

平成27年度 第12回（震災後第64回） 陸前高田市保健医療福祉未来図会議 議事録

テーマ：「データから見た陸前高田の現状と求められている取組みの実際
～子どもたちに学ぶ陸前高田～」

日時：平成28年3月18日（金）13：30～15：30

場所：陸前高田市役所 4号棟第6会議室

参加：72名 27団体

資料：下記にアップ

<http://www.koshu-eisei.net/saigai/rikuzentakatakaigi.html>

1. 挨拶

陸前高田市民生部健康推進課増田美照主査

きょうは趣向を凝らし、いろいろな先生に陸前高田市のデータを分析してもらおう。そして自分たちの活動としてはどうなのかというところも振り返っていただきたい。

2. 報告・協議内容

(1) 未来図会議のめざすところ

・陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏

(2) 報告

報告①「陸前高田の「つながり」と健康についての今とこれから
～健康生活調査から見えてきたこと～」

・東京大学 准教授 近藤尚己氏

報告②「東日本大震災小児・若年者健康調査報告」

・岩手医科大学 助教 米倉侑貴氏

報告③「子育て状況に関する調査報告と外から見る未来図会議」

・長崎大学 助教 西原三佳氏

(3) 特別講演

「子どもたちのいまとこれから」

・NPO法人 子どもグリーフサポートステーション 大塚光太郎氏

(4) 一人ひとりが取り組んでいくための意見交換

いま、求められている取組みの実際・・・

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：

この未来図会議は、「どんな地域になっていけばいいのか」ということをずっと考え続け、議論しているところである。国はソーシャル・キャピタルの向上ということを行っているが、結局は地域のつながりをもっとよくしようということであり、そのため、陸前高田市では、はまってけらいん、かだつてけらいん運動を進めてきた。

「絆」には2つの読み方がある。「きずな」と「ほだし」。ほだしは、手かせ・足かせ・束縛・迷惑などという暗いイメージがあるが、ほだし＝お互いさまということがあると人は健康になることが証明されている。実際、このきずなとほだしが整ったところでは自殺も少ない。さらに、まちおこしにもつながり、いい影響が出てくることがわかっている。

では、誰がこの「きずな」と「ほだし」をつくり出していくのか、ということを生方の方の話から教えていただきたい。皆さん、既にいろいろやっていることを「これでいいのだな」ということと同時に、これからできることは何かということ、ぜひ生方の方の話から感じて持ち帰っていただきたい。

報告①「陸前高田の「つながり」と健康についての今とこれから

～健康生活調査から見えてきたこと～

(東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 小林三奈美氏)

近藤が海外出張に行っているため、かわりに小林から発表したい。3月で震災から5年が経過した。この5年の間に状況は動き、居住形態も多様化した。仮設住宅に住み続けている方もいれば、復興公営住宅へと移った方、自宅を再建された方など、さまざまなパターンが出ており、少なからず地域の様子や、そこで暮らす皆さんの顔ぶれが変化したと思う。その中で、地域のつながりがどのように変化していくのかということが、現在の疑問の1つとして挙げられる。

さまざまな災害に関する研究の蓄積から、震災後は被災者の多くの方のメンタルヘルスが悪化することが知られている。その主な原因として、長きにわたる避難所や仮設住宅暮らし、失業や財産の損失といった社会経済的な困窮、震災時のトラウマ体験のような逆境体験、そして周囲からの社会的サポートの欠如などが挙げられる。

社会的サポートとは、周囲の人々との関係の中から得られる心理的な支えや、困っているときに助けてもらえるという手段的なサポートを指しているが、地域でのつながりが減少してしまった人は、結果として社会的サポートも減り、メンタルヘルスが悪化しているのではないかという問題が生じている。こうした点を踏まえ、私たちは健康生活調査のデータを用いて、次のようなことを考えた。まず、震災から3年半後の自宅再建者及び仮設住宅居住者の健康状態、生活状況等を明らかにすること、そして、近隣住民との交流状況の変化と抑鬱の関連について検討することである。

使用したデータは2011年に実施した第2回調査。市内の全仮設住宅居住者を対象としたものである。そして2014年に実施した第4回調査。こちらは市内の自宅再建世帯及び小規模の仮設住宅に居住する世帯を対象としたものである。この2つの調査に回答した560名を今回の対象としている。

分析の結果、第4回調査時点で、仮設住宅居住者で全体の約5割程度、自宅再建者では約

4割程度に抑鬱傾向があることが確認された。男女ともに自宅再建者よりも仮設住宅に居住している方のほうがメンタルヘルスの悪い傾向が見られるという結果であった。

近所づき合い。第2回調査の時点では皆さん仮設住宅に入居していたが、第4回の時点で仮設住宅から自宅再建に移った方のほうが、第2回調査時点当時で「近所づき合いがない」と答えている方は少なかった。しかし、第4回調査になると、仮設住宅で暮らしている方のほうが「比較的良好に近所づき合いをしている」という傾向が明らかとなった。注目したい点として、男女ともに自宅再建をした方は、近所づき合いが良好に保てている方も多数いる一方で、近所づき合いが「ほぼない」という方がおり、二極化の傾向が見てとれる。

近隣住民との交流の減少が抑鬱とどのように関連しているのか。自宅再建をした方の場合、近隣住民との交流が減少した人は、そうでない人に比べて1.17倍で抑鬱を有する人が存在していた。仮設住宅に居住している人でも同様に、近隣住民との交流が減少した方は、そうでない方に比べて抑鬱を有する割合が1.26倍多いという傾向が確認された。

ここまでの結果をまとめると、仮設住宅に居住している方では約5割程度の方に抑鬱傾向があり、自宅再建をした方でも約4割程度に抑鬱傾向があるということだったが、震災から3年半が経過しても抑鬱の水準は回復していないことがわかった。また、近所づき合いという点で、自宅を再建した方では再建後の近隣住民との交流状況で二極化が生じてきていることが確認された。そして、近隣住民との交流減少があった人では、そうでない人に比べて抑鬱を有している可能性が高いことが示された。

ここから導かれる結論。避難生活が長期化している仮設住宅に居住している方は、震災後3年半の時点でも依然として抑鬱のリスクが高い可能性があり、引き続き手厚い支援が必要となっている。しかし、自宅再建者の方々も一般人口よりかなり抑鬱のリスクが高く、こちらにも同様に見守り体制を充実していくことが求められる。人と人とのつながりこそが、皆さんの健康にとって非常に大切だということが言える。

第4回調査と同時に子育てアンケートも実施した。15歳以下のお子さんがある家庭を対象に、子育ての不安の程度や子育ての話ができる相手、協力者がいるかなどを尋ねたものである。

子育ての話ができる相手の有無を全体で見ると、「話ができる相手はいない」と答えた方は6.5%程度。例えば配偶者がいる方、いない方で見ると、やはり配偶者がいない方のほうが「子育ての話ができる相手がいらない」という割合が高まっている。

この子育てアンケートから見えてきたこととして、社会や地域から孤立しているリスクが高い親ほど子育てに不安を感じていた。これは、地域や社会とのつながりが乏しくなっているため、社会的なサポートが得られていない状況にあるということなので、子育てに不満等を感じている状況にあると考えられる。

健康生活調査と子育てアンケートの両方の結果から、今、陸前高田市にとって一番大切なことは、はまって、かだれる地域づくりである。困っているときに手を差し伸べることでできる地域づくりを進めていくことで、精神的な健康状態や子育ての不安や不満を解消していくことができるのではないかと感じている。

報告②「東日本大震災小児・若年者健康調査報告」

(岩手医科大学 助教 米倉侑貴氏)

今回は、お子さんの健康や生活の状況について調べた。まず、被災者健診は山田町・大槌町・釜石市と陸前高田市の4自治体で実施。平成26年度末で20歳以下の方を対象とし、年代ごとに健康状態や生活習慣も違うことから、ゼロ歳～2歳、3歳～6歳、小学生、中学生、16歳以上20歳以下という5区分でアンケート調査を行ったが、膨大なデータのため、その調査の中から抜粋して紹介する。

まず16歳以上の方の健康状態。肥満と不眠と心の健康とPTSDについて。成人の肥満調査で、全体的に岩手県は肥満の方が多いと言われているが、プレハブ仮設で肥満が多い。全体で約10%がBMI25以上の肥満の方。睡眠に問題がある方は、これもプレハブ仮設の方が多い。心の健康に問題がある人もプレハブ仮設の方が少し多い。PTSD、震災のことを思い出すと震えてくるという反応がある方の割合はプレハブ仮設、それ以外の形で津波の被害に遭ったなどことがあるため、差が出ている。

心の健康に関係してくるのは「つながり」である。相談できる相手がいるかについて男女別に見ると、一番多いのはお母さん。男性でもお母さんに相談する方が多い。その次に多いのは友達。一方、男性で10%の方が誰にも悩みを相談できる人がいないという結果が出ている。心の支えになる人をつくらないと、心の健康に問題が生じてしまう。

次に中学生。中学生も同じ指標だが、肥満と睡眠に問題がある人、心の健康、PTSDでは、先ほどの16歳以上の方と比べるとはっきりとした肥満の傾向が出ている。プレハブ仮設のほうで少ないという形になっているが、全体としては高い。

睡眠に問題がある方は、プレハブ仮設で少し多い。先ほどと違うのは、睡眠問題の疑いがあるという境界域の人が多く、今後、どんどんストレスがかかってくる危険性があり、不眠の重症化が課題である。次に心の健康。16歳以上の方と顕著な差はないが、プレハブ仮設の方に問題が多い。PTSDは16歳以上の方と同様、震災前と同じところにいる方であれば低い、1割以上の方が症状に苦しめられた経験があることから、全体として問題である。

悩み事を話せる相手。やはりお母さんと、学校の友達。約20%の人が親しい異性の友達・恋人がいる。16歳以上の方と同じように、男子で悩みを相談できる相手がないという方が少し多く10%くらいいることになる。周りの人や家族、近所の子に声をかけ、支えることが大事になってくると思う。

小学生は仮設で肥満が多いが、外遊びやスポーツをする時間は、プレハブ仮設では長い人が多い。運動はしているが太ってしまう。肥満は、食事やストレスなどの要因が絡み合い、外にいる時間は長いが肥満は多くなっている。家で余り落ち着けない、ストレスで食べ過ぎてしまうということがあるかもしれないため、今後気にしていきたいと思う。

学校生活と勉強時間と成績。外に出て遊んでいる時間が長いため、1日の勉強時間が短い。成績はプレハブ仮設に住んでいる子とそれ以外の住居に住んでいる子で違いがあり、プレハブ仮設に住んでいる子の成績が低くなっている傾向がある。

未就学児。ふだんの様子でよく経験している行動をピックアップした。ゼロ歳～2歳だと親から離れられない、以前より寝つきにくくなった、おびえるなどが親御さんの気づいたこ

とである。仮設に住んでいるゼロ歳～2歳のお子さんが3歳～6歳になると、そういった問題は少なくなっているが、回答数が少ないため慎重に検討する必要がある。

子育てをしている保護者のストレスについて。ゼロ歳～2歳の保護者の方がよく経験されているのは「眠れない、体の不調を感じる、怒りっぽくなる、不安を感じる」これが全体の5割近くいる。住んでいる場所によって違いはないので、お子さんが小さいうちは変わらない。3歳～6歳になってくると眠れないという方は減ってくるが、体の不調を感じる、いらいや不安感などが出てくると子供に当たることがふえたということが出てくると問題だと思ふ。

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：

運動しているのに肥満になってしまうという子供たちだが、食生活も気をつけなくてはいけないということなのか。

岩手医科大学 助教 米倉侑貴氏：

小学生は外には出ているが、実際には動いていないのかもしれない。みんなで集まってゲームで遊んでいることもあるので、遊び方の違いももしかしたらあるかもしれない。

報告③「子育て状況に関する調査報告と外から見る未来図会議」

(長崎大学 助教 西原三佳氏)

まず子育て状況に関する調査の結果報告をする。アンケートを郵送で送らせていただいた。生後6カ月～3歳6カ月までのお子さんを持つ保護者の方全員を対象に、陸前高田では281世帯に送り、約半数140名の方から回答をいただいた。

「主な育児者はどなたか」という質問では「母親」と答えた方が9割おり、30代の方が多かった。また、働いていない方が3割、残りの6割の方は何らかの形で働いている。家族構成は核家族の方が4割。2世代の方が4割くらいである。

「あなたは育児をすることに困難があると感じるか」という質問に対して一番多かったのは「ありません」という回答。残りの半分は「少しある」「非常にある」ということであった。

分析結果だが、「育児困難がある。少しでもある」と答えたのはどんな方々かということ、サポートを受けることが少ないお母さんである。どんなサポートかということ、精神的なサポートや自分と同世代のお母さんと話す、子供と同世代の家族との交流がある、子供が熱を出したとき、自分が歯医者へ行きたいときに頼める人がいるかどうかという3つの側面から聞いたが、サポートが少ないお母さんほど育児が大変だと答えている。

課題として、地域の中でお母さんやお子さんがある世帯のつながりをどのようにふやしていくのかということところが、調査の結果見えてきたことである。

続いて、外から見る未来図会議について。いろいろな資料やインターネットで公表されている情報も集めた。ずっと会議に参加している方々にインタビューもさせていただいた。

会議の役割として見えてきた主なことの1つ目。地域のネットワークがつけられている場になっていることである。ネットワークというのは、例えば行政と市民、同じ問題意識を持

っている人たち同士がつながるといふ連携も含むネットワークである。

行政も市民も、誰でも来ていいよということで始まったのがこの会議の特徴であり、誰でも参加可能にしたことが、関係者同士のつながりを生んでいる。特に震災当初は、「こんなことで困っている」と言ったときに、「私はこんなことができます」ということが、この会議の場では自然とできていた。

実は先日、仙台で防災対策の国際会議があったが、そこでも行政だけではなく、市民団体や研究者団体、民間の方々が一緒に集まることが重要なのだということが指摘されている。まさにこの未来図会議は、それを行っている事例だと言えるということである。

2つ目。多機関の連携、調整機能。会議に来ていろいろなことが共通理解できる。また、自分たちにできることは何だろうか、自分たちはどんな役割を持っているのかということを考えて確認する場にもなった。いろいろな経験を持っている方が集まっているため、いろいろなアイデアをもらえる。結果として、効率的に進めていくことの働きかけになっていることがわかった。

3つ目は、レジリエンス（押し戻す力）……ここでは「被災から回復する力」と訳しているが、そういった力をつけていく場にもなっている。皆さん一人一人、あるいは皆さん方がやっているふだんの活動の力になっているということである。

広い視野で見ると、陸前高田を全体的に見たコミュニティの力を強化していく役割も果たしている。私がインタビューした行政の方も、復興のソフト面に関して未来図会議で議論していくことが大事なのだと話していた。市民の方も、ここに来ることで市がどんなふうを考えているのか、どんなふうに進めていこうと思っているのか知ることができ、自分たちの意見も言えるとても大事な場なのだと話していた。行政・市民の双方に必要な場ということで認識していた。

これから、まちが大きく変わる時期に入っていく。そうなったとき、このレジリエンスという回復する力をつくっていくという意味でも、このような場があることは、とても重要になってくるのではないかと考えている。

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：

これからできることは何なのか、ぜひ皆さんの質問を受けたい。

参加者：

まず1点目。交流状況の「住宅再建者の近隣住民との交流について」実家の例を話したい。海岸の町のほうに住宅再建をしたが、高齢の両親がおり、助かっていると思うことは、もともと住んでいた高齢者の集まりで声をかけていただき、そこに参加していることや、母はデイサービスを利用しているが、デイサービスももともと住んでいた地域の人たちが来られる日に利用することで交流が維持できているところがある。まず市民の立場でも交流が続くように考えていることを知っていただきたいと思った。

2点目の米倉先生の報告だが、居住環境から見た子供たちの様子だと思うが、例えばゼロ歳～2歳の子供が親から離れられないというのは、変なことではないと思いながら聞いてい

た。例えば被災地全体と通常の実境の場所との比較があるといいと思った。

3点目の西原先生の話。未来図会議は参加してみないとわからないところがある。情報発信ということで、住民へのアプローチが必要なのではないかと思う。私はこの会議に参加し、さまざまな団体の方たちの活動が見えたこともあり、参加してよかったと思っている。ぜひお勧めしたい。

東京大学 小林三奈美氏：

今住んでいる地域の交流ということで考えてしまったが、古くから知り合いの皆さんの交流ももちろん大切な要素だと思うので、今後そういった点等も考慮していきたいと思う。

岩手医科大学 米倉侑貴氏：

小さいお子さんに落ち着きがないのは当たり前ではないかと思う。震災以降に生まれた子供なので、恐らく本人には直接的な影響はないと思う。ただ、親御さんのストレスが子供にかかり、長期的に見ていくと変化があるかもしれない。

長崎大学 西原三佳氏：

私がきょう話したインタビューを行ったのが2年くらい前だが、今の話で今でも変わらない役割だということ立証していただいた感じである。私がこれをまとめたのは、次にある災害のときに、ぜひこの取り組みをしてほしいという意味も込めてまとめている。住民の方々にどのように周知するのかということも含めて改善していきたいと思う。

特別講演

「子どもたちのいまとこれから」

(NPO法人 子どもグリーフサポートステーション 大塚光太郎氏)

震災、病気、地震、自殺、事故など、大切な人を亡くしている子供たち、その大切な人を亡くす、大切なものを失うことを「喪失体験」と言うが、そういった体験をしている子供たちのグリーフサポートを震災前の2010年12月から仙台で活動している。

陸前高田市では2013年6月から月に2回ほど定期的にそういった子供たちのプログラムを開催してきた。私自身、もともとこちらの出身ではなく、埼玉県に住んでおり、2013年4月から陸前高田市に居住している。震災直後といっても8月ぐらいだが、そのころ立教大学のコミュニティ福祉学部というところに大学院として入り、そのプロジェクトの関係で陸前高田市には定期的に足を運んでいた。

月に1回、2回ほど陸前高田市に足を運ぶ中で、支援することで逆に住民の方々が疲れてしまうことや、ニーズとそぐわない支援があるということ住民の方々から聞いたこともあり、支援者よりも伴走者として、必要なことを見きわめたいという思いで移住をした。

活動の中身として、大事な人を亡くした、喪失体験に伴うさまざまな感情を「グリーフ」と言う。そのような気持ちを抱える子供たちが遊びや話を通じて自由に表現できる場所、その気持ちを丁寧に子供たち自身に触れてもらう場所をプログラムと呼んでいる。

プログラムの中身については、基本的には子供たちが過ごしたいように過ごす。自分で何をして遊ぶのか、それとも遊ばないで見ているのかも含めて子供が選択して過ごしてもらう。そこに研修を受けた大人が寄り添う。このような時間を過ごすことによって、子供がその子自身のタイミングで「話したい」と思ったときに、その子の言葉で話すことができ、それを聞いてくれる大人がいる。そういったことを積み重ねていくことにより、子供たちは「話を聞いてくれる大人がいる」ということを実感していく。

大切な人を亡くす経験をする、何もできないという無力感や生きる意味を問い始める子供たちもいる。例えば、「親の言うことを聞くから私は生きている価値がある」ということから一回外れてもらい、子供たち自身が「生きていることそのものを大切にする」ことで、「私は生きるに値する人間なのだ」ということを体と心で感じてもらえることを意識して活動している。

陸前高田市にあしなが育英会が建設したレインボーハウスがあり、この中にサンドバッグみたいなものをつり下げている。ここは、込み上げてくる怒り、亡くした人、亡くなってしまったまちに対する込み上げてくる思い、その込み上げてくる思いを自分の体や他人を傷つけないで外に出すことができるような空間をつくっている。ただ、それをずっと制限なしでやることは逆に、子供たちの気持ちを粗末にしてしまうため、人や自分の体を傷つけないということを視覚化し、確認して活動を行っている。こういったことを繰り返していく中で、子供たちが、自分が今何を感じているかということのを大事にしてもらう。今むかつくからパンチしようとか、悲しい気持ちになったから一人静かに座っていよう。そこに大人が隣にいて、一緒に活動をする中で寄り添っていくということである。

例えば、プラレールで遊んでいる子がいるが、その子によくよく話を聞くと、プラレールをするようになったのは、「死んでしまったお父さんと一緒に遊んでいたから、僕はこの遊びをしているんだ」ということを教えてくれる。子供たちが普通に遊んでいるときでも「つながり直す作業」を子供がしているかもしれない。

子供たちがプログラム中寝ていることがある。3時間くらい遊べる時間があるが、その中でずっと遊び続けるというより、こたつの力もあるかもしれないが、よく寝ているところを見る。そこから私が感じるのは、子供たちも疲れているのだと思う。子供たちと話をする中で、子供たちも忙しいと感じることもあり、頑張り過ぎていると懸念している。

あるいはそれを我慢してきたとも言えると思う。学校でも家でもない場所は、子供たちにはなかなかないので、このような場所だからこそ、身内ではない人だからこそ話せることもある。子供たちから感じることは、とても疲れを感じていて、その疲れを出すことのできる場所と、そこに一緒に座っていてくれる大人という存在が必要だと感じている。小学校低学年だった子が、高学年や中学生になってきている。ずっといい子でいることに対して疲れが出てきている一方で、思春期に入っていくため、甘えることが素直に上手にできなくなっていく。そうすると余計どこに疲れを出したらいいかわからなくなり、それが体の反応として出てくる。

また、何も反応を示さないからといって、ずっとこのまま何も起こらないわけではない。子供たちは、自分で解決したり癒やしたりする方法がわからないため、ずっと我慢するか、突

然どこかのタイミングで反応を示すことも十分に考えられる。特に気をつけたいことは、子供は「自分のせい」として考えてしまうということ。例えば、震災の前日にお父さんの言うことを聞かなかったから、次の日震災でお父さんが津波で死んでしまったと。論理としてはまったく違うが、子供は本気でそう認識してしまう。大人になっても抱え続ける人はいるので、震災の話やつらかったことを話せるタイミングになってようやく「僕のせいだと思っている」ということが出てくるかもしれないので、こういったことのまなざしも大事になってくる。

そして、このような話をよく聞く。「亡くなったお父さんの話をするとお母さんが泣いてしまうから、僕はお父さんの話をしないんだ」「お母さんがいないと、お父さんが全部やらないといけないから大変なんだよね」「僕がいないほうがお母さんは助かるから、僕は友達のところへ行っているよ」など、迷惑をかけられないという思いが子供たちにあり、それが少しずつ体の反応として出てきていることや、いろいろなことが考えられる。自分の住まいが落ちついてくる、まちが少しずつ変わっていき、土台ができていくことになったとき、このような思いをゆっくりと子供たち自身が評価し、話し始めることがあることから、本当にこれからだと思っている。

落ちついたところに疲れや感情はこぼれてくるものである。阪神・淡路大震災は同じような被災の仕方をしているわけではないので同じように捉えたくないが、阪神・淡路大震災から21年がたち、20代・30代の人々が震災のことを語り出しているという話を聞いた。つまり、当時小学生の子たちである。そういう子たちが20年くらいたってから話を始めることもある。すごく時間がかかる道のりだと思う。特にこの震災は、突然で確認できない喪失である。本当に起こったのか、本当にその人が亡くなってしまったのかわからない、どこに行っただろうかわからない、いろいろなことが重なっているため、なくしたものや亡くした人に対する悲しみに対して実感が湧くのに時間がかかると思う。

いろいろな気持ちが皆さんの中にも子供たちの中にも出てくる。もしかしたら悲しむ余裕もなく進んできたかもしれないが、それで当然である。悲しみというのはゆっくりとこれからも回り続けるので、これから子供たちにも出てくるし、皆さんにも出てくると思うが、それはまったくおかしいことではない。その気持ちをそれぞれが丁寧に扱ってあげてほしいと思っている。忘れようとしなくてもいい。忘れてしまったと思うことがあっても大丈夫である。自分自身を許すとか、少し助けてほしいと言っても問題ないので、泣くことも泣けないことも含め、皆さんなりに、子供たちなりにそれを体験し、新たに悲しみ直すというプロセスがとても大事なことである。

特に子供たちは、その子自身のタイミングやテンポで悲しみや今起きている厳しい現実に向き合うためのサポートが、個別で必要になってくると思う。だから、ご近所づき合いも含めた身近にいる大人が、子供が今出したいなというときに「どうしたの」と聞くことができることを大事にしてほしいと思う。泣かない子ではなく、泣きたいときに泣ける子。「レジリエンス」という言葉が先ほど出てきたが、その子が立ち直っていくためにとても必要なことだと思う。

これは、アフリカのことわざである。「ひとりの子どもが育つには、村中の人が必要だ」。本

当にこの震災は前例のない事態だと思う。災害の規模、仮設住宅の長期化など、いろいろな変化が起こり続けている。だからこそ、震災前からの課題も出てきやすくなってくると思うので、地域の方も未来図会議のように学び合えることや協働し合える場所の必要性はもっと高まっていくと思う。それぞれの強み・弱みも含めて、自分がどういう位置にいるのかということそれぞれ共有できることはとても大事だと思う。

岩手県で行っている被災遺児家庭支援という事業を、釜石・宮古・盛岡では沿岸広域振興局保健福祉環境部の方々と私たちがプログラムを開催している。沿岸広域振興局の方々は、震災直後から情報を家庭に届けていたので、つながりはとても強く深く、その情報を伝えるということは子供ではなく保護者に対して伝えていくわけなので、保護者とのつながりがとても強いのである。沿岸広域振興局の方々が保護者に対するサポートをしながら、その保護者のサポートをしている間に、私たちが子供のお手伝いさせてもらうという連携の仕方もつくっている。

このような活動が継続的な形でできることが大事だと思う。何かあったときに話を聞いてくれる存在や組織になっていることを含め、いろいろなプロジェクトをつくっていくことはこれからもっと大事になると思っている。私たちの活動はとても微力ではあるが、できることがあればお手伝いさせていただきたいと思っている。

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 佐々木亮平氏：

レインボーハウスはどこにあるのか。

NPO法人 子どもグリーフサポートステーション 大塚光太郎氏：

鳴石の給食センターの裏に、あしなが育英会が建設されたレインボーハウスがあり、私たちもそこで活動を行っている。大きい声では言えないが、どんどん使っていただきたい。

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 佐々木亮平氏：

大人だけでもいいのか。

NPO法人 子どもグリーフサポートステーション 大塚光太郎氏：

まず、あしながさんを通じて見学をしていただき、そこでスタッフとの話し合いの中で生まれてくると思うので遠慮しないでほしい。

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：

被災した子供たちはより「いい子でいなければいけない」という思いが強いと思うが、今、全国でも同じ問題が出てきている。いい子ではなく、もう少しやんちゃでいいのだよ、失敗していいのだよと、どのように伝えればいいのか。

NPO法人 子どもグリーフサポートステーション 大塚光太郎氏：

言葉で伝えることも大事だが、その子の言葉で大人が解釈して決めつけて、「それはそうい

うことでしょう」と言ってしまうと子供は話せなくなってしまい、“大人の意見に合わせるいい子”に変わっていくため、その子が上手でなくても、拙くても、ぽつぽつ話す言葉にうなづくことが大事であると思う。

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：

たわいのない会話が大事であり、他人とのほまかだが重要ということも言っていただき、本当にそのとおりで思ったが、今から皆さんが少し話を聞いてあげる大人になるにはどうしたらいいのだろうか。

NPO法人 子どもグリーフサポートステーション 大塚光太郎氏：

難しいと思うが、私がとても印象に残っていることは、友達から無視をされるいじめを受けていた子が大人になり、「何が支えだったのか」と聞いたとき、「誰にも私のことは見えていないと思っていたし、親にもそれを言ってしまうと心配かけてしまうから言えなかった。誰も私のことをわかってくれない、見てくれることがないと思って、死のうとしていた。でも、学校の通学路を歩いている途中で、全然知らない大人からの“おはよう”“行ってらっしゃい”“お帰りなさい、帰ってきたね”という一言によって、私は見てもらえているのだとわかった。それが、私が死なずに済んだことである」と答えていた。生きていく過程の中で、当たり前と思われていることを大事にしていく。ほまかだも含めて、人と話をするためのキャッチボールを大事にすることが力になると思っている。

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：

私が最近好きな言葉で、自立は依存先を増やすこと、希望は絶望を分かち合うことと熊谷晋一郎先生がおっしゃっているが、本当に「おはよう」ということも、その子にとっては依存先なのである。きずなとほだしの関係性をもっともっと広めていかなければいけないと思う。

実は皆さんの手元に、陸前高田市健康づくり推進計画「はまって かだって つながって～みんなで輝く陸前高田～」をつくらせていただいた。どういうところを目指していくのか、それは「はまって かだって つながって～みんなで輝く陸前高田～」というところだが、それに向けて両開きで見ていただきたい。うちの地域では何が目標なのかということが書いてある。いろいろなことを感じていただきたいと思う。

では、実は何が陸前高田で行われているかということ、そして「私はこんなことをやっている」という写真を藤野先生からお願いしたい。

健康運動指導士 藤野恵美氏：

まず国体選手（今年の岩手国体のデモンストレーションに参加予定）のハッピーウェーブの皆さん。すごく地域で力になっていると思う。

私は運動を通じて人と人をつなぐことを提供し続けている。避難所・仮設住宅・災害公営住宅で体操をすることでみんなが興味・関心を持っていく。そして、一通りのことを行った

ら自分たちで覚えていき、自分なりの楽しみ方を知ると、それがライフスタイルになっていくわけである。これをメディア発信して、市長を訪問しテレビに出ると、今度はこの人たちがリーダーになる。私自身は、これでいいと思う。

一人一人がやっていることは小さいことだが、女性の力は大きいと思う。4年間ボランティアで、去年からお金をもらって行うようになったが、実は健康運動教室は市で行っているので、同じところばかりでなく、違うところに行きたいと相談したが話が進まない。足が入り込んでいるから、自主的ではなく待っている、「来月は無理である」「では、おらたちでやるから」というように状況を変えていこうと思っている。そして来月からは中田団地に入りたいと思っている。

こんなこと言っでは悪いが、この会議は3カ月か4カ月に1回でいいと思っている。理想は高いことを言うが、進まない。もし本当にこれからまた寂しいとか、取り残された感じがすると言うのであれば体操に行くのでつないでほしい。せっかくお金をもらっているのだから、もっといろんなところに、私も土日であれば余裕があるので、ぜひここは保健師さんなどに調査していただき、希望があれば動いていただきたいと思う。

健康運動サークル たかた☆ハッピー♪ウェーブ！代表 松野サカエ氏：

私たちは震災後、多いときで300回／年ぐらい体操を行ってきたが、人と人とのつながりは5年間で大分変わり、つながりが大分よくなり安心している。体を動かすということは体にもいい、心にもいいと感じている。皆さん楽しく体操を続けてほしい。

地域包括ケアアドバイザー 佐々木亮平氏：

ハッピーウェーブは、保健推進員の活動からスタートし、見える被災、見えない被災にかかわらず活動されている。現在の保健推進員さんからも差し支えなければ一言お願いしたい。

健康づくり推進協議会委員：

保健推進員としての任期が3月で終わる。高田の健康度アップにつながる何かを、次の人たちへバトンとして渡せるものをつくりたいという17名が集まり、減塩実践紙芝居「脳卒中はNO卒中」と、劇団ばばば☆さんの脚本を活用して口腔ケアの紙芝居をつくった。石木先生という有名なドクターの監修もつけていただき、ありがたく思っている。本当にこれを活用して陸前高田が健康度アップしていきたいと思っている。市民の皆様に活用をしていただきたい。

参加者：

私も震災後仮設住宅に4年半ぐらい住み、今は新しい土地に住所を移して住んでいるが、まだ新しい土地の方々になじめていない状況である。どうしても前の地域や前からの知り合いとつながりを持ってしまう。新しい交流がいつまでも生まれないうまま、「これでいいのかな」と自分の中で自問自答している。質問と趣旨がずれているが、私の中では、今はこれでいいのかという考えなのだが。

NPO法人 子どもグリーンサポートステーション 大塚光太郎氏：

前に住んでいた地域につながる強さもあり、そうしていること自体おかしいことではなく、それはとても大事であると思う。今住んでいる環境の中で、どうしようかなと思っている自分の気持ちを大事にし、それを相談できる相手に相談しながら答えを見つけていくことが一番大事と思う。

おやこの広場きらりんきっず：

震災直後からきらりんきっずでは、親子が集まる場を大切にしており、震災翌月に小さな仮設の図書館を開所した。そこから体操やエアロビクスも開催しているが、親子で運動する場所が不足している。今、仮設住宅で体操している方は健康だなと思って見ているところなので、地域の皆さんと健康につながる活動をしたと思う。

西原先生の話だが、うちには6カ月～3歳半までの子供がいる。アンケートが届いたが、大学名の封筒で子供の名前で届いたのである。封を開けると中に市役所の名前が出てきた。子供の名前で届いたというところを疑問に思ったことから、もしよければ保護者の名前でこれからは送っていただきたいと思う。また、はまかだの印刷でもポンと一つ押すだけでも信用につながると思う。アンケートに協力していきたいと思っているので、よろしく願いしたい。

長崎大学 助教 西原三佳氏：

市の健康推進課の方に協力いただき、確かに中に文書を入れていたが配慮が欠けていた。申しわけない。

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：

未来図会議では、世界のモデルになるようなことが行われている。ただ、藤野先生の指摘のように、次の一歩が問われている。挨拶運動をするだけでいい。まずは、それだけでいい。そうすると、どんどんつながっていく。つながり続けたい。ぜひ今後もよろしく願いしたい。

◇次回：平成28年4月15日（金）

メインテーマ：6年目を迎えた陸前高田市におけるそれぞれの取組み

会場：市役所第4号棟第6会議室