

東日本大震災
あの日を未来につなぐ、宮城のいま。

NOW IS.

2020.7.11

Vol.

50

July, 2020

ナウイズ
毎月11日発行

特集

コロナ時代を乗り越える 東日本大震災の知見

NAVIGATOR

佐藤 育美



SPECIAL FEATURES



コロナ時代を乗り越える 東日本大震災の知見

新型コロナウイルス感染症は、様々な課題を浮き彫りにしています。
今回は、フリーアナウンサーの佐藤育美さんをナビゲーターに、
これからの社会で生きる東日本大震災の知見を紹介します。

環境が変わっても、
イキイキ暮らす方法を
ナビゲートします！



NAVIGATOR

フリーアナウンサー
佐藤 育美さん

宮城県大河原町出身のフリーアナウンサー。夕方の情報番組「OH!バンドス」、イベントなどで活躍するとともに、日本語学校の講師、母校の女子大学の講師としても活動。家族は大学生の娘とネコ。休日はテニスや旅行など、アクティブに過ごす。

日々のミッションと美味しい食事で どんな時でも元気に、前向きに！

東日本大震災の経験と知見を アフターコロナの社会に活かす。

東日本大震災が起きてから、10年が過ぎようとしています。甚大な被害をもたらしたこの大災害は、様々な教訓を私たちに残しました。日頃からの防災、コミュニティの維持、心のケア。多くの研究が行われ、たくさんの方の成果を出しています。

その成果が活かせるのは、災害の時だけではなく、今、私たちが直面している新型コロナウイルス感染症にまつわる問題においても、その知見が活かせる場面がありそうです。今回は、フリーアナウンサーとして活躍する佐藤育美さんをナビゲーターに、いくつかの知見やアドバイスを紹介します。

ボランティアで感じた 誰かと一緒に成し遂げる大切さ。

育美さんといえば、夕方の情報番組「OH!バンドス」の駅前中継として親しみを持っている人も多いのでは。番組でも、その他の仕事でも、宮城県各地を訪問していた育美さんは、東日本大震災後、あちこちで泥かきのボランティアをしていたそうです。「私に何ができるのかな、と考えたんです。



東日本大震災の時だけでなく、その後、豪雨の被害を受けた場所にも清掃ボランティアとして訪れたそう。

それで、泥かきのボランティアならできかな！って。朝にボランティアセンターに行って、毎日違う方と作業に行くんです。外国の方と一緒に働くこともありました。この経験を通して、育美さんは、目標に向かって誰かと共に頑張る尊さを感じたそう。

「初対面同士でも、今日は一緒にここまでやるんだ！と目標を決めると、元気が湧きます。災害があつてこれからのことで悩んだり、不安な時でも、目標があると、すごくパワーになるんだなと思いました。」

日々の目標が、自粛生活を 乗り切るパワーに。

数カ月に及んだ自粛期間。人と会う機会がなくて寂しかったのでは、と尋ねると、意外にも「そんなことなかったです」と育美さん。「ネコの世話をしないといけないし、講師をつとめている日本語学校ではwebで授業をすることに、忙しかった。それこそ、毎日ミッションがあったから、大変だと思う暇がなかったのかも。日本語学校の学生とは、定期的にwebでコミュニケーションをとっていたという育美さん。「私は初めてweb授業を経験したのですが、たえ画面上であっても、顔を見られるのは安心しますね。対面での会話が一番だと思っていましたが、想像以上に伝わるものだな、と思いました。それでも久しぶりに生徒に会ったときは、やはりこみ上げるものがあつたと言います。「元気な姿を見られてジワッときました。リアルもwebも、それぞれにいいところがあるんだな、と実感しました。」

あらためて発見した 何気ない風景の魅力。

「今回、イベントのお仕事がほぼゼロになりました。それでもレギュラーの「OH!バンドス」とweb授業があつたからよかった。そうじゃなかったら、もう少し凹んでいたかも。今回のようなコロナ禍や災害に直面した

時、自分が元気でいるために、育美さんは「よく食べて、よく寝ること」を心がけていると言います。「先を考えると暗くなるから、大丈夫だと思うようにして。あとは宮城の米と味噌と醤油できちんと食べること、日々のことをちゃんとやることです。」

育美さんのお子さんは、現在神奈川県立の大学で栄養学を学んでいます。お子さんから非常時の食事についてもアドバイスがあつたそう。「保存食やレトルトばかりだと炭水化物中心になりがちだから、野菜や主菜を意識して準備しておくといよ、と言っていました。私も今回の特集（↓P5）を読んだ、ストックを見直してみようかな。県外に出かけられない数カ月間を通して、宮城の身近な魅力に気づいたという育美さん。「広瀬川沿いの溪谷とか、秋保や七ヶ宿の滝とか。身近な自然や魅力を見直すきっかけになったと思います。他県の人から来られるようになったら、こういう、宮城の小さな幸せを、楽しんでもらえたらいいですね。」



誰かと話したり、目標を持つて生活したりするのが、
元気の秘訣なんですよね！



お父さんと一緒に、七ヶ宿町の清津大滝へ行った時の様子。宮城の身近な自然の良さを再発見した、と育美さん。

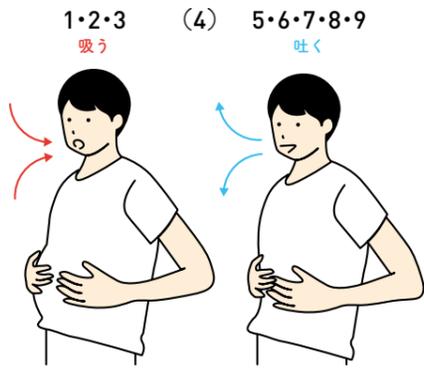


愛猫と一緒に。自粛期間中、育美さんの生活にハリを与えてくれたのが、この猫たち。

やってみよう

不安になった時、
リラックスする手法のひとつ

「腹式呼吸」



急な環境の変化から、心の健康を守るポイント

- 1 心の健康は身体健康づくりから。睡眠と適度な運動を習慣づける。
- 2 心に浮かんでくることや感じることは、自然な反応と受け止める。
- 3 できないことではなく、「できていること」に目を向ける。
- 4 考える時間を決めて、悩みを書き出してみる。
- 5 リラックスできる方法を持っておく。
- 6 目標・計画を立てる。今日やることを明確にする。
- 7 相談、気持ちや悩み、困ったことを人と共有する。

リアルコミュニケーションに基づいた SNS



・地域の状況の把握 ・ちょっとした情報共有

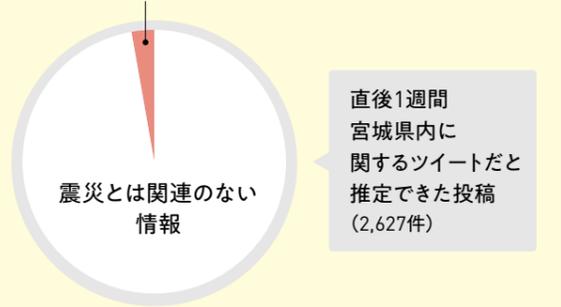
web 会議のツール



・顔を見てコミュニケーションをとりたいたとき

東日本大震災直後のツイート内容の分析

被害情報または支援ニーズが読み取れる …2.7%



- ・東日本大震災の前後1カ月間のTwitterによる発信 300万件を分析
- ・そのうち、直後1週間のツイートで 宮城県内に関する情報だと推定できたのは、2,627件
- ・うち、被害状況や支援ニーズが読み取れたのは たったの70件(2.7%)

心の健康を保つため、
人との会話や交流を大切に。

人の姿が消えた駅、不安そうな人々の表情。街は、東日本大震災後を思い起こさせるようなどんよりとした雰囲気にも包まれました。いつもと違う生活やウイルスへの恐怖で、不安を感じたり、精神が落ち込んだりした時、私たちはどう対処すればいいのでしょうか。東北大学大学院医学系研究科の富田博秋教授に話を聞きました。

「生活や経済に大きな負担や損害をもたらしたりする現象は、心に大きな負の影響をもたらします。不安を感じたり、イライラしたりした人も多いと思います。このような状況下では、自然な反応です。自分を責めず、心の反応を受け入れることが大事です」。気持ちやリラックスさせ、心の健康を保つために、有効な方法があると言います。「人との会話や交流はとても大切です。相談をして、困りごとを共有することは、心に良い影響を与えます」

不安やイライラは当たり前前の反応。
リラックスできる方法を見つけて。

CASE 2 非常時のメンタルヘルス

「強いのがFacebookやLINEなど、リアルコミュニティをベースに置いたSNS。東日本大震災後により利用者が増え、西日本豪雨の際には、友人同士の「吊グループ」で避難情報が拡散されたといえます。「これまで、地域コミュニティの避難情報や生活情報は、近所の声掛けで伝達されてきました。これが、LINEなどのメッセージアプリに置き換わる傾向もあり、情報伝達の速さと安全性という観点からも、今後活用されていくと考えられます」。情報の正確性を自分で確認しなければならぬのは、リアルコミュニケーションと同様です。「災害やコロナ禍など、社会に何か起きた時、実際の生活で役立つのは、リアルコミュニケーションを補完するツールだと思っています。顔を見たいときはZoomなどのweb会議が向いていますし、細かな情報を共有したいときは「吊」やメールが有効です。対面のコミュニケーションを補完するため、様々なツールに分散させて、補完していくことが求められるのではと考えます」。

第二波、第三波の流行が懸念される中、私たちはどんな心構えをすればいいのでしょうか。「適度な運動と睡眠で体の健康を保つのが大切ですね。その上で、常に心構えをしておくのが重要だと思います。コロナ禍は、今後どういう状況になるのか分かりません。見通しが立たない不安定になるといえる例は、震災後もよく見受けられました。ある程度長期的な対処が必要になるといえる心構えをし、備え、計画しておくことが大切でしょう」。

Webとリアル、SNSを使い分けて
コミュニケーションロスを防ぎ。

CASE 1 SNSとコミュニティ

さまざまなツールを活用して
リアルコミュニティを補う時代に。

外出の自粛を強いられた期間、SNSやweb会議などでコミュニケーションをとった人も多いのではないだろうか。災害情報を専門とする東北大学災害科学国際研究所の佐藤翔輔准教授に、東日本大震災後のコミュニケーションツールの変遷や、新しいあり方について話を聞きました。

「SNSをひとまとめに考えず、それぞれの役割について知る必要があるでしょう」と佐藤准教授は話します。例えばTwitter。東日本大震災後、物資の供給などについて様々な情報が行き交いましたが、そのほとんどが必要な人のところに届かなかつたと言います。「震災時のTwitterの投稿を300万件サンプリングしましたが、エリアや内容を限定した情報は数パーセントに過ぎません。拡散されたとしても、ピンポイントで情報が届いていませんでした」。一方で、エリアを限定した情報

に強いのがFacebookやLINEなど、リアルコミュニティをベースに置いたSNS。東日本大震災後により利用者が増え、西日本豪雨の際には、友人同士の「吊グループ」で避難情報が拡散されたといえます。「これまで、地域コミュニティの避難情報や生活情報は、近所の声掛けで伝達されてきました。これが、LINEなどのメッセージアプリに置き換わる傾向もあり、情報伝達の速さと安全性という観点からも、今後活用されていくと考えられます」。情報の正確性を自分で確認しなければならぬのは、リアルコミュニケーションと同様です。「災害やコロナ禍など、社会に何か起きた時、実際の生活で役立つのは、リアルコミュニケーションを補完するツールだと思っています。顔を見たいときはZoomなどのweb会議が向いていますし、細かな情報を共有したいときは「吊」やメールが有効です。対面のコミュニケーションを補完するため、様々なツールに分散させて、補完していくことが求められるのではと考えます」。

Data



お話を伺ったのは
東北大学大学院医学系研究科(東北大学災害科学国際研究所兼務)
富田 博秋教授
1995年岡山大学大学院医学研究科修了。カリフォルニア大学アーバイン校医学部精神医学講座、生理学講座などを経て、東北大学大学院医学系研究科精神神経学分野教授。災害科学国際研究所、東北メディカル・メガバンク機構を兼任。東日本大震災後は、被災地の精神保健支援活動に従事した。

やっぱり、毎日
やることあるのって、
大事なんですね！



Data



お話を伺ったのは
東北大学災害科学国際研究所
佐藤 翔輔准教授
新潟県出身。2011年3月京都大学情報学研究所博士後期課程修了(博士(情報学))。日本学術振興会特別研究員などを経て、2017年11月から現職。2019年地域安全学会技術賞などを受賞。専門は災害伝承、災害情報、災害復興、防災・減災に関する啓発。

確かに、Zoomの授業も、
やってみたら
楽しかったなあ。





1 THE SECOND AID: 救急箱をイメージしたパッケージデザイン。もしものときに役立つモノと情報が、コンパクトに詰まった一箱。
2 CAR EMERGENCY BOX: B5サイズで厚さ4cmのボックスなので、ダッシュボード下の収納ボックスやシートバックのポケットなどに収めやすい。
3 4

すぐ取れる場所に防災グッズを

「THE SECOND AID」は、「ごやんごやん」の時にすぐに手が届くよう、リビングに置いておける」をテーマに開発した防災グッズです。開発したのは仙台市に本社を置く高進商事株式会社。震災での経験をもとに、飲食料セットやトイレキットはもちろん、ケガの応急手当の仕方など、災害時に役立つ本を同梱。A4サイズのボックスにまとめられ、身近に置いておけるよう洗練されたデザインを追求しています。

「震災後、防災関連商品を販売していたのですが、置く場所がない、納戸の奥に置いてあるなどのお客様の声を聞いて。」そこで、コンパクトでスタイリッシュな防災グッズを開発したいと代表取締役の小田原さんは考えました。そして、「東京防災」(防災本)を手掛けたデザイン事務所「OSIGNED」の協力のもと、2014年「THE SECOND AID」を販売。「意外だったのは、ギフ

check! 01
いざという時、すぐそばにある

トとしての人気の高さです」と小田原さん。大切な人やお世話になった方へのギフトとして注目されています。

check! 02
車内防災の必要性も考えてもらいたい

車載防災セット「CAR EMERGENCY BOX」は、小田原さんが車で青森に出張した際、吹雪で立ち往生し、このままガソリンが切れたら凍死するのではと不安になった経験から生まれました。携帯トイレ、アルミブランケットなどのほか、災害時や事故などに対処するための「車用非常時マニュアルブック」が入っています。

どちらも小売りや使用に合わせたOEM※を展開。ノベルティとして、ティッシュを渡す代わりに防災グッズを渡す会社も。「当たり前にならないうが防災グッズを持つようになってほしいですね。いざという時に、これがあったから安心した。助かったなど、多くの人々の幸せにつながればと思っています。」

※OEM…Original Equipment Manufacturer 他社ブランドの製品を製造すること、またはその企業

NOW IS. 防災

BOSAI FRONT LINE

Vol.14

PROFILE

高進商事株式会社
代表取締役
おだわら むねひろ
小田原 宗弘さん



1995年入社。2009年より現役職。高進商事は、様々な分野の製造工場向けに機械部品や設備などを提案・販売している専門商社。震災を機に、防災関連商品を取り扱う。

INFORMATION from MIYAGI (宮城県からのお知らせ)

みやぎ防災林パートナーシップ事業について

県では、「企業版ふるさと納税」の寄附企業を募集しています。みやぎ防災林パートナーシップ事業は、海岸防災林の重要性等を普及啓発するとともに、震災後に造成された海岸防災林の育林等を行う団体を支援している事業です。本事業へ寄附することで、従来の法人税軽減効果(3割)に加え、新たに寄附金の6割が税額控除されることにより、従来と比較して約3倍の節税効果があります。また、寄附いただいた企業については、県の広報媒体(県公式ウェブサイト等)を活用し広く御紹介をしております。

水産林政部森林整備課保安林班 ☎022-211-2325

企業版ふるさと納税の3つのポイント

- ポイント1 寄附額の最大9割の節税効果!
- ポイント2 企業のイメージアップに繋がります!
- ポイント3 寄附は10万円からお受けできます



宮城県の東日本大震災死者数(関連死含む) 10,566人 | 行方不明者数 1,219人 | 2020年5月31日現在宮城県危機対策課調べ

備蓄食情報

掲載商品は全て税込です。

Information

COLUMN ママ防災士に聞く 備蓄のポイント

備蓄品に関して様々なマニュアルがありますが、それらを参考に、家族のニーズに合わせてアレンジしてください。備蓄品の中から、避難用の「非常用持ち出し袋」も用意しましょう。夏は虫よけ、冬はカイロなど、衣替えの時に一緒に中身を入れ替えると、持ち出し袋は重くなりすぎません。

備蓄食料に関しては、箱の中を2~3カ所に区分けし、種類別ではなく、「賞味期限別」に分けることで、無駄なくローリングストックができます。今後災害が起きた際、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの救助や支援となると、どうしても時間がかかると想定されます。1週間分を目安に備蓄しておくといでしょう。

最後に、新型コロナウイルス感染症が心配だからと、逃げることを躊躇しないでください。危険な場所にいる場合は、早めに安全な場所に避難することが大切です。



PROFILE



防災士 佐藤 美嶺さん

東日本大震災の2週間前に出産。子どもを守るために何をすべきかと考えたことが、防災士を目指すきっかけに。ママ目線での実践的な防災・減災講座やワークショップの講師として活躍中。

01 魚市場キッチン

おふくろの味を詰め込んだ缶詰

宮城県漁協志津川支所の女性部が中心となって結成した「南三陸おふくろの味研究会」。東日本大震災で保存食の価値を改めて感じたことから生まれた、手づくりの缶詰です。志津川湾で水揚げされたタコや牡蠣、ホヤなど、一つひとつ真心を込めて製造しています。



魚市場キッチン

カキ・ムール貝シリーズ 各750円、タコ・ホヤシリーズ640円
☎0226-28-9401
<https://www.facebook.com/魚市場キッチン-1059572904100183/>



03 KINOBUYA PROJECT

京都の料亭仕込みの防災食

立命館大学の交友ネットワークを活用し、京都の料亭「京料理 木乃婦」×宮城県石巻市水産加工品メーカー「木の屋石巻水産」が「KINOBUYA PROJECT」で共同開発したさんまの缶詰。売上の一部は子どもの貧困支援プロジェクト「子どものたより場プロジェクト」に寄付されます。



防災食共同開発企画 KINOBUYA PROJECT

さんまの缶詰 梅・実山椒 各400円
☎0120-05-1237(木の屋石巻水産)
https://store.kinoya.co.jp/products/list.php?mode=search&category_id=105



02 モアイのカケラ

和魂洋才の防災ラスク

イースター島から南三陸町に贈呈された本物のモアイ像。そのモアイ像をモチーフにした防災ラスクは、宮城県産の「ひとめぼれ」の米粉を使用し、パン職人が丁寧に焼き上げました。製造から約5年間保存可能。缶の裏側には、食べ終わった後の缶の再利用の提案も。



南三陸モアイファミリー

モアイのカケラ 黒糖味・チョコレート味・仙台味噌 各680円
☎0220-57-4066
<https://store.moaifamily.com/>



04 サバイバル® フーズ

25年保存の備蓄食

日本の長期備蓄食市場のパイオニア、セイエンタプライズが、国内屈指のフリーズドライ技術を持つ永谷園に委託してつくられた、25年の保存が可能なたんぱく質とフリーズドライ加工食品の備蓄食。水を加えるだけの簡単調理でおいしい上に、国内生産なので安心です。



セイエンタプライズ

サバイバル®フーズ クラッカー・野菜シチュー・チキンシチュー・洋風えび雑炊・洋風とり雑炊 ※各種料金はHPよりご確認ください。
☎0120-138186 <https://www.sei-inc.co.jp/>



Thank you from MIYAGI

宮城から、ありがとう。

全国各地、世界各国から寄せられた、たくさんの支援。
宮城の復興は、そんな数多の想いで成し遂げられています。

SUPPORT FILE
No.2

From シンガポール To 七ヶ浜町

七ヶ浜町立遠山保育所 らいおんパーク

三方を海に囲まれ、北は松島湾、東と南は太平洋に面した半島状の七ヶ浜町は、東北の市町村で一番小さな港町。丘陵地にある遠山保育所は、東日本大震災の地震により大規模半壊してしまいました。震災から3カ月後の6月、シンガポール赤十字社が被災地を支援する復興プロジェクトを探しているという情報を知り、支援を受けられないかと奔走したが、当時七ヶ浜町地域福祉課長だった寺澤薫現町長（以下、寺澤町長）でした。「小さな町を支援してもらえないか正直分かりませんでした。シン

ガポール大使に手紙を送ったり、視察に来ていただいたり、なんとか遠山保育所を再建したいという想いを伝えました」と寺澤町長は当時を振り返ります。保育所の再建をいち早く進めることは、住民が「これからもこの地域で安心して暮らしていける」という未来を想像し、復興への希望につながります。熱意が通じ、シンガポール赤十字社による遠山保育所再建の支援が決定しました。そして震災から半年の2011年9月、保育所の設計を公募型プロポーザルで実施。「せっかくだいだいだいた支援なので、

素晴らしい場所にできたらと、公募型プロポーザル方式により広く提案を募集しました」と寺澤町長。応募は全国から103件もあり、2013年4月に開所しました。遠山保育所は、広い園庭を中心に、保育室やホール、調理室などが口の字で囲むように配置され、みんなで手をつないでいる形がイメージされています。愛称はシンガポールの「マライオン」にちなみ、「らいおんパーク」と名づけられました。地域から親しまれ、子どもたちの元気な声が響き続けること。それが感謝への想いにつながっています。



1 園庭の周囲に保育室などの建物が口の字状に配置されています。2 遊具はもちろん、砂場やプールもあります。3 各式典やお祭りなどが行われるホール。4 当時を振り返る寺澤薫町長。5 園児による和太鼓の演奏は、毎年夏に披露されます。

NOW IS. Vol. 50

発行：2020年7月11日 宮城県震災復興本部（事務局：震災復興推進課）
〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号
Tel: 022-211-2408 Fax: 022-211-2493

『復興情報発信プロジェクト NOW IS.』は、宮城の復興の「いま」を伝えるプロジェクトです。

宮城県
Miyagi Prefectural Government