

2015.2.15

愛着形成支援ミーティング

レジリエンス

災害と親子のケアを
東日本大震災から考える



3. 11からの真の心の復興を目指して

しなやかな身体からの言葉の構築をするための取り組み

—福島と広島を支え合い—

比治山大学短期大学部 幼児教育科
准教授 七木田方美(ななきだまさみ)

広島の人々は、放射能の問題を「アッパーカットのような強さはないが、ボディブローのようにあとになってかなり堪える」という。

本冊子は、東日本大震災において、未だ経験をしたことのない大きな揺れを体験したものの、地震による倒壊や津波による直接被害がほとんどなかったため、「私はまだ大丈夫」と日々の生活をどうにかつなげてきた福島市とその近郊の母親の心の回復過程を分析し、まとめたものです。

内部被ばくから子どもを守るために、目には見えない放射性物質に不安を抱きながら日々の生活を守りつつ、家族や社会を支え、支えられながら回復されていくようすをお伝えします。

目次

研究の背景・目的	2
研究方法	3
ワークショップ	4
ワークショップのようす	5
文字になった言葉	6
心の健康度の推移	8
心の健康度を回復させた母親たち	10
印象的なコメント	
まとめにかえて	11



■研究の背景

「この出来事を風化させてはいけない」

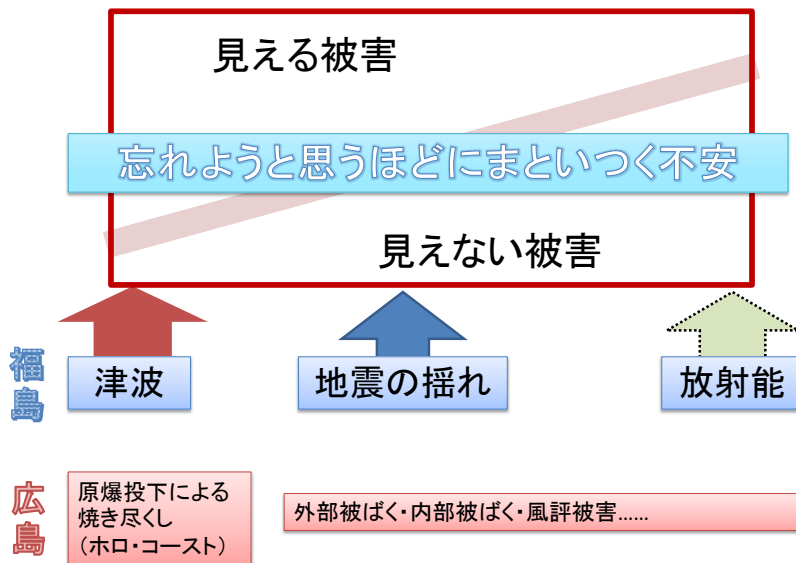
「人々の心から消え去ろうとしているが、

家、家族を失った人、帰れない人など、人々の不安はどんどん募るばかり」

平成23年9月25日～29日、東日本ヤクルト営業所のうち被災した地区の販売会社を4件訪問し、親子の愛着形成支援としての効果も、高齢者への効果も認められている「タッチケア」セミナーを実施しました（23年12月、日本タッチケア研究会会報誌に掲載）。

フィードバックとして、セミナー数日後にコメントを頂きました。どのコメントも、自分自身ではなく、タッチケアを他者へのいたわりに応用したいという内容でした。

福島の人々は、今回の災害について口にすることは、この先30年も40年もかかるだろうことが、想像できました。



忘れようと思うほどにまといつく「不安」

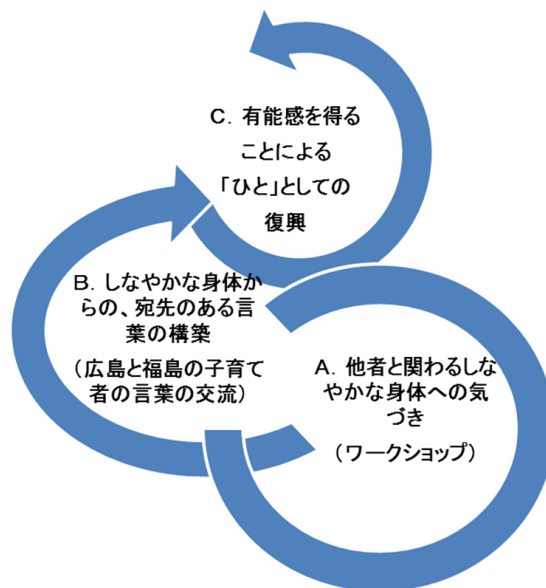
「楽しさ」は数えるほどに増えるはず……

「心の復興」過程の仮説

「被災者」という概念を超えて、人としての有能感を得ることが心の復興に有効だと考えました。この研究では、有能感を得るために、まずは他者と関わるしなやかな自分の身体感覚に気づくことを目指した身体ワークショップを行うことで他者を支え、他者に支えられている自分に気づき、それを言語化することで自分の存在感と有能感につながると考えました。

また、言葉は聴いてくれる相手、届ける相手があって初めて語られるものであることを考え、福島と広島の子育て者の言葉の交流を考えました。

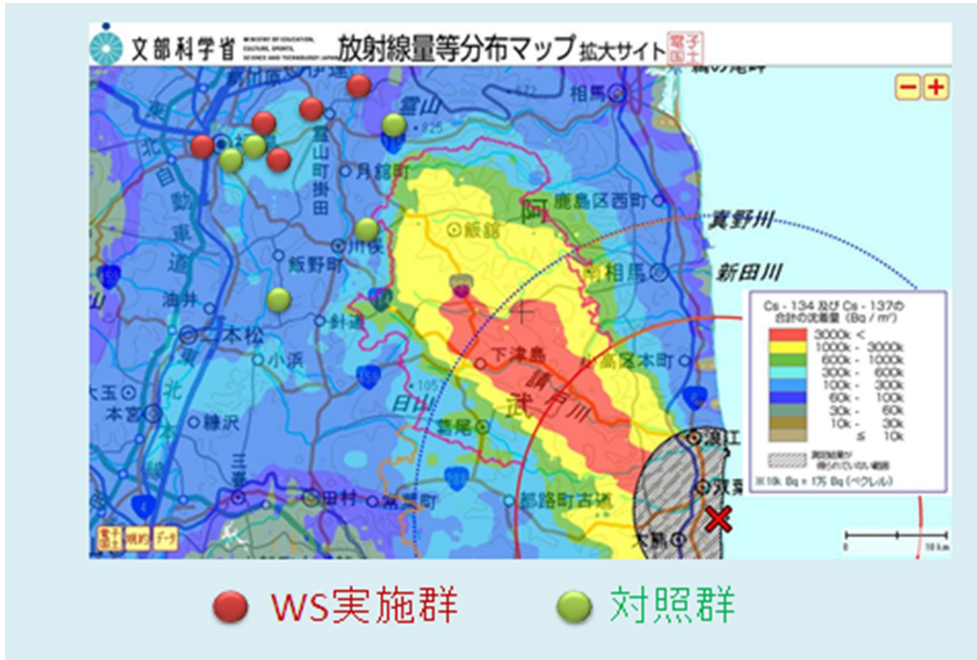
■研究目的



親子のよりよい愛着形成を図るために、大震災における東京電力福島第一原発の事故による内部被爆に対する不安のある母親が、他者(子どもや仲間)とかがわる自分に気づき、「人」としての有能感を獲得することで、心の「復興(しなやかな身体からの言葉の構築)」を遂げることを目的とした。

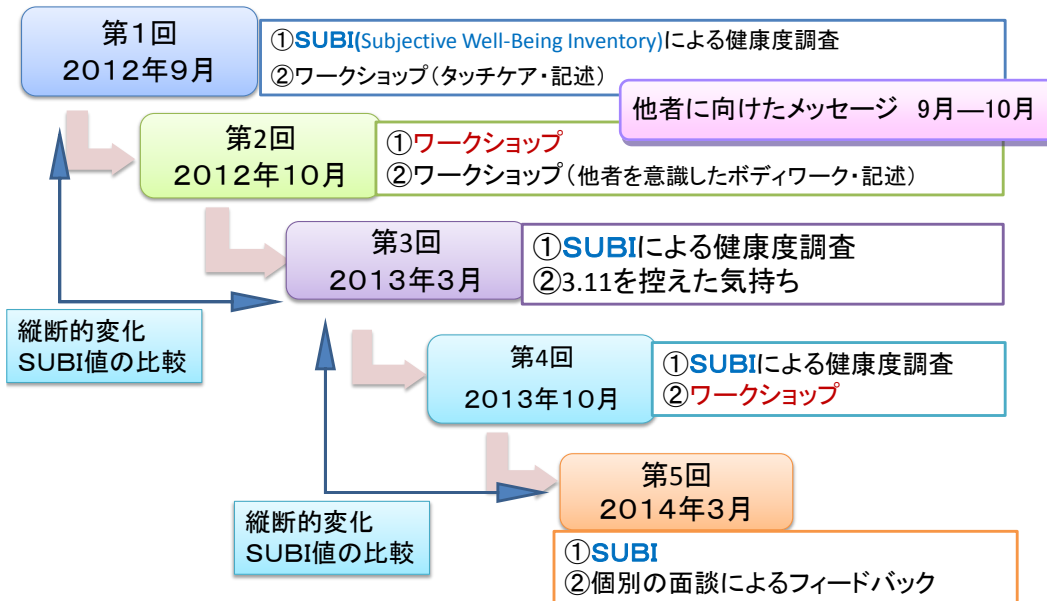
■研究方法

■対象 福島市及びその近郊で各戸訪問の仕事に従事する女性約100名



■期間 ワークショップは、地震発生から1年半を経過した2012年9月から2014年4月に計5回実施した。

■内容 ポディワーク:シェルボーンムーブメント理論とタッチケア理論を組み合わせた、仲間とのふれあいを意識したプログラム。



■効果検証 即時的効果 WS時に得られた言葉を分析
縦断的效果 SUBI(Subjective Well-Being Inventory)にて検証

対象地域の特性

※2012.3.15-24 6:00までの放射線量観測値

被ばく量、30km圏外で高い地域も
科学: YOMIURI ONLINE(読売新聞)

場所	原発距離	被曝量(μsv)
飯館村	40km	4000μsv
福島市	61km	2200μsv
南相馬市	24km	620μsv
白河市	81km	530μsv
郡山市	58km	500μsv
いわき市	43km	430μsv
会津若松市	97km	110μsv

シェルボーンムーブメント

ダンスセオリーの創始者、ルドルフ・ラバンが人間行動の分析に基づいて開発したラバンムーブメントが基本。それをペロニカ・シェルボーンが人間関係を育む指導法として発展させた。動きを通じた人同士の関わりにより、身体認識や作用、可能性や拘りに気づくことから。心身の目覚め(awakening)のムーブメントともいわれる。人への信頼感と自分への自信が育まれることから、人との関係性に困難を抱える子どもから成人にまで広く応用できる(ペロニカ・シェルボーン1993)。

タッチケア

1991年に米国Tiffany Fieldらが、触れあいを通じて親子の絆を深め、乳児の発達を促進するタッチセラピーとして開発した。近年、子育てに不安を抱く母親が増え、児童虐待や育児ノイローゼなどが社会問題化する中、乳児へのスキンシップをマッサージを通して行うことは、親子の絆を深めるとして全国的に広まっています。

■ワークショップ ボディワーク(30分) + 気持ちの言語化(10分) + 記述

快さ・驚き・楽しさ



心の陽性感情への働きかけ

Well-Being

陽性感情への働きかけ、満足感を得られるよう、「つながる」「行動する」「気づく」「学び続ける」「与える」というキーワードを意識しました。

■ワークショップの即時的効果 (第2回 2012年10月)

①ワークショップ直後の「たった今の気持ち」記述 (93名中84名記述)

即時的な身体的効果	自分の感情の変化	「楽しい」「リラックス」「気持ちいい」「癒された」「笑顔」「安心」「明るい」「眠い」	40人
	他者の身体への気づき	「身体のあたたかさ」「心のあたたかさ」	4人
	自分の身体への気づき	「身体のあたたかさ」「心のあたたかさ」	10人
他者志向	子ども・家族	「子どもにしたい」「家族にしたい」「家族の想起」「家族への感謝」	11人
	仲間	「感謝」「仲間とのつながり・安心感」	18人
	調査者	「感謝」「再会の期待」「再開の喜び」	5人
自己のふりかえり	日常生活	「慌しさ・忙しさ」「寂しさ」	13人
	他者との関係	「ふれあいの乏しさ」	14人
再起・再生	未来の自分	「温かい人になろう」「前を向こう」「笑顔を絶やさないでいよう」「相手をもっと理解しよう」「生きていこう」	10人
WSに対する気持ち	ポジティブ	「童心にかえった」「話せてよかった」「同じ気持ちで話せた」「気持ちを開いた」「素敵な時間」	15人
	ネガティブ	「自分の気持ちを言葉にするのが困難」	1人

ワークショップ

2つの内容から構成した。

①他者との支え合いをと、自他の温もりや快さ感じられるよう意識したボディワーク。シェルボーンムーブメント理論とタッチケア理論を組み合わせて構成。

③自分の気持ちの言語化

実施にあたっては「快さ」「驚き」「楽しさ」といった陽性感情への働きかけを意識した。

即時的効果指標

- 第1回: 2012年9月
98人中93人記述(95.0%)
- 第2回: 2012年10月
93人中84人記述(90.3%)
- 第3回: 2013年3月
93人中88人記述(94.6%)
- 第4回: 2013年10月
90人中82人記述(91.1%)

他者との快いかかわりは、未来の自分を想起させる



■ワークショップのようす

(福島と広島で実施)



「押し合い」「引っ張り合い」「支えあい」を意識した活動。そして人間ちえの輪では、くぐったり、またいだりしながら絡まった手をほどいて一つの輪を作りました。手や背中への触れあいでは、快さに、心のコリもほぐれました。たくさん語り合われたのが印象的でした。五感を感じるワークショップでは、両眼視すると手に穴が開いたり、鼻をつまんでフルーツゼリーを食べると味がわからなかったり、肘の場所がわからなかったり、知っているようで知らない自分自身の感覚に気づきました。

第2回 2012年10月 「3.11のとき、それからの私」

②ワークショップで語り、記述された「3.11のとき、それからの私」

※語られ、記述された言葉の一部は「アンプロンプチュ」に記載しました

どこかに避難できるわけでもなく、とにかく一日、一日を毎日を生きていくだけで精一杯。水をもらうために並んで、ガソリンを探し回って並んで……当たりまえにあること、あたりまえにできること、それがどんなに幸せなことか！

はじめは子どものことを考えて少しの間だけでも県外に行くことを考えていました。県外に出て4か月たったとき、子どもが病気になるしました。家の大切さを思い知りました。一緒にいることが大切なんです。

福島の復興に向けて、この仕事を通して、ひとの出会いを大切にしてきた。地震はもうずいぶん前のことのように。いっぱい辛い思いをしたけれど、ここにいるみんなと仕事をしていくと精神的に助けられました。思ったことを言える仲間がいるというのは、とても幸せです。福島はこれからも大変だけど、仲間とささえ合って乗り越えていきたいと思います。

語りたいたことが多くあることがわかります。しかし、「語る」こととも「書く」ことも、簡単なことではありません。他者を意識した身体ワークショップによって、仲間の存在と自分自身の存在を再確認し、タッチケアによって快くひらかれた身体から言葉が構築されたことが想像できます。

「私はまだ大丈夫」

日常の生活をどうにか平穏にしようと努力し続けた母親

第3回 2013年3月 「3.11を間近に控えて」

子どもの将来がすごく不安です。

凄く怖い思いをしたり、食物を買えない日が続く不安になりました。子ども達のことを毎日考えたりして頭がおかしくなりそうです。文章にもならないくらい、わからなく、もう地震は嫌です。

普通に生活できることが、とても幸せなんだと思います。いつ何が起ころうとも困らないように、いつも心がけています。

今日を、1日1日を一生懸命生きようと思っています。後悔しないように。

放射能がまだなくなる毎日が増えていく。忘れてはいるが、忘れ去られていく。心配といえば心配。大丈夫といえば大丈夫。この心の「くもり」は消えることがない。

私たちは何も変わっちゃいない。「フクシマ」と特別な目で見られるのが復興を止めている気がする。いつまでも「被災者」と呼ばれるのは嫌です。

3.11でわが子の卒園式が中止になり、地震から1年経った昨年の卒園式の園児さんを心から祝えませんでした。今年、妹の卒園式です、無事に迎えることができれば、私の気持ちも前に進むと思います。

3.11から2年目を目前にして、内部被ばくに関する話題が増えました。

大丈夫なはずと信じてながら生活の工夫をする一方で、5年後に後悔している自分を夢に見る母親もいました。母親らの心情は、除染作業による景色の変化もあって、「過去を振り返れば失ったものを数え、未来を見れば希望よりも不安が襲う」という、過去と将来という時間の流れからはじきだされた心情といえるでしょう。

「仲間がいる」ということと、「母親である」ことが、時間軸にも空間軸にも自分は存在しているという確かな感覚を取り戻すものだと思います。また、将来の不安ではなく、たった今のわが子を眼差しの中に置くようにする取組の必要性を感じました。

第4回2014年10月

生活のこと

震災前からの生活の歯車を狂わされた感じ
です。いろいろ、子どもにも制限をさせて
しまったりと辛いことばかりで大変です。

今までは野菜や果物はもらっていたのに、
検査をしている野菜を買うようになった。
結構大変です。

外で過ごす時間が減りました。

いろいろな事を心配しながら頑張ってい
る。

今できることを一生懸命しています。

精神的なこと

今やるべきことは今のうちにという考えが
強くなった。

イライラがすぐに顔に出るようになった。

最初頑張っても悲しい気持ちになるので、
「まあいいか」という気持ちになった。

色々なことに敏感になり、自分で調べるよう
になりました。

強くなったと思う反面、ちょっとした物音に
敏感になり、怖がりになりました。

なぜかため息が出るが多くなった。

子どものこと

これからの健康面や食べ物、どのようにして気
をつけたらいいのかかわからないです。

外で遊ぶことが減りました。一番の成長期に外
遊びを制限させてしまったことが、大人になっ
てから後悔してないかどうか。

30年後、たぶん本当によくないことがあると
思います。

子どもの将来、病気について考えます。このま
ま福島に住んでいてもいいのだろうか？自分の
決断のせいで子どもに何かあったとき、後悔す
るのではないかと考えます。

将来県外に出た時に、「福島です」というのを
隠すようになるのではないかと考えます。

病気になったらそれが運命です。

過去を見れば失ったものを数え、将来を見れば不安が襲う 放射性物質に色がついていたらしいのに……

2012年9月－10月に他者に向けたメッセージ

家族、子どもへ

春は春風を感じ、夏は青空に入道雲を見上げ、秋には吾妻山のいただきを見上げ、冬にはV字に飛ぶ白鳥を見上げ、笑顔でいてください。ママもこの福島が大好きです。先のことを考えてよくよするのはいらない。笑顔で、笑顔でいてください。

これから先、どうなるのか誰にもわかりません。ただ一つ言っておくね。私とパパとママが最後まであなたを守ります。

私たちは助かったんだよ。助かったということはさよならした人の分も生きて……「だいじょうぶだよ！」

みなさまへ

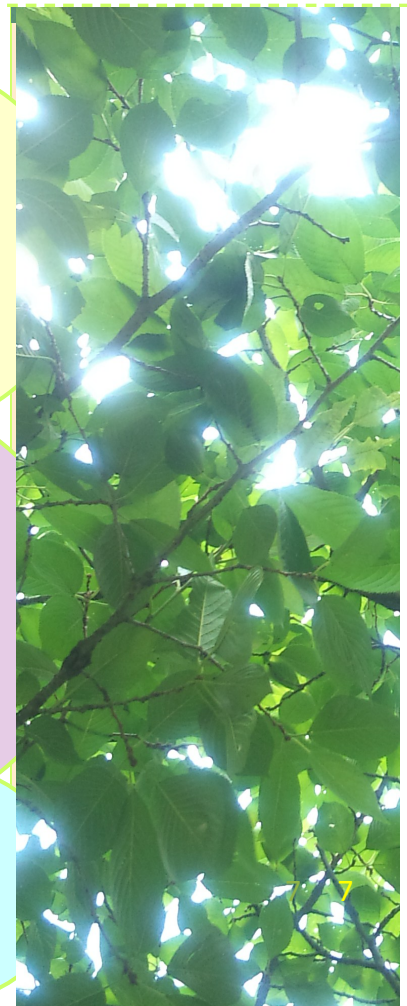
あの日からすべてが一転してしまいました。同じ町なのに違う町になってしまいました。福島から去っていった子ども達と、子ども達の未来を返してほしいです。“ふくしま”を支えていく子供たちの“未来”をどうぞあたたかく見守ってほしい……二人の娘の母親として、そう願っています。

津波に合ったわけでないけれど、原発事故で目に見えなものへの恐怖、子どもの健康の心配など不安はたくさんあり、避難するべきかどうか真剣に考え、悩みました。今もまだ続く不安はあるけれど、がんばってここで生きていきたい。

原発事故以来目にするようになった数値は1年7か月たった今でも、はたして安全な数値なのか分からない。ガラスバッチ、甲状腺検査、ホールボディカウンター、どの数値も全くわからない数字たち。

広島へ

3.11の前の福島は何事もなく、災害も少なく、凄く幸せな毎日を過ごしていました。それが今は崖っぷちから突き落とされたような気分です。たくさんの方が福島に来てくださり、そのときはすごうれい。感謝しています。ただこの先どうなるのかなあと、自然に涙がでるのです。「別にすごく大きな災害に遭ったわけではないのに？」これが心の傷として残っているのではと思います。



結果(2)

長期的効果SUBI値縦断的变化

心の健康度 疲労度の全体的な推移

SUBI

(Subjective Well-Being Inventory)

1992年、WHOが陰性感情つまり心の疲労のみでなく、陽性感情すなわち心の健康にも目を向け、それを積極的に高めるように働きかけることが必要との理解から、開発した質問紙。質問は、心の健康度(主観的幸福感)を構成する「陽性感情」・「陰性感情」・「満足」の3つの要素が含まれている。心の健康状態はもちろん、人間関係や身体の高健康感など、精神生活を総合的に自己評価できる。

心の健康度 下位尺度

「人生に対する前向きな気持ち」

「達成感」

「自信」

「至福感」

「近親者の支え」

「社会的な支え」

「家族との関係」

心の疲労度 下位尺度

「精神的なコントロール感」

「身体的不健康感」

「社会的つながりの不足」

「人生に対する失望」

■実施群・心の健康度の推移

ワークショップ開催前(9月)と大震災発生から2年経過した3月上旬において、「心の健康度」($p<.05$)の上昇が、下位項目では「人生に対する前向きな気持ち」($p<.10$)、「近親者の支え」($p<.01$)が上昇していた。3年経過した2014年3月時点でのSUBIの得点の平均値は、「心の健康度」が上昇していた($p<.01$)。特に、「達成感」「近親者の支え」が良好になった。

■実施群・心の疲労度の推移

2012年9月、2013年3月、2013年10月の順に悪化した($p<.01$)。下位項目「精神的なコントロール感」の低下が影響(他はアップ)していることがわかった。

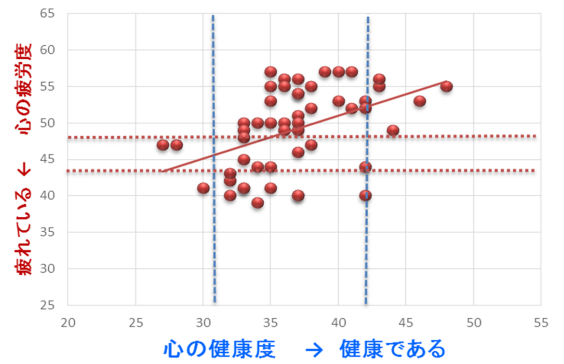
2014年3月には、「家族との関係」「精神的なコントロール感」「社会的なつながり感の不足」「人生に対する失望感」の改善がみられた($p<.05$)。「精神的なコントロール感」「社会的つながりの不足」は、大震災より2年の2013年10月時点まで悪化を辿ったが、2014年3月には回復した。

全体的に非常に高い

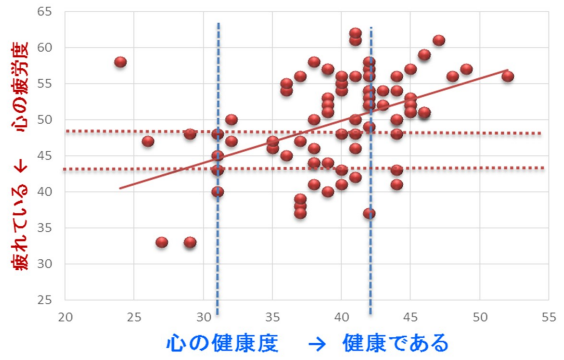
かなり高い

近親者の支え 達成感

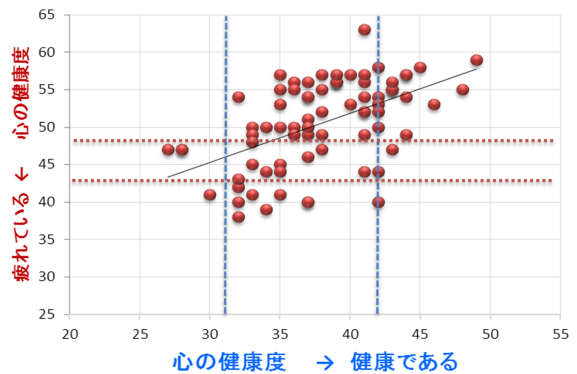
精神的なコントロール感



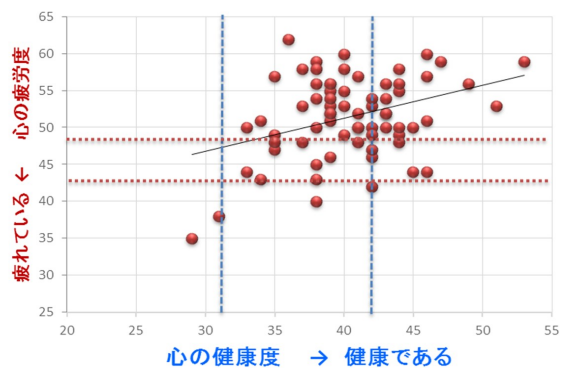
2012年9月 (n=81)



2013年3月 (n=81)



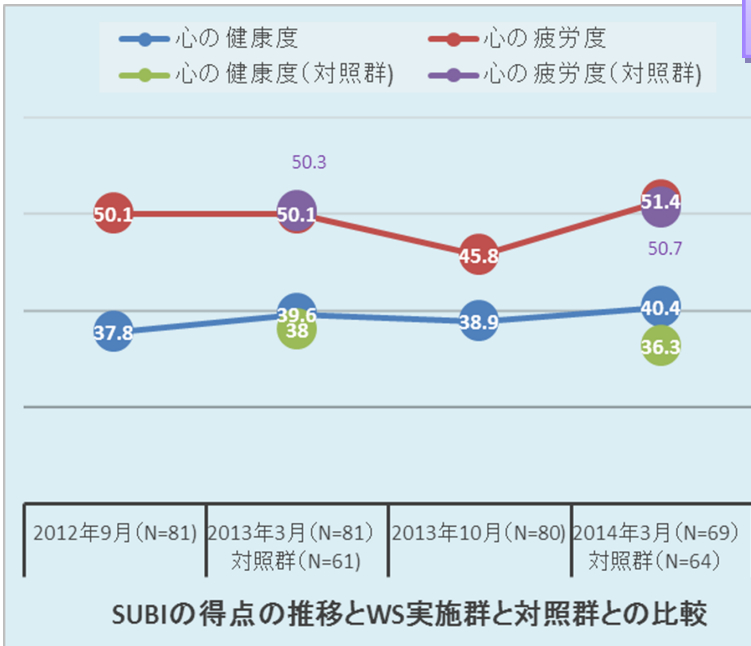
2013年10月 (n=80)



2014年3月 (n=69)

心の健康度 疲労度 対照群との比較

2013年3月、2014年3月



■実施群・対照群を比較すると

2014年3月時点の比較

ワークショップ実施群は、心の健康度の下位項目「人生に対する前向きな気持ち」($p<.05$)「達成感」($p<.05$)「幸福感」($p<.01$)において、ワークショップ未実施の対照群と比較すると良好でした。しかし、心の疲労度は、下位項目「社会的なつながり」($p<.05$)において、対照群の方が良好でした。

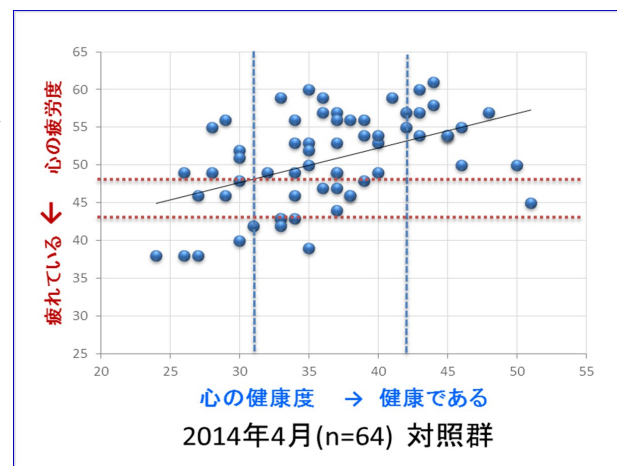
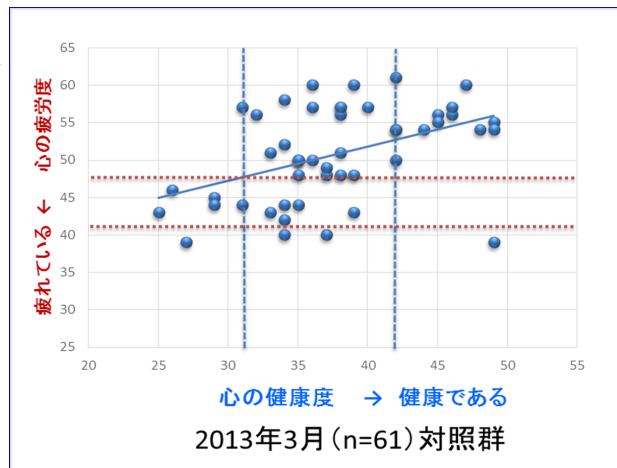
2014年3月時点の比較

心の健康度が対照群に比べて有意に高くなりました。下位項目では「達成感」「幸福感」($p<.01$)「人生に対する前向きな気持ち」「近親者の支え、社会的な支え」「家族との関係」($p<.05$)が良好でした。心の疲労度の下位項目から、「人生に対する失望感」($p<.01$)が改善されたこともわかりました。

■心の健康度のばらつき

ワークショップ未実施の対照群は、心の健康度が良好な人とそうでない人の広がりが見られました。

仲間と一緒にワークショップをうけ、言葉を構築してきた実施群は、全体的に心の健康度が高まり、疲労度が減少しているため、鉸状現象が緩やかになりました。



心の復興過程

この研究における対象者の心の変革は、SUBIの結果から次のように想像できます。

- ①「近親者の支え」「達成感」という、身近な人や家庭、社会における自分の役割が心の健康を支える。
- ②次に、家族や社会に支えられている自信や役割に対する達成感を基に、自分自身の「精神的なコントロール感」を獲得していく。

鉸状格差(現象)

たとえ大きな衝撃を受けたとしても、多くの人が次第にそこから回復していくが、その一方で、より悲しみが深まり、日常生活を取り戻せない状態の人がおり、二極化が進む状況を示す。阪神淡路大震災の復興過程においても見られた現象。

■2014年3月 心の健康度を高めた母親たち(年齢は2014年3月時点)

■26歳(健康度48→53 疲労度54→60改善 子ども4歳)

心の健康度は「近親者の支え」が、心の疲労度は「精神的なコントロール感」が最も上昇しました。「自転車で移動しながら子どもと話しながらの子どもとの時間がとにかく幸せ。自分の健康がどんなときも家族のためには一番。食べることが大好き。よく仕事をし、よく動くことが健康度を高めていると思います。」

■36歳(健康度35→39 疲労度44→55改善 子ども10歳と9歳)

心の健康度は「達成感」「近親者の支え」「社会的な支え」が、心の疲労度は「精神的なコントロール感」が持てるようになりました。

「お客さんが待っていてくれるのかなあと思うことが増えたんです。そう思っているのかどうか分からないのですが、待っていてくださると思うとうれしくて、その嬉しさが子ども達にも自然と伝わっているのではないかな。」

■39歳(健康度39→47 疲労度52→60改善 子ども9歳と6歳)

心の健康度は「近親者の支え」「至福感」が、心の疲労度は「精神的なコントロール感」が持てるようになりました。

「子どものことに手がかからなくなり、自分の時間が持てるようになりました。こどもには当たり前のことができる人になってほしい、それだけです。休日に家族で『おいしいもの時間』というのがある、ちょっと高くても、今、食べたいものを家族で食べるようにしています。土日の家族との時間が私には一番のご褒美です。」

「文字にすると、少しのあいだ、忘れてもいいんですね」

「後悔はしない・あとまわしにしない……決められるようになりました」

■39歳(健康度39→41 疲労度45→50改善 子ども8歳と5歳)

心の健康度は「人生に対する前向きさ」「社会的な支え」「近親者の支え」が、心の疲労度は「身体的な不健康感」が増しましたが「精神的なコントロール感」が持てるようになりました。

「子どもに対する『ダメだよ』制限がずいぶんなくなって楽になりました。子どもが大きくなり、仕事の時間を増やせるようになったら身体的にはかなりきついですが、収入が増えました。お客さまの『ありがとう』という笑顔がうれしい。」

■35歳:(健康度35→43 疲労度47→52改善 子ども12歳と8歳)

心の健康度は「近親者の支え」「自信」が、心の疲労度は「身体的な不健康感」「社会的なつながり不足」が良好になりました。

「将来の福島がどうなっているのか分かりませんが、福島はそんなに災害もなく星がきれいなところ。子どもの将来や生活については、気になります。地震の後、いろいろなことでストレスがたまりそうになって、私は一人でウォーキングに出るようになりました。震災のことは一生忘れないし忘れられないと思うので、『それほど気にしていない』というぐらいが、ちょうどいいんじゃないかなと思っています。仕事は、待っていてくれるお客さんがいることがありがたく、心が優しくなれます。優しい気持ちのまま、家族揃って会話しながら夕食をいただきます。」

心の健康度が上がる人が多い一方で、心の健康度を下げている人もいました。その理由として、最初の心の健康度の値が高かったことがあげられます。また、原発事故の3日後から仕事を再開し、お客様のために何かできることはないかと、新しい資格にチャレンジして取得しておられた方もいました。地震から3年経ったいま、張詰っていた他者のためだという気持ちが少し緩んだことと、子ども達にとっていいと考えてしてきたことが、本当によかったのかどうか迷っておられることが、対話から伝わってきました。

■印象的なコメント

■31歳(心の疲労度51→56改善 子ども 4歳と3歳)

子どもが2011年3月7日生まれです。周りの人たちに母子での避難を勧められました。それも考えました。だけど家族が離れ離れになるのはどうなのかしらと思いました。かといって、外遊びはさせたくなかったし、今でもどうなのかしらと思います。はじめの1年間は、子どもと一緒に過ごしていたら私も子どもも煮詰まりました。それでこの仕事を始めました。ときどき、頑張っている自分にごほうびもして、日記を書くようになりました。このワークショップで、そのときどきの気持ちを言葉にしたことがきっかけです。冊子になった文字を読み返すと、自分の考え方を客観的に見られ、冷静になれました。文字にすると気持ちの整理がついて、それに少しの間、忘れておいてもいいんですね。

■33歳(心の疲労度53→56 小1と中3)

あのとき下の子どもは3歳6か月でした。今はお料理づくりと一緒に楽しんだり、映画にときめいたり……。地震があって、一番変わったのは私です。前と違って、後悔はしない、後回しにしないと考えるようになりました。何かを選択するとき、悩むけれど自分で決められるようにもなりました。地震前、私はとても人見知り強い方だったんですよ。震災後、福島で生きるという決心がゆるがないように、家を買ったことがきっかけになったと思います。

迷って決めたその時々判断は、その親子にとって最善だった

まとめにかえて

◎辛い体験は、その渦中にある時よりも、少し時間が経過し、過去のものになろうときにようやく他者に語られる。今回、未だ内部被ばくの不安を抱える母親が、他者との関わりで快くひらかれた身体から、気持ちを言葉や文字にした。言葉にして自分の体験や気持ちを概念化し、自分の耳で聴いたり読み直すことで、理解不可能なことを理解しつつ、現状を諦観するというよき心の変革体験をされたのではないだろうか。

◎わが子の内部被爆という長期にわたる不安を抱えながらの毎日は、どのような主観的時間であったのかは想像に難い。母親らがわが子を思い、迷い、決断したことは、その時々において、その親子にとって最善だったと伝えたい。そして母親が、

将来の不安ではなく、たった今のわが子を眼差しの中における取組みも必要であろう。

◎災害等によってゆすりだされた心の奥底の殿は、同じところに留まることはない。再び降り積もったとしても、元どおりにはならない。不安を抱える母親が、心のよき変革体験を遂げられるよう、今後も長期にわたる支援が必要であろう。



発行日：2015年2月15日
編著：比治山大学短期大学部 七木田方美
印刷所：(株)中本本店
発行所：〒732-8509
広島市東区牛田新町4-1-1
比治山大学短期大学部
キッズサポートシステムKiss

想いをカタチにタッチケア東北セミナーを通して. 和顔愛語, 2012;40:59-61

『アンプロンプチュ―福島と広島の声をあわせて』比治山大学短期大学部キッズサポートシステムKiss, 2013

他者を意識したボディワークによる言葉の構築―東日本大震災において放射能不安のある福島の母親らの心の回復を目指して―. 比治山大学短期大学部紀要, 2014;40:85-102

不安経験の価値づけ―一時避難の1年間、おねしょをし続けた子どもの事例から―. 和顔愛語, 2014;42:1-7



比治山大学短期大学部

〒732-8509

広島市東区牛田新町4丁目1-1

電話: 082 (229) 8621

FAX: 082 (229) 8621

masamin@hijiyama-u.ac.jp



本冊子は、平成24年度から26年度にかけて行う文部省科学研究費基盤C課題番号24500844「しなやかな身体からの言葉の構築をするための取り組み―広島と福島の支え合い」によるものです。