災害と情報

相澤久美

自己紹介

- ライフアンドシェルター社 共同主催　設計事務所（休眠中）
- 一般社団法人Mother Architecture 理事　空間計画
- 一般社団法人サイレントヴォイス　副理事　映画／映像製作
- NPO法人震災リゲイン　代表理事　災害時の中間支援／情報発信
- NPO法人みちのくトレイルクラブ 常務理事／事務局長　トレイル運営
- 一般社団法人　RQ災害教育センター　理事　災害支援
- 一般社団法人トレイルブレイズハイキング研究所　理事　トレイル専門のコンサルティング
- 他

＜二級建築士、防災士、応急危険度判定員＞

クライアント
工務店、現場監督、大工や鳶、鉄骨屋、左官屋・・・建築指導課、近隣住民・・・

建築家

クライアント、出版社、ライター、デザイナー、
取材先の人々、印刷屋、
本屋、読者・・・

編集者

映画なら、クライアント、
映画監督、音声、テクニカル、編集者、カラコレ、
演者さん、配給会社、劇場、スポンサー・・・
トレイル事業はもっと多い

プロデューサー

娘2人の母

パートナー、実家、
暮らしをシェアする人、
ご近所さん、先生
友達・・・

全て、数多くの人との協働が必要
チームワークが基本の仕事が多い
自分には特別秀でたものがない
ひとりじゃ何もできない

父

いろんな人の声を「聴く」、ということを、してきたと思う。

自分が見て、聞いて、感じたことだけ信じろ。

主体的に創造的に生きろ。

0	1~15	16~21	21～	27～	31～	32～	41～	45～
生まれ	海山で過ごし	アメリカ暮らし	建築家	編集出版	居場所つくり	映画制作	災害支援	ロングトレイル

いつの間にか52年。
大事だと思うことのために仕事をしています。
いつのころからか、役割が降ってくるようになりました。

大丈夫
だいじょうぶ。

母

【自分自身のミッション・ビジョン・バリュー】

・命をつなぐ　　**Mission**＝果たすべき使命

・生きる力をつける　**Vision**＝何をするべきか

・愛でる　　**Value**＝判断基準や指針となる価値

建築：人の命と暮らしを守る

編集：そのためのメディアを作る

プロデュース：そのためのプロジェクトを統括する

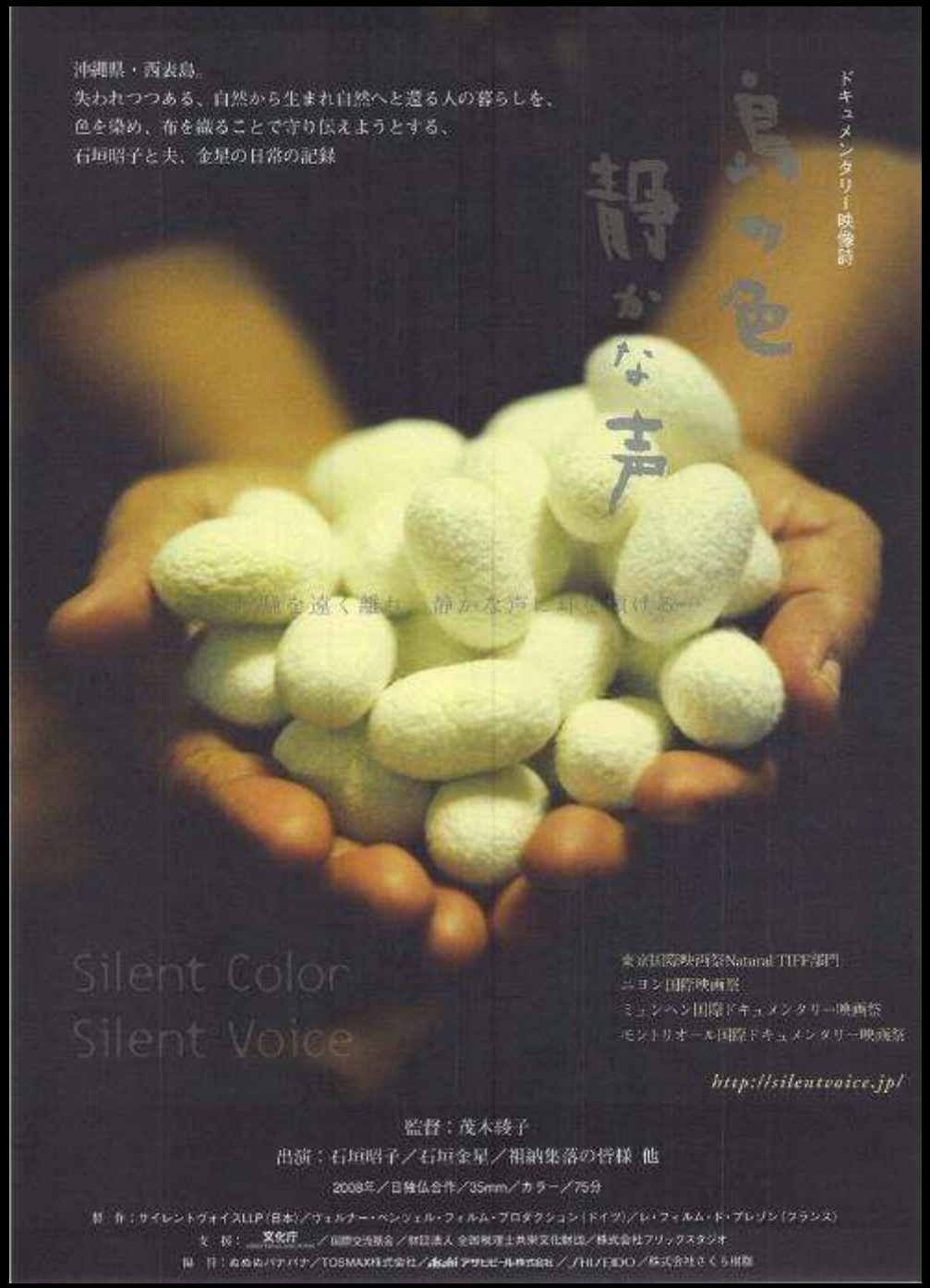
建築設計

ライフ アンド シェルター社
1996年～

映画プロデュース

沖縄県・西表島

失われつつある、
自然から生まれ、
自然へと還る人の暮らしを
色を染め、布を織ることで
守り伝えようとする、
石垣昭子と夫、金星の
日常の記録



一般社団法人サイレントヴォイス　2003年～

silent voice

映画プロデュース

今まで当たり前だと信じてきたことが、少しちがった風景となり見えてくるかもれない。

僕たちは、彼らに社会の秩序というものを教える立場ではない。
彼らから精神的な秩序を学ぶべきだ

学園長　福森伸

silent voice

2010年～2016年

一般社団法人サイレントヴォイス

幸福は日々の中に。

『幸福は日々の中に。』2010年～2016年撮影

- 障害者＝記号化され、深く考えない、自分ごととしてはみられない
- ノーマル／普通＝便利な言葉だけれど、「普通って何？」
- 健常者＝なにが健常？戦争したり、人を傷つけたりするのが健常者？
- 自分たちはどうなんだ？ ＝障害者についての映画、ではなく、鏡のように自分を見て考えて欲しい
- 幸せってなんだ？命は等価だ。
- 思考停止はいやだ。

2011年3月11日　東日本大震災発災

- **2011年3月14日　東京から淡路島に避難**
  まずは娘たちを守る行動に（正確な情報が入手できない原発から逃げる）
  淡路島のテレビやラジオ、ツイッター等で情報の錯綜をみていた
- **2011年3月30日　被災地を「情報」で支援することを決める**
  自分にできること＝「情報発信」の技術を選択／編集者らと協働
  被災した人に必要な情報を適切に届ける
  被災した人が発信したい情報を適切に届ける
- **2011年4月29日**～自然体験活動の友人（RQ）を頼り、現地へ
  支援物資提供と共に、ニーズ調査
  民間は平等と言っていられない。**顔の見える関係性をベースに**支援を開始

ドイツ大使館支援；女子サッカーリーグ開催企画運営

熊本地震：気仙沼のお母さんから熊本の子供達に防災頭巾を寄付
（アダストリアからの記事提供支援）

京都市立芸術大学＋対話工房：女川にキッチンカーを寄付

釜石年行事神楽：奉納、道具等支援

南三陸：砂を被った土で煉瓦をつくり集会所を建設

ミニヨコハマ：雄勝の子供たちと新しいまちづくりの企画支援

淡路素麺：女川の祭り支援

ミニヨコハマ：雄勝のまちづくりの企画支援

アトリエ天工人：塩を被った土でレンガ倉庫作り

被災地支援、主に中間支援を実施

震災リデイン

2012年6月 『震災リゲインプレス』創刊

・被災した人に必要な情報を適切に届ける

・罹災証明について
・生活再建支援の情報
・助成金等情報
・困りごとの相談先等
・必要情報を掲載した号外の発行

・被災した人が発信したい情報を適切に届ける

・被災した方々が受けたいと考えている支援情報の拡散
・被災した方々の異なる状況、それぞれの活動
・記号化された「被災者」ではなく、ひとりひとりの状況

サブタイトルは「みんなで続ける復興支援」

『震災リゲインプレス』2012年６月～　年４回　全国４万部無料配布

震災リゲイン

『震災リゲインプレス』

みんなで復興支援を続けるために、

・被災した人に必要な情報を適切に届ける

・被災した人が発信したい情報を適切に届ける

・支援したい人に支援のための情報を適切に知らせる

「遠くにいて何もできないことが負い目に感じられる・・・」日本全体が精神的に被災した

- **支援したい人に**
  支援のための情報を適切に届ける

あなたにもできる復興支援！

"仮設"ではない"復興"住宅を！

[手のひらに太陽の家プロジェクト]

コミュニティの再生をITで支援

[復興支援ITボランティア]

障がい者の社会参加につながる継続的支援を！

[JDF被災地障がい者支援センターふくしま]

暮らしに必要な「表現の回復」を支援

[アートNPOエイド]

震災復興を応援しよう！

―チャリティ通販―

岩手のグルメ編

第1回牛肉サミット準グランプリの逸品

[いわいずみ短角牛串焼き]

銘酒の復活で復興を

[洪娘 純米酒 復活]

東北の海の元気を感じてほしい

[いわて宮古の海プリン]

故郷の牡蠣の復活を目指して

[山田の牡蠣くん]

「震災リゲインプレス」創刊します！

活動支援金の寄付のお願い

《ご意見、情報もお待ちしています》

『震災リゲインプレス』

みんなが命をつなぐために、

・被災した人に必要な情報を適切に届ける

・被災した人が発信したい情報を適切に届ける

・支援したい人に支援のための情報を適切に知らせる

・防災・減災、事前に備える情報を適切に知らせる

サブタイトルは「支え合い、備え、いのちをつなぐ」に・・・5年目

震災リゲイン

東北以外の被災地でも号外を発行

震災リゲイン

事前に知っている
知識があるだけで
命をつなぐことができる。

まずは命を。

責任感のある人も命を落としたと聞いた。

自分の命は、自分で守る。

豪雨災害も頻発
事前に知っておいて！

震災リゲイン

2019年8月20日
季刊 年4回（2,5,8,11月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ 第30号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興・防災情報専門メディア 全国4万部配布
発行元：特定非営利活動法人 震災リゲイン
発行人：相澤久美 編集人：内田伸一

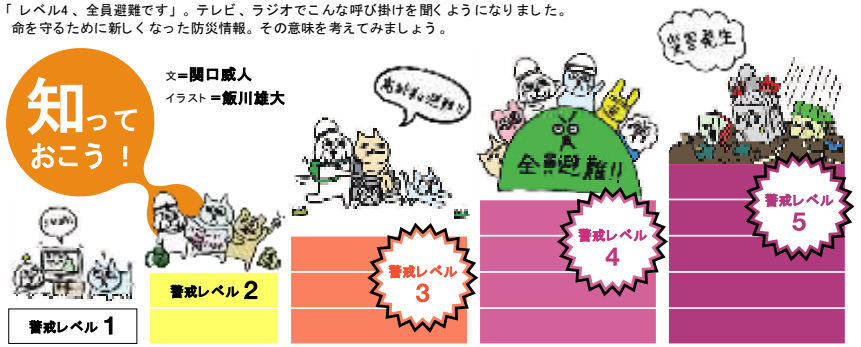
編集部：〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6 Tel：03-3584-3430 Fax：03-3560-2047

第30号 教訓・知見の共有を
2面 ● 木造仮設住宅の可能性
3面 ● もしものときの生活再建入門
● リボーンアート・フェスティバル
● 書籍紹介
4面 ●ひとと復興 防災 ●震災リゲインの取り組み

「警戒レベル」でどう行動？ 新防災情報

「レベル4、全員避難です」。テレビ、ラジオでこんな呼び掛けを聞くようになりました。命を守るために新しくなった防災情報。その意味を考えてみましょう。

文＝関口威人
イラスト＝飯川雄大



警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
心構えを高める（気象庁が発表）	避難行動の確認（気象庁が発表）	避難に時間を要する人は避難（市町村が発令）	安全な場所へ避難（市町村が発令）	既に災害が発生している状況（市町村が発令）

◎西日本豪雨を教訓に◎

きっかけは昨年の西日本豪雨（平成30年7月豪雨）でした。東海から西日本にかけ、広範囲で降り続いた記録的豪雨。気象庁は大雨特別警報の発表可能性があると緊急会見を開き、多くの自治体も早くから避難勧告や指示を出しました。しかし、住民にその危機感や情報の意味が十分伝わらず、自宅にとどまった高齢者を中心に220人以上が亡くなる被害が出ました。

国はこの教訓を生かすため、中央防災会議「平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ」を設置。現地調査や有識者委員による議論を経て年末までに報告書をまとめました。そこで新たな取り組み例として示されたのが「警戒レベル」の導入だったのです。

◎レベル4で全員避難◎

警戒レベルは5段階で「1」と「2」は気象庁が発表。1は災害への心構えを高める段階、2は大雨注意報や洪水注意報が発表される段階です。従来、注意報は具体的な行動とは結び付けられていませんでしたが、ハザードマップで避難場所や避難経路を確認するなど、避難に備え、自らの避難行動を確認する」のが「住民のとるべき行動」として明示されました。

レベル3以上は市町村が発令。「3」はこれまでの避難準備・高齢者等避難開始情報に相当し、避難に時間がかかる高齢者や障害者、乳幼児などとその支援者は避難を、他の人は避難準備を整える必要があります。

レベル4は避難勧告と避難指示に相当。すみやかに全員避難し、ただちに命を守る行動が求められます。速くの避難所への移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅の2階や3階、あるいはマンションの上階など、垂直方向への移動も避難のうちです。

そして最後のレベル5は「既に災害が発生している」状況。この時点までに全員が避難を完了しているのが望ましいですが、そうでなければ「命を守る最善の行動」をとってほしいという強い呼び掛けです。

◎定着には試行錯誤も◎

報告書の公表を受け、自治体やメディアでの運用が始まりました。テレビでは数字とともに赤や紫の色付けで警戒レベルを表示。インターネットを通じてスマートフォンなどにプッシュ通知もされるようになっています。自治体は防災無線も活用し、今夏は鹿児島県を中心とした大雨で実際に呼び掛けられました。

一方、これまでの「勧告から指示へ」という流れを同レベル（警戒レベル4）でまとめることは、有識者の間でも意見が分かれ、当初は「勧告＝レベル4、指示＝レベル5」の案も検討されました。しかし「避難指示をレベル5とすると、4では逃げなくなる」「勧告も指示も間に合わない場合がある」などの意見を踏まえて一つに集約されました。当面はどうやって数字とその意味を同時に伝えるかなどを含め、試行錯誤が続きそうです「自らの命は自らが守る」を基本に、日ごろの備えや防災活動と合わせて定着を図るべきでしょう。

2017年11月20日
季刊 年4回（2,5,8,11月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ 第23号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興・防災情報専門メディア 全国4万部配布
発行元：特定非営利活動法人 震災リゲイン
発行人：相澤久美 編集人：内田伸一

編集部：〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6 Tel：03-3584-3430 Fax：03-3560-2047

第23号 声なき声に心を寄せる
2面 ● あなたにもできる支援・防災
● 書籍紹介
3面 ● 災害公営住宅の整備状況
● 読者のお便り
4面 ● 人と復興 ● 企業の取り組み

もしもの避難時、大切なペットのための備えとは？

文＝猪飼尚司
イラスト＝飯川雄大

犬や猫など動物たちを家族の一員とし、共に暮らす人々も多い現代。ペットたちのため、また人間自身のため、災害に備えてできることとは。

◎“家族同然”だからこそ、考えたいこと◎

少子化の進行と反比例するように、ペットを飼育する人の数は増えています。ペットフード協会の調べによれば、日本で飼われているペットの数は、犬と猫だけでもおよそ2000万頭。日本総人口が1億3千万人弱と考えれば、全体の16%程度（ほかの動物を入れたら、それ以上）がペット保有者であることがわかります。こうした人々が災害にあったとき、家族同様の存在であるペットはどうしたら良いのでしょうか？

あまりにも被害が大きかった東日本大震災発生時には、飼い主と一緒に逃げそびれたペットたちが路頭に迷い、鎖に繋がられたまま餓死してしまうという悲しい出来事も起こりました。

この体験をきっかけに、現在では飼育者に対し「同行避難」を求める声が高まっています。ただ、飼い主にとっては慣れ親しんだペットも、避難所等で共同生活をするほかの人々にとっては予期せぬ存在です。先の見えない日々に不安を抱え、神経が高ぶっているところに、親しみのない動物たちの鳴き声や臭いが発生。これをストレスに感じ、トラブルに発展する例も少なくはありません。

◎動物たちにも、日頃からできる事前準備を◎

人間同様に、動物たちにも災害に備えた平常時の事前準備が大切です。まずは「しつけ」と「健康管理」を万全にすること。「待て」「おすわり」といった基本動作は飼い主の命令にきちんと従うようにすると同時に、ほかの人にむやみに吠えたり、威嚇したりしないようにしつけることが肝心です。また、決まった場所で排泄させること、ケージやキャリーバッグに慣らしておくのも忘れてはいけません。はぐれてしまったときや連れ出せなかったときのことを考えて、迷子札やIDマイクロチップを装着させておくことも考えて。

衛生面では人間同様に、避難所ではペットにも感染症の危険が生じます。そのために予防接種や害虫駆除をきちんとし、必要に応じて避妊・去勢手術も施しておいた方が、性的ストレスがなくなり行動も落ち着くうえ、無秩序な繁殖を未然に防ぐこともできます。

また、避難所の物資には限りがあるため、ペットよりも人間が優先されることが予想されます。ペットフードや常備薬、ペットシーツや予備のリードなどを非常用持出袋のなかに入れておきましょう。

まずは、近隣にペット同伴可能な避難所や動物の保護施設があるのか、チェックし、ルートを確認。ペットを連れて避難訓練をしておくと良いでしょう。避難所での受け入れ条件に、ケージ類の持参・使用や予防接種を定めている自治体もあります。受け入れ先がない場合は、テントや車中泊など、可能な対策を自ら探っておくことも必要です。避難時の集団生活におけるペットとの共生は、飼い主たちだけでなく、行政や地域にとっても課題です。それぞれができることをきちんと進めながら、協力し合うことができれば何よりです。

◎参考
環境省「ペットも守ろう！防災対策」
「災害時におけるペットの救護対策ガイドライン」
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph.html

一般社団法人ペットフード協会「全国犬猫飼育実態調査」
http://www.petfood.or.jp/data/

ネットに情報は溢れている
でも、検索しなければ到達しない

だから、
「紙」で手元に届ける

年に4回だけでも、考えて欲しい

2021年
10年目

改めて、
東北から
発信

あと10年
継続
決意

2021年10月11日
季刊 年4回（1,4,7,10月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ 第37号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興・防災情報専門メディア 全国4万部配布
発行元：特定非営利活動法人 震災リゲイン
発行人：相澤久美 編集人：内田伸一

編集部：〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6 Tel：03-3584-3430 Fax：03-3560-2047

第37号 自分ごととしての備え
2面 ● みちのく 潮風トレイルを歩く
3面 ● 災害教育を知る旅
● 3.11伝承ロードを訪ねて
4面 ● 市民・地域防災を考える本
● 災害支援の現場から

忘れず覚えておきたい
震災時に困ったこと・役立ったこと

3.11から10年が経ちその経験も忘れられがちです。宮城県仙台市で被災した筆者が、当時のメモをもとに防災のヒントなどをまとめました。

取材・文＝藤田沙智代
イラスト＝飯川雄大

発災時に家の中で起こったことと対処法

地震が発生した当時、食器棚は耐震ポール、本棚は付属の金属ポールで固定していましたが、どちらも割れたり曲がったりして効果を発揮しませんでした。なにしろ70kg超のマッサージ椅子が1m以上も移動するという、大きく長く続いた揺れでした。一概に耐震ポールが役立たないというわけでは決してありません。

食器棚は下に敷いていた転倒防止安定版「ふんばる君」のお陰で、前後にグラグラ揺れながらもなんとか転倒を免れました。食器が次々に落ち破片が飛び散り、棚自体が凶器でした。震災後は上下2段を別々に置き、扉にはストッパーを取り付けました。

背が高い本棚は転倒して折れ、低いものに変えました。冷蔵庫上には向きを変えて耐震ポール数本を設置。定期的な点検や交換も必要かもしれません。

キッチンのカウンターにもともとついていた耐震ラッチは優れもので、大きな揺れに反応し扉がロックされます。中にあった日常使いの食器はシェイクされて欠けは生じましたが割れずにすみました。

キッチンカウンター上の電子レンジ、炊飯器、オーブントースターはすべて落下して壊れました。米びつも倒れ、散らばった米の上にレンジ扉のガラス破片が混じり食べられない状態になりました。米を袋のまま保存している家庭はセーフでした。現在は米びつの蓋の部分を養生テープで固定しています。

震災直後の暮らしのもよう

電気は4日後に復活しましたが、ガスは25日間止まり、上記の電気調理器具が壊れたのは痛手でした。カセットコンロはガス缶が貴重でなかなか使えず、ホットプレートやおかゆ鍋など生き残った電気調理器具をガス台に並べて使用。宅配便の復活後、友人にIHヒーターを送ってもらい非常に助かりました。

お風呂は近くのオール電化のお宅で週1回入浴させていただき、他の日は洗面所で洗髪していました。ペットボトルの蓋に釘で穴を開けジョウロ状にし、ポットで沸かしたお湯を入れて使用しました。

立体駐車場の地下にある車は電気が復活するまで動かせず、避難用品などを入れておいても使えません。震災直後のガソリンスタンドの給油の列は数キロ・数時間に及びました。少し前に進んではエンジンを切り、毛布にくるまり、おにぎりを食べお茶を飲みながら進みました。列は進み続けるので、一人だとトイレに行けず困ります。現在は満タンを心がけ、ガソリン携行缶をベランダに常備しています。

食料や必需品の買い出しは自転車で回りました。どこのスーパーの前も長蛇の列。小売店には何が残っているかわかりませんが、待ち時間が短いのは利点です。買い物は小さな店をくまなく回る作戦に。

水や非常食の他に、カセットボンベ、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップなど、その時になって慌てて探し回らなくてすむ準備が必要と学びました。

瓦礫やホコリで空気は日々悪くなり、喉が痛み出しました。ドラッグストアを探し回りようやく龍角散とトローチを入手。避難袋に入れておくべきものだと痛感しました。飴やチョコレートなど甘い物も欲し、友人達が送ってくれてありがたかったです。

備えあれば憂いなしを肝に銘じて

最後に震災後に取り入れたものを箇条書きで挙げてみます。ソーラーランタンを窓辺に多数置いて常に充電。ライトにもなり充電機能もあるペダル式発電機。ローリングストック食。非常用簡易トイレ。非常持ち出し品のほか、在宅避難に備えての物資の備蓄。自宅付近で被災した場合に限り役立つものですが、「備えあれば憂いなし」は基本でしょうか。

2021年4月11日
季刊 年4回（1,4,7,10月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ 第35号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興・防災情報専門メディア 全国4万部配布
発行元：特定非営利活動法人 震災リゲイン
発行人：相澤久美 編集人：内田伸一

編集部：〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6 Tel：03-3584-3430 Fax：03-3560-2047

第35号 いま、東北の地で
2面 ● みちのく 潮風トレイルを歩く
3面 ● もしものときの生活再建入門
● 3.11伝承ロードを訪ねて
● 読み・聞き あれこれ
4面 ● 寄付・支援のいま ● 復興庁の取り組み

海と森のふるさと
雄勝への想い

小学5年で被災し、15歳から語り部を続けてきた藤本和（のどか）さん。高校卒業を機にふるさと雄勝へ戻った彼女に、町への想いを聞きました。

上：子ども向け学習施設MORIUMIUS（モリウミアス）
右：今回お話を聞いた藤本和（のどか）さん

取材・文＝藤田沙智代
イラスト＝飯川雄大

あの震災から今日までのこと

碧く美しいリアスの海と恵み豊かな山に囲まれた、宮城県石巻市雄勝町（おがつちょう）。東日本大震災で最大遡上高21mの大津波が襲い、町の8割が壊滅、約4300あった人口は1000人以下に激減しました。

雄勝小学校5年生だった藤本和（のどか）さんは、教室の掃除中に地震に遭い校庭へ避難。車で迎えに来た母親と高台を目指す途中、背後から黒い波に追われ、車を乗り捨て崖をかけ登り、九死に一生を得ました。幸い家族は無事でしたが自宅と学び舎は全壊、乗っていた車も流されてすべてを失ってしまったといいます。叔母の家で2年間暮らした後、実家は石巻市内の他の地域に新築されたのだそうです。

現在21歳の藤本さんは、15歳から語り部の活動を続け、自分自身の体験を多くの人に語ってきました。

「小学校の恩師の勧めで始めました。もともと作文などが得意で、人前でお話することも好きだったのです。自分の震災記憶は貴重なものだと気づき、それを他の人に渡し、受けた人が災害時に思い出してくれればと。義務感のようなものもあって続けてきました。すべての人に理解してほしいわけではなく、話を聞きたい人に無差別に種をまいているという感覚です。それが芽吹くかどうかは相手次第と思っています」。

ふるさとの明日をつくりたい

高校3年時、大学進学も考えつつもふるさと雄勝へ戻ることを決断。築93年の廃校をリノベーションした子ども向け学習施設MORIUMIUS（モリウミアス）に就職しました。サステナブルをテーマに自然の恵みを中心とする循環型の暮らしを宿泊体験できる場所です。コロナ禍以前は年間1000人ものゲストが国内外から訪れて地元の人々と交流し、雄勝を第二の故郷と慕うリピーターも多いといいます。

「私は雄勝が大好き。山に囲まれ風がグルグルと回る、穏やかな海、ザリガニをとった沢。もともと過疎のうえ震災で人が減り、住民の7～8割は高齢者。このままだとゆっくりと眠るように町がなくなる。自分が雄勝に帰って町の寿命を伸ばしたかった」。

教育と観光の2つの側面を持つMORIUMIUSで、外から多くの人を呼び、また戻ってきてくれるよう頑張りたいと話す藤本さん。子どもたちに向き合い、語り部も担当するほか、災害危険区域を“花と緑の力で”復興させるまちづくりプロジェクト「雄勝ガーデンパーク構想」にも携わっています。

小学6年時、雄勝の地形を再現し未来のまちをジオラマで作る授業を経験。遊園地や商業施設など楽しいものばかり考えていたが、保護者にアンケートを取ったところ、必要なのは「住む場・働く場・学校・病院」という4種の答えのみ。自分たちは暮らすことを考えていなかったと反省し、以来まちづくりは自身の中の大きなテーマになったのだそう。

「災害時に一人も死なない町を作りたい」というのが雄勝へ戻った和さんの根底に流れる強い想い。「何もなくなったからこそ何でも作れる！ 作りたいのは、海の方向が示され逃げることができる町、子どもも大人も外の人も誰が見てもわかりやすい町、退屈することがない町、住んでいる人に住みよい町。

雄勝の人でふるさとへ帰りたいけれど帰れない人もいる。とりあえずの目標は同級生全員を帰って来させること」とあくまでポジティブな信念を語ってくれました。

行ってみよう

今回取材した藤本和さんの勤務先
公益社団法人MORIUMIUS（モリウミアス）
宮城県石巻市雄勝町桑浜字桑浜60
moriumius.jp

いろんな復興支援がありました。
未来に、地域に、長く生かせるもの

震災からの学びを未来へ

地域振興のための復興事業

みちのく潮風トレイル

連載 みちのく潮風トレイルを歩く 第3回

Walking on Michinoku Coastal Trail

「みちのく潮風トレイル（MCT）」は、2019年に誕生した長距離自然歩道／ロングトレイル。青森県八戸市から福島県相馬市まで東北太平洋沿岸の1,000キロ超に及ぶ、自然と町を繋ぎ「歩いて」旅をするための道です。東北の復興と振興を後押しするため環境省が敷設し、4県28市町村、市民が協働しています。次代への願いが込められたこの道は、どんな風に育っていくのでしょう？　実際に歩いたハイカーの声をお届けします。

今回のハイカー
清田 勝さん（大阪府在住）
スタート：2020年9月21日 青森県八戸市（北のターミナス（北端））
ゴール：2020年10月31日 福島県相馬市（南のターミナス（南端））
歩き方：1度に歩きました（1度合流や宿泊へ避難、蔵王へ温泉）。
合計32日（テント泊13、キャンプサイト3、宿5、人の家5）。
その後：『山と道』ウェブサイトに『みちのく潮風トレイルのスルーハイク』寄稿。Rokko Beaver's nest（神戸）でトークイベント開催。

みちのく潮風トレイル
MICHINOKU COASTAL TRAIL

青森県八戸市（トレイル北端）

福島県相馬市（トレイル南端）

東北を歩いて応援！

みちのく潮風トレイルを歩こう！
詳しくは▶NPO法人みちのくトレイルクラブ
https://m-tc.org/

なぜ歩いたか

旅の延長線でロングトレイルというものに出会いました。日本や世界を旅する中で「国は遠ければ遠いほうがいいのかもしれない」と思い始め、スペインのカミーノ巡礼、アメリカ３大トレイルなどを歩きました。意外にばかり目が向いていた20代。そんな中、東北に1000kmを越えるロングトレイルがあると知り「日本で同じような旅をするとどう感じるのか？」　そんな疑問にも満たた好奇心が湧き上がってきたのが、今回歩く大きなきっかけだったと思います。大自然を歩くアメリカのトレイルと、人の生活に密着するようなみちのく潮風トレイル、何事もやってみないとわからないなというのが最後の決め手だったように感じます。

歩いている間に印象に残ったこと

舗装路を歩くことが多いみちのく潮風トレイル。東北の人々の暮らしが常に寄り添ってくれていることが印象的でした。牡蠣の養殖や松茸狩り、天候や季節、震災復興のこともちろん。８年前に自転車で日本一周したことで知った気でいた自分に「日本にもまだまだ知らないことがたくさんあるな」と思わせてくれました。大発見や人生を変えるような瞬間は、そこまでたくさんないように感じます。どちらかというと、緩やかに変化していく季節や、足元に咲いた小さな花、何気なく歩いている時、そんなものに目が向いていました。「知らない世界を知りたい」と外の世界に目を向けて動いていた20代、30代になって身近な世界に目が向くようになったのは、自分の内なる探求なのかもしれません。

歩き終わって何を思う

歩くきっかけにもなった「大自然」と「町中」の違い、「人の生活の中を通るトレイルに自分が満足するのだろうか？」という疑問がありました。ですが、実際に歩き終わってみると、大自然も町中も共通する部分は「人」だったことを知りました。大自然を歩いたとしても、トレイルには歩く人・整備する人・管理する人・地元の人など、自分一人で歩いているとはいえ、誰かのサポートなしでは歩くことは決してできなかったと思い返しました。町中に通るトレイルではそんな「人」との関わりが色濃く滲み出ていることを感じられました。「旅」や「ロングトレイル」には人との関わりが必要不可欠なものなのかもしれません。

読者プレゼント

以下ご記載のうえ、右ページ下に記載の編集部宛（ハガキ／Fax／E-mail）にてご応募ください。
①希望プレゼント（A or B or いずれか）②郵便番号・住所・名前・電話・性別・年齢　③よかった記事　④ご感想・ご意見　⑤本誌をどこで手に取りましたか？

A　みちのく潮風トレイルData Book 3名
提供：NPO法人みちのくトレイルクラブ
※トレイルを歩くとき役立つ地点情報を満載。

B　震災リゲイン特製「猫の小林さん」キーホルダー 10名
木版おなじみ、坂川栄大さんが描くキャラクターが
キーホルダーに！色は選べませんのでご了承ください。

※2020年1月11日締切。当選発表は発送をもって代えさせていただきます。また個人情報はこの発送以外に使用しません。

知って おこう ―連載―

Presented by RQ災害教育センター

災害教育を知る旅

第２回・災害が自分事になった日

文＝塚原俊也（一般社団法人RQ災害教育センター）

上：2008年、岩手・宮城内陸地震時の崩落現場（荒砥沢ダム付近）
下：同地震による被災直後のくりこま高原自然学校

2008年6月14日8時43分。私が岩手・宮城内陸地震の被災者になった瞬間です。それまで大災害はどこか他人事でした。神奈川県藤沢市育ちで、一番記憶にある災害は小学生の時、祖母の居る長崎県島原市の雲仙普賢岳の噴火。1995年の神戸の震災さえ遠い地の出来事でした。そんな私は野外教育者を目指し暮らしていた栗駒山で被災しました。

避難訓練は子どものころから東海沖地震を想定して毎年9月1日に体験していました。しかし実際の被災時に役立ったのは、2004年から私が学び経験していた日本環境教育フォーラムの自然学校指導者養成講座での学びや、くりこま高原自然学校での冒険教育のマインドやスキルでした。

当時の私は野外教育に関わり、宮城県内陸一の豪雪地帯で家を建て、悩みを抱える若者たちと共同生活をし、夏や冬には小中学生と約2週間のキャンプをし、雪でイグルーを作って泊まるなどの日々でした。手作りの自宅は隙間が多く、冬の朝は部屋に雪がうっすら積もるほど。無いものは創り、知識のインプットより考えをアウトプットして行動し、身の周りの課題に気付き主体的に行動する日常です。冒険教育の父クルト・ハーンの言葉「奉仕せよ、努力せよ、不屈であれ」が信条ゆえ、被災直後にライフラインが止まってもアウトドアスキルで暮らせたし、避難所でも主体的に動き出すことができました。普段の暮らしや仕事のなかで、災害時に動ける素養が身についていたのです。

一方で、くりこま高原自然学校代表の佐々木豊志(RQ災害情報センター代表理事)からは、阪神淡路大震災の時に全国の自然学校の仲間と避難所支援に入った話を聞いていました。支援は上げ膳据え膳だと自立心を奪う。だから被災者の主体性を後押しをすることが大切だと。前RQ代表の広瀬敏通さんとの被災地での出会い直しも大きな出来事でした。彼らをはじめ神戸を経験した被災地支援ボランティアやNGO、NPOの先人たちと、岩手・宮城内陸地震で支援活動を経験。東日本大震災ではRQ河北ボランティアセンター代表として支援者の方々と活動しました。そうして、まさに災害教育の渦中で自分が成長し、災害を自分事としてとらえ、積極的に関われるようになりました。そしてここでも、自然学校での経験を災害救援のマインドやスキルとして読み替えることができたと感じています。

つかはら・としや
1980年神奈川県生まれ。一般社団法人RQ災害教育センター　メンバー。くりこま高原自然学校校長、OWLS(outdoor works & lifestyle)代表。

一般社団法人RQ災害教育センター
rq-center.jp

記憶を 受け継ぐ ―連載―

3.11伝承ロードを訪ねて

第３回・六ヶ浦の津波記念碑（岩手県陸前高田市広田町）

文＝多勢太一（一般社団法人陸前高田市観光物産協会 職員）

震災の伝承活動と聞くと、どのようなイメージを持つでしょうか。いつ起こるか分からない自然災害から自分の身を守るためには、地域外に向けた伝承活動と同様に、地域内における震災伝承活動も重要です。今回は、過去に震災を経験した被災地域内における伝承活動に焦点を充て、震災の教訓がどのような形で伝承され、結果としてどのような効用があったのかを、「六ヶ浦の津波記念碑」を例にして、お伝えします。

岩手県陸前高田市広田町の六ヶ浦地区は広田半島の南東に位置し、昔から漁業が盛んな地域でした。東日本大震災時には家屋流出など大被害を受けましたが、東日本大震災以前にも、明治29年（1896）と昭和8年（1933）の三陸沖地震の際に津波の被害を受けています。

「六ヶ浦の津波記念碑」は、二度と同じ悲劇を繰り返さないために、昭和9年3月に東京朝日新聞社の使途指定義捐金によって建立された、四角柱形記念碑です。石碑面には「地震があったら津浪の用心」「それ津浪機敏に高所へ　広田村」「低いところに住家を建てるな」「津浪と聞いたら欲捨て逃げろ」と刻まれており、過去の震災の教訓を伝承する石碑として地域に根付いています。地元に住む人は、子どもの頃から親や祖父母から、震災の教訓を聞いていたと口を揃え、実際に東日本大震災時には石碑の伝承によって、六ヶ浦地区内では1人の犠牲者も出ませんでした。

自然災害から命を守るために、私たちがすべきことは何でしょうか。きっと正解や不正解はなく、すべきことは山ほどあると思いますが、私は、過去の事実や教訓を知り、津波記念碑の様に身近な人に伝承することが大切だと思います。

六ヶ浦の津波記念碑は、みちのく潮風トレイルの陸前高田ルート上にあります。歩くからこそ生まれる地元の方々との交流を通して震災の教訓を知ることも、きっとひとつの価値のある伝承活動です。百聞は一見に如かず、是非、みちのく潮風トレイルを歩きに陸前高田市にお越しください。

たせ・たいち
千葉県船橋市生まれ。大学卒業後は都内の人材企業で法人営業の仕事に1年半従事。2020年9月に地域おこし協力隊として、岩手県陸前高田市に移住。現在は(一社)陸前高田市観光物産協会で「高田松原津波復興祈念公園パークガイド」や、同市における「みちのく潮風トレイル」の振興に携わる。

簡潔な言葉で４つの教訓を伝える「六ヶ浦の津波記念碑」

行って みよう

六ヶ浦の津波記念碑
岩手県陸前高田市広田町字六ヶ浦158番地

3.11伝承ロードの詳細は▶
一般社団法人3.11伝承ロード推進機構
www.311densho.or.jp

震災リゲインプレスとは

東日本大震災の翌年、2012年創刊。震災をめぐる復興・支援・防滅災の備えなど様々な情報をお届けする季刊フリーペーパー。創刊10年目を迎えたいま、改めて東北の情報を軸にした発信を目指して再スタートしました。
過去号閲覧や会員登録ができるウェブサイトもあります。shinsairegain.jp

ご意見、情報をお寄せください。記事の書き手の方も募集しています！

特定非営利活動法人 震災リゲイン『震災リゲインプレス』編集部宛　info@shinsairegain.jp
〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6　03-3584-3430　FAX 03-3560-2047
NPO法人　理事（五十音順）：相澤久美、内田伸一、大場健一、鬼本英太郎、日下部泰祐、佐々木豊志、関口威人、高木伸哉、田北雅裕、福井一朗｜監事：渡部宏幸｜編集：相澤久美、内田伸一｜デザイン：八木直子

読み・聞き あれこれ

書評｜市民防災・地域防災を考える２冊

文＝佐々木晶二

『今こそ、問われる地域防災力』の著者は、高校教諭をしながら消防団に関する研究をしてきた在野の研究者です。この本では、自主防災組織としての自治会の実態や、消防団と自主防災組織の違いなど、様々な切り口から実態を丁寧に説明するとともに、地域防災力を向上する方向を議論しています。自主防災組織や消防団を学ぶうえで優れた本だと思います。

その上で、この本では十分に扱われていない点として、「お金」の問題をあげたいと思います。消防団については、市町村からわずかではありますが報酬が支払われるのに対して、自主防災組織である自治会は会費でまかなう仕組みですので、災害の際にも無償で助け合うことになります。将来的にも自主防災組織の役割は重要ですが、メンバーの高齢化も進むなか、地域の助け合いについても、無償が前提の自治会だけでは将来の備えとして不十分になってきます。

一方で、2013年の災害対策基本法改正で創設された地区防災計画制度では、策定主体について、地区内の事業所にいる方々、さらにマンション管理組合の役員など多様な方々が参加することを期待しています。

今後の地域防災力の向上という観点からは、この本で論じている、従来型の消防団や自治会などの自主防災組織に加えて、地域の事業者など参加者の多様化を図ることが重要です。これにあたっては、災害救助法に基づく救助費などを活用して、市町村が最低限の費用を地元事業者などにきちんと支払うなど、「お金」の手当が大事になってくると考えます。

『市民防災読本』の著者は、広島経済大学の名誉教授の方です。本書が扱う防災に関する多くの論点から、防災の本には従来あまり扱われていない２点をあげてみます。

第一は、学術と防災の関係です。著者によれば、防災関係の学会や研究所が首都圏に集中していること、学問ファミリーができていること、政府諮問機関のメンバーに新鮮味がないこと、など厳しい指摘がされています。

第二に、過去の災害検証会議がハード面に偏っていること、提言ばかりが繰り返され、実際の具体化につながっていないことを指摘しています。

ほかにもこの本では、多くの論点が述べられています。終盤の「防災と社会変革（小括にかえて）」(p.186–190)が著者の提言のまとめですので、この部分を先におさえてから全体を通読するとよいと思います。

今こそ、問われる地域防災力
消防団と自主防災組織の連携
後藤一蔵（著）近代消防社刊
刊行日：2021/4/28

市民防災読本
減災から、災害死ゼロへ
松井一洋（著）近代消防社刊
刊行日：2020/7/14

支え合う ために ―連載―

災害支援の現場から伝えたいこと

第２回・コロナ禍における災害支援の変化（IT活用、感染対策）

文＝園崎秀治（オフィス園崎）

災害ボランティア活動の歴史をたどると、いくつかの大きな転換点がありました。ひとつは1995年の阪神・淡路大震災を契機に、ボランティアが被災地に集って活動することが世の中に知れわたり、以降、大災害にはボランティア活動が欠かせなくなりました。続いて2004年、日本列島を縦断した台風23号の甚大な被害に加えて中越大地震により被災地が拡大し、災害ボランティアセンター（以下、災害VC）の運営は地元の関係者でないと難しいことが明確になりました。以来、被災地の社会福祉協議会がこれを担うことが関係者間での共通認識となりました。2011年の東日本大震災において、行政（公助）から災害VCへ大きな期待が寄せられ、その後の災害ではかつてない数のボランティアが1箇所の市町村に足を運び、1日数千人が活動にあたる状況までになりました。そしていま、コロナ禍の状況下で感じるのは、災害支援の転換点が再び到来したということです。

避難所では厳格な感染防止対策がとられる流れが明確となり、指定避難所だけでは密になることからも、在宅での垂直避難（2階以上に避難）や安全な知人・親戚宅への避難などが、公にも推奨されるようになりました。ただし、今年7月の熱海市での土砂災害では、土地柄、当初から観光ホテルを避難所とすることができた特殊な地域事情があったことから、被災された方々が良好な環境での避難生活を送ることができました。

災害VCの運営では、避難所同様、密を避けるために、センター開設をホームページで告知すると同時に、「事前登録」方式を採用し始めています。受付も簡素化し、個人のスマートフォンを使ったQRコード受付や保険の加入も行われるようになりました。

一方、県外からの応援を躊躇する傾向が強まることで、被災地元の関係者からVC運営スタッフやボランティア活動者を募る必要に迫られています。そのためには平時の人財育成が重要になってきます。

また、コロナ禍最大の功績とも言えるのが、オンラインを活用したコミュニケーションを一般化・定着させたことでしょう。Zoomなどのやりとりにより、被災地と離れた地にいる支援者間での情報共有が円滑に効率よく頻繁に行われるようになりました。災害対応時は、打合せ時間や移動時間の確保が困難なことから、これまで離れた地の人とのコミュニケーションが後回しになっていたのが、リアルな議論・情報共有に近い形で実現するようになったことは、災害支援の画期的進化を現場では実感しました。

このように、アフターコロナにおける被災地支援は大きく様変わりし、支援者も平時からそれらについて学んで準備を要する状況を迎えています。

そのざき・しゅうじ
オフィス園崎代表。27年勤務した全国社会福祉協議会を2021年に退職、独立。多様な災害支援関係者との支援体制構築、防災・減災活動や、ボランティア・NPO・福祉専門職等による支援に関わり続ける。

www.officesonozaki.net

NPOの会員になる

あなたの力を貸してください 震災リゲインNPO会員募集！

NPO法人震災リゲインは、活動に賛同してくださる会員を募集しています。会費は各地への『震災リゲインプレス』送料等に充当させていただき、会員の皆様にも同紙をお届けします。周囲の人に手渡し読んでもらうことで、みんなで災害への備えを促進し、復興過程の被災地を支える活動に繋げましょう。各種ご質問は下記へ。
03-3584-3430　info@shinsairegain.jp

ご入会は⇒ shinsairegain.jp

会費は賛助会員／正会員 一口250円／月から、団体会員 一口2,500円／月から。詳細は上記サイトから「会員登録・寄付」をクリック。

【ご寄付のお願い】活動継続のためのご寄付も随時受け付けています。
ゆうちょ銀行　記号番号00160-6-387514　口座名：トクヒ）シンサイリゲイン
※他行からのお振込：店名　〇一九（ゼロイチキュウ）店名019 当座0387514

震災リゲインプレスは以下の協賛により発行しています。

株式会社ビジョン　株式会社FREEing www.freeing.co.jp　TOSMAX株式会社　東開IDDセンター株式会社

災害からの学びをより多くの人に。

いかに「自分ごと」にしてもらうか。

映画プロデュース

silent voice

ここに、被災の風景は
ほとんど現れない。
あるのはただ、
語ること、
そして「聞く」ことだ。
もっとも忘れてはならない
ひとつの態度を、
この三部作は
語りかけようとしている。

2011年 ～13年

一般社団法人サイレントヴォイス

伝えきれないもどかしさばかり・・・。

みちのく潮風トレイルという復興事業

2015年、「ちょっと手伝って」 by佐々木豊志

⇨運営計画の策定

2017年　NPO法人みちのくトレイルクラブ設立

⇨誰か責任取らなくちゃ！

2019年　名取トレイルセンターオープン
みちのく潮風トレイル、全線開通

⇨100年、200年と続く道に

みちのく潮風トレイルとは？

「三陸復興国立公園の創設を核としたグリーン復興ビジョン」

（平成２４年５月７日　環境省発表）

＜基本理念＞

「国立公園の創設を核としたグリーン復興」～森・里・川・海が育む自然と共に歩む復興

＜基本方針＞

1　自然の恵みの活用
2　自然の脅威を学ぶ
3　森・里・川・海のつながりを強める

＜具体的取り組み＞

1　三陸復興国立公園の創設（自然公園の再編成）
2　里山・里海フィールドミュージアムと施設整備
3　地域の宝を活かした自然を深く楽しむ旅（復興エコツーリズム）
4　南北につなぎ交流を深める道（東北太平洋岸トレイル）
5　森・里・川・海のつながりの再生
6　持続可能な社会を担う人づくり（ESD）の推進
7　地震・津波による自然環境への影響把握（自然環境モニタリング）

名称は一般公募　「みちのく潮風トレイル」に決定！
地域の自然環境や地域のくらし、震災の痕跡、利用者と地域の人々など様々なものを「結ぶ道」を**長距離自然歩道**として設定します。

運営計画と体制

みちのく潮風トレイル連絡会議体	統括本部	統括本部 みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター NPO法人みちのくトレイルクラブ																									
	サテライト サテライト運営者／事務局 サテライト連絡会構成員→	種差海岸インフォメーションセンター NPO法人ACTY			北山崎ビジターセンター NPO法人体験村・たのはたネットワーク／田野畑村				浄土ヶ浜ビジターセンター 浄土ヶ浜ビジターセンター運営協議会／宮古市			碁石海岸インフォメーションセンター 一社）大船渡市観光物産協会					南三陸海のビジターセンター NPO法人海の自然史研究所											
	サテライト運営協議会構成員・出資本	環境省／八戸市／階上町 NPO法人ACTY			岩手県				環境省／岩手県／宮古市など沿岸17市町村／宮古観光文化交流協会他民間団体			大船渡市 業務請負先： 一社）大船渡市観光物産協会					環境省／南三陸町／石巻市／NPO法人海の自然市研究所			環境省／名取市／NPO法人みちのくトレイルクラブ									
	環境省	八戸 自然保護官事務所			← 宮古 自然保護官事務所 →							大船渡 自然保護官事務所					石巻 自然保護官事務所			仙台 東北地方環境事務所								
	全体通し番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	地域連絡会通し番号	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	市町村	八戸市	階上町	洋野町	久慈市	野田村	普代村	田野畑村	岩泉町	宮古市	山田町	大槌町	釜石市	大船渡市	陸前高田市	気仙沼市	南三陸町	女川町	石巻市	東松島市	塩釜市	多賀城市	仙台市	名取市	岩沼市	亘理町	山元町	新地町	相馬市
	都道府県	青森県	←						岩手県						→					← 宮城県							→	福島県	
	地域連絡会	種差海岸インフォメーションセンター連絡会			北山崎ビジターセンター連絡会				浄土ヶ浜ビジターセンター連絡会			碁石海岸インフォメーションセンター連絡会					南三陸・海のビジターセンター連絡会			みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター連絡会									

みちのく潮風トレイル憲（前文）

2011年３月に発生した東日本大震災は、東北太平洋沿岸に未曾有の被害をもたらしました。千年に一度と言われる自然の猛威に直面し、自然とどのように向き合うべきか国内外問わず世界中の多くの人たちが考えざるを得ない大きな転換点となりました。　環境省は震災後、持続可能な地域づくりを目指すと共に豊かな自然と地域の暮らしを未来に引き継ぐため、「グリーン復興プロジェクト」を策定し、取り組みを進めてきました。その取り組みの一つが、「みちのく潮風トレイル」です。

自然と人との関わり方を考えるために「自然の中を歩くこと」の大切さを提唱し続けた加藤則芳氏より、「三陸海岸の国立公園を通るナショナルトレイルを官民協働で」との提言を受け、青森県八戸市から福島県相馬市までの４県２８市町村にまたがり太平洋沿岸を一本の道でつなぐ、海岸のロングトレイルが誕生しました。

美しい自然や景観はもちろんのこと、地域に暮らし人々とこの地を訪れる人々との交流、自然の恵みと震災の記憶、自然との共生の中で育まれた暮らしや歴史・文化を大切にし、このトレイルに関わる人々にとって「自然と人の共生を示す象徴の道」となり、誇りあるナショナルトレイルとして存続することを願い、ここに６つの憲章を定めます。

みちのく潮風トレイル憲章

1．美しい風景と風土を 楽しむ道 とします

2．地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々の間に

心の交流が生まれる道 とします

3．自然の優しさと厳しさを 胸に刻む道 とします

4．震災をいつまでも語り継ぐための記憶の道 とします

5．豊かな自然・文化を次世代へ 受け継ぐ道 とします

6．歩くことを愛するすべての人々を歓迎し、

皆で育てる道 とします

2019年6月9日
みちのく潮風トレイル
全線開通！

大臣も首長さんも

環境省、４県２８市町村の担当者のみなさん

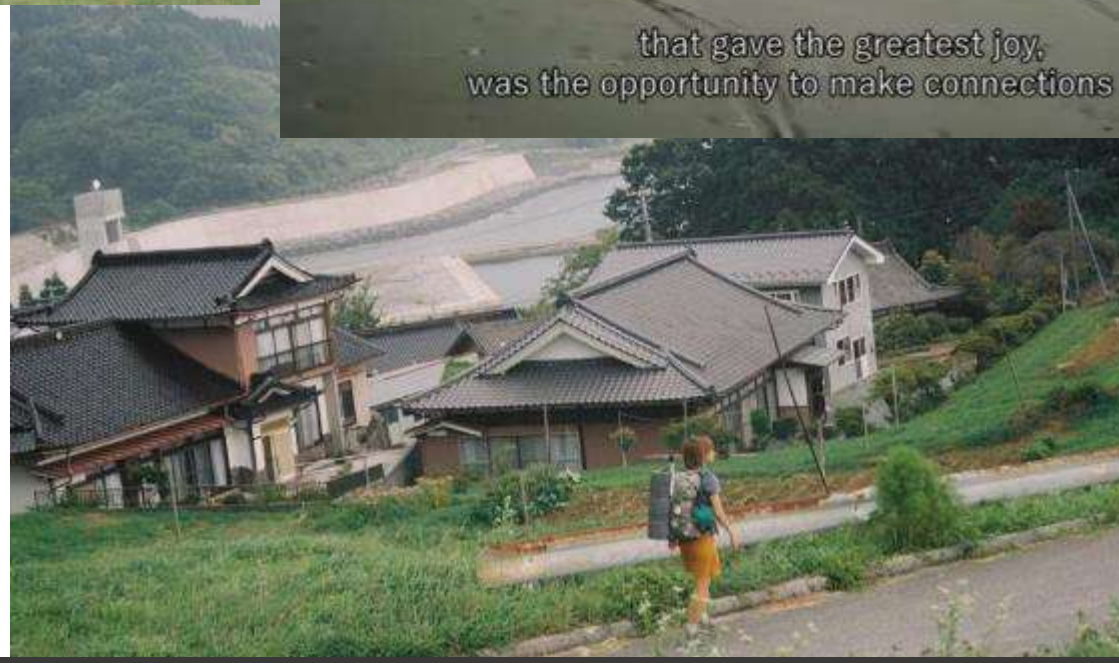
道づくりを支えてくれた人も

地域住民、事業者さんも

歩くのが好きな地域の人も

子どもたちも。

国内外からハイカー達が



ハイカーが広告塔になってくれています

ハイカーは、歩いて、旅して、出会い

地域の声を　⇨メディアを介さない、リアルな情報
聞き
語り継ぎ

自分ごととして捉え
自ら、備える

みちのく潮風トレイルは
自分の目で見て、聞いて、感じる場所

常務理事

相澤 久美

研究員・コンサルタント
建築家

一般社団法人
トレイルブレイズ ハイキング研究所

〒408-0015
山梨県北杜市高根町下黒澤3974-11
mobile/090・9859・1517
trailblazehi@gmail.com

わたしたちは
自然と人を結ぶ
トレイル文化を
日本に根づかせ
心豊かに暮らせる
持続可能な社会の
実現に貢献します

業務内容

歩き旅に関する調査・研究
トレイルの企画・敷設・
運営に関するコンサルティング
教育・研修・セミナー等の企画・運営
CSR支援
地図・書籍・Webコンテンツ等の制作
トレイル関連商品のコンサルティング

この名刺は、帆布を織る時に出る糸くず30%、古紙70%を再利用して作りました。
カーボンオフセット名刺「eco-b」

ロングトレイルトレイル＝長く歩く旅の可能性を信じる

ご清聴ありがとうございました。