

「tovo™」について



「tovo/トヴォ」は東日本大震災によって、親を失った子どもたちを、青森から支援するプロジェクトです。

チャリティーグッズを制作・販売し、その経費を除いた全ての収益を、長期的な子どもたちの心のケアの為、あしなが育英会へ継続的に寄付し、青森から「あなたがたのそばにいつもいますよ」と伝え続けます。

おかげさまで、**2011年6月から2020年2月現在までの総寄付金は「¥8,500,118-」**となりました。10年間（2011年6月～2021年6月まで）の活動を目指しています。引き続きのご支援・ご協力を宜しくお願いいたします。

チャリティー缶バッジなどのお取扱店 (2020.3 現在)

青森県内

- ▶青森市 A-Factory / アトリエカヌー / もぐらや / oppen plaza sora / oppen plaza Delights / CAFE 0371 / カフェ・デ・ジターヌ (古川店) / boulangerie TATSUYA 青森店 / 古民家カフェ apricot / Punya
- ▶弘前市 ホームワークス / 津軽工房社 / バンブーフォレスト / 中国料理豪華楼 / Garret
- ▶五所川原市 タイムスライス
- ▶黒石市 木田理容所

青森県外

- ▶東京都 (杉並区) 大怪店

表紙写真について (工藤文昭)

tovo paper の表紙写真を撮るにあたって最初にするのは、過去の表紙を眺めることである。いつも男性は男性らしく、女性は女性らしく撮っているつもりだが、ふと「中性的な写真があってもいいのではないか」と考え、今回のテーマとした。モデルの坂本小雪さんにはこれまで2回 tovo paper の表紙を飾っていただいており、今回で3回目となる。Vol.23 で3回。他に複数回モデルをお願いした方はいないし、23分の3と考えるといかがなものかと思ったが、テーマを考えた時真っ先に姿が浮かんだ坂本さんに、今回もお願いすることにした。毎度のことながら今回も私の手際の悪さで撮影時間が伸びてしまった。遅くまでお付き合いいただき御礼申し上げます。

ついに
SEASON 9
突入!!!!

フリーペーパー「tovo plus™」



「tovo plus」は、tovoの発行する月刊のフリーペーパーです。月に1度、青森県内に住むご家族のお話を伺い、311当時の様子、それ以降の考え方や生活の変化を時間の経過と共に記し続けています。100号、100ヶ月、100家族が目標です。

長かったようで、あっという間の96ヶ月。ついに残り4号、4ヶ月、4家族まで迫りました。最終号まで、どうぞご支援をお願い致します！

フリーペーパー「tovo plus™」配布ご協力店

青森県内

- ▶青森市 A-Factory / アピオあおもり / 肴ダイニング心 / ふたば写真館 / もぐらや / oppen plaza sora / oppen plaza Delights / ヒーリングサロン LULU / アトリエ CANOE / カフェ・デ・ジターヌ / SUBLIME / miageru. / cafe 0371 / OOLJEE / レストラン Tera / boulangerie TATSUYA 青森店 / 古民家カフェ apricot / Okome Cafe & Bar 米 b / Punya
- ▶弘前市 まちなか情報センター / 弦や / 弘前市役所 / chicori / バンブーフォレスト / 太平洋画房 / Garret
- ▶黒石市 木田理容所 / おかしのオクムラ / 津軽黒石 こみせ駅
- ▶五所川原市 むすぶカフェ えいぶりる
- ▶つがる市 HMV イオンモールつがる柏
- ▶八戸市 Saule Branche Shinchō ▶十和田市 yamaju
- ▶平内町 BASE CAMP ▶野辺地町 自遊木民族珈琲
- ▶東北町 TBT 英会話教室

青森県外

- ▶岩手県 YOSHIDA LIFE ▶山形県 くまちゃんなめこ
- ▶福島県 田村市テレワークセンター テラス石森
- ▶東京都 Only Free Paper / RE:BIRTH STUDIO / 大怪店 / スタジオ STRIPES ▶千葉県野田市 茶寮たるふじ
- ▶京都府京都市 藤森ギャラリーカフェ Jewel box
- ▶大阪府大阪市 はっち ▶島根県浜田市 只本屋 島根浜田店
- ▶岡山県岡山市 レストラン Mint
- ▶広島県福山市 繋々 -tunatuna-

トヴォの木のおもちゃ製作中なんです。

トヴォの木のおもちゃを作りたいって思ったのは、もう何年前のことだか忘れてしまった。ラフスケッチを描いたのはずいぶん前のこと。取り掛かっては止まり、取り掛かっては裏切られ、取り掛かってはまた止まりを繰り返して、もうトヴォの活動も目標の10年まであと少しというところにきてしまった。本当であれば、「青森のエネルギーにふれる」という特集の前号か、或いはこの号で発表するつもりだった。そのページも用意していた。なぜならエネルギーに関するおもちゃだから。しかし、まだ発表する段階にまで至ってない。迷う。迷っている。次の tovo paper は6月発行、ちょうど活動9年になる。そこでなんとか発表できるように間に合わせたい。

募
集
中

10年を目標にしたtovoの活動も早いもので、2021年6月の解散まで残り1年3ヶ月となりました。残りの期間、一緒に活動してくれる方をいつでも募集中です。お気軽にご連絡ください。

トヴォの最新情報は以下で更新中です。

- tovo2011.com
- shop.tovo2011.com
- @tovo2011
- @tovo2011
- @tovo2011
- @tovo2011

【発行】代表：小山田 和正 (email: info@tovo2011.com)
住所：〒037-0056 青森県五所川原市末広町14-1

【表紙モデル】坂本小雪 【表紙撮影】工藤文昭

TAKE FREE

Vol.23 (MAR.2020)



www.tovo2011.com

青森に「あしなが育英会 ファシリテーター」をふやしてくプロジェクト

あしなが育英会ファシリテーター養成講座
クリスマスワンデイプログラム (陸前高田レインボーハウス)

青森県のエネルギーにふれる ②

東京からは見えなかった青森
青森で自給自足を工夫する、うちみる【UCHI-MILL】訪問





トヴォから4人目の あしなが育英会 ファシリテーターが 誕生しました。

テキスト／嶋田 英子（黒石市地域おこし協力隊）

【青森にあしなが育英会ファシリテーターをふやしてくプロジェクト】青森県にあしなが育英会ファシリテーター（震災や津波で親を亡くした子どもたちの心に寄り添うボランティア）を増やしたいと2016年から始めたプロジェクト。2019年は嶋田英子さんが受講し、tovoから4人目のファシリテーターが誕生しました。嶋田さんからのご報告です。

このたび育成講座を受け、ファシリテーターになった嶋田です。講座のことやデビューのことをご報告したいのですが、その前になぜ参加することになったのかを書きますね。

4歳の時に阪神・淡路大震災が起き、西宮市や宝塚市に住んでいた親族が被災しました。早朝から鳴り止まない電話の音と、焦る親の姿が頭に焼きつき、それ以来「地震」「災害」「死」がとても苦手になりました。

それなのに、中学から大学まで住むことになったのは東京都杉並区。大地震が起きると「炎の竜巻」が発生すると言われる、古い木造家屋が密集した地域です。同居する祖母は「そうしたらもう逃げられないよ」と諦め、わたしも揺れるたびに死ぬ覚悟をしていました。

そんなふうに地震や災害に怯え、それなりに備えているつもりでいたのが、東日本大震災が起きた時になにもできなかったことが本当に悔しく、ずっと後ろめたい気持ちでいました。大きな被災経験がない自分が、被災された方に声をかけたら知らないうちに傷つけてしまうのではないかな。それでも何か力になりたい。モヤモヤしながら過ごしていた頃、tovoに出会い

ました。

グッズを買ったり、販売のお手伝いをするうちに知った「青森にあしなが育英会ファシリテーターをふやしてくプロジェクト」。親を亡くした子どもたちに寄り添うための心構えや話し方などを講座で学び、実際に支援できる人を増やすというものです。

自分にできる自信はまったくないけど、参加してみたい。でも毎年予定が合わず応募を諦めていました。今年もご連絡をいただき、すぐに予定を確認したところ、行ける…！迷わず手を挙げさせていただきました。

講座当日、黒石から盛岡の会場へ。東北道で見た、朝日に照らされる山々の紅葉があまりにもキラキラで美しく、泣きそうになったのを覚えています。受講者は東北各地から集まった大学生や社会人、計6名でした。例年に比べ少人数とのことでしたが、とてもアットホームな雰囲気です。

始めると、基本的には輪になって話します。



まず印象的だったのが「トーキングスティック」というもの。この日はぬいぐるみを使いましたが、とにかくそれを持っている人が話す。他の人は聞く。話し終わったら次の人に渡す。この簡単なルールがとても心地よいのです。言いたいことを言い終わる前に話が遮られてしまい、最後まで話せずモヤッとしたこと、きっと誰にでもありますよね。このシステムがあるとそれが起きません。目から鱗が落ちました。

次に、安心安全な場をつくるためのルールがいくつか紹介されました。これは、強要されず否定もされない、極めて言いやすい



環境を作るためのもの。「主導権を奪わない」「すぐに自分の体験を持ち出さない」「エネルギーを合わせる」などがありましたが、どれも日頃から活かせる心がけだなと思いました。しかし意識して話してみると難しい！どんどん自分の話し方の癖が浮き彫りに…

区切りごとに「自分の状態を話す」という時間がありました。ちょっと疲れている、ワクワクしている、お腹が空いた、お昼は散歩しようと思っているなど、一人ずつ思ったままに話します。そうすることで自分や相手の状態がわかり、優しい場になっていく感じがしました。

2人1組になって話す練習をしたり、子ども役になって遊んでみたり。話の中で涙が出たり。安心安全な場がどういうものなのか、少しずつわかってきました。職員の方々もとにかく優しい。こんなに優しい場が意図して作れるものなのかと驚くばかりでした。2日間一緒に過ごしたメンバーのことが大好きになり、絶対にまた会えるという確信を持って会場を後にしました。

1ヶ月半後、依然として自分にできるのか不安ではありましたが、勇気を出して陸前高田のクリスマスワンディープログラムに参加しました。この日はtovoに関わられているファシリテーターが全部で3人！先輩方から事前に話を聞いて、当日も一緒に心強くて嬉しかったです。講座と現場はやはり違うなと思いましたが、2011年からずっと抱えていた何もできない悔しさが少しだけ軽くなった気がしました。まだまだ小さな一歩目ですが！

ベテランファシリテーターの皆様にお会いし、継続して参加することで子どもたちとの関わり方の幅が広がることを実感したので、また必ず行きたいと思っています。来年はわたしたちと一緒に、いかがでしょうか！

あしなが育英会 クリスマスワンディープログラム at 陸前高田レインボーハウス

2019年12月14日（土）～15日（日）、陸前高田レインボーハウスにて開催された「クリスマスワンディープログラム」に、この度、あしなが育英会ファシリテーターとなった嶋田さん他、坂本さん、前田さんの計3名のトヴォのお手伝いを頂いている皆さんが参加し、子どもたちやご家族との交流を楽しみました。今回、坂本小雪さんが、当日の様子を四コマ漫画にしてくれました。とても楽しかったようですね。



イラスト／坂本小雪 @m_ao2sai_s

青森にあしなが育英会ファシリテーターをふやしてくプロジェクト

トヴォでは、本年、2020年もあしなが育英会ファシリテーター養成講座を受講したい青森県在住の方を募集致します。毎年、受講に関わる経費を助成しております。ぜひ、トヴォ発の5人目（最後の！）のファシリテーターになってください。もし、興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

東京からは 見えなかった青森

Pic.①

生まれ育った東京から、大好きな青森に引っ越してきて2年弱が経ちます。念願の青森生活はまだまだ毎日が新鮮。「東京からは見えなかった青森」を見つけては、それについて考える日々を過ごしています。

たとえば、県内随所で見かける「これは原子力関連の事業でつくられました」という内容の表記。テレビを見ていると流れる「原燃ふれあいコンサート」の



Pic.②

CM。六ヶ所村の物々しい柵や、カラフルな社宅が建ち並ぶ中心市街。東通村の、突然現

2011年、唐突にニュースで耳にするようになった「死の雨」「ホットスポット」などの言葉を覚えていますか？

当時私が住んでいた東京では、それまで心のどこかで「原発は危ないものだけど遠いから大丈夫」とぼんやり思っていた人がほとんどでした。私も例外ではなく、突然自分の身に降りかかったらしい、目には見えないその問題に怯えました。

雨に当たるとやばいんでしょ。洗濯物は外に

れるすてきな街並みやジブリに出てきそうな建物。これらの「東京からは見えなかった青森」は、私には確かな違和感として映ります。

でもどうやら、青森（少なくとも私が住んでいる津軽地方）ではこれが普通らしいのです。普段あまり話題に上がることもないので、初めは触れてはいけないのかと思いモヤモヤしていました。

勇気を出して周りの人に話してみると「あんまり考えたことなかったなあ」という方がほとんど。少し関心をお持ちでも「まあそれで食べる人たちもいるし、一概には言えないよね」といった反応。触れてはいけないというよりも、あまり興味がないということなののでしょうか。こんなに身近にいろいろあるのに。

干しちゃダメなんだって。妊婦さんは外に出ない方がいいらしいよ。あらゆる噂が飛び交いました。ホットスポットと言われた地域の公園では、見たこともないオレンジ色の眼鏡をかけた完全防備スタイルの子供が遊んでいました。

毎日いろんな有識者がいろんなことを言い、何を信じたらいいか分か



Pic.③

らない。気にしすぎると何もできないし、考えてると暗くなるし。だから何となく諦めているような、どうしようもない空気。私は当時の恐怖が忘れられません。

その頃、青森がどんな空気だったのか分らないけれど。現在「どう見ても立地自治体である青森」があまりにも当たり前になっていることが、怖くて仕方ないのです。ふれあいコンサートのような「関連会社のご近所付き合い活動」

今や自分も立地自治体の住民。いつまでも「一概には言えないよね」に頷いている場合ではないと思い、少しずつ勉強を始めました。

原子力を使うと効率的に発電できるけど、言うまでもなくリスクが伴うこと。一見良さそうに見える風力や太陽光にも短所があること。現状、自然エネルギーを活用するには火力も必要不可欠であること。でも燃やせる資源には限りがあること。そういうのは難しいからと考えず



Pic.⑤

にいるうちに、電気代がどんどん上がっていること（電気料金の明細の「再エネ賦課金」ぜひ見てみてください

も、下北地方の不気味なほどに走りやすい真っ直ぐな道も。不自然なのです。

きっとこれは「立地自治体」に住んでみなければ気づきもしなかったこと。大好きな青森にはもっと染まりたいけど、この違和感は絶対に忘れないでいたいと思います。

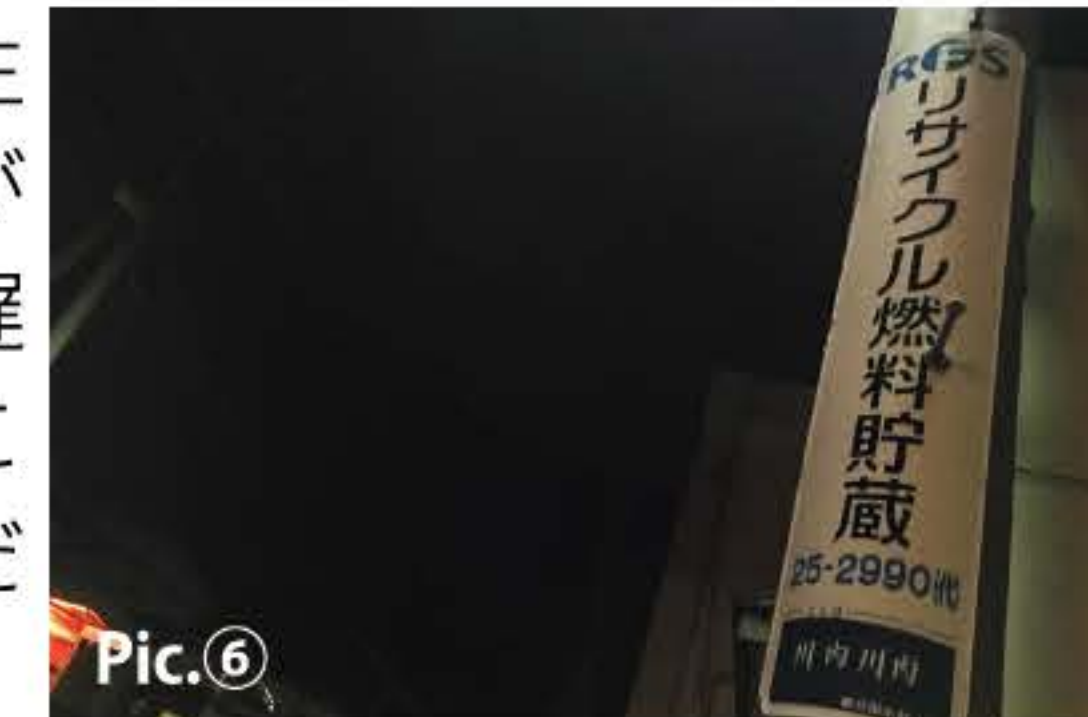


Pic.④

い)。「ベクレル」「シーベルト」「放射線」「放射能」など、よく耳にする言葉の意味。

教わるうちに冷静になってきました。よく知らないから怖かったのかも。その反面、「全員もれなく他人事ではない」「問題は差し迫っている」と痛感して焦りもします。

ちなみに青森県内だと、南部地方よりも津軽地方の方が放射線量が高いらしいですよ。まずはこういうちょっとしたことから、もっと話題に上がるようになったらいいと思います。大好きな青森が、生まれ育った日本が「気付いた時には遅かった」ということになるのは嫌だもんなあ。



Pic.⑥

【写真説明】 ①一面の菜の花畑の奥に見える、再処理工場の排気筒。青森県内で一番背の高い建造物だそうです。アスパムの2倍。
②六ヶ所村で見つけた「大地は尊し」の文字。 ③地図アプリでは行けそうに見える道でも、行ってみると立入禁止ということがたくさんあって驚きました。

【写真説明】 ④この看板の年季の入り方に不安を覚えます。 ⑤六ヶ所村の特産品販売所で売られる、茨城県東海村の物産。
⑥川内ネプタが賑やかに通る道。むつ市の中間貯蔵施設は、使われないまま完成から6年が経ったようです。

青森で自給自足を工夫する、 うちみる UCHi-MILL 訪問!!

訪問中、田村余一（うちみる旦那）さんから「昆虫の眼」という言葉が何度か出てきた。養老孟司さんの言葉からの引用なんだけど、僕にはその言葉が余一さんから出てくる意味がよく分かった。「昆虫の眼」という言葉を使えるのは、同時に「鳥の眼」を持っている人だけだ。

余一さんの存在を知ったのは随分前のこと。青森県に住んでいたら、余一さんの名前は自然と耳に入ってくる。一体何をしている人なのか分からないというのも最高に魅力的だが、僕が余一さんに惹かれるのは、「昆虫の眼」と「鳥の眼」を同時に使える人だと感じるからだ。

だれもが「昆虫の眼」と「鳥の眼」を持っている。でも多くは「昆虫の眼」だけ、「鳥の眼」だけを使う。両方を意識的に自在に使い分ける

人は多くない。余一さんはもの凄く近くでモノを細かく観察しながら、同時に観察している自分自身が見えている。だからこそ、日々葛藤するし、だからこそ、自給自足を「工夫」しながら生活できているんだと思う。

今回の訪問では、余一さんもゆに（うちみる嫁）さんも、長時間にわたって非常に親切丁寧に自給自足の暮らしを紹介してくれた。さらに余一さんがぬか釜で炊いた米と、ゆにさんのマクロビ的料理をご馳走になった。たくさん写真も撮った。しかし、余一さんも、ゆにさんも、「うちみる」もコンテンツが多すぎて、残念ながら今回の誌面では紹介しきれない。ゴメン、諦めた。ぜひウェブサイトやタブロイド誌や、YouTube チャンネルをチェックしてほしい。

文／写真：小山田 和正



さて、「うちみる」発行のタブロイド誌 2 号（2018. 夏号）は『エネルギーを自給する』特集だった。そこには余一さん自身の体験から「電気じゃなきゃいけないこと」と「電気じゃなくてもできること」が表で分類（↓）されている。

今回、僕が「うちみる」訪問に際し用意した質問は 1 つだけ。「電気じゃなきゃいけないこと」と「電気じゃなくてもできること」のバランスをどのように考えているか？だった。

電気の主な仕事	一般のご家庭	うちみるの今	
冷暖房	エアコン	夏：日陰に入る 冬：薪ストーブ	電気じゃなくてもできちゃうこと
調理	電子レンジ IH ヒーター	ロケットストーブ 囲炉裏	
モーター回転	冷蔵庫	冷蔵保存	電気に任せる方が無難なこと
明かり	蛍光灯	LED ライト 灯油ランプ	
計算／通信	パソコン／スマホ	パソコン／スマホ	電気じゃないとできないこと

それに対して余一さんは、今やスマホやパソコンなど、絶対電気じゃなきゃ動かないものがあるって、電気を全く使わないことは難しいと答えた。しかし、そのスマホやパソコンも、余一さんにとっては環境問題や自らの生活の様子を発信するツールでしかなく、発信するのが必要がなくなれば、自然とそのツールも必要なくなるだろうと言う。ここで僕は上の表をあらためて頭に思い描いてみる。あっ、「電気じゃなきゃいけないこと」の項は、そうか、「生きる」ってことと関係のないモノばかりじゃないか！

さらに余一さんは続けて「スマホやパソコンは遠くの友達に連絡を取れる利便性はあるけど、結局、遠くにいる人は遠くでいい人なんですよね。もし近くにいなきゃいけない人だったら、近くで暮らしていると思います。海外で紛争が起こったとか、どこかで大災害があったとかが耳に入ってきて、心を痛めたりするけど、本来は気にしないで良いことじゃないかな。この村に住んでたら、この村の問題を、この村で解決して、循環させていけばいいことなんですけど、そこに遠くの情報が入ることによって、足元が疎かになることがあると思います。目の前の幸せや美しさに気がつかない。今は皆グローバルって言いますが、僕はどんどん小さく、どんどん狭くと思っていますね。」

エネルギーについてお話を伺いに行ったんだけど、帰りは「僕にとって幸せとは？」と巡らせて帰路についた。思い返すと余一さんもゆにさんも自給自足の話じゃなく、終始「幸せとは何か？」について語っていたのかもしれない。終



「うちみる」とは

「うちみる」は青森県南部町で持続可能＆自給自足的生活プロジェクト。3 人の家族が力を合わせて日々奮闘中。

2009 年から田村余一（現・うちみる旦那）が廃材だけで小屋をセルフビルドし、畑の開墾をする「yamaanPROJECT」（ヤマーンプロジェクト）を始動。その後、2016 年に伴侶ゆに（現・うちみる嫁）と出会い、プロジェクト名を「うちみる」に変更。

家族でその都度相談しながら、旦那は主にインフラ環境や廃材建築、嫁は自然／有機栽培の畑やマクロビ的料理を担当。その生活で得た知識やスキルを伝える「自給自足講座」や「ワークショップ」も随時開催。

うちみるのロゴは、石臼と家をモチーフにしたもので、家族（ウチ）の時間をゆっくりと力強く挽いて（ミルして）いこうという意味。

自給自足講座

- ・畑から食卓まで
- ・無農薬・無肥料の家庭菜園をはじめたい！
- ・薪ストーブの上手な使い方
- ・薪割りの基本と応用
- ・ロケットストーブを使いこなす
- ・廃材の利用＆建築の基本
- ・DIY の基本、電動工具・手道具紹介＆使い方
- ・自給自足講座【初級編】全 4 講座

ワークショップ

- ・ぬか釜を作ろう！
- ・ロケットストーブを作ろう！

開催時期・所要時間・受講料・体験料は、講座によって異なります。

詳しくはウェブサイトにてご確認ください。

うちみる
青森県三戸郡南部町



<http://uchimill.naturebounds.com>

SNS でも情報発信中 [f](#) @uchimill

