KSN
福祉部
熊本シニアネット

震災 Cafe

協賛：熊本シニアネット俵山支部

熊本を震度７の地震が２回襲った
その時のことを震災健康カフェで
我々は話し合った

熊本地震・この震災で私達は何を学んだか

<それぞれの熊本地震>
・被災者のとしての苦労、
・震災ボランティアの立場から
・シニアネットでSOSを出せるかテーマは広がった

【KSN震災健康カフェ】

カフェ開始は２０１７年６月１１日午後１時１５分から４時迄

司会は、この会を主催した熊本シニアネット保健福祉部長の板井八重子医師、記録係は共催の俵山サロン長の長谷川で行いました。

本記録誌発行日２０１７年７月１１日
発行責任者　長谷川博

〔熊本地震・それぞれの体験を振り返って〕

司会「ではさっと簡単に自己紹介兼ねて発言をお願いします」

徳留「会員番号１１０１番です。今回の地震は酷かったですが被害が一つも無くて、皆さんの話を聞いて逆に辛い思いをしています」

ときまま「私は事務局次長をしています。水前寺のマンションの４階に住んでます。殆ど被害は少なかったのですが、地震の家財保険に入っていて助かりました」

冬菫「私の場合は事前資料に書いたところです。」

みるく「国際交流クラブのみるくです。国際交流クラブはこの7月第2土曜日にはエジプトの方を招き、知らなかった歴史の話〟と、８月はフィリピンの方と共に家庭料理を楽しもうと思います。またご案内します。築４５年の純木造住宅に住んでいます。地震に関しての私の被害はなかったのですけど木造建築というのはすぐ潰れるんじゃないかとまず反応が多いのですけど、どうして日本家屋は地震に弱いかとみられるんですが、私はそうじゃないよって私自身強く感じました。」

らふらんす「(事前資料に) 記録に残して起きたいなあと思って簡単に書いたところです。(ほとんど被害はなかったです)」

キャッスル「内容はらふらんすと一緒です。前震ではお風呂に入っていたんです。裸だったんです。本震では寝ていたのですが・・」

色見「今回の１回目の地震ではすぐに後片付けをしたんです。しかし本震では私の８階の部屋は１メーターくらい動いたのではと思いました。１０階までのマンションの中で１，２，３階ではドアが空

かなかったんです。もう１０年経っているので、やっと改修の予算が決まったので、手出しが百万円程で、一部損壊しか認められてないのです。でもしょうが無いですね。今回の地震では、すぐに皆さんの安否状態を確認とったのですが、一人一人携帯電話でしかとれない。近所の人でも連絡が取れない状況でした。もう一つはＮＴＴ退職者なのでＮＴＴ退職者のＢＨＮ（ＮＰＯ法人）より支援体制を貰えないかと問い合わせしたら、分かったとすぐに支援体制を貰って（プロジェクトチームを作ったんですそれで）、県下の避難所のボランティア活動に入るんです。その前にマイクロソフトから熊本シニアネットの色見にと、社会貢献課長から話しがあったのです。避難所に全国から支援物資が沢山集まったのです。でもあるところにはあるが、無いところもある。それでそんな情報を共有するためにネットワーク造りを手伝ってくれと言われたんです。そういうわけで活動を開始したんです。今回のはシニアネットで大事なのは、いざと言った時のネットワーク造りが必要だと思っています」「すぐに簡単にはできない」

安藤「今日は口だけでよいといわれまして書くのをやめて参加しました。・・地震そのものの被害では（嘉島町の自宅前の）〟歩師奇屋〟も蔵もなくなってしまいました。その整理もあったのですが、私は熊本笑いヨガに所属してまして、それで避難所まわりをしています。それで避難所の大変さなども分かったので後で報告させて頂きます」

阿蘇の仙人（以下は仙人と記載）「会員番号８３６の阿蘇の仙人です。・・今回私も初めて被災者になったんですけど、過去、神戸から東北にかけてずーっと支援していた立場が支援される立場になっていろいろ本当に支援のあり方がよかったかと大きな反省点が出ています。どんな災害でもそうなんで

すけど、その人の立場や、その切り口によっても全く違うモノに見えてしまうんですね。先ほどネットワークの話が出ていましたけど、ネットワークは新たに一から作るのは難しいんです。私達は今回、震災の翌日から全国のネットワークが動き始めて熊本への支援が一気に入ってきました。まあそんな話しをしたいと思います」

司会「それはどんなネット、グループでしょうか」

仙人「ネットに名前はございません、個人だったり、グループだったりしてます」

「ずっと２０年ほど前からそういう組織がありますので・・」

司会「その組織はなんていう名前でしょうか」

仙人「組織には名前はございません。いろんなＮＰＯであったり個人であったりボランティアのチームでネットワーク化されていることで、それは常時姿が変わっていきます」

色見「南阿蘇だったら高砂さんをご存じですか。もしかしてメンバーでしょうか」

仙人「いいえ知りません」

安藤「彼は東北震災の時に私達は牡蠣を通じて知り合ったんです」

ときまま「一万円で牡蠣を買ったんですよね」

安藤「そんなボランティアで常にＮＰＯとか地域の人達の情報を上げて熊本シニアネットにも情報を流して頂いて、益城のラーメン党の方もお仲間にいらっしゃって、いろんなボランティアの専門家がいらっしゃって、だからあとでゆっくり話をうかがうのを楽しみにしています」

くるみ「１４０２番のくるみです。私も白川沿いのマンションの７階におりましたので凄まじく揺れ

ました。でも１回目はそのまま寝ようと思って、２回目もそのまま寝ようと思ってたんですが、外から声が聞こえてきて「大丈夫ですか」と声かけられたので出ました。でもずっと揺れ続けていて、あとは車中泊、その後は娘のところへ避難していて神奈川までいったのです。向こうでは震災住宅にすぐに入れたんです。でも布団も何もないんだし、あそこで布団買ってもとは思ってたんです。でも神奈川の体制ってすごいなあと思った。空いてる部屋を貸してくれる、みなし仮設みたいなものです」

色見「それは何処に言ったのですか」

くるみ「妹が横浜に住んでいて藤沢の市役所に言って、その市役所から電話がはいったのです。

ときまま「すごいね。そんなとこには頭が回らなかった」

色見「そんなのがあるなんて知らんだった」

安藤「他県でそんな用意があるんで申し出てくれというテレビが案内で出てましたよ」

ときまま「くるみさんの行ったのは早かったもんね」

仙人「各都道府県のホームページで見ていると出てきます」

くるみ「横浜の妹はそんなの探すのに長けてるんですよ」

渕辺「我が家は木造モルタルで５０年近く経ってます。すぐ側にはぺっしゃんこになったジェーンズ邸があるんですが我が家はどうにか持ちこたえたんです。とても揺れは酷かったです、瓦や屋壁はしちゃかちゃだったんですよ。自分である程度直したんです。家の中のドアが綺麗に閉まらなくなったのを大工に頼んでいたんですがその修理がいよいよこの５月から始まったんです。中を見てから建築の人から罹災証明取ってくださいと言われたんです。１年以上経ってから罹災証明を取ったんです。

今工事をやってます。そういう状況で百万円以上かかる状況でした」

くるみ「認定はどうだったんでしょう」

渕辺「やはり一部損壊でしたが写真見せただけでＯＫで調べに来ない」

ときまま「一部損壊と半壊は全然違うんでしょう」

くるみ「うちは半壊になりました。」

ときまま「出る金額がちがうんでしょう」

くるみ「全然違う、だから１００万円負担と言われました」

ときまま「地震保険の場合では５％と５０％の違いは大きいですからね」

萩原　「私は自分の頑固さが、こんなに強いかと思い知った。ご近所さんから避難するよ車中泊するからと言われてましたが・もう誰も居なくなるよって言われました。そこで一番に浮かんだのはトイレが汚いなどとおおらかなことを考えてたんです、このうちは大丈夫、まだ倒れはしないからここにいます。だから皆さんどうぞ行ってくださいといって車中泊もしなかった。その地区では私一人になってしまったようで自宅にいたんです。でも頑張った思いもなくそれが嫌だから行かなかった。・・私には避難所へ行くのが耐えられないと思った。それで皆さんが心配して下さった」

ときまま「それはそうでしょう」

安藤「それが私達の地域では一番困られたんです。地域の責任になる。イヤと言っても例え車中泊でも消防団が通るところまで来て下さいとわざわざ迎えにくるくらい」

萩原「龍田地域に住んでますが、この地域ではそんな問題になることは全くありませんでした。地域

地域で違うんでしょうか。でも避難しなかったのが後で影響することになったのですね。大変なことになりました。やはり避難すべきだったかなとちょっと反省はしました。」

司会「長谷川さんはこの西原で大変だったでしょう」

ときまま「猫が助けてくれたとメールでみましたよ」

長谷川「本震の夜は西原村のこの建物の２階に泊まるはずだったのが予定変更して市内に帰ってたんです。我が家の猫に助けられて感じです。揺れで下の牛舎は潰れてました。村道は３日間は車が通らなかった。４日目に岩をのかして動けるようになった。水は湧き水があってみんな食料を持ち寄って過ごしたそうです（と隣の方に聞いた）・・もし、ここに泊まったら即死だったと思う。寝床には抱え切れない重いタンスが倒れ込んでいたんです。ここを離れて３時間後の揺れ・・例えようのない不思議な時間に感じました」

司会「私の自宅は江津です。幸いなことに壁がグチャグチャとしたり茶碗が割れたりしたぐらいです。ただ本震の時地鳴りを感じた。押し寄せる地鳴りです。その時はいつでも飛び出せるように１階にいた。その地鳴りの怖さにはビックリした。他の人はそれを聞いてないと言った。土地の状態でそんな音が聞こえてきたというんです。仕事の関係では（くすのきクリニック・（龍田）も築４０年以上だったので心配でしたが前震でも本震があっても診療が出来た。水が出ないだけで　電子カルテが動いたから診療を続けることが出来たんです。だから電気は早く点いたと思います。電話は当初通じなかったんですね。住んでる江津は埋め立て地で水がすぐに湧き出すような地形です。あの辺は道路は今でも凸凹です」

くるみ「熊本駅近くの人は遠くから地震が来る音がしたと言ってました」

司会「大体皆さん一周したので、どれからいきましょうか」

「それでは阿蘇の仙人さんの支援活動からいきましょうか」

〔支援活動・震災ボランティアの立場から〕

仙人「１４日に結構大きな地震でしたがこれが本震と思っていたんです。南阿蘇の久木野に住んでいる。平成の前に京都から南阿蘇にきて小さな宿を始めた。１６日に私はベッドで寝ていたら体が浮くように突き上げられて急いで１階に降りた。それから揺れ始めたんですね。下から突き上げられた後に３，４秒後に横揺れが始まったと思う。降りてきたら目の前に食器がバンバンと出てきて、その時は揺れが収まるまでじっと待っていました。で　娘と家内が出てきて皆の無事を確認しました。玄関だったら何も飛んで来ない、あと余震がきても大丈夫だからと言ってそこで待機させて、私は隣の家に東北の方の原発の被災地から逃げてきている４人家族が居てまだ子どもが幼稚園児だから真っ暗な中怖いと思っていると私は呼びに行ったんです。私の所は幸い非常灯とか誘導灯が生きていて朝まで明るいんです。上場そこにみんな集まって貰って、隣のご主人と一緒に周囲の様子を観にいったんですよ。そうしたらもうとんでもないことになってましたね。建物が傷んでいるのは見えなかったのですね。真っ暗だから、走っている道路にゴロゴロ石垣の石が転がっていてまともに通れない。それから田圃の中の道に段差がついてしまっている。そこに断層があるんですね。それで通れない状況があ

りました。これはいかんと思って２人で何をしたかというと　まず、水の確保に走りました。２００リッターを２軒分・夜中の間に汲んできたのです。その頃みんな何していたかというとみんな車に乗って逃げていました。水は池ノ川水源からです。これで飲みはあります。トイレに使う水は近所に川があっていくらでも汲めます。南阿蘇は水がいっぱいあって不自由しません。そういうわけで夜が明けてからとりあえず片付けようと、私達は逃げても仕方ないから片付けて　その日　あるその日天気良くて晴れていて屋根の上の５．３ｋｗのソーラーパネルに気づいてそれで一気に電源を切り替えて冷蔵庫に繋ぎました。連休前だったので冷蔵庫に食料は結構あった。食べ物と水があったら　ガスはプロパンがあるので生活が出来る。だから逃げる必要はなかったのです。　それで２日後に沖縄から電話が入ったんです。今頃予約かなと思

っていたら・・予約だったんですよ。何の予約かというと災害派遣のＤＭＡＴのお医者さんたちだったのです。ＤＭＡＴは各自で宿を確保するんですけど、たまたま私の所が沖縄の方だったんです。私どもは正直に話しました”停電してますよ。夕食作れませんよ”ベッドと朝食だけは用意できます”という条件で４泊していかれたのです。それがきっかけでこんなんでも行けると気づいて、全部コレまでの予約はキャンセルになりますから、なんとかしないといけないと急遽ネット上に集客しているサイトを引き上げてそこに”ボランティアプラン”というのをだしたんです。コレみて全国からボランティアが来てくれますから・・ボランティアって朝早いんです。それを受け入れながら夜朝の清掃をすませてしまう、だから私も朝９時頃から自由に動ける時間ができたんです。その自由に動ける時に私の友だちで益城にＮＰＯ九州ラーメン党の浜田に連絡取ったら。そうしたら炊き出し始めたのだがガスがないという。被災してないところではガスは生きているんですね。でも、いつも使っているボンベを他所へ持って行っても充填してくれないんですよ。容器に名前が書いてある店でしか充填してくれない。それで私困ってじゃあとボンベごと買うことにして、翌日から２００食毎日８月末までやってました。それで私も毎日行って６０日間　西原と小森に出かけていった。それで、ずっと炊き出しやっていてラーメンは殆ど家族でやってるようなもので１週間も経つとバテてくる。その代わりを誰かがしなければいけないと始めたのが　私が丁度見つけたいいご飯がありました。　３０分で５０食作れるんです。私の趣味は山なんで知っていたのです。これアルファ米は５０人分ワンパックになっているんです。それを大体４パックずつ炊き出しに使って，ラーメンでやる日そして米でやる日と交互にやり始めたんです。そういった活動全国していたんです、一方ペンションに泊まってく

れたボランティアの人をセンターでは受け入れして呉れないこともあった。県外はダメとか・・それには原因として空き巣被害が出た、社協のセンターがボランティアのニーズ把握が出来てなかったこともあった。ニーズの把握の出来ない理由はあったので私は批判はしないんです。私達が炊き出しを２００食やるというのは実際の被災者は　もっと多くの人がいるはず。そうしたらそこでニーズが聞けるわけでしょう。で、その人達が困っていると言ったら私達の所にボランティアが集まれば　そこで派遣できますから、それで民間のボランティアセンターの看板を掲げた。九州ラーメン党の炊き出し現場に旗を掲げたんです。そういうふうにしてる間に勿論個人で来る人もいるし、定期的に岐阜県なんですが（益城に）２週間に１回大型バスで４２名ずつ来てくれたんです。

　そんなふうにしてやっていると炊き出し支援も石巻、仙台、福島からも来てくれた。これは私達が全部支援に行っていた場所なんです。大きなネットワークが出来ていったんです。行政の支援が行き届かないところ隙間ができるんですよ。その隙間を埋めてやったんです。それは食べに来る人のニーズを調べることです。避難所に避難している人たちには物資はいくらでも届くのですが　被災者全員が避難所に入れないわけなんです。車中泊している人もいてそれで人数分確保出来てない、だから公民館に集まったり個人の家に集まった人達への支援は出来てない。そういう所にはなかなか支援が届かない。これは熊本ばかりでなく東北でも神戸でもそうだったんです。私達はそういう経験をしてきているから大きい所は行政に任せとけばよい。ホントに自分達が声をあげられないところのニーズに応えるために私達がまわってくる。それが６月頃に一段落したんです。物資が行き渡って。

　その後に、その炊き出しの場所に保育園児が結構来ていたんです。なぜ来るのかというと無認可の

保育所はなかなか個人では再建できないのらしいんですよ。だからアパートを借りてやっておられた、なぜなら子どもさんを預けないと親は動けないので、それで今度は保育園の支援をやり始めたのです。夏休みになってきたんで東京で幼稚園している友人の先生を呼んできて1日保育園を益城でやったり、そういう繋がりが出来てあと何をやったかというと、こんな混乱した状態ですから家族で夏休みに遊びにいくなんて出来てない、そんななかで夏休みが始まった訳ですからで子ども達だけでも何とか遊ばせてやろうということになって水遊び、山歩きとかそういう私のやれるお手伝いをやりました。そういうことをやってきて、それは去年の１２月で一段落しました。

〔被災者支援・そのための資金について〕

結局、私がなんでやってきたかと言うと、今までの被災地に入りこんで来た経験からで、誰からの指示があったわけでもなく、誰に相談するでもなく、その時一緒に動いている仲間が顔を合わせれば、その方と合意すればそれで動けるんです。じゃあその資金ってどうしたか。お金って個人では限度があるんですよ。このお金って・・・　日赤に集まる義延金は減ってきているのはご存じでしょうか。あれは使い途がはっきりしないからです。それはどこにいくかというと私達のところへきてるんです。私へ直接ではないのですが使い途がはっきりしている（私達のところへ）。例えば１０万円は幼稚園

子ども達の遊びのための支援、これは何処の現場の炊き出しに使うんだとすると分かるのです。そういう支援に変わりつつあるんですよ。

それとですね、民間のボランティアも気を付けないといけないん面があるんですが、必ずしも善意だけでなく押しつけになっているボランティアも出てきます。というのは、炊き出しいらないよって行政が禁止したら普通なら止めないといけないのですがところがですね。・・日本財団から計画書出して補助金を貰う場合。実際炊き出しをやって　ボランティアやって炊き出しやった証明を貰わないと補助金が出ないから、そう言ってやってくる中には無理矢理必要ないのに押しつけてくるボランティアもあったりするんです。私の所にも何回も紹介してくれ、とやってきます。そん時は私達のところでやっているお店の代わりに出してくれと言います。・・一時、梅雨時に　炊き出し禁止になったんですよ。でも私達は続けることが出来たん

です。それは九州ラーメン党は営業許可とったラーメン屋さんなんです。だから販売するのは出来るんです。だから被災者には無償で取材の人からはちゃんと募金箱置いてそちらに入れてくれといいました。だから行政は何も言われない。販売してるんだと言う形で、そうして炊き出しを続けたんです。

司会「補助金を貰うために来た人たちがいて、じゃあここでやってくれと言ってやってくれたんですか、もしくは別の目的があったのかなと思ったものですから」

仙人「彼らも本当は善意で来ているんですよ。個人のお金って限られるから補助金がないと動けない人っていっぱいいるんですよ。私もそうですけど。だからその補助金を貰うためにその実績をつくって帰らないといけない。けど行政頼っても皆拒否される。だから民間の私達を頼ってどうかしてよって言ってくるんです。で私達は私達がやっている日の1日あけてその人達にやって貰えばよいことですから」

司会「で、やって貰ったのですか」

仙人「はい、やって貰いました。石巻や仙台、岐阜の人たちが来ている。あと岐阜県からきた人とかあっちこっちからきた人にやって貰いました。でなかったら4月から8月末まで続かないです。体持たないし、私の場合は財団から1円も頂いてないんです。そういうヒモがつくとやっぱり無理するようになるんですよ。だから私の場合は石巻の牡蠣の漁師さん達が困った時に加工工場を再建しようということで5年間動いてきたんです。そして丁度5年経って、自宅の再建も出来て、丁度その組織が解散しようとした時、こちらがやられてたんです。それでその組織をすぐに復活させて、その募金し

て集まったのを私の口座に振り込んでもらってそれをみんなで使えっていったたということです。その募金を使い1円単位まで領収書チェックして、そして残ったのが３６００円でした。そのまま返すわけにいかず、これは、クリスマスの保育所の支援に使うということにしたんです。そういうことで全て精算したんです。募金募集は組織があったので私の口座に振り込まれます。

みるく「さきほど日赤の義援金が減ってそちらの募金が増えたというのですが、それってどうやって発信されてますか」

仙人「私達はその組織があったから募金の募集はしなくてよかったのです。事務局の方から先に私に口座を作れと連絡が来たんです。それきたら私が本当に動かなければいけないでしょう。だから自分の仕事もあるので最初は躊躇したんですよ」

だから地震の時に一稼ぎなんて考えたことはないんですけど　もし本当に自分の仕事で稼ごうとしたら去年の売り上げにの3倍収入があるはずなんです。私がボランティアしないで動いていたら。他はみんな休んでいるんですもん。だけどそれを無理したらいけないと思うので3部屋だけ開放して、最大で２４人いれるんでうが今は１６人、だからボランティアできた人とか取材で来た人、あと企業の応援にきた人、そんな人を対象にして、で通常の2／3の価格にしてしまってずっとやってきて。でもキャンセルでた分はちゃらになった。だからそれで儲け過ぎるのではなく生活出来る分だけ、例年と同じだけ確保出来たら、あとの時間は動いたほうがよいだろうと思ってやってたんです。

{支援者と受援者・ニーズ把握について}

長谷川「震災では怖がっている側とさっさとボランティアをして支援にまわる人がいて、人種が違うのかなと思ってしまうのですが・・どうなんでしょう・・」　（同じ被災地にあって、震災直後から人を支援する側と支えられる側に二分されるのは・・個人のＤＮＡなのか）

色見「行政が手が届かないところがいっぱいあるんです。個人的にしているところもあり、ダブったら（行政は）全て調整している、赤い羽根やプラットホームもあるし日本財団もある。行政の手の届かないところを南阿蘇の高砂さんたちがやっている。彼から話を聞いたがそれこそ手の届かないところをやっているから皆さん困っているのはおにぎり。おにぎりが欲しいという話しだったんです」

色見「そこでは、おにぎりを４００個　福岡から持ってきたと話しを聞いた。それもすぐですからね」

仙人「延岡の連中も一緒にきた」

色見「ああそうでしたか」

色見「そういうことでけっして行政の手が届かないところがあるんです。我々は行政と手を握ってやっていく。益城の場合も福岡と手を握ってやっていく。いうなれば避難所の時そして仮設は２年先までと向こうから頼まれてシニアネットにプロジェクトチームを立ちあげて動いているんです。そういうわけで、それぞれの立場で皆さんがボランティアをやらねばならないというのが最近の動きなんです」

安藤「被災者だったから出来るボランティアと我々のように避難所に避難しないで車中泊した者は地

域の避難所の運営のお手伝いが出来なかった。避難所の被災者でないと地域のボランティアになれない。私なんか外部者になってしまう。その運営に関しては。益城は色見さんと一緒に歩師奇屋で取り出した道具を持参したのと弁当＋αの支援をやりました。益城の中央小学校にその時ガス台と鍋窯を出しています。団体に入るとなかなか難しい。自分から進んでやるのですが・（被災者が）味噌汁、お茶が欲しいとか何が欲しいという声を出してくれればよいんですその時の協力のタイミングが問題です。仕掛けを作って許可を貰っていく。いらない世話やお仕着せはダメということです」

仙人「必要なところに　必要なものがというのが一番効果があります。」

色見「避難所では刻々とニーズは変化していきますね」

仙人「ニーズ把握はネットを組めばすぐに解決します。神戸の震災支援ではネットを組むのが難しかった。（その後のＩＴ化で）この震災では　Ｆａｃｅｂｏｏｋも活躍しました。」

みるく「私も被害が殆どなかったので余裕があって本震後、社協のボランティアにいきました。パソコンの操作も1人募集に先着順でした、毎日行ったのに、なかなか仕事がなくてやる気をなくしたんです。だから私はボランティア保険を貰ってお終いになった訳です。やりたいけども出来ない状態なんです」

仙人「そうですね。ボランティアを受け入れる体制がまず整わない。災害は余りに遠い所だから受け入れなかった。受け入れ体制を取ったときどうしたらよいか。　隙間が出来るから誰かがやらなければならない。実際にはボランティアの研修会を阿蘇でやっている。ところが招集がかからなかった。結局行政も被災者です。だから経験のあるものがやらないといけないんです」

｛法律や行政の命令を知恵でうまく回避する｝

危険な家屋にはボランティア入れない。ボランティアでなく　建築士をリーダに5，6人のチームを作りました。柱1本支えれば安全に家財を引き出せるんです。

全壊、半壊などへはボランティアは家屋に入ってはいけない・・我々の側には建築士もとび職もいるだから　5-6人の組を作って、入っていく場合ヘルメット、手袋、長靴は必携。モノを引っ張りだすとき安全を確保しながらやります。家族が必要と思う物、不要なもの、分からない物と3つに区別して、いる物はブルーシートでくるむなりコンテナに入れときます。入らない者は焼却、廃棄ですね。一番困るのは中間なんです。置いときたいものが家族には一杯あって決断が難しいので見ず知らずの人が適任だと思います。そういえば西原村のこの下の地域、大切畑の部落の解体に入ったのですが、そこの解体に入って折角出した荷物が雨がふったので土砂に埋まってしまったこともありました。

だからわーっと入って一気に片付けたらいいのですけど、こんな大きな災害が起きたときなんてデマが飛んだりするんです。今回もそれがあって、ある村の役場からボランティアが解体を手伝うと補助金が出ませんよということがあって、そんな馬鹿なことありませんと言って私は役場に行きました。住民の方達が心配しているから、私はこのＩＤカードを外しますからそうしたらボランティアでなく普通の友達だからと言ってそうやって伝ったことがあります。やってる最中にいろんな規制がかかってくることがあるんです」

司会「それは本当だったのですか」

仙人　「いいえ補助金はでるんですよ。デマだったんです。今まで、そんなこと聞いたことないんですよ。何所でも手伝っているからですね。それと、さきほどの罹災証明の話ですが、罹災証明は行政によって判定が違うんですね・それで私は・もう一回みて貰ったほうがよいとアドバイスして、交渉して半壊が大規模半壊になってしまうこともあります。地震保険が５％が５０％になってしまう。」

ときまま「どういう基準で誰がきめるんでしょうね」

仙人「えらい違いです。そんなことも勉強しなくても現場を何回も踏むとこんなことが勝手に頭に入ってくるんです。

司会「民家への補助金って、東北震災から出来たんでしたっけ。たしか阪神淡路ではなかったとおもうんですけど」

仙人「はいそのとおりです。」

司会「東北で出来てそれが東北で５％と５０％という例が保険で出来たんです。それが熊本で適用された。でも（さらに）熊本では一部損壊でも出してという意見を出さないといけないんですね。だから歴史が浅いんですよ」

くるみ「中間で３０％とかね」

萩原「今の話は保険のことですか補助金ですか」

司会「民間の地震保険のことです」

仙人「行政で出す補助金は自治体でバラバラです」

くるみ「それを聞いて、私は寄付をするのをやめようと思いました、だって行かないところんは全然

いかない」

安藤　「そうそう、うちなんか一銭も来ない」（笑）

くるみ「だから直接あげたいと思うんです」

安藤「それで東北震災の時の石巻の牡蠣の場合もそうでしたね。個人を助けましょうってね」

仙人「私たちね、お金や品物をあげて被災者を助けようとしてもその被災者は絶対立ち直れないんです。その人達が仕事を出来る環境を作ることをしないといけないんです」「海の中は牡蠣は育ちます。出荷出来ないだけだから加工工場を建設すればいい。だからそういうプロジェクトを作って４億集まったんです」

司会「阿蘇の仙人さんは、そもそも災害ボランティアを始めたきっかけって何ですか」

仙人「昔　熊本で日常塾ってやってたのを知ってますか県立劇場の館長だった鈴木健司が主催して日常塾を立ち上げて、私はそこの生徒なんですよ。そのときに一生懸命に鈴木さんとボランティアについてやり取りしていたんですよ。ところがボランティアってまだ一般的な言葉でなかったので、それをやってるとき神戸の震災が起きたんです。で、彼の誕生日が1月２３日。ホテルキャッスルでの誕生日やってる席に行って、１週間後、神戸へ（震災支援）に入るからと言ってタオル集めてくれっていってそこがきっかけでしょうか。それで動いてみんあ喜んでくれて良かったなあと思ったのです。神戸淡路の人は今でも忘れていないんですよ。今回私と連絡ついたらすぐに口座振り込むからって・・みんなでね。本当に助かりましたよ」

司会「ボランティアの草分けから取り組んだ立場からして、今、ここに集まってボランティアをやり

たいなあと思う人に何かアドバイスとかメッセージを」

仙人「何かボランティアをやりたいけど、どうしていいか分からない・・私も最初はそんな気持ちで現場に飛び込んだのですよ。でも現場で自分は何をしたいかが分からない人は行かないほうがよいです」（笑）

ときまま「ですよねぇ」

安藤「物とか技術とかが必要なんでしょうね」

仙人「やる気だけでなく　何をやるかがないといけないんです。これをしようという一つの目的を持ってはいることですね」

〔防災食について〕

「これはボランティアとは関係ないことかもしれませんが、今度、もし何か災害などが起きた時のためにですね。私がさっき言っていた防災食を食べるテストを一度やってみせんか？」

司会　「食べ物ですね」

仙人「それを持ってたら近所の人と外へ逃げなくても1日は食べられますよ」

司会「防災食ですね。さっきアルファ米って言っておられたものですね」

安藤「私が助かったのは毎回作る料理です。我が家は２人暮らしですがいつも煮物などでも沢山です

よ。だから我が家では普通の4，5人分の料理をいつも作るんです。そして1回食べたらあとの2回分は冷凍している。それをサイクルを持って食べていたんで、凄く助かったのは、缶詰とかそういったものでなくて、家庭料理をずっと食べられた。だから、みんなも普段の生活を改めて（作り置きして）飽きないように1週間のサイクルにしてはどうでしょうか」

仙人「実は私は非常食とか保存食とかもってますけど、私の場合は5年間持つフリーズドドライの食品を結構沢山持っているんですよ。でも5年間経つと駄目になる訳ですよ。ところが私は山に入ってますから、それを持っていって補充しているんです。」

〔誰でも出来るボランティアもある。熊本シニアネットの出番〕

仙人「ボランティアについて私は結構偉そうなことを言いましたけど、何も出来ない人は飛び込んではダメと言いましたが、それは本当に危険な現場の話です。例えば火災現場とか津波の現場や倒壊現場など、そんなとこに素人が行っても何も出来ない訳でです。むしろ避難所と言う所へ行ってご飯を配るお手伝いとか、それから避難所にはですね。健康な人ばかりではないんですよ。体の不自由な方が来たり、あとは子どもがいわゆる自閉症的な子どももいるんですよ。そんなちょっと弱っている人の手助けをするとか、それも立派なボランティアだと思うんです」

ときまま「そうね。話相手になるとかですね」

安藤「個人では無理なんだけど私は”熊本笑いヨガ”の会員なんですと言っていくとＯＫなんです。ＯＫというのはおかしいけど、自分も子ども達の話しを聞いてあげたりとかする。だから熊本シニア

ネットという団体を作らなければ、個人で行こうとするとなかなか避難所は受け付けてくれないんです」

司会「ボランティアの団体ですか」

安藤「だから熊本シニアネットできましたと言って行ったらいいんです。いえ個人で行くのはだめだけど、１０人なり１１人とか団体で何か手伝いすることはありませんかと言っていくと受け入れて呉れるんです」

くるみ「所属をはっきりさせるということですね」

安藤「だから私達は今日お手伝い出来る人って募って　何かをするいくという組織作りをしたらよいと思うんです。つくづく思うのですが、個人では何も出来なかった。だから団体として偶々私は笑いヨガに入っていてあちこちの避難所へ行けてよかった。そうやってあちこち行って”笑い”をするんだけど、その前に話相手になるとかするんです」

仙人「聞いてあげることですね」

安藤「だから避難所の子ども達と向き合ってるんです。避難所では大きな声を出すことが出来ない。それでお母さん達はキリキリとしているんですよ。だから間にはいって子ども達の聞き役になってあげるとかするんですが、これは個人では絶対むりなんです。だからそういうときにお手伝い出来て、何かあったら立ち上げられるという会だったら出来ますね」

仙人「そうですね。普段からこういう話し合いをしておけば、何かあった時に、ぱーっと集まれるんです」

安藤「だからシニアネットこそメーリングで募集すればいいんだと思うんです」
くるみ「私ですね。メールでですね前震の時にね、私はお片付けしたいと出したんです。だけど恥ずかしくてですね。そのあとに本震がきちゃって困ったんですが・・・」（笑）

〔本音が出せる出来るネットワーク作り〕

長谷川「受援力というのが今、話題になっているんですが、自分が素直に手をあげて助けを求める、”助けて！”” 手伝って”って声を出せるんだろうかと思うんですが・・」
くるみ　「ああ助けてくださいとか手伝ってくださいという声ですね」
長谷川　「何か困ってませんかと言われても、うちはよかですって断ることが多い」
くるみ「そうですね。家に入れるのに抵抗があるんですね」
長谷川「そういう場合は、たいへんですね」
色見「みんな被害者（被災者）でしょうが、だからシニアネットの中の被災者の手伝いならば、これは堂々と出来る話しです」
安藤「だから、今回はこれを教訓にして、あ、これは地震だけじゃなくてね、次は私たちが助ける番ですね。例えば認知症になったとか具合悪くなったとか言って」
色見「まず助けてっていえる体制がほしいわけですね」
安藤「いいえ　両方です。”頼む”と”お手伝いする”という」
仙人「災害の時だけでなく、シニアネットの中で、またはご近所さんで困った人があった場合にどう

助けてあげるかとか、どう関わったらいいのかというそういうことが一番必要だと思うんですけど。その延長です」
安藤「そうです」
萩原「私もシニアネットにＳＯＳを出したかったんですが、その勇気がなかったんです。シニアネットに出せばきっと応えて呉れると思うんですけどその勇気が出せないんです」
安藤「だからそれもオープンにして、私たちがお互い様といえる勇気が必要でしょうね。困った時はいつでも言ってといえるとよいのです。そんな仲間作りをしていれば、言えるっていうことなんです」
色見「それで、その要求がちがうんですよ。私はマンションに居るんですが、マンションの場合、水が一番困るんです」
萩原「龍田も水が来なかったんです」
仙人「南阿蘇は水は余っていたんですよ」
色見「それでマンションの中でも最上階で１０階の年寄りは、金持ちでしょうが・でもこんな災害時は水を水道局から貰って持って行くのが大変です。エレベーターが使えない、それも一ヶ月くらい使えないでしょう」
司会「どうしたんでしょう」
仙人「それこそボランティアが運んであげないといけないでしょう」
色見「だから私も含めて地域というよりかそこのマンションの若い連中がお手伝いしたんです」

司会「お手伝いしたんですね」

安藤「シニアネットでも井戸があるからどうぞってメールで流してくださいましたね。そういうのもオープンにあげていって、うちにはコレがあるよって言ってくれると”じゃあ行くわ”って形になるんですよね」

色見「熊本市が井戸の共有をしたでしょう」

司会「はい」

色見「あれはTさんが言うとっとですよ。あの地震の時からオープンしてたのですから」

〔災害時のルール作り〕

渕辺「あの、うちも井戸なんですよ。私の家は、電気もよくて井戸でプロパンだったのですよそれで地震翌日からも風呂は大丈夫だったんです。家では娘がピアノを教えています、知っている人や近所の人に”お風呂は大丈夫ですよ”って声掛けしたんですが、それから1ト月以上、ひっきりなしに利用があって、ちょっと困ってしまったこともありました」

渕辺「お風呂を待ってる間、話したりお茶いれたりしてですね。家族は、やっぱり気を遣うんです。それでこりゃいかんなと思う訳ですよ」

安藤「それはルール作りが必要ですね。お家に入ってもお茶は頂かないとかそんなルールが必要なんですよ」

渕辺「初めての人は何も分からず来られる方もある訳ですよ。そんな戸惑いもあったんです」

安藤「我が家に人が来るとお茶を出すんです。分かるでしょう、でもそんな非常時にはどうしてもルールがどうしてもいるんです」

色見「だからシニアネットの中でそんなルール作りをするんですよ」

萩原「私がシニアネットに入った時にはそんなような相互のそんな助け合いもあると思ってたのですよ」

安藤「いえ、その助け合いも実際は入ってるんですよ」

みるく「でも今はお知らせばかりでＳＯＳのメールなんてほとんどないんです」

安藤「それが表に出ないだけなんですよ。昔はそんなメールだったんです。でも変わってしまったんです。だからそんな本来のメールにしないといけないんですね」

〔ネットワークの仲間意識が大事〕

安藤「私もこんな年齢になりましたからシニアネットに入ったんですけど、・・だからそういう時期が来ましたので皆さん、どうぞよろしくお願いしますって・・」

仙人「今の　普段のメーリングには、確かにそんな会話がないですね。それをちょこっと仕掛けてみれば反応が出るようになるとよいのですね」

安藤「先日も長嶺サロンのKさんが間違いメール出したというのに反応されて”メーリングに久し振りに投稿されていてHさんが”懐かしいですね”って反応されたみたいな・懐かしいって思う人は沢山いるから・ほのぼのとした気遣いが感じられましたね。」

渕辺「私がこの被災してで助かったと思うのは鹿児島や東京の親類から電話来たりするんですよ、その中で若い連中はみんな仲間をＬＩＮＥで共有して話していたようです。だからそれをグループにしたんですよ。そうしたら最初は１対１で話していたのを、他の人が聞いていて笑い出すんです。会話の共有なんですね」

安藤「私も娘に何かがあったら”とりあえず大丈夫”とメールを打ったんです。それで娘が私の兄弟とか親類に連絡してくれたんです。それで我が家には連絡しないようになったんです。そして２回目”とりあえず生きている”と」

渕辺「それでＬＩＮＥではとりあえず共有するんですね」

司会「ＬＩＮＥはいいよって知り合いに聞いたんです」

ときまま「ＬＩＮＥは震災後ずっと通じたんです」

司会「どうすればそれができるんですのか知らないんです。スマホでＬＩＮＥは登録できるんですね」

くるみ「シニアネットで講習会しないといけないですね・・」、

ときまま「ＬＩＮＥは　スマホ買わないとダメです。i-padでも出来るしタブレットでも・・メールでもやれると思いますよ。」

仙人「パソコンでもやれると思いますよ」

ときまま「パソコンは、でも持ってさるけんですもんね」

冬菫「グループって作らないといけないですね」

仙人　「ＬＩＮＥをやるときはその危険性も認識して使わないといけませんよ」

冬菫「恐ろしいからそんなこと絶対やらないですね」

みるく「相手が分からない時には承認しないことですね」

――ＬＩＮＥ談義はこの辺で終わって―――

萩原　「せっかく福祉メールがあるんでそれを活用する手もあるんですね。でも声を出すのは勇気がいるんですよ。弱みをみせるっていやですから」

安藤　「私達はさわやかボランティアの会をやっているんですが　それでいつも言ってるんですが、頼んでくれる人がいるからとボランティア出来るんですが頼む人がいないと出来ない」

みるく「先ほど言われた弱みを見せるのは勇気がいるって本当だと思います。私達も怖くてですね、前震の夜から夫と二人で避難所へ行ってたのですけど・・我が家は何という被害も無かったのですけど避難所へ行ったということを言うと近所の人はそりゃあもう家も潰れてなくなったような反応をされ町中に噂が広がってたんですよ（笑）・避難所に行くのも少し勇気がいる訳ですよ。でも避難所には物資が一杯ありました」

ときまま「東京へ行ったことも避難所にはいるのかしら」（笑）

くるみ「前震のあと、白川小学校へ行ったら何も出来てなかったけど、それが本震のあとはきちんと組織されていて町内会長も居て、近くからご飯持ち寄って、トイレの流すのも川からバケツで水を汲む人など、ちゃんと出来ていてすごいなあと思いました」

司会「その後、東京に行かれたの」

くるみ「はい　その後に東京に。最初の時はおにぎりを求めて福岡へいったのですよ。その時は高速に乗るのが大変で、そうして乗ったら対向車線で熊本支援の車がピカピカしながら渋滞でじゃんじゃんすれ違うんです。それをみて有り難くで私は熊本人を代表して涙が出そうでした。着いた福岡のホテルでも余震で揺れました」

ときまま「やっぱりね」

司会「福岡のホテルめがけていかれたのですね」

くるみ「私はどこか泊まる所がないかなと探してたんです。玉名を探し、久留米、大牟田を探してまわったんですけどどこも無い。友だちもお出でおいでと言うんですけど、うちの夫が行かないという、”アンタだけ行ったら”というのです」（笑）

くるみ「丁度金曜日の夜（翌日の未明）だったんですね、本震は」

仙人「ホテルは行政と報道関係とかでほとんど押さえていたんです。だからボランティアもなかなか入れなかったんです」

{避難所の格差と問題点・今後改善すべきこと}

みるく「避難所は夜だけ泊まりに行ってたのです。それでも物資が豊富でもう至れり尽くせりでした」

司会「どこの避難所ですか」

みるく「菊陽町です。マットはあるしですね。なんか一流のお寿司屋さんが作ったお寿司とか・・」（笑）

異口同音に「うそ！」

みるく「歯医者さんの差し入れで特別な歯磨き粉とか歯ブラシとか余ってるからといって二つとか持って行ってくださいと言われました」

安藤「行き渡っているところとそうでないところがあったんですね」

仙人「私達の住む南阿蘇ではグリーンピア南阿蘇とか阿蘇ファームランドも開放して、そこで仮設が出来るまで至れり尽くせり温泉付き、三食付き、昼はソファでテレビ観ているんで、そんな生活でしたんですよ」

ときまま「本田技研（大津）もそうだったらしいですね・・だから人生間違うのではなかろうかと心配したそうです」

安藤「私の近くには体育館しかなかった、だから各地域で集まって過ごしていた」

司会「今避難所の話が出ているんですけど私がたまたま手にいれた書類があるんですよ。ここにある文書は去年の４月１５日ですから最初の前震の翌日に内閣府政策統括官付参事官から熊本県局長宛に送ったもので”避難所環境等の整備等について”という文書と、もう一つは男女共同参画局から”男女共同参画の視点からの避難所運営の災害対応について”というのとチェックシートだとか、そんなのも出ていたというのが分かりました。ただその後に本震になってしまったので、このような通知が出ていることは担当者も知らないまま災害対応に出て行かなければならなかったんですね」

司会「私は医者の立場で今年の４月に”１年後の震災を振り返る”というテーマで”女性の視点からみた安心安全の避難所運営のために”ということで皆さん集まって見えて、その時にTさんなんかお出でになったのですけど、そしたら結局ですね、そこで出た殆どの意見はこの中にもう書いてあるんです。書いてあってだから上の方は、こういう視点が大切だということはもう分かっていたんです。この間の地震のなかで上がっているんです。もう把握しているんですね。でもそれが実際には出来ないっていうことが実際、現実としてあるんです。ということが分かったんですね。ここでなんですが実際に性的被害も起こっているんです」

異口同音　「えーっ」

司会「だからレイプが実際起こっているんですよ」

＊＊「え！　そんなことが　熊本で　ですか」

司会「そうなんですよ。熊本で起こっているんですよ。それは何故かというとそれは避難所の雑魚寝のせいなんですよ。雑魚寝に関してもこの提言ではやめるようにちゃんとベッドを用意しろと方針では出ているわけなんですよ。でも現実はこんなことなんです。だから私達はそういう現実を知っているので、今度、まとめて県知事と市町村に対して、どうやったらそれが徹底できるかということに腐心してください。心を配ってくださいという提言を出そうと思って準備をしているんです。まあそんな状況が現実なんです。・・ということを今日のお集まりの皆様に知って頂いて、なんとか変えていく必要があるんじゃないかなと思います」

ときまま「そんなのは許せんね。そいつは」

萩原「おトイレなんかは、ちゃんと見張りが付いているんですよ」

司会「熊本の場合は黒髪にある女性センターがよく動いて気配りしていました。あそこの職員に聞いたのですけど市役所に連絡とったんですけど市役所はもうてんやわんやだったので情報も全然何も無かったので、・・あそこは全国の女性センターと連絡を取れていたので、それで向こうからいろんな支援が来て、そういう動きの情報もはいってきたんです。このような経験から前進出来ている面もあるし、なかなか改善出来てない部分もあるんです」

司会「あともう一つは助産師さん、熊本県助産師会の会長さんからもお話を聞くことが出来ました。結局お産をして、普通だったら１週間くらい入院しているのに、地震で病院が壊れてしまった状況で、２日目には退院してくださいと言われたり、いろんな人達がいるんですよ。それで会では母子の安全のためにということで、結構動いている人がいるんですけど、やってみて分かったっていうんですけど、”赤ちゃんと生まれた子どもだけ避難してください”っていうんですね。でもその家庭にはお兄ちゃんとかお姉ちゃんとか居るんですよね。その子達は一緒に預かれないんですよ。今の仕組みではなんですけど・・でもその子達も預かれるようにしないと母子避難所には来れないということが今回分かった訳なんですよ。それはやってみて分かったんですよ。そういうことで、みんな預かれるようにしましょうということで特別な母子避難所っていうのを作ったんですよ。利用する人は数組、ほんの二、三組しかいなかったんですけどね」

仙人　「その点ではグランメッセの中にトレラーハウスを持ってきたでしょう、あれが障害を持った

方の家族を対象とした避難所になりましたね。あれは期間が短かすぎて、もう少し仮設がきちんと出来るまで対応してくれたらよかったのにと思ったんですけどね」

くるみ「あれは思ったんですけど、各県が１０台ずつ持っていれば、四十数県で、駆けつければすぐに何十台って集まることが出来ると思うんです」

仙人「あれは車で運べますからね」

ときまま「結構広さがあるけんでね」

仙人「トレラーハウスが始まったのは東北からなんです」

仙人「実は7月に食料を貰いにいったらある有名人から寄せられたベッドが倉庫の中に山積みされていたんです」

ときまま「配る人がいなかったのですか」

仙人「いいえ、管理人に聞いたら、お年寄りの施設などから要望があれば出しますということだったのです。」

＊＊「あらまあ！」

仙人「だから三ヶ月経ってもまだ倉庫に眠ってました」

安藤「でも、今回は行政は責められない。地震に慣れてないから仕方ない」

司会「だから、次は経験した人が、物資が眠らない方法を教えなくては」

仙人「だから今回も熊本でてんやわんやしているうちに神戸とか新潟それに石巻方面とかですね、これまで経験した行政が入ってきてくれているんですね。各県へ派遣しているからその人達が来て動き

だしているんです」

安藤「行政なんかそうですね。静岡なんかもきてましたね。熊本からも全部派遣してますからそういう所からも支援が来ている」

色見「一番初めには福岡からきてますね。我々の避難所のデーター取りに福岡から沢山きていた。避難所へは2，３０人きていたと思います。」

仙人「熊本で地震が起きた、そして東北から支援へ来るってなると大変なんですよ。だったら関西の人達が現場に入って、それより東側の人は物資や資金の支援にまわるようなそういうシステムが出来てくれれば、効率よくなりますね。どこかにサイトを作って、何が不足しているとか、どれだけいるんだと毎日発信することですよ」

｛次の災害に備えて我々はどうする｝

色見　「今言われたように我々は３００年に1回の地震を受けてる訳なんです。次は東京、大阪、四国が危ないのでは・もし東京に来たら日本は潰れるぐらいやられます。今体制を作っておかないとどうしようも無い。その時は九州の我々は何をすればよいかを考える時期になっていると思います」

仙人「次来るのは南海トラフ、もう既に動いていてます」

司会「動いてるって何がですか」

仙人「プレートは昔から動いてます。私が動いてるというのは歪みが解消され始めている。一部欠けたり、その断層が欠けたりその一部が欠けたりしているんです。それが続くと本当に大きいのが来る

っていうわけです。私は専門家ではないから分からないのですが、阿蘇の調査にはいっていた地質学者のみんなが言ってることです。阿蘇は今両方に引っ張られているんです。内牧と阿蘇山側にこう引っ張られて、北側の大観峰と内牧を境にして阿蘇の中岳方に引っ張られてるんです。だからものすごい断層が出来たんです内牧の方面で田圃の真ん中に７Ｋｍの大きな断層が出来ている。割れてます。私も歩いてるんです、テレビでは殆ど取り上げられてないんです。その引張れているのはあるけど阿蘇は今のところ心配はいらないんです。そのままでは大きなことにならないんです。もう今回かなり大きな力が出てきていますでしょう。あとは布田川の先でしょうね。もう一つ怖いのは南海のプレートがはじいた時にそれで力が解放されて、宮崎県、鹿児島県、大分県、あの辺は全部やられますけど、熊本は大したことはないです」

みるく「大した事無いと言っても震度４とか５とかおこるんでしょうね」

仙人「もちろん、どこに居たっておこりますよ。断層型というのは直下ではスゴイ、その真上じゃなかったら震度７なんかにはならないんですよ。今回も震度７と言ってますが、本の一部の地域ですよ。私とこなんかちょっと離れて震度６いったか、いかない位なんです。ものすごいゆれなんですがそんなものなんですよ」

安藤「結局この会で何をするかという話題に絞りませんか」

司会「じゃあ　会としてどうするかですが、シニアネットとして何かボランティアにいけるようなシステムづくりなど福祉部だけじゃないのでシニアネット全体で検討して頂く必要があるかなと思いますが・・　シニアネットとして検討するとして一つは地震、災害（噴火など）それともう一つ出たの

がその他の災害以外の日頃からの小さなＳＯＳをどう出せるか。勇気が出せるかということですね」

みるく「そう　マイナスの意見を出すのは勇気がいりますね」

〔他の組織・お互い様ネットワークの場合〕

安藤「この部分は”お互い様ネットワーク”を一応立ち上げてらっしゃる方の話しを聞いたらどうでしょう」

色見「益城を含めて１８名くらいでお互い様ネットワークができているんですよ。何故かというと、日頃からお互いに心おきなく言える体制をと作っています。日頃からご飯食べたり、顔を合わせりしていると言えるんですが、そうでないと言えない。人間弱みを見せることをあまりしたくないんです。だからそういう仲間を作ろうとしているんです。自分が困った時に簡単に言えるように、例えば女性が「電球を代えてほしい」などとあれば男性が行けばがすぐ代えられるんです。そういうシステムを持ってますので、それを突破口にネットワークをつくろうと思っています。そんなメーリングリストを作ったらどうかと思う」

安藤「とりあえず福祉のメーリングを拡張しようということです」

色見「そういうことです」

司会「お互い様ネットワークは今ありますと、それに入ってくださいってことですか」

色見「いえ　そこまでは言ってません。このメンバーを含めてお互い様ネットの皆でメーリングリス

トを一緒に持ったらどうかと思っているところです。こんな話をしたからですね・・でも今の段階ではただそんなことを聞いててくださるだけでよいと思います」

安藤「実際それはまだ動いていません、ただ飲み会だけです。実は誰もそのネットワークではＳＯＳを出した人はいません」

｛先ずは福祉部メーリングでテストしよう。そのあと全体へ｝

長谷川「実際には福祉部に入ってるかたは福祉メーリングが使えるのでそこに声が出せるか出せないかの問題ではないでしょうか」

司会「今は福祉のメーリングリストがあるからそれを使うってことですね」

仙人「私は今のところ何も入ってないのだが、それは内向きでやってられませんか、外へ発信しないと分かりませんよ」

司会「そこまでは行かないんですね」

仙人「まず、今あるものでそれを固めてきちんとやっていこうという方針が決まったら、まず外へメーリングで出すことですよ」

萩原「もう少し実際の生活の中でのＳＯＳを受けて貰えるような何かないでしょうか」

仙人「こういう問題なら受けられますよとか、何は受けられますよというそんなモノはないでしょう。実際会員みんなに行き渡っているかということは多分聞こえてないです」

安藤「お互い様ネットのことは会員には言ってないんです」

色見「お互い様ネットは会員規則や会費も決めて一応システムだけは作ったってことです」

安藤　「実は（お互い様ネットは）会費もいるんです。具体的労賃がいるからですね。そんな訳でいろいろ内容を作ってるんです」

ときまま「それもボランティアじゃないんですか」

安藤「本当にボランティアにするか有償にするかもですね・・そういうのもあります」

｛次の備えには｝

司会「さて今日の話会いの中で何かを生もうとしたら、どうでしょうか皆様」

みるく「今日はとってもためになったんですけど、普段、本格的にボランティアに携わっておられる方のお話を初めて聞いてたのはですね、それに災害食のことも含めてたまに学習会を持ってもらったらよいのですね」

仙人「災害食のことですが一つの集落５０軒に１個あったらいいんですよ。５０食作れたら非常の時には３食くらい持つんですよ。そういうモノを保存しておくとか、でも使い方が分かってないと駄目なのです。だからね私はあんまり大きな組織を作ったり難しいことは分かりません。ただ困っている人の所へ行って”さあ食べろ”っては私これは出来るんです。だから私のところには８００食くらい保存食がありますよ」

司会「それはどこで買えるんですか」

仙人「それは非常防災グッズを売ってるところがいっぱいあります。ネット上にあります。勿論店舗

も構えてますよ。一つ一つのやつだったら山の用品を売っているところにありますよ」
ときまま「シェルパーなんかですね」
仙人「一人用とかそんなのは家庭用には使えますね、それで5，6個持っていれば十分です。ところが私達が炊き出ししようとすれば５０食単位なんですね。これは高いんですよ五十食単位では１万２千円とかするんです。でも１人にすれば安いものなんです。こんども沢山、あちこちから支援で送られてきてるんですが支援として使ってないんですよ」
司会　「それはどうして」

仙人「使い方を知らなかったんですよ。何が積み上げられてるんだろうと、私も見た瞬間、こんだけあるのどうするんやと思ったくらいです。それ貰ってきて炊き出しに使ったんです。底をついてきて丁度岐阜県選出の衆議院議員という方が南阿蘇を案内してくれって来たのですよ。でバッジつけてたら嫌やというんで外したんです。バッジ外すから案内しろというので、案内料高いよってその商品（保存食）見せてコレ買って送ってくれとお願いした。その五年間有効なやつが、その新しいのが今家にあるんですよ。他所にあるのは期限切れ寸前です。各都道府県で持っているんですよ。学校も持ってます。大学など。そこから支援に送られてくるけど、期限があと１年とかそんなんしか送ってくれないのですよ。だから、私はその議員に頼んで案内する代わりに家にストックするから送ってくれ

と言ったんです。で実際送ってきたんです。でも名前だすなよって言われてます。お互いにね。まあ選挙区違うから違反にはならないのですが」

〔助けて！弱音メールが発信出来るように〕

司会「じゃあ話しは戻って、この中でＳＯＳを出せるようにするにはどうしたらよいかということなんですが、今まだこれ以上意見が出ないかなあと思います。少し時間かけますか。それを作るっていうこと、必要だということを皆で確認したわけなのですけど・・何か提案があれば」
色見　「福祉部メーリングリストをうまく活用しないといけないですね」
萩原　「最近なにか動いてないので」
司会　「おしゃべりするようにすれば」
仙人「それ以外の会員には分からない、・・・私にも分かりません」
司会「とりあえず　実験的に福祉メーリングで出せるようにしましょう。顔が見える範囲でないと弱音は出せない。そこで出せるようになったらおっしゃるように外に出していきましょう。やっぱり顔が見えてる範囲のところで　ＳＯＳが出せなければ、もっと広がった場所ではもっと声をあげられないので・・」
仙人「今ｋｓｎには　各サロンに同じようなメンバーが集まっている。そこで相談できるようなものを作って、助けてくれって声が出るようになったらよい。その周辺にもいっぱい作ればよい」
司会「そのへんを長谷川さんと事務局長の徳留さんで考えて貰って」

萩原「以前メーリングでやってましたよね。でも、もうちょっと工夫しないと」
仙人「今は、あまりにパソコン、パソコンというばかりで重要な点が抜けている・・」
色見「各支部と言うのも難しいと思うよ」
司会「そうですね。ちょっと難しいですね。まずは今日こう言ったお話をした人達同士だとちょっとは声を出し合えるかなっと・・弱音は吐くことはとても大事なことなのですね。私達も長年お付き合いしてますので弱音を吐いてもいいです」
色見「飲まないといかんのか」
萩原　「弱音を吐かないとですね」

｛涙を流すことも大事｝

板井「あと涙を流すことは大事ですよ。実は涙の成分にはいくつかありますけど、しょっぱかったりしますけど、体の中の不安な物質を涙が洗い流してくれる成分があるそうですよ」
冬菫「なんか聞いたことありますよ」
安藤「笑いヨガもいいんですよ。お母さんが小さな子どもを抱っこして小学生の子とマジにタイアップしていたその子と1時間以上タイアップしていて最初から最後までその子とタイアップして”やっと元気になったね”と言われて、そうして家に帰って夜ですね、何か分からないけど涙が止まらないんです。完全にワンワン泣いてたんです。そうしたら笑いヨガの先生がそれは、あんちゃんが地震から今までためてきたものを綺麗に洗浄してくれたんですよ。よかったねと言われたのです。そのくら

い感情なしで自然に涙が出て。子どもと余りにタイアップしてたので・・娘も何故泣くのか分からないといってました」

司会「日本の文化では泣くことは弱みを見せるものいいことじゃないとよく言われてきましたが、そんな昔の文化はおかしいのです。あれは嘘です。みなさん泣いてください。」
ときまま「私は嬉し涙です」(笑)
司会「そんな人も中にはいます。だからちょっと弱音を吐き出したり、涙がでましたってネットでやっていきましょう」
司会「それじゃあ、災害ボランティアをどうするかもちょっと大きいことなのでシニアネット全体で考えていくことにしましょう。何か助け合うことが出来ればテスト的にメーリングリストで出し合うようにして次に広がっていくとよいですね。」
安藤「何かあったときはみんなが助け合えるそんなものにしていきましょう」
ときまま「何かの時は阿蘇の仙人さんに相談すればよかごたる」(笑)
司会「じゃあみなさん、福祉のメーリングリストを利用して皆さんがＳＯＳを出していくことにしましょうということで、それだったら出来ますよね。それを発展させて次に広がっていければと考えられるかなと思います。あと皆さん何か言い残したことがあればどうぞ」

みるく「さっきの涙の話しですけど、私は五木寛之が好きで色んな本も読んで講演会にも行きましたけど五木寛之も同じことを言われていて、あの日本人の自殺者数が増えてきたのは・・日本人は泣くことを拒否してきて無理に無理を重ねて”前向きに”という日本文化にない異質な文化を表面だけ受け入れてきた結果だと言われて泣くことも大事だと言われていたんです。同じように」

司会　「葉　祥明の涙の理由*という詩があるんです。これもぜひ読んでください」

萩原　「昔から泣くことをしなかったので、今回の地震では体に来たんです」

司会「では皆様　泣きましょう。（笑い）どうもおつかれさまでした」

＊1　司会者　板井八重子さんが紹介された詩です。

*1　次項に詳細

涙の理由（わけ）

こころは正直です
からだはもっと正直です

頭は自分を欺きます

何かを好きだと思わせようとしたり
これでいいんだと納得させようとしたり
みんなそうだから
社会がそうだから
自分もそうしなければならないんだって

しかし、
こころは虚ろさや辛さを隠せません
からだはちゃんと病気になって、教えてくれます

「今の君の考え方や生き方は
きみらしくないよ」って

人はやりたいことができない時
やりたくないことをやらされる時
こころがもやもやしたり
いらついたりします

こころは素晴らしくデリケートなセンサーです
それに素直にしたがいなさい

疲れたら
もちろん休めばいいんだ
無理をしつづけると
次は病むことになる

「KSNの熊本地震」

でもね
疲れも病気も悪いものじゃないんだ
君を健康で　幸せにするための
大切なサインなんだよ

いまの君の苦しみをじっと見てごらん
苦しんでいる自分をじっと見てごらん

そうすれば
苦しむ自分がとても愛惜（いとお）しくなってくるから
そのとき君は
それが神のまなざしだと気づくでしょう

こころが疲れてしまったら
澄み切った青空を見上げなさい
さわやかな大空を吹き抜ける

風になりなさい
森の静けさ
小川のせせらぎ
清らかな朝露に
溶けこんでしましなさい

こころの癒しには静寂と孤独が必要です

自分らしくあれば
自分らしくいられれば
どんなに心安らかに生きていけるだろう

そう思うでしょう？
ぜひ、そうしなさい

引用　・・・　葉　祥明　「風にきいてごらん」こころの船をこぎだすために　より

資料編　私の震災体験

（熊本シニアネット保険福祉部・俵山サロン合同企画資料）

つれづれに1年を健康面から振り返る　・・　板井　八重子

２０１６年４月１４日の前震の時は自宅にいた。突き上げるような振動でテレビが落ちて画面が破損し、電気はすぐについたが情報がない。すぐに東京や名古屋の親戚や知人から、安否確認の電話が入った。遠方の人は、益城の被害をＴＶで見て心配してきたが、我が家のＴＶは映らないので、まさかこんな甚大な被害が起きているとは思いもしなかった。

クリニックは電子カルテが動いたので、翌日から診療をおこない、１６日の本震以降も外来診療を継続できた。早々に、日本女医会の事務局からお見舞いの電話があり後日見舞金も届いた。水俣病でご縁のあった神奈川学園の先生からも、支援物資を送りたいが何が必要か？何か送りたいが送れる状況にないと、何度も電話をいただき、学園・先生方からの見舞金をいただいた。埼玉の叔父からは非常食が送られてきた。クリニックには、全国か送られてきた支援物資が次々に寄せられ、被災者意識が高まってきた。

余震は過去の記録をはるかに超え、「昨夜は余震がなかったね」と途中で目が覚めずに眠れたのは何か月目だったろうか。地震酔いという揺れも経験した。

あれから1年。よくぞ仕事を続けてきたとしみじみ思う。この1年で、様々な体調不良を経験したので、そのことを振り返ってみたい。

私は、保団連理事をしており、４月１７日は理事会が予定されていて、当初は１６日から出張するつもりでいたが、何が起きるかわからないからと周囲に諭されて中止の判断をしたのだがそれは正解だった。５月理事会も、６月代議員会も欠席。しかし７月開業女性医師・歯科医師のアンケートについてのマスコミ懇談会と厚生労働省への要請には上京した。

８月の最終月曜日、朝から倦怠感があり風邪の初期症状かと思い、午後の診療終了後に病院を受診しようと思っていた。しかしだんだんつらくなって５時半で診療受付を中止し、タクシーでくわみず病院を受診した。病院に着く直前吐き気に襲われたが車酔いかと思った。血液検査の結果、軽度の肝機能異常と白血球上昇がありＣＴ検査で胆石があり、胆石胆嚢炎の診断でそのまま入院になった。入院して左鼠蹊部から動脈血採血に際して、左の下腿にピリッと痛みがあった。抗菌薬の点滴持続。翌日左下腿の赤味が気になり、訴えると皮膚科医師の診察があり、蜂窩織炎で原因は爪真菌とリンパ浮腫とのこと。爪真菌の塗り薬が開始になった。反省。１週間で退院し、１週間自宅待機。いずれ胆のうの摘出が必要との認識でいた、

○月に女性部会があり東京出張した。その会議の途中から耳閉感があり、飛行機に乗ったせいだろうと思っていた。しかし翌週も症状が続くので耳鼻科を受診したところ「副鼻腔炎が影響した中耳炎」と診断。治療で軽快した。

次は左目が充血、なかなか眼科受診の時間が確保できずにいたが、往診の帰りに時間が確保できて

受診。「結膜炎」と診断・点眼薬でこれも改善したが、同時に眼底検査で緑内障の疑いがあり、視野検査を受け少し怪しいのでフォローが必要とのことだった。

次は１０月末から味覚がなく食欲が低下してきた。亜鉛を調べたが正常。内視鏡を受けようと、市内の胃腸科に予約、慢性胃炎の診断で処方が出され、「改善しない場合は胆のうを検査してください」とのことだった。この間にどうしたら食事が入るか工夫して、おかゆにいろんなものを混ぜて栄養がとれるように試みた。こんなに真剣に考えたことは過去になかったといってもよいだろう。体重は減ったが、仕事は続行できた。

年末は例年夫の実家の沖縄に帰るのだが、今年は施設に入所している患者さんが終末期を迎え病状が不安定だったので熊本で過ごした。１月４日から仕事開始。くわみず病院の医局に、今年は胆のうの手術が必要なのでいつなら医師支援が可能か検討してくださいと依頼。その次の明け方４時ごろから心窩部に圧迫感を感じ、７時過ぎ出勤の準備を始めたがあの時と同じ吐き気が出てきた。勤務は無理と判断、事務長に連絡しくわみず病院を受診。当直医に診察を依頼、腹部エコーで前回より胆石が増えており、このまま手術を前提に「地域医療センター」に入院の方針となった。６日術前検査（腹部ＭＲＩ／造影ＣＴ）麻酔科医師説明・理学療法士指導・外科主治医説明、７日は土曜日、８日日曜日９日祝日のため１０日に手術と決まった。術後おなかの張りに閉口したが、廊下の散歩を頑張り、経過は順調で１３日退院となった。自宅待機ののち１月２２日から半日勤務２月から全日勤務となったが、しばらくは頭の働きが戻らなかった。貴重な経験であった。この間、クリニックの診療を支えてくれたたくさんの医師の支援と職員の健闘に感謝しかない。

もう一つ、歯のトラブルもあった。1月下旬になって、右下の奥歯の歯茎が腫れてきた。根元の空洞に感染があって、かなりの時間をかけてその部分を削りとってもらった。その時に、ブラッシングの方法を具体的に教えてもらい、プラークの取り方が上手になった。歯茎の腫れを改善するために、降圧剤をＣＡ拮抗剤から変更した。３月には、右下の３連の冠が外れた。自分の歯の成分が破壊したためだった。悲惨な状況だったが、主治医はきれいに修復してくださった。５月になると、歯茎の腫れがよくなってきた。降圧剤の副作用だった。

まだあった。いつだったか忘れてしまったが、腰痛にも見舞われた。これまでにも時々腰痛を経験したが、これまでとは違う感じで、整形外科を受診したほうがいいかもしれないと思ったが、鎮痛剤・かかりつけの鍼灸と漢方薬でよくなった。もう一つ、今年になって右肩が痛くなった。これもかかりつけの鍼灸師のお世話になりよくなった。

一方例年２月にはスギ花粉症によると思われる、鼻炎・気管支炎が長引くのだが、今年は不思議になんともなかった。1月に休養できたからかもしれない。

以上長々と1年間の健康トラブルを振り返った。このような、健康トラブルの連続の経験は初めてで、地震によるストレス・免疫力低下の影響ではないかと思っている。大型地震の健康への影響は、数年にも及ぶといわれている。現在は体調は回復しているが、慢心に陥ることなく少し臆病なくらいに生活を営んでいきたい。

今、私にとっての健康維持・メンテナンス法は、時々のテレビ体操とテルミーと月1回の太極拳である。

２０１６年４月　熊本地震　・・冬菫

・場所―　中央区新屋敷・地質―砂礫台地、（地表に砂、小石が5メートル以上積もった形状、揺れやすくもないが揺れにくくもない土地とある。表層地盤増幅率１．３５・・・数値は０．５～３．０迄、多きいほど揺れ易い土地　）

・建物：木造平屋造り家屋

・４/１４前震―　地震だと思ったとたん体が竦んでしまった。揺れが続くのでテーブルの下にはいり終息を待った。揺れている時間が凄く長く感じられた。（恐怖）

被害―特別さしたる被害なし

翌日（４/１５）の行動・・・なんとなく「又地震が来るといけない」と思ったので、テレビの足の下、家具類の下に転倒防止の枷（カセ）を敷きいれた。壁に掛けてある絵画類、その他下に置ける　物は総て床に置いた。（このことで家財の被害が少なかったのかとも思う）

使っていないコンセント類を抜き取っておいた

・４/１６　本震―　家全体がゆっさ、ゆっさと軋んで揺れ、とても長く感じた。

サッシ以外の窓ガラスが地面の揺れに共鳴してゴオーッと大音響となった。その音は生まれて初めて耳にした凄まじい音だった。

その時の行動―

①又地震！とスリッパを履いてリビングへ行った。（テーブルの下に避難し、今度のは　昨日の地震より大きい思った。）

地震で家が潰れるとはこういうことかと（死の恐怖）を感じた。

家の中の壁（１８０×９０）が剥がれて無残に落ちていた。前震よりもっと激しい窓ガラス戸の揺れ音と土地の揺れとの共鳴音,その他訳の解らない不気味な音が家の内外に聞こえた。停電。

②　テーブルの下でなにをどうすべきかを考えた。兎に角はじめての恐ろしさ。（この間いつ外へ飛び　出そうかと逡巡して、結局そのまま）

「火の始末」は？「大丈夫」と言い聞かせた。地震の長さはとても長く思えた。（終息を祈っていた）

③先ず「水」の確保だと考え,すぐ浴槽に水を入れ始めたが、浴槽に１/３　程溜まって断水する。

（この水が台所で使用した食器類を洗ったり、トイレの流す水として使用でき助かった。）

④親戚、知り合いからケータイに電話、メール来るも恐怖でその時は出ることができず。その後続く余震に怯える。

・我が家における地震の被災状況―とても少ない被害でした。

家の内壁（１８０×９０）1枚崩落　神棚よりご神体落ちて壊れる　仏壇の扉壊れる。

浴室、トイレのタイル?落（３０枚程）　本棚(５０×２００)倒壊　食器の割れ（数個）、照明器具破（１個）　ステレオスピーカー破損　家内の壁と柱との間に隙間空く(あちこち)

家の土台にヒビ入る　外壁にクラック入る　石灯籠倒れる(３基)　２枚のサッシ(１３０×１８０)が地震後開け閉めが重くなったと感じる　物置小屋の外壁一部崩落；墓所(墓誌石、石柵、燈籠２　基倒れる)

・家具類の倒れたもの→細型飾り棚(１７０×３５)壊れはせず

修理状況：終了→　浴室、トイレのタイル張替え、内外の壁のコーキング、塗り、墓所

（修理は２８年５月中に終った）

未定→　家の土台のキズの修復の見積もりと修理

・地震後のメンテナンス―

太陽光発電機、夜間温水器の点検、床下、天井裏の柱の動きと雨漏りを点検

○生活インフラ状況→　電気：地震後すぐ停電、３０分程で復旧

水道：地震後３、４０分位(?)で断水、４/１７復旧

ガス：地震後停止、４/２４点検後復旧

携帯電話：直ぐ使用可能となった

○避難所行き→４/１６～４/２４、夜から朝までを白川中学校へ（９日間）、教室のコンクリートの上

にやすむので寒くて痛し(後からは畳敷きの教室へ移動)
(昼間は自宅に居て食事の用意、普段の生活、余震で恐怖続く)
○避難所トイレの使用―プールの水がそばの水槽に入れてありバケツに汲みトイレのタンクに入れて使用。タンク式トイレのみ使用可。
○朝、昼,夕食→(私は自宅にて済ませたが)避難所で配られる量はとても少なく見えた。
※災害情報→自宅のテレビと避難所に届く新聞で大まかな被害の様子は知ることが出来た。
※地震でお見舞いに送られて特にありがたかったもの―寝袋、携帯用折りたたみ敷きマット
(特にこの2品は避難所の寒さ、痛さをとても緩和してくれました、又家に戻ってからも暫くはこの2品で寝起き。(いつでも飛び出せるようにと)
※食事等　→　日頃より、飲み水、冷凍品（肉、魚)、乾物、缶詰などをストックして置いたので、食事に心配はなかった。
※飲料水→５００㎖　掛ける３０本程以前より確保していた。水の確保は一番重要と思う。
※電気はすぐに復旧したので水の使用の少ない料理をした。主食にパンを焼いたり。
日頃は使用しない電子レンジもガスの代わりに使えて助かった。
避難所の同じ部屋の方(家の台所が使用できない方)にちょっとしたお弁当やパン、クッキーを焼いて

差し上げることも出来た。
○生協(グリーンコープ)の宅配→先ず熊本を優先して届ける、ということで有難かった。
○野菜の宅配→生産者の方が被災され数ヶ月間は品数が少なくなった。
*この先、災害が起きた時、電気はガと水道に比べると早く復旧すると思われる。(ガス管、水道管の劣化が著しく進んでいるといわれているので復旧に時間を要するとおもわれる)電気製品での調理法は災害時の大切なアイテムだと思う。
＊一連の熊本地震を通じて私の場合は被災が少なくて済みましたので、大変な被害を受けられた方とは全く心の傷も比べものになりません。ただ、いまだに地震がありますと恐怖で心臓はドキドキし、なにをすべきか?とパニックになっています。

この先まだまだスーパー台風、水害、はたまた大地震(どれとても望みませんが)、無いとは言えず次の災害に我が家ははたして耐えうるであろうかと心配です。
今回の地震で、親戚、知人、思わぬひとからの励ましも沢山頂きとても前向きな気持ちになれました。
(勿論こちらからもあちこちへと電話して元気をいただきました)
阪神淡路大震災で被災された方から数人、地震の後すぐは電話ではなくはがきでお見舞いをいただきました。自分の被災の経験からいろいろな作業をしているとき電話がかかると中断して相手をすることになり、迷惑かけないようにとの心遣いから。
いつでもどこでも繋がるケータイ時代の恩恵を大いに感謝し日頃疎遠な人とも声で繋がっていること

が確認できありがたく嬉しく思ったことでした。
ｋｓｎのメールではお互いに安否の確認や修理に関する相談また地震の現状など様々の事を発信なさっておられやはり“繋がっている！”と嬉しいことでした。
“震度７を２回”、もの凄い地震を体験した私達は“熊本地震”をそれぞれの言葉で伝えてゆきたいものです。

熊本地震での体験談

・・　ら・ふらんす

Ｈ２９・４・１４日（木）、夜９時２６分、私は若葉小学校の体育館で、バウンドテニス（ソフトテニスのミニ版）をしていた時に、激しい金属音と共に大きな振れに襲われ、皆でどこに逃げたらよいのだろうか、窓の方はガラスが壊れるから危ないし、倉庫側に逃げようなどと右往左往し、女性４．５人でかたまって振れが落ち着くまで震えていた。何処にも連絡はつかず、余震が長く続きこの恐怖は今でも忘れられない。
暫くして運動場に出てみたら、近所の人達が集まって来たのをみてやっとホットした。
恐るおそる車を運転して帰宅したら、「主人が台所は見ない方がいいよ」と言うけれど、気になって見たら食器棚の扉が開き、食器がめちゃゃ々・・・翌日、大体片づけて就寝したら、夜中にまたもや大

きな振れを感じた。
二回目はベットの上であり、ベットが横に揺れるだけなので怖くはなかったが、二階に寝ていた娘が外に逃げよう～！々と言うので仕方なく外に逃げ、主人は会社が心配で会社に行ったので、娘と二人で家の前の畑の中で夜が明けるのを待った。
家の中に入ろうとすると、娘が余震で家がつぶれたら危ないからと心配して、家の中に入っても短時間で出るようううるさく言われどうしで何もすることが出来ない。
私としては大丈夫と思っていたが、取り出しに行くにも一々娘が動く始末だった。
仕方なく、１Ｆの車庫で食事して、幸いボンゴ車があるので車の中に布団を敷いて親子３人、川の字になって車中泊を８日間した。
９日目に我が家を建てて下さった建築会社の社長が見に来られて、その社長曰くこの家は、スーパーウォール工法なので今以上の地震が来てもつぶれることはない・・・　と言われ、即、家の中に戻ったのである。
スーパーウォール工法とは、家の中の温度差のない家としか知らず、地震にも強いと言うことを知らなかった。
もっと早く知っていれば・・・・と思ったが、娘と川の字になって寝れたのも何十年振りだし、キャンプ生活もいい経験だった！と思った。
タンス類や本棚などはウォークインクローゼットの中に入れていたので、地下に倒れることがなく散

らばりはしたが危なくはなく、屋根も瓦でなく太陽光を載せていたので雨漏りもしなかった。
３Ｆにある温水器が倒れて壊れたり、エレベーターが壊れたり、家の中の細々な被害はあったが「安心して住める家」！と言うことが今回の地震で初めて分かったのである。

（Ｈ２９・６・９日）

「私の熊本大震災」　　・・　北北東

前震　４月１４日（木）・・

午後９時半過ぎ・・突然　あれよ　あれよと揺れていて、１階に居た妻の前にテレビがポーンと倒れ込み、画面が割れて、あっという間に昇天した。・・揺れが始まると同時に老猫が鳴き始めた。ちょっと怖い泣き方で通常ではない。しばらくして外の様子を眺めに出た時・・その時猫は外へ逃げ出したのだろう。・・翌１５日（金曜日）は西原村の山小屋の営業日。早朝出掛ける直前に前のおじいさんと地震のことが話題になった。「この次にもっと大きいのが必ずくるけんで用心せんといけまっせんばい」という話に私も「そうですね」

と相槌を打っていた。
山小屋は殆ど被害もなく、安心してお店を開けた。昼前に龍田や大津の昔の職場の同僚が来て昨日の地震のことを話しこむ。山鹿からも親類が来たが、みんなそれほど被害はなさそうだった。お店の後片付けを終えて、夕食と風呂を終えた頃　老猫が朝出がけに居なかったのが気がかりで帰ることにした。
☆その夕方、カラスが騒いでいた。私は大声で「やかましい」と叫んだら少し静かになった様子・・戸締まりを終えて、１４日に被害があった益城市街を避けて空港線で大回りして帰ることにした。月はまん丸に近かった。・・西原村を出たのが本震３時間前。（そのへんの事情は小説にした・『EQ』もし現場に残っていたらの視点で）

南区の我が家に帰り着くと、猫が暗闇から駆けつけてきた。一緒に中に入った。その夜は今朝前のおじいさんと話していたので念のためと１階の風呂場に水をためておいた。
本震　４月１６日（土）・・
・・そうして、布団に入ってウトウトしていた頃に、何か訳が分からないようにベッドが揺さぶられて・・家が動き始めた。本箱が倒れそうになったが天井に転倒防止器具を念のためにいれておいて助かった。それでも器具が天井に食い込んで半分倒れ込んだが隣のタンスとがち合って止まった。ベッ

ドの上に倒れ込まずに幸いだったが・・足下が危ないところだった。揺れは何度も続き階下でガチャンとガラスの割れる音が響いていた。ＴＶは飛ばないよう固定していて今度は助かった。

i-phoneがけたたましく鳴って地震を知らせていた。・・・

こんな時に裸足で飛び出すのはとても危険だ。（寝床に）必ず履き物が必要だと悟った。おそるおそる懐中電灯をつけて階下に降りたら　１Ｆは水浸しになっていた、風呂の水が揺さぶられて半分以上外へ流れていた。また炊事場の食器棚が勢揃いして落っこちて陶器片やガラス片が散らばっていた。歩くのは危険で明るくなるまで、しばらく２階で待つことにした。揺れは時々ぶり返すが、外へ出ようという気持ちにならなかった。猫も人の側を離れなかった。

そうして明け方ＮＨＫの記者から電話があった「そちらの具合はどうなっているか知りたい」「集落には電話してもつながらない」「私はほんの少し前まで西原村にいたのですが/今は市内に引き上げてきたんです」というと残念そうに電話を切った。あとは新聞社からも電話があった。たぶん「４/２４のワルツコンサート」のＰＲやホームページに私の携帯番号を載せていたのをみて電話してきたのだろうと思う。

朝になって、県内全域でスゴイことが起きていることに気づいた。「大切畑ダムが決壊のおそれ」というニュースも流れていた。本来一番しっかり災害医療の現場の肝心要の市民病院の倒壊騒動と全員避難にはホントに困ってしまう出来事だった。（前職場にひっきりなしに救急車が来ていた）枕元には懐中電灯、ラジオ、充電した携帯電話を揃えていたのも結果的によかった。

〈水・米・カセットコンロなどの備蓄の必要性〉

朝になって腹が減った、断水で停電だった。幸い山小屋へ行く都度湧水の水をタンクで備蓄しており、当面の飲料水には困らなかった。・・見渡すとカセットコンロにボンベもあって、庭に出てご飯を炊くことにした。幸い米は農家に嫁いだ姉の家から買ったばかりで、米と水さえあればあとは缶詰、梅干しなどでご飯は済ませた。

トイレは毎回風呂場の洗面器に水を汲んで流した。できるだけ節約する工夫をした。２，３日すれば停電も解消するだろうこと。水道が出ないでも　自宅には予備的に井戸があって電気さえあればなんとかなる・・が太陽光発電（１００ｖ端子）を使うつもりが、説明書がなくてどうしたらよいか迷う間に、２，３日で通電した。（;;）日頃の熟読と備えが必要！！

それに地震保険・特に家財保険は必要だと思う。（家財に入ってなかった）＊

写真：４月１６日に寝ていた筈の山小屋２階和室には　大人２人でも抱えきれない大きなタンスがゴロリ・・本震３時間前に猫のために帰らなかったら、既に、この世には居なかっただろう。

〈私だけの精神安定法〉

どうしたことか日記やへんてこな小説を書くことで地震の恐怖から逃れることが出来た。

６月に・・「CU AGN」（http://azul.daa.jp/aqdiary/CUAGN624.pdf）

７月に・・「EQ」（http://azul.daa.jp/aqdiary/eq4.pdf　）

８月に・・「一身上の都合につき」（http://azul.daa.jp/aqdiary/resignation2.pdf　）

・地震直後から震災日記を１年間アップした。　http://azul.daa.jp/aqdiary/index

〈事業での支援〉
＊西原村にあるカフェはグループ補助金を申請中で修理代の３／４を国県(税金)で補助してもらう予定だ。５年間は西原村商工会の仲間で共同作業があり事業をやめるときは返還義務もある。店舗の処分も出来ない。この手続きが非常に　ややこしいが資本のない小さな店舗には有益な援助だ。だが書類が複雑（専門家でないとわからない部分もある）すぎる。申請から決定までの時間など全てが遅いこともネックだ。

先日タクシーに乗ったときの運転手のはなし・・・初めての揺れで自宅の飼い犬が３０分前に猛烈に吠え始めた。そんな前震での経験があったので、犬の鳴き声には敏感だった。そうして真夜中・前と同様に吠え始めた、呼応するように近所の犬も吠え出した。それで大慌てで家族を連れて車を出して公園へ避難した。やがて本震が発生・・・車まで揺さぶられる凄い揺れがやってきた。犬が吠えてから時間にするとやはり３０分後。・・あのまま、もし家に居たら半壊の中家具で怪我をしていたろうという話だった。（犬に感謝！遠くの地中の音が聞こえたのだろうか・・聴覚の発達が要因か）

備忘録

〈必需品〉
水・米・梅干しや缶詰、ラジオ、予備の電池。携帯・携帯を充電出来るように車にもアダプターを。
☆携帯用光発電機付き充電器も便利。水タンク（配給時にどうしても容器が必要）、リバテープ、カ

セットコンロ＋燃料。笛。リュックサック。タオル。最低限の着替え（車に備えておく）・・マジック、ペン（移動先を家族に知らせるため）

〈避難する前にやるべき事〉・・すぐに倒壊の恐れがないとき

電気）余裕があったらブレーカーを完全に落とす→再開時に火事にならないように。
水）　水道の蛇口をしめる（電気回復したあと水が出っぱなしの状態でモーター焼き切れ）
ガス）それぞれの栓を閉めたうえに元栓を閉める。再開時は専門家にガス管の漏れがないことを機器で確認して貰う。

〈今後建築する場合備えたい事柄〉
＊備え付けの棚
（Ｔさんの話を聞いて）ウォークインクロゼットで生活空間と区別・本棚などすべて建物と一体化させる。揺れを感じてロックする食器棚・大型ＴＶ・ステレオ・スピーカーの固定がすぐにでも必要。
〈予兆〉
小動物　犬猫の変化を日常的に観察すること。小動物の変化。ミミズの行列など
電波の異常伝搬　・・役立たないが北北東は空に変化があるかとよく空を眺めてる。(^_^;)
〈精神を安定させるためには〉

普段やっている趣味などを再開させる。→平常心に戻るには効果的。
・まったく違う場所という空間を自分で作る。干渉されない空間の必要性。
近所の人と話す。知人と情報を共有。・揺れない地への日帰りや一泊旅行をする（平穏な世界があることを自覚して考えが広くなる＝絶望・視野狭窄に陥らない）

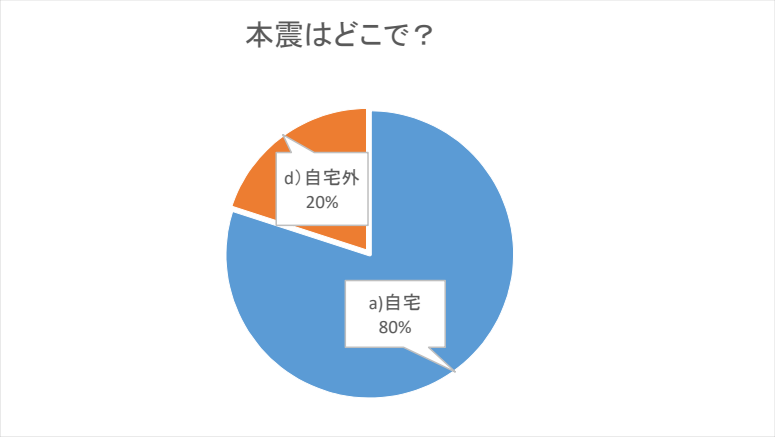
KSNにおける熊本地震アンケート中間報告

わずか２０名のアンケートなので現在呼びかけ中。大きな母数でないが、それぞれの震災体験がよく分かる内容で一部だけを紹介する。

A　**「４月１６日の本震を体験した場所」**は８割が自宅、２割が自宅外であった。

B　**「本震での被害状況」については**・・半壊以上が３件、隣接の小屋が半壊で公費解体が1件あった。　その他では被害が少なかった方は皿や陶器がが割れたくらいから一部損壊（半壊は２０点以上だったが、１７点の方もあり）、被害は様々だった。

C　**人的被害**では（周囲も含めて）
・5/5日に義母老衰死地震と関連あるかも。
・特にありませんが、知人（まだ若い人）はストレスで自殺しました。



・引っ越しで大変です。疲れも出て救急車で済生会熊本病院へ搬送され、心臓の手術を受けた。

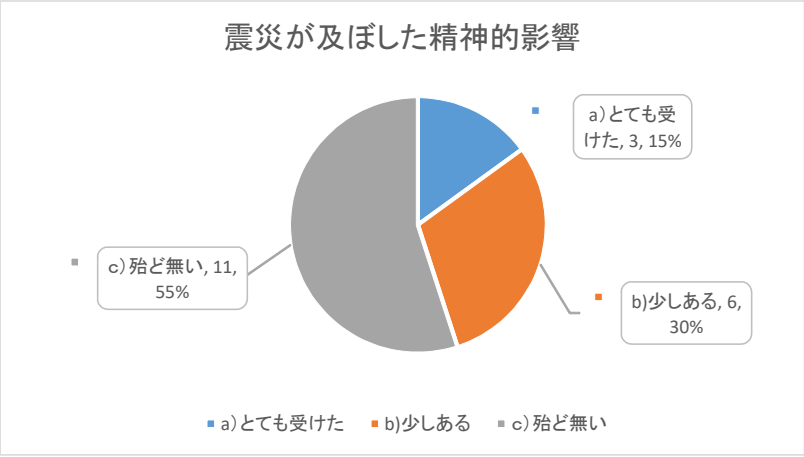
D　家族の被害＆困ったこと

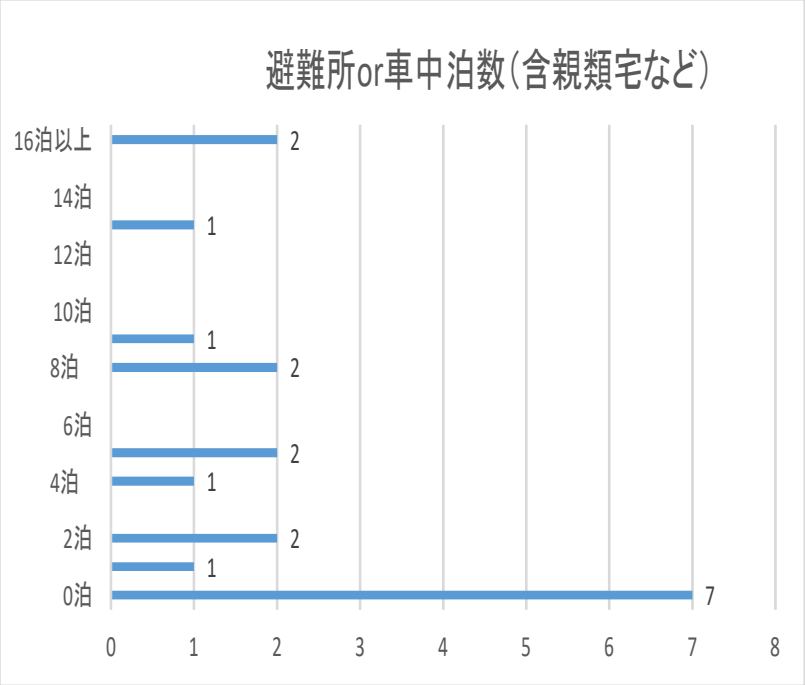
・息子夫婦が住んでた家が全壊でした。木山町です。
・夫、食道がんのため、おにぎりを食べたがるが、コンビニにはパンが少しあっただけ。
・９８歳の母の介護が大変で家から離れられませんでした。
・家内も疲れで救急車のお世話を受けた。

E　この震災で特に困ったこと

・水道の長期間断水。
・水電気は１日で回復で実害ない
・停電や断水、独自で解決、外部とのアクセス電話道路
・エレベーターが使用できなかったこと
・停電（２昼夜）、トイレ排水（小学校のプールから水汲み）
・やはり水道が出ないのが一番不便でした。
・トイレ―　車中泊で、白川小学校へ行ったが体育館のトイレはずらーっと列ができていた。
・停電し、たまたま携帯も電池切れ！ラジオだけの情報受信、たまたま携帯の電池切れで娘や親戚、知人、友人等へ無事を発信できなかった。
・停電
・博多で過ごしたので、困ったことはありませんが、お友達に生活物資を送る時に、宅急便の配送地が地域限定になってました。阿蘇・益城周辺は、受付拒否でした。随分あとになり、ＯＫがでましたがその時点で、すでに救援物資等が配布されていました。
・避難所が満杯で行く場所がない。・水、食料、・空き地／公園で、車中泊→トイレがない。有っても満杯(@_@;)
・水（江図湖があるのでまだましですが）エレベーターの故障は上階の高齢者には大変　私はそれを考慮して２階でしたから乗り越えました。
・ガスの復旧が特に遅くて入浴ができなかったこと
・水道が数日来なかったこと。トイレ処理
・停電・断水のライフラインの復活が長引いたこと。
・母の介護です
・停電
・住む家に困った

F　この震災が精神的に及ぼした影響について（周囲を含む）





・臨月の娘精神的ショック、出産後安定

・持病の悪化

・各々住家によっての安心度は異なるでしょうが、大型車の往来で地響きがする度に吊るした電灯の揺れの可否を確かめるのが癖に。いつでも飛び出せる様に、周りには対策グッズが多大。

・現在、震災で改修した家に住んでいる！当時、家の中に入る事も出来ず恐怖でした、震度７は事実だが冷静で無かった事は自覚出来た。

・将来の不安、特に家の建て替えによる、建築費の高騰には参った。

・震災ゴミ出しで、場所確保で苦労した。（住民からの苦情等自治会の問題）

G　震災で変化はありましたか？（〇はいくつも可）

a）近所の人と会話が多くなった。近隣を意識するようになった。・・・１３

b）家族との連携が強くなった　・・１１

c）いつでも逃げ出せるように準備をしている　・・１１

d）備蓄を始めた。　（水・米・薬など）　・・２

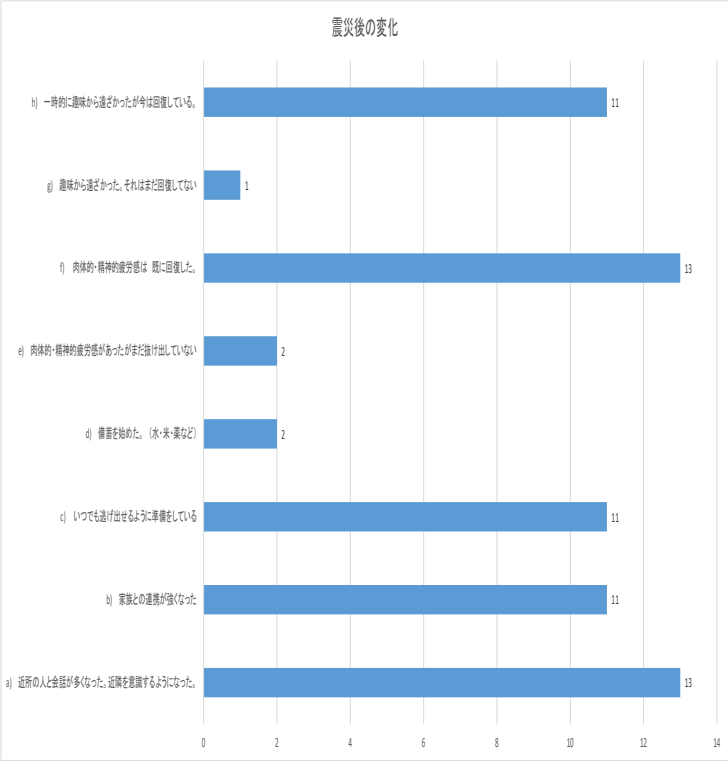
e）肉体的・精神的疲労感があったがまだ抜け出していない　・・２

f）肉体的・精神的疲労感は　既に回復した。　・・１３

g）趣味から遠ざかった。それはまだ回復してない　・・１

h）一時的に趣味から遠ざかったが今は回復している。　・・１１

この設問は、震災１年２か月後においてのことで、震災前より近隣との会話が増え、家族との連携が強くなり一時的に趣味から遠ざかったものの既に再開し、肉体的疲労、精神的疲労も回復している人が多い傾向が分かる。だがいまだに肉体的、精神的疲労感が持続し、同時に趣味からも依然離れている人が１名いた。この方は現在みなし仮設住宅で過ごされ、震災直後に体調の不調を訴えられて心臓の手術もされていた。今後の回復まで周囲の仲間の支援が必要だと思われる。なお備蓄についての数が少ないが既に準備され変化はないという記述が幾つかあった。



H

・現在困っていること
・地域全体で業務再開や自宅再建の問題
・建物の補修が人手不足で進まない。
・マンションの修理がなかなか始まらない。でも対策は若い人たちがやってくれるので、個宅時代よりうんと楽
・エアコンの室外機が外側へ移動したので、ガラス戸の鍵がかけられない。
・メーカーには言ってあるが、未だに門扉の修理に来ない。人手不足がまだ続いてる？
・ちょこちょこの修理をして頂ける地元の大工さんがいなくなった。

・未だ、地震対策工事が残っている業者、工賃が高止まりしている
・住宅の建て替え・引っ越しで何がどこにあるのか、わからない？

I

震災を経験して自身の中で変化したこと（暮らしを含む）

・今度は自分が大変なんだと判断し悲観でなく冷静に対応できるようにしたい。
・支援する立場から支援を受ける側になって反省点多数見つかった。支援より受け入れが難しい。
・変わらず
・家は平屋でこじんまりとした小さな家でよいこと。　部屋の中を飾らないこと。　内装はかっこよくしたりせず、シンプルに。
・地盤の重要性、建物構の構造耐震
・嫁の実家が木山で家屋が全壊したので、我が家に避難してきたのが１０人と食事の支度など大変だったが、これも良い経験だったと思います。お隣さんの９６歳の一人暮らしのおばあちゃんが、震災後佐賀の息子さんの所へ行かれたきり帰って来られないのが、寂しいです。知人、友人が水を持って来てくれたり、食事を持って来てくれたりと、人の親切が嬉しかったです。
・マンションに暮らして３年過ぎたが、地震後は日頃話さなかった人と親密に話すようになった。マンション改修のため、臨時総会が何回もあり、住民同士のつながりも少しできてきたように思う。私も積極的にマンション内で人とつながろうと思うように変化した。
・南阿蘇では道路、鉄道が寸断され熊本市内や大津町など専門病院への通院に苦労しています。

諸イベントなどへの参加も同様であきらめています。
・ブルーシート乗った我が家の屋根、ようやく修復できそうです。メールから飛び込み業者さん２件、紹介して頂いた業者さん１件。
・震災等他人事と思っていたが、現実になり、現在も、寝室は２階のある部屋から、平屋の部屋に変更した。
・人生で、予期しないことがあるのだと実感。普通に暮らせることに感謝すると共に、一日を大切に過ごすようになりました。
・家具などの倒壊対策は結構真剣にやるようになりましたね。
・ボランティアの助けを多々受けて有難く、お返しをしたいと思いました。箪笥・電灯の立て直しなどは高校生のお助け隊にお世話になりました。・遠方の友人の温かさが身に沁みました
・震災前から阿蘇・大分方面は国道５７号線1本道で国土危機管理上災害時問題と思ってました(個人的には国交省モニターで高速開通を提言したことがあります)阿蘇・大分方面に良く行っていたが、熊本-大分間の高速道路の一刻も早い開通を願っています。逆に南海トラフ大地震の時は大分/宮崎/鹿児島からの避難ルート及び救援ルートの確保にも重要な高速道路と思ってます。
・節電・節水・節燃料 自衛隊の恩恵に、食事・給水・風呂の設営等有難かった。九電工の応援隊が大分経由で・広島・石川・栃木・その他 県外の応援が続々と、日本は良い国だなと感謝。
・不変だと思っていた事が意図も簡単に、自然が壊してしまった！
・日本は地震大国とは意識していたが、まさかこの地域で起こるなんて想像だにしていなかった。

・日本中の方からの支援活動に感謝しています。住民の罹災者支援活動の反省点等沢山あった。以前友達の占いをされている妹さんから、聞いていた日本沈没（２０年ぐらい前）が現実味お帯びて思えるように考える。

Ｊ **震災前後での（自然現象や動物の行動など）異変**など

・毎日犬の散歩に猫がついてきたが震災前日はついてこなかった。
・近所の話では、小鳥などが居なくなっていたと聞きました。
・自分で気づいたことはありませんが鳥などが一斉に飛び立った・時季でもないのにミミズが道路に出て来てる等噂話は聞きました。
・震災前後は多忙で自然現象を観察する余裕はありませんでした。
・震度１，２の現象があっていたのに、地震予知は活かしきれていない。そうであれば予知に使っているお金は地震後の支援に使ってほしいです。・結果論でしか語れない地震予知であれば、この国家予算は被災者支援に使うべきかな？！

◎アンケートでは他にＫＳＮへの要望もありましたが　そちらはメインメーリングでながしており、この報告では割愛します。なおまだ回答も少数です。さらにアンケートにご協力頂ける方があれば、どうぞよろしくお願いいたします。

〔実際のアンケート内容〕

震災　私の場合　・氏名（匿名）

1）　前震はいかがでしたか

被害状況：

2）　本震はどんな状況でしたか

①　どこで遭遇した？　a）支度　b）車の中　c）避難所　d）その他（　　）

②　建物被害は・・自宅の状況など

③　人的な被害

④　ご家族の（被害）状況

⑤　避難所で過ごした（あるいは自宅外他所で過ごした）期間　～　（日数　日）

3）　この震災直後で特に困った事

4）　この震災が及ぼした精神的影響は　a）とてもある　b）少しある　C）特になし

5）　上記a)、b）と答えた方

もしよろしかったら具体的内容を

6）　震災で変化はありましたか？（○はいくつも可）

a）近所の人と会話が多くなった。近隣を意識するようになった。

b）家族との連携が強くなった

c）いつでも逃げ出せるように準備をしている

d）備蓄を始めた。　（水・米・薬など）

e）肉体的・精神的疲労感があったがまだ抜け出していない

f）肉体的・精神的疲労感は　既に回復した。

g）趣味から遠ざかった。それはまだ回復してない

h）一時的に趣味から遠ざかったが今は回復している。

7）　その他　現在困っていること

8）　震災を経験して自身の中で変化したこと（行動や思考・世界感など）

9）　震災前後での（自然現象や動物の行動など）異変などお気づきのことがありましたら・・

１０）ＫＳＮへの要望など

＊実際のアンケートは横書きでメールで返信できるようにＫＳＮメインメーリングでお願いしました。

ご協力ありがとうございました

資料

ＫＳＮの安否確認の集約

（４月２８日７時現在）

本部　色見集約

	件数	%
会員の現状は・・・		
①家族を含めて全員無事	３８	９０．５
②会員本人が何らかの負傷をした	４	９．５
③家族が何らかの負傷をした	０	
家屋の被害状況は・・		
①家屋被害の程度は酷く、このままでは住めない。	１	２．４
②家屋被害の程度は酷いが、何とかこのままで住める。	６	１４．３
③家屋被害の程度は軽いが、補強等の工事を必要とする。	２６	６１．９
④その他	９	２１．４

家具の被害は・・		
①家具等が散乱したが、何とか後片づけができている	26	61.9
②家具等が散乱したが、後片づけができないでいる。支援がほしい。	3	7.1
③家具等は大丈夫だった。	10	23.8
④その他	3	7.1
避難先の状況は		
①熊本市等の避難所に避難した	13	31.0
②遠方の親類等を頼って避難した	2	4.8
③避難は一度もしなかった	22	52.4
④その他	5	11.9

＊直後の安否確認では連絡がつかない方が多かった