

あめ
雨のち
どうする？

ピンチのときの
7つの心得こころえ

できること、あるかな？



4
休む



1
にげる

3
つかれる

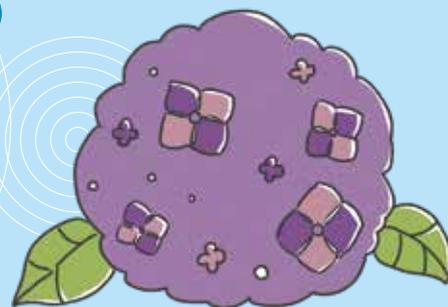
5
話す

2
片付ける

ピンチのときの
7つの心得

7
それから

6
伝える



このお話

ぼくの住んでいる町。

家のそばに川がある。

いつもは水が少ないけど、

ずっと雨が降ったら、

川があふれてしまったの。



そのとき、

起こったこと。

もし、そうになったら、

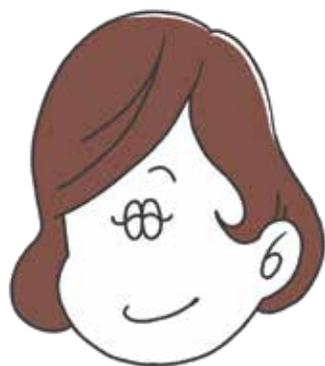
うまく、やるんだよ。

きっと、だいじょうぶ。

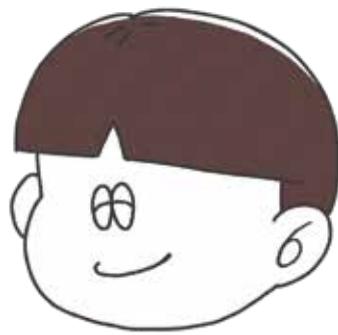
バーバ
とっても物知りで、
いろんなことを教えてくれる。
休けいの名人。



ママ
あわてんぼう。いつも、
「大変！」って、言ってる。



ぼく(ケンちゃん)
こんな雨は、初めて。
ちよつと、こわいなあ。



大きな雨が、ぼくの町に

やってきた。

ママは、大あわて、

パーバは、のんびり。

ぼくにできること、あるかな？



1 にげる

「んちのどきのんちのどきのんち」



天気は、ずっと雨。

町のサイレン、鳴り出した。

ママは、バタバタしてる。

パーバは、テレビを見てる。

ぼくに、何かできるかな。

そうだ、ハザードマップ、

うちにもあったな。



らっ・じゅんく

ハザードマップを見たら、ぼくの学校が避難所になる。道はわかるぞ。すこし遠いから、バーバは車いすがいいな。階段の道は遠回りしないと。

ご近所もらっじゅんく

裏のじいちゃん、耳が遠いから、サイレン聞こえたかな？ 見に行ったら、やっぱりねてた。起こしたら、びっくりして、じいちゃんも行くって。みんないっしょだと安心だ。



避難所は、いっばい

避難所になっている多くの学校に着いた。でも、にげてきた人でいっぱい。ぼくはリュックにおかしを入れてきたから、ちやっどと休けいしよう。あれっ。向かいのおばちゃんとお犬の太郎、いないなあ。

あの人はだいじょうぶ？

親せきのおじちゃん、避難したかな。ママが連絡したら、おじちゃんは車に食べ物などを用意して、安全なところにいるって。おじちゃん、キャンプが好きだから、にげるのも上手だな。今度ぼくも、キャンプを教えてもらおう。



ハザードマップと同じ

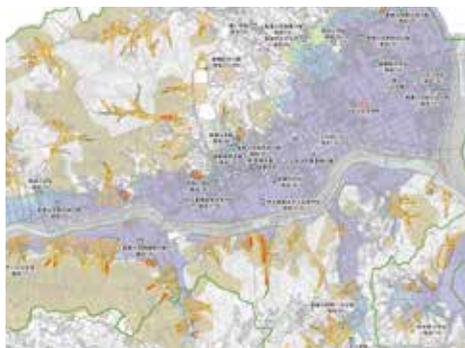
真備町では、水につかったエリアが、ハザードマップで水につかると想定されていたエリアと、ほぼ同じでした。

早めの避難

防災情報には、五つの警戒レベルがあります。避難指示は「レベル3」で発令されますが、体の不自由な方は雨風が強まる前に、ゆとりを持った避難が大切です。「レベル2」でスイッチオン！避難準備を始めましょう。

避難所が不足

真備町の場合、五〇〇名定員の小学校の体育館へ二〇〇〇名がおしよせ、大パニックになりました。念のため「マイ避難所（親せき・知人宅・車中泊など）」を決めておくといいですね。



倉敷市真備町のハザードマップ



被災当時の様子。福祉事業所の自主避難所

災害のなかった町

岡山県は「晴れの国おかやま」とも呼ばれ、瀬戸内のおたやかな気候に守られてきた地域でした。東日本大震災後には、多くの方が移住して来られ、「災害の少ない県」、そんなイメージがありました。私たちは、西日本豪雨が来るまでは、「どうせ、来ないから大丈夫だろう」という気持ちで心のどこかにありました。実際、真備町では家屋に取り残されてしまい、命を落とした方が大勢います。安心してにげられる場所がないために、にげられなかった人もいました。きっと、今なら早い避難をします。ぜひ、私たちの教訓を生かして、みなさんの「だいじょうぶ」を見直してみてください。



2 片付ける



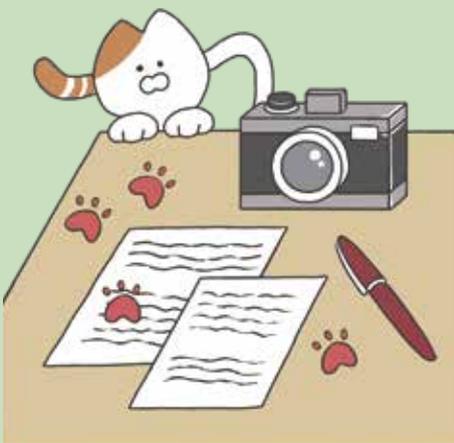
雨が止んで、水も引いた。
今日は天気がいいから、家の様子を
見に行こう。
ぼくの部屋、
どうなってるかな。

家が心配

学校から出ると、どろだらけのゴミがいっぱい。車もひっくり返って、信号もついていない。ケガをしないように、注意して歩かなくっちゃ。自転車のヘルメット、かぶつてにげればよかった。

ちょっと待って

うわー。ぼくのうち、どろだらけ。ママは「大変」ってすぐに片付けはじめたけど、バーバが、「ダメダメ、写真を撮とらない」とって教えてくれた。家を直すときに、必要になるんだって。まずは落ちついて、写真をとろう。



ゆっくりね

ママとぼくが片付けしたら、バーバが、飲み物を用意してくれた。「そんなに急いだら、たおれちゃうよ」「ゆっくり、ゆっくり」。バーバは、休けいの名人だ。



助かっちゃう

ボランティアの人がやって来て、いっぱい手伝ってくれた。自衛隊の人が町にお風呂を用意してくれて、久しぶりに体がキレイになったよ。助けてもらうと力がわいてくるなあ。



すべて使えない

被災するのは、人だけではありません。その道具も使えなくなります。スマホもつながりにくくなります。飲み水は三週間出ませんでした。情報と人がたよりのなで、ふだんからお願ひし合える「近所付き合い」が大切です。

写真を撮る

家を修理するための補助金の申し込みなどで、被害状況の届けがいらします。必ず写真で記録を残しておきましょう。

ボランティア

「力になりたい！」という思いで来てくれるので、がんばりすぎて、けがや体調不良になることも。意識して、休けいは多めにとりましょう。



時間を決めて、みんなでいっしょに休みましょう



道具を持って手伝いに来てもらうのも方法の一つ

町に人と物がやって来る

避難所から外に出られるようになると、援助の手が一気にあつてきます。支援物資が続々届き、片付けのボランティアがいっせいに来ます。しかし、現場は混乱していて、上手な調整ができないことも。支援物資の届く場所や、ボランティアをたのむ方法など、日々の新しい情報を入手しましょう。また、日ごろから、SNSなどで、友人と連絡をとっておくことも災害時には役立ちます。SNSを通じて友人が助けに来てくれたり、独自に支援体制を整えてくれたりします。どろまみれのそうじの中では、家の物の多さとうんざりすることがあるので、日ごろからの断捨離も、やられてみてはいかがでしょう。



3 つかれる

ピンチのときの7つの心得



毎日、毎日、家のそうじでどろだらけ、避難所でもねむれない。なんだか、目が回ってきちゃったわ。だれか助けて〜！



ご近所さん

家でそうじをしてたら、あら、ご近所さん、集まって話してる。「うんうん、そうよね」。みんな大変よね。色々教えてもらえ
たし、一人でかかえてちゃダメね。

行かなくちゃ

おとなりさんに聞いたら、補助を受けるための手続きに行った方がいいみたい。役所の人もしっかり対応してくれるって。つい後回しにしちゃうけど、早く行かなくっちゃ。



遅かったあ

大工さんも大いそがしだから、早めにしたんだ方がいいんですって。そう言われて、すぐに電話したけど、もう予約でいっぱい。あ〜ん、早くすればよかった！



つかれちゃう

避難所にメディアや調査の人が来て、毎日、聞かれたの。初めはうれしかったけど、同じことばかり聞かれて、もううん
な。

「**罹災証明**（被災したことの公的な証明）」

補助金の申し込みや職場への届出など、被災者がさまざまな支援を受けるときに役立ちます。真備町では、公的な支援だけでなく、民間の助け合いもたくさん生まれ、近くの温泉が無料になるなどの支援もありました。

「**地域の助け合い**」

住民同士の助け合いもたくさん生まれました。訪問看護ステーションが地域サロンを始めた、小さなカフェが開かれたり、みんなで寄り合える場が、あちこちに生まれました。

「**取材や調査との付き合い**」

たくさんさんのメディアや調査がやってきます。被災地の状況を伝えるために、被災者の声は欠かせませんが、ときにそれが負担になることも。協力はできるはいい、もし、負担に感じたら断りましょう。



ていねいな取材は、被災地の大きな助けに。現場にも温かさが生まれます



訪問看護ステーションが立ち上げたエンリッチカフェ。今も続いています

「**日常の困りごとを相談**」

真備町では倉敷市社会福祉協議会が、被災者の見守り支援として「倉敷市真備支え合いセンター」を開設し、仮設住宅にバラバラになった人たちのもとへ見回りをして、困りごとの相談窓口を担いました。また、民間レベルでは、真備連絡会※が「お互いさまセンターまび」を開設し、片付け・ゴミの運び出し・買い出し・病院の送り迎えなど、困りごとの「お助けサービス」を始めました。行政と民間で情報を共有しながら、孤立する人を支えるために協力することができました。災害時には公的サービスだけでは補えない部分があるので、民間の助けが必要です。

※医療・福祉事業者の集まり



4 **休む**

「ピンチのときの7つの心得」



そういえば

昔にもこういうことがあった。

すっかり忘れておったわい。

こんなときにやあ、

息ぬきすることも

大事なんじゃ。

食べて、歌えば、

元気が出るものじゃよ。

声かけた

わしら年寄りにはできることも少ないし、気分ばかり落ち込むのお。でも、こんなときにああ、ちいと外にも出んのお。今夜、久しぶりに町内のイベントがあるらしい。ジジババたちさそって行ってみるかのお。

なつかしい顔

ジジババたちは乗り気じゃなかったけど、声かけてよかったわい。あの人もいた、この人も生きとった！ あのお店も炊き出ししとる。店を直すから待ってて、うれしいのお。楽しみができたわい。



泣けてくる

久しぶりに知った顔を見たら、やっぱりいもんじゃのお。若い人のいい歌、聞かせてもらったし、わしも歌いたくなつた。じまんの「ふるさと」歌おうかね。なんか泣けてくるわい。



よくなむる

食べた、泣いた、笑った。ジジババたちも、みんなしぶとく生きてるもんじゃ。うれしかったのお。ケンちゃんも、ママも今日は、ぐつすりじゃ。



” 近所さんをさそう ”

災害時のイベントは、情報が伝わりにくかったり、行きづらかったりします。さそいがあれば「行ってみようかしら」という気にもなるので、近所で声をかけ合ってみてはいかがでしょうか。

” 炊き出し ”

真備町では外部の炊き出しだけでなく、地域住民が主体となった炊き出しが数多く生まれました。してもらうだけでなく、自分たちでやろうという姿勢に、助け合いの気持ちが生まれます。



外部支援と地域が協力すれば、大きな力が生まれます



久しぶりに町に帰って、みんなで集まる。帰りたい、という気持ちが高まる

集まって、泣く

被災時は、自分のつかれを忘れてしまいがちです。慣れない生活に、連日の片付け、先行きの不安、夜はねたんだか、ねられてないんだか、とにかく訳のわからない毎日です。そんなときは一呼吸おいて、同じ困難を経験した人たちで集まることも大切。いっしょに食べて、歌うと、自然となみだがあふれてきます。真備町でもそうでしたが、ずっと張りつめていた気持ちが解けていきました。お年寄りたちの歌う「ふるさと」に、みんな泣きながら声を重ねました。「一人じゃない。また、明日からがんばろう」。そう思えるのです。そして、このときの子どもたちの楽しそうな姿は明日への活力になりました。



5 話す

ピンチのときの7つの心得



わーい！

学校が始まった。

友だちに会えてうれしい。

でも、全員じゃないみたい。

先生は、ぼくたちの話を

ただ、「うんうん」って

聞いてくれた。

そしたら、なんか、

すごく安心した。



話せなかった

最初のうちは話していいのかなって、話せなかった。お父さんと車でにげた。水が冷たいって飛び起きた。みんな、こわい経験をしたんだ。先生はずっと「うんうん」って、みんなの話を聞いてくれた。

少しずつ

先生が聞いてくれたから、がまんしてたこと、少し話せるようになった。ぼくも全部を思い出すのこわいんだ。少しずついいよね。



うん、うん

「話したくない人は話さなくていいよ」って、先生が言ってくれて、すごく楽になった。そしたら、みんな少しずつ話し始めた。「うんうん」って、みんなで聞き合った。

がんばったね

「実は今でも雨が降ると泣いちゃう」。先生は、みんなの話を書きとめている。「よくがんばったね」って、「一つ一つの小さい声を残してくれた」。



語りの場

片付けなどが終わって、日常がもどりはじめるところ、ポツカリと胸に穴が空いたような気持ちになることがあります。胸につかえているけど、よくわからない。そんなときは、だれかに聞いてもらえる時間が必要なのかもしれません。

歩いてみる

改めて町の様子を見に行くこともいいかもしれませんが、変わり果てた町の姿ですが、復興の芽吹きが生まれ始めていることを見つけられるかもしれません。

「小さな声」を聞く

復興の最中には、子どもやお年寄り、障害のある人などの「小さな声」は気づかれにくいものです。もし、そばにそのような人たちがいたら、「小さな声」に耳をかたむけてみてください。聞いているうちに、こちらが自然と話していきたりします。



町の今の様子を見に行く。復興の芽生えが見つけれられるかも



当時の様子を振り返る子どもたち

「うんうん」と安心して語れる場

だれにも言えない、言っちゃいけない、ずつとがまんしていると心が苦しくなります。真備町では精神障害のある人が安心して自分のことを話せる「テーブルまび」という場を、毎月、一六年間続けています。約束事は、①その人の話を最後まで聞く。②傷つけるようなことは言わない。「うんうん」、「涙が」つ、「そして最後に、「あはは（笑）」と、「小さな声」が小さな話を包んでいきます。「私もね、卵焼きをつくる時、卵が流れる様子で水害を思い出すの」。これは、ふと語られたエピソードですが、被災を経験した人が安心して「弱さ」を話せる場は、だれもが安心して話せる場になります。「小さな声」の人が自分たちの声を拾っていく、そんな場が必要かもしれません。



6 伝える

ピンチのときの7つの心得



ケンちゃんに学校の

市長さんが来るんだって。

子どもたちが被災の経験を

発表するらしいの。

それで先生が、

「お母さんたちもいっしょに

どうですか」って、

呼ばれちゃったの。

どうしましょ！ 大変！

声が伝わる

市長さんの前で、ケンちゃんが発表をした。あの子できるかしら？どきどき、あら？あの子そんなこわい思いしてたの、知らなかったわ。いつも元気にしてたから、無理してたのね。

聞いてくれた

他の子の話もすごくよかった。市長さんも真剣な顔で、「お父さん、お母さんたちの話も聞かせてください」ですって。私たちも話していいのかしら。



えんりよなく言っちゃった

子どもたちが、がんばったから、大人も素直に話しちゃった。「こういう町にしたの」って、みなさん真剣に話してる。



動き出しちゃった

市長さん、「やりましよう」って、本当に言うものだから、やることになっちゃった。今度は大人ががんばる番ね！



「うちへにげておいで」

「助けのいる人が安心してにげられる場所を！」。真備連絡会に参加する医療・福祉事業所は、自主的に施設を要配慮者（※）の民間一時避難場所として被災後に提供しました。その後コロナ禍で全体的ににげ場所を失いましたが、町のみなさんや行政といっしょに考えて、前もって要配慮者が一時避難できる体制を進めています。

※自力での避難やスムーズに助けを求めることが難しい人

「川と暮らす公園がほしい」

住民の意見をもとにして、防災にも役立つついでこの場として「まびふれあい公園」の整備が進められています。倉敷市がわまちづくり計画に位置付けて、河川敷一帯の管理・運営を住民の手で行えるよう願っています。



真備連絡会。地域の困りごとを伝える



障害のある子どもたちのための民間の福祉避難所

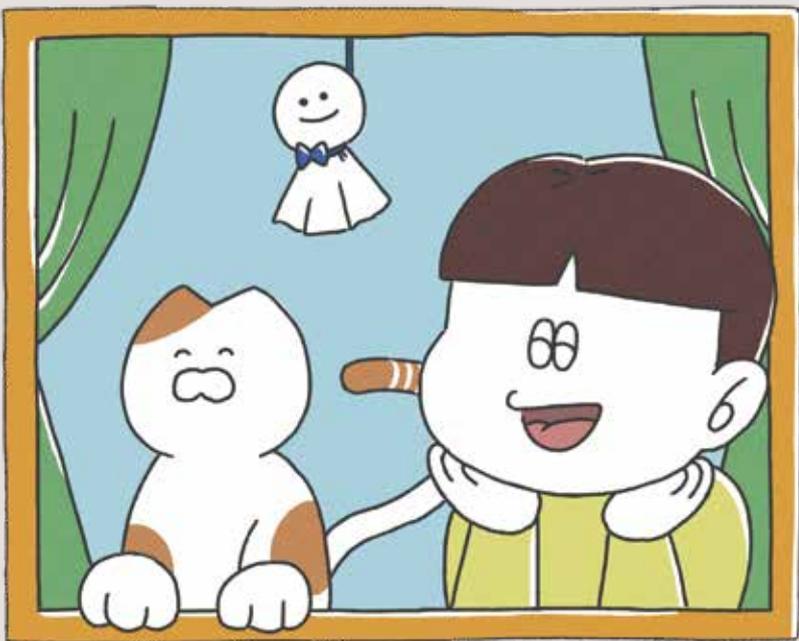
「小さな声」を集めて届ける

復興の際、市町村では、大規模な改修工事からコミュニティの再建まで、さまざまな事業を盛り込んだ復興計画を作成します。そのとき、アンケート調査などが行われますが、住民の生の声を集めることは困難です。そこで、地域の声を自主的に届けることも有効な手段です。真備町では、障害のある人が支援者といっしょに聞き書きをしたり、障害のある人や子育て中のお母さんにアンケートをとって、六〇〇件の声を集めたりしました。それを、住民が考えた「復興ビジョン」として、倉敷市が復興計画をつくる前に届けました。また、民間の福祉避難所の試みも近隣の市町村に少しずつ広がっています。



7 それから

「ピンチのときの7つの心得」



あんなに大きな雨は、もう来ないかもしれないけど、練習していれば、

全然こわくない。

おじちゃんも、

キャンプを教えてください、みんなで練習するって、

楽しいや。

少し自信がついた

がまんせずに話してよかった。みんなの話も聞いてうれしかったよ。雨が来て大変だったけど、キャンプの練習して、前よりもできることが増えたかも。雨が来る前よりも、ちよつと自信がついたぞ。



お友だち増えちゃった

今回は大変だったけど、私にもできることがあったわ。町づくりなんて、できることがないと思っていたけど、みんなでつくっていかないとね。たのもしなお友だちが増えたから、ちよつとラッキーかも。うふふ。



伝えにゃ、いけん

わしらジジババは、できることが少ないけえ、いっぱい助けてもらったわい。じやが、昔の知恵も役立つもんじやお。経験したことを、次の世代に伝えにゃいけん。



災害の前に。

ここまで読んでくれてありがとう。色々なことがあったけど、次はもっと、準備したいな。





体をほぐすことも休みの一つ。本を読んで体がちぎんでいたら、うーんとのばしてみよう

つかれた時に休めるって、実はとっても大事なんだ。目がついたら目をこする。ねむくなったらねむる。そうやって体の声をふだんから聞いていると、いざという時にもしっかり休めるんだ。何をすることも体が大事。つかれていたらなんにもできないからね。君も休みの名人を目指してみよう。



所要時間:10分~

TYPE **A**
まず、休もう



大人も子どもも、いっしょになって話してみよう。力を合わせれば、できることがいっぱいになるよ

この本を読んでくれてありがとう。もし君が災害について興味を持ってくれたなら、この本を友達にも教えてあげよう。そして、色々な話をしてみよう。一人じゃなくて、みんなと話をするのは、たくさんアイデアがあふかもしれない。そして話をするうちに、協力できる仲間ができるかもしれないよ。



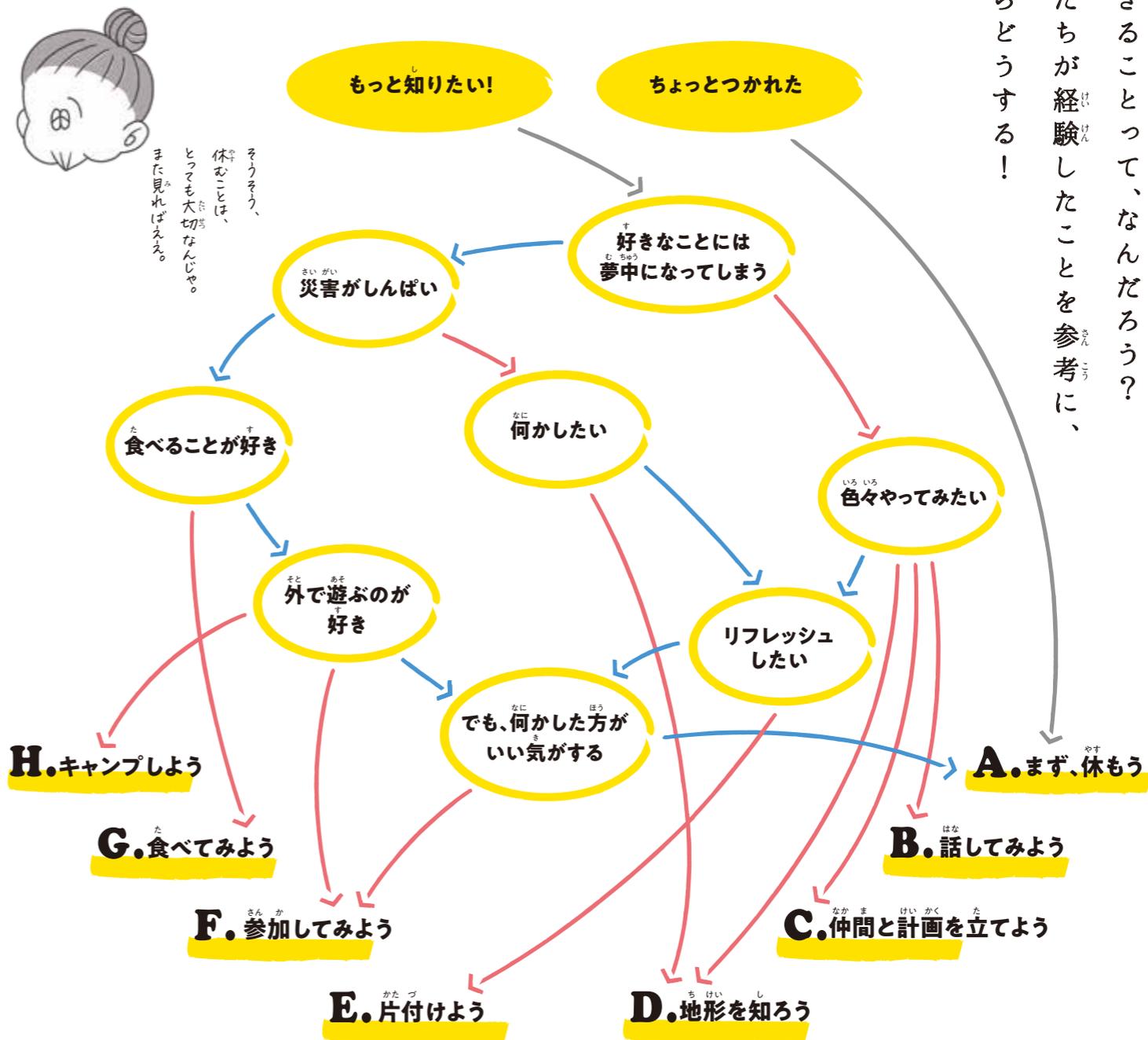
所要時間:15分~

TYPE **B**
話してみよう

Yes No

START!

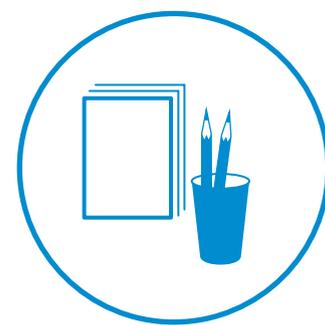
ここまで読んでどうだった?



今できることって、なんだろう？
ぼくたちが経験したことを参考に、
君ならどうする！

TYPE **C**

仲間と計画を立てよう



所要時間: 30分~

急に困ったことがあっても、計画だけ立てておけば、落ち着いて行動ができるよ。まずは自分の計画を考えて、それから、家族や近所の人、友達など、仲間を増やしていこう。仲間がいればとって心強いんだ。雨や地震など、災害には色々あるから、「マイ・タイムライン」のつくり方を参考にするといいよ。

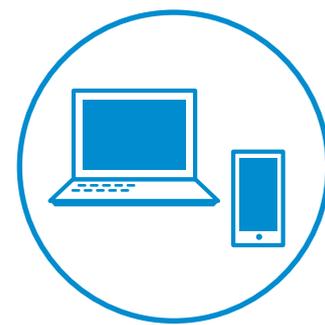


「マイ・タイムライン」と検索すると国土交通省のページを見つけれられるはず。そこにつくり方が書いてあるよ



TYPE **D**

地形を知ろう



所要時間: 30分~

自然災害は地形と大きく関係しているんだ。だから、君の家がどんな土地にあるのかを知るだけで、大きな予防になるよ。そんなに難しくないから、ねころんで、ポチッと検索してみよう。他にも「ライブカメラ」と検索すると、色々な場所がリアルタイムで見られるよ。君の家の近くにもカメラがあるか、探してみてね。



ハザードマップポータルサイトには、洪水、土砂災害、高潮、津波など、災害の種類に合わせた情報があるよ



TYPE **E**

片付けよう



所要時間: 1時間~

どうして部屋で散らかっちゃうんだろう。にげる時に持っていきたい大切なものってなんだろう？にげる時は時間もなし、多くは持っていけないから、今のうちに選んでおくといいよ。片付けを始めるよ、なつかしいものが出てきたりして、つい手が止まっちゃうから、思ったより進まないんだ。無くしたものが見つかるとか、ラッキーなこともあるよ。



すごく大事なものを、ちょっと大事なものを、いらぬものを、整理したら、気持ちもスッキリするよ

TYPE **F**

参加してみよう



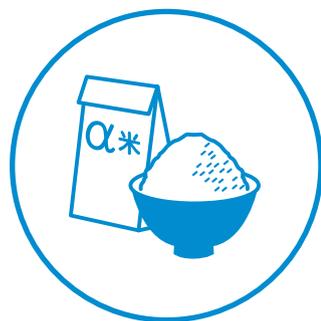
所要時間: 2時間~

地域のバザーとか、お祭りとか、近所にはどんなイベントがあるか、調べてみよう。お客さんとして行くのもいいし、もし知り合いがいたら、手伝ってみるのもいいかもね。おじいちゃんやおばあちゃん、お兄さんやお姉さん、年れいも全然ちがう、新しい友達ができたりするんだ。みんなで何かをするって、なんだか達成感があるよ。



ふだんのつながりが、災害時にはとても役立つんだ。イベントで経験していれば、炊き出しの時もスムーズにできると思うよ

TYPE **G**
食べてみよう



所要時間:30分~

いざという時の食事はどうする？ 災害時は不安でいっぱいだけど、美味しいものがあれば元気になるんだ。ぼくのお気に入りは「アルファ米」。火がなくても、水でもつくれるんだ。種類がたくさんあるから、色々試して、好みの味が見つかったら、買っておこう。さらにレトルト食品や缶詰を用意すれば、こやかな食事の出来上がり。もう安心だ。



アルファ米は、お湯で15分だけど、水でも1時間くらいでできるよ。これなら火がなくても、ご飯ができるんだ

TYPE **H**
キャンプしよう



所要時間:1日~

キャンプは楽しみがいっぱいだよ。ぼくはおじちゃんに教えてもらったけど、自分の道具も少しずつ欲しいな。だって自分の家なんだから。キャンプグッズだけじゃなくて、ゴミ袋がボンチヨになったり、アルミホイルがフライパンになったり、木の枝でおはしをつくったり、あるもので工夫するのが、とっても面白いんだ。でも、一番工夫が必要なのはトイレだったりするんだ。災害用トイレは色々用意されているけど、使ってみないとわからないことがいっぱいあるよ。



慣れないトイレは、上手にできないとか、あれがない、これがないとか、災害の時にいきなりするのは難しいかも。もしできたら、練習してみよう

小さな声の人と、
復興まちづくり。



滝沢 達史

「ホタル」では、被災後すぐに子どもたちに「写ルンです」を配って、町歩きをしました。そこには被災の悲しい様子も写っていましたが、その中には、泥だらけの町中で遊ぶ、子どもたちの元気な笑顔が溢れていました。当時、多くの大人が目の前で頭が一杯だった時、子どもが無邪気な眼差しは大きな勇気を与えてくれました。この本を作っている我々（まびらポ）は、この子どもたちと一緒に運営をしています。そして、子どもだけでなく、お年寄りや、体が不自由な人、障害がある人、生きづらさを抱えている人、日本に来て間もない外国人の方など、もしもの災害の時に助けが必要な人が守られる町を作りたい。復興は元気な大人たちで進められますが、「小さな声の人たち」の言葉に耳を傾け続けることを忘れずにいたいと思っています。誰にとっても優しい町。この本がそのヒントになつてくれたら嬉しいです。なるべく読みやすいように、細かな説明を省いたため、言葉が足りないこともあるかもしれませんが、もしもの時の、皆様の安全を願っています。



小さな声のヒーローが担うまちづくり

石塚 裕子

この冊子ではケンちゃんママ、おばあちゃんと、それぞれに役割があり、誰もが復興の担い手になることを伝えています。『川と暮らす』で、私は「小さな声」の仲間たちが本場に主役になれるのか。これからが本番」と書きました。水害から五年が経過し、真備町にはスーパーヒーローはいないけど、小さな声のヒーローがあらこちで活躍しています。

強い市民と弱い市民

日本では一九八〇年代頃から住民参加のまちづくりが盛んにおこなわれるようになりました。しかし、前提としていた住民とは、地域生活において社会的障壁を感じることなく多様な活動ができる「強い市民」を対象としていて、物理的にも精神的にも社会的障壁を感じ地域生活に困難のある「弱い市民」の参加はあまり意識されてきませんでした。(※)特に、災害という場面では、高齢者や障害者など「弱い市民」は支援され、配慮する対

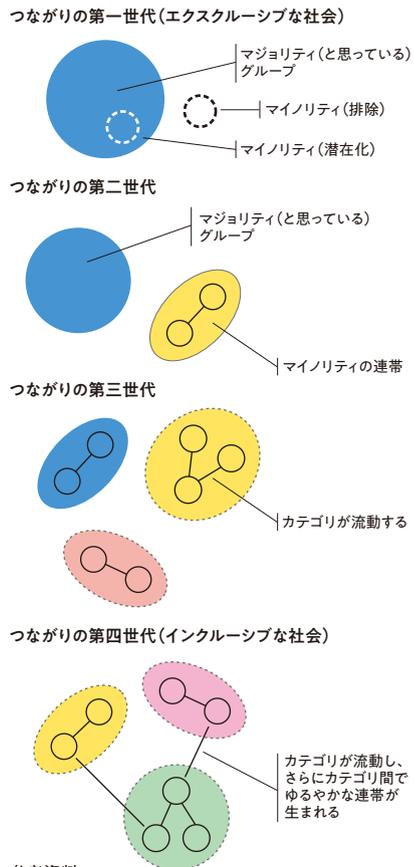
象(客体)としては意識されているけれど、復興まちづくりや防災への参加や役割といった地域の担い手(主体)として扱われてきませんでした。

被災地のステイグマ

被災からの復興という、まちづくりが大きく動く場面では、弱い市民(小さな声の人)は要配慮者として扱われることで、自分は役に立たないと強く感じることとなり、主体として参加できる場面が少ないことから疎外感を感じています。私はこれらを「被災地のステイグマ」と称しています。「被災地のステイグマ」は、実は障害者や高齢者だけに生じるのではなく、非被災者というラベリングをされた健全者にも生じていることが確認されています。

真備町には小さな声のヒーローたちがいます

この「被災地のステイグマ」を乗り越えるにはどうしたらよいのでしょうか。



参考資料
綾屋紗月・熊谷晋一郎(2010)
「つながりの作法 同じでもなく違うでもなく」、NHK出版

誰もが助かる社会を創るには

インクルージョンとは、マジョリティ(強い市民)がマイノリティ(弱い市民)を包含するようなイメージを抱きやすいですが、そうではなく、多様なチーム(仲間)がカテゴリを超えて連帯し相互に浸透していくことです。ここで大切なことは、このチームが絶えず流動的で、暫定的なものであり、機会や場面が異なれば、チームも主役も入れ替わるということです。

みんなが大変な災害時には、よりその流動性が増すことで、お互いの共感力がアップして、誰もが小さなヒーローになる可能性を秘めています。一人ひとりに相應しいやり方や、相應しい時間、相應しい場所を確保し、そして相互に関心をもつ方法、時間、場所を準備し、対話を通じて常に関係性が変化していくような動態的な場をつくるのが、誰もが助かる社会を創っていくのです。

※武川正吾 地域福祉の主流化 P.60-66、法律文化社(二〇二〇)



石塚 裕子(いしづか ゆうこ)
東北福祉大学総合マネジメント学部・教授
博士(工学)技術士(都市および地方計画)
日本福祉のまちづくり学会副会長
兵庫県神戸市出身。建設コンサルタント会社勤務を経て現職に至る。主に障害当事者との協働による交通、観光、防災に関するまちづくり研究、実践を行っています。真備町では岡山マインド「こころ」のみなさんと一緒に「数珠つなぎプロジェクト」や「語り部七夕会」などに取り組みました。

隠さなくていいまちに

〜五年の節目を越えて〜

多田 伸志

私たちの暮らす真備町は被災からたった四年で九割の被災者が戻って来られました。そして戻れなかった、戻らなかった方々を想います。家を失った六二〇世帯、九〇七四人がバラバラになり孤立したあの日々。五年目（二〇二三年）の七月七日を前に、被災者全員が応急仮設住宅から出たとお聞きします。でも、何故こんなに早く…。

真備町からひと山越えると何もなかったよいうな日常と暮らしがありました。人口四八万人の倉敷市街地と水島コンビナート、その隣には七二万人の岡山市、そこには生業がありました。そして何よりコロナ禍の前でしたので、一日二〇〇〇人もボランティアの方々在全国から集まって下さいました。泥かきから始まった怒涛の一年半の記録は『川と暮らす』に収めました。真備は本当に恵まれていました。「無いものは創ろう」。真備連絡会の仲間たちは、「もう誰も置いてきぼりにしたくない」と毎月集まり、線状降水帯や台風が来るたび

奥さんから「旦那の様子がおかしい」との連絡に覚悟をして駆けつけました。手遅れの救急搬送を手配し、救急車が到着する間、私は「ようがんばられましたね」と声をかけ、一つの布団に並んだ二つの枕を眺めていました。後から分かったのですが、この人は健康保険証を

に知恵を出し合い、「小さな声」の人たちと逃げ場所をさがしてきました。その営みはコロナ禍で人が出会えなくなってもやり続けました。

「お互いさまセンターまび」の移動支援・生活支援「要配慮者避難検討プロジェクト」から始まった民間一時避難場所・情報共有センター設置の試みなど、被災した私たちができることをやり続けました。真備ではここに書ききれないほど、被災した住民が創り出した多様な取り組みが生まれ、熱を放ちました。真備連絡会の取り組みは「一般社団法人お互いさままびラボ」のHPにまとめましたので、興味のある方はご覧ください。

同時に「医療・福祉の専門家だけでは命は守れない、まちのみなさんと『小さな声』の人たちと一緒に取り組むしかない」、この当たり前のことが真備では始まりました。「小さな声」の人たちが尊厳と役割を持って暮らすまち、安心して「助けて」が言える「隠さなくていい」まちは、きつと災害にも強いまちだと

持たれていませんでした。大勢の人の中に入れず在宅避難しかできなかった人、仮設で孤立する人の中には、自らを隠して「助けて」を言えない人たちがいる、本当にしんどい人は声を出さずに亡くなってしまうという経験をいくつもしました。

思うのです。

災害は私たちの日常をあぶり出しました。災害公営住宅の真っ白い壁に囲まれた孤独な人、八〇五〇問題や困窮アルコール、離婚や死別で苦しむ人たち、シングルマザー、心の「病」。

暮らしの中には「隠れた」苦勞がたくさんあります。そして私たちは災害関連死にもとりあげられない孤独な死にいくつも出会いました。ボランティアさんが泥だらけの家財を出して空っぽになった家の中で、吹きさらしの冬、静かに凍死した人。私も訪ねて声をかけました。が返事はありませんでした。そして三度目に訪れた曇り空の寒い日、通りがかりの方がさつと教えて下さいました。「あの人は昨日亡くなられたよ」。

みなし仮設のアパートで暮らす高齢のご夫婦。旦那さんのもとへいつも大きな焼酎のボトルを買って帰る奥さんの移動支援をしていました。だんだん弱っていく旦那さんはいつも会社の不条理を語り、弱音を吐かない人でした。

この冊子を作ろうと思ったのは、過去の災害でもずっと繰り返しているながら、いつも忘れられてきたこと。「小さな声」の人が孤立したまま静かに亡くなっていく現実を光を当てたいと思ったからです。小さな哀しみは「仕方なかった」と忘れ去られ「大きな声」の人や力を持った人が進める「元通りの復興」に行きつくことが多く思うのです。

「小さな声」の人が参画するまちづくりは、「大きな声」の人がつい見落とす大事なことを教えてくれます。私たちはそんな復興を目指したい。強い者が弱い者を一方的に助けるだけでもない、「お互いさま」の復興まちづくりです。

真備はやさしいまちです。恵まれたまちでもあります。大きく失ったものもありますが、たくさん大切なものをいただいたような気がしています。「小さな声」が聞こえるまちづくり、このまちはきつといいまちになります。



多田 伸志(ただ しんじ)
NPO法人 岡山マインド「こころ」/代表理事
一般社団法人お互いさままびラボ/副代表理事
1960年広島県尾道市出身。倉敷市真備町にある鍵をかけない精神科病院まきび病院の相談員を経て、2002年、当事者の仲間たちとNPO法人 岡山マインド「こころ」を設立。まちの中で「当たり前」に暮らすグループホームと当事者が運営する作業所を、みんなで見守りながら営んでいる。

ここまで読んでくれて、
ありがとう。
ぼくたちのお話はここまで。
みんな無事でいてくれたら、
いいな。
おしまい



雨のちどうする？ ピンチのときの7つの心得

西日本豪雨からの知恵
2023年11月15日発行

発行
一般社団法人 お互いさままびラボ
〒710-1301 岡山県倉敷市真備町箭田1015-11
Tel: 086-527-5897
事務局携帯: 090-4653-1150
Mail: otagaisama1101@gmail.com
<https://www.mabilabo.com>



クリエイティブディレクション・執筆
滝沢 達史(放課後等デイサービス「ホッパル」)
編集
多田 伸志(NPO法人 岡山マインド「こころ」)
石塚 裕子(東北福祉大学)
編集・制作協力
株式会社コトノネ生活
里見 喜久夫(編集)
平松 郁(編集)
谷水 麻凜(編集・イラストレーション)
小俣 裕人(アートディレクション・デザイン)
助成／みんなでつくる財団おかやま
特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン
●テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。

記録集「川と暮らす」

被災から二年後の二〇二〇年に発刊した、真備町の活動をまとめた記録集です。この本は、被災の記憶を留めようという思いと共に、みなし仮設などへ、バラバラになった人たちの気持ちをつなぎたいという思いから生まれました。ページの最後には「真備連絡会」の参加団体の連絡先が載っており、助けが必要な人が、電話一本でヘルプが出せるようにとの願いを込めました。発行部数は、八〇〇〇部。口コミの手渡しで、無料配布をしました。また、「まびラボ」のウェブサイトで、防災に関心のある全国の方に、お届けをしました。被災から五年、二〇二三年に作った「雨のちどうする？」と合わせて、みなさまのお役に立てただけから嬉しいです。





いっ ぽんしゃ だん ほうじん
一般社団法人

たが
お互いさま・まびラボ
<https://www.mabilabo.com>