

2026 年 1 月 8 日

平和・地域活動委員会 主催 防災減災学習会

# ドキュメンタリー映画「生きて、生きて、生きる！」オンライン視聴

## 3/12 映画出演者と語る会

### ～東日本大震災から 15 年～

平和・地域活動委員会  
委員長 西村 陽子

今年は、東日本大震災から 15 年です。本企画ではこの大震災の教訓をふまえつつ、いまだ避難生活を強いられている人や、心の傷が癒えぬまま苦しんでいる方々に寄り添う活動を、本作品を通じて学びます。災害リスクの内容や特徴を知り、私たちができる支援のありかたを考える一助になればと思います。今回は、「福島応援金」で連携頂いている「震災ストレス研究会」の米倉さんに「語る会」にもご協力いただきます。米倉さんは本作品「生きて、生きて、生きる！」にもご出演されています。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。

【映画視聴期間】 2026 年 2 月 10 日(火)～3 月 12 日(木)  
お申し込みの方に視聴用の URL とパスワードをお送りします

#### ■映画出演者と語る会

【日 時】 2026 年 3 月 12 日(木) 11:45～12:30

【開催方法】 オンライン(Zoom ミーティング) ※後日、録画視聴可(要申込)

【ご登壇(予定)】 米倉一磨 氏(相馬広域こころのケアセンターなごみセンター長)  
庄司範英 氏(南相馬市在住)

【対 象】 パルシステム組合員、パルシステムグループ役職員および子会社・関連会社 社員

【主 催】 パルシステム連合会 平和・地域活動委員会

#### 【タイムテーブル(予定)】

時 間	分	プログラム
11:40～11:45	5	入室開始
11:45～11:50	5	開会挨拶・事務局からのご案内
11:50～12:15	30	登壇者自己紹介 映画を通じての発見・意義・感想等
12:15～12:25	10	参加者から質疑応答
12:25～12:30	5	まとめ・閉会

【お申込について】 以下の URL か、右の二次元コードからお申込ください。  
申込フォーム⇒<https://rd.palr.link/MK2Bv1gIH5>

#### 【その他】

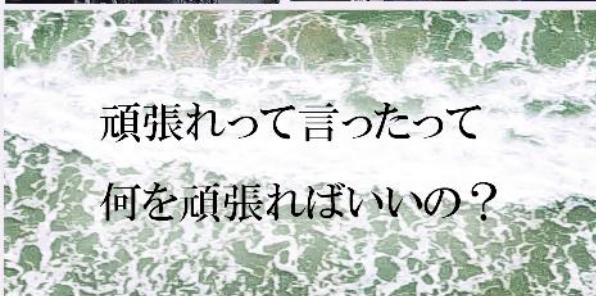
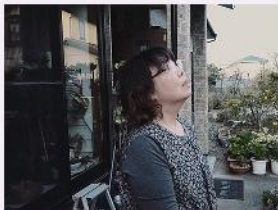
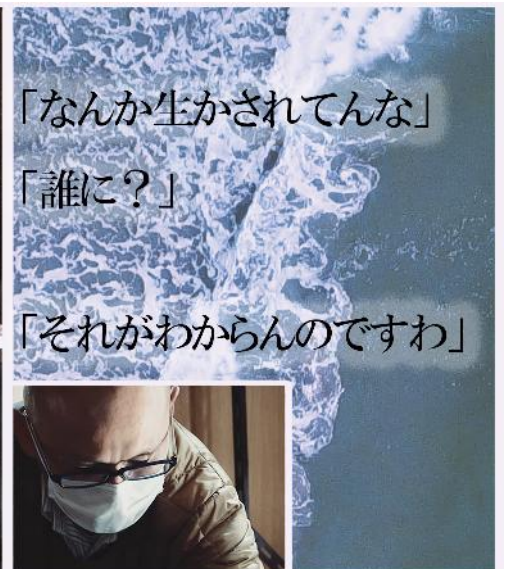
- ・Zoom コードほかご案内は、前日までにメールアドレスへお知らせします。
- ・開催後 1 週間をめぐに録画視聴を準備します。本イベントお申し込みの方には録画視聴のご案内をさしあげます。



<申込締め切り> 3月12日(木)

【お問合せ先】 パルシステム連合会 地域活動支援室(担当:鈴江)  
Email:nonbil@pal.or.jp

pal★system



「人間もつと泣かなきゃだめだと思う」

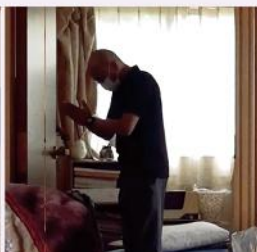
震災と原発事故から13年。福島では、時間を経てから発症する遅発性PTSDなど、こころの病が多発していた。若者の自殺率や児童虐待も増加。メンタルクリニックの院長、蟻塚亮二医師は連日、多くの患者たちと向き合い、その声に耳を傾ける。連携するNPOこころのケアセンターの米倉一磨さんも、こころの不調を訴える利用者たちの自宅訪問を重ねるなど日々、奔走していた。

津波で夫が行方不明のままの女性、原発事故で避難中に息子を自死で失い自殺未遂を繰り返す男性、避難生活が長引く中、妻が認知症になった夫婦など、患者や利用者たちのおかれた状況には震災と原発事故の影響が色濃くにじむ。

かつて沖縄で沖縄戦の遅発性PTSDを診ていた蟻塚医師は、福島でも今後、同じケースが増えていくのではと考えていた。

ある日、枕元に行方不明の夫が現れたと話す女性。「生きていていいんだ」という希望を持った時に人は泣ける」と蟻塚さんは話す。米倉さんは、息子を失った男性にジーンズを一緒に焼くことを提案。やがてそれぞれの人々に小さな変化が訪れていく。

喪失感や絶望に打ちのめされながらも日々を生きようとする人々と、それを支える医療従事者たちのドキュメンタリー。



©「映画「生きて、生きて、生きろ。」から