

戸山サンライズ

2011年
秋号

特集

東日本大震災

スポーツ

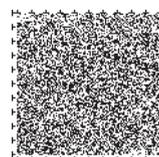
スポーツができるよろこび

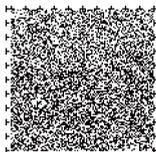
レクリエーション

東日本大震災とレクリエーション・ボランティア



全国障害者総合福祉センター





←これは、SPコードです。
専用読み取り装置の使用により、誌面の内容の音声出力が可能です。

第25回障害者による書道・写真全国コンテスト

写真部門 銀賞 **残 映 (ゆうばえ)**

福島県 **湯田 政弘**

(作品PR)

山に沈む夕日とススキを重ねて、何枚もシャッターを切りました(三脚使用)。

(寸評)

大胆な試みですね。成功です。太陽に重なった薄の穂の輝きがとても面白い。上手に出来た絵ではないのですが、貴方の好奇心に拍手。



このコンテストは、障害者の文化活動等の推進を図ることで技術の向上、自立への促進並びに積極的な社会参加を目的として、(公財)日本障害者リハビリテーション協会(全国障害者総合福祉センター)の主催により毎年開催されているものです。第25回を迎えた今回のコンテストでも、全国各地より235点(写真部門)にのぼる素晴らしい作品の数々がよせられました。

目次

2011年秋号

■特集：東日本大震災

- 宮城県身体障害者福祉協会の取り組み ————— 齋藤 基 1
 東日本大震災における福祉避難所の実践 ————— 仙台市宮城野障害者福祉センター 4
 1000年に1度の経験 ————— 小野 和佳 8

■レクリエーション

- 東日本大震災とレクリエーション・ボランティア ————— 佐藤 喜也 12

■スポーツ

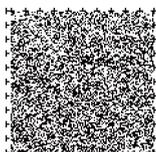
- スポーツができるよろこび ————— 坂本 朋子 15

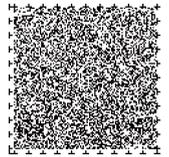
■ライフサポート

- 東日本大震災における食事提供に関する状況について ————— 政安 静子 18

■ライフサポート

- 「社会保険Q & A」 ————— 高橋 利夫 21





宮城県身体障害者福祉協会の取り組み

宮城県障害者福祉センター
所長 齋藤 基

本年3月11日に発生した「東日本大震災」により被災した皆様に衷心よりお見舞いを申し上げます。併せて、復旧・復興にご尽力をいただいている方々に対して心より感謝と敬意を表しますと共に、多くの義援金や救援物資および人的支援を賜りましたことに、誌面をお借りして御礼を申し上げます。

ご存知のように本震災による被害は想像を絶し、宮城県における人的被害では11月11日現在で、9,462名が死亡し、1995名が未だに行方不明となっております。家屋被害については、このような状況を「筆舌に尽くし難い」というのだと思います。一瞬にして町の8割が壊滅した地域もあります。壊れた家屋や流される車輛の映像・写真を皆さんもご覧になっていると思いますが、それらの光景が太平洋側の沿岸部の数百キロに延々と続いていることを想像してみてください。

地震に対する警戒という点では、宮城県は全国でも最も注意を払っていた県であると自負しています。宮城県では「宮城県沖地震」が30～40年周期で起きるとされており、前回は1978年にM7.4の地震が発生しました。この地震に対して政府の地震調査委員会では今後10年以内の発生確率を70%と見積り、県民は「何時来ても不思議でない」という思いでおりました。そういったことから本震災が発生した時、宮城県民の誰しもが「とうとう宮城県沖地震が来た」と思ったことでしょう。しかし結果としては、専門家も想定しなかった別な震源域を原因とした巨大地震であり、「宮城県沖地震」とは異なるものでした。

また、それに併せて、宮城県民の「想定外」は「津波」でした。ある程度の津波は覚悟をしていますが、「まさか、あのような巨大な津波が来ると

は・・・」というのが誰もの声です。地震による建物倒壊や地割れ被害のみであれば、これ程の人的被害はなかったと思います。本震災で被害を拡大させたのは「津波」であり、そのために被災者も沿岸部に集中しているのが本震災の特徴です。

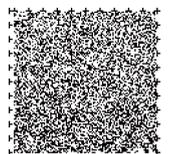
本震災では「想定外」という言葉をよく耳にしました。これまでの常識や自分達の想像の枠を超えた事態が度重なった表れです。1つの地震が津波を引き起こし、それが原発事故や様々な事態を連鎖的に引き起こしました。我々はこの大震災の経験を通してこれまでの常識という枠を捨て、考えられる限りの状況への対応策を講じておく必要があることを学びました。

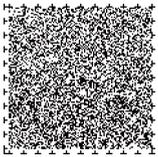
以下には本震災における被災地の障害者はどのような状況であったのかについて記してみます。

本会には仙台市を除く34市町村に約8000名の身体障害者が会員としております。その内14市町村が沿岸部に属し、11市町村で死者80名の人的被害が生じ、会員の被災率はすでに1%を超えています。8ヶ月が過ぎても会員の安否が確認できない所が4市町村あり、現在はその報告待ちの状況です。これらの市町村は特に被害が甚大だった地域であるため、前述の被災率は大きく跳ね上がると予想しております。9月にテレビ放送されたNHKの独自調査結果では、「一般市民の被災率1.03%に対し、障害者の被災率2.06%である」とのことでした。本会独自の試算でも、最終的な会員被災率は同率程度になると見込んでおります。

では「何故に障害者の被災率が一般市民の2倍にも及ぶのか？」その検証は今後の重要な課題です。

次に避難所・仮設住宅の状況ですが、主たる点だけをピックアップす



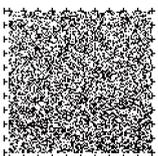


ると以下の通りです。

- ①環境変化が苦手な発達障害児を抱える家族などは、避難所の人々に気遣い車中泊を続ける人もいた。
- ②トイレを長時間使用せざるを得ない、寝たきりのために占有面積を広くとらざるを得ない障害者は、避難所では周囲の人々に大変な遠慮があった。
- ③福祉避難所の開設情報が得にくく利用しにくい。
- ④体温調節が困難な障害者は、寒期の停電により県外に避難した。
- ⑤仮設住宅には様々な不都合がある。周囲が砂利敷きのため移動に支障有り。スロープをつけても玄関間口が狭く車椅子での出入りが困難。住宅内にも多数の段差有り。浴室利用が困難なケースの場合は、介護施設の入浴介助を利用する者もいる。仮設住宅の標準仕様をバリアフリーにする必要がある。
- ⑥仮設住宅は交通面で不便な場所に建設されている場合が多く、買物・通院するにもこれまで以上に手厚い移動支援体制が必要である。
- ⑦仮設住宅の申込みは一時避難所でおこなっていたが、避難所にいられない障害者は仮設住宅の申込みすらできなかった人がいる。
- ⑧「心のケアの必要性」が震災直後から叫ばれていた。仮設住宅における孤独死や自殺の問題はすでに発生している。
- ⑨身寄りのない知的障害者の場合、本人から各種の情報（服薬内容、親族情報、血液型、等）が取れずに苦慮した。個人情報を守りつつも各種情報を入手できるようなアイテムの必要性がある。

以上は、ほんの一部分であるが、阪神淡路の震災経験がまだまだ活かされていない部分があります。

また、震災後に本会に対しても多数の支援団体より救援物資等の支援をいただいたことに感謝いたしております。ただし、短期間に多数の支援団体からの問合せが集中したことで現場に混乱が生じたり、一方的に送り届けられたりと、結果的に物余りが生じました。他方、必要な所に必要な物が届かない状況もありました。各団体が個別に活動せずに、



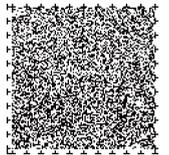
県や支援団体間で調整を図る組織を設置することで、より効率的な支援ができるのではないかと感じました。

次に、本会が指定管理を受けている宮城県障害者福祉センターの当日の状況について述べます。

地震発生時、福祉センターには1団体（5名）の利用者がいましたが、直ちに利用者の安全と避難誘導にあたり、屋外駐車場に避難いたしました。その間もひっきりなしに起きる余震に恐怖を覚えながら寒い外の駐車場で落ち着くのを待ちました。しかし、今回の地震はこれまでに経験したことの無い程の強い地震と長い時間揺れが続き、隣接している温水プールの大きなガラスが何枚か割れたのを見て、福祉センターの建物も崩壊するのではという不安と恐怖にさらされたものでした。

まもなくして館内に戻り、被害状況の確認に当たりましたが、事務室内や倉庫などは書庫のガラスが割れ、散乱した書類等で足の踏み場もない状況でした。さらにエレベータは緊急停止状況（業者点検後壁からボルトが外れ使用不可）、倉庫及び機械室天井の空調配管からは水漏れ、ライフラインは全てストップしており、どこから手をつけていいのか分からない状況でした。同様に指定管理を受けている宮城県障害者総合体育センターはアリーナ及び機械室の壁が鉄柱から離れ、今にも崩壊しそうな状況となり、現在でも全く使用できない状況が続いております。

当センターは、福祉避難所指定にはなっていませんが、宿泊施設（定員30名）、身障者用トイレが完備されていることから、緊急災害時は当センターを頼ってくることを想定し、飲料水とクラッカーを準備していました。地震発生2時間後から隣接している授産施設の通所・入所利用者の宿泊避難受入れ要請が入り始めました。さらに、近隣に住んでいる在宅障害者の家族、仙台市外に住んでいる身体障害者の方々なども避難してきましたので、宿泊室やロビー、相談室などを提供し当日は50名近くの避難者がセンターで宿泊しました。さらに4日後、沿岸部にある療護施設利用者が発生日から近くの中学校体育館に避難していたものの2度の津波警報で施設利用者の体力、健康状態に限界が出ていたため、センターへの宿泊避難要請が入り、介護者含め約60名を受入れました。エレベーター



タが利用できないことから、建物の外付けされているスロープを使用しての出入りとなり、3階の会議室など全てを貸出ししました。

3日後から、建築、空調関係等の保守業者が被害状況並びに仮復旧のために来てくれましたが、修繕をする職人の方々の移動手段である車の燃料が確保できず、修繕ができない状況が続きました。各業者の努力もあり、ボイラーによる暖房は地震発生8日後に復旧、エレベータは同19日後に仮復旧、本復旧は同21日後でした。ライフラインについては、電気が地震発生4日後、水道が同7日後、ガスは17日後に復旧いたしました。

地域によりライフラインの復旧状況が違うため、入浴ができないでいる在宅障害者のための入浴サービスも提供を始めました。

救援物資は1週間後頃から少しずつ届き始め、県の主管課を通じて「難民を助ける会」からは生活用品の他、灯油、軽油がドラム缶で納品され、仙台市内の施設にも分けることができました。その他多くの団体・個人の方々からも、たくさんの食糧・日用雑貨などを提供いただきました。

当センターに避難されておりました施設の方々や個人の方々は4月5日には自分の施設や自宅、仮設住宅に戻られましたので、4月14日をセンターオープン日に定め、地震の後片付けを始めました。しかし、4月7日、震度6強の余震が起これエレベータがレールから外れたり、空調設備配管が破損し、3月11日よりひどい水漏れがあり、オープンを1週間延期し21日となりました。

約1ヶ月半閉鎖したことでたくさんのセンター利用者にご迷惑をお掛けしてしまいました。

今回の地震で、日頃からの避難訓練や災害時の食糧の確保、ライフライン停止時の対応の準備、建物・機械等の保守管理業者による緊急対処の確立など今まで以上の必要性を新たに感じました。

以上、宮城県における状況を報告いたしました。宮城県震災復興計画が9月に可決され、今後10年間の道筋が示されました。県民一同が復旧復興を目指して努力はしていくものの、永い年月を要すると思いますので、引き続き全国からのご支援をお願い申し上げます。



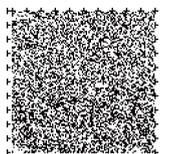
2ヶ月過ぎても海水とガレキが残る被災地



巨大津波がビルをも壊した



丘上のビルまで巨大津波が襲った



東日本大震災における 福祉避難所の実践

仙台市宮城野障害者福祉センター

はじめに

3月11日(金)午後2時46分ごろに発生した巨大地震は、全てのライフラインを遮断し、被災情報といえば携帯ラジオから入ってくるニュースだけで、刻一刻伝えられる被災地の様子は想像をはるかに超える痛々しいものでした。

この未曾有の大災害となった「東日本大震災」から8か月が経過した今日、市民の多くは徐々に平常な生活を取り戻しつつあるものの、被災者は、それぞれに消えることのない深い心の苦しみを抱えながら、再び訪れようとしている厳しい冬の季節を乗り越えるための準備と、延々と続く復旧と復興の過酷な闘いが続いております。

今回の大震災では、平成7年の「阪神・淡路大震災」を教訓として、新たに示された「福祉避難所」が、初めて仙台市内で40箇所開設され、その取り組みが実践されました。

ここでは、仙台市宮城野障害者福祉センターにおいて取り組んだ「福祉避難所」の実践を通して感じたこと、考えたことなどを、述べさせていただきますので、その取り組みから、今後の皆様の防災や減災の対応策について、少しでもお役に立つことができれば幸いです。

最初に、当センターの概要を紹介します。仙台市宮城野障害者福祉センターは平成13年10月に開設され、地域における障害者福祉活動拠点として設置された「多機能型施設」となっております。

各種事業の提供サービスは、異なる法人がそれぞれ委託を受けて同居しており、法人の枠を越えて連携し

ながら、協働のもとで推進しております。

〈施設概要〉

設置主体：仙台市

管理運営：財団法人仙台市障害者福祉協会〔貸館事業・各種講習会等〕

事業委託：財団法人仙台市障害者福祉協会〔自立訓練（機能訓練）事業〕

財団法人仙台市障害者福祉協会〔障害者相談支援事業〕

社会福祉法人仙台市手をつなぐ育成会〔生活介護・自立訓練（生活訓練）事業〕

社会福祉法人ゆうゆう舎〔就労移行支援・就労継続（B型）事業 ※喫茶ルーム〕

構造：鉄筋コンクリート造3階建（建物面積780.18㎡）

※ 詳しくは、「財団法人仙台市障害者福祉協会」のホームページをご参照下さい。

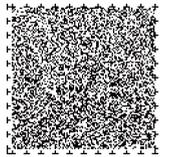
<http://www.shinsyou-sendai.or.jp/>

1 福祉避難所の実践

（1）福祉避難所の概要

発災直後、建物そのものに大きな損傷はありませんでしたが、水道・電気・ガスといったライフラインが一斉に途絶え、これに関連する施設設備は、その機能を全て失いました。

幸いなことに、施設の貯水槽は作動機械の故障はありましたが、貯水槽（常時9.6tの水を貯水）



より直接水を抜くことができたため、飲料水やトイレ等は、それほど困ることはありませんでした。

しかし、最低気温が -2°C 程度という降雪のなか、電気、ガスが不通であったためにエアコンが使用できず、暖をとることに大変な苦難を強いられました。

〈 ライフラインの復旧状況 〉

※ 下記は、仙台市宮城野障害者福祉センターの復旧状況であり、地域によって復旧状況は異なります。

- ◆ 電気：3/17（木）発災から6日後に復旧。
- ◆ 水道：3/18（金）発災から7日後に復旧。
- ◆ ガス：3/28（月）発災から17日後に復旧。

※ 4/7（木）余震の影響によって再度停止。
4/12（火）に再復旧。

福祉避難所の利用対象者は、地域の小・中学校等に開設された指定避難所での集団生活が著しく困難である方やバリアフリー環境を要する高齢者、身体の不自由な障害者が対象で、指定避難所等から区災害対策本部を經由しての受け入れが行われました。

仙台市宮城野障害者福祉センターでは、発災翌日の平成23年3月12日（土）に開設し、センターの職員を中心に日勤・宿直の二交代制で24時間体制のもとで利用者の支援活動を行い、避難者が自宅や他の施設等に移行された4月30日（土）までの50日間で、合計24名、延べ512名の方々を受け入れました。その間、それぞれの心身状態に合わせた環境改善、身体の介護・介添え、被災による精神的ケアのほか、私生活に関わる情報の提供や悩み・不安に関する相談対応など、これまで培ってきた専門性を活かす支援活動の場にもなりました。また、地域生活の再開に向けた環境整備や調整等についても、関係行政機関及び各支援事業所と連携を取り合いながら行いました。

〈 福祉避難所実績概要 〉

①開設期間 平成23年3月12日（土）
～4月30日（土）50日間

②避難者数 24名（内3名避難者付添）
※延利用者512名

③避難者内訳

性別：男性＝7名、女性＝14名
年齢別：80歳代＝7名、70歳代＝5名、
60歳代＝1名、50歳代＝3名、
40歳代＝1名、30歳代＝3名、
10歳代＝1名

障害等種別：

高齢認知症＝7名、高齢者＝3名、
高齢障害重複＝2名、身体障害＝1名、
知的障害重複＝5名（内1名医療的ケア）、
精神障害＝3名

※ 避難者内訳に付添者は含まれておりません。

④退所先内訳

自宅帰宅者＝12名（内2名は、自宅を転居）、
施設入所＝2名、高齢者住宅＝2名、親戚宅＝2
名、一般避難所＝1名、入院＝2名

※ 退所先内訳に付添者は含まれておりません。

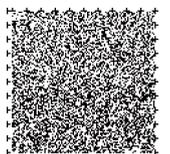
⑤派遣協力団体等

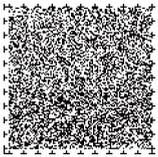
福岡市身体障害者福祉協会、JDF、日本身体
障害者団体連合会、きょうされん、東北福祉大
学、宮城県介護福祉士会

（2）福祉避難所の開設及び運営に係る成果

仙台市宮城野障害者福祉センターは、日頃から法人相互の職員による連携体制ができていたこともあり、福祉避難所の開設準備はスムーズに進み、早期に福祉避難所の開設を迎えられ、全職員が一丸となって被災者の支援に取り組むことができました。

また、避難者の数が増加し、食糧の調達等が困難であった時期に他都市やさまざまな機関・団体から支援物資の提供や人員派遣等の惜しみない協力が得ら





れ、その暖かさに触れながら支援が円滑に継続できたことに改めてお礼を申し上げます。

防災や減災に対するこれまでの取り組みは、1978年6月12日に発生しました宮城県沖地震の再来に備えてのもので、仙台市においても行政が中心となって住民組織団体や各種施設等と連携しながら、有事における要援護者支援等の体制や対応策を築いてまいりました。しかし、今回の大震災では、災害時に備えた行動やその準備対策等に自覚との懸隔さを痛感させられるものでもありました。このため、今回の福祉避難所の実践を通して得た被災者支援について、その仕組みや体制強化等の課題改善に対する意見具申をし、「共に前へ」より良いまちづくりの一翼を担えるよう努めていきたいと考えております。

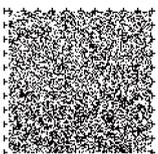
(3) 福祉避難所運営に係る取り組みや課題

① 市民への災害時要援護者に対する理解促進について

発災初期においては、多くの市民が指定避難所等への避難を余儀なくされましたが、指定避難所は人が溢れ、誰しものが右往左往する状況でした。避難所内の混乱を終息させていくためには、相当な労力を要することは言うまでもありませんが、避難所内では障害理解への不十分さが招く市民間の誤解やトラブルなども生じており、指定避難所に行ったものの、居たたまれず自宅に戻らざるを得なかった方もいらしたようです。

さまざまな障害者に対して、常に市民から温かな理解や協力が得られるよう、十分な啓発と周知の働きかけは不可欠です。有事においても、相互に理解し合い避難所内での共助が促進できるよう、官民一体となった取り組みをしていくことが重要であると考えます。

② 福祉避難所の設備や移送について 福祉避難所で使用する設備・備品等については、「福祉避難所（障害者

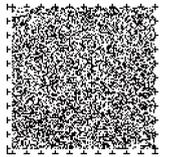


福祉センター）連絡票」を3月17日から毎日16:00までに法人事務局を通して仙台市障害者支援課に提出し、必要物品を要求し整備しました。その他、障害者福祉センターは入所施設ではないためベッドが不足しましたが、訓練用マットや訓練用プラットホームをベッドの代用品として使用するなど、障害者福祉センターの設備・備品等で供与可能なものを使用して可能な限り対応いたしました。今後は、必要な設備や備品の整備を仙台市にお願いしていきたいと考えています。

また、重度障害者や介護等を要する単身生活者にとっては、一時または指定避難所まで避難すること自体が難しいというのが現状です。現行の福祉避難所でも、あくまで避難されてきた方を受け入れる施設となっており、避難困難者の支援を行う機能までは残念ながら備えておりません。とかく、避難所内の機能や環境についてのみに注視されがちですが、避難困難者の移送手段なども考慮した支援が不可欠であると考えます。

避難には「速やかさ」が求められますが、例えば、行政機関や関連のある施設等において避難困難者の支援を行ったとしても、今回のように震災によって道路が破壊され、信号は消え、車は大渋滞というなかでは、即時に対応することは難しいと感じます。仮に支援を行ったとしても、長時間を要するのでは現実的とは言えません。だからこそ、「自助」と「共助」が発災時の初期対応において非常に重要であると考えます。福祉避難所を利用された方や地域住民から「直ぐに近隣の方に助けだされて・・・」といった話を多々耳にしたことから、避難には最も身近な近隣住民からの協力が得られるか否かが特に重要なポイントになると考えます。

したがって、地域社会における「共助」の仕組みが発災時においても大きな力になるような地域づくりが肝要であり、当事者自身も、地域へ自己発信していく努力やそのサポートが必要であると考えます。



③支援物資と備蓄について

通常配給されるアルファ米や缶パンの非常食は、こと高齢者や嚥下に障害をもつ方々にとっては、大変食しにくいものがありました。(固いため咀嚼しづらく飲み込むことが難しい。または、パサつきによるむせ込みや誤嚥など。)

今回の福祉避難所では、カセットコンロやキャンプ用コンロを使って、配給された非常食を再調理し、形状を変えることで何とか食すことができましたが、非常食の単調食材だけでは継続摂取は辛いようでした。なにより、栄養の偏りによる体調不良が危惧されましたので、食材確保には最大限の努力が必要とされました。

福祉避難所に限らず、コストもふまえて、まとまった食数を簡便的に揃えなければならない事情もありますが、食される対象者等も考慮した非常食の種類や形状なども検討し、備えていく必要があると考えます。

非常食以外の通常食材については、震災後、日を追うごとに比較的入手し易くなりましたが、オープンされたお店には長蛇の列ができて食材購入にはかなりの労力が必要でした。

また、通常の食材に比べて、「味噌」「醤油」「塩」などの調味料や「缶詰」や「カップラーメン」などの保存食品については、非常に入手が困難でした。

保管場所や品質管理など課題は多々ありますが、支援物資だけに頼らざるを得ない状況を回避する必要があり、自主的な備蓄努力は必須であると考えます。

④マンパワーの重要性について

外部機関やボランティアの方々から沢山の応援をいただきながら、なんとか乗り切ることができた福祉避難所でありました。

福祉センター職員を中心として、外部機関やボランティアの方々と共に、それぞれの役割を勘案しながら分担して避難者の支援に取り組みましたが、避難者の多くは重度で介護度の高い方々が多

かったため、身体介護や介助に関しては熟練した技術が必要とされました。

また、障害者福祉センターは入所施設ではないため、昼夜を問わない福祉避難所の開設が長期化するにしたがって、職員の精神的・身体的疲弊は大変深刻なものでもありました。

常時介護を要する方々の受け入れにあたっては、介護技術等を習得している人員が必須とされるため、避難対象者を考慮した人員配置に留意していくことが重要であると考えます。

また、福祉避難所の開設によって、長期間、通常サービスの提供ができなくなることも懸念されます。発災から徐々に生活が平常化するにともない、従来からの通常サービスもできるところから速やかに取り組めるよう、福祉避難所と並行して運営していける仕組みや人員体制づくりについても検討していく必要があると考えます。

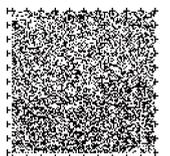
2 福祉避難所の実践を経て

避難所生活の過酷さについては、誰しもが憂慮し懸念されていることだと思います。

震災によって、身体的にも精神的にも疲弊しているなかで、さらに、避難所生活が過酷であっては在宅生活への早期復帰が難しくなります。特に、支援を要する人々にとっては、これまで以上に復帰後の生活が困難を極めるといえることが必至です。

福祉避難所では、在宅生活の移行に対しても視野を広げ、退所後の地域生活がスムーズに行えるよう、気力・体力ともに十二分に回復されることにも配慮しながら、総合的な支援を手厚く行っていくことが必要であり、そのためには支援する側の心身の健康の維持が大切であると50日間の実践を通して、改めて強く感じております。

最後になりますが、福岡市身体障害者福祉協会をはじめとする全国の皆様からの応援があつて運営できた福祉避難所でした。本当にありがとうございました。



1000年に1度の経験

NPO法人いわき自立生活センター
小野 和佳

1. 危機管理の甘さと偶然にも恵まれていた環境

○時間が経つごとに増す自分自身の無力感

その時、携帯電話から私にとって聞きなれない音が鳴り響きました。その音の理由を考え始めてから間もなく、目の前が大きく揺れ始めました。するとすぐに、立てかけてあるホワイトボード、電子レンジ等が大きな音を立てて崩れていきます。その音を聞きながら私は無意識のうちに、普段使用している手動式の車いすから降りて、デスクの下に体を小さくして入っていました。



「やはり、小学生時代からの避難訓練は役にたつのだな」などと、妙に冷静な自分がいたことに驚いています。3分以上続いた強い揺れがおさまりかけると、情報を収集するためのツールが、あまりにも不足していることに気づかされました。

私達のセンターにはテレビやラジオが備えられていませんでした。かろうじて手動で発電する、ラジオが聞け、センターの理事長が外で一生懸命回りながらラジオを聞いています。その間にも短い間隔で大きな揺れが続いていました。私達のセンターは、本部、ホームヘルプ事業部、生活介護事業所アライブが併設されています。少し距離をおいたところに就労継続支援B型事業所ミントがあります。普段20名以上がいるセンターの中が妙な静けさ

に包まれていました。

センターの地域は、のちに断水しましたが、電気は止まりませんでした。IHを使用していた為、もともとガスは使用していません。ですが、電気が止まっていたら・・・テレビはもちろん、インターネットも使用できません。それを考えるとぞっとしてしまいます。

この5カ月以上もの間、私達は「電気に助けられていた」現実がありました。

時間が経つごとに、ラジオから流れるニュースと私達の現実がリンクしていきます。

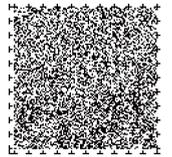


○自立生活の充実さが生んだ弊害と、偶然にも恵まれた環境

自立生活センターのヘルパーを利用し、一人暮らしをしている障がい当事者にも様々な弊害がおきました。

①エレベーターの停止

強い揺れが起こると、エレベーターは緊急停止をします。問題は、各地で同時に緊急停止が起きると、復旧までに時間がかかるという点です。この状態になると、復旧作業が完了するまでの間、部屋を出るためには、人手が必要になります。地震等による災害が局地的に起きた場合であれば、人手を確保することも可能かもしれませんが、今回のような広範囲になると、人手を確保することも厳しくなるというのが現実でした。



また不安になったりと地震や津波の被害で不安な県民の気持ちにさらに追い打ちをかけていきました。

やがて、それぞれが原発に対して不安な気持ちを抱え、それぞれが個人個人の行動にでます。

②避難の決意

いわきは原発の事故以降、日に日に人が減っていきました。そしてついに、訪問看護が必要な人へも看護師が向かえない状態になってしまいました。

当法人の理事長はこの出来事が避難を決意する大きな出来事になったと言っています。訪問看護も少しでも近い場所であればと、訪問看護が必要な方も生活介護事業所アライブへ合流し、看護を受けていましたが、それも不可能になってしまいました。いよいよ避難の決断をしなければなりません。その時、原発の事故は当時の政府の発表によると、30km圏内に住む方々に屋内退避の指示をだしていました。私達は、「医療等が必要な方の為に」、「全介助が必要で、緊急を要する方の為に」、「物資をいわきへ定期的に届ける為に」ということを大きな目的として避難を決意しました。もちろんそこには、ヘルパーと障がい当事者が一丸となって避難する前提があつてのことです。その為にはもちろんその家族も一緒に避難できる事が条件になります。

②連絡手段

固定電話を引いている単身者はどの程度いらっしゃるのでしょうか？震災後、災害時に連絡をとる手段として、「固定電話」、「公衆電話」、「スマートフォン」等があがりました。ですが、自立生活している障がい当事者は固定電話を引いていない方も少なくありません。

公衆電話は携帯電話やスマートフォンの普及により減少しています。そのスマートフォンも障がい当事者にとって、必ずしも使用しやすいとは限りません。

私達にとって「使いやすさ」や「便利さ」とはどのようなことをいうのでしょうか？

いつでもどこでも話ができる携帯電話。私達が本当に声が聞きたいときはまさに今回の様な「緊急時」なのだ実感しました。人間の力で創りあげたものは、必ずしも絶対ではないということも、痛感しました。

ただ、私達にとって恵まれていたのは、昨年10月に、本部とホームヘルプ事業部、生活介護事業所アライブを1つの敷地内に併設させたことにより、一時的な避難所として活用できたということです。

トイレが4つあり、生活介護事業所アライブに静養室が2か所あります。ここに、エレベーターが復旧するまでの間、2名の障がい当事者が一時的な避難所として生活をしていました。

2. 起きてしまった人災そして避難の決意

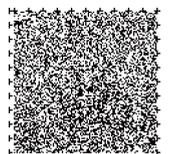
①無関心だった原発

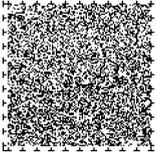
「原発が！！」ラジオでニュースを聞いているスタッフが慌てて知らせにきました。

このときから、この生活は「1次的なもの」と、どこか楽観視していた自分の周りの空気が一変しました。テレビやラジオのニュースは原発の事故関連ばかり。日々テレビ解説者の声に耳を傾け、不安を抱きながら、安心したり、怖くなったり、

③当事者団体の力 支援者・救援者にみなさんで拍手を！

前段で申し上げた、ハードルの高い避難の目的や条件を実行する為には、当然次にあげられるような課題がありました。①ガソリンが無い ②避難をする人数が、50人以上と想定されるが、その様な場所を確保できるのか。正直この状況下において、この二つのハードルを越えるのは大変厳しいと私は思っていました。

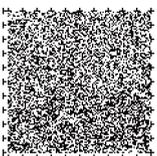




その前に一つ、この時の私の心境をお話させて下さい。ここから、避難の準備に取り掛かるまでの間、私は事業所の力に何一つなっていない。正直、何をどうしたらよいかわからない日々が続きました。理事長を中心に健常者スタッフが懸命に動いてくれている中、何もできない自分に立ちさえ覚え、疎外感もうまれました。しかし、今冷静に考えると、私は当時の自分の心境をこの様に振り返ります。まず、疎外感を感じた自分を反省しています。自立生活センターとは当事者の主体性を大事にした団体です。責任を担う役職等にも障がい者が就いています。私は自分自身で、この状況下で自分は役に立てないと決めつけてしまっていました。私自身、法人の理事を担っていますが、この考え方は誤っていたと反省しています。このような事態だからこそ、自立生活センターが日頃より大事にしている、「私達はサービスを受ける立場だけではなく、担い手にもなりえる」という言葉にもあるように、自分が今できることをしてこそ自立生活センターのスタッフだったと反省しています。



私がなぜ、この時の心境を先にお話しさせて頂いたかということ、避難の準備から避難生活をした1カ月以上もの間、私は当事者団体のネットワークと力をこれでもかというほど体感させて頂いたからです。震災が起き、県内の福祉関係団体はそれぞれが日



頃からのネットワークを通じ、懸命に、救援と支援を並行してきました。自立生活センターも全国のネットワークを駆使して、この様な支援をして下さったことに感謝の気持ちと少しホットした気持ちがありました。

話を少し戻します。3月16日、私達はまず法人が加盟するJIL(全国自立生活センター協議会)のメーリングリストで、避難先の確保とガソリンの調達の救援を依頼しました。すると3時間後には「東京都新宿区にある戸山サンライズ(全国障害者総合福祉センター)に50人分確保できました。と連絡がはいりました。ガソリンは各センターが20リッターの携行缶の確保の為にホームセンターに走り、翌17日には、なんと広島県の自立生活センターから1昼夜かけて200リッターのガソリンが届けられました。18日には静岡から30リッターが届きました。私には各自立生活センターの障がい当事者スタッフのみなさんが、的確に指示をだし、自分達の活動と並行して私達の救援活動に汗を流して準備に取り掛かってきている姿が目に見え、私達はセンターの利用者、ヘルパーに呼びかけをし、最終的に集まったのは、34名(利用者8名・ヘルパー10名・本部員3名・家族13名)でした。



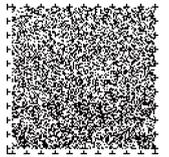
戸山サンライズへの避難は、いわきに残り懸命に生活をする障がい当事者の方、それを支える介助者や支援員の為でもありました。この記事を読んで頂いている皆様には是非、いわきで残り、1カ月間懸命に生活してきた方々の思いも伝えたいのです。

一方、戸山サンライズへ避難するメンバーは5時間をかけ、到着をしました。

3. 避難生活で得たもの

①「自立村」と名付けた戸山サンライズでの生活

戸山サンライズに到着すると、東北関東大震災障害者救援本部、TIL(東京都自立生活センター協議会)をはじめ、沢山の方々が暖かく迎えてく



れました。

私は戸山サンライズへ避難したメンバーを「自立村」の家族と考えて生活することにしました。

②ニーズの整理と、社会資源の充実さを実感

早急に救援本部と話し合いを詰めたのは、避難してきたメンバーのニーズを整理することと、介助体制を確立することでした。同じ自立生活センター同士でありましたが、初対面の方も多かったことから、救援本部では現地コーディネータを派遣して下さいました。

介助者の派遣での支援は全面的にTILが支援をして下さいました。

④自分達で避難所を作り上げた！

避難所は障がい当事者はもちろん全ての人々に決して過ごしやすい環境とは言い切れません。もちろん避難所各所で避難者の支援を懸命に行っていると思います。しかし、人手が不足しているのが現状ではないでしょうか。

私達が生活させて頂いた戸山サンライズでは、施設内の食堂で食事をとることができました。その際も、できるだけ、栄養バランスを考えたメニューに切り替えて頂きました。

救援本部では、朝の9時～21時のある程度の介助派遣が終了するまで、コーディネーターを派遣して下さいました。被災地というのは震災直後、支援を行いたくても現地に入れられないという問題もあると思います。それを被災者側が支援体制の整っている場所に一時的に避難することで、ある意味では、本来あるべき緊急避難ができたと思います。

まさに公共の場（戸山サンライズ）と市民団体がタッグを組み、この形をつくりあげて下さいました。今は、私達被災地の声を聞いて頂くことはこれらの為に重要なことだと思います。いつか、私達を今もなお支援して下さいっている全国の皆様に拍手を贈るような記事やニュースが増えていくことを願っています。

様々な形で支援をして下さっている皆さん、本当にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

4. そして、今

戸山サンライズへ避難をさせて頂いたメンバーは現在、全員がいわきへ戻っています。いわきに戻ったあと、5月11日に避難訓練を行いました。



実際に、避難訓練を行ってみると、「想定内」の訓練しかできないのが現状です。しかし、意識の高い訓練を繰り返すことで少しでも被害を少なくすることは可能ではないでしょうか。大事なのは意識の高い訓練を行う、災害は身近なもの意識することだと今回の経験で痛感しています。

また、センター周辺に原発から30km圏内に住む方々を中心とした仮設住宅が、1000戸立てられました。

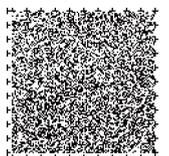
私達は、寄贈を受けた「パオ」を活用し市内のNPOで「中央台暮らしサポートセンター」を立ち上げ、炊き出し、理容、マッサージ、各種相談等、様々な形で生活のサポートをしています



原発事故は現在も進行しています。決して起こってほしくはありませんが、日が経つにつれ、様々な問題が起こるかもしれません。

しかし、現在まで協力をしてくださった多くの皆様と力を合わせ乗り越えられると信じ一日一日自立生活センターのスタッフとして今できることを活動している毎日です。

皆様、本当にありがとうございます。そして、共にがんばりましょう。



東日本大震災と レクリエーション・ボランティア

特定非営利活動法人福島県レクリエーション協会

事務局長 佐藤 喜也

1 あの日に何があったのか(3月)

これは、今年世界一有名になった「フクシマ」からの報告です。

平成23年3月11日午後3時頃、私の事務所近くにあるスーパーマーケットの店先では、買い物をしていた女子高生たちが、座り込んで涙を流し、余震に震えていました。2万3千人以上の方のいのちが失われたこの大震災の状況がいかなるものであったかは、たくさん報道がなされていますのでここでは触れませんが、私が住む福島市内も各所で停電があり、ほぼ市内全域が断水し、電話も通じない状況でした。この時期には、ガソリンスタンドも閉鎖され、ガソリンの入手が困難で、仮にボランティアに行きたいと思っても、動きが取れない状況でした。

福島県レクリエーション協会は、ガソリンの入手が可能になってすぐに、被災者支援活動を開始しました。まず最初は、神戸で震災を経験された方をはじめ、全国福祉レクリエーション・ネットワークのメンバーを中心とする全国のレクリエーション仲間から送られてきた物資の提供でした。「行政に届けても受付けてもらえない。」等というお話もあったなか、事務局には、たくさんの方の支援物資が届けられました。それらを被災地に届けるのですが、被災地のレクリエーション関係者を通して、できるだけ直接届けさせて頂きました。直接お届けできた避難所などでは、避難されている皆様の肩をさすりながら、お話を聞かせて頂きました。

うれしいお話も悲しいお話もありましたが、それらの思いを共有させて頂くところから私たちのレクリエーション・ボランティアは始まりました。

たくさんお話しして頂き、言葉が途切れたときに、「ちょっと身体を動かしてみませんか？」と声をかけます。にっこりして頂ける瞬間です。筋肉を強くする体操もちろんありますが、私たちは、「息を吐くこと」「力を抜くこと」ができる体操を多く選びました。「息を吐く」そのために冗談

を交えて笑って頂いたりもします。

避難所での生活は、日常とは違った生活です。ほとんど動かない(動けない)状況でした。そのため、「意識して」身体を動かしていただくことも大きなことでした。そこでゲームが活かされます。左右で違った動作をする手あそびなどは、お子さんからお年寄りまで笑顔で楽しんで頂きました。

2 避難所訪問活動(3月～5月)

ガソリンが安定してきた4月からは本格的な訪問活動が始まりました。

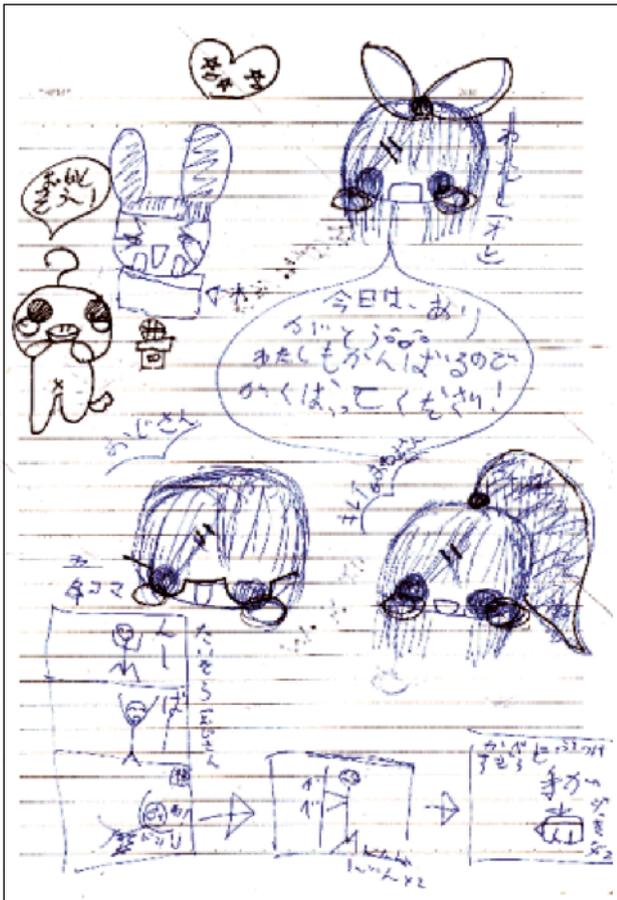
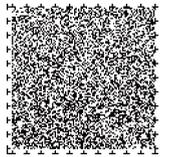
「お話を聞かせて頂いてもいいですか？」などと訪問し、肩をさすり、背中をさすり、マッサージをしながら、途切れ途切れに語られる言葉に耳を傾ける。そんな活動が続きました。

時には歌を歌うこともありました。いろいろな歌を歌いましたが、「うさぎ追いかの山～」で始まる「ふるさと」は、取組みに勇気のいる難しい歌でした。文字通り、故郷を失ってしまった方々と一緒に歌えるのか？と迷った時期がありました。あるとき、避難所になっている高齢者施設で思い切って歌って頂いたとき、「いい歌だね。」としみじみされ、「この辺は震災前には…」と話し出された方々を見て、心が熱くなったこともありました。

一方、避難所にいる子どもたちとの交流は、私たちが元気にしてくれました。バルーンクラフトや折り紙、絵本や紙芝居の他、会場の条件が許せば、体育系のレクリエーション用具「ブーメラン」や「ドッジビー」、「忍者ランド」なども持ち込みました。汗びっしょりになるまで遊んでくれますが、子どもたちはシンプルな遊びが好きです。一番喜んでもらったのは「ケンケンパー」でした。

この絵は、4月のはじめに訪問した避難所で、小学校2年生の女の子からいただいた手紙です。

「教科書も、文房具も置いて来ちゃった。」といいながら、1冊だけ持っていた支援物資のノートに、同じく支援物資のボールペンで、「私もがんばるのでがんばってください」と書かれてありました。



3 子どもたちのあそびを支えるために (5月～7月)

福島県は、地震・津波の被害に加え、東京電力福島第一原子力発電所の事故により、大きな被害を受けています。これは、他の被災県とは違った福島県固有の問題です。

放射性物質の拡散により、子どもたちの外遊びが制限されました。被爆を心配し、多くの子どもたちが福島県を離れました。残った子どもたちは、建物から外に出ることができないストレスを抱えていました。

そんなとき、愛知県の仲間から「C5 忍者ランド」という優れものが送られてきました。子どもたちを室内でたくさん遊ばせるには最適な道具立てです。買い足したのも含めて道具をいくつかに分け、はじめに福島市内の市立の保育所を回り始めました。「1時間だけ私たちに時間をください。あとは道具をお貸ししますから、子どもたちに『大騒ぎできる一週間』をつくってあげてください。」と、一つ一つの保育所をお願いし、2ヶ月かけて16保育所を回りました。一つのセットは南相馬市の保育所をお願いして使って頂きました。

そうこうしているうちに、福島市内・伊達市・伊達郡のいくつかの民間保育所・幼稚園などからもオファーが増え、ボランティアスタッフが、毎

週、保育所まわりをすることになりました。保育所まわりの依頼は、今でこそ少し落ち着きましたが、福島県内は、今でも子どもたちの外遊びが制限されています。子どもたちへの支援はまだ必要です。



4 障がい者の避難

避難所と言えば体育館をイメージする方も多いと思います。今回の震災では、体育館の他、イベントホール、文化施設、コミュニティセンター、公民館などが最初の避難所になりました。

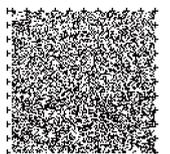
障がいを持った方々でも、それらの避難所に避難した方が少なくありませんでした。

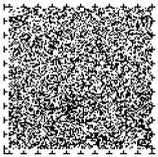
体育館のような広い場所では、隅の方から場所が埋まっていくことが常です。早く避難できた方は、壁際に場所を確保できますが、後から避難してきた方は、どうしても体育館の中央付近になります。いくつかの体育館では、遠くにある電源からドラムコードを引き、体育館のほぼ中央で、酸素吸入器をつけている方もいらっしゃいました。また、中央通路の付近に場所が割り当てられ、車いすを身近におくことができず、移動に苦労している方もいました。

福島県内の避難所をいくつか回らせて頂きましたが、その中で障がいを持った方や身体の不自由なお年寄りの生活を考慮し、介護ベッドの搬入や、介護ができるボランティアの配置があった避難所は、いわき市内郷コミュニティセンター1カ所でした。

大きな部屋の一つを障がいをもった方や身体の不自由なお年寄りのために確保して、介護福祉士や訪問介護員のボランティアが常時待機していました。

施設に入所している方は、施設毎に避難したところもあるようですが、在宅の障がい者に関しては皆さん大変なご苦労をされたと思います。子





ども、障がい者、高齢者は「災害弱者」と言われます。地域でそれらの方々のリストをつくり、避難の方法を確認しているところもあるようですが、ボランティアの配置やスペースの確保、トイレや食事等、避難所における対応も今後の検討が必要な大切な課題だと思いました。

5 生活の快は守れたか

レクリエーションというと、「みんなを集めて」「ゲームや体操を」「一斉にやる」もので、「明るく楽しい」「前向きな」ものと思われがちですが、震災直後、私たちも含めて、決してそんな気分ではありませんでした。悲しいことの数が多すぎて、笑う気分になれないどころか、笑うことは不謹慎であるかのような雰囲気もありました。そのような状況の中で、一人ひとりに寄り添い、心を通わせ、思いを受け止め、「心地よい時間」を共有することこそ、本当のレクリエーション支援活動だと私たちは考えていました。

お邪魔した避難所では、玄関やトイレの掃除、ゴミのかたづけなども行ない、避難所での生活が少しでも快いものになることを考えました。関西の会社の協力を頂き、暖かい食事の炊き出しもしました。

寒くないように衣類を提供すること、よく眠れるように柔らかな寝具を運び込むこと、プライバシーを守るために段ボールフェンスを設置することなども「生活の快」を守るためのレクリエーション支援につながりました。

6月以降は、必ず、お茶やハーブティー、コーヒのコーナーと、ネイルケアのコーナーを準備して、たくさんの皆様に喜んで頂いています。これらもレクリエーションの一つとして提供させて頂いているものです。

6 心のケアとストレス解消(8月以降)

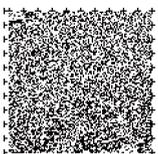
福島県内の避難所はほぼ解消し、支援のメインは仮設住宅に移っています。

現在は、全国福祉レクリエーション・ネットワークの協力も頂きながら、毎月1回ずつ、2カ所の仮設住宅を訪問しています。

仮設住宅は「長屋」と同じで、お隣さんの声や生活の音が聞こえてしまいます。この生活もストレスがたまる生活です。私たちの活動は、もっばらストレス解消の時間を作って頂くことでしょうか。

また、子どもたちを中心とした心のケアも大きな課題です。

夏休み期間中は、行政機関や多くの団体が、「県外での活動」にたくさ



んのお金を出していただきました。子どもたちは、3泊4日、1週間、あるいは1ヶ月、様々な土地で楽しい思い出づくりができました。しかし、彼らの生活の基盤は地元です。心のケアのために、地元での継続した支援も必要です。

震災から半年以上が過ぎ、少しずつではありますが、前を向けるようにはなっています。しかし、福島県の場合には、原発事故の影響で、故郷に帰れる見込みが立っていない人々もたくさんいます。つい先日、「今でも、故郷の土地の名前を聞く度に涙がこぼれる。」とおっしゃったおかあさんに会いました。心のケアはこれからが勝負です。



7 今後の活動

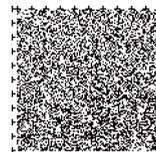
私たちは、毎月1回の仮設住宅訪問をベースに、息の長い支援活動を続けていきたいと考えています。まだ、表に出ていないニーズもあります。

今週は、「どうも、震災以降、利用者の状況が違ってね。いろいろな方々に来てもらったりしたけれど、やっとレクリエーションにたどり着きました。」というお話も頂きました。一方、仮設住宅で暮らしている障がい者の実態はつかめていません。

仮設住宅の期限は2年間です。原発で避難している方々は、2年後には故郷に帰れるのでしょうか？

私たちは今、2万3千人以上の方々の、いのちの犠牲の上に、支援活動を展開しています。もし、また同様の災害があったときに、今回よりも優れた対応ができるよう、私たちの活動を記録し、次につなぐことのできる活動にしていきたいと考えています。

まだ先があります。何をどう支援できるかお一人お一人がお考え頂き、必要があればどうぞ、福島県レクリエーション協会にご連絡ください。



スポーツができるよろこび

はちのへハンディスポーツクラブ

代表 坂本 朋子

このたびの東日本大地震におきまして、犠牲になられた方々のご冥福をお祈りし、また甚大な被害に遭われました皆さま方には心よりお見舞いを申し上げます。

ニュースで被災地および各地の被害の実態が明らかになるたび、その被害の大きさに心が痛みました。

3月11日に発生した東日本大震災の衝撃は月日が経った今でも、昨日のこのように鮮明によみがえります。

私の住む八戸市も海岸沿いは津波の影響で多大な被害に遭いました。お蔭様で私は海岸より離れた所に住んでいた為に津波の被害は免れましたが、ライフラインが復旧するまでは不便な生活が続きました。ライフラインが復旧した後も今後の生活はどのようになっていくのか、ましてやスポーツができる環境が整っているのか等々、情報がなかなか届かず余裕のない不安が続く毎日でした。

私は8歳の時に骨肉腫で左足大腿部より切断をしました。20歳の時に職場の同僚に誘われてスキーを始めて、大自然の中で自然と楽しみながら出来るスキーの魅力に引き込まれ、素敵な指導者との出会いで長野パラリンピックに出場しました。そしてスキーで出会った友人の誘いでシッティングバレーボールを始めました。最初は私の同級生や姉妹を集めてチームを結成し、八戸にチームが

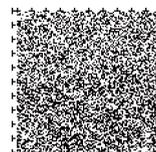
誕生して約十年がたちます。私のチームは週二回、八戸福祉体育館でシッティングバレーボールの練習をして汗を流しています。3年前には私とチームメンバーの東峻君はチームの仲間の協力で、北京パラリンピックに出場することができました。

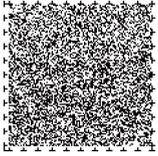
震災後、まずはチームの仲間の安否の確認をメールで行いました。全員が元気で一安心し、次はいつも使用する体育館の利用状況を確認しました。

私の同僚や、多くの知人達が夜遅くまで復旧作業で頑張っている時に、スポーツをしても良いのか？と悩みましたが、逆に一日でも早く通常の生活に戻りたいという思いから練習を再開しました。しかし、燃料不足で体育館に行けないという状況になったり、職場が津波被害に遭った仲間もいて、震災前のように練習に人が集まらない厳しい状況が続きました。

震災以前に、福島・宮城のチームと「練習試合を4月下旬に行いましょう」と連絡を取り合っていました。

私たちは環境に恵まれて、練習を再開することができましたが、原発が近い福島チームのみなさんがどのような生活を送っているのか全く分からず、自粛ムードが高い時に練習試合の話をして良いのか、連絡するタイミングにとっても悩みました。それ



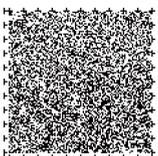


でも、思い切って福島チームに連絡を取ってみると「福島市内の体育館は避難所となり、全く練習が出来ない状況なので、気晴らしに身体を動かすに行くよ！」という返事がかえってきてとても嬉しく思いました。



私は、北京パラリンピック大会前に肩を痛めて、どうしたら万全な体調で大会に臨めるか悩んでいた時に、骨ストレッチの松村先生と出会う事ができました。

骨ストレッチは一番に骨ストレッチをした直後に「効果」をすぐに「実感」できることです。練習試合の前にせっかく遠くから来てもらう皆さんに是非学んで頂きたいと計画をしていました。骨ストレッチとは「体幹」と腕や足などの「末端部」を分けることなく一緒に動かすことにより身体全体をバランス良くほぐす事が可能なので筋肉の柔軟

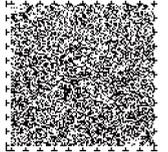


性が劇的に良くなります。そして、各関節の可動する範囲も自然と広がります。その結果、筋肉の張りや痛みが改善されたり運動能力が瞬時にアップします。筋肉性の痛みを出している箇所は「結果」であって、その痛みの直接の「原因」の箇所ではない場合がほとんどです。痛みのある箇所だけ

だけをケアしても問題解決にはなりません。身体全体の「関連性」を考えたら「原因」になっている箇所を改善していかないかぎり痛みは取れません。骨ストレッチは身体全体のバランスアップをするために各関節の動きや筋肉の動きをうまく「連動」させることによって痛みのない元のいい状態の身体に戻してくれます。講師の松村先生も震災の

被災地である仙台の方で、予定通りに指導をお願いしますと言うのがとても心苦しかったのですが、先生の方から「交通手段が整ったので指導に行きます。皆で身体も心もほぐして元気になりましょう」と嬉しい言葉を頂き、全てが予定通りに進む





ことができました。震災後、久しぶりに体育館でみんなの元気な顔を見た時は本当に嬉しかったです。そして疲れた身体を骨ストレッチでほぐし、みんなの輝く笑顔を見たら、やって良かった！と思いました。そして午後からみんなの大好きなシッティングバレーボールの練習試合を行い、一緒にプレーができて感激でした。今まで当たり前だった事が、急に何もできなくなるということを考えて事もなかったのが毎日不安でしたが、みんなに会って一緒にスポーツをして楽しむことで、元気をもらうことができました。

私は今回の震災で、スポーツを通して出会った全国の沢山の仲間から、心配の連絡や暖かい励ま

しの言葉を頂きました。

今年は5月に千葉県でシッティングバレーボールの東日本大会を行うことになっていましたが、震災の影響等を協会と協議し、復興応援大会として東北地方が元気になる為に、9月には八戸市で東日本大会を開催する事にしました。暗い話題が続く今だからこそ、みなさんに協力して頂き、八戸市から元気を発信できたらと思います。

いろいろな傷跡がまだまだ各地に残っていますが、出来る事を精一杯行い、少しでも復興に繋がるように、そしてみんながハッピーになるように心掛け、協力し合っていきたいと思います。

2011.9.10 東奥日報

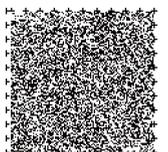
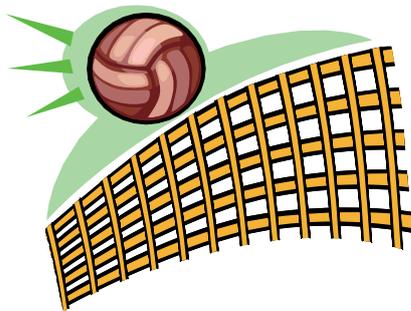


女子予選リーグで熱戦を繰り広げた八戸市の「MissはちのへSQUID」の選手たち

目線の高さで迫カプレー

シッティングバレー 八戸で東日本大会

第12回東日本シッティングバレー選手権大会が10日、八戸市類家八戸福祉体育館で開催された。床にお尻をつけてプレーする競技で、同市や首都圏など5都県から男女9チーム約70人の身障者・健全者が参加し、熱戦を繰り広げている。今年の大会は、春に八戸市から男子の部に「はちのへSQUID」、女子の「MissはちのへSQUID」の2チームが出場。10日の予選リーグで「はちのへ」は1勝を挙げ、「Miss」は2敗だった。「Miss」の坂本朋子選手(44)は「試合に負けたのは残念だが、震災があった中、全国の仲間と楽しくプレーできてよかった」と笑顔を見せた。シッティングバレーは、バレーボールのコートよりも狭いコートでプレーする。ネットの高さは1府10都府県で、目線の高さでボールが飛んでくる迫力も楽しめる。最終日の11日は、男子の決勝トーナメントと女子のリーグ戦を行う。(三國谷啓)



東日本大震災における 食事提供に関する状況について

(社) 日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会
協議会長 政安 静子

はじめに

3月11日に発生しました東日本大震災では、多くの福祉施設が被災し、健康を維持増進するための食事提供にも甚大な影響を受けました。被災地の管理栄養士・栄養士は、毎日少しでも利用者に必要な栄養量のある食事を提供するために孤軍奮闘してきました。福祉施設は、管理栄養士・栄養士が1人だけ配置されている施設が多く、不安と激務の中で業務を行っていることが想像され、何かできることはないかと心を痛めておりました。そのような状況の時、(社)日本栄養士会全国福祉栄養士協議会では、保育所や高齢者施設等の全国調査を実施している最中でもあったことから、調査研究でご指導をいただいております、東京大学大学院医科学研究科社会予防疫学分野の佐々木敏教授より「小さなことでもよいので私たちにできることをしませんか？」とのお話を受け、アドバイスとご支援をいただき、ML(メーリングリスト)を立ち上げました。その活動の中で、常日頃からのネットワークの大切さ、仲間づくりと情報共有の重要性を学びました。

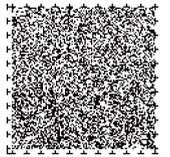
また、このような大災害に遭遇することがなかったことから、大災害時の対応の検証をして今後の対応策を考えておかなければならないと感じ、岩手県、宮城県、福島県、茨城県の4県の福祉栄養士協議会の代表者に依頼して、無理のない範囲でご協力いただける管理栄養士・栄養士に「食事提供の体制と内容等について」調査をさせていただいております。その結果については、現在まとめているところですが、10月7日に福島県社会福祉協議会の

社会福祉施設栄養士研修会において「東日本大震災における食事提供に関わる調査」を研修会参加者にさせていただき、その結果を集計させていただきました。

そこで、ネットワークを活用した活動と福島県の福祉施設を対象とした「東日本大震災における食事提供に関わる調査」を報告させていただきます。

ネットワークを活用した活動

ML(メーリングリスト)に登録いただいた陸前高田の老人保健施設の理学療法士から「陸前高田の特別養護老人ホーム高寿園の管理栄養士が1カ月近くも休まずに働いている。支援をお願いしたい。」というメールがありました。早速、岩手県福祉栄養士協議会の代表者にそのメールの内容を伝えましたが、道路が不通となっていることから状況が分からない様子でした。その数日後、がれきが撤去され、車が通れるようになったということで、代表者が様子を見に行って下さいました。高寿園は高台にあるため津波の被害は免れたことから、避難所でなかったにも拘わらず、入所者110人と被災者、職員とその家族が避難しており、約800人が生活しているということが分かりました。その様子は「電気、ガス、水道も止まり、1日2食のおかずを主食とする食事が続いており、食品用倉庫や廊下に2~3日前から届き始めた支援物資の段ボールが山積みされ、何がどこにあるかわからない状態です。毎日届いた支援物資から明日の献立を考え、食事を提供するだけでも大変なようです。」また、「胃ろうの方の経腸栄養剤が不足しており、困っている様子です。」と報告されました。



まず、必要とされる支援物資を届けて下さると申し出ていただいた東京の業者(衛生材料製造販売)さんに、全国のML参加者が支援物資を宅急便で届け、業者さんは集荷した物資を持参して被災施設に届けて下さり、さらに支援物資の仕分けをした様子を伝えて下さいました。また、岩手県福祉栄養士協議会の代表者は、次の日から同じ栄養士仲間と一緒に支援物資の仕分けに出かけましたが、同種類の食材が多く届いていたことから、食品の知識がある人(特に栄養士)がもっと早くサポートできていれば、必要とされる支援物資を必要とする施設へ分配し、上手に活用できたのではないかと思われたそうです。その後、「支援物資の仕分けと被災者が自立するための調理指導と調理用具が必要です。そして、管理栄養士に休暇を取っていただきたいので、管理栄養士・栄養士3人以上の支援をお願いしたい。」とのメールがありました。MLにボランティア登録されていた管理栄養士・栄養士のうち、福祉施設の栄養管理を経験している者で、支援に1週間以上参加することができ、高寿園の管理栄養士とも多少とも面識のある方を探したところ、全国福祉協議会の研修会等で顔見知りとなっていた3人の管理栄養士(神奈川県、群馬県、山形県)が申し出て下さりました。ML参加者から届けられた被災者のための調理用具を持参して支援に出かけたメンバーから「指示していただいた通り2日間支援しました。慣れてきたので明日から管理栄養士さんに2日間休暇をとっていただきます。」との連絡が入り安堵いたしました。その後、休暇が取れて余裕のできた高寿園の管理栄養士から「顔見知りであったことからこそ、安心して、気軽をお願いすることができました。」と携帯に電話があり、仲間づくりと連携、ネットワークの必要性を痛感しました。

また、福島県福祉栄養士協議会の中心的メンバーは、退勤後や休日に手分けして被災施設の情報収集や支援に出かけ、逐一MLに報告して下さいました。そして、宮城県福祉栄養士協議会のメンバーからは、必要とされる支援物資の報告があり

ましたので、全国のML参加者は一方的に支援物資を送るのではなく、支援をお願いされた施設と個別に連絡を取り、必要とされる物資の内容と量を確認してから支援するという方法を取り、支援を続けました。

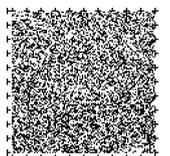
東日本大震災における食事提供に関わる調査の結果

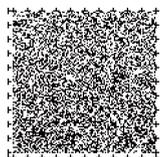
1. 食事提供に関わる支援状況

福島県社会福祉協議会が主催した社会福祉施設栄養士研修会に参加して回答していただいた141施設のうち、入所施設は126施設(89.4%)、通所施設15施設でした。被災者を受け入れた施設は109(77.3%)であり、他施設の入所者70.6%と一番多く、計画避難者25.7%、一般住民17.4%、職員17.4%と入所施設のほとんどが被災者を受け入れており、主に他施設の入所者を受け入れていることが分かりました。

ライフラインが止まった中で一番影響を受けたのは水道50%であり、次いでガス23%、電気25.4%でした。その普及までの期間が8日以上かかったライフラインは、水道が18.3%、ガス1.6%、電気1.6%であり、29日以上かかったのは水道3.2%、ガス0.8%、電気0.8%でした。

1日2食の食事提供であった施設は、7日以内3.8%、11~21日3%であり、平常時の食事提供に戻るまでかかった日数は、7日以内12%、8~14日19.8%、15~28日39.7%、29日以上13.5%でした。平常時の食事提供が2週間以上できなかった施設は約5割であり、その原因となったのは食材不足77.6%、人手不足15%、水不足11.2%、施設設備の破損8.4%、熱源2.8%であり、食材とライフラインの水の確保が今後の対応策の課題であることが分かりました。そして、被災者を受け入れることも考えての対策も必要であることが分かりました。食材に対する支援は市町村50.5%、次いで職員38.5%、業者31.2%、利用者家族30.3%、関係団





体27.5%、県25.7%であり、給水支援は市町村56.6%、職員28.3%、自衛隊13.2%、近隣住民・関係団体・業者が各11.3%であり、食事そのものの支援は市町村46.2%、次いで業者23.1%、県19.2%、系列施設15.4%、関係団体15.4%であり、人的支援は職員47.4%、系列施設26.3%、近隣住民15.8%、関係団体15.8%であり、情報は市町村52.9%、県34.3%、関係団体25.7%であったことから災害時には市町村の役割とその力の影響が大きいことが分かりました。

なお、災害時用に準備したもののうち役立ったものは、食材74.6%、食器57.1%、ラップ47.6%、使い捨て手袋40.5%、手指消毒剤37.3%、献立29.4%、食具29.4%、ビニール袋29.4%、携帯用コンロ27%であり、食材以外のものとして衛生管理の視点からラップや使い捨て手袋、手指消毒剤の必要性が高いことがわかりました。その反面、今まで必須と考えていた非常食用の献立はその必要性が低いことがわかりました。このことは、災害が大きかったこと、ライフラインの普及まで日数がかかったことや食材の入手が困難であったことから、長期化することを想定して、準備していた食材（ほぼ3食分3日程度）を上手に使うように切り替えたことからの判断によるものと思われる。

2. 食事提供からみた提供栄養量の状況

岩手県・宮城県・福島県・茨城県の18施設から回答いただいた食事提供の栄養量について確認させていただきました。各施設の必要栄養量に対する3月11日～31日までの充足率を比較してみると、エネルギー量においては充足割合が5～9割と施設により大きく異なっていました。たんぱく質量は個々の施設のエネルギー量の割合と同程度の充足割合でした。ビタミンB₁・B₂においても個々の施設のエネルギー量の割合と同程度の充足割合でしたが、ビタミンA（レチノール当量）、カリウム、カルシウム、鉄などにおいては、それぞれの充足割合

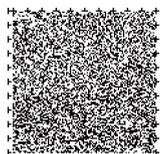
が提供エネルギー量に関係なく大幅に異なっていました。これらの食事提供の栄養量の充足割合が異なった要因は、1日の食事回数に関係なく、調達できる食材によるものでした。しかし、4月1日～30日までの食事提供においては各施設とも必要栄養量を充足しておりました。1か月以内に平常時に戻ることができた結果であり、さまざまな支援があったからだと思いました。

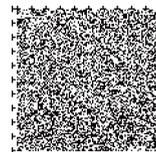
おわりに

東日本大震災のような大きな災害は二度と起きて欲しくないと思いつつも地震がどこで起こるか分からない日本で、この体験を生かしてそれぞれの施設が備えること、市町村などの自治体が準備しておくこと、都道府県や国が支援システムを構築しておくこと等さまざまな課題があります。とはいえ、今、私たちにできることは災害時に利用者や職員、近隣住民の健康を守るため、必要とされる栄養量を満たした食事提供ができるよう蓄えておかなければなりません。

なお、このような体験から、災害時にはどのように食材を調達するのか、もしくは食材をどのように支援するのかを考えることが大切であることを学ばせていただきました。この貴重な調査データを詳細に分析し、今後の支援に役立てたいと思っております。そして、全国の仲間と交流できる研修会等をベースにネットワークを大切にし、日頃から連携を取り、お互いに情報交換をして最善の方法で福祉施設の利用者の健康・食生活・栄養を守りたいと考えております。是非、皆様もML (<http://www.ebnjapan.org/maillist/ml.html>)に参加していただき、お互いに情報共有をしていただけますようお願い申し上げます。

最後に、調査にご協力いただきました皆様に感謝申し上げますとともに、MLの立ち上げやよきアドバイス、調査のご指導・ご支援いただきました東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野教授佐々木敏先生に心より深謝申し上げます。





社会保険 Q&A

(問) 今年63歳になる自営業を営む者です。65歳からの老齢基礎年金をもらえる年齢に近くなりました。しかし、私は、若いころ親が納めてくれていた国民年金保険料の納付を除いては未納期間が多く、25年の年金を受ける権利に10年近くもの不足があり、もう年金はもらえないものとあきらめておりました。

そんなところへ国民年金保険料を10年さかのぼって納付できる法律ができたと聞きました。それなら私にも年金がもらえるかも知れないと思いました。

どのような内容の法律なのか、教えてください。

(答)

1. 年金確保支援法

始めに、お尋ねの法律は、「国民年金及び企業年金等による高齢期における所得の確保を支援するための国民年金法等の一部を改正する法律」(年金確保支援法)というものです。

御承知のとおり、老齢基礎年金を受けるには、国民年金保険料を納めた期間や保険料免除期間などを合わせて25年以上ある人が、65歳になった時に請求すると、翌月分から年金を受けることができます。

この年金を受けるために必要な資格期間(原則25年以上)を様々な事情から満たすことができなくて、65歳になっても年金が全く受けられないか(無年金)、年金を受けても満額の年金(平成23年度は、老齢基礎年金で788,900円(年額))ではなく、未納期間があるため、その期間に応じて減額された年金(低年金)しか受けられない人がいます。このため、年金受給につなげ、低年金の発生を防止し、国民の高齢期における所得の確保をより一層支援しようとする観点から、国民年金保険料の納付可能期間を延長するなどを内容とする法律となっています。

2. 国民年金保険料の納付可能期間の延長 (2年 → 10年)

国民年金保険料は、毎月の保険料を翌月末日までに納付することになっていて、2年(保険料の徴収時効)以内に納めないと未納となります。

この未納となった過去の保険料未納期間のうち、過去10年間について、本人の希望により、保険料を納付することが可能となるものです。

この納付可能期間の延長は、法律の施行日から3年間の時限措置となっていますので、その間に保険料を納付する必要があります。

(注)① 国民年金の被保険者期間(任意加入期間を含みます。)のうち、過去10年の保険料未納期間に限られます。

② 65歳以上で老齢基礎年金の受給要件を満たしている(原則25年)人、又は現在、老齢基礎年金を受給している人(繰上げ受給者を含みます。)は、この措置の対象となりません。

③ 法律の施行日は、一定の準備期間が必要なことから、平成24年10月1日までの間で、政令で定める日とされています。

そこで、例えば、法律の施行日が平成24年10月1日である場合は、さかのぼって納めることができるのは、平成14年10月分の保険料からとなります。

④ 申出日の属する年度から起算して3年以内の保険料は、当時の保険料額となります。

3年を越える期間の保険料は、各年度ごとの保険料額に加算金額を加えた保険料額を納付することになります。

また、保険料の納付は、10年以内の保険料未納期間のうち、古い期間から順次納付することになります。

3. 御質問者の場合は、今回のこの措置により、無年金から年金受給者となることができます。それに保険料を納付して、1、2年ですぐに年金受給に結び付くのですから、有利な取扱いになっています。

この取扱いが始まりますと、市区町村・年金事務所所周知・広報もされるでしょうから、受付が始まったら申出をする必要があります。

(回答:社会保険労務士 高橋利夫)

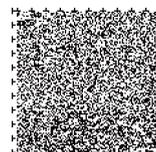
戸山サンライズ(通巻第252号)

発行 平成23年11月30日

発行人 公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会 会長 金田一郎

編集 全国障害者総合福祉センター
〒162-0052 東京都新宿区戸山1-22-1
TEL. 03(3204)3611(代表)
FAX. 03(3232)3621

<http://www.normanet.ne.jp/~ww100006/index.htm>



Sowel

CLUB

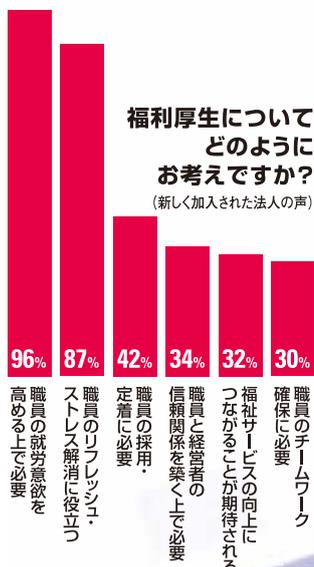
ソウエルクラブ

新規会員
募集中!

会員数

211,000人

「Sowel Club (ソウエルクラブ)」はsocial (社会)とwelfare (福祉)の頭文字をとって名づけられた、福利厚生センターの愛称です。



(平成22年6月 福利厚生センター調べ)

ソウエルクラブをご活用ください。

ソウエルクラブは、
福祉の職場で働く人の
福利厚生を支援しています。



ソウエルクラブのサービスを紹介した
パンフレット、加入申込書類をお送りします。

ご希望の方は右記FAX(フリーダイヤル)により
法人名、住所を明記のうえお申し込みください

社会福祉法人 福利厚生センター

〒101-0052

東京都千代田区神田小川町1-3-1

NBF小川町ビルディング10階

加入申し込み、お問い合わせは、フリーダイヤル

TEL ☎ 0120-292-711

FAX ☎ 0120-292-722

<http://www.sowel.or.jp/>