

発行「100年コミュニティ」をつくる会

社団法人コミュニティネットワーク協会

〒104-0061 東京都中央区銀座4-14-11 七十七ビル3階

電話 ●03-3547-3882 FAX ●03-3547-3883



特集 東日本大震災と「絆」

先月号で、「東日本大震災から1ヵ月」と題して、ゆいまくる那須の入居者がゆいまくる伊川谷へ移動した様子をお伝えしましたところ、皆様から大変な反響をいただきました。

地震国日本で暮らす私たちにとって、災害は常に背中合わせ。今回の東日本大震災も決して他人事ではありません。改めて人と人のつながりや絆、コミュニティの大切さを実感された方も大勢いらし

たことでしょう。

今月号の特集は「絆」をキーワードに、弊社団がいち早くゆいまくる那須の入居者全員の移動を可能にした要因は何だったのか。また大震災からの教訓や「ゆいまくる」の果たす社会的使命などについて、弊社団の近山恵子理事長、株式会社コミュニティネット営業部長の佐々木敏子二人に話を聞きました。

文責 ●「100年コミュニティ通信」編集部



「100年コミュニティ」とは、社団法人コミュニティネットワーク協会が取り組む活動の名称の一つです。世代、健康状態、生活の価値観も様々な人々が集い、お互いの生活を尊重しながら、三世代以上にわたって継承・維持していくまちのイメージで、名づけました。

社団法人
コミュニティネットワーク協会

2011年 6月1日発行

Vol. 10



▲ 私たちは共に困難を乗り越え助け合ってきた仲間だよ！ ハイ、チ～ズ



最優先すべきは 弱い人たちに 合わせた移動

— 東日本大震災のあった3月11日からわずか4日後の3月15日には神戸に移動した迅速な対応に、ゆいまぐる那須の入居者の方々は大変満足されておりましたが、そのスピーディーな判断の根拠はなんだったのでしょうか。



近山 ● 今回のゆいまぐる伊川谷への移動については、多方面から「さすが」という評価をいただきました。何か事が起きた時にどう対処するか、的確な判断からいかに迅速に行動ができるか、常に私たちに問われていることだと思います。常日頃、生命（いのち）を意識し生命と向きあうような暮らし方をしていますので、今回も最善の策が取れたのだと思います。

スピーディーな判断の背景には、何と云っても大震災後のライフラインの問題があります。余震もずっと続いておりましたし（今もですが）、福島原発も大きな不安材料のひとつでした。

地震直後にゆいまぐる那須のハウス長は、改めて入居者と「いつでもすぐに行動できるように準備をしておくこと」と、「少なくとも今後3日分の食料確保すること」を確認しました。それからやったことは、那須の入居者

にいま出来る最善の方法を選択してもらうための情報収集です。地震関連の情報や原発の問題など、現時点で集められるだけの情報を猛スピードで取っていき、入居者にはその情報開示をすることでした。

幸いに私は原発について長い間調べておりましたし、新潟出身でもあり、柏崎原発のことも身近な問題として捉えておりましたので、公表されている情報から今後どうなるか、最悪の場合も想定しながら選択肢を考えていきました。最優先は、心身の弱い方々の安全確保です。日本全体がパニックになってからの行動は避けられたのです。

ゆいまぐるの運営に当たっては、常に弱い人（高齢者、持病や慢性疾患を抱えている人、要介護の人たち等）に合わせた暮らし方の提案をしておりますが、今回の大震災のような場合も、移動をするならば出来るだけ早いほうがいいと考えていました。

— 今回の移動は入居者の方々の意思でお決めになったのですか。



近山 ● もちろんです。私たちは、情報開示をしたうえでいろいろな選択肢をご提案しただけです。つまり、「どこかへ避難することもできるし、移動せずに那須に留まることも選択肢にはあります。入居者がどちらを選ばれても、私たちが出来る最善の方法を提案します



引越してきて よかった！



佐々木 ● ゆいまぐる那須に入居してよかった、と改めて実感された方がいらつしやるんですよ。那須の別荘地に暮らしていた方で夫を亡くされてからも、別荘におひとり生活をされていたんですね。このまま別荘で老犬との暮らしに将来の不安や心細さがあったのでしょうか。何とかしたいと思っていた時に、ゆいまぐる那須を知って見学に来られました。その後、入居されたのです。今回の地震で別荘が気になり確かめに行ったら、部屋の中がめちゃめちゃになっており、這々の体でハウスに帰ってきたそうです。

「このまま別荘にひとりで暮らしていたらどうなっていたとか、こちらに引越してきて本当によかった……」と話してくれました。

この方のように、皆さんが改めてハウスの名称「ゆいまぐる」の意味の「お互いに助け合う仲間」、つまり、ひとりではない安心感やそこからの絆を今回の地震で実感された方も多かったはずですよ。



近山 ● また、この那須への入居が決まっている岩手の方からは、「今回の地震があったから、一日も早く那須に行きたい」という気持ちがいっそ



たくさんの方々に 支えられている那須



佐々木 ● 温水器が倒れたり、ドア部分に多少の不具合が生じたりと軽微な損傷で済みましたね。何より建物の土台部分、基礎がしっかりしていたため、今回のようなレベルの大地震でも大丈夫だったということから、ハウスの安全性が証明されたということになります。



近山 ● このハウスの建設を担当してくれた（株）八光建設さんの本社は郡山にあるんですが、大地震のあった翌日12日とそしてこの15日にと続けて

から、安心して下さい」ということをお伝えしました。あくまで入居者の方々の自主性を尊重する考え方ですね。これはずっと変わらない私たちの基本姿勢なんです。その選択肢から、入居者全員でゆいまぐる伊川谷への移動が決定していったのです。



困難を 乗り越えるだけの 信頼感が……



佐々木 ● 11日の地震があった夜には「なにが起こっても、みんな一緒にまとまって行動しましょう」とハウス長と入居者が話をしているんですよ。伊川谷への移動決定から那須の生活再開までみんなで一緒に冷静に行動できたのは、ひとりではなくみんなでいる安心感を強く実感できたからだと思います。もし、これから先、どこかへ避難や移動することになったら、みんなで一緒に行動を共にする、と入居者のみんなが自然にそういう気持ちになっていったことは、素晴らしいことだと思います。そこには、困難を共に乗り越えていくだけの信頼感があったからだといえますね。その間の生活の様子は前号（5月1日発行）、前々号（4月1日号）でゆいまぐる那須の篠崎、関、古賀からご紹介させていただいているので、ご覧ください。

う強くなりました、とわざわざご連絡をいただきました。那須での生活を心待ちにしてくださいようです。



— 今回の大震災で、ハウスの建物への影響は。
近山 ● 地震の翌日にすぐに見に来てくださいって大丈夫でした。15日には那須塩原駅まで東北新幹線が動いたので、東京から設計士の瀬戸さんや近藤さん、開発担当の伊藤さんと私で状況説明のために那須入りをしました（佐々木さんは伊川谷へ）。その時には建設を担当してくれた（株）八光建設さんも来てくださり、皆さんで建物の点検をしたうえで、専門の立場から報告をしてくれ、入居者の方も安心をされたようです。



佐々木 ● 部分に多少の不具合が生じたりと軽微な損傷で済みましたね。何より建物の土台部分、基礎がしっかりしていたため、今回のようなレベルの大地震でも大丈夫だったということから、ハウスの安全性が証明されたということになります。



私たちには 伊川谷がある という強み！



近山 ● 那須には、現在16世帯の方が暮らしております。高齢者や要

佐々木 ● はからずも今回の大震災で確認、実感したのが、ゆいまぐるの精神である「お互いに助け合う仲間」といえると思います。

— 移動先に伊川谷を選んだ理由は。



連載

2

突然ひとりになるということ

とりあえずは「ツギあて」方式で

人生のパートナーを失った直後につらいのは、そこにいた人が、もういない、という喪失感を日常のひとつひとつから突きつけられることです。一緒に散歩した道、買い物した店、楽しい思い出がすべて、「でも、その人はもういない」という暗いささやきになって返ってくるのです。

そんな状況をとりあえず改善するには、「ツギあて方式」をおすすめしたいと思います。パートナーがいなくなった結果、できなくなったことについて、衣服の破れ目にツギをあてて修復するように、代わりになるサポーターを探して、穴を埋めていくやり方です。

夫がいなくなって、まず不安だったのは、びんのふたをあけられるか、ということでした。私は非力で、いくら力んでもジャムのふたなどを開けられず、そのたびに「ほら、開けて」と夫に回していたのです。ささいなことのように、食べようと思ってふたが開かないのは悪夢です。

NHKドラマ「阿修羅のごとく」で、加藤治子さん演じる夫を失った独居女性が「御用聞きや配達員の男性にビンのふたを開けてもらうたびに、このうちには男が

いないのかといった目つきで見られるのがイヤ」とぼやくシーンがありました。まさにそれです。

この不安に効果があったのが、生協のカatalogでみつけたビンのふた開け器でした。ゴムをふたの周りに巻きつけてちょっとひねると、摩擦で簡単に開くのです。こんなつまらないことでも、「夫を失っても、人生は工夫でなんとでもなる」と、気持ちが前向きになりました。この器具には「夫いらすくん」と言う名前をつけて、今もかわいがっています。

芝居や映画も、一緒に行っていた相手がいなくなったことを思い出すのが嫌で、無意識にシャットアウトしていました。でも、「夫いらすくん」の成功で、「映画や芝居に誘ってくれるボランティア」募集を始めました。大学時代の友人や「未忘人」仲間などの誘い合いネットができて、ここでも「なんとかなる」と思うことができました。

そんな感じで、喪失感を味わう部分のひとつひとつについて、代わりになるものを考え、工夫していくうちに、それが面白くなり始めました。私の回復は、そこから始まったといえるかもしれません。

火事があった結果、見舞金や保険金などでかえって豊かになるような事態を「焼け太り」と呼びますが、こんなひどい目にあったのなら、それを意地でも自分のプラスに変えてやろう、焼け太ってやろう、と決意したのです。「焼け太り宣言」でした。

そんなことを考えたのは、私が落ち込んだことで夫が喜ぶはずがないと思い至ったからです。どこまで焼け太れるか実践し、彼に自慢してやったら、彼は喜んで、さぞかし笑うだろうと思いました。

「芋虫にとってのこの世の終わりは、周囲の人にとっては蝶の誕生だ」という言葉があります。「この世の終わりを」を「蝶の誕生」に変える面白さこそ、突然ひとりになったときを生き延びる基本なのです。



ジャーナリスト、和光大学現代人間学部現代社会学科教授。2011年3月末に朝日新聞社(編集委員兼論説委員)を退社し、4月より現職。労働問題や女性の生き方をめぐる記事や著書で知られる。夫で同じく朝日新聞記者であった竹信悦夫さんを事故で亡くし、その体験を昨年「ミボージン日記」(岩波書店刊)に表す。他に「日本株式会社」(朝日新聞社刊)、「ワークシェアリングの実像—雇用の分断か分断か」(岩波書店刊)など多数。2009年に貧困ジャーナリズム大賞受賞。



介護の方、慢性疾患を抱えていらつしやる方など、守られるべき心身の弱い方たちがいらつしやいます。今回のような地震が起きてもここ那須に留まるならかわわないのですが、集団で移動するには至難の業。さて、どこへ行く? とした時に、今回の場合なら単純に西へ、ということになります。しかしそれなら「つて」がないと行けませんよ。だれか頼れる人や居場所がなければ、単なる一時的避難になってしまいますから。「そこにだれかがいてこそ、はじめて安心して行ける」のだと思います。そう考えると、私たちに「ゆいまゝる伊川谷」があるんです。それが他と違う強みなんです。その強みは何かという、私たちが一つのプロジェクト、事を成そうとする際には必ずスタッフが実際に現地に入って、半年から1年という時間を掛けて生活しているんです。それもまだ建物も建っていない頃からです。そうすると、その地域を肌で感じていろいろ知っているわけです。だから、今回の那須の入居者には、移動先である伊川谷の生活を具体的に提案できるのです。すぐの移動でも生活の不安などの問題はないし、しかも快適な生活を送れることは私たちスタッフがわかっています。伊川谷には、医療などの環境も整っていますし、要介護の人には小規模多機能施設があるのでか



みんなでただ無事を喜びあえる仲間がいるという幸せ

近山●15日の13時頃に伊川谷への移動が正式に決まっていたから、早かったですね、行動が。先発隊として入居者9名とスタッフ2名で、先ずは車で那須塩原駅へ向かい、新幹線で東京駅へ、そこから乗り換えて、実際に神戸に着いたのが深夜近くという、高齢者もいらつしやる中でのハードスケジュールでした。うれしかったのは、東京駅に着いたときに、社長はじめ本社スタッフなど社員総出で皆さんの到着を待っていてくれたことです。そこで、皆さんのご無事を互

ら、何か問題が起きてもすぐに対応できる、すぐにですよ。だから、伊川谷が移動先としては最適だと判断したんです。佐々木●それとともに、伊川谷が淡路大震災を経験されているので、那須の皆さんの不安な気持ちが痛いほどわかるのでしよう。殆どの入居者はお互いに初対面だけれど、姉妹ハウスであるということと毎月の『100年コミュニティ通信』でお互いの様子を知っていますから、身近に感じていると思います。だから那須の人たちにとっても、まったく知らない所に移動するような不安はないわけです。

編集部注

今回は伊川谷への移動を時系列に沿って二人に話をしてもらいました。次号(7月1日発行)では、実際の伊川谷での生活の様子や学びについて、震災からの教訓、ゆいまゝるにとっての絆とはなにか、などを中心に引き続き近山理事長と佐々木営業部長の話を掲載する予定です。故・立松和平氏が那須のためにくださった素敵な言葉も、改めてご紹介したいと思います。さて、そのわけとは? どうぞお楽しみに……。

(次号へ続く)



入居者の声から誕生した

『ふれあい喫茶』

ゆいま〜る 伊川谷

ゆいま〜る伊川谷に、この春から『ふれあい喫茶』がオープンしました。きっかけは「セミナーが終わった後や午後の時間に、気軽に喫茶を飲みながら話せる場所があったらいいね」という入居者の声でした。「ならば、食堂の横のスペースにセルフサービスの喫茶コーナーを作らない？」と、それもまた入居者からのご意見。そんなやりとりの中、発案からオープンまで



「ゆいま〜るらしい行動力のもと入居者主催の『ふれあい喫茶』が実現しました。アイディアいっぱい『ふれあい喫茶』は、その名付けも アンケートによる「参加型方式」で行われました。人気の名前に投票された中から抽選で3名にコーヒーの無料券をプレゼントという遊び心もあり、プレゼント贈呈式はハウスを巻き込んだ楽しいイベントとなりました。喫茶コーナーには、簡易式のドリッポコーヒー、紅茶のほか、地元のケーキ屋さんの協力による可愛いタコ形の手作りクッキーも置いてあります。飲み物は1杯50円、クッキーは1枚50円。「ワンコインだから気軽に足を運べる」と早くも人気の場に。『ふれあい喫茶』の誕生でハウス内がますます活気づきそうです。

文責 ● 広報室・城陽子

見学会

6月11日(土)
6月22日(水)

時間 ● 10:30~
集合場所 ● 神戸市営地下鉄・西神山手線「伊川谷」駅改札
▶ 昼食付き 500円
▶ 事前の申し込みをお願いします。



上記の事前申込
0120-710-772

入居者とスタッフが

共につくるコミュニティ

ゆいま〜る 多摩平の森

ゆいま〜る多摩平の森プロジェクトは、参加型のコミュニティの在り方を軸にテレビ東京の番組「ガイアの夜明け」の取材を受けています。開設後半年が過ぎたゆいま〜る那須を訪ね、入居者の皆さんのお話を伺いました。那須プロジェクトでは、3年余りをかけて友の会を中心に、生活のイメージを話し合ってきました。間取りや設えなど何度も議論を重ね、会議だけではなく終わった後の食事やおしゃべりも大事にできました。その結果「考えていることを出し合える心地よい関係」ができて、入居に際しても不安はなかったそうです。ゆいま〜る



「意見の違う人を排除しない」「自分たちでつくる」「率先してやる」ことです。運営懇談会では、ごみ出しルールや入居者同士の支え合いについて活発な意見が交わられました。共通の思いは、那須が好きということ。ここを良くしていきたい、気の合う仲間を見つけて、自分を出せるようになること。ぶつかり合うことももちろんある。でも黙るのではなく、「自分の考えを言う」こと。そんな共に暮らす仲間との心地よい場作りの知恵と工夫が随所にありました。多摩平の森にも大いに参考になりたいと思います。

文責 ● 多摩平の森・久須美則子

Topics

ゆいま〜るでの活動をご紹介します

震災後の

問い合わせから思うこと

ゆいま〜る 那須

東京駅から新幹線で1時間半もかからない那須の地ですが、訪れる季節は都心とちよと10日遅れぐらい。ゆいま〜る那須は、まだまだ育ちざかりの新緑の青さがまぶしい季節を迎えています。震災後の伊川谷への一時避難からはや2カ月、ハウスの毎日もしっかり落ち着きを取り戻しました。中庭の植栽や、菜園作りも始まり、那須の大地に根を張った暮らしが芽生えています。



口離れた地方都市からの見学者や問い合わせが顕著に増えています。「東京は値段が高く、これからの地震も心配。むしろ、ゆいま〜るというコミュニティのある環境のもと、那須の地で暮らすことを真剣に考えるようになって……」。そのような声に耳を傾ける時、震災によって多くの方が、自分なりの「安心できる住まい方」について正面から向き合うようになっていくことを痛感せずにはいられません。関心を寄せてくださった方にまずは気軽に遊びに来ていただけるよう、今後もハウス全体が一つの情報発信源となるべく取り組んでいきたいと思っています。

文責 ● 広報室・城陽子

見学会

6月10日(金)
6月16日(木)
6月22日(水)

時間 ● 新白河駅改札口
10:00集合(お車の方はゆいま〜る那須10:20頃)

第2回 入居者懇談会

6月24日(金)

時間 ● 13:00~14:30
会場 ● 東京・東銀座七十七ビル3階会議室



上記の事前申込
0120-452-453

医療法人財団天翁会との 勉強会を通して

ゆいま〜る 聖ヶ丘

地域ケアシステムの拠点づくりを目指す「ゆいま〜る聖ヶ丘」では、ハウスオープンまでの間に、ケアシステムの医療・介護部門を担う天翁会との連携を様々な角度から深めています。その一つとなるのが、現場レベルでの勉強会です。初回となる今回は、天翁会から5名、ゆいま〜る聖ヶ丘のスタッフと関係者5名、計10名で行われました。天翁会在宅医療の現場に立っている看護師の参加もあって、具体的なケーススタディを踏まえたいうでの率直な意見交換の場となりました。医療は治療であり、ケアはよりよい生活のためのサポートです。「在



宅医療で対応できることを考えるうえで、まずはケアでどれだけ対応できるかを考えることも大切」という天翁会の方の言葉に背筋が伸びる思いがしました。「入居者がどのようなケアを望んでいるか」をしっかりと把握しておくためにも、入居者の方々と私たちがどれたけ丁寧に「ライフプラン」づくりを行えるか、そのことの重要性がより一層明確になりました。秋から始まる「ゆいま〜る聖ヶ丘」でのよりよい生活基盤づくりのため、天翁会と聖ヶ丘スタッフ皆が思いを一つにしながら前に進んでいきます。

文責 ● 広報室・城陽子

見学会

6月10日(金)
6月15日(水)
6月29日(水)

時間 ● 13:30~
集合場所 ● JR中央線「豊田」駅下車、北口バスロータリー前

第5回 入居者懇談会

6月22日(水)

時間 ● 14:00~15:30
会場 ● 愛隣舎ホール
▶ 事前の申し込みをお願いします。



上記の事前申込
0120-980-014

見学会

6月10日(金)
6月16日(木)
6月22日(水)
6月28日(火)

時間 ● 13:20~
集合場所 ● 「京王永山」駅改札口(小田急永山駅改札も20メートルほど離れたところがありますので、ご注意ください)

セミナーのご案内

6月29日(水)

最後まで暮らせる 高齢者住宅とは?
講師 ● 米沢なな子さん
高齢者住宅情報センター・センター長
時間 ● 14:00~15:30
会場 ● 多摩市関戸公民館

上記の事前申込
0120-639-634

6月、7月のフォーラム&セミナーのお知らせ

フォーラム&セミナーは全て予約が必要です

第2回連続フォーラム 高齢期の暮らし方を考える

▶ 社団法人コミュニティネットワーク協会では、第2回「高齢期の暮らし方を考える」をテーマに、2月、4月、7月と3回の連続フォーラムを企画して進めています。

来る7月は、第2回連続フォーラムの締めくくりとして上野千鶴子さんにご登場いただきます。数多くの著書をもつ社会学者の上野さんに「おひとりさまの最期」と題して、お話をさせていただきます。



▲上野千鶴子さん

第3回「おひとりさまの最期」

講師 ● 上野千鶴子さん (社会学者、NPO法人WAN理事長)

日時 ● 2011年7月2日(土) 14:00~16:30

会場 ● お茶の水女子大学(本館306号室)

定員 ● 100名

資料代 ● 500円

▶ 人気講座のため、お申し込みはお早めに。

申込、問い合わせ 社団法人コミュニティネットワーク協会
0120-452-453

特別セミナー ワンパック相続 ～面倒な相続手続きを一括で～

▶ 面倒な相続手続きを一括でお引き受けする「ワンパック相続」について、その仕組みや本年度の税制改正のことも交えてお話しをさせていただきます。



▲伏木栄太郎さん

講師 ● 伏木栄太郎さん (新宿総合会計事務所税理士)

日時 ● 6月3日(金) 13:30~15:00

会場 ● 高齢者住宅情報センター

定員 ● 30名、参加費無料

申込、問い合わせ 高齢者住宅情報センター
0120-352-350

認知症は怖くない?! 一人ひとりに正しい知識

▶ 高齢期の一番の不安は認知症と言われています。自宅で住み続けられる事を支えるためには本人、医療・介護の専門家、家族、知人など各々の立場での正しい知識とサポートのあり方が重要とされています。いたずらに不安になる前に、しっかりと学んでみませんか。心療内科がご専門で、在宅医療に取り組んでいる南平山の上クリニック院長の八幡憲喜さんに事例を交えながらお話しさせていただきます。



▲八幡憲喜さん

講師 ● 八幡憲喜さん (南平山の上クリニック院長)

日時 ● 6月26日(日) 14:00~15:30

会場 ● 愛隣舎ホール

定員 ● 40名、参加費無料

申込、問い合わせ 多摩で100年コミュニティをつくる会
0120-980-014

最後まで暮らせる 高齢者住宅とは?

▶ 将来このままこの家で暮らし続けられるだろうか……。今は元気だからといっても、いざという場面になったら、どうしよう、では遅すぎます。米沢センター長が具体的な事例を紹介いたします。



▲米沢なな子さん

講師 ● 米沢なな子さん (高齢者住宅情報センター・センター長)

日時 ● 6月29日(水) 14:00~15:30

会場 ● 多摩市関戸公民館8階 第3学習室

定員 ● 30名、参加費無料

申込、問い合わせ 多摩で100年コミュニティをつくる会
0120-639-634

編集後記

▶ 今月号からデザインを一新しましたが、いかがでしたでしょうか? レイアウトが変わっただけではなく、より一層の充実した内容で、これからも皆さまにお役に立つ誌面づくりをしてみたいです。どうぞ、ご期待ください。ぜひ、皆さまからのご感想や

ご希望を、を広報室までお寄せください。編集部一同、心よりお待ち申し上げます。

発行 ▶ 「100年コミュニティ」をつくる会
制作 ▶ 社団法人コミュニティネットワーク協会広報室
編集協力 ▶ 株式会社Ann Books.Asuwa
デザイン ▶ 吉原敏文(デザイン軒)
印刷 ▶ 明和印刷株式会社