

民児協だより

# ふれ愛



中標津町民生委員児童委員協議会  
(中標津町役場町民生活部福祉課内 ☎73-3111)



この広報誌は赤い羽根  
共同募金の助成を受けて  
発行しています。

=第63号=  
令和6年3月発行

最近、メディア等でヤングケアラーという言葉をよく耳にします。北海道でも、2022年3月にケアラー支援条例が制定され、研修でヤングケアラーについて学ぶ機会が多くなりました。以前は世帯人数が多く、介護を分担することができましたが、現在では独りにかかる負担が増えています。介護が生活の中心になることで、社会とのつながりがなくなり孤立しやすくなります。



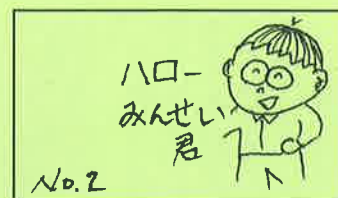
ヤングケアラーは日々の生活に疲弊していても、家族のことだから仕方がないとあきらめていることも多いです。ただ励ますだけでは

問題の解決はできません。何が問題なのかを具体的に聞き、解決策を考えていくことが大切です。まずは気軽に相談できる間柄、顔見知りになることが始まりです。



中標津町民生委員児童委員協議会  
副会長 小柳 ひろみ

「ヤングケアラーを  
見過ごさないために」



## ちょこっとエクササイズ

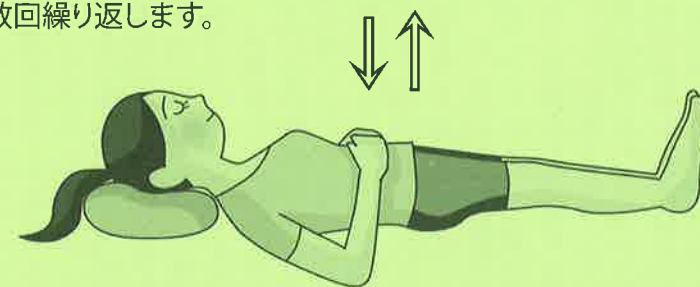
### ～腹式深呼吸～

深呼吸をすると交感神経と副交感神経の  
バランスがよくなり自律神経を整えます。

ベッドに横になり(椅子でも可)ゆったりとした気分で鼻からゆっくり  
吸って、お腹の下まで空気を入れます。

お腹に空気が入るのを確認したら、ゆっくり吐きましょう。

数回繰り返します。



### ～肩ほぐし～

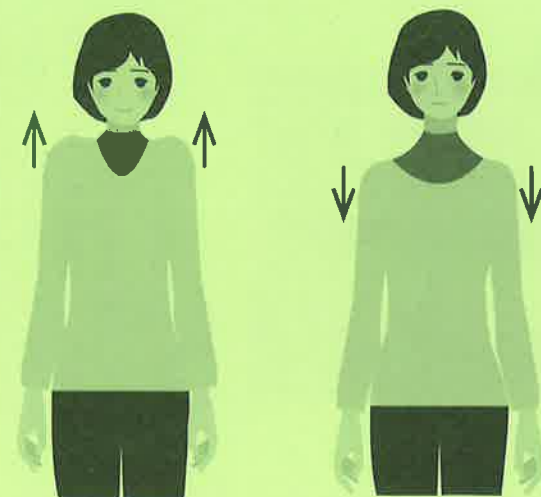
肩回りの緊張をほぐします。

鼻からゆっくり吸いながら、  
肩を耳に出来るだけ近づけ  
て筋肉を収縮します。

ストンと落とすと同時に息を  
吐きましょう。

数回繰り返します。

(川村 恭子)



◎本誌へのご意見や問い合わせなど、身近な  
民生委員児童委員にお寄せ下さい。

今年1月1日、能登半島で大地震が発生、翌日には羽田空港で被災地に向う予定だった海上保安庁の飛行機と民間機との接触事故が起きました。「新年、明けましておめでとございます」と声を掛け合うことに躊躇したくなるような出来事が起きました。昨年9月の研修会で災害に備える訓練として「避難所運営ゲーム」を行いました。このゲームでは災害時の避難場所の図面を広げて、いろいろな課題をグループに分かれて話し合いました。真冬の能登半島で起きた地震が、もし中標津で起きたら、と考えるところとします。日頃の訓練、備えが大切だ、ということは頭では分かっていますが、その作業の膨大さに尻込みし、考えることを停止してしまう自分がいます。民生委員児童委員の仕事は一人で抱え込むのではなく、仲間と協力し合いながら、一緒に取り組むことが大切であるという事がある研修会で教えられました。災害時対応についても二人で悩むのではなく、民生委員児童委員の皆さん、そして地域の皆さんと二階に考え協力し合いながら取り組んでいく事が大切なのだと思います。いつか来る災害に心を寄せながら、新しい年を歩んでいきたいと思っています。

(石垣弘毅)

編集後記



## 令和5年度

## 施設見学研修会

2023年11月9日施設見学研修として生活福祉部会、心身障害者部会の委員15名と、児童母子部会、高齢者部会11名が釧路防災センター・帯広刑務所釧路刑務支所、2か所を見学して参りました。

### ■釧路防災センター

当施設は、釧路市消防本部の1階にあり、地震や各種災害に適切な行動がとれるよう、「自分の命は自分で守る」という基本理念に基づき、防災に関する知識、技術を学べる生涯学習の体験型の施設です。

施設の一部には、地震、火災（煙）、初期消火、応急救護（AED）の4つの体験室があります。地震体験室では釧路沖地震などの揺れを再現し、震度7の状況を体験することができ、これにより、地震発生時の適切な対応や避難方法を学ぶことができます。

火災体験室では、多くの方が煙を吸ったことによる一酸化炭素中毒が原因で亡くなっているため、いかに煙を吸わず、慌てず避難できるかの体験ができます。初期消火体験室では正しい消火器の使い方を実践的に学びます。応急救護（AED）体験室では、心肺停止に有効なAEDの使用方法を実際に体験することが出来ます。また4階には通信指令室があ

り、司令員と呼ばれる職員が24時間体制で119番通報を受け付けています。

令和6年新年早々に発生した能登半島大地震では、津波や家屋の倒壊・火災等の甚大な被害により、多数の死傷者や安否不明者が出ています。

災害は予測不可能で突然発生するものです。釧路防災センターは日頃からの備えと準備が行えるよう、訪れる人々に貴重な体験を提供しています。

川島 次夫



### ■釧路刑務支所



当施設は明治18年釧路集治監として開設され、平成19年より釧路刑務支所として現在に至っております。

こちらは比較的罪の軽い刑期10年未満の男性受刑者300名余りが収容されています。見学にあたっては長い廊下を渡る途中にある作業所で木工、洋裁その他を一生懸命にしている姿は普通の一般人と何ら変わりがなく目に写りました。刑務所と聞くと暗いイメージを持たれるかと思いますが、今は人権尊重が叫ばれる中、生活面も随分緩和され、刑務官や外部の指導により受刑者の皆さんは、社会復帰に向けて努力されているとのことでした。罪を犯したとはいえ、

長期間、家族や大切な人と離れ、この生活はつらく、寂しいことでしょう。一日も早く彼らにも幸せな日々が訪れることを願わずにはいられません。

井上 順子



## 中標津町民生委員児童委員協議会研修会を終えて

9月13日全国の自治体で実施されている災害時の避難所運営ゲームを中標津町総務部総務課大塚防災係長を講師に招き、29名の委員で開催しました。

「避難所運営ゲーム」を行い、実践的な体験を通して、より防災に感心を持ち、災害時の行動を想定しながら、自分・家族・地域住民を支え合うための活動を実践的に学びました。

「避難所運営ゲーム」とは避難所での出来事や避難者への対応をゲーム感覚で模擬体験するものです。

避難者の年齢や性別など、それぞれ抱える事情が書かれたカード（避難者カード）を読み上げ、避難所にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを体験するものです。

ゲームは、読み上げ係が事情の書かれたカードを読み、ほかの参加者が避難所の通路や部屋の仕切りなどに考慮し避難者をどこに避難



させるか、仮設トイレの配置や電灯の設置場所をどうするのかなど、避難所で起こる出来事に対して参加者が意見を出し合いながら進めていくものです。

物資の搬入や避難者数の報告に対応が求められ、次々くる避難者の状況や要望への対応に、班の中でもなかなかスムーズに平面図に配置することが難しくなってきた中、さらに、事情カードから行政からの連絡対応、食料の支援要請、けが人の対応等が次から次へと読み上げられ、机が付箋で埋め尽くされていく状態でした。

避難者の避難場所などが各班でそれぞれ異なりましたが、これが正解というものは無く、いかに避難者をスムーズに避難場所に移動させ、且つ、迅速に対応することが重要だということでした。

あつという間の研修時間でしたが、ゲームながら個々のプライバシー保護などに配慮して避難者をどこに避難させるかすぐく時間がかかってしまったことや同じ境遇の避難者で家族構成が違う場合や、年齢・けがの状況等でも、どこに避難させるのか、また、物資の提供で保管場所設置や連絡・報告などの体制を事前確認しておかなければならないことなど、予期せぬ事態への対処で班内でもいろ

いろ意見が分かれ、決定までにとっても時間がかかってしまう状況でした。災害が起きた場合、避難者をいかに安全に避難させられるか、連絡体制の重要性、プライバシーの確保など、どのような方法・体制が必要なのか、大変考えさせられる研修でした。

災害時、避難場所の設置や自分や家族の避難はもとより、地域住民の高齢者、子ども、女性、障害者に配慮のある避難所の準備、そして誰が担当者になり運営してスムーズな受け入れができるかはこのような模擬体験を地域で沢山の人が経験することも必要であり、地域住民とのコミュニケーションを図り支え合っていく活動が重要であることを再認識することができた有意義な研修でした。

生活福祉部会長

大友 賢治



## HELP! 配偶者からの暴力から逃れよう!

この数年間、北海道の配偶者暴力相談支援センターには年間3000から3500件余りの相談が寄せられています。件数の中でも多いのが女性からの相談で97%。その中のおよそ7割が婚姻関係のある夫からの暴力（DV）を受けたという結果になっています。

配偶者からの暴力にお困りの方は、我慢することはありません。それには、次の連絡先があります。いつでもご相談ください。

- ①北海道警察に連絡する
  - 釧路方面本部生活安全課  
TEL 0154-25-0110
  - 中標津警察署生活安全課  
TEL 0153-72-0110
- ②北海道根室振興局に連絡する
  - 配偶者暴力相談支援センター  
TEL 0153-24-5756
- ③町に連絡する
  - 中標津町役場生活課  
TEL 0153-73-3111

この連絡先に相談をされることで、今後のあなたの人生が変わります。

