



つなぐちゃんベクトル

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会社内誌 臨時増刊 300 号 2011.3.18 発行 社会政策研究所

=====

臨時増刊 300 号ですが、特に特集は組んでいません。東北関東大震災で遠くにいてもできる支援を実践してください。【kobi】

大阪手をつなぐ育成会として行っている支援は次の通りです。

大震災関連の障害者支援に関する情報の受発信

「つなぐちゃんベクトル」「たまにブログ」にて 2011 年 3 月 11 日から順次

義援金の募集 2011 年 3 月 14 日～6 月 30 日(当面)

会員への情報提供 支部代表者連絡会の開催 2011 年 3 月 15 日

知的障害者向け保険商品の紹介 支部連プラスにて 2011 年 3 月 15 日

行政と連携しての被災された知的障害者の受け入れ協力

2011 年 3 月 16 日初会合

知的障害者向け救援物資のリストアップ 2011 年 3 月 16 日から順次

募金箱の増設 2011 年 3 月 17 日から順次

など

地震でもないのに揺れてる...「地震酔い」 リラックスを

朝日新聞 2011 年 3 月 18 日

地震でもないのに揺れているようなめまいやふらつきなどを感じる「地震酔い」に悩む人が増えている。車酔いや船酔いと同じように、視覚情報と平衡感覚とのズレが原因だ。ストレスも一因といい、専門家は「不安を和らげることが大切」と呼びかける。

災害・紛争地域での医療支援が専門で、阪神大震災でも救護活動をした日本赤十字九州国際看護大学の学長、喜多悦子医師によると、地震酔いは周期が長い揺れが何度も続く場合に起きやすいという。今回は揺れた時間が長く、余震の回数も多かったため、症状を訴える人が多いとみる。

「余震がまた来るかも知れない」という不安感が、症状を強めている面もある。ゆっくりとした深い呼吸を何度か繰り返すと、気分が落ち着くという。避難所では周囲の人と手をさすりあう、手を握るなどの「手当て」も、効果的だという。「温かいお茶を少しずつ飲んだり、手足を伸ばしたりしてリラックスを心がけてみて」

朝日新聞東京社会グループが発信するツイッター (http://twitter.com/asahi_shakai) でこうした対処法を紹介したところ、「わかる!」「酔ってる人本当多い」などの反響が続々と寄せられた。なかには「地震後ずっと体が揺れてる気がする……」と書き込んだ人もいた。(岩波精)

聞いて! 専門家の HOT オピニオン

2011 年 3 月 14 日



山崎 俊輔

雑誌連載多数の年金ジャーナリストのガイドが今から始める老後資金の貯め方を紹介。

被災が軽かった人にもできる「支援」をしよう

今回の地震、大変な災害となりました。東北地方太平洋沖地震の被災に遭われた方、お亡くなりになられた方に深く哀悼の意を表します。

私自身は囑託先のオフィス（古いビルの10階）におり、激しい揺れを感じ、生命の危険を感じました。その後2時間超かけて徒歩帰宅しましたが、幸いにして都内は被災状況も軽微だったようです。

帰宅してみて、家族が無事であり、寒さをしのげる部屋があり、ガスや電気が通じることのありがたさをしみじみと痛感しました。そうした当たり前が失われてしまった、災害に直撃した人々のことを思うと本当に痛ましい気持ちです。何かできることはしてあげたい、と思う人は多いと思います。

そこで、「被災は軽微であった人にもできること」についてFP的なお願いをまとめてみたいと思います。私もFPですので自分の仕事に関連した形で、あなたの経済的行動がきっと何か支援に役立つ、という話をまとめてみたいと思います。

無理のない範囲でかまいません。これを読んで、「これは自分にもできるな」という項目がひとつでもあれば、ぜひあなたも取り組んでみてください。

1. 省エネを強く意識してください

今回の地震の災害は甚大で、現在、特に電気供給に不安が生じている状態にあります。執筆時点の情報によれば首都圏の一時停電も実施されることになりました。長期にわたる可能性もあるようです。

また、おそらくその他のエネルギー資源についても輸入に頼っているため、供給の不安定さは生じることと思います。

そこで、特に東京電力管内にお住まいの方については、自分の生活に支障がなかった人も節電、省エネルギーに努めてみてください。これは自分の節約になる以上に、助け合いにもなるからです。

なんでもできることをやってみてください。少し厚着をして暖房を控える、家族は続けて入ってお風呂の沸かし直しをしないなど、省エネルギー全般を意識してみてください。一般には熱に関する器具が電力消費が大きいといわれます。各自工夫してみてください。（中長期的には電気以外の省エネも取り組んでみてください）

2. 買いだめの「しすぎ」に注意して！

物流の不安もこれからやってきます。被災地への支援物資が優先されるため一般向け流通が減少したり、被災地での生産活動がストップすることにより食品等の流通量が減少することは今後起きてくると考えられます。

買いだめをある程度行うことは個人や家族の生活を守るために必要かもしれません。買いだめをしてはいけない、とは言いません。

しかしお願いしたいのは、無用な量の生活物資の買いだめはしないで、ということです。もしかすると、あなたの本当は無用な買いだめが別の家族の生活必需品確保をできなくするかもしれないからです。

さらに絶対にやって欲しくないことは、買いだめ品を捨てることです。

生鮮品を買いだめしたけど食べずに捨てるようになるような、もったいないことはしないでください。被災地では卵も牛乳も、あらゆる欲しい食品が自由に入らない状態にあります。まさに「もったいない」の精神を発揮することは、あなたの家計だけでなく、遠く

の被災者の支援にもつながるはずです。

3. 移動は公共機関をできるだけ使おう

今のところ、関東首都圏地域では被災は軽微な状況です。多くの人が車を利用しています。しかし、これからたくさんの支援物資を全国から東北方面に運ぶこととなります。また、余震が起きることがあれば首都圏でも緊急車両が都内を駆け巡ることとなります。地震の当日は都内でも渋滞が発生し、救急車両の移動に支障が生じていました。

また、ガソリンの輸入・流通にもこれから支障が出る恐れがあります。当面の間はガソリンの供給不安もありえます。もし優先するなら被災者支援のための動力源に優先してガソリンを使ってほしいところです。そこで、生活に支障のない範囲でかまいませんので、ガソリン消費を抑えるライフスタイルにしばらく切り替えてみてください。

たいていの場合、電車やバスなどの公共機関のほうが安上がりなことが多いですし、使用するエネルギーも少なくてすみます。できれば、しばらくの間、移動にはできる限り公共機関を活用することをお願いしたいと思います。

4. できれば寄付にも参加してください

最後のお願いは寄付です。自分の生活に無理のない範囲でかまいません。年収ベースでいえば1%程度でもかまいません(それでも立派な金額になると思います)。寄付に協力してみてください。

個人的なアドバイスをするならば、寄付金控除をとって来年の確定申告に活かすようなところに振り込んでみることをおすすめします。寄付金控除を取るためには、基本的には振込で行いますので、募金箱より早くお金が届くと思います。また、信頼できる団体のみが寄付金控除の証明書を発行できるので、支援の気持ちも確実に届くと思われま

す。全ての団体が寄付金控除を受けられるわけではありません。ネットで「寄付金控除」で検索して寄付をする団体を探してみてください。そしてネットバンキングや銀行の窓口で振り込んでみてください(振込手数料無料のところも多いです)。

なお、個人の判断で直接モノは送らないようにしましょう。不要の物資が届いてしまうと、現場の混乱を招くばかりです。

ところで、ポイントカードのポイントを寄付に回すようなサービスもあります。例えば、Tポイントはネット経由でポイントを寄付に回せるようです。1人の未使用の100ポイントも1万人あれば100万の力になりますので、利用してみてもどうでしょうか。

今回はたまたま被災状況の軽かった私たちも、もしかしたら大変な被災に遭った当事者になっていたかもしれません。誰もがボランティアで現地に駆けつけることはできませんが、何か力になりたいと思う人は多いのではないのでしょうか。

今回、「今すぐに誰でもできる」小さな支援を4つ紹介しました。1人ひとりの力は小さいですが、力を合わせることで大きな支援の力になります。

無理のない範囲でいいのです。自分の生活に支障が出るほどの切り詰めにならなくてもいいのです。ぜひ、被災が軽かった立場だったからこそできる取り組みをしてみてくださいと思います。

たまには太陽の子・手をつなぐ、たまにはつなぐちゃんベクトル、たまにブログたまにはチェック

