福島
親父×力
オヤヂカラ

発　行：2013 年 4 月　初版

制作・発行：NPO 法人新座子育てネットワーク
〒352-0017　埼玉県新座市菅沢 1-4-5 2F
TEL/048-482-5732　FAX/048-482-5731

協　力：unicef 公益財団法人日本ユニセフ協会
〒108-8607　東京都港区高輪 4-6-12　ユニセフハウス
TEL/03-5789-2011　FAX/03-5789-2036

福島
親父×力
オヤヂカラ

子ども時代の思い出は、福島の美しい風景とともに
——俳優 西田敏行

福島で、育つ、育てる、力こぶ

泣いてなんて、いらんねえ！
親父（オヤヂ）×力（カラ）　四人衆

離れていても、親父は親父、家族は家族

日本中が応援してる、福島の子育て

西田 敏行さん

阿武隈川、安達太良山、三春の枝垂れ桜、懐かしい友達や家族との思い出は、美しく、愛おしい、福島の風景とともに

福島県出身の国民的俳優
西田敏行さんから
福島で、県外で、
福島の子どもたちを育てる
お父さんお母さんたちへ

プロフィール
1947 年 11 月 4 日生まれ。福島県郡山市出身。中学卒業後、上京、明大中野高校から明治大学進学。その後中退し、1970 年劇団青年座入団。70 年「情痴」で初舞台。71 年舞台「写楽考」初主演。以降、舞台、テレビ、映画など出演多数。2003 年 12 月 31 日劇団青年座退団。2004 年　ベスト・ファーザーイエローリボン賞受賞

鮮やかによみがえる子ども時代の福島の思い出

●子ども時代の福島の思い出で、いちばん記憶に残っている風景はどんなものですか。

西田　僕らが子どもの頃は、阿武隈川でまだ泳げたんです。夏の川遊びの思い出が、いちばん記憶に残っていますね。遥か彼方に安達太良山を見ながら、赤いふんどし姿で、川にボンボン飛び込んで、キャーキャー言いながら泳いでいました。

●赤ふんですか？

西田　はい、赤ふん、してました、子ども時代（笑）。

友だちと赤ふん姿で川で騒いでいると、川上の方に、牛を引いたおじさんがジャブジャブ入ってくるんですよ。夏の暑い盛りに、川の冷たい水で、わら縄を使って、ゴシゴシ牛を洗ってやるんです。そうすると、牛が気持ちよくて極楽気分になってか、大量の放尿をするんです。すると、泡がね、川いっぱいの泡が、川下の僕らの方をめがけて、流れてくるんですよ。仲間の中に牛の放尿を見届ける見張り番の子がいて、「いま、牛、ションベンだっちゃぞ～！！」ってみんなに教えると、蜘蛛の子を散らすように、子どもたちは、てんでに岸に上がって、泡が通り過ぎるのを待つんです。ションベンの泡が流れていくのを。まだかまだかと流れていったのを見届けて、また、ボーン、ボーンと、川に飛び込んでいくんです。

目をつむると、今でもケンちゃんたちとの川遊びの光景が、昨日のことのように、鮮やかに浮かんできます。

●阿武隈川と安達太良山、赤ふん姿の子どもたち、そして牛を引くおじさん、日本的な光景ですね。

西田　いま時分ですと、三春の枝垂れ桜を初めて見たとき、感動しましたね。胸が震える体験でした。突然、ボーンと、みごとな迫力で咲いているのに出くわして。日本三大桜のひとつで、今では全国的にも有名な桜の巨木ですね。

桜は、福島のいたるところにあって、中学の通学路も桜並木でした。制服姿で自転車に乗って、桜並木を走っていると、青春映画で見た 1 シーンのような感じがして、セーラー服姿の女子学生の背中が向うにあって、なんかこのまま映画に撮れればいいのになぁ、なんて思っていましたね。

●役者さんだけに、福島の思い出は映画のシーンのように切り取られていますね。

西田　昔、父と上戸で釣りをしていたら、遠くにキラキラ何か光るんです。「なんだろ？父ちゃん」て行ってみたら映画のレフ板だった。「警察日記」のロケーションで、森繁久弥さんや三國連太郎さん、宍戸錠さん、二木てるみさんが出演された、戦後、日本が元気をなくして皆が大変だった頃の話で、今の福島とちょっと重なる作品です。

女全神話の果てに子どもたちの、家族の日常を奪ったもの

●震災後、いち早く福島に入られて、郷土のみなさんを献身的に支援されていますが、いまの福島に対して、どんな思いでいらっしゃいますか。

西田　地震と津波、自然災害への対応は、岩手、宮城と変わらないと思います。けれど、人災と言える原発事故に関しては、この二県とは一線を画すところがあって、そこは、とても人間的だし、政治的で、状況が違います。飯館村なんて、地震や津波の影響なんてほとんどない。でも、そこには人が住めない。原発の安全神話というものを国策的に作りだして、失態を演じてしまって、福島中の人間関係もちょっと怪しくなってきている。原子力エネルギーをコントロールできるほ

ど、人間はえらいのか？と問いたくなりますね。

●放射能のことを考えざるを得ない状況に、福島の皆さんは未だいらっしゃいます。お子さんを抱えた親御さんにとって放射能の心配は特に大きくて、住環境にしても、食事にしても、通園通学にしても、遊ぶときさえも、いつも頭から離れない。子どもを守るために、親御さんだけでなく、多くの方々ががんばっていらっしゃいます。

西田　これは、福島の県民性と言ってもいいと思うんです。福島の人たちは、子どもや家族をほんとうに愛しているんですよ。放射能という不可解な厄介なものと戦っているわけで、見えないし、実態も、影響も、わからないことだらけだけれど、子どもは未来ですからね。みんな、我がことです。

NHK の取材でこの間、浪江町の人たちが避難されている仮設住宅に行きました。6･7人の子どもたちが、外でキャンキャン遊んでいるんですが、もうその声を聞いているだけで、胸が詰まっちゃって。「お父さんは？」って聞いたら、「仕事。一週間に一度会うんだ」と言うんです。話しているうちに、孫みたいな気になって、涙が出てきて、ずっとずっと泣きっぱなし。もう取材になりませんでした。自分でも駄目だなぁ、と思ったんだけど、どうしようもない。この子たちの日常の、何気ない暮らしを、奪っているのは何なのかと思うと、辛いですよ。

子どもを守る親の気持ち 家族が家族でいられるように

●仕事のために福島に残っていらっしゃるお父さんたちにバスを出して、関東に県外避難しているお母さんと子どもたちと合流して、一泊二日で過ごしてもらう企画を、日本ユニセフ協会も支援して実施したのですが、子どもたちはお父さんを見つけると、飛びついて、抱きついて喜ぶんです。お父さんが、ひとりバスに乗って福島へ帰るときも、健気に見送るんですが、見ている方が切なくなりました。

西田　泣く泣く、離れ離れになっているんですよ。親も子も辛いでしょうが、子どもを守ろうとしている親の気持ちが伝わればね、不幸なことではないですよ。辛いけれど、腹がたつけれどね。子どもにとって、愛されている、愛してくれている、という実感が持てれば、それは不幸ではない。でもねぇ、日々、こういう時間が続いて行くと、負担もストレスも、そりゃあ、大きいですよ。だんだん不満も出てくるでしょうよ。

●2 年間の離れ離れの家族の生活は、いろんな意味で、限界がきています。

西田　親子バラバラで、お父さんは仕事があって、福島に残らないと暮らしていけない。お母さんも離れた土地で、子育てをひとりで背負ってる。このことがなかったら、家族一緒に暮らせたのにと思うと、国も社会も、もっと家族が家族でいられるよう支援しないといけないですよ。離れていても家族は家族なんだとがんばるモチベーションが、いつまで保っていられるかっていうと、やっぱりどっかでちゃんと、近い将来、確実にこうなるよっていう指針を示さないと。

●以前「植村直己物語」に主演されたとき、冒険家の植村さんと奥様の関係について西田さんがおっしゃった言葉が印象的だったのですが。

西田　これは僕の私見ですけれど、物理的な距離が離れれば離れるほど、自分が過酷な状況にあればあるほど、植村さんの中で奥さんの公子さんの存在が大きくなる。彼女の存在そのものが植村さんのモチベーションになって、とてつもなく大きな冒険を達成させる。演じながら、植村さんにとっての公子さんは、そういう存在なんだなと感じたんです。夫婦のそういう愛情の有り様というのも、家族にはあるんだと思いますね。

●離れていることによって、大切さや、恋しさや、愛おしさが増し、それが力になる。

西田　植村さんの公子さんに対する愛情表現が、冒険家としての偉業を成し遂げていたように感じました。夫婦にはそういう関係もあるでしょうね。でも子どもは、少なからず小さいうちは、親といっしょに暮して人間形成がなされることが必要ですから、子どものことを考えると、やっぱり安心して、健康な環境で、家族みんなが一緒に暮らせる状況を早く作るべきだと思いますね。

福島を、東日本大震災を 俳優として演じることで訴えていきたい

●震災以降、様々な活動や運動が起こっていますが、西田さんはこの間、震災や福島に関連した作品を精力的に演じられていますね。

西田　「遺体」という作品が上映中です。石井光太さんのルポルタージュの映画化で、報道でも取り上げられない遺体安置所が舞台です。正直、躊躇しましたが、事実を演じる、映像化することで、事実ではなく真実に迫ることができるんじゃないかと、自分の中で折り合いがつきました。

日本語には亡くなった方に対して、「死体」であったり「遺体」であったり「骸」であったり、いろんな言葉がありますが、とても日本人的な死生観が表われています。あの大災害の被災地で、亡くなった方への尊厳を守ろうとした、千葉さんという、私と兄弟のように似た民生委員さんがモデルです。あの遺体安置所で繰り広げられたことは、ほんとうに崇高な行為だと思います。

私は俳優ですから、政治的な発言ではなく、俳優としての表現の中で、東日本大震災や原発問題への思いを訴えていこうと思っています。

時には、力を抜いて、リラックスしよう！ ルー語でつづる お父さんへのメッセージ。

from ルー大柴

■人生はディフィカルト

チャイルドの頃、マイファミリーは世界一だと思っていました。ファザー、マザーは仲が良く、優しい姉たちもいて。ところが思春期に入ると、徐々に雲行きが怪しくなってきました。

ファザーは満州（中国）生まれ、グランドファーザーがロシア、中国で事業に成功し、ハルビンという町で生活をしていました。叔母に聞いたところ、相当裕福な家庭で、家にお手伝いさんが何人もいたそうです。何不自由ない暮らしをしてきたファザーでしたが、日本が戦争に負け、財産はすべて没収され帰国。印刷会社を営む家に生まれたマザーと出会い、結婚、婿養子となることに。

私が高校生になる頃、音楽家になりたかったというドリームをあきらめた反動が、お酒を飲むと出るようになりました。エブリデイのようにマザーと喧嘩し、その後離婚。印刷会社を創業したグランドファーザーもタイミング悪く亡くなり、唯一の直系男子の私が遺産相続の渦中に巻き込まれましたが、争いが嫌で財産をすべて放棄し、ヌード（裸）一貫自立の道へ。

少し振り返ってみても、人生は思うようにいかない事が多々あるものだと、この原稿を書いていて改めて思います。

■南相馬をビジットして

ラストイヤー6月、南相馬市へ伺いました。スーパーで一日店長を務めさせて頂き、お客様や従業員の方とトークをし、触れ合いました。皆さんとても明るい表情でしたが、帰り際見送ってくださる時の涙を浮かべている顔が、今も忘れられません。この文を読んでくださっている皆さんも、いろんなものを抱えて毎日を過ごされていると思います。不安や嫌なこと、愚痴を言いたいこともあるでしょう。

ただ申し訳ないと思うのですが、私にはそれをどうしたら良いか、正直わかりません。抱えているものが十人十色違うと思いますし、そこに暮らしてもいない私がとやかく言えることではないからです。

■リラックスはインポータント

マイルームにはドジョウがいます。仕事でタイアドな時、明日のことを考えて憂鬱な時、彼らのフェイスを見るとリラックスできます。トゥギャザーして 10 年くらいになりますが、私の密かな楽しみの時間です。他人が聞いたら、「なんだそりゃ？」と思うことかもしれません。But、日々の中で自分なりの小さな楽しみでも見つけられると、気持ちがリトルビット（少し）楽になると思うのです。

責任感や目標を持って何かをすることも大事ですが、力を抜くことも、時には必要かもしれないですね。

プロフィール
1954 年新宿に生まれる。英語と日本語を混ぜたルー語を使った独自のキャラクターで活躍。2006 年から始めたブログが若者に支持され、2007 年に NHK みんなのうたで歌ったＭＯＴＴＡＩＮＡＩをキッカケにマイ箸マイバッグの使用、富士山の樹海清掃や地域のゴミ拾い活動をするなど環境活動にも積極的に取り組む。趣味はドジョウやメダカの採集、水墨画、茶道・遠州流準師範の肩書を持つ。2010 年７月より山野美容芸術短期大学客員教授に就任。

屋根のある公園を目指すイン・ドア
安全な環境へ出かけるアウト・ドア
専門家派遣や支援者のスキルアップ
福島で、育つ、育てる、親子を応援する力

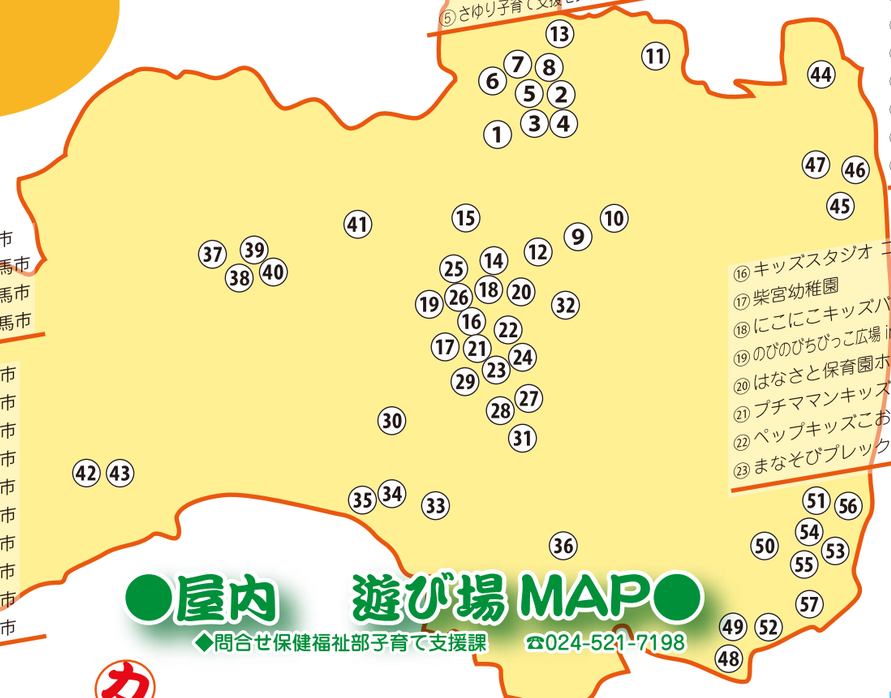
■遊びと相談
子どもと親を支援する福島県の

福島県では、子どもたちが屋内でのびのび遊べるように、「屋内遊び場」の整備を支援しています。マップに記した 57 カ所の遊び場へ、ぜひ出かけてみてください。「ふくしまっ子体験活動応援事業」では、子どもたちの自然体験や交流体験を行う団体活動に補助を行っています。仮設住宅などで実施している「地域の寺子屋推進事業」では、お年寄りと親子の交流を通して、地域の子育てを支援しています。「ふくしまの赤ちゃん電話健康相談」では助産師会が妊婦や乳幼児の親御さんからの育児相談に対応しています。母乳育児や母乳の検査に関する相談も行っています。

福島県助産師会　福島窓口　☎024-573-0211
会津窓口　☎0242-85-8303
いわき窓口　☎080-2826-4604

KAPLA

全国の保育園や児童館で人気のフランス生まれの積み木「カプラ」を、日本の紹介しているアイピーエスとケイミーオフィスが中心となり、「KAPLA 東北キッズ」で子どもたちにカプラを贈る活動をしています。いわき芸術文化交流館アリオス（写真）は、その最初の寄贈先。2 月には、南相馬市の児童クラブ 12 カ所に贈られました。シンプルな積み木の深い世界は子どもたちの心の栄養です。



①あづま総合体育館　軽運動室　福島市
②インドアパークみなくる　福島市
③おもちゃ広場　福島市
④キッズルーム　福島市
⑤さゆり子育て支援センター「みんなで遊ぼう」　福島市
⑥とうほう わんぱくランド　福島市
⑦ピッコロるーむ　福島市
⑧わくわくらんど にじ　福島市
⑨げんきキッズパークにほんまつ　二本松市
⑩とうわこども園子育て支援センター　二本松市
⑪ちびっこ広場　伊達市
⑫スマイルキッズパーク　本宮市
⑬桑折町子育て支援センター　桑折町
⑭さくらカフェ　大玉村
⑮森のキッズプレイス　大玉村
⑯キッズスタジオ コスタ　郡山市
⑰柴宮幼稚園　郡山市
⑱にこにこキッズバウンズ　郡山市
⑲のびのびちびっこ広場 in 夏出　郡山市
⑳はなさと保育園ホール　郡山市
㉑プチママンキッズひろば　郡山市
㉒ペップキッズこおりやま　郡山市
㉓まなそびプレックス　郡山市
㉔やっこいキッズ　郡山市
㉕ユーパロつつみ保育園　郡山市
㉖ユーパロ室ノ木保育園　須賀川市
㉗愛宕町幼児の屋内遊び場　須賀川市
㉘すかがわキッズパーク　須賀川市
㉙プリムラ保育園子育て支援センター　天栄村
㉚なかよし広場　玉川村
㉛わくわくらんどたまかわ　三春町
㉜第二保育所子育て支援センター　郡山市
㉝わいわい広場　白河市
㉞キッズランドにしごう　西郷村
㉟こども子育ち応援センター　西郷村
㊱にこにこプレーランド　鮫川村
㊲遊び場コーナー　会津若松市
㊳子育て支援センター「なのはな」　会津若松市
㊴ネイチャーキッズランド　会津若松市
㊵もくれん　会津若松市
㊶カメリーナ幼児室キッズコーナー　猪苗代町
㊷田島保育園子育て支援センター　南会津町
㊸びわのかげ子育て支援センター　南会津町
㊹相馬市中央児童センター　相馬市
㊺原町みなみ幼稚園　南相馬市
㊻ふくしまインドアパーク　南相馬市
㊼南相馬元気モール「キッズ遊スポット」　南相馬市
㊽ア・パームスタジアム　いわき市
㊾いわきっずふるふる　いわき市
㊿いわきっずもりもり　いわき市
(51)いわきっずるんるん　いわき市
(52)げんき広場　いわき市
(53)セカンドハウスわくわく　いわき市
(54)とことん広場　いわき市
(55)まことっこ広場　いわき市
(56)道の駅よつくら港キッズランド　いわき市
(57)わんぱくひろば　みゅうみゅう　いわき市

■寄り添い支える
乳幼児親子を支援する地域の

◆ふくしまキッズ実行委員会
学校の長期休暇を利用して福島の子どもたちに屋外活動を提供しています。放射能の不安から解放され、思いっきり屋外での活動を楽しみ、子どもたちに笑顔と元気を取り戻してもらうための教育プログラム。受け入れ先は北海道、岐阜、愛媛、熊本など各地に広がっています。
☎045-243-6840 (10：00-18：00)
http://fukushima-kids.org/

◆NPO 法人 移動保育プロジェクト
放射線が低い地域に日帰りで移動保育し、子どもたちが心から楽しめる環境を提供する取り組みです。未就学児から小学生が参加できます。
☎024-925-0245
http://kidsbrain.jp/fihp/

◆つどいの広場
乳幼児親子が気軽に出かけられる、つどいの広場や子育てサロンは、震災後どのような変化があったでしょうか？　福島県で子育て支援に取り組む NPO のお二人にお話を伺いました。
“おひさまひろば”の樋口葉子さんは「“おひさまひろば”のある白河市は県南にあり、発電所から距離があるから線量の値も低くて、自主避難する人は少なかったのですが、県内避難している方が利用者として増えています。避難されている方には地元の情報を紹介するように心がけています。お母さんは、特別視されることを嫌がられて、普通に利用したいと考えられるようです。“おひさまひろば”では普通にしていられた。避難のことや原発のこと以外のいろんなことを話せてよかったと。お母さんたちはご自身の決断が良かったのか？今後大丈夫なのか？不安な思いをまだまだ抱えています」とおっしゃいました。
郡山市にある“子育て支援コミュニティプチママン”の佐藤博美さんは「事故当時利用者が 1/10 に減りました。その年の 12 月にはほぼ戻りましたが、利用者さんはガラッと入れ替わりました。今は震災後生まれたお子さんの利用が 7 割です。避難している人が帰ってきたか、帰ってこないかはわかりません。避難や放射能を話題にすることに温度差があって、いろいろ揺れ動いています。心のケアが必要だと思って、イベント活動を通して個人的に相談に対応できるようにしてます」というお話でした。
お二人のお話に共通していたのは、いろいろな人が受け入れられてホッとできる場の必要性でした。ずっと残っていた人にも、戻ってきた人にも、そして、お父さんにも、居心地のいい場として拠点が求められています。

■日本ユニセフ協会・
福島県ユニセフ協会の

unicef

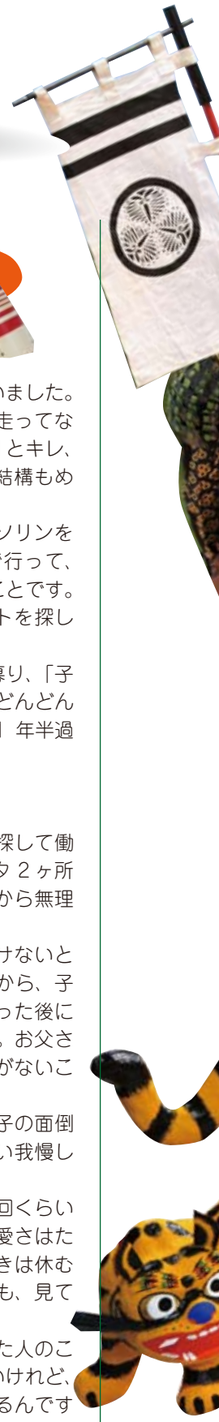
健康被害への不安を抱えながら暮らしている福島の親子をために、屋外でのびのびと遊ぶ**「保養プロジェクト」**（詳細：http://fukushimakenren.sakura.ne.jp/）を提供しています。また親子が集う子育て広場や乳幼児健診等の場へ心理士を派遣し、遊びを通じた心のケアや相談を実施しています。
子どもたちが暴力から身を守るためのワークショップを実施する**「CAP スペシャリスト」**を養成。被災地の幼稚園、保育園、小学校などでの教職員や保護者、子ども向けワークショッを開催しています。
相馬市では小学校 10 校、中学校 5 校の子どもたちが、ふるさとである相馬市の復興の様子や今後の課題、未来の相馬の姿について考え、**「ふるさと相馬子ども復興会議」**で発表しました。復興計画のなかに子どもたちの声が取り入れられるよう、復興のまちづくりに子どもたちが参画できるよう、継続支援しています。
（詳細：http://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/2011.htm）

泣いてなんて、いらんねぇ！　福島で、がんばっぺ！

親父×力（オヤヂカラ）四人衆

子どもたちと母ちゃんを、
県外避難させている親父さんたち
仕事も励まんにゃあなんねぇ
金も稼がにゃあなんねぇ

爺さま婆さま、ご先祖様、
そして家も守らにゃなんねぇ・・・・・・。
離れ離れは、切ないけんど
福島で、踏ん張って、がんばっぺ！



親父ゐさん　49歳
子ども：7歳・女　5歳・女　1歳・男

原発事故の最中、新しい命が生まれる

原発事故が起きて６日後に３人目の子どもが生まれました。同じ日、娘２人は祖父母とともに会社が用意してくれたバスで県外に避難しました。私と妻は息子の首が座るまで動かせなかったので、いっしょに行けませんでした。娘たちを送り出すときは内心これで一生会えないのかな…と思って心配しました。その後、家内の親戚を頼って関東に４か月ほどいたあと、借り上げアパートに移りました。

避難がいつまで続くのか、先が見えませんが、うちの場合は、妻がもう戻っても大丈夫と思うまでは戻らなくていいと言ってあります。妻は私以上に子どものことを心配しています。家内がピリピリしているのがかえって辛くて、だったら避難していろと言いました。

パパは、週末来て、帰る人？

毎週末、福島から関東へ車で通っていた頃は、９キロやせました。精神的には、子どもの成長のワンシーンワンシーンを見たいところなのに、見られないことがほんとうに辛いです。

一番下の息子は、日曜日の夕方、私が帰り支度すると、迷わずバイバイと言うんです。娘たちは私のクツを隠して、「もうちょっといて」と言いますが、息子はあっさりしています。父親としては淋しいですね。

避難しても、しなくても、どちらも辛い！

私の勤務先で、いま母子避難しているのはうちだけです。小さいお子さんを持った方でもこちらで暮らしている人が多いです。事故直後避難されましたが、ほとんど戻ってきています。

避難したくても諸々の事情でできない人もいます。だから、避難している家族のことは軽々に話せません。親として子どもにちょっとでも線量の低い所に行かせてあげたい気持ちをみんな持っています。正直辛いところです。行かしたほうも、残したほうも、どっちも辛いです。

離れ離れに暮らしている家族、もしくは避難したくてもできない家族がたくさんいるんだと言うことを、忘れてほしくないと思います。

親父ろさん　50歳
子ども：5歳・男　3歳・男　1歳・男

毎週、福島から関東へ

事故が起こった時点で、私はできるだけ早く避難してほしかったんですが、妻には仕事もあるし出産も迫っていて、なかなか踏ん切りがつかなかったようです。妻の友人がいるし、公務員住宅に避難しているママ友もいて、関東は雪がないのでいいと関東に決めました。

予定では月１回か２回、私が通うつもりでしたが、長男がイマイチ不安定なので、なるべく毎週行くようにしています。最初は土曜の早朝行って日曜の夕方帰るようにしていましたが、とにかくいっしょにいると子どもたちが安定するので、できるだけ長くいられるように、金曜の晩に行って日曜に帰るようにしています。

ただ、生活がガチャガチャ。白髪も急に増えてしまいました。平日めいっぱい仕事をして、週末、福島と避難先を往復運転するのは、かなりハードです。交通費などの経済的負担も大きくなっています。

夫婦で子育て、いっしょにしたい

長男がとにかく甘えたいんです。でも、次男と三男がいると、母親はどうしても小さい方にいってしまうんですよね。そうすると長男は駄々をこねて、わけのわからない行動をとって、親の関心を引く。それに対して女房が切れちゃう。イライラしてストレスがたまってしまう。

今年の夏ごろ、次男も叱られることが多くなり、顔が険しくなりました。父親がいない分、母親がフル回転しています。子どもを叱ることが多くなったと女房もぼやいています。

うちは母親の方がきびしくて、父親のほうがいい加減で、それでバランスが取れていたのに、いまはフォローし合えない。だから、週末だけでも私が行って、子どもとたっぷり過ごすようしています。とにかく、子どもについて不安がいっぱい！　私自身が淋しいせいもありますね。

私も福島にいるとお腹の調子が悪いんですが、家族といると安定します。いっしょにいると安心するんですね。子どもにとっても、親にとっても、何よりのクスリです。

福島で　がんばっぺ！

親父はさん　46歳
子ども：5歳・女

窓口の親切さで決めた避難先

私と妻は子どものためになることを最優先に、自分たちのことはその次ということで、一致していました。避難先もいろいろと問い合わせて探しました。その中で関西のある県の災害対策支援本部の担当者が非常に親切に対応してくれました。避難者向けに県と市で手続きできるが、市営住宅のほうがリフォームしたばかりできれいだとか。シャトルバスも無料で乗れるとか。その地域ならではの制度についていろいろと丁寧に教えてくれました。福島から関西はかなり遠くて、ほとんど知り合いがいませんでしたが、窓口対応の良さでそこに決めました。

この市営住宅では避難者が同じ棟に住んでいます。２ヶ月に１回、集会所で茶話会をして、避難者同士で話し合っています。行政の方や弁護士さん、整体師さんも来てくださいます。茶話会があるときは、私も参加して福島の情報を提供するようにしています。隣近所も親切で、世話焼きおばちゃんに娘がなついています。大人しい東北人を関西の熱い人たちが助けてくれている感じです。ありがたいです。

大好きな娘との時間

娘と離れていることが、一番大きなストレスです。休みの日はふたりで出かけるのが当たり前で、べったりしてました。

娘は原発事故のとき３歳だったので、福島のことも私といた時間のことも忘れてしまうかもしれません。それが一番辛いです。

「今日、なわ跳び５回できた」と電話で言われても、その場に立ち会っていない。「○○に行って楽しかった」と言われても、「ああ良かったね」で終わってしまいます。切ないですね。

娘を避難させることができてよかったと思いますが、このままでいいとも思いません。半月ごとに関西と福島で仕事ができるような体制をつくるとか、いろいろ考えています。お父さんはいなくても大丈夫という生活が続いて、邪魔にされたらいやなので、何とかしたいと思います。娘のこと、大好きだから、以前のように、できるだけ娘との時間をつくっていきたいです。

親父にさん　38歳
子ども：5歳・女　3歳・女

意見の違い、キレて、もめて、

避難についてかみさんと私の意見は違っていました。ガソリンがない、高速も走れない、新幹線も走ってない状況で、かみさんは「避難させるんでしょ！」とキレ、私は「どうやって行くんだ！」って言って、結構もめました。

それでも、子どもとかみさんのために、ガソリンを工面して、新幹線が来ていた那須塩原駅まで行って、関東に送り届けました。事故から１週間後のことです。関東の親戚の所にお世話になった後、アパートを探して暮らし始めました。

思うように避難させても、どんどん不安が募り、「子ども達のためにこうしなくちゃ」というのがどんどん増えて、常に不安定な状態。それがようやく１年半過ぎた頃から落ち着いてきました。

お母さんひとりの子育て

かみさんは本当にがんばるんですよ。仕事探して働き始め、２人の娘を２つの保育園に入れ、朝夕２ヶ所の送り迎えしています。ひとりでやっているから無理しないでほしいですね。

かみさんはひとりで子どもを育てないといけないと思っていて、子どもには結構厳しいです。だから、子どもがかわいそうで。怒ってもいいけど、怒った後に抱っこしてあげるとか、フォローが必要です。お父さんが怒ってお母さんが優しくするとか、連携がないことが心配です。

かみさんが風邪で休んだ時、上の娘が下の子の面倒をすごく看ているんです。精神的にどれくらい我慢しているのか、気になります。

自分は毎週行くことはできませんが、月１回くらい行くようにしています。その時の子どもの可愛さはたまらないです。自分が行くと保育園があるときは休むんですが、本当は保育園でどんな様子なのかも、見てみたいですね。

津波とかで子どもを亡くして会えなくなった人のことを思うと、文句は言えません。離れて淋しいけれど、自分には、触れて温もりを感じる子どもがいるんですから。

**歴史的、世界的にみて、
家族と離れて暮らす父は少なくない。**

**われら東北の歴史を少し振り返れば、
冬の出稼ぎ父ちゃんたちが、その筆頭。**

**今回は、かなり事情が異なるものの、
福島の親父たちよ！
離れていても、親父は、親父。
「父ちゃん、かっこいい！」
「あんた、惚れなおしたよ！」
って、言わせてみようじゃないの！！**

デジタル・アナログ、両刀使いで家族と連絡を取り合うべし！

●テレビ電話

Web カメラをパソコンに接続して楽しむ動画チャットやスカイプ、Google のハングアウトなど相手の顔を見ながら話したり、何かを見せながら話したり、リアルタイムで会話ができます。小さなお子さんに絵本を読んであげることもできます。

●携帯電話・スマートフォン

遠く離れていても、移動中でも、すぐに家族の声を聞くことができます。携帯各社には家族向けの特別サービスがあるので上手に活用しましょう。LINE などを活用したコミュニケーションもおすすめです。
電話するときは、子どもの生活時間を配慮することも大事です。お子さんが幼稚園・保育園・小学校から帰ってくる時間や寝る前のひと時など、タイミングを見計らって電話しましょう。

●メール

お子さんが大きければ携帯やパソコンのメールが役立ちます。電話と違い、じっくり文章を考え、想いを伝えることができます。「おはよう」「行ってきます」「おやすみ」など、何気ない言葉のやり取りでつながっている感が生まれます。必要なことをシンプルに伝え合えるので、夫婦間のコミュニケーションにもおすすめです。

●手紙、はがき

週に一度くらい、手紙やはがきを書きましょう。小学生なら文字や作文の学習になります。小さなお子さんならはがきに絵を描いてもらったり、保育園や幼稚園でつくった作品を送ってもらったりして、返信に感想を書いてあげるといいでしょう。

●お父さんの写真

コミュニケーションツールではありませんが、お父さんの存在をいつでも感じられるように、仕事場や生活の場の写真を撮って送りましょう。お父さんがどんな仕事をしているか、どんな暮らしをしているか、子どもたちは写真を見ながら想像することができます。

元気が基本。心と体の健康管理すべし！

●バランスのいい食生活

慣れないひとり暮らしは外食が多くなり、カロリーや塩分、脂肪分が過剰になりがちです。たとえ外食でも、肉、魚、野菜など、栄養バランスを意識しながら三食きちんと食べましょう。明らかに足りないと思われる栄養素はサプリメントで補う方法もあります。社員食堂があれば大いに利用してください。バランスはバッチリです。

●一日一食、自炊のススメ

時間がなかったり、面倒だからという理由でつい外食やコンビニの弁当に頼りがちですが、一日一食でも自炊に挑戦してみましょう。生活費を節約する意味でも自炊はおススメです。野菜不足解消にもなる鍋料理や電子レンジを使った蒸し料理は、自炊初心者の強い味方です。ポン酢や胡麻だれなど好みの味付けを工夫すればバリエーションが広がります。
料理は２回分まとめて作り、残ったものは翌日の朝食に活用したり、冷凍保存しておくと、材料の無駄もなく効率的です。料理に工夫を凝らすことは案外気分転換にもなります。

●安眠は健康の素

睡眠は食事と同じように重要です。仕事のストレスや家族と離れている淋しさから、寝る前にお酒を飲むこともあるかもしれませんが、飲みすぎは禁物です。スムーズに眠るためにはお酒より軽スポーツの疲れが効果的。ウォーキングやストレッチなどで体を動かしてみましょう。

●リフレッシュする時間

家族のもとに行かない週末は、お父さん自身のリフレッシュのために使いましょう。平日は仕事に追われ、月に何回か避難先まで車を運転したり、たまに家にいるときにはたまった家事を片付けたり…、疲れとストレスはたまっているはず。ときには、自分の心と体を労わるために休息やリフレッシュの時間をつくりましょう。趣味や運動など、新しいものに挑戦するのも気分転換になります。頑張りすぎずに、適度な息抜きをしてください。

目指せ！家事メン 父ちゃんだって、やればできる！

●掃除はこまめにする

毎日少しずつでも掃除する習慣をつけると、ゴミや汚れが少なくてすみます。まとめてやろうとせず、わずか５分でいいので、スペースを決めて掃除するようにします。

●物の置き場所を決める

定位置を決めておくと散らかりにくくなります。いつもの場所にいつもの道具を置くようにしましょう。

●便利な掃除道具を活用する

直ぐに取れるところにハンディクリーナーを置いておき、気づいたゴミはサッと吸い取ります。床のホコリにはハンディーモップが役立ちます。

●洗濯は溜まった量でやる時期を決める

洗濯籠または洗濯槽に入っている洗濯物の分量を見て、溜まったなと思ったら始めるといいでしょう。休日にまとめてやるというのは、何かで潰れてしまうとできなくなってしまうので、あまりおススメできません。

先生と先輩のお知恵、拝借！
父親として、夫婦として、家族みんなで、離れ離れの暮らしを乗り切る

◆お父さんの気持ちを理解してあげて

原発事故後、家族全員が移住できるというのはかなり条件が限られている人だけだと思います。福島にお父さんが頑張って残って、仕事をして、給料を稼いで、日曜日だけ会いに行くという人達が多いと思います。家族はできたらいっしょにいたほうがいいとお父さんもよく分かっているけれど、慣れないところで仕事を探すのは難しい。お母さんは引っ越してきてほしいと思うかもしれないけれど、残って頑張るお父さんの気持ち、福島を再興するのは自分たちだと故郷を想うお父さんの気持ちを理解してあげてほしいですね。

◆共通する思いをたいせつに

お父さんとお母さんの意見が微妙なところですれ違って離婚になるようなケースも出てきているようです。意見が多少違っていても、ズレを拡大していくのではなく、子どもをちゃんと育てていこうと言う気持ちや、子どもにできる限り健康的な生活をさせたいと言う気持ち、お父さんとお母さんの意見が共通している部分を大事にして、お互いの判断を認め合うのがいいと思います。

◆ホッとする情報を伝え合う

できるだけ頻繁に情報交換することです。今日起こったことを伝え合うこと。日々の出来事をメールで、何気ないことなんだけど、こんなふうに生きているということを伝えておく。今は動画で送ることもできますね。便りのないのはいい便りではなくて、それは疎遠のシンボル。今日はこんなことがあった、あんなことがあった、自分の住んでいる地域でもこんなことがあったということを、お母さんがお父さんに情報を伝える、温かい情報を伝え合うこと。お互いがホッとするような情報を、できるだけ丁寧に送り合うということが、家族であり続けることの証になると思います。

◆小さいうちは、がんばってほしい

就学前の子どもの場合は、できれば週１回会いに行ってあげてほしいですね。お母さん自身が子育てでたいへんなので、子どももお母さんがイライラしているときに、お父さんが来るとホッとします。週に１回はそういう時間を作ってほしい。難しいかもしれないけど。お父さんは頼もしいよね、という雰囲気も、頑張って創るべきだと思います。

子どもが小学校高学年から思春期くらいになっていれば毎日親が側にいないほうが、かえって子どもにとっては精神的に楽なところがあります。だから、子どもが親から離れて自分でやっていくんだ、という子どもの心の育ちを、離れていることによって保障し合うことになります。子どもが自分で自立していくというのを、少し距離を持って見守れると考えれば、離れていることはネガティブな意味だけではなくなると思います。

◆心の中にお父さんの姿がある

確かに突然降りかかった困難ですが、子どもはお父さんと関わりながら、大きくなりたい、という気持ちを持っています。自分の子どもが大人になったときに、心の中にお父さんの姿がある、そういう父親になりたいじゃないですか。だから、大変だと思うのですが、離れていても、家族をちゃんとやるんだ、というふうであれば、何年かのちに家族が一緒になったとき、それぞれがほんとうに頑張ったよねという思い出ができるはずです。頑張ればきっと見返りはあります。

子どもの心の中には、
がんばっているお父さんと、家族の思い出。
ほっとできる温かい情報を送り合って、
家族であり続けてほしい。
―汐見稔幸さん　白梅学園大学学長

東京大学教育学部卒、同大学院博士課程修了。
東京大学大学院教育学研究科教授を経て、2007年10月から白梅学園大学教授・学長。
専門は教育学、教育人間学、育児学。
３人の子どもの育児にかかわってきた体験から父親の育児参加を呼びかけている。

1966 年生まれ。特別支援学校教諭、富山県教育委員会生涯学習室家庭成人教育班社会教育主事を経て、埼玉県にある国立女性教育会館事業課で３年間勤務。現在は富山県立となみ東支援学校教諭。趣味は子育てと語る 3 児の父でしたが、長男が大学生に成長した今はマラソンに挑戦中。

単身赴任を経験し、
家族を求めている自分自身に気づいた。
離れていても家族は家族、
あれは、父親としての挑戦だった。
―山川俊幸さん　富山県　教諭

◆初めに失敗した家族とのコミュニケーション

赴任先に着いてまずやったのがテレビ電話の設置でした。まだ小さかった子どもたちと離れている距離を埋めたくて準備しましたが、半月ほどでカメラの前から子どもたちの姿が消え、飽きられてしまいました。わが家の場合は固定電話が一番会話しやすかったです。それから、妻を間にはさんで、注意しながら反発しがちな思春期の子どもと、話ができました。「今、こんな感じだから、もう少し時間がたってから電話して」とか。子どもたちにどんなことがあったか、つぶさに情報を提供してくれる妻は一番の情報源でした。

◆生活リズムをつけて健康管理

わりと生活面では崩れない方で、決まった時間に起きて寝て、三食きちんと食べました。ひとり暮らしだからこそ、生活リズムをきちんとしておくことが、大事だと思います。

汚れることを嫌って、料理にほとんど油を使わず、煮物中心の食事にしていたら、体重が半年で 15 kgも減りました。それをきっかけに、ジョギングを始め、さらに体が絞られたので、単身赴任の間に、健康状態は逆に改善しました。

◆ひとり暮らしは家事力をアップさせる

家庭教育・子育て支援を担当し、男女共同参画にも関わっていたので、単身赴任になったからといって、家事を全く行わないのはいけないと思い、掃除、洗濯、買い物、三食（昼は弁当）、風呂など、これまでと変わりなくやりました。

家事はやった時間だけ上手になって、やりくりできるようになります。パートナーのどこを助けてあげればいいのかも分かってきます。私は戻ってきてから確実に単身赴任前より、家事力がアップしました。

◆福島のお父さんたちへ

私は仕事柄、前向きにいこうとか、この先にはどんな世界があるんだろうという感覚があります。正直、単身赴任になってしまったときはしんどいな～と思いましたが、もうちょっと先にいけば、子どもにやれるものとか、家族に渡せる何かがあると信じて、「挑戦してみる」という意識でいました。家族と離れて暮らす福島のお父さんたちは、私よりずっとたいへんな状況だと思いますが、きっと自分や家族にかえってくるものがあると信じて、頑張ってほしいと思います。応援しています！

はなれていても、心は福島
ふる里と繋がり続けるため

情報と支援

震災と原発事故から２年が過ぎ、県外避難をされている方々の暮らしぶりに変化がみられます。少しずつですが、ふるさと福島へ戻られる方が増えています。

福島県災害対策本部が平成 25 年３月 18 日に発表した「平成 23 年東北地方太平洋沖地震による被害状況即報（第 899 報）」で、福島県から県外への避難状況が公表されました。

福島県全体の避難者数は 153,672 人（前回調査より 613 減）、うち県内避難者数は 96,752 人（398 減）、県外避難者数は 56,920 人（1,688 減）で、全体に減少傾向にありました。最も多くの避難者を受け入れている山形県の避難者数は 9,420 人です。

山形県と福島県で行われた、調査によると、自主避難した親子の 78% が母子避難でした。慣れない土地でひとりで子育てする母親の負担は大きく、母子を孤立させない取り組みが求められています。また、福島に残って家族のために働き、休日は避難先へ向かう父親にも目を向ける必要があります。

■県外避難者向け情報

２年近く福島を離れていると、県内の情報が乏しく避難者のみなさんは欲しい情報を得るために苦労されています。

福島県では県外避難者向けに情報誌や冊子を発行、ブログでタイムリーな情報発信を行っています。

避難者支援の状況や福島の復興への動きなどをお伝えしています。

①「ふくしまの今が分かる新聞」を発行しています。全国のみずほ銀行でも閲覧できます。
※以下のように検索してダウンロードしてください。

福島県避難支援課 ➡ 検索

②「避難された皆さまへ（生活支援情報）」は、県内と県外に避難されている方が明日への一歩を踏み出せるような生活支援情報を提供しています。
※以下のように検索してダウンロードしてください。

福島県避難された皆さま ➡ 検索

③「福島県避難者支援ブログ」は県内各市町村からの情報も盛り込むことで、ふるさとから避難されているすべての方々に向けた情報提供を行っています。
※以下のように検索してダウンロードしてください。

福島県避難支援ブログ ➡ 検索

■県外避難者向けの主な支援事業

３月15日、復興庁と国土交通省が**「原発事故による母子避難者等に対する高速道路無料措置」**を実施すると発表しました。25年度予算が成立する時期を目途に開始されます。

福島県では、県外へ自主避難している子どもまたは妊婦のいる世帯が福島県内に住み替えする場合、**県内の借り上げ住宅の支援**を実施しています。受付窓口は避難元の市町村役場、入居期間は平成26年３月31日までです。

また、県外に避難している方々が、避難先で安心して暮らせるよう、避難先で支援活動を行う団体に助成する**「ふるさとふくしま帰還支援事業」**を実施しています。

東日本大震災中央子ども支援センターに委託している**「子どもの心のケア事業」**では県外避難している子育て家庭の孤立を防ぐため、悩みの相談や情報交換する交流会を開催しています。

ふくしま心のケアセンターでは**「心のケア事業」**を行い、電話相談専用ダイヤルを設け、県外からの電話も受け付けています。

健康面では**「県民健康管理調査事業」**で県外の検査機関でも甲状腺検査が受けられるようになりました。対象者には順次個別に通知をお送りしています。

◆自主避難者への借り上げ住宅支援
生活環境部避難者支援課　☎024-521-8306
◆ふるさとふくしま帰還支援事業
生活環境部避難者支援課　☎024-523-4157
◆子どもの心のケア事業
保健福祉部児童家庭課　☎024-521-7174
保健福祉部子育て支援課　☎024-521-7198
東日本大震災中央子ども支援センター福島窓口
☎024-573-0150
◆心のケア事業
ふくしま心のケアセンター　☎024-535-8639
◆県民健康管理調査事業
保健福祉部健康管理調査室　☎024-521-8219

■二重生活に朗報！ 待望の高速道路の無料措置スタート 来年３月末まで 「原発事故による母子避難者等に対する高速道路無料措置」

●対象
原発事故発生時に福島県浜通り・仲通り・宮城県丸森町に住んでいて、これらの地域外に避難して二重生活を強いられている母子避難者
●対象走行
避難元の最寄りのインターと避難先のインター間
●申込方法
①避難元の市町村へ住民票等の必要書類を提示して証明書の交付を申請
②証明書が交付されると、対象の走行に対し無料措置が適用されます。
●利用方法
入口料金所で通行券を受け取り、出口料金所で、無料措置の証明書と本人確認のための運転免許証等を提示
●実施期間
平成 26 年３月末まで
●詳しくは、下記国土交通省のホームページをご覧ください。
http://www.reconstruction.go.jp/topics/20130315_kousoku.pdf

県も NPO も　協働で応援

◆福島県子育て支援課　佐藤伸司さん

福島のお父さん、お母さん、子どもたちが、今生活をしておられる場所で、安心して暮らし、子育てができることが第一だと考えています。それは、福島県外に避難されている方でも変わりありません。県外では、避難先の自治体や支援団体の方々の協力をいただきながら、皆さんの子育てをサポートしていきます。

そして、避難されている皆さんが福島に戻られる時に、安心して子育てができる福島県であるために、一歩一歩努力してまいります。

◆NPO 法人ビーンズ福島　理事　中鉢博之さん

東日本大震災中央子ども支援センター福島窓口では、県外に避難しているお母さんたちがつながるための交流会の開催や悩みを話せる相談会の開催、福島からの情報提供などの取り組みを行い、また福島で仕事をしながら離れて生活しているお父さんが家族と再会し、一緒に過ごす機会をつくったり、福島に残ったお父さん同士がつながる場づくりも模索しています。

長期化する避難の中で、お父さん、お母さん、どちらも大変な苦労をされているかと思います。

パパへの思い

福島を離れて暮らす、ママの気持ち

福島県を離れて、
県外で子どもと暮らしている３人のお母さんたち。
お父さんのいない日常、そして子育て…。
いろんな思いを抱えての、日々の暮らしが続いています。

福島でがんばるお父さんへ

A さん　感謝してます。面と向かっては照れて言えませんが。考え方も、育ってきた環境も、違うけれど、子どもたちを第一に考えてくれて、今があるなと思います。無償の愛に感謝しています。

B さん　小さなことばかりを私は見ていたけれど、パパは大きな枠で家族を見ていることに、震災以降、気づきました。家族のためをいつも考えてくれている。周りからの厳しい声も、パパがガードしてくれて、クッションになって、私たち平和に暮らしていけている。ほんとに、有り難いです。

C さん　家族みんな、それぞれに寂しいけれど、子どものための避難生活だから、いっしょに頑張っていきたい。

B さん　疲れて帰って来ても、一人だと寂しいだろうなと思います。かわいい盛りの子どもと一緒にいられない寂しさがわかるだけに、辛いです。生活は両親と同居なので、仕事に専念できる状況なのですが、週末や夜も仕事が入ることがあって、働き過ぎていないか心配です。

C さん　元々一人暮らしをしていた経験があるので、一通り家事はできるのですが、一番かわいい時期の子どもの成長が見られないことが可哀想。週に一回、私たちの所に来ているんですが、離れているのは１週間だけれど、「大きくなったね！」って毎回抱っこしてます。

お父さんと子どもの関係

C さん　「次はいつ来るかな？」と子どもが言いますね。震災前、３人目の妊娠中、時短制度を使って、長男の保育園の送迎を主人がしてくれていました。子どもと過ごす時間がたっぷりあったので、子どもは離れ離れになって寂しそうです。別れ際は、やっぱり、泣きます。お父さんも、子どもと同じように泣きそうです。だから、パタンとドア閉めて、急ぎ足で、いつも福島へ帰って行きます。

A さん　娘たちは、パパに会えば飛びついて喜ぶ年齢なので、会いたい、寂しいと主人の方がよく言います。別れ際はいつも、涙、涙です。パパの方が先にウルッときているので、「早く行きなよ」と言うのですが、後ろ髪が引っ張られ、絡まっているみたい。見ている方が辛い。

B さん　幼稚園や学校の生活で忙しいせいか、うちはあまり寂しがりません。朝起きて、幼稚園と学校に行って、帰ってきて、遊んで、夜眠る。週末に会えれば満足で、電話でも毎日話しているので、そんなに、パパ、パパ、恋しい、という感じではないのかもしれませんね。うちも、どちらかと言うと、パパの方が子どもを恋しがっています。

お母さんが背負う、県外避難の子育て

C さん　被災者向けの借り上げ住宅で暮らしています。元々壊す予定の住宅だったので、壁がはがれてぼろぼろ。お風呂は露天風呂のような寒さで、室内の結露もすごくて、カビにやられそうです。

B さん　３人子どもがいるので、幼稚園やスーパー、小児科が近くにあるところを探して、狭いアパート暮らしです。地域の人たちが気にかけて下さって、支援団体の活動もあるので利用して、つながりを作るようにしています。

C さん　子どもが小さいのでまだよく熱を出します。福島で住んでいた所と比べて、小児科が少ない地域なので、最初は戸惑いましたね。

B さん　３人子どもがいると、誰かが病気をもらってきて、順番にかかっています。だいぶ治ってきてそろそろ終りそうだから、次は誰々だなと。水枕を順番に使っています。

お母さんにとってのお父さん

A さん　主人が避難先に来てくれて、みんなと一緒にいると、子どもたちを怒ることが、まったくないんです。普段より「まあいいや～、パパもいるから」と、気持ちが落ち着いていて、リラックスしているんです。買い物ひとつとっても、私ひとりなら５分で行けるコンビニに、子ども連れだと20分ぐらいかかる。２人子どもをぞろぞろ連れて行かなくてはならないけれど、パパがいれば、「俺いってくるよ～」ってヒューッと、行ってきてくれる。ああ助かると、実感します。存在感だけで、もう守ってくれる安心感があります。

B さん　パパは大黒柱です。ちょっとしたトラブルや車の調子がおかしいときとか、女の人では分からないこと、誰に聞いたらいいか分からないことも、主人がいれば聞ける。それが大事件なのか、大したことじゃないのか、判断に困るときは、仕事中でも電話しちゃいます。

A さん　主人は、「俺は福島に残ってやっていくんだ」って思っているようです。気丈だけれど、心の中は、やっぱりひとりで、すごく寂しいと思う。お祭りとかで、周りの人は子どもを呼んで活気づいても、自分の子どもの笑顔は、そこになかったり。そんな思いに堪えて、福島で働いてくれていることに感謝しますし、頭が下がります。

夫婦の会話

A さん　最近、福島のことは、あまり夫婦では話さないです。情報は、新聞やニュース、インターネットや知人から入って来ます。ほんとに様々な情報が入ってくるので付き合い方が難しい。私は情報から安心材料を見つけるより、心配の種を増やしてしまうタイプ。主人はそのことをよく知っているので、「新聞なんか見るな、ネットなんか見るな」と言います。私の性格を知っているからだと思います。

B さん　うちも私がナーバスになるのを心配しているようで、主人から福島の状況をあれこれ教えることは控えているような気がします。新聞の放射線の数値をノートに書き移したりしていたら、「どうせネットに出ているんだから」と言われたり。私は、20年後の子どもの健康が保障されるようにと思って書いていたりするのですが。

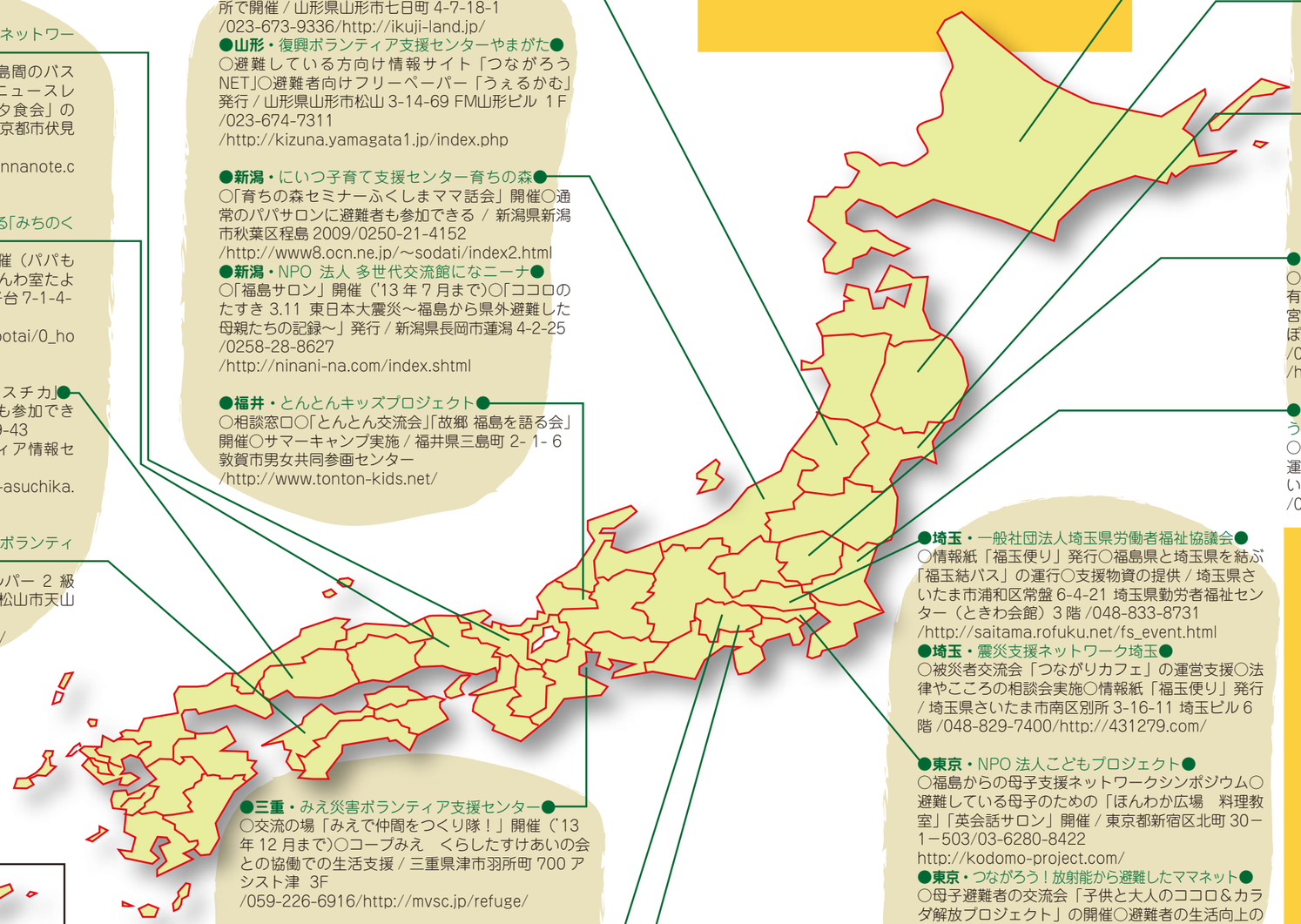
C さん　私は、自分が必要ないと思ったことは聞き流すようにしているのですが、主人は情報収集するタイプなので、いろいろ気にして教えてくれます。情報を頭に入れ過ぎても、パンクしてしまって何もできなくなるので、必要なことだけ、気に留めるようにしています。

A さん　お母さんと子どもを県外避難させているお父さんたちと知り合いになって、主人も、私がいろいろ情報を気にする気持ちを、少しわかってくれました。県外避難しているお母さん同士が、交流して気持ちが楽になるように、お父さんたちも交流できるといいと思いました。

日本中が応援してる、福島の母と子

福島から避難している方々のために、県外避難先で行われている支援を紹介します。
家族で参加できる交流会、情報誌、無料バスなど、ぜひ、活用してください。

NPO 法人やまがた育児サークルランド「ままカフェ@home」の全景



●京都・避難者と支援者を結ぶ京都ネットワークみんなの手●
○家族再会プロジェクト（京都福島間のバス運行）○情報発信「みんなの手のニュースレター」発行○「みんなの手広場」「夕食会」の開催（パパも参加できる）/ 京都府京都市伏見区両替町 4-319
/070-5656-5621/http://www.minnanote.com/

●兵庫・“暮らしサポート隊”による「みちのく・だんわ室」●
○交流会「みちのくだんわ室」開催（パパも参加できる）○情報誌「みちのくだんわ室たより」発行 / 兵庫県神戸市垂水区舞子台 7-1-4-30 石東直子 /078-781-1170
http://www.geocities.jp/kurasapotai/0_home.html

●広島・ひろしま避難者の会「アスチカ」●
○会員制の交流カフェ開催（パパも参加できる）/ 広島県広島市中区千田町 /1-9-43
広島市社会福祉協議会　ボランティア情報センター内 /FAX 082-822-0005
/http://hiroshimahinanshanokai-asuchika.com/

●愛媛・認定 NPO 法人アクティブボランティア 21●
○幼稚園・保育園費用の助成○ヘルパー 2 級養成講座などの就労支援 / 愛媛県松山市天山 2-3-27/089-932-7100
/http://www.npo-activev21.or.jp/

●沖縄・沖縄　東日本大震災支援協力会議●
○カードの提示で各種支援サービスを受けることができる「ニライカナイカード」の発行
/ 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2/098-866-2143
/http://www.kyouryokukaigi-okinawa.net/

●山形・NPO 法人やまがた育児サークルランド●
○避難家庭のための親子ひろば「ままカフェ」4 ヶ所で開催 / 山形県山形市七日町 4-7-18-1
/023-673-9336/http://ikuji-land.jp/

●山形・復興ボランティア支援センターやまがた●
○避難している方向け情報サイト「つながろうNET」○避難者向けフリーペーパー「うぇるかむ」発行 / 山形県山形市松山 3-14-69 FM山形ビル 1F
/023-674-7311
/http://kizuna.yamagata1.jp/index.php

●新潟・にいつ子育て支援センター育ちの森●
○「育ちの森セミナーふくしままま話会」開催○通常のパパサロンに避難者も参加できる / 新潟県新潟市秋葉区程島 2009/0250-21-4152
/http://www8.ocn.ne.jp/～sodati/index2.html

●新潟・NPO 法人 多世代交流館になーナ●
○「福島サロン」開催（'13 年 7 月まで）○「ココロのたすき 3.11 東日本大震災～福島から県外避難した母親たちの記録～」発行 / 新潟県長岡市蓮潟 4-2-25
/0258-28-8627
/http://ninani-na.com/index.shtml

●福井・とんとんキッズプロジェクト●
○相談窓口○「とんとん交流会」「故郷 福島を語る会」開催○サマーキャンプ実施 / 福井県三島町 2- 1- 6 敦賀市男女共同参画センター
/http://www.tonton-kids.net/

●三重・みえ災害ボランティア支援センター●
○交流の場「みえで仲間をつくり隊！」開催（'13 年 12 月まで）○コープみえ　くらしたすけあいの会との協働での生活支援 / 三重県津市羽所町 700 アシスト津 3F
/059-226-6916/http://mvsc.jp/refuge/

●山梨・東日本大震災・山梨県内避難者と支援者を結ぶ会●
○「結ぶ会」交流サロン開催○パーソナルサポート、情報提供、就労支援 / 山梨県中央市若宮 49-7
/055-244-3033
/http://www.ycca.jp/musubukai/

●静岡・はままつ東北交流館●
○子育てサークル『スマイルトライ～ＧＰＫ～』開催○交流イベント、減災コーディネート、東北名産品販売 / 静岡県浜松市中区寺島町 17 フレクション浜松 1 2F/053-523-6182
/http://www.venus.dti.ne.jp/akahori/koryukan_index.html

●県名　団体名　内容 / 所在地 / 電話 /URL の順に掲載

●北海道・みちのくの会●
○出身地別・子育て中・世代別のお茶会、「お父さん（男）の会」開催　○避難者向け情報紙「みちのく会通信」発行 / 北海道札幌市中央区南 8 条西 2 市民活動プラザ星園 201 号 /011-206-1522
/http://michinokukai.info/

●岩手・いわて子育て支援ネット●
○雪・雨天でも遊べる「ちびっ子ジムＪＵＭＰ！」の利用料（子ども 200 円）無料 / 岩手県盛岡市大通二丁目 7-20 ウエダビル 3 階 /019-652-2910
/http://iwate-kosodate.com/

●宮城・子育てふれあいプラザのびすく●
○仙台市内 4 カ所の「のびすく」で避難者向けサロン交流会開催○各施設でパパサロンやイベント実施 /（避難者の参加可）○「福島ママのための仙台市子育て応援かわら版」発行
/http://www.nobisuku-sendai.jp/

●栃木・とちぎ暮らし応援会●
○交流サロン「ママ・パパ茶会」開設○避難者への有益情報「とちぎ暮らしの手帳」発行 / 栃木県宇都宮市昭和 2-2-7 とちぎボランティア NPO センターぽ･ぽ･ら内 とちぎ暮らし応援会事務局
/028-623-3457
/http://tochigigurashi311.jimdo.com/

●茨城・茨城県への避難者・支援者ネットワーク「ふうあいねっと」●
○避難世帯の情報拠点「ふうあいステーション」の運営○市町村を通した避難世帯への情報誌「ふうあいおたより」発行
/029-353-8560/http://fuai.hatenablog.com/

●埼玉・一般社団法人埼玉県労働者福祉協議会●
○情報紙「福玉便り」発行○福島県と埼玉県を結ぶ「福玉結バス」の運行○支援物資の提供 / 埼玉県さいたま市浦和区常盤 6-4-21 埼玉県勤労者福祉センター（ときわ会館）3 階 /048-833-8731
/http://saitama.rofuku.net/fs_event.html

●埼玉・震災支援ネットワーク埼玉●
○被災者交流会「つながりカフェ」の運営支援○法律やこころの相談会実施○情報紙「福玉便り」発行 / 埼玉県さいたま市南区別所 3-16-11 埼玉ビル 6 階 /048-829-7400/http://431279.com/

●東京・NPO 法人こどもプロジェクト●
○福島からの母子支援ネットワークシンポジウム○避難している母子のための「ほんわか広場　料理教室」「英会話サロン」開催 / 東京都新宿区北町 30－1－503/03-6280-8422
http://kodomo-project.com/

●東京・つながろう！放射能から避難したママネット●
○母子避難者の交流会「子供と大人のココロ＆カラダ解放プロジェクト」の開催○避難者の生活向上のために必要と思われる集会への参加および講演○埼玉支部あり / 東京都千代田区神田神保町 2-28 日下ビル 4Ｆ NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ内 /http://ameblo.jp/hinan-mama-net/

NPO 法人こども プロジェクト「英会話サロン」の様子