「あのときを忘れない」

平成３１年４月１８日（木）
文責　佐々木　律　夫

平成の時代も残り１２日となりました。４月５日（金）に１５名の新入生を迎え、山形中学校は全校生徒４９名で平成最後の４月をスタートし「令和元年」に向けて走り始めました。今年度もこの通信を通して、みなさんと災害や減災、防災等から「復興」について考えていきたいと思います。

４月１７日の岩手日報に陸前高田・高田一中の「校庭開き」の記事が掲載されていました。
高田一中の生徒会が４月１６日に「校庭開き」を行い、東日本大震災以来８年ぶりとなる校庭の利用再開を行ったという内容でした。
山形中学校でも生徒会企画のレクリエーションを行いますが、高田一中でも全校生徒が参加して、校庭を使って鬼ごっこしたようです。生徒たちが生き生きとした表情で駆け回る写真も掲載されていました。また、生徒会長のコメントとして「暑い日も、寒い日も私たちのために校庭をつくってくれてありがとう。５月の運動会を絶対に成功させて恩返しをする」と話していました。３年生の生徒は、「小学校の頃から校庭がなかったので、校庭があること自体が特別な感じがする。感謝しながら使っていきたい」とコメントしていました。
このように少しずつではあるけれど、震災前の姿に戻ってきているところもあります。
復興庁は２０１９年１月にまとめた、震災による避難生活者は５万４０００人と発表しました。久慈市の人口が３万５０００人弱ですから、久慈市の人口よりも２万人程度多い数字です。そう考えると驚く数字だと思います。それでも２０１８年の避難生活者は７万５０００人でしたから２万人以上減っていることになります。以前この通信でも福島県の状況を掲載したことがありますが、福島県では、２０１９年１月時点で４万２０００人が避難生活をしていて、その内約３万２０００人が県外で暮らしています。避難生活者の中には「もう故郷には戻らない、戻れない」と話す人もいるようです。
また、新聞記事にもある通り学校の校庭から仮設住宅がなくなってきたのは事実ですが、岩手県では２０００人以上の方が８年経った今でも仮設住宅に住んでいるというデータもあります。震災直後に仮設住宅で生活していた人は、岩手県も含め１１万５０００人以上でした。８年という時間をかけて、多くの人達が力を合わせ、元の生活を取り戻すために今も頑張っています。
高田一中の記事から明るい未来と力強い決意を感じることができました。私たちもみんなで力を合わせ５月の体育祭を成功させたい、なぜかそんな気持ちを強くしました。４９人全員が自分の役割を果たし、一丸となって頑張りましょう。

「いわての復興教育」

昨年度は現２年生が震災学習列車を利用して、震災当時の状況等について学習し、全校の前で発表してくれました。とても貴重な体験をすることができたと思います。
東日本大震災が起きたとき、みなさんは小学校入学前で「あまり覚えていない」と答える人が多くいました。だからこそ、今私たちは様々な取り組みを通して学んでいます。みなさんも聞いたことがあると思います。「復興教育」という言葉。「復興教育」とは東日本大震災を忘れないという取り組みだけではありません。あの困難な中で、私たちは多くの教訓を得ることができました。特にも「絆」という、目には見えないものを多くの人々が感じたのです。

私たちは、地域に育てられ、地域の良さを知り、人の温かさを感じながら、夢や希望をもち、未来に向かって力強く進んでいくことができるのだということを学びました。
「いわての復興教育」には大きな柱が３つあります。その柱は「いきる」「かかわる」「そなえる」という柱です。
①**「いきる」**の柱は、命の大切さ、心のあり方、健康に関すること等があげられます。
②**「かかわる」**の柱は、家族の絆、仲間や地域とのかかわり、自然とのつながり等があげられます。
③**「そなえる」**の柱は、災害時の行動に結びつく判断、災害を想定した準備、非常時に生き抜く知恵等があげられます。
つまり、東日本大震災だけにスポットを当てるのではなく、東日本大震災を通して、未来に語り継ぎ、自分の生き方を考え、未来に向かって力強く前進すること、そのカを一つでも多く身につけ取り組むこと、それが私たちの本当の「復興」なのだと思います。

「あのときを忘れない」

令和元年５月３０日（木）
文責　佐々木　律　夫

全校の力を集結し、大成功に終わった体育祭から２週間、最近全国各地で小学生や保育園の子ども達が事故や事件に巻き込まれ、尊い命が奪われるというニュースが報道されています。

そのたびに思うことがあります。「明日が来ることは当たり前ではない」ということです。私たちは「明日は必ずやってくる」と思っていました。あの東日本大震災の時も「明日は必ずやってくる」と思い、それぞれの家の玄関を出て行ったのだと思います。

２０１９年３月１１日で東日本大震災から８年が経過しました。そして今日、令和元年５月３０日は東日本大震災から３００２日目となります。

岩手日報では、３月１１日を「大切な人を想う日」として、署名を行っています。そこには詩が掲載されていますので紹介します。

『最後だとわかっていたなら』

あなたが眠りにつくのを見るのが最後だとわかっていたら　わたしはもっとちゃんとカバーをかけて　神様にその魂を守ってくださるように祈っただろう

あなたがドアを出て行くのを見るのが最後だとわかっていたら　わたしはあなたを抱きしめて　キスをしてそしてもう一度呼び寄せて抱きしめただろう

あなたが喜びに満ちた声をあげるのを聞くのが最後だとわかっていたら　わたしはその一部始終をビデオにとって毎日繰り返し見ただろう

あなたは言わなくても　わかってくれていたかもしれないけど　最後だとわかっていたら　一言だけでもいい・・・「あなたを愛してる」とわたしは伝えただろう

たしかにいつも明日はやってくる　でももしそれがわたしの勘違いで　今日で全てが終わるのだとしたら　わたしは今日　どんなにあなたを愛しているか伝えたい

そして　わたしたちは　忘れないようにしたい　若い人にも　年老いた人にも　明日は誰にも約束されていないのだということを

愛する人を抱きしめられるのは　今日が最後になるかもしれないことを

明日が来るのを待っているなら　今日でもいいはず

もし明日が来ないとしたら　あなたは今日を後悔するだろうから

微笑みや　抱擁や　キスをするための　ほんのちょっとの時間を　どうして惜しんだのかと

忙しさを理由に　その人の最後の願いとなってしまったことを　どうして　してあげられなかったのかと

だから今日　あなたの大切な人たちを　しっかりと抱きしめよう

そしてその人を愛していることを　いつでも　いつまでも　大切な存在だということを　そっと伝えよう　「ごめんね」や「許してね」や「ありがとう」や「気にしないで」を伝える時を持とう

そうすれば　もし明日が来ないとしても　あなたは今日を後悔しないだろうから

みなさんはこの詩を読んでどんな気持ちになりましたか。何だか胸が痛くなりませんか。それと同時に、「毎日を悔いなく生きたい」とも思います。

多くの人たちが、明日が来ることが当たり前ではないと知った２０１１年３月１１日から３０００日以上が経ちました。

今皆さんは中総体に向けて練習をがんばっていると思いますが、悔いのない練習を積むことができていますか。そして、まわりの人たちにちゃんと自分の思いを伝え、相手の話を聞いていますか。やりきった体育祭を思い出してください。みんなはぜったいにやれる。

さて、今日から全校生徒４９名が一丸となって、中総体に向け練習をやりきりましょう！

「あのときを忘れない」

令和元年６月２４日（月）
文責　佐々木　律　夫

ラグビーワールドカップ誘致物語

ラグビーワールドカップ２０１９が９月２０日の日本対ロシア戦からスタートします。開催都市は全部で１２あります。その中の一つが釜石市です。今日の話はラグビーワールドカップ２０１９の開催を釜石に誘致するまでの物語です。

２０１１年３月１１日、巨大な津波が釜石を襲いました。釜石市職員でラグビーワールドカップ推進本部の増田さんは「木造建築はほとんど流され、残ったコンクリートづくりの建物も内部は原形を留めず壊滅的。３階部分に車が突き刺さっている建物もあるという、悲惨な状況でした」と当時を語っています。

その現状を見たとき「何か希望がほしかった。」ラグビーワールドカップ誘致はそんな状況の中から始まりました。

釜石は日本選手権７連覇を成し遂げた、新日鐵釜石ラクビー部の本拠地です。「北の鉄人」と呼ばれました。その後クラブチームとなり現在は釜石シーウェイブスと姿を変えています。

震災直後、ＳＷ（シーウェイブス）の選手たちに対して病院のベットや資材の運搬を手伝ってほしいという依頼が相次ぎました。彼らのパワーと明るさは落ち込む街にとってとても貴重な存在でした。ところが手伝い初めて数日後、「明日から来なくていい」と言われました。よく聞いてみると「お前たちはラグビー選手だろ、練習しなさい」と言われたようです。SWの選手はもう一度みんなで考えました。「自分達にできることは何だろう」翌日から練習が始まりました。数日後、あの五郎丸選手が所属しているヤマハ発動機というチームから試合の申込がありました。ヤマハの選手たちは電動アシスト付自転車を３０台持ってきてくれました。試合は完敗でしたが、多くの人たちが会場に駆けつけました。家を流され、家族や友人を失い、笑える状況ではないはずなのに、そこには笑顔がたくさんありました。増田さんはその時、「ラグビーで復興をリードする」と決めました。「ラグビーなんかしている場合じゃない」という声ももちろんありました。しかし、街が一体となって未来へ強く歩んでいくためには、何か大きな目標が必要でした。それが、ワールドカップ２０１９だったのです。そして、釜石は名乗りを上げました。開催都市に立候補したのは１５都市です。しかも釜石は大会規定の観客席数を満たすスタジアムがありません。１５都市の中では唯一新設しなければならない都市でした。その他にもクリアしなければならない問題はたくさんありました。しかし、そんな課題山積の中で増田さんが誘致できると確信したことがありました。それは「多くのラグビー関係者が後押ししてくれたこと」だと言っています。南アフリカの英雄と呼ばれたチェスター・ウィリアムズ氏や元日本代表監督のエディー・ジョーンズ氏などが釜石への誘致を応援してくれました。そして、２０１５年３月、釜石はワールドカップの開催地に決定したのです。

スタジアムは、津波被害がもっとも大きかった鵜住居町の鵜住居小学校と釜石東中学校の跡地に建設することになりました。校舎の３階部分まで津波にのまれながら、児童生徒のほとんどが迅速に避難し、無事だったことから「奇跡の地」とされています。素材は山火事の被害にあって運び出された杉の木が使用されています。メインスタンドの裏山にある作業用道路を緊急避難路として活用できるほか、耐震性の貯水槽と貯留槽がスタジアムの下に埋められており、山火事などの初期消火など、防災の拠点にもなるスタジアムです。

２０１８年８月１９日、完成を記念して釜石ＳＷとヤマハ発動機の試合が行われました。２４－２９で釜石SWは惜しくも負けてしまいましたが、たくさんの人たちが応援に駆けつけ、みんな笑顔になれる試合となりました。

増田さんはここまでたどり着けた原動力について話しています。「ラガーマンは諦めさえしなければ、何とかなると思っている。とんでもないスコアで負けていても、相手が先に諦めてくれればこっちの勝ちなんです。諦めずにチャレンジを続けたからこそここまで来ることができたと感じています。」

鵜住居復興スタジアムは震災から復興した姿を国内外に見せられる場所になるはずです。そして、ものすごいエネルギーが釜石の地に集まります。今からとても楽しみです。人間の思いと絆のパワーは素晴らしいと感じた話でした。

「あのときを忘れない」

令和元年７月１１日（木）
文責　佐々木　律　夫

「逃げ遅れゼロへ！」

みなさんは覚えているでしょうか。平成３０年６月２８日～７月８日にかけて西日本を中心に全国的に広い範囲で記録された台風７号と梅雨前線等の影響による集中豪雨。いわゆる、「平成３０年７月豪雨」（西日本豪雨）と呼ばれた自然災害です。特に被害の大きかった広島県、岡山県、愛媛県では平成３１年３月現在、４２００を超える世帯が応急仮設住宅やみなし仮設住宅で暮らしています。１年が経過した今でも不安定な生活を送っています。そしてこの内容については、ちょうど１年前の「あのときを忘れない」でも取りあげています。その時の記事内容をもう一度見てみました。その中で、Ａ市（人口３０万人）では避難命令が出たにもかかわらず、実際に避難した人は１８０人ほどだったということが書いてありました。その結果、多くの命が失われてしまいました。その後、国は「平成３０年７月豪雨」を教訓とし、水害や土砂災害からいち早く安全に避難するためのガイドラインを取りまとめました。今日はそのことについてお知らせします。

■「避難情報」と「防災気象情報」の２つのタイプがある

「避難情報」は住民に災害の危険性を知らせるための情報です。気象の状況、それぞれの地域の地形など様々な情報を総合し、住民に一番近い立場である市町村から発令されるものです。「市内全域」と出されるときもあるし、「○○市△△町１丁目」などと出される場合もあります。地域の実際の状況を考慮し、危険が高まっている地域を絞り込んで発表される場合が多い情報です。

「防災気象情報」は気象庁（気象台）や国土交通省（河川事務所）など、都道府県の砂防・河川部局などから発表される情報で、気象、河川、土砂災害などの現象について、災害の発生する危険性が高まってきていることを段階的に知らせるものです。警報、土砂災害警戒情報、（河川の）氾濫危険情報など、各種の情報が発表されます。これらの情報は広範囲にわたる情報なので「○○市△△町☆丁目」のように絞り込んで発表されることはありません。

■５段階の「警戒レベル」

「警戒レベル５」はすでに災害が発生している状況です。実際に河川が決壊したり、氾濫したり、土砂災害が発生していることを把握した段階で市町村が発表する情報です。

「警戒レベル４」は速やかに避難先へ避難する段階です。つまり、「全員避難」の段階であり、該当地域内の全ての人が安全な場所に身を置くための行動を取るということです。

「警戒レベル３」は避難に時間を要する人（高齢者など）やその支援者は避難を開始し、その他の人は避難の準備をする段階です。「避難準備・高齢者等避難開始」がこれにあたります。

「警戒レベル２」は災害の可能性が高まってきて、「大雨注意報」「洪水注意報」などが発表された段階です。避難場所や避難経路など避難行動の確認をしておく段階です。

「警戒レベル１」は大雨について明日までに警報を発表する可能性が「中」「高」とされた段階です。災害への心構えを一段高め、今後発表される情報を見逃さないよう注意すべき段階です。

上記のような避難情報等が出されても、そこにはどうしてもタイムラグが生じてしまいます。つまり、最終的に自分や家族・周囲の人の命を守るのは、ほかならぬ自分自身であるということです。日頃から、ハザードマップなどで地域の災害リスクを把握し、災害に備えておくことが大切です。

『自分の命は自分で守る！』

「あのときを忘れない」

令和元年８月２０日（火）
文責　佐々木　律　夫

【野球の神様がほほえんだ】

令和元年８月１１日は東日本大震災から８年と５ヶ月の月命日でした。今年の夏は連日の猛暑で、外に出て運動するのが嫌になる日が続きました。でも山中生は弱音を吐かず最後まで陸上練習や合唱練習、部活動を頑張りました。

その８月１１日、甲子園球場では高校球児が熱戦を繰り広げていました。第４試合は埼玉県の花咲徳栄対兵庫県の明石商業の対戦でした。

花咲徳栄の捕手は岩手県一関市千厩町出身の菅原謙伸選手です。野球の神様がほほえんだのは７回表の攻撃でした。２対３でリードを許していた花咲徳栄、１アウトでランナーはいません。バッターは菅原選手でした。ピッチャーが投げた２球目が菅原選手の左肩に当たりました。誰もがデッドボールだと思いました。すると菅原選手は審判に「デッドボールじゃないです。すみません」と申告。「ストライクゾーンにからだが入ってたと思います」と、すぐに相手チームの捕手や投手、相手ベンチにも謝罪の会釈をしました。その素直な行為をたたえるかのように、３球目を見事はじき返し、公式戦初めてのホームランで３対３の同点に追いつきました。本来であれば１点負けている場面ですし、菅原選手がデッドボールでランナーに出れば、次は１番バッターに回りチャンスが広がる可能性がありました。菅原選手は公式戦でホームランを打ったことがありません。練習試合でホームランを打ったとき、仲間から「奇跡だ」と言われるほどホームランにはまったく縁のない選手です。

（神様がほほえんだホームラン）

そんな菅原選手があの大舞台、甲子園で同点のホームランを打ったのですから、神様がほほえまなければ打てなかったのかもしれません。なぜ神様はほほえんだのでしょうか。

菅原選手のお母さんは陸前高田出身です。お母さんの実家は大船渡高校の佐々木朗希投手の近くでした。そして東日本大震災の大津波で親戚も亡くしています。菅原選手は大会前、「地元のいろいろな思いを背負って頑張りたいです」と話していました。８月１１日のこの日にこんなことが起こるなんて皆さんは信じられますか。

菅原選手は埼玉県の強豪校に入学し、練習について行けず何度も辞めたくなったようですが、「東北人の粘り強さで続けてこられました」と振り返っています。千厩中学校時代は軟式野球の選手でしたが、今回ベンチ入りした１８人のうち軟式野球経験者はわずか４人でした。あまりのレベルの違いに入学当初は驚いたようです。菅原選手は物腰が低く、自己主張も少ない選手だと周りからは見られていました。しかし、岩井監督は試合終了後、「あえて一人に絞るなら、この夏のキーマンは菅原」と話しています。弱気にならず、投手陣をしっかり引っ張った姿は監督や仲間の目にもしっかり映っていました。フェアプレーを貫いてのホームランも高校野球ファンの心に響いたはずです。そしてこの話題は日本のみならずアメリカでも賞賛されました。

（この日から8年5ヶ月が経ちました）

令和元年８月１１日、甲子園球場第４試合で起きた奇跡は、本人の努力の積み重ねと、東北人のねばり強い性格、あの東日本大震災大津波で親戚を亡くしながらもたくさんの思いを背負いながら頑張ってきた菅原選手へのご褒美だったのかもしれません。

ちなみにこの試合は残念ながら３対４で花咲徳栄は負けてしまいました。そしてこの試合の最後のバッターは菅原選手でした。

令和元年６月１０日現在、警察庁によると死者１万５８９７人、行方不明者２５３２人。また復興庁によると平成３１年３月３１日現在、震災関連死３７２３人。震災関連死・直接死・行方不明者を合わせると２万２１５２人。令和元年７月１０日現在、避難者数は５万２７１人。そのうち県外避難者は３万６５３５人（福島県３万１４８３人、宮城県４０６８人、岩手県９８４人）

８月４日１９時２３分、福島県沖を震源とするM6.4、最大震度5弱の地震は東日本大震災の余震と考えられています。8年が経過した今でもその影響は大きく、震災前の生活には戻っていません。

「あのときを忘れない」

令和元年9月11日（水）
文責　佐々木　律　夫

皆さんは1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」（以下「阪神大震災」）を知っているでしょうか。兵庫県の淡路島付近を震源とする大地震です。私はこの時、京都にいました。前日に行われた駅伝の全国大会が終わり、岩手に帰る日でした。京都は震度5と発表されましたが神戸市などでは震度7を記録しました。（日本で初めて震度7を記録した地震です）この「阪神大震災」は戦後に発生した自然災害では東日本大震災に次ぐ被害規模です。

犠牲者は6,434人、負傷者は40,092人。家屋の全半壊は249,180棟、全焼した家屋が7,035棟という大規模な被害に見舞われました。古い木造住宅に被害が集中し、亡くなられた方の約8割は建物や家具の下敷きになりました。発生時刻が5時46分という早朝であったため、まだ就寝中の方が多かったと言われています。また、１階で亡くなった方々がほとんどでした。

今日は13歳の時に「阪神大震災」を体験した植松秋(みのり)さんという方の体験記を紹介します。

震災を体験して　～夢に向かって歩む～

私は13歳の時阪神淡路大震災にあい、2つ年上の姉を亡くしました。約10年後にＰＴＳＤ（トラウマ後ストレス障害）と診断され、一時は大変な状態でしたが、今は元気になり、臨床心理士になるという夢に向かっているところです。鳴門教育大学で心の予防教育　（将来のからだやこころの健康を守るための授業）の研究助手をしています。私の体験がみなさんのお役に立てればうれしいです。

【震災当時のこと】

震災当時私は13歳 、中学1年生で、本造の平屋に両親と、姉、弟の5人で住んでいました。家は地震で全壊しました。地震の日から、私の中で世界が変わってしまいました。私は、姉と同じ部屋の隣同士で寝ていました。小さいゆれで私は起き、大きなゆれが来たときには目が覚めていました。布団をかぶって自分の身を守りました。ものが落ちてくるというより、家がどさっとつぶれてきたという感じでした。窓際に寝ていた私は、揺れがおさまるのを待ち、足で壁をけやぶり、外に出ました。私が外に出たときは、誰もまだ出てこなく、物音ひとつしない、静かな一瞬がありました。あの一瞬の静けさは今でもありありと思い出すことが出来ます。その後自力で外に出て来た両親や近所の方が、姉を掘り起こし、人工呼吸をしましたが、姉は眠ったまま逝ってしまいました。

【震災後の家族関係】

その後10年ぐらいは元気にやっていました。元気でいなければならない、子どもを亡くした両親が一番、悲しい。だから、自分がしんどいとか悲しいというのは感じないくらい、ちゃんとしなければ、という気持ちで生活していました。でも、家族4人がみんなびくびくしあっていました。「震災」という言葉を聞くこともいやでした。「震災」、「姉が亡くなった」ということに触れることを避けていました。家族4人がみんな普通に話していても、痛々しいのです。そのため、会話がどんどん少なくなっていきました。両親はとてもよくしてくれたのですが、両親と一緒にいるのがしんどくて、外にでたいと思い、県外の大学に進みました。

【PTSD（トラウマ後ストレス障害）の症状】

大学1，2年の時は、生活も支障なく送っていましたが、震災から10年ぐらいして、PTSDの症状が出始めました。慣れない一人暮らし、その他の人間関係などで、どんどんストレスが溜まっていき、それまで押し込めていた、震災に対する恐怖感や体験への思いが、もう押し込めておけなくなり、震度3程度のゆれでも動揺して恐怖を感じるようになりました。震災の直後から、大きな物音やゆれが苦手でしたが、その苦手度がもっと激しくなりました。何気ない物音、扉を締める音や外で大型トラックが通った時のゆれ、隣の人の貧乏ゆすりでさえ、敏感になり、泣きたくなり、おびえて、恐怖を感じました。小さい刺激で全ての行動がストップしました。

全部の感覚が鋭くなったような感じで異常に耳が良くなったようにも感じていました。遠くの方で鳴っているサイレンの小さな音が聞こえ、その鳴っている間何も出来なくなりました。今振り返ると、それはPTSD症状のうちの「過覚醒」でした。他にも震災に結びつく話を極端に避けたり、ゆれを感じるような電車には乗れなくなったりといった「回避」の症状もありました。震災の話やきょうだいの話になるとそのときのことが思いだされそうになり（「再体験」とい

います)、体が固まって、呼吸が浅くなり、過呼吸になり倒れることもありました。それで、家にひきこもるようになりました。ひきこもって、考えるのをやめていた震災のことを考えるようになりました。考えるようになると、罪悪感が強くなって、「姉が亡くなったのは私のせいだ」という思いが強くなりました。「小さいゆれのときに自分だけを守る、なんて身勝手なことをしたのだ。あのとき姉を起こせば」と「～たら、～ねば」を考え続けました。それで、「死にたい」と思いました。死んでしまったらどんなに楽かと。でも、「絶対に死んではいけない」というルールが自分の中にはありました。それは、私を心配して、助けてくれる人がいたからです。でも、このままだと死んでしまうと思いました。

【ストレス障害の治療過程】

それで、「入院させてください」、「治療して下さい」と頼みました。最初は、普通のカウンセリングと服薬を続けましたが、抑うつ症状（気分がしずみ、なにもしたくない、生きているのがつらい）は少ししか改善しませんでした。そのため担当の医師からトラウマ・カウンセリングであるエクスポージャー療法（こわかった体験を安心できる場で語り尽くすこと）をやってみないかと提案されました。はじめに呼吸法を練習しました。次に、自分が一番しんどい記憶を先生の前で、現在形で話すことが課題でした。それはすごく大変でした。誰にもしゃべってこなかった、避けてきたことを話すので、最初は無理ですと、泣いていました。ゆっくりしかしゃべれませんでした。しかしそれを繰り返していくとだんだんしゃべれるようになり、その後、「罪悪感」のもとになっていた「両親は怒っているに違いない」ということの原因があきらかになっていき、冷静に現在の自分が判断して、その考え方は誤っていると思えるようになりました。エクスポージャーをしていく中で、あのときは両親も大変で、考えてみたら、大変なときに「なんとかしろ」と大声で言うのは当たり前なのに、それを怒られたと捉えていたのに気づいたのです。そうして罪悪感がとれていきました。救急車、パトカーや消防車のサイレンへの苦手に関しては、「苦手なものにトライしてきなさい」と言うことで、消防署の前にでかけていって、目の前に立って、気持ちが落ち着くまで、大文夫になるまでそこにいる（段階的練習法：生活のなかの安全な場所や物などを危険と感じてしまっているので、身体が安心できるまでそこに身を置き、なれる練習）というようなことを繰り返しました。そして、すべての症状はなくなりました。

【支えになったこと】

そういった治療を続けながら、今の自分がいるのは、震災のあと、**周りの人が支えてくれて、大変なときも、しんどいと言ったら、そうかと聞いてくれる人がいたから回復できたのだと思います。両親、友達や大学の先輩、後輩と多くの人が支えてくれたおかげで、私は孤独ではないと思えました。**私がＰＴＳＤになって、もちろんつらい時期もあったし、ＰＴＳＤにならない方がよかったのかもしれませんが、よいこともありました。なにより両親と震災のことや自分のことを話せるようになったからです。そして**周りの人の存在のありがたさに気づきました。**

【現在の私】

私は震災のあと、家族を亡くした人ということで放課後に担任の先生から呼び出され、特別に話しを聞かれることがありました。それが、とても嫌でした。今では、そうやって教員の方が心のケアをやってくださったからこそ、今、日本でトラウマやＰＴＳＤ、心のケアという言葉も定着し、発展したのだと思いますが、当時は受け入れることが出来ませんでした。それは、自分が特別扱いを受けるということに抵抗があったからだと思います。だからこそ、日頃からストレスに対処する方法や、周囲のサポートを作る方法を教育するという心の予防教育に意義を感じています。この経験を大事にして、それを活かしていけたらよいと考えています。

植松さんは本当につらい体験をしましたが、少しずつ時間をかけて立ち直ることができました。東日本大震災後も同じような体験をした人がたくさんいます。植松さんは言っています、私を心配して助けてくれる人がいた、だから「絶対に死んではいけない」というルールが自分の中にあった。その思いがあったから「入院させてください」、「治療して下さい」という言葉が植松さんから出たのだと思います。

みなさんも、辛いとき、苦しいとき、自分ではどうにもできないときは誰かに相談してください。あなたがよく知っている信頼できる人、知らない人がいいのであれば電話での相談もあります。**心を軽くする方法は必ずあります。**「わかってくれない」と思わないで、今の気持ちを話してみてください。

「あのときを忘れない」

令和元年１０月２３日（水）
文責　佐々木　律　夫

「ありがとうの手紙　＃Thank　You　From　KAMAISHI」

令和元年９月２０日、日本対ロシアの対戦で幕を開けたラグビーワールドカップ２０１９。日本は３０対１０でロシアに勝ちました。ここから日本の快進撃が始まり、グループＡを全勝で勝ち上がり、日本チームは史上初めてベスト８に進出しました。

今回のラグビーワールドカップの会場は全国に１２会場ありますが、釜石鵜住居復興スタジアムもその会場になっています。実は釜石鵜住居復興スタジアムだけは新設したスタジアムです。そして収容人数だけをみると一番小さな競技場となっています。

その釜石鵜住居復興スタジアムでラグビーワールドカップを開催する意味はいくつかありますが、東日本大震災時の復興支援に対する感謝を世界に広げることも開催する意味の一つになっています。

みなさんも知っていると思いますが、釜石鵜住居復興スタジアムは東日本大震災で大きな被害を受けた、鵜住居小学校と釜石東中学校の跡地に建設されています。

さて、復興支援に対する感謝の気持ちをどのようにして伝えたのでしょうか。その取り組みをみなさんに紹介します。

９月２５日１３時４０分、釜石市内の全小中学校１４校約２２００人が一斉に立ち上がり「ありがとうの手紙　＃Thank　You　From　KAMAISHI」をアカペラで歌いました。この歌の歌詞は釜石市内の児童生徒から詞を募って集約した曲です。大会当日は秋篠宮妃紀子様も関心をもち、歌詞カードを受け取られたということです。２２００人の児童生徒はアカペラで歌った後、音源に合わせウルグアイとフィジーの国旗を振りながら、もう一度歌いました。東日本大震災から８年６ヶ月が経過し、このワールドカップという大舞台で、感謝の気持ちを届けることができたのです。そして、国歌斉唱の前には東日本大震災の犠牲者に向け、会場にいた全ての人たちで黙祷を捧げました。釜石の人たちは「８年前には想像もできなかった光景だ」と話しています。海外のメディアは「悲しい歴史があるが、素晴らしい場所。今は再建している」と伝えています。釜石の小学生・中学生の取り組みが世界に発信された祈念すべき日となりました。

「５３０ｋｍも離れているのに」（もうひとつのありがとう）

釜石鵜住居復興スタジアムでは２試合が予定されていました。しかし１０月１３日のナミビア対カナダの試合は台風１９号の影響で中止となりました。釜石市は土砂崩れによる道路の分断、市街地も冠水しました。スタジアムの裏山も土砂崩れが起きていました。カナダチームは戦わずして無念の最下位が決まってしまいました。そのような状況の中、カナダチームは釜石に残り泥清掃などのボランティア活動を行いました。「感謝の気持ちをもつのはお互い様だ」と言ってスコップやポリ袋を持って泥集めをしたのです。一緒に活動した人は「本当に素晴らしいと思いました」と話しています。そしてもう一つのエピソードをカナダのファンデルメルビ選手は話しています。

「帰国のため成田空港で座っていると一般の方々、航空会社の職員が『昨日釜石で協力してくれてありがとう』と言ってくれた。これがどのくらいアメージングなことかと言うと、釜石はここから５３０ｋｍも離れている。成田空港で多数の感謝の言葉をもらった。カナダ人であることがどれほど誇らしく、素晴らしく感じたか、言い表すことができない。協力してくれた選手たちに感謝したい。ゴールに達することができなかったが、貢献することができた！」と喜びを表現しました。勝利は得られなかったが、カナダ代表公式ツイッターも「ラグビー以上の価値がある」と表現した活動でした。

アジアで初めて開催されたラグビーワールドカップ２０１９。そして、釜石から世界へ発信した復興支援の感謝の気持ち、カナダチームが釜石で行ったボランティア活動。釜石でのドラマはどんな劇的なゲームよりも心打たれる２日間となりました。次は山中のドラマをみんなで創りあげましょう！

「ありがとうの手紙　＃Thank You　From　KAMAISHI」

作詞：かまいし絆会議、下山和也　作曲：佐藤将展

ありがとうの言葉だけじゃ　この想いは伝えきれないよ
もしも言葉に翼が生えたなら　あの空の向こうへ　今すぐ届けたいよ
僕たちがまだ小さかった頃　この町に悲しみがやってきました
灯りも笑顔も失ったとき　トラックに乗って　世界中の想いが届いたんだ
顔も名前もわからないけど　みんなが応援してくれました
あたたかい気持ちは絆となって　釜石の町に　たくさんの希望が生まれたよ
ありがとう　ありがとう　ありがとう　何度言っても足りないよ
ありがとう　ありがとう　ありがとう　ずっとずっと忘れないよ
あなたが背中を押してくれたから　僕たちは未来へ進めるんだ
もしもこの歌あなたに届くなら　あの海の向こうへ　精いっぱい歌うよ
「みなさんの想いを　僕たちは忘れません」

いつも一緒にいて励ましてくれた　その笑顔と温かい手が大好きだ
悲しみ苦しみ消えないとき　ともにいた仲間が　僕に勇気をあたえてくれたんだ
もしも明日会えなくなっても　笑い合える日々はきっと続くよ
いつもは恥ずかしくて言えないけど　仲良しの君に　今日こそはちゃんと伝えたいよ
ありがとう　ありがとう　ありがとう　何度も相談に乗ってくれて
ありがとう　ありがとう　ありがとう　ずっとずっと友達だよ
ありがとうの言葉だけじゃ　この想いは伝えきれないよ
もしも言葉に翼が生えたなら　君の住む町まで　今すぐ届けたいよ
「君と過ごした日々は　最高の宝物だよ」

美味しい朝ごはん　いってらっしゃいの言葉　当たり前だけど当たり前じゃない毎日
たまにはけんかもするけれども　本当はいつも思ってるよ　大切な　存在だってこと
僕はまだ子供だから　感謝の袋が　ちょっと小さいみたい
これまでの「ありがとう」を詰めたら　袋からあふれて　どんどんあふれてこぼれちゃうよ
お母さん　お父さん　ありがとう　いつもそばにいてくれて
おばあちゃん　おじいちゃん　ありがとう　ずっとずっと大好きだよ
大変な時に育ててくれて　守ってくれてありがとう
照れくさくて言えないけれど　大切な家族へ　いつもありがとう
「これからも一緒に　手をつないで歩いていこう」

ありがとうの言葉だけじゃ　この想いは伝えきれないよ
もしも言葉に翼が生えたなら　あの空の向こうへ　今すぐ届けたいよ
ありがとうの言葉だけじゃ　この想いは伝えきれないよ
もしもこの歌あなたに届くなら　あの海の向こうへ　精いっぱい歌うよ
「これからは僕たちが　釜石の未来をつくる　つくる」
Thank you from KAMAISHI！

「あのときを忘れない」

令和元年１１月１３日（水）
文責　佐々木　律　夫

ラグビーワールドカップ
釜石市が「キャラクター賞」受賞

ラグビーワールドカップは準々決勝で日本に勝った南アフリカが見事に優勝を果たしました。

９月２０日に日本対ロシアの開幕戦で始まったワールドカップでしたが、１１月２日の南アフリカ対イングランドの決勝戦まで、日本の１２会場では素晴らしいプレーの連続、そして試合以外のところでも心温まるドラマがたくさん生まれました。

特に釜石市は東日本大震災で被災しながらも、ラグビーワールドカップ開催に向け尽力したことが称えられました。その功績が認められ今回「アワード・フォー・キャラクター（キャラクター賞）」を受賞しました。

今振り返ってみると、釜石鵜住居復興スタジアムでの初戦はウルグアイ対フィジー戦でした。スタンドを埋めた観客の数は14,025人。この試合ではウルグアイが格上のフィジーを３０対２７で破るという大番狂わせが起きた試合でもあります。また、試合前に釜石市内１４校の小中学生2,２００人が「ありがとうの手紙」を合唱し、震災後に世界各国から寄せられた支援に対する感謝の気持ちを発信しました。

第２戦はカナダ対ナミビア戦でしたが、台風１９号の影響で中止となりました。しかし、両チームの選手やスタッフが災害ボランティアに参加する姿も話題になりました。キャラクター賞の受賞式に参加した釜石高校の洞口留伊さんは、「ボランティア活動を通じて釜石に笑顔や希望を与えてくれた。」と感謝の気持ちを表しています。洞口さんは今回のワールドカップの試合当日、会場で防災に関する啓蒙活動を行いました。その中で「今、スタジアムが建てられているところは、私が震災当時通っていた小学校があった場所。スタジアムの中にある震災の記念碑の周りで、そこであった出来事を伝承という形で出会った方にお伝えしました。たくさんの方が話を聞いてくれたり、時には涙を流してくれて、自分の言葉で伝えることが人の心に届くんだと、改めて感じることができました。」と話しています。また、大会アンバサダーの桜庭吉彦さんは、近い将来釜石で幻となったカナダ対ナミビアの試合を実現させたいという声が地元では上がっていると話しています。

このようにラグビーワールドカップの開催を通して私たちはたくさんの感動を味わうことができました。

【帰ってきてくれてよかった】

ラグビーワールドカップが開催され、日本中が盛り上がっているとき、こんな記事を見かけました。東日本大震災から８年７ヶ月、不明だった娘さんの遺骨が宮城県山元町の沖合で発見されたという記事です。その記事を紹介します。

帰ってきてくれてよかった。待ち続けた両親の願いが叶った。東日本大震災から、８年７ヶ月余り。両親のもとに、亡き娘が帰ってきた。遺骨をいとおしそうにさする遺族。

大久保三夫さん、恵子さん夫妻。娘の真希さん（当時２７歳）は宮城県山元町の自動車学校で、勤務中に津波に巻き込まれ、行方不明になった。両親は、真希さんを探し続け、捜索の様子を見守ってきた。三夫さんは２０１７年３月、「子どもに先に逝かれるのは、こんなにつらいことはないですよね」と話していた。そして２０１９年８月、山元町の沖合で、漁船の網から下あごの骨が見つかり、ＤＮＡ鑑定の結果、１０月真希さんのものと確認された。８年７ヶ月ぶりの帰宅に、三夫さんは、「今、本当にうれしいですよね。こうやって娘が戻ってきて。本当に離したくないですよね。」と話した。恵子さんは「こんなに軽くなっちゃって。でも、帰ってきてくれてよかったです。夢でもいいからね、私はこういうふうにして、こういたんだよって、しゃべってくれないかなと思っています。こういうところにいましたと。」と話した。

宮城県によると震災による県内の行方不明者の数は９月末時点で１,２１８人にのぼっている。

※警察庁の資料を見ると、岩手県は９月１０日現在、１,１１３人の方が行方不明となっている。

「あのときを忘れない」

令和元年１２月１１日（水）
文責　佐々木　律　夫

寒い時期に災害に遭ったらどうする？

１２月に入り寒さが一段と厳しくなってきました。さてみなさん、災害はいつやってくるのか、わかりません。ですから常に備えをしておかなければなりません。

今回は寒い時期に災害に遭ってしまったら、どんなことに気をつければよいのかを考えたいと思います。

振り返ってみると東日本大震災は３月に起こりました。阪神淡路大震災は１月でした。今年大きな被害をもたらした台風１９号は１０月に発生しました。どの災害も寒い時期あるいはこれから寒くなる時期に発生し、さらに復旧するまでに長い時間を要していることが共通点としてあげられます。それでは寒い時期に災害に遭うと、どんな状況になるのかを阪神淡路大震災から考えてみます。

寒さにさらされると、人間は体力を奪われ、さらに大きなストレスを感じることになります。ですから、自分自身、家族、周囲の人たちを寒さからどのようにして守るのかを考えなければなりません。「地震で家屋がゆがみ、ドアが閉まらない」「窓ガラスが割れてしまった」このようなことが起きました。まずは身近にあるものを使ってすき間をふさぎましょう。段ボールやバスタオル、布きれ、板きれなど手に入るものを使いすき間をふさぎましょう。「倒壊」の危険がある場合はすみやかに避難をしましょう。

避難所に行ってみたものの、床が冷たくてくつろげない。そんなときに頼りになるのが段ボールです。座るだけでなく、布団を敷くときも段ボールを下に敷いてから敷くと暖かさが違います。着るもののポイントは「ゆったり」そして「首回りガード」です。手持ちの衣服を「重ね着」しましょう。それでも寒いときは「新聞紙」を服と服の間に入れると保温効果が高まります。ただし、窮屈さを感じるほど重ね着をすると、血行が悪くなり、冷えの原因になりますから締め付けるような服は要注意です。

防寒のポイントとなるのは先ほど話した「首」をはじめ「手首」「足首」をガードすることです。首にマフラー、マフラーがなければタオルを巻く。手首や足首のすぼまった服を着る、などの工夫もしてみるとよいでしょう。そして、「体調管理」に気を配りましょう。災害が発生すると「ガスや電気などのライフラインが寸断され、暖房機器が使えない」「水不足でお風呂には入れない」「非常食に頼ることで栄養が偏りがち」「地震によってほこりや粉じんが舞い上がり、空気が悪い」等、災害時は体調を崩しやすくなる条件が多くなります。特に避難生活はストレスで免疫力が低下し、体調を崩す人たちがたくさんいます。特に「高齢者」「子ども」「障がいを持つ人」「外国人」等には気をつけなければなりません。周囲に言わず我慢したり、うまく説明ができなかったりするからです。元気でいることで、周囲の人たちに気を配る「心の余裕」が生まれてきます。

非常持ち出し袋の中身は季節に合わせて衣替え

必要なものだけを厳選し、いかにコンパクトにできるかが大切です。また、季節によって中身を入れ替えましょう。食品や災害用品の期限チェックをする機会にもなります。冬に入れておきたいのはやはり、寒さをしのぐアイテムです。

使い捨てカイロ→使い捨てカイロは火が出ないので安全です。家族で使うことを想定し、多めに準備しましょう。

かさばらない防寒着→保温加工されている肌着は普段から着るようにしておくと安心です。小さくたためるダウンジャケットや防寒アウターなどは動きやすくて便利です。

ブランケット・アルミシート→ブランケットや布団などは身体を包んだり、床に敷いたりできます。災害用のアルミシートは薄いですがコンパクトにたためて、身体を保温できます。

温かい食事をとれる工夫→温かいスープやお茶があると心身ともに安らぎます。ボンベ式卓上コンロやキャンプ用バーナーがあると便利です。

電気とガスがないと使えない器具を把握→電気やガスが止まっても使える器具がどれくらいあるか、灯油はストックされているかを確認しましょう。

「いま被災したら」を合い言葉に家庭内で防災について話し合いましょう

あると便利一覧

非常持ち出し袋	非常持ち出し品を入れて、玄関先などに置きましょう。
飲料水	１人１日３リットルが目安です。
乾パン	そのまま食べられるものはもちろん、お湯を入れるだけなど調理が簡単なものが便利です。３日分は備えましょう。また、いつ起こるか分からない災害に備えて､アメやチョコレートなどを携帯しておくと安心です。
缶詰	
レトルト食品	
インスタントラーメン	
カップ味噌汁	
アメ・チョコ等の携帯食	
給水用ポリタンク	日頃から水道水をためておくと災害時便利です。
カセットコンロ・ボンベ	電気・ガスが不通の時に便利です。予備のボンベは多めに準備。
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要なし。身体に巻けば保温になります。
紙皿・紙コップ・割り箸	使い捨ての食器です。
携帯ラジオ	情報を入手するために必要です。
予備の乾電池	自然放電するため、消費期限に気をつけましょう。
筆記用具（メモ帳とペン）	避難所などで活用できます。
油性マジック	伝言を書くことができます。
ヘルメット・防災ずきん	落下物から頭などを守ります。
笛・ホイッスル	閉じ込められたときなど、場所を知らせます。
厚手の手袋	倒壊した家屋、散乱した家財から手を守ります。
懐中電灯	できれば家族の人数分。
長靴	がれきなどから足を保護するためです。
運動靴	避難の祭に役立ちます。
万能ナイフ類	包丁の代わりになるほか、用途はいろいろです。
工具セット	シャベル・バール・のこぎり・ハンマーなど救出に使えます。
ほうき・ちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
ロープ（１０m）	救助・避難ばしごの代用。体重を支えられる太い物を。
マスク	防寒用としても重要。
ティッシュペーパー	ウェットティッシュは入浴できない災害時に身体を拭けるなど重宝します。
ウエットティッシュ	
簡易トイレ	凝固剤、吸収剤入りのものは匂いを抑えて便利です。
救急用セット	救急セットには絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。
処方箋の控え	
胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
毛抜き	とげ抜き、ピンセットとしても使えます。
携帯用カイロ	寒いときの保温に便利です。
毛布	寒い時期の防寒対策に必要です。
下着・靴下	衣類は動きやすいものを選びましょう。雨具は両手が使え、作業しやすいものを。
長袖・長ズボン	
雨具	
防寒用ジャケット	
ビニール袋	大小合わせて１０枚ほど。透けないものがよい。雨具や敷物に使えます。
ビニールシート類	被災家屋の応急処置や、屋外避難の祭に便利です。
布粘着テープ	布粘着テープは油性マジックを使ってもメモできます。
ライター・マッチ	調理用や暖房器具の火おこしなどに。
ローソク	電気がないときに。
ランタン	停電の時にあかりがあると便利です。
タオル	汚れの拭き取り、けがの手当、下着の代用など使い道は多いです。
安全ピン	タオルを留めて下着の代用などに使えます。
ハンカチ（大判）・手ぬぐい	何かを包んだり、防寒対策としても便利です。
現金	公衆電話用に10円玉、100円玉。
通帳、保険証、免許証	番号を控えたメモやコピーを用意しておくとよいでしょう。

※家族構成や避難場所によっても準備するものは違ってくるかもしれませんが参考にしてください。
※東日本大震災のときに、電気・ガス・水道の9割程度が復旧するまでの日数は電気→6日、水道→24日、ガス→34日でした。被害の大きさにもよりますが、ライフラインが復旧するまでには時間がかかります。

「あのときを忘れない」

令和２年１月１４日（火）
文責　佐々木　律　夫

「命の道」

みなさん明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

さて、東日本大震災から８年１０ヶ月が過ぎました。今日は「命の道」について紹介します。釜石東中学校や鵜住居小学校の避難行動については、これまでも講演会やこの通信をとおしてお知らせしました。実は岩泉町の小本小学校でも同じようなことが起きていました。どちらも児童・生徒の命を救ったのは完成したばかりの「道」でした。そして、このような看板の設置は「東日本大震災メモリアル施設整備事業」として取り組まれており、「震災を風化させないプロジェクト」として県内では岩泉町、宮古市、釜石市に看板が設置されています。どんなことが書いてあるのかみなさんも読んでみてください。

２０１１年3月１１日１４時４６分、マグニチュード９.０の巨大地震が発生。東北地方を中心に北海道・関東地方も含む太平洋沿岸に巨大津波が押し寄せた。津波による浸水区域は全体で５３５㎢にも及び、各地に壊滅的な被害をもたらし、２万人を超える死者・行方不明者が生じた。

岩手県釜石市鵜住居地区も大きな被害を受けた。鵜住居地区は大槌湾に面しており、大槌湾に流れ込む鵜住居川下流の低地に地区の中心街が形成されていたが、１５.１ｍ（津波痕跡高）の津波が防潮堤を約５００ｍにわたって破壊し、中心街の奥深くまで押し寄せた。このため、鵜住居地区の死者・行方不明者は、釜石市全体の半数を超える５８０人にのぼり、地区全体の住戸の約７割に当たる１.６５３戸が全壊した。

鵜住居小学校・釜石東中学校とも大槌湾からの津波により被災した。児童・生徒ら約５６０人は地震発生後直ちに避難を開始。学校で定めた避難場所へたどり着いたが、避難場所の裏の崖が崩れていることなどからこの場所にとどまるのは危険と判断し、より高台の介護福祉施設に隣接した避難場所へ避難した。さらに、施設から巨大な津波が迫ってくるのが見えたので、保育園児たちを助けながら震災のわずか６日前（２０１１年３月５日）に開通したばかりの三陸沿岸道路釜石山田道路などへ避難した。震災前から取り組んでいた防災教育と「命の道」釜石山田道路が共に機能した結果であった。

その後、この児童・生徒たちは、釜石山田道路を走るトラック運転手らにより、当時避難場所として利用されていた旧釜石第一中学校へ無事に送り届けられた。この釜石山田道路は避難路として使われただけでなく、道路流出などにより通行不能となっていた国道４５号の迂回路として人や物資の移動に利用され、地域の孤立を回避した。

２０１１年3月１１日１４時４６分、マグニチュード９.０の巨大地震が発生。東北地方を中心に北海道・関東地方も含む太平洋沿岸に巨大津波が押し寄せた。津波による浸水区域は全体で５３５㎢にも及び、各地に壊滅的な被害をもたらし、２万人を超える死者・行方不明者が生じた。

岩手県下閉伊郡岩泉町の小本地区も津波の被害を受けた。１５時２１分、宮古港で４ｍの津波を観測。そのわずか７分後の１５時２８分頃、小本に津波が来襲。防潮林の松をなぎ倒し、水門を超えて小本、中野、茂師、小成に流れ込み、壊滅的な被害をもたらした。

小本地区にあった旧小本小学校も津波により浸水したが、児童らは学校の背後に位置する高台の国道４５号につながる避難階段を必死で駆け上がり、当時校内にいた児童８８人全員が間一髪で無事に避難することが出来た。

この１３０段、長さ約３０ｍの避難階段は、岩泉町が三陸国道事務所に要望して設置されたもので、震災のわずか２年前の２００９年に設置されたばかりだった。この避難階段がなければ、高台の避難所にたどり着くのに海岸に向かって津波浸水区域を通りながら大きく迂回しなければならず、児童の避難が大きく遅れた可能性がある。この避難階段によって、国道４５号はまさに「命の道」となった。

「あのときを忘れない」

令和２年2月１２日（水）
文責　佐々木　律　夫

東京オリンピック・パラリンピックと被災地復興

　東京オリンピックの開会式は２０２０年７月２４日です。世界中の人たちが楽しみにしていると思います。スポーツには、「夢」、「希望」、「絆」を生み出す力があります。みなさんも部活動をとおして、部員と「夢」や「希望」を語り、苦しい練習の中から「絆」が生まれたのではないでしょうか。さて、東京２０２０組織委員会は、オリンピック・パラリンピックを通じて、被災地の方々に寄り添いながら被災地の魅力を世界に向けて発信し、また、スポーツが人々に与える勇気や力をレガシーとして被災地に残し、未来につなげることを目指しています。そんな想いが込められている東京オリンピック・パラリンピックですが、オリンピック・パラリンピックが身近に感じられるものの一つに「聖火リレー」があります。みなさんも知っているかもしれませんが、久慈市でも「聖火リレー」が行われます。今回のお話は「聖火」についてです。実は東京オリンピックの「聖火リレー」は３月１２日から始まります。「聖火リレー」に使われる火は、ギリシャで「聖火採火式」が行われそこからスタートします。予定では、日本に「聖火」が到着するのは３月２０日です。宮城県の航空自衛隊松島基地に到着予定です。ここは「ブルーインパルス」の基地でも知られています。東日本大震災では基地も大きな被害を受けました。当時ブルーインパルスの機体は別の基地にありましたので難は逃れました。さて、日本での「聖火リレー」は３月２６日、福島県からスタートします。岩手県には６月１７日に到着予定です。そして６月１９日までの３日間をかけて岩手県を回ることになります。久慈市には６月１７日に「聖火」がやってきます。１日目の最終地点が久慈市になります。久慈市のスタート地点は道の駅やませ土風館です。そしてゴール地点はアンバーホールになります。３月２６日に福島県を出発した「聖火リレー」は１２１日間をかけて、４７都道府県を回ります。そして７月２４日に「聖火」はオリンピックスタジアムへと運ばれることになります。

聖火採火式・聖火引継式

聖火採火式は、古代オリンピック発祥の地オリンピア市にあるヘラ神殿跡で、聖火を採火する伝統的な儀式です。採火式は、古代の衣装に身を包んだ巫女（女優）が、凹面鏡で太陽光を集め、聖火を採取します。聖火は、第一走者に引き渡され、ギリシャ国内リレーの後、オリンピック開催国へと運ばれます。
また、聖火引継式は、ギリシャオリンピック委員会からオリンピック開催国へ聖火を引き継ぐセレモニーのことです。ギリシャアテネ市パナシナイコスタジアムにおいて行われ、両国の文化イベントなどを実施し、一般公開されます。

ギリシャ古代オリンピア市聖火採火式

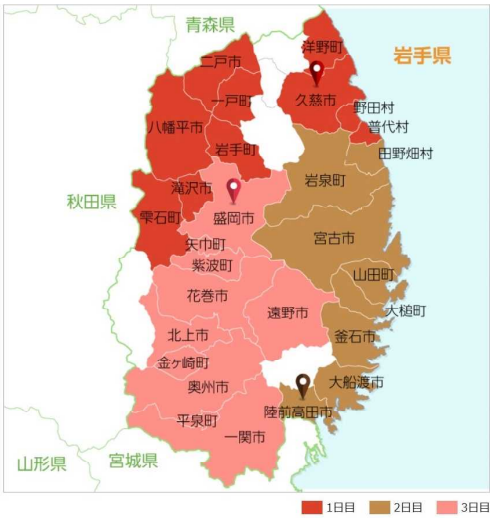
ギリシャアテネ市聖火引継式

この「聖火」は希望の光でもあります。東日本大震災という千年に一度といわれる大きな被害に見舞われた日本が、少しずつではあるが力強く立ち上がろうとする姿を発信する場であり、全世界から寄せられた心温まる支援に対して、感謝の気持ちを発信する場でもあります。その場面をみなさんは間もなく目にすることとなります。楽しみにしましょう。

平泉町・中尊寺

岩手県の聖火リレーは、雫石町を出発し、１日目は久慈市、2日目は陸前高田市、3日目は盛岡市でセレブレーションを実施します。

みどころは、東日本大震災津波からの復興の象徴である奇跡の一本松を有する陸前高田市の「復興祈念公園」、被災から復旧し一つに繋がった三陸鉄道リアス線と沿線市町村の街並みや、岩手県の最高峰である岩手山、平安時代の寺院や遺跡群が残る世界遺産「平泉」を代表する平泉町の中尊寺、「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産である一戸町の御所野遺跡などです。



6月17日　（水）

市区町村名	出発予定地	到着予定地
雫石町	雫石中学校	雫石町総合運動公園 陸上競技場
滝沢市	滝沢ニュータウン北口	滝沢ニュータウン南口
八幡平市	焼走り熔岩流展望台	岩手山銀河ステーション（天文台）
岩手町	いわて沼宮内駅	岩手町立沼宮内小学校
一戸町	御所野縄文博物館前	一戸町コミュニティセンター
二戸市	二戸シビックセンター 多目的広場	二戸体育館前
洋野町	JR八戸線種市駅	種市海浜公園駐車場
普代村・野田村	普代浜園地キラウミ	野田村役場
久慈市	道の駅 くじ やませ土風館	久慈市文化会館アンバーホール 駐車場

セレブレーション会場：久慈市　久慈市文化会館アンバーホール

※野田村・普代村では、三陸鉄道リアス線による聖火リレーの実施を予定しています。

「あのときを忘れない」

令和２年３月１１日（水）
文責　佐々木　律　夫

明日が来るのは当たり前ではないと知った日から９年

大切な人と
今日、話そう。

「まぁ、よかったな」「うん、おいしい」「おう」
「いってらっしゃい」「また、来週ね」

これらは震災で亡くなった方々の、日常の言葉。

そして、最後の言葉。

私たちは、明日何が起こるか知ることは出来ない。

だから今日三月十一日、大切な人と話してください。
「ありがとう」や「ごめんね」を伝えてください。
あの日、あなたが知ったように。
明日が来るのは当たり前ではないから。

あの日の後悔と悲しみを繰り返さないために
三月十一日を、大切な人を想い、大切な人と話す日に。

上記の記事は３月１１日の岩手日報に掲載されていたものです。みなさんも大切な人と話してください。

東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故発生から９年が経過しました。これまでに確認された死者と行方不明者は１万８４２８人、また「震災関連死」は３７００人以上で、「関連死」を含めた死者と行方不明者は２万２０００人を超えています。現在も避難生活を余儀なくされている人は、２月１日現在で４万７７３７人に上っています。このうち県外で避難生活を送っている人は福島県からが３万９１４人で全体の６５％を占めています。

それでは岩手県はどうでしょうか。死者数は４６７４人、行方不明者数１１１２人、関連死４６９人となっています。私たちの久慈市はどうでしょうか。死者数２人、行方不明者数２人、関連死１人となっています。また、久慈市の人口は２０１１年、3万６７８９人でしたが、２０１９年は3万３５６１人で8.8%減少しています。

3月11日（震災当日）
混乱した様子が浮き彫りに

6月11日（震災から3か月）
空を見上げて少しずつ前向きに

上記のものは「ワードクラウド」といって文章中の出現頻度に応じて図示する手法です

「今も地震が続き大変混乱しています。家の中はめちゃくちゃです。火災、倒壊、停電、携帯電話もつながりません。」（宮城県仙台市）
混乱している様子がわかります。

「薄雲に隠されてぼんやりとした夕日になりました。3ヶ月はあっという間だったけど、心と頭ン中は整理がついていません。でも「がんばっぺ」を合い言葉に前に進むしかないですよね。」（福島県いわき市）