

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。



認知症理解を地域に広げていくための民生委員・児童委員の取り組み（宮城県仙台市宮城野区・わいわいハッピー劇団）

特集

あなたの地域の 民生委員・児童委員

- そっと寄り添い、ほっと安心 ③
向山地区民生委員・児童委員協議会（宮城県仙台市太白区）
- 民生委員・児童委員は良き「交換手」であれ ⑤
わいわいハッピー劇団（宮城県仙台市宮城野区）
- 団地で男のたまり場づくり ⑦
男の茶友会（宮城県仙台市宮城野区）

東北の元気 ⑨
あるかさ～る大槌（岩手県大槌町）

場の力 ⑩
ヒーリング真eye（宮城県石巻市）

東北の元気 ⑪
ずんだっこ（宮城県仙台市泉区）

どこでもサロン ⑫
生活改善グループ（沖縄県渡名喜村）
ウミンチュのゆんたく（沖縄県渡名喜村）

S（支え合い）-1グランプリ 第5回いがす大賞 結果発表 ⑭

宮城県サポートセンター支援事務所からのお知らせ ⑮

全国で広域避難者を支える ⑯
ひろしま避難者の会「アスチカ」代表 三浦 綾さん

☆ 専門家に聞く地域づくりのヒント
（筑波大学 人間系（障害科学域）助教 大村 美保さん）

特集

あなたの地域の 民生委員・児童委員

「民生委員・児童委員」を知っていますか？

民生委員は、
高齢者・障がい者・子育て世帯の訪問や見守り、住民からの相談対応をはじめ、
行政や社会福祉協議会、学校などと連携・協力した活動、
地域の福祉力を高めるための取り組みなどを進めています。
(全国民生委員児童委員連合会ホームページより)

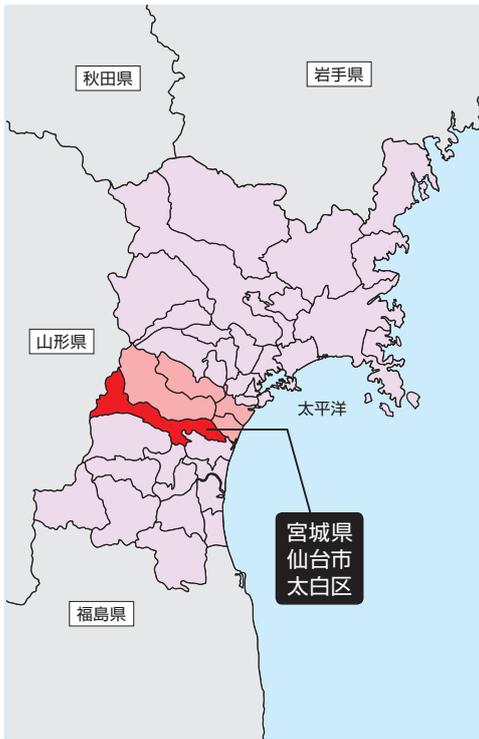
都道府県知事が推薦し、厚生労働大臣が委嘱した特別職の地方公務員として、
3年の任期で、無報酬で活動を行います。
2017年には、制度創設から100周年を迎えました。

民生委員は児童福祉法に定める児童委員も兼務しています。

民生委員・児童委員は、自身が同じ地域に暮らす住民でもあります。
だからこそ、同じ目線に立って相談に乗り、援助を行うことができるのです。

今回の特集では、3地域の民生委員・児童委員の取り組みをご紹介します。

さて、あなたの地域には、
どんな素敵な民生委員・児童委員の皆さんが活躍しているのでしょうか。
お住まいの地域の民生委員・児童委員について知りたいときには、
各市町村の福祉担当課（仙台市の場合は各区保健福祉センター管理課）に
お問い合わせください。



見守り訪問先の玄関で。リビングに招かれてお茶飲み話を楽しむことも多い

そっと寄り添い、ほっと安心

◎向山地区民生委員・児童委員協議会（宮城県仙台市太白区）

ポイント

- 一か月に一回の見守り訪問を通じて、さりげなく住民のことを気かけ、陰ながら地域を支えている
- 民生委員がサロンを運営することで、住民の健康づくりや交流創出になるほか、見守りや情報伝達といった効果も派生している

宮城県仙台市太白区向山地区は、丘陵地にあつて中心市街地が一望できる見晴らしの良い住宅街だ。かつて働き盛りの頃に家を建てた世代が高齢になって、地域を離れる人も出ている。空き家へ移り住む若い世代も増え、住民の代替わりの時期に差しかかっている。

三浦雅子さんは、同地区の八木山弥生町で19

92年から民生委員・児童委員（以下民生委員）として活動をしてきた。

現在は地区の民生委員・児童委員協議会会長も務めている。同地区には27人の民生委員がいて、75歳以上の住民を主な対象として、一か月に一回の見守り訪問を行っている。自宅を訪れて、「お元気ですか。お変わりないですか」と声がけをしたり、そこでお茶飲みをともにしたり、町内会の行事に誘ったりもしている。住民とは、民生委員が毎年行う在宅高齢者世帯調査をきっかけにして、つながる場合が多い。

さりげなく気かけ、そっと手を差しのべる

三浦さんの近所に住んでいて、民生委員就任前からの付き合いだという、郡山進さんの自宅訪問に同行した。進さんと妻の群子さんは、長年この地区で暮らしてきた高齢の夫婦だ。子どもたちは家を出て、二人で生活をしている。

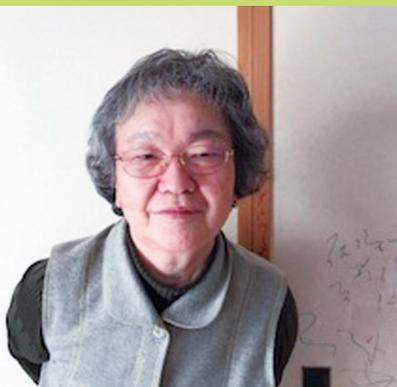
進さんは元学校の先生で、退職後は町内会でも活躍をしてきた。群子さんはがんを患って声帯を摘出したが、電動式人工喉頭を使って声を取り戻している。いまでは、同じ境遇の人たちの集まる「立声会」で交流をもったり、病気で交流をもったり、病気になるた心境を詠んだ短歌で「宮城県短歌大会」の大会賞を受賞したりと、充実した毎日を送っている。

「郡山さんは乗り越えられる人だから、病気を与えられたのかもしれないね。こうやって元気になったものね」と三浦さんは、やさしく語りかける。三浦さん自身も身体に不調を抱えていて、だからこそ言葉は力をもって響く。

向山地区民生委員・児童委員協議会 会長

三浦 雅子さん

「訪問先の皆さんは自分よりも年齢が上の人たちばかりなので、相手を敬って接することをたいせつにしている。皆さんの生き様など、こちらが教えていただくことも多いんです」



群子さんは「元氣ぶつていのよ」と冗談めかして笑う。「ショボンとしていても、元氣ぶつていても同じ一日だものね。元氣ぶつていたほうが皆とふれあえる」としなやかだ。

「何かあったらいつでも電話をください」と言ってくれる。私が入院した時、気にかけて見舞いに来てくれた。つながりがあると安心感がある」と進さんが感謝すれば、「それはお互いにね」と三浦さんは応じる。二人にとって、三浦さんは言いたいことを気兼ねなく言える存在だという。「私たちにとっては、『民生委員さんがいる』というよりも、『三浦さんがいる』という感じです」。

三浦さんたちは、こうした訪問活動などを通じて、住民の生活に寄り添っている。そのなかでいろいろな出来事があった。火事の現場に遭遇したことや、近所から連絡をもらって、庭で倒れている高齢者を発見したこともあった。適宜、関係機関につないで対応してきた。民生委員の前身にあたる方面委員



サロンの場では、「杜の都のおトク体操」などの健康体操を約一時間かけて行っている

が困窮者支援を行っていたことから、「自分の家が貧しいと思われるのではないか」という誤解があった。訪問を断られることも昔はあった。配慮して、「町内会の者です」と玄関先で名乗ったこともあった。理解が進んだいまは、そうしたこともなくなった。自宅訪問のときにお茶飲みをしているひとり暮らしの高齢者から、「お話しして楽しかったことを思い出して、普段から笑って過ごせている」と言われたことが、三浦さんの心に強く残っている。訪問先で逆いろいろなことを教わることも多いという。「皆さん長く生きてこられてい分、良いお話をたくさんもっていらっしゃる」。

サロンに集う良さ

年を重ねた住民が自身の経験を語ることができて、その魅力を発揮できるのが、民生委員の訪問の機会であり、サロンの場である。2年前に始まった「サロン☆みどり」は、向山地区八木山緑町の民生委員である鈴木裕美さんと阿部あさ子さん、福祉委員の加藤洋子さん、遠藤たえ子さんが介護予防運動サポーターとなり、中心スタッフとして運営。八木山香澄町の民生委員からも助言・助力を得ている。活動のメインは介護予防体操で、合間に歌を歌ったり、お茶のみ話を楽しんだり、福祉事業所の職員の講話を聞いたりしている。仙台市の愛宕橋地域包括支援センターとも連携していて、職員がサロンの場に同席して地域の情報を伝達し、住民からの相談に乗っている。

「何より、楽しく参加して、満足して帰っていただけたら。私たちも楽しみながら活動をしています」と鈴木さんは笑顔を見せる。

サロンで体操の指導をするために、民生委員は介護予防運動サポーター養成研修を受講したという。ほかにも、介護保険や医療、教育など幅広い分野の研修に各自が参加して、日々勉強を重ねている。それを月一回の定例会で持ち寄って、共有している。「民生委員に就任したことで地域のことがいざいぶんと、分かるようになった。もっと勉強をして、皆さんに還元できるようにがんばりたい」。新任の民生委員の阿部さんは意気込む。これからも民生委員のたすきはつながれていき、変わりゆく地域を変わらぬ安心で、温かく包みこんでいくだろう。

「いろいろなお話を聞いて

田



民生委員・児童委員は良き「交換手」であれ

◎わいわいハッピー劇団（宮城県仙台市宮城野区）

ポイント

●民生委員が出演する演劇は、認知症に対する理解や関心を高め、正しい対応の仕方を楽しく学ばせてくれる。子どもたちの高齢者に対する思いやりを高める効果もある

●演劇や体操といった地域住民が集まる場を手がけることで、民生委員の存在を広く知ってもらう機会になり、民生委員の地域の把握にも役立つ

民生委員・児童委員（以下民生委員）は良き「交換手」であれ。幸町地区民生委員・児童委員協議会会長の飯塚定男さんの言葉だ。ひとりですべての問題を解決しようとするのではなく、民生委員同士で情報を共有し、必要に応じて専門職につないでいくことを、活動方針としている。

幸町地区民生委員の特色

宮城県仙台市宮城野区幸町地区では、飯塚さんが地区社会福祉協議会の会長も兼務していることから、民生委員は地区社協に福祉委員として所属し、体となって活動している。地区全体で34人の民生委員がいて、4つのブロック（小学校区）を分擔している。

同地区の民生委員は、地域内外でさまざまな活動に精力的に取り組む。2007年から、宮城野区の介護予防自主グループ活動を他地区に先駆けて始め、月2回の介護予防体操を10年以上継続。一時間及以上本格的な全身体操に、参加者からは「元気になっ

た」「ここで友だちも増えた」と効果を実感する声が出ている。

中層住宅街である幸町地区には、ひとり暮らしの高齢者も多く、認知症の症状が重度化してからの支援が入るケースがあついでいた。そこで、住民に関心・理解を高めてもらおうと、13年に、仙台市の小松島地域包括支援センターと認知症対応介護保険事業者などと連携して、「わいわいハッピー劇団」を旗揚げした。劇を演じるのは民生委員たちで、脚本は小松島地域包括支援センターが担当する。これまで小中学校、高齢者の食事会、市民センターまつり、認知症サポーター講座などで、のべ100回以上上演してきた。取り組みが評価されて、14年度宮城野区保健所長表彰、15年度仙台市保健所長表彰も受けている。

劇の幕が開いて

劇は、ひとり暮らしの幸男さんがゴミ捨ての日を間違えるなどこの頃様がおかしく、見かねた民生委

わいわいハッピー劇団 劇団長、幸町地区社会福祉協議会 会長、
幸町地区民生委員・児童委員協議会 会長

飯塚 定男さん

「民生委員に就任したことで、見守り訪問先の住民さんや地域包括支援センターの職員さん、民生委員の皆さんなど、本当に素敵な人たちとつき合えることができて、それが何よりの宝物だと感じています」



員と近所に住む幸一さんたちが、幸男さんの家を訪問するところから始まる。認知症の高齢者におこりがちな生活トラブルを、コミカルなやりとりで演じていく。

幸一「そこにある高級布団、どうしたんだ」

幸男「見つかったから。昨日、若くてきれいな女の子が、幸男さんにいつまでも若々しくいてもらうために。幸男さん若くて素敵だって言うから」(会場笑い)

幸一「わかったから。何度も言うなって」(会場笑い)

幸男「本当は50万すんだけれどって」

幸一「ああ、出たなそれつ。(契約書を見て) 36万円だつて。36万円の布団、あんばいはどうだ」

幸男「36000円くらいじゃねえかな」(会場笑い)

幸一「そうなんだ。ってことは、この布団使ってしまったっていうことだな。あら、困ったね。ということとは、この布団ってというのは、返品はさくのか？」

民生委員「あら、それならね、訪問販売で契約して8日以内であれば、クーリ



劇は観客との距離が近く、「オーっ」「ハハハ面白い」「あら素敵」と歓声や笑いが飛び交う

ングオフってという制度があつて、使つても契約解除できるの。昨日の契約だからまだ8日以内。だから、幸男さん、仙台市消費生活センターに問い合わせせて、契約解除の手続き、手伝つてあげる」

このように、ユーモラスでチャームिंगな幸男さんを見るうちに、観客は認知症の人を否定的ではなく、身近に、親しみをもつて捉えられるはずだ。劇の合間には、認知症の症状や正しい対応について、補足説明が挟まれる。閉幕後には、認知症の本人目線による、年輩いた親からわが子への愛情を綴った手紙が読まれ、温かな涙を誘う。見終わった人からは、

「楽しかった」「演技が上手」といった称賛に加え、「明日はわが身と感じた。皆で助け合っていていかな」と「私もひとり暮らし。近所の友だちと、お互いに『様子がおかしいと感じたら、民生委員さんや地域包括さんに伝えてね』と話し合った」といった声もあがって、当事者意識の高まりや議論のきっかけにもつながっているようだ。

演じているときの心がけとして、幸男さん役の大瀧紀彦さんは、「深刻にならないように。堅苦しいと退屈するから」と話す。幸一さん役の木村敬二さんは、「笑わせたいと思っている。あとは、ツッコミを入れながら、状況を整理して伝えること」と言う。アドリブも巧みに取り入れて、演じている。

脚本は、介護家族の体験談や介護保険事業者の話をもとに、地域包括支援センターの職員が作成。対象にあわせて内容を変えていて、小学生対象の劇は、舞台を家庭に限定している。中学生用には、将来アルバイトで遭遇することも想定

して、スーパーマーケットで買えるものをする認知症高齢者の場面を作劇。地域の大人向けには、高額請求被害や要介護・要支援認定調査など、現実に即した場面を設定している。

劇団の上演を重ねるうちに、地域に認知症の理解が広まってきた。子どもたちが、高齢者に挨拶をしたり、道案内をしたりと、年配の人を気遣う姿も頻繁に見られるようになった。

劇団や体操の活動によって、民生委員は地域住民に顔を覚えてもらえて、ふだんから声をかけられる機会も増えた。また、活動を通じて、自分の担当ブロック以外にも視野を広げることができていく。そのようにして、地域の懸け橋として活躍している民生委員。「素敵な人たちと付き合えるのが何よりの宝物」と、会長の飯塚さんはそのやりがいを語る。

高齢になつても、生きづらさを抱えていても、安心して、にぎやかに、幸せに暮らせる地域へ。民生委員との出会いが、その扉を開くだろう。田



団地で男のたまり場づくり

◎男の茶友会（宮城県仙台市宮城野区）

ポイント

- 民生委員・児童委員協議会と町内会が協力して、男性の集い場づくり
- 集合住宅団地に住む男性の交流を促進

地域住民の集い場として、体操やお茶会などを開いても、男性の参加が少ない。そんな悩みから、宮城県仙台市宮城野区にある高砂西市営住宅という集合住宅団地では、毎月1回、男性だけの集まりを設けている。「男の茶友会」と名づけられ、第3土曜日の午後6時30分から8時30分に開催。集会所に、70歳前後の男性10人ほどが集まり、会費500円で、飲み食いしながら楽しく過ごす。

団地の町内会をサポート

団地やその周辺地域では、高砂第二地区民生委員・児童委員協議会が、毎月の定例会議をもとに、全31人で見守りなどを行っている。団地には530世帯が暮らし、3割以上が高齢者。月2回、集会所で健康体操をする会

があり、住民が集まって、民生委員・児童委員も加わり、おしゃべりすることが見守りにもなっている。しかし、その参加者のほとんどが女性。男性が集いやすいよう、酒を飲みながら話せる場を設けてはどうかと、団地の高砂団地西区町内会に提案してみた。

町内会長の目黒由洋さんが、役員やほかの住民に声をかけ、「とりあえず集まって、飲みながら、話しながら進めていけば、形ができていくでしょう」と、団地の男性10人ほどが賛同。2017年7月に第1回を開催した。

町内会の便りでも呼びかけ、現在、茶友会の会員は13人。毎回、目黒さんと男性の民生委員・児童委員2人が中心になって、酒やつまみの用意、会費の管理をしている。団地の女性からも手伝いの申し出があったが、男性だけの時間にこだわり、準備から片づけまで、参加する男性がすべて行う。将棋・囲碁・麻雀・ダーツなどの遊び道具も用意し、ダーツの点数を競い合うのが最近の楽しみ。1つだ。

集い、広がる住民の輪



男性同士で気軽に集まり、みんなで談笑

会員には、17年5月に妻を亡くしたことをきっかけに、自主的に人との交流を図り、茶友会に参加するようになった人もいます。歩いて行ける距離に娘夫婦がいるが、自分のことは自分でするよう努めている。近所の人とのつながりはあまりなかったものの、「男同士なら気楽」と満足の様子だ。

その男性が貸し農園に自分の畑をもってるといふ話を聞き、茶友会で畑を借りて農作業を試みようかと案があがっ

ている。「おれも鋤を持ってから、会で畑を借りたら耕すよ」「いやいや、みんなで一緒にやろうよ」「意外とみんな、畑仕事したことあるんだね」。会員それぞれの昔話や最近の出来ごとなどを話すほか、知恵を出し合ったり、互いの特技や人生を知ることにもなっている。

「民生委員・児童委員と持ちつ持たれつで、よい環境で活動できている」と目黒さん。今後の活動として、茶友会で町内清掃をしたり、土手に花を植えたり、積み立てで温泉へ旅行したりするアイデアも出ていて、会員全体でゆっくと話し合っていていく予定だ。民生委員・児童委員の玉川勝洋さんは、「ゆくゆくは、集会所が、いつでも誰かがいるような場所になったらいいなと思います」と語る。

30年以上この団地に住んでいても、知らない人同士が多い。地区民協と町内会の協力が、貴重なふれあいの場をつくりだし、住民の力を引き出そうとしている。

専門家に聞く地域づくりのヒント

民生委員：その地区に住むボランティアのソーシャルワーカー



筑波大学 人間系(障害科学域) 助教

大村 美保 (おおむら・みほ) さん

1996年慶應義塾大学卒業。全国社会福祉協議会、障害者生活支援センター来夢、東洋大学福祉社会開発研究センターで勤務。2012年東洋大学大学院博士後期課程修了。国立のそみの園研究員を経て、2015年から筑波大学人間系障害科学域助教(現在に至る)。障害者の雇用・就労と所得保障、地域生活支援、矯正施設を退所した障害者の支援、障害者虐待の防止と対応などを研究テーマに、実践現場に貢献できるような研究活動を行っている。

民生委員は全国どの区域にも配置される民生委員法に基づいたボランティアのソーシャルワーカーです。ソーシャルワーカーというと社会福祉士や精神保健福祉士といった専門職がイメージされがちですが、民生委員はその区域に居住する住民のなかから選ばれるという特徴があり、それを大きな強みとして活動を行っています。

向山地区の民生委員である三浦さんは、さりげなく住民のことを気にかけて、孤立リスクなどが気になる人を支える、個別援助活動を丁寧に行っています。民生委員はどの区域にも必ず配置されますから、同じ区域内で困っている人を早期に発見し、寄り添い、勇気づけ、必要に応じて専門的な支援に結びつける役割を果たします。

また、民生委員は、担当地区での単独活動に加え、民生委員協議会(民協)を組織して集団による活動も行います。向山地区の「サロン☆みどり」は民生委員が自ら高齢者の介護予防のためのサロンを立ちあげ運営する例です。民協によっては乳幼児とその親のためのサロンなどを運営しているところもあります。高砂第二地区民協の「男の茶友会」は、区域内の相互の関係性が希薄な中高年男性への介入を目的に、民生委員が町内会に働きかけた例です。対象となるメンバーがうち解け、楽しめるような月に1度のグループ活動を通じて、社会的

排除や将来の孤立を防いでいるのが特徴です。メンバーの主体性や自己操縦感をたいせつにしているのは、単に孤立しなければ良いということではなく、お互いに尊重できる互恵的な関係性の構築が目標だからでしょう。

民生委員は研修を行って知識や技術の習得に努めますが、あくまでボランティアですから、専門職との役割分担や連携は欠かせません。専門的介入が必要な場合はケースを紹介・送致しますし、専門家の知識・技術を借りることもあります。幸町地区の「わいわいハッピー劇団」は、専門職との役割分担の好事例です。認知症高齢者に典型的なストーリーを盛り込んだ劇団の台本は、高齢者の総合相談窓口として対応経験が豊富な地域包括支援センターの職員が書くことで、民生委員は「笑いを取る役者に徹する」、すなわち一般住民目線での啓発活動に力を入れられるのです。

民生委員は住民に最も近いところで人々をエンパワーし、社会の結束を高めて変革と開発を行うボランティアだといえれば納得がいくでしょう。専門職だけでは難しいきめ細かなアウトリーチや住民の潜在的な力を引き出すなどの役割をもって、民生委員が地域のまちづくりに参加することで、地域のウェルビーイングは確実に高まるはずですよ。

DATA

あるかさ～る大槌

大槌町中心街地復興商業グループの愛称
大槌町内の自営業者 25 店舗が加盟。
日用品や生鮮食品、美容関係や自転車店
など業種はさまざま。
代表 赤崎 潤 ((有) 赤崎商店 店主)
〒028-1117
岩手県大槌町末広町12-2
TEL 0193-42-5693

55回目

市民リレー

東北の元気

今回は... 東北の力をつくりだす人・団体を紹介します。

出張商店街・お買物たすけ隊で、 買いものを楽しく



◎あるかさ～る大槌（岩手県大槌町） ライター：元持幸子



お化粧と世間話を楽しんでいくお客さん



あるかさ～る大槌の商店街を高台から望む

不便も便利に!
お買物たすけ隊参上! 第1陣
来てみて選んでお買物! の和野
商店街が やってくる!!
日時: 10月29日(日)
AM10:00~PM1:00
場所: 和野集会所駐車場

なじみの店主が登場している
お買物たすけ隊のチラシ

東日本大震災から7年目の現在、岩手県大槌町は中心市街地のかさあげ工事が終わり、本設店舗での営業が始まったばかりだ。商店街エリアは、建設途中の家や空き地、再建した店も点在している現状だ。2016年1月、生業の再生と地域貢献の取り組みを入れて、「地元のお店としてお客に寄り添い、中心市街地も元気づける活動をしていきたい」と、代表の赤崎潤さん(53歳)ら商店主が集まって、大槌町中心市街地復興商業グループが結成された。

市街地形成半ばの商店街で買いものをするには、点在している店から店へ移動しなくてはならない。この状況は大槌の方言で「歩かさる」(「歩かされる」の意)と表現される。それに対して、この商店街のイメージを変えるかのようなネーミングを考案。ハミングしながらついつい歩いてしまいたくなる楽しい商店街を目指して、「あるかさ～る大槌」とグループは名づけられた。

あるかさ～る大槌では、商店街のにぎわいづくりとして、夏祭りの復活開催をはじめ、酒屋の新築店舗では立ち飲みを企画するなど、工夫が凝らした活動を行っている。地域のお店としての細やかなサービスや地域貢献にも力を入れている。

これまで、仮設の店舗で営業を続けてきたことで、買いものの不便さや暮らしの課題などを肌で感じてきた。お客さんからは、交通手段が少なく、高齢で買いものに行くことが難しいといった声や引越した先での不安などの声があがっていた。そこで、17年10月に「お買物たすけ隊」として、あるかさ～るメンバーの店舗が、仮設住宅集会所とその駐車場に集まって出張商店街の企画を行った。出店した内金崎大祐さん(44歳)は、「買いものは、来て、見て、選んで、会話をしながら、コミュニケーションを楽しみながら、各店主と時間を共有できるようにしました」と当日の様子を振り返った。

出張商店街の取り組みについて、今年2月に宮城県仙台市で行われた「S-1グランプリ第5回いがす大賞(14頁参照)」で発表を行った。地域の商店ならではの工夫とチャレンジしていく姿に、いがす準大賞が贈られた。

ここに来れば笑顔になれる。
 なんだか面白そうという人も
 ちよつと疲れてしまった人も
 気軽に足を運べて
 心と身体が癒される。
 そんな地域の皆に
 愛されているサロンがある。
 語りかける言葉の響き
 やわらかな心の動き
 つないだ手の温かさ
 和やかな場の雰囲気
 たいせつなものとはふん
 目に見えないところにある。
 そんなことを感じられる場所だ。

いつ来ても
 いつ帰ってもOK
 アットホームな空間



ドリンクバー付きのランチ（500円）も頼めて、
 ゆっくりくつろげる



世代を超えて同じ場所に集う。輪の中心にいるのは伊藤清美さんだ（左から2人目）



DATA

ヒーリング真eye

TEL 090-6788-6592
 Facebook <https://www.facebook.com/Kokoroiyasi/>



リンパケアの施術中



手指のマッサージで、全身運動と同じ効果があるとされる指ヨガ



その人の印象から自由に絵を描くインスピレーションアート

「真eye」には「親愛」と「（内面を見る）真実の目」の意味がかかっている。「ヒーリングを広めたい」という伊藤さんの強い思いが、活動のきっかけのひとつになっている。

サロンには地域の複数の団体も出展に協力していて、インスピレーションアート、リンパケア、梵字教室、小物販売、合気道の呼吸法体験などさまざまな企画が行われている。毎回参加者にとつたアンケートも、企画や運営の参考にしている。協力団体は口コミで拡大し、相互の交流や助け合いも生まれている。そうした団体間の活動の広がりや交わりもこここの魅力だ。

ヒーリング真eyeは、視覚障がいのある伊藤さんが2016年2月に始めた個人プロジェクトだ。ヒーリングには「人は人によって癒される」という意味が込められていて、

ヒーリング真eyeは、宮城県石巻市の福祉仮設住宅「あがらいん」や寄合処「とやけの花」を拠点に、月一程度サロンを開催している。そのなかで、代表の伊藤清美さんは指ヨガなどの技法を通じて、心身の癒しを提供している。「気持ちやすつきりした」「身体が軽くなった」と体験者は話し、リピーターも少なくない。

DATA

ずんだっこ

活動場所:市名坂東集会所(仙台市泉区)

日時:毎週木曜日

午前10:00~12:00

56回目

市民リレー

東北の元気

今回は...

東北の力をつくりだす人・団体を紹介します。

顔の見えるコミュニティが 住民の新たな“ふるさと”へ

◎ずんだっこ(宮城県仙台市泉区)

ライター:熊谷智美



自然と友達になっている子どもたち



ママも子どもたちも楽しくのびのび過ごしている



みんなで作っておいしく
いただく料理

子どもたちのにぎやかな声が響く木曜日の市名坂東集会所。未就学児を連れたママたちが集い、和やかなひとときを過ごしている。

仙台市泉区の市名坂東町内会はかつて市名坂野蔵町内会に所属していたが、バイパスを挟んでいることもあり、防災対策や地域の一体化を目的に2007年12月に独立した。

東日本大震災が発生した3月11日には約100人が、前年8月に完成していた集会所に避難した。その後3月20日まで、自宅に戻れない人たちを受け入れた。町内会長で「ずんだっこ」代表の草貴子さんは、「赤ちゃんや小さい子どもと一緒に避難した人がたくさんいたのですが、どこの誰なのかわかりませんでした」と話す。マンションが多く、転勤による転入者が多い町内会の特徴のようだ。

この時の経験から、親戚や知り合いが近くにいない未就学児を持つ母子をサポートしよう、集会所を開放してママと子どもの交流の場「ずんだっこ」の活動が始まった。

参加しているママたちは、「日中は子どもとしか過ごしていなかったの、おしゃべりできるのが楽しい」「先輩ママさ

んからアドバイスをもらえるのがありがたい」「育児本ではわからないピンポイントの悩みに答えてもらえるので心強い」と笑顔だ。

開始当初は午前10時から12時までの予定だったが、居心地が良いことからお弁当を持って集まるようになり、いまではご飯だけを持ってきて集会所でおかずをつくって一緒に昼をとる。子どもも食べられるカレーは定番メニューだ。ときには料理教室を行うこともある。

節分の豆まき、卒園・入学のお祝い会、クリスマス会などの行事のほか、防災体験紹介も企画している。震災後に3人で始めた活動は、年間のべ約1500人が利用する活動に成長した。

子どもが成長すると「ずんだっこ」に参加しにくくなるため、子どもがいなくても参加できる「白豆の会」(毎週月曜日・午前中)も始まった。手芸をメインにおしゃべりに花を咲かせているという。

「ずんだっこ」の活動は、いざという時に支え合える関係づくりを目指している。さらに、転勤族のファミリーにも、ここを「ふるさと」と思えるように暮らしてほしいという願いが込められている。



どろろでもサロン

第8回

自然なつながりと支え合いを生み出す



島も仲間も元気にしたい 生活改善グループ

沖縄県渡名喜村

渡名喜村は沖縄本島から西へ

約60キロの離島の村。珊瑚礁と、起伏に富んだ地形が作り出す眺望の美しさは、まさに絶景。

集落を歩けば、伝統的な赤瓦屋根の家並みと常緑の福木の生け垣、白砂敷の道々が織りなす風景が、島特有の歴史と文化を感じさせてくれる。

人口は378人。沖縄県内の市町村としては最も規模が小さい。一方、高齢化率は41.3%と県内で最も高くなっている（2017年12月末時点）。

村の表玄関・フェリーターミナルでは、船が発着する午前中、生活改善グループが地元食材を原料にした焼き菓子やゼリ、漬け物などを販売する。

悪天候で船が欠航しない限り、毎日店を開ける。午後には、村の農水産物加工所でこれら商品の製造も行う。

グループのメンバーは、70歳代の女性4人。代表の比嘉米子さん（70歳）は、「年金以外にも少しでも収入があると、生活に張り合いが持てるし、元気になる」と語る。

売り上げは、多い月で25万円前後。店の賃料や電気代、原

材料費などを差し引くと、一人

当たりの収入はよくて2万5千円ほどという。ほぼ毎日働く報酬としては、決して多いとは言えない。

それでも、比嘉さんをはじめメンバーたちは、「稼ぎの多い少ないは「二の次」と口をそろえる。「自分たちにできることをし

て、島の観光や経済に多少なりとも貢献している、そう思えるだけで幸せ。仲間と会って一緒に作業したり、休憩時間におしゃべりするのもすごく楽しい」

メンバーはほぼ毎日顔を合わせる。体調の良し悪しや暮らしの様子もお互いによくわかる。具合が悪そうだったり、困りごとを抱えていたりすれば、さりげなく気遣う。

グループは、昭和37年（1962年）、島の女性たちが任意団体として結成した。当初は数十人規模で若手も多く、衣食住全般の改善運動を展開した。その後は、村の人口減と高齢化でメンバーも減り、活動は食の分野だけとなった。

「仲間同士で支え合いながら、できる限り長く続けたい」と比嘉さん。



特産品の加工・販売を通じて、生きがいづくりと支え合いの活動が、人と島を元気にする。





漁協事務所は男の居場所 ウミンチュのゆんたく

沖縄県渡名喜村

渡名喜村（村の概要は前頁参照）には、強い日差しを避けて心地よく過ごせる屋外の「ゆんたく場」がたくさんある。

ゆんたくとは、立ち話や井戸端会議、お茶飲みなど、親しい人たち同士の気軽なおしゃべりや交流を意味する沖縄言葉。ちよっとした木陰、ベンチのある場所、風通しのいい道ばた、畑などが、日中のゆんたく場になる。数人の、主に高齢の人たちが、腰を下ろしてのんびり過ごす。夕方からは仕事帰りの若い人もビール持参で集まり、夜のゆんたくを繰り広げる。

毎日欠かさず、男性高齢者だけが集まるゆんたく場がある。村漁業協同組合の事務所だ。事務所の脇にベンチが置いてある。毎朝9時ごろから11時半ごろまで、60〜80歳代の男性7、8人がベンチに座り、港を眺めてゆんたくする。天気の良い日は、事務所の会議室に集う。

常連の一人（78歳）は、「ほとんど毎日来ている。ウミンチュだからね」と話す。ウミンチュとは漁師のこと。数年前に足腰を痛め、漁に出られなくなった。それでも漁協の組合員であり、

ウミンチュであることに変わりはない。仲間と語り合い、漁から戻ったウミンチュに「いくら獲ったか」と聞いたりするのが楽しみだ。「ひとり暮らしでも寂しくないよ。ここに来れば仲間に出会えるしね」。

同じくほぼ毎日来るといふ別の男性（84歳）は、「ここでゆんたくすると元気になる。仲間と楽しく過ごせば、年を取っても若く見えるさ」と言っている。

仲間が姿を見せないと、誰かが電話をかけたたり、家を訪ねて様子うかがったりする。異変があれば、すぐに気づいて近くの診療所や役場につながる。ただ集まって話をするだけではない、見守りと支え合いの場になっている。

漁協職員の一人は、「そんなふう考えたことはなかった」と目を丸くする一方、「言われてみれば、確かに見守りや認知症予防に役立っている」と認め、高齢ウミンチュの生活習慣を見直したようだった。

組合員は現在61人で、全員男性。たとえ漁に出られなくなっても、毎日海を見つめ、仲間と



ゆんたくをし、誇り高いウミンチュであり続ける。木



東日本大震災・おらいの地域の元気興し
支え合い
**S-1
グランプリ**
第5回いがす大賞

地方創生・一億総活躍・一般介護予防大見本市
報告レポート

各地の支え合い活動を発表し合い、称え合い、学び合うコンテスト「^{支え合い}S-1グランプリ第5回いがす大賞」が、2018年2月24日(土)に、せんだいメディアテークで開催された(主催：同実行委員会)。被災3県を中心に前回は上回る27件の応募があり、予選を通過した7団体が当日発表を行った。会場には約200人の来場があった。

各団体は、歌や踊り、紙芝居、木の伐採などさまざまな形で、日頃の活動の様子を発表。そうしたパフォーマンスも織り交ぜての各団体の活動説明やPRに、来場者や他団体は熱心に聞き入った。

第5回を迎えるに当たって、記念企画も実施された。事前に過去参加者にとつたアンケートの結果を発表し、また、前回大賞受賞者のちびぞうくらぶを会場に招いて、これまでのいがす大賞の振り返りを行った。審査結果は次のとおりとなった。



大賞に輝いた一般社団法人復興みなさん会(中央)



大賞

**一般社団法人復興みなさん会
(宮城県南三陸町)**

受賞理由：やさしさと人のつながりを育む椿の取り組みは、南三陸町に新しい文化をつくっています。ストーリー性のある発表を通じて、未来に進むたいせつな心を私たちに教えてくれました。活動がどんどん広がって、しっかりと根を張ることを期待します。

準大賞 あるかさ～る大槌(岩手県大槌町)

受賞理由：皆さんはたいへんときもあきらめることなく、絶えずいろいろなアイデアを出し、多くの人をよろこばせ楽しませています。これからもぜひその気持ちをなくさないで続けてください。(9頁参照)

ご近所福祉クリエイター賞 向陽台ささえ愛の会(宮城県仙台市)

受賞理由：これから地域福祉、地域包括ケアを地域でどう進めていくかを考えるうえでモデルとなる取り組みです。ぜひこの活動をますます広げて皆さんに元気を与えてください。(本紙59号参照)

- おらほ賞◆ アンティーク会(福島県郡山市)
- おもせ賞◆ ヒーリング真eye(宮城県石巻市)(10頁参照)
- のさる賞◆ 関上中央第一団地「関上浪浪会」(宮城県名取市)
- おがる賞◆ つるがや畑プロジェクト(宮城県仙台市)



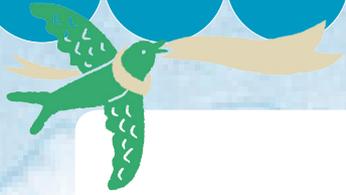
閉会后、隣接したカフェで交流タイムが開かれた。乾杯の様子

出場者の声

- ・ほかの出場者の活動の様子を知ることができて、うれしかったです。
- ・交流会で、皆さんとお話できて楽しかったです。ほかの団体からアドバイスをいただくこともできました。
- ・機会があればまた応募します。

来場者の声

- ・それぞれの工夫、良さがあって、どの活動も素晴らしかったです。勉強になりました。
- ・災害のあとからいろいろな活動をする団体があることに感動し、驚いています。私も一人の避難者としてがんばっていくつもりです。
- ・多種多様な「いがす」発表を見ることができて、楽しかったです。



サポートセンター行脚

宮城県サポートセンター支援事務所 所長 鈴木守幸

8年目の春に想うこと

今年ほど、春が恋しいと思った冬はなかった。神経痛に悩まされての生活、老いもあって気力の萎える日々。救いは、老いとともに駆け足で過ぎていく歳月。桜の咲く季節になれば、少しは身体も気持ちも外向きになるのを期待しています。

春は、人の動きも大きく変わる節目。震災後、自らの被災者たる想いを封印して、被災者の生活再建に尽力されてきた保健師がいた。まだ定年までは時間はあったが、息子さんとの新生活を得て被災地を離れられた。華奢な身体のどこにエネルギーが秘められているのか、と思えるほどの素敵な女性。また一人、会えるのを楽しみにしていた人が退いていく。この方にとっては、自らの想いを実現し、自らのために生きる人生のスタートのように想えたので、笑顔で新生活にエールを送りたい。

この春に新たな想いで「抱負」を語れ、とこの情報紙の鬼編集長（本当は、素敵な…）に命令されました。とはいえ、老いの一徹です。地域住民の方々は、いろいろな支援者たちの応援は得るけれど、地域社会の復興は地域力、住民力が問われる「地域の覚悟」でしかないと感じています。被災地の地域づくりや豊かなまちづくりのために、福祉のフィールドで活動させていただいている者として、その気づきに寄り添うことに徹します。ですから、もういい加減、被災者支援に当たられている皆さん（私も含め）、支援者のための支援の構図から被災地を開放しましょう。住民の意思、地域の意味決定を尊重した地域社会づくり、この前提があってこそその支援者の役割です。

住民の意思形成のための支援という、対人援助の基本中の基本を疎かにしています。自己決定に基づく制度やサービス利用というが、制度に囚われて専門職の自己決定支援（意思決定支援）が形骸化していませんか。「本人の意思」だからといってごみ屋敷を放置する一方、本人の意思より家族の意思を優先することも。心にもない支援にならないためにも、「意思決定」支援について極めていく年にしたい（意思決定支援を受ける年齢にもなりましたので…）。

ひとりごと

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



区切りの時の旅立ち、 それぞれのドラマと想いを胸に

東日本大震災の発生から丸7年が経った。3月末には、被災地で、また県外で被災者支援に携わった多くの人たちが退職して新たな人生を歩み始める。直後から地元の復興に、被災者の力になりたいとがんばってきた人たち。自らの被災による心の傷みや揺らぎを抱えながら、笑顔と笑いに変えて踏ん張ってきた人たち。『私たちのできることは精いっぱいやり終えた』と～。震災を機に、遠方から若くして被災地に入り被災者・地域支援に奮闘した人が、悩んだ末に故郷に帰る。被災地でのさまざまな経験とつながった多くの仲間という財産を胸に抱いて～。家族を残し単身被災地に赴き、支援組織の責任者として難局と向き合ってきた人が、家族の暮らす地元に戻る。後継者に思いをつないで～。畑違いの業務から被災者支援、復興のまちづくりに携わった行政の派遣職員の人が、派遣延長の願いも叶わず任務を終えて元の自治体に戻る。元気を前面に表す裏で、心救す人に幾度も涙したことも～。県外避難者の支援に携わった人が、事業終了に伴って転職する。宮城への帰還を望む世帯に寄り添ってきた。病気や移転希望先の住環境で何度も足踏みをする世帯の支援をどこに引き継げばよいのか悩みながら～。

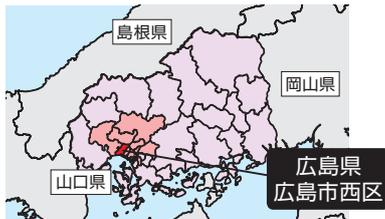
就労期間の長・短、活動する市町、職場の環境、役割はそれぞれ異なるが、はじめてのところで、はじめての仕事に就きそれぞれのドラマがあったと思う。人には言えないたいへんご苦労もあったことと推察する。今日まで皆さんが、心を込めて一所懸命に取り組んでこられたことに心から敬意を表し、『本当に、お疲れさまでした』と伝えたい。離れて会えなくなるのはとても淋しいが、親愛なる皆さんのこれからの人生に熱いエールを送りたい。

ひろしまの寄り添える場所でありたい

ひろしま避難者の会「アスチカ」 代表 三浦綾



たねまく広場にて相談会を実施



宮城県では、東日本大震災後に県外へ避難した人たちを支えるため、全国に「みやぎ避難者帰郷支援センター」を設け、帰郷や避難先での生活再建に向けた相談の窓口を開いている。同センターの運営を受託した3団体から、広域避難者の支援について語ってもらう。

東日本大震災から7年目の3月11日。今年も広島市の平和記念公園では「3.11 追悼の集い」が行われ、アスチカも実行委員会の一団体として、14時46分東北の地へ向け黙とうを捧げた。

ひろしま避難者の会「アスチカ」は、当事者による当事者のための会である。2012年10月に設立。県外避難者の孤立防止と情報共有を目的に立ちあげ、さらに近年は生活再建支援の活動もしている。現在の会員数は112世帯・335人(避難元は岩手・宮城・福島・関東7都県)である。2014年6月には、広島市内に事務所を兼ねた「コミュニティスペースたねまく広場」を開設した。活動は次のとおりである。

- ①交流カフェの開催 (広島市内外/月1回)
- ②会員同士及び地域支援者への情報共有 (会員・地域向け情報紙の発行/月1回)
- ③学ぶ場づくり

会員の声をもとに勉強会や相談会、また広島の方へ被災地や被災・避難者を知る企画などを開催。

- ④メンタルケア (癒し時間)

リラックスする時間を持ち、心身の疲れをとるための教室

などの開催 (ヨガなど)。

- ⑤「たねまく広場」の運営

レンタルスペース、東北被災3県の情報や支援に関わる資料閲覧コーナー、広島県内の物産や会員・地域の方の手づくり品の展示・販売。

- ⑥広島他団体との連携

広島支援団体とともに、会員に必要な情報の整理や課題解決につながる企画などを行っている。そのほか、福島県生活再建支援センターとして、広島・山口・島根の3県を担当している。

時間の経過のなかで、新天地での生活を安定させた避難者がいる一方で、福祉などの専門家のサポートが必要な相談が増えている。一律に解決できることばかりではないが、一つひとつ丁寧に取り組むことをたいせつにしている。

DATA

〒733-0003 広島県広島市西区三篠町2丁目15-5
事務局電話 082-962-8124 / Eメール hiroshima.hinan@gmail.com
URL hiroshimahaninanshanokai-asuchika.com
宮城県避難者専用フリーダイヤル TEL 0120-73-8124
宮城県避難者専用メールアドレス miyagi.hinan.hir@gmail.com

☆次号予告 特集「宮城県内避難者」

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?

購読会員 年3,696円 (年12回、送料込み)

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
- を記入してください。



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。

65号に掲載された宮城県丸森町の「そのつ森」の活動を興味深く拝見しました。中学校の旧校舎を通所介護と宿泊ができる「福祉」と「交流」の拠点として活用しており、デイサービスを「デイケア」ではなく、「デイシェア」と呼んでいるとのこと。この「シェア」という発想が広まるといいな、と思いました。(仙台市太白区 A・C)

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 joh@clc-japan.com

編集後記

今回は、地域における縁の下の力もちとして活躍する民生委員・児童委員の活動を特集しました。民生委員のことをより広く一般に知っていただく機会や、他地域の民生委員の活動のヒントにつながることを願っております。なお、本文中で見守り先の様子が書かれていますが、ご本人とお話をして掲載許可をいただいた情報をお載せています。(田中)