非営利活動任意団体　　CCC会報　NO.6　2015 年4月

ご挨拶

この会報がお手許に届くころは樹々の新しい命が輝き始めるころでしょう。皆さまにはお元気でご活躍のことと存じます。

東日本大震災が発生してから既に４年が過ぎました。この間、様々な形で知る被災各地の、力を注ぎながらも必ずしも期待通りに復興が進んでいない様子に心を痛めることがしばしばです。ご承知のように、私どもが協力を仰ぎながら行っている福島県飯舘村の皆さまへの心のケアも、この復興と共にその本質を「こころのケア」に置きつつ、少しずつ形を変えながら継続して参りました。行政に携わる方々、村民の皆さま、こどもたち、それを取り巻く様々な方々の思いの変遷も垣間見つつ、活動範囲や方法を試行錯誤しながら実施してきたものです。

現在では、震災によって大きく変化せざるを得なかった家族の形、生活の場や遊ぶ環境を認識させていただきつつ、その中で生まれる夫々の方々の不安対応を含め、大きくは、幼稚園児の観察と生育の問題の把握と対策を保護者の皆さま、幼稚園の先生方、行政の皆さま方とご相談、アドバイスといった活動に絞られて来た状態と言えます。

このように地道な活動ではありますが、震災後継続して活動を続けていることを評価いただいたか、海外メディアの日本駐在記者ツアーの目にとまり、本会報の中でご紹介申し上げますように、アジア欧米各国メディア16社からの合同取材を受けＣＣＣの活動をその意思と共にお伝えする機会もいただきました。希有な経験をさせて頂きつつ、改めて取り組みへの決意を新たにした思いがありました。

今年度も、会員の皆さまからの会費、ご寄付、活動ご協力を得、東日本大震災支援、福島県飯舘村の、具体的には幼稚園、小学校の子どもたちを主とした村民の皆さまの健康管理および心のケアを主眼とした活動を継続して参りました。昨年はほぼ幼稚園をその場と致しましたが、本年度は小学校の生徒さんへの心の健康支援活動も具体化致しました。皆さまの暖かいご支援に、改めてこの誌上を借り心から感謝申し上げます。

会報は第６号として、私どもＣＣＣの2014年度下期の活動ご報告を申し上げます。
こうして４年が経過しますと、医療に限らず様々な支援活動への助成金等はほとんど打ち切られて参りましたため、今後はご支援の輪を広げて行くことにも心を砕きたいと存じますが、現在の会員の皆さまには是非とも変わらずご支援頂きたく、日頃への感謝を持ちつつ改めて、今後共継続してご支援、ご協力をお願い申し上げる次第です。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

平成27年4月吉日

感謝を込めて　　CCC代表　　出口貴美子

♡♡　CCCをご支援ください　♡♡　　～事務局からのお願い～

この活動は皆さまからのご寄附で成り立っております

会員更新いただき、ぜひ継続してご支援賜れば幸甚に存じます。
（振込先：十八銀行　大村支店　普通預金1045920　口座名義　シーシーシー）
ＣＣＣのＨＰ（上帯部分に記載）に会員申込頁を設けました。
ご友人等CCCの趣旨にご賛同頂けそうな方に
ご案内願えれば尚有り難く存じます。

♥♥平成26年度　下半期（2014年10月～2015年3月）活動ご報告♥♥

♡【１０月９日　村立仮設幼稚園訪問】

訪問者：代表　出口貴美子

この日は、代表の出口貴美子が再び村立草野・飯樋幼稚園を訪問し、こども達と保護者の発達相談会を実施しました。日頃から幼稚園の先生からこども達の日常生活の様子を聞いていますので、きめ細かい相談に乗ることが出来ます。『ちょっと気になるこども達』一人一人の特性をきちんと理解してあげることで、こども達が小学校にあがってうまくいかない場合にも、対応がスムーズにできるのではないかと考えています。

♡【１０月１０日　村立仮設小学校にて特別授業】

訪問者　代表　出口貴美子　副代表　井上健

幼稚園訪問の翌日、飯舘村健康福祉課の企画「までいなリレートーク」の第２弾として、村立草野・飯樋・臼石小学校で、小学校5-6年生を対象に、出口貴美子と井上　健が特別授業を行いました。『君たちの心が育つために；睡眠がカギ！』という題名の講義で、出口代表は前半に、心を育てるためにできること。脳を育てて、心を育むためには「質のいい睡眠」が大事。LEDは世紀の大発明ですが、スマホやテレビはLEDの光を使ったもの。その光を夜遅くまで浴びて睡眠が少なくなると、脳を刺激し、メラトニンの分泌を妨げて、脳の発達に支障を来します。その大発明を賢く使うことはとても大事、という内容をわかりやすく説明しました。井上副代表は身長と睡眠の関係、寝ている時に脳から出てくるホルモンが子どもの成長に大切なこと、しっかり睡眠と取ることの重要さを説明しました。外遊びの時間が慢性的に少なくなり、一方で家遊び、テレビ視聴時間、スマホやゲーム利用時間がとても長く、生活習慣そのものを見直す必要がある子どもが多くなっています。これは福島に限ったことではなく、日本のこども達全般に言えることです。きちんと医学的な理由も含めて説明してあげることで、こども達が自ら生活習慣を改善してくれることを期待しています。

♡【平成２７年２月８日　いいたてふれあい村民集会参加】

参加者：代表出口貴美子、副代表井上健、理事佐藤哲也

私共が支援している飯舘村では、震災後にバラバラになっている村民が集まって、村の現状を知ったり、イベントを楽しんだり、知り合いとの旧交を暖めたりできる機会として、「いいたてふれあい村民集会」を毎年２月に開催しています。

CCCは第１回のふれあい集会から「こころのケア子育て相談」コーナーを設置して、村民の皆さまの「こころのご相談」に注力して来ました。今回は村としても初めての場所、福島県文化センターで行われ、これまでと同様に部屋割していただいて、相談業務や子どもたちと遊んできました。子どもたちは大変元気です。いつもこうした時に「布で作る手作り玩具」を沢山作ってくださる“もこもこさん”のご協力をいただき、玩具福祉学会の協力も得て、たくさんのおもちゃを持ち込み、小さなこども達が遊ぶ場所を提供してきました。

また、飯舘村に様々な立場で関わっている方々に沢山のお話を伺いました。除染がまだ完了しないここでは、帰村の問題、子育ての問題など震災から４年を過ぎた今でもたくさんの課題を抱えています。そうしながらも月日が経ち、非日常が日常になり、若い世代は今の生活に慣れてきている状況ですが、将来の事はまだ未知数です。避難生活が長くなることで、飯舘村を知らないこども達が増えて行く中、ふるさとへの思いを次世代にどう繋げていくか・・。これは飯舘村だけの問題ではなく、日本全体の問題として考えていきたいと思います。

♡【２月２６日　飯舘村立仮設幼稚園で海外メディアからの取材】

参加者　代表出口貴美子　副代表井上健　理事佐藤哲也　理事星田啓子

震災後４年を目前にして、内閣府が海外メディアのための福島県ツアーを企画し、そのなかでCCCは、園児の親御さんらとともに取材を受けました。米国Time誌、中国・新華社、スペイン・エフェ通信社、韓国・東亜日報、仏国・ルモンド、独国・ＥＰＡ、Swiss Radio&TV、南ﾄﾞｲﾂ新聞、ﾄﾞｲﾂ写真通信社、ロシア通信社など、各国有力メディアによる取材だったため、飯舘村や福島の現状、および私共の活動を世界に発信するための貴重な機会でした。

代表の出口が『Cocoro Care for Children/飯舘村立草野・飯樋幼稚園 ～避難した子供のケアを長崎から続ける医師～』として、CCCの活動を紹介するプレゼンを行い、次に、井上が幼稚園の父兄を対象に行ったアンケート調査の結果を提示し、その後各社からの質問に答えました。

海外特派員の皆さまを歓迎する園児たち

取材は、飯舘村立仮設幼稚園の年長組の園児の太鼓でまずはメディアの方々を歓迎するところからスタートです。取材陣は皆この歓迎に驚きと共に嬉しい思いをされたようで、例外なくカメラに収めていました。また、保護者の方のインタビューでは震災直後の避難状況、その思いなど踏み込んだ質問も出て、約1時間半ほどの記者会見となりました。決して多くはない時間の中、代表、副代表は最後まで個別メディア対応に追われていましたが、充分に伝えられたかどうかは不明ながら、少しでも世界に今の福島のこども達を取り巻く現状を知って頂けたのではないかと思います。

【英文によるメディア対応ＣＣＣ紹介前文】

CCC (Cocoro Care for Children) is a group of volunteer doctors and other professional persons, who have been dedicated for the support of children and their parents in Fukushima after the great east Japan earthquake. Here, we report our recent yearly activities in Iitate village in Fukushima.

【取材メディアの自国での報道(一部)】

報道国	報道機関名	媒体	記者名	報道日	タイトル
イタリア	Il Sore 24 Ore	WEB	Stefano Carre	3月12日	４年後の福島（２）問題と希望の間でゆれる子供と工場
シンガポール	MediaCorp/Channel NewsAsia	テレビ	石田三千代	3月11日	福島原発事故後、生活の再建に取組む飯舘村の住民
韓国	東亜日報（韓国）	日刊紙	パク・ヒョンジュン	3月4日	住民が離れた田畑に汚染土が入ったビニール百万個…
米国	USA Today	日刊紙	Kirk Spitzer	3月11日	震災後4年、未だ25万人避難
フランス	ル・モンド紙	日刊紙	Phillip Pons	3月10日	悲惨な大地
台湾	聯合報	紙・WEB	雷光涵	3月1日	福島の避難民　半数近くが帰郷に懐疑的
ドイツ	ARD Radio	ラジオ	Harnefeld Jurgen	3月11日	子供たちの太鼓、避難の保護者・出口代表へのインタビュー
スペイン	EFE通信社	紙・WEB	Ramon Abarca	3月6日	飯舘、福島の放射線によりゴーストタウンに
ドイツ	EPA	写真	Christopher Jue	3月10日	福島の再建：原発事故から4年
韓国	中央日報	テレビ・紙・WEB	金玄基	3月4日	悲運の地、福島の再起の羽ばたき

非営利活動任意団体　CCC会報　NO.6　2015 年4月

飯舘村役場　いいたて健康リスクコミュニケーション推進委員会が発行する「かわら版　道しるべ」に寄稿しています

2014年　NO.12

避難生活のヒント⑤

子どもの輝く未来を応援するために…

小児科医
CCC代表　出口 貴美子
(Cocoro Care for Children)

子ども達の可能性は無限大です。でも、ある日突然、その可能性を奪ってしまう出来事が日々起きています。日本の18歳未満の子どもの死亡原因のトップが「予防可能な事故」であることをご存知でしょうか？

世界でも、30秒に一人の割合で、子ども達の未来が「予防可能な事故」で奪われています。3歳未満は、窒息、誤飲、転落、お風呂での溺れなどの家庭内での事故で、3歳以上は交通事故です。

これまでは、事故は見守っていなかった親の責任とされ、有効な対策が施されてこなかったのですが、このところ、見守りだけでは子どもの命は守れない事が分ってきました。車でのチャイルドシートの着用や自転車ヘルメットの着用、そして、子どもにとって安全な製品の開発が、最も身近で、有効な対策であり、多くの命が守られています。

「こども達の未来のために、「事故は予防できる」と意識を変え、必要な対策をきちんと行うことが大切です。

こども達の未来のために、お父さんお母さん、そして村民一人ひとりに出来る事は、身近にたくさんあります。

2014年　NO.13

避難生活のヒント⑥

「三つ子の魂百まで」とまでいのこころ

小児科医
CCC代表　出口 貴美子
(Cocoro Care for Children)

幼児教育の基本は「三つ子の魂百まで」。「三つ子」とは、受精をした瞬間から数えの2歳までといわれています。脳科学の視点からみても、この3年間はこころを育む脳の基盤がつくられる大事な時期です。

飯舘村ならではの「までいのこころ」もお子さんがお腹の中にいるときに芽生えて、2歳までにその素地が育まれます。お母さんたちは、妊娠中からのまでいな生活と、その後のまでいな子育てが、その子の一生をまでいにすることを忘れないで下さい。

までいのこころを育むには、まず、できるかぎり抱っこして愛情を注ぎ込みましょう。そして、相手の話を「聞く」環境を整えましょう。聞く環境を整えないと脳は言葉を正しく認識できませんから、幼少期は抱っこして、目と目を見て、お子さんに話しかけることが重要です。

大家族で暮らせない避難生活ではお母さんがひとりになりがちですが、テレビやスマホに子守りをさせていませんか。それらはお子さんの聞く環境を邪魔しますから、日本小児科学会では「2歳まではテレビやスマホを見せないで」と提言しています。までいのこころも聞く環境からなのです。

2015年　NO.14

避難生活のヒント⑦

メタボの次は「ロコモ」

聖路加国際病院 内科医
CCC　佐藤哲也
(Cocoro Care for Children)

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、ロコモ）とは、加齢に伴う筋力低下、関節や背椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになる、またはそのリスクの高い状態を表す言葉です。

平成25年、日本人の平均寿命は男性80.2歳、女性は86.5歳にまで伸びましたが、寝たきりになってしまっては、もったいないですね。

《7つのチェック項目》

(1)片脚立ちで、靴下が履けない。
(2)家の中でつまずいたり、滑ったりする。
(3)階段を上がるのに、手すりが必要である。
(4)横断歩道を青信号で渡りきれない。
(5)15分くらい続けて歩けない。
(6)2㎏程度（1ℓの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である。
(7)家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。

1つでもあてはまる方は要注意です。

スクワットや片脚立ちを中心に、何でも良いですから、いろいろな運動を続けるようにして下さい。平均寿命まで自分の足で歩ける」とが、最終目標です。

2015年　NO.15

避難生活のヒント⑧

こころのふるさと

精神科医
CCC副代表
(Cocoro Care for Children)
井上　健

先日、村の幼稚園の保護者の方々にご回答頂いたアンケートの中に、いくつか心に残ることが書かれていました。

『飯舘村での生活を知らない子どもたちにとって、村が「こころのふるさと」になることはきっと難しいだろう。しかし、自分たちが育った飯舘村の美しい自然、その中で思い切り遊ぶことの素晴らしさ、様々な行事や豊かな人と人とのつながりを通じた村での暮らしのことを、子どもたちにきちんと伝えていきたい』このような強い想いが綴られていました。

この思いは必ず届きます。村の豊かな自然や美しい風景、までいライフを、これから大きく育っていく子どもたちの生活の中のいろいろな場面で何度も伝えていくことによって、子ども達の心の奥底に、「こころのふるさと」が芽生えてくると思います。

2月のいいたて村民ふれあい集会で南こうせつさんと一緒に歌った「ふるさと」の歌のように、こころの中で子ども達の成長とともに「ふるさと飯舘村」が育っていくと思います。

【今後もＣＣＣは活動を継続して参ります】

時を経るに従い、震災に関連する諸問題は、深く個人の生活や地域の特性に関連した個別の問題になってきています。それはともすれば共感してくれる人がいなかったり、あるいは報道など表面には現れてこないプライベートな側面が大きい問題であったりもします。
また避難生活が長くなり、小さなこども達は既に避難生活の方が長く、村での生活の記憶はほとんどありません。この子らの心の故郷はどこになるのでしょうか。
目には見えない、測定器でも計れない問題が、まだ山積みです。
そんな中でも日々元気に育っていくこども達の成長を見守ることが私たちCCCに出来ることと考え引き続き活動を行って参ります。

・・・CCC 今年度上半期活動記録　（平成26年4月～平成26年　9月）・・・

♡6月19日　飯舘村立　草野飯樋幼稚園　園児観察及びアドバイス

・・テレビ放映されました／福島中央テレビ　　当日の夕方福島県地域ニュース・・
・・産経新聞から取材が入りました　　翌日の朝刊に掲載されました・・・
訪問者：代表出口貴美子　副代表井上　健
幼稚園児の観察、保護者および教諭からの相談対応業務をしました。

7月3日（木）村立草野飯樋幼稚園　祖父母参観日　日本の芸能で遊ぶ

・・テレビで放映されました／福島中央テレビ　当日の夕方福島県地域ニュース・・
訪問者：竹本弥清太夫（浄瑠璃）、千川貴楽（日舞／千川流家元）
副代表井上健、理事星田啓子
幼稚園としては初めての日本の芸能「浄瑠璃と歌舞伎」を子どもたちと共に楽しみました。

♡7月18日（金）　村立草野飯樋幼稚園　終業式と夏祭り

訪問者：代表出口貴美子　副代表井上健
幼稚園の夏祭りで遊ぶ園児の様子の観察。保護者からの相談対応。教諭の方々との今後の見守り方、対応スケジュールを話し合いました。

♡7月28日（月）　出口貴美子代表が、J-WAVE（HEART TO HEART～WE ARE ONE～）に出演
東日本大震災の被災者の皆さまとそのバックアップのために活動している団体および個人から“現場の今”をテーマとした取材番組に出演。CCCの理念、活動方針、飯舘村の子どもたちの今、活動状況をお話ししました。