愛知県被災者支援センターニュース 第36号 平成25年7月25日発行

あおぞら

発行 ： 愛知県被災者支援センター
住所 ： 名古屋市中区三の丸 3-2-1
愛知県東大手庁舎 1階
TEL ： 052-954-6722
FAX ： 052-954-6993
開館 ： 月～金 10～17時

「愛知淑徳大学 なごやであそび隊 ～東山動植物園へ行こう！～」に参加して

6月30日日曜日に開催された「なごやであそび隊」に、娘と二人参加させていただきました。

そろそろ東山動植物園に行きたいなぁ～　なんて思っていたら、この企画が愛知県被災者支援センターからの定期便に入ってきたので、すぐに愛知淑徳大学CCCに電話予約をしました。

当日は曇り空、気温も高くはなかったのでワクワクして集合場所に行きました。着いてびっくりしたのは、凄い人数が集まっていたことです。13世帯45人の参加との事でしたが、その他に80名もの学生ボランティアが参加していたので、1世帯に 2名の学生さんが付いてくれました。出掛けるたびにカメラを持って行きますが、いつもは撮影する事もなく終わるのですが、今回はいっぱいの記念撮影をする事が出来たのでとても良かったです。

正門からスカイビュートレインに乗って、植物園に行きました。いつも乗りたいと言っていた娘は、初めて乗る事が出来て乗車中大喜びしていました。（私も…）

植物園では、ユーカリの木に花や木の実を自分達で好きなように付けて、ペンダントを作りました。その後に園内を自由見学してから、お昼を用意して頂いたので、世帯ごとに美味しいお弁当を学生達と食べながら、交流を深めました。

午後からは、アカカンガルーの餌やり体験をさせて頂きました。さつまいもを長く切ったものを一人 2本与えましたが、娘は「もっとやりたい！」と楽しかったようです。飼育員さんが、アカカンガルー（マロ…　たぶん…）の袋の中を見せてくれました。とても小さな赤ちゃんが入っていて、始めて見る事が出来たので感動しました。

その後は室内に戻って、学生達とビンゴゲームをしたりして、また楽しい時間を過ごすことができました。お土産に園内で撮影して頂いた写真、ホウセンカ、お菓子を頂きました。ホウセンカは上手に育てると､種が弾ける時に「ポン」と音がするとの説明があったので、聞けるように頑張って育ててみたいと思います。

今回も一日楽しい時間をありがとうございました。

8月にはお泊まり会があるとの事でしたので、是非参加させて頂きたいと思います。まだ参加したことのない方も、おすすめですので参加してみてください。

（ペンネーム ジョリーと僕とで半分こ）

第 10 回子育てつどいの広場

今回の参加人数は、7 世帯、大人 7 人、子ども 7 人の計 14 名でした。

いつもありがとうございました。7 月 7 日参加してとても楽しかったよ。活きてる蟹もらって子ども嬉しいかったけど三日目でなくなった。大事に育てれなくて悲しい。

お母さんたちみんなでお昼の後、差し入れのおやつなど食べたり飲んだりした。とても美味しくて大満足でした。

子どもたちは屋外の水遊びプールで遊びました。ボランティアが見守ってくれたのでこちらも楽でき、子どもたちは大喜びでした。8 月もプールやるそうですので水着お忘れなく。

また行きたいです。よろしくお願いいたしますね。

（朱 小ジェン 名古屋市中区 在住）

< お知らせ >

1) 次回の子育てつどいの広場は 8 月 4 日（土）です。今回も水遊びをしますので水着等をお持ちください。
2) 8 月 24 日（土）に「みんなでがんばろう！実行委員会」で「盆まつり」を開催します。和太鼓や盆踊り、様々な出店などあります。また、コスプレショーなど内容盛りだくさんです。参加費無料です。
   場所 ： 想念寺境内
   （名古屋市熱田区旗屋町 509）
   【最寄り駅】
   地下鉄名城線「神宮西駅」1 番出口徒歩 2 分
3) 「赤いランドセル（新品）」が、わずかあります。
   直接ご来所いただくか、送料着払いでお渡しできます。必要な方は早めにご連絡下さい。
   年齢制限はありません。
4) ボラみみより情報ステーションは、火曜・日曜・祝日をのぞく、月～土曜日の 10 時～16 時に開設しています。冷暖房完備です。駐車場あり。通常、入会金が必要ですが、「あおぞら」をご持参いただければ、入会金不要です。8 月末まで。
5) 8 月 10 日（土）18:30 より名古屋市熱田区の「賀城園」にて、ビアガーデン交流会を開催します。子育て中でない方も、子ども連れでも参加いただけます。会費 :3,000 円（要事前予約）締切： 8 月 3 日（土）

詳しくは、

ボラみみより情報ステーション
boramimist@yahoo.co.jp まで
〒467-0842
愛知県名古屋市瑞穂区妙音通 2-40
横山ビル 1 階
TEL ： 080-4228-5356（10 時～ 15 時）
FAX ： 052-811-1812
http://locoplace.jp/t000095629/

「お茶っこサロン in なごや」のタイトルを、会場のホワイトボードに磁石でペタッ。

さぁ、はじまりはじまり。被災者交流会、第11回めは、6月 9日（日）中川区社会福祉協議会にて。中川区のボランティア 5名の方をはじめ、スタッフ13名参加（うち被災者スタッフは、私も含め 2名）。

今回は、会場へのアクセスも名古屋紹介の一環で、「あおなみ線に乗ってみましょう」。そしてメイン企画は、「中川区発祥の名古屋名物『きしめん』を食べましょう」。

中川区の皆さまが、朝から準備して下さった、茹でたての、「名古屋名物」冷やしきしめんを、特製つゆと薬味も添えて、皆でおいしく頂きました。何度もおかわりする子ども達の姿がなんとも微笑ましく、おしゃべりしたり食べたりの最後には、袋づめお菓子のお土産が登場。

常連はもちろん、新しい参加者の方の笑顔もあふれる被災者同士の交流の場。こうした温かな場を設けて下さるボランティアスタッフ & 東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごやの皆さまには、毎度ながら感謝です。会場設営や道案内など当日はもちろん、企画準備から多くの名古屋の方々の支えがあって成り立っている「貴重な場」。私自身、福島市からの避難者 & 名古屋出身者の立場から、こうした場を大切に、関わっていけたらと願っています。折り紙やお絵描きなど、子どもコーナー担当として、心和むひとときを、今回の「お茶っこサロン」でも過ごさせて頂きました。また次回も参加したいと思います。

※次回は、7月21日（日）10:00～
西区社会福祉協議会が会場です。

（中村 友恵 名古屋市昭和区 在住）

支援センターからのお知らせ

転居された方、登録情報の修正（世帯の一部転出・転入等）がありましたら、お住まいの市区町村の担当窓口、もしくは愛知県被災者支援センターまでお知らせいただきますよう、お願いします。
また、住所表記等のまちがいなどありましたら、愛知県被災者支援センターまでお知らせください。

※愛知県被災者支援センターでは、毎月10日・25日の 2回、さまざまな情報を皆様に提供するため、定期便を郵送しています。（名古屋市在住の方には、原則、名古屋市の情報と合せて、名古屋市より毎月15日・翌 1日にお届け）

愛知県被災者支援センター
名古屋市中区三の丸 3丁目 2番 1号
愛知県東大手庁舎 1階
利用時間　月～金 10:00～17:00
（土・日・祝・12/29 - 1/3 休）
TEL : 052-954-6722　FAX : 052-954-6993

2013年夏季保養プログラム開催

6月14日（土）、岡崎市文化会館 葵丘（名鉄東岡崎駅の南で、昨年岡崎で開催した「あそびにおいでん！ プロジェクト IN 愛知」の写真展示が開催中でした）で、東海地区の保養プログラムを計画している、9団体の関係者20名ほどが集まり、夏季の保養参加者の期待に応える、より良い計画を目指すための情報交換が、活発に行われました。

その中で、主催者の苦労として、遠いところから愛知にくる参加者の交通費を低額にすることに苦心して、現地のバスを使い、戻りのバスを別のグループが利用し、空バスの運行を減らす工夫をし、交通費を予算上低減できた、という報告がありました。各団体とも保養募集のエリアは、福島県の浜通り、中通りの放射線濃度が高いところの市町村です。普通にバスでくると、大人は往復 2万円ほど、子どもは半額の 1万円かかりますが、期間中の宿泊所・食事を含めて旅費込みで、各団体とも子ども 5千円、大人 1万円ぐらいで募集をしています。この低価格を提供するために、どの団体も、無料の宿泊所の確保、農家より食材の提供、街頭募金、イベント・物品販売の収益金等で運営資金を工面し、対応しています。

また保養の期間・内容は約 1週間ほどで、夏休みの子ども達のあそびの定番である、海・川・山遊び、バーベキュー、野球観戦、地域の観光地巡り、花火大会と、地元では放射能の心配で気兼ねなくできない、アウトドアの遊びが計画されています。また、受入れ地域との交流会などの計画もあります。なかには、主催者側が計画するのではなく、参加者自ら何をしたいのを決めておこなってもらう、といった自主性にまかせるグループもありました。

食事については、マクロビオテック（人間が本来持っている身心の自然体＝バランスを取り戻すことを目的とした食事法・調理法）の考えを取り入れた食材・料理を提供するといった団体がほとんどでした。

受入れ側として、参加費と食事が最大の配慮事項のように思われました。連絡会で報告のあった愛知県内の 6つの保養プロジェクトを紹介します。（これら今回の企画の参加申込みは、すでに締め切られています。次回のプログラム等は各団体にお問合せください）

（愛知県被災者支援センター スタッフ）

※「保養プログラム」については、「あおぞら 第26号 平成24年10月25日発行」P. 5も参照ください。
また、昨年の報告や各団体の紹介が、第25号、第28号、第30号、第32号、第33号、第35号に掲載されています。

2013年夏　愛知県内の保養計画

プロジェクト名	おいでん! 福島っ子 東三河	あそびにおいでん! プロジェクト IN 愛知	命と未来を守る 愛知の会	ほっこり空間2013	福島っ子 サマーキャンプ 2013	名古屋いりゃーせーツアー
団 体 名	・東北応援団 東三河 ・しんしろネットワーク 長谷川喜一、渡辺亜希子	福島のみんな! あそびにおいでん! プロジェクト IN 愛知 金子 優子、浅井	愛知の会	日進まちづくりの会	愛チカラ	名古屋YWCA
連絡先	0532-87-4794 （渡辺）	080-3860-1856 （金子）	090-6534-4315 （小島）	080-9114-7400 （桑島）	070-5623-6394 （石原杏莉、柴田結実子）	052-961-7707 （朴:パク）
ホームページアドレス	http://oidenfksmk.blog.fc2.com	http://oiden-aichi.jimbo.com	http://inomira.blog.fc2.com		http://www.ai-chikara.com	http://www.nagoya-ywca.or.jp
保養の日程	7月27日～ 8月 4日 9日間	前：7月26日～31日（6日） 後：8月 2日～ 8日（7日）	－	8月 2日～ 8月 7日 5泊6日	8月 4日～18日 15日間	8月19日～23日（5日）
募集人員	前回参加者優先 小学生 20名ぐらい	前:小・親　17家族 51名 後:小・親　10家族・高校生　15名		7家族20名	小・中　50名 幼児・親10名　計60名	小学生と保護者12組

愛知県で訴訟に踏み切るにあたり

6月24日、名古屋地方裁判所にて福島第一原発事故損害賠償請求訴訟を 8世帯29人、1歳～72歳の男女で訴訟提起をしてまいりました。

私達家族は、福島県伊達市から名古屋に2011年 3月下旬、避難をしてきました。初めの 3カ月程は主人の仕事の都合で、子ども 4人と当時妊娠 3カ月の私 5人の避難生活でした。親族の家にお世話になりましたが、震災と原発事故と居候としてのストレスに押し潰されてしまい、精神を壊してしまいました。その頃、主人は会社を辞める決意をして、名古屋に来てくれました。それからの半年、これまで生きてきた中で、最も苦しい時間が流れました。それでも私を一生懸命に支えて下さる方々に出逢い、少しずつ笑顔を取り戻し、生活を回せるようになりました。交流会で出逢った弁護士の先生から、「ADRをやってみませんか？」と言われ、初めは私達なんか相手にされないのでは？　と思っていましたが、弁護士の先生のお陰でADRを進めることができました。しかし、手続きを進めるにあたり、東電の不誠実な対応に憤りを感じ始めました。不誠実な対応がどんどん見えてきた時、このまま黙ってはいられないと思い、訴訟に踏み切りました。

しかし、訴訟の手続きの書類を目の前にして、悩みました。本当に自分達のやっている事は間違っていないか、訴訟を起こしたことで子どもたちが嫌な思いをしないか、自分達の社会的立場は大丈夫なのか、印鑑を押すまでに少々の時間を要しました。

そんな時に、交流会で出逢った方や、共に会を立ち上げた仲間の顔が浮かび、「皆同じ苦しみの中で何とか生活を回している状態で、誰かが立ち上がらなければ」、そんな想いで書類を書き、司法記者クラブの会見も直前まで悩み、最後に私達の背中を押してくれたのは、仲間の存在と弁護士の先生方の、「貴方達の平穏な生活を取り戻す権利です」という言葉でした。皆立ちあがりたいけど、何故だか怖くて表に出るのに躊躇してしまう。すごくわかります。それでも、皆さんに大きな声で伝えたい。「私達は何も悪い事はしていません！　平穏な生活を一緒に取り戻しましょう！」

弁護団のお話では第二次、第三次と訴訟を提起する予定なので、自分にもできるのか弁護士の先生に相談だけでもしてみて下さい。

（岡本 早苗 名古屋南区市 在住）

=-= -=- =-= -=- =-= -=- =-= -=- =-= -=- =-= -=- =-= -=- =-= -=- =-= -=- =-= -=-

福島原発事故損害賠償愛知弁護団

当弁護団では、これまで、東京電力に対する直接請求、原子力損害賠償紛争解決センター（原発ADR）を利用した仲介申立など、避難されている方の賠償請求手続に関わってきました。しかし、いずれの手続においても賠償の実現は困難な状況です。

そのため、当弁護団は、平成25年 6月24日、8世帯29名、1～72歳の男女を原告団として、東電と国を相手にした訴訟を提起しました。

本訴訟では、主に住み慣れた環境での平穏で安全な生活が根こそぎ奪われたことへの精神的苦痛に対する慰謝料等として、1人につき1100万円を請求しています。また、今後、訴訟の途中で各原告が受けた個別の損害を追加請求することも考えています。

当弁護団は、今後、二次提訴、三次提訴を行う予定です。相談は無料で受け付けていますので、お気軽にご連絡下さい。

（連絡先 TEL:052-414-7338（大樹法律事務所））

公開フォーラム「大震災・原発事故 一人ひとりを地域で支える」要約

2013 年 3 月 28 日（木）に、公開フォーラムを 90 名近い参加で開催しました。

このフォーラムでは、2012 年度の支援のまとめと震災から 3 年目となる 2013 年度の課題を考えるため、さまざまな方からご報告をいただき、検討しました。

その要約をお届けします。

（愛知県被災者支援センターニュース あおぞら 第 33 号 平成 25 年 4 月 25 日発行 P 8 参照）

第一部 パネルディスカッション
－被災地と広域避難の現状と課題

福島県 特定非営利活動法人 JIN 川村 博

1-1　2 年経って落ち着いてきた今、見える課題

○補償によって得られる十分なお金⇒全国から応援・支援があるのに福島の人が働かずに遊んでいる

○働かなくても暮らせる→避難先の住民からの反発

○困っていないのに「困っている」状況を支援者・マスコミが期待し、求めている

○支援というのは自己満足のためではなく、当事者の自立の手伝いをするためのもの

1-2 福島の人へ向けたメッセージビデオ上映

○福島での様々なイベントの紹介⇒「楽しみを見つけてほしい」

○自分の役割を果たし、子ども達に胸を張れる生き方を

岩手県 特定非営利活動法人 つどい 元持 幸子（大槌町）

2-1 津波被害の現地の実情

○被害は広域だったということを再認識したい

○報道は一部のみで復興に地域格差がある

○町の片付けの進み具合は、制度の区切りや行政の会計期間に大きく左右されてしまう

2-2 現地の生の声

○ 3 年目になりやっと「生きる」から「暮らし」に目を向けられるように

○人口減少・少子高齢化が 10 年進み、町の維持に意識が向く

（被災者個人のつぶやきの紹介）

・取り残される

・仕事がない、保障がない

・自分より大変な状況にある人への後ろめたさ

・忘れられている不安

・遊びたい、学びたい

○個人→ご近所→地域→市町村→国
それぞれの間に狭間（= すれ違い・隔たり）があり、より大きな問題に繋がっている

○高齢化や仕事不足など、大槌町の問題は日本の将来の縮図である

2-3 解決方法は

○すべてを行政に頼れない→地域で集まりつぶやきを拾ってつなげ、声を上げる機会を

○地域の活性化が重要

○事例紹介：工作物を制作・販売する機会の提供 / ボランティアのマッチング / モノづくりのチーム大槌の結成

2-4「伝えること」を大事に

東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや
陸川 ようこ

3-1 活動紹介

○ニーズを把握しボランティアによる支援を提供

○ボランティア希望者をニーズに繋ぐ

○「寄り添い、ゆっくりと、でも全力で応援します」

3-2 名古屋に避難されている方の現状

○ニーズがハードからソフトに変化する傾向
（住宅→物資→ふれあい・情報）

○個別支援事例紹介：外国人への物件手続サポート / 近所の人と知り合いたいという要望への対応

3-3 今後の課題

○登録されていない方への支援をどうするか

ニーズの多様化にどう対応するか

過剰な支援ではなく自立支援を目指す→「一緒に名古屋をいい街にしよう」

岐阜県 NPO 泉京・垂井 宇都宮 亮二

4-1 活動紹介

○「避難してきた方を地域の一員として受け入れ、地域づくりの仲間として活躍してもらおう」

4-2 福島県から岐阜県高山に避難の佐藤瑛気さんの事例紹介

○えいきエイド通信の発行、お茶会･農園づくり・講演会開催

○支援されている側から支援する側へ

○佐藤さんが NPO を通して地域コミュニティとの繋がりを広げていった

→元々あった NPO と地域の人々との繋がりが生きる

○行政は個人（= 地域の一員）として現場を見てほしい

岐阜県 佐藤 瑛気（福島市から避難）

5-1 えいきエイド活動紹介

○岐阜で農園を借りて野菜を作り、福島の母子に送っている

○岐阜県内での福島県人のネットワーク作り・交流会

○HP 作成・メーリングリストの配信

コーディネーター 栗田 暢之氏による質疑応答

6-1 イベントに出てこない人が心配では？ 対処は？

＜川村＞

○きめ細かい支援や寄り添いは自分に向かない、ぐいぐい引っ張る積極的な支援を行いたい

6-2 これからどう活動していきますか？

＜元持＞

○まずは一歩変化する、あるものを生かすところから

○支援団体の統制がとれていなかったので、プラットフォームを作り同じ方向を目指したい

＜川村（上記、元持さんの発言を受けて）＞

○様々な機関から入ってくる支援団体すべてを掌握している部署がない

○避難者の奪い合いが起きている

○自治会は会長の個人スキル次第になってしまっている

6-3 外部支援者の立場から、イベントに出てこない人への対処は？

＜陸川＞

○近場で小規模のイベント開催、対象者を男性に絞ったイベントの開催などバリエーションを工夫

○避難者ではなく新しい名古屋市民として対応する

○より身近な「区」などの小地域単位で係る

第一部まとめ 全体テーマ「一人ひとりを地域で支える」

7-1

＜川村＞

○「支援 = おせっかい」でいい

○相手が自立に向かっているかが重要

＜元持＞

○地域の人達が自分達で動き・支える

○支援ではなく伴走してもらう

＜陸川＞

○避難者の中から自分の足で立ち、活動を広げたいという人が出てきている

○避難者への支援ではなく、頑張る方への支援というスタンスで支えていきたい

＜宇都宮＞

○少しのおせっかいが孤独死をふせぐ

＜栗田＞

○避難者ではなく、そこに住んでいる一員として近所付き合いができれば望ましい

第二部 愛知の広域避難者支援

－次年度の重要課題

＜ 一人ひとりを支えるネットワーク ＞

安城市 防災危機管理課 係長 横手 憲治郎

8-1 市と社会福祉協議会との連携

○社協は地元町内会の福祉委員会との草の根ネットワークが強み

○被災者支援も市と社協の協力で

8-2 安城市の被災者受入手続きの紹介

○社協・民生委員・ボランティア団体などへの個人情報の提供の同意確認を行っている

安城市 社会福祉協議会 主事 深谷 俊晴

9-1 社会福祉協議会の活動紹介

○市から情報提供を受け、それを民生委員や地域に展開する

9-2 安城市の支援の特徴

○被災者のための特別な支援をしているというわけではなく、既存の仕組みを活用

9-3 支援のポイント

○必要な情報を組織間で共有できる仕組み作り

○普段からの地域との信頼関係の積み重ね

小牧市 危機管理課 課長補佐 長瀬 晴美

10-1 震災後に組織された危機管理課の活動

○福祉部門と連携し、家庭訪問での聞き取りによるニーズの把握を最優先に

○一つひとつできることから解決を

小牧市 社会福祉協議会 武内 敬之

11-1「ゆるりっと会」のケース紹介

○避難者当事者からの交流会を開きたいという要望を、社協のネットワークを通じて実現に協力

○社協にできることは支援の間口を広げ、人脈や次に繋がる機会を作ること

○開催者を様々な場に講師として紹介し、新たな機会を作っている

11-2 今後の取り組み

○行政ではできない趣味・生きがいの繋がりを提供していきたい

○他機関との情報共有を継続する

〈 医療・健康・心の支えのネットワーク 〉

愛知県・被災者受入対策 PT 岡田 晴道

12-1 最近の被災者受入の状況

○受入被災者の数は横ばい

○ 2/ 3 は福島県からで、その半数は小さな子どもとその親の世代であり、健康不安がある

12-2 愛知県独自の医療サポート

○福島以外から避難した 15 歳以下の子どもへの保険診療での甲状腺検査の紹介

南医療生協・東日本大震災おたがいさま係係長

仲田 法子

13-1 2012 年度の取り組みの紹介

○厚生労働省は放射線の影響はないと発表しているが、母親たちは不安

○教育相談・医療相談・心理相談の実施

○甲状腺検査の実情調査や医療機関の紹介を行う

13-2 2013 年度の取り組み

○情報収集や学習・相談会の実施など、とくに心のケアのワンスポット学習・相談に注力したい

第三部 一人ひとりの権利を支える社会へ

福島の子どもたちを守る法律家ネットワーク（サフラン）

弁護士 江口 智子

14-1 2 年経って被災者に必要なもの

○賠償と支援、どちらも必要であり、片方だけでは不十分

○原子力損害賠償の現状

○金銭での賠償になる、事後的にしか請求できない、訴える側の負担、地域の差など問題は多い

⇒支援は極めて重要

14-2 原発事故子ども・被災者支援法の概要

○前提：放射能が広く拡散してる・放射線の人体への影響は未解明

↓

○基本理念 1 ： 被ばくを避ける権利とそれぞれの選択の尊重

○基本理念 2 ： 健康被害の未然防止と医療費減免

※健康被害の判断はネガティブリスト形式のため、放射線の影響の立証は不要

14-3 原発事故子ども・被災者支援法の特徴と課題

○強制避難地域以外も対象と明記し、支援対象地域という新たな概念を設けた

○予算措置がされておらず、現時点では理念法に留まる

⇒基本方針の策定が重要

14-4 基本方針の策定に関する問題

○いまだに基本方針が出ていない

○支援対象や支援メニューなど具体的な内容は基本方針によるため、現場から要望を上げるのが重要

14-5 原発事故子ども・被災者支援法ネットワークの紹介

○市民会議と日本弁護士連合会、JCN が連携し、当事者の声を復興庁などに届ける

14-6 原子力災害による被災者支援施策パッケージとは

○2013 年 3 月 15 日に発表された政府による初の「自主的避難者等」の支援策

○問題点：原発事故子ども・被災者支援法の趣旨が踏まえられていない
：当事者の声がほとんど盛り込まれておらず、表面的な問題の対策のみ
：被災者・避難者の意見を反映させるために必要な措置が取られていない

○自主的避難者に対する高速道路無料化のみ評価できるが、対象者は限定的

○支援法や基本方針への悪影響が心配される

14-7 今後の対応

○原発事故子ども・被災者支援法を活かすために基本方針の早期策定を求める声を

○地方から政府に対してあげていくことが重要

○被災者・支援者・地方自治体・国会議員・マスメディアなどの協働が必要

東日本大震災支援全国ネットワーク（JCN）津賀 高幸

15-1 活動紹介

○広域避難者支援ミーティングを地域ブロックごとに開催

○それぞれの団体の活動紹介や支援活動に役立つ情報交換・意見交換を行う

○支援する側の顔合わせの機会づくりに実績

15-2 支援者の課題

○支援団体の半数が震災後に組織されていることから起こるノウハウ不足・組織運営の継続の危機

○孤軍奮闘の状態で、行政の消極的態度との間に隔たりも

15-3 支援の可能性

○都道府県を超えたつながりの形成

○官民協働のモデル的取り組みの出現

○避難者の組織化を支える

15-4 今後の対応

○情報交換の声かけを行う

○団体運営に役立つ情報を提供し、支援する

特定非営利活動法人 CLC 理事長 池田昌弘（宮城県仙台市）

16-1 支援者の課題

○元々福祉の仕事に従事していなかった様々な分野の人が緊急雇用で集められている

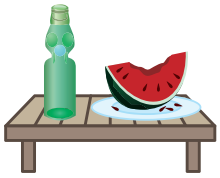
○研修として行ったディスカッションで見えてきた課題

○避難者個々人によって異なる状況があり「思いの違いをどう受け入れるか」

○被災者支援により現行の福祉制度の穴が補完できている

○それを今後の制度の仕組みを変えるきっかけとしたい

（まとめ ： 愛知県被災者支援センター
ボランティア 田鎖 洋子）



いまからでも間に合う！
家族のための「放射能を解毒する」食事

薬学博士・生命科学者 生田哲 著
出版社 講談社 (2011/12/15)

著者は、アメリカの大学や研究機関で、がんやDNA（遺伝子）など、生命科学の研究に携わってきた方です。脳と遺伝子と栄養を中心に研究・執筆活動をされ、著書は「脳は食事でよみがえる」、「脳がめざめる食事」など多数です。

東日本大震災の福島第一原発の事故から、深刻な汚染状況を危惧され、西洋医学は発病してからの治療ですが、この本では、どうすれば健康被害を免れることができるのか、『「放射能」による病気』が発症する前に防ぐ、日常生活で実践できる方法を説いています。

愛知に避難されている広域避難者の交流会で、若いお母さん方がお子さんの健康を大変に心配されていることを知りました。この本が少しでも参考になればと思い、紹介を兼ね要約しました。

（著者の許可を得て掲載しています）

要約内容は、以下の通りです。

1 の「人工放射能の害」では、それぞれの人工放射能の害についてと蓄積する臓器をまとめました。また、解毒剤（ライバル元素）についてもまとめました。解毒剤とは、ライバル元素のことで、それらが体内で不足すると、放射能物質が吸収されやすくなります。

2 の「基本対策」では、人工放射能物質を体内に取り込まない方法や傷ついた組織を回復させる方法、免疫力を高める方法に分けて、それに関わる具体的な栄養素名や物質をまとめました。

3 の「摂取の仕方」では、具体的にどの様な食生活を送ったらよいのかをまとめました。

4 の「摂取をしてはいけないもの」では、なるべく摂取を控えた方が良いものをまとめました。

本書には、和食や発酵食品、ワカメ入りの味噌汁や納豆、たくさんの生野菜のサラダ、果物などが良いことが、またそれらの伝統的な栄養バランスの良い和食が、子どもたちを放射能から守り、大人も健康にすることが書かれています。普段から十分な栄養素を取り、とりわけ放射能物質の「ライバル元素」を摂取しておくこと大切であること。また、食物繊維や抗酸化物質も意識して摂取することが必要であると著者は勧めています。

＜ 要約内容のまとめ ＞

1 人工放射能の害 体内に蓄積（自然放射能は体内に蓄積されない）

① ヨウ素131（半減期8日）… 解毒剤（ヨウ素）
蓄積する臓器
・ 甲状腺、生殖器

② セシウム137（半減期30年）… 解毒剤（カリウム）
蓄積する臓器
・ 骨、筋肉、肝臓、生殖器、腎臓、甲状腺に蓄積しガンを引き起こす。

③ ストロンチウム90（半減期29年）… 解毒剤（カルシウム）
蓄積する臓器
・ 骨、骨髄に蓄積しやすく排せつしにくい。
・ 白血球の生産を妨げ、ガンや感染症などあらゆる病気にかかりやすい。
・ 脳の中に入りやすく、脳にダメージを与える。

④ プルトニウム239（半減期2万4000年）… 解毒剤（鉄）
蓄積する臓器
・ 呼吸によって肺に入り、肝臓や腎臓に蓄積
・ 毒性が強く、「人類が遭遇した最悪の毒物」
・ 精子や卵子のDNAに壊滅的なダメージを与える

2 基本対策

① 内部被ばくを防ぐために、放射能物質の口からの侵入を防ぐ
・ 産地や食品ラベルをよく見る。

② 放射能を吸収しにくくする、解毒剤の摂取
- ヨウ素 … 藻類（ワカメ、クロレラ）
- カリウム
- カルシウム
- 鉄

③ 腸管からの放射能物質の吸収を防ぎ、排出させる栄養素や食物繊維の摂取
- ミネラル
- 食物繊維

（アルギン酸ナトリウムは、放射能物質のストロンチウム90を吸着し体外へ排出し、骨への吸収を減らす）
（フコイダンは、免疫を高める、ガン細胞を消滅、放射線障害を軽減）
（ペクチンは、りんごに多く含まれ、セシウム137を吸着して無毒化する）

④ 活性酸素を分解する抗酸化物質の摂取
- ビタミンA
- ビタミンB群
- ビタミンC
- ビタミンE
- カロチノイド
- フラボノイド
- セレン
- レシチン … 卵に多く含まれる、抗酸化物質として働き、放射線障害を防ぐ

記憶物質アセチルコインを作る原料
神経細胞の膜を柔らかくし、伝達物質の受け渡しを円滑にする

- クルクミン・・ウコンに含まれる抗酸化作用がある

肝機能の向上
慢性炎症の抑制
ガン細胞への新生血管を妨げる

- オメガ3 … 青魚に多いDHA、EPAのこと、放射性物質によって生じた活性酸素を分解する

ぜんそく、アトピー、湿疹などの炎症性の病気を防ぐ
攻撃性を和らげ、脳の神経細胞を成長させる

- カテキン … 強力な抗酸化物質で活性酸素を分解する

ストロンチウム90を吸着し体外へ排出
- ルチン …（ビタミンPとも言われていた、抗酸化物質）

そばに多く含まれている
骨髄を刺激し、細胞の再生を助ける
放射線で低下した免疫力の回復
毛細血管を強くする

⑤ 活性酸素をチームプレーで撃退する「抗酸化ネットワーク」の摂取
- ビタミンC
- ビタミンE
- コエンザイムQ10
- グルタチオン

⑥ 放射能による傷つい組織を回復させる栄養素の摂取
- たんぱく質
- 脂肪

⑦ 免疫力を高める栄養素の摂取
- ビタミンA
- ビタミンB群
- ビタミンC
- ビタミンE
- 亜鉛
- セレン

3 摂取の仕方
① バランスの良い和食の食生活に心がける
（※ 1日30品目を摂取すると良いと栄養学でも言われています）
② 3食しっかりとる
③ 旬のものは栄養価が高いので、旬のもの、新鮮なものを摂取
④ 未加工、未精製の食べ物の摂取
- ごはん（玄米、胚芽米）⇔ × 白米、うどん、砂糖
- パン（全粒粉）
- 野菜（サラダ、漬物、）1日に400～500g

・ 魚（刺身、すし、焼き魚）

⑤ エネルギー源は「スローカーボ」で摂取（血糖値が安定して心が落ち着く、エネルギーが長持ちするので、子どもが力を発揮できる）
・ 全粒の穀物
・ 未精製の豆類
・ 未加工の野菜、果物

⑥ 放射能の解毒に一番効果のある海藻類を摂取
理由
・ 食物繊維を大量に含んでいる
・ ヨウ素を良く含み、ヨウ素 131 を受け取らない
・ マグネシウムが大量
・ ミネラル豊富
・ 昆布やワカメは、水溶性の食物繊維のアルギン酸ナトリウムを含む
・ もずく、昆布、メカブ、ヒジキ、アラメは、ストロンチウム 90 を優先的に吸収
・ 赤色のダルスプルトニウム 239 を優先的に吸収
・ アオノリ、アオサはセシウム 137 を優先的に吸収
・ モズク、昆布、メカブの表面のヌルヌル成分である食物繊維のフコイダンには、免疫を高める、ガン細胞を消滅、放射線障害を軽減
・ 水に溶けにくい難溶性の植物繊維のセルロースやリスニング

⑦ ビタミン、ミネラル、食物繊維、抗酸化物質が豊富な野菜、果物をたくさん摂取
特に、色の濃い野菜、果物
抗酸化力の多い順
・ 野菜 ケール、ニンニク、ホウレンソウ、カボチャ、芽キャベツ、アルファルファ、ブロッコリー、アボガド、赤ピーマン、玉ねぎ、コーン、ナス、
・ 果物 クコ（一日 10 ～ 20 粒）、プルーン、ザクロ、レーズン、ブルーベリー、いちご、ラズベリー、オレンジ、ブドウ、チェリー、キウイ、グレープフルーツ、バナナ、リンゴ

緑黄色野菜の効果
・ 放射線障害を減少させる
・ クロロフィルが活性酸素を分解

リンゴの効果 1 日に 1 個
・ ペクチンを多く含み、セシウム 137 を吸着

ニンニクの効果
・ 疲労回復の特効薬
・ 免疫力を高める
・ 活性酸素を分解する

⑧ 血糖値を安定にする酢の摂取

⑨ 発酵食品の摂取、特に顕著な効果を示す味噌、納豆の摂取
・ 腸内環境を整える
・ 抗酸化物質になる
・ 腸管からのカルシウムの吸収を促進
・ 放射能物質を腸管で捉えて排せつするのに役立つ

⑩ ルチンを含むそばの摂取
・ 骨髄を再生し、免疫力を高める
・ 放射能物質を無毒化する

⑪ カテキンの多い緑茶、ウーロン茶、紅茶を摂取
・ カテキン（EGCG）ストロンチウムを吸着し無毒化する
・ カテキン（EGCG）が活性酸素を分解する
⑫ 毎日 1 個のレスチンを多く含む卵を摂取
⑬ 体に良い油のオメガ 3 の摂取
・ オメガ 3 を多く含むシソ油、アマニ油、ナタネ油、DHA、EPA、（オリーブ油）
・ 1 日に必要なオメガ 3 は、2g
・ サンマ、さばは 1 匹。サーモン、マグロのトロの刺身は 5 切れ

⑭ 水分補給には麦茶を
・ 高血糖を避ける
・ 血糖値を安定して、集中力を高める

※著者は、まえがきにて福島第一原発の水素爆発は、「わたしたちが己の利益を優先させて自らの技術力を過信し、安全をないがしろにしてきたことの結果であると確信しました。・・震災で亡くなられた多くの方々のご冥福と現在も避難生活を余儀なくされている方々が一日も早く日常生活に戻れるようお祈りします」と記しています。

※ 文責者加筆

（文責 ： コープあいち組合員 高橋 清美）

あおぞら・情報掲示板

お手伝い

/// 南相馬市ボランティア活動センターからの
お知らせです!! ///（再掲）

南相馬市（原町区・小高区）から避難している皆様が一時帰郷をされる時などの、被災されたご自宅のお掃除などのお手伝いをしています。

・ご自宅やお庭の掃除やお庭のお手入れをする時間が無い
・家具の移動や、ごみの分別をする人手が足りない
・水路の泥出しや、ビニールハウスの片づけなど、力仕事は大変
・なかなか帰れないので、誰かに敷地や庭の草刈りをやっておいてもらいたい

こんな時は、ボランティアセンターにおまかせ下さい！
全国から集まるボランティアさんが無料で作業します。
必要な道具を持ってお伺いしますので、ご安心下さい！
是非一度ボランティアセンターにご相談下さい。

南相馬市ボランティア活動センター
TEL ： 0244-26-8934（10:00 ～ 18:00）
携帯電話 ： 090-6046-5976（センター長･松本光雄）
（10:00 ～ 18:00）
公式ブログ ； http://ameblo.jp/v-home-net
所在地： 〒979-2124
福島県南相馬市小高区本町 2-89
小高区社協会館

イベント

/// サマーコンサート
「忘れない福島 ふるさとを想う」///
日時 ： 8 月 18 日（日）14:00 ～（開場 13:30）
会場 ： 守山文化小劇場
（名鉄瀬戸線「小幡」駅前 アクロス小幡 3F
入場料 ： 500 円
出演者 ： シスタ AKI（ボーカル）と愉快な仲間たち
（ウクレレ、パーカッション、ベース他）
シスタ AKI（福島県出身。震災後、愛知県に避難）

遊び場

/// 日光川公園 サンビーチ日光川 ///

国内で最大級水面積の淡水プールがウリで、南洋のリゾート地の海辺をイメージしているようです。
広いビーチプール、波の出るウェーブプール、「帆船」で遊べる幼児用のキッドプールの 3 つあり、白いサラサラの砂浜は国内ではここだけ！ トンネルスライダーやゴムボートで滑る渓流下りもあります。
駐車場（有料： 500 円）は、普通自動車 1,000 台余の収容能力がありますが、駐車待ちの行列ができることも。午後 1 時 30 分以降が比較的すくようです。
名古屋駅の「名鉄バスセンター」や、名港線「東海通駅」、「六番町駅」から「サンビーチ日光川」行きバスが出ています。市バス、三重交通バスともに「大人 200 円、こども 100 円」です。

7 月 6 日～ 9 月 8 日（※ 9 月 2 日～ 9 月 6 日は休み）
開園時間 ： 9:00 ～ 18:00
（9/ 7, 8 は、10:00 ～ 17:30）
料金 ：
大人 1,500 円
小中学生 700 円
65 歳以上（名古屋市内在住） 500 円
未就学児童（6 歳未満） 無料

住所 ： 名古屋市港区藤前 5 丁目 901
TEL ： 052-302-6200

皆様からの情報をお待ちしています。

◆ 応募方法
◎ メールまたは FAX にて
E-mail ： aozora@aichi-shien.net FAX ： 052-954-6993
◎ 文字数 :1 情報につき 200 字以内
◎ 氏名・現住所・電話番号を明記してください。
（実名・匿名・ペンネームなど、掲載の表記希望をお知らせください）
※ 掲載時、こちらで編集したり、内容によっては掲載不可となる場合もあります。その他、相談させていただく場合があることを、ご承知おきください。

※ これらは、さまざまな方々から寄せられた情報を元に掲載しています。
掲載された情報元にご確認のうえ、皆様の判断でご利用ください。