

チェルノブイリ通信

<https://www.cher9.org/>

NPO法人
チェルノブイリ医療支援ネットワーク
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-5-11-5F
TEL/FAX: 092-260-3989
E-mail: jim@cher9.org



チェルノブイリ医療支援ネットワーク (CMN) は、チェルノブイリ原発事故で被災した人々のために、現地から求められる医療支援を行います。この活動を通して、日本とベラルーシの人びとの心と心のつながりを深めます。

No.

119

特集 リュドミラ・ウクラインカさんインタビュー

CONTENTS 原発事故で負った心の傷を乗り越えて得た、人生の喜び / クレジットカード決済による寄付方法のご案内 / コラム ベラルーシの一日 / お礼～プレスト州立内分泌診療所に移動検診車が導入されました！～ / お知らせ～4月ベラルーシ訪問の中止とベラルーシにおける新型コロナウイルスの影響について～ / 支援者のお名前とメッセージ



皆さまからのご寄付で、甲状腺検査のための新たな移動検診車がプレスト州立内分泌診療所に導入されました！

あなたもチェルノブイリを支える一人になっていただけませんか？
ご寄付を受け付けています。

郵便振替口座	01770-1-65328
	他の金融機関からは 一七九支店 (当) 65328
楽天銀行	ジャズ支店 (支店番号201) (普) 7017104
住信SBIネット銀行	法人第一支店 (支店番号106) (普) 1030416
※口座名はいずれも「NPO法人チェルノブイリ医療支援ネットワーク」	

チェルノブイリの経験を糧に、心理カウンセラー、そして母となる 原発事故で負った心の傷を乗り越えて得た、人生の喜び

2020年8月に来日講演会を予定していた心理カウンセラーのリュドミラ・ウクラインカさん(上写真・左)と娘のアンナさん(同・右)。今回の彼女たちの来日は、新型コロナウイルスによる影響で難しくなりました。そのため講演会は中止させていただくこととなりましたが、メールでのやりとりでリュドミラさんがインタビューに応じてくださいました。

リュドミラさんの母国ベラルーシのことや1986年4月26日に起きたチェルノブイリ原発事故の経験まで、当事者の立場から丁寧にお話いただきましたのでご紹介します。

あなたの母国ベラルーシ共和国について教えてください。

ベラルーシはヨーロッパに位置しており、ロシア、ポーランド、ウクライナ、リトアニア、ラトビアと国境を接しています。ベラルーシの首都はミンスクです。国内にはミンスク州、南西にブレスト州、南東にゴメリ州、東にモギリョフ州、西にグロドナ州、北にビテプスク州と6つの州があります。

ご存じの方も多いと思いますが、チェルノブイリ原子力発電所(以下「原発」と表記)はベラルーシではなく、隣接するウクライナ共和国(当時はソビエ

ト連邦)にあります。ベラルーシとの国境近くに位置しており、ブレスト州とゴメリ州の近くでもありません。事故当時の風向きはベラルーシ側に向いていました。

チェルノブイリ原発事故の直後、現地はどんな様子でしたか？

事故発生直後の4月末から5月初めにかけて、マスコミからの報道はなく、人から人へと色々な噂が伝わるのみでした。私の父はリグビダートル(事故処理作業従事者)として事故現場へと向かいました。正確には覚えていませんが、父が現地に赴いたのは1986年5月初旬のことでした。約2週間後、父は出かけた時と同じ服装のまま帰ってきて、咳き込んでい





2019年9月のベラルーシ訪問時には、ミンスクにあるリュウダさん宅を訪問。すばらしい手料理の数々をごちそうになった

ました。その後、彼がリグビダートルだったという証明書を発行する間もなくソビエト連邦が崩壊し、両親は離婚しました。

2005年、父は56歳で肺疾患により亡くなりました。彼は若い頃に徴兵され、軍の化学部隊で勤めていたときに結核が発症しました。その後、結核は治癒しましたが、チェルノブイリ原発事故後に再び咳き込みの症状が見られ始めました。

当時、リュドミラさんと自身の生活はどのようなものでしたか？

その頃は夏休みの度にモギリョフ州にある祖父母の家へ行き、そこで毎回2ヶ月ほど滞在していました。パンとアイスクリーム以外、たとえば家で飼っていた牛の牛乳や鶏の卵、畑で育てた野菜など、夏にその村で自給できる食べ物はすべて口にしていました。また、よく森にベリー類やキノコを摘みに行ったりもしていました。そこには他の食べ物がありませんでしたから。

モギリョフ州も放射能汚染があったと思いますが、その村での移住、避難はあったのでしょうか？

いいえ。当時その村で計測された放射能汚染度は、住民の移住が必要なほどレベルではありませんでした。隣の村では立ち退きが行われました。私たち

の村は泥炭の上層部が取り除かれ、たくさんのほこりが舞うことのないようアスファルトの道路が敷かれました。それでも私のおばさんは、二人の子どもを連れて自主的に村を去りました。

その年の夏が終わり、私の健康を心配した母が私をミンスクの病院の検査に連れて行ってくれました。穿刺吸引(甲状腺の細胞を注射器で採取して顕微鏡で確認する方法)による甲状腺検査も受けました。そのとき甲状腺にしこりが見つかり、薬の処方や治療を受けることになりました。

甲状腺の治療を受けた病院はどこなところですか？

私が治療に送られたのは国立腫瘍学センターで、現在はそこに甲状腺センターや心臓病のリハビリ施設もあります。甲状腺がん治療は診断から始まり、がんの転移状況等を見ながら必要に応じて手術や化学療法を施します。

私は1992年、15歳のときに甲状腺の摘出手術を受け、甲状腺の一部、副甲状腺、リンパ節と筋の一部を切除されました。

手術すると決まったとき、どんな気持ちでしたか？

私が手術を受けたとき、専門家たちは子どもの将来に対して正確な予測を伝えることができませ

した。ある医師が私に「あと5年か、長くても7年しか生きられないだろう」と言ったことを覚えていません。そのときは精神的なショックが大きく、人生が短縮されたように感じました。

また手術の後、首元に大きな傷跡が残っていたことも大変ショックでした。長年の大きな心の傷となり、涙がとまりませんでした。当時はまだ若い娘でしたから。

十代の女性にとって、とても大変な経験だったと思います。当時受けた不安やショックをどのように克服しようとされましたか？

医師からは余命5年と宣告されましたが、「もっと長く生きることが出来る」と自分に言い聞かせました。不安のかたちというものが様々であるように、その対処法も多々あります。人生に恐怖が忍び込むと、人は生きるのが難しくなってしまう。それを克服するには、私たちに感情をコントロールできる力が備わっていることに気づくことが大事になってきます。他にもいろいろな対処法があるはずですよ。

現在も薬を摂取しているのですか？

はい。一日あたり1.25mgのチロシキン(甲状腺ホルモンの一つ)とカルシウムの服用を28年間以上つづけています。当時は骨粗しょう症を患っており、カルシウムの摂取も必要でした。それから心筋の弱さを感じ

じているため、心臓の働きを助ける薬物を飲んでいきます。また、たくさん歩いたり、サイクリングをするよう努めています。

術後、余命宣告を受けながらも、ご結婚され、妊娠、出産を経験されました。当時の気持ちを教えてください。

正直、妊娠のことを考えるのは怖い思いでした。もし何かあったらと思うと、誰もが責任をとりたがりませんでした。それでも、アンナは無事に生まれてくれました。私にとってそれは奇跡で、彼女の成長が人生の喜びとなりました。

アンナは持病もなく、健康に育っています。彼女には自律性を持つように教えてきました。「死んでしまふ時は、その意味を知ってからにしないで！」という冗談めいた教訓も時々言ってきました。

チエルノブイリ原発事故から長い年月が経過しましたが、その時間は私たちに何を与えてくれたと思いますか？

今日までに人類は放射能事故によるリスクとその治療法の知識を得ました。その知識をさらに増やしていくことが大事です。また何よりも大切なことは、自分の身体に備わった自然の力を信じていることです。自分自身で多くの情報を把握する努力をして、何があってもあきらめないことです。

リュドミラさんは、「自身の経験を糧に心理カウンセラーの道を歩きました。専門家の立場から、PTSD(心的外傷後ストレス障害)への対応策を教えてください。

個人・グループ間での様々な方法を試すことをお勧めします。自身に起きている問題を誰かに恥ずかしながら打ち明けることが重要で、国やまわりの人々の援助、そして時間が必要となります。

甲状腺の異常が自分の身体に見つかった時、不安を軽減するために特に必要と感じた情報やサービスがあれば教えてください。

可能な限りすべての支援をしてほしいと思います。医療検査や治療の実施、精神的ケア、物的な援助、世界中との提携。患者が孤独にならないようにすることが必要です。

ベラルーシの人々は今、チエルノブイリ原発事故への関心は決して高くなく、また事故の被害に対する公的な補償もなくなってきました。私に対する支援や補償はもう14年間ない状態です。

原発事故がなければ、人生が全く違うものになっていたと思うことはありますか？

もちろん、まったく別の自分を想像することはあります。平凡な人生で、健康に不安を抱えることな

い普通の女性でいれたらどうし、子どもをもうひとり生んでいたと。

日本では甲状腺検査の受診率が低下しつつありますが、「この状況をどう感じますか？」

受診することはもともと大事なことのひとつです。人々は自主自発的に診断を受けることだつてできません。私の場合、もし母が医者のところへ連れて行ってくれずに健康診断をしてくれるのを待っていたら、今の自分はいなかったと思います。

今後、新型コロナウイルスが収束したときには、娘のアンナさんと一緒に来日されることが期待されます。アンナさんにとっては初めての日本行きとなりますが、最後に彼女のご紹介をお願いします。

アンナは2005年生まれです。生まれる前にカルシウム不足と十分な筋肉収縮の欠如が見受けられたため、帝王切開での出産となりました。生後間もなくして黄疸が認められ、1ヶ月のあいだ検査に通いました。それも完治して彼女は何の問題もなく健康に育つてくれました。普通の子と同じように幼稚園に通い、優秀な成績でよりレベルの高い教育機関の学

校〈ギムナジウム〉に入学しました。現在はそこの8年生(14歳)です。バレーボールを習い、情報・コンピューター科学に興味があり、さらには絵画や工作の趣味もあります。また、クラスでは副級長をしており、素晴らしい友達に恵まれています。特別な思いで、日本の皆さんにお会いできる日を待ち焦がれています。



中学生になったアンナさんは、母のリユドミツさんより背が高くなった

お知らせ クレジットカード決済で寄付ができるようになりました！

郵便振替口座やネットバンクへのお振込み、マンスリー寄付の引落としに加え、新たにクレジットカード決済で寄付ができるようになりました。「Syncable (シンカブル)」というサイトを通じて、ご自宅のパソコンやスマートフォンからオンラインで寄付ができます。どうぞご利用ください。

< <https://syncable.biz/associate/jimuchre9org/> >

*使用できるクレジットカード:VISA/MASTER

*寄付金額から「決済手数料:5%+税」「振込手数料:260円」を差し引いた金額が団体へ送金されます。

*推奨ブラウザ:Google Chrome

(※Internet Explorer、Microsoft Edge には対応していません)

*サイト運営:株式会社STYZ(スタイズ)



4月だより

ベラルーシの教育制度



日本ニコライ堂付属の日曜学校での書道教室。
コミュニケーションをとりながら、皆で仲良く課題に取り組む

春を迎えたミンスクからお伝えするテーマは教育システムです。現地の教育省のデータ(2018年)をもとに見ていきましょう。

■就学前の教育プログラムと学校制度

総人口約900万人のベラルーシ共和国では3800の就学前教育を行う幼稚園・保育所があります。1歳からの受け入れが可能で、5歳の子ども達に限ると全員がこれらの施設に通っています。

主に心身の発達と学校教育への準備に重点がおかれたプログラムが組まれており、1週間で学ぶ容量は15時間までとなっています。

学校へ通う年齢は6〜17歳です。新学期が9月から始まりますが、その年の秋に6歳を迎える子ども達は翌年からの入学もできます。基本的には11年間の学校教育を一つの学校で一貫して受けます。

最初の4年間は初等教育、5年生から9年生までが中等教育となり、その後の選択肢が豊富になっています。そのまま11年生まで同じ学校に在籍(第二中等教育)するか、専門・特別高等教育機関、カレッジ等に入学することができます。いずれも卒業後に大学へ進学することができます。

また、よりレベルの高い学校教育を受けることのできるヘギムナジウムという教育施設(入学試験必須)で大学進学を目指す子ども達もいます。2つの母国語(ベラルーシ語とロシア語)・文学や国の歴史以外の授業科目や学ぶ内容は日本と似通っています。週の

総授業時間は1年生から9年生までで23〜38時間となっています。

■2学期制の大学は、8割以上が国立

大学は全国に51あり、うち42校が国立で9校が私立となり、全学生数は31万3300人です。4〜6年の大学在籍期間で、二学期制、約90分の講義が一日に3〜5コマ、週5〜6日あります。卒業後は2年間のマスターコース(5年制修了の者は1年間を経て、大学院入学が可能です)。

ベラルーシ人はすべての学業プロセスで無償教育を受けることができます。大学では奨学金を受けると(無料で学ぶために優秀な成績を出し続ける必要がありますが、多くの学生がこの条件をクリアしています。この奨学金制度を受けて卒業を迎える各学生には、職業振り分けが行われ、自身が見つけた国内の就職先か、指定された仕事場で2年間働く義務があります)。

■日本とは異なる試験や休暇の過ごし方

学校・大学教育の特徴としては実践やディスカッションが多く、ほとんどの試験は口頭で行われます。10段階評価で、9前後の平均成績だと、首席で卒業ができます。宿題はほぼ毎日ですが、長期間の休暇がとられています。学校では夏期休暇が3ヶ月間、秋・冬・春の休みもそれぞれ1週間ずつあります。大学は夏休み2ヶ月、冬休み2週間ほ

どです。夏の長い休みには大部分の子ども達が集団サマーキャンプに参加し、学生が取り組むのは旅行や研修など多々です。

■文化、芸術、スポーツも盛ん

スポーツや音楽活動の習い事に通う子ども達も多く、そういった芸術を総合的に教える施設や教会の日曜学校に通う伝統もあります。

ミンスクにある日本ニコライ堂付属の日曜学校で日本語書道教室を開く機会にも恵まれましたが、おしゃべりしながらも仲良く課題に取り組む子ども達の姿を見て教育におけるコミュニケーションの大切さを感じました。



子どもの頃から様々な文化、芸術にふれる機会がある

お礼

ブレスト州立内分泌診療所に 移動検診車が導入されました！

今号の表紙写真にもありますが、昨年9月のベラルーシ訪問時に贈呈した支援金35,900ドルによって、ブレスト州立内分泌診療所に新たな移動検診車「雪だるま3号」が導入されました。

なお残金が生じたため、その分は検査等に活用するノートパソコン2台、プリンタ1台の追加購入費にあてていただきました。

ブレスト州立内分泌診療所では、医療機器を搭載した車で州内各地を巡回して甲状腺検査を行っています。

今後、この「雪だるま3号」を活用した移動健診によって、甲状腺疾患の早期発見、治療体制の整備につながることが期待されます。

ご寄付をお寄せいただいた皆さまに、改めてお礼を申し上げます。

車両の側面、背面には団体名とロゴが入っています ▶



田中仁（たなかひとし）
ベラルーシ国立大学在学中から、フリーランスのジャーナリスト、通訳として国内外の新聞や雑誌で活躍中。ミンスク在住。

リフレッシュできるまとまった休みを上手く織り交ぜながら様々な経験を子ども達に積極的に与えるベラルーシの教育は、数多くの優秀な専門家を国から輩出する重要な役割となっているのではないだろうか。

お知らせ

4月ベラルーシ訪問の中止と、 ベラルーシにおける新型コロナウイルスの影響について

前号のチェルノブイリ通信でお知らせしていた今年4月のベラルーシ訪問は、新型コロナウイルスの影響で中止することになりました。現地訪問は実現しませんでした。国際郵便によるベラルーシの福祉工房「のぞみ21」商品仕入れ、現地関係者とのメールでのやりとりを行うなど、できる方法で活動を進めています。

ベラルーシでも新型コロナウイルスの影響は出ており、5月時点での現地の状況について、ミンスク在住（6月現在は帰国中）の田中さんによるレポートを団体ウェブサイトに掲載しています。合わせてご覧ください。

< <https://cher9.org/2020/05/31/report202005/> >

たくさんのご支援を ありがとうございます(ございます)

(順不同・敬称略)

合計 383,000円

- *活動支援金 316,600円
- *のぞみ21カンパ 3,000円
- *雪だるま3号カンパ 0円
- *東日本支援カンパ 7,000円
- *おまかせカンパ 57,000円

(2020年3月～5月分の寄付内訳)

●口座受付寄付

池永修 稲毛修子 江越知佳子 大麻卓子 梶原孝子 金只
律子 黒川和子 佐々木悦子 関根敏子 高橋武三 中島乃
婦子 日高香織 福井寿雄 淵田三輝 古本募金きしやぼん
(運営・嵯峨野株式会社) 本田美穂子 増田朋子 丸山子よ
り 本岡眞利子 四元洋子 和田政子

- 〔都道府県別〕
- 【福島県】1名 【東京都】1名 【静岡県】1名
 - 【愛知県】1名 【三重県】1名 【大阪府】1名
 - 【兵庫県】1名 【鳥取県】1名 【島根県】2名
 - 【岡山県】1名 【広島県】3名 【山口県】2名
 - 【福岡県】31名 【佐賀県】3名 【長崎県】2名
 - 【熊本県】3名 【大分県】3名 【宮崎県】1名
 - 【鹿児島県】1名

計60名(匿名含む)

※通信へのお名前掲載をご承諾いただいた方のみ、ご掲載しております。

★グリーンコープ生協組合員のべ1226名の方々より、3,980,000円の運営支援カンパをいただきました。心よりお礼申し上げます。

●月々の定額寄付(マンスリーサポータの皆さま)

相羽美香子 磯道綾子 一瀬和美 伊藤利恵 稲田照子 井
上礼子 内野千鶴子 江原健一 延壽富美 大麻卓子 大久
保伸子 大久保弘子 大崎知恵 太田昌子 大場満 小黒慈
子 落石久子 片山富美子 金山涼子 紙森優子 亀川早苗
河上雅夫 川崎君子 川崎清美 川尻愛子 木村雅子 倉掛
大輔 古賀輝洋 古賀尚子 後藤宇企子 財津耐代子 財津
悠子 斉藤美代子 阪口香奈子 坂口馨子 佐々野也依 佐
藤一江 佐藤進一 佐藤照子 白浜千恵子 末永浩子 首藤
展子 高山知佐子 竹田恵子 武田孝子 田中京子 珍部千
鳥 土持秀男・由利子・朱加 綱脇牧子 富永隆史 鳥井原桐
子 鳥原良子 永尾ゆかり 中島幸代 中島まゆみ 永野沙
智子 西首延子 丹羽道代 納富育代 深川哲臣 福井初子
福本勲子 藤本孝子 淵田三輝 古川恵子 松尾智恵子 松
木幸美 松永庸子 丸山子より 水本敬子 三野桂子 宮野
義治 村西美由紀 村松知子 室屋芳乃 山下澄子 山中陽
子 山本亮輔 吉田美抄子 渡邊久美子 渡邊眞志子

計116名(匿名含む)

貴重なご寄付をお寄せいただき、どうもありがとうございます。
皆さまよりお預かりしたご寄付は、チェルノブイリ被災
者医療支援、福祉工房のぞみ21支援、移動検診車雪だるま
4号購入の積立、東日本震災被災者支援、事務費用等にあて
させていただきます。

編集後記

梅雨入りし、今日も雨が降っています。4月に緊急事態宣言が発令され状況が一変しました。早寝早起きを心がけ規則正しい生活を過ごすことで自己免疫力を高める努力をしています。人はどんな状況になっても環境に順応することを学びました。コロナウイルスに罹らないようにお互いに気をつけましょう。(H.K)

皆さまからのメッセージ(一部抜粋)

●この活動がずっと継続できるように、応援しています。
●少しでもお役にたてますように。●いつも地道な活動を続けていられていることに、勇気とその大切さを感じさせていただいています。感謝と共に応援しています。●原子力緊急事態宣言、新型コロナウイルス緊急事態宣言と2つも出てしまいました。健康に気をつけて下さい。●コーヒーありがとうございます。●コロナのこともあり大変ですが頑張ります。●被災者の方々に届きますように。核のない平和な世界になりますように。●少しでもご協力できれば嬉しいです。●少しでもお役に立ちましたら幸いです。●もう読まなくなりました本ですが、(古本募金きしやぼん)で役立ていただければ幸いです。

お知らせとお願い

振込 用紙は原則として毎号同封した時にいつでも振り込みできるように、毎号同封してほしいというご要望があったからです。決してお振込を強要するものではありません。恐れ入りますが、ご不要な方は処分をお願いいたします。

住所 を変更された方は、事務局までお知らせください。なお今後の資料送付がご不要の場合は、お手数ですが、事務局までその旨ご連絡ください。

活動の様子や通信バックナンバーなどはホームページをチェック!

チェルノブイリ 医療支援

検索

地球にやさしい再生紙と大豆インクを使用しています