

南高の保健室だよりは、保健関係のことだけではなく、いろんな内容をテーマにしているんだよ。みんなが何か困った時などに、このお便りに載ってたことが、少しでもお役に立てたらいいなと思って書いてます。本の紹介も時々するよ！読書には癒しの効果があるんだ。「精霊の守り人(上橋菜穂子著)」で、下々の生活を何も知らない、帝の第二皇子チャグムを一人でも強く生きていけるようにかかわるバルサのように(つてのは大げさだけど)、みんなが社会で生き抜く力を身につけるお手伝いをしたいと思っています。

九州で地震が起きた

注意：ここから下は、地震の話は読みたくない人は読まないでください！

被災された方々は、今どんな状況にあるのだろう。みんなの中には、熊本や大分に親戚がある人もいるかもしれないね。さぞご心配のことだろう。

3.11の時、一早く安否確認のメールをくれたのは、関西の親戚だった。阪神淡路大震災を経験しているからこそ、他人事とは思えなかったんだろう。それは私たちにも言えると思う。

この前かるとの子たちと3.11の時のことを話した。すると、出てくる出てくる…、それぞれの3.11が。今高校生のみんなは当時小学生だったんだよね。幸いかるたの子たちはすごく怖い思いをした子はいないようだった。守られてる感があるなって思ったよ。でも高校生となった今、もしまた深刻な自然災害などが起きたら、きっと受け止め方は違うものになるんだと思う。

震災を経験した私たちは、この後どういう生活になるかを、ある程度予測できる。電話やメールが繋がらなくなる。ライフラインがストップする。復旧しても計画停電とかになる。道路の信号機の代わりにお巡りさんが交差点に立つ。テレビは被災地の様子とACの「ぼんぼん」っていうのしか流れなくなる。電車やバスが動かなくなる。スーパーやコンビニの棚ががらすきになる。学校もしばらく休校になったりする。

どうしようもない現実を目の当たりにして、さてどう行動するか…。うちは食材を宅配で購入している。3.11の時、当然宅配は止まった。ならば、あるものでどれだけ持つかチャレンジしてみよう、という方針を決定した。その結果、お使いは当分しなくても大丈夫だった。(すいとんも試しに作ってみたけど、すごくまずかった(泣)) また夜はろうそくの灯りで過ごし、なるだけ早く布団に入った。通勤は駅まで往復徒歩にした。生活は変わったが、それは貴重な経験となった。地震の前までは、どれだけ電気や水を無駄にしていたかを思い知り、節電・節水をそれまで以上に心がけるようになった。

でもこんなことができたのも、大きな被害も受けずに命があったからだ。もし今日、大きな地震が起きたらどう行動するかをシミュレーションしておくといいね。お家の人とも、連絡がとれなくなった時や帰宅困難者になった時どうするか、家族の集合場所はどこかなど、話し合っておくと安心だね。また災害時備蓄品をみんなは購入しているので、一日分の食糧と500mlのお水2本、レスキューシートの備えは学校にあるのを覚えておいてね。

被災地にボランティアに行く際に気をつけたいこと

将来、災害が起きた場所にボランティアに行きたいと考えた時に覚えておいてほしいことがある。

- 自分の世話は自分でできるようにしていくこと。慌てて駆けつけて着の身着のままで行っても、迷惑をかけるだけだよ。宿泊の手配を現地にお願いはできない。必要な物品の装備が必要。そして車で行くと、結構被災地の方は助かるみたい。いろんなものの移動のお手伝いはできるし、自分の寝る場所にもなる。ガソリンをタンクで持参するのも大事。
- どういうお手伝いを求めているかを確認すること。勝手に動くともこれも迷惑。たくさん来たボランティアの整理をする方の大変さも考えてね。その人だって被災されてるんだから。

高校生ができる身近なボランティアの例

- 液状化現象で出た泥を片付けること
 - 給水所・給水車から水を運ぶこと
- これは特に、高齢者だけで暮らしているご家族にとっては、とてもありがたいことだ。特にエレベーターの無い集合住宅の高層階に住んでおられる方は場合は、本当に助かるよ。3.11の時、学校が休校の時に、浦安市や習志野市でこんなお手伝いをした子がいたんだよ。地震が起きて人と人との繋がりの大切さが改めて実感させられたことが多かった気がする。