

阪神淡路大震災から東日本大震災へ

2. 阪神淡路大震災から東日本大震災へ

平成7年1月の阪神淡路大震災は自然災害としては戦後最大の被害規模でした。その時の教訓が生かされたその後の支援活動、避難所設営などのさまざまな災害対策。また、平成23年3月の東日本大震災での宮城学院女子大学（宮城県仙台市）の学生の「食」のボランティア活動について紹介します。

1005 阪神淡路大震災

神戸発「生きる力」を育む「医と食とこころ」 震災がもたらした正の遺産

■小野裕美 学部昭和55年卒業、大学院修士平成19年修了
阪神淡路大震災を神戸で被災したことをきっかけに専業主婦から起業。食からの健康発信をコンセプトに、神戸三宮に栄養クリニック「ドクターミール」を展開。株式会社ドクターミール 代表取締役、公益社団法人栄養医学協会 常務理事、博士（栄養学）、M.B.A. 臨床栄養士（上智大学）、前香友会副会長

阪神淡路大震災を神戸で経験したことが私の人生の大きな分岐点となりました。あの日から27年。

数多くの建物が倒壊し、そこに火災が発生。行方不明者の捜索が何か月も続きました。電気、ガス、水道などのライフラインが断たれた状態が長く続き、頻繁に起こる余震におびえ、生活するための水と食べ物の確保にあげられました。

避難所での生活を強いられた人達もまた、他人との共同生活、トイレ、食事は配給に頼らなければならぬ不自由な生活を強いられました。

最も被害の激しかった神戸市長田区では、断水1ヶ月、ガスは半年不

通でした。夫が勤務する病院では近所の工事現場で借りてきた発電機と懐中電灯とで診療を続け、多数のケガ人の処置をしたそうです。早朝の

発災直後に病院に行ったままの夫は夜になっても連絡がつかず、私は父と病院にまで安否確認に行きました。戦争を知らない私が、野戦病院ってこんなだろうと納得がいきました。

息子達が進んでいた須磨のアメリカンスクールでは職員が外国人修道士だったため、体育館・校庭ともに神戸市が運営する避難所として、区役所に提供してくれました。学校は体育館を残して全壊でしたので、校

庭にプレハブ校舎が建てられ、長い間、体育館は避難所として使用されました。カトリック教育に支えられたこの学校の温かい対応を父兄としても日本人としても感謝しました。

避難所に最初に届けられたのはおむすびでした。現在私と一緒に仕事をしている管理栄養士の統括マネージャーは学生の時にアパートが全壊し、この避難所でお世話になっていたのでのこと。初めて配られたおむすびを食べてどんなに安心して心が穏やかになったことか、と彼女はことあるごとに何度も話してくれました。

人の思い、優しさなど、悲喜ごもごもの中で様々な経験をしました。当時の人と人の繋がりを、そして震災のことを忘れないために、私たちはおにぎりではなく、「おむすび」と呼ぶようになりました。「むすぶ」は「結ぶ」に繋がります、人と人が手を結ぶといった意味をこめています。

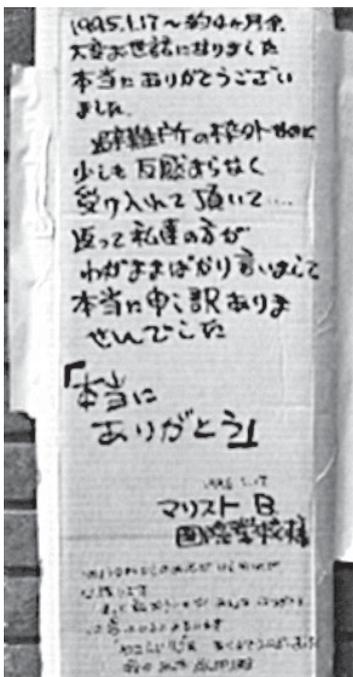
1月17日は「おむすびの日」と呼

び、豚汁と一緒に食べながら、今あることに感謝する日、そして語り継ぐ日とする風習が神戸に芽生えています。

また、「食べる」ことの大切さがクローズアップされ、水や食糧を循環しないしは備蓄をしながら（ランニングストック）、災害に備えようというストックパイル方式が発信されるようになりました。

被災者に対する初期医療のあり方が教訓となり平成17年に厚生労働省の日本DMAT（災害派遣医療チーム）が発足しました。

震災当時利用されていたカセット式のガスコンロは、規格の不統一で不便でした。それが教訓となり日本の工業規格が改正され、現在はボンベの形状はひとつに規格化されています。



1年後にマリスト国際学校の門柱に貼り付けられていたダンボールに書かれていたメッセージ

阪神淡路大震災から東日本大震災へ

また、水道は蛇口周辺の物が落下して水が出っぱなしになる事例が多発したため、震災後はレバーを下げると止まる「下げ止め式」が普及したそうです。

これらは神戸の震災を契機に世の中が動き出したことです。以来、次々と大きな災害がおこる中で、神戸での震災から得た教訓は正の遺産として活かされています。

私は阪神淡路大震災を神戸で経験して、それまで持っていた価値観が大きく変わりました。勤務医だった夫は、震災を機に「かかりつけ医」になろうと神戸市須磨区に診療所を開き、専業主婦だった私も何かを始めなければという思いから、「食とこころ」を繋ぐことによって、食からの健康発信をした

いと思うようになりました。起業することになりました。経営の知識も経験も全くなく、思いだけが先走った素人経営でした。食事を通じて活力をつけることこそが復旧復興の要（かなめ）であり、悲しみを乗り越え、震災を生き抜くために最

も必要な事だと考えました。

阪神淡路大震災をきっかけに「災害ボランティア」という活動が始まったそうです。

私が起業した会社「ドクターミール」では東日本大震災の時には管理栄養士の社員が医療ボランティアとして参加したり、宮城県医師会に人工透析が実施出来ない間の対策のために、500食分の低蛋白食品を送ったり、ホームページで病者用食品を必要とする人を探したりしました。熊本地震の折には香友会熊本支部長の持田成子さんから情報をいただき、震災直後の時期に兵庫県庁の災害支援トラックで物資（低蛋白食品）を届ける事ができました。兵庫県庁の対応は素晴らしく迅速でした。阪神淡路大震災を経験したことで



宮城県への災害支援トラック

の「食の大切さ」が今の私の仕事の礎になっています。ライフラインの維持も「食べること」「生きること」「活かすこと」に繋がっています。

あの災害から27年の歳月が過ぎ、震災のことを知らない人が年々増えてくる中、食べることで身体（健康）を作り活力を得、心の平穏を維持する。食は生命なり、この考え方がこそ香川綾先生の「建学の精神」だと

2011 東日本大震災

ボランティア活動「食のほっとタイムプロジェクト」に見る学生たちの力

平本福子

学部昭和49年卒業 大学院修士平成13年修了
卒業後大学調理学研究室で助手として勤務。平成5年から宮城学院女子大学にて管理栄養士課程の調理学を担当。平成11年に大学院に入り、調理学を食生態学から学び直す。宮城学院女子大学教授、NPO法人食生態学実践フォーラム理事、香友会副会長、香友会宮城支部長

沿岸部の病院スタッフへの食支援

東日本大震災では今まで体験したことがないことが次々におこりました。本稿では、私が仙台にある宮城学院女子大学の教員として、管理栄養士養成課程の学生約40名とおこなったボランティア活動「食のほっとタイムプロジェクト」についてお話をさせていただきます。このプロジェクト名は、少しでも「食」でほっとした時間をもってほしいとの願いから名付けました。

はじめの活動は4月16日石巻市立

確信しています。

どんなにITCが進歩しようとも、食生活は人と人との関係の上になり立つことです。温かい食事はこころの平穏に繋がりが、再起へのきっかけや活力になる。それがおむすびのもたらすパワーであり、香友会の歴史とともに引き継ぐ絆となるように深めて広めて参りたいと思っております。

病院の医療スタッフの方々に昼食を届けることでした。石巻市立病院は海岸近くにあり、津波で全壊しました。市役所の一室を事務室にして、医師や看護師の方々が地域を巡回しておられました。

はじめてうかがった時のことは、今でも鮮明に覚えています。戦時下のような街の様子を前にして、学生も私も緊張していました。学生が「どんな顔をして行けばいいんでしょうか？」と聞きました。私も「どんな顔って：」と返す言葉が見つかりま



いざ出発！ 家政館の前で（左端が筆者）

せんでした。
事務室に入ると、婦長のOさんが笑顔で迎えてくれました。保温器に入れた温かいごはんとお肉の鶏肉の煮物、白菜の漬物、お汁粉に「わあ、おいしそう！パンやお菓子はたくさんあるのですが、温かい料理は久しぶりなのでうれしいです」と喜んでくださいました。

参加した学生は、その日の感想を「震災後、何ができるかを考えてはいましたがなかなか行動に移せなかったのでこのボランティアは私にとって大きなチャンスでした。被災して大変な方を前に、にこにこしてもいけないし、かといって暗い顔をしてもらえないのがとても嬉しかった

です。（4年T）と記しています。
この医療スタッフへの昼食支援は6月中旬まで週1回計7回行いました。学生たちは回を重ねるごとに、少しずつ自信をつけていきました。病院の方々が忙しい合間をぬって書いてくださったメッセージの一部を紹介します。

「午前中は病院のまわりに散乱していたフィルムなどの回収作業でヘトヘトでしたがおかげで疲れが吹き飛びました。ありがとうございます。（事務職E）」、「いつも体にやさしい料理を考えてくださりありがとうございます。たくさん野菜が食べられて感激です。今日は泊りなので夕食にもいただいてしまいました。今朝は悪夢で目覚めました。今晩は楽しい夢がみられそうです。ごちそうさまでした。（看護師M）」

「今日は仙台で難解な協議をしてヘトヘトになって帰ってきました。でも、ミートソースとポテトサラダを食べたら元気百倍！幸せな気持ちになりました。（事務職F）」

これらのメッセージを読むと、「食物」だけでなく、「ほっとタイム」をお届けできたと思えました。また、「厳しい現実があるから『ほっとした時間』が際立つんじゃないかな」「私たちの『ほっとタイム』は届けず喜んでもらった時だよね」等々、



子どもたちへの「お弁当支援」

学生たちが多くの問いや気づきをもたらした経験でした。
■被災した小学校に「3・1・2弁当箱法」で支援
6月上旬、仙台市立荒浜小学校（津波で校舎が全壊）からお弁当を作ってもらえないかとの話がありました。「避難所では弁当作りはできない、義援金で弁当を買うこともできませんけど、避難所で毎日配布される弁当には飽きている。できればちゃんとした食事を食べさせたい、食は文化だから。」と。

6月24日、5、6年生児童と先生の35人分のお弁当を作りました。弁当箱はNPO法人食生態学実践フォーラム考案（600ml）を用い、

主食（ごはん）、主菜（鶏の照り焼き、卵焼き）、副菜（キャベツと桜エビのさつと煮、春人参のかき揚げ、アスパラ、空豆）を詰め、メニューを書いたカードを添え、布で包みました。こんな時だからこそ、子どもたちに季節の味を伝えたいと思いました。

弁当支援は10月までに、遠足、音楽鑑賞などの校外学習、夏休み中の学習日等、計7回おこないました。子どもたちが恥ずかし気に「おいしい！」と喋ってくれるのに力をもらいました。料理のリクエストも出て、陸上競技大会の弁当には「トンカツ」を入れました。

震災後、元県職員の同僚たちと行政にアクセスし、食・栄養の専門家やその卵（学生）として何かできないかと模索しました。しかし、行政の混乱の中で、何も役立てない無力さを感じ、自分たちでできることをやろうと始めたのが「食のほっとタイム」でした。活動の中では、保育所の方々は「お願いしたい」と思っても、「役場がだめだ」というので断念したこともありましたが、しかし、管理栄養士の卵たちは、「食」が人のこころの細やかな裳に届く場面に会えることができ、自分たちの能力が人の役に立つことに気づきました。誠実だけど控えめな東北の女子学生にとっては大きな収穫でした。