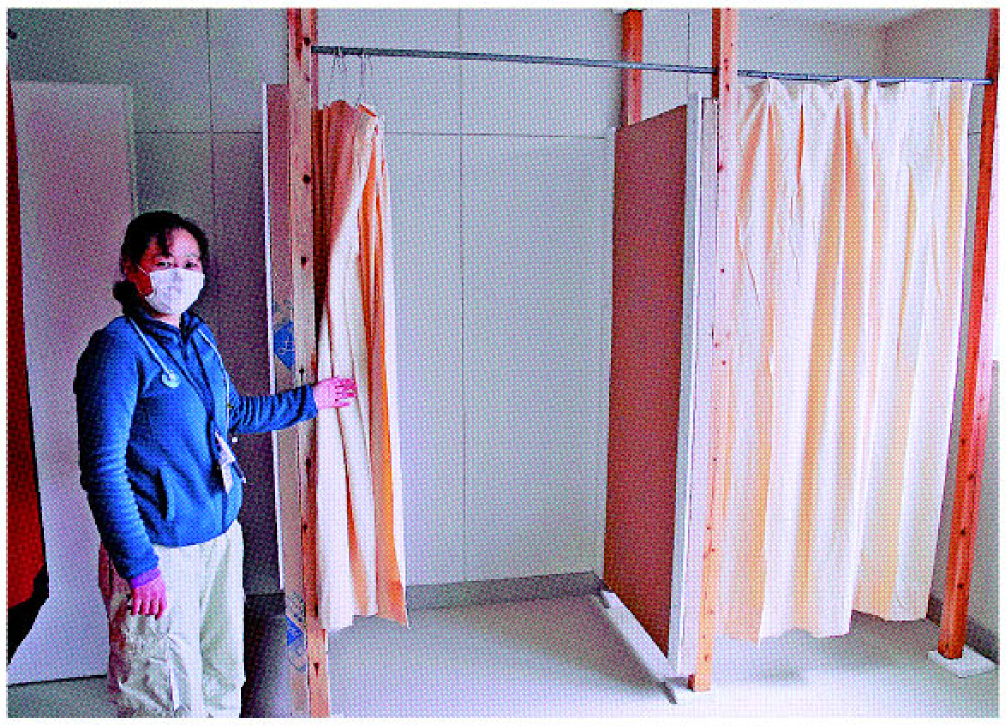
避難生活 ひと工夫

長引く避難所生活。ただでさえ不安を募らせる住民たちは、プライバシーや衛生面など数多くの問題を抱える。でも暗い顔ばかりはしていられない。「自分たちで作ってしまえばいい」と、限られたモノと技が結集され、更衣室や浴室が設置された避難所がある。いまだ停電が続く地域で活用できそうなアイデアもある。生活の快適度を向上させる工夫の好例を追った。

教員ら手作り更衣室

宮古小体育館　女性着替えの場確保



教室の布カーテンなど有り合わせの材料で手作りされた「更衣室」。女性に喜ばれている＝宮古市・宮古小体育館

宮古市横町の宮古小体育館では「個室更衣室」が避難住民に喜ばれている。保健師の助言を参考に同校教員たちが手作業で設けた。

女性の着替え、入浴代わりに体を拭く日課が気兼ねなくできるようになり、心理面での負担軽減につながった。

約200人が避難に利用している同校で、半数は体育館に身を寄せる。昼間でも冷気が支配する館内。プライバシーが確保されないことが特に女性の不安に拍車を掛けている。

着替える場は片隅の用具室だった。子どもが間違えて扉を開けることもあり、避難者同士で気まずくなることもあったという。

神奈川県藤沢市の派遣で同避難所担当となった高橋文菜保健師が、同僚との情報交換などから更衣室のニーズを察知。高橋保健師は祖母が山田町出身。遠慮深い住民たちが要望を口にしない雰囲気も感じ取っていた。

「女性を守りたいのはもちろん、高齢者ら入浴できない人に気兼ねなく体を拭くスペースを用意したい」。避難所を運営する学校側に伝えた。

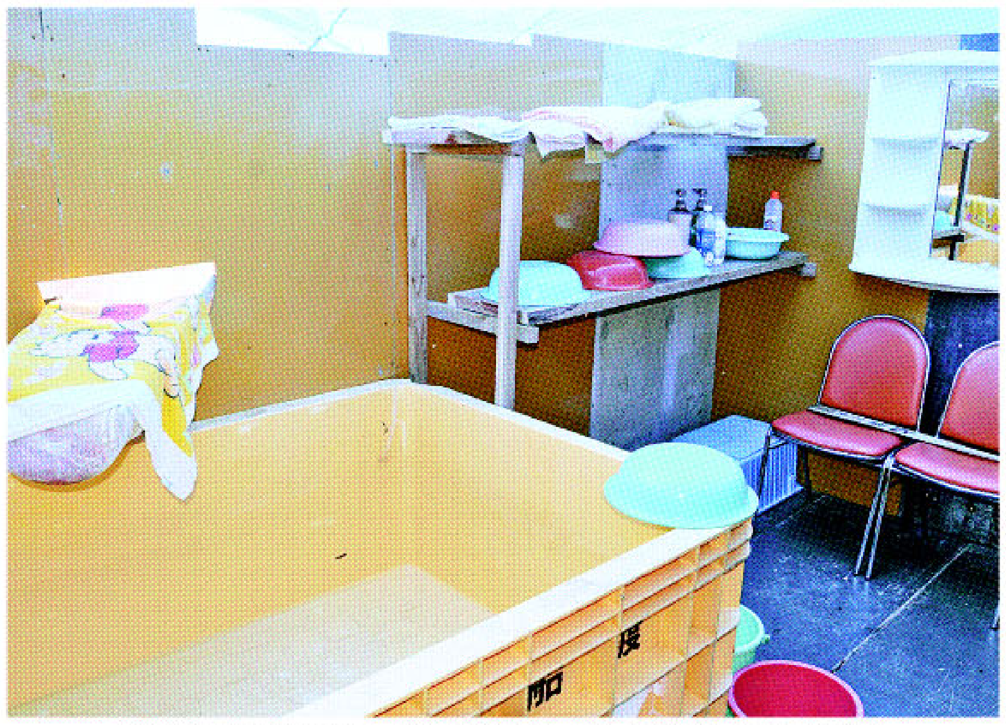
この助言に「日曜大工」を得意とする川上良治副校長(51)が素早く動いた。作品展示用に保管していた角材、教室の布カーテン、避難所の床敷き用に配布された発泡スチロールなど材料は全て校内から調達。衣料品店の試着室にも劣らない個室1室を作りあげた。

他の教員たちが作業を引き継ぎ、体育館2階の部屋にはこれまでに男女計4室が完成。部屋の入り口扉は暗幕を設置して「目隠し」を2段階にすることで突然の開閉に対応。今後床張りなども改善していく構想だ。

自宅が津波を受け、体育館で被災直後から暮らす同市大通1丁目の長谷川牧子さん(65)は「今まで着替えの場に困っていた。良かったわ」とうれしそうだ。

知恵と技 浴室できた

大船渡 碁石公民館　手近な物を利活用



地元大工らがワカメケースや合板、ブルーシートなどで仕上げた浴室。湧き水を沸かした風呂は避難住民に好評だ＝大船渡市・碁石公民館

津波の家屋被害により約30人が避難する大船渡市末崎町の碁石公民館。漁業道具や鉄釜、湧き水…。かき集めた「使えるもの」を、地元大工らがフル活用して浴室を手作りし、住民生活の向上に役立っている。

「まずは風呂だ。沸かすのを作るべ」。住民の日常生活を奪い去った大津波から約1週間後、地元有志の数人が立ち上がった。手近な物を利活用するアイデアがどんどん膨らんだ。

熟練の技工たち。合板やブルーシートなどを駆使して、公民館前に広さ6畳ほどの浴室が姿を現した。作り始めたら一気、完成に丸1日とかからなかった。

湯にするのは地区内の湧き水。軽トラックで運搬してはケースに保管する。住民の自宅から持ち込まれた直径約1㍍の2種類の鉄釜に水を入れ、がれきから集めた木片を燃やして沸かす。

鉄釜近くから浴室内に置いたワカメ保管ケースの上まで「とい」を渡しており、湯をひしゃくで流し込んでケースにためる。

利用者はかけ湯方式で体を洗う。これまで「風呂の日」が6回ほど設けられた。避難住民が同市内の五葉温泉に行く「公的サービス」が週1回に限られている中、心強いシステムとなっている。

強風の時に湯を沸かす作業ができない難点はある。しかし、製作メンバーの一人、大和田清一さん(61)は「みんなの道具や知恵を結集した」と胸を張る。

これまで4回利用した千葉裕美さん(54)は「本当にありがたい。考えて作ってくれた方に感謝しなくては」と頭を下げる。

校内放送で情報共有

野田 久慈工高　円滑な運営に一役

野田村野田の久慈工高では、館内放送で避難住民に連絡事項を伝え、運営をスムーズにしている。同校警備員の畑村茂さん(62)も避難生活を送っており、設備の活用を思いついた。

同校敷地内にある運動部の合宿用施設が地域住民の避難所。震災当初は約180人が避難し、届く物資の数も多かった。物資の到着のお知らせや村役場からの通知など一日に数多くの連絡事項があり、放送の活用が生きた。近くで車内荒らしがあった際にも放送で一斉に注意喚起した。

〰〰〰〰

館内放送する畑村茂さん（左）。物資の到着や村役場からの通知など避難住民に確実に伝える＝野田村・久慈工高

畑村さんは「紙の張り出しだけでは全部見ない人もいるし、お年寄りは目が悪く内容を読めない。特に避難当初の混乱期は放送設備があって助かった」と振り返る。

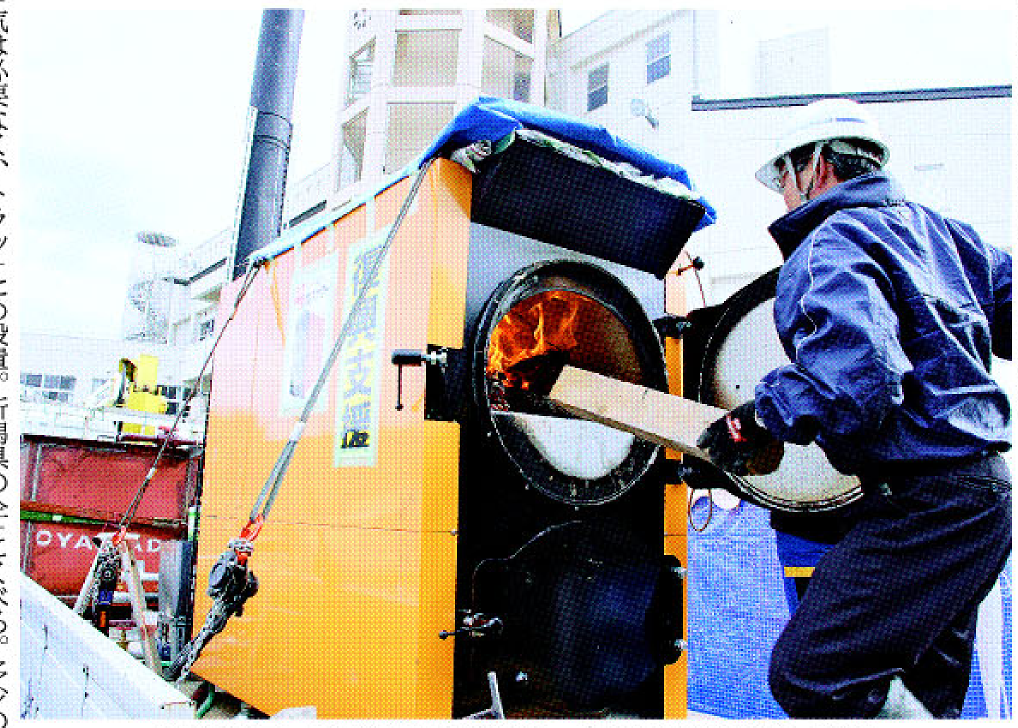
大工をしていた畑村さんは3年前に関東地方での出稼ぎから戻り、同校で警備員を務めている。自宅は土台部分を残して津波に流され、妻悦子さん(62)と同校の避難所で生活している。

「今こそ自分が役立てる時。みんなも自発的に動いてくれるので助かっている」と畑村さん。避難所の副リーダーに住民の信頼も厚い。

被災地のうち学校に設置された避難所では、同様に校内の放送設備を活用するケースが目立つ。

廃材、ボイラー燃料に

大槌 吉里吉里小　入浴施設に湯供給



まきボイラーに廃材をくべる作業員。大量の湯を沸かすことができ、避難者の入浴機会拡大に役立っている＝大槌町・吉里吉里小

大槌町の吉里吉里小の避難所に、まきボイラーを活用した入浴施設が稼働している。主に津波で流された家屋の廃材を燃料に、2時間程度で約4千㍑のお湯を沸かす。石油や電気は必要なく、トラックに乗せているため移動も容易。入浴機会が限られている被災者の心強い味方だ。

入浴施設は、県南広域振興局遠野農林振興センターが生活支援のため設置。新潟県の企業が製造した農業用のまきボイラーを調達した。運用には遠野市内の建設業者やNPO法人も協力する。

くぎを抜き、切りそろえた廃材をボイラーにくべる。多少の水分を含んでいても問題ない。ボイラーは貯湯タンクと連結しており、しばらくするとタンクから湯気が立ち上った。稼働当初はさびが混じっていたが、今は澄んだお湯を供給できるようになった。

システムにちなんで薪の湯と命名。テントの中に漁業用のいけすを置き、ブルーシートを敷いて浴槽として代用した。お湯は50～60度まで上がるため、ドラム缶に張った水で薄める。洗い場も設け、一日に約30人が利用している。

避難所は当初、ドラム缶風呂を使っていたが、薪の湯はお湯張りの苦労も少なく広さも段違い。

同町吉里吉里1丁目の村中トセ子さん(67)は「車も流されたため入浴できる機会がなかった。湯加減もよく、涙が出るくらい」と喜ぶ。

同振興センターの成田一主任は「ボイラーは一度温まると、短い時間で次のお湯を供給できる。これだけでお風呂の需要をまかなえるわけではないが、継続して支援していきたい」と手応え十分だ。

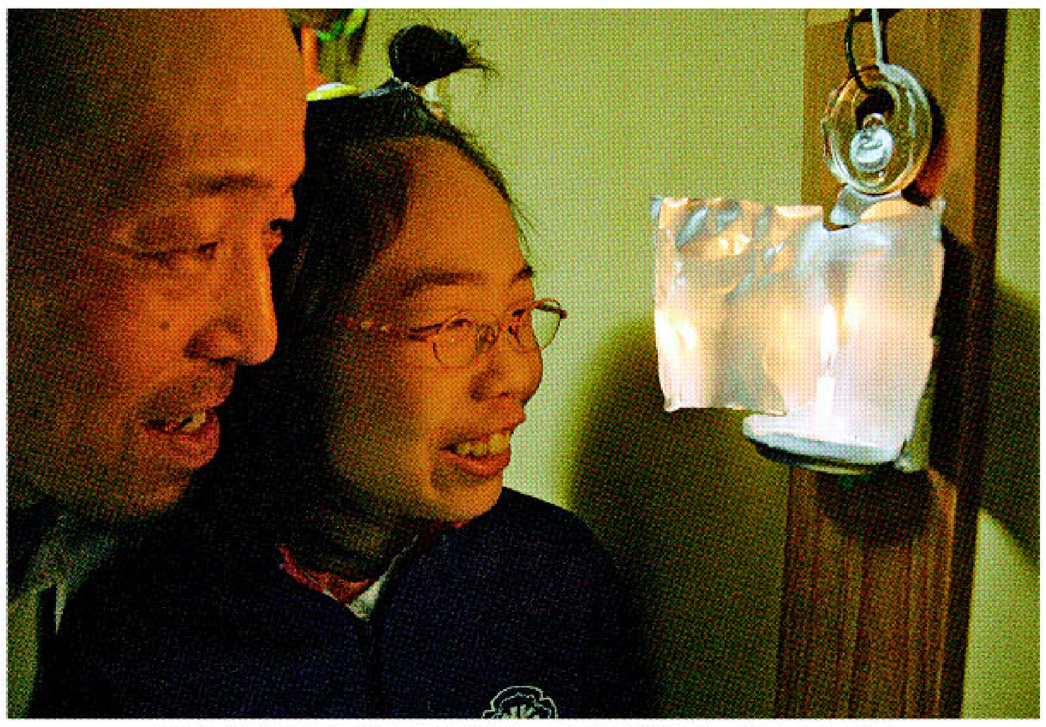
空き缶使い、安心の炎

大槌 岩間さん宅　簡単ろうそく立て

自宅で避難生活する大槌町大槌の岩間美和さん(43)は、アルミ缶を活用したろうそく立てを作った。アルミに反射し、明かりが広がる仕組み。震災後、停電が約2週間続いた岩間さん宅。暗い部屋で身を寄せ合う家族に、父親の知恵と工夫が安心を与えた。

岩間さんは居間にあった反射式ストーブにヒントを得た。手を加えやすいビールのアルミ缶をナイフで切り開き、飲み口をフックに掛けて壁掛け式にした。

夕食時、上部からつるした小型LEDライトと、このろうそくで明かりは十分だったという。



明かりを広げるろうそく立てを作った岩間美和さん（左）と次女はづきさん。反射式ストーブからヒントを得た＝大槌町大槌の自宅

被災地は震災から3週間以上たっても電力復旧しない世帯が多い。岩間さんは「配った近所の人たちからも好評だった。電気が来なくて困っている人はまだ多いはず。簡単にできるので試してほしい」と勧める。

岩間さんは妻敬子さん(48)、長女こゆきさん（大槌中1年）、次女はづきさん（大槌北小5年）と4人家族。津波で家を流された母安子さん(75)も身を寄せ5人で暮らす。

勤めていた水産加工会社が被災し、解雇された。それでも、一家の大黒柱の顔に浮かぶのは落胆の色ばかりではない。「津波で失ったものは大きいけど、家族と会話する時間が増えた点だけは良かったかな。娘たちも年ごろで敬遠されがちだったから」と頭をかく。

娘たちの提案で岩間家では、これから毎週金曜日はこのろうそく立てで明かりをともして夕飯を一緒に食べることになった。

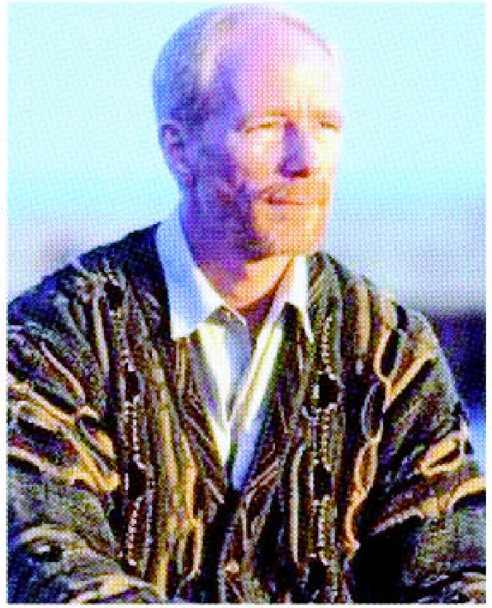
嵐から逃れ、あえて小休止を

震災に遭遇した皆さんへ

ニーメヤーさん寄稿 —上—

米メンフィス大心理学部長

東日本大震災は、家族との死別など被災者の心に深い悲しみをもたらしている。悲しみから立ち直れるよう支援するグリーフケアの世界的第一人者である米国メンフィス大のロバート・A・ニーメヤー心理学部長に、本紙へメッセージを寄せてもらった。



グリーフケアの世界的第一人者 ロバート・A・ニーメヤーさん

ロバート・A・ニーメヤー　米国メンフィス大心理学部長。死、グリーフ（悲嘆）、喪失、自殺への介入など広範に研究し、臨床家、ワークショップ講演など国際的に活躍。雑誌「デス・スタディーズ（死生学）」主宰。学会に招かれこれまで2回来日。

人の世は移ろいやすく、人の命は有限であると知りつつも、誰かと愛着の絆で結ばれて生きようとするのが人の定めです。今の生活がずっと続くことを願い、不測の事態やコントロール外のことなど起こらないようにと願いながら皆生きているのです。

そんな私たちの願いがにわかに虚しくされることがあります。自分やかけがえのない人が重い病に倒れる、大切な人間関係や仕事を失う、しかも突然に。そんなとき「そうか、永遠に保障されたものなんか何もないのだ」と、いたく思い知らされるのです。

さて、このたび日本を突然に襲った大災害は、皆さんに想像を絶するトラウマ（心的外傷）と悲劇をもたらし、信じていたことが何もかも覆される瞬間であったとお察しします。

思いやりと共感に支えられて再生へ

まさに悲劇としか言いようがありません。が、しかし、この一大悲劇が私たちに人生の教訓を知らしめるともいえるのです。「人生とは変化の連続、有為転変なのだ」「予測もコントロールも、そんなもの幻想なんだ」という教訓を。

だとするなら、豹変してしまった世界で、人生最大の喪失に打ちのめされつつもそれに抗して生きていく術など何かあるのでしょうか？

私は死別の苦しみを負って、必死で再起・再生を図ろうとする数多くの方々を支援してきましたが、その経験から皆さんにいくつかのアドバイスをしたいと思います。

ただし、その術を見いだすのはほかならぬ皆さん自身なのであり、それは一人一人の心の中に秘められているのです。また、皆さんの苦しみを理解し、共感してくれる信頼できる人たちと話すこと、有意義な対話のできる相手と話すことから生まれてくるものです。

アドバイスその1は、荒れ狂う嵐からちょっとだけ逃れて、あえて小休止を求めてください。最愛の人を失ったことでグリーフ（悲嘆）の真っただ中にいるとしても、一瞬でも安堵することは大切です。

友人とお茶をする、つかの間の瞑想にふけるなど、何でも良いので現実の過酷さを和らげてくれることを試みてください。気掛かりでどうしようもない気持ちをちょっと脇において、心を静め、平安を得る術をぜひ見つけてください。

（翻訳・協力　鈴木剛子　グリーフ・カウンセリング・センター代表）

この紙面の著作権は岩手日報社が保持しています。無断転載、複製及び配布は禁止します。