

K2 インターナショナルグループスタッフ 玉井晶子

阿部 圭子さん(K2石巻 ママコーチ)

今、石巻のK2ハウスでママコーチとして週2日ほど働かせていただいています。

震災当日、私は家に居て、息子は小学校へ、旦那は仕事に行っていたので、地震の時は凄く怖いのと、早く逃げないと、という焦りでいっぱいでした。とりあえず、息子を学校に迎えに行き、車に乗せておいて、私は本当に大事なと思うものだけ持って、内陸の方にある実家に向かって逃げました。ですので、津波は見ないで済みました。震災を経験して日頃から気をつけていることは、**買い置き出来るトイレトペーパーやサラップ、紙皿、インスタントの食べ物の常備。また、小さなガスコンロがある**と便利ですし、**電気を使わないストーブは寒い時期には必要**です。お湯を沸かしたり、そのお湯をペットボトルに入れて湯たんぽがわりにしました。実家は農家なので、漬物や野菜が沢山あり、ごはんとおかずには困りませんでした。今の生活で感じることは、震災があつて、今までいた人が急にいなくなったり、家もなくなったり、住むところも変わって大変



だったけれど、それ以上に**震災でいろいろな人に助けられたり、震災がなければ出会えなかった人達に会えた事は、私にも息子にもとてもよかったと思っています。世の中が広がったと感じています。**

ドーナツ作りが得意な阿部さん

＊震災に限らず、自分の身に何かあったときのためにも、洗面用具・下着類・バスタオル等の一式を持ち運びできる用バックにひとまとめている。

⇒バックの置き場所を、いとことご近所の方1名に教えている。

⇒1人暮らしのため、玄関の鍵をいここに預かってもらっている

＊非常食・飲み物を数日分ストック
(年に1回、新しい物に変えている)



東日本大震災から6年・・・

石巻の地域みなさんに震災を経験して、日頃気をつけている事などをお聞きしました！！
横浜でも参考になること、石巻らしい地元感のある商品など色々ありました！

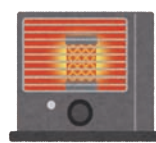


今も元気に畑を作っている 及川さんご夫妻

＊非常用バックの準備
(非常食・お菓セット・防災＆防寒シート・下着・ゴミ袋・寝袋等々)

＊持ち出し用ではないが、ライフラインがストップしても使用できるものを家に常備(石油ストーブ、卓上コンロ&ガス、飲み水用バケツ、長靴、笛付の懐中電灯等)

＊石巻市のロゴが入ったタオル・ハンカチ
(万が一の際、石巻の人だとわかってもらうため)



ガーデニングのプロ 大槻さん (K2ハウスのある地域の区長さん)

＊日頃から、石油ストーブを使用

⇒ライフラインがストップしても使用でき、便利。

暖房以外に、煮炊き、飲料水の殺菌、等にも使用できる

＊懐中電灯やラジオの常備

＊近所の方を始め、いろいろな方と日頃からコミュニケーションを心がけ、いざというとき情報収集しやすいよう関係作りをしている。



気配り上手な佐々木さん

＊非常用バックの常備(下着・靴下・大人用紙おむつ・ろうそく・マッチ・新聞紙・洗面用具等々)

＊普段使っている血圧計・携帯・電池パック・吸引器・薬等を、いざというときすぐバックに入れて持ち出ししやすいよう、日頃からまとめている。

＊世帯を別にしていないお子さん家族と、震災時のことを話して決めている。
⇒自分達がいたその場所から、まずは一番安全な場所へ逃げる。迎えに行ったり、待っていたりしない。
(そのために、日頃からウォーキング等をして足腰を鍛えている)



三浦 主暉さん(横浜塾生メンバー)

私は宮城県東松山市出身で24歳の三浦主暉と申します。

約6年前、私は東日本大震災で被災した一人です。

当時私は、高校を卒業したばかりでした。地震発生時は当時住んでいた家におり、自分の部屋の三畳間で寝ており、強い揺れを感じ飛び起きました。その後、強い揺れの中立つことも出来ずうずくまり、目を閉じることしか出来ませんでした。揺れがおさまり目を開けてみると部屋の中は物が散乱し、姉が呼ぶ声が聞こえてきました。私は部屋から出ようとしたのですが、足の踏み場がなく出ることがとても困難でした。その後は妹が通っていた中学校に避難することになりました。中学校に行きしばらくして津波が到達しました。私がいた所では、津波が押し寄せるといより、水が徐々に上がってくるような感じでした。その後一ヶ月ほど中学校での避難所生活を経て仮設住宅へ行き、今は市の災害復興住宅に住んでいます。

あれから6年経ち、今わたしは横浜で塾生メンバーとして自立の活動しています。横浜では震災のことなどなかったかのように日々を過ごしていますが、時々当時のことを思い出してはつらくなることもあります。**ですがうんめえもん市の販売でお客さんから「宮城の事応援しているよ!」と声をかけてもらいとても嬉しかったです。**

これから活動を続け、自分自身が震災と向き合っていきたいと思っています。



日頃気を付けている事

あまり思いつかないのですが、
横浜にきてからも無意識に
外出すると避難経路を確認する癖がついています。

大きな笑い声が素敵な佐藤さん

＊普段から服用している薬をすぐ持ち出せるよう日頃から準備している

＊お薬手帳に、長男の電話番号を記載。万が一の際、すぐ家族の連絡先がわかるようにしている。

＊非常用バックの常備(リュック型)

