

グランドゼロ

GROUND
ZERO JCF

92 夏
2012年6月26日 発行

- チェルノブイリと福島
JCFの取り組み
- チェルノブイリ
放射能と妊娠（抜粋日本語訳）



JCF

ふるさと

プラト・オクジャワ（1924～1979）

訳・神谷さだ子

あなたは私に静かな言葉を語りかける

あなたは私に愛の言葉を語りかける

あなたは私にこのような言葉を語りかける

気持ちを高ぶらせる言葉（生きよ！）

あなたは私に苦しめられ、

日々の長い放浪

つまり、あなたにとつて必要で、大切な存在であるよう

あなたが突然私を呼ぶ時も

あなたは長いこと私に語りかける

あなたは私に語りかける（創造せよ！）

私の手―あなたの僕であり、

私たちの手は自分ではなく―あなたのもの

そして、あなたのため息は私を燃え上がらせる

宴の喜びと悲しみと共に

私の些細なこと、罪と共に

ひとり、敬虔に、あなたの私

つまり、私はほんの少し愛され

別れの悲しみに捉われる時も

あなたは語りかける（悲嘆！）

私を不安にする

そして、私は朝起き上がると ふたたび

果断な戦いにいどむ……

最後の言葉が残っている

自分のために残そう

グランドゼロ 92 夏

GROUND
ZERO JCF

目次

チェルノブイリと福島 JCFの取り組み

ふくしま・うた語り	<鎌田 實>	6
『ふくしま・うた語り』に寄せて		
<和合亮一> <若松丈太郎>		10
第一期ガラスバッジプロジェクトを終えて		
<加藤文典>		12
まずは止めなくては!	<水谷彰雄>	16
「福島からのメッセージ」に参加して	<谷田部裕子>	18
2012年度スタディツアー ベラルーシでの食品測定、被曝防護・回復の対策を学ぶ		
<神谷さだ子>		20
「チェルノブイリ・放射能と妊娠」(抜粋日本語訳)		26
Team めとば活動報告	<浜崎竜太郎>	38
子どもたちの笑顔をめざして ～ Team めとばの活動～		42

連載 & お知らせ

連載随筆「魂の居場所」	<宮尾 彰>	52
ベラルーシの食卓		54
モスクワ便り		55
振替用紙のメッセージから		56
ありがとうございました!		58
「福島原発被災者支援募金」のお願い		61
Здравствуйте! (事務局広場)		62
カルチャーレビュー		64
インフォメーション		65

チェルノブイリと福島

JCFの取り組み



修復工事中のチェルノブイリ原発4号炉を訪れた2012年度スタディツアーのメンバー

21年間、チェルノブイリ原発4号炉を見続けてきた。「石棺」の修復工事は、遅々として進まなかった。今年になって、ようやく第二石棺の工事が始まった。第二・第三石棺とエンドレスに覆い続けるしかないのだろうか。

ふくしま・うた語り

鎌田 實 (JCF理事長)



JCFのがんばらないレベルから第4弾のCDが発売された。
利益はすべて福島の子どもたちのために使われる。
応援して下さい！

昨年の暮れ、加藤登紀子さんから連絡が入った。恒例の「加藤登紀子ほろ酔いコンサート」に来てくれないか、舞台に上がって二人でトークをしてくれないか、という依頼だった。OKと返事をする、続いて詩を書いて欲しいと依頼があった。『ホウレンソウの悲しみ』という詩を書いた。お登紀さんは泣きながら読んだという。

コンサート当日、僕は大阪芸術劇場に行った。開演2時間前のこと、お登紀さんが曲を作ったという。まさかと思った。僕は、詩を朗読することはあるかなと心の準備はしていた。お登紀さんがギターを弾いて、僕は詩の朗読をすると思っていたのだ。でも、僕の詩の朗読にお登紀さんの歌がコラボする曲になっていた。

約2千名のお客さんが気に入ってくれた。反応が良かった。コンサートの打ち上げ会で、お登紀さんに声をかけた。「福島の子どもを助けない、お金が欲しい。CDを作ろう！」熱く熱く夢を語った。昔はこうやって、女の人をクドイタナア……と、しみじみと思ひ出しながら、答えを待った。

「いいわよ」

返事は簡単だった。

大津波の後、何度も何度も雪が降った。放射能を含んだ雪が、畑や森や川や海や町を汚した。2011年3月、忘れられない雪になった。15歳の女の子が僕に聞いてきた。

「私大人になって、結婚して赤ちゃんを産めますか？」

子どもたちを助けてあげたいと思った。2011年、忘れられない重い約束になった。重い約束を守りたいと思い続けてきた。これで夢が一步進む。どんなアルバムにするか悩んだ。

福島の詩人の詩を使いたいと思った。

和合亮一さんに電話をした。和合さんとは2度程お会いしていた。すぐに協力をしたいと返事を頂いた。

『貝殻のうた』を選んだ。すでに伊藤康英さんが曲を作っていたが、伊藤さんからも快諾をもらった。

貝殻にも 光にも 雲にも 牛にも 駅にも

街にも 船にも 私にも

この地球よりも 重い命がある

命よ この星よりも 重たい命

命のはかなさを知って 泣いているあなた

私も 共に泣きましょう 共に

あなた あなた 大切なあなた

あなたに 貝殻を そっと 手のひらに 渡したい

そして そっと 悲しみを 私に 渡してほしい

そっと 渡してほしい

これ以上はない溢れるほどの優しい言葉たちが、2011年4月に和合さんのツイッターで発表された。そのツイッターをみた伊藤さんは、とっさに曲を作ろうと思ったそうだ。

あのすさまじい光景のなかで、みんなが生きる力を失っている時、「あなた あなた 大切なあなた」と呼びかける、あたたかな言葉にたくさんの人が救われた。日本中が元気になるように、ちよつと疲れた人たちの心がふわつとあたたかくなるような声で、お登紀さんがささやき歌う。

素敵な曲になった。

もう一人は若松丈太郎さん。

福島県南相馬市に住んでいる詩人だ。

『神隠しされた街』は17年前に作られているが、まるで福島第一原発の事故を予言するような詩だ。東日本大震災の17年前に作られた詩とはとても思えない。双葉町、大熊町、小高町、浪江町、広野町……、30キロ圏内の中のいろんな町の名前が語られていく。

「……そして私の住む原町」

僕は事故後、許可を得て20キロゾーンにも入った。30キロゾーンの医療支援にも繰り返し入った。この街々には本当に人が住めなくなつた。人っ子一人いないのだ。若松丈太郎さんは語る。

私たちが消えるべき先はどこか
私たちはどこへ姿を消せばいいのか

日がもう暮れる 鬼の私とはほうに暮れる
みんな神隠しにあつてしまったのか
うしろで子どもの声がした気がする
ふりむいてもそこには誰もいない

神隠しの街はこの地上に
もつともつとふえていくだろう

私たちの神隠しは 今日すではじまつている

うしろで子どもの声がした気がする

ふりむいてもそこには誰もいない

広場にひとり立ちつくす

福島島の詩人若松丈太郎さんだからこそ作れる詩なのである。加藤登紀子さんが素敵なメロデーを作つた。たくさんの方に『神隠しされた街』を聞いてもらいたいと思つている。

このCDをプロデュースしているうちに、うた語りという新しいジャンルにたどりついた。語りと、歌のような語りを、中心にすえてみたくなつた。

CDの3番目『スマイル・レポリーション』は、加藤さんの曲に、彼女の語りが重なる。

僕の『ホウレンソウの悲しみ』は、加藤さんの歌の部分
を大事にするために、タイトルを『海よ、大地よ』に変えた。
美しい海や美しい大地をもう一度取り戻したい。子どもたち
の命を守り、美しい海と大地を取り戻す新しい運動、新しい
生き方が必要だ。福島の子どもたちを守りながら、私
たちみんなの新しい生き方が問われているような気がして

いる。

素敵なCDができあがった。ピアノは、3万枚以上売れたががんばらないレーベルのアルバム『ひまわり』でピアノを弾いてくれたフェビアン・レザ・パネさん。パネさんのピアノは優しくて温かい。隙間がいつばいある何とも爽やかなピアノだ。

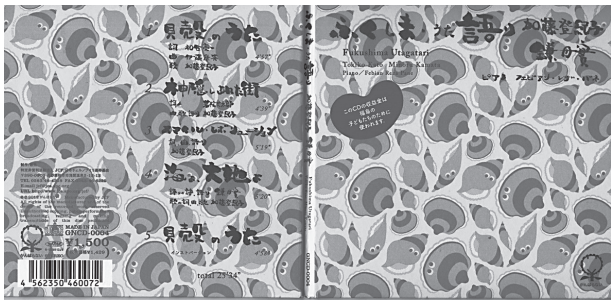
CDのジャケットのデザインは、今までのがんばらないレーベル3枚のジャケットデザインをしてくれた太公良さんにお願した。明るい美しいジャケットになった。

たくさんの人に応援していただきたいと思っている。ツイッターやフェイスブックやブログやミニコミなどの色々な方法で取り上げていただきたい。ロコミが大事だ。

10月8日には、鎌田實のトークと加藤登紀子さんのコラボコンサートを、キッセイ文化ホール（長野県松本文化会館）中ホールで計画している。

福島の子どもを助けるために、新しいCD『ふくしま、うた語り』を、是非是非応援して下さい！

*「ふくしま・うた語り」のお申し込み方法は
同封のチラシをご覧ください。



1. 貝殻のうた
詞：和合亮一 曲：伊藤康英 歌：加藤登紀子
2. 神隠しされた街
詞：若松丈太郎 曲、歌、語り：加藤登紀子
3. スマイル・レボリューション
詞、作曲、朗読：加藤登紀子
4. 海よ、大地よ
語りの詩、語り：鎌田實 歌の詞、曲、歌：加藤登紀子
5. 貝殻のうた インスト



『ふくしま・うた語り』に寄せて

この度は、素晴らしい活動に参加させていただきまして、加藤登紀子さん、鎌田實さん、伊藤康英さん、関係者のみなさまに深く感謝を申し上げます。私も本日の会見に参加させていただき、想いを述べさせていただきたかったです。高校の教員をしており本日は校務があるため、お伺いできません。代わりにメッセージをお送りさせていただきたいと思いません。

届けていただいたCDを拝聴して、涙が浮かびました。

みなさまのこの歌にこめられた想いと共に、何も心配や恐れなかった、清新なままの震災前の福島の風土が音楽の先によりみがえってきたような気がいたしました。

今、福島の私たちが取り戻したいのは、土と緑と失われた生活と、故郷への誇りです。「この星よりも重たいのち」という部分の歌声に、私たち東北

人が、福島人が、ここに生まれて、ここに在ることの意味が歌い上げられて、深められている想いがいたしました。

私たちが被災地で暮らしているのには、それぞれに一つずつ、この星よりも重たい理由があります。私も、故郷も、命も、そしてこの星も、たった一つです。

私たちは、私たちの人生を生きるために、一つの理由として、ここに生まれてきた。

決して奪われるために、命や、暮らしが、ここに
あるのではない、ということ。

5月28日。浪江町に一時帰宅した男性が、そのまま自身が経営していたスーパーの倉庫で自らの命を絶たれていらつしゃった、その現場が発見されました。生前は故郷の浪江を愛し、ご自身のお店を愛し、勤勉実直な方だったとご近所の方の談話がありました。

震災を経て1年が経ち、これほど、象徴的な一つの死が他にあるでしょうか。どれほどのことを日本人は日本人から奪ったのでしょうか。この悔しさと

悲しみと孤独の本質は、本当にそれぞれの胸に届く
の方で歌われることを願って止みません。
本当にありがとうございました。

震災から1年が経って、今。私たちは、それぞれ
に見えない川を抱えています。一人一人、みんな違
う、それぞれの川。

ただ言葉よりも思想よりも早く、
瞬く間に音楽は、歌は、橋を架けてく
れます。

長い時間がかかることは承知してい
ます。

だけど、私たち大人には、日本人には、
一つの責任がある。

何よりも今を精一杯生きている可愛
らしい子どもたちのために、そしてこ
れから生まれてくる子どもたちのため
に。

強くて大きな、揺るがない新しい橋
が架けられていくことを福島人の一人
としてここに祈ります。

この歌が一つの証として、たくさん

6月7日 和合亮一

千にノブテリ周辺の人びとの苦しみは
二十六年間も続いていきます。わたしたちの
苦しみは、はじまったばかりです。なが、
無かったこといしようとする動きがあります。
そんななか、カヤ藤原紀子さんのこころが、
わたしたちの思いを、たくさんの人びとに
届けてくださることでしよう。

二〇一二年五月

松本 丈太郎

第一期ガラスバッジプロジェクトを終えて

加藤 丈典

プロジェクト開始の経過

これまで行ってきたプロジェクトについて改めて説明する。3月の福島第一原発事故の直後、JCFは緊急支援という形で今回の問題に関わることになった。

緊急の段階が終了して長期的な支援の策定を開始した時、何らかの被曝リスク対策をやるべきだというのがあったが、それをどうやって行うべきか考えあぐねていた。

被曝対策を行うためには放射線を可視化しなければ何の対策もとれない。そのためには測定器が必要だったのだが、事故直後は周知のように日本全国で放射能測定器の需要が高まり、我々もそれが十分に確保できないような状況だった。

そんなとき鎌田代表から医療従事者が用いるガラスバッジを紹介された。それがプロジェクトの始まりである。



バッジ装着者の車の線量を測定する加藤

昨年5月から継続してきたJCFガラスバッジ（積算線量計）プロジェクトが一年の区切りを迎えた。

しかし、あくまでも一区切りであり、当初から予定していた装着期間が終了したに過ぎない。積算線量の測定結果がそれほど高い方はここで終了するが、被曝リスクが高いと思われる方に引き続き装着してもらうことにした。また今後は除染作業従事者などに装着してもらうことになる。現地で暮らす人々が心の底から安心を取り戻すまでにはまだまだ時間を要する。

早速、ガラスバッジを購入し、5月15日から南相馬市に住む妊産婦さんや小さなお子さんを対象にバッジを配布した。

プロジェクトの目的

バッジを用いることにより放射線を数値化し、可視化できたことは良かった。

しかしプロジェクト開始当初は値がどうであれ避難するべきだと思っていた。「被曝」という言葉を職業柄聞き慣れてはいた。しかし情けないかな、あの時日本であのような事故が発生するとは思っていなかった。「原発安全神話」とはよく言ったもので、チェルノブイリやイラクに関わっていないながら自分の中でも、この惨事のこと多半は神話や伝説のようなものとして認識していたところが少なからずあったのだと思う。

原発の安全性が神話であるなら、原

発事故や被曝は伝説上の怪物、幽霊のようなものだったかもしれない。『被曝』という言葉は強烈な禍々しさや、恐怖の念を抱かせた。(太刀打ちできない)そのような印象があったために、当初は出てきた値がどうであれ避難するべきだと考えた。

ガラスバッジプロジェクトの目的は被曝線量の調査ではない。

1年間でどれくらい被曝したかとか、平均値がどうだったかというデータはプロジェクトを遂行する中で生じた副産物に過ぎないものである。

科学的データとしての妥当性を獲得するために装着者の選定に特別な条件を設けることもしなかった。放射線という目に見えないものを数値化し、提示することによって、今後どのように行動するか迷っている人の判断材料にしてみらおうというのがそもそもの目的であり、「バッジが欲しい」という人がいれば配り、「避難するから計測

は中断します」というのであればなおのこと良かった。

配布したバッジは50個ながら、装着者の総数が58名と多くなっているのはそのためである。

しかしプロジェクトを進めるうちに、やみくもに避難を推奨することが必ずしも正しいものとは思えなくなってきた。避難をすることで発生するリスクや負担は、外から観ている以上に大きいことを次第に実感したからである。

もちろん将来何が起こるか分らないものに対しては、できる限りの防御措置をとることがリスクマネージメントとしては正しいのだろうが、個別の事情が絡んでくるとそう簡単に行くものでもない。

避難することでこれまでの糧を失い、新たに職を見つけねばならない苦労はもちろん、夫婦間で被曝リスクに対する見解が異なり家庭崩壊に発展し

かねないケースや環境の変化に伴う精神的なストレスなど、簡単に避難を断できない理由は枚挙に暇がない。

現地に留まって生活する人々に対し「なぜ避難しない」という批判が向けられることがあったが、それは、そのような批判者は現地の人々が「将来の健康リスク」と「経済的問題」を天秤かけていると勘違いしていたからであって実際はそうではない。その天秤の左右両方に「将来の健康リスク」も「経済的問題」も既に乗っかっており、その上でその両方が拮抗していたからである。このような批判を向けられて自責の念に苦しんだ人はかなり多かったように思う。

避難すべきかどうか、ここが安全なところかどうかその判断を下すことが非常に困難である理由の一つとして南相馬市が境界線上に位置してしまっていたことがある。

南相馬市の特異性

南相馬市は事故の後、警戒区域、緊急時避難準備区域、非制限区域と3つの区域に分類された。

警戒区域は人の立ち入りが禁じられ、非制限区域はこれまで通り生活することができる。

その二つの間の緩衝地帯のように緊急時避難準備区域も設けられた。黒でもない、白でもないグレーゾーンである。

放射性物質は、人為的に有界化された区域通りに飛散したわけではないので、警戒区域内でも放射性レベルが低いところもあれば、緊急時避難準備区域や非制限区域のように立ち入りが制限されない場所でも局所的に線量が高い場所もある。

強制的な避難命令はない。しかし被曝が懸念される地域で、次にどうするかという判断は住民自身に委ねられる。皆、難しい決断を迫られた。

留まる人のためにも

この辺りからプロジェクトに対する考え方が少し変わってきた。

警鐘を鳴らすことも大事だが、留まることを決断した人もおり、そのような人はどうすればよいのか。ならば留まりながらにして被曝を防ぐことができるか。

毎月の線量の値が出てくるにつれ、値が高い装着者もいれば、低い値の装着者もいることがわかってきた。南相馬市の装着者の年間積算値の平均は2・05ミリシーベルトであるが、個々の値は1・26〜4・13ミリシーベルトと大きな幅がある。低い方の値は松本の積算値1・04と大きな違いはない。であれば、このように低い値の装着者に関してはいたずらに不安を煽って避難させるよりも、落ち着いてここで暮らしていくことも選択肢のうちにいれても良いのではないかと。

しかし「大丈夫」「安全」という言葉は当時も今も、軽々しく口に出しては言えない言葉であり、我々のようなNGOがそこに住んでいる人々の将来の健康を完全に保障できるものではないため「このくらいなら大丈夫」ということは非常に言い難いものであった。

正直なところ今でも悩んでいる。おそらく今後悩むだろう。正直なところプロジェクトの実施は大きなジレンマを抱えながら行われた。

ただ、数値として可視化された放射性物質はいたずらに忌避すべきもの、得体のしれないものから、ある種のリアリティを持ったものへと変わり始めた。「あそこに行かなければ、被曝は避けられる」「適切な除染をすれば数値は下がる」「南相馬市でも松本と大差ない線量の地域も存在する」。

少しずつではあるがこのようなことが明らかになるにつれ、復興のための

希望的な材料を集めることができたように思う。

得体のしれないものが、現地をなんとかして復興させようと留まった人たちの努力により、輪郭が引かれ、色がつけられ、その危険性の度合いが特定され始めている。少しずつではあるが復興させることもできるのではないかと思うようになった。その努力は慎重に慎重に危険箇所を特定し、それを除去しながら稼働領域を広げていく地雷撤去作業に似ているかもしれない。

被災地の葛藤を共有し続けたい

避難した人も、とどまった人もそれぞれリスクの伴う選択で、苦しい決断を下した。ガラスバッジプロジェクトもそのような決断を下すための判断材料を提供したが、このような決断のための材料であったことを思うと、それが正しかったのかどうか非常に煩悶さ

せられる。

「安全」なのか、「危険」なのか。「避難」するのか、「残る」のか。境界線上に位置するところでは、それを綺麗に分断できるような快刀はなかなか存在しない。

毎月の訪問ではそのような中で葛藤し続ける人達の苦しみを聞き共有させてもらった。バッジを通じてそれができたことがこのプロジェクトの最たる成果かもしれない。

被災者の方々が一日も早くこのような葛藤から解放されることを願う。またそれが叶う日まで、これまでとは形は違えど、この問題を共有し続けたいと思う。

まずは止めなくては！

水谷 彰雄

(サラバ原発・変えよう暮らし方の会事務局長)

4月26日、松本市中央公民館でJCF主催のチエルノブイリメモリアルデーが開催された。

1986年の原発大爆発事故から26年目である。今回のタイトルは「福島からのメッセーじ〜オカリナの調べに乗せて〜」であった。私は昼の第1部に参加したが、夜も第2部が開催され、主催者の思いと熱意が溢れていた。

福島在住の原発・放射能被災者で、JCFの第96次ベラルーシ訪問団に被災者として初めて参加したお二人のお話を聴くことができた。

「大きくなったら、お母さんになれる？」
南相馬在住で5歳の男の子の母親である高村美春さんは、ある女の子から訊かれたという。25年後の福島はどうな

るだろう、女の子への答を見つけないだろうか。この思いで訪問したという。また、福島島の専門家は『フクシマはチエルノブイリとは違う』というけれども、住民側から見るとの評価はどうなんだろう？ という思いもあったそうだ。

今回の訪問先はベラルーシとウクライナで、後者のキエフ博物館では建物を壊して土中に埋める除染やブタの奇形写真などが印象深かったという話をされた。

今の福島では情報不足で、情報隠しの傾向があると感じているとのこと。また、ベラルーシでの様々な評価シミュレーションプログラムが日本製であることを知り、それなのに日本では対応が遅いと感じたそうだ。私はその

分野ではないが、元技術者として、お金と政治支配で歪んだ日本の技術思想を再認識させられた。

もう一人の、飯館村から福島市に避難されている佐藤健太さん（「負けねど飯館!!」常任理事）は、自身が今回の『被曝者』でもある。線量計を持ってチエルノブイリ現地に立ち、25年経ってもなお、石棺で覆われた事故炉から200mの場所で6・33μシーベルト/時（※年換算では55・5mSv/年と1mSvの50倍以上）を計測し、今後の福島第一の跡を想ったとのこと。さらに病院ではホールボディカウンタでの計測体験もされた。いくつかの訪問先で飯館村の春夏秋冬の美しい写真を見せると同じ汚染地域としての痛みを共有できる感を得たそうだ。

飯館村と聞いて同村の酪農家の長谷川健一さんの講演を思い出した。村民が長い年月をかけて「村おこし」に努め、風光明媚な景色と豊かな生活を築き

上げてきたことを話された。3・11後は一転、搾った牛乳を河原に捨てる日々。酪農家仲間が絶望から、ベニヤ板壁に白いチョークで「原発さえなければ」の遺言を残して自ら命を縮めた映像に、私は涙がにじんだ。ここまで人を追いこんだ原発の推進者たちは、いったいどう受け止めているのだろうか。少数のいのちなら切り捨ててもよいのか。

お二人とも『百聞は一見に如かず』で、「被災先進地」の現場に立ち、関係者からナマで話を聴くことで大いに新情報を得られたようだ。そして、何よりも事故後の「先輩」の経験を汲み取り、福島で活かす決意とその第一歩を踏み出されたことに感動した。お二人に画期的な機会を提供されたJCFにも「あっぱれ」の賛辞を送りたい。それから、オカリナ演奏、ガラスバツジプロジェクトと、「Teamめとば」の立派な活動報告もあった。

第二第三のフクシマを

起こさないために

私は4月23日、原告団の一員として「東電・柏崎刈羽原発運転差止め」を新潟地裁に提訴した。「東京電力に原発の運転能力なし」として、再稼働させず廃炉にするために。いよいよ7月12日に初公判をむかえる。

長野県は柏崎刈羽、志賀、敦賀・大飯、浜岡の4つの原発に囲まれている。今回の事故で、放射能汚染地域は距離よりもむしろ風向きで決まることの実証された。それは、飯館村まで延びる「タンコブ形（長谷川さん命名）」の高濃度汚染地域の形状や、千葉や茨城からの避難者、軽井沢などのホットスポットでもわかる。アルプスに放射能が降ったら、除染はできず、信濃川、木曾川、天竜川、姫川などの下流の近県でも飲み水から農業用水まで、何世代にも渡って悪夢の時代が到来するだ

ろう。豊かな自然のはずが、山菜採りや登山どころではなくなる。よって、脱原発の課題は、長野県民にとって「逃れられない住民としての課題」である。大飯原発再稼働が野田首相主導により「決断」された。暴走する技術、暴走する政治は、3・11前と基本的には何も変わっていない。

まずは止めなくては。



サラバ原発 3.11 長野県大行進では、松本城に約2000人が集まった

チエルノブイリメモリアルデー

「福島からのメッセージ」に参加して

谷田部裕子（茨城県那珂市）

◆近くなったチエルノブイリ

郷里の福島はもちろん、茨城でも、原発事故で人々の暮らしは変わりました。

茶の間のテレビからは、毎日まるで天気予報のように県内各地の空間線量が報じられています。

福島市では、町名入りの測定マップが全戸配布され、5月の市報の記事も、除染計画、除去土壌の宅地保管方法、内部被曝検査結果や食品検査結果、給食測定等々が満載です。

茨城でも、農作物の出荷停止や出漁自粛、子どもに食べさせる物や遊ばせる場所の選択、健康不安等々、多大な

影響が出ています。

もはや現実には、地域や受け取り方で程度の差こそあれ、皆が暮らしの中で放射能に向き合い続けることになったのです。

12年前、子ども達と共に屋内退避を余儀なくされたJCO臨界事故当時、私は初めて「被曝の不安とはこういうことなのか！」と実感しました。程なくチエルノブイリ、ベラルーシ、スタデーーツアーに参加して、小児白血病棟に入院する子ども達や埋葬の村等々を訪ねた時には、被曝地ということが少しはわかった気になっていました。自宅近くには東海原発もあるし、事故が他人事ではないことを認識できていくような気になっていました。

でもあの日までは、実はそうではなかった。

今度こそ、日常生活の中に、チエルノブイリが近くなりました。



松本市中央公民館での佐藤さんと高村さんのお話に大勢の方が耳を傾けた

◆福島とベラルーシをつなげたい

そんな日常に、グラントゼロ91号（第96次訪問団 事故後26年の地へ震災後初めての訪問団報告）が届きました。20年間ベラルーシで医療支援を続け震災直後から南相馬に入り被災地支援をしてこられたJCFの鎌田理事長や神谷事務局長の視座は然ることながら、全村避難になった飯館村の佐藤太さんの『当事者同士が情報を共有し伝え合うことから、未来への光が見えてくるのかもしれない』という言葉が強く心に残りました。

今回のメモリアルイベントでは、その佐藤さんと、南相馬で子育てをする傍らJCFの支援活動にも関わられている高村美春さんが訪問報告をされました。各施設で撮影された皆さんの写真をまじえながらの二人の報告内容には、今後の日本において、政府や各地行政や生産者や市民、さまざま

立場の広範な人々が取り組んで行くべき道筋への数々のヒントがありまし
た。また、JCFの食品測定プロジェクト『Teamめとば』のフレッシュユ
な活動報告もあり、大変意義深いもの
でした。

私たちは、今、チェルノブイリ事故
後の26年間に起こった事実や取り組み
についてもっと学ばなければならない
と改めて感じました。

そして、ふくしま会議やまけねど飯
館の活動のネットワークを持つ佐藤さ
んのような意欲ある青年が、同じ避難
区域当事者として見聞して何をしてい
くべきかを見つけた、福島とベラ
ルーシをつなげたいと思われているこ
とが頼もしく、エールを送りたいと思
いました。今回、放射線学研究所など
滞在時間が短くて質問ができなかつた
訪問先もあつたそうだし、今後の発
展もあるでしょうし、再訪問実現を期
待しております。

JCFと応援する皆さんが長年つな
いでこられたチェルノブイリへの架け
橋が、福島に伸び、どうか日本全体を
つないでいきますようにと、オカリナ
コンサートの優しい響きを聴きながら
しみじみと思いました。皆さんどうぞ
よろしく願います。



オカリナ演奏安川桃さん、カンナさん

ベラルーシでの食品測定、 被曝防護・回復の対策を学ぶ

神谷さだ子（JCF事務局長）



放射線医学人間環境センター

原発事故を受けて、私たちが何よりも不満に思ったのは、政府は住民を守ろうとしない、正確な情報を伝えようとしないうことだ。さまざまな視点から、これについて述べられると思うが、まず、同じ言葉をベラルーシの人たちからもよく聞いた。

同じレベル7と言っても、チェルノブイリと福島第一原発事故では、どう違うのだろうか。放出された放射性物質の量が違う、と言うが、2011年3月11日から、2週間のデータが解らない。それで「だいじょうぶ」と言われても納得できるわけではない。国に頼らず、住民自治によって、自らの健康

を守っていく、そんな動きが、あちこちで動き出し、励まされている。

今回のスタディツアーは、福島県内では、いち早く体内被曝線量測定を始めた石川郡ひらた中央病院の方々3人をチェルノブイリ原発とベラルーシに案内した。

4号炉修復工事と廃墟めぐり

プラタナスの綿毛が舞う初夏のウクライナ。強い日差しの中、マイクロバスに乗って、チェルノブイリに向かった。ガイドのバレンチーナさんはギリヤーク人、蒙古系の顔つきで親しみが持てた。バスの中でも、ウクライナの言い伝えなどをやさしく説明してくれる。

実は26年前に事故を起こしたチェルノブイリ原発の修復工事は5年前も3年前も進展が見られず、私は今の科学技術をもつてしても修復は不可能なの



チェルノブイリ原発ガイドのバレンチーナさん（左端）

ではないかと思っていた。けれども数カ月前の新聞記事で、チェルノブイリに第二石棺工事が始まった事を知り、その様子をぜひ見たいと思った。

30キロゾーンの入り口でのバスポートチェックは意外とスムーズで、まず、チェルノブイリ市にあるセンターで、事故の概要について説明を受けた。私

たちの前に3チームが、順番に部屋に通される。この様にキエフから小人数の見学グループが観光会社のルートに従って、頻繁に訪れるそうだ。原発労働者とその家族の住んでいたプリピャチ。文化会館や国内選手権も開かれたという大きなプール、子どもたちの歓声を聞くことのできなかった遊園地を回っていく。ガイドさんが事故前の同じ位置から撮った写真を示してくれた。近代的な街が事故から72時間で緊急避難を強いられ、そして26年、ポプラの木は廃墟を包み込むように生い茂り、森に変わっていく。



プリピャチ

事故当時、建設中だった5・6号炉の解体工事は、以前のままであった。プリピャチ河から引いた人工河川にかかった鉄橋の上から、川の魚にパンくずを投げるツアーメニューには、鼻白んだ。

バスが4号炉に300mまで近づくと、撮影が許される。クレーンの鉄塔が何本も立っている。第二石棺の工事だ。26年前に建設された「石棺」と呼ばれる鉛とコンクリートで覆われた4号炉の壁にはひびが入り、崩れてもおかしくないと言われ続けてきた。修復工事はコンペが行われ、フランスが落札した。ヨーロッパからも日本からも出資が決まっていたはずだ。「修復工事を行うと言い、もう7、8年経ちませんか？」と聞くと「これまで、計画でした。ようやく始まったところです。今度の第二石棺は、百年もちます」との答えが返って来た。私は啞然としてしまった。以前聞いた修復



チェルノブイリ原発5号炉、6号炉

工事は、4号炉をかまほこ型のドームで覆い、ロボットアームで解体していくという事だった。第二石棺で覆っただけの4号炉は、再び百年後に、次の第三石棺によって上から覆われていくのか。エンドレスにそれが続くという事なのか。わからない。そういうことだ。聞いても明快な答えは返ってこな

いような気がした。原子力発電所の恐さを、強く感じる。日本の止まっている原発の再起動は絶対やめよう。静かに停止して、廃炉にしていこう。だけど、このチェルノブイリを21年間見続けてきて、それさえも不可能ではないのか、と無力感に落ち込むのだ。取り返しがつかない愚行。

政府の対策と住民の意識

21日、ベラルーシに飛んで、非常事態省チェルノブイリ委員会とロシア・ベラルーシ情報センターを訪問した。訪問メンバーの草野さんはひらた中央病院副理事長、二瓶さんは事務長で、体内被曝測定・食品測定に積極的に取り組んでいる。佐久間さんも、体内被曝線量測定が毎日の仕事だ。3人からの質問はとても現実的で、自分達の日常の仕事からの疑問が多く、福島住民と向かいあつた姿勢がうかがえた。

(以下スタディツアー参加者の質問(Q)とベラルーシ情報センター職員的答案(A))

Q チェルノブイリ事故と福島第一原発事故との違いについてどう捉えていますか。

A 放出された放射性物質のエネルギー量でしよう。

事故直後はチェルノブイリはプリアチのみだったが、日本は20キロ圏内の住民は即避難した。

Q 内部被曝が10年後に上がっているのは、なぜか？

A 事故後は、避難や食品測定によって下がった。しかし、連邦が崩壊し、経済が厳しくなると社会が混乱し、システムは機能しなくなった。1994年から96年は高くなった。20〜40%上がったが、危ない被曝量ではなかった。内部被曝がないように避難することは大切だ。食物連鎖を防ぐためには、測定所を作る事だ。ベラルーシでは、そ

のために政府から予算がついた。ウクライナは、農業が国営ではなくなり、制限できなくなった。森のキノコやベリを食べる人が増えたようだ。

ベラルーシでは、年間1ミリシーベルト（mSv）以下を守るようにしている。

森の除染はできない。

原発労働者は20mSv、除染作業者は1〜5mSv、事故直後はベラルーシ市民は年間20mSvだった。経済的要因もあり、5mSvから1mSvにするのに13年間かかった。年1mSvを体重1kgに換算すると430ベクレルになる。

Q 内部被曝測定の間隔は？

A 汚染地域住民や除染作業者は、年に一回、血液検査も含めて地区や村で行い、すべてゴメリの放射線医学人間環境センターで管理されている。

内部被曝は、ほぼ100%食料品からの影響だ。

水は、住民が居ない埋葬の村では、10ベクレル/リットル以下、水道水は検出されなかった。湖は20年前まであったが、今は検出されていない（検出限界については言及されず）。

Q セシウム汚染が高い食品は？

A 汚染が1〜5キュリー以上の地域のキノコやベリ、野生動物、ミルクが高い。ストロンチウム90は50%が土壌から野菜に移行する。内部被曝の原因の10%以下ではないかと思われる。

ベータ線を測定するスペクトルメーターは放射線化学的方法で行う。亡くなった方の骨を測定する。

Q 放射性物質について意識の高い人、それほど気にしない人と情報の伝え方について工夫しているか？

A 最低限伝えなければならぬ事は・ホットスポットを管理し、汚染地図によって、指摘する。

・汚染の高い動植物について報^しせる。

・肉の放射線管理ステーションの情報
食品のセシウム137の規制値について報^しせる。

Q 保養と福祉について

A 子どもたちは、年に一回の保養が保障されている。

保育園の食事汚染されていない安全な食材が使われる。

除染作業やその子どもたちのがん発症については、見守っていかなければならない。

Q 避難者が戻ってくることはあったか？

A 避難者は避難先で特権があり、住宅が保障された。しかし、戻するには、科学的な情報がきちんとしていなければならぬ。年間1mSvを守る必要がある。

個人が決断するのに必要な情報を政府が秘密にする。専門家の情報が正しい。しかし、日本は土地が個人所有なので、よそに土地を保有するのは困難

ではないか。

Q 市街地または森の除染はどうだったのか？

A 大変お金がかかる。お金の問題だった。

森は除染しなかった。

村では2、3回除染し、結果が出なければ避難させた。

汚染の高い地区は除染ではなく、避難を優先させた。

除染したものをどこに捨てるかが問題だ。

除染の情報をオープンにして、子どもたちも学んだ。

Q 測定方法は統一されているか？

A 病院での内部被曝測定は、統一されている。

ベルグラッド研究所は、独自の機器を使い、独自に行っている。システムとして、放射線医学人間環境センターにデータは集められている。

β線スペクトロメーターも現在開発

中である。

Q 何を調べ、発信していったらいいか？

A 日本人は、ヨードを摂取しているので、甲状腺がんは起こらないと予想している。

原発から30キロのブラーギン地区の

住民よりもミンスクのの方が恐がついている。ブラーギンは特に被害はない。

ホットスポットを避け、食事に気を付けて、できることをやっていけば、心理的なコントロールができる。

動物の奇形など、10キロ圏内の情報が必要だろう。

作物への移行は、農産物によって違う。

データを公表し、子どもたちに伝える

ロシア・ベラルーシ情報センターによると、事故直後は、1キューリー／

mi以上は、国土の約25%だったが、現在では14%になっている。110万人以上の人々が、汚染地帯に住んでいる。

事故直後は、なんでも危ないとパニックになったが、最近では自家菜園の野菜を測定し、安全だと解ると安心する。やはり、森の除染はお金がかかるのでやらなかったとのことだった。

ベラルーシでの食品測定の限界値は、1ベクレル/kgだと答えられたが、

地方の測定器でたくさんのサンプルを測定しているのをみても、ちょっと信じがたい。

学校給食も年間1mSv内になるようにしている。基準を守って、内部被曝を受けないようにしている。

測定結果を知らせる情報媒体は何が有効かは、対象によって異なるという。

学生：インターネット

村人：ポスター

官庁：冊子

各測定ステーション：ネット・プリンター

ント

放射線学研究所では、前回時間がなく、プレゼンを聞いたのみだったが、今回の訪問時には、食品測定の様子やストロンチウム測定器などを実際に見せていただいた。

これまで、JCFのカウンターパートは医療機関だったので、今回放射線学研究所等を訪問してこれほどにきちんと測定され、防護と回復について対策が考えられていることに驚いた。セシウム汚染は国土全体にわたっているが、ストロンチウムは、ゴメリ州の南部のみだ。3台のβ線スペクトルメーターが設置されていた。セシウム測定に関しては、牧草や麦が乾燥してから測定するために乾燥機の周りに広げられていた。

子どもたちの健診は内部被曝測定、内科問診、血液検査、甲状腺検査を26年間行ってきたという。

水への汚染の移行については、直後から、水道水への汚染はあまりなかった。土壌中にセシウムは固定している。学校や幼稚園給食では、汚染地の野菜を使わない。

システムを作るには、政府が情報を統一しなければならない、と言われたが、社会主義の国ならではの、独裁国家ならではの言葉のように思う。日本では市民参加型の放射線対策を構築していく日本のシステムづくりが必要だ。

作物の作付も汚染の度合いと土の状態も細やかに見ていく必要がある。より迅速な対処法を策定していくためにも、必要な所に必要なものという市民的な視点を行政と共に構築していく事はできないだろうか。



ベトカ埋葬の村で井戸水を採取

チェルノブイリ・放射能と妊娠

2011年11月にベラルーシ共和国ゴメリ州ベトカ地区から地区病院長、ジミナ・ナジエーシダ先生が来日し、講演会を行った。先生は、放射能防護対策として、現在ベラルーシで周知されている事例を挙げて話された。

その時のテキストが「チェルノブイリ 放射能と妊娠」である。



「チェルノブイリ 放射能と妊娠」

☆2005年ミンスクのベラルーシ赤十字社で発行

☆妊婦と胎児の成長への放射線の影響

☆高汚染地での妊婦の生活の基本

☆放射線リスクの高い地域での妊婦に特有の情緒面の問題

前号に引き続き、今号では、放射線リスクの高い地域での妊婦に特有の情緒面の問題について、抜粋し、紹介します。

☆今回の翻訳協力

山口 裕之

神谷 さだ子

放射能リスクグループの妊婦の

感情面の状態の特性

妊娠はただでさえ、どんな現代女性にとっても嵐のような体験をもたらすものです。妊娠やお腹の赤ちゃんからもたらされる体験は幸福な、肯定的なものばかりではないと知っておく必要があります。

おそらく、現代の生活においてこのような精神的なパニックを引き起こす時期はほかにないでしょう。待つ喜びと同時に、不安や恐怖が引き起こされます。マイナス思考が頭から離れず、実際に心理的パニックを起こすこともあります。

多くの研究が示しているように、放射能リスクのある状態での妊娠は、長期にわたってネガティブな感情をとりわけ持ちやすいのです。

ネガティブな感情とは恐怖や怒り、罪の意識などです。動揺や不安が重な

るところといったネガティブな感情が強まります。

ここから先をお読みになる前に、過去の数日について思い出してみてください。あなたは、一日のうちどのくらいの時間、以下のように感じたでしょうか。

① 未来に自信を持ち、喜び、幸せを感じる

② 穏やかに、満たされ、すべてうまくいっていると感じる

③ 罪の意識や怒りを感じ、泣きたい気持ちになる

④ 気が張り詰め、神経質になっている。誰か、あるいは何かに不満を抱き、腹を立てている

⑤ 不安や恐れを感じ、何かが違うとか、何らかの危険があるように思える

もし、時間的にみて後の3つが最初の2つより多いようであれば、あなたは大部分の女性と同じです。多くの女

性は、妊娠時にこのように感じています。専門家は、妊娠している期間の大部分を、マイナス思考（これは精神的にうまくいっていないことを意味するのですが）を抱いて過ごす妊婦もいると指摘しています。

ストレスの原因

放射能リスクグループに置かれた妊娠女性のネガティブな感情の原因は、放射能の恐怖のほかにも様々なものがあります。これらはいくつかにグループ分けできます。



「胎児が順調に育っているかの不安、
「すべてうまく行っているの？」」

お母さんは胎児のために、今、そして将来にわたって安全な状況を作り出すようにしようとします。その子の人生において、お母さんのお腹の中にいる9カ月間ほど激しく成長する期間はないのです。このように急速に成長するからこそ、胎児はさまざまな悪影響を受けやすいのです。お母さんたちはそれを本能的に感じています。だから周りの社会や親しい人々、自分自身への見方さえ変化します。子どもの順調な発育や健康を守るため、害を及ぼしそうな危険に對して、懸念を抱くようになります。放射能や環境、有害物質などによる汚染への危惧もこれに当てはまります。

（妊婦自身の健康に関わる、自分でも何だか分からない感覚や変化による恐れ、危惧）

母親の危惧は、自分自身の変化に



よって起こることもあります。例えば、吐き気、便秘、食べ物の嗜好が変わることや唾液分泌の増加、頭痛、背中や腰の痛み、全身の疲労感、頻尿、多汗と違うと感じるような、こういったよく分からない新しい感覚をすべて挙げるのは難しいことです。

変化に気づいたとき、私たちは驚いて「大丈夫なのだろうか」と思わず自問します。放射能リスクグループの女

性は、自分の体や気分のさまざまな変化を、放射能による否定的な影響と結び付ける傾向があるのです。

ところがこれらは妊娠時のふつうに見られる兆候ということもありえます。それは小さな子が初めてテントウ虫を見たとき、怖い物だと思って驚いて泣いてしまうようなものです。私たちは理解できない、知らない物に対してはこのように反応します。用心して接するのです。

もちろん、何かの問題を意味する変化である場合も実際にあります。それでもやはり、慌てふためかず、折を見て専門家の意見を聞き、対策を取るのが良いでしょう。そうすれば健康に何か問題があってもそれを改善できまし、大事なことです。お腹の子に害がもたらされる心配は無くなるでしょう。

〈来るべき出産への恐れ〉

多くの女性は恐れとともに出産の瞬間を待ちます。恐れの原因は、先ほどと同じ、未知のことだからです。さらに、出産についての私たちの心配を、出産が大変だった、痛かったといった周囲の話や、出産時の不幸な出来事や合併症について書かれた物などがあり立てます。うろたえて出産を恐れ始める女性もいて、異常分娩につながり、恐れが現実になってしまったりします。

〈人生のさまざまな事情〉

多くのストレスが、現代生活におけるさまざまな事情に由来しています。それは社会的な混乱、生活や物質面の不安定さや、先が見えないこと、自分自身の生活、夫あるいはおなかの子の父親との関係、親戚や友人との関係や女性自身の仕事の問題、生活上の不便、政情不安や社会的公正などです。

何かの原因で親戚や夫、友だちと口論になることもあるでしょう。仕事のせいでいやな気持ちになったり、家庭が物質的にあまり恵まれていないと感じるかも知れません。医師や店員、偶然バスで乗り合わせた人のあなたへの接し方が気に入らなくて腹が立つときもあるでしょう（人はお互いのことや、他人の心労、感情にはあまり注意を払わないものです）し、自分や夫の仕事が安定せず不安になることもあります。

あらゆる事情や出来事がとにかく妊婦に影響を与え、気持ちの高ぶりやさまざまな感情を引き起こし、無関心ではいられないのです。

〈他人のネガティブな感情〉

私たちは時に、他人が気に病んでいるからという理由で自分も心配することがあります（それぞれのことからは、私たちにまったく無関係であったとしても）。



私たちは、他人の気持ちに簡単に「伝染」し、同じ気持ちを共有するようになっていきます。例えば、もしバスの中で誰かが別の人とのしり合いを始めたら、自分も徐々にいらいらし、憤りを感じ始めます。テレビで、腹を立てた口調で話す発言者やアナウンサー、司会の声を聞けば、その憤りが徐々に移るのです。暴力や殺人のシーンがある映画を見たり、あるいはメロドラマを見るだけでも、その場面から感じた

気分から逃れられません。逆に、陽気なものを見れば楽しくなってきました。元気な、リズムカルな音楽を聞けば、自分自身も元気に、陽気になります。このように私たちは毎日、リーダーのように、自分を取り巻くあらゆる感情をつかまえ、その奔流の中でもがいているのです。

〈私たちの思い込み〉

思い込みというより、考え違いと言った方がより正確かもしれません。現実には不幸であるほど、克服すべき障害が大きく、困窮が甚だしいほど、将来は幸せになると考える人がいます。

例えばシンデレラのように。彼女は苦勞を強いられた代わりに、すべてはいい形で終わりました。ここから、「苦勞が輝く未来の成功の基になる」と考えるのです。苦しい思いをしている女性にとって、それは切実な思いでしょ

う。

女性自身と彼女の周りの人たちは、わざわざ難しく考えがちです。だから、たとえ喜ぶべき理由があっても喜ぶのは慎重にして、いいことは控えめに話し、縁起を担いで肩越しにそばを3回吐き、木をコツコツやる方が良いでしょう（ロシアの風習）、神様を怒らせないように。私たちはそのような迷信を信じ、日常生活を送っています。誰かと会うときにはうまくいったことよりも失敗した話をします。今していることがうまくいくと思っているときも、否定的に考えたりします。私たちは気付かないうちに、このような行動様式に従って物事を見るようになっていきます。

これらすべてのことがストレスの原因になっています。

精神的ストレスが

胎児の発育へ与える影響

私たちはネガティブな感情を抱いていることを軽く見るところがあります。誰かが横で「落ち着いて落ち着いて。そんな風に考えちゃだめだよ、妊娠しているんだから！」と言ってくれているときでさえ。

同時に、母親の情緒が安定していることは、胎児のこころとからだの健康のために極めて大切です。



医師がなぜ、母親の感情面の状態を、胎児の発育に悪影響を与える重要な要素と並べて話すのか、考えたことがありますか？

実は、妊娠期の母親が否定的な感情を抱えて、ほとんどの時間を過ごすことは、不自然なことであり、胎児の健康にも大変悪いのです。

耐え難い精神的な緊張は、からだにも問題を起こし、恐怖や不安は人体の正常な機能に影響を与えます。胎児の健康と平穏は母親の状態に左右されま

すから、否定的な感情による精神的緊張が胎児に影響を与えないはずはありません。多くの研究者が、胎児の健康はまさに母親の気持ちにより大きな影響を受けると考えています。

では、ネガティブな感情を持つとき、私たちのからだには何が起きているのでしょうか。

す。内分泌腺はホルモンを作りますが、もし人が不安や動揺、恐怖といった否定的な感情を持てば、からだの中でも、

立ち向かったり逃げたりといった反応を準備するための変化が生じます。このような生化学的変化のひとつに、動脈を縮小させ内臓への血の流れを減らす（ドーパミンをはじめとする）カテコールアミンの生成があります。このように、からだは（感情に）反応するために全力で動きます。人が反応し、危機感（感情としては不安や恐れとして表される）が消えて初めて、これらの物質の生成が減って、からだは通常の状態に戻り、内臓への血流も回復するのです。もし危機感が残っていれば、カテコールアミンは長時間生成され続けられます。この状態は内臓の生命維持に危険をもたらし、新陳代謝や体への酸素の取り入れを妨げ、中毒などにつながります。

この時、胎児には何が起きているのでしょうか。

研究者は、母親のこのころの変化は、血液を通じて、誕生前の胎児の栄養や新陳代謝に影響を与え得ると考えています。従って、母親が負の感情に置かれている場合、胎児の状態はそれまでと同じではなくなるのです。

そのような場合、胎児への血流は減り、酸素の減少が引き起こされます。どんな状態なのか想像するために、鼻をつまんで唇を固く閉じ、何分か我慢してみてください。まもなく目まいを感じるのでないでしょうか。

そう、酸欠をまず最初に感じるののは脳なのです。まさにそれと同じことが、胎児にも起きているのです。酸素は胎児の脳の活動や発育に不可欠です。特に、胎児の脳の発育と形成が集中的に進む妊娠初期の3カ月に著しい影響があります。

もちろん、胎児には恐怖への反応として引き起こされた短期間の酸素欠乏を耐え抜く力がありますが、不安の中で数カ月を生きることは、その発育にかなり否定的な影を落とします。

この例以外にも、胎児は、生きていくのに欠かせないさまざまな物質をただ受け身に消費しているだけではなく、母親が感じているのと同じ感情を自らも感じる力があります。カテコールアミンは、胎盤Ⅱ防護膜を通り抜けるのです（母と胎児には同じ血液が循環するので）。このため、母親の感情状態の変化で、胎児の心臓の鼓動は強くなったり、弱くなったりします。妊娠6カ月頃には、胎児の脳の外皮は充分に発達し、情報を受け取り記憶することもできるようになっています。さまざまな研究結果から、この時期までに胎児には自覚的な記憶が育っていることがわかっています。胎児は母親のこころの状態を記憶し、情報を

受け取ることもでき、生まれた後に役立つような人生の経験を蓄えることもできるのです。

このように、生まれる前から、胎児の精神状態の形成は始まっています。生まれた後に起きることは、その続きです。疑いなく、出生前の状態の影響を受けています。

もし妊娠中に母親がしよつちゅういらいらしたり、興奮しやすい状態だったとすれば、子どもは生まれた後、不安で、わがままで、よく泣き、すぐに興奮するようになるでしょう。寝付きが悪く、夜毎に目が覚めます。集中できず、すぐに気が散り、細かなことに気を取られます。

このような子どもを、母親は「不安がついていて、私は少しも気が休まらない」と言います。もちろん、これらにはほかの理由もありますが、妊娠時の母親のこころの状態も理由のひとつなのです。

感情の自己管理の方法

このように、赤ちゃんは、母親とすべての感情を共にしています。赤ちゃんにとつて、母親の興奮の原因は重要ではありません。ネガティブな感情を抱いて過ごす期間が続くことが、赤ちゃんのからだどこころの発達に影響し、問題となるのです。

未来のお母さんは、マイナス思考を減らすために、どうすればよいのでしょうか？

私たちは誰も皆、自分が害を与えられたり傷つけられたりしないように、自分達を取り巻く環境や人々の行動を、自分に都合よく変えることはできません。けれども人間は、自己管理によつて自分の精神状態をコントロールできると言うことがわかってきています。

それは、ネガティブな感情に陥らな

いようにすべきだという意味ではあり
ません。おそらくそんなことは不可能
でしょう。人間は、こころの起伏を経
験するものなのです。ネガティブな感
情が起きて、身体に影響を及ぼさな
い程度状態でコントロールし、維持
すればいいのです。

予め言っておきたいのは、自己管理
とは、以下とは無関係ということでは
す。

①鎮静剤の使用

②アルコールや煙草の服用

③意識的な感情の抑制

①鎮静剤の使用（他の薬も同様）は、
妊娠までの個人的な経験や知り合いの
経験を当てにせず、医師の同意の下で
行うべきです。

②アルコールはしばしの間不安を忘れ
させ、周りの環境を違った目で見るの
には役に立ちます。しかし、不安を抑
えたいあまり、発育途中の赤ちゃんへ
のアルコールの悪影響についても考え

なくなってしまう。

③人々は、自分のネガティブな感情を
内面に押し込め、外からは全く落ち着
いているように見せることもできま
す。その一方でこのとき人は強く神経
を緊張させ、蓄積されたその緊張は出
口を求め、より強く私たちの生理上の
バランスに影響を与えることになりま
す。このような意識的な感情抑制は、自
己調節というものではありません。私
たちは自分の感情を変えず、普通にネ
ガティブな感情を持ちます。こういう
時私たちは、内面に感情を押し込め、
コンデンサーや蓄電池のように貯め込
みます。こうして、ネガティブな感情
が私たちの身体組織に与える影響は、回
を重ねてきつくなっていきます。

このような自己管理によって、普段
の生理的組織の動きがおかしくならな
いように自分の感情を調節します。自
己規制について私たちは、次のように
分けます。

①筋肉のリラックス

②ネガティブな感情への働きかけ

筋肉のリラックス

私達が、負の感情を抱き、こころと
からだに混乱が起るとき、それらは
互いに密接に結びついています。ここ
ろの緊張が起ると同時に、筋肉にも
同様なことが起きています。逆に、か
らだが緊張すればこころも緊張しま
す。この事から、こころの緊張をほぐ
すには、からだの筋肉をゆるめなけれ
ばならないということが言えます。

こころの緊張がとれるよう筋肉をほ
ぐすことは、からだの緊張だけでなく、
普段の体調と精神状態も整えることが
できるのです。こころとからだの緊張
状態は新陳代謝に影響する他にも、エ
ネルギーを大量に消費し、それによつ
て体力も消耗します。脱力した状態な
ら、体力は、より安定し消耗しにくく

なるでしょう。

脱力（弛緩）するためにはまずゆっくりからだを休めなければなりません。休息はとも効果的です。30分リラクセスして過ごすことは睡眠を1時間取るよりはるかに体力回復に効果があります。自分で気づかないようなからだの緊張も軽減することができるでしょう。

こうして、ここらからの緊張を軽減するリラクセス法を実行すれば、より良く健康の基礎作りができるのです。

—内蔵へ酸素を行き渡らせ、新陳代謝を復活する

—からだの機能をより安定した状態にする

—体力を復活させる

ですから文字通り、リラクセスは、妊娠と出産、同様に出産後のからだに、何よりも大切なことなのです。

リラクセスするためには、次のこと

を覚える必要があります。

①筋肉の緊張の見分けかた

②緊張をときほぐすためのさまざまなリラクセス法

筋肉の緊張は、どのようにして見分けるのでしょうか？

筋肉のリラクセスを理解するために大切なことは、まず、筋肉を思い通りにゆるめたり緊張させたりすることを知らない位のわずかな感情の変化によっても、筋肉は緊張します。ですから、感情による筋肉の緊張を一言で定義するのは難しいことなのです。

筋肉の緊張—それは普通にみられるからだの反応です。たとえば、猫や犬にもよく見ることが出来ます。尾を立てたり毛を逆立てたり歯をむき出したといった、猫の防御のポーズを思い出してください。それは、筋肉が緊張したわかりやすい例です。危険を乗り

越えた時、動物は目に見えて力を抜きます。人間にも同様な反応が起こります。ですから、究極の驚きの感情を表すのに「髪が逆立った」と言うでしょう。

人間の筋肉の緊張は、さまざまな面に見られますが、この状態を自分ではつきりと意識していないことが難しい点です。動物の筋肉の緊張状態が人間の場合と異なるのは、それが内にもらず外から見ることが出来る点で



す。人間は筋肉が緊張したままで（外に表さないまま）、長期間過ごすことができません——はつきりとした害があらわれるまで（私達が述べてきたように）。

筋肉の緊張は、硬く食いしばった歯、握り締められた拳固、緊張したいかめしい表情によってわかります。また、筋肉を自分で意識的に緊張させ、筋肉が緊張していることを自覚できるようにしていきましょう。

からだのあちこちの筋肉を緊張、脱力させ、その状態を覚えましょう。握りこぶしを作ってから、脱力してみよう。強く強く歯を食いしばってみてください。だんだん不安を感じるようになるでしょう。靴下の中の足をひっぱってみましょう。そして完全に脱力しましょう。

同時に肋骨、すね、手首、掌、肩甲骨、背中、頬などの筋肉も、緊張させたり、脱力させたりしてみてください。背中の筋肉の場合は、肩甲骨を強く曲げ、

その後、脱力します。基本的に緊張度を増すのに大きな役割を果たしているのは、額・あご・口など顔の筋肉です。これらの筋肉の緊張をコントロールするのは、なかなか難しいことです。人間の顔は絶えず緊張し、張り詰めていますから。

さて、今度は横になったり座ったり、あなたの好きなポーズで、筋肉のいろいろな部位を緊張させたり、脱力させてみてください。完全に脱力してみよう。これら緊張と弛緩の状態の違いを覚えたら、毎回、さまざまな原因により緊張を覚えるたびに、体のその部分の筋肉を弛緩させてみましょう。そうすることで、いつでも、生理的な動きをふだんのようにコントロールできるようになります。この他、様々な状態でのこころやからだの緊張をコントロールするために、いろいろなリラククス方法を試してみてください。

脱力法

脱力法はたくさんあります。人それぞれにやり方があって、意識せずそれを使っています。一方、誰もが、必要な時、自覚して取り入れているわけはありません。

充分なリラククス

それは、いつでも全身を弛緩させることができる特別な方法です。ですから、まず第一に、誰にも邪魔されないこと、第二に最大限あなたに適したポーズであることが必要です。十分なリラククス状態では、あなたは、手足や指を上げることすら困難だと感じるに違いありません。実際に不可能で、動かすのさえ難しくなります。この状態は、筋肉が完全に弛緩していることによりです。あなたは、身体が感じやすいように横になるか座ります。顔を

緩めるのは、口を少し開けておくとやりやすいでしょう。緊張が残っている場所を意識的にブラブラさせ、コントロールして、ください。考えないで、頭が空っぽになるようにしてください。

完全に筋肉をリラックスさせると、まどろみに襲われます。そのような状態で、人間は、十分な休息を取ることができません。そのような状態で、人間は、一層有益な休息を取ることができません。日に1回30分間、そのような状態で過ごすことで、ここからただの疲れを取り、十分に休息することができます。昼の休息時か寝る前にすると良いでしょう。

呼吸を通しての弛緩

筋肉を弛緩させるためには、呼吸法を使うとうまく行きます。鼻から肺に、ふかく、ゆっくり、いっぱい吸ってください、数秒間空気をとらえるよう

に。その後、口から息を吐きます。息を止めず、肩が落ち、頭を垂れるくらいに吐いた後、新しく吸う前に2秒間息を止めてください。3〜5回繰り返します。普段座っている時間が長いなら、呼吸法により骨盤とお腹の緊張をゆるめる事ができるでしょう。ですから、長時間座った後には毎回この練習をしてください。この呼吸法は、内蔵に酸素を十分に送り、筋肉の緊張をコントロールするのにもとても手っ取り早い方法です。

呼吸法には、特別な条件はいりません。好きな時にあなたが必要と感じた時、いつでも実行できます。誰かと緊張する話をする前に、また、そのような会話の後で、呼吸法をしましょう。心配になったり、マイナス思考に陥ってしまった時、ただでなく、いつでもどんな場合でも、あなたを安心、穏やかな気分させてくれます。

他の方法

たくさん可能な限りのリラックス法を実行しましょう。新鮮な空気の中の散歩、運動、温かいお風呂、熱い焚き火にあたっての休息、ダンス、好きな音楽を聴くこと、好きな事に専念すること、セックス、たゆつくりと吸うこと、等等。あなたにとってより適した方法を取り、考えてください。あなたが独自に考えた方法でもできます。



大切なことは、毎日行う事です。それぞれ個人がリラククス法を選択する時、気をつけなければならぬことは、第一に、授かった赤ちゃんにとって潜在的に危険があつてはなりません。第二に、からだに適したものであること。アルコール、たばこ、麻薬などが良くない弛緩法であり、すべきでないものであるということがお分かりになるでしょう。

次号で「お父さんへのメッセージ」を掲載し、「放射線と妊娠」の紹介を終わります。

Teamめとば

活動報告

浜崎竜太郎

「Teamめとば」はJCF福島支援に伴い食品放射能測定機を導入後、実際に食品や飲料水などの放射能を測定するオペレーターチームとして2012年2月1日に結成されました。現在（7月上旬）チームは三輪浩・信大名誉教授を室長として信大理学部・物理科学科の大学院生7人と4年生2人の体制で、日々、測定業務及びそれに伴うプロジェクトに取り組んでいます。依頼測定、出前授業プロジェクト、笑顔の給食プロジェクトを中心に、今年度Teamめとばの活動指針と進捗状況を以下に報告致します。

1、依頼測定 〈測定結果〉

現在までに約250試料の測定を実施しました。その内、およそ6月中旬までの206試料の測定結果について報告致します。図1をご覧ください。これは測定試料の分類です。食品とそれ以外で半々の検体が確認できます。

試料の分類

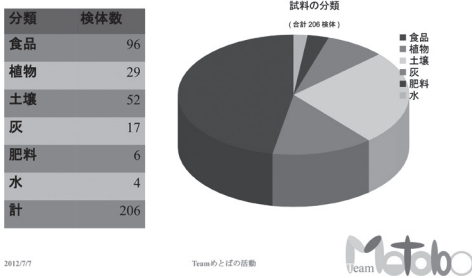


図1. 試料の分類

食品では、米など普段からよく摂取する食材の検体数が高く、有機農業で育てた試料も依頼されました。

（6月末までの検査結果は46ページからの表をご覧ください）

〈主な活動〉

4月から食品中の放射性物質の新たな基準値が施行され、それに伴い放射能測定機の扱い方に関しても影響がありました。具体的に測定システムのソフトウェアの更新により放射能濃度の測定値の確からしさの向上など試みました。

また試料を入れる容器も変更がありました。以前はV11容器（写真1）を使用していたのですが現在マリネリ容器（写真2）も用いています。導入理由は放射線の検出効率を高くして検出限界（測定できる下限値のような値）を下げる事ができるからです。（同じ



写真1: V11容器



写真2: マリネリ容器

測定時間では検出限界は半分程度になる(試料状態による)

〈今後の活動〉

今後、「Teamめとば」は測定結果を依頼された方にただ引き渡すだけではなく、慣れない放射能の専門用語などを解説するなど私たちができる事に関して丁寧に対応したいと考えています。また現在ホームページを作成しています。ご期待ください。

2、プロジェクト

八王子の市民放射能測定室の言葉をお借りして、「Teamめとば」は「市

民の市民による市民のための測定室」である事を心がけプロジェクトを発足するに至りました。測定室の主な活動内容は食品の放射能濃度の測定を行う事なのですが、それだけでは内部被曝の防護はできません。そこで現在幾つかのプロジェクトを進行しています。

◎出前授業プロジェクト

プロジェクトリーダー(以下、PL)
: 川島徳巳

〈主な活動〉

小中高校や市民の方からの依頼を受け、各学校や依頼先からの要望に合わせて放射能に関する知識・考え方を中心に出前授業(出張講義)をするプロジェクトです。このプロジェクトの意義は低線量被曝の人体に対する影響、また放射能の正しい知識を得て頂く事

により体内被曝を抑える事です。また私たちは講師の立場でお話するというよりは、3・11で起きてしまった放射能汚染と共に「生活する」という現実を直視する若者としてお話できればと考えています。

そして出前授業を通じて私たちTeamめとばも多様な視点が持てるようになり学ぶ事も多いと信じています。現在、Teamめとば、川島さんが中心に5月31日飯田高校、6月12日日本郷小学校地域探検、6月16日エクセラン高校で携わらせていただきました。お忙しい中、調整して頂いた担当の先生、そして生徒の皆さん、良い経験になりました、本当にありがとうございます!

〈今後の活動〉

8月4、5日の信大理学部主催のイ

ベント「自然を探す」に原始的な放射線測定器と共にポスターを設置予定です。

※食材に含まれる放射性物質の放射能濃度が不安に思われるなら測定依頼をしてください。もし過度に放射能に関して恐れる方や逆に無知になりつつある方は、出前授業を通じて学ぶ事もありますが、思いますのでご相談ください。

◎笑顔の給食プロジェクト

PL：高橋栄也

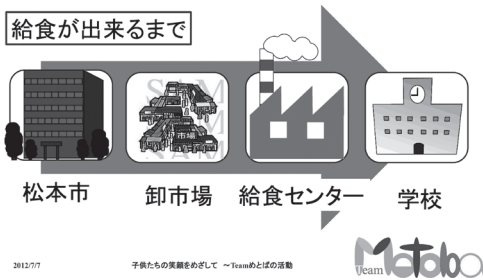
〈主な活動〉

松本市の学校給食課、東部給食センターなどの関係各機関から許可を頂き、学校給食に使われる食材の一部を選別してJCFが購入します。その食品をTeamめとばが給食として提供される前日に放射能濃度の事前測定を

行います。

結果として、放射能濃度が高い食品に関しては給食センター関係者に連絡、給食として提供されるのを止めてもらい子どもたちを内部被曝から守りたいと考えています。また、放射能濃度が低い食品に関してもTeamめとばのホームページで公開することに

◎給食プロジェクト



よって地域の皆さんの安心・安全に役立てていただきたいと考えています。現在、Teamめとばでは高橋さんを中心に各関係者との連携、会議を推進して来て、ようやく測定段階まで漕ぎ着けました。

〈今後の活動〉

松本市の給食には地産地消の考えがあります。生産者との良いコミュニケーション関係を構築しているなど、関係者が真剣に放射能に向き合う姿勢を感じ、私たちTeamめとばも信頼をおける測定結果を出す重責があると感じ、私たちがTeamめとばも信頼を置いて測定を行います。"松本の給食は内部被曝ほぼゼロ！"である"事を改めて確かめて行きたいと思っています。また測定結果は今後ホームページに掲載する予定です。

☆新メンバー紹介

南山 仁美

私は今年の5月ごろからTeamめとばの新メンバーとして加わり、活動をしてきました。きつかけは先輩からお誘いをいただいたことで興味を持ち、軽い気持ちでやってみようかなと思ったのですが、先輩方が真剣にいろんな問題に対して考えて、積極的に行動しているのはとても印象的でした。Teamめとばの活動では単に測定に関するだけでなく、自分の知らなかつた知識や現状なども知ることがで



イラストも得意な南山さん

き、日々勉強になると感じています。

絵を描くことが好きなので、イラスト関連のお仕事も時々させていたたいです。イラストカットや、今はチームのロゴ作成をしています。間接的ではありませんが、自分の得意分野を生かしてチームやJCFの方々の役に立てるのは嬉しいし、やりがいも感じます。

私は卒業後の進路が決まっているため今年度のみ活動になってしまおうのですが、自分のできることはまだまだであると思っています。勉強不足な面も多々ありますが、Teamめとばを通して、より多くの方々の安心や笑顔につながる活動を積極的にしていきたいと考えております。

森田 博紀

僕がTeamめとばの一員になったきつかけは同じ大学の先輩から放射能の測定をしているというのを聞いて興味を持ち、自分もやってみたくとい



データ整理担当森田さん

う気持ちからでした。実際にTeamめとばの一員として活動していくうちに、放射能についてのプロジェクトを一から立ち上げ、進めていっていることに衝撃を受けました。また、福島原発事故が起きた当初は自分は大学で物理を学んでいるのに義援金を被災地のために振り込むことしかできず、本当に悔しい思いを抱いていました。今の僕にとって放射能を測定するという仕事は本当にやりがいがあります。これからは、放射能のことに不安を抱いている人たちの力に少しでも貢献できるように頑張っていきます。

子どもたちの笑顔をめざして ～Teamめとばの活動～

飯田高校出前講座編

飯田高校の小川幸司先生からTeamめとばに出前講座の依頼があった。小川先生はJCFの会員でもあり、いつもJCFの活動にエールを送って下さる方です。

飯田高校1学年の〈Carpe Diem〉(古代ローマの詩人ホラティウスの詩に登場する語句「今という時を大切に使用え」)という連続講座の一環に、Teamめとばの出前講座を含めて下さるというのだ。

飯田高校の生徒さんは〈Carpe Diem〉連続講座で、今回の福島原発事故や放射能汚染についての基礎知識を学習して、神谷事務局長によるJCFの活動や福島支援についての講演を聞き、6月31日の出前講座に臨んでくれた。

出前講座は小川先生のお話から始まった。

今日は去年から日本チェルノブイリ連帯基金のなかで「Teamめとば」という活動を始めた信州大学の大学院生3人に来てもらいました。いわば「ぶつうの学生たち」です。そうなのです。この「ぶつうの学生たち」というところがポイントです。

時代に立ち向かうことは、少数の優れた才能を持った人間だけにできることなのではありません。誰もが、時代に立ち向かえるのです。ごくぶつうの学生が、ごくぶつうの学びを重ねている中で、「ふと」「今を生きる」ことを始めました。長野県の人々が食べる食材の放射能測定を始めたのです。なぜ、彼らは動き始めたのか……これが第一のテーマです。

内部被曝について諸説あると神谷さんは言いました。外部被曝についても諸説あります。つまり、私たちは科学の答えは「ひとつ」だと思ってきましたが、そうではないのです。「ふたつ」

以上あることが珍しくないのです。そんなとき、あなたは、どの答えを選びとりますか。いかにして科学の限界を見つめて答えを出しますか。……これが第二のテーマです。

来てくれる高橋栄也さん、川島徳己さん、浜崎竜太郎さん（いずれも信州大学大学院理工学研究科の院生たち）は、松本で2度にわたって私（小川）と打ち合わせを重ね、今日のゼミナールにのぞみました。教師ではないので、スラスラしゃべることはできないかもしれませんが、でもそれは問題ではない。友人の真剣な話を聞くように、彼らの問いかけを受けとめてください。

チーム紹介

学生達は小川先生と何度も打合せを重ね、メールのやりとりをして、講座を作り上げた。

メンバーのプロフィール紹介、チー

測定結果

・単位の「Bq/kg」は
1kgあたりの放射能濃度

【国の基準(2012年5月現在)】
Ex. ー 一般食品 : 100 Bq/kg
ー 牛乳・乳児食品 : 50 Bq/kg
ー 飲料水 : 10 Bq/kg
以下

【放射能定量結果】

No	判定	核種名	エネルギー (keV)	ネット面積±誤差 (Count)	放射能濃度±誤差 (Bq/kg)	検出限界 (Bq/kg)
1	不検出	I-131	364.48	N. D.	N. D.	6.91E+00
2	検出	CS-137	661.65	4.37E+03 ± 2.64E+02	8.91E+01 ± 1.69E+01	6.12E+00
3	検出	CS-134	795.85	2.81E+03 ± 2.01E+02	6.78E+01 ± 1.31E+01	1.17E+01
4	検出	K-40	1460.81	2.55E+02 ± 1.88E+02	8.98E+01 ± 6.70E+01	6.84E+01
Cs合計 (Cs-134 + Cs-137)					1.57E+02 ± 2.14E+01	(誤差は3σ)

今回の測定で検出可能な放射能濃度の限界値。

この値より少ない放射能は測定できない。

2012/5/31

子供たちの笑顔をめざして ~Teamとばの活動

Team 27

測定結果の見方

ムの結成の物語に続いて、いよいよ食品放射能測定についてのプロジェクトの画像等を使ったプレゼンテーションでは、測定方法の説明、測定器の仕組み、測定結果の伝え方、測定結果の見方や数値の読み方についての解説。そして、測定室として取り組んだ測定の精度を上げる方法・測定容器や

測定ソフトのバージョンアップについて。

また測定依頼者から測定結果にある数字の読み方についての質問が多いので、質問に基づいて作成した「測定結果の見方」(中段図参照)を測定結果に付けて返すことにしたこと。

学生が意見を出し合って作成した「測定結果の見方」ができてから事務局も検体依頼者への対応がとても楽になった。

測定を始めてから学生が直面した問題は、測定を通じて実際にどう社会に貢献するかだった。こうして生まれたのが次の3つのプロジェクトだ。

3つのプロジェクト

1 笑顔の給食プロジェクト

子どもは細胞分裂が活発な分、放射能の影響を受けやすい。子どもの給食

● 測定を通じて ●

● 気づいたこと

放射線に関して、知らないことが多い。



2012/5/31

子供たちの笑顔をめざして ~Teamめとばの活動

- ・暫定基準値って？
- ・外部被曝？内部被曝？
- ・α線？β線？

etc.



2 出前授業プロジェクト
測定に関わるようになって、放射線に関して、知らないことが多いと気付

に使われる食品の測定をして、内部被曝を防ぎ、安心して笑顔で給食を食べてもらえる手助けをしたい。

● 例えば... ●

$$(Sv) = (\text{実効線量係数}) \times (\text{Bq/Kg}) \times (\text{食べる量})$$



20 Bq/kg (基準値の4分の1)
のごはんを
200g × 3食 × 365日で...

おおよそ一年間で0.14 mSv



2012/5/31

子供たちの笑顔をめざして ~Teamめとばの活動

3 自主測定プロジェクト
一般的な流通経路を通っていないような山菜やきのこなど、注意した方が良い食品を独自に入手・測定する。

● 講座の最後に学生から高校生に次のような問題提起がされた。

いた。正しい知識を伝え、自分達も学んでいきたい。

しばらく時間をとってから生徒の意見を聞いた。
「口から取り込んで人間は害のある物を排出する能力があるからその程度なら食べても大丈夫だと思う。肺に吸い込む方が危険では……」
「排泄されるまでは体内にあるので、その間に内部被曝する危険がある」

● 質問 ●

測定結果をどう依頼者に伝える？

↓
今から考えてみませんか？

- ①食べても大丈夫です。
- ②食べるのを控えて下さい。
- ③その他理由も書いてね！



2012/5/31

子供たちの笑顔をめざして ~Teamめとばの活動



出前講座で右から浜崎さん、高橋さん、川島さん

「その放射能の基準値という考え方は3・11以前からあったのでしょうか？」
 「お米を作った人に申し訳ないから、食べるかどうかの判断は検査を依頼した人の判断に任せて、数値のみを伝えるべきだ」

「数値についていろんな説があつて、まだ不明な点があるなら、放射能の値

は低ければ低いほど良いので、食べない」

生徒や先生からもいくつかの意見を聞いた後、川島君が次のようにまとめた。

皆さんは今、この質問の答えは誰か偉い学者とか頭の良い人が考えてくれると思つているとしたら、それは違います。

放射能汚染はこれから先30年、40年……と続いていく問題です。

皆さんが誰かの親になった時に、自分の子どもを守れますか？ そのためにも今から自分の問題として論理的な思考ができるようにしていきましょう。

僕たちも子ども達の未来のために考えていきたいと思ひます。

学生に今回のような場を提供してくださった飯田高校の先生方と、真剣に向き合ってくれた生徒の皆さんに感謝したい。

飯田高校生からのレポート

後日小川先生からこのゼミナールを受けて自分はどうのように「今」を生きていくべきだと考えたかという生徒のレポートが送られてきた。とても深い内容なので、抜粋してお伝えします。

☆「今生きる私達に求められているものとは何か」

東日本大震災の映像を見ていたとき、何もできない事が辛かった。「今」自分は何をすべきか、何をすることが必要とされているか、誰を助けることができるのかと「今」の状況にどう行動をしたい。そのためには、常に周りを見るべきであると思う。自分の事のみを考えていけば、何をするべきか、誰の力になれるかなど分からない。よつて、「今」この瞬間、相手と向かい相手のことを理解しよう、と一人一人認め合える人になりたい。

☆「今すべきこと」

震災や原発のことも遠くの出来事のように感じ、電気を使うことができるのも当たり前のように思ってしまう自分のことがずっと嫌いで、もどかしく感じていました。神谷さんや院生の方たちは強い人だと思えます。自分の目でものを見て、それに真剣に向き合おうとしている姿はとても格好良いです。私も今起こっていること、問題に目をそらさずにいたいのです。それが今私にとってすべきことであり、これから忘れてはならないことだと考えます。

☆『今』と『未来』

僕は、「今を生きること」は、「未来を生かす」ことなんじゃないかと思っただ。「今」は、放射能の問題など、大きな問題を抱えている。しかし、この問題たちに、妥協せず向き合うことが

大切だと思う。「未来を生かす」ために、放射能の問題であれば、知識をもっと蓄えたりして、「今」できることを今やる」ことが重要だと思う。「未来」といつても自分のではなく、次世代の子どもたちのことも考え、「未来」へ繋げるための「今」を生きろべきだと思う。そのために、色々な情報を多角的にとらえ、何が正しいのか、何が間違っているのかを、自分自身で見つけ出し、今を切り拓いていきたい。

☆「今を生きる」

この2回のゼミナールをうけて、私を感じた「今を生きる」は、何が起こってどうなるか分からない未来のためにより多くのことを学び、今の自分に何ができるのかを考え、そして自分の考えを実践するための判断力と行動力を身につけて、実際にできる限りのことをやろうとする、ということだと思います。これはとても難しいことだと思います。

でもできないことではないと私は思います。

☆『今』を生きろということ」

Teamめとばの方々私達に投げかけた問題で私は当初、③で、「どちらとも言えない」を選んだ。①のように伝えて、食べることを促進してもいけないと思うし、②のように伝えてしまっても、ハッキリと伝えすぎて残酷なものではないかと思っただ。

しかし、今私は、②の方が良いのではないかと思う。何故なら、これは人々の命に関わる問題であり、「どちらとも言えない」と言って依頼者に判断を任せて彼らを放っておくのは、余りにも非情なのではないかと考えたからだ。

③の様に依頼者を突き放すのであれば、②の様に、ハッキリと伝えてあげた方が、最終的には良い判断ではないだろうか？ ①や②を、偏った意見だ

という人もいるかもしれない。しかし依頼者からしてみれば、③の答えは不安を煽ると思う。

この三択の問題は、「今」直面している問題だ。どれが正解かは分からないけれど、自分の答えを明確に持つことが、問題の解決につながり、「今」を一生懸命生きることに関わると思った。

☆「Carpe Diem」今を生きるために

3人の出した課題は、正直答えは1つにならないと思います。依頼者の判断に任せるといっても一理あると思いますが、それでは測定した者としての責任を十分に果たしていないと思います。基準値の点から考えれば、この数値は安全であるし、食生活の点でもご飯を食べることは重要なことです。だからといって、基準値を完全に信じ切ることもしてはいけないと考えます。

神谷さんと信大院生の話を聞き、現場で動いている人でしか感じられない感情、考えを共有することができ、深い理解へつながる学習になった。

☆「今を生きる」ということ

Teamめとばの話の中で、米の放射能を測つたら年間の被曝基準値はこえないが、人体への影響が分からないのでどうするかという質問がありました。その質問には正解はないと思います。ですが、よりよい答えはあると思います。自分なりの考えで知恵をしよう、自分が最善だと思う答えも探し出して、自信をもって決定したいです。

☆なぜ、「今」私たちは勉強するのか

福島第一原発事故の誤った情報や、内部被曝の安全性に関する諸説など、私たちは情報に翻弄されている。普段のちよつとした情報なら翻弄されても大丈夫かも知れないが、3・11のよう

な大変な事となると、命に関わってくる。だから、正しい情報を「知っている」か「知らない」かで、命、人生、未来を大きく左右する。また、ただ知っているても、判断する力がなければそれは意味がない。だから、私たちは勉強するのだと思う。(中略) Teamめとばの方のお話で、100μシーベルト以下の放射線量の食品の安全基準はさまざまな学説があり、たしかなのがないというのが印象に残っている。

将来、原発について議論をするときに専門家たちだけの議論では今までと何も変わらないが、私たち一般人がそれを知っていれば、議論に加わり原発神話のようなものなどぶち壊すことができる。

だから、私たちは未来へつながる「今」を、未来を守るために、勉強という武器を身につけて生きていくべきであると考えます。

(事務局・布山)

No.	Cs-137 放射能濃度	Cs-137 検出限界	Cs-134 放射能濃度	Cs-134 検出限界	Cs 合計 放射能濃度
71	ND	3.149	ND	3.284	-
80	ND	18.699	ND	19.726	-
81	ND	9.016	ND	9.331	-
88	ND	8.305	ND	8.748	-
91	ND	3.297	ND	3.451	-
91	ND	12.754	ND	13.275	-
92	ND	11.575	ND	12.125	-
93	ND	2.948	ND	3.064	-
94	ND	13.516	ND	18.942	-
97	23.249	6.029	23.841	7.225	47.090
106	ND	6.320	ND	7.006	-
107	236.390	7.889	185.453	14.762	421.843
108	239.505	7.981	172.741	15.491	412.246
109	126.729	8.191	90.176	10.476	216.905
110	149.923	7.233	103.687	9.735	253.610
115	ND	16.615	ND	18.548	-
118	ND	6.903	ND	7.503	-
121	738.411	12.360	542.664	21.421	1281.075
122	24638.8	60.344	18956.95	83.778	43595.75
124	203.233	13.290	159.125	18.063	362.358
124	300.479	26.734	244.532	50.499	545.011
128	80.766	18.909	58.572	17.459	139.338
128	66.716	5.142	53.223	6.772	119.939
128	66.716	5.142	53.223	6.772	119.939
129	43.889	6.397	41.641	8.739	85.530
135	89.053	6.119	67.610	11.690	156.663
136	239.608	5.369	181.045	9.810	420.653
139	ND	13.046	ND	14.852	-
141	152.011	7.998	108.443	10.369	260.454
142	9.484	8.667	ND	17.605	9.484
142	10.833	6.193	7.602	6.354	18.435
143	54.913	5.079	38.405	9.975	93.318
145	102.914	8.017	80.622	10.159	183.536
146	181.075	7.765	134.551	14.880	315.626
147	203.212	8.241	153.408	10.572	356.620
148	157.020	7.381	112.591	13.885	269.611

検出限界

有為な放射能を検出することのできる下限値。有為な放射能とは、統計的に見て、バックグラウンド値と明らかに異なる放射能が検出されたと判断できるということ。

* 同じ No. のデータが重複しているものは、検査時間などを変えて再検査したデータです。

JCF-Team めとば食品等放射能測定結果 (測定結果公表可のデータのみ)

2012年3月～5月

No.	試料名	産地	分析日時	重量(g)
71	精米	長野県長野市	3月6日	834
80	わかめ	岩手県	3月12日	497
81	白米	群馬県桐生市	3月12日	771
88	とちもち	長野県諏訪郡原村	3月15日	674
91	米(2010/10)	長野県松本市梓川	3月23日	685
91	白米	長野県松本市梓川倭	3月19日	791
92	マッシュルーム	茨城県	3月19日	575
93	牛乳	長野県	3月20日	886
94	灰	長野県	3月22日	333
97	ゆず	群馬県	3月29日	653
106	白米	長野県松本市梓川倭	4月5日	1011
107	畑の土 A-01	群馬県みどり市小夜戸	4月5日	952
108	畑の土 A-11	群馬県みどり市小夜戸	4月6日	1025
109	畑の土 B-01	群馬県みどり市小中地区	4月6日	613
110	畑の土 B-11	群馬県みどり市小中地区	4月6日	697
115	薪ストーブ灰	長野県松本市島立	4月10日	633
118	土	長野県小諸市	4月17日	1224
121	土(腐葉土)	長野県軽井沢町	4月19日	648
122	土(小石混り)	長野県軽井沢町	4月19日	1056
124	シイタケ原木1	群馬県みどり市	4月25日	236
124	シイタケ原木2	群馬県みどり市	4月23日	258
128	シイタケ原木3	群馬県みどり市	4月24日	613
128	シイタケ原木4	群馬県みどり市	4月24日	613
128	シイタケ原木5	群馬県みどり市	4月24日	613
129	シイタケ原木6	群馬県みどり市	4月24日	439
135	生シイタケ	群馬県前橋市	4月25日	543
136	畑の土	群馬県前橋市	5月1日	853
139	しいたけ	長野県安曇野市明科	5月1日	458
141	シイタケ(屋外栽)	群馬県みどり市	5月2日	654
142	ふき	千葉県佐倉市	5月10日	407
142	ふき	千葉県佐倉市	5月10日	407
143	畑の土	千葉県	5月11日	1140
145	シイタケ②	群馬県みどり市	5月2日	613
146	シイタケ③	群馬県みどり市	5月2日	737
147	シイタケ④	群馬県みどり市	5月2日	650
148	シイタケ⑤	群馬県みどり市	5月3日	699

食品衛生法上の新基準値(厚生労働省 医薬食品局食品安全部 平成24年4月1日施行)

放射性セシウム	飲料水	10 Bq/kg
	牛乳	50 Bq/kg
	一般食品	100 Bq/kg
	乳児用食品	50 Bq/kg

No.	Cs-137 放射能濃度	Cs-137 検出限界	Cs-134 放射能濃度	Cs-134 検出限界	Cs 合計 放射能濃度
152	ND	20.642	ND	23.386	-
158	ND	18.148	ND	20.509	-
161	205.464	6.244	142.490	11.874	347.954
162	294.963	8.777	218.279	11.013	513.242
163	78.811	7.143	60.240	9.078	139.051
164	ND	7.013	ND	7.990	-
166	ND	3.610	ND	7.867	-
167	ND	7.266	ND	8.112	-
168	ND	7.731	ND	8.407	-
175	ND	9.052	ND	9.837	-
185	10.256	5.245	5.925	5.321	16.181
199	ND	8.675	ND	9.345	-
200	ND	15.591	ND	17.553	-
201	ND	11.098	ND	12.609	-
206	ND	1.597	ND	1.797	-
211	ND	8.173	ND	9.238	-
213	ND	6.725	4.228	3.735	4.228
221	ND	101.913	ND	117.445	-
222	ND	10.327	ND	11.628	-
223	ND	8.192	ND	9.192	-
229	ND	10.409	6.695	5.812	6.695
Feb-84	ND	4.963	ND	5.225	-
Feb-84	1089.916	67.272	725.899	128.161	1815.815
Feb-85	ND	3.162	ND	3.286	-
Feb-96	ND	3.477	ND	3.644	-
111	1461.198	22.652	1091.645	39.590	2552.843
125	100.614	7.771	71.348	16.436	171.962
146-1	177.993	5.490	134.377	10.626	312.370
213-1	5.010	2.663	3.703	2.700	8.713
229-1	ND	7.356	ND	8.208	-
229- 再 2	ND	7.373	ND	8.324	-
229- 再 2	ND	6.591	ND	7.414	-
E-169	56.051	14.295	47.534	16.390	103.585
E-170	35.145	13.563	21.544	13.990	56.689
E-171	125.972	17.200	84.264	28.314	210.236
E-172	64.431	12.899	43.359	23.854	107.790
E-176	263.516	6.526	187.271	11.915	450.787
E-177	266.739	7.277	191.070	13.192	457.809
E-178	291.783	8.659	213.078	15.113	504.861
E-179	252.646	7.751	175.707	14.354	428.353

No.	試料名	産地	分析日時	重量(g)
152	ストーブ用薪(幹の部分)	長野県千曲市	5月1日	276
158	ゆでタケノコ	長野県松本市	5月8日	329
161	EM散布地①土壌	群馬県みどり市	5月8日	1282
162	EM散布地土壌②	群馬県みどり市	5月9日	752
163	わらび	福島県南相馬市小高地区	5月2日	655
164	玄米	長野県長野市	5月11日	906
166	市民農園の畑土	長野県大町市美麻	5月9日	1419
167	牛糞堆肥	富士見工業牛ちゃんパワ	5月9日	880
168	土	長野県飯田市縣下山	5月9日	1437
175	畑土	長野県松本市クレキノ	5月11日	1096
185	タケノコ対象区 根の部分	群馬県みどり市	5月16日	731
199	土	長野県松本市蟻ヶ崎 17	5月21日	1074
200	花と野菜の土	三重県伊賀市	5月22日	443
201	鶏ふん	栃木県宇都宮市	5月22日	641
206	小布施牛乳	長野県小布施町	5月31日	1022
211	わらび	長野県小谷村	5月29日	756
213	米	神奈川県相模原市	6月1日	1041
221	すぎな	長野県南佐久郡	6月4日	57
222	玉ねぎ	千葉県佐倉市	6月5日	602
223	キャベツ	千葉県佐倉市	6月5日	530
229	フキ 茎の部分	千葉県佐倉市	6月6日	610
Feb-84	わかめ	岩手県	3月14日	497
Feb-84	わかめ	岩手県	3月13日	84
Feb-85	白米	群馬県桐生市	3月16日	770
Feb-96	マッシュルーム	茨城県	3月21日	575
111	落ち葉(比較地)	群馬県前橋市	4月9日	350
125	シイタケ原木	群馬県みどり市	5月21日	372
146-1	シイタケ③	群馬県みどり市	5月2日	737
213-1	米 再検査	神奈川県相模原市	6月8日	1039
229-1	フキ 茎の部分	千葉県佐倉市	6月6日	610
229-再2	フキ 茎の部分	千葉県佐倉市	6月7日	606
229-再2	フキ 茎の部分	千葉県佐倉市	6月7日	606
E169	シイタケ	群馬県みどり市	5月14日	269
E170	シイタケ	群馬県みどり市	5月14日	274
E171	シイタケ	群馬県みどり市	5月14日	250
E172	シイタケ	群馬県みどり市	5月14日	290
E-176	土壌	群馬県みどり市	5月17日	1512
E-177	土壌	群馬県みどり市	5月17日	1083
E-178	土壌	群馬県みどり市	5月17日	761
E-179	山林土壌	群馬県みどり市	5月17日	809



魂の居場所

NO.10

宮尾 彰

この春から、近くの高校でお手伝いをしています。

と言っても、私自身教員ではないため保健室横の小部屋で生徒と相対し、一人ひとりの話を聴くのが仕事です。

初対面の際は趣味の話からですが、回を重ねるうちに、ぼつりぼつりと語られる彼らの本音に触れます。

複数の口から「二次元」という言葉を聞き、その意味を知りました。アニメやゲームの世界を指すのだそうです。

実際に生きている「三次元」とは区別される世界ですが、彼らにとっては、或る確かな「居場所」なのです。

自分がそこに安住するかは別としても、この言葉の持つリアリティは感受できます。現に、大人が作り出した社会がこれだけ魅力そとみを損こぼっているのであれば、

「ちつともいい世の中にならなかったねえ……」

去る四月十三日、惜しまれつつ逝かれた理論社創業者の小宮山量平さんが、その最期に漏らされたつひや呟きです。

亡父の遺志を継ぐ長女の荒井きぬ枝さんによれば、

「一番大切なのは、『きりん』だからね」

と、臨終の床で氏から遺言を託されたそうです。

児童詩誌『きりん』は、戦後間もなく井上靖、竹中郁、坂本遼、足立巻一らにより起されました。全国の学校現場から、クラス担任を通して児童生徒の詩作品が寄せられ、詩人らの手で精選、編集したのです。やがて、同誌が経済的苦境に陥った際に小宮山氏が理論社として発刊を引継ぎ、赤字覚悟でその初心を守り続けましたが、終に一九七一年の二二〇号を最後に、休刊を余儀なくされました。

悲願を籠めた最終号には、氏自身によって『或る沈黙』と題された休刊の辞と、長く選者を務めた詩人坂本遼への追悼文が収められています。

昭和二年、入隊直前に著された遼の処女詩集『たんぼぼ』の言語宇宙は、その単純素朴な力で私たちのしよぼくれた「三次元」を打ちのめします。

いたいけな妹を亡くし、彼女が育てた牛を売って都会に旅立つ前夜、妹の手を慰なぐさむつ母の肩を揉む青年の心中を吐露した一篇。都会暮しの青年宛に母から届く、ひらがなだけの手紙が季節を追って並べられ、最後に「お母さん」と始まる青年の短い返信がぼつんと置かれた一篇。

青年の心に、母の心に、寸分違わず懐なつかかかれていた言葉が、これらの詩篇には充滿しています。遼の詩でありながら、決してそれだけに留まらない、母と子による詩です。

「日本の子供の心、をそのままあらわす場」（小宮山）たる『ぎりん』にも、この同じ詩精神が脈打っています。

汗まみれで働く親の姿を詩にする子ども。作品を読んで編集部に送る担任。多くの中からそれを採り上げる詩人。

あの灰谷健次郎も、熱烈な崇拜者であり投稿者でした。やがて、文部省による教員の「勤務評定」を機に共創造の場は喪われ、詩誌『ぎりん』も姿を消しました。

今こそ、大人も子どもも一緒に、国を立て直す時です。固有の生きづらさを抱えた子どもたちが地域社会で職業体験をする活動「ふれジョブ」（本誌第八十九号）の中心に、「定例会」と呼ばれる寄合いがあります。

子どもたち、家族、ボランティア、社長さん、校長先生。参加者全員が平らな場所に、分隔てなく座ります。

「子どもが空地で遊んでいたのに似てるかも」（西幸代）この、月一回の場に身を置くと、私たちはそれまで経験したことのない不思議な感慨を覚え、身体が震えます。

それは、誰もが一人残らず無条件に受容られ、誰にも見えない道行のうちにお互いを委ね合う悦びです。

場の紡ぎ出す言葉が、円居まどいを豊かに充たしています。人間の幸せが、誰かの必要に応える責任とひとつであることに気づき、深い息を吐く、魂の居場所なのです。

小宮山量平の編集室

<http://www.editorsmuseum.com/>

全国ふれジョブ連絡協議会

<http://www.arelab.jp/>



ベラルーシの食卓

サーモンのサワークリーム煮

久しぶりにゴメリ発モスクワ行きの夜行列車に乗った。初夏のこの季節に、ゆっくりと平原を走る列車の旅はとても気持ちがいい。と言いつつ、実は乗り込む前、キエフとゴメリがとても暑かったので、列車の中でも蒸し暑かったらどうしよう、と内心ちょっと不安もあった。それは、2人用のコンパートメントのチケットが取れず、同行した男性3人と共に4人用コンパートメントに押し込まれたからだ。暑いと言って、はだけるわけにもいかない、等と勝手に気を病んでいるのは、まだ、気持ちだけ若いって事かもしれない。男性諸氏は、いっこうに気にしている様子になかった……。

ゴトンゴトンと揺れる食堂車で注文したのがサーモン。とても美味しかったので紹介したい。

乙女心の危惧は空振りに終わり、列車の中は寒いくらいで、翌日のモスクワは17度。ジャケットが必要だった。

<材料>

生鮭の切り身 4切れ (塩・コショウ・小麦粉 適量)・玉ねぎ 1/2 個
マッシュルーム 6 個・本シメジ 1 パック・サワークリーム 1 1/2 カップ
塩 小さじ2・コショウ 少々・油、バター 大さじ1 1/2

<作り方>

1. 玉ねぎ、マッシュルームはうす切りにし、シメジは小房に分ける。
2. 鮭に塩・コショウ・小麦粉をまぶす。
3. フライパンに油をひき、2の鮭のムニエルを作って、取り出す。
4. 3のフライパンにバターを入れて溶かし、1の玉ねぎとキノコを炒める。
5. 4にサワークリーム・塩・コショウを入れて味を整える。
6. 鮭をもどして、ひと煮立ちさせる。



*マッシュポテト・トマト・キュウリなどを付け合せると豪華になります。



モスクワ祭り

今年の5月19日の晩から20日の未明にかけて、モスクワでとても魅力的なフェスティバル『ミュージアム・ナイト』が開催されました。ミュージアム・ナイトには、毎年約200もの文化施設（美術館、博物館、画廊、展示会場、アートセンター等）が参加します。年に一度、5月の半ばに開催され、大抵は土曜日の晩から日曜日の未明にかけて開かれます。ミュージアム・ナイトには、首都に数多ある博物館や美術館が年に一度だけ夜間に開放されるのです。

フェスティバルの公式な開催時間は18時から深夜零時までですが、午前2時まで延長する『参加者』もいますし、なかには朝の6時まで芸術愛好家たちを受け入れるところもあります。通常、入場料は無料です。もちろん若者の間でこの独特な雰囲気を持つフェスティバルは大人気です。深夜に歴史博物館や動物学博物館といったミュージアムを渡り歩くなんて、なかなか味わうことのできない貴重な体験ですから。多くの若者がボランティア活動に参加します。街頭で行なわれるプログラムを手伝ったり、企画本部の仕事や、美術館・画廊の仕事にボランティアとして参加するのです。

しかし大人たちも、このフェスティバルを高く評価して心待ちにしています。なぜなら、歴史的な価値はあるものの博物館としては認定されていないような由緒ある邸宅に、年に一度だけ入館できる機会だからです。多くの場合、このような邸宅は現在大使館として使用されていて、そのアンティーク・インテリアを鑑賞するためだけに入館することはできません。しかしこの夜に限って、いくつかの大使館では希望者に対して見学会が開かれるのです。美術館や博物館、劇場や公園のほか、フェスティバルには図書館や大型書店も参加しています（このプログラムの名前は、『読書不眠症』です）。児童の音楽学校が参加することもあります。

じつは、『ミュージアム・ナイト』は世界中で開催されています。最初は1997年にベルリンで開催され、その後フランスで盛んに開かれるようになり、それから他の国々にも広まりました。多くのヨーロッパ諸国で、毎年同様のフェスティバルが開催されています。日本でも開かれているのでしょうか？ こうした世界的な流れにモスクワが加わったのは、2007年のことです。当時は数十箇所の国立ならびに私立の美術館や画廊がフェスティバルに参加しました。

イリーナ・ニコラエワ（モスクワ事務局）

振替用紙のメッセージから



- ◎土に還らぬものを作り出した人間の罪、せめて原発の再稼働を止めさせる力を日本人皆で持ちたいと切に思います。
- ◎少なくともすみません。がんが見つかりました。福島の人たちにも同じ思いをしてほしくないので少しでも応援したいです。
- ◎JCFの皆様に感謝、そしてグラندوقドゼロから多くの事を学ばせて頂きまして、感謝です。
- ◎春が来ました。応援します。
- ◎本年度もチエルノブイリ連帯基金を少しでも支援できればと思います。
- ◎グラندوقゼロを読んでチエルノブイリを訪れた日々を思い出しています。
- ◎少額ながら心を込めて
- ◎福島・茨城・千葉沖に地元の漁師が自粛しているかわりに、神奈川県の漁師が漁に行き、魚を神奈川県として売っている現実が怖いのです。何も信じられない。
- ◎やってやれないストはない。やらずにできるワケがない。やるしかないのだ!! 笑ガオ^{^^}
- ◎日本の発展のため原子力は必要という人もいるけれど、私たちの幸せの基準を少し下げればいいんじゃないの……?と思う今日この頃です。
- ◎鎌田先生のブログを読むのが日課となっています。被災地の方々が疲弊していくなかとても貴重な情報です。皆様お身体に気を付けて下さい。
- ◎Teamめとばの活動に大いに勇気づけられました。若い世代と私たちがどのように結びつくことができるかを考えていきたいと思っています。頑張れ、Teamめとば!
- ◎今年も桜が春を感じさせてくれました。お身体気を付けて皆さんが笑顔で過ごせますように。
- ◎福島が福島であり続ける事を心から祈ってます。福島っ子、頑張っぺね!

◎福島原発の内部まだわからないのに再稼働反対です。

◎飯館の佐藤さんのお話を聞いたことがあります。避難している友人がいますので、お互いに頑張りましょうと言つて下さいました。ペラルーシの方々の声をもっと聞くべきです。

◎岩波ブックレット『内部被曝』を読みました。好い参考になりますので、おすすめです。

◎Teamめとばの活動を大いに楽しみにしています。

◎頑張つて大活躍して下さい！ よろしくお願ひします。

◎連休に福島に家族と帰省しました。いつものようにりんごの白い花がとても綺麗でしたが、除染のために白くなつた木の枝が悲しかったです。

◎早速資料をお送りいただきありがとうございます。子ども達もそちらのお世話で信大小児科で検診を受けることができ、今のところ異常ないとの知

らせで安堵しております。ありがとうございます。

◎少しですがお役に立てばと思います。

◎活動費にあてて下さい。

◎少しですがお役に立てたら……と続けさせて頂きます。

◎信大の検診に行つて来ました。お世話になりありがとうございます。子どもたちみんなの未来が明るいものであつて欲しいです。

◎検診では大変お世話になりました。またお目にかかれる日が楽しみです。

◎福島の子どものために少しでも役立てて頂ければ幸いです。よろしくお願ひします。

◎自宅がガレージの小さなお店です。3・11にチャリティーチャイを飲んでいただき集まつたお金です。支援に役立てて下さい。

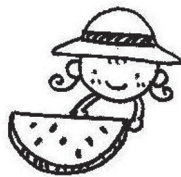
◎九州の仲間と集めたお金です。原発



をつくってしまった私たち全員が反省する時です。さよなら原発さん。大好きな東北にいつも愛を送っています。

◎少ないですが祖母達の住む福島のために使つて下さい。

◎この国はどこへ向かつているのでしょうか。これからも福島に寄り添つていきたいと心から思っています。



Здра в ст вуйте!



神谷事務局長のパネルを使った話真剣に聞き入る本郷小学校の子どもたち

松本市立本郷小学校の地域探検

梅雨の晴れ間の6月21日、事務局のすぐ近くの松本市立本郷小学校の2年生33人が「地域探検」授業でJCFを訪ねてくれました。

まず3階の会議室で神谷事務局長がJCFの活動紹介。

JCF活動紹介パネルを見せながら、チエルノブイリ原発事故の後、病気になるたベラルーシの子ども達にJCFが支援をしてきた話や、昨年の震災と福島原発事故で、学校の校庭で遊べなくなった福島の子どもの話をしました。ベラルーシの可愛い子どもの写真や、マトリョーシカやチエブラーシカのぬいぐるみを持って話す神谷事務局長の話に、子どもたちは真剣な顔で聞き入っていました。

その後JCF-Teamめとばの学生が簡単な放射能の話をして、隣の食品放射能測定室に移動。食品放射能測定の様子を見学してもらいました。

こんにちは！



JCFの玄関の天井の巢に5羽のツバメの赤ちゃん

お米をマリネリ容器という測定のための専用容器に入れ、測定器にセットする様子やモニターに映し出されるスペクトルのグラフを、子どもたちは興味深げに眺めていました。

小学2年生33人が来てくれるというので、何をどうお話したらいいか、33人も測定室に入れるだろうか……と心配していました。でも先生の誘導の下に整然と「探検」を終えた小学生は「ありがとう」「ありがとう」と口々にお礼をいいながら元気に帰って行きました。可愛い探検隊の訪問が無事終わって、事務局一同ほっとしました。

先日から事務局の玄関にツバメが巢を作り、どうやら子育てを始めたようです。

ツバメが行き交う玄関を33人の子どもたちが通り過ぎるのは、とても心温まる光景でした。

(事務局・布山)

どンドン沈む日本をそれでも愛せますか？

内田樹 高橋源一郎

どンドン沈む日本を
それでも愛せますか？

内田樹 高橋源一郎



「どンドン沈む日本を
それでも愛せますか？」

著者：内田樹 高橋源一郎
発行：ロッキング・オン
定価：1500 円＋税

Book

季刊総合誌「SIGHT」に連載中の内田・高橋対談の単行本第2集。連載対談6本を未収録部分も加えて再構成し、総括対談「2011年3月11日以降、我々はこう生きている」を収録。3・11以降も続いている「右肩上がり幻想」から脱却し「沈む日本で楽しく生きる」ための提言集。

フクシマからはじめる日本の未来

大友良英 金子勝 児玉龍彦 坂本龍一

フクシマから
はじめる
日本の未来

「フクシマからはじめる日本の未来」

著者：大友良英、金子 勝
児玉龍彦、坂本龍一
発行：アスペクト
定価：1400 円＋税

Book

怒りや絶望から希望へ。福島島の再生なくして日本の再生なし。音楽家、経済学者、ゲノム研究者が、3・11後の福島島の復興と、これからの日本の社会の仕組み、新しい文化のあり方を提言する、異分野交流対談集。

放射能 (ラジオ・アクティビティ)

クラフトワーク



「放射能 (ラジオ・アクティビティ)」
クラフトワーク

発売：EMI ミュージック・ジャパン
定価：2500 円 (税込)

CD

本作は「元祖テクノポップ・バンド」クラフトワークの1975年にリリースされたアルバム(2009年デジタル・リマスター版)。クラフトワークは今年7月初めに幕張メッセで行われた脱原発音楽イベント、「NONUKES 2012」に出演するため来日した。

楽しい電力自給自足生活 電力自給自足生活研究会



「楽しい電力自給自足生活」
編著者：電力自給自足生活研究会
発行：洋泉社
定価：1500 円＋税

Book

電気は買う時代から自分で作る時代へ。本書は「節電」から一歩進んだライフスタイル「電力の自給自足生活」を目指し、家庭でもできる、太陽光・風力・都市ガスなど、さまざまな自家発電方法の最新情報を掲載。いざというとき役立つユニークな簡易発電グッズも紹介している。

自然エネルギー白書 2012 環境エネルギー政策研究所



「自然エネルギー白書 2012」
編者：環境エネルギー政策研究所
発行：七つ森書館
定価：1600 円＋税

Book

3・11以降、原子力・エネルギー政策は歴史的な転換期にあり、原発にも化石燃料にも依存しない、民主的で地域自立型の持続可能なエネルギー社会を実現することが重要になってきた。自然エネルギー導入のためのシナリオと政策を提言する。

祝福の雨～ヴァジュラの歌

ラマ・ジュルメ&ジャン・フィリップ・リキエル



「祝福の雨～ヴァジュラの歌」
ラマ・ジュルメ&
ジャン・フィリップ・リキエル
発売：ライス・レコード
定価：1785 円（税込）

CD

ブータン出身でフランスで活動するチベット仏教の高僧、ラマ・ジュルメの朗唱と、盲目のフランス人キーボード奏者、ジャン・フィリップ・リキエルとのコラボレーション・アルバム。「イギリスの「リアル・ワールド・レコーズ」から2000年にリリースされたアルバム」の復刻盤。

Information

日本チェルノブイリ連帯基金（JCF）活動紹介

日本チェルノブイリ連帯基金（JCF）は1991年1月に設立されました。1986年4月26日に起きたチェルノブイリ原子力発電所の爆発事故の放射能被災地へ、主に医療を中心として支援活動を展開しています。

支援開始当初のベラルーシは、深刻な経済状況で、白血病など病気の子ども達は、十分に治療を受けることができませんでした。衛生管理もできなかったために、多くの子ども達は感染症などで亡くなっていました。JCFは、現地の医師らと話し合いながらプロジェクトを組み、信州大学などの医療従事者と共に着実な支援活動を続けてきました。

そして2004年、活動の支援先はイラクへも広がられました。イラクでは湾岸戦争以後に白血病が急増しています。長期にわたった経済制裁後、新たに起きた戦争で極端に物資が不足、子ども達の治療もままならず、多くのいのちが失われています。

2011年3月11日の東日本大震災、そして福島第一原発の事故により、東北地方のみならず広大な範囲で放射線災禍を受けました。JCFは事故直後から緊急医療支援、外部被曝線量測定、子ども達の診察プロジェクトを行ってきました。今後も子どもの検診や環境線量測定、食品汚染測定など、子ども達を被曝から守るための活動を続けます。



◆ JCF 会費振込口座

正会員年会費（1口）	10,000円
賛助会員年会費（1口）	3,000円
郵便振替口座番号	00560-5-43020
加入者名	日本チェルノブイリ連帯基金

◆ JCF / イラク支援振込口座

血液成分分析機購入、医師招聘研修、薬品購入

郵便振替口座番号	00520-0-81078
加入者名	JCF / イラク支援



第 92 号

発行日 2012年6月26日

発行人 鎌田 實

発行所

日本チェルノブイリ連帯基金

イラスト題字 貝原 浩

イラスト 樫野ひかり

南山仁美

スタッフ 神谷さだ子

布山みな子

横内香苗

中澤啓子

協力 寺島仁美

J I M-N E T

加藤文典

風樹 光

印刷 電算印刷

■編集後記

グランドゼロの印刷をお願いしている電算印刷さんにウェブ作成部門ができたという。そこでJCFのホームページのシステムのリニューアルをお願いした。若者は今やPCからではなくスマートフォンやタブレットからウェブにアクセスするのが主流だという。JCFの会員さんや支援者の層を拡げるためにも、電算の担当者から色々な提案があり、アイデアを実現して下さっている。ウェブからカードでの送金も可能になった。ホームページについても皆様からのご意見をお待ちします。(布山)

販売物紹介

Book

- ・「チェルノブイリからの伝言」
JCF 編 (オフィスエム) 1200 円

CD

- ・「小室等／ベラルーシの少女」
(8cm シングル盤) 1000 円
- ◆がんばらないレーベルCD
- ・「ふくしま・うた語り」
1500 円
- ・「ヴラダン・コチ／ふるさと」
2500 円
- ・「坂田明／ひまわり」
2500 円

ドクターかまちゃんの寒天ゼリー

1000 円

*販売物の詳細は事務局にお問い合わせ下さい。



●特定非営利活動法人

日本チェルノブイリ連帯基金 (JCF)

〒390-0303

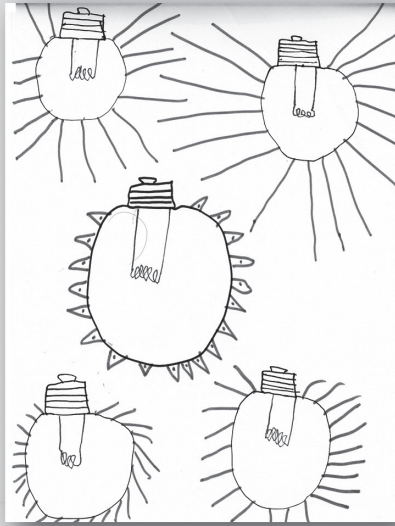
長野県松本市浅間温泉 2-12-12

TEL 0263-46-4218 FAX 0263-46-6229

E-mail asama@jcf.ne.jp

Website <http://jcf.ne.jp>





電気

ファーディアちゃん

12歳 アルビル

イラクは、石油がとれる国なのに、

未だに電気が十分でなく、

よく停電になります。

ファーディアちゃんが暮らすアルビルは、

他の地域に比べて停電が少なくなりました。



JCF