

# 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。



名取市内の災害公営住宅入居者が集う常設サロン（詳しくは16頁へ）

## 特集

## 離れても 故郷とつながる

- 三陸出身者の集まり  
— 震災を語り合うなかで、つながれる場所 ③  
三陸会（宮城県仙台市泉区）
- 福島と宮城のいまが交差し、未来が育つ場所 ⑤  
福島の親子サロン「きびたん'S」（宮城県仙台市泉区）
- 同郷出身者の交流会から見守りへ ⑦  
気仙沼はまらいんや会（宮城県仙台市青葉区）

### 東北の元気⑦ ⑨

照源寺（宮城県女川町）

### まじわる災害公営住宅⑩ ⑫

黄金浜第一復興住宅ふれあいカフェ（宮城県石巻市）  
つるがや畑プロジェクト（宮城県仙台市宮城野区）

### どこでもサロン⑨ ⑫

伝統行事「お茶くみ」（高知県仁淀川町）  
ものづくり講座（福島県金山町）

### 東北の元気⑭ ⑮

泉中央地区社会福祉協議会（宮城県仙台市泉区）

### 宮城県サポートセンター支援事務所からのお知らせ ⑮

### 暮らしを支える支援員⑳ ㉒

名取市サポートセンターどっと.なとり（宮城県名取市）

### ☆専門家に聞く地域づくりのヒント

（福島大学うつくしまふくしま未来支援センター 特任教授 天野 和彦さん）

# 離れても 故郷と つながる

東日本大震災は、多くの人の生活環境を変え、それをきっかけに、長年暮らしていた故郷を離れた人も少なくありません。

「津波によって、自分たちの家も職場もなくなった」  
「家の建っていた沿岸部が、居住禁止区域に」  
「放射線の影響が不安」  
「遠くに暮らす家族のところで一緒に住むほうが何かと安心」

皆さん、さまざまな思い、理由があって、県内外、新しい土地での生活を始めました。

そこで、自分と同じ地域に住んでいた人と新たに出会えたら、たびたび顔を合わせることができたなら、どんなに心強いことでしょうか。

故郷の思い出を語り合ったり、いまの生活に必要な情報を交換したり、つながることが、互いの励みになり、あと押しとなり、日常的な支え合いのきっかけになります。



徳性寺の辻文夫さんと語り合う会員。日頃抱いていたお寺や参拝に対する質問をする人もあった

# 三陸出身者の集まり ——震災を語り合うなかで、つながれる場所

◎三陸会（宮城県仙台市泉区）

## ポイント

●被災体験を語り合うなかで、各々の望郷の思いを共有する。新たな絆が、前を向いて歩いていく力になる

岩手県大船渡市、宮城県気仙沼市、石巻市、女川町、東松島市などの三陸地域で被災して、仙台市内陸部に避難移転した人たちの集まりがある。同市泉区で開かれている「三陸会」だ。

月に1回程度、仙台市泉区中央市民センターなどで消防署署員の防災講話や牧師の説教を聞く。美容部員から気分を明るくする化粧の仕方を教わり、懐メロを大合唱し、旅行に行くこともある。ただ、一番盛りあがるのは、思い思いに故郷をなつかしみ、日々の生活を語り合う時間。そう、温かいお茶を片手に談笑する、いわゆる「お茶飲み話」の時間だ。

参加会員は18人で、70〜80歳代のひとり暮らしの女性が多い。東日本大震災の津波による家屋流出被害などを受けて、泉区の仮設住宅に入居したのち、現在は区内外の災害公営住宅などで生活している。

### 思い出すことと伝えること

今年3月7日には、南三陸町志津川の徳性寺の住職

である辻文夫さんを招いて、「東日本大震災から7年が経過して」というテーマをもとに、語らう場もたれた。

「地震が来たら、とにかく高台に逃げること」、「トランジスタラジオは常にもっていたほうがいい。携帯電話は充電が切れると使えない」などの辻さんの教訓に、会員は深くうなずきながら耳を傾けた。「（それぞれ逃げて、自分の命を守れという）津波でんでんこの教えがあるけれど、もしそこに子どもがいたら、私は戻るんじゃないか。理屈ではわかっているけど」と話す人もいた。

「気仙沼の鹿折ししおりに住んでいたが、まさかそこまで津波が来るとは思わなかった」という会員の話をきっかけに、「皆思わなかったよ」「津波の引き潮が早くておっかなかった」「友だちの家でお茶飲みをしていたおかげで助かった」と、当時の体験を振り返る言葉が続いた。

7年が経つたいまでは、「テレビで震災後の故郷の映像を見て、あのスーパ



## 三陸会

「集まって思いを共有できる場、いいことも悪いことも言葉にできる場に」

栗原市築館にある通大寺に遠足に行ったときの記念写真  
(後列左から4人目が会長鹿野留美子さん / 前列右から2人目が佐々木明美さん)

マーケットに毎日買っているものに行っていたのになあ、この学校に毎日子どもが通っていたのになあなどと思うと、自分がいま、こうして生きていることが不思議「避難生活を思えば、こうして自分の家があることがとても有難い。やっと気持ち落ち着いたようだ」と、震災を客観的に捉え、平穏な生活に感謝する人も多かった。

「震災でお墓が倒れて、骨が流れて何も無い。どう供養したらいいでしょうか」という悩みも寄せられて、「私たちの地域にもそうした人たちがいて、海の石を拾ってお骨の替わりにしたり、生前の衣服を骨壺に入れたりしている」と辻さんは話した。そして、津波災害の歴史や各被災地の現状を説明し、「犠牲者や被害を思い出し、伝承することが大事。われわれには、伝える義務がある」と結んだ。

### 気持ちを共有できる場所

このように、会は震災当時のことも含めて自由に

いろいろなことを話せる場だ。話題は、故郷の思い出から町内会のこと、ワイドショーのことまで幅広い。ただし、互いに家族の話は深く聞かないなど、自然と一線が引かれていくようだ。「そうしたらお互いの配慮は、長く続けるためにたいせつなこと」と会の運営を担う石巻市出身の佐々木明美さんは言う。

「最初の頃は泣いている人もいたけれど、この頃は明るい雰囲気になったよね」と気仙沼市出身の会長鹿野留美子さんは思い返す。「私たちはプロじゃない。集まって何ができるのか、何をすべきなのか、手探りの状態からのスタートだった」と女川町出身の事務局長草貴子さんは回顧する。

2014年2月、被災者のための「ふれあいサロン」(運営・仙台市社会福祉協議会泉区事務所)で出会った三陸出身の仲間たちで、「三陸会」は結成された。地震被害だけではなく津波被害に遭ったこと、海を故郷にもつ

こと、同じ境遇だから話せることがある。「故郷への思いを共有できる場、いいことも悪いことも言葉にできる場をつくりたい」と鹿野さんと草さんは、結成当時の思いを述べた。

草さんは泉区の市名坂東町内会会長を務めながら、母子サロン「ずんだっこ」(本紙67号参照)を運営するなど、さまざまな形で被災者や地域のために動いている。三陸会には、「女川で暮らす両親と、参加者の皆さんが重なって見える。自分のできることをしたい」という思いもある。

鹿野さんと草さんに誘われて、のちに佐々木さんも運営に加わった。新しい土地である仙台市での仮設生活や家族の介護があつて、社会との接点が限られていたが、会に携わるようになったことで、「参加者の皆さんの元気に負けないようにしたい」と生活に張りも出てきたという。

三人は、開催前には、安否確認も兼ねて会員に

電話を入れて参加を呼びかける。仙台市社協や地域包括支援センターにも開催の連絡を入れ、職員に同席してもらうなど連携も密にしている。

少しずつ、会員の横につながり参加者も増えてきた。災害公営住宅のサロンに出ている人も、三陸会には参加している人もいる。「家が近過ぎるとしがらみもあり、出せない話もある。三陸出身者という共通項をもちながらも、お互いの生活がつかず離れずの丁度良い関係を保てることが良さでは」と、佐々木さんは推察する。出身市町村の枠を越えて、ゆるやかに集えるのも会の特徴だ。

会員は、「居心地が良い」、「皆の元気な顔を見て、お話できるのが楽しみ。昔からの友だちのよう」と満足げに話す。こうして、被災体験や生活の変化、いまの思いなどを分かち合えることで、新たな土地で絆が生まれていて、前を向いて生きる力にもなっている。



おはようシアターの上演風景。パペットを用いたゆかいなパフォーマンスに心惹かれる子どもたち

DATA

仙台市子育てふれあいプラザ  
のびすく泉中央

仙台市泉区泉中央 1 丁目 8-6  
TEL : 022-772-7340 (代表)  
TEL : 022-772-7341 (3F 乳幼児ひろば)

一般社団法人マザー・ウィング  
<http://mother-wing.jpn.org>

# 福島と宮城のいまが交差し、未来が育つ場所

◎福島の親子サロン「きびたん'S」(宮城県仙台市泉区)

ポイント

- サロン開催を通じて福島県内出身の母子のつながりをつくることで、知らない土地での育児負担を軽減し、被災者としての不安感を緩和している
- 県外避難者の支援担当者もサロンの場に参加して、現在の福島県の情報を与えている

「きびたん'S」は、福島県から宮城県に移住した乳幼児と母親のためのサロンである。月一回、仙台市泉区の市子育てプラザ「のびすく泉中央」で開催されている。

今年3月8日の開催日には、劇団「おはようシアター」の上演があり、集まった15組の親子が、絵本を脚色した観客参加型の劇を楽しんだ。

はじめは少し緊張した様子だった子どもたちも、やさしいウクレレの音色に心が解きほぐされ、情感たっぷりの語り口にしだいに引き込まれて、メルヘンチックな「電車の旅」にすっかり夢中になっていた。

劇のプログラムを通じて、子どもの感受性や想像力は豊かに育まれる。母子のスキンシップを多く取り入れているのも特徴で、わが子への愛情を深めることにもつながる。参加者のアンケートには、「とても楽しく過ごせました。帰った子どもに絵本を読んであげたいです」「素敵な時間で心が洗われました。子どもも笑顔で楽しんでいまし

た」といったコメントが寄せられた。

福島出身・宮城在住の  
母親仲間として

きびたん'Sは一般社団法人マザー・ウィングが運営し、このような母子が楽しめる時間と空間を提供している。スタッフが子どもたちを見守ってくれるから、母親たちはくつろいでいろいろな話ができる。劇の上演やバック製作のワークショップ、季節ごとの出しものなど趣向を凝らした企画も定期的に行われ、好評を博している。

福島県相馬市から転入してきた女性は、「毎回楽しみたいようなことを子どもに体験させてあげられるの面白い。ここで福島のことをいろいろ話せるし、ふだんから連絡を取り合う友だちもできた。皆温かい人ばかり」と語る。

きびたん'Sは2012年1月、東日本大震災後に福島から宮城に避難移転をした母子のためのサロンとして開設された。

一般社団法人マザー・ウイング

## 鈴木綾さん(右) 望月和子さん

「同じ時期に同じ土地で子育てをする仲間として、ゆるやかにつながって、支え合えたら」

実家のある福島では、近所や親戚の人に子育てを手伝ってもらい、悩みの相談もできたが、新しい土地では知り合いも少なく、母親は孤立しがちだ。父親を福島に残して避難し、子育ての負担を一人で抱える母親も少なくなかった。東京電力福島第1原発事故の影響で、戻りたくても戻れない葛藤もあった。そうした人たちが実家にいるように心安らぐ時間を過ごし、ゆるやかにつながって支え合っていていけることを願って、マザー・ウイングはこの場所を手がけた。

ただ、同じ避難者でも、避難勧告を受けて転居した人もいれば、自主避難をした人もいる。出身地域によつて生活環境に違いもある。当初は、そうした違いにとまどいを感じる人もいたというが、しだいに同じ時期に同じ場所で子育てをしている仲間意識が強まってきた。

ここだから話せること

聞けること

集まって話せて、情報



一つ、睡がかわいいね。二つ、ふくふくかわいいね  
…手遊び歌にあわせて母子がふれあう

交換ができることで、母親の不安は和らぐ。先の見えない不安や育児ストレスを抱えた人も、そうした感情を吐き出せることで、ずいぶんと気が楽になったという。「ママのきもちトーク」という企画も定期的であり、子育て中の母親が、気持ちよさを言葉で語り、聴き合うことをとおして心の負担や孤立感の軽減を目指す場を設けている。

ほかにも、困りごとや要望によっては、行政や専門家などに随時サポートを依頼している。

毎回、ふくしま子ども支援センターの県内外避難者支援コーナーで、福岡の場に同席して、福

島の現状を伝えていく。「帰還したいが、病院やスーパーマーケットはどくなっているの?」といった疑問にはインフラの整備情報を示し、「あそこの公園の放射線量はどうかになったの?」といった放射能汚染への懸念には判断材料となる情報を提供している。

育児経験豊富な女性二人もボランティアとして、開設当初からサロンを支えている。二人を見ると「ばあば」と駆け寄り、いき、抱きつく子どもの姿も見られる。仙台にいる親戚の「おばさん」のような存在として、なつかれている。「久しぶりだね。大きくなったね」と成長をともしよることで、母

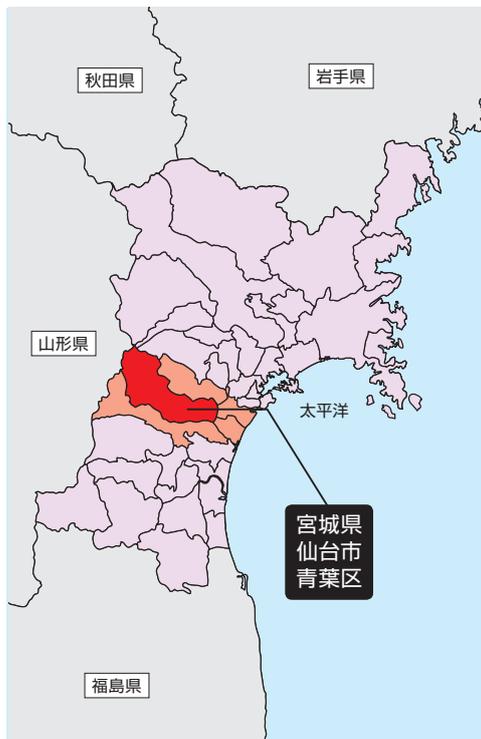
子にとって心強く、うれしいことだろう。

震災から7年が過ぎ、避難指示区域の解除も進み、福島に帰還した親子も増えた。宮城への定住を選んだ親子もいる。どちらを選ぶか決めかねている人もいる。長期化する二重生活の経済的な負担や帰還時期の

判断が新たな悩みになっている。「行政や専門家とも連携して福島状況を伝えながら、じっくりと決断をしていけるように寄り添いたい」と、スタッフの鈴木綾さんたちは考えている。

現在は、震災以前から宮城に住んでいた福島出身・福島にゆかりのある母子にも参加対象を広げている。南相馬市出身の女性は、「同郷の人と話せるのがうれしいし、ほかのお母さんと話せてリフレッシュできる」と言う。

震災後につくられたサロンは、参加者が減って閉鎖していくところも少なくない。そうしたなか、約1000人の親子が参加してきたきびたん・Sには、チラシや口コミの効果が、いままも新たな仲間が増えている。震災後に母親となり、福島から宮城に転入してきた親子の参加も続いている。これからもきびたん・Sは福島出身の母子に寄り添う、息の長い活動を続ける。ここから、福島と宮城の未来が育っていく。



大勢の同郷出身者が集まる場から、日常的なつながりが生まれていく

## 同郷出身者の交流会から見守りへ

◎気仙沼はまらいんや会（宮城県仙台市青葉区）

### ポイント

- 支援機関による避難者交流会を、参加者が引き継いで自主的に開催
- 年2回の交流会から、より日常的な見守り合いにも発展

東日本大震災発生後、宮城県気仙沼市やその周辺地域で被災し、仙台市や近郊に移り住んできた人同士の集まりがある。「気仙沼はまらいんや会」だ。「はまらいんや」とは、宮城県の方言で「はまりなよ（まざりなよ）」という意味。地元を離れて暮らしていても、年2回の交流会などを通じて、楽しくしゃべり、情報交換をすることができる。

### 地元と離れてもつながる

交流会は、仙台市福祉プラザにて、春と秋に開催され、午前11時から午後2時まで行われる。参加者は、ボランティアによる踊りなどを見て楽しんだり、一緒に昼食を食べたりしながら談笑する。最近は、会員も出しものを披露して楽しむ。

会員は100世帯を超え、140人ほどが加入。交流会には40〜50世帯の70人ほどが足を運ぶ。友人からの声かけで会を知ることもあり、いまでも新規加入者がいる。

それぞれが離れて暮らしているため、家を回って活動費を集めることは難しい。交流会に参加する人から、参加費

800円をもらい、その費用で当日の各自の弁当代などをまかなう。みやぎ生協の助成金も活用して、交流会の不足分や見守り活動、会報誌の発行などにかかる経費を捻出している。

当初の交流会では、転居前に同じ地域に住んでいた人同士が話しやすいように、近くの席に座ってもらった。もとの地域は同じでも、以前からの知り合いは少なく、地元の共通の話題などで、新たなつながりをつくる場となった。もちろん、会場のあちこちを回って話すことも大歓迎だ。

2017年10月に開いた交流会では、現在の居住地区ごとに席をまとめたところ、「自分が住んでいる近くにも、同郷の人がいたんだ!」「今度近所で会おうよ」と、これまでとはまた異なる盛り上がりが見られた。連絡先を交換し、交流会以外の日に食事集まる人たちもいる。いまの地域生活に合った、身近な関係性がいつそう育まれている。

### 居住地域ごとの見守り合い

震災後に仙台市へ避難・転居した気仙沼市民のための

交流会は、もともと、気仙沼市社会福祉協議会が、仙台市社会福祉協議会に協力を仰いで開催していた。それが終了することになり、参加者の有志が主体となって交流会を継続するため、15年10月に同会を設立。仙台市社協がそれまでの参加者へハガキで案内を出し、同会は、参加希望の返事を受けて、名簿づくりから始めた。その後も、仙台市社協や気仙沼市社協は、当日の運営、演芸ボランティアの調整などで協力してきた。

16年11月より、同会は一部の会員に対して、見守りの電話かけも行っている。5人の役員が地区連絡員として、仙台市や周辺地域を分担し、近況、生活の不安、住宅の悩みなどを伺う。会員に配付したアンケートをもとに、電話による見守りを希望する約20人に毎月、どちらでもよいと答えた人など20〜30人にはおよそ2か月に1回、連絡する。必要に応じて、地区連絡員が会長と一緒に会員

のもとを訪問して話を聞いたり、社会福祉協議会に相談したりすることもある。また、なかには、その地区の会員たちとお茶飲みなどをして、日常的に顔を合わせて話をする地区連絡員もいる。

会の活動について、「たまに大勢で集まるのもいいけれど、それは非日常。日常に生かせる見守りが必要」と、会長の濱口正弘さん。妻の富佐子さんも、「震災がなければ気仙沼に住んでいたかっという人ばかり。離れても気仙沼を想いながら語り合っている」と話す。

交流会では、詳細な番地表記を除き、おおまかな居住地区を載せた会員名簿を参加者へ配付する。孫の世話で家を離れられず、出席できなくても、案内のチラシなどは毎回郵送してほしいと、会員登録を継続してつながりを保つ人もいる。震災後、ふるさとを離れることになった人が大勢いる。さまざまな形のつながりが、転居先の生活における励みや、支えになっている。清

福島大学うつくしまふくしま未来支援センター 特任教授

天野 和彦 (あまの・かずひこ)さん

福島大学大学院地域政策科学研究科修士。福島県公立学校教員、福島県教育庁を経て現職。東日本大震災では2500人を超える被災者を抱えた「ビッグバレットふくしま避難所」の県庁運営支援チームの責任者を務めた。現在、被災者の生活支援やコミュニティ形成、要援護者サポート、ボランティア組織の連携などの調査・研究や現場での支援にあたっている。専門は被災者支援、社会教育。主な著書：「福島大学の支援知をもとにした テキスト災害復興支援学(2014)」「福島復興被災地再生と被災者生活再建に向けて(2018)」など。



## 専門家に聞く地域づくりのヒント

### 場の共有が気持ちの共有へ

仮設住宅や災害公営住宅において、コミュニティ形成が、災害前までの暮らしを取り戻すうえでも重要であることは言うまでもありません。住民同士のコミュニケーションをはじめとする、コミュニティの持つ力が孤独化・孤立化を防ぎ、被災をされた住民の方々が避難先での生活を営もうとする意欲につながっていくのだと考えています。これまでの避難所や応急仮設住宅などでの取り組みで確認されたように、多様な交流の場を保障しつつ、自治活動を促進していくということが、その後の生活再建においても重要な視点となるのではないかと考え、私自身支援活動や研究を続けてきました。今回紹介された3つの事例は、いずれも避難先での居場所をつくることで、新たなコミュニティに発展しています。

三陸会は、三陸地域で被災して、仙台市内陸部に避難移転した人たちの集まりです。企画をされた方々の手探りの取り組みが功を奏し、交流会では会員同士が集まって思いを共有できる場になっています。そうした場が保障されたことで、ふるさとを離れても、避難先での新たな絆が生まれてきています。

福島県から宮城県に移住した乳幼児と母親のためのサロン、それが「きびたん'S」です。福島県内出身の母子のつながりをつくるという、いわば同様の状況を抱えている方々の集まれる場が保障されたことで、被災者としての不安な気持ちを和らげるだけでなく、不案内な土地での育児負担の軽減にもつながっています。また、専門家や県外避難者の支援担当者も参加して、精神面でのケアや福島県の情報発信を

担っていることも取り組みの大きな柱になっています。

気仙沼はまらいんや会は、宮城県気仙沼市やその周辺地域で被災し、仙台市や近郊に移り住んできた人同士の集まりです。これまでの支援機関による避難者交流会を、参加者が引き継いで自主的に開催しているところに大きな特徴があります。まさに自治的な取り組みに発展しています。現在では年2回の交流会だけにとどまらず、地区連絡員が見守りの電話を会員にかけるなど、より日常的な見守り合いにも発展してきています。また、会員名簿を参加者へ配付する取り組みも、会員相互のつながりをより強固にすることにつながっています。

災害があったことで新たに問題が発生するのではなく、もともと地域が抱えていた課題が顕在化するだけだと、これまでも言われてきました。地域においてコミュニティの力が弱くなってきていることは、震災以前から多くの社会的事象をみてもまさに明らかでした。避難所から応急仮設住宅へ、そして災害公営住宅に移り住むようになった被災をされた方々の実態をとおして、コミュニティ再生の課題から孤独死・孤立死を引き起こす課題をはじめとして、問題が個別化、複雑化してきているのが見えてきます。改めて「復興」とは何かについて考えてみると、地域を単に震災前に戻すという「復旧」とは違い、災害が起きたことによって顕在化してきたそれまで地域が抱えていた脆さや弱さを課題に変えて、その課題を解決していく過程が「復興」なのではないか、これらの事例から、そうしたことが見えてくるのではないのでしょうか。



57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...

## お寺は地域の拠り所

◎照源寺(宮城県女川町)



DATA

照源寺

986-2231

宮城県女川町浦宿浜門前62

TEL 0225-53-2449



座禅を組み、自分と向き合う



座禅のあとは気楽におしゃべり



山を背にして建つ照源寺

宮城県女川町の山の中腹にある、曹洞宗のお寺、照源寺では、毎週日曜日の午前6時30分から、住民が集まって座禅をすることが出来る。寒い時期でも、外が暗い早朝にお寺を訪れる人たちがいる。檀家に限らず、誰でも歓迎だ。

仏像のある小さな部屋で、それぞれが壁を向いて座禅を組む。座禅を行ううえで大事なことは、調身(姿勢を調えること)・調息(呼吸を調えること)・調心(精神を調えること)の3要素。心身をリフレッシュさせ、調子をよくするはたらきもある。

座禅の意味や組み方などを教えてくれるのは、副住職の三宅大哲さん。「心を無にするというより、頭に浮かぶものを次々に手放していくことでいいのです。いろいろ考えてしまうのは悪いことではなく、そのときの自分として受け止めましょう」。

およそ30分間の座禅が終わり、皆でお経を読むと、部屋を移動してお茶飲みをする。抹茶を煎れてもらい、菓子や果物もふるまわれたりする。細かな作法もなく、美味しくいただきましたながら、参加者や住職・副住職で会話を楽しむ。

照源寺では、お寺を開放し

て住民と座禅をするようになって30年以上が経つ。参加者は数人で、増えたり減ったり、いろいろな人が出入りする。女性のリピーターが多いというが、年齢層は20歳代から80歳代と幅広い。「ふだんは考えないことが座禅中に思い浮かんで新鮮だった」という感想のほか、「お茶飲みが楽しみ」という声も聞かれる。

これまでの参加者で、東日本大震災の支援ボランティアをきっかけに同町で定住することにしたという人は、地域住民同士の密なつながりに魅力を感じ、座禅とお茶飲みの場も活用しながら住民の輪に加わった。「勉強になるから」と、自分より二回り以上も年上の人と話をしたくて参加していた30歳代の人もいた。お寺への信頼から、住職たちに、よそではできない相談をしていく人も少なくない。

座禅という言葉聞いても、ハードルが高いと感じてしまう人や、どこで座禅を組むことができるのかわからないという人も少なくないだろう。しかし、あなたの近所のお寺も、気軽に参加でき、住職やほかの住民とつながりをもつことができる、絶好の集い場かもしれない。

清



# まじわる！ 集団移転 & 災害公営住宅

第31回

## 諸団体のサポートを得ながら、 住民が主体的に交流の場づくり

黄金浜第一復興住宅ふれあいカフェ  
(宮城県石巻市)



ふれあいカフェが開かれている石巻市の黄金浜第一復興住宅の集会所

宮城県石巻市の黄金浜第一復興住宅は、2015年3月より入居が開始された。RC造5階建て2棟58戸に57世帯が住む。同住宅では、「黄金浜第一復興住宅ふれあいカフェ」として、週2回、集会所でお茶飲みやカラオケなどが行われている。第一復興住宅の集会所を拠点にしているた

め、「第一」と銘打たれているが、少し離れたところにある第二復興住宅の住民も自由に参加できる。現在は二つの住宅から計18人(女性14人、男性4人)の住民が参加している。

参加者は、「ここに来るといろいろな話ができる」「部屋にいてもあまりすることがないから、みんなとふれあえるのが楽しみ」と口をそろえる。「前の日はワクワクして眠れない」と目を輝かせる人もいる。こうした交流の場が、住宅の暮らしに彩りを添えているのだ。ふれあいカフェは、16年7月、特定非営利活動法人絆 JAPANの協力のもと始まった。絆 JAPANは、発展途上国や被災地の支援活動を行う団体だ。スタッフの西村しげさんが毎回足を運んで、会場の準備や運営をサポートする。参加者に厳しくも温かい助言をし、活動の希望を引き出しながら、カフェの場を一緒につくりあげている。西村さんの呼びかけ



集会所で、カラオケを交替で楽しむ

もあって、掃除や準備、片づけといった役割も参加者自身が担えるようになり、主体的な運営体制が整ってきた。代表も、住宅の住民である千葉正敬さんが務める。千葉さんは、震災前に石巻市渡波地区で区長を務めた経験も活かして、運営の力になっている。黄金浜住宅には、渡波地区の出身者が多く、顔なじみも少なくない。はじめ2、3人程度だった参加者は、「あの人がいっぺ」「あんたも来い」と

広がっていった。参加者は、「みんな苦勞してきた仲間」だと話し、一体感をもって活動・運営に取り組んでいる。カフェでは、「デイスカッション」も定期的に行われていて、参加者同士で日頃の生活の疑問や気になったことを自由に語り合っている。そうすることで、生活の困りごとの解消や互いにとって暮らしやすい住環境にもつながっている。

カフェの場に、石巻市社会福祉協議会や地域包括支援センターの職員が同席することもある。活動資金には、毎回の参加費(通常200円、カラオケ開催時300円)のほか、石巻市地域介護予防活動支援事業補助金が活用されている。今年5月には、一般社団法人石巻じちれん(本紙47号参照)からの紹介を受け、料理教室の開催が予定されている。このように、ふれあいカフェは、さまざまな団体の力も借りながら、住民が主体性を発揮して運営されている。

田

# 災害公営住宅住民と 地域住民が 畑作業を通じて交流

つるがや畑プロジェクト  
(宮城県仙台市宮城野区)



「土にふれていると、年を重ねても生きがいがある。畑の仲間と会話が生まれていくなかで、さまざまなことができるようになる。」

宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷には、2つの災害公営住宅があり、両住宅の住民と周辺地域の住民とで、一つの畑を世話している。季節ごとに、キャベツやトマト、ナス、白菜などの野菜を育てている。畑作業のやりがいについて、住民は冒頭のように口にする。

「つるがや畑プロジェクト」と冠したその活動は、災害公営住宅である「仙台市鶴ヶ谷第二市営住宅5B1棟（RC造4階建て1棟28戸）」の住民3人の手で始められた。2015年12月から住宅の入居が始まり、そのウェルカムパ



ティーでのことだ。「新しい生活になって、何もすることない」「何かしたいね」「そう、畑仕事やりたい」。皆で話すうちに、活動の種が芽生えた。

地域住民から畑を貸してもらえることになり、皆で野菜づくりを始めることにした。「私たちは素人の集団だけど、最初はそれでいい。やってダメだったら、どうすればいいか考えていけばいい」と代表の尾崎ひさ子さんの言葉は頼もしい。必要な種や苗は、赤い羽根共同募金の助成金を受けて、そろえることができた。

鶴ヶ谷地区社会福祉協議会の会長に教わりながら、皆で種をまき、苗を植えた。肥料も地域住民から提供してもらった。周囲の支えもあって、すくすくと活動は育っていった。

メンバーが交替で、草むしりや水やり、土の手入れに精を出し、日々世話をした。やがて実りの秋を迎えて、収穫祭を企画。メンバー以外の住民にも呼びかけると、約50人が集まって集会所はにぎわった。皆で囲む芋煮の鍋は、一層おいしく



せんだいメディアテークで行われた「S-1 グランプリ第5回いがす大賞」に出場。歌や踊り、劇を交え、日頃の活動の様子を楽しく発表。高評を博した

感じられた。

畑の恵みは作物だけでは足りない。3人で始まったプロジェクトのメンバーは、収穫祭やチラシをきっかけに、鶴ヶ谷第三市営住宅や周辺地域の住民も加わり、15人に増えた。会員名簿をつくり、日頃から連絡を取り合っ一緒に買いものに出かけるような関係性も生まれた。町内会や仙台市社会福祉協議会宮城野区事務所など協力者の輪も広がってきた。毎月1回は、メンバーと関係者が集まって、連携や今後のことを話し合っている。

特に、創設時から、併走して活動を支えてきたのが鶴ヶ谷地域包括支援セン

ターだ。職員は、つるがや畑プロジェクトが少しずつ地域に浸透してきたことをよろこぶ。畑作業のなかで出た住民の希望や困りごとをキャッチし、認知症講座や健康体操を開催するなど地域生活の改善にも役立っている。

「楽しい。良かった。また今年もやろう」。そうやって、プロジェクトは3年目を迎えた。今年は、夏にも収穫祭を計画する。とれた作物を販売する案もある。「とにかく、無理のない範囲でお互いにやりましよう」と尾崎さん。楽しく続けていけることをたいせつにしている。 **田**



畑仕事の合間の一枚。左端が会長の尾崎ひさ子さん



# どろろでもサロン

第9回

自然なつながりと支え合いを生み出す



(写真提供：ぬくもり介護センターおおの)



## 季節限定の交流サロン

### 伝統行事「お茶くみ」

高知県仁淀川町

仁淀川町にせがわちやうは、高知県北西部

の山あいの町。人口は今年2月  
末時点で5508人(3025  
世帯)。高齢化率は53・6%。

町域の9割近くが森林で、川筋や山腹の斜面に大小の集落が点在する。集落のまわりには段々畑や棚田が連なり、美しい里山の風景を描き出す。

どんなに小さな集落にも、長い歴史と受け継いできた伝統がある。

「上川渡」と「戸立」という隣り合う2つの集落(計約50世帯90人)が毎年7月、大師堂での「お茶くみ」行事を合同で執り行う。

お茶くみは、住民が輪番で毎日午前9時から正午ごろまでお堂に詰め、通りがかる人に「休んでいきや」と声をかけ、お茶とお菓子を振る舞うもの。1か月ほど続けられる。集落住民はもちろん、よそから来てたまたまお堂の前の道を通りかかった人も、このもてなしの対象になる。お堂は風通しがよく、暑い日も快適に過ごせる。

昨年12月にお堂を案内してくれた上川渡の田村次男さん(65歳)は、「ここは昔、農作

業や山仕事の人たちが必ず通る関所のようなところだった。ここで息ついて、情報交換もした」と教えてくれた。

かつてお茶くみの期間は2か月におよび、時間は午前午後をとおして6時間あまりにわたった。時代とともに期間と時間は短くなったが、のんびりお茶飲みや世間話をしようとして来る人は、今も少なくない。

同じく上川渡の神原信孝さん(85歳)と掛水志磨子さん(77歳)は、「ここに来ればいろんな人と会って話ができる。毎年楽しみ」と口をそろえる。

お茶くみには、介護施設の入居者も訪れる。

隣接する地区で2つのグループホームを運営する「有限会社ぬくもり介護センターおおの」は、お茶くみの期間中、入居者を数人ずつ順番にお堂に連れて行く。

代表の大野芳子さんは、「お茶くみに行くのと皆とても楽しそうですね。たとえ認知症で忘れてしまおうとしても、充実した時間を過ごすことが大事」と語る。外出には転倒などのリスクやトイレの問題がつきまとうが、地域の行事には極力参加する方

針を貫いている。



(写真提供：仁淀川町役場)

お茶くみは、季節限定の交流サロン。高齢になっても生き生きと暮らし続けるのに役立つ、貴重な地域資源の一つだ。木



## マタタビ細工で冬の集い

### ものづくり講座

福島県金山町

福島県金山町の老人クラブ連合会と中央公民館が共同で、毎年12月から2月までの冬季間、月4回の「ものづくり講座」を開く。マタタビ細工とパッチワークの2コースがあり、特にマタタビ細工は、会津伝統のザルやカゴなどの編み方を参加費1000円で学べるとあって人気が高い。受講に年齢や居住地の制限はなく、30〜80歳代の男女30人以上が町内外から集まる。

(66歳)は、「わからないことはすぐ名人に聞ける。友だちと会っておしゃべりもできる。とても楽しく有意義です」と喜ぶ。材料のマタタビは、原則として受講生がそれぞれ山で刈り取って用意する。ただし、初心者と山仕事が難しくなった高齢者には無償で提供される。その分の刈り取りなどにかかる費用は、町からの補助金でまかなう。

開講日、会場の町老人福祉センター「ゆうゆう館」の大広間にブルーシートが敷かれる。受講者は思い思いの場所に腰を下ろし、マタタビの枝を削り、細長く薄い板状にして編んでいく。諏佐信平さん(88歳)は、講座の最古参で名人級の一人。「年を取って、ただ家にいるだけではつまらない」と20年ほど前に編み細工を始めた。「家でも作業するが、ここに来れば仲間がいる。技術を教え合ったり、いろんな話ができて勉強になる。挑戦する気持ちが高まるから、元気で長生きする力にもなるよ」と話す。

受講者有志で組織する「民芸品創作研究会」は、編み細工の技術継承と発展を目的に、会員間の情報交換や作品展への共同出品などを行っている。隣の三島町で開催される「全国編み組工芸品展」(3月)や「ふるさと会津工人まつり」(6月)には必ず出品し、販売もしている。全国から訪れる民芸品の愛好家やバイヤーが買い求め、名人級なら小品でも5000円前後で売れる。制作依頼が舞い込むことも。

受講3年目の長谷川イトさん

「作品を多くの人に見てもらい、買ってもらうことが創作意欲と生きがいにつながる」と事務局の菅家哲夫さん(69歳)。講座と研究会は、高齢者が活



躍する舞台となり、地域・世代間の交流を育み、会津の伝統技術を守っている。木



58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。



## 「泉中央に眠るお宝を発掘」 地区社協が勉強会主催

◎泉中央地区社会福祉協議会（宮城県仙台市泉区）



「地域で活動する皆さんのカッコいい姿を若い世代にも見せてあげて」と講師の志水田鶴子さん



事前に行った取材結果をもとに、各団体の活動内容や魅力を説明（スライド写真はラジオ体操の様子）



地区社協会長の木村博さん（右）と事務局長の梶原紀久夫さん（左）

泉中央地区社会福祉協議会主催の「地域づくり勉強会」が、2018年2月16日、泉中央市民センターで実施された。民生・児童委員、地区社協の福祉委員など49人が参加し、住民活動の事例発表を通じて、地域づくりについて学びを深めた。

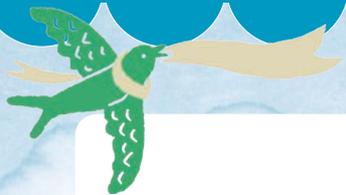
これに先立ち、昨年11月に、「地区社協の目指すものと実践」かくれた資源を見つけ出そう」と題した研修とグループワークが開催されている。その結果、住民の活動が隠れた地域資源であるという共通認識もたれた。今回の勉強会には、実際の住民活動を発掘・共有して団体や地域の活性化につなげた狙いがある。

事例発表は、5町内会支部の代表の福祉委員によって行われ、手芸や麻雀、ゴルフなどの趣味の団体や地縁にもとづいた団体が紹介された。泉中央町内会支部の紺野ますみさんは、「社会活動に参加しておく、日常生活に支障がおきたときに支援につながりやすいとわかった」と述べた。泉中央第一町内会支部の宮崎吉輝さんは、「すばらしい活動をたくさん見つけたが、課題もあった。指導できる人が年数を経て減り、次につながらない。男性の参加者が少ない」と指摘。七北田町内会支部

の櫻井良一さんは、「古くからの住民と新しい住民との交流を増やしたい。町内会の枠を超えた活動も生まれてくれたら」と希望を語った。市名坂町内会支部の桂島保男さんは、「消防団や青年会、町内会、結（農作業の助け合い）、サークルなど新旧の組織が重層的に地域を支えている」と分析。友愛町自治会支部の横尾盛雄さんは、「住民の集まりは情報交換や見守り、体力向上にもつながっている」と言及し、「地域づくりの根幹部分が育ってきている」とした。

発表をふまえ、講師の仙台白百合女子大学准教授の志水田鶴子さんは、「よそにない自慢できる活動がいっぱい、地区の盛りあがりを感じられた。このように勉強会を積み重ねられるのも地区に力があるから」とまとめた。「男性は役割やお酒があると、参加しやすい」「子どもを交ぜると、世代を超えた地域づくりに行き着く」など活動の助言も添えた。

会を終えて、地区社協会長の木村博さんは、「各町内会で情報交換ができて、理解が深まった」と振り返り、「今回得た情報をどう発展させ、地域福祉に活かすか。まずは、住民に知ってもらうための広報活動に力を入れたい」と展望を描いた。



## 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

### 老いたワーカーからの遺言(その1)

若く、優秀なワーカー諸君に、そして地域福祉のフィールドで住民の皆さんと地域づくりを進める皆さんたちに、今年度は老ワーカーからの遺言めいた話を伝えていきます。

私の事務所（私物ではありませんが）も、そう遠くない時期にフェードアウトします。

支援事務所を担うことになり、何から手を付けたらよいか判らないところからのスタート。

平時にあって、何かと地域社会とつながりを深めて、住民との関係を活かした活動を行っていた人々たちからの「教え」が有形無形にあった。歳のせい、その点で「教え」を受ける存在と少なからずパイプがあったことが、私にとって、支援事務所にとっても幸いであった。日頃から、福祉現場で出会った人々にある「矜持」を知ること、努めることが大事のように思う。そして、そのきっかけは、『自分は判っているようで、何も判っちゃいない、ということを判る』ことに尽きるようです。なので、判るための特別な努力はいりません。OJTで確認する。会議で「おかしい」「納得できない」と公の場でやり取りする。

愚痴や、陰で悪口は言わない。生意気なのは、若さの特権。公の場で反論する部下に、面子をつぶされたと思う上司がいたら、そいつに面子なんてないと想えばよい。仕事で議論をするのに、上司も年上もない。私には、年下の「お師匠さん」がいっぱいいるよ（あまり自慢できないかもしれないが）。間違いや想いが至らないことを指摘されることが、存在自体を否定されるように受け止める人も多い。この年で指摘されることは、自分の至らなさを知ることであり、恥とも思わない（鈍感すぎるという人もいますが…）。だけど、困ったこと、判らないことに、真摯に答えてくれる存在を大事にすることは、呆けても忘れたくない。浜上さんや山下さん、うちの真壁ちゃん、学院大の本間先生、CLCの池田さん、高木さん、仲間うちでもこれらの人は、私の大事な師匠です。次回以降は、これらの人の教えを遺言として伝えていきましょう。ただし、いまのところ「老兵は死なず、ただ消え去るのみ」の心境です。

## 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



### 歌と私 ～歌は友だち～

そのときの身体や心が求め、想うものが、自然に口についてくるのだろう。昔親しんだり、新たに覚えた歌が唇から漏れて歌い出す。音痴だとは重々自覚しているが、風呂のなかで、歩きながら、車を運転しながら、そして一人山歩きをしている時も、つい口ずさんでいる自分がいる。

十歳代の頃、大きな工場の天井走行クレーン運転手をしてきた。運転室は、味気のない一人の空間。夜勤もあった。特に夜勤は、仕事は少なく孤独な時間を過ごすことになる。そんな時、運転室に歌集を持ち込み、一人で下手な歌を歌う、しかも大きな声で。下で作業をしている同僚が運転室を見上げて、「何か言ったか?」と何度も問いかけられたこともある。歌う歌は歌謡曲が多かった。歌は、一人の孤独な時間を私とともに過ごし、癒し、元気づけてくれた。

自宅の風呂で気持ちよく歌っていると、娘から「お父さん、うるさいよ～」と言われたこともある。職場でとてもつらい時期があった。自分の存在を失いそうな、危うい時間が長く続いた。そんなとき、風呂のなかで一人、いつも口を突いて出てくる歌があった。三橋美智也の『リンゴ村から』という、東北の村で都会に出て行った想い人に向けて、故郷に、自分の元に帰ってきて～、と歌う古い歌である。15歳で故郷をあとにして都会に出てきたまだ幼き自分、何十年経っても衰えない故郷への郷愁をこの歌は満たしてくれた。この世から消え入りたいほど辛い私の心を癒し、救ってくれた。

宮城に来るようになって、宮サポの同僚で学生時代からの親友、山下隆二氏とコーディネーターの真壁氏と行動をともにする。車での移動、仕事を終えて仙台に向かう車中で山下氏の低温の魅力的な声を促し、私も「古くて新しい歌」を口ずさむ。若い真壁氏も、団塊世代の私たちの歌を不思議とよく知っていて、共感してくれる。（彼女は宇宙人かも?）特に、山下氏と東北の旅にレンタカーで移動する時は、二人して競うように、ハモルように懐かしい歌が次々と出てくる。昭和世代の私は、歌に癒され、歌に元気をもらい、歌でつながる。上手に歌えなくても、自分なりに気持ちよく歌いたい。その歌の世界に溶け込んでしまうくらいに～。私たちにとって“歌は友だち”。な～山さん!



関上サロンに常駐する地域リーダーの皆さん  
(左から、松本恵さん、内海弘美さん、清澤浩子さん)



## 暮らしを支える支援員28

### サロンの空間を越えた つながりづくり

名取市サポートセンターどっと. なとり  
(宮城県名取市)



公益社団法人青年海外協力協会 (JOCA) が運営する「名取市サポートセンターどっと. なとり」は、被災した借上げ住宅世帯 (みなし仮設)、自宅再建世帯などを対象に交流の場を設け、コミュニティ形成を支援している。具体的には、市内外5か所で「常設サロン」を開くとともに、在宅被災者を含む地域20か所で集会所等を利用した「移動サロン」に取り組む。

当初は、みなし仮設に暮らす人や地元の人が顔なじみになることを目指していたが、関係が深まるにつれて、せっかくできたつながりを壊すことなく維持するための工夫を模索するようになった。地元の集会所などを借りて集まる「移動サロン」は、住民が自主的に集まるための練習の場とも読み取れる。「サロンで仲良くなった人たちが、運転のできる人の車に相乗りして外出したり。サロンの空間を越えたつながりが生まれている」と地域リーダーの内海弘美さんは話す。

2016年度からは、市内に完成した復興公営住宅でもサロンを開き、隣近所のおつきあいのきっかけを提供。その一つ、関上中央第一団地に平日常設された「関上サロン」には、一日平均20人が集う。朝9時半からのラジオ体操・タオル体操にはじまり、そのままサロンでお茶っこをしていく人、小物づくりの続きを始める

人、体調を崩して顔を見せない常連さんの家を訪ねに行く人など、16時半まで出入りも過ごし方も自由。サロンの参加者からは、「家に一人であるより、ここでおしゃべりできるのが楽しい」「みんなと出会えて幸せ」と心のより処になっている様子が見える。

参加者の声に耳を傾け、さりげなく寄り添うのは、内海さん、松本恵さん、清澤浩子さんの3人の常駐スタッフ。「自分たちでできる力を引き出せるよう日常の流れに沿って声をかけている」(清澤さん)と言い、参加者に自分用のマグカップを持ち込んでもらったところ、自ら食器を洗い、来客があるとお茶を淹れてくださいなど、自分たちの場として動いてくださるようになったという。また、スタッフが声をかけてもサロンに来なかった人が、住民から誘われて立ち寄るようになるなど、「小さなきっかけの積み重ねが、自然と輪を広げる。住民自身がつながる力をもっていることを日々実感している」(松本さん)と話す。住民のもつ力を信じた支援のあり方といえる。 **小**

DATA

#### 名取市サポートセンターどっと. なとり

本部事務所：宮城県名取市増田柳田 570-2 仙台法務局名取出張所3階  
Mobile 090-7337-8183

### ☆次号予告 特集「夜の支え合い」

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。

66号の特集「みんなの気配り食」を拝見しました。食べることは誰にとっても大事で、楽しみなことですね。そんな私たちにとって身近な「食」を通じて、人のふれあいの輪が広がっていく、笑顔と思いやりにあふれる活動だなあと感じました。届けているのはお弁当だけではないんですね。私の心もほかほかになる特集でした。(新潟県阿賀町 A・A)

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

### 【お知らせ】

本文のなかで西暦の記載が複数回にわたる場合、上2桁が同じものに関しては2回目から下2桁のみを記載しています(例：2018年を18年と表記)。縦書きの場合、これまでは下2桁の数字を縦並びで表記していましたが、今月号より、2文字を横並びにする形式で統一することとしました。