

# 月刊 地域支え合い情報

東日本大震災の被災者の生活を支援するあなたのための情報紙です。



日本カーシェアリング協会の車を利用する住民たち

特集

## 支援から生まれた 住民主体の活動

- **地域の集い場は元気の源 ③**  
セカンドハンド仙台（宮城県仙台市）
- **ちょこっと運動で身体も心も健康に！ ⑤**  
ちょこっと運動（宮城県南三陸町）
- **住民をつなぐ鍵になったのは“車” ⑦**  
一般社団法人日本カーシェアリング協会（宮城県石巻市）
- **専門家に聞く地域づくりのヒント ⑧**  
温もりと心の豊かさを実感できる暮らしへ  
（岩手県立大学社会福祉学部 准教授 都築 光一さん）
- **東北の元気⑧ ⑨**  
特定非営利活動法人アクセスホームさくら（福島県二本松市）
- **まちの仕組み⑨ ⑩**  
まちの資源を生かして復興へ（岩手県釜石市）
- **事例をとおして考えよう！ ⑫**
- **防ごう！生活不活発病② ⑭**  
第2回 「することが多い」環境づくりが大事  
（国立長寿医療研究センター部長 大川弥生さん）
- **宮城県サポートセンター支援事務所からのお知らせ ⑮**  
サポートセンター行脚  
ひとりごと サポーターのあなたへ②  
浜上章（宮城県サポートセンター支援事務所アドバイザー）
- **生きがい仕事⑦ ⑯**  
子どもの笑顔あふれる場所  
駄菓子屋「まがりかど」（宮城県女川町）

# 支援から生まれた 住民主体の活動

東北の復興のため、県内外から支援の手を差し伸べてくれた人たち彼らが蒔いた種は、被災地に暮らす住民たちが少しずつ、たいせつに育て、住民主体の活動という大きな花を咲かせています。

セカンドハンド仙台は、香川県高松市の社団法人が震災支援として、宮城県仙台市に被災者を雇用するお店を設けたことが活動の始まりです。そこで働く人たちの手によって、ものを売るだけでなく、「ここに来れば元気になれる」そんな地域の居場所になりつつあります。

宮城県南三陸町の介護等サポート拠点（サポートセンター）の一つである歌津サテライトセンターが考案したオリジナルの体操“ちょこっと運動”は、瞬く間に住民に広がり、住民たちが自主的に行う場面も。身体だけではなく、心も健康になれる取り組みです。

宮城県石巻市で行われているカーシェアリングも、きっかけはサポートセンターの取り組みでした。車を使用する際のルールなどを住民たちが考えたことによって、住民同士のつながりが生まれました。

きっかけ一つで支援は住民主体の活動に！

 特集事例ポイントは荻田 藍子さん（兵庫県社会福祉協議会 地域福祉部 副部長）によるものです



月に1回茶話会を開催。この日はビーズでフローラづくり

## 地域の集い場は元気の源

◎セカンドハンド仙台（宮城県仙台市）

### ポイント

1. まずはみんなに声をかけて気楽に集ってみよう！ 人が集まれば地域に必要な情報や課題も見えてくる。
2. 「私、こういうことが好きなんだ」、そのひと言が、人とまちを元気にする活動に！ あなたのまわりにいる人たちのちょっとしたひと言に耳を傾けよう。

### 仕事から広がるよろこび

宮城県仙台市若林区にある河原町商店街。商人、職人のまちとして栄えていた商店街は、現在も多くの店が立ち並ぶ。その一角に仲間入りしたのが、コミュニティショップ「セカンドハンド仙台」だ。働いているのは河原町近辺の住民と東日本大震災によって市内の仮設住宅や借り上げ賃貸住宅（みなし仮設住宅）で暮らしている住民たち。40〜70歳代の女性スタッフ8人が、明るく笑顔とほがらかな声で訪れた人たちを迎えている。

セカンドハンド仙台は、無償提供を受けた衣服や小物を販売し、カンボジアで学校建設や孤児院支援などの活動を行っている公益社団法人セカンドハンド（本部：香川県高松市）が、被災地支援としてはじめた取り組みだ。これまでの経験や、被災地での雇用や交流の場づくりに生かそうと仙台市に開店。店内には衣類や小物、食器などが格安で販売されている。「毎日たくさんの人と出会

えてすごく楽しいです」と話すのはスタッフの落合利子さん。パート募集のチラシを見てすぐに応募を決めたという落合さんは、販売だけでなく、営業や広報も担当している。仮設住宅から通う菊池成子さんは、「この歳になって震災ですべてを失って、前を向こうなんて思えなかった。けれどもこうやって仕事ができ、仲間ができて、心の拠りどころになっています」と胸のうちを語る。2012年9月15日のオープンから徐々に訪れる人も増えてきており、仕事へのやりがいもあちろんのこと、人との出会い、交流によるこびを感じているとスタッフたちは微笑む。

### 元気になれる集い場

店舗に訪れる人の目的は買い物だけではない。取材の際にも「常連さん」の一人、岩間さんは「お母さん、こんにちは！ いらっしやい！」スタッフの元気な声で迎えられた岩間さんは、店内



## セカンドハンド仙台

### スタッフ 落合 利子さん

「みんなでお話しして過ごせたら楽しい！」

の奥にあるテーブルに腰かける。「昨日来なくてごめんね。編み物に夢中になりすぎて目が疲れちゃって」「ああやっぱり。なんだか表情がいつもと違うなって思ったんだよね。お母さん編み物上手だからいっぱいやっちゃうのよね、無理しすぎないように気をつけてね」。常連さんだからこそ、ちよつとした変化にも気づける。

テーブルを囲んでお茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ「常連さん」は、岩間さん以外にもいる。「この辺りはひとり暮らしの高齢者が多いんです。家族と暮らしていても日中はひとりっという人もいて。みんなでお話しして過ごせたら楽しいと思い、ここに立ち寄ってくれた人や通りかかった人にお茶でも飲んでいきませんか、つて声をかけているんです」と落合さん。来店していた小畑照子さんは、「玄関に出たらばったり落合さんと会ってさ。おはよう！ 時間あったら来てね！ 誘ってもらってね。今日も来たよ」と言



持ち寄った惣菜でテーブルを囲む

い、テーブルへと向かう。スタッフの気さくな人柄も住民を引きつけるが、ここでは会話を楽しむだけでなく、自由に過ごせることも魅力の一つだ。家でつくった漬物や煮物を持参してくる人もいる。「デイサービスよりこつちに来るほうが楽しい。元気になるもの」と岩間さん。セカンドハンド仙台は地域の集い場になっている。

#### 住民の得意を生かして

毎月15日には茶話会を開催。仮設住宅や借り上げ賃貸住宅の住民も含めた地域全体が集まり、交

流することを目的としている。茶話会では毎回小物づくりを行っており、その先生役を務めるのは、セカンドハンド仙台にお客さまとして訪れた近隣の住民たちだ。買い物に来た人たちの何気ない会話のなかでこぼれた、「小物づくりが好きなんだ」というひと言。スタッフはそのひと言を聞き逃さない。「じゃあみんなに教えてほしいな」。一人、また一人と地域の先生が増えていく。「ここに来たらみんな先生になるからね」と、小畑さんが笑いながら話す。10時から始まる茶話会は、お昼になると昼食会場へと姿を変え、気づいたらみんながなにかしらを持ち寄り、豪華な昼食会になっている。テーブルに並ぶ赤飯や手づくりパン、きんぴらごぼう。「これどうやってつくったの？」「私がつくるとこんなに柔らかくならないんだよね」と会話も弾む。「こうやってみんなと食べられるのがいいわ」と参加者がうれしそうにつぶやいた。

#### 地域を支える



買い物するもよし、会話を楽しむもよし。みんな自由に過ごせる「居場所」!

4月には市内のグループホームへ小物づくりの出席サロンを行うなど、活動の幅を広げているセカンドハンド仙台。今後は、地域のボランティアが集い、茶話会で好評だった「ネクタイでつくる小物入れ」を制作し、販売につなげることができればと抱負を語る。

被災地支援として雇用された8人の女性たち。女性たちがそれぞれの手によって、支援という名のきっかけを、地域に活力を与える活動へと変化させた。



談話室に集まり“ちょこっと”運動

# ちょこっと運動で身体も心も健康に!

◎ちょこっと運動(宮城県南三陸町)

## ポイント

1. 外でも室内でもできる体操は、みんなが集まる方法にぴったり! 終わったあとにみんなで話せば身体も心も健康に。
2. 「私たちだけでもできるかも?」住民がそう思えるよう、最初から上手いかなくとも大丈夫! と、後押ししましょう。

## 広がるちょこっと運動

「身体がポカポカしてきたね」「あら、あんだずいぶん手が伸びるんだね」。身体を動かしながら言葉を交わす人たち。宮城県南三陸町にある伊里前いさとまえ小学校グラウンド応急仮設住宅の談話室に、同仮設住宅の住民が集まる。住民たちが行っているのは、ちょこっと運動。ちょこっと運動は、南三陸町で被災者生活支援を行っている7つのサポートセンターの一つである、歌津サテライトセンターが考案したものだ。1か所のサポートセンターから生まれた活動は、全サポートセンターでの活動、そして住民主体の活動へと発展している。

## オリジナルの体操で健康に

ちょこっと運動のはじまりは2012年2月。当時、歌津サテライトセンターが担当する仮設住宅のなかには、集会所や談話室がない場所が数か所あった。気候のよい時期は外にテントを張ってサロンを開催してい

たが、寒さのきびしい冬はそうはいかない。「談話室がない仮設住宅の住民が、冬でも集まれる機会をなんとかつくれないか、そう思ったのがきっかけなんです」と話すのは、歌津サテライトセンター主任の千葉ユミさん。ちょこっと運動考案の理由はそれだけではない。仮設住宅での生活はその狭さゆえに思いつきり身体を動かすことができないう。そのため、運動不足により身体の機能が低下してしまうのではないかという恐れもあった。そこで思いついたのが体操。体操なら身体が温まるので外でもできる、ふだん動かさない部分を存分に動かせる、なにより人が集まる機会につながる。長い時間でなくともみんなで集まって身体を動かせれば! 宮城県の方言で「少し」を「ちょこっと」ということから、ちょこっと運動と名づけた。

最初は、宮城県の地元タレント、本間秋彦さんの東北弁のラジオ体操「おらほのラジオ体操」を使用しての体操から始まった。住民からは好評を得たものの、

## 「伊里前小学校グラウンド応急仮設住宅」に暮らす 人たちの声

「みんなでちょこっとずつ覚えて、  
それを見ながらちょこっと運動」



一つだけでは長続きしないのではないかとという疑問もあった。ここからがちょこっと運動の本格的な始動だ。曲をラジオ体操ではなく歌謡曲に、身体をどう動かすかもスタッフが考えた。立っていても座っていてもできるようにしよう、負担がかかりすぎないようにしなければ。スタッフが試行錯誤を重ね、一からつくりあげたちょこっと運動は、瞬く間に住民たち、そしてほかのサテライトセンターのスタッフにまで浸透していった。住民からの「覚えていたのだけれどもなにかないだろうか」という要望を受け、DVDも作成。希望者に配布するだけでなく、各サテライトセンターでも活用され、誰もが体操を実施できるようにになった。体操を行うようになってから、座って体操をしていた人が立って体操ができるようになったり、杖がなくても歩けるようになったという成果も見られている。

自分たちだけでも  
できるんじゃないか

「最終的には、住民の皆さんが主体的に集まって体操を行うようになれば」その願いを話す千葉さん。実はその願いを実現した場所が1つできた。それが伊里前小学校グラウンド応急仮設住宅だ。体操を実施しているほかの仮設住宅は、住民の要望に合わせた回数で支援員が出向いているのだが、伊里前小学校グラウンド応急仮設住宅では住民たちが自発的に集まり、実施している。「何回も体操するうちに覚えてくるし、自分たちだけでもやれるんじゃないかって。みんなからそういう声が出て。自然と毎日集まって体操するようになったんです」と話すのは、自治会長の山内学さん。毎日10人前後が集まるのだという。365歩のマーチに合わせた体操では、「水前寺清子さんの歌声は力強いから、こっちは力が入っちゃうね」と話しており、みなさんパワフルな動き。「次はスマップがいいんじゃない」と、選曲

も盛り上がる。動きを覚えるのがたいへんだったのではないかと聞くと、「私が覚えてなかったって誰かが覚えてるから。ちょこっと見るのよ」「それこそちょこっと運動だよ。みんなでちょこっとずつ覚えて、それを見ながらちょこっと運動」「あらあんだうまいこと言うねえ」。冗談を言いながらも皆さん、曲がかかると身体が動く。体操のあとはお茶会。自家製の漬物を持参する人もおり、「これも楽しみなよね。次はどんな味にしようか考えながらつくって、私の生きがいになった」と笑みを浮かべる。お昼頃までお茶会をし、それぞれ家に戻っていく。体操からはじまるお茶会は生活の一部だ。「身体も調子よくなるし、なによりこうやってみんなで笑って過ごせるのがいよいよ」と参加者の千葉せいこさんは話す。

身体を動かすから健康になる、みんなで集まるから笑い合える。身体も心も元気になるようだ。ちょこっと運動の効果は、ちょこっとだけではない。



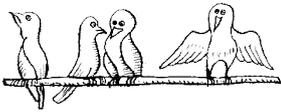
音楽がはじまると自然に身体が動く！



みんなが集まると話が尽きない



体操が終わったらお茶会の始まり



2011年7月12日 ガリバー贈呈式

## 住民をつなぐ鍵になったのは“車”

◎一般社団法人日本カーシェアリング協会（宮城県石巻市）

### ポイント

1. 支援者がすべてを決めるのではなく、企画・運用ルール決めに住民にかかわってもらおう。
2. 「できないこと」「困ったこと」は支え合いの輪が広がるチャンス。できる人を探してほしいすれば思わぬつながりと支え合いになります！

### 二つの友情を結ぶ場所

「阪神・淡路大震災のとき、仮設住宅では車がなくて困っている人が多かった」。これは、神戸からボランティアで東北に来ていた吉澤武彦さんが知人から聞いた言葉だ。一台の車を数人で利用しシェアする「カーシェアリング」の取り組みはその言葉をきっかけに石巻市で始まった。

東日本大震災後に建てられた仮設住宅のなかには、立地が不便なところも多く、買い物や通勤、通院などにも車が必要。特にお年寄りや小さな子どもをもつ親にとってはたいせつな生活の足だ。しかし津波で多くの人が車を流されたうえ、仮設住宅では駐車できるスペースに限りがあったり、経済的負担が重かったりで車を使えずにいる人が多い。そこで、吉澤さんが立ち上げたのが「一般社団法人日本カーシェアリング協会」だ。ここでは車を利用したい人がグループで申し込むと、1年間の保険をつけた車が無償で貸し出される。使用する際にかかる

ガソリン代などの費用は利用者で負担し、運行日誌をつけるなど、基本的な決まりはあるが、細かい運用はすべて申し込んだグループに一任。それぞれが独自のルールをつくり利用している。

### 車をとおして生まれる

#### コミュニティ

試験運用が始まったのは2011年7月。最初に申し込んだのは仮設万石浦団地のグループで、メンバーは3人だった。いざ使用をはじめると、あたり、グループではさまざまな話し合いが必要だった。車の鍵の管理、使用する際の予約の仕方、ガソリン代など費用の割り振り。これが思わぬ効果をもたらした。

当時は震災直後で、仮設住宅は知らない人ばかり。毎日を暮らすのに精いっぱい、コミュニティの形成にまでは至っていなかった。しかし、車を使用するために相談を重ねるうち、利用者同士の関係が密になり、車以外

の生活に関する話し合いも行われるようになった。グループの人数も増え、ついにはその人たちが中心となり、仮設住宅に自治会が発足したのだ。

「曜日を決めて使用」、「ノートに記入して予約管理」など、グループによってルールはさまざまだが、この活動が仮設住宅内でのコミュニティを生むきっかけとなったグループは多い。

車の利用者が発起人となって仮設住宅のゴミ拾い運動やサロン活動を始めた。運動できない人を運転できる人が送迎する。車の利用が人と人をつなぎ、広がっていった。また、貸し出している車の整備やタイヤ交換は、地元の専門学生が実習を兼ねて実施。学生は実践の場を得られ、利用者は安心して車に乗ることがができる。車は仮設を飛び越えて、地域の人と人をつないでいった。

### カーシェアリングの

これから

こうして活動は多くの人に広まり、車の提供も

増えた。2013年3月現在、石巻市だけでも45か所、50台以上の車が利用されている。

この経験を生かし、災害公営住宅の建つ地域で、電気自動車のカーシェアリングを始めたいと吉澤さんは話す。それは、災害公営住宅での地域コミュニティを構築するだけでなく、蓄電池としての電気自動車地域防災の中心にもなりうるからだ。カーシェアリングの取り組みは、生活の足の確保だけではなく、住民同士が助け合う機会をつくるツールともなっていく可能性を秘めている。

金



「このメンバーで活動しています」

### 専門家に聞く地域づくりのヒント

温もりと心の豊かさを  
実感できる暮らしへ



岩手県立大学社会福祉学部 准教授  
都築 光一(つづき・こういち)さん

宮城県涌谷町にて、自治省(現総務省)指定のプロジェクとしてあった長寿社会対策を手がけ、町民医療福祉センター設置運営に携わったあと、弘前学院大学社会福祉学部を経て、2004年に岩手県立大学社会福祉学部助教授として着任、2007年に准教授。日本社会福祉学会評議員、日本地域福祉学会理事。

#### ●仕事から生まれる出会いと生きがい

「地域の集い場は元気の源」セカンドハンド仙台の事例は、仕事と出会いの場という生きがいの場をつくっています。これによって、長い仮設住宅での生活を強いられている被災者が、「元気になる」取り組みとなっています。地味であっても息の長い取り組みが、人々に広がりを見せる好例でしょう。

#### ●健康づくりから生まれるふれあいと交流

南三陸町の「ちょこっと運動」の事例は、何気ない住民の関心事をきっかけとして、住民自身の取り組みに向けた支援を、サポートセンターのスタッフがうまく広げている活動です。人々とともに体操しながらポカポカすることによって、人々のふれあいの輪で、地域のぬくもりが生まれていることが実感される取り組みです。

#### ●カーシェアリングからコミュニティづくりへ

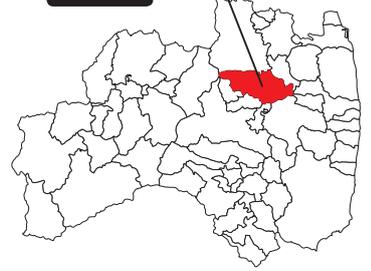
石巻市のカーシェアリングの試みは、シェアするグループのメンバーによるルールづくりが、地域の課題とコミュニティづくりという点で、大きな意味のある試みです。人々の暮らしに不可欠な「モノ」を共有財産にすることで、

「モノ」がコミュニティづくりのツールになっている事例です。

いずれの取り組みも、人々の暮らしに潤いをもたらしています。ふれあいと交流を通じたコミュニティづくりには、地域の人々が主体的に参加できる気軽さが必要となります。そのためには、何気ない関心事だったり、生活のニーズだったりなど、日々の暮らしのなかから発生してくる出来ごとをきっかけにして、支援を広げる方法が求められます。

仮設住宅等で生活している人たちが、「生きがいがいい」「友だちがいない」「することがない」「お金がない」など「ないない暮らし」から、温もりと心の豊かさを実感できる「生ききる暮らし」にしていくためにも、町内会や自治会の人たちの活動は、住民の声や主体的な取り組みを、直接リードしたり支えたりすることが必要です。そうした地域のリーダーをうまく支えるのは、支援員の大きな役割です。こうした取り組みに支えられ、人々の暮らしの復興が一つずつ実現し、前進していくのです。そのためにも、今をたいせつにできる息の長い支援活動が必要となっています。

福島県  
二本松市



DATA

〒964-0953  
福島県二本松市沼ヶ作 236-1  
TEL・FAX 0243-24-1664  
E-mail smile@acsakura.jp  
URL http://www.acsakura.jp

8回目

市民リレー

# 東北の元気

東北の力をつくりだす人・団体を紹介します。

今回は...

## 特定非営利活動法人アクセスホームさくら

◎福島県二本松市



仕事は楽しい！



集中して作業に取り組む



パン DE ラスクは事業所のほか、ホームページでも販売！

就労継続支援 B 型の指定障がい者福祉サービス事業所として、自動車部品の下請けを中心に福島県浪江町で活動していた特定非営利活動法人アクセスホームさくら。東日本大震災での原発事故を受け、慣れ親しんだまち、そして事業所からの避難を余儀なくされた。

「さくらはもう再開できないんじゃないか、そんな気持ちも頭に浮かびました」そう話す理事長の渡邊幸江さん。短期間に繰り返しされる避難所の変更や浪江町に戻れないという不安が重くのしかかるなか、渡邊さんの背中を押したのは利用者たちからの事業所の再開を望む声だった。「みんなのことが気になって、避難所をまわりました。会ったとたん、仕事をしたい、みんなに会いたい。って。さくらをなくすわけにはいかない、そう決意しました」。

事業所の再開に向け、福島県二本松市で建物を借りたものの、震災によって契約が解除された受注先もあつたため、以前の仕事を

けで活動していくのは難しい。そんなとき、東京の支援団体からパンを使用したラスクを製造している施設の紹介を受け、ラスクの製作を仕事に取り入れることを決めた。「つくり方の研修に行ったのですが、使用する材料や器具が違うだけででき上がりも違ってたんです。製品になるまでがたいへんでした」と、スタッフの田中圭子さんは当時を振り返る。

試行錯誤を重ね完成したパン DE ラスクは、インターネットのほか、市内の仮設住宅などで販売している。「懸命に働くみんなの姿やおいしかったという声に、ああ、よかったなって実感します」と、田中さん。「再開してからは、こんなに仕事が好きだったの!」ってびっくりするくらい、みんな楽しそうに働いています」と、渡邊さんも笑みを浮かべる。

震災によって改めて感じさせられた、仲間がいることの幸せや働くことのよさ。その気づきが、アクセスホームさくらの活動をより輝かせていた。

言



# まちの資源を生かして復興へ

## 既存の資源を生かす

近代製鉄発祥の地であり、三陸漁場の中心港でもあったことから、鉄と魚のまちとして知られる岩手県釜石市。

東日本大震災では、住宅・建物被害が4,704戸、死者数888人、行方不明者数152人と、甚大な被害を受けた。

震災時、被災者支援の中心を担ったのが釜石市生活応援センターだ。釜石市では2007年に、保健・医療・福祉・生涯学習の連携を強化する目的で、市内を6地区に区分し、釜石市生活応援センターを設置。各センターには市の保健師や公民館長を配置した。2010年には、6地区から8地区にし、全8か所に設置している。誰もが予測できなかった大災害。その

混乱のなか、地区ごとに連絡を取り合い、早急な対応に結びつけることができた要因として、釜石市生活応援センターの存在は大きい。仮設住宅が建設されてからは、入居者の世帯表の作成や身体状況の把握、見守り活動なども行ってきた。

「震災直後からしばらくの間は次々と課題が浮上し、その対応や判断に追われていました。そのようななかで、たくさんの人たちからの援助や各種事業による支援にはたいへん感謝しています。しかし震災を機にできあがったものは、継続できるかどうか不明な部分もありました。今あるものを生かして復興を目指すほうが、最終的には地域にも、地域に暮らす人たちの生活にも浸透するのではないでしょうか」。

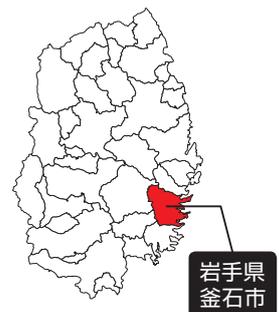
そう話すのは、釜石市保健福祉部高齢介護福祉課長の佐々木浩子さん。もともとこの生活に存在していた釜石市生活応援センターを活用することによって、地域に寄り添いやすく、暮らしの一部として継続していくことが可能だ。

## 課題の解決には連携が必須

釜石市生活応援センターのほかにも、釜石市福祉協議会の生活支援相談員や地元の特設非常利活動法人の仮設団地支援連絡員、市内で稼働していた3つの介護事業所が震災後から運営する介護等サポート拠点（市内3地区に設置）などが、支援員として被災者の生活支援にあたっている。

釜石市社協では、釜石市災害ボランティアセンターとして、震災直後からボラ

## 岩手県釜石市



ンティアの受け入れや調整を行ってきた。2011年12月からは、釜石市社協生活ご安心センターと改称し、24人の生活支援相談員が市の生活応援センターと同じ市内8地区の担当に分かれての戸別訪問や見守り、情報提供を実施。そのほかにも、釜石市で継続して活動するボランティア団体との協働で、仮設住宅におけるコミュニケーションづくりを目的とした「お茶っこサロン」の開催や、被災して元々の地区がバラバラになってしまった地域の人たちが集まれるようにと、各自治会との共催企画のサロン（語りの日）を開催するなど、幅広い活動を展開している。

生活支援相談員の佐々木英之さん、浅野暖さんに、活動するなかでの課題を伺うと、「同じ釜石市内でも、土地柄・地域性

### NPO

仮設団地支援連絡員  
(@リアスNPOサポートセンター)

仮設住宅の談話室を拠点に、1日数回の見回りや声かけ、行政へのつなぎ役、自治会活動支援などを行っている。

### 社協

生活支援相談員  
(釜石市福祉協議会  
生活ご安心センター)

市内8地区の担当に分かれ、戸別訪問・見守りを行い、皆さまの悩みに寄り添い、情報提供などを行っている。

### 行政

保健師  
見守りスタッフなど  
(釜石市生活応援センター)

市内8地区に分かれ、地域の保健活動などを行っている。

によって、住民たちの考え方や暮らし方に違いがあるように感じるんです。仮設住宅は特にさまざまなので、一緒に暮らすようになつて風習や地域

エリアミーティングを定期的に行い、情報共有などを図っている



上) 花壇をきれいに  
下) 唐丹地区生活応援センター

釜石市で行った史跡めぐりウォーキング

2012年3月、見守り活動の再構築をすべく、市は新たに釜石市仮設住宅運営センターを設置。運営主体となったのは、市内で活動を続けていた特定非営利活動法人@リアスNPOサポートセンターだ。市が委託する形で、仮設住宅（一部除く）に仮設団地支援連絡員を配置し、仮設住宅

### 地域一丸で復興へ

とのかかわり方の違いがはつきりとしてしまった。仮の暮らしの場だから無理に周囲とかかわらないというような課題もありました」と話す。毎月1回、行政や民生児童委員、各支援団体とで連絡会議を実施しており、そういった課題などを関係機関で連携し、解決に導いていけるよう話し合いが重ねられている。また、この連絡会議とは別に、8つの釜石市生活応援センターごとに会議も行われており、地区単位でのかかわりも強化している。

での訪問活動や自治会活動への協力といった役割を担った。このことにより、これまで仮設住宅の支援と借り上げ賃貸住宅（みなし仮設）や在宅の両方を同時に行ってきた生活支援相談員活動のポイントが徐々に絞られていった。

また、市内3か所に設置された介護等サポート拠点では、それぞれが担当する仮設住宅入居者への支援だけではなく、地域住民をサポートセンター内で行うサロン活動の講師として招いたり、仮設住宅敷地内で仮設住宅に暮らす人と地域住民とが一緒に体操を行う機会を設けたりと、地域全体での活動を促す様子も見られている。

現在計画がすすむ災害公営住宅。災害公営住宅への支援について、「生活支援相談員（LSA）が配置されることによって、住民は安心感もてるかもしれませんが、一方で住民の自立を阻害してしまう原因になるか

もしれない。数年は支援の手が必要かもしれないが、その間ただサポートをするのではなく、自治組織の形成をお手伝いしたり町内会との交流を図ったり……、というように必要になってくると考えています。今活動している支援員たちと連携して地域を支えたい」と、課長の佐々木さんは話す。

地域の資源や人材を活用しながら一歩ずつ、復興へと歩みを進めている。

菅



# 事例をとおして考えよう！

宮城県の被災市町では、被災者の生活を支援するために各種支援員を配置して、戸別訪問や相談事業、サロンづくりなどを行っています。支援員の多くは、震災で職を失った被災者であり、介護や福祉の経験のない人もいることから、宮城県が設置した「宮城県サポートセンター支援事務所」が、関係機関・団体と共同して、支援員対象の研修会を開催しています。

今回のこのコーナーでは、平成24年度の研修から見えてきた支援現場での課題や研修を受けた支援員たちの生の声をご紹介します。

## 1. スキルを高めてきた 支援員の継続的な雇用

支援員が受けている相談は、精神疾患やアルコール依存、家庭内暴力（DV）に苦しむ被災者への支援、ゴミや騒音、ペットを巡る近隣トラブルなど、福祉専門職ですらかかわりの糸口をつくるのが難しいとされる相談が増えています。

一方、こうした深刻な相談を含めた個別支援だけでなく、「お茶っこ」などの交流の場づくり支援にも、支援員は積極的に取り組み、民生児童委員や自治会長などと関係を築きながら、住民同士のつながりづくりを支える姿も見られます。

一般被災者から雇用された支援員は、増大する生活課題や支援困難な事例を含めた支援に日々取り組むなかで、個別支援・地域支援の力を確実に蓄積しています。その変化は目を見張るものがあります。これは研修にかかわってきた講師が口をそろえて評価する点です。

現場の第一線で活動する支援員を支える枠組みは、単年度雇用である点や日常的な※OJTが十分とは言えない現状を考えると、脆弱であると言わざるを得ません。個別支援と地域支援を、今後継続的に担う貴重な人材として、支援員の継続的な雇用やOJTの充実強化などを図りつつ、支援員が安心して働くことができる環境整備が急がれます。

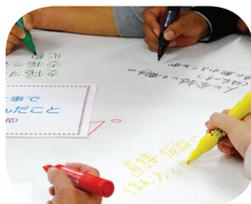
※OJT  
職場の上司や先輩が部下や後輩に対し具体的な仕事を通じて仕事に必要な知識・技術・技能・態度などを意図的・計画的・継続的に指導し、修得させることによって全体的な業務処理能力や力量を育成するすべての活動である。

## 2. 市町村単位、所属組織単位での人材育成

被災規模や市町村の置かれた状況によって、これまで以上に市町村での復興状況や必要な支援展開に違いが出てくることを考えると、支援員を支える枠組みとして、各市町村や地域の実情に即した人材育成の推進とその支援が求められています。

## 受講生のキモチ

研修会では毎回、受講者へのアンケートで研修の感想などを記入していただいています。研修を受けて感じたこと、変化したこと……。受講された人たちの生の声をお届けします。



所属組織のしがらみでできないと思っていたことも、ほかの支援者とのグループワークをとおして、その強い思いを共有させてもらい、元気になった。

自分の事例が取り上げられ、みんなと話し合うことでとても気が楽になった。

現場にいてもどうしても「たいへんだ！なんとかしないと!!」と焦りがちだが、ひと呼吸おいて情報収集するたいせつさを再認識した。

知識としては知っていたが、実際にいたっていなかったことを実感できた。



1で述べたOJTを含め、支援員への日常的・継続的なフォローアップのための体制、特に管理職への研修や支援も重要です。

宮城県の一部の自治体では、自治体の意向もあり、支援員だけでなく、民生児童委員、自治会長などを対象に合同で研修を実施しています。これは、相互の役割理解を深め、連携を図るうえで有効だと言えます。

職場を超えた相互の交流・情報交換の場づくりは、支援機関の重要な役割と言えるでしょう。

平成24年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業「震災被災地における要援護者への個別・地域支援の実践的研究」報告書より一部抜粋

### 平成25年度 被災者支援従事者研修 研修体系

平成25年度の研修では、①支援員としての基本的なスキルを身につける「基礎研修」、②実践力の向上をねらいとする「ステップアップ研修」、③生活保護や精神障がいなど、分野における知識を学ぶ「分野別研修&情報交換会」、④災害公営住宅での支援のあり方を学ぶ「災害公営住宅への移行対策研修」といった、4つのカリキュラムを予定しています。

加えて、今年度は研修のなかで、本紙「月刊地域支え合い情報」の活用方法も紹介。本紙で得た地域の取り組みを、あなたの地域でどう生かすかについて、解説します。

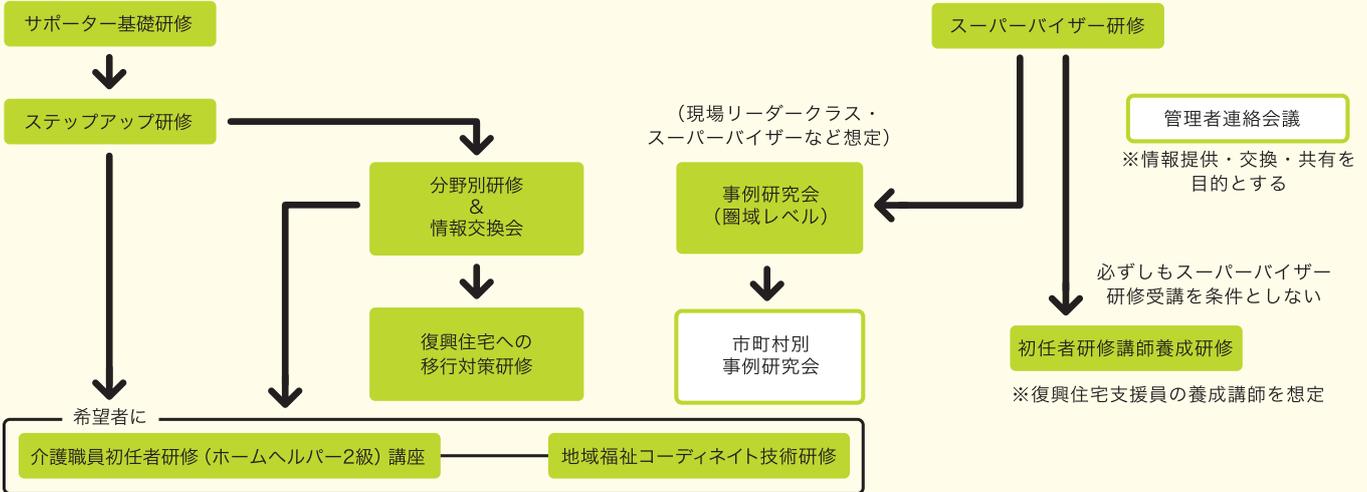
被災地に新たに生まれた支援員は、被災地の未来を支える「財産」です。今皆さんが行っている活動が自治体行政のなかで明確に位置づけられるとともに、地域の人びとの支え合いの拠点として、サポートセンターなどの活動拠点が地域のなかで役割を担うことが、復興を大きく前進させることでしよう。

新規・補充採用者対象

基礎・ステップアップ研修・既受講者対象

管理者・マネジメント層対象

#### 情報紙の活用



今回、私の事例で解決は無理だろうと思っていたことが、同じグループの6人と話し合いながらメモリーツリーづくりをしていったら、どんどん希望がもてるようになった。支援員同士話し合うことが大事だと思った。

制度につなげることはもちろんたいせつだが、その前にその人をきちんと見ることを学んだ。

同じ入居者に対して、人によって見ているところ、感づいているところが違い、「こういう見方、支援があるのか」といっても参考になった。

# 防ごう! 生活不活発病

## 第2回「することが多い」環境づくりが大事

大川 弥生 (おおかわ やよい)  
 国立長寿医療研究センター部長 医師



新刊『動かない』と人は病む〜生活不活発病とは何か〜 (講談社現代新書) 定価: 760円 (税込)

【プロフィール】 宮城県生活不活発病予防アドバイザー。新潟県中越地震以来、各種災害で現地活動や実態把握を実施。東日本大震災でも発生直後から現在まで、行政への助言指導から住民への指導まで、幅広い支援活動を継続中。生活不活発病研究の第一人者。現在、厚生省社会保障審議会生活機能分類専門委員会委員長。中央防災会議専門委員等を歴任

**Q: 災害のあとに生活不活発病になるのは、仕方ないことですか？**

いいえ、本当は防げるはずのものです。

ただ、災害時には、「生活が不活発」になる、すなわち「動きたくても動けない」理由がたくさんあります。そこでそれを積極的に「予防」する取り組みが大事なのです。

**Q: 災害時に「生活が不活発」になる一番の原因は？**

前号で紹介した調査でも「することがない」が一番の原因でした。「することがない」とは、災害のために、日ごる行っていた仕事、家事、趣味、スポーツ、地域でのつき合いや行事がなくなることです。これは「社会参加」の低下です。家庭での役割の減少も含まれます。

災害時の生活不活発病を起すメカニズムを図に示します。大きな原因として、「することがない」「遠慮」「環境」があります。そしてこれらは図の矢印で示したように、互いに関係し合っています。

「することがない」ので「動かない」ことは一番大事なので、太い矢印で示しています。

**Q: 遠慮する本人がよくないのですか？**

「遠慮」は本人だけの問題ではなく、社会常識(社会通念)が大きく影響して

います。たとえば、「災害時に散歩やスポーツをするなんて……」と、周りの人に思われるんじゃないかと、本人が控えることもあります。また、家族が周囲の目を気にして控えさせるようにすることもあります。このように「遠慮させる」環境も問題なのです。

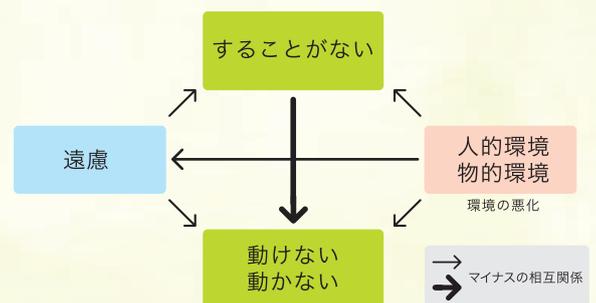
**Q: 環境では、「人的な環境」の影響も大きいのですか？**

環境の影響には、周囲の道や家の入口の段差が危なくて歩けない、仮設住宅内が狭いなどの、「物的環境」もあります。

しかし、それだけでなく、「人」の接し方や態度、すなわち「人的環境」も大事です。近くに友人がいないので散歩しなくなった、などです。

支援の仕方も大きな問題です。支援者が、「やってあげるのがよいことだ」と思って、「上げ膳据え膳」で、本人のやれること、やりた

災害時に「生活の不活性化」を生む原因とそれらの相互関係



まうことの影響も大きいのです。このような「人の態度」は、「遠慮」を生む原因にもなります。

**Q: 予防や改善のためには「することがある環境をつくる支援」が大事なのですか？**

そうです。地域のなかで、高齢者ご自身の智慧や能力を生かせる、「することが多い環境」をつくる工夫が必要です。この観点をまちづくりにも生かしていただきたいですね。

**サポートセンター行脚 南三陸町**  
宮城県サポートセンター支援事務所 所長 鈴木守幸

最近、私のサポートセンター行脚が少なくなりました。このことは、当支援事務所の今年の重点事業と関係しています。

重点事業の一つに各サポートセンターへのヒアリングがあります。震災後から時間を経て、仮設での避難生活も長期化の様相を深めることで、被災者支援に日々精力的にかかわる多くの従事者の声を聴きつつ、今支援活動になにが必要かを従事する人たちに丁寧な聞き取りを行うことで、復興に向けた支援活動の充実を目指しているところです。

ヒアリングには、当支援事務所で登用している社会福祉士が活躍しています。皆、私のような強面ではないので（一人、顔が大きく、天然パーマのオジサンがいますが…）、丁寧なヒアリングが可能です。あるとき、某サポセンの管理者から、私のヒアリングではダメ！ と強く拒絶されました。普通なら、私も怒るはずですが、理由を聞いて納得しました。

人の話を丁寧にじっくりと聴くことができる人が最適なようで、「たとえば当支援事務所のアドバイザーのHさんがいい」と言われると反論ができませんでした。見た目もソフト、柔らかい関西弁、粘り強い物腰、私にはありません。よって、サ

宮城県サポートセンター支援事務所  
〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3-7-4 宮城県社会福祉会館3階  
TEL 022-217-1617 FAX 022-217-1601

ポセン行脚に出向くことが減ってきました。

その一方で増えている機会があります。虐待対応などのケア会議への参加です。この会議は被災地に限った話ではなく、全県的に求められていると思います。被災地でも復興後、地域移行した際にも関係してくると思いますが、「孤立」「無縁社会」というキーワードが、被災地には無用であってほしいと思うし、そのためになにを今から為すべきか、と会議のなかで想いを巡らせています。

虐待の相談は重く、深刻です。行政の担当者のつらそうな顔と向かい合うにつけ、時に辛口になる自分に、これが私の役回りと言い聞かせています。相談内容が内容だけに、どうしてもきつい口調になってしまいます。

さて、ヒアリングの得意なHさん、奥さんとの対話も日々丁寧ですか？ 質問の答えは珍しく「……。」でした。どんな人も完璧ではない、と安心しました。私はどうか？ と言われても、Hさんよりマシな訳がないでしょうがっ！！

**分野別研修Ⅰ**

震災後の子ども・家族へのサポートと支援における「つなぎ方」について学ぶ

【石巻会場】① 6月26日（水）・② 7月1日（月）明友館（石巻市）  
【仙台会場】7月2日（火）仙台市戦災復興記念館  
【気仙沼会場】7月17日（水）宮城県気仙沼保健福祉事務所

**ひとりごと** 

**“無駄なこと？” 回り道にも意味がある**

サポーターのあなたへ！

宮城県サポートセンター支援事務所  
アドバイザー 浜上章



浜上章からのメッセージ（ひとりごと）は、被災地にかかわるなかで日々思い、感じたことを思いつくまま表現し、書いたものです。サポーターの皆さんに少しでもお役に立つことがあればうれしいです。

東日本大震災があって、私の人生も予想しなかった展開をみせました。兵庫の地で長年生きてきた自分が、毎月こうして宮城の地でさまざまな出会いを経験しています。これまでの仕事の経験を生かす形で、復興支援にかかわることができます。

長年勤めた以前の職場でのパワーハラスメントの体験、毎日死を考えた人生最大のピンチ。その後の大病、早期退職。四国霊場八十八か寺の一人歩き遍路での体験と気づき。

あとになって気づくことは、あのときのつらい経験、無駄なようなことが、実はとても大きな意味があった、あの経験があったから、今の自分があるのだと……。

震災による大きな喪失、苦難を経験された人の気持ちは、経験したことの無い人間には、到底わからないものだと思います。しかし、自分のつらかった経験や思いを振り返ることで、被災した

人の気持ちに少しは近づくことができます。人生のさまざまな苦難や喪失を経験したからこそ、人の悲しみを思いやり、共感できるのではないのでしょうか。

苦難の最中には到底受け入れられないことが、時間が経つことで少しずつ受け入れることができ、そのことの意味が見えてくることがあります。過去の経験や思いが、その後の人生や生き方にどこかでみんなつながっていると感じます。

人生に無駄なことはないな、回り道にも意味があるんだな～と思っています。

【プロフィール】鳥取県生まれ。兵庫県川西市、兵庫県と大阪府の社会福祉協議会で地域福祉活動の推進や個別支援に携わる。気仙沼市社協災害ボランティアセンターの支援に関わったことが縁で、2012年4月より宮城県サポートセンター支援事務所アドバイザーとして、サポーターの研修等支援にあたっている。



宮城県  
女川町

# 子どもの笑顔 あふれる場所

駄菓子屋「まがりかど」(宮城県女川町)

宮城県女川町清水地区。東日本大震災の津波により大きな被害を受け、辺りはいまだ復興作業のトラックが行きかっている。その一面に建っているのが駄菓子屋「まがりかど」だ。まがりかどは、コンテナハウスを用いた仮設店舗で、2012年の11月にオープンした。

きっかけは、学校から帰ってきた子どもたちの遊び場がないため、家にもりがちになってしまう傾向だった。「震災で遊び場を失ってしまった子どもたちの笑顔を見て始めて」と、店主の新妻久美さんは話す。これまで店を営んだ経験はなかった新妻さんにとって、はじめての試みとなった。

店内には昔なつかしい駄菓子がたくさん売られている。火曜日以外の営業で、週末には近くの仮設住宅に住む子どもたちがたくさん訪れる。なかには朝からお店の開店を待っている子どももいる。ま

きつかけは、学校から帰ってきた子どもたちの遊び場がないため、家にもりがちになってしまう傾向だった。「震災で遊び場を失ってしまった子どもたちの笑顔を見て始めて」と、店主の新妻久美さんは話す。これまで店を営んだ経験はなかった新妻さんにとって、はじめての試みとなった。

た、パンやカッププラーメンの食品、たばこなども取り扱っているため、子どもだけでなく、大人も立ち寄れる場所になっている。近くには買い物ができるところが少ないため、周辺の住民や復興関連の人たちも頻繁に利用しており、まがりかどがあつて助かるという声が聞かれている。

森



コンテナを用いた仮設店舗



店主の新妻さん(左)と店内の様子

## ☆次号予告 特集「住民が考える課題と支援」

### 読者の声

月刊「地域支え合い情報」は、コミュニティ(地域づくり)から震災・復興を考え、提案していくために生まれた情報紙です。ぜひ忌憚のないご意見・ご感想をFAXまたはメールにて編集部までお聞かせください。

9号を読んで…  
毎号楽しみに読んでいます。こういった支援は専門家がやるものばかり思っていました。本紙を読み、私にもなにかできるのではないかと、支援というものが難しいものではなく、実は身近なものではないかと感じるようになりました。(岩沼市・Sさん)

あなたの活動・地域の活動情報をお寄せください!

TEL 022-727-8730 FAX 022-727-8737  
E-mail joho@clc-japan.com

### 編集後記

私たち自身も皆さんの活動を支える資源の一つだと思っています。情報を伝えるだけの一方通行ではなく、皆さんの疑問や悩みの解決方法を一緒に考え、一緒に前進していきたいと思っています。本紙をとおして、皆さんの暮らしがキラキラ輝き続けるよう、全力で応援します!(菅原)

## 購読者を募集しています!

「月刊 地域支え合い情報」を年間購読しませんか?  
お知り合いの方へのプレゼントにもご利用ください。

●購読会員 年3,600円(年12回、送料込み)

●支援会員 1口3,600円(年12回、送料込み)

ご指定いただいた先へ、それぞれ年12回お送りします。指定がない場合は、編集部が選定する被災都道府県・市町村の被災者の生活支援担当課、または社会福祉協議会のほか、全国に避難する被災者を支援する都道府県、市町村の被災者の生活支援課または社会福祉協議会に送付いたします。

購読ご希望の方は下記口座へお振り込みください。編集部にて確認次第、情報紙を発送いたします。

＜お振込先＞ ●ゆうちょ銀行振替口座  
口座番号: 02260-9-46303  
加入者名: 全国コミュニティライフサポートセンター

※通信欄に、「地域支え合い情報紙 購読費」と記入したうえで、  
①お届け先の住所と②何号からの購読申込みか、支援会員の方は③希望する送付先のあて名、または④「指定なし」と記入してください。