

～桑友&まるべりーはあなたのより豊かな人生の追求と自己決定により選択された生き方を支援します～

・桑友&まるべりー機関誌・

虹の元 つうしん

NIJINOMOTO TSUSHIN



発行
社会福祉法人 桑友
虹の元会
虹の元つうしん編集委員会

★出雲市斐川町
・WANA JAPAN
・まるべりー斐川
・そゆう相談センター
・ここいこ
・桑友グループホーム

★松江市
・まるべりー松江
・松江障害者就業・生活支援センターぶらす

106号

2020年 冬号

特集① 被災体験から学ぶ防災対策 研修報告



2019年11月9日に福島県の相馬市、南相馬市からお二方の講師をお招きし、被災体験から学ぶ防災対策についてお話いただきました。

←松江市立病院講堂



松江市精神障がい者家族会協議会、島根県精神障がい者支援事業所連絡協議会
松江市立病院家族会、NPO法人松江市手をつなぐ育成会、虹の元会の共催による研修会

お陰様で、当事者・家族・福祉関係者など、たくさん（72名）の方にご来場いただきました。地震、台風、大雨、大雪、津波、原発事故など想定外の災害が毎年のように続く状況です。災害への不安は大きくなりますが、それに対する防災対策が十分にされているかは疑問が残ります。まずは、お話を聞きながら現状についての認識や、必要な準備等について学びたいということでの今回の研修です。詳細は→次ページから。

特集② 暮らしの多様性を考える（補足）

⇒6Pから₁

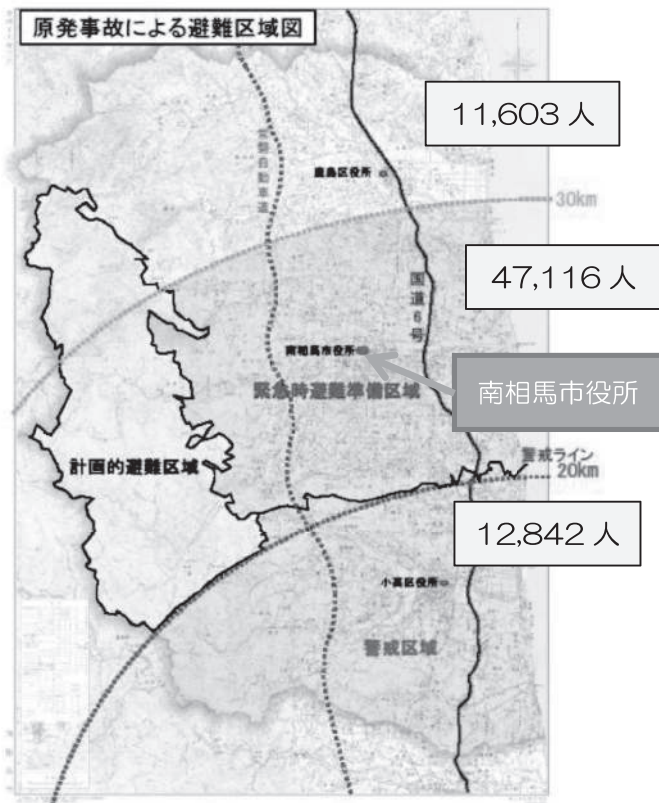
報告

第一部 「命を救う仲間、家族、そして絆」

～福島県南相馬からの報告～



〈↓国に設定された避難区域（2011年）〉



高野 真至 氏

震災当時に福島県南相馬市役所の防災担当として勤務。

震災直後は、行方不明者の捜索のほか、原発事故の避難対応などに当たった。

現在は南相馬市立小高病院に勤務。

南相馬市の被災状況（地震・津波・原発事故）

2011年3月1日時点の人口 71,516人

●人的被害：1,152人の死亡（令和元年9月現在）

（うち震災関連死 516人。残念なことに避難の疲労や治療の遅れ、震災を苦しめた自死などで命を落とされた方も多くおられます。）

●住家被害：5,669世帯（平成30年3月現在）

●発生時：原発事故の情報が入らない。ピーク時は避難所に1万人が避難。徐々に市外に避難が始まり、ガソリンを求めスタンドが大行列（暴動寸前）。原発が爆発した時は6万人が市外に避難。

●想定外：車両が汚染されてしまうという理由で流通がストップ、街の機能停止、自衛隊・マスコミの撤退。コンビニ・スーパーなどから現金強奪。窃盗団。ペットや家畜の野生化。盗品や新聞の不当販売。

●現状：避難区域が見直され、市内居住人口は76%まで回復も、あらゆる職種で人手不足。農業作付の解除。常磐線の一部除き開通。

●生活について：生業や生きがい奪われ、原発事故は人災という意識が働き、被害者意識というマイナスエネルギーが働いてしまう。将来が見えず人生を諦めてしまうことも。

被災体験から学ぶ教訓：周りにいる人との縁を大切に！

- ①震災発生時、多くの命を救うためには「遠くの親戚より近くの他人」が大事
（普段から地域や家族で災害を想定した話し合いを持とう！）
- ②広域の避難が必要となった場合には「遠くの親戚」も大事
（遠くに住む親せきが、広域避難の時に親身に助けてくれる！）
- ③避難が長期化する場合は「遠くの他人」も大事
（今、遠くの他人がたくさん南相馬市民を元気にしています）

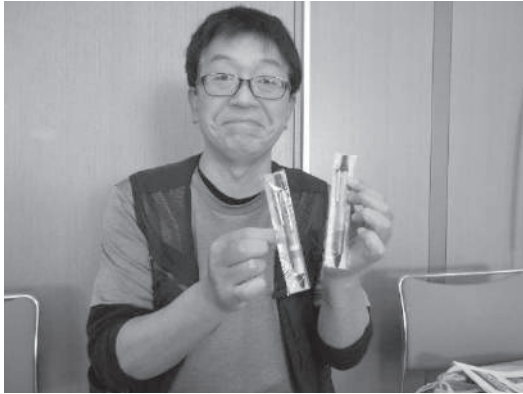


第二部

「災害のビフォア・アフター」



～津波・原発事故・水害～



佐藤 定広 氏

相馬にある障害者就労支援 B 型事業所の工房もくもく所長。

震災当時は地域活動支援センター所長。

震災後は仕事のなくなった原発周辺の障がい者の福祉作業所に働きかけ、共同でバッチ作りを行うプロジェクト「南相馬ファクトリー」を立ち上げる。

またフリーペーパー「相馬かえる新聞」やブログでの情報発信や、障がい者と市民で楽しむ音楽会を開催するなど復興支援に尽力。

地震から原発事故発生

○安全確保・安否確認！！：通所先から保護者までどのように引き渡すか。連絡網、連絡手段（携帯が繋がらない可能性あり）家の電話だけでなく、携帯電話、ショートメールも利用する必要がある。

保護者が迎えに来ない場合の備蓄は足りているのか。3日分だけでは足りないかも…。

○原発の情報：国や県から情報が出ない為、災害の情報が把握できない。全てが自己判断となる。

原発事故の場合は県外の避難所も把握しておく必要がある。また避難しないという選択肢もある。

○避難所：福祉避難所はなく…避難所では障がい者だからという差別は無かったが、配慮もされなかった。

○医療：30キロ圏内の精神科の病院5つ全て閉鎖される（840床）。医師も看護師も避難するため薬が処方されず、薬が無い状態に…隣の市へ行き薬手帳で特別に薬を出してもらっていた。

現在

○つながり∞ふくしま：東日本大震災の復興プロジェクトのひとつ。震災で仕事を失った福祉事業所に仕事をつくり工賃収入を支えるために立ち上げられた。「復興支援カンバッチ」は原発災害に見舞われた福島からメッセージがひまわりの種とともに添えられている。支援に入った全国から来たボランティアが地元に戻り口コミで広げた。これまで総出荷数は90万個を超える。

○台風・水害：2019年10月2度にわたって水害の被害にあう。浸水し断水などの被害があった。しかし原発の事故のように先の見えない不安ではなく、片付ければ…という気持ちであった。

『ふくしま』から・・・

「ふくしま」は祈ります。
この悲しみを繰り返さない事を
「ふくしま」は願います。
あなたの故郷がいつまでも
美しくあることを。





防災に関するアンケート調査 結果発表♪

(研修の参加者のみなさんにアンケートご協力いただきました)



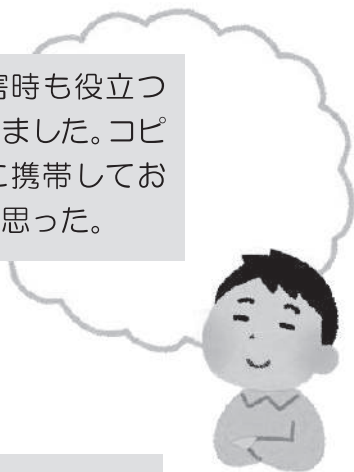
意識調査 (質問に対して選択回答)

身近で災害が起こるといいう危機感は、ほとんどの人が持っています。それに対して、自宅や職場に避難グッズを備えている人や、避難所を把握している人(特に福祉避難所を把握している人)が少ないということがわかりました。

今後学びたいこと

- 具体的な避難方法
- 避難所での居場所・配慮・支援など
- 地域で積極的に避難訓練に取り組んでいるところの経緯や効果
- 災害時の福祉施設の対応

薬手帳が災害時も役立つことがわかりました。コピーなどを常に携帯しておくのもいいと思った。



研修の感想・ご意見 (一部抜粋)

スタッフが少なくなることを想定した訓練や避難を実行しないといけないと思った。携帯等使えなくなった状況での利用者引き渡しはイメージがつかない。日頃からどうしていくのか考える必要があると感じた。



大きな災害を他人事だと思わず、備えをすることやどこに誰に助けを求めるかなどメンバーさんとも話し合ってみたいと思いました。



県外避難は岡山・広島となっているが、岡山・広島は本当に受け入れ体制ができているか不安だし、避難するまでの山道が多分倒木などで通れなく、すごい渋滞が起こると思う。市も県も国も現実的な避難を考えてほしい。



災害対応を軸とした情報 (ICT含む)、ネットワーク、コミュニケーション、対話について、取り組みを深めたいと思います。地域の共通課題であるし、新しいビジネスチャンスでもあります。



参加者アンケート

身近な防災対策♪



なかなか防災について考えるのはむずかしいという声も多く聞こえました。家庭や身近で取り組みやすい情報を紹介します。(インターネットから抜粋しました)

ガソリンは半分になったら必ず給油する。

食パンが安いときに購入し、冷凍保存。食パンはすぐに解凍でき、火を使わなくて食べられるので便利。

冷凍食品を常にいっぱいにして順に使いまわす(炊いたご飯、作ったおかず類)



パジャマは、外に出ても普通に見えるようなものを着て寝ます。

学校までの道程で大地震があったらどう行動する!? 自分ひとりならどう判断して安全なところにたどりつけるかを日頃より子供に学習させています。

普段薬を飲まれている方は、お薬の手帳(コピーでもOK)を持ち出し袋に入れておくと、避難先で薬剤師さんがいらした時、似た薬を見つけてくださる可能性も有りです。



東日本大震災で役に立ったのは石油ストーブ。電気やガス、水道が止まった中、ストーブの上にフライパンを置きウインナーや餅を焼いて食べました。

家の中や外にある物を出来るだけ整理して、物を持ちすぎないようにしています。家具の上の方に物は置かず重心を下にするようにも気を付けています

わが町内会では、地震災害に備えて、お年寄り世帯を中心に、週1回程度見回り活動を実施しています。その際に日常生活での不便な事や、日頃生活をするうえで困難な事などがあれば聞き取り、市役所の市民生活課などに連絡をして改善に努めています。

家族でキャンプへ行くようになりました。野外での活動は想定外の事にぶつかる事も多く、物事に対応する力がつきます。ランタン、寝袋、水タンクなど全て災害時に役立つものばかり。使用することでメンテナンスもばっちり楽しみながら防災できます。



「暮らしの多様性を考える」～補足特集

2018 年度、「暮らしの多様性を考える」と題して、虹の元つうしん 104 号の発行および当事者発表会を行い、それぞれの暮らしの様子とそれを支えるサポートをご紹介させていただきました。

その特集に対していただいた感想の一部「現在の暮らしを確立するまでの経過をもっと知りたい」、「苦労されたことや大変だったことを知りたい」という声に応え、今回の補足特集を組みました。

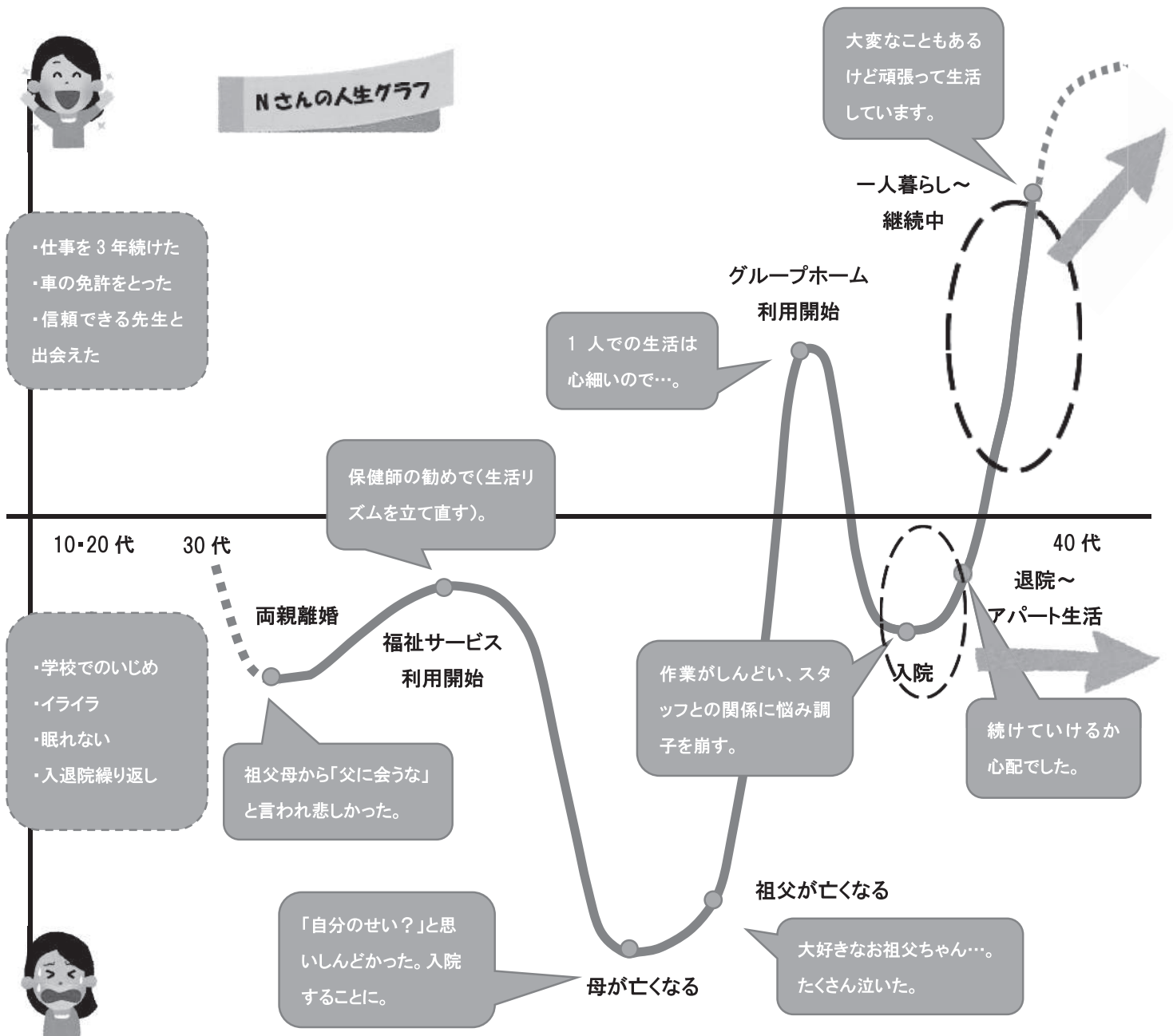


Nさん（40代女性）一人暮らし歴：約2年

現在の生活について：

「今のアパートは女性専用で、テレビヤホンもついているので安心です。誰かに気を使うこともなく、自由に過ごせるのがいいなと思います。」

Nさんの人生グラフ



現在のサポート

Q.どうしてアパート生活が続いているのでしょうか？

A.自分でもよく分からないんです（笑）。相談できる人がたくさんいることで安心につながるのかな？と思っています。



Q.心配なこと、それに対してどんなサポートがありますか？

- A.①気になることは相談したい→定期的にみんなで話し合う機会をもつ
- ②アパートにずっといると嫌なことも考えてしまう→希望に沿って日中活動を調整（デイケア利用、作業日数を増やすなど）
- ③お金の管理や買い物が負担になりそうで心配→ヘルパーさんが買い物や調理の手伝いをしてくれる、社協さんと生活費の確認をする

入院からアパート一人暮らしに向けて



入院中
S 荘
(アパート体験室)
「練習すれば一人暮らしに移れるかも？」



退院後
アパート
「不安なこともあるけど頑張って生活を続けています」



一人暮らしの体験ができるといいのになあ

入院中の N さん

S 荘では、壁が薄くて隣の部屋の音が気になり眠れない時もありました。でも、「アパートはどこもそんな感じなんだな」と思えて、今の生活の役に立っています。

S 荘近くのお店にもよく足を運んでいて、外出が楽しかったです。

「暮らしの多様性を考える」～補足特集



〇さん（50代男性） 実家での一人暮らし歴：20年以上

お住まいの地域について：

「昔は田んぼや畑が多かったけど、少しずつ大きなお店も増えてにぎやかになりました。家の周りは静かで過ごしやすいです。」



応援団

〇さんのライフステージ、不安や要望に応じて、サポートも柔軟に変化します。

お弁当のおかずも含めて、一緒に調理しています。

家計簿をていねいに付けられ、やりくり上手。

訪問時にお茶を淹れて下さる「気配りの方」です。

内職での集中力が素晴らしく、出来栄も◎！

1人暮らしの生活

父

母



母の入院中は父と協力して家事

自室とお風呂掃除担当

時々、母が料理を教える

暮らしの報告会ではヘルパーさんと楽しそうに話をしながら料理をされている姿が印象的でした♪ 本人さんも、手際よく品数を確保できて嬉しいとのことでした。

その後の生活

生活費確認、やりくり相談。



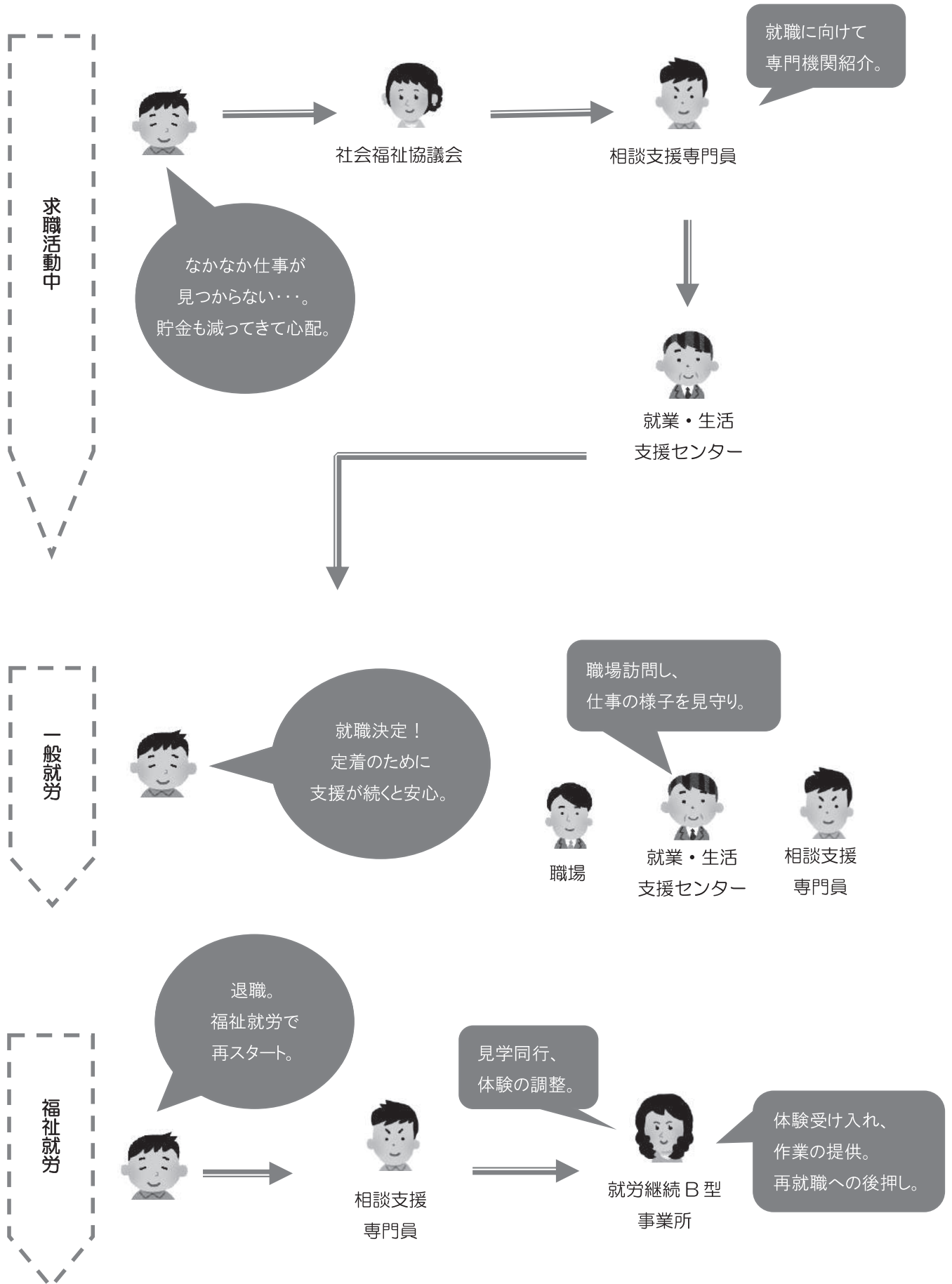
お弁当が質素…。食生活は大丈夫？



希望を伺い、ヘルパーの利用調整。

健康のため、調理のサポートを継続。





地域で楽しめるサークル活動紹介

みなさんはお休みの日、どのように過ごしていますか？
家でゴロゴロしたり、買い物や遠くに出かけてみたり、過
ごし方はたくさんありますよね。
過ごし方の参考に、地域にあるサークル、イベント、居場
所など、定期的に紹介したいと思います！



サッカー ソーシャルフットボールサークル

- ・開催頻度 : 毎月1回
- ・場所 : 主に松江市総合体育館(変更有り)
- ・時間 : 16:00~18:00
- ・参加費 : 100円(保険加入のため)

1.室内シューズ

2.タオル

3.飲み物



中村も参加してきました！

初心者OK

運営スタッフ
市立病院相談員 森廣さん



楽しみや、体力作り
出かけるきっかけとして
ご参加ください！！

いつも7~10名の方が参加されているそうです。こ
の日は7名の方が参加されており、サッカー経験者
の方がおられましたが、初心者の方でも大丈夫です♪

久しぶりの運動でなかなか思うように動けませ
んでしたが、とてもいい汗をかきました(*^-^*)

私はフットサル未経験ですが、皆さんがパスを回
してくれたり、フォローしてくれたり、とても楽し
く参加することができましたよ♪ 気になる方はぜ
ひ、一度参加されてはいかがでしょうか？ (中村)

問い合わせ・申し込み先

- ・アクティブきたほり(寺本さん)26-2222
- ・松江市立病院(森廣さん) 60-8000

～虹の元会 応援費募集～

虹の元会は、社会福祉法人桑友(そうゆう)とともに、
「働きたいんだ!地域で暮らしたいんだ!」と願う障害者
の方たちを支援しています。

虹の元会は、家族、利用者、地域の方々、企業など多
くの人たちの協働の輪を広げようと、桑友&まるべりー
の家族会と後援会が合体し2009年度に結成しました。
多くの皆さまのお力をいただき、社会情勢の激動にも揺
るがない活動を作り上げたいと考えています。

つきましては、この活動を応援して頂く応援費のご
協力をお願いいたします。100号以降も順調に発行す
る虹の元つうしん、利用者や地域のニーズに対応した
研修会など、引き続き取り組んでまいります。
ぜひご理解、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先 虹の元会事務局:社会福祉法人桑友 法人本部気付
TEL 0852-60-1858 FAX 0852-60-1835
〒690-0064 松江市天神町93 E-mail:info@soyu.or.jp