長野日報にて連載中　毎月第一日曜日
2025年9月7日掲載

おらほの病院

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院　リレーコラム

108

人を思いやる気持ちを育む
人を支えられるのは、やっぱり人
コミュニケーションという備えを

諏訪中央病院 看護師
まちの減災ナース指導者
宮澤（みやざわ） 英典（ひでのり）

宮澤　英典
（みやざわ・ひでのり）
平成11年入職。東日本大震災をはじめ、熊本地震や能登半島地震など被災地の医療施設や避難所にて支援活動多数。まちの減災ナース指導者。

9月1日が〝防災の日〟となった由来を若き皆さんはご存じでしょうか？関東大震災から今年で102年という月日が流れました。1世紀も昔、当時の震度階級では「震度6、現在で推定される震度7の大規模地震により都市部を中心に壊滅し、その後の火災によって10万5千人をこえる大勢の尊い命が奪われた災害が起こった日です。人々は、100年の時の流れの中でいくつもの災害を経験してきました。1995年に起こった阪神淡路大震災から30年、そして、2011年の東日本大震災から13年という月日が流れました。記憶に新しい2024年能登半島地震から1年7か月、地震だけではなく、竜巻や水害、火山噴火等、災害は私たちの生活にたたみかける様に日常生活を奪ってゆきました。それでも町並みは少しずつ復興を目指し変わってゆきます。しかしながら現在も被災地で暮らす人々の心の中には、災害への不安や家族を亡くされた方々の悲しみが続いており、決して消え去る事の無い、個々の心の中の爪痕として残っているはずです。

被災経験のある方々には、発災日こそが〝防災の日〟であり、過去の教訓から大切な人の命を守る術を考える日になっているのは必然であり、9月1日だけではなくなってきていると思います。

小学生の頃、祖父に世界大戦の話をよく聞かされました。遠い過去の話であり、今がいかに平和であるかを漠然と理解しました。今更ながらこの年になり、自分が生まれるわずか20年前の話であることに恐ろしさを感じ、両祖父母に生きていてくれた事を感謝し、平和を願わずにはいられません。現在は、メディアを利用して見たいときに過去の映像や、歴史をすぐさま見ることができます。戦争の画像も見ることができてしまいます。我々は過去の出来事も間近に理解することができるのです。そして戦争は二度と繰り返さないようにと、大勢の人々が感じています。

災害についても戦争と同じように、大切な人の命が奪われるリスクをはらんでいます。我々は多くの災害を経験しました。防災、減災活動も日々進歩してゆきます。なぜならば、一つとして同じ災害は無いからです。起きてしまった災害から目をそらさず、そこから最善策、予防策、備えについて自分ごとにして考えてみてください。時が流れても、被災地の人々に寄り添い思ってみてください。そうすることで、自分一人ではなく家族、ご近所、友人、職場の仲間等、大切なコミュニティーが見えてくるはずです。被災地や被災者を思う事で、自分ごとになり、個人の備蓄や減災から地域との連携、人との情報共有の必要性が浮かび上がってきます。被災者の胸に負ってしまった傷を消す事は出来ないけれど、共感する事で、癒す事、小さくすることは可能であると考えます。そして、被災地のみならず我々の日常の中で災害を語る事、「怖かったね、辛かったね…こんな方法あるよ、こうするといいかもね！」自分を守る「自助」を沢山の人と共有することで「共助」を構築してください。コミュニケーションという備えは自分の身も、あなたを囲む人々も守る事できる備えとなるでしょう。

次回は10月5日掲載予定
（題字は鎌田實名誉院長）

輪島中学校避難所

輪島市内の集会所での避難生活