

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



東日本大震災 3周年犠牲者追悼式 報告

3月11日（火）正午～19時、名古屋市中区の久屋大通公園久屋広場で、「東日本大震災 3周年犠牲者追悼式」が行われました。「被災地と被災者を気遣ってくださる方ならどなたでもいらして下さい。募金もせず、物品販売もせず、アトラクションもありません。ひたすらに犠牲者を思い、追悼するための集まりです。みんなで追悼の心を被災地に届けましょう」という実行委員会の呼びかけが通じたのでしょうか。被災地を応援するNPOやボランティア団体、企業、東北出身者、県外避難をしていらっしゃる方々をはじめとして数多くの市民が集い、愛知県・名古屋市・日本赤十字社愛知県支部・岩手県・福島県・宮城県の後援を受け、約1,500人が参加する追悼式になりました。

式典は、14時30分から20分間のみ。追悼式の主旨説明・献花・黙祷・宣言、というこれ以上ないほどシンプルな式典でしたが、14時46分、被災地のある東北方向を向いての1分間の黙祷では、会場が厳かな雰囲気満たされまし



た。来場者の献花の列は途切れることなく、ご記帳のため準備した用紙全てを使い切り、キャンドルを灯しつつ犠牲者のことを語り合う方たちが、三々五々集まって、なごやかなうちに静かな熱意の感じられる一日でした。

今回用意したキャンドルは約2万本。文字は「追悼 東北 3.11」。昼間から夜に掛けての開催で、昼間は灯りが見えないため、茶色の瓶で文字を描き、周りを透明な瓶で囲みました。これまでに経験のない方もキャンドルの設置や点火ができるように、ととても単純な形になりました。暗くなるとキャンドルの暖かな光がまたたいて美しく、仕事帰りに会場に駆けつけた方達が、しばしキャンドルに眺め入る姿があちこちで見られました。

追悼式実行委員会の立ち上がりは非常に遅く、今年の1月に入ってからでした。呼びかけ人である若林 隆之さんは東北地方の物産を扱う（株）みちのく屋を経営しており、私が会長をつとめる東海岩手県人会の会員です。新聞で追悼式を計画しているとのニュースを読み、「ああ、うちの若手会員さんは順調に成長しているな」と頼もしく、でもあくまで人の話として眺めていました。ですから、彼から「実行委員長になっ





てほしい」と言われたときには、ぎょっとなりましたが、岩手県のためなら何でもするのが会長じゃないか、会員の役に立ってこそその会長じゃないか、とほぼ即決で了解しました。何しろ時間がないことで、その後の準備は大車輪でしたが、実行委員の皆様は非常に有能で、膨大な準備作業をそれぞれの得意分野にたちまち割り振り、どんどん遅れを取り戻していきました。愛知県や名古屋市、岩手県をはじめとする被災三県との連携については、私の長年のおつきあいが役に立ち、少しは皆様のお役に立てた、とほっとしています。

震災から 3 年。愛知県に避難していらした被災者の皆様にとって、3 月 11 日は最も辛い日です。おうちに籠もりきりになっている方達がいらっしやることも知っています。その日にこうした追悼式をすること自体、いいのか？と何度も自問しました。でも、何もしないでいたら、

東日本大震災のことをみんな忘れてしまう。それは何が何でも阻止しなければなりません。追悼式は来年も必ず行います。出してみよう、と思われたらどうぞいらしてください。いずれは実行委員にも加わっていただきたいと思います。最後に追悼式宣言文を掲載し、報告とさせていただきます。

宣 言 文

私たちは東日本大震災の犠牲になったおひとりおひとりを心から追悼致します。静かに目を閉じて声なき声に耳を傾けます。私たちはあなたたちを決して忘れません。私たちはこれからも被災地と被災者に心を寄せていきます。東日本大震災を教訓に災害に備えます。そして来年の 3 月 11 日に再び集うことをここに宣言致します

（東日本大震災 3 周年犠牲者追悼式

あいち・なごや実行委員会

実行委員長 石井 弘子）



東日本大震災 3 周年犠牲者追悼式 ご報告と御礼

前日は、雪が吹雪き強風で荒れた天気でしたが、3 月 11 日は、穏やかな日差しに包まれ名古屋栄にある久屋公園にて「東日本大震災 3 周年犠牲者追悼式」が執り行われました。

事務局長の若林 隆之 氏から追悼式の主旨説明がありました。

主 旨 説 明

今日 3 月 11 日で東日本大震災発生から丸 3 年を向かえます。

発災直後から全国の方に助けられ、支えられここまで来ることが出来ました。

ここ愛知・名古屋の地からも本当にたくさんの方に応援していただき、遠く離れた東北の地へ想いをはせていただきました。

震災から 1 年が経った 2012 年 3 月 11 日、2 年が経過した 2013 年 3 月 11 日 東北を応援してくださる NPO やボランティア団体が追悼のための企画を行ってくれました。

各団体が様々な活動を行っている中で、それぞれ立場や手法、応援している地域が違えども東北を思う気持ちは皆同じものを持っています。

同じ気持ちを持つ者同士が集まり、それに加え東北出身者や県外避難されている方、愛知・名古屋の一般市民の方たちが純粋に追悼の気持ちを表せられる場を作ろうと思い今回の追悼式を企画いたしました。

この追悼式の唯一の目的は、ただ、純粋に東日本大震災で犠牲になられた方へ哀悼の意をささげたい。この一点に集約されております。

この式典は東北を応援してくれている NPO、企業、ボランティア団体に加え東北出身者らが集まり手作りで企画した式典です。

これからも東北を応援し、忘れないことを胸に誓い今回の主旨説明とさせていただきます。

式典の最後には東海岩手県人会会長でもあり、実行委員長の石井 弘子 氏が宣言文を読み上げられました。（本誌 2 頁参照）



今回 50 を超える団体が、関わり開催された追悼式でした。会場では、記帳、献花、そして会場いっぱいに並べられたロウソクの灯火で厳かな雰囲気の中でありながらも、心あたかな空気感で、支援者でもあり、被災者でもある私にとっては心やすまる思いをいたしました。勤務中の方、通りすがりの方、また東北ご出身の方がご家族連れでお花を捧げられました。

14 時 46 分 参列者全員による黙祷。私には、3 年目は区切りの年であり、これまでも前だけを向き突き進み、さらに前進する心構えではありましたが、やはり大粒の涙が頬をつたわり、言葉では上手く表現は出来ませんが体の中からこみ上げるもので心が震えました。

愛知県出身であり、福島に嫁いだ私が今を生きる命を大切に、目の前に起こるできごとと丁寧に向き合い一歩ずつ前に進む意志を固める 14 時 46 分でもありました。

愛知県にいる被災者や被災地にいる被災者は、日が経つにつれ一歩進み、また震災当時に心が戻ります。その具合は、人それぞれです。人は自然の一部ですから、当然です。

末尾に、多くの皆さまに支えられ被災者は、この 3 年間、生きることができました。

同じ日本で、同じ時代を生きる皆様が、私たちに心を寄せていただくことがどれほど心強く、また生きる勇気をいただいております。

関係者の皆さまに心より深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

（小松 恵利子 岡崎市 在住）

3.11. みんな覚えているだろうか？

あれから 1 年。

その日は、ちょうど日曜日と重なった。まるで一大行事のように、そこかしこで催しが開催された。

私は 1 年目のその日、故郷いわき市に戻り、実家で静かにその時を迎えた。

そして、次の日から何事もなかったかのように静かになった。

とても違和感を感じた。

あれから 2 年。

その日は月曜日。月曜日だと何かと都合が悪いと感じたのか？ 一日前倒しで、そこかしこで催しが開催された。

とても違和感を感じた。

私は 2 年目のその日、愛知県内の追悼ラジオ番組に出演し、その時を迎えた。

そして、また次の日からやはり静かになった。

あれから 3 年。

私はその日、名古屋で開催された「東日本大震災 3 周年犠牲者追悼式」に参列させていただきました。

実は、この追悼式が企画された時、どうしても過去の違和感を感じていたため、すぐには協力できないと正直に気持ちをお伝えしました。

3 月 11 日をアニバーサリーにしてほしくなかったから。追悼の意を表すのに、仰々しい献花台や会場を設けることに疑問を感じていたから。何より事務的に追悼式の準備が進められようとしていたから。

第一回目の実行委員会の打合せの席で、正直



にその違和感を伝えました。

なぜ 3 年目のこのタイミングでやる必要があるのか？ ただのパフォーマンスと捉えられるようなことに意味があるのか？ 追悼の気持ちは個人が持つものであって、強要するようなものであってはならないこと。被災した人にとって、その日だけはそっとしてほしいと思う人だつて多いということ。福島県人のひとりとして、私自身の意見をその席でお伝えしました。

心から哀悼の意を表したいという実行委員会の趣旨に反対するつもりはなかったのですが、「私は皆さんと同じ実行委員という立場ではなく、参列者として当日伺います」とだけお伝えし、その後の会合への参加は辞退いたしました。

そして、迎えた追悼式。

平日の朝早くから、準備に駆け付けている 50 名近いボランティアの方。私も会場の準備作業の輪に加わりましたが、徐々に人の輪が増えて行き、みんな一生懸命その時のために準備をすすめていました。

奇しくもその会場は、昨年 3 月、「アースデイいわき」が復活した久屋広場でした。自主避難した私の、新たな一步の手助けをしてやろうと集まってくれた熱い人たちの光景にあまりにも酷似していて、当時のことを思い出していました。

追悼式がはじまり、追悼式の事務局長でもある、株式会社みちのく屋の若林社長が壇上に上がり、集まってくれた、たくさんの参列者の前で主旨を説明されました。彼も 1 年前、私の背中を押してくれた大切な仲間です。

一言一句、丁寧に、気持ちを込めて、その思い、感謝をこめて。

その宣言を聞いているうちに、私の考えが間違っていたことに気付きはじめました。



献花台への献花がはじまり、東海岩手県人会の会長であり、今回の実行委員長の石井様が宣言文を読まれました。

そして、14:46。

会場にいる全員が、東北の方角を向いて黙とう。いつも賑やかな久屋広場がしんと静まり、会場のいたるところからすすり泣く声も聞こえてきました。やはり、私の考えは間違っていました。

今の私がここに居るのも、こうした熱い人たちがいてくれたから。私が新天地で一步を踏み出せたのも、こうした熱い人たちが背中を押し

て支えてくれているから。そして、今こうして笑顔で4年目を迎えることができるのは、素敵な仲間がここに集まってくれているから。

世間では徐々に関心が薄れ、震災のことを忘れていく人が増えているという報道も多いのですが、その報道に、今はとても違和感を感じています。なぜなら、少なくとも私の周りにはそんな人は一人もいません！

本当に有り難いことです。

心からの謝罪と感謝の気持ちを伝えたいと思います。

（アースデイいわき 実行委員長 吉田 拓也）

東日本大震災3周年犠牲者追悼式に参加して

東日本大震災3周年 犠牲者追悼式、お疲れ様でした。沢山の皆様のご支援ご協力又、ご苦労に感謝致します。悲しくも犠牲になってしまった人や動物の、尊い命が安らかなる事と被

災地域の復興を願い、献花しました。一般の方々の励ましにも触れ、勇気づけられました。ありがとうございました。

（鈴木 真砂子 東海市 在住）

東日本大震災3周年犠牲者追悼式に参加して

平成26年3月11日、名古屋栄・久屋大通公園久屋広場での東日本大震災3周年犠牲者追悼式が行われ、愛知でつながった大切な友人たちと参加しました。あの津波で先に逝ってしまった主人の遺影も一緒に…

早いようで、長いようで、年老いた両親と毎日必死に、いや、時の流れに身を任せ、前を向いたり後ろを振り返ったりして、生かされて生きてきたように思います。

3年前、56年間の絆・つながりを陸前高田に置いて後ろ髪を曳かれる思いで、後ろめたい気持ちと共に愛知に来て、今日まで被災者支援センターを通して出会ったたくさんの支援者の方々、全国の・世界の方々に支えられ、つながり、おかげ様で今があります。

当日保育園児から中学生、高校生など若い方々、市民・県民の方々… 本当にたくさんの方々がキャンドル点火、献花・記帳、東北の方を向いて1分間の黙とうをして下さる姿を見て、「まだ忘れられていない」「これだけたくさ



んの方々が自分達の事として、亡くなった方々を思い、忍んでくれている」と思い、胸が熱くなりました。

来年のこの日は、私はどこにいるのかしら？私は被災者として、少しでも皆さんの思い・支援への恩返しに、陸前高田の復興を忘れられないよう自分で出来ることをしていきたいと、心に刻んだくぎりの追悼式でした。

明日からの4年目、できるだけ前向きに、1日1日を大切に歩んでいきます。

（鶴島 道子 知多市 在住

・岩手県陸前高田市から避難）

震災 3 年 帰還困難区域 双葉町の今を報告

(2)

震災から 3 年が経ち、未だに望まない避難生活を愛知県で過ごされている多くの皆様に、まずは心より、お見舞い申し上げます。

私は、東京電力福島第一原子力発電所から 4 キロ圏内の福島県双葉町に住んでおりました。現在、愛知県安城市で避難生活をしております。去る 3 月 2 日に、帰還困難区域となった双葉町に今年初めてとなる、トータルで 26 回目の一時帰宅をしてまいりました。

26 回と聞くと、多く感じるかも知れませんが、最初の頃は、現地にいれる時間が 2 時間。最近では、5 時間以内ですが、月に 1 度しか帰れない中、震災 3 年で今回、26 回目でした。

時の経過と共に、朽ち果て行く故郷の過程をこれまで、ビデオやカメラで記録し続けて来ました。

3 年も人が住まない故郷は、未だに倒壊した家屋が道を塞ぎ、飼われていた猫は野生化して、未だに無人の町で飼い主の帰りを待ち続け、必死に生きておりました。

(1)



無人の町に、防護服と、地割れしたままの道路に雑草が枯れ、サッシが外れ、窓ガラスの破片が道路に散乱し、洗濯物も 3 年間干されたままの荒れ果てた町中。点滅信号だけが点いたり消えたりする中、カラスの鳴き声がこだましています。

時おり、一時帰宅の車両や、国道を走る作業車、巡回するパトカーとすれ違うだけで、人の気配が全くありません。それでも、何気ない震災前の光景が記憶に焼き

付いているので、現場は汚染地帯で変わり果てた故郷の光景なのですが、そこにいと不思議に、これまでの人生の記憶がよみがえり、とても懐かしい気持ちになります。

(3)



なので、現地にいれる 5 時間の時間は、自分にとって故郷で過ごす大切な時間で、この懐かしい気持ちは、時が経てば経つほど、双葉町で過ごした思い出と共に、自分にとっては心の財

(4)



(5)



(6)



産です。

自宅は動物の侵入はありませんでしたが、白のビニールクロスも長い時間換気していない為、クロカビがこびりつき、フローリングやカーペットにもカビが目立ちます。一時帰宅の度、片付けもしましたが、途中で片付ける気力もなくなり、そのまま震災で散らかった状態のまま、2011 年のカレンダーが壁に、時が止まっています。

今回の一時帰宅では、お墓参りの他に、震災から 3 年という節目、避難生活中に生まれた二人の子ども。震災のあった 2011 年に生まれた

長男と、昨年生まれた二男の身長を、双葉町自宅の柱に、背比べで印をつけて来ました。

いつか子ども達と共に、故郷に帰る時が必ず来ると信じ、避難生活の中で、二人が生まれ、ここまで来れた事を、子どもと柱の背比べをみて話せたら良いなという思いを込めました。

これまで一時帰宅で、撮影したビデオや写真。それは増える程、故郷に帰れない時の長さでもあります、これからも子ども達に原発事故を伝える為、故郷の記録と避難生活の中で子ども達の成長記録も同時に撮り続けて行きたいと思っています。

(大沼 勇治 安城市 在住)

(7)



(8)



(9)



写真の説明

- (1) : 双葉町高台より。人の気配がなく、ただただ、黄色信号が点滅するだけの故郷。原発の電源立地基地で、東京へ電気を送っていた双葉町。原発と共に歩んだ代償はあまりにも大きかった。
- (2) : 雨で霧でみずらいですが、冬の太平洋。荒れた海、汚染水を含む、水しぶきの中、撮影。現在の、事故のあった東京電力福島第一原子力発電所。排気塔、壊れた建屋にクレーン車も確認出来た。復興は 30 ~ 40 年後か…
- (3) : 3 月 2 日撮影。双葉町自宅。震災前に育てていた観葉植物「ジャスミン」はパリパリに枯れ果てていた。2011 年の 3 月 11 日震災当日、震災により、停電になり、真っ暗な自宅の中で、ロウソクを探し、短いローソクに火を点けて、妻が職場の大熊町から自宅へ戻って来るのを待った。携帯電話が震災の為、繋がらなくなり、真っ暗の中、心を落ち着かせる事に集中し、待っていた。その時のローソクがそのまま残っていた。
- (4) (5) : 双葉町町内は時が止まったまま。倒壊した家屋、歩道の地割れから雑草が生え、枯れ果て、地震でサッシが外れ窓は開いたまま。洗濯物も 3 年間干したまま。すべてが 3.11 から止まっていた。
- (6) : 双葉町の町中はいたる所にバリケードで塞がれ、通れる道が制限されている。かつて人で賑わっていたとは到底思えない、変わり行く町を見ながら。
- (7) (8) : 双葉町の自宅は原発から 4 キロ圏内。自宅の柱に、避難生活の中で生まれた長男と次男の身長の背比べ。柱に印をつけました。上が長男で、身長は、93.3cm。下が次男で、69.0cm。次は震災 5 年の時に成長した我が子の背比べを、双葉町にして来ようと思います。
- (9) : 私が小学校 6 年の時に考えた「原子力明るい未来のエネルギー」の看板の前で撮影。放射能汚染により人が住めなくなった町へ。震災で犠牲になった方達へ。ご先祖様へ。震災 3 年の祈りを。原発と共に町が発展する事を信じ、多くの町民が、毎日このゲートをくぐっていたけど、原発事故後、この希望のゲートが双葉町の墓標にみえた。その祈りの写真。

/// 編集後記 ///

愛知県被災者支援センターでの勤務は 5 か月という大変短い期間になってしまいましたが、このたび結婚退社をさせていただくことになりました。これから岐阜での暮らしが始まります。今後は、ボランティアの立場から、東日本大震災を機に愛知に来られた方々のお気持ちに、寄り添っていきたいと思っています。

さまざまな困難や不条理にあい、悩みながらも一歩ずつ前へと歩まれる姿に、いつも感動をいただいています。空いた時間を見つけながら、できるだけ皆さんのお役にたてることをと、努力していきたいです。（都筑）

愛知県被災者支援センターとのご縁は 2013 年 1 月末からで、温泉交流会（蒲郡）の準備の真っ最中でした。そのころはまだ避難されている方のお顔とお名前が一致せず、あまりお役に立てなかったことが悔やまれます。2013 年度は「パパ・ママ・キッズ☆ゲンキ・すまいる・プロジェクト」を夏・冬と、避難者の実行委員の皆さんと一緒に楽しい企画を実施しながら、たくさんの方と知り合うことができました。2 月の大交流会（吉良）では、「ふるさとサポーター」の皆さんの大活躍で、地域ごとの交流会に大勢の方が参加されましたが、お一人おひとりの今とこれからの人生の安心・安全、お幸せを願わずにはいられませんでした。

これからも所属する「チェルノブイリ救援・中部」等で支援活動を続けていきますので、またどこかでお目にかかれることと思います。（戸村）

この約 3 年間、愛知県被災者支援センターニュース あおぞら を作ってきました。予定通りに原稿が集らなかったり、突然寄せられた原稿を掲載することになったり…

毎回ハラハラドキドキの発行でした。力量不足で、皆様のご要望に添った紙面作りには程遠かったと思いますが、2 年目からは多くの編集委員の皆様に支えられ、なんとか任務を全うすることができました。また、「定期便でお届けする情報が役にたってる」などの声にも励まされました。本当にありがとうございました。

今後も、東日本大震災 3 周年犠牲者追悼式の宣言文にあるように、「私たちはあなたたちを決して忘れません。私たちはこれからも被災地と被災者に心を寄せていき」たいと思います。

（松岡）

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

愛知県に避難されている皆様へ

これまでの交流会（相談会）でアドバイスをいただいた専門家のご紹介

大震災・原発事故から三年がすぎました。そのなかで、まだまだ愛知県での生活で慣れないこと、どうしていいかわからないこともあるかと思います。

そこで、これまで愛知県被災者支援センターで、避難されている方の相談等に協力していただいた、専門分野の方々を紙面でご紹介します。

どんな相談にのっているか、どこに連絡したらいいかを掲載しました。

(2014年 3月現在)

また、もう少し詳しく知りたい方は、愛知県被災者支援センターまでお問い合わせください

今すぐにご自分に関係がなくても、今後何かの時に役に立てて下さい。

また、避難されているお知り合いで「どこに相談したらいいかわからない」という方にも、ご紹介ください。

- (1) 医療健康（甲状腺診察）
- (2) 食生活について
- (3) 食品の安全について
- (4) 放射線について
- (5) 損害賠償・ADR について
- (6) 暮らしの法律
- (7) 子ども・家族について
- (8) 自立・就労（母子の自立）
- (9) 自立・就労（産業カウンセラー）
- (10) 外国人の困りごと

愛知県被災者支援センター

〒460-0001

名古屋市中区三の丸 3-2-1

愛知県東大手庁舎 1 階

TEL：052-9554-6722

FAX：052-954-6993

e-mail：center@aichi-shien.net

1. 現在行っていること

(1) 愛知県被災者支援センターでの相談会

被災者支援センター発足以来数々の交流会等に、弁護士、司法書士、臨床心理士などの専門家の皆さんが参加され、相談させていただくことは常となっていますが、今年度は医療・健康分野での専門家を交えての相談会を 2 回実施しました。昨年 8 月「パパ・ママ・キッズ☆ゲンキすまいる・プロジェクト」の子ども健康相談会と、今年 2 月温泉交流会「わいわいがやがや交流相談タイム」です。

甲状腺の心配をはじめ、くらし全般にわたる相談が多かったため、後半の 2 月の温泉交流会では、いろんな分野の専門家 17 名に参加していただき、ひとりひとりに対応できるようにしました。いずれも「どこでだれに相談したらよいかわからない」と初参加の方がみえたことや、避難者同志（ふるさとサポーターなど）さそいあって参加する、ということが良かったのではないかと思います。これからも避難者の方と一緒に、相談会を開催していきます。

(2) 愛知県内の医療機関の状況

愛知県では、昨年の 1 月から「あいち小児保健医療総合センター」で、福島県以外から避難された世帯の 15 歳以下の方を対象に、健康面に心配のあるお子様の診察を行っています。またいくつかの民間医療機関でも対応されています。保養に来た子ども達の相談にのっている医療機関もあります。お子さんも含めて、ご家族の健康を維持するための「かかりつけ医」をもち、経年的な健康チェックが大切です。それが早期発見早期治療につながるからです。センター企画の相談会に参加した医師、看護師達から、「お母さんたちの心に寄り添って」行動していきたいとの思いが寄せられています。

2. これまでの相談等をふりかえって

これまでの交流会等を契機に、お母さんたちの励ましあい、情報交流が盛んに行われ、つながりの輪が広がっているようにみえます。甲状腺に対する不安や家族の健康は生涯気にしていく課題であり、互いに励まし合える存在があって気持ちを前向きにしていけることではないかと思っています。まずは交流会や相談会に参加して、「話す、聞く、相談しあう」という仲間の輪に入り、一緒に健康・医療の問題を話し合っていきましょう。

そして実際不安にかかえていることは、率直に医療機関に相談しましょう。また公的な制度も忘れることなく、しっかり利用しましょう。（就学前は母子健康手帳にそって、修学時は学校健診、大人は年に 1 回のがん検診や特定健診（人間ドックも）を、デイサービスなどの介護保険利用など … もよりの役場で相談を）

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 愛知県被災者支援センターを通して

愛知県内での医療や健康相談についてお問合せください。

(2) 直接の場合

（愛知県受入被災者登録制度に登録されている世帯の内、福島県以外から避難された世帯の 15 歳以下の方）

・あいち小児保健医療総合センター

＜内分秘科＞

毎週 水曜日 9:00 ～ 11:00

毎週 木曜日 13:00 ～ 15:00

＜予約方法＞

外来診療日（火曜日から土曜日）の 9:00 ～ 17:00

に下記予約電話番号に電話してください

予約電話番号 0562-43-0509

1. 現在行っていること

長年、管理栄養士として保健所に勤務していました。現在は、大学の教員です。食生活を通じて、地域の人々の健康づくりをどのように応援していくか、ということをテーマに学生に授業をしたり研究したりしています。

2. これまでの相談等をふりかえって

医療や就労、損害賠償など優先する相談が多い中、数か月の間に体重が激減したという相談を寄せてくださいました。糖尿病が進行しているのではと大変心配されていました。

知らない地で仕事をみつけ、新しいことに慣れようと一生懸命頑張っていると、健診の機会を見過ごしがちです。医療機関で血糖値を測定してもらうことが一番です。頑張っている「からだ」の確認のためにも、チェックをしてあげましょう。自分の「からだ」にいつまでも元気に働いてもらうために、忘れないで、きちんと点検してあげましょう。新しい仕事でエネルギーの消費が激しいので、体重が減ったのだと思います。痩せ過ぎの体重ではありませんでした。

3. アドバイス

元気な体の素をつくったり免疫力を高めたりするためには、毎回の食事をおいしく食べることが不可欠です。

それでは、どんな食品をどれくらい食べたらよいのかという質問につながりそうですが、その前に、ほどほどの空腹がご馳走ですので、食事時にはお腹が空いているような生活リズムをつくるのが大切です。そして、食事を楽しみながら、できれば家族が揃う時間にしたいものです。幼児や小学校低学年のお子さんを持つお母さん方から、「うちの子は食べないんです。好き嫌いも多いんです」という相談を多くうけます。そんな時に一番大切なことは、「お腹が空いている時に食事したら、みんなおいしくたべられたよ!」という体験を何度もさせてあげることです。食事時間が待ち遠しい、という子どもたちになってもらいたいものです。

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 愛知県被災者支援センターを通して

食生活についてのご相談については、被災者支援センターを通してお問合せください

1. 現在行っていることとアドバイス

東日本大震災、福島第一原発爆発事故から 3 年が経過しました。新聞では、福島県沖の底魚・回遊魚等から基準超過の報道がされると、まだ状況は改善されていないと思われる方もいるかもしれません。現在海産魚などは、緊急時モニタリング検査など汚染があるであろう食材を中心に、出荷制限解除するためにも継続的な検査がされており、よしんば基準超過しても市場流通していないものがほとんどです。

生活協同組合では日本生活協同組合連合会（日生協）を中心に、一般家庭の日々の食事に含まれる放射性物質の量について、福島県を中心に 2011 年秋から調査を行っており、4 年目に入ります。今月 4 日に日生協から 2013 年 6 月～2014 年 1 月までの 388 世帯 435 サンプルの検査結果が報告されています。（<http://jccu.coop/topics/radiation/intakeresult.html>）

435 世帯のサンプル中、福島県（200 世帯中 6 世帯）、宮城県（54 世帯中 1 世帯）のサンプルから 1.1～3.7 ベクレル/kg の放射性セシウムが検出されましたが、残り 428 世帯（98.4%）からは検出せず（1 ベクレル/kg 未満）、となっています。また検出事例を見ても 2011 年、2012 年、2013 年と減少傾向です。また、もし 3.7 ベクレル/kg が検出されたサンプルと同じ食事を、毎日食べたと仮定して（ありえないことですが）、食事からの内部被ばく線量は「年間許容線量 1 ミリシーベルトの 3.2%」に留まります。通常の流通食品を中心に食べて見える方の食事は、ほとんど問題ないレベルが保たれていると思っていただいても結構でしょう。この調査の福島圏内の世帯の結果は、コープふくしまのホームページで閲覧できます。

http://www.fukushima.coop/kagezen/2013_02.html

このホームページには、コープふくしまの 100 家族の組合員の皆さんに協力していただいた結果が掲載されています。その検査結果では、全家族から放射性物質が 20～30 ベクレル/kg 検出されていますが、これは太古の昔から人間が食事から摂取している放射性物質カリウム 40（ナトリウム、カリウムのカリウムが微量に含んでいる放射性物質）の量です。福島県だけではなく、日本全体に共通しています。こういった食事の中に極まれに極微量の放射性物質セシウムが含まれているのが現状です。こうしたことをふまえて、よい良い食品の選択をしていただけたらと思います。

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 愛知県被災者支援センターを通して

検査結果について詳しく知りたい方は、被災者支援センターを通してお問い合わせ下さい。

(2) 直接の場合

東海コープ商品安全検査センターでも、上記の食事検査を行っています。検査センターの見学を希望される方は、コープあいちを通じてご相談ください。（愛知県被災者支援センターにご相談ください）

1. 現在行っていること

原爆や原発事故による、放射線による被曝の影響の研究を続けています。呼吸や飲食を通じて体内に取り込んだ放射性物質から放出された放射線による内部被曝の研究は、大幅に遅れています。これまで、広島と長崎の原爆投下、ビキニの水爆実験でつくられた原子雲から降下してきた放射性物質による被曝影響は、小さいと言われてきました。しかし、内部被曝を考慮すると、決して小さくないことが明らかになっています。

目下、被曝影響で苦しんでおられる被爆者の放射性降下物による影響について、まとめています。その内容は福島原発事故による被曝影響を考えることに役立ち、今後とも住民を放射線被曝から護ることにつながると思います。

2. これまでの相談等をふりかえって

今回の大交流会では、関東地方から避難された方の娘さんの体調変化についてのご相談だけでしたが、放射線被曝の影響であるかどうかは判断できませんでした。定期的な健康診断をして、その間、日常生活は前向きに、とお願いしました。

福島県に出かけて放射線の人体影響の基礎的なこととお話すると、かえって安心されることを経験しました。きちんと基礎的なことを知っていただくことの重要性を感じています。

3. アドバイス

福島原発事故による放射線被曝は広島や長崎の放射性降下物による被曝と共通性があります。広島・長崎に比べると 100 分の 1 以下ですが、将来、がんなどの晩発性障害がその程度の割合でおこることが予想されるので、原爆被爆者のように、毎年がん検診などの健康調査をきちんと計画して、健康管理をしてください。そして、日常的にはいろいろ大変だと思いますが、のびのびと活動してください。

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 愛知県被災者支援センターを通して

E-mail をお持ちでない方は被災者支援センターを通してご相談ください。

(2) 直接の場合

E-mail をご利用の方は sawadas@fb3.so-net.ne.jp にご連絡下さい。

1. 現在行っていることとアドバイス

- (1) 随時相談を受け付けており、今までに 120 人程度の方からご相談を受けてきました。
- (2) 原子力賠償紛争解決センターへの ADR 申立を行っています。今までに約 30 件（1 件に複数世帯の場合あり）の申立をしています。現在は ADR の解決も早くなっており、通常の申立であれば 4～5 ヶ月で和解案が出されています。
- (3) 東電と国を相手に裁判を 3 件申立しました。今までに原告として 36 世帯 144 名の方が提訴されています。

2. これまでの相談等をふりかえって

相談内容は多岐にわたり、お一人おひとり抱えておられる問題が異なる、と言っても過言でないほど多様です。福島への帰還について、帰るのか帰らないのか、大変な選択を日々迫られている不安定な心情は皆さん共通です。

帰還する人、定住する人、両面にわたり支援が必要です。こんなことを弁護士に聞くことでもないかと抱え込まず、相談することで多少とも問題解決の方向性が見えることもあるかと思います。

3. アドバイス

自主避難の場合は、直接請求では大人 8 万円、子ども 60 万円（平成 23 年分）で終わってしまいますが、ADR ですと避難費用・家財道具購入（領収書なしでも 15 万円）、子ども 1 人につき月額 2 万円の避難雑費等、少額ではありますが、東電への直接請求よりは ADR の方が、賠償額が増えることがあります。自宅不動産・家財道具の賠償も始まっています。気軽にご相談ください。

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 愛知県被災者支援センターを通して

弁護士への相談をご希望の方は被災者支援センターを通してご相談ください

(2) 直接の場合

- ・ 原発事故損害賠償愛知弁護団（大樹法律事務所）にお問合せください

Tel：052-414-7338

Fax：052-414-7339

1. 現在行っていることとアドバイス

震災から 3 年以上が経過し、愛知県へ避難してきたの避難生活から、日常生活へと様々な暮らしの変化をしてきている時期だと思います。今までと違う環境になった事により、日々の暮らし不安や困りごとなど、様々な問題に対する相談を聞かせてもらう事で必要な情報提供をさせていただきます。

2. これまでの相談等をふりかえって

私自身、多くの交流会等に参加させていただき（多分、私の顔を知っている方も多いのではないかと思います）、皆様と交流させていただく中で、皆様の身近な存在で気軽に声を掛けていただける様に心掛けて参りました。いろいろな話をさせていただく中で施策に対する不満や、日々の生活に対する不安など、様々な声を聞かせていただく事により、新たな発見があり、問題解消に向かうための制度改善に向けて働きかけもできていくようなになればと思っています。これからも交流会等への参加もしていきますので、見かけたら気軽に声を掛けて下さい。皆様の役に立つ情報を提供しつづけて行きたいと思っています。

3. アドバイス

多くの皆様が身近に起きる小さなトラブルや疑問に対して、専門家に話をするには及ばないと思い、抱え込んでいる事はないでしょうか？ そんなトラブルも法的なアドバイスを聞いたり、ちょっとした行政の制度を利用したりすることで、解決したり、話を人に聞いてもらう事で、今までの悩みが和らぎます。入居先での近隣関係のトラブル、知り合いの人が利用している制度を自身が利用していない、震災前に保有していた自動車や住宅ローンの問題など、生活に関するちいさな困りごとは、そっとしておけば何とかなんと抱えこんでしまうとストレスもたまり、良い事はありません。専門家に気軽に声を掛けてみて下さい。

また、我々司法書士は普段は、不動産に関わる仕事を多くさせていただいております。地元に残してきた不動産に関する相談や、相続をしていない不動産が残っているなどのご相談についても、気軽にお声掛けください。

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 愛知県被災者支援センターを通して

司法書士への相談をご希望の方は、被災者支援センターを通してご相談ください

(2) 直接の場合

個別の相談は、愛知県司法書士会へお電話頂ければ、戸別訪問も含めいつでも対応致します

・愛知県司法書士会

〒456-0018

愛知県名古屋市熱田区新尾頭 1 丁目 12- 3

Tel : 052-683-6683

1. 現在行っていること

愛知県臨床心理士会は、被災者支援センターと連携しながら、交流会や個別訪問などの機会に県内に避難されている方の相談に応じてきました。交流会では相談コーナーで対応することもありますし、皆さんのお話の輪に加わせていただく中で、ざっくばらんに今の心のうちをお聞きするということもあります。

2. これまでの相談等をふりかえって

住み慣れた場所を離れて、不安と緊張を抱えて転入された方が多くいらっしゃると思います。なかなか馴染めない気持ちでいたり、そんな気持ちを抱えているのは自分だけじゃないか、と不安に感じたりしている方もあるようです。また「こんなことを相談してもよいのだろうか」と、相談すること自体にも申し訳ないような気持ちを抱いて、誰にも言えずに一人悩んでいる人もいます。

最近になって、当時のことが思い起こされて苦しくなる人もいます。一見、生活が落ち着いてきたところに、そういった影響が現れてくることは決しておかしいことではないのです。

3. 皆さんへ

こんな気持ちになるのはおかしいのでは、今更言えない、などと思い込まず、いろいろな心のうちをお話してください。気持ちの整理をお手伝いしていきたいと思います。

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 愛知県被災者支援センターを通して

愛知県被災者支援センターの開催している交流会などの機会は、積極的にご活用ください。相談コーナーを開設する場合と、自由なおしゃべりの交流を中心とする場合があります。相談コーナーへの申し込みは、愛知県被災者支援センターにご連絡ください。

(2) 県内の相談機関について

愛知県内の大学附属の相談機関では、東日本大震災で愛知県に來られたみなさまの相談を、無料（一部回数制限があります）でお受けしております。ご自身のことはもちろん、家庭のこと、お仕事のこと、お子様のことなど様々な相談をお受けできますので、相談機関にお気軽にお問い合わせ・お申し込みください。次頁に各相談室の電話番号等が記載されていますので、ご覧ください。

2. 小中学生、高校生のお子さんがいらっしゃる皆さんへ

愛知県内の全ての公立小中学校と多くの公立高校では、スクールカウンセラーに相談を申し込むことができます。スクールカウンセラーは臨床心理士やそれに準ずる者が担当しています。一部の私立中学・高校にも同様の制度があります。まずは在籍校にご連絡ください。

◎心理相談機関一覧（各地区別五十音順です。）

（各相談機関の詳細や電話受付時間、その他については各大学ホームページをご参照ください）

名古屋市

○金城学院大学心理臨床相談室【守山区】 ☎052-798-5517

電話にてご予約ください。料金は原則5回まで無料です。

・交通アクセス： 名鉄瀬戸線 「大森・金城学院大学前」駅下車 徒歩10分

○中京大学臨床心理相談室【昭和区】 ☎ 052-835-7145

電話にてご予約ください。料金は原則5回まで無料です。

・交通アクセス： 名古屋市営地下鉄鶴舞線・名城線 「八事」駅 すぐ

○名古屋大学心理発達相談室【千種区】 ☎ 052-789-2656

電話にてご予約ください。料金は当面無料です。

・交通アクセス： 名古屋市営地下鉄名城線 「名古屋大学」駅下車 徒歩5分

○日本福祉大学心理臨床相談室【中区】 ☎ 052-242-3054

電話にてご予約ください。料金は原則5回まで無料です。

・交通アクセス： JR中央線 「鶴舞」駅 下車 徒歩1分

名古屋市営地下鉄鶴舞線 「鶴舞」駅下車 徒歩2分



日進 長久手

○愛知学院大学心理臨床センター【日進】☎0561-73-1366 メール:rinshou@dpc.aichi-gakuin.ac.jp

電話またはメールにてご予約ください。料金は数回程度まで無料です。

・交通アクセス:名古屋市営地下鉄東山線「藤が丘」駅から、名鉄バス「愛知学院大学」行きで終点下車（バス10分）

○愛知淑徳大学心理臨床相談室【長久手】 ☎0561-63-7524

電話にてご予約ください。料金は無料です。

・交通アクセス： 名古屋市営地下鉄東山線「本郷」駅から市バス「猪高緑地」行きで終点下車（15分）

○椋山女学園大学臨床心理相談室【日進】 ☎0561-74-1957

メール:kokoro@hs.sugiyama-u.ac.jp

電話またはメールにてご予約ください。料金は原則5回まで無料です。

・交通アクセス： 名古屋市営地下鉄東山線「藤が丘」駅から名鉄バス「星ヶ丘」行き「椋山女学園日進」下車 すぐ

刈谷

○愛知教育大学心理教育相談室 ☎0566-26-2712

電話にてご予約ください。（受付:火～土 10時～18時）料金は当面無料です。

・交通アクセス： JR東海道線「刈谷」駅から 名鉄バス「愛知教育大学前」下車

岡崎

○人間環境大学附属臨床心理相談室 ☎0564-48-4421

電話にてご予約ください。料金は原則5回まで無料です。

・交通アクセス： 名鉄名古屋本線「本宿」駅からスクールバス3分または徒歩8分

1. 現在行っていること

- ・生活一般（母子関係、子どもの養育に関すること、精神的、身体的な悩みごとなど）の相談
 - ・母子家庭の母及び寡婦の方の経済的自立を助成等を図るための貸付の相談（子どもの修学資金などがあります）
 - ・資格取得の相談からスキルアップのための職業訓練や支援制度に関する情報提供や職業相談
 - ・養育費の相談 など
- ひとり親家庭の福祉に関する相談や、母子家庭の母や寡婦の方のスキルアップや就労支援などを行っています。

2. これまでの相談等をふりかえって

大交流会でご相談を受けた際、今の職場でのお困りごとを伺いました。

生まれ故郷を離れて縁のない土地に来られ、なかなか愛知の方とも馴染めず、思っていることを話せる相手がいなくてストレスを溜め込み、鬱々とした日々を送っていたように感じました。

私は日頃、行政の窓口で相談業務をしています。相談されることの中には、制度で解決できること、制度では難しいけれども有効な手だてを提案できること、お話を伺うだけでも少しスッキリした気持ちになってお帰りいただけることなど様々です。

相談者の方が役所に相談に行こうと決められるまでには、様々な葛藤があり、また大きな決断をされてのことだと思いますので、出来る限り丁寧にお話を伺いしようと心がけています。

誰かに話を聞いて欲しい、相談したいけれど、思い当たる人がいないという方。もし母子家庭のお母さんであれば、お住まいの市町村役場の福祉の窓口を訪ねてみて下さい。母子自立支援員はどの自治体にも配置されていますので、きっと親身になって話を聞き、解決すべき問題があれば、一緒に考えてもらえると思います。

少しでも胸の内を吐き出す機会があれば、気持ちの転換を図ることができ、毎日の過ごし方も変わってくるかと思います。

ひとりで悩んでいないで、少しだけ勇気をもって相談してみてください。

1. 相談の申込方法・連絡先

各市町村の「福祉の窓口」（名古屋市は各区役所・支所）の ” 母子自立支援員 ” へご相談ください

1. 現在行っていること

名古屋市子ども・若者総合相談センターで、相談員として勤務しています。名古屋市在住のニート・ひきこもりなど、さまざまな悩みをお持ちの子ども・若者（概ね 39 歳まで）とその保護者の方が相談できるセンターです。

困り事を抱える子ども・若者の相談を行い、その子ども・若者の状況に応じた支援機関におつなぎ、もしくはご紹介いたします。

2. これまでの相談等をふりかえって

当センターではニート・ひきこもり以外の方のご相談も受けております。名古屋市内での生活でのお困りごと、お仕事探し、相談窓口が分からないどのご相談・情報提供も行なっております。

3. アドバイス

困りごとはその人、その人の置かれている状況で変わってきます。誰ひとり同じ悩みはないですが、誰かに相談することでなにかがふっと軽くなることは、誰しも共通していると思います。ひとりで抱え込むことが苦しくなったら、誰かに相談して一緒に考えるというのも一つの解決方法だと、私は思います。当相談センターではお話を聴くだけでなく、問題解決のお手伝いもしていきます。

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 直接の場合

まずは、名古屋市子ども・若者総合相談センターにお電話ください。

ご相談は電話で予約してからになります、突然のご来所は対応できないことが多いのでご了承ください。

Tel : 052-961-2544

2. 見学などの受付

相談する前に相談室を見てみたい、センターの様子を見学したいという方は、事前にお電話下さい。

1. 現在行っていること

私は現在、「名古屋外国人雇用サービスセンター（ハローワーク）」で英語通訳、「名古屋国際センター外国人法律相談」の英語と中国語の通訳をしています。そのほか、愛知県の「多文化ソーシャルワーカー研究会」で外国人が抱える悩みや困りごとについて勉強したり、「外国人ヘルプライン東海」という団体に相談を受けたりしています。お仕事探しのお手伝いや、失業、労災、解雇、賃金未払い、在留資格、DV、離婚手続き、交通事故、生活困難、ローン、医療、子どもの教育・アイデンティティ、学校や職場でのいじめ、精神的な問題を抱える人等、様々な相談を受けたり、専門家・専門団体に繋いだりしています。外国人ということで、日本人配偶者との関係、職場での日本人との関係が対等でなかったり、また、言葉の壁により情報へのアクセスが制限され、行動が狭まったり、制度へのアクセスが困難な状態にある方も多くいらっしゃいます。相談内容を伺った上で一緒に問題解決に向けて取り組んだり、外国人の制度や背景に詳しい専門家・専門機関を紹介したり、同行したりします。

2. これまでの相談等をふりかえって、アドバイス

日本で暮らす外国人には言葉、制度、こころの壁の「3つの壁」があるといわれており、日常の中でもたくさんの壁が存在します。これらの壁が存在する中で、限られた情報の中での被災、避難は本当に大変なことだったことでしょう。そして壊されてしまった日常を再構築していく作業はまたさらに大変なプロセスであると思います。

抱えている問題を人に話したり、しんどい苦しい思いを人に話したりすることは、時として大変なエネルギーと勇気が要ります。話したい、話せるかもしれないというときには、いつでもご連絡ください。言葉の心配がある方は、通訳を準備することも可能です。また、特定の言語で相談にのれる相談員もいますのでお問い合わせください。法律や制度に関する問い合わせも、外国人の立場に立って相談にのることができる専門家、専門機関を紹介します。

1. 相談の申込方法・連絡先

(1) 愛知県被災者支援センターを通して

外国人として困りごとの相談がある場合は、被災者支援センターを通してご相談ください

(2) 直接の場合

次ページの相談窓口へご相談ください

【外国人相談窓口】

対応内容	名称	電話番号	住所
女性相談、DV、離婚	かけこみ女性センターあいち	050-3070-4498	名古屋大津町郵便局留
在留資格、労働問題、離婚、DV	フィリピン移住者センター	052-242-8360	名古屋市中区栄4丁目 15-14 栄ハイホーム 616
高齢者支援、障がい者支援、子育て支援、母語教室	コリアンネットあいち	052-910-3309	名古屋市北区大曽根4丁目 6 番 60 号
女性	名古屋 YWCA ASA の会	090-3932-6463	名古屋市中区新栄町 2-3
子どもの教育	名古屋 YWCA がり勉クラブ	052-961-7707	名古屋市中区新栄町 2-3
生活相談	名古屋アフリカ移住者センター	090-6612-2120	名古屋市中川区小本本町 3-76 サラ宇多野 102
労災、メンタルヘルス	労災職業病研究会	052-837-7420	名古屋市昭和区山手通 5-33-1 杉浦医院 4F
雇用・労働条件の相談、企業との交渉	名古屋ふれあいユニオン	052-679-3079	名古屋市中区正木 4-8-8 メゾン金山 303
在留資格	外国人入官手続き研究会	090-6644-5490 052-541-0383	名古屋市中村区那古野 1-44-17 嶋田ビル 302 号
医療	外国人医療センター	052-588-7040	名古屋市中村区名駅南2丁目 11-43 NPOステーション
生活相談・支援	のわみ相談所	0586-72-9697	一宮市向山町 1-10-4
生活相談	せと・おせっかいプロジェクト	090-9198-6023	瀬戸市朝日町 11 番地

行政機関			
情報提供、市政・法律・教育・心の相談	名古屋国際センター	052-581-0100	名古屋市中村区那古野一丁目 47 番 1 号
情報提供、法律相談、生活相談	多文化共生センター	052-961-7902	名古屋市中区三の丸二丁目 6番1号 愛知県三の丸庁舎 1階
就職支援	名古屋外国人雇用サービスセンター	052-264-1901	名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル12階