

予告

今年も3月にお会いしましょう



今年度も3月におかやま避難者交流会を予定しています。
今回は、避難者の皆さんと企画から一緒に作りたいと考えております！
3月6日(土)にはTICCさんによるオンライン相談会も開催されます。

3/6 土
オンライン
避難者相談会

主催
TICC

3/7 日
おかやま
避難者交流会

主催
ほっと岡山・岡山県

交流会と一緒に企画準備してみませんか？
わいわいみなさんで楽しい会にしたいです♪

ほっとおたよりNEWSが変わります

B4サイズのカレンダー&イベント情報を毎月発行、
不定期で特集号をお届けになります

新紙面では、カレンダーなどの文字が少し大きくなりました！
感想などありましたらぜひお伝えください

【訂正】8月イベントカレンダー掲載の『小さなお話し会北村雅さん』の曜日が間違っておりました。
正しくは 9/15(火) です。お詫びして訂正いたします。

スマホやPCから
『ほっと岡山』の
活動などを
ご覧いただけます

「ほっと岡山」
ホームページ



YouTube
「ほっとチャンネル」



フェイスブック
「hotokayama」



インスタグラム
「hotokayama」



発行:2026年7月31日
発行元:一般社団法人ほっと岡山
〒700-0921岡山市北区東古松1-14-24コーポ錦1階
電話:070-5670-5676 FAX:086-230-4561
©2026ほっと岡山 AllRight Reserved 禁・無断複写、転載

 **ほっと岡山**
岡山からできる東日本大震災の被災者の支援

2026.8
No.84 [Take free]

8月号

「ほっとおたよりNEWS」は、
東日本大震災により
岡山県へ避難されている方に
むけて無料配布しています

全国の避難者数
[令和8年6月5日復興庁調べ]
25,459人
岡山県の避難者数**783人**

ほっと おたより NEWS



編集・発行:
一般社団法人ほっと岡山
岡山市北区東古松1-14-24
コーポ錦1階
電話:
070-5670-5676
メール:
office.hotokayama@gmail.com



岡山からできる東日本大震災の被災者の支援

みなさまへ

いつもほっと岡山を温かく見守ってくだ
さり、ありがとうございます。
みなさまへお知らせするか、悩んだ3カ
月間でした。

3月の催しを終えて、4月初めに気にな
る症状があり受診したところ、大腸がん
の疑いで、5月に急遽、入院・手術をす
ることになりました。私の体から取り出
されてほっとしたのも束の間、検査の結
果、直腸がんのステージⅢcと主治医か
ら告げられました。今まで気にすること
もなかった病気のあらゆることを、1週
間ごとに決断しなければならなくなり、
私は混乱し、心が追いつかない日々が
続きました。自分の人生にこんな日がく
るとは、と思ったと同時に、311の直後
もそうだったと思い出され、さらに気持
ちが落ち込みました。

決断のひとつに、治療法のことがあり
ました。がんの最新治療法のことな
ど、十分に知識もなく、考えれば考える
ほど気が滅入りました。今現在、標準治
療として抗がん剤治療をすることに決
め、始まったばかりです。できるだけ早

く治療をスタートしたほうがよいと
ことで、これも十分に決断する時間もあり
ませんでした。私は自分のがんとう
向き合っていくのか、どう生きていくの
か。目の前のことから、いつかはやって
くる死についてもリアルに考え始めまし
た。

もうひとつ、心が揺れたことがありま
す。原発避難を経験したい当事者とし
て、健康被害を不安に思つての避難だ
ったことから、原発事故との因果関係が
「わからなくなる」という、真っ黒な海
に放り出されたような当時の不安も蘇
りました。言葉にすることも憚られ、同
じような経験をされた方たちに告白す
ること自体、心配をおかけするのではと
思い、心にとどめておこうかと悩みまし
た。また、「わからなさ」が生み出す懸
念、もしかしたら一人歩きする可能性も
あるかもしれない。それはさらに耐えら
れないと思いました。

同時に、ほっと岡山の活動もこの病
の影響がでることも想像できました。こ
れまで続けてきた場所の継続の困難さ
もあり、たくさん決断しなければなりま

せんでした。安定的に続けられる体制
でなく、みなさんに申し訳ない思いで
いっぱいです。今現在、関係者やスタッ
フのみなさんに助けてもらいながら、こ
れからを考えています。これまで、たま
に様子を見に立ち寄ってくださる方、く
るくるお茶会や催しに参加される方、相
談でお話を聞かせてくださった方た
ち、今どうされているかなあと、たくさん
のみなさんの顔が浮かびます。

このような中ですが今年度、可能な範
囲で事業を実施する予定にしていま
す。みなさんの気の向いた時にお立ち寄
りいただけるような場所はしばらくおや
すみになります。またいくつかの催しは
場所や時間を変えて実施します。相談
日は、事前にお電話でご予約いただけ
たら大変助かります。どうぞ遠慮せず、
相談であつてもなくても、まずはお気軽
にご連絡ください。お困りごとがあれ
ば、一緒に考えたり、お互いに励ましあ
えたり、今後もほっと岡山がそんな場所
になるよう、私も希望しています。

はっとりいくよ 2026/7/27

「3・11特集の山陽新聞を読む会」

レポート

7月4日(土)に、山陽新聞の記者さんをお招きし
今年の3・11関連の新聞記事を読む会を行いました



311から15年ということで、3月には多くのメディアで取り上げられました。山陽新聞でもシリーズで掲載されましたが、なかなか読む機会がない、みんなと一緒に読みたいというお声があり、7月に「記事を読む会」を実施することになりました。記事を担当した記者の方、他のメディアの方、また長年支援で関わってくださった方、そして避難者の方、10名が参加しました。



記事には、避難者の方の今の様子や、原発に近い地域の今、原発訴訟や避難を経験した子ども、帰還された方のお話など、さまざまな方の声が紹介されました。参加者からは、子どもたちの故郷喪失を、大人はどう捉えたら良いのだろうかといった思いを語りあったり、また当初から「避難者」というレッテルに違和感があり使いたくなかった、「亡命」という表現が近いと感じるという感想もありました。他にも、裁判での「和解」という言葉について、本来の意味と乖離があるのではないか、記事でも使用しないしてほしいという声に、記事を書く側からは、法律用語のため、使用せざるを得ないという説明がありました。



話題は尽きず、記事をきっかけに参加されたみなさんと言葉を重ね、対話の時間となりました。

今回、山陽新聞の特集シリーズから、精神科医の蟻塚亮二先生の掲載記事をみなさんと共有したいと思います。ほっと岡山の支援の現場でも、ずっと感じてきたことが指摘されています。よろしければお読みください。

「ひびのたより」

書き手：まつもっちゃん

おたより

石巻から岡山へ避難された、まつもっちゃんによるコーナーです。
いつもお便りをありがとうございます！

No. _____
Date _____

手応えがほしい

リアクション、反応を見てみたい。これが一番ほしいもの。
孤立、独りにさせないという文字を見るたびに、こういつも感じる。
今年74才を迎える。自分がこんなに長く生きるとは考えてない事
だった。朝3時に目が覚め、昼頃、身体は動きを止めて寝る。
寝なさいと言うのだ。身体に従い眠る。1時間ほど。そして、
岡大の図書館に行き新聞と本を読む。
今私はどういう時代に居て、どうなろうとしている世界に生きて
いるのかを教えてもらうために
日々の食の料理で、想像と創造を楽しんでいる。
いや、もう一つ。生き物たちがいた。
庭の土に植えた木や野菜の成長に毎日声がけをしている。
これらの変化ある成長が嬉しい。
毎日変わる姿に驚き、期待が生まれ、私を生かしてくれて
いる。ありがたい。
今朝、背を丸めた「きゅうり」が1本とれた。
父母の写真の前にお供えした。明日いただく。
まつもっちゃん
2026.6.24



宵宵草 と 紫陽花

せとうち交流プロジェクトからのお知らせ

せとうち交流プロジェクト

応援よろしくお願いします！

なぜ「保養」なのか

東日本では、未曾有の大震災から間もなく15年の時を迎える今もなお、放射能汚染の問題により多くの方々が多様な困難に直面しています。このプロジェクトは、未来を託す子どもたちを放射能の少ない瀬戸内市へ招き、人と人、地域と地域が交流することによって子どもたちの温かいふれあいの心やきずなを、多くの市民の方々やボランティアの皆さんのご協力をいただきながら育むものです。この事業は、募金、賛助金、寄付金等で運営しておりますが、年々その額は減少しております。収入に合わせ事業規模も縮小しておりますが、このままでは今後の保養の実施が困難な状況です。どうか各位におかれましても、この事業の趣旨にご賛同いただき、ご厚志を賜りますよう心からお願い申し上げます。

振り込み先

◆ゆうちょ銀行 口座番号：15460-21032601

◆中国銀行長船支店 口座番号：1227376 普通預金

口座名義：セトウチコウリュウプロジェクト

私たちの想いは薄れていってはいないだろうか。北の大地をむしばむ放射能は、未だなお幼い子どもたちの命を脅かしているというのに。2011年の3月11日、この小さな日本列島で世界一恐ろしい原発事故が起こってしまった。事実を伝えず安全宣言を繰り返す国の情報を信じては、わが子を守るなどできない。自分の力でこの小さな命を守るしかないのだ。そう心に決め、西へ西へと真夜中のハイウェイを逃げたあの日。闇闇の先に希望などなかった。埼玉から裸一貫で避難した私たち母子を優しく受け入れ支えてくれたのは、岡山の大地であり、瀬戸内のおだやか海であり、何より温かい人と人とのつながりだった。ここで出会った皆とならきっと何かができる、という確信が「せとうち交流プロジェクト」の今に繋がっている。

キラキラ輝く子どもたちの笑顔に、そんな子どもたちの姿に安堵するお母さんのまなざしに、「保養」がどれだけ必要なことなのか、回数を重ねるごとに胸に刻まれていった。この地で保養活動を継続させていくことこそ、私たちが社会に訴えるメッセージです。

せとうち交流プロジェクト 堀名字厚

精神科医 蟻塚亮二先生のインタビュー記事

2026年(令和8年)3月18日 水曜日

遠いふるさと 震災15年 避難者の今 ⑤ インタビュー

精神科医 蟻塚亮二氏

「心のケアに向け、悲しみや怒りを共有できる場をつくる必要がある」と指摘する。

「故郷に帰れず、苦しみ続けている避難者は多い。私は2019年、放射線量の高い「帰還困難区域」に指定された福島県浪江町津島地区を対象に調査を行った。その結果、県内外に避難する約500人の半数近くで心的外傷後ストレス



ありつか・りょうじ 精神科医。青森県の藤代健生病院長や沖縄協同病院勤務などを経て2013年から、福島県相馬市のメンタルクリニックなごみ院長。沖縄戦経験者や原発事故避難者らの診察に当たってきた。著書に「沖縄戦と心の傷」「トラウマ診療の現場から」「悲しむことは生きること 原発事故とPTSD」など。弘前大医学部卒。79歳。

感情共有できる場が必要

東日本大震災と東京電力福島第1原発事故は発生から15年。今もなお、被災地や関東地方から岡山に避難している790人は、それぞれ孤立感や経済的不安などを抱え、支援の在り方が改めて問われている。福島県相馬市で原発被災者らの診察に当たる蟻塚亮二・精神科クリニック院長は、

障害（PTSD）の恐れがあった。4回以上避難を繰り返した人は特に深刻だった。帰郷できない状況がいかに過酷かを物語っている。さらに原発事故は人災の側面もあり、「加害者」の存在が怒りや憎悪を持続させ、避難者にトラウマ（心的外傷）を与えている。トラウマによる症状は

どのようなものか。以前勤務した沖縄の病院では、太平洋戦争末期の沖縄戦の経験がトラウマとなり、長い年月を経ても不眠に苦しむ高齢患者が多かった。同様の症状が避難した人たちにも見られる。避難時の記憶がフラッシュバックして涙が流れ、体が固まったり手に力が入らなくなったりするケースもある。――どう向き合えばいいか。震災や原発事故に対する

「抱えている悩みは自分だけのものではない。体験を共有し、そう思えばPTSDの発症を防ぐことができる。同じ地域の住民同士ならより共感でき、一層高い効果が期待できる。避難者の心のケアには、こうした交流の場をつくっていく必要がある。その主体は公的機関ではなく、避難者に寄り添える民間団体である方が望ましい。行政は交通費や会場費など資金面で援助すべきだ。」

「避難者を巡っては、周囲の「無理解」も孤立感を深める要因とされる。人は悲しみや喪失感などを否定されると、感情が処理できず前に進めなくなる。周囲にきちんと受け止めてもらうことで再び向けて動き始める。震災と原発事故がきっかけとなり、これほど長期にわたって苦しんでいる避難者がいる。そのことを、社会や地域はきちんと認識しなければならぬ。」（山本貴之）

お知らせ

ほっと岡山は引越します

このたび、9月をもちまして、倉敷市真備町へ事務所を移転することになりました。大元に場所を構えて9年が経ちました。避難者のみなさんや地域の方にもやっと馴染んできた頃だったのですが、ほっと岡山の存続の危機以降、なんとか奔走したものの、家賃や管理費の捻出が難しく、悩む日々が続きました。

そのような中、倉敷市真備町で精神障害者支援に取り組む特定非営利活動法人 岡山マインド「こころ」(<https://okayama-mental.com/oq822x89/>)さんより、「真備にきませんか」と、場所を提供くださるお申し出をいただきました。

今年いっぱい、なんとか今の場所でできないか、検討を重ねていたところだったのですが、冒頭にお伝えした通り、私の病気が判明し、いよいよこの場所で続けることが困難になりました。昨年、ひなん者の会でみなさんの声を聞かせていただけたらと、提案してきたものの、みなさんが立ち寄れるこの場所を、猶予なく一旦閉じることになることを、申し訳なく思っています。力不足をお許しください。

しばらくは、ふらっと立ち寄れる場所の機能や貸し出しの本や資料、情報拠点はおやすみとなります。マインド「こころ」さんの場所に置かせていただき、今後を考えていきたいと思いますが、一緒に検討してくれる、何かしたいボランティアの方は募集しておりますので、お気軽にお声がけください。

今年度の予定は、みなさんからいただいたお声をもとに、支援を絞って実施する予定です。みなさんがずっと先に「語りたい」思いが出てきた時も語ることができる場所、聞かせていただく人がいることができるよう、細く長く続けていきたいと思っています。引き続きよろしくお願いいたします。

(はっとりいくよ)

岡山マインド「こころ」
WEBサイト



お知らせ

役員のご紹介

ほっと岡山の運営に関わっている役員理事をご紹介します。



青田 良介

はじめまして。私は1995年の阪神・淡路大震災を兵庫県職員として経験し、「行政の限界」を感じざるを得ませんでした。一方で、「ボランティア元年」と称されたように、市民力の台頭が顕著となった年でもありました。この震災を契機に、のちに研究の道へ入り、2017年には兵庫県立大学が設立した大学院減災復興政策研究科の教員となって以来、防災ガバナンスについて研鑽に励んでいます。

行政は大多数の人々に共通する標準的な支援には慣れています、広域避難者のように個人に合わせたきめ細やかな支援は、民間支援団体のほうが長けています。行政が立ち入れないプライバシーの領域にも踏み込み、被災者との信頼関係を築きながら支援を深めていけるからです。このような広域避難者支援は東日本大震災だけでなく能登半島地震でも見られ、南海トラフ地震等の今後の巨大災害においても必要とされることが予測されます。行政が民間の支援活動を後方支援し、連携・協働することで、一人の被災者も取り残さない社会になることを望んでいます。



田並尚恵

昨年からほっと岡山の社員と理事になりました、田並尚恵です。生まれは神戸ですが、父親の転勤により、中2まで東京、高校まで福岡で過ごしました。大学から再び神戸に戻りましたが、大学院生の時に阪神・淡路大震災で被災し、両親が県外避難で岡山に住むようになりました。それが縁で、2002年から岡山の大学で働いています。こうした自分の体験が、今の広域避難者に関する研究の原点になっています。自然災害や原発事故などにより県外避難を余儀なくされた方々の生活再建は長期にわたることが少なくありません。こうした方々の困難に寄り添った支援のお役に立てればと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

ご案内

「個別訪問」に伺います

岡山県内へ避難されている避難者の方で、交流会への参加などが難しい地域の方たちを中心に、個別訪問を予定しています。

みなさんの所へ伺います！

以前より遠方の避難者さんたちのところへ訪問を増やしたいと試行錯誤していましたが、本年度助成金がとおり事業化することができました。交流会に行ってみたいけれど交通手段や体力的な問題で行かないといった方の所へ訪問できればと考えております。お住みのエリアに来て欲しいなどのご要望がありましたらほっと岡山までお問い合わせください。

わいわい荷造りしませんか？

引越し準備のお手伝いを
して下さるかた大募集！

資料など荷物がたくさんのほっと岡山、引っ越しにあたり人手が
たりません。お手伝いいただける方がおられましたらぜひご一報
を！シンプルな作業が多いです、お気軽にご連絡ください。

- 期間：8月、9月中 …… 希望のお日にちを3つお知らせください。1時間から何日でも！
- 住所：ほっと岡山 …… 駐車場あります
- 「おてらおやつクラブ」のお菓子など、ささやかなおもてなしあります！