

隔
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。



東北圏地域づくりコンソーシアム企画の栗駒山へのお出かけサロン（宮城県／詳しくは2頁へ）

特集

避難と転入 ——私たちはいま、ここに——

避難者のいまに寄り添い、 今後を見据えたサポートを 2

一般社団法人東北圏地域づくりコンソーシアム
（宮城県仙台市若林区）

同郷の仲間と想いを交わし、前を向く 5

ひまわり会（宮城県仙台市青葉区）

専門家に聞く地域づくりのヒント 7

東洋大学 社会学部 社会福祉学科 教授 加山 弾さん

東北の元気 8

特定非営利活動法人東北の造形作家を支援する会（SOAT）
（宮城県仙台市青葉区）
上在ミニデイサービスすみれ会（宮城県栗原市）

生きがい仕事 10

インディゴ気仙沼（宮城県気仙沼市）

インタビューあの人に会いたい 11

お話し仲間 代表 渡辺 己紀子さん（宮城県仙台市）

どこでもサロン 12

冬季限定「歩くサロン」（秋田県上小阿仁村）
ピース美容室（秋田県上小阿仁村）

読み切り連載リレー◎復興期のコミュニティづくりのヒント 14

東北大学 災害科学国際研究所 教授 岩田 司さん

支援員インタビュー 15

伊藤 諄さん（宮城県岩沼市）

宮城県サポートセンター支援事務所の活動日記 16

・次号予告

避難と転入——私たちはいま、どこに——

東日本大震災から9年が過ぎました。被災して、転居を余儀なくされた人たちが多くいます。そうした人たちが、同郷の集まりを通じて、交流をもっています。近況や故郷への思いを語り合うことで、いまの生活の力と癒しになり、新しいつながりが生まれています。



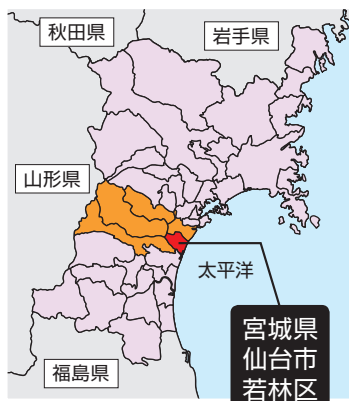
ふくしま仙台サロン（せり鍋教室）

避難者のいまに寄り添い、 今後を見据えたサポートを

一般社団法人東北圏地域づくりコンソーシアム（宮城県仙台市若林区）

ライター：熊谷智美

「多いときは20人くらい集まります。調理・会食とお出かけの企画が人気です」と話すのは、「一般社団法人東北圏地域づくりコンソーシアム（以下・東北コンソ）」事務局長の高田篤さん。東北コンソは、東日本大震災によって福島県から避難している人たちを対象に「ふくしま仙台サロン」をほぼ毎月開催している。内容は調理・会食のほか、絵手紙やちぎり絵



の教室、落語鑑賞などバラエティに富んでいる。会食はもちろん、ものづくりの回でもお茶飲みをしながらおしゃべりに花が咲く。多くがサロンで知り合った仲だというが、古くからのなじみのように話が弾む。

コミュニティ支援から被災者や被災地域を支える活動へ

東北コンソは2008年5月に任意団体「東北圏地域づくりコンソーシアム推進協議会」として発足^{※1}。以来、地域コミュニティ支援や協働のまちづくりの推進を目的に活動している。

継続している活動の一つに、「一般社団法人復興

※1 2012年12月一般社団法人格取得



みなさん会」の支援がある。同会は11年10月、南三陸町の住民有志が被災した町民同士の絆づくりやコミュニティ再生を目的に設立。東北コンソは、震災直後から会の設立メンバーと一緒に活動していた縁があり、同会を支援。最近では、復興祈念公園の運営に町民が主体的にかかわるための話し合いの場づくりなどの支援をしている。

福島県からの避難者に寄り添った活動

福島県の広域避難者を支援する活動に、浪江町との共同事業「浪江のこころプロジェクト」がある。全国に分散避難した浪江町民の近況を町広報紙で紹介するもので、11年6月から継続して取り組んでいる。

全国各地の協力者に取材と原稿執筆を依頼し、

町広報紙に「浪江のこころ通信」として掲載。東北コンソのスタッフが各地に向かないのは、その地域で活動している人やNPOと避難者がつながること、避難者がその地域の相談窓口を知ったり、地元の人とのつながりをつくる助けになると考えているからだ。

高田さんは、「ある方から通信の総集編[※]を見せてもらうと、知り合いが載ったページに付箋^{ふせん}がついていました」と話す。全国に散らばった浪江町民は、届いた広報紙で知り合いの状況を把握したり、同じ境遇にある町民に思いを寄せるなどして町や町民とのつながりを保っているようだ。

お互いの顔が見えるサロンの取り組み

14年度からは同じく浪江町との事業で支援員を

配置し、宮城県内に避難している浪江町民の交流会を開始。浪江町は帰還困難区域以外の避難指示解除にともない、18年3月で仙台市内にあった同町の支援員の拠点を閉鎖し活動を縮小したが、東北コンソは顔を合わせて語り合う場がたいせつだと考え、サロン活動を継続させることにした。

それまでの参加者に、新しい形でのサロンへの参加を募ったところ、当初の登録は20人ほどだったというが、口コミで広

がり、現在は南相馬市小高区や双葉町、富岡町出身者を含め60人ほどが登録している。

室内のサロンだけでなく、「お出かけサロン」と称して宮城県内外の観光地に出かけることもある。昨年度は、山形県東根市でのさくらんぼ狩りや栗駒山の紅葉狩りなど、4回のお出かけがあった。参加者にとっては目的地の観光だけでなく、道中の会話も楽しみだという。

また、全国に避難している人たち同士が再会し交流できるよう、「広域交流会」を定期的に実施。20年2月には、茨城県北茨城市に出かけ、周辺に避難している人たちと交流した。

サロンの変化

14年当時と現在とではサロンの雰囲気も参加者



東北圏地域づくりコンソーシアム事務局長の高田篤さん

※2 月1回発行「広報なみえ」のなかの「浪江のこころ通信」のみを合わせて本にしたもの。これまで1～30号と31～69号をまとめて掲載した2冊が発行されている。



宮城・茨城広域交流会

のニーズも変わってきている。当初は交流会というスタイルは容易ではなかったそう。定住地を含まない見通しが立っていない人が多かったことが要因だったようだ。高田さんは、「自宅の解体が進んだことが意識を変えたのではないか。居住



浪江のこころ通信

地を定め、いまいる場所で同じ体験をしてきた人たちと新しいつながりをつくっていきこうという気持ちが高まってきたように思われます」と話す。

今後の支援活動とサロンの展開

20年3月、「北海道・東北ブロック福島県外避難者支援団体間情報交換会」が開催された。

これは毎年開催されており、支援団体が事例報告を行い、今後の支援のあり方について意見交換が行われる。今回は、これまでの支援の仕組みの問題点や平時の支援への移行をど



北海道・東北ブロック福島県外避難者支援団体間情報交換会

う考えていったらいいのか、といった点が議論になった。

「ふくしま仙台サロン」は、作戦会議と称して参加者とスタッフが話し合っサロンの企画を決めている。昨年度からは各回の当番制を入れ、サロン活動を参加者で継続するためのさらなる取り組みを始めている。

最終的には当事者が自立して活動していくことを目指しながら、そのプロセスへの伴走が丁寧に行われている。

ポイント

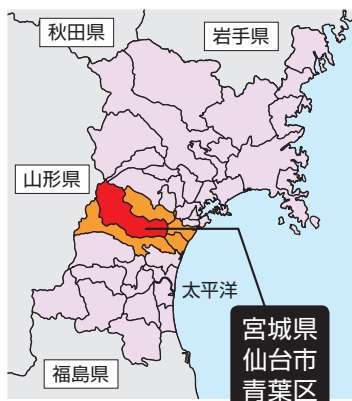
- コミュニティ支援を軸に、変化するニーズを把握しながら一人ひとりに寄り添う活動を展開。
- 宮城県内に限らず、組織のネットワークを活用して広域避難者をサポート。



参加者のお誕生日を祝う

同郷の仲間と思いを交わし、前を向く

ひまわり会（宮城県仙台市青葉区）



毎月第4月曜日、仙台市青葉区にある西本願寺東北教区ボランティアセンターは、にぎやかになる。東日本大震災で岩手県・宮城県沿岸部から仙台に引越した20数人が集い、午前10～12時までお茶を囲んでおしゃべりを楽しむ。決められたプログラムは特になく、お誕生日を迎える人をお祝いしたり、ハーモニカの得意な人の伴奏で歌を歌うひとときも。

事前申し込みは不要で、誰でも来られると自由に参加している。参加費は、お茶代の100円のみ。「何してた？」「この前こんなことがあってね」と、身の回りのできごとや世間話に花を咲かせる。「同郷

同郷の仲間とつながる

「ひまわり会」は、青葉区役所が開いた、岩手県・宮城県沿岸部から市内に避難・転入された人向けの交流会をきっかけに、「今後も会いたいね」という有志で2014年4月に立ち上がった。当初は、みなし仮設（借上げ賃貸住宅）に住む人が主で、ひまわり会に来ることが孤独感を和らげ、本音を話せる場だった。メンバーのついで、西本願寺東北教区ボランティア



代表の高橋明さん

アセンターを無料で会場
利用できることになった
のも追い風となった。

気仙沼市、南三陸町、
石巻市、東松島市という
出身地区ごとに世話人を
おき、役員6人体制を
敷く。70〜80歳代を中心
に、最高齢は90歳。その
多くはひとり暮らしで、
趣味のサークルなど仙台
市内のさまざまな活動に
参加しているが、ひまわ
り会は格別の存在だとい
う。「郷里の話が気兼ね
なくできる」「自由にお
しゃべりできる」ことに
魅力を感じている人が多
い。被災後の暮らしやつ
らい思いを、ぼろりと吐
き出す場でもある。秋保



会場はにぎやか



同郷ならではの話題も

温泉や泉ヶ岳温泉への日
帰り旅行も企画した。

話すことは、 自分を癒すこと

特徴的なのは、自由参
加のため、正式な会員名
簿をつくっていないこ
と。規約もない。フリー
トークが基本なので、次
回は何をしようかとプロ
グラムに頭を悩ますこと
もない。

参加者には、毎回受付
で名前を記入してもらう
ので、最低限の情報は把
握している。常連メン

バーと連絡を取り合う
ことなどは、担当地区の
世話人の裁量にまかせて
いる。「会が継続できる
ように、気楽に運営した
い」という高橋さんたち
の思いから、世話人の負
担を軽減し、ゆるくつな
がる組織運営を貫く。

自由参加でおしゃべり
が中心というあり方は、
高橋さんが過去に病気で
自助グループに参加した
体験にも由来する。「自
分の思いを言葉にして話
すことが、自身を癒し、
前を向くことにつなが
る。過酷な体験をしたか
らこそ、安心して愚痴を
こぼして話せる場が必
要」と語る。

実際、参加者はひまわ
り会で気持ちを吐き出
し、少しずつ元気を取り
戻してきた。一戸建てか
らマンションに移り住ん
で、不なれなオートロッ
クに戸惑うことや、近隣
づき合いがない寂しさも
言葉にできる。「前に住
んでいた家の買い手がつ
かない」という話も、こ
こでなら話せるし、受

けとめてもらえる。「仙
台だと、コンサートや講
演会に気軽に行けて楽し
い」など、少しずつ生活
になじんできた声も聞こ
える。自分のありのまま
をぶつけられる貴重な場
だ。

仲間と連絡がとれる安心感

仙台市外からの避難者
による会はほかにもあ
るが、出身地域やメン
バーを限定している場
合が多く、ひまわり会
のように複数の市町出
身者で構成されるのは
珍しい。誰でも新たに
参加することができ、
その間口の広さが新た



お茶とお菓子を囲んで

な出会いを生んでいる。
集まったあとにランチ
に出かけ、別日に数人で
買いものに出かけたり。
カラオケが好きな人たち
で、歌を歌いに行ったり
もしている。体調を崩し
ている人の話題が出て、
気にかけて合う関係も育ま
れつつある。

3月から、新型コロナ
ウイルスの感染拡大防止
のため、ひまわり会では
集うことを自粛している。
「この世のなかの閉塞感
は、震災直後を思い出さ
せる。電話で連絡を取り
合い、安心感を得ている
メンバーもいるので、い
まできることをしながら
耐え忍びたい」と高橋さ
んは話す。
小

ポイント

- 同じ被災体験をした同郷の仲間と語り合い、前を向く原動力に。
- 参加者がゆるくつながり、安心を得ている。
- 世話人の負担を軽くし、会が継続できる運営を。

専門家に聞く地域づくりのヒント

コミュニティづくりとしての 語り合いの場のたいせつさ

災害に遭って避難や転出を余儀なくされた方々にとって「コミュニティづくり」とは、もとのコミュニティの維持と新しいコミュニティづくり（同郷の方々、そして周囲で暮らす地域の方々との）という複数の課題に一度に直面するという、極めて困難な局面だと思えます。2団体の皆さんの事例を、そのようなコミュニティづくりという観点から見ると、次のようなポイントがあったのではないのでしょうか。

語り合いの場

サロンのような場で顔を合わせ、つらい気持ちやうれしいことを分かち合うことはとてもたいせつです。人とのつながりは人生の基盤と言えます。事例では、会場に集まって食事やおしゃべり、手芸などを楽しむタイプと、季節の行事や観光で外に出かけるタイプが見られました。

情報交換・発信

このような場には、必要な情報を得る、行政などに要望を伝えるという役目もあります。被災された方々のニーズは常に変化しますので、支援も柔軟であるべきです。たとえば、発災当初は住居や生活物資の確保、環境変化にともなうストレスへの対応などが必要ですが、時を経て、事例では「居住地を定め、いまいる場所で同じ体験をしてきた人たちと新しいつながりをつくっていきこう」など定住志向への変化が見られました。語り合いの

東洋大学 社会学部 社会福祉学科 教授

加山 弾

(かやま・だん)さん



関西学院大学大学院博士課程を修了。2006年より東洋大学に着任。地域福祉を研究しており、東日本大震災後は日本地域福祉学会で復興支援・研究委員会に所属して、主に県外避難者支援について研究した。同学会理事。東京都・東京都社会福祉協議会ほか行政や社協等の各種委員を務める。主著は、『地域におけるソーシャル・エクスクルーション』（単著・有斐閣）、『東日本大震災と地域福祉』（共著・中央法規）など。

なかでニーズが把握され、受けとめられていると感じました。

さまざまな団体とのネットワーク

行政、他の支援団体、地域の団体とタッグを組んだ体制がつくられていました。公私のネットワークにより、変化するニーズを受けとめ、幅広い対応が可能になりますし、避難・転入された方々が社会関係を広げやすくなります。

運営面における工夫

その他、2団体とも運営上の工夫が示唆的でした。ひまわり会では、「ゆるくつながる」というコンセプトが特徴的で、名簿・規約なしの自由参加制や世話人の負担軽減など、無理なく長く続けられる配慮がなされています。また、お寺からの会場提供など、地域資源とつながる利点も見られました。東北圏地域づくりコンソーシアムでは、外へ出ていくアクティブさや、全国規模での支援者・避難者のネットワークが印象的でした。

いずれの取り組みも、かけがえのないコミュニティづくりの場として育てられた様子が伝わりました。いま、新型コロナウイルス禍の影響で中断せざるを得ないとのことですが、会えない代わりに電話をするなど、最大限の温かさでつながりが保たれていて、胸を打たれました。早くまた集まりが再開されますようにお祈りします。

特定非営利活動法人

東北の造形作家を支援する会 (SOAT)

〒989-3128
宮城県仙台市青葉区
愛子中央3丁目14-2
電話 022-398-8844
http://www.soat.jp/

2011年4月より全国から届けられた画材などを被災した作家やアートグループ、学校などに贈る被災地支援活動「にじいろぱれっと」を開始。被災地の子どもたちの心のケアを目的としたアート支援および被災地 NPO の支援活動を行っている。



81回目

市民リレー

東北の元気

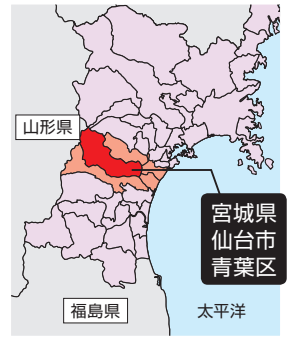
東北の力をつくりだす人・団体を紹介します。

今回は...

ものづくりサロンが育む、地域のつながり

ライター：元持幸子

◎特定非営利活動法人 東北の造形作家を支援する会 (SOAT)
(宮城県仙台市青葉区)



世代を超えたモザイクの共同制作



みんなでつくった和紙のランプシェード



講師の育成講座開催による担い手の創出

東日本大震災後、まちの復興工事の長期化やたび重なる転居、地域のつながりの希薄化などで被災者の抱えたストレスが課題としてあがり、心の復興や生きがいづくりが求められていた。そうしたなか、「東北の造形作家を支援する会（以下、SOAT）」は、2017年より岩手・宮城・福島3県で、アーティスト・各地域団体と共同して、ものづくりサロン活動を、地域、参加者に合わせた形で提案し、行っている。

SOATのサロンでは、現状をふまえた幅広いメニューを提示し、興味・関心をもって集まれる仕掛けをつくっている。高齢者でも楽しめる作業工程のやさしい、針を使わない巾着づくり、子どもが思いきり遊びながら表現できるお菓子のオブジェ・モザイクづくりなど、内容に工夫を凝らしている。高齢男性の生きがいづくりを意図した、木工作業から行う積木づくりワークショップは、多世代交流も見据えて保育園児との遊びも組み込むなどして、各地で月1〜2回実施している。

福島県富岡町の災害公営住宅集会所で開かれているものづくりサロンは、新たな住宅で住民同士がつながりを再構築し、いきがいをつくれるようにと、始められた。参加者からは、「ものづくりを通じて、いろいろな人たちと会話ができて、楽しさを感じている」という声が聞かれる。高齢独居の住民がサロンに誘われたことを機に、自分から参加するようになり、外出するきっかけが生まれている。

このように、サロンを通じて地域住民と一緒に活動をする中で、地域の支え合いや見守りにつながっている、とSOAT理事長の藤原久美子さんは感じている。さらに、各地でもものづくりサロンを自主的に継続開催できるように、地元講師の育成にも力を入れ、地域住民が運営できるように、形を見据える。「今後とも、ものづくりサロンを通じて、地域の方々の生きがいや未来への希望、世代を超えた交流が広がっていくことを期待している」と藤原さん。これからも、各地域の特色に合わせた活動で、住民をつないでいく。

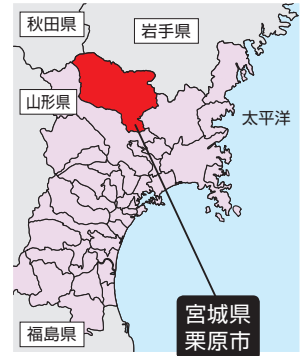


手指を使った体操に励む。ボランティアの孫も会員として参加している

今回は...

25年つながれてきた。 そしてこれからも—— 住民の自主運営のミニデイ

◎上在ミニデイサービスすみれ会
(宮城県栗原市)



毎年12月恒例の栗原のお米を使った餅御膳



2019年12月の開催日。
上在ミニデイサービスすみれ会の会員で集合写真



会場となる「上在老人憩いの家」

岩手県との県境の栗原市若柳上在地区に、25年続く高齢者のミニデイサービス「上在ミニデイサービスすみれ会」がある。

開催日の朝9時になると、「上在老人憩いの家」に地区住民が集まる。20年以上歌い継いできた「朝はどこから」の合唱から始まる。運動サポーターの会員の声かけで健康体操が行われ、お茶飲み休憩を挟んで、この日は竹トンボやこまを手づくりして昔遊びに興じた。お昼ときには、ボランティア手づくりの豪華な餅御膳がふるまわれ、食後もゆつたり会話を楽しみ、午後1時前に閉会。

利用者の木村チヨシさんは、「こういう集まりはうんといいこと。毎月の楽しみ」と満面の笑み。ゆるやかに世代交代が行われて、小野寺のりさんら初期のボランティアも、利用者としていまは通う。「こうして継続してもらえてうれしい。何よりです」と小野寺さん。

1995年に、旧若柳町のミニデイサービス事業のモデル地区として始まった上在ミニデイサービスすみれ会は、町役場・社協から住民の自主運営に移って、毎月第2火曜日を定例に活動している。現会員はボランティアと利用者合わせて約20人。参加費は月700円。

活動内容は、介護予防の軽体操や地場産食材にこだわった料理の昼食会のほか、趣向を凝らした企画を取り入れている。

会員の得意分野を活かして舞踊やカラオケを行う月もあり、ボランティアも利用者も双方役割を担っている。毎回会が始まる前に、会員で看護師でもある佐藤すみ子さんと金野満子さんが、利用者の血圧測定などの体調チェックをしている。

会は地域情報を共有できる場でもある。新しい地区の民生委員・児童委員が挨拶に顔を出し、会長でヘルパーの小野寺秀子さんと栗原市社会福祉協議会若柳支所の生活支援コーディネーター高橋由利さんが、地域での認知症高齢者の見守り方について話す場面もあった。

閉会後には、ボランティアでお茶飲みをしながら来月の打ち合わせを開く。小野寺会長たちは、「月に1回とはいえ、コミュニケーションがとれる。それが一番」「みんなの顔が見えて、元気だとわかる。準備、料理も楽しみ」と会のよさを語る。長期継続の秘訣は、「自主財源でのやりくり」「大きな目標や細かいルールを決めないこと」「それぞれが役割と満足感をもてること」「小さなことを絶やさず続けること」だと教えてくれた。



気仙沼の土だから出せる色 幻の染料“パステル”

インディゴ気仙沼（宮城県気仙沼市）



幻の染料パステルで染めたストール
(税込 22,000 円)



6月から10月にかけて、パステル畑で収穫を行う



インディゴ気仙沼 代表取締役 藤村さやかさん

色彩美と天然素材の安心感

パステルとインド藍による天然インディゴ染めのアパレル品を製造・販売するインディゴ気仙沼。パステルは市内の畑で栽培・収穫し、色

気仙沼市で、世界的に希少な染料植物「パステル」の栽培と染色に成功した。「日本の伝統的なタデ藍の染料が円熟したイメージの深い藍色なら、パステルは初夏を思わせるフレッシュユウやわらかなブルーです」

パステルの特長をそう表現する「インディゴ気仙沼」代表の藤村さやかさん。その色合いは、気仙沼の海になぞらえ、気仙沼ブルーという言葉を生んだ。

2013年、藤村さんは地元男性との結婚を機に、東京から気仙沼に移住。一児に恵まれた。震災後の気仙沼は、公園が仮設住宅の建設地になり、児童施設の閉所が相次いでいた。子連

素を抽出。工房で手染めする。商品はストールやTシャツ、ワークエプロンなど。WEBショップほか、仙台市の藤崎百貨店や海外で販売する。「購入したストールを身に着けてお帰りになる方もいらして、その方の佇まいが引き立ち、より一層美しくなったお姿を見て、この仕事をやっていてよかったと感じます」と藤村さん。

まだ見ぬ染料を求めて

16世紀の欧州で流行し、人口染料の普及で長く栽培が途絶えていたが、近年南仏で再開、種を入手できた。古く海外の文献から推測し、地元農家と協力関係を築き、試行錯誤した。播種か

れでも働ける職場環境に配慮した染色工房として、インディゴ気仙沼を友人らと開設。現在は、50〜70歳の地元のお母さんたちの協力も得て染色・縫製を行う。染料にインド藍を選んだのは、管理しやすく、時間が限られる育児中の女性でも取り組みやすいからだ。

やがて、夏が涼しく、冬は雪が少ない気仙沼の風土により適した染料植物を探すうち、パステルに出合う。

「移住当時は都会にないものに意識が向きましたが、いまは田舎にしかない宝ものを伝えられるよるこびがあります。植物がもつ天然の色を伝える、豊かで意義のある仕事をしている楽しさがあります」

届けるのは気仙沼ブルー。気仙沼への誇りと愛着の色だ。

DATA

株式会社
インディゴ気仙沼

URL <https://www.indigo-ksn.com/>
住所 宮城県気仙沼市新町 2-1

電話による会話を通じてつなぐ「安心」

宮城県仙台市◎お話し仲間 代表／上級終活カウンセラー

渡辺己紀子さん



生命保険会社の営業をしていた渡辺己紀子さんは、家族のようなつき合いがあったお客さまを東日本大震災で亡くした。少しでも受けてきた恩を返したい、社会貢献をしたいと、高齢者の安否確認や孤独死・認知症の防止を目的とした電話による見守りを、2016年から仙台市内で始める。現在は、市内の単身高齢者や日中独居高齢者を中心に利用がある。

電話による見守り

生命保険会社時代、津波で家族を亡くした方の多くが仰っていたのが、「女房の料理をほめればよかった」などの後悔の言葉です。いまを精いっぱい明るく活動的に、後悔なく生きる手助けをして、恩返しをしていきたいと思うようになりました。

民生委員・児童委員などから、地域の高齢者で訪問をお断りされる方とはコンタクトをとるのが難しく、孤独死につながるやすと聞きました。訪問を遠慮する方も、電話での会話なら本心を話しやすいかもしれない。孤立感のある高齢者に、「あなたは一人ではない」とお伝えしたい。そんな思いで、電話による見守りを考えました。始めるに当たって、心のなかに抱えた悔しさ

やつらさ、悲しみを吐き出していただける傾聴力をつけたいと、コーチングの勉強もしました。

週1回、決まった時間に電話します。毎回、「3月の思い出」など（前回決めた）テーマをもとにお話しします。こちらから認知症や寝たきりの予防などの助言をさせていただくこともあります。私だけで対応が難しいお悩みは、専門職におつなぎします。

利用者からは、「生活にハリが出る」「2週間の楽しみ」という声をいただいています。同居家族も、「柔和になった」などの本人の変化を感じられているようです。

これからも会話を通じて高齢者をサポートし、「幸齢者」の輪を広げていきたいです。
(談)

DATA

「お話し仲間」

URL: <http://ohanashi-nakama.com/>



どろろでもサロン

第28回

自然なつながりと支え合いを生み出す



夏は耕す、冬は歩く 冬季限定「歩くサロン」

秋田県上小阿仁村・小田瀬地区

上小阿仁村は秋田県中央部の山あいであり、天然秋田杉の産地として知られる。人口は2247人、高齢化率51.9%（2020年1月末）。村を流れる小阿仁川と、その支流に沿って20の集落が点在する。

伝統的な集落行事や郷土芸能がよく保たれ、集落内はもとより村全体で「顔の見える」住民関係が築かれている。約20世帯40人ほどが暮らす小田瀬集落は、特に住民のまとまりがいいとされる。

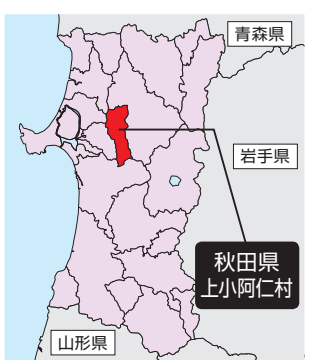
冬の間、同集落では60〜80歳の女性7、8人がグループウォーキングに励む。よほど天気が荒れない限り、毎日午前午後2回、雪が積もった集落道をストック（トレッキングポール）を突きながら歩く。

「冬は、歩くのと雪かきがいい運動だ」と話すのは、小林和子さん（82歳）。ウォーキングは途中休憩も含めておよそ40分間。真冬でも汗ばむほどの運動量となる。歩く最中も休憩のときも、おしゃべりが続く。家庭のこと、健康のこと、料理や漬けもののレシピ、村や集落の行

事、春に始める畑仕事や山菜採り、テレビや新聞のニュースなど話題には事欠かない。「仲間とおしゃべるのが楽しい。しゃべりたくて歩いているようなものだ」

一緒に歩くのは10年来の習慣という。冬場の健康づくりにと各自で始めたが、誰かが歩いているのを見れば、声を掛ける。誘ったり誘われたりしながら、いつしか時間とコースを合わせて歩くようになった。集落の端に住む人が、出発地点に行く道すがら、仲間の家に寄って「おい、行かねがー」と呼ぶ。すると「行くー」「具合悪いがら休むー」というふうな返事がある。通院など、用事があつて歩けないときは前もって「病院に行く」と伝えておく。

春から秋にかけては、歩かない。「冬以外は、畑仕事に忙しくて歩くヒマがない」ウォーキング仲間には全員農家の。ほとんどの人はすでに本格的な営農からは退き、自家用の畑作のみ続けている。農地は同じ場所にあつて、畑仕事には朝の同じ時間帯に通う。そこで



顔を合わせ、声を掛け合う。冬は『歩くサロン』、夏は『畑サロン』で健康を保ち、お互いを見守る。木



元気を分け合う集いの場 ピース美容室

秋田県上小阿仁村・沖田面地区

上小阿仁村沖田面地区の商店街の一角に、「ピース美容室」がある。創業50年。美容師の桜庭幸子さん（71歳）が一人で営む。

店の扉を開けると、スタイリング・チェアなどがおかれた美容スペース。その奥に、小上がりになった6畳ほどの待合室がある。そこが女性たちの集いの場、お茶飲み場、そして美と健康と暮らしの情報交換の場。

カットやパーマの用がなくても、常連たちは気軽にやって来る。開店時間の朝8時から夕方まで、入れ替わり立ち替わり、多い日は10人あまりが訪れる。湯茶の用意があり、自由にお茶やコーヒーを入れ、持ち寄った菓子、果物、漬けものなどを分け合う。ときには、桜庭さんが手料理をふるまったり、皆で弁当を頼んで昼食会を催す。

週に1、2回来るという女性（85歳）は、洗髪とセットを頼み、ついでにのんびりお茶飲みをする。近くの自宅でひとり暮らし。「この美容室のおかげであまり寂しいと感じない」と話す。2年ほど前に脳梗塞を発症、若干の後遺障害が残り、

入浴時に自分で洗髪するのが難しい。髪を美しく清潔に保つには、美容室が頼りだ。

桜庭さんは、「同じような高齢者は珍しくない」と指摘。そのうえで、「ここで髪を整え、楽しくお茶飲みをすることは、自宅で元気に暮らし続けるのにきつと役立つ」と力を込める。

高齢の常連が姿を見せないと、桜庭さんは電話を掛けるなどして様子を確かめ、「お茶飲みにおいで」と誘う。体調を崩しているようなら、村役場内の地域包括支援センターに連絡するといった対応も取る。家庭や健康面の悩みごとの聞き役となることもしばしば。ほぼ毎日来る別の女性（79歳）は、二人で悩みを抱え込むとすごく不安。話を聞いてもらえるだけでも気持ち軽くなる。本当に「ありがたい」と語っている。

桜庭さん自身も14年前、がんを患った。抗がん剤治療の副作用もあり、美容室は3か月ほど休業を余儀なくされた。自宅療養中の桜庭さんを、常連たちは足しげく見舞った。「食欲がなくても食べないと体が持たないよ」って、しよつちゅ



う食べものを差し入れてくれたんですよ。とても励みになり、助かりました。そのご恩を少しでも返したい」

そんな思いもあり、店を居心地よく、安心できる場にしようと思を砕く。

「ここに来ると楽しい、気持ちが癒やされるなんて言われると本当にうれしい。お茶飲みやおしゃべりは私にも大きな楽しみ。ここは、楽しさや元気をみんなで分け合う場なんです」
心も体も美しく元気になれる、支え合いの美容室だ。木

美しさあふれる日本 —それは一つ一つの手づくりの結晶—

いわた・つかさ

東京大学卒業。1989年工学博士(東京大学)取得後、建設省建築研究所に入所。2015年から現職。学生時代からさまざまな地方の住まい・まちづくりに興味をもち、全国を飛び回って研究。一方で地域の住民、役所、建設関連業者とともに、福島県三春町での蔵並や隣に迷惑をかけないための平入りの街並みづくり、山形県金山町での地場産材を活用した住まい・まちづくりなど、日本全国での自然素材を活用した住まい・まちづくりを支援、実践。



写真1

写真1は2011年6月に福島県吾妻運動公園体育館避難所での避難者手づくりの簡易個室ブースの様子です。有名な建築家坂茂さんの紙パイプによる間仕切りシステムにカーテンをかけて区画をつくり、摂津カールトの段ボールベットのついたものです。ご夫婦の2ベッドルームのご主人の区画の様子ですが、整理整頓された空間でのご主人のどつきり座った姿は一仕事を終え、やっと落ち着けるといった雰囲気を感じられます。実はこのスペースは、ボランティアの方々に手伝ってもらいながらも、写真2のように段ボール会社の人たちから説明を受け、すべて自分たちで組み立て

みんなで作る 避難所での生活



写真2

たものです。雑魚寝の雑然とした生活から、体育館とはいえ一種の安堵感を感じられる空間ができました。

空間を楽しくする工夫

写真3は、とある災害公営住宅を調査したときの1コマです。この公営住宅は単純に部屋が横にずらりと並んでいるのではなく2戸1棟になっており、その2戸の玄関先にちよつとした共有の土間空間がつくられてあります。そこに近所のおばあちゃんたちが集まってほとんど毎日、しかも日がな一日お茶飲みとおしゃべりに花を咲かせているそうです。しかも中央のテーブルは住民の弟さんの手づくりだそうです。西日が当たって暑い日は、反対側の別の棟の土間空

間に移ったり、寒いときには家のなかで行ったりするそうです。

手づくりのよさ

建築家の役割は美しい、かっこいいものをつくるだけではありません。また家のなかの快適性ばかりを考えるものでもありません。人々の1日、1週間、季節ごと、1年の生活、使い方を分析したうえで、創造していく作業です。その創造の先に住民の工夫が加わると、さらに住みよい空間がつけられるのです。このような空間は使いやすい、楽しいものです。これこそが建築家の本望なのです。

手づくりで空間を 末永く気持ちよく保つ

写真4は美しい山形県



写真3



写真4

金山町の川沿いの散策路です。道路も建物も木、土、石という自然素材でつくられています。そこに住民の手づくりのほんほりを下げています。どんな場所でもちよつとしたみんなの手づくりで美しい空間ができます。そこには人が集い、またその空間を美しく保つていこうという力が働きます。この継続の力には支え合いが必要であり、またその支え合いがさらなる継続を生んでいきます。人に頼み込んで人につくらせても愛着は湧かず、やがて誰も使わなくなり、自分の手でつくったものには愛着が湧きます。そしてそれをつくる、工夫する支え合い、長持ちさせる支え合い、それが美しく楽しいコミュニティを長持ちさせる力なのです。



支援員インタビュー

7

宮城県岩沼市は、被災者の見守り・総合相談窓口として「岩沼市スマイルサポートセンター」を開設。公益社団法人青年海外協力協会が受託し、開発途上国での支援経験のある職員が、それぞれの知識や経験を生かした活動を実施している。支援対象は防災集団移転地「玉浦西地区」の約360世帯で、高齢世帯などを中心に月1回訪問する見守り支援や、地区内にある集会所を開放したサロン運営など、住民同士の交流を支援する活動を行っている。（聞き手・熊谷智美）

—現在の活動のきっかけは？

伊藤 震災が発生した当時、私は高校1年生でした。大崎市から仙台市内の高校に通学していましたが、電車が不通になり、1か月間は仙台市内の親戚宅にお世話になりました。当時は学生だったこともあり、被災した方々のために何もできなかつたという想いをもち続けていたことが大きいです。

—スマイルサポートセンターの特徴は？

伊藤 仮設住宅入居者への見守り支援を行ってきた「里の杜サポートセンター」が前身です。当初から海外での活動経験のあるスタッフが支援に入っていました。特徴的なのは県外出身のスタッフが多いこと。『よそのもの』のメリットは、ほどよい距離感を保てることで、身近な人には言いにくいことを相談できることだと思っています。こうして2011年から築いてきた住民の皆さんとの関係は、いまの活動に生きています。

公益社団法人青年海外協力協会
岩沼市スマイルサポートセンター
復興支援・地方創生コーディネーター

伊藤 淳さん

じゅん



—訪問活動の際に気を付けていることは？

伊藤 大学在学中に海外での支援を経験し、卒業後すぐに青年海外協力協会に入り、この業務に携わりました。当初はわからないことが多くビクビクしていました。先輩たちが培ってきた関係性と、高齢の方々にとっては孫のような年齢であることから親近感をもって接していただいています。訪問活動では、何気ない会話のほかに、身なりやお部屋の様子などに変わったところがないかを気にして接するようにしています。

—住民の皆さんに変化を感じますか？

伊藤 震災前の地域ごとの集団移転ということもあり、以前から住民同士のつながりはあったのですが、時間が経つにつれ、もとの地域を超えた住民同士のつながりが深まってきたような気がします。地区内には5つの町内会がありますが、昨年の夏祭りは全町内会が一緒に行うことができました。

—今後の活動と抱負は？

伊藤 月3回集会所を開放して行っているサロンは、いままではお茶飲みがメインでしたが、絵手紙や雛人形づくりなどのアクティビティを入れたところ好評でしたので、今後も無理のないように取り入れられたら楽しいのかなと思っています。

私たちは、住民同士の「融和」を目標に活動を展開してきました。今後は、私たちの活動がなくなったときのことを見据えた働きかけが大事だと思っています。住民同士の見守りや集会所でのサロン活動など、融和をベースとした住民の皆さんの自主的な活動のあつと押しができればと考えています。



伊藤さんは「(コロナウイルス対策に)住民有志が集まってマスクを作成し、近隣に配布するなどの自主的な活動もあります」と話す



「笑顔でいようと自分で決めた」

東日本大震災から丸9年が経過しました。この間、被災された住民の皆さんはもちろん、たくさんの支援者と接してきました。その多くは、自らも被災し、悲しみの淵で支援活動に従事してこられた方たちです。振り返ると、時間の経過とともに支援者の皆さんのふるまいが変わってきたと感じます。

何年か経ったあるとき、各地の支援者との対話中、自然と笑顔が見られるようになったのを思い出します。常日頃から「笑顔」の力は絶大だと思っている私にとって、それはとてもうれしい転換期でした。それまでは、お話ししていると、感極まって泣いてしまう方が非常に多かったので、なおさらそう感じたのだと思います。被災者支援をとおして、支援者自身も、「悲嘆のプロセス（※）」をふんでいたのだと思います。（※身近でたいせつな人や環境との別れを経験した方が、その悲しみから立ち直るまでの一連の心のプロセスのこと）



淡路市から届いたみかん。
震災でつながったご縁です

悲嘆のプロセス

平山正実氏（精神科医）

- ① ショック（ストレス）
- ② 怒りの段階（防衛的退行）
- ③ 抑うつ（承認）
- ④ 立ち直りの段階（適応と変化）

笑顔は心身の回復や健康の一つのバロメーターです。でも支援者たちの笑顔の裏には隠された思いがあるのだろうと想像するようになりました。そしてあるとき、被災者支援の経験を生かした地域づくりの研修会の場で、大声で笑う支援員の皆さんたちを見てハッと気がつきました。元気で心配ごとがないから笑えるのではなく、笑って前に進もうと自分で選択したから笑っているのだと。誰もが心に悲しみを抱えていました。でも自分の人生を笑って生きようと決めた。そんなふるまいはとても尊く力強いと感じました。

2020年、積み残された被災者支援、そして新たな災害やウイルスの影響など、私たちの暮らしにはこれからも多くの課題があります。でも、「笑顔でいようと自分で決めた」各地の被災者や支援者の皆さんの底力は、必ずこれからの地域づくりに生かされるはずです。（真壁さおり）

購読者を募集しています！

「隔月刊 地域支え合い情報」を
年間購読しませんか？

購読会員 年1,980円（年6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

「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。

●こんなメッセージをいただきました。

各地区の行事、活動などがとても参考になります。また、各被災地、被災者などへの支援の様子もわかり、とてもいいです。
（宮城県大衡村 前民生委員・児童委員 早坂國子さん）

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

☆次号予告 特集「伝えるもの」



編集後記

サロンなどの交流の場は自粛していても（本紙の取材は今年3月までに行ったものです）、住民有志でマスクを作成して配布する取り組みや電話による見守りをするなど、集わない形でのつながり方、支え合いの工夫もありました。（田中）