

港北区災害ボランティア連絡会ニュース



事務局 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸 13-1 吉田ビル 206 港北区社会福祉協議会

TEL 045-547-2324 FAX045-531-9561

91号 東日本大震災特集号

FB 港北区災害ボランティア連絡会

2021年3月

*入会は随時受け付けています。あなたの町の防災度を高めるためにお力を貸してください



あれから10年 何が変わり、どこが変わらないのか

2011年3月11日を境に生活が大きく変わった方が大勢います。そしてまだ立ち直れない人々も大勢います。災害は命を奪い、生活を奪い、将来を奪います。それを防ぐために私たちは災害ボランティア団体を立ち上げ、事前にできることを作り上げてきました。しかしまだまだ多くのやり残したことがあると教えられたのが東日本大震災です。10周年を迎えて、残された宿題を整理し、次の10年には何を作れるのかを、会員、地域、行政、社協などの力を活用しながら考えていく必要があります。

新型コロナウイルスの下では、いったん被災すれば今まで以上に避難生活や生活再建が難しくなることが分かりました。ボランティア活動や町内会活動という「共助」で個々の「自助」を支えていく活動がより重要になっています。「死なない」「生き延びる」ための減災の知恵を大事な家族や友人と共有する活動を強めましょう。

10年を経て、今、被災地の人達はどのようにしているのか、そして支援を続けて伝えたいこと、困難な事情を抱えた人、それぞれの思いをききました。(宇田川)



津波で唯一の道路が破壊され、徒歩で高台に避難している家庭へ支援物資を運ぶボランティア

2011年4月 気仙沼市岩井崎

女川から 必要なことを、必要とする人へ

避難所で小さい子供を抱えて困り切っているお母さんたちを支える活動から始めた八木純子さん。自らも石巻市での被災者でありながら必要な人へ、必要なことをモットーにして、支援を柔軟に変化させてきました。

現在は女川町の高白浜集落で唯一残った実家の納屋を、クラウドファンディングで改装した拠点の「ゆめハウス」と、その周辺の畑を活用した多面的な活動をしています。

変貌した町で人々の心を支える

震災から10年。津波で何もかも無くなった街が今は首都圏の高速道路のようになり、集合住



「さんまなたいやき」は売っても食べなくても楽しい

宅が立ち並び、町全体が平均15メートルもかさ上げされました。新しい街が動き出しました。

次々にできていくハード面とは異なり、心の回復は時間がかかります。抱えている喪失感や辛さ、生きにくさは、なかなか解消しにくいものです。そんな地域の中で少しでも、笑える時



初めはこんな貧弱な畑だった

間、集い楽しめる場所そして、ちょっとしたお仕事作りに頑張ってきました。何よりも大事にしてきたのが「やってあげるではなくやりたくなる意欲を作ること」でした。

10年の間には思うように進まず、どうしたらいいのか悩み、立ち止まり、まったく動けなくなったこともありました。そんな時ボランティアの皆さんが自分事のように考え、寄り添い、アドバイスをくれたり、会いに来てくださったり、皆さんも答えを出すのではなく私にまた動き出せるような寄り添いをしてくださったのでどうにか続ける



毎年山下公園で開催される生協主宰の「復興祭り」にはいろいろなボランティアが応援に駆け付けます

ことができました。今は、そんな関係が何よりの財産だと思えます。

立ち上げは比較的容易。でも、継続していくというのは本当に大変なこと。長く続けられるためにという事で唐辛子やイチジク葉茶を作り、販売させていただき現在は5人の雇用ができるようになりました。

こんなに多くのアドバイザー、そして一緒に歩んでくださる方々に感謝です。そして

10年間ありがとうございました。そしてこれからもよろしくお願いします。

一般社団法人うみねこ 八木純子

福島から

阪神淡路大震災以来様々な災害現場で支援活動を行ってきたハートネットふくしまは、東日本大震災では避難所→仮設住宅→復興住宅集会所と場所を変えながらも、炊き出しをツールにして、人々が集まり言葉を交わす機会を作り、気持ちをほぐしながら、そこからさりげなく人々の様子を察知しニーズを探る活動を続けています。

津波と放射能に襲われた福島で

3月11日、東日本大震災とそれに伴う東京電力原子力発電所爆発事故から10年目となります。

私たちハートネットふくしまは地元で活動を行ってきた災害支援NPOとして、地震直後か



仮設住宅にキッチンカーで炊き出し呼びかけにお鍋を持って住民が集まる

ら、原発周辺 30 キロ圏から県内広範囲にわたって、多くの避難所で毎日 20 か所2000食の炊き出しを行い、その後は仮設住宅、復興住宅での炊き出し、お茶会を通して被災した住民に寄り添う活動を続けてきました。

現在は新型コロナウイルス感染症の影響で数か月間復興住宅へお邪魔することができなくなっていますが、長いお付き合いの故郷を離れて暮らしている被災者の暮らしとコミュニティの再建へ向けてただただ寄り添い続ける活動を続けたいと思っています。

先日、再び震度6強を体験して10年前の恐怖を改めて思い出すとともに、私たち被災地の支援者にとっても心の傷は残っていることを実感させられました。地震は地面を揺らすだけではなく人の心も大きく揺らして壊していくものと改めて感じています。

それだけに見えない放射能という化け物に追い立てられ、命からがら逃げ伸びてきた人たちの心の傷を癒し、失われたコミュニティを再生するためには、10年の歳月はまだ短いものなのかもしれません。



若いボランティアの鮮やかな包丁さばきにより、お母さんたちも見とれる

私たちふくしま人は決して都会人ではありません。田舎はいなかなりのゆったりとした時間が流れ、人と人を再び結びつけるにも多くの時間をかけて都会にはない絆を結んでいけるものだと信じています。何も先進的とかカッコいい活動はできませんが愚直に寄り添い続けられたらと思っています。

ハートネットふくしま代表 吉田公男

特別な支援が必要な人は

外見ではわかりにくい内部障害や難病を抱えている人にとって、薬は本当の意味で命綱です。当事者の立場からその重要性や、病気との付き合い方、お医者さんあるあるなどの病気にまつわる話題をユーモラスに描いた「ゆうこ新聞」を発行している小川さんです。

ゆうこ新聞は港北区役所の高齢・障害課入り口に入って右側の書架で無料で入手できます。

持病と防災

さまざまな臓器が侵される難病(全身性エリテマトーデス)を持つ患者として最も不安に思うことは「薬」の問題です。発症して16年、欠かさず薬を飲むことで命をつないできました。ステロイドと呼ばれる直径 0.5 ミリの小さな錠剤は耐え難い痛みなどを劇的に抑える一方、急に止めるとショック状態になる特徴があります。

東日本大震災の時には(早い復旧が見込めない地域の)ステロイド服用患者たちに向け「薬が残りに少ない人は、いつもの量を飲まず(錠剤を)砕いで毎日少しずつ…」と言った趣旨のことを、SNSで必死に呼びかけている女性医師がいました。つまり、水や食料は周りの人と分け合うことが出来ても、特殊な薬は出来ないということです。

こういった理由から持病のある方の防災対策として3つのご提案があります。

① 薬の予備をいつも持つバッグや財布、非常



内部障害や難病の人はヘルプマークをつけても助けてもらえないことも多い

袋、車などに分散して備蓄。

- ② お薬手帳のコピーを実家や職場、親戚宅などにも。
- ③ 飲んでいる薬の「名前と量」を正確に知っておく。

災害時はかかりつけの医療機関以外の場所で薬をもらう可能性もあるため、飲んでいる薬を正確に知っていることがとても大切。※「オレンジ色の小さい粒を2つ」などではダメ。

病気を持ちながら懸命に生きる皆さん、なるべく早い対策をお願いします。

何故なら今日が「2011年3月10日」になるかもしれないからです。

ゆうこ新聞主宰 小川ゆう子

*災害時には処方箋なしでも薬を出せます。スマホにお薬手帳のページを写して残しておくのも手です。

支援を続けて伝えたいこと

災害救援ボランティア推進委員会が主催する「災害救援ボランティア養成講座」を修了し、セイフティーリーダー(SL)の認定を受けたメンバーで構成されているのが SL 災害ボランティアネットワークです。そこで長年活動し、現在は代表を務める濱田さんは各地の被災地にも赴き支援をしています。

「受援力」を育てよう

2011年から10年が過ぎる。あの怖かった揺れの間は残っているだろうか？ 原発事故のニュースに息を止めてみた自分そして家族のことを。おそらく今では、忘れてしまっていると思う。しかし、今なお約 36,000 人の方が故郷に帰りたくとも帰れないでいる。あの時に口にできなかった悲しい話が出てきている。

皆さんは、これは東北、北関東の話でこの地には関係ないことだと聞き流して暮らしている

のでは。あの時急いで買いだめた備蓄品がそのままになっている家庭もあると思う。日本人特有のど元過ぎれば熱さ忘れるというやつだ。

行政はどうだろうか？ 変わったか？ 地方財政は苦しい中、神奈川県は努力している県だと思うが、残念ながら住民は踊らない。否踊れない状況だ。10年という歳月は皆等しく歳を重ねている。これだけは絶対の平等だ。

今、地域に求められているのは、自助でも隣助でも共助でもない。いかに助けてもらえる体制を整備するかということだと思う。これを「受援力」と呼ぶ。初めてきく方も多いと思う。



「親子減災対応体験塾」を開催
「防災」とは言わない

災害が起きれば必ず家屋の倒壊や火災で家を失う人が出てくる。負傷者が運悪ければ死者がでる。「まさかここで私が被災者になるなんて」という言葉が口から出る。私たちが支援に入った市町村で聞いてきた言葉だ。

もう私たちは若くはない。自分の身を一つ動かすのもやっとの方も多くなってきた。その中で「自助」でやれと言っても 何一つできない方が増えてきている。こうした被災者に手を差し伸べてくれるのが「災害救援ボランティア」と呼ばれる人々だ。しかし、彼らだって人間だ。助けたいという気持ちを持って手弁当で現場に入る。別に誰に強制されて動いてはいない。少しでも自分にできる範囲で役に立ちたいと思っ

行動である。私たちのささやかな行動から感じたこと、それは、その行動を受け入れることができない地域、人々がいることだ。残念だ。助けるということは、救援者に近づかなければならないが、それを素直に受けとることができない地域や人たちがいる。今、首都直下地震の危険度が高まってきている。もし、首都圏で多くの被災者が出た場合皆さんの地域では、活動するボランティアを快く受け入れる土壌ができていだろうか？ マンションが増えている。独居の方も増えている。助けを受け入れられなければ皆共倒れになる。

自動ドアを締め切りにしたままでは助けは求められない。快く「どうぞこのトイレを使ってください」「ご苦労様。お水をお飲みください」というささやかな受け入れ態勢を考えているだろうか？ 避難所は簡単には入れないことを覚悟しなければならない。

どうか、地域の、我が家の「受援力」について考えておいてほしい。

公益社団法人 SL 災害ボランティアネットワーク
代表

ざま災害ボランティアネットワーク代表

濱田政宏

復興応援ガレージセールを続けて



一政さん宅での復興支援ガレージセール

被災地に行かなくても個人でできる支援は

ないだろうかと模索する人は多くいます。その一つの形が自宅を開放した支援バザーです。会員の一政さんのやり方を見てみましょう。

2011年8月に初めて訪ねた被災地。呆然とするほど被害の爪痕は生々しく、今でもあの光景は鮮明に覚えています。忘れてはいけない、風化させてはいけない。震災の被害も復興への道のりも、あの人たちだけの問題にしてはいけない。自分事として思い続けなくては。心にとめ、手を出し続けていかななくては。そう考えて、地元の仲間と一緒に「3.11を想う会」を立ち上げました。現地で知り合った方々に届けたくて、バザーに出展して売り上げを送る活動を始めました。今は、定期的に我が家の庭先で「復興応援ガレージセール」を開催しています。今度の3月で34回目を迎えます。カンパ金も92万円になりました。

続けてきたことで被災地から学んだことがたくさんあります。災害への備えもその一つ。備えていなければ守れない命のことも教わりました。「青ぞら防災カフェ」と称して、ガレージセールの一角で防災のことをおしゃべりする企画も始めています。

(一政伸子)

ガレージセールなどの支援企画は多くの方が比較的気軽に被災地支援できる取り組みとして、あちこちで行われています。写真は戸塚区Aさん宅での復興支援バザー



「地域や家庭の防災力はどう変化したのか、あまり変わっていないのか」

この10年で減災のための対策をどれだけ進歩させたのか、それとも変わっていないのか、会員の率直な意見を聞きました。

○少なくとも私の身の回りの方々の防災への意識は高まっています。でも、具体的に何を揃えたらいいのかについては、避難時持ち出し袋や水の備蓄だけにとどまっている方も多く、身近な小さな防災の輪を広げる必要性を感じています。
一政伸子

○備蓄をされている家庭は増えたように思います。我が家も、耐震のための備えは不十分なままですが、食料と水の備蓄は、10年前に比べて明らかに増えました。また、意識をするようになりました
中島一郎

○2020年は、コロナ禍があって、地域の防災訓練が開催出来ず、地域の防災意識は、さほど高まっていないと感じました。

2/13 深夜の地震では、港北区区内でも停電が発生しましたが、避難所開設の判断は誰がして、誰が運営するのかと言った、ワークフローの確認、災ボラはどう協力するのかと言った連携の確認は、必要と感じました。
岩撫義之

○東日本大震災とその支援の経験から、地域防災力を高めなければと改めて思い直し、幽霊会員を解消しました。地域防災の最大課題「死なない」「傷付かない」「生き延びる」が道半ばだと痛感しています。
宇田川規夫

○311で初めて災害ボランティアをやり、今は本連絡会及び地域防災拠点に所属し、有事に地域復旧に貢献したいと思うように、変わりました。311がなければ、この選択はなかったです。
杉浦明子



減災対策の基本、自宅に殺されないための家具の固定は
まだまだ普及度が低いのが現実 2021年2月 郡山

○10年ひと昔というが、あの時の揺れはしっかり体が記憶しています。揺れはだんだん大きくなり怖くなった。備蓄していたつもりでしたが、その日に買おうと思っていたものを買いに行くとスーパーの中はもう空でした。そのことが備蓄方法を変えるきっかけにもなりました。

付岡博子

○今回の地震の大きな揺れは私たち夫婦を震撼させましたが、自宅の防災力や防災意識は随分前から上がっているのか、発生時すぐに携帯用の食糧、飲料水、大容量バッテリーの確認などを行いました。

幸いに使用することはなかったですが、準備はやはり大切であると感じました。
近藤寿一郎

○震災後に富士塚では自治会と民生委員が中心になって「ささえ隊」を組織しました。希望する高齢者1名にそれぞれ3名ほどのボランティア担当者を割り当て、有事の安否確認を担う仕組みです。10年継続していることを誇らしく思います。
小澤美津子

○備蓄品の食料を見直しました。震災から10

年その分年齢を重ね、ペースに近い人が増えた事、アレルギーへの配慮等です。利用者の変化に気を付けて備蓄品も考えていかなくてははいけないし、対応・体制も更にですね。

水越弘子

○大震災以来、災害に備えるようになった人たちは多いですが、「避難所に行けば助けてもらえる」と言っても何も準備しない人もいます。災ボラニュースを渡しても読まずに捨てるような関心のない人々にどうアプローチするか、今後の課題の一つだと思います。

室伏俊明

～災害食メニュー募集しています～

先月からの災害食メニューの募集にお答えいただきありがとうございます。

ちょっとしたコツで食材を別メニューに仕上げたり、時短の工夫ができたりと面白いです。ほんの一部を紹介させていただきます。

☆簡単雑炊

鍋にお湯を沸かしおにぎりを入れ、崩しながら温める。

味付け不要、海苔もそのまま入れて召し上がれ！



☆時短パスタ

パスタを水に一晩漬けてそれをそのまま茹でるとすぐ火が通り時短になる。

☆サバカレーその1

レトルトカレーと鯖缶の中身を湯煎し、ミックスベジタブルを飾りつけに。

ご飯だけでなくクラッカーにのせても食べられます

☆サバカレーその2

パッククッキングで調理します。

袋に小さ目に切った野菜(じゃがいもや玉ねぎ他)と鯖の水煮缶、カレールーと水を入れ湯煎で20分ルーがとけて野菜に火が通ったら出来上がり。

☆多 気の張る毎日もティータイムで気分が変わります。ティーバッグやインスタントコーヒーなども用意しておくといいよ！というお声もありました。引き続きメニューも募集していますし、ローリングストックのコツなども教えてください。

(イベントタスク 小澤美津子)

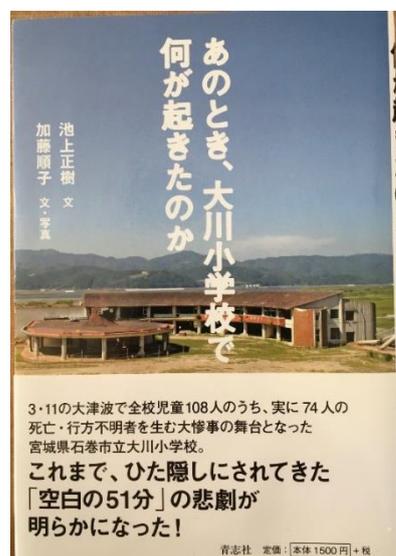
災害本

「あのとき、大川小学校で何が起きたのか」

池上正樹、加藤順子 青志社 1500円+税

あの日無数の悲劇が起きました。その中でも特に大きな悲劇が起きた場所がこの大川小学校です。

災害は命を奪います。大きな災害は多くの命を奪いま



す。しかしその数字が19,000名と膨大なものであっても、その命が存在した家族においては、どれもかけがえのない個人の命であることを忘れてはなりません。それを忘れて数字の大小で災害を評価しては絶対にいけないと思います。特に亡くなった命が子供であったときの親の気持ちはそれこそ言葉に表すことなどできない無量の悲しさ、辛さで身をよじるしかないでしょう。そして尽きることのない「なぜ? どうして?」の想いとらわれるのです。

この本は失われた(そして救うことができたはずの)74名の命の意味を取り戻す記録の本です。決定的な原因となった校長が不在の状態での意思決定の遅れは、単にマニュアル不在にその原因を求めてはいけません。マニュアルに載っていない事態が起こり得るからです。生き残った子どもの証言は無視し、大切な証人である生き残った教員を長々と病気休職させて証言をさせない市教委は一体何を守りたいのでしょうか。残された親の「なぜ」は今でも続きます。

防災、特に学校防災を考える上で欠かせない必読書です。(宇田川)



立派な慰霊碑を作れば遺族の心は慰められるのだろうか。(旧大川小学校校庭に立つ慰霊碑 後ろは駆け上がれば助かったはずの平地にいたる山)

3月11日の追悼行事です。時間の許す方は横浜港へ、時間の取れない方は各自の場所で追悼にご参加ください。

3・11祈りの汽笛

届け被災地へ

一緒に「祈り」を届けてください

2021年3月11日(金)

14時46分

氷川丸、帆船日本丸、マリンシャトルの汽笛が鳴ります。

この時間に黙祷をお願いします

主催 3・11祈りの汽笛実行委員会

・横浜災害ボランティアネットワーク会議 ・神奈川県災害救援ボランティア推進委員会 ・公益社団法人SL災害ボランティアネットワークかながわ ・ごま災害ボランティアネットワーク ・ソクラテスプロジェクト ・被災地の子どもの支援する神奈川県民の会 ・(一財)防災教育推進協会 ・港北区災害ボランティア連絡会 ・国際救急法研究所 ・かながわ発ボラバス応援隊 ・とうきょう発ボラバス応援隊 (2021年2月27日現在)

協力 氷川丸、帆船日本丸、マリンシャトル、GUNDAM FACTORY YOKOHAMA

編集後記

☆あつという間に10万キロを超えた愛車。東北は遠い。しかし車で行かなければ不便で十分な活動ができない。そんな遠い地でも、つながりはとても近くに感じさせます。(宇田川)

☆震災から10年、歳も10歳重ね、支援側ではなく減災と「自分の命は自分で守る」側と思う今です。

(付岡)

☆「来てくれることが嬉しい」と言われ、募金を三陸の綾里漁協に毎年届けていましたが、ここ4年訪問できていません。今年に行きます。(中島)

☆「忘れないとは何をわすれないことなのか」常に自分に問いかけている。記憶にとどめることではなく寄り添うこと、学んだことを広げること。今はそう思っていて活動を続けています。(一政)

☆災ボラメンバーとして、非力ですが、小さくても少なくとも自分にできることを見つけていきたいと思えます。せめて「知ること」と「伝えること」は続けたいです。(室伏)