PACK ON

2018-2019　No.25

岡山細胞検査士会会報

CONTENTS

防災の時代
●前口上

リレー 他己紹介
●岡村一心堂病院

連載シリーズ、第4弾！
●山崎友奨のGTO

PCオタク K's Presents
●コンピュータ・ワンダーランド　2018年度版

好評連載・第4回
●モリっちの 深煎り読書録

特集　岡山細胞検査士会会員の被災談話でつづる
●西日本豪雨、その時。

今年もがんばりました！
●子宮の日 2019

●すべてのお問い合わせは、岡山細胞検査士会会報担当・藤田勝（090-1333-6963）まで、どうぞ！

前口上

防災の時代

防災の重要性が叫ばれている今日この頃。

昨年の西日本豪雨はもとより、自然災害の規模は拡大の一途をたどっている。何が起こるかわからない現代にあって、今われわれにできることは何だろうか。

まずは、生活環境を見直してみよう。地理的に水害や土砂災害のリスクはないか、家屋は地震の振動に対応できるか、強風で飛ばされる構造物はないか、万が一の場合の避難経路や避難場所は確保されているか、孤立した場合の水や食料は備蓄されているか、災害に対する地域の協力体制はあるか、これらを一つずつ確認しておくことが大切だ。それらは来るべき災害の予測につながっていく。世の中、経験しなければわからないこともあるが、災害に関しては実際に経験することが命にかかわることも少なくない。身の安全を保ちながら、防災を推し進めていくための最も重要なファクターは『想像力』である。

とはいうものの、災害を経験したものにだけわかる『実感』はある。その意味では、そういった経験者による談話は防災に対する疑似体験としてきわめて有益である。そこで今回の会報では、昨年の西日本豪雨で被害を被った本会会員の談話を集め、そこから災害に対する教訓を紡ぎだしてみようと試みた。ぜひ心してお読みいただきたい。

大きな災害が発生すれば、自治体も対応に乗り出す。とりわけ防災意識の高い自治体では様々な対策が打ち出されるようである。筆者の居住する岡山県総社市もその一つと言って差し支えないだろう。西日本豪雨の被害発生を受け、総社市では、ハード面の整備として高梁川両岸の土手を補強すべく、流域の大規模な整備に着手し、現在進行中である。また、ソフト面の整備として、市内各所に存在する自治防災組織のメンバーに呼びかけ、予算補助のうえ『防災士』の資格取得を応援する作戦に出た。で、居住地域の町内会自治防災組織会長である私は『防災士』の資格を取得することになった（下図参照）。

『防災士』資格について簡単にご紹介しておこう。『防災士』とは、『自助、共助、協働を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を習得したことを、日本防災士機構が認証した人』と定義されている。この資格は、いくつかの要件をクリアすれば、希望する人ならどなたでも取得できる。まずは、日本防災士機構が実施する防災士研修講座（2 日間）を受講し、防災士資格取得試験に合格しなければならない。また、消防署あるいは日本赤十字社が実施する救急救命講習を受講し終了証の交付を受ける必要がある。

認証状

藤田　勝 殿

あなたは、日本防災士機構が定めた、防災士認証基準に適合しているものと認定致しました。よって、防災士として認証致します。

2019年1月25日

特定非営利活動法人
日本防災士機構
会長 國松孝次
理事長 高田 恒

防災士資格の認定を受けたからといって防災のスペシャリストになったわけではない。ただ、災害や防災に対する意識は多少なりとも変わってきたと思う。救急救命講習で実地に訓練される心臓マッサージや AED 装着は、できるなら使う機会が訪れないことを祈りたいが、万が一の時に慌てなくて済むかもしれない（自信ないけど…）。

なお、「心臓マッサージはいいから肩をマッサージしてほしい」というご要望については防災士の守備範囲を超えている気がするので、一部例外を除いてはご容赦願いたい（一部例外って？？）。

＊本資格取得について興味をお持ちの方には詳細をお教えしますので、会報の問い合わせ先（藤田宛）にご一報ください。

リレー 他個紹介

岡村一心堂病院の巻

社会医療法人　岡村一心堂病院

病院理念：より良い医療を地域の人々に。
行動目標：親切医療、高度医療、チーム医療。
患者の心、家族の心に寄り添う親切な医療を、最新の医療機器で、職員全員がチームで実施することを目標としています。

HIRONORI KAJITANI

梶谷博則さん

免疫染色のプロフェッショナル、梶谷博則さんを紹介します。

倉敷中央病院で免疫染色、電子顕微鏡を専門に経験を積まれた後、当院に勤務され細胞検査士としては20年以上のキャリアがある大先輩です。

4年間一緒に仕事をさせてもらっている梶谷さんのイメージは「熱い！」です。どこが熱いのかというと、まず、「患者さんのために」という思いで一切妥協せず諦めない診断という信念をもって仕事をされているところです。また、カンファレンスの際は私のような新人の意見でも真剣に聞いてくれます。

また私事で恐縮ですが、昨年私が手術することになった時、病気のことについて自分以上に調べてくれたり、今後のことについて伊原さんと一緒に何度も相談に乗ってくれました。その後も療養に集中できるよう様々なサポートしてもらい無事復帰することができました。

そんな仕事でも仕事以外でも熱い梶谷さんですが、誰にでも気さくに話しかけ、その場の雰囲気を明るくする盛り上げ役でもあります。ただノリが良すぎて調子に乗りすぎ、伊原さんに注意されているのをしばしば見かけます。元気すぎて見た目も雰囲気もとても52歳には見えません！

最後になりましたが、まだまだ頼りない自分に真剣に向き合っていただいてありがとうございます。頼りにしてもらえる存在になれるよう、これからも努力してまいりますので今後ともよろしくお願いします！

by IKUTA

【ご本人のコメント】

免染や電顕は遠い過去の話ですよー。今は目の前の仕事をこなす

だけで「ヒーヒー」言ってますよー。早いもので、私が当院に入職して 7 年目になります。前院と比べると病床数は 10 分の 1 のこじんまりしたところです。普通に考えて楽になると思っていましたがその逆でした。その理由のひとつには、当院では院内で組織検査は行っておらず、HE 標本作製を院外に依頼し、診断のみ院内で行っています。また、症例によっては最終診断まで院外で行っているため、組織検査の結果が出るまでにある程度の期間がかかってしまいます。それまで治療が待てない患者さんや、どうしても至急に暫定の病理診断が必要なケースのために、組織検査の可能な施設なら当然組織検査にのみ回るであろう検体も、一部を除いてほぼ全例細胞診の依頼も入ります。その結果、前院では決して出くわすことのなかったような症例にもしばしばあたります。また、今までは「患者さんのために！」と言っても、患者さんは遠い存在で、仕事のどこかで流れ作業になっていた部分があったような気がしますが、ここでは臨床との距離が殆どなく、ダイレクトに患者さんの診断・治療を目の当たりにします。そのため、毎回「もう限界！」と思えるまで勝負してきました。

伊原さん、生田くん、ここで経験したことはどこへ行ってもちゃんと胸を張れる経験です。標本（患者さん）としっかり向き合って、ネチネチやっていきましょう。**（梶谷）**

HAYATO IKUTA

生田隼人さん

生田隼人くんを紹介させていただきます。

『生田と書いてイケメンと読む』といっても過言ではない、当院きってのイケメン細胞検査士を紹介します。彼はイケメンの上、背も高くて、真面目で、とっても優しいです。これは、見た目で誰もが察するところだと思うので、今回は私たちだけが知る生田くんをこっそり紹介します。

1：<u>スポーツが、、、</u>

どんなスポーツでもそつなくこなしそうに見せかけて、99%のスポーツは出来ません。自分では得意と言ってる自転車も、買い物帰りのママチャリに抜かれていました。また、梶谷さんと空手の練習をしている時も、ブレイクダンスと阿波踊りが一緒になったみたいな、それはそれはもう、、、今まで見たこともない、なんとも残念すぎる動きでした。その時撮った動画は、凹んだ時なんかに見ると、元気になれます。みなさん、ご希望があれば拡散しますよ！！

2：<u>気が利くようで、、、</u>

いつもどんなときでも周りへの気遣いを忘れません。ただ、、、痒いところに手が届いている風のことをしてくれるのですが、「生田くん、そこは全然痒くないよ、そこじゃない－－－」という私の心の声が、そろそろ梶谷さんには聞こえてしまっているのではないかと心配です。

3：優しいんだけど、、、

優しい性格のため、みんなから色々頼み事をされても断りきれず、結局、処理しきれないので、みんなに怒られています。

4：細胞診断は、、、

これについては病院の名誉もあるので。。。

生田くん、ごめんなさい。調子に乗って書きすぎました。

こんな生田くんですが、努力は人一倍する人です。いつでも、どんなときでも、真面目に一生懸命取り組んでいます。わからない症例があったら、顕微鏡の前に宿泊する勢いで頑張ってくれます。不器用で、おっちょこちょいで、ほっとけない感じの生田くんのことが、私も梶谷さんも大好きです。これからも梶谷＆伊原のことよろしくね。

みなさん、当院きってのイケメンをどうぞよろしくお願い致します。

by IHARA

【ご本人のコメント】

伊原さん、過分な内容から知られると恥ずかしい内容まで詳細な紹介をありがとうございます！スポーツはまったくできないですね。スポーツ自体は好きなのですが、頭のイメージ通りに体が動かず、周りの人を引かせてしまうことがよくあります。空手の練習動画は本当にひどい動きをしてるので拡散だけはしないでください！

僕はスポーツだけでなく、仕事でも不器用なため、伊原さんにはフォローしていただく事が多々あります。そのフォローで何度も助けられたことがあり、感謝してもしきれません。早く一人前になれるよう努力してまいりますので、今後ともご指導よろしくお願い致します。（**生田**）

MAYUMI IHARA 伊原真有美さん

伊原真有美さん（旧性；濱子さん）を紹介させていただきます。

彼女の第一印象は、「きれる美人検査技師」でした。温泉で有名な湯原町出身で、温泉効果も加わって、いやいやその効果に関係なく美人なんだと思います。仕事の面では、2013 年の 1 月に私が当院に入職した際、それまで病理畑しかみてこなかった私からすると、生化学を中心にラボ全般を難なくこなす「できるすげ-

人やなー。」って感じでした。また、私が CBC や生化学を始める際の指導もとても丁寧で優しかったのを覚えています。まさに非の打ち所もないといっても過言ではありません。

そうこうして一年後の 2014 年、当初は2名の細胞検査士でルーチンをこなしていたのですが、患者サービスの一環で、穿刺材料・組織生検材料（一部を除く）すべての検査に ROSE 対応を開始するという目標を掲げ、それを実行するにあたり、細胞検査士増員の話があがりました。それを彼女に持ち掛けた際、「分かりました！私受験します！」と快諾してくれました。しかし、その相談をしたのは桜の咲く4月頃のこと、試験まであと9か月をきった頃でした。彼女は今まで全く細胞診の経験はなく、昼間は生化学検査をこなしながら受験勉強するというスタンス、その上、院内細胞診を始めて一年強という事もあり、教育標本どころか全標本枚数も数える程度しかない状況での挑戦でした。でも一番の心配事はそんなハード面だけではなく、全く勉強しない！ゴールデンウイークが終わる5月初旬まで勉強しているところをみたことがなく、ゴールデンウイークも compleat してました。

「あと8か月で合格は絶対ないやろーなー」って内心は思っていました。がしかし、5月からの彼女は違いました。ラボのない昼休みや仕事の終わった時間外を全部つぶし、見事仕事と受験の両立を果たしていました。持ち前の根性と診断センスも相まって、「その年に一発合格！」すごい男前な快挙でした。

今では、ルーチンを中心でこなしながら、生田くんという当院きってのイケメン検査士の教育も担当されています。臨床医からの信頼も厚く、ほんとに頼りになる存在です。

伊原さん、このくらいでどうでしょうか?　　by KAJITANI

【ご本人のコメント】

梶谷さん、盛りすぎです。細胞検査士受験は、あれよあれよという間に乗せられ、気付いたら受験せざるを得ない状況に。学校を卒業して十数年、病理や細胞診とは無縁の検査技師生活を送っていたので、まさか私が細胞診に携わることになるとは夢にも思っていませんでした。なんとか合格出来たのは、指導者に恵まれたからだと感謝しています。（それはそれはスパルタ指導で、当時、陰で梶谷さんのこと、あの鬼！と呼んでました。笑）

これまで未知の世界だった細胞診という分野に、強引にでも引きずり込んでくださった梶谷さんには、今となっては感謝しています。ありがとうございます。

今後とも、よろしくお願い致します！！　**（伊原）**

山崎友奨の GTO 2019

GREAT TOURING in OKAYAMA

年始から私事で目が回りそうな山崎ですが，みなさまいかがお過ごしでしょうか？前回YouTuber ネタから始まった GTO，個人的に応援しているFischer's がついにセルフプロデュースでアスレチックを創ってしまったようです。

「ここに居れば，うっかりムキムキになってしまうかも！？」-ホームページより抜粋-なんともそそられるキャッチコピー，死ぬまでに１度は訪れてみたい。ひとつ気になる点があるとすれば，大人用のコースは動画を見る限りかなりの難易度（正月にやっている某ＴＶ番組クラス）で，僕にはおそらくクリアできないということでしょうか。まぁ千葉県にあるみたいなので，まず会場に辿りつくのが困難ですが…。自分の限界にチャレンジする機会は，自分を成長させるチャンスかもしれません。これが細胞診の世界でも言えるようになればかっこいいのですが（笑）。

ついに岡山上陸!? 空中アスレチック編

今年の夏休みは娘をどこに連れて行ってやろうか，そんなことを考えながら雑誌をぺらぺらとめくっていたある日，１つの記事が目に留まりました。

“冒険の森 in ひるぜん”

新しいキャンプ場でもできたのかなーなんて考えていた山崎ですが，読み進めていくとフォレストアドベンチャー（自然の元々の地形を最大限利用して，木の上に作られた足場から別の木々の足場へと空中を移動していくフランス発祥のアクティビティ）のような空中アスレチックが岡山にも上陸したとの情報が。娘に公園で嫌になるほど付き合わされるのに，山崎自身は昼下がりのマダムたちから白い目で見られること必至で遊べない，みなさまご存知のあの遊具…その大人バージョン，ジップライン（写真①）が岡山でできるなんて。その場で思わずスマホを取り出して予約完了，娘には毎度の事後報告ですがもう慣れたもの。娘をそそのかすスキルが徐々に上がってきているような気がします。

夏休み…それは授業のない子どもたちにとってはありあまるエネルギーをどこにぶつけようか悩む期間でもあります。うちの娘においても同様で，冒険の森に出かける日の朝，準備をしている段階からテンションがやたら高い。スロースターターな山崎は娘にせかされるように準備を始め，車に乗り込むのでした。県北かぁ，高速道路使っちゃお（GTO の趣旨とは…）。いえいえ，山道を走りたいのは

山々なんですが，うちにはリバースの達人がおりますので（GTO３周目参照）。アクティビティが始まる前からマーライオンになられてしまうと企画自体がボツになってしまいますからね。今回もすいーっと高速道路を走り，気づけば湯原 I.C を降りていました。久しく温泉なんて行ってないなぁなんて考えながら，湯原温泉郷を尻目に国道 313 号線を北上，さらに国道 482 号線へ。なんか既視感，それもそのはず。

「津黒高原じゃが…」

冒頭での予想，当たらずと雖も遠からずでした。津黒高原キャンプ場，冬場はスキー場もオープンする割と有名な場所ですね。そのほど近くに“冒険の森 in ひるぜん”は位置しているようです。確かに，自然に満ち溢れておりますな。するすると道を進んで行くと，田舎道あるある，すれ違いは狭くて無理（写真②），もはや祈るしかありません。

そして入口…通り過ぎていました，まさかこんな道が入口だなんてねぇ（写真③）。

駐車場も雑な感じでしたが，いざ車から降りてみると，空の青色，山の緑色，畑の茶色のコントラストがたまりませんね（写真④）。

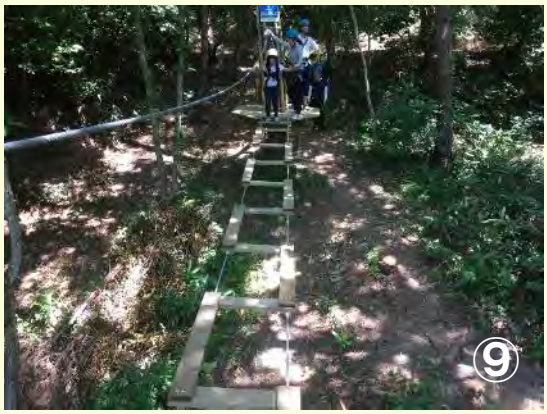
「良い景色だ…」思わず感嘆の声がこぼれます。ただ，まぁね，分かってましたよ，なんで昼にしちゃったのかなぁ，確かに予約は多かったんだけど，他の選択肢はなかったのかなぁ…受付に向かうまでの 200 メートルでこんなに後悔することになるとは。夏だ，山だ，キャンプだ，これって川遊びありきな気がしますね。僕たちはこれからこのクソ暑い中アスレチックで遊ぼうというのか…。開始前から唇がかっさかさになっていく中，やっとのことで受付に辿りついたのでした。

受付の建物…否，掘っ建て小屋。申し訳程度についている INFO という文字と看板が哀愁漂います（写真⑤）。

中に空調あるのかな，とかどうでもいいことを考えながら受付のお姉さんにごあいさつ。受付をすませ，装備を整えることからアクティビティが始まります。空中を移動していくという特性上，ヘルメットと命綱は必須ですね。命綱はハーネスと呼ばれる安全ベルトで体にくくりつけられます。またジップラインがあるので，命綱にはプーリーと呼ばれる滑車がついていて，木と木の間に張られたワイヤーに自分で通しながら進んでいくことになります。フル装備でこんな感じ（写真⑥），なんかつながれた犬になった気分を味わえます（笑）。いざ，出陣。

　コースはアドベンチャーコース（身長140cm 以上），チャレンジコース（身長110cm 以上）のふたつがあるようでしたが，娘小学１年生，チャレンジコースに向かいます。はじめに簡単なオリエンテーション，練習用のワイヤーでプーリーの扱い方を学びます（写真⑦）。

　とはいえ，ワイヤーを通してみるだけなので一瞬で終了，すぐさま本番へ（スタッフさんがコース周りを見張ってくれているので心配はなさそうですけどね）。１つのコースの中には，各々にジップラインがある小コースが３つ含まれています。どれも趣向を凝らしてあって大人にはちょうど良いくらいの難易度（写真⑧～⑫）。



　チャレンジコースでこれだったらアドベンチャーコースは苦戦するかもしれんな…，そんなことを思いながら日々の運動不足を実感します。娘は娘で「こんなの余裕ですけど？」と小学一年生ながらそれなりに頑張ってついてきていましたが，１つだけ関門が待ち構えていたのでした。それはひたすらに釣り輪を

並べているだけにもかかわらず，足元が安定せず，気を抜くとすぐに足が八の字に開いてしまって股裂きのような状態になってしまう，単純でありながら最も難易度が高いもの（写真⑬）。先にクリアした山崎が振り返ると，輪っかに両足ともすっぽりと太ももまで突っ込んで半べそになっている娘。

「おりるー，もうやだー」

先ほどまでの余裕はどこへやら。「がんばってごらん，きっとできるよ」，パパの声を聞いて半べそをかきながらも身体を持ちあげ，輪っかから足を抜いていきます。やっとのことで輪っかに足をかけたと思ったら，今度は股裂き。子供は身体がやわらかいですねぇ，きれいな 180 度。

「いたいー，私何も悪いことしてないのにー」

言葉のチョイスがおかしい…，アクティビティがいつの間にか罰ゲームに変わってしまっている模様です。ついには命綱一本で宙ぶらりんになってしまいました。

「お父さーん，迎えに行けますかー？」

そしてスタッフからまさかの白羽の矢が。余裕ぶっていた山崎の足も実はこの時限界に近かったわけですが，宙ぶらりんの娘を逆走で迎えに行き，娘を抱えて移動するという神業を披露した結果，見事に足をつったのでした。えぇ，ご想像通り２周目は写真撮影係としてリタイヤせざるをえませんでしたよ。山崎のジップラインの夢はたった３回で終わってしまったのでした。まぁ久々に童心に返ることができたのでよしとしよう，そんな風に自分に言い聞かせるように“冒険の森 in ひるぜん”を後にする山崎でした。

ジップライン…大人になっても爽快で楽しい代物です。着地点には木のチップが敷き詰められていて，基本的にはこんな感じの着地（写真⑭）。

しかしながら，こけないように上手く走って着地できるという噂も。アドベンチャーコースの難易度も気になるし，もう一度行ってみたい，そんなことを思わせる場所でした。子供のためだけではなく，大人のアスレチックデート，アクティブ派のカップルにはおすすめかもしれませんね。

津黒高原には小さいながら温泉もありますので，しっかり遊んだ後，疲れた身体を癒すこともできますよ。道中には，流しそうめんを堪能できる山乗渓谷・不動滝なんかもあったりします。自然派のあなた，是非一度お試しあれ。ではまた。

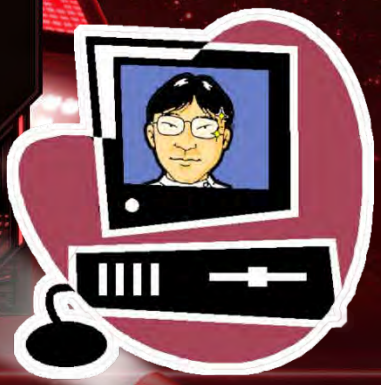
冒険の森 in ひるぜん の店舗情報

- TEL：090-9052-4010
- 岡山県真庭市蒜山下和 1028
- 営業時間・定休日：シーズンによりけり（完全予約制/Coubic というアプリが便利です）
  http://forest-ad.jp/hiruzen/
- 駐車場：数台程度（完全予約制だからたぶん大丈夫…？）

K's Presents

コンピューターワンダーランド

2018-2019



へそくりを始めよう の巻き

東京オリンピックも近づき、ISO で苦労する今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょう？ 希少な読者の皆さん、またお会いしましたね。K です。

さて今回は、前号の続きで 3D プリンタの話から。先日、最新鋭の 3D プリンタを見学する機会がありましたのでその報告をします。今、世に出ている 3D プリンタにはいくつかの造形方式があります。私が個人で所有しているものなどは「熱溶解積層法」といって、プラスチックフィラメントを熱で溶かして積み上げていく方式です。この方式はプリンタの構造や材料の取り扱いが簡単で安価なことより、家庭用プリンタはほとんどがこれです。プリンタの性能により積み上げる厚さ（0.1mm くらい）や使える材料が異なってきます。それにより出来上がりの精密さや質感が異なりますが、大抵は表面に細かい段が付きます（積層跡）。そのためプリント後に表面を削る、溶かす、塗るなどして仕上げることも必要です。身近に筆やアセトンがあるとついやってしまいますが、筆から毛が抜けやすく、処理が終わった後に毛が埋め込められているのを発見し愕然とすること請け合いです。

ほかにも古くから「光造形（レーザー方式）」があります。これは液状の光硬化樹脂を容器に満たしておき、表面にレーザーを照射し樹脂を硬化させますが、硬化した樹脂を引き上げていく様が何とも SF チックな方法です。この方法では、あらかじめ多量の液状の樹脂が必要で、その保存（遮光）も手軽ではなさそうです。さて、色についてですが、2 つの方法とも基本は単色です。熱溶解積層法ではフィラメントを交換することで色の他に材質（木、金属、ゴムなど）も替えることができます。印字ヘッドが 2 つのものもありますが、せいぜいその程度です。

ほかにもいくつかの方式がありますが紙面の都合でここまでにして、最新型と紹介したプリンタについて説明します。方式としては「材料噴射」方式で、色の異なる光硬化性樹脂を複数個セットし、100 本あるノズルから噴射します。色は R,G,B の基本の 3 色を噴射先で合わせることで 50 万色もの表現ができるそうです。ただし、紙用のインクジェットプリンタでは、液状のインクは吸水性のある紙の上に上書きで混ぜられていますが、3D プリンタの樹脂は噴出ごとに紫外線で硬化させるので微細な原色の粒子の割合で色を表現しています。出来栄えは素晴らしく、表面の段差は皆無で、本物と同じ色が表現できていました。す・すごい！ 硬さについても、硬度の異なる樹脂を混ぜ合わせることで自由にできるとのことでした。すばらしい！！ 一家に一台ほしいところですが、お値段が少々お高い。7,000 万円だと今からお小遣いを少しずつへそくりしても間に合いそうにありません。残念！ まぁ最近の技術の進歩を見ていると最新の技術も簡略化され、個人でも手の届く日もそう遠くないように思います（やっぱり今からへそくり？）。値段が下がるのが早いか、見つかって没収されるのが早いか、興味あるところです。

ところでこの高級フルカラー3D プリンタの使い道は何でしょう？ 一番は、各種製品開発時のプロトタイプ（試作品）作製でしょうか。製品と同じ色や硬さが作れることでより、実感がわきます。次は、実物そっくりな模型でしょうか。食品サンプルや結婚式の記念に新郎新婦の精巧なフィギュアにも利用されています。病理関係では教育として正常や、疾病の人体模型へ利用されているものもあります。医療現場で実際に活躍している例としては、手術時のサポートとして実物大の 3D 臓器を作ることです。知りませんでしたが数年前からすでに保険収載もされていて、「画像等手術支援加算」のうち「実物大臓器立体モデルによるもの　2,000 点」「患者適合型手術支援ガイドによるもの　2,000 点」として主に整形外科領域の骨形成などや、人工膝関節置換術又は再置換術を補助する目的で用いられているようです。中には骨の切開線のガイドなども含まれています。実物を見ましたが、市販 3D プリンタでもできそうに思えました。ただし、そのデータを作ることの方が問題で、高額な専用ソフト使い、時間をかけて設計をしないとまだまだダメなようです。CT や MRI 画像から簡単に 3D プリント用のデータを作ってくれるソフトが手に入れば、ちょっと遊べるんですがね。残念！ MRI が自宅にあっても少しは遊べそうですが、電気代がちょっと気になるからどうしようかな…。とか何とか、しょうもない空想している間に紙面が尽きてしまいしたので、このへんで。

今年もありがたく原稿依頼をいただき、どのような本を紹介しようか悩んでいました。小説や文学系にはあまり手が進まない私。読むのはもっぱら自己啓発系や雑学系、学問系など、他人から見ればなんとも退屈な趣向の持ち主で、今まで読んだ本の中で一番感動したのは福沢諭吉の「学問のすすめ」という堅物ぶりです（笑）。さて、そんな退屈（？）な本の中からみなさんに紹介するからには、せめて何か役立つ情報を！と思い、選ばせていただきました、**樺沢紫苑・著「学びを結果に変えるアウトプット大全」**(sanctuary books)。きっとみなさんにすればもうタイトルからしてアンニュイさが溢れて止まらないのが容易に想像できますが、好きなんですね、こういうの。

なぜこの本がみなさんの役に立つと思ったのか、それは人生を好転させるにはアウトプットが必要不可欠であることがきちんと論理立てされ言語化されているからです。

『勉強』を例にして説明しましょう。

私は仕事柄、多くの学生の勉強方法を見てきましたが、ずっと思っていたことがひとつあります。それは、**試験では問題を解かなければいけないのに、なぜ多くの学生は覚えることに執着し、問題を解くことを軽んじるのか**、ということ。例えば、サッカー部ではドリブル、パス、シュート、トラップなどの基礎練習は当然として、実践を意識しての小人数での試合形式や他校との練習試合など必ずやりますよね。これはサッカーがうまくなることが目的ではなく、試合に勝つことが目的だからです。勉強に置き換えてみれば、目的は問題を解いて解答を導き出すことです。つまり、試験前にやらなければいけないのは問題を解くこと**(アウトプット)**であって、ノートをまとめることや覚えることはドリブルやパスなどの基礎練習**(インプット)**だと思うわけです。それなのに、資料をまとめたり記憶したことに満足感を覚えて、問題を解くことには積極的に取り組まないことが多い。なんだか、もどかしい気持ちを抱いてしまいます。また、ドリブルやパスの練習もただ練習しているのではなく、実際はポジションを移動しながらであったり、相手や障害物を置いてみたり、より実践を意識した練習**(アウトプットを意識したインプット)**をしているはず。これも勉強でも同じだと思うのです。どのような問題形式で出題されるのか、どのような問われ方をされ、どんなことと関連付けられて出題されるのか、これらのことを意識しながら資料をまとめたり、覚えたりしないといけないと思うわけです。つまり、いくら「聞く」、「読む」、「覚える」などのインプットを繰り返したところで、それだけでは効果は期待できないわけで、「話す」、「書く」、「行動する」、「問題を解く」などの**アウトプットをすることで初めて現実が変化する**わけです。

この本に書かれていることは何も勉強にだけ関連するものではなく、仕事はもちろんのこと、コミュニケーション術についても共通しているということ。アウトプットをきちんと実践すれば人間関係は飛躍的に向上し、周囲からの評価も適切なものとなり、人生が豊かになることでしょう。ちなみに、インプットとアウトプットには黄金比率が存在します。それは**インプット 3 に対してアウトプット 7** です。著者は 40 歳を過ぎてからこの黄金比率を意識して人生が豊かになったそうです。今年、私は年男なので 36 歳になりますが、黄金比率を意識して人生を豊かにしたいと思ってやまない今日この頃です。

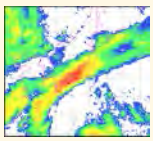
特集

岡山細胞検査士会会員の被災談話でつづる

西日本豪雨、その時。

2018年7月、西日本各地を襲い、甚大な被害をもたらした豪雨。その時、岡山細胞検査士会会員の中にも少なからず被害を被った者がいた ――――

今回の特集では、実際に豪雨被害にあった会員にその状況をお伺いし、今後の防災に生かせる教訓などを紡ぎだしてみたい。巨大化する自然災害の時代、「命を守るための行動」とは何か、その「行動」を起こすために留意しておくべき心構えとは何か、経験談の中にそのヒントが垣間見える。災害発生時の「生」と「死」の分岐点は、意外と近いところに存在しているかもしれない。



真備町の自宅が被災

倉敷中央病院
原田 美香

平成 30 年 7 月に発生した西日本豪雨は、特に岡山、広島、愛媛で甚大な被害をもたらしました。皆さんもテレビで見られたと思いますが、岡山でもあちこちで水害被害が起こり、私の住んでいた真備ではテレビ映像そのままに多くの家が浸水しました。その災害を経験したことを記したいと思います。

7 月 6 日は大雨警報のため、小学校は休校でした。子供たちは祖母の家にお世話になり、私は出勤しました。避難勧告が真備にも発令され、この日は帰りが遅くなり夜 10 時頃病院を出ました。子供たちはすでに祖母と避難しており、私も病院から直接、避難所である体育館へ向かいました。体育館には少しの間いるだけだろうと安易な考えでいましたが、一応何か買っておこうと思い、コンビニに寄りました。避難指示が出ているにもかかわらず焦っている様子の人は見られず、私を含め店内の人たちは普段と変わらない様子でした。

体育館で子供たちと会い、安心したのも束の間、大きな雷でも落ちたかのような、大きな音と振動が体育館の屋根に響きました。後から分かったことですが、総社のアルミ工場が爆発した音だったようです。

夜中の 12 時を過ぎた頃、「小田川が決壊した」、「小学校が水に浸かっている」などいろいろな情報が入ってきました。ネットでの画像から状況を知ることができました。岡山細胞学会があるのにどうしようと思いながら、落ち着いて眠ることができないまま一晩が経ちました。真備が大変なことになっているけ

災害から二日後

災害から二日後。浸水した小学校。まだ一階は完全に水の中。

浸水した家屋。ゴミも浮いている。

ど、我が家はどんな状況だろうと、不安で一杯でした。朝には主人や祖父も体育館に来ていましたが、途中で主人が目にしたのは真備に向かう道が水の中に向かっており、自衛隊のヘリコプターやボートが見えるなど、映画のような光景だったそうです。

体育館には、大勢の方が避難していましたが、当初は水や食料が間に合っていませんでした。避難したのも初めてで、何もかもに戸惑っていました。

私の実家に連絡をすると、やはり小田川が決壊し一階が水に浸かっているので、今は二階に皆避難していると言っていました。車が４台とも水没してしまったそうです。

本当に信じられない事態でした。

主人の実家、私の実家ともに浸水し、当分は避難所生活だと思っていた時、井原から叔父が来てくれました。宿泊施設でお世話になりました。

災害から２日後に真備に行ってみました。まだ水に浸かっているところがありましたが、何とか自分の家まで近づくことが出来ました。辺り一面泥水に浸かった茶色一色の光景で、道には水に浸かって動かない車がたくさんありました。

辺りの光景に驚くばかりか、家の中は想像を超えていました。家具はひっくり返り、冷蔵庫は押し倒され、水の威力に改めて驚かされました。

この日からすぐに片づけに取り掛かりました。家の片づけといっても残せるものは殆どなく、捨てるために家から物を出す作業を繰り返しました。服や生活用品はまた買い揃えればよいですが、結婚式の思い出の品や子供たちの写真など、多くの思い出が詰まったものを捨てることがかなり辛いことでした。

毎日暑い日が続き、少し作業するだけで汗がふき出ました。暑さと臭いとの戦いでしたが、早く片付けて、早く仮の家を探そうと必死でした。

家の片づけをしながら、普段の生活では経験できなかったことも多くありました。町には多くの自衛隊の人たちがいて、空には救助するヘリコプターが飛び回り、救助される光景をみることもできました。自衛隊やボランティアの方々には本当にお世話になりました。また、自衛隊の方が設置してくださった自衛隊風呂に入るなど貴重な体験ができました。

家族皆、無事であったことが何よりの幸せだったと改めて感じています。

現在は真備を離れ、連島で生活をしています。生活は落ち着いてきていますが、子供たちの通学が未だに不便であり、毎日一時間もかけ通学バスで学校に通っています。小学校の校舎はまだ手が付けられておらず、再開の目途は経っていない状況で

井原線の高架まで水があったが、少し水が引いている。まだ道は水の中。

完全に浸水していた道が少しずつ見えている。

災害から一週間程

道路脇には災害ゴミの山。

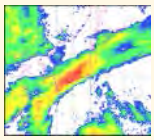
水没した車。

す。それに伴い、体育館が使えない状況から、習っているバドミントンの練習が出来ず、他のクラブにお世話になったり、山陽町まで練習に行ったり、まだまだいろいろな点で災害の影響は続いています。大変な反面、家族みんなで協力すべきことが多く、絆が深まったように思います。

これから先、真備に戻るのか、住む家をどうするかなどが課題です。心のダメージは大きかったですが、悩んでいても仕方ないのでやるしかないと思っています。以前よりも思い切りがよくなったかもしれません（笑）。

住民の安否確認に回っている消防の人たち。

最後に、今回の災害時には多くの方々から心配していただき、心温まる対応など、本当に感謝しています。



危うく土左衛門に…

川崎医療福祉大学
有安　早苗

7 月 6 日は岡山支部会の前日、毎度のことながら明日の発表に向けて最後の追い込みを済ませ、職場を出たのは 20 時過ぎのこと。外に出ると強い雨でしたが、その時は「結構降ってるなー」くらいで、数時間後に生きるか死ぬかの目に合うとは微塵も思っていませんでした。

スーパーに寄ってのんきに買い物し、いつものように国道 180 号を北上、2 か所の検問も通過し進んだものの、だんだん路面が怪しい雰囲気に。川の水が道路に流れ込んできてるー！ガードレールがあるからいいようなものの路肩がわからない！！と、ピンチが急にやってきました。後続車もあり、止まるわけにも引き返すわけにもいかずその場は突っ切り、新聞記事の現場に。そこで警備員の方から「この先はすでに浸かってるから引き返したほうがいいよ。」と、言われたもののさっきの状況を考え、「ホントに戻れるー？？」と聞いたところ、「自分たちがさっき来た時には通れたから。」と。内心、えー？？ っと思いながらも、ここにいても仕方ないと決心し引き返すことに。この間ほんの 5 分くらいだったかと。ところが、行きはよいよい帰りは怖い「通りゃんせ」で、さっきまで路面ひたひだった水位がまるで川！！ ここも、もう、止まるわけにはいかず突っ込みました。車のライトは水中を照らし、まるで水陸両用車のさま。最も水深の深そうなところをどうにか抜けたとたん、エンジンが止まって真っ暗に。前にも後ろにも 1 台も車はおらず、並走する伯備線の信号も消えて真っ暗闇。川の水流に押されてるの感じながら、「これはまずい。車のドアが開かないかも…。このまま流されたら、高梁川の河口で土左衛門？ それは勘弁！！！」と思いながら念を込めてエンジンボタンを押すと、なんと！！ パっとライトがついたではありませんか！ すかさずアクセル踏むと数メートル進み止まりました。幸い、ドアが開く水深まで抜け出せ土左衛門は免れました。これっきり車のエンジンはかからず、後ろ髪引かれる思いで車を残し歩いて避難、パトカーに拾ってもらい避難所に。ここから 2 日間避難所暮らしも経験しました。

この年になって、いろいろな「初めて」を経験しました。110 番したらすぐ対応してくれ

て警察って結構親切！とか、避難所ぐらしはなかなかキツイ、でもそれ以上に避難所運営の市職員の方はホントに大変とか。その中でも、人間いつ死ぬかはほんとにわからないってこと。自分は危うい目に遭いながらも運よく助かりましたが、新聞記事の現場に留まられた警備員２名が亡くなりました。避難所でテレビから流れるこのニュースを見たときには何とも言えない気持ちになりました。運よく生かされた以上、まだ、何か使命があるのかもしれません。そういう気持ちを忘れず、もう少し頑張ってみようと思います。

社会　2018年(平成30年)11月19日　月曜日　山陽新聞

検証 豪雨災害

晴れの国の試練

第1部　衝撃　⑦　氾濫

急な増水 14人が激流に

秋晴れの10月中旬、山裾に続く総社市日羽の国道180号沿いを歩いた。南側には広大な高梁川が流れている。案内してくれたのは警備員の桐田清貴さん(41)＝岡山市。「この辺りです。あの時に私たちが流されたのは」と川沿いのガードレールを指さした。

雨が降りしきる7月6日の夜。会社から呼び出された桐田さんは、車を誘導するため現場に駆け付けた。河川の氾濫を警戒して周辺の一部が通行止めになったからだ。

到着した午後9時すぎには既に道路は冠水していた。川からあふれた水が波打ち、あっという間に膝、そして腰まで漬かった。

「これはやばい」

避難しようにも水の勢いが強くて思うように歩けない。先に来ていた同僚や、動けなくなった車から降りてきた女性たちも立ち往生している。総勢14人。流されないよう互いに声を掛けながら、近くのガードレールに全員でしがみついた。

■　■

辺りは闇に包まれ、同僚のチョッキの点滅ライトと誘導灯だけがぼんやりと見える。激流は絶え間なく襲いかかり、やがて首の下まで来た。川の水は冷たかった。

夜11時ごろだったろうか、近くで女性の悲鳴が上がった。1人、また1人と流されていく。桐田さんも腕に力が入らなくなった。

「もう駄目だ…」

手が離れ、激流にのみ込まれた数秒後、桐田さんは運良くガードレールのそばにある竹やぶにひっかかった。疲労と恐怖は極限に達していたが、無我夢中で太い竹を探してしがみついた。竹はミシミシと音を立て、いつ折れるか分からない…。スマートフォンのライトで周囲を照らそうと端末を取り出した時、待ち受け画面がすっと闇に浮かび上がった。

ちょっぴり澄まし顔をした中学2年生の息子。その肩に手を回し、にっこりとピースサインをしている小学5年生の娘。2人の子どもたちだった。

「ここで死ぬわけにはいかない」

気持ちを奮い立たせた桐田さんは、流れてきた板を竹と竹の間に挟んで足場を作り、その上に乗って体を水面から出した。同じ竹やぶにいた同僚3人にも声を掛けた。

「頑張ろう」「生きて帰るぞ」―と。

■　■

あの日、高梁川の水かさは急激に増していた。

日羽地区にある国土交通省岡山河川事務所の水位計によると、通行止めが始まった午後7時10分は8・57㍍だったが、警備員らが流されたころの午後11時には12・40㍍に達していた。上流にあるダムの放流量が急激に増えたためか、わずか4時間弱で4㍍近くも上がっていた。

そのころ、通行止めの業務を発注した国交省岡山国道事務所は、各地で同時多発していた道路冠水などの対応に追われていた。高梁川の水位やダムの放流状況を確認し、警備会社に避難を呼び掛ける余裕はなかったという。

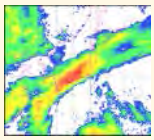
桐田さんらが同僚に救助されたのは空が白みかけた朝の5時すぎだった。「何も状況が分からないまま現場に取り残された。もっと早くに情報が入っていたら…」と桐田さんは言う。

流された14人のうち、年配の警備員2人は帰らぬ人となった。

（木村俊雄）

高梁川の氾濫で冠水した総社市内の国道180号。この約1㌔先の上流にある日羽地区で14人が流された＝7月7日午後0時8分

2018年11月19日の山陽新聞より



自宅への遥かな道のり

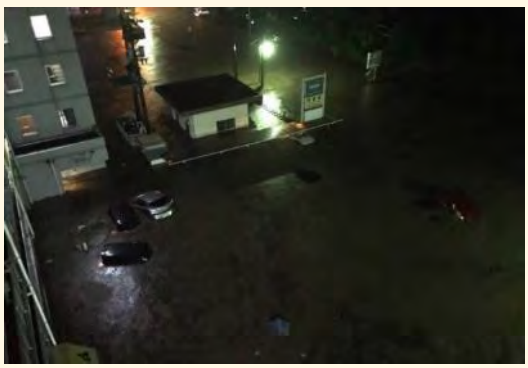
倉敷成人病センター
藤田 勝

７月６日、金曜日。朝から降り続いた雨は、夕方を迎えてもやむ気配がなく、ニュース報道では河川の増水が伝わってきていた。職場での昼食時、テレビ画面には警報の赤い文字が次々に表示される。「けっこうヤバい？」とは思ったものの、「ま、年に数回はこんなこともあるよ、災害には比較的無縁な岡山県、そのうちおさまるだろう」と高をくくっていた。

夕闇が迫るにつれ、ますます強まる雨脚。鉄道網も次々に運転見合わせとなり、もはや鉄道での帰宅は無理であることが判明。その時間までのんびり構えていられたのは、妻が岡山市内に車で仕事に出ていたからだ。妻と合流して、車で帰ればいい、そんな心づもりだった。妻の方の用事が終わるのを待って岡山市内から一路自宅を目指し始めたのは午後８時過ぎのことである。

帰宅の途について間もなく、地元の知り合いから電話連絡が入る。「国道１８０号線の数か所で冠水がある。国道を迂回して、山越えの道で帰ったほうがいいよ」。確かにいつも利用している国道１８０号線には、川沿いでやや低い場所が数か所あり、警報レベルの増水では過去にも冠水したことがあった。早速、総社市内を抜けてからは山越えの県道へと方向を変え、無事に山を下って川沿いに出た。自宅まで残すところ３ｋｍほどである。ここに至って、川の増水が過去に経験したことのないレベルであることに気づいた。もはや、冠水したことのない道路近くまで水位が上がっている。交差点の信号機周辺には消防団が出動し、交通整理を行っていた。「この先、通れますか？」と尋ねてみたが、「この先はわかりません、いけるところまで行ってみてください」との返事。ひとまず、交差点を後にして、国道を自宅へと急ぐ。今ならまだうちに帰りつけるかもしれない。そんな思いは、自宅まであとわずかという国道上で終わった。先に進もうにも国道の先は水に沈んでいた。それだけではない。押し寄せた大量のがれきが、ずっと先まで道路上を埋めていた。

浸水した国道180号線広瀬駅付近（6日夕方）。この後、さらに水深は上がり民家が水没した。



娘から LINE で送られてきた高梁市の様子（6日夜）。川沿いのホテルが浸水（上）。国道沿いで立ち往生するトラックの上には人が…（中）。市内の駐車場も水深1メートル近い浸水（下）。

帰宅は不可能だった。たとえ水が引いたとしても高さ２メートルほどに折り重なったがれきが撤去されない限り国道は使えない。さてどうしよう。帰宅をあきらめたわれわれは、川向うにある友人宅を頼ることにした。向こう岸に通じる橋には、恐ろしい勢いで濁流がぶつかり、今にも橋の上まで水がかぶりそうな勢いであったが、まだ渡れない状況ではない。渡り始めた途端に橋ごと流されたりしないか、この日ばかりはそんな考えが頭をよぎるほどの水量に命の危険すら感じずにはいられなかった。

後から考えると、あの時間（すなわち、高梁川の水かさが最も急激に高まってピークを迎えようとしていたとき）に、岡山市内から総社市の端っこにある自宅近辺まで無事にたどり着いたことが奇跡的であったのかもしれない。少し時間がずれていれば、総社市のアルミ工場爆発に至近距離で遭遇していた可能性があったし、迂回した道路も真備町の浸水域からは目と鼻の先、車ごと水没してもおかしくはなかった。迂回路を使わずに国道を北進していたなら、どこかで濁流に流され高梁川に沈んだ可能性だってあったわけだ。くわばら、くわばら、である。

流されそうな橋を渡って友人宅に到着したが、ますます雨脚は強まるばかり。室内に案内されてほっと一息ついたものの、携帯電話には避難勧告の緊急メールが頻繁に入ってくる。友人宅は、川の土手から１００メートルも離れていない。増水した濁流は、いつ土手を超えるかわからないところまで来ている。土手が決壊でもしたら、ここだってひとたまりもないだろう。

そこに、新たな情報が入ってきた。山沿いにあるため池が決壊寸前だという。こちらが決壊してもここは水の底だ。もはや安全な場所はここにない。テレビから聞こえてくる「命を守る行動をとってください」の声が実感を持って迫ってくる。友人と相談して、避難所となっている山際の小学校に移動すべく荷物の準備を開始した（われわれは、車１台でやってきた身なので、準備するものも何もなし）。準備を始めてすぐに停電が発生。ますます危機感が募っていく。

友人宅の隣合わせに母屋があり、友人のご両親

国道180号を埋め尽くしたがれき（7日朝）。

娘の友人宅より送られた画像。避難した２階に迫る浸水で階段が見えなくなった（6日夜）。

総社市のアルミ工場爆発現場付近。工場方面は夜空を焦がすような火の粉があがる（上）。工場近くのコンビニは、衝撃波でガラス部分が崩壊状態（下）。

が暮らしている。友人が避難の準備を伝えに母屋に走ったが、ここで一つ問題が持ち上がった。ご両親は「ここに残る」と言われるのだ。おそらく、今回の豪雨被害では、同様の状況が各所で発生していたのではないだろうか。そのために命の危機にさらされた方が（いや、実際に命を落とされた方も）おられただろう。転ばぬ先の杖、とにかく危ないものからは距離をとることが重要だ。それが無駄足になってもかまわない。大切なのは、まず安全が確保できるところに避難すること。「危ない（と少しでも感じた）時は逃げろ」、今回の災害の教訓である。

ご両親を説得し、車に乗り合わせて、相変わらず雨足の衰えない土砂降りの中を避難所に向かう。生まれて初めての避難所生活である。過去にもこの地域に避難勧告が出されたことはあったそうだが、今回ばかりは避難所にやってきている人々の人数がケタ違いに多いようだ。遅れて避難所に入ったわれわれには、すでに敷物や毛布なども残っておらず、雨で温度の下がった体育館の床に転がり、肌寒さをこらえながら朝を待つことになった。体育館の屋根を打つ雨の音はさらに激しさを増してきた。岡山市内を出発して、まだ４時間ほどしか経っていない。７月６日から７日へ日が移ろうとしている深夜。長い長い１日が終わろうとしていた。

ご記憶の方もおいでかと思うのだが、７月７日は岡山県臨床細胞学会学術集会が予定されており、その会長である私は、じつはこの時までまだ開催するつもりでいたのである。避難所に着いた後、学会事務局長からも携帯に連絡をいただき、「できれば開催したい、ひとまず様子を見て当日の早朝時点で判断しましょう」とお答えしておいた（どう考えても開催不可能ではあったのだが）。そしてご承知のとおり、学術集会は中止を余儀なくされ、９月１日に延期開催となった。

夜の明けきらない７月７日早朝４時、相変わらず大きな雨音が体育館の屋根から響いてくる。冬場ではないにしろ、体育館の床は冷え冷えとして、夏の装いのまま転がり込んだ身には肌寒さが募る。一端、校庭に停めた車に戻ってエンジンをかけ、暖をとることにした。車内にあった食品用の

友人宅の２階より撮影。水はすぐそこまで迫っていたが何とか浸水は免れた（7日午後）。

7日朝の高梁市。冠水した道路には、反転した乗用車が浮かんでいる。

クレーン車でなければ動かせない重さの JR コンテナが、水流で道路上に移動していた（8 日午後）。

保冷バッグに腕を入れると妙に暖かく、ほどなくして眠りに落ち、ふと気がつくと夜が明けていた。

午前７時。雨脚が弱まってきた。川の増水はピークを過ぎたらしく、堤防決壊の危険は去ったとの情報があり、再び友人宅に戻って正午まで過ごしたが、ここで倉敷市真備町の大水害の様子を報道で知ることになった。一歩まちがえば、自分自身も同じ状況の中にいた可能性があったかと、身震いするような感覚に襲われた。

午後になり、友人宅をあとにして自宅への道を模索することにした。とはいうものの、国道はがれきの山で閉ざされている。うちはすぐそこ、いつもならたかだか５分ほどの距離が限りなく遠い。国道を使わずに我が家にたどり着く道がないわけではなかったが、ずいぶん前に一度だけ通ったことのある、車のすれ違えないような細い細い山道を延々と迂回していかなければならない。途中、土砂崩れや倒木などがあれば、帰宅不能。その場合は、車をＵターンすることもできず、来た道を何キロもバックで引き返すことになるかもしれない。さあ、どうする。で、このままじっとしていてもしょうがないということになり、非常用の食料を買い込んで、イチかバチかナビを頼りに山道へと踏み込んだ。ところどころ進入禁止となっている分岐路をひとつ避けふたつ避け、ナビが示す最短距離ルートがどんどん長くなっていくが、もう進むしかない。そんな試行錯誤を重ねること５時間、ついに山越えに成功し、どうにかこうにか我が家に到着したのであった。

さいわい、自宅は川から離れており、被害らしい被害はなかったが、近隣の川沿いにあるお宅やコンビニ、工場などは１メートル以上もの浸水で、押し寄せる濁流はドアや壁を破壊し、多くのものが流出した。その中の１軒で、親しくさせてもらっている畳屋さんの工場からは、できあがったばかりの畳が８０畳以上も流されたそうである。翌日、工場の片づけをお手伝いに伺ったが、畳が流された以上に機械類が水没してダメになったことは大きな痛手であったと聞いた。

右往左往した２日間が過ぎ、少し冷静さを取り戻したところで自分が通勤に使っている軽自動車のことを思い出した。７月６日からずっと駅前

総社市下倉地区の浸水現場。床上１メートル以上の浸水（→）により、泥が庭を埋め、室内は散乱状態（7日朝）。

畳屋さんの工場の入り口。ドアの下半分は濁流が流れ込んで割れ落ち、床には泥が堆積している（7日午後）。

の駐車場に置いたままだった。この水害では駅前周辺もかなり浸水していた。間違いなく自分の車も水没したはずだ。それも天井に近いところまで。水が引き、駐車場に入ることができるようになったので、車の状況を確認に向かった。意外にも車は止めた時のままの状態で、外見上、変化があるようには見えない。ただ、すべてのウィンドウが内側から曇っていて車内が見えない。これはだめか。ドアを開けたら、車内の床部分にはしっかり水が溜まっていた。こういう状況下で決してやってはならないことは、試しにエンジンをかけてみることだそうなので、車はこのまましばらく留め置くことにして（もともと借りている駐車場の位置にそのまま止まっていた状態だったのでとりあえずは問題ない）、数日後、廃車手続きをとった。廃車は痛かったが、この度ばかりはこのくらいの被害で収まったことを良しとするしかあるまい。

今回の豪雨災害で身をもって分かったことは、情報の重要性である。現時点でどこにどのような危険があるのか、また、この先の危険がどう予想されるのか、できるだけ正確な情報ができるだけ迅速に伝わることこそ減災に最も重要であるということだ。そのためのツールのひとつとしてSNS の果たす役割は大きいと思う。自分自身も娘からの LINE 連絡により近隣の被害状況が次々と写真付きで届き、迫りくる危機が尋常ならざるものであることを知ることができた。なにしろ、娘（20 代前半）あたりの年代の SNS 連絡網はすさまじく、実際に浸水している現場からも被害状況が次々と拡散され、娘を経由してリアルタイムで伝わってくる。こういった情報は個人レベルで（あるいは個人レベルでないにしても、系統立った連絡経路としてではなくランダムに）流通しているにすぎないのかもしれないが、うまく整理して的確に必要なところへ流通させれば命を守る行動をとるうえでの大きな力となるだろう。

そしてもうひとつ。「今まで大丈夫だったから今回も大丈夫だろう」は、もはや通用しない理屈となった時代であることを心しておこう。災害は常に人知を超え、想定外の被害をもたらす。「想像」して「準備」し、「安全」圏へ「速やかに逃げる」、命を守るにはこれ以外にない。

7 日朝の伯備線美袋駅付近。白い建物の向こう側の駐車場でわが愛車が沈没。

国道 180 号線沿いの道路標識は水流で傾いたまま。

ライフタウン真備の人気者、ポニーの「リーフ」は民家の屋根に泳ぎ着いて無事（9 日）。

通勤の途上（9 日朝）、国道は突然の通行止めで騒然とした雰囲気に。道路脇の川沿いで乗用車が発見され、レスキュー隊による捜索が始まった。

みんな子宮から生まれてきた
LOVE49

子宮の日 2019

岡山駅チーム

倉敷駅チーム

４月７日（日）に「子宮の日・LOVE49」の活動が終了しました。岡山細胞検査士会より、ご協力いただいた方々へ、厚く御礼申し上げます。

当日は、数日来の寒の戻りが嘘のように、暖かい日差しが差し込み、駅前にも多くの人出があって、例年以上に順調な配布活動ができました。

また、準備作業で袋詰め（1500 部）を手伝って下さった方も、たいへんありがとうございました。

子宮頸がん検診の受診率を増やすためには、今後も活動を継続していくことが重要です。来年以降もこの活動を続けていきたいと思いますので、今後とも皆様のお力添えを、また、学生諸君や同業他社の方々などに幅広いお声がけを賜りますよう、よろしくお願い致します。