

東日本大震災で考える インターネット活用

日本中・世界中の人をつなぐネットワーク



We are One.
We can get over!

がんばろう、
日本

To all the people, live in Japan.

画像は”スタイリストディレクター深井 学”ブログでパブリックドメイン(著作権放棄)にてフリー配布
<http://ameblo.jp/fashion-consul/entry-10831713445.html>

作成： 夢一灯



目次

東日本大震災で考えるインターネット活用 ～日本中・世界中の人をつなぐネットワーク

日本中・世界中をつなぐインターネット、「東日本大震災」で、Twitter、FaceBook、そして様々なホームページを通じて、インターネットは、一瞬にして、多くの国民に日本中・世界中の情報を提供しました。

異常時や緊急時こそ物事の真価が分かりますが、まさに、今回の未曾有の大災害、東北関東大震災で、インターネットの底力を、つくづく感じました。そして、一コンピュータ技術者として、私ができることは、このインターネットの力を活用して、少しでも、大震災や福島原発事故に関して、有益な情報を提供し、応援する事だと考えました。

そこで、本レポートは、大震災発生後の2011年3月11日から、微力な一コンピュータ技術者が、大震災やインターネット活用の情報の流れを日々追って、少しでも、多くの皆さんに、「インターネットの便利さと危険性」、「市民をつなぐネットワーク」について知ってもらいたく、書いたものです。

本レポートを書きながら、自らもコンピュータ技術者として成長したいと思います。中には、誤解も数多くあると思います。個人としての限界であると、ご理解の上、暖かく見守って下さい。なお、内容は、最新情報を加えながら、改訂をしていきます。

-
1. 序
 2. 東日本大震災、信頼できる最新情報をインターネットから入手
 3. 知らないと危険！ 災害時の不正メール、義援金を募る詐欺、デマ情報
 4. 世界・日本中から応援メッセージ、感動メッセージの一部を紹介
 5. 福島原発事故に冷静に対応するための参考情報を紹介（一市民として）
 - ・ 参考情報を紹介（一市民として）
 - ・ 放射線治療の専門家（東大病院放射線治療チーム）の解説紹介
 6. 元気パワー復活「心身の健康対策」
 - ・ 東北関東大震災、がんばろう日本！！ "元気パワー"を発信しよう！！
 - ・ パソコンの活用で疲れていませんか？ 疲れを予防・軽減する方法を紹介
 - ・ ストレスの多い現代人、簡単にできるストレス解消法 "呼吸法" "笑い" "音楽療法"
 - ・ パソコン依存症からの脱却ーたまにはパソコンから離れてみよう
 7. 最新情報の入手及び情報伝達に活躍する「Twitter（ツイッター）」
 - ・ "初心者向け"のはじめかた紹介
 - ・ Twitter活用に必要な用語紹介

8. 災害時にも力を発揮するクラウド（Webサービス）

- ・無料のメールサービス"Webメール"
- ・無料の"オンライン・ストレージ"サービス
- ・画像を保管する"画像アルバムサービス（Webアルバム）"

9. ソーシャルメディアの活躍

- ・インターネットは重要視されるマスメディアに

10. インターネット活用力の向上（メディアリテラシー）

- ・風評被害とそれを避ける方法について

11. 「応援花」 花で心を癒して笑顔を取り戻そう

- ・春到来「桜」を楽しみましょう「2011年の桜」
- ・春爛漫「ツツジ」を楽しみましょう「2011年のツツジ」
- ・「YouTube」で動画に音楽を付けて心を癒そう :音楽付きの花の動画紹介

12. 3.11は忘れてはいけない日『絆から希望へ 希望から絆へ』

- ・【2012.3.11】東日本大震災追悼、震災記録・映像紹介 「3.11」は絆から希望への日

＊「東日本大震災」と命名・・・政府が閣議決定

政府は2011年4月1日の持ち回り閣議で、三陸沖を震源とする今回の大地震の災害を「東日本大震災」と命名することを決めた。今後の対策組織名などに使う。気象庁は地震そのものを「平成23（2011）年東北地方太平洋沖地震」と名付けたが、災害名としては関東の一部を含む広い地域に及んだ被害を考慮。



改訂： 2012.3.11

”【2012.3.11】東日本大震災追悼、震災記録・映像紹介 「3.11」は絆から希望への日”の記事追加

改訂： 2011.12.30

”ストレスの多い現代人、簡単にできるストレス解消法 ”呼吸法” ”笑い” ”音楽療法”” の記事追加
”パソコン依存症からの脱却ーたまにはパソコンから離れてみよう” の記事追加

改訂： 2011.10.30

”放射能と食品の安全性について” の記事追加
”インターネット活用力の向上～インターネット情報に惑わされない方法、検索エンジンの使い方” の記事追加

改訂： 2011.6.19

目次変更 ”がんばろう日本！！ ”元気パワー”を発信しよう！！” → ”元気パワー復活「心身の健康対策」”
”パソコンの活用で疲れていませんか？ 疲れを予防・軽減する方法を紹介” の記事追加
”「YouTube」で動画に音楽を付けて心を癒そう :音楽付きの花の動画紹介” の記事追加

改訂： 2011.5.15

”福島第一原発事故を冷静に見るために- 放射線治療の専門家（東大病院放射線治療チーム）の解説紹介” の記事追加

改訂： 2011.5.5

目次”情報弱者にならないためのインターネット活用力の向上”を ”ソーシャルメディアの活躍”に変更
目次”インターネット活用力の向上（メディアリテラシー）”を追加
”風評被害とそれを避ける方法について” の記事追加
”春爛漫「ツツジ」を楽しみましょう「2011年のツツジ」” の記事追加

改訂： 2011.4.24

目次 ”「応援花」 花で心を癒して笑顔を取り戻そう”を追加
”春到来「桜」を楽しみましょう「2011年の桜」” の記事追加

改訂： 2011.4.23

本のタイトル変更 「東日本大震災で考えるインターネット活用」

改訂： 2011.4.17

目次「情報弱者にならないためのインターネット活用力の向上」追加
”インターネットは重要視されるマスメディアに、TV・新聞などの旧マスメディアに近づき超える日も近い?” の記事追加

改訂： 2011.4.13

目次「災害時にも力を発揮するクラウド（Webサービス）、活用すればパソコンが壊れても大丈夫」追加
メールサービス”Webメール”、 ”オンライン・ストレージ”サービス、 ”画像アルバムサービス（Webアルバム）” の記事追加

改訂： 2011.4.11

「東北関東大震災」を「東日本大震災」と名称変更
”「Twitter（ツイッター）」の用語知っていますか？ Twitter活用に必要な用語紹介” の記事追加

改訂： 2011.4.3

目次「最新情報の入手及び情報伝達に活躍する「Twitter（ツイッター）」」追加
”大震災で活躍中の「Twitter」、「初心者向け」のはじめかた紹介、まずは「情報入手手段」として活用” の記事追加

改訂： 2011.3.26

本のタイトル変更 「 「東北関東大震災」を乗り越える！！ 苦境に負けないための”インターネット活用” 」
”がんばろう日本！！ ”元気パワー”を発信しよう！！”を追加

改訂： 2011.3.24

”知らないと危険！ 災害時の不正メール、義援金を募る詐欺、デマ情報 その2”を追加
福島原発事故の内容に一部不適切な箇所があったので修正

作成： 2011.3.20 夢一灯

序

日本中・世界中をつなぐインターネット、「東日本大震災」で、Twitter、FaceBook、そして様々なホームページを通じて、インターネットは、一瞬にして、多くの国民に日本中・世界中の情報を提供しました。

異常時や緊急時こそ物事の真価が分かりますが、まさに、今回の未曾有の大災害、東北関東大震災で、インターネットの底力を、つくづく感じました。そして、一コンピュータ技術者として、私ができることは、このインターネットの力を活用して、少しでも、大震災や福島原発事故に関して、有益な情報を提供し、応援する事だと考えました。

そこで、本レポートは、大震災発生後の2011年3月11日から、微力な一コンピュータ技術者が、大震災やインターネット活用の情報の流れを日々追って、少しでも、多くの皆さんに、「インターネットの便利さと危険性」、「市民をつなぐネットワーク」について知ってもらいたく、書いたものです。

本レポートを書きながら、自らもコンピュータ技術者として成長したいと思います。中には、誤解も数多くあると思います。個人としての限界であると、ご理解の上、暖かく見守って下さい。なお、内容は、最新情報を加えながら、改訂をしていきます。

東日本大震災、改めて、インターネットにおけるGoogle、Twitter、FaceBook、動画サイト、の役割の重要性が分かりました。新聞やTVなどの官公庁やマスコミからの量をはるかに超えた情報がインターネットにはあり、更に、世界中からの情報にあふれています。

まさに、世界中の市民をつなぐネットワークとして、インターネットの底力を感じました。

今後、東日本大震災のような大震災時に、Twitter、FaceBook、動画サイトをどのように活用するのかを、官公庁やマスコミの関係者は、改めて考えてもらいたいと思います。

また、私たちが情報を入手する手段は、TV、ラジオ、携帯（スマートフォン含む）、インターネット、地デジなど、様々な媒体があります。これらの情報連絡の媒体の果たすべき役割とは何か、そして、これらをどのように活用するのか、この機会に、改めて考え直す必要があると思います。

なお、インターネットが普及した現代、その他の媒体の重要性は低くなった感じを受けますが、しかしながら、インターネット活用だけでは、様々な状況に対応できるとは思えません。

インターネット以外の情報伝達の媒体も、通信ネットワークの異常時や、インターネットが不得意とする利用者（高齢者）への情報提供という点からは、大変重要だと思います。

一方、私の身の回りをみていたら、Twitter、FaceBook、動画サイトの溢れんばかりの情報に、一喜一憂している人も大勢いました。

確かに、インターネットには、多くの最新情報があります、しかし・・・中には、信頼のいけない情報、うわさ話、デマなどの情報もたくさんあります。

この溢れるインターネットの情報から、良質な情報をすばやく見つけ出し、よりの確な判断ができる能力も、これから私たちが持つべき重要なものだと、改めて強く感じています。

2011.3.12作成

2011.3.13改訂 2011.3.14改訂 2011.3.15改訂 2011.3.16改訂 2011.3.17改訂

2011.3.18改訂 2011.3.19改訂

東北地方太平洋沖地震が発生し、大きな被害がでています。被災者の皆様のご苦勞を思うと、心が痛みます。

東北地方太平洋沖地震、地震の規模を示すマグニチュードは、世界の観測史上最大級の9.0で、これは観測史上、世界で4番目の規模という事です。

最初はマグニチュード8.8の発表で、9.0で0.2大きくなっていますが、地震のエネルギーは2倍になり、今回の地震のエネルギーは、関東大震災の約45倍、阪神大震災の約1450倍になるそうです。

マグニチュード9.0は、1900年以降に起きた地震では、1960年のチリ地震（M9.5）、64年のアラスカ地震（M9.2）、2004年のスマトラ沖地震（M9.1）に次ぎ、1952年のカムチャツカ地震（M9.0）と並びます。

この大きさは日本歴史上、前代未聞の大災害であることを、私たちは、しっかり認識する必要があります。

私も、なんとか少しでも役に立ちたく、今回の東北地方太平洋沖地震に役立つ、インターネット・携帯関係のサービスを紹介したいと考え、信頼のおける情報を選別しましたので、紹介します。なお、適時、更新中です。

最も、お勧めは、Googleの下記ホームページです。様々なサービスが次々と追加されています。

Google 東日本大震災（東北地方太平洋沖地震） 災害情報

<http://www.google.co.jp/intl/ja/crisisresponse/japanquake2011.html>

同 （携帯サイト）

<http://goo.gl/keitai>

このような時こそ、インターネットのメリットを生かすと共に、入り乱れる情報の中から、正確な情報を把握することが大事だと思います。

なお、このような大災害が起きると、インターネットには、様々な情報が入り乱れ、その中には、不確かな情報、デマまで含まれます、十分注意下さい。

■チェーンメール」「義援金を募る詐欺サイト・詐欺メール」に注意！！

チェーンメール(chain mail)も発生中です、注意ください！

チェーンメールは、「○人に転送下さい」「多くの人に転送して下さい」など多数への転送を依頼するメールです。

メールは転送が容易なため、ねずみ算式に広がり、インターネット等のネットワークに大きな負荷をかける為、内容にかかわらず、転送しないのが基本的なマナーとなっています。

例えば、1人が5人に次々にメールを転送することを10回繰り返すだけで、1000万個の同じメールがインターネットの中に発生することになります。

また、「義援金をかたる詐欺サイト」が発生しています。フィッシング対策協議会は2011年3月14日、東日本大震災に乗じて善意の募金をだまし取ろうとする悪質な詐欺サイトが見つかったと発表し、注意を呼びかけています。

今後、インターネットでも義援金を集める動きが活発化していくことが予想されますが、くれぐれも、悪質な詐欺サイト（フィッシングサイト）にだまされないように注意下さい。

これまでの多くの震災で発生した、「チェーンメール」、「義援金を募る詐欺サイト」、「義援金を募る詐欺メール」が、今後多数発生する可能性があります、十分注意下さい！！

■

■ 《地震関連情報紹介》 有益な情報を紹介しています

■

<http://www.google.co.jp/intl/ja/crisisresponse/japanquake2011.html>

★Google 東日本大震災（東北地方太平洋沖地震） 災害情報（携帯サイト）

<http://goo.gl/keitai>

★Yahoo!災害情報

<http://rescue.yahoo.co.jp/>

★地震情報や交通情報の確認に活用できる地デジの「データ放送」 - 日経トレンドインターネット

<http://trendy.nikkeibp.co.jp/article/pickup/20110315/1034931/>

★東北地方太平洋沖地震への対応 -首相官邸ホームページ-

<http://www.kantei.go.jp/jp/kikikanri/jisin/20110311miyagi/index.html>

★地震関連過去記事と、地震に関する情報まとめ：ライフハッカー [日本版]

http://www.lifehacker.jp/2011/03/post_1699.html

★Google、地震後の東北地区衛星写真をGoogle Maps/Earthで公開

<http://goo.gl/dCGQW>

★被災軽微な人が今すぐできる4つの支援：ライフハッカー [日本版]

<http://www.lifehacker.jp/2011/03/110313donation.html>

★傍観者ではなく“当事者としてできること”--東北地方太平洋沖地震 - CNET Japan

<http://japan.cnet.com/news/topics/35000418/>



■ 《放射線関係》



★原発事故：一番のリスクはパニック状態に陥ること--専門家コメント - CNET Japan

<http://japan.cnet.com/sp/eq2011/35000688/?ref=rss>

この記事の中には、以下の説明があります。福島原発の事故で、多くのマスコミも混乱し、危険面ばかりを強調しているきらいがあるように感じています。もう少し、冷静な対応が必要かもしれません。

この記事から、役立つ部分を引用して以下に示します。

『福島原発については、英ポーツマス大学のJim Smith氏（地球環境科学研究科環境物理准教授）が3月15日の段階で「現時点で一番のリスクは、市民が原発事故に対してパニック状態に陥ることだ」とコメントしている。Smith氏は「放射線のリスクに集中することは重要だが、事故によるストレスやパニックが被曝と同程度、もしくはそれ以上に人々に悪影響を与えることが過去の経験から明らかになっている」と説明する。

「チェルノブイリ事故の後でさえ、発電所のすぐ周辺に住んでいた人たちを除くと、集団レベルでは健康に深刻な悪影響はあったが、個人へのリスクは極めて低いものだった。たとえチェルノブイリ事故と同規模の炉心熔融が起ころうとも、発電所のごく近辺を除く地域に住む人々への影響は小さいだろうと考えている」（Smith氏）』

★東大病院放射線治療チーム (team_nakagawa) on Twitter

http://twitter.com/#!/team_nakagawa

東大病院の放射線治療チームがTwitterアカウント開設--「正しい医学的知識を提供」

★「シーベルト」の意味を知っていますか？--Newton、記事を無料公開 - ZDNet Japan

<http://japan.zdnet.com/sp/eq2011/35000584/?ref=rss>

科学雑誌「Newton」を発行するニュートンプレスは3月16日、「放射線 どんな種類がある？ 人体への影響は？」（PDF）という記事を無料で公開。福島原子力発電所の事故への不安感を和らげることを狙ったもの。



■ 《ライブ動画配信》 被災地の情報が動画で見れます



★NHK総合のUstreamライブ動画放送

<http://www.ustream.tv/channel/jishinsokuhou>

★TBSテレビのUstreamライブ動画放送

http://www.ustream.tv/channel/tbstv#utm_campaign=k-tai.impress.co.jp&utm_source=4939766&utm_medium=social

★TBSニュースポータルサイトYou Tube

<http://www.youtube.com/tbsnewsi#main-channel-content>

★NHK、民放各局が提供しているライブ動画を紹介 - ケータイ Watch

http://k-tai.impress.co.jp/docs/news/20110312_432722.html?ref=rss

（注）Ustreamは2007年 アメリカで設立された動画共有サービス。動画のリアルタイム配信、生放送Live中継がだれでも簡単にできるサービス。



■ 《最新情報 ーTwitter提供》 最新の細かい情報が分かります



■ Twitterの中で、信頼がおける情報の一部を紹介します

東日本巨大地震で、Twitterが注目されています。携帯の音声を通じない中、3G回線でTwitterだけが利用できたという声も多いそうです。

Twitterの特徴は、Twitter上にあふれるツイート（発言）を、「フォロー」という操作をするだけで、自由に読むことができます。

但し、デメリットもあります。デマが流れやすいことです、信頼性の高い情報、報公共機関やメディアや企業のアカウントを選んで利用下さい。

★NHK生活情報部 Twitter

http://twitter.com/#!/nhk_seikatsu

★NHK報道局科学文化部 Twitter

http://twitter.com/#!/nhk_kabun

★朝日新聞社会グループ Twitter

http://twitter.com/#!/Asahi_Shakai

★時事コム東日本大震災 (i_jijicom_eqa) Twitter

http://twitter.com/#!/i_jijicom_eqa

★Twitterで情報収集！震災関連でフォローすべき公式アカウント - 日経トレンドィネット

<http://trendy.nikkeibp.co.jp/article/pickup/20110316/1034939/>

《補足》Twitterのはじめかた

下記を参考にしてください。

Twitterとは - ツイナビ・Twitter 公式ナビゲーター

<http://twinavi.jp/guide/section/twitter/step1>

Twitterをはじめよう！登録から基本的の使い方まで - GreenSpace

<http://www.greenspace.info/twitter/step1.html>

■ 《安否確認》 安否確認方法を紹介しています



★NTT東日本 「災害用伝言ダイヤル171」の利用方法

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>

★災害用ブロードバンド伝言板（web171） | NTT東日本

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

★Google、消息情報を提供・検索できるサイト「Google Person Finder」を提供

<http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=ja>

★Google、避難所名簿共有サービス開始、写真共有サービス「Picasa」活用

<http://goo.gl/ganbare>

避難者名簿などが掲載されています。知り合いを捜している方、活用下さい。

（注）画像のアップ方法は、tohoku.anpi.google@picasaweb.comへ添付して送るだけ。

★NHK「携帯電話を利用した安否伝言ポスト」設

置<http://www.nhk.or.jp/pr/keiei/otherpress/110315-003.html>



■ 《安否確認－携帯編》 安否確認方法を紹介しています



★NTTドコモ 安否確認「災害用伝言板」の利用方法

<http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

NTTドコモ災害用伝言板

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

★au 安否確認「災害用伝言板」の利用方法

<http://www.au.kddi.com/notice/dengon/index.html>

au（KDDI）災害用伝言板

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

★ソフトバンク 安否確認「災害用伝言板」の利用方法

<http://mb.softbank.jp/scripts/japanese/information/dengon/index.jsp>

ソフトバンク災害用伝言板

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

★災害時の電話利用方法 | 社団法人 電気通信事業者協会（TCA）

<http://www.tca.or.jp/information/disaster.html>



■ 《支援情報～義捐金等》



★ネットで災害ボランティアや募金の最新情報を確認するには：ニュース

<http://pc.nikkeibp.co.jp/article/news/20110318/1030826/?set=rss>

★遠くからでもできること、すべきでないこと、被災地の人々に迷惑をかけず助けとなるための行動法まとめ - GIGAZINE

http://gigazine.net/news/20110312_how_to_help_your_loved_ones_from_afar/

★東北地方太平洋沖地震の義捐金等受付先まとめ：ライフハッカー [日本版]

http://www.lifehacker.jp/2011/03/post_1701.html

★携帯電話各社 義援金受付サイトを開設 - WirelessWire News

http://wirelesswire.jp/News_in_Japan/201103121929.html



■ 《サービス関係》



★NHK、教育テレビとBS2で計画停電情報を放送--毎時間45分から - CNET Japan

<http://japan.cnet.com/sp/eq2011/35000505/?ref=rss>

★ASCII.jp：震災後の携帯通信各社の支援体制と動向まとめ

<http://ascii.jp/elem/000/000/595/595409/summary.html?rss>

★被災して読めなくなったHDDを無償で即日復旧、病院や学校のデータを優先：ITpro

<http://itpro.nikkeibp.co.jp/article/NEWS/20110315/358368/>

詳細は、このホームページで確認下さい

★Googleマップ、計画停電の対象地域をより探しやすく - CNET Japan

<http://japan.cnet.com/sp/eq2011/35000575/?ref=rss>

★ドコモ、修理代金の減額や無料のデータ復旧--被災者向けに支援措置 - ZDNet Japan

<http://japan.zdnet.com/sp/eq2011/35000561/?ref=rss>



■ 《IT活用術》



★災害情報を探すネット検索の即効テクニック10：ニュース

<http://pc.nikkeibp.co.jp/article/news/20110316/1030798/?set=rss>

★ASCII.jp：災害時の情報収集や情報伝達にITを活用する技

<http://ascii.jp/elem/000/000/595/595201/summary.html?rss>

2011.3.13作成、2011.3.14改訂、2011.3.15改訂、2011.3.18改訂

東北地方太平洋沖地震、震災に会われた多くの方に、お悔やみ申し上げます。

震災時にインターネットで気をつけたいことをまとめてみました。これからも順次、改訂していきますので、参考にして下さい。

なお、現在、震災に便乗した、地震に関連する誤った情報が「チェーンメール」で広がっています。

チェーンメールは、「多くの人に転送して下さい」など多数への転送を依頼するメールで、善意なメールでも、ねずみ算式にメールが広がり、インターネットのネットワークに大きな負荷をかけます。内容にかかわらず、このようなメールを転送しないよう、十分注意ください。

なお、いくら善意のメールでも、同じようなメールが多数流れることで、インターネットに負荷を与え、インターネットがつながりにくくなります。十分注意下さい。

また、「義援金をかたる詐欺サイト」が発生しています。フィッシング対策協議会は2011年3月14日、東日本大震災に乗じて善意の募金をだまし取ろうとする悪質な詐欺サイトが見つかったと発表し、注意を呼びかけています。

今後、インターネットでも義援金を集める動きが活発化していくことが予想されますが、くれぐれも、悪質な詐欺サイト（フィッシングサイト）にだまされないように注意下さい。

これまでの多くの震災で発生した、「チェーンメール」、「義援金を募る詐欺サイト」、「義援金を募る詐欺メール」が、今後多数発生する可能性があります、十分注意下さい！！



■ 危険なデマ情報や悪質メール



インターネットには、多くの最新情報があります、しかし・・・中には、信頼のおけない情報、うわさ話、デマなどの情報もたくさんあります。

この溢れるインターネットの情報から、良質な情報をすばやく見つけ出し、よりの確な判断ができる能力も、これから、ますます必要になると、改めて強く感じます。

■義援金装う悪質メール＝総務省が注意喚起：時事ドットコム

http://www.jiji.com/jc/c?g=soc_30&k=2011031501167

総務省は15日、東日本大震災の義援金募集や緊急地震速報を装い、出会い系サイトに誘導する悪質なメールが出回っているとして注意を喚起。詳細を知ろうとメール中のリンクをクリックすると、出会い系サイトに転送される仕組みです。

■「うがい薬を絶対に飲まないで」、東日本大震災に関するネットのデマに注意 : ITpro

<http://itpro.nikkeibp.co.jp/article/NEWS/20110315/358338/>

放射線医学総合研究所は2011年3月14日、ヨウ素入りのうがい薬や消毒剤の飲用を勧める偽情報がインターネットで流れているとして注意を呼びかけた。効果がないばかりか、体に有害だという。

■東日本大震災 「雨には放射能」 誤情報に注意を 茨城（産経新聞） - Yahoo!ニュース

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20110316-00000000-san-l08>

福島第1原発の相次ぐ爆発事故で、茨城県は被災者の不安をあおるデマ情報を流すチェーンメールに注意するよう呼びかけている。「今後降る雨には人体に危険な化学薬品、放射能が含まれる」「被曝（ひばく）者になります」など誤った情報が含まれている。

■フィリピン、福島原発事故のチェーンメールでパニック 国際ニュース : AFPBB News

<http://goo.gl/Sfoxq>

フィリピンで14日、福島第1原発の事故による放射能汚染がフィリピンでも発生するなどというデマを伝えるチェーンメールが出回り、生徒を早退させる学校が相次ぐなどの騒ぎに発展し、政府が公式にメールの内容は間違いだと発表する事態になった。

■

■ 出どころ不明のチェーンメール(chain mail)に注意！！

■

チェーンメールは、「○人に転送下さい」「多くの人に転送して下さい」など多数への転送を依頼するメールです。

メールは転送が容易なため、ねずみ算式に広がり、インターネット等のネットワークに大きな負荷をかける為、善意のメールでも、内容にかかわらず、転送しないのが基本的なマナーとなっています。

例えば、1人が5人に次々にメールを転送することを10回繰り返すだけで、1000万個の同じメールがインターネットの中に発生することになります。

今回の東北地方太平洋沖地震に関しても、既に、次のようなチェーンメールが発生しているので、注意下さい。

《現在発生しているチェーンメール～参考情報1より》

「コスモ石油の工場が爆発したため、有害物質を含んだ雨が降る」

「自衛隊が支援物資を募集している」

「埼玉の水道に異物が混入した」

「18時以降、関東の電気の備蓄が底をつくらしく、関西電力から送電を行う」

参考情報1：

asahi.com（朝日新聞社）：出どころ不明のチェーンメール情報「善意でも転送だめ」 - 社会

<http://www.asahi.com/national/update/0313/TKY201103130229.html?ref=rss>

参考情報2：

コスモ石油工場爆発に関するデマメール、セキュアブレインが注意を呼びかけ - ニュース：ITpro

<http://itpro.nikkeibp.co.jp/article/NEWS/20110313/358260/>

■

■ 義援金を募る詐欺メールや詐欺サイトに注意！！

■

災害や事件の時には、これに便乗したフィッシング詐欺が横行しますので注意が必要です。

例えば、スマトラ沖津波の時には、米国赤十字を語った詐欺ホームページが現れ、被害者への寄付を募り、寄付をしようとする人のクレジットカード番号などの個人情報を盗み出そうとしました。

今回の東北地方太平洋沖地震でも、義援金を募る詐欺サイトが発生しています。義援金を募る詐欺サイトや詐欺メールにだまされないようにしましょう。

義援金などの支援関係は、いつも活用している信用のおけるホームページから実施しましょう。

フィッシングという詐欺は、メールで“偽のホームページ”にアクセスするように仕向け、個人の金融情報（クレジットカード番号、ID、パスワード等）を入力させるなどして、個人の重要な情報を不正に入手する詐欺行為です。

代表的なフィッシング詐欺は、銀行を装ったメールに「個人情報を再登録する必要がある」などと書かれ、本物とそっくりの、偽りのホームページにアクセスさせて、クレジットカード番号などを打ち込ませ、大事な個人情報を不正に入手します。

また、災害や事件の時には、これに便乗したフィッシング詐欺が横行しますので、注意が必要です。

参考情報1：

「義援金をかたる詐欺サイトに注意を」、フィッシング対策協議会が呼びかけ
<http://www.antiphishing.jp/news/alert/2011314.html>

2011.3.24作成

東北関東大震災のような大きな災害があると、ウイルスが入ったメール、危険なSNS・ブログなどの書き込み、個人情報盗む義捐金（募金）などを装った詐欺、そしてデマ情報が多数現れますので、注意下さい。

基本的な対策は以下になります。

- (1) 怪しいメールは無視し “怪しいメールの添付ファイルを実行しない”
- (2) 怪しいメール、怪しいSNSの書き込みにある “URLを安易にクリックしない”
- (3) デマ情報にだまされて “安易に個人情報を入力しない”
- (4) ウイルスソフトを利用し “ウイルスパターンを最新版にする”
- (5) OS、ブラウザ、PDF関連ソフト、Flash Playerなどの “ソフトウェアを最新版にする”

なお、くれぐれも、怪しいメール、特に、有名企業・プロバイダ・官公庁から送られたように偽装したメールにだまされないように注意ください。

（今まで来たことのない）不信なメールはすぐに削除し、不信なメールにある添付ファイルは絶対に実行しないで下さい、また不信なメールにあるURLを安易にクリックしないことも大切です。

また、義援金の振り込め詐欺と思われる電話やメール、訪問詐欺などが確認されていますので、注意ください。だまされないよう、家族や友人の方にも教えて下さい。

■

■ SNSに危険な書き込み！！

■

SNSには、ときどき不正な書き込みがあります。この不正な書き込みにあるURLを、安易にクリックすると不正なサイトに誘導されます。

SNSに不審で怪しい書き込みがある場合は、その中のURLをクリックしないで下さい。興味本位でもURLをクリックしたらダメです。 無視するのが一番です！！

■危険な事例1 *怪しいサイトに誘導する書き込み

《事例》

| 沙耶さん お友達になってくれる人募集です。
|
| うー。。1人で寂しいよ(⊃д`;))
| お友達になってくれる人募集です。
| ↓私のSNSの招待ページだよ。
| <http://ltcao.com/rs1/>

■危険な事例2 *Facebook経由で不正な動画サイトへ誘導

「Facebook」のウォールに投稿されたメッセージ内のURLをクリックすると、「YouTube」の偽ページへ誘導される事例が報告されています。

この不正メッセージのURLをクリックすると、調査への回答を要求する画面を表示し、携帯電話の番号、Facebookのアカウント情報を盗まれます。

参考情報： トレンドマイクロ セキュリティ ブログ

震災に便乗したFacebook経由の不正プログラムなど続々と出現

<http://blog.trendmicro.co.jp/archives/4020>

■

■ デマメールの添付ファイルにウイルス！！

■

■危険な事例1 *内閣府広報部からのメールを装った不正メール

内閣府広報部からのメールを装って 「全国 計画停電のお知らせ」 という件名の不正メールが確認されています。

今の時期、関心のある計画停電の内容でだまそうとし、本文に以下の内容が記載されています。
このメールに添付されているExcelファイルを実行すると、ウイルスに感染するので要注意です。

《実例》

- | 需給逼迫による計画停電は今日から全国で行う計画が今朝10時の
- | 内閣会議でもう決まったのです。
- |
- | 西日本の主な都市の計画停電の実施は添付ファイルにてご覧ください！

参考情報：「全国で計画停電」デマメールにマルウェア--Flashの脆弱性狙う - CNET Japan
<http://japan.cnet.com/sp/eq2011/35000809/?ref=rss>

■危険な事例2 *福島原発事故を悪用した不正メール

「Japan's nuclear meltdown imminent（日本の原発の炉心溶融が今にも起ころうとしている）」などのショッキングな件名と文章でユーザの興味・関心を惹きつけ、不正URLに誘導する不正メールがあります。

この不正メールにあるURLをクリックすると、「Google Earth」の新バージョンへの登録を促され、費用の振込みを要求されるそうです。

参考情報： トレンドマイクロ セキュリティ ブログ
震災に便乗したFacebook経由の不正プログラムなど続々と出現
<http://blog.trendmicro.co.jp/archives/4020>

-
- Yahoo!基金や赤十字、市役所等をかたる振り込め詐欺に注意！！
-

義援金の振り込め詐欺と思われる電話やメール、訪問詐欺などが確認されています。信頼できる団体を通じて義援金を送付下さい。詳しい、内容が以下で説明されています。

参考情報： So-net セキュリティ通信

東北関東大震災～ Yahoo!基金や赤十字、市役所等をかたる振り込め詐欺に注意

<http://www.so-net.ne.jp/security/news/view.cgi?type=2&no=2527>

■これまでに確認されている詐欺事例（上記の”So-net セキュリティ通信”より）

(1) 「Yahoo！基金」をかたる電話やメール

「Yahoo！基金」などの関係者を名乗り、義援金を指定の口座に振り込むようにという、電話やメールが各地で確認されています。

(2) 日本赤十字社をかたる詐欺サイト

フィッシング詐欺対策協議会は18日、日本赤十字社をかたる詐欺サイトが確認されたとして注意を呼びかけています。

(3) その他

公的機関に似せた名称や市役所職員を名乗って電話をかけ、義援金を振り込ませようとしたり、市役所職員を装って家庭を訪問し、募金を求めたりするなどの義援金詐欺が各地の警察に寄せられています。

世界・日本中から応援メッセージ、感動メッセージの一部を紹介

世界・日本中からTwitterに感動のメッセージが寄せられ、被災地の方を応援しています。中には、涙なしには読めないコメントがたくさんあります。インターネットで、世界中、日本中がつながっています。

また、今回の大震災にもかかわらず、冷静に対応している日本人を世界中が称賛しています。

被災地では本当に大変な状況が続いていますが、世界中、日本中が応援しています、被災地の皆さん、頑張ってください！！

■

■ Twitterに寄せられた世界・日本中からの感動のメッセージ

■

地震発生後、Twitterで投稿された心に残るつぶやき

<http://prayforjapan.jp/tweet.html>

読みながら感動したメッセージの一部を紹介します。これらの温かいメッセージをみて、涙ができました。

『国連からのコメント「日本は今まで世界中に援助をしてきた援助大国だ。今回は国連が全力で日本を援助する」』

『M9.0 世界最大級となったのか。じゃ、今後復興のためのエネルギーも愛も、世界最大級にしくちゃ。』

『韓国人の友達からさっききたメール。「世界唯一の核被爆国。大戦にも負けた。毎年台風がくる。地震だってくる。津波もくる・・・小さい島国だけど、それでも立ち上がってきたのが日本なんじゃないの。頑張れ超頑張れ。」ちなみに僕はいま泣いている。』

『2歳の息子が独りでシューズを履いて外に出ようとしていた。「地震を逮捕しに行く！」との

こと。小さな体に宿る勇気と正義感に力をもらう。みなさん、気持ちを強く持って頑張りました。』

『4時間の道のりを歩いて帰るときに、トイレのご利用どうぞ！と書いたスケッチブックを持って、自宅のお手洗いを開放している女性がいた。日本って、やはり世界一温かい国だね。あれみたときは感動して泣けてきた。』

■

■ 日本人の対応に、世界中から称賛

■

大震災にもかかわらず、暴動も発生せず、冷静に対応している日本人の姿をみて、世界中が称賛しています。

このような記事を見ると、日本の素晴らしさ、日本人の暖かさが身にしみてわかります。

■悲劇の中、日本に集まる世界の称賛 写真3枚 国際ニュース：AFPBB News

<http://goo.gl/3w9va>

この記事の中で、以下が紹介されています。

『【3月15日 AFP】大震災と巨大津波による二重の惨劇から立ち直るとき、日本の国際的な評価はいっそう高まるに違いない。日本という国の芯の強さに世界の称賛が向けられている。』

『米紙ウォールストリート・ジャーナル（Wall Street Journal）は社説でこう書いた。「300年に1度の大震災による大混乱の中で、日本人は冷静さを保ち、膨大な救助・復旧活動をまとめ、そして広く世界の称賛を集めている」』

□PrayForJapanにPrayFromKoreaを添えて～日本に届け韓国からのTwitterエール

<http://pc.nikkeibp.co.jp/article/column/20110316/1030799/?set=relate>

この記事の中で、以下が紹介されています。

『福島原子力発電所に関しても、「とても危険な状況だと知っていながらも、黙々と仕事を続ける職員のみなさんはすごい。韓国だったら…」と日本人の強い精神力を称賛する書き込みもどんどん増えている。東日本巨大地震をきっかけに、日本を見直した、日本が好きになったという人も数知れない。』

■「がんばれ日本」 海外メディアがエール : 日本経済新聞

<http://goo.gl/fq4os>

■asahi.com（朝日新聞社）：米各紙、日本人の「がまん」「地震への備え」に注目 - 国際

<http://goo.gl/vEzp5>

■asahi.com（朝日新聞社）：「がんばれ日本、がんばれ東北」英紙が1面でエール - 国際

<http://goo.gl/oHgWz>

■asahi.com（朝日新聞社）：「日本人には道德の血」 中国紙、市民の冷静さを称賛 - 国際

<http://goo.gl/pvNGc>

■中国は50年後でも実現できない...日本人の冷静さを絶賛 — スポニチ Sponichi Annex 社会

<http://goo.gl/5l3jd>

■

■ 心温まる活動

■

■「使命感持って行く」＝電力会社社員、福島へ一定年前に自ら志願 社会ニュース速報ならニュース広場

http://smcb.jp/snews/115071?tr=mp_80

『9月に定年退職する予定だった、地方の電力会社に勤務する島根県の男性（59）は、定年を半年後に控えながら、会社が募集した約20人の応援派遣に応じ、志願して応援のため福島へ向かった

。

男性は13日、「今の対応で原発の未来が変わる。使命感を持って行きたい」と家族に告げ、志願したことを明かした。話を聞いた娘は、家ではあまり話さず、頼りなく感じることもある父を誇りに思い、涙が出そうになった。』

福島原発事故に冷静に対応するための参考情報を紹介（一市民として）

今回の大震災、様々な情報が入り乱れ、特に、福島原発事故に関しては、その影響の大きさから、あいまいな情報、不安をかりたてる情報があふれています。

そこで、専門家で無いですが、一市民として、インターネットから信頼がおける（と思われる）情報を集めましたので、紹介します。ただし、専門家ではないので、情報の信頼性については、正確に分かりませんが、記事公開する組織の信頼性から判断しました。

福島原発付近の住民の皆さんの心配とご苦勞、及び避難生活の不自由さを考えると、一刻も早く正確な情報が伝わることを祈るばかりです。

さらに、多くの日本国民を安心させるために、危険を感じながらも、日々、福島原発の復旧対策に努力されている多くの現場の方に感謝すると共に、一刻も早く、福島原発が安全な状態に復旧することを祈っています。

（注）今回は、個人的な主観をさけ、より正確な情報を伝えるため、あえて、インターネットの各記事から、多くの情報を引用させていただきました。有益な情報を提供されている方々にご理解頂くと共に、感謝致します。

今、大事なことは、以下の点であると一市民として考えています。

- ・ 正確な情報から落ち着いて行動する
- ・ あいまいな情報に過剰反応しない

なお、Q&Aサイトに「・・・どれぐらい危険なの？」という質問に対し、あいまいな情報で不安を増長されるコメントもあるようです、注意下さい。

■19日朝日新聞： 農産品から暫定規制値超える放射能「健康に影響ない値」

福島県内の牛乳と茨城県内のハウレンソウから、食品衛生法上の暫定規制値を超える放射性ヨウ素などが検出されたことが明らかにされましたが、「健康に影響ない値」とのことです。詳しくは下記を参照下さい。

asahi.com（朝日新聞社） <http://goo.gl/Tl24m>

インターネット上では、被害の影響度を判断せず、不安をあおるブログ記事が多数あるようです。このような記事に左右されず、正確に判断したいものです。

■19日朝日新聞： 被曝、心配しすぎに注意 不要な検査や服薬で副作用も

asahi.com（朝日新聞社）2011年3月19日 <http://goo.gl/HRc6m>

まずは、慌てずに、この記事にあるように専門家の正確な情報を入手し、対応することが必要です。この記事から、役立つ部分を引用して以下に示します。

『放医研の明石真言・緊急被ばく医療研究センター長は「原発の半径30キロ圏内の住民でも、除染が必要なレベルの放射線が検出されたのは、原発のそばを歩いていた人など、ごく例外的な場合だけ。圏外の住民は現状では検査は必要ない」と訴えている。』

■18日国際ニュース： 原発事故、日本各地の放射線レベルは「健康上の危険ない」

”原発事故、日本各地の放射線レベルは「健康上の危険ない」と国際原子力機関（IAEA）が発表

国際ニュース：AFPBB News 2011年3月18日 <http://goo.gl/6URmJ>

■18日CNET Japan： 原発事故：一番のリスクはパニック状態に陥ること--専門家コメント

福島原発については、英ポーツマス大学のJim Smith氏（地球環境科学研究科環境物理准教授）が「一番のリスクはパニック状態に陥ること」とコメントしています。

CNET Japan 2011年3月18日 <http://goo.gl/CbAde>

■19日朝日新聞： 「日本への渡航制限ない」 国際民間航空機関がお墨付き - 国際

asahi.com（朝日新聞社）2011年3月19日 <http://goo.gl/PQeB4>

■全国の放射線モニタリング状況

文部科学省のホームページで公開されています。定期的に可能な限り1日1回、自治体に報告を求め、モニタリング結果を公表するということです。（3月18日）

文部科学省ホームページ <http://www.mext.go.jp/>

■

■ 「シーベルト」とは

■

■ マイクロは1,000,000分の一（100万分の一）

■ ミリは 1,000分の一

シーベルト（Sv）

人体が放射線を受けた時、その影響の度合いを測る物差しとして使われる単位。

マイクロ

1,000,000分の一（100万分の一）、ミリは1,000分の一

1シーベルト（Sv）＝1000ミリシーベルト（mSv）＝100万マイクロシーベルト（ μ Sv）

■科学雑誌ニュートン-【放射線】どんな種類がある？ 人体への影響は？

下記に放射線に関して詳しい説明があります。以下に重要なポイントを引用します。

<http://www.newtonpress.co.jp/newton/radiation/html/radiation.html>

『地域によって差はあるが、世界平均では、1人が年間に受ける自然放射線による被曝線量は2.4mSv（ミリシーベルト）になる。Sv（シーベルト）とは、人体への影響を評価するための被曝線量の単位で、m（ミリ）は1000分の1をあらわす。』

『胸部のX線 CTスキャンは6.9mSv』

■独立行政法人 放射線医学総合研究所からの情報提供

専門家の眼で、分かりやすく解説されています。重要な箇所を引用します。

原子力発電所被害に関する放射能分野の基礎知識 - 独立行政法人 放射線医学総合研究所

<http://www.nirs.go.jp/data/pdf/i3.pdf>

『被ばくした放射線量が、例えば100mSv（ミリシーベルト）以下では、ただちに健康に影響を及ぼすことはありません。また、被ばくした放射線量が高いほど数年後から数十年後にがんになる危険性が高まると考えられますが、その危険性は、例えば100mSv（ミリシーベルト）の放射線量で0.5%程度です。これは喫煙や食事などの生活習慣を原因とするがんの危険性よりも数十分の一程度低い値で、過度に心配する必要はありません。』（上記のPDF資料より）

下記に多くの参考になる情報があります。

放射線医学総合研究所

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

■放射線量計測単位のまとめ

「ミリシーベルト」「マイクロシーベルト」とはどんな単位なのか、どのくらいから危険なのか？かが分かりやすく説明されています。重要な箇所を引用します。

放射線量計測単位のまとめ - GIGAZINE

http://gigazine.net/news/20110315_sievert/

『短期間被ばくの致死線量

人間は地球上のどこに住んでいても常に放射線を浴びています。世界で平均すると、人体は年間およそ2.4ミリシーベルト（2.4mSv：1シーベルトの1000分の1×2.4）の自然放射線に常にさらされています。放射線を短期間に全身被ばくした場合の致死線量は、5%致死線量（被ばくした人の20人に1人が死に至る線量）が2シーベルト（2000ミリシーベルト）、50%致死線量が4シーベルト、100%致死線量が7シーベルトと言われ、200ミリシーベルト以下の被ばくでは、急性の臨床的症状（急性放射線症）は認められないとされています。

』

■

■ ベクレル (Bq)とは

■

福島県内の牛乳と茨城県内のハウレンソウから、食品衛生法上の暫定規制値を超える放射性ヨウ素などが検出されたことが明らかにされましたが、「健康に影響ない値」とのことです。詳しくは下記を参照下さい。

asahi.com（朝日新聞社） <http://goo.gl/Tl24m>

なお、インターネット上では、数値の大きさを判断せず、不安をあおるブログ記事が多数あるようです。このような記事に左右されず、正確に判断したいものですね。

なお、農産品の放射能を現す単位にベクレル (Bq)が使われていたので、これについて、インターネットの情報から少し考えたいと思います。

放射線による人体への影響度合いを表す単位を「シーベルト (Sv)」

放射性物質が放射線を出す能力を表す単位を「ベクレル (Bq)」

というそうです。放射線が人体に与える影響は、シーベルトで比較する必要があるとのこと。以下、東北電力の記事より引用します。

シーベルト (Sv)とベクレル (Bq) | 東北電力

<http://www.tohoku-epco.co.jp/electr/genshi/shiryo/wastes/07.html>

『放射性物質にはさまざまな種類があり、放射性物質によって、放出される放射線の種類やエネルギーの大きさが異なるため、これにより人体が受ける影響は異なります。このため、放射線が人体に与える影響は、放射性物質の放射エネルギー（ベクレル）の大きさを比較するのではなく、放射線の種類やエネルギーの大きさ、放射線を受ける身体の部位なども考慮した数値（シーベルト）で比較する必要があります。』

■ベクレル（Bq）とシーベルト（Sv）の換算

牛乳、ハウレンソウから検出されたヨウ素、セシウムのベクレル（Bq）の値が、どれぐらいのシーベルト（Sv）になるかの換算は、食品安全委員会の下記記事によると、以下になるようです。

ベクレル（Bq）値が大きいと言って不安になるのではなく、人体への影響度合いを表す単位「シーベルト（Sv）」で考えると、どの程度、人体への影響の大きさが分かります。

《参考》 ベクレル（Bq）からシーベルト（Sv）への換算 ＊食品安全委員会

東北地方太平洋沖地震の原子力発電所への影響と食品の安全性について-食品安全委員会
http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/emerg_genshiro_20110316.pdf

この資料では以下のように説明されています。

300Bqの放射性ヨウ素131が検出された飲食物を1kg食べた場合の人体への影響

$$300 \times 2.2 / 100000 = 0.0066 \text{mSv (ミリシーベルト Svの1/1000)}$$

500Bqの放射性セシウム137が検出された飲食物を1kg食べた場合の人体への影響

$$500 \times 1.3 / 100000 = 0.0065 \text{mSv (ミリシーベルト Svの1/1000)}$$

下記のホームページも参考になります。

食品安全委員会 <http://www.fsc.go.jp/>

■

■ 福島原発事故に落ち着いて対応するために

■

■被曝、心配しすぎに注意 不要な検査や服薬で副作用も

asahi.com（朝日新聞社） 2011年3月19日

<http://goo.gl/HRc6m>

2011年3月19日の朝日新聞ホームページのこの記事では、被曝の心配しすぎに注意するよう、説明

しています。まずは、慌てずに、この記事にあるように専門家の正確な情報を入手し、対応することが必要です。この記事から、役立つ部分を引用して以下に示します。

『日本医学放射線学会も18日、現状で健康への影響が心配されるのは、「原発の復旧作業のために尽力している方々だけ」として、冷静な対応を求める声明を出した。』

『放医研の明石真言・緊急被ばく医療研究センター長は「原発の半径30キロ圏内の住民でも、除染が必要なレベルの放射線が検出されたのは、原発のそばを歩いていた人など、ごく例外的な場合だけ。圏外の住民は現状では検査は必要ない」と訴えている。』

■国際原子力機関（IAEA）発表、原発事故、日本各地の放射線レベルは「健康上の危険ない」

国際ニュース：AFPBB News 2011年3月19日

<http://goo.gl/6URmJ>

2011年3月19日、国際原子力機関（IAEA）は下記のようなコメント発表しています。この記事から、役立つ部分を引用して以下に示します。

『国際原子力機関（IAEA）は18日、日本47都市での放射線量を計測した結果として、「東京ほか複数の都市の放射線は健康上の影響が出るレベルではない」との評価を発表しました。

IAEAのグラハム・アンドリュー（Graham Andrew）科学技術担当補佐官は会見で、「日本の47都市からの情報が定期的に入るようになった」と述べ、「東京都ほか複数の都市の放射線レベルは、対策が必要なレベルを大幅に下回っている。言い換えると、健康上の危険はない」と語った。』（国際ニュース：AFPBB News 引用）

■原発事故：一番のリスクはパニック状態に陥ること--専門家コメント

CNET Japan 2011年3月18日

<http://goo.gl/CbAde>

この記事の中には、以下の説明があります。福島原発の事故で、多くのマスコミも混乱し、危険面ばかりを強調しているきらいがあるように感じています。もう少し、冷静な対応が必要かもしれません。この記事から、役立つ部分を引用して以下に示します。

『福島原発については、英ポーツマス大学のJim Smith氏（地球環境科学研究科環境物理准教授）が3月15日の段階で「現時点で一番のリスクは、市民が原発事故に対してパニック状態に陥ることだ」とコメントしている。Smith氏は「放射線のリスクに集中することは重要だが、事故によるストレスやパニックが被曝と同程度、もしくはそれ以上に人々に悪影響を与えることが過去の経験から明らかになっている」と説明する。』

■東大病院放射線治療チームによるTwitterを活用した情報提供

東大病院放射線治療チーム (team_nakagawa) on Twitter

http://twitter.com/#!/team_nakagawa

東大病院の放射線治療チームがTwitterアカウント開設し、「正しい医学的知識を提供」しています。

医師の他、原子力工学、理論物理、医学物理の専門家がスクラムを組んで、今回の原発事故に関して正しい医学的知識を提供。

■パニック避けて、専門家：星正治教授（放射線物理学）

【放射能漏れ】検出数値「非常に高いが、政府指示は妥当。パニック避けて」専門家 - MSN産経ニュース

<http://sankei.jp.msn.com/affairs/news/110315/dst11031514340084-n1.htm>

『福島第1原発の敷地内で、最高毎時400ミリシーベルトという非常に高濃度の放射線量が検出されたことについて、広島大原爆放射線医科学研究所の星正治教授（放射線物理学）は「非常に高い数字ではあるが、現時点で（20～30キロの屋内退避を命じた）政府の指示は妥当と思われるので、パニックになることだけは避けてほしい」と冷静な対応を呼び掛けている。

（中略）

一方で星教授は「逆に1分浴びただけなら放射線量は60分の1となるわけで、一瞬ならば、そうした健康被害が出るわけではなく、また距離が離れると放射線量は減る」と話す。政府の指示については「専門家が距離を計測して指示を出しており、現状の数値が正しければ危険性は低い。情報に気をつけ、パニックにならずに指示に従ってほしい」と呼び掛けている。』

福島第一原発事故を冷静に見るために- 放射線治療の専門家（東大病院放射線治療チーム）の解説紹介

福島第一原発事故の放射能問題、マスコミの解説（特にTV関係）は、感覚的・感情的な面が強く出ており、不安をあおる言葉や、政府の対応を単に批判する評論家的な言葉が多く、原発問題をなかなか冷静に見ることができません。

福島第一原発事故の問題は、日本人である私たち一人一人が、今一度原点に戻り、電力問題、地球環境、ライフスタイル含め総合的に解決していかなければならない問題であると思います。

その為には、まずは、福島原発事故及び原発の現状については、政府・東電・原子力関係者に、正確で分かりやすい情報をタイムリーに提供してもらうことが大事だと考えています。その上で、私たち一人一人が、将来も含め、出来るだけ冷静に判断することが必要だと感じています。

なお、このような時に、役立つのが、組織の枠を越えた専門家の皆さんの善意の情報発信です。

その中でも、3月からTwitter・ブログで情報発信している、“東大病院放射線治療チーム（team_nakagawa）”の皆さんの情報は、難しい放射能の問題を専門的で分かりやすく紹介している点で、特に素晴らしい内容です。このチームの皆さんが言っているポイントは以下だと思っています。

- (1) 地域住民とそれ以外の国民の意見の共有と連帯
- (2) 今私たち（特に大人）は、放射線を“正しく”怖がる必要がある
- (3) 放射能への偏見や風評が広がることが被災地の復興・復旧に大きな影響を及ぼす

今回、“東大病院放射線治療チーム（team_nakagawa）”の皆さんが発信している情報の一部を紹介しますが、この内容だけでも、専門的ながら分かりやすく説明していることが理解頂けると思います。ぜひ、以下のTwitter・ブログも参照してください。

東大病院放射線治療チーム

ブログ <http://tnakagawa.exblog.jp/>

Twitter http://twitter.com/#!/team_nakagawa

このブログの下記記事に次のような言葉もありました。これから必要なものは、まさに「国民の意見の共有と連帯」だと強く感じました。

『福島第一原発事故において、現在、何が最適な（ベストな）方策か、判断することは極めて難しい課題です。例えば食品の消費者と生産者、地域住民とそれ以外の国民、それぞれの意見の共有と連帯が必要となります。』

『最適化方策は、“国民を放射線被ばくから防護する必要性”と、“地域の産物が市場に受け入れられ、地元経済が生き残る必要性”とのバランスを要します。このためには、繰り返しになりますが、地域住民とそれ以外の国民の意見の共有と連帯がとても大事になってくるでしょう。時として、国民一人一人が、一度エゴを捨てて、まとまる必要があると思います。』

（注）”東大病院放射線治療チーム（team_nakagawa）”は、東大病院で放射線治療を担当するチームで、医師の他、原子力工学、理論物理、医学物理の専門家がスクラムを組んで、今回の原発事故に関して正しい医学的知識を提供しています。

《補足》無料の電子書籍「もっとわかる放射能・放射線」公開中！！

放射能と放射線に関する本が無料！で公開されています。この本、一般の人が読むには、少し長い時間と辛抱が必要ですが、一読すれば、本の紹介にあるように、放射能と放射線に関する基本が理解できます。

少なくとも、マスコミ関係者には、この本を一読して頂き、感情的・感覚的でなく、より正確な情報を発信して欲しいと思います。

緊急出版！「もっとわかる放射能・放射線」を電子書籍で

<http://goo.gl/XidDp>

- ★
- ★ なお、以下で紹介する内容は、個人の意見を避け、正確に理解して頂くため、
- ★ 東大病院放射線治療チームのホームページから、多くの部分を引用（『 』で囲んだ箇所）
- ★ しています。ご了解下さい。
- ★

■東大病院放射線治療チーム「福島訪問——その4 対策に対する提案」2011年05月13日

<http://tnakagawa.exblog.jp/15529507/>

『計画的避難区域には福島県葛尾村、浪江町、飯舘村、川俣町の一部及び南相馬市の一部（原発20km圏外地域の一部）が含まれます。今回の線量評価でもわれわれが訪問した浪江町、飯舘村については屋外では5 μ Sv/hを超える地域がほとんどでした。そのため環境放射線線量のみを考慮した場合、避難はやむを得ないと考えます。しかしそれらの地域でも同時にコンクリート建屋内では1 μ Sv/h以下になることもわかりました。飯舘村の特別養護老人ホームの方々などは、避難する方が、リスクが高いと言えます』

『放射性物質の濃度が高いことが推定される学校のグランドの場合、以下の手段が有効であると考えます。

- 1) 校庭グランドの表層を削る。
- 2) 学校敷地内の安全な場所に一時的に保管
- 3) 国や県が主導となり、適切な保管場所に移送する

4月28日時点の郡山市の報告では、実際に表土除去を行った学校では、空間線量率の値が大幅に改善されています。』

『今回、われわれは地元住民の了解のもと、飯舘村に生えている山菜をいくつか採取させていただきました。その値はセシウムの暫定規制値500Bq/kgを超えていました。カリウムを多く含む山野草では、セシウムもまた濃度が高くなる可能性があるので、注意が必要です。規制の掛からないこれらの食物は、決して食べないように注意を徹底することが大事です。』

■東大病院放射線治療チーム「福島訪問——その2 空間線量率測定の結果について」2011年05月13日

<http://tnakagawa.exblog.jp/15529167/>

『空間線量率結果のまとめ

私たちteam_nakagawaのモニタリング結果は、文科省のデータを良く再現いたしました。

(中略)

文科省や自治体の同一地点・高さでの経時的なモニタリングのデータ測定の積み重ねは、環境放射線量の変化や、原発から新たな放射性物質の放出がないことを確認する上でとても重要です。今後も継続していくこととともに、さらに広範囲に細かいデータ収集を行って欲しいと思います。

一方、測定目的・測定条件の提示や、測定の意図をわかりやすく説明する必要があります。こうした説明の欠如が、地域の皆様の不安や誤解を生む要因となるのではないのでしょうか。放射線測定の専門家や学会・団体が、モニタリング活動を積極的に関与（援助）できる体制の早期構築を望みます。』

■東大病院放射線治療チーム 「舘村の特別養護老人ホームについての見解」2011年05月02日

<http://tnakagawa.exblog.jp/15420108/>

『福島県飯舘村は、福島第一原発事故の影響で「計画的避難区域」に指定され、5月下旬をめどに避難を求められています。

(中略)

妊婦、赤ちゃんについては避難することもやむをえないが、放射線積算推定量を見る限り、成人についての発がんリスクは、野菜不足や塩分のとりすぎより低く、極端に恐れる必要はないと思います。それより避難生活などによるストレスなどの方が心配』

『致死性の発がんの危険は、100ミリシーベルトで、最大1.05倍と見積もられますが、これは野菜不足によってがんになりやすくなるリスクとほぼ同程度です。塩分とりすぎは、約200ミリシーベルトの被ばくに相当しますし、運動不足や肥満は、400ミリシーベルト程度の被ばくと同じレベルの発がんリスクです。毎日3合お酒を飲んだり、タバコを吸ったりすれば、発がんのリスクは一気に1.6倍となりますが、放射線被ばくで言えば、2,000ミリシーベルト！に相当します。』

■東大病院放射線治療チーム 「放射能はうつるのか？」2011年04月15日

『福島県から避難してきた子供たちが、避難先で偏見を持たれるケースが生じています。一時帰宅された方の受け入れを、避難所などで問題にするケースもあるようです。拒否された方々は、深い心の傷を負うことでしょう。また、心ない言葉をかけた方々のことを想像すると、その人々が、よくわからない放射能の不安から、過剰な反応をしてしまうことも理解できます。』

放射線や放射性物質は目で見ることができず、一見影響も全く見えません。このことが不安を大きくしてしまう原因の一つであると思います。そして、放射能への偏見や風評が広がることが被災地の復興・復旧に大きな影響を及ぼします。今私たち（特に大人）は、放射線を“正しく”怖がる必要があります。』

『避難区域に長く滞在していたとしても、現在の内部被ばく量は、放射線治療に比べれば本当に“微々たるもの”です。それによって、周囲の方々が被ばくするようなことなど、決してないことがお分かりになると思います。（もちろん、避難されている方々の放射線による健康被害を考える必要はない、などと私たちが主張しているわけではありません。）』

放射能と食品の安全性について

放射能と食品の安全性について、インターネットを検索してみると、新聞社、官公庁、専門家などの情報に加え、ブログなどの個人の情報も数多く、正確で分かりやすい情報を探すのは、なかなか困難です。

インターネットには情報が多いですが、放射能と食品の安全性のような、多くの皆さんが関心のあることは、多くの情報で惑わされます。

「過ぎたるは及ばざるが如し」です。情報は多ければよいわけではなく、活用できる情報かどうかが大事です。今回は、「放射能と食品の安全性」について、参考になる情報も紹介したいと思います。

それにしても、「放射能と食品の安全性」について、インターネットを検索してみて、専門家の情報は少なく、また、官公庁の情報も決して分かりやすく発信しているとは思えないことに驚きました。

これでは、食品の放射能の安全性について、私たちは不安が増すばかりです。

ぜひ、専門家、官公庁の皆さんには、一度、インターネットを検索頂き、いかに正確で分かりやすい情報が少ないか今一度理解して欲しいと思います。

その上で、専門家、官公庁の皆さんには、多くの国民が安全・安心と感じ、原発問題の風評被害を極力抑えるため、より一層、分かりやすい情報を発信してもらいたいと思います。

■

■ 「放射能と食品の安全性」で役立つ情報

■

食品に含まれる放射性物質の暫定規制値は、今後、見直しされる可能性があります。以下の情報は、あくまでも、2011/10/30段階での情報と考えて下さい。

なお、この問題については、私自身は全く素人なので、個人的な意見は差し控え、信頼のおける情報から、重要なポイントを引用して紹介します。

下記の情報から、基本的なことを理解し、今後、「放射能（暫定規制値）」がどのような基準・考え

で変更・運用されるのか、冷静に見ていきたいと思います。

■厚生労働省発表の暫定規制値

正式な暫定規制値は以下で説明されています。

暫定規制値の発表 平成23年3月17日

厚生労働省「放射能汚染された食品の取り扱いについて」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001558e.html>

食品中の放射性物質の検査について | 厚生労働省

http://www.mhlw.go.jp/shinsai_jouhou/shokuhin.html

■なぜ「暫定」なのか？

日本生協連のホームページで分かりやすく説明されています。

放射線、放射性物質、食品中の放射性物質についてのQ&A -日本生協連

http://jccu.coop/food-safety/qa/qa03_03.html

『暫定規制値は、原子力安全委員会が放射線による健康被害を防ぐために定めていた「飲食物摂取制限に関する指標」をもとに厚生労働省が定めたものです。

食品安全委員会の食品健康影響評価を経ずに緊急に設定したため、「暫定」となっています。

食品の放射性物質の暫定規制値を決定するにあたっては、乳児、幼児、成人それぞれに対して食品群ごとに計算を行っています。そして、その中で一番厳しい値を、乳児、幼児、成人共通の暫定規制値としています。そのため、規制値決定にあたっては、乳児や幼児の影響も考慮されています。』

■食品と放射能 Q&A （消費者庁）

消費者庁では、放射能や、食品等の安全に関し、消費者が疑問や不安に思われていることを、Q & Aで冊子にまとめ、以下で公開しています。放射能による健康被害や風評被害の防止が目的です。

- 1.放射能の基礎知識・人体への影響
- 2.食品の放射性物質に関する規制
- 3.「出荷制限」及び「摂取制限」と解除の考え方
- 4.食品の安全性と被ばく予防
- 5.野菜の安全性
- 6.魚の安全性
- 7.牛乳・肉・卵の安全性
- 8.水道水の安全性

－Bq（ベクレル）とSv（シーベルト）　＊上記から引用

『1 Bq（ベクレル）は、1秒間に1個の原子核が崩壊して放射線を出す放射能の強さで、数値が大きいほど、放射線を放出して崩壊する原子核の数が多いことになります。（中略）同じ1,000Bq（ベクレル）の放射能を有していても、放射性物質の種類が違えば、人の体に与える影響の大きさは異なります。そこで、人間が放射線を受けた場合の影響度を示す共通の単位が別にあります。これが、Sv（シーベルト）です。計測結果が同じ1 Sv（シーベルト）であれば、人体に与える影響の程度は同じだということになります。』

－「外部被ばく」と「内部被ばく」　＊上記から引用

『「外部被ばく」とは、体の外にある放射性物質から放出された放射線を受けることです。これに対し、「内部被ばく」は、放射性物質を含む空気、水、食物などを摂取して、放射性物質が体内に取り込まれることによって起こります。体内に取り込まれる経路には、①飲食で口から（経口摂取）、②空気と一緒に（吸入摂取）、③皮膚から（経皮吸収）、④傷口から（創傷侵入）の4通りがあります。』

－肉や卵の安全性　＊上記から引用

『肉や卵については、現在、放射性ヨウ素の暫定規制値は定められていません。これは、放射性ヨウ素が半減するまでの期間が8日間と短いのに対し、肉や卵の生産から人が消費するまでには、それ以上の期間がかかり、放射性ヨウ素の肉・卵への蓄積や、人への移行の程度が小さいと考えられるためです。』

■放射線、放射性物質、食品中の放射性物質についてのQ&A -日本生協連

http://jccu.coop/food-safety/qa/qa03_03.html

日本生協連が提供する情報です。消費者の立場にたち、図・表を使い、分かりやすく解説されています。

放射線、放射能、放射性物質って何ですか？ ○○ミリシーベルトはどれぐらいの放射線量？
放射線が健康に与える影響 など、17個の質問に対するQ&Aがまとめられています。

ー放射線が健康に与える影響 ＊上記から引用（なお本文は表形式で説明されています）

『Q 4 放射線を受けると、私たちの健康にどんな影響があるのでしょうか？

放射線の影響は、大きく分けて「確定的影響」と「確率的影響」の二つがあり、概要は次の通りです。

確定的影響 ある程度以上の量を受けると必ず（確定的に）出る影響
急性障害（吐き気、脱毛等）、不妊、白内障など

確率的影響 多くの放射線を受けると出やすくなる影響
（確定的影響より少ない放射線量でも起こる）
がんや白血病のリスクの上昇』

■放射性物質と食品に関するQ&A 食品安全委員会

http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/emerg_QA.pdf

食品安全委員会がまとめた内容です。放射性物質の規制とは、暫定規制値を超える食品を摂取してしまった場合、放射性物質の半減期とは など、18個の質問に対するQ&Aがまとめられています。

- 1.食品に対する不安について
- 2.放射能、放射線について
- 3.食品安全委員会の取組について

ー放射性物質の半減期とは ＊上記から引用

『問14 放射性物質の半減期とはどういうものですか。物理的な半減期と生物学的な半減期はどう違うのですか。』

(答)

1 放射性物質は、自然界に永遠に残るものではありません。放射性物質は種類によって、放射線を出す原子数が半分に減少するまでの時間が違います。例えばヨウ素 131 の場合は約8日と短い一方、セシウム 137 は約30年となっています。これを、「物理学的半減期」と呼んでいます。

2 一方、体内に取り込まれた放射性物質は、「物理的半減期」に従った半減に加え、排せつなどの生物学的な過程により体外に排出されます。こうした排せつなどにより体内の放射性物質が半分に減少する期間を「生物学的半減期」と呼んでいます。』

■放射性物質を含む食品による健康影響に関するQ&A 食品安全委員会

http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/radio_hyoka_qa.pdf

食品安全委員会がまとめた内容です。放射性物質の食品健康影響評価(案)、放射線による健康影響の仕組み、子どもや妊娠・授乳への影響 など、18個の項目に対するQ&Aがまとめられています。

- 1.基礎用語の解説
- 2.食品中に含まれる放射性物質の食品健康影響評価(案)の概要等
- 3.放射線による健康影響の仕組み
- 4.子どもや妊娠・授乳への影響
- 5.今回の原発事故による被ばく量・自然環境からの被ばく量等

東北関東大震災、がんばろう日本！！ "元気パワー"を発信しよう！！

震災を受けた人たちは、身近な人を失い、住んでいた町は跡形もなく、東北地方は本当に大きな被害を受けました。また、福島原発の事故で、多くの人たちが住んでいた所を離れ避難し、農作物も原発事故の被害を受けています。

そして、多くの企業、NPO、ボランティア、大学など、多くの人たちが、今の東北、日本を復旧しようと立ち上がっています。

今は、まさに日本の未曾有の危機で、日本人一人一人が、今、何ができるるか考え、行動する時だと感じています。

TV・新聞では、毎日、震災の被害の大きさを報道し、気分的に落ち込み時がありますが、しかし、今こそ、日本人一人一人が、前を向いて進むときです。そして、被災された人たちに、私たちが"元気パワー"を発信するときです。

今まで、「がんばれ」という言葉と、「がんばろう」という言葉、なにげなく使っていましたが、良く考えると、ずいぶん違うことに気づきました。「がんばれ」は相手にいう言葉、「がんばろう」は一緒に行動しようという言葉ですね。

被災者の皆さんは、今、必死で頑張っています、その状況では、「がんばれ」という言葉は、辛い言葉です。そのかわりに、「（私たちも応援します、一緒に）がんばろう」という言葉をかけてあげたいと思います。

なお、際限なく災害のニュースを見続けることはストレスをより悪化させかねません。少し休憩をはさむことも必要です。休憩をはさみ心身の負担を減らしてください。

また、うさぎ年にちなんだ、「がんばろう日本！ 負けるな日本！」の画像を作りました。

■

■ 『くじけないで』の著者、99歳の詩人・柴田トヨさんのメッセージ

■

飛鳥新社のホームページに、「被災者の皆様に」と題した、『くじけないで』の著者、99歳の詩人・柴田トヨさんのメッセージが、掲載されています。

そのなかに、次のような言葉がありました。99歳の柴田トヨさんでも、何かしようと考えています。本当に素晴らしいですね。

『 その傷痕に

薬を塗ってあげたい

人間誰しもの気持です

私も出来ることは

ないだろうか？ 考えます

』

■

■ 笑顔を取り戻す、YouTubeの「ACジャパンのCMをアレンジした動画」

■

東北地方の大震災の影響で、民間企業がテレビCMを自粛する中、ACジャパンのCMが大量に放送されていますが、このCMをアレンジした動画が大人気です。

この動画には賛否両論がありますが、大震災のニュースで、なかなか笑顔が少なくなった今、このような楽しい動画を見て、笑顔を取り戻すことは、良いことだと思います。

私も、この動画をみて、何度も笑ってしまいました。笑顔を取り戻し、元気になりましょう。

なお、(3)はパワーアップされた動画で、もしかしたら、一部の人には不謹慎と映るかもしれません。その時は、なにとぞ、お許し下さい。

(1) YouTube - ACジャパン CM あいさつの魔法1分フルバージョン 2010年度全国キャンペーン
<http://www.youtube.com/watch?v=EsRm78ZSOgc&NR=1>

(2) YouTube - Enjo-Gのぽぽぽぽ～ん / BUBBLE-B feat. Enjo-G
http://www.youtube.com/watch?v=_7ZDeB3GEB4

(3) YouTube - グレートありがとウサギ

<http://www.youtube.com/watch?v=x-Lzcluv7JM>

■

■ これからの日本 「まず復旧 そして創造」

■

これからの日本を考えるときに、非常に参考になる記事が、日本経済新聞のホームページにありましたので紹介します。

今回の大震災、まずは復旧優先ですが、その後は前の状態に戻すというより、日本人の知恵を生かした、災害に強い国作りが必要な気がします。

今回の大震災で、水・電気・ガスといったインフラ、原発問題、携帯などの通信インフラなど、生活の根幹にかかわることに、問題があることが分かりました。

このような問題は、以前の状態に戻すことでは解消できません。新たな技術・仕組みの構築が必要だと考えます。

■参考情報： 人を出し、知恵を出す 「強い日本」今こそ発信 -日本経済新聞

<http://goo.gl/r1MPP>

『日本経団連は24日「震災復興特別委員会」を立ち上げた。地震で倒壊し、津波に流された町の再生に「企業も参画する」という意思表示だ。副会長の西田厚聡（67）は「元に戻すというより、災害に負けない町づくりを練り直す。『復興』より『創造』に近いイメージ」と話す。

企業の技術やノウハウを注ぎ込み、被災地を「災害に強く高齢者や環境に優しい町」に作り替える。眼前のがれきの山からは想像もつかないが、成し遂げれば世界はそれを「奇跡」と呼ぶはずだ。』

■参考情報： えぐり出された矛盾 まず復旧 そして創造 -日本経済新聞

<http://goo.gl/THWuB>

『かつて明治維新と戦後復興という二度の奇跡をなし遂げた日本を未曾有の大震災が襲った。被災地の人々は絶望の淵に追いやられながらも、今また動こうとしている。人口減や長引くデフレの重みに押しつぶされかけていた日本。この難局にあっても前を向き、三度目の奇跡を起こす底力があると信じたい。』

■参考情報： 「最貧国」でわき起こる被災地ニッポンへのエール -日本経済新聞

<http://goo.gl/yOOOpQ>

『今回の大震災では、米国をはじめ多くの国々から救援隊が日本を訪れている。ただ、その中に名前を連ねることがないバングラデシュのような国々でも日本の復興を願う人々が多い。「日本をこれだけ思ってくれること自体が無形の資産だ」との思いは久林のみならず、世界の各地で地道に働く人々に通じるのかもしれない。』



パソコンの活用で疲れていませんか？ 疲れを予防・軽減する方法を紹介

インターネットが普及するにつれ、パソコンを利用する時間が多くなった人が増えていると思います。特に、東日本大震災以降、インターネットのTwitter・Facebookなどで、最新ニュースを見る時間が長くなった人も多いのではないのでしょうか？

でも、毎日、長い時間、パソコンをやっていると、身体的・精神的な疲労がたまります。今回は、パソコン利用時の疲れの予防として、生活のコツ、正しい姿勢、疲労を軽くするための方法を紹介したいと思います。

パソコン作業は、長時間同じ姿勢をとることで、首、肩、腕のこりや痛みの「身体的な疲労」や、さらには「精神的な疲労やストレス」を与えます。

平成20年の厚生労働省の調査では、パソコンなどのコンピュータ機器の使用で、約7割の人が身体的な疲労や症状を、約4割の人が精神的な疲労やストレスを感じているそうです。

なお、パソコンを使うときの正しい姿勢を、動画（漫画）で紹介しているホームページがあります。

Laptop Ergonomics - Tips to Maintaining a Good Posture

<http://goo.gl/hUCPQ>

Video A: 家庭や職場の場合 Video B: 旅行やホテルの場合 の2つの動画（漫画）で紹介され、自分のパソコンの姿勢を思わず正したくなります、ぜひ参照下さい。

また、悪い姿勢やストレスで起こる緊張型頭痛の対策として、「筋弛緩（しかん）法」が以下のNHKホームページで紹介されていたので、試してみましたが、パソコンの疲れを軽減するためにも、なかなか有効な方法ですね。

ここが聞きたい！名医にQ | これなら治る！頭痛（NHK教育、2011年05月28日（土）放送）

<http://goo.gl/Sp8Rd>



■ パソコンを利用する時の疲れとは



パソコンの作業は、長時間同じ姿勢をとることで、首、肩、腕などのこりや痛みの原因となり、視線が画面とキーボード間の移動するので、疲れやすく、その上、集中して画面を見続けるため、まばたきの回数が極端に減り、目が乾きやすく、目に負担がかかります。

パソコンを使って起きる疲労の原因には、一般的に次のようなものが言われています。さらに進行すると、イライラや不快感、抑うつといった精神的な疲労にもつながります。

1. 長い時間、椅子に座ったままの姿勢による、首、肩、腕、背中、腰などの疲労。
2. 高度な判断を連続的にこなすことなどによる精神的な疲労。
3. ディスプレイに表示された文字を見続けることによる目の疲労。

平成20年の厚生労働省のコンピュータ機器の使用状況に関する労働者調査によると、労働者の精神的な疲労・身体的な疲労について以下の状況だそうです（詳しくは《補足2》参照下さい）。

1. 身体的な疲労や症状を感じている労働者の割合は68.6%
2. 精神的な疲労やストレスを感じているとする労働者の割合は34.6%。



■ パソコンライフのコツとは



パソコンを使う機会が多い人（IT関係）の為に、負担を軽減する7つのコツが以下で紹介されました。実は、この”7つのコツ”、パソコンを何時間も使う人にも、有効な方法です。特に、「家事や運動が面倒になりがち、しかし、動くことが大切」という事は、なかなか有効ですね。

パソコンでインターネットをしていると、ついつい日常すべきことがおっくうになりがちですが、時々、パソコンから離れ、意識的に、掃除・散歩・音楽や読書に時間を使うようにすると、気分転換にもなり、なかなか良いです。

IT関係の人に贈る、お手軽フィットネス術・7つのコツ : ライフハッカー [日本版]

<http://goo.gl/ctHrF>

1. コンピュータに張り付いている人には椅子は大切、ちゃんとした椅子を選び使う。

2. 計画どおりに物事を進め、エクササイズを継続する。
3. 毎日歩く、新鮮な空気を体にとりこめるので、フィットネス効果が高い。
4. 頭の体操をする。
5. 定期的に目を休ませる時間をとる。
6. 10分のヨガ。たった10分でも深い呼吸をしながら体を動かす。
7. コンピュータをしていると、家事や運動が面倒になりがち、しかし、動くことが大切。



■ パソコンを使うときの正しい姿勢



パソコン使用時の基本姿勢は「直角90度、背筋を伸ばし、ディスプレイの高さは目線の高さよりもやや下」と言われていますが、なかなかピンときませんね。

以下のホームページでは、動画で正しい姿勢を漫画で教えてくれます。まず、間違った姿勢が表示され、どこが間違っているかを指摘、その後、正しい姿勢を教えてくれます。

Laptop Ergonomics - Tips to Maintaining a Good Posture

<http://goo.gl/hUCPQ>

Video A: 家庭や職場でパソコンを使う場合の姿勢

Video B: 旅行やホテルでパソコンを使う場合の姿勢

パソコンを長時間使っている人に、この動画は必見です。なお、この動画では、姿勢以外に、休憩やリラックスさせるために、席を立ち少し歩いたり、身体を動かすことも進めています。

なお、Video Aの動画を日本語で説明したホームページもあります。

ラップトップ作業が楽になる「正しい姿勢」への改善法がわかる動画：ライフハッカー

<http://goo.gl/ueGid>



■ 疲労を軽くするためには



下記のホームページには、パソコンの利用と健康について、分かりやすく解説されています。

パソコンの利用と健康 パソコンの利用と健康：富士通

<http://goo.gl/qDbZm>

このホームページで、疲労を軽くするため方法として、“適度な休憩”、“ストレッチ”、“パソコンの手入れや周囲の整頓”が紹介されています。

(1) 同じ姿勢を長く続けないため、また、ディスプレイの文字を長時間見続けないようにするため、適度な休息をとる。

(2) 休憩の目安として、連続作業時間が1時間を超えないようにし、次の連続作業時間までの間に10分～15分の作業休止時間を設け、下記を実施する。

- ・ リラックスして、遠くの景色を眺める、
- ・ 作業中に使用しなかった身体の一部を動かすなどの運動を行なうとよい

(3) 連続作業時間内において1～2回程度の小休止（1～2分程度の作業休止）をとる。

(4) 長時間パソコンを使う前や、使った後には、体操、ストレッチなど軽い運動等を行う。

(5) ディスプレイを拭いて見やすくし、動きやすいようにマウスを定期的に清掃、適切な作業姿勢をとるためのパソコン周辺の整理整頓を行う。

また、“悪い姿勢やストレスで起こる緊張型頭痛の対策 「筋弛緩（しかん）法」”が、以下のNHKホームページで紹介されていました（詳しくは《補足1》参照）。

ここが聞きたい！名医にQ | これなら治る！頭痛

<http://goo.gl/Sp8Rd>

悪い姿勢を続けたり、ストレスがたまったりしたときに、頭や首、肩にかけての筋肉が凝り固まって起こる頭痛が「緊張型頭痛」で、日本で経験がある人は2200万人と推計されています。

悪い姿勢・ストレスというと、まさにパソコンを長時間使った場合ですね、その為、「筋弛緩法

」はパソコンの疲れをとるためにも有効だと思います。

なお、厚生労働省の下記資料も参考になります。

新しい「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」の策定について（厚生労働省）

<http://goo.gl/pcSF>

■定期的に休憩をうながすインターネット・サービス「ProtectYourVision」

How To Protect Your Eyesight From The Computer Screen?

<http://www.protectyourvision.org/>

このサービス、ブラウザで簡単に使えるサービスで、時間がきたら、ビープ音を鳴らし、休憩をうながしてくれます。

初期値では「20-20-20プラン」になっており、20分ごとに20秒間の休憩を促す設定です
他にも「60-5プラン」があり、一時間ごとに5分の休憩を取るというものです。

ProtectMyVisionには複数のテーマも用意されており、眼の体操のガイドもあります。

なお、詳しい説明が以下にあります。

ライフハッカー [日本版]

http://www.lifehacker.jp/2011/05/110421_protect-your-vision.html



■ ストレス解消法



以下のホームページで、簡単にできる”5分でできるリラックス法”が、「癒し&リラックス」、「運動&リラックス」、「生活&リラックス」と分けて紹介されています。

簡単！ストレス解消法

<http://goo.gl/CYEqJ>

次のホームページでは、オフィスでいつでも簡単にできる医学的なリラックス法として、「呼吸法」「筋弛緩法」「自律訓練法」が紹介されています。

第5回 医学的アプローチ：簡単・即効の3大リラックス法 - IT現場のストレス解消法：ITpro

<http://goo.gl/rSNEk>

なお、たまには、パソコンを全く使用しない日を設けるというのも有効な方法だと思います。

「ちょっと最近調子が悪いな」とか「疲れているかな」と思ったら、パソコンから一定期間離れて本格的にリフレッシュをしてみましょう。時には、休暇中にパソコン作業を一日中断つ勇氣も必要です（かなりの勇氣が必要ですが）。

■

■ 《補足1》 悪い姿勢やストレスで起こる緊張型頭痛の対策 「筋弛緩（しかん）法」

■

最近、時々頭痛がするので、なんとか対策を考えようとしていたら、NHK教育の2011年05月28日（土）放送「これなら治る！頭痛」で、その方法が紹介されていました。

悪い姿勢を続けたり、ストレスがたまったりしたときに、頭や首、肩にかけての筋肉が凝り固まって起こる頭痛が「緊張型頭痛」で、日本で経験がある人は2200万人と推計されているとの事です。

緊張型頭痛は、肩こりから起こることが多いため、姿勢を正しくしたり肩こりを解消することが必要です。またストレスが影響するため、気分転換をしてストレスを軽減します。

緊張型頭痛の対策の一つに「筋弛緩（しかん）法」というのがあり、このNHK教育のホームページで紹介されていました、以下に引用します。

ここが聞きたい！名医にQ | これなら治る！頭痛

<http://goo.gl/Sp8Rd>

以下の筋弛緩法は、このホームページからの引用です。

■筋弛緩法（ <http://goo.gl/Sp8Rd> からの引用 ）

「体の一部に力を入れた後、力を抜く」ことでリラックスした状態を実感します。その1つとして肩の筋弛緩法を以下に示します。

[注意]

持病のある人は医師に相談してから行ってください。

[準備]

- ・ ひじかけのない椅子にゆったりと座ります。
- ・ 時計やベルトなど体をしめつけるものは外します。
- ・ なるべく部屋を暗くしてください。または目をつぶってください。

[やり方]

肩の筋弛緩法①

- ・ 両肩を上げ、すくめるように力を入れる（力は最大の70～80％程度）
- ・ そのままの状態5秒心の中で数える（緊張を意識する）
- ・ 両肩をおろしてゆるめ、力を抜く（力の抜けていく感じを味わう）

ここまですもう一度繰り返す

肩の筋弛緩法②

- ・ 両肩を上げ、ひじを曲げ、こぶしを握る
- ・ 両肩から胸をせばめるようにして力を入れる（力は最大の70～80％程度）
- ・ そのままの状態5秒心の中で数える（緊張を意識する）
- ・ 両肩をおろしてゆるめ、力を抜く（力の抜けていく感じを味わう）

ここまですもう一度繰り返す

肩の筋弛緩法③

- ・両肩を上げ、ひじを曲げ、こぶしを握る
- ・胸を広げ背中をせばめるようにして力を入れる（力は最大の70～80％程度）
- ・そのままの状態です5秒心の中で数える（緊張を意識する）
- ・両肩をおろしてゆるめ、力を抜く（力の抜けていく感じを味わう）

ここまでをもう一度繰り返す

■

■ 《補足2》 ”平成20年技術革新と労働に関する実態調査結果の概況（厚生労働省）”

■

■ コンピュータ機器の使用で労働者の約7割の人が身体的な疲労や症状

■ 精神的な疲労やストレスを感じている労働者の割合は約4割

■

平成20年の厚生労働省のコンピュータ機器の使用状況に関する労働者調査（回答数9,107人）によると、労働者の精神的な疲労・身体的な疲労について以下の状況だそうです。

平成20年技術革新と労働に関する実態調査結果の概況（厚生労働省）

<http://goo.gl/9dgTq>

(1) 身体的な疲労や症状を感じている労働者の割合は68. 6%

1日あたりの作業時間が長くなるほど、身体的な疲労を感じる割合が高い

1日当たりの利用時間「6時間以上」は84. 9%

(2) 精神的な疲労やストレスを感じているとする労働者の割合は34. 6%。

1日あたりの作業時間や連続作業時間が長くなるほど、ストレスを感じる割合は高い

1日あたりの利用時間「6時間以上」は39. 6%

昔に比べ、私達一人一人が受けるストレスは格段に多くなっています。

地震、津波、台風、豪雨、急激な気候の変化などの自然から受けるストレス
業務の変化、会社競争の激化、人員削減、就職難などの仕事から受けるストレス
少子化、高齢化社会、インターネットなどの情報化の急激な変化などの社会から受けるストレス

ストレスは解消していかないとたまる一方で、心身に大きな影響を与えます。そこで、なんとか、ストレスを簡単に解消できる方法がないかまとめてみました。

なお、簡単にできるストレス解消の方法として、"呼吸法"、"笑い"、"音楽療法"があります。

呼吸法は、いつでもどこでも簡単にできる方法です。仕事や家事で疲れたとき、大きく息を吸ってゆっくり吐くと、体全体のこりがほぐれてゆったりした気分になります。

こうしたリラックス効果は、深呼吸のもつ大きなメリットの一つです。

深呼吸をするとリラックスできるのは、自律神経のうち交感神経の働きが弱まり、副交感神経の働きが強くなるからです。

笑いの効果は、笑うことによって身体が活性化され、免疫力がアップすると言われています。さらに、笑いは腹式呼吸による効果も期待でき、腹式呼吸により副交感神経の働きを助けて自律神経を整えます。

音楽の効果ですが、音楽のリズムは、生体中の様々なリズムと影響しあい、時に疲労感や緊張感を和らげる働きをしてくれるそうです。音楽を聴いて、楽しい気持ちになったり、スッキリしたり、音楽には不思議な力が秘められています。

今回は、現代人のストレス解消法の"呼吸法"、"笑い"、"音楽療法"について、インターネットの様々な情報からまとめてみました。ぜひ、参考にして、少しでもストレス解消して下さい。

1. 呼吸はストレスを溜め込まない一番の強力な方法

2. 笑って健康、笑いは身体を活性化し免疫を高め、ストレス解消も

3. 音楽の癒し、音楽は疲労感や緊張感を和らげる（音楽療法：ミュージック・ヒーリング）

■

■ ”呼吸はストレスを溜め込まない一番の強力な方法”

■

呼吸法、普段はあまり考えないですが、意外に、健康やストレス対策に効果があるそうです。

ゆったりとした長い呼吸を繰り返すことは、効率よく酸素を取り入れて、炭酸ガスを交換できるので、血液の流れも良くなり、血圧の上昇を防ぎ、細胞が活性化して、新陳代謝を助ける役割もしてくれます。

その上、自律神経を安定させ、緊張やイライラをしずめ、心の安定にもつながるそうです。

呼吸はストレスを溜め込まない一番の強力な方法とも言われています。落ち込んだとき 不安なときは 安定するし 元気になります。

下記参考情報で紹介されていた呼吸の効果について以下に紹介します。

参考情報：【healthクリック】呼吸法～鼻とお腹で、ゆったり深～く
(healthクリック)

<http://www2.health.ne.jp/library/5000/w5000395.html>

イライラしているとき、不安なとき、焦っているときは、いつのまにか呼吸は浅くなっています。

浅い息は、肺の一部にしか酸素を届けることができません。そうすると、血管中の酸素が不足し、体や心に好ましくない影響が出てくるそうです。

脳の神経細胞は、普通の筋肉細胞を1とすると、その20倍の酸素を摂取する必要があり、最もダメージが大きいのが、酸素を最も必要とする脳だそうです。

また、呼吸と自律神経は深い関係にあり、

深くゆっくりと息をしていれば、リラックス時にはたらく副交感神経がスムーズに動き、ホルモンの分泌や免疫のはたらきが正常になります。

しかし、つねに浅い呼吸を続けていると、この仕組みが狂ってきて、副交感神経のかわりに、緊張したときに動き出す交感神経ばかりがはたらくようになり、体のあちこちに支障があらわれるということです。

浅い呼吸は脳や自律神経に影響を及ぼし、ストレスをますます増幅させてしまい、また酸素不足により、内臓の機能低下も招きかねないと言われています。

呼吸と言うと、普段はあまり気を使っていないですが、これらの効果を考えると、呼吸方法に気をつけることにより、容易にストレス解消ができそうです。

上記のホームページより、呼吸法を以下に紹介します。

■呼吸法

《やり方》

1. 仰向けに寝転ぶ
2. ゆっくりと口から息を吐く。体の中の空気をすべて外に出すつもりで、時間をかけて吐こう。このとき、お腹が徐々に引っ込むように気をつける。
3. 鼻から深く息を吸う。舌を上あごにつけるようにするとよい。このとき、下腹が膨らむように気をつける
4. 再び口から息を吐く。吸った時間よりも1.5倍から2倍かけるつもりで、長く、ゆっくりと
5. この動作・呼吸を繰り返す。息を吐く時間が吸う時間の4倍くらいの長さになるように頑張ろう！

《チェックポイント》

- (1) 「吸って吐く」のではなく、「吐いて吸う」という順序を心がける
- (2) お腹の上に本を乗せると、腹式呼吸のようすが目で確認しやすい
- (3) 横になることができない場合は、椅子に腰掛けておこなってもよい。おへその下に両手をあてて下腹の動きを意識する

ゆったりとした呼吸法を、できれば毎日の習慣にしたいものです。天気のよい日などは戸外でおこなってみるのもよいかもしれません。続けるうちにちょっとしたストレスや体の不調感が直るかもしれませんね。

■

■ ”笑って健康、笑いは身体を活性化し免疫を高め、ストレス解消も”

■

昔から、「笑う門には福来たる」と言われ、「笑い」は自分の気持ちをいやし、また相手にも好印象を与えます。時々、素敵な笑顔に出会うことがありますが、その時は本当に爽やかな気分になり、素敵なプレゼントをもらった気分になります。

“素敵な笑顔”は、相手への最高のプレゼントだと思います。

なお、笑うことによって、身体が活性化され、免疫力がアップすると言われています。さらに、笑いは腹式呼吸による効果も期待でき、腹式呼吸により副交感神経の働きを助けて自律神経を整えます。

交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまうと、自律神経失調症などの不安定な状態になってしまいが、笑っている時には、これらの神経がバランスよくはたらいっていると言われています。つまり、バランスよくはたらいっている＝健康的である、ということになります。

なお、特に面白くなくても笑顔を作るだけで、脳は「楽しい」と認識して、本当に笑った時と同じような効果があるそうです。気分的に笑えないときでも、多少は無理して笑うといいですね。

笑いの効果の一例として、鎮痛剤が手放せない重症の女性リウマチ患者26人に落語を1時間聞いてもらう実験を行なったところ、わずか1時間笑っただけで全員の痛みが楽になったとの報告があるそうです。

また、大阪の吉本興業の「グランド花月」で、笑い与健康について行われた実験によると、漫才、落語、新喜劇を見た直後、血液検査を行った結果、18人中14人が、NK（ナチュラルキラー）細胞の活性値が上昇したそうです。つまり、よく笑う人ほどNK細胞が増えて健康になるということです。

ロン・ガットマンというTEDでいかにスマイル（微笑み）が力を持っていたかを掲載しました。
ロン・ガットマン氏による、7分間の講演ビデオをご覧ください。

この公園で、ひとつのスマイルは、

- (1) 脳にチョコレート4000個分のプラスの刺激を与え、
- (2) お金の場合には200万円と同じ刺激を与える、
- (3) 良く笑うと寿命が8年伸びること

と言っています。英語の講演ビデオですが、日本語訳がついており、笑いがいかに大切か分かります。

ロン・ガットマン：笑みの隠れた力 | Video on TED.com

http://www.ted.com/talks/lang/ja/ron_gutman_the_hidden_power_of_smiling.html

【笑いの効果 5 か条】

笑いの効果を、まとめてみます。

(1) 免疫を高める

がんやウイルスを殺す働きをする「ナチュラルキラー細胞」の活性が増加し免疫力が高くなる

(2) 細胞や血管を若くする

笑いによる深呼吸の効果で、肺の血管を広げ血圧を下げたり、細胞の働きを良くして動脈硬化も予防する

(3) 脳を刺激する

脳の記憶と関係が深い「海馬」の血流量が増加して痴呆予防になる

(4) ストレスを解消させる

顔の筋肉を動かすと副交感神経の働きが活発になるためリラックスできる

(5) 痛みを抑える

気分が高揚する作用があるといわれる「エンドルフィン」が増え、

痛みを和らげる



■ 音楽の癒し、音楽は疲労感や緊張感を和らげる（音楽療法：ミュージック・ヒーリング）



疲れてストレスがたまっている時や気分が沈んでいる時、よく音楽を聴きますが、だるくて疲れた気分が和らぎ、疲れが取れるような気がします。

音楽は、クラシックを聴いたり、ポップスを聴いたり、その時の気分に応じて聞いています。

耳から入る音楽のリズムは、生体中の様々なリズムと影響しあって、時に疲労感や緊張感を和らげる働きをしてくれるそうです。音楽を聴いて、楽しい気持ちになったり、スッキリしたり、音楽には不思議な力が秘められています。

ストレス解消の音楽というと、モーツァルトやサティといったクラシック音楽の効果が指摘されますが、最近の研究では、クラシックからJ-POPまで、あらゆる音楽は1/fゆらぎを持っていて、聴きたい音楽であればどんな音楽でも 「体の緊張が解け、皮膚温が上昇し、筋肉の緊張度が低下する」 と報告されています。

悲しいときに悲しい曲、寂しいときに寂しげな曲と、そのときの感情と同質の曲を聴くことは、ストレス解消に効果があり、感情に反する曲を聴くよりも同質の曲を聴くほうが、心を解放させリラックスしやすい状態になるそうです。それからステップをふんで少しずつアップーな感じの曲に変えていくそうです。

音楽療法（ミュージック・ヒーリング）は、音楽のこの力を最大限に利用して心や身体のストレスをとりさり、リラックスさせ健康にします。

音楽療法に「同質の原理」という法則があるそうですが、まず自分の気持ちと同質の音楽を聴いて、気持ちを代弁してもらう事だそうです。

失恋して悲しい時には、同じ失恋の経験を唄った曲や、暗めのバラードや悲しいラブソングを聴いた方がずっと共感でき心が落ち着きつくと言われています。

気持ちが落ちこんでいる時に、元気のいい曲を聴くとかえってストレスになることもあるそうで、

同質の原理によって、まずはこころの内側にぐっと秘めていた物を外に出し、
次は気持ちを落ちつかせる音楽、
そして気持ちを向上させる音楽へと段階をへて聴く事が薦められています。

整理すると、以下の第三段階で音楽を聴くと良いそうです。

これまで、悲しい時に、同じ気分の音楽を聴くのを避けていたような気がしますが、これは逆効果だったようです。そう言えば、悲しい時に演歌を聴くと、何故か心の内側にぐっと秘めていた物が外に出たような気がします。

【第一段階】”自分の気持ちと同じような曲を選ぶ”（「同質の原理」）

その時の気分・ストレスの状態と同質の音楽を聴きます。聴き始めは余計に気持ちが増幅されるかもしれませんが、やがてずっと気持ちが楽になるそうです。

【第二段階】”こころを落ちつかせる曲を選ぶ”

ストレスで傷ついた心を癒すために、次は深くめい想できる音楽を選びます。楽な姿勢で、首や肩・腰の緊張を抜いていきます。音楽はリズムやビートのない、ゆったりしたものが良いそうです。この段階は、なるべく余計なことは考えず、リラックスします。複式呼吸なども勧められています。

【第三段階】”ちょっとアップテンポな、前向きになる曲を選ぶ”

ここでは明るくアップテンポな音楽を用いましょう。気持ちも明るい音楽に素直に呼応して、本来のポジティブな力を回復します。

なお、心が苦しいときには、カラオケでストレスを発散するのもよいそうです。まず、気持ちと同じ質の曲から始め、大きな声で絶叫し、心のうっぴんを晴らし、だんだん調子がのれば、次は、静かなしっとりした曲を選び、最後は、リズムカルで楽しい曲でお開きと言うのがよいそうです。上の三つの段階と同じですね。

参考情報： 音楽療法とは？ | 病院・薬・サプリメントの情報満載！ healthクリック

<http://www.health.ne.jp/library/3000/w3000565.html>

パソコン依存症からの脱却ーたまにはパソコンから離れてみよう

パソコン・スマートフォン・携帯などのコンピューターが、私たちの生活の中に急速に浸透し、コンピューターが使えなくては生きていけない社会になり、また、コンピューターに依存する時間も急速に拡大しています。

コンピュータ化は、ますます進み、インターネットのTwitter・ブログ・FacebookなどのSNSから、時間ごとに新しい多くの情報を、いとも簡単に、どこでも得られるようになりました。

その結果、ついつい時間を忘れ、多くの時間をコンピュータと過ごすようになりました。

このような状況の中、コンピューターに適応しすぎて、思わぬストレスが健康を損ねてしまうことにもなりかねません。

何事も”過ぎたるは及ばざるが如し”で、過度に一つのものに長時間かかると、やはりバランスが崩れます。

■

■ たまにはパソコンから離れてみよう

■

7年前の古い情報ですが、下記で、”パソコン断ち一週間”を実践した経験が紹介されていました。今でも通用する内容として、なかなか興味深い内容です。以下に紹介します。

”たまにはパソコンから離れてみようー不定期コラム Engineerを考える (7) ”

(@IT自分戦略研究所)

<http://jibun.atmarkit.co.jp/ljibun01/column/kayama07/kayama01.html>

作者は、ネット浸りの生活を続けてしまいがちで、これでは“しまり”がないし健康に悪いと反省し、”パソコン断ち期間”を設けて実践し、必要最低限の食事以外は摂らないようにすると同様に、必要最低限のメールチェックと仕事以外はパソコンに触らないことを目標にしたそうです。

その結果、『パソコン断ち週間を終えたら、なんとも爽快な日々が始まった。特に朝だ。むしろそれまでがすがすがしくなかったのだ。』と作者は、述べています。

”パソコンを使わなくなったら、爽快な日々が始まった”という言葉、本当にそうかもしれません。

私の場合、仕事から帰っても、夜遅くまでパソコンを触っているので、寝るのも遅くなり、朝はいつも体がだるいですね。それに、パソコンを長時間使っているので、肩や首がよく凝ります。

なお、上記のホームページでは、次の内容を提案しています。

『もし「ちょっと最近調子が悪いな」とか「腕が疲れているかな」と思ったら、パソコンから一定期間離れて本格的にリフレッシュをしてみよう。休暇中くらいはネット浸りを断つ勇気も時には必要だ。「本格的に」が無理ならせめて業務に関係のある展示会に積極的に足を運ぶなど、うまく口実を見つけて外出を増やすなど気分転換を図ってみよう。』（上記ホームページからの引用）

この、”パソコン断ち期間”は、週間でなくても、数日いや休みの一日でも、良いアイデアだと思います。

パソコンなどでのインターネット生活をたまには中断し、散歩したり、映画をみたり、美術館に行ったり、音楽を聴いたり、本を読んだりして、コンピュータの世界から離れることは、心身ともにリフレッシュでき、良いことです。

私も、たまにですが、デジカメ持って散歩しながら、半日間、花の写真を撮りに行きますが、このときは気分爽快になります。私自身、もう少し、このような時間を増やすと良いかもしれません。

コンピュータは、”1か0のデジタルの世界”で余裕がない機械的な世界、自然はアナログの世界で余裕や曖昧さがあり、その分、ゆとりがあります。

時には、”デジタルの時間”を絶って、”アナログの時間”を持つ勇気は大事かもしれません。

■ ”テクノストレス”とは



テクノストレスとは1984年にアメリカの臨床心理学者クレイグ・ブロードが名づけました。コンピューターに過剰適応したり、逆にうまく適応できないために生じる心身の障害です。

さまざまな病態があらわれるため、テクノストレス症候群といわれます。テクノストレスは大きく2つのタイプに分けられます。

1. コンピューターに適応できない『テクノ不安症』
2. コンピューターに適応しすぎてしまう『テクノ依存症』

■テクノ不安症

会社生活の中で、パソコンは必須の道具になっています、もはやパソコン無しには仕事が出来ない状況にあります。社内連絡は殆どがメールになり、今までパソコンに触った事がない人でも避けられない事態になっており、パソコンに適応できないことが原因で生じる精神的な失調症状です。

無理に使いこなそうと悪戦苦闘するうち、肩凝り、めまい、どうき、息切れなど自律神経失調の症状や、うつ気分などが現れるようになるものです。現代のテクノロジーに適応しきれない不安、焦り、モニター画面の凝視などがストレスになったものです。

《予防と対策》

1. 最初は誰でも上手にパソコンを使えないものと割り切って、パソコンに少しずつ慣れるようにする
2. パソコンは素人と割り切り、若い人にどんどん質問し、無理をせず、自分のペースで理解していく
3. 自宅にも自分でパソコンを買って（安いものでOK）、自宅でもパソコンを触り、キーボードの使い方等になれる
4. パソコンを使いこなせないストレスが原因なので、常にリラックスする事を実行してみる

また、どうしてもストレスが解消されない場合には、会社の診療所や専門医を訪ねカウンセリングを受けても良いと思います。

■テクノ依存症

一方、パソコンにあまりにも適用してしまうと、そこにもテクノストレスの危険は潜んでいます。パソコンやインターネットに没頭するあまり、パソコンなしでは不安を感じたり、人との付き合いが下手になったりします。

また、物事をデジタル的に「はい・いいえ」と言った、1・0で判断しがちになる症状が起こりやすくなります。また、人とのコミュニケーションが苦手となり、対人関係をはじめ経済的、社会的にさまざまなトラブルが発生します。

パソコン、インターネットに熱中するあまり、睡眠がへり、部屋に閉じこもり、対人関係を嫌う等、いわゆるネット中毒になりがちです。

パソコンが得意な人も、作業時にはパソコンに適応できない人と同じようにストレスにさらされているのです。本人がコンピュータ作業をストレスと感じてなくても、心身にはストレス反応が起きています、注意しましょう。

《予防と対策》

1. 自分は「何をするために」デジタル環境とつきあっているのかを確認する

パソコンライフに対する自分のスタンスを確立（再認識）し、例えば、電話を1本かけたほうが効率的な時は、メールではなく電話をかける。

2. パソコン以外のリラックスする時間を設ける

たとえば、音楽、呼吸法、笑い、アロマテラピー、マッサージ、散歩、食事、人との交流

3. 時々デジタルから離れる、デジタルとアナログの時間のメリハリをつける。

長時間のデジタル作業は不健康だし、非効率的。

- ・ 1時間ごとに10～15分の休けいをとる
遠くの景色をながめたりして目を休める
- ・ 疲れているときは無理をしない
- ・ 1日のパソコン・インターネットの使用時間を制限する
- ・ たまには、パソコンを全く使用しない日を設ける

■

■ “体の声を聴く”

■

これも古い記事になりますが、2004.2.7の朝日新聞に“体の声を聴く”という記事が紹介されていました。以下にその一部を紹介します。

1. “1日1度は、思考を止め、体が喜ぶことをしている。”
2. “体は心の入れ物だ。心が喜ぶこともころがける。1日15分間でも、
「これをしている私が好き」という時間を持つ。”
3. “1年後や5年後に「私はこうなりたい」というビジョンを書き出してみよう。”
4. “自分を肯定し、時間軸や社会軸から解放されたとき、体の声が聴こえてくることがある。”

どの内容も、私たちが忘れがちな大事なことばかりで、この記事を見ながら、うんうんと頷いてしまいました。

現代人はあまりにも忙しく、とても体の声を聴く時間も余裕ありません、その分どこかに歪みが起きていると思います。また、現代人は、あまりにも、頭（心）が発達してしまい、体が発している声が聞こえなくなっているように思えます。

この記事が言いたかったのは、時には考えることをストップし体の喜ぶことをすること、そして

心が喜ぶような楽しいことをする時間を持つということです。



■ “職場でのストレス発散方法”



またまた古い記事になりますが、04.02.27の日経産業新聞に、“職場でのストレス発散方法”の記事が紹介されていました。以下にその一部を紹介します。

1. 環境にやさしい植物「ケナフ」を育てている。

「ケナフ」は光合成が活発で、二酸化炭素を大量に吸収し、オフィスを快適に保つ役目を果たす。

2. 加湿器・観葉植物・ヘッドホーンで音楽

- ・ 卓上型の加湿器で空気の乾燥を防ぎ、パソコン利用での目の負担を軽くする。
- ・ 目の疲れをいやす観葉植物の「ポトス」
- ・ 昼休みにヘッドホーンで一人音楽を楽しむ

3. 趣味のダーツで集中力

昼休みや、夕方になると、趣味のダーツをやって、集中力を高める。

これをみると、職場でやっているストレス解消方法は、各人各様のものがあるようです。私の場合は、喫煙室でタバコをすいながら、遠くを眺め、気分転換と目の疲れ防止をしています。

でも、喫煙場所が少なくなる中、この方法以外にも何か、ストレス解消方法を考える必要がありますね。

「Twitter」、"初心者向け"のはじめかた紹介、まずは「情報入手手段」として活用

「Twitter（ツイッター）」は、個々のユーザーが「ツイート」と呼称される短文（140文字）を投稿し、閲覧できるコミュニケーション・サービスです。

140文字の「つぶやき」を気楽に流せるTwitter、被害や救援情報に関する政府・報道機関・自治体の最新情報を入手したり、節電対策・譲り合いを呼びかける伝える伝達手段として、今回の大震災で活躍し、改めてTwitterの効果が見直されています。

一方、信頼できない情報が流れたり、それが広がってデマにつながったりすることも発生しており、信頼のおける情報の判断、信頼のおける情報発信などに注意する必要があります。

Twitterは、

いかに信頼のおける情報を入手するか

いかに信頼のおける情報を発信するか

を考えて利用することが大事です。

信頼のおける発信元には、「認証済という”青いチェックマーク”」がついているので、この情報であれば、なりすましもなく、信頼がおけます。

なお、Twitterは原則140文字しか発信できませんが、実はこの文字の中に、詳細な情報のあるホームページのURLがあるので、このURLをクリックして詳しい情報を入手できます。

今回は、初心者向けのTwitterのはじめ方、Twitterで入手したい信頼のおける震災情報を紹介しますので、Twitter、まずは「情報入手手段」として活用下さい。もし、身近な人に日々の震災情報を知りたい方がいたら、Twitterの使い方を教えてあげて下さい。

■「公式アカウント」、「認証済アカウント」とは

日本版Twitterの公式ガイド「ツイナビ（twinavi）」では、有名人アカウントがなりすましでないことを証明する「公式アカウント認証」を既にスタートしており、本家のTwitter.com「認証済アカウント」と連動しています。

公式に認証されたアカウントには「認証バッジ」という「青いチェックマーク」が付くようにな

っています（ただし公式アカウント全部にこのマークが付いているとは限りません）。

今回、Twitterのはじめ方を紹介しますので、大震災や最新情報を入手したい方は、ぜひ活用してみてください。そして、身近な人で、Twitterの情報が必要だけど、どうもパソコンが苦手という人がいたら、Twitter登録を代わりに実行してあげるのも良いかもしれません。

■ なぜ、Twitterは便利なの？

Twitterは、誰でも容易に情報を次々に発信することができ、受け手側は今まさに欲しい、身近な情報を入手できます。

私が、大震災後、Twitterの効果を分ったのは、福島原発事故に絡んで、東大病院放射線治療チームが発信した以下の情報でした。

東大病院放射線治療チーム http://twitter.com/#!/team_nakagawa

放射線治療を担当する専門家が、今回の原発事故に関して正しい医学的知識を、ほかのマスコミよりも格段に分かりやすく提供しています。

参考情報：

【Twitter】投稿の手軽さで今や大ブームに：今こそ知りたい、最新SNSガイド
http://pc.nikkeibp.co.jp/article/special/20110218/1030303/?set=rss_a



■ 初心者向けのTwitterのはじめ方～Twitterの会員登録方法



(1) Twitterのページにアクセス

<http://twitter.com/>

(2) Twitterのページの右側にある、「登録する」ボタンをマウスで押す

(3) 下記の項目を入力する

(a) 名前 (b) ユーザー名 (c) パスワード (d) メールアドレス

なお、Twitter登録完了後は、ユーザー名（メールアドレス）、パスワードでログインします。パスワードは見破られないものを設定下さい。

(a)の名前は

- ・・・Twitterで表示される自分の名前。漢字、ひらがな、カタカナ、アルファベットが使えます。実名でなくてもOK、ニックネームが良い

(b)のユーザー名は

- ・・・アルファベットと数字、一部の記号が使える。自分のTwitterのホームページの名前になる

(c)のパスワードは

- ・・・6文字以上で登録します。見破られないものを設定下さい。（注）

(d) メールアドレスは

- ・・・登録確認のメールが送付されるアドレスになります。

（注）パスワードの付け方

- (1) 名前や辞書に載っているような単語を避ける
- (2) 8文字以上にする
- (3) 英字（大文字、小文字）・数字・記号などを組み合わせる

(4) 入力が終わったら「アカウントを作成する」のボタンを押す

(5) 認証の為、「Are you human?」というタイトルで、ゆがんだ文字が表示されるので、それと同じ文字を、文字の入力欄に入力して「完了」を押す。

ゆがんだ文字が読みにくい場合は、「これが読めない場合はここをクリック」を押して、違った文字を表示させる。

(6) 入力したメールアドレス宛に、「Twitterアカウントを確認してください!」というメールが届くので、メールに表示されている”リンク”をマウスで押せば、Twitter

の会員登録が完了。

(7) 入力したメールアドレス宛に、「Twitter へようこそ!」というもう一つのメールが届きますが、とりあえず、これは何もしなくても良いです。後で、設定しても問題ありません。

以上で、Twitterの登録は完了します。

あらためて、自分のTwitterのページを見る場合は、下記にアクセスして、ユーザー名（メールアドレス）、パスワードでログインします。

<http://twitter.com/>

なお、下記は、図で分かりやすく、Twitterのはじめ方を紹介しています。今回、非常に参考になりました。

参考情報：

みんな！大丈夫！なんとかなっから！：“離れて暮らす親”に始めてもらうTwitter

- ITmedia +D PC USER

<http://plusd.itmedia.co.jp/pcuser/articles/1103/22/news076.html>

■

■ Twitterで大震災に関する情報などを入手しましょう

■

Twitterで発信される情報を見るには、情報を発信している人のTwitterページで、「フォローする」必要があります。

「フォロー」という言葉は、日本人にはなじみにくい言葉ですが、フォロー（follow）、目で追う、注目するで、“発信元を注目し情報をもらいますよ”というようにかんがえればよいと思います。

(1) 登録した、ユーザー名、パスワードでログインしておきます（Twitterの会員登録が完了した直

後は、ログイン状態なのでOK）。

(2) みたい情報のTwitterページを表示し、「フォローする」というボタン押すと「アカウントをフォローした」ことになり、自分のTwitterのページに情報が表示されます。

以下にTwitterで入手したい、認証済の震災関連情報アカウントを紹介しますので、該当のTwitterページを表示し、フォローしてみてください。

(3) Twitterの記事の中に、詳細な情報のあるホームページのURLがあるので、このURLをクリックして詳しい情報を入手します。

《 Twitterで入手したい（フォローしたい）震災関連情報 》

- ・ 首相官邸（災害情報） http://twitter.com/#!/Kantei_Saigai
- ・ NHK生活情報部 http://twitter.com/#!/nhk_seikatsu
- ・ NHKニュース http://twitter.com/#!/nhk_news
- ・ 朝日新聞 <http://twitter.com/#!/asahi>
- ・ 朝日新聞社会グループ http://twitter.com/#!/Asahi_Shakai
- ・ 毎日新聞大震災取材班 http://twitter.com/#!/mainichi_kibou
- ・ 時事コム東日本大震災 http://twitter.com/#!/i_jijicom_eqa
- ・ 東大病院放射線治療チーム http://twitter.com/#!/team_nakagawa （注）
- ・ Yahoo！ニュース <http://twitter.com/#!/YahooNewsTopics>
- ・ Google Japan <http://twitter.com/#!/googlejapan>
- ・ Twitter公式ナビゲーター「ツイナビ」 <http://twitter.com/twinavi>

（注）東大病院の放射線治療チームが福島原発事故に関して正しい医学的知識を提供中

なお、Twitter 公式ナビゲーター[ツイナビ] で、「公式アカウント」を検索してみた結果が以下です。様々な情報があることが分かります。

<http://goo.gl/3vHAc>

■ Twitterでは世界中の数多くの応援メッセージを見ることができます

■

Twitterでは、国内で投稿された心に残るつぶやきや、海外から寄せられた応援メッセージが以下で発信されています。ここも、フォローしたいですね。

prayforjapan.jp http://twitter.com/#!/prayforjapan_jp

地震発生直後から、TwitterやFacebook、Instagramなどのソーシャルネットワーキングサービスでは、世界各地から「#prayforjapan」というタグをつけた「応援のメッセージ」が多数寄せられました。

その中から、疲れた心を勇気づけてくれる発言を厳選して公開しているホームページもあります。ここにある言葉には、感動させられ、泣かされます。

prayforjapan.jp（地震発生後に寄せられた、心に残るつぶやき集）
<http://prayforjapan.jp/message/>

■

■ 公認アカウントとは

■

ツイナビ・Twitter 公式ナビゲーターの説明によると、「twinavi公認アカウント」の基準は以下になっています。この基準に沿った情報発信元が「公認アカウント」になります。

- ①政治・行政などの分野の情報発信を行うため、アカウントの正当性が非常に重要である場合
- ②ご本人・事務所から要望があり、かつ多くのユーザーにとってそのアカウントが本物であるかどうか大きな意味を持つと思われる場合（著名な芸能人、スポーツ選手、アーティストなど）
- ③その他twinaviで公認が適切・あるいは必要と判断した場合

なお、「公認アカウント」を受けた後、米Twitter社の判断により認証済マークを付与され、「認証バッジ」という「青いチェックマーク」が付くようになっています。

参考情報：twinavi公認アカウントとTwitter.comの認証済アカウントの連動について

- ツイナビ・Twitter 公式ナビゲーター

<http://twinavi.jp/news/detail/3415>

「Twitter」の「初心者向け」はじめかた紹介 まずは「情報入手手段」



(1) Twitterのページにアクセス

<http://twitter.com/>

(2) ページの右側にある、「登録する」ボタンを押す

(3) 「Twitterに参加しましょう」と書かれた画面が表示されるので、下記の項目を入力する

- (a) 名前 (b) ユーザー名
(c) パスワード (d) メールアドレス

(4) 入力が終わったら「アカウントを作成する」ボタンを押す

(注) パスワードの付け方

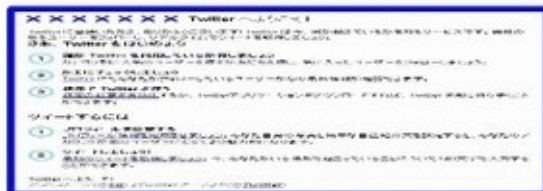
- (1) 名前や姓書に載っているような単語を避ける
(2) 8文字以上にする
(3) 英字(大文字、小文字)、数字、記号などを組み合わせる



(5) 認証の為、「Are you human?」というタイトルで、ゆがんだ文字がいくつか表示されるので、書かれた文字と同じ文字を入力して「完了」を押す



(6) 入力したメールアドレス宛に、「Twitterアカウントを確認してください！」というメールが届くので、メールに表示されているリンクをマウスで押せば、Twitterの会員登録が完了。

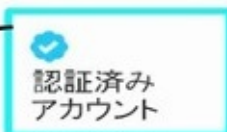


(7) 入力したメールアドレス宛に、「Twitter へようこそ!」というもう一つのメールが届きますが、とりあえず、これは何もしなくても良いです。しばらくして、後で、設定しても問題ありません

見たい情報のTwitterページを表示し、「フォローする」というボタンを押すと「アカウントをフォローした」とことになり、自分のTwitterのページに情報が表示されます。



文字の中に、ホームページのURLがあるので、このURLをクリックして詳しい情報を入手



信頼のおける発信元には、「認証済み」という青いチェックマーク

「Twitter（ツイッター）」の用語知っていますか？ Twitter活用に必要な用語紹介

東日本大震災の地震関連、福島原発関連の情報提供で「Twitter（ツイッター）」が大活躍中です。今回は、Twitterに関する用語を分かりやすく紹介します。最近、なにかとニュースになるTwitter、活用している人も、していない人も、覚えておくに便利です。

私は、大震災前は、芸能人などの有名人の “日常の活動をつぶやく” ものがTwitterと考えていました。その為、なかなかTwitterに乗り気ではありませんでした。

しかし、大震災後、新聞社、TV、国や地方公共団体、研究者などがTwitterに活発に情報発信をはじめ、Twitterは “最新ニュースの発信基地” のような感じになっています。

もし、今回のTwitter用語紹介で、私も使ってみようかな？と思った人は、下記を参考に、Twitterの会員登録をして活用下さい。

大震災で活躍中の「Twitter」、"初心者向け"のはじめかた紹介

<http://goo.gl/0gNfA>

なお、人気のTwitterですが、Twitterの英語の意味は、“さえずり、つぶやき”という意味で、様々な140文字の“つぶやき”があります。中には、不確かな情報やデマもあるので要注意です。

ツイナビ・Twitter 公式ナビゲーターでは、信頼のおける、震災関連・公共機関ツイッターアカウントを地域ごと・目的ごとに紹介しています。ここに紹介されている情報であれば安心です。

震災関連・公共機関ツイッターアカウントまとめ一覧

<http://twinavi.jp/gov>

（注）ツイナビ（twinavi） “Twitter の国内唯一の公式ナビゲーションサイト”

<http://twinavi.jp/>

「初心者のためのTwitterガイドサイト」として運営されています。ツイナビでは、Twitterをより楽しく利用するための使い方ガイドや、企業として登録されたアカウントが（なりすまし行為でない）公式なアカウントであるかどうかを確認します。

下記では、国、地方公共団体等の公共機関の、Twitterの「つぶやき」を一覧で見られます。公共機関の大震災に関する様々な活動がよく分かります。

[がばったー] 政府/地方自治体のオープンガバメントへの取り組み

<http://govtter.openlabs.go.jp/>



■ Twitter活用に必要な用語紹介



ツイナビ・Twitter 公式ナビゲーターの用語集に、必要な用語が分かりやすく紹介されていますが、これを参考に、初心者の方に、もう少し分かりやすく紹介します。なお、重要な用語から紹介します。

私自身、それほど詳しくないので、一部誤解もあるかもしれませんが、そのときはご容赦下さい(^^♪

Twitter用語集 - ツイナビ・Twitter 公式ナビゲーター

<http://twinavi.jp/guide/section/twitter/glossary>

■ ツイッター (Twitter) "さえずる"

英語の辞書によると、twitterは「〈鳥が〉さえずる、〈人が〉ぺちゃくちゃしゃべる、しゃべりまくる」という意味です。確かにピッタリですね。

■ ツイート (Tweet) "つぶやき"

Twitterの基本である140文字の投稿"つぶやき"のことを、ツイートと言います。

■ タイムライン (TL) "つぶやきを時系列順に表示しているもの"

タイムラインとは、ビデオ編集などにおいて作品全体の流れを時系列で管理する機能のことです。Twitterでは、Tweet (ツイート) を時系列に一覧表示する機能および表示欄のこと。

■フォロー(follow) ”他の人のツイートが自分のTwitter画面で読めるようにすること”

他のユーザーのツイートを、自分のTwitter画面（ホーム画面）で読めるようにすること。followという英単語には”追跡する”という意味があるので、まさに、その意味ですね。

■ホーム画面(Home) ”ログインして最初に表示されるページのこと

自分のツイートとフォローしている人のツイートが表示されます。上に最新のツイートが表示され、下にいくほど古いツイートとなります。

■アカウント(Account) ”Twitter のサービス上でのひとつのユーザー名”

ひとつのメールアドレスにつき1アカウントが付与されます。その運用は複数人で行われることもある。逆に、現実には1人しかいなくても、メールアドレスを複数持つ場合、複数のアカウントを取得することもできます。

■「公式アカウント」、「認証済アカウント」

「公式アカウント」とは、ツイナビ（twinavi）が、なりすましでないことを証明したアカウントです。

「公式アカウント」のうち、本家のTwitter.comで認証されたものが「認証済アカウント」。「認証済アカウント」には「認証バッジ」という「青いチェックマーク」が付くようになっています。ただし公式アカウント全部にこのマークが付いているとは限りません。

■RT（リツイート/ReTweet) ”再度のつぶやき（ツイート）”

他の人のつぶやきを自分のつぶやきとして再配信することをいいます。RTには公式RTと呼ばれるものと非公式RTと呼ばれるものがあります。

(1) 公式RTとはTwitterが再ツイートとして公式に採用している機能です。

他の人のつぶやきの下の方にマウスを持っていくと「リツイート」ボタンがあり、これをクリックすると、全く同じ内容が、自分のつぶやきになります（このときにつぶやきには「リツイート」という表示が付加されます）。

(2) 非公式RTとは、公式RTが実装される前から使われていた機能です。

発言内に「RT」と記述します。気になるツイートがあれば「RT」だけ追記して、ツイートしたり自分のコメントを付け加えてツイートすることもあります。

詳しくは、下記を参照下さい。公式RT、非公式RT、QT、ダイレクトメッセージを図解で分かりやすく紹介しています。

Twitter初心者必見！公式RT、非公式RT、QTの使い分け講座
<http://goo.gl/TjyE>

■QT（クォート ツイート/Quote Tweet） ”引用したつぶやき”

他のつぶやき（ツイート）を引用しつつ、自分でもつぶやくことをQTと言います。

RTは純粋に引用するときだけ使い、QTはその引用したツイートをふまえて自分も何か意見を述べるときに使用します。現状では、使い分けが面倒くさいので、「RT」で使っている人がほとんどようです。

■お気に入り(Favorites) ”あとで読み返したいツイートを記録すること”

あとで読み返したいツイートを記録することができます。自分のツイートを含む、全てのツイートに対して有効です。お気に入りに入れたツイートはサイドバーの「お気に入り」をクリックすることで確認できます。

■なう(Now) ”「今〇〇である」という状態を表す”

Twitter ユーザーの間で、頻繁に使用される語尾。「渋谷なう＝今渋谷にいる」「出社なう＝今出

社した」のように使う。

■名前(Full name) ”プロフィールページに表示される名前”

Twitterにおける名前は、ユーザー名(@..)と違い、漢字かな文字が使用でき、プロフィールページで表示されます。「友だちを検索」で検索対象となるのは、ユーザー名ではなく、この「名前」の文字列となります。

■ユーザー名(Username) ”Twitterのアドレス”

半角英数字およびアンダーバー(_)計15文字以内で作る、自分だけの名前。ユーザー名は「<http://twitter.com/ユーザー名>」という、自分のTwitterのアドレスになります。

■ログイン ”自分のTwitterにアクセスすること”

ユーザー名とパスワードで、自分のTwitterにアクセスすること。

■ハッシュタグ(hashtag) ”特定のテーマについてのツイートを検索して一覧表示するための機能”

#記号と、半角英数字で構成される文字列のことをTwitter上ではハッシュタグと呼びます。発言内に「#〇〇」と入れて投稿すると、その記号付きの発言が検索画面などで一覧できるようになります。

ハッシュタグの使い方は、”#〇〇”という単語を、自分のツイートの中に入れるだけ。たとえば、「TV見たよ！ #drama」といった形です。

”#〇〇の前後に、半角スペースを入れるのを忘れずに！”

【例】 #oyatsu → おやつについて皆で共有

ハッシュタグはTwitter ユーザーが自発的に使用するようになったルールであり、ハッシュタグを使用するに当たってはTwitter Inc.への申請や登録は必要ありません。

なお、ツイッター地震情報のハッシュタグが以下で紹介されています。

ツイッター地震情報【ハッシュタグ&関連サイト】 - ツイナビ・Twitter 公式ナビゲーター
<http://twinavi.jp/news/detail/12462>

■返信「リプライ」

Twitterには、ほかのユーザーのつぶやきに対して返信できる機能「リプライ」があります。つぶやきに、「@」に続けて相手のIDを加えれば、そのつぶやきが相手の「リプライ一覧」に載る仕組み。「@」を付けることで「あなたあてのつぶやきですよ」と表明します。例えば、「@ユーザーID 元気ですか!」と入力します。

リプライとして投稿したつぶやきは、通常のとおりつぶやき同様、自分のフォロワーのタイムライン上にも載るが、「@相手のID」をどこに書くかによって掲載範囲が変わることに注意が必要です。

「@相手のID」を文頭に書いた場合は、自分のフォロワーのうち、リプライ相手もフォローしているユーザーのTLのみに掲載。文中に書いた場合は、通常のとおりつぶやき同様、自分のフォロワー全員のTLに載る。

リプライ相手だけが見てくれればいい内輪的な内容なら文頭に「@相手のID」を書き、フォロワーみんなにも見せたいリプライなら、@の前にピリオドを付けて「.@相手のID」と書くことでフォロワー全員のTLに載せるといった使い分けをしているユーザーも多い。

■

■ 追加用語

■

■ダイレクトメッセージ(Direct Message) ”Twitterで誰かと非公開でやり取りするメッセージ”

自分をフォローしている人に対して送ることができるツイート、送り手と受け手だけが読むことのできるツイートです。一方的に自分だけがフォローしている相手にはダイレクトメッセージを送ることはできません。

災害時にも力を発揮するクラウド（**Web**サービス）、活用すればパソコンが壊れても大丈夫

最近、よく聞かれる”クラウド（クラウドコンピューティング）”、クラウド（cloud）とは「雲」のことですが、この「雲」はインターネットを意味しています。

この”クラウド”、インターネットを更に活用しようという動きの中に出てきたものですが、ソフト機能もデータもインターネットの中にあり、パソコンが壊れても、別なパソコンをインターネットに接続すれば、今までと変わらない環境で使えます。

まさに、”クラウド”は、今回の東日本大震災のような災害に力を発揮します。

この”クラウド”、パソコン活用を画期的に変えるものですが、簡単に言うと次のようになります。

メール・画像編集などのソフト機能は パソコン・ソフトではなく、インターネットで提供
メール・画像などのデータは パソコンに保管せず、インターネットの中に保管

クラウドでは、メールなどのソフトは、パソコンにインストールしたものを使うのではなく、インターネットで提供されているソフト（ほとんどが無料）をブラウザで利用します。

現在は、クラウド的なWebサービス（ソフトサービス）が提供されています。主なものを以下に示します。

ブラウザで使う ”Webメール”、メールデータもインターネットの中
インターネットの中にデータを保管する ”オンライン・ストレージ”
インターネットの中に画像を保管する ”画像アルバムサービス（Webアルバム）”

クラウド活用として、ここでは、災害時にも力を発揮するWebサービス（ソフトサービス）を紹介します。

クラウド、明確な定義はありませんが、

「メール、画像編集などのパソコンで実現してきたソフトウェア機能を、インターネットの中に実現し、そのサービスをブラウザで利用し、作成したデータもインターネットの中に保管すること」

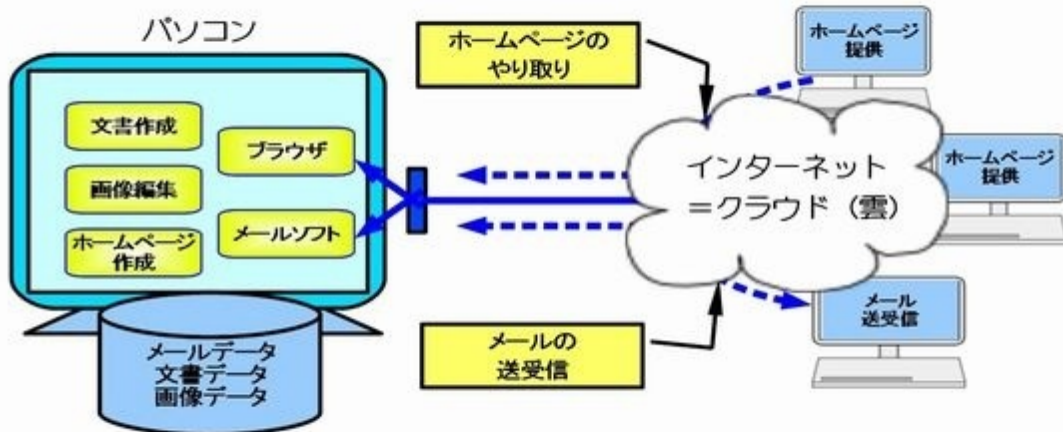
と考えて良いと思います。

クラウドとは何か インターネット進化のキーワード

クラウド(cloud)は「雲」のこと、「雲」はインターネットを表現
クラウドとは、「インターネットで提供されるソフトサービス」

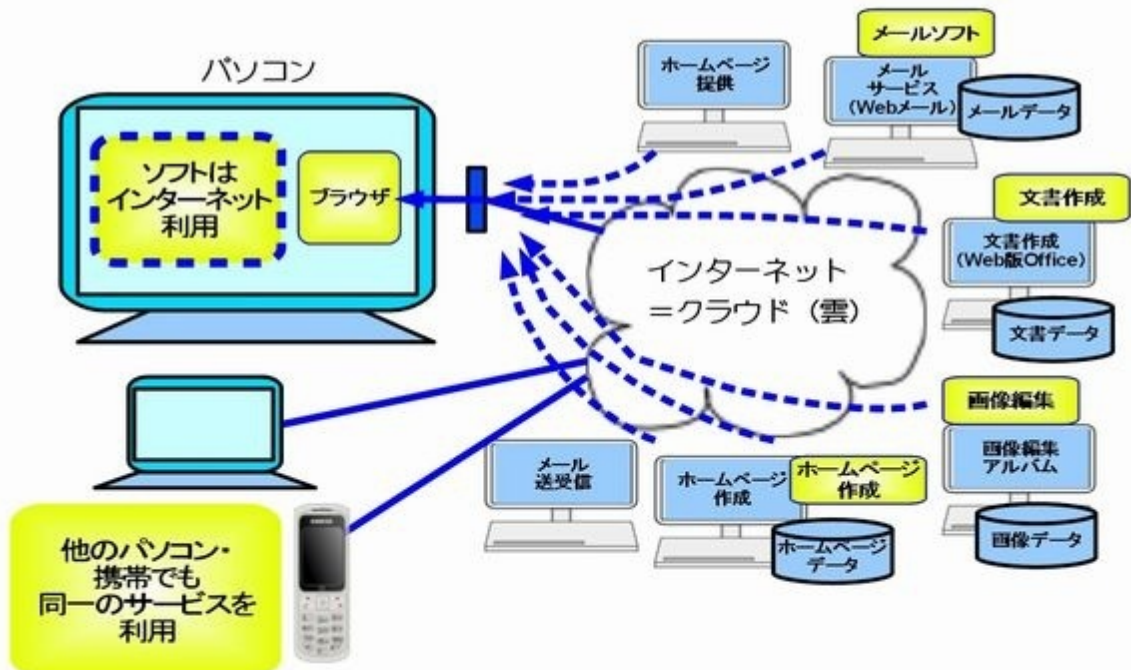
《これまでのパソコン・インターネット利用》

これまでのソフトウェア利用方法は「パソコン主体」
インターネットは、ホームページ閲覧・メール送受信が主体



《クラウド時代 これからのパソコン・インターネット利用》

インターネットで、様々な「ソフトサービス」が提供
ブラウザを通して、インターネットの「ソフトサービス(Webサービス)利用」
メールや文書などのデータもインターネットの中に保管



(注) Officeフリーソフト「OpenOffice.org」のドロー(作図機能)で作成

作成: 2011.2.12 夢一灯

ブラウザで使う無料のメールサービス"Webメール"

"Webメール"は、ブラウザで使う無料のメールサービスで、メールソフトが不要なメール。なお、メールデータはインターネット（のサーバ）の中に保管されます。最近は、迷惑メール対策も充実しており、便利になりました。

"Webメール"は、まさに、「パソコンのソフトでやっていることをインターネットでやってしまおう」という"クラウド"、"クラウド・コンピューティング"を代表するサービスです。

この"Webメール"、大手の検索エンジンから「Yahoo!メール」、「Gmail」など、また、Microsoftからは「Live Hotmail」が提供されています。Webメールはメール容量が数GBと大きく、インターネットに接続されたパソコンだったらどこでも使え、携帯でもパソコンと同じように使えます。

更に、迷惑メール対策などのセキュリティ対策も充実し、複数のメールアドレス（別名アドレス）も使える機能もあり、メール機能も充実しています。

ぜひ、一度"Webメール"を使ってみて、パソコンのメールソフトの違い、"Webメール"の特徴、良さを実感して下さい。

■

■ 何故、"Webメール"は便利なのか？

■

私は単身赴任中で、単身赴任先と自宅で、違うパソコンを使っていますが、このような場合には、"Webメール"は便利です。

以前、パソコンのメールソフトを使っていた時は、自宅に帰るとき、メールソフトのデータをUSBにコピーし、それを自宅のパソコンで使い、またUSBにメールデータをコピーし、単身赴任先に持ち帰るというものでした。

しかし、"Webメール"は、メールデータがインターネットの中に保存されており、パソコンが違って、ブラウザから同じメールデータを使え、便利です。

更に、"Webメール"は携帯からでも使えるサービスが多く、出張の時などは、携帯を利用して、メールを見たり、メールを送信することができます。

つまり、“Webメール”は、“いつでもどこでも使えるメールサービス”です。更に、便利なのが、危険な迷惑メールを自動的に検出してくれるという機能で、メールデータも数GBと多量に保管できます。

更に、“Webメール”の下書き機能を利用すれば、パソコンと携帯で編集できるテキストの作成が可能になります。私は、Gmailの下書き機能を使い、日記をつけていますが、携帯からでも日記を書くことができ、なかなか便利です。

■

■ “Webメール”の選び方

■

メールは、毎日使う大事なもののなので、「安心して使えるサービス」が良いですね。

大手の検索エンジン、Microsoftが提供している“Webメール”は安心して使うことができますね。以下に代表的なサービスを紹介します。

なお、各“Webメール”ともに、利用できるメール容量は年々増加しており、よほどの人でない限り、メール容量が不足することは無いと思います。

個人的に一番お勧めは、大容量、メール表示の素早さ、携帯でのメールの使いやすさからGmailですが、少々慣れるまで苦労するかもしれません。

■ Gmail 検索エンジンGoogle提供の無料Webメール

Gmail メール登録

<http://mail.google.com/>

Gmail 使い方 （動画で詳しく説明しています）

<http://www.dougamanual.com/blog/183/>

7GBのメール容量、迷惑メール対策、携帯からの利用が可能。Googleの強力な検索能力を持っており、必要なメールを素早く探すことができます。また、送信後5秒間だけ送信を取り消すことが

できるなど、ユニークな機能もある。

Gmailはフォルダーではなく、メールの分類に「ラベル」という機能を使います。紙の手紙に例えれば、整理しやすいように、付せん紙を貼り付けるというイメージです。

Gmailには、重要なメールを自動検出する「優先トレイ」機能があります。この機能を有効にすると、ある相手に送信した回数などの履歴を参照して、Gmailが重要なメールを自動的に判断し、「重要な未読メール」として一覧表示してくれます。但し、最初は抽出の精度が低いため、過信は禁物。重要なメールには黄色の「+」、重要でないものには白の「-」ボタンを押して、重要度を指定することで、抽出の精度が高まっていきます。

なお、表示形式には、標準形式と簡易HTML形式があり、全機能を使うためには、標準形式にする必要がある（ただし、メール表示が遅くなる場合は簡易HTML形式にする）。

（注）有効期限（9ヶ月）：この期間に一度もログイン利用しなかった場合、すべて削除。

《補足》別名アドレスを使用してメッセージを受信

Gmailでは、従来の別名アドレスは利用できませんが、username+xxx@gmail.comへの送信メッセージも受け取ることができます。たとえば、"taro+shopping@gmail.com"に送信したメッセージは "taro@gmail.com" に配信されます。

フィルタを設定して、これらのメッセージを受信トレイ以外の場所や[ゴミ箱]に移動する、ラベルやスターを付ける、などの操作を自動的に行うこともできます。

■Windows Live Hotmail Microsoft提供の無料Webメール

Hotmail メール登録

<http://windowslive.jp.msn.com/mail.htm>

Hotmailのメール容量は無制限（2009年2月までは5GB）、迷惑メール対策、携帯からの利用が可能。たくさんのメールから探したいメールを簡単に検索。メッセージをフォルダーにドラッグできたり、受信メールを設定した条件でフォルダに振り分けすることができる。Outlook Expressなどのメールソフトと同様の感覚で分類できます。

(注) 有効期限 (9ヶ月) : この期間に一度もログイン利用しなかった場合、すべて削除。

《補足》まったく別のアドレスを複数持てる新エイリアス機能 (2011.2.3発表)

米Microsoftは、Webメールサービス「Hotmail」で新たなエイリアス (別名アドレス) 管理機能を米国時間2011年2月3日から導入。

一つのアカунツで複数の異なるアドレスを所有し、一元的に管理できる。別名アドレスは、単一のHotmailアカウントにつき年間五つ追加でき、最大15を所有することができる。既存の受信箱でまとめて受信することも、別フォルダを作って振り分けることも可能。

本来のメールアドレスとは別のアドレスを用いて情報を入手し、目的を果たしたらそのアドレスを無効にして、その後のわずらわしい宣伝メールの受信を回避することができる。

新たなエイリアス (別名アドレス) の追加方法

Hotmailのオプション→詳細オプション→アカウントの詳細→(その他のオプション) 電子メールアドレスの関連付け→電子メール アドレスの追加と選択し、"アカウントに追加する新しいWindows Live メール アドレスを作成"をクリックして追加したいアドレスを入力 (注) ドメイン名の指定に"hotmail.co.jp" "live.jp"の二つがあるので注意。

■Yahoo!メール 検索エンジンYahoo!提供の無料Webメール

Yahoo! メール登録

<http://promo.mail.yahoo.co.jp/>

Yahoo!メール - 使い方ガイド

<http://guide.mail.yahoo.co.jp/1st/>

1GBのメール容量、迷惑メール対策、携帯からの利用が可能。たくさんのメールから探したいメールを簡単に検索。受信メールを設定した条件でフォルダに振り分け。

(注) 有効期限 (4ヶ月) : この期間に一度もログイン利用しなかった場合、すべて削除。

《補足》"別名アドレス"を作れる「セーフティーアドレス」機能

Yahoo!メールでは、ひとつのアドレスに最大10個の"別名アドレス"を作れる「セーフティーアドレス」機能が無料で利用できます。セーフティーアドレスは、メールアカウント部分に「-（ハイフン）」が含まれる点が通常のYahoo!メールアドレスと異なります。

例えばメールアドレスを「taro@yahoo.co.jp」としたら、「taro-shopping@yahoo.co.jp」などが、セーフティーアドレスになります。最大10個まで利用でき、追加・削除の回数に制限はありません。セーフティーアドレスあてのメールは、Yahoo!メールアドレスあてのメールと同じメールボックスに届きます。

■ 10 Minute Mail 10分間だけ利用できる使い捨てメールアドレス

10 Minute Mail

<http://10minutemail.com/10MinuteMail/>

「10 Minute Mail」はその名の通り、10分間だけ利用できる使い捨てメールアドレスです。「もう10分延長!」をクリックすると、さらに10分間「利用時間を延長」することが出来ます。

海外で提供されていますが、日本語に対応しています。Web上でメールの送受信が出来ます。Webサービス等で、急にメールアドレスが必要なときに利用すると便利です。



■ "Webメール"の特徴



"Webメール"は無料で使えるサービスで、その特徴は、"IE、Firefoxなどのブラウザをつうじて使い、メールデータは、インターネットのサーバの中に保管される"ということを考えるとよくわかります。

(1) ユーザ登録することで、ほとんど無料で使える

(2) ブラウザを使い、いつでもどこでも使えるメールサービス

(3) メールデータはインターネットに保管されるので、バックアップの操作が不要

(4) パソコンばかりでなく携帯でも使えるメール

(5) 機能アップされてもインストールなどの特別な操作は不要

(6) 危険な迷惑メールを自動判断して削除



■ "Webメール"の注意事項



■
なお、注意すべき点もあります。"Webメール"を使う場合に、私が注意している事項を以下に紹介します。

(1) 数カ月連続して利用しないと、メールデータ、アドレス帳が削除されます、必ず有効期限を確認しましょう。

(2) 完璧なWebサービスはありません、利用できないトラブルが発生し利用できない場合を予想し、複数の"Webメール"サービスを利用しましょう。

(3) インターネットカフェ等の共用のパソコンでは"Webメール"は使用しない。ログイン名・パスワードが残り悪用される可能性がある。

(4) メール内容は、インターネットのサーバに残るので、クレジットカード番号などの重要な個人情報のメールのやり取りは避ける。

(5) 万がーを考え、基本的に会社の情報を"Webメール"で、やり取りしない。

(6) トラブルで"Webメール"のデータが見れなくなる場合があるので、大事なメールデータは、別な手段で、自分のパソコンに保存しておく。

(7) 迷惑メール判断が常に100%正しいとは限らない。正常なメールも迷惑メールとして判断することもあるので、時々、迷惑メールの中に正常なメールがないか確認する。



■ 《補足》 メールソフトとWebメールとの違い



* メールソフトWebメールの違いを図にまとめたので参考にしてください。

(1) メールの開始

メールソフト・・・インターネット・プロバイダからメールアドレスを入手

Webメール・・・簡単な無料会員登録をすれば利用可能

(2) メールの利用方法

メールソフト・・・パソコンにソフトをインストールして利用

Webメール・・・ブラウザでメールサービスのホームページを通じて利用

(3) メールデータの保管

メールソフト・・・パソコンの中

Webメール・・・インターネットのコンピュータの中

(4) 携帯からのメール利用

メールソフト・・・パソコン専用のソフトであり、携帯からは利用不可

Webメール・・・ほとんどのWebメールは携帯からでも利用可能



■ 《補足》 ”Webメール”の迷惑メール解除方法



”Webメール”含めメールソフトの迷惑メール判断は、100%正しいということはありません。誤って迷惑メールと判断することがあります。

今回紹介した、”Webメール”が判断を誤って迷惑メールと判断した場合、下記の方法で、迷惑メールを解除して下さい。ほぼ同じような方法ですね。

■Yahoo!メールの迷惑メール解除方法

ひとつの方法として、以下があります。

”迷惑メールを解除する場合は、[迷惑メール]フォルダをクリックし、解除したいメールを選択し、[迷惑メールでない]ボタンをクリック”

詳しくは、以下を参照下さい。

Yahoo!メール ヘルプ - [迷惑メール]フォルダに振り分けられたくないメールがある
<http://help.yahoo.co.jp/help/jp/mail/anti-spam/anti-spam-09.html>

【Yahoo!メールの迷惑メールの解除方法】 ながいファン倶楽部からのお知らせ
<http://samidare.jp/nagai-fan/note.php?p=log&lid=151681>

■Gmailの迷惑メール解除方法

ひとつの方法として、以下があります。

”迷惑メールを解除する場合は、[迷惑メール] フォルダをクリックし、解除したいメールを選択し、[迷惑メールを解除]ボタンをクリック”

詳しくは、以下を参照下さい。

正当なメールなのに迷惑メールのマークが付けられる - Gmail ヘルプ
<http://mail.google.com/support/bin/answer.py?hl=jp&answer=9008>

WindowsユーザーのためのGmail活用術 - @IT
http://www.atmarkit.co.jp/fwin2k/operation/gmail/gmail_03.html

■Windows Live Hotmailの迷惑メール解除方法

ひとつの方法として、以下があります。

”迷惑メールを解除する場合は、[迷惑メール] フォルダをクリックし、解除したいメールを選

択し、[迷惑メールではありません]ボタンをクリック、”「セーフリスト」に追加します”を選択して、「次へ」をクリック”

詳しくは、以下を参照下さい。

Hotmail 迷惑メールの解除方法

<http://workingholiday-net.com/tool/hotmail/>

メールソフトとWebメール

メールソフト

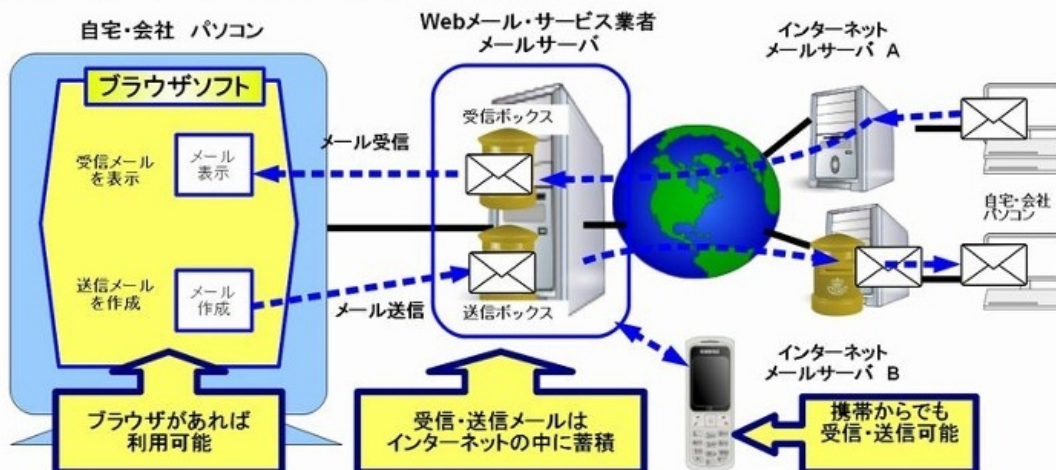
メールを”手紙やはがきの仕組み”で考えるとよく分かる

- (1) メールの受信 インターネット接続業者のサーバに蓄えられている(着信している)メールを受信します。なお、パソコンで受信したらサーバから削除されます
- (2) メールの送信 パソコンからインターネット接続業者のサーバを通じて、送信先にメールが送付されます。なお、サーバには送信メールは残りません。



Webメール

- (1) メールの受信 ブラウザで、サービス提供のホームページを開いてログインし、インターネット保管の受信メールをみます。受信メールはインターネットのコンピュータに保管
- (2) メールの送信 ブラウザで、サービス提供のホームページを開いてログインし、メールを作成&送信します。アドレス帳、送信メールはインターネットのコンピュータに保管



インターネットにデータを保管する、無料の"オンライン・ストレージ"サービス

オンラインストレージサービスとは、インターネット上に個人のデータを保管できるサービスです。

オンラインストレージは、サービス提供会社が用意したインターネット上のコンピュータ（サーバー）の記憶領域にアクセスして、データをやり取りするサービスのことです。サーバー内の記憶領域は、ユーザーごとに論理的に区切られて、他人はアクセスできない仕組みとなっています。

本人が正しくユーザーIDとパスワードさえ入力すれば、2台目のパソコンからもオンラインストレージの内容を参照できます。最近では、無料で数GBという大容量が使えるサービスが増えてきました、活用するとなかなか便利です。

インターネットにつながったパソコンであればどこからでも使え、災害や事故時も安全にデータを保存でき、万が一パソコンが使えなくなっても、インターネット上にあるデータを、別なパソコンで使えるなど便利です。

但し、便利な反面、注意すべき点もあります。

データはインターネットのサーバに残るので、クレジットカード番号、パスワードなどの重要な個人情報は保管しないようにすることが大事です。重要なデータを保管する場合は、データを暗号化するなど気をつけてください。（注）暗号化ソフトも今回紹介しますので活用下さい。

■用途に合わせて使い分け

クラウド型サービスといっても種類は複数あり、保管するデータの種類によってうまく使い分けすることが大切です。

(1) 日々の仕事や生活で使うデータで頻繁に更新するデータの保管

ファイル同期機能を持つストレージサービスを利用したほうが便利です。データを更新すると同時に、自動的にパソコンの中のデータをインターネットに保管し同期をとってくれるサービスが便利。「Dropbox（ドロップボックス）」、「SugarSync（シュガーシンク）」がこれに該当します。

(2) 写真や動画などの大容量のデータの保管

新しいデータが増え続ける、写真や動画などの場合は、保管容量が大きいオンラインバックアップサービスを利用したほうが便利です。「Windows Live SkyDrive」、「Nドライブ」がこれに該当します。



■ 同期型オンライン・ストレージ「Dropbox（ドロップボックス）」



<http://www.getdropbox.com/>

インターネット上にデータを保管するオンラインストレージサービス「Dropbox（ドロップボックス）」は、操作性に優れた、無料で容量2GBが利用できるサービスです。

専用のソフトを使うことで、パソコンの専用フォルダに登録・更新されたデータを自動的にインターネットに保存してくれます。

また、データのバージョン管理機能があるも便利です。誤って上書きしたデータを以前の状態に戻したり、削除したファイルを復元することも可能です。

専用のソフト（Dropboxのクライアントソフト）をインストールすると、「My Dropbox」というフォルダがデスクトップに表示される。Dropboxでは、この「My Dropbox」というフォルダにファイルを保存することで、共有や同期ができます。

『Dropbox』のおさらい| マイコミジャーナル

http://journal.mycom.co.jp/series/dropbox_guide/001/index.html

ファイルを誤って消去した、うっかり間違えた内容を上書きしてしまったなど、操作ミスで大切なデータを失うこともありますが、Dropboxはそうしたファイルを救う機能も備えています。

Webサイト上で「Show (Hide) deleted files」タブを選ぶと、削除したファイルの表示／非表示を選択、同じ画面でファイルをクリックして「Previous versions」を選ぶと変更履歴が現れ、その時点の状態に戻せます。削除したファイルや履歴のデータは30日分がストレージ上に残っています。

朗報！(^.^♪

「Get extra space free!」より、TwitterやFacebookと連携させると最大640MB容量アップ！

Dropbox - Online backup, file sync, and sharing made easy.

<https://www.dropbox.com/free>

以下の記事も参考になります。

無料版Dropboxの容量を最大20GBまで増やす方法まとめ*二十歳街道まっしぐら

<http://20kaido.com/archives/2298231.html>

(注) ポータブルバージョンの「KeePass」でパスワード同期

「KeePass」は「Dropbox」をパスワード同期ツールとして使うのに適しています。「Dropbox」も「KeePass」もクロスプラットフォームアプリなので、Mac、Linux、Windowsからパスワードにアクセスできます。「Dropbox」ウェブインターフェイスは、どんなコンピュータでも使えるので、ポータブルバージョンの「KeePass」でパスワード同期もできます。

-
- 同期型オンライン・ストレージ「SugarSync（シュガーシンク）」
-

<http://www.sugarsync.jp/>

データのバックアップ、同期をインターネット経由で実現するサービスです。Windows/Macに対応したクライアントソフト、ウェブブラウザからアクセスするウェブサービスです。BBSSが日本語版サイトを運営しています。

大きな特徴は任意のフォルダごとにバックアップ、同期、共有の設定ができることです。2010年11月に、無料ユーザーの利用ストレージを2GBから5GBに変更、同期できるPCの台数も無制限に変更されています。

SugarSync Managerをインストールすると、パソコン上の好きなフォルダを自動バックアップできるようになります。

なお、クラウド上に保存したファイルを、別のパソコン（自分だけでなく、他人が見られるよう設定することも可能）と共有したり、iPhoneやAndroidといったスマートフォンで活用できるというのが二番目の特徴です。

また単に共有できるだけでなく、（異なるパソコンの）ローカルフォルダを同期（シンク）する機能も持っています。



■ オンラインストレージ「Windows Live SkyDrive」



ファイルや写真の共有は SkyDrive - Windows Live on MSN

<http://windowslive.jp.msn.com/skydrive.htm>

Microsoft提供の、無料で25GB の大容量のオンラインストレージ。「SkyDrive」の特徴はなんと言っても利用できる容量が「25GB」と大容量な点。なお、公開範囲を「自分のみ」、「知り合い」、「全体公開」の3つに設定できます。

“Windows Live SkyDrive”をエクスプローラへ統合、フリーソフト「SDExplorer」

ダウンロード 窓の杜 - SDExplorer

<http://www.forest.impress.co.jp/lib/sys/hardcust/virtualdrv/skydrvexplor.html>

「SDExplorer」を使えば、SkyDriveをエクスプローラへ統合でき便利です。SkyDriveは、ファイルのアップロード・ダウンロードがWebブラウザでしか行えず、不便。SDExplorerは、エクスプローラのアドオンで、SkyDriveを仮想フォルダとして登録できます。パソコンのフォルダやファイルをこの仮想フォルダへファイルをドラッグ&ドロップすれば、簡単にSkyDriveへアップロード・ダウンロードが可能になります、HTTPSプロトコルによる暗号化通信にも対応。



■ オンラインストレージ「Googleドキュメント」



<http://docs.google.com/>

Googleがようやく提供を開始したオンラインストレージ。Googleドキュメントが「アップロード機能」によってオンラインストレージとしても使えるようになりました。1ファイルにつき最大250MB、全体で1GBまで利用ができます（'10年1月段階）。

なお、公開範囲を、インターネット全体公開、限られた人たちだけに見せる、誰にも見せないように、設定できます。

オンラインストレージとして利用できるのは1GBですが、制限ぎりぎりまでファイルをアップロードしても、Googleドキュメント自体は問題なく利用でき、そこで作った新規ファイルも保存できる。

Googleドキュメントがオンラインストレージに（第123回）：深川岳志「Google探検隊」

<http://pc.nikkeibp.co.jp/article/column/20100130/1022549/?set=rss>



■ オンラインストレージ「Nドライブ」



<http://ndrive.naver.jp/>

Nドライブは、無料で最大容量10Gまで保存できます。パソコンの中の様々なデータをウェブ上で管理できます。

アップロードしたファイルの管理も簡単。ドラッグ&ドロップでファイルやフォルダを簡単に移動でき、重要度の設定やファイルの並び替えも、クリックひとつで実行することができます。

専用アプリ「Nドライブエクスプローラー」を利用すれば、Windowsエクスプローラからドラッグ&ドロップで簡単にオンラインストレージ上のファイルを保存・ダウンロードできます。



■ 画像ストレージ/写真共有サイト「フォト蔵」



<http://photozou.jp/>

簡単に写真や動画を投稿・共有することができる無料のフォトアルバム。また、共通の趣味や好みを持つ人と交流を広げることができる写真共有SNSです。

「フォト蔵」は、1カ月にアップロードできる容量が1GBという制限はあるものの、保存できる容量は無制限（個人利用では十分な容量）。また、携帯からも利用で便利です。

写真のアップロードは”写真投稿ソフト貼る蔵”を使うと便利です。

《補足》オンラインストレージを活用するソフト

■複数のオンラインストレージをエクスプローラから利用する「Gladinet Cloud Desktop」

Gladinet Cloud Desktopは、あらかじめ用意されている特定の「オンラインストレージ」サービスについて、コンピュータに作成した仮想ドライブの中のフォルダのように扱うツール

- ・「Gladinet Cloud Desktop」は、複数のオンラインストレージを仮想ドライブとしてマウントすることができるフリーソフト
- ・オンラインストレージへのアップロードやダウンロードを、Windowsの通常のエクスプローラやデスクトップにおけるファイル操作と同じ感覚で簡単に利用

ダウンロード GLADINET - Cloud Storage Access Platform & Solutions

<http://www.gladinet.com/>

「Gladinet Cloud Desktop」解説：ITpro

<http://itpro.nikkeibp.co.jp/article/COLUMN/20101203/354836/?ST=win>

《補足》暗号化ソフト紹介

■超カンタン・超強力なファイル暗号化ツール 「ED」

EDのダウンロード : Vector

<http://www.vector.co.jp/soft/dl/win95/util/se119287.html>

ED(イーディー)は強力な暗号化アルゴリズムと、使い勝手が良いWindows用フリーウェアファイル暗号化ツールです。簡単な操作で、ファイルやフォルダーを自在に暗号化することができます。

なお、USBメモリまたはUSB接続ポータブルHDDに保存して活用することもでき、なかなか便利な暗号化ソフトです、ぜひ活用下さい。EDは、鍵長最大256ビット暗号アルゴリズムをベースにした、解読不可能レベルの暗号化も可能である強力な暗号強度を保っています。

使い方は簡単で、暗号化する場合は、暗号化したいファイルやフォルダを選択後、それを「E」ボタン上にドロップし、パスワードを入力するだけです。

復号する場合は、ファイルやフォルダを選択した後、それを「D」ボタン上にドロップし、パスワードを入力します。

■暗号化された仮想ドライブを作成できる「TrueCrypt」

TrueCryptダウンロード

<http://www.gigafree.net/security/encrypt/truecrypt.html>

このTrueCryptは、必要な時だけパソコン上に表示される“暗号化仮想ドライブ”を、簡単な操作で作成できるようにします。この暗号化仮想ドライブにコピーするだけで暗号化が行えます。

使い方は、まずは、事前に、暗号化仮想ドライブ・ファイル（「TrueCryptボリューム」ファイル）を作成し、利用時に、そのファイルを、一つのドライブとして認識（マウント）させ、そこにコピーするだけでデータが暗号化されるという便利なツールです。

“PCで仕事”を速くする：第21回 TrueCryptで、Dropboxをもっと“セキュア”に使う

- ITmedia Biz.ID

<http://bizmakoto.jp/bizid/articles/0901/19/news024.html>

インターネットに画像を保管する"画像アルバムサービス (Webアルバム)"

デジカメで写真を撮っていると、いつのまにかパソコンの中にたまり、整理に困ることありませんか？ インターネットには、こんなときに役立つ、インターネットの中に画像を保管し、アルバムを作成できる、無料の「画像アルバムサービス (Webアルバム)」がたくさんあります。

このサービスは、ブラウザを使い、インターネットの中に画像を保管し、画像を整理・公開したり、画像スライドショーなどが行えるサービスです。

多くの画像管理の無料サービスの中から、安心して継続的に使え、保管スペースも大きく、更にパソコンからのデータ登録が簡単な、優れた「画像アルバムサービス (Webアルバム)」を紹介します。

なお、「画像アルバムサービス (Webアルバム)」の中には、無料の写真編集ソフトウェアも提供し、パソコンにある画像管理・編集に加え、オンライン・アルバムへの登録が可能なサービスもあります。

なお、代表的な画像アルバムサービス、「Picasa ウェブ アルバム」、「Windows Live SkyDrive」を使った実例を紹介しますので、参考にして下さい。

Picasa ウェブ アルバム 2011年2月：梅（伊丹：緑ヶ丘公園）

<https://picasaweb.google.com/yumeonelight2829/2011219?feat=directlink>

Windows Live フォト 2011年2月：梅（伊丹：緑ヶ丘公園）

[http://cid-182f04b35ef9a3af.skydrive.live.com/redir.aspx?
page=play&resid=182F04B35EF9A3AF!583](http://cid-182f04b35ef9a3af.skydrive.live.com/redir.aspx?page=play&resid=182F04B35EF9A3AF!583)

■ Picasa ウェブ アルバム (Google提供)

<http://picasaweb.google.com>

*このホームページで"アカウントを作成"をクリックして
Googleアカウント（利用者情報）"を入手して利用下さい

簡単にデジタル写真を管理、編集し、オンライン アルバムを作成して友だちや家族、世界中のユーザーと共有することができます。最大 1 GB まで無料で保存できます。

更に、無料の写真編集ソフトウェア「Picasa」を使えば、パソコン画像を整理、編集、印刷でき、また、簡単に『Picasa ウェブ アルバム』のオンラインアルバムに登録することが可能になります。このソフトは高機能で、動画やコラージュ作成も作成できます。

Google提供の写真編集ソフトウェア「Picasa」ダウンロード

<http://picasa.google.com/>

「Picasa」で動画を作成することも可能です。以下は「Picasa」で作成した動画の一例です、参考にして下さい。

YouTube - 兵庫県（緑が丘公園） （2011年2月） 「2分・5分・8分咲きの梅」

http://www.youtube.com/watch?v=vZIDoky_9tg

また、Picasaウェブアルバムの写真が、画像編集サービス「Picnik」でオンライン編集できます。Googleが画像編集サービス「Picnik」を買収したことで、その機能がPicasaウェブアルバムでも使えるようになりました。

■ Windows Live SkyDrive（マイクロソフト提供）

<http://windowslive.jp.msn.com/skydrive.htm>

＊このホームページで”今すぐ試してみる”をクリックして
”Windows Live ID”を入手して利用下さい

写真や動画、ドキュメントなどを最大 25 GB まで無料で保存できます。相手を選んで共有ができるなど、付加機能も充実しています。

なお、無料の写真編集ソフトウェア「Windows Live フォト ギャラリー」を使えば、パソコン画像を整理、編集、印刷でき、また、簡単に『Windows Live SkyDrive』のオンラインアルバムに登録することが可能になります。

無料写真編集ソフト フォトギャラリー 解説

<http://windowslive.jp.msn.com/photo.htm>

Windows 7 および Windows Vista 版の Windows Live フォト ギャラリー 2011

<http://explore.live.com/windows-live-photo-gallery?os=winxp>

Windows XP 版の Windows Live フォト ギャラリー

<http://explore.live.com/windows-live-photo-gallery-xp>

(注) ブラウザの拡張機能（プラグイン、アドオン）「Microsoft Silverlight」が必要

Windows Live SkyDriveのアルバムの写真のスライドショーなどを見るためには、ブラウザの拡張機能として「Microsoft Silverlight」の最新版が必要です。

下記にインストール方法があるので、それを参考に、最新版をダウンロードしてください。

ダウンロード - Microsoft Silverlight

<http://www.microsoft.com/japan/silverlight/download.aspx>

■ my Pictown (カメラメーカー、ニコン提供)

<http://www.mypictown.com/>

カメラメーカーが運営する写真専用のストレージサービス（Webアルバム）はいくつかありますが、その中でもニコンの「my Pictown」は保存容量が大きめで、無料で2GB。有料コースに登録すれば最大200GBまで保存できます。ほかのメーカーのカメラを使っているユーザーでも利用可能。

無償のソフト「ViewNX 2」を使えば、画像の管理、閲覧、画像編集、共有を実施できます。my Pictown への画像アップロード、共有機能の利用、保存画像の閲覧が可能です。

なお、このサービスは画像の公開はできませんが、このサービスと連携している、もう一つのサービス「ニコン オンラインギャラリー : NikonOnlineGallery」を利用（無料）すると、楽しく公開できます。

ニコン オンラインギャラリー

<http://gallery.nikon-image.com/>

ニコン オンラインギャラリーはNikon Imaging Japanが運営する写真公開サイト（無料）です。ニコンオンラインアルバムでは、次の2通りの方法で写真を公開できます。

- ・ ギャラリーアルバム：アルバムを作成したユーザーのみが、公開する写真を登録できます。
- ・ コミュニティアルバム：複数のユーザーが参加して、公開する写真を登録できます。

■ フォト蔵 画像ストレージ/写真共有サイト

<http://photozou.jp/>

簡単に写真や動画を投稿・共有することができる無料のフォトアルバム。また、共通の趣味や好みを持つ人と交流を広げることができる写真共有SNSです。

「フォト蔵」は、1カ月にアップロードできる容量が1GBという制限はあるものの、保存できる容量は無制限（個人利用では十分な容量）。また、携帯からも利用で便利です。

写真のアップロードは”写真投稿ソフト貼る蔵”を使うと便利です。

■ はてなフォトライフ

<http://f.hatena.ne.jp/guide>

はてなフォトライフは、写真・動画を気軽にアップロードして家族や友人と手軽に共有できるウェブアルバムです。写真・動画をアップロードできる容量は、無料版では1ヶ月間に30MBまで（月が変わるごとに新たな容量が割り当てられます）。

インターネットは重要視されるマスメディアに、TV・新聞などの旧マスメディアに近づき超える日も近い？

3月29日の野村総合研究所の調査結果で、地震関連の情報提供で情報源として最も重視されたのは「テレビ放送（NHK）」で、「テレビ放送（民放）」「インターネットのポータルサイト」が続き、「新聞」は4位となっています。

インターネットで得られる情報の中では、Google、Yahoo!などの「ポータルサイト」の情報を重視すると回答した人は43.2%。また、Twitter（ツイッター）、Facebook（フェイスブック）などの情報交流サービス「ソーシャルメディア」が7位にランクインし、ソーシャルメディアが震災情報の取得において一定の役割を果たしている状況が分かりました。

野村総合研究所の調査結果は、2011年3月19日から20日にかけての調査ですが、その後、Twitter、Facebookなどの「ソーシャルメディア」は、ますます活躍しています。私も、今回の大震災を機会に、Twitter、Facebookを更に活用するようになりました。

夢一灯 Twitter

<http://twitter.com/#!/yumeonelight>

今回の大震災を機会に、インターネットでの情報発信がますます加速され、Twitter、Facebookなどの「ソーシャルメディア」活用が一層普及すると思います。

但し、「ソーシャルメディア」活用が普及すると同時に、曖昧な情報やデマも多くなると予想されます。今後は、多くの情報を批判的に洞察し読み解く能力「メディアリテラシー」も必要になります。

今回の震災は、インターネットの活用が改めて認識させられ、同時に、日本でのソーシャルメディアを取り巻く環境が変わる大きなきっかけとなりました。これからは、インターネットを活用する力がますます要求されるようになると思います。

数年のうちには、情報提供で重視されるメディアとして、インターネットの「ポータルサイト」「ソーシャルメディア」がTV・新聞を抜き、インターネットが更に有効で重要なメディアになることが容易に予想できます。また、TV・新聞などのインターネットでの情報提供も、ますます加速されると思います。

■「ポータルサイト」

検索エンジン（Google、Yahoo!など）のように、インターネットを見る場合の出発になるようなホームページのことです。

■「ソーシャルメディア（social media）」

最近、この言葉をよく聞くようになりました。これは、Twitter（ツイッター）、Facebook（フェイスブック）、mixi（ミクシィ）、Youtube（ユーチューブ）、Ustream（ユーストリーム）などのインターネット・サービスで、次のことを指します。

「ソーシャルメディアとは、インターネットで提供されるサービスで、ユーザーの積極的な参加によって成り立ち、ユーザー間のコミュニケーションを主な目的とする情報交流サービス。」

■ メディアリテラシー（media literacy）

情報が流通する媒体(メディア)を使いこなす能力で、さまざまなメディアが伝えるメッセージや情報を批判的に読み解き、活用する能力のこと。

■

■ インターネットの「ポータルサイト」「ソーシャルメディア」の活躍

■

今回の震災で、最も重要な役割を果たした企業は、検索大手の”グーグル”だと思います。

グーグルは、大災害が起こった際、「Crisis Response」（クライシス・レスポンス）という特設サイトを立ち上げています。チリやハイチの大地震の際もこのサービスを提供。

地震発生からわずか2時間という驚異的なスピードで震災の特設サイトの日本語ページをリリース。その後も、安否情報を調べる「パーソンファインダー」、地図で避難所を探せる「避難所情報」、電車の運行状況が分かる「鉄道遅延情報」などを立て続けに追加してきました。

参考情報：今こそIT・ネットの出番：地震、その時Googleは - ITmedia ニュース

<http://www.itmedia.co.jp/news/articles/1104/05/news015.html>

また、Yahoo!は震災の3/11、各サービスをどんどん震災モードに変わっていき、地震関連情報をまとめた特設ページを用意されました。そして、その日のうちに募金受け付けがスタート。NHKのニュース映像もライブ配信しています。

参考情報：今こそIT・ネットの出番：地震、その時Yahoo!は - ITmedia ニュース
<http://www.itmedia.co.jp/news/articles/1104/06/news027.html>

さらに、今回の震災以降、Twitter、Facebookから多くの有益な情報が発信されています、特にTwitterでは、政府・地方自治体からの正確な情報が増えつつあります。Twitterでは、震災や原発に関する生の最新情報が、すごい速さで行き交っていました。デマも多く拡散しましたが、そのたびに打ち消す声も上がってきています。

■
■ 震災情報の信頼度調査：野村総合研究所 2011年3月19日から20日
■

野村総合研究所は3月29日、東北関東大震災の発生後1週間間に、人々がどのようなメディア（情報源）を重視したかを調査し、その結果を発表しました。下記に、その内容が説明されています。

参考情報：
震災情報の信頼度「NHK」が1位、ソーシャルメディアは功罪相半ば：MarkeZine（マーケティング）
<http://markezine.jp/article/detail/13556>

野村総合研究所の調査結果で、地震関連の情報提供で情報源として最も重視されたのは「テレビ放送（NHK）」で、「テレビ放送（民放）」「インターネットのポータルサイト」が続き、「新聞」は4位となっています。

■調査内容

野村総合研究所は、2011年3月19日から20日にかけて、関東在住の20～59歳の男女を対象に調査

を行い、3224名から有効回答を得ました。

■震災に関する情報提供で、重視しているメディア・情報源（複数回答）

1位：テレビ放送（NHK）	81%
2位：テレビ放送（民放）	57%
3位：インターネットのポータルサイト	43%
4位：新聞	36%
5位：インターネットの政府・自治体	23%
6位：インターネットの新聞社	19%
7位：インターネットのソーシャルメディア	18%

Google、Yahoo!などのインターネットのポータルサイトが新聞を抜いて重要視されている点、インターネット上の情報で新聞社とソーシャルメディアが肩を並べている点は、今後注目すべき内容ではないかと考えます。新聞社も、情報提供のあり方を考えないと、今後、取り残される危険性があります。

■東北関東大震災に関する情報に接して、メディアや情報発信主体に対する信頼度の変化

・「信頼度が上がった」

1 位「NHK」29%、 2位「ポータルサイト」18%、 3位「ソーシャルメディア」13%

*ポータルサイト：Yahoo!、Googleなど、新聞社や放送局のポータルサイトは含まない

・「信頼度が低下した」

1 位「政府・自治体の情報」29%、 2位「民放」14%、 3位「ソーシャルメディア」9%

「ソーシャルメディアで個人が発する情報」については、「信頼度が下がった」との回答においても、同じく第3位となっています。この理由としては、ソーシャルメディアの利便性を実感しつつも、デマやウソに触れる機会も増加したことが影響している可能性がある、野村総合研究所では分析しています。



■ インターネットは受け手の判断能力が大いに問われる～情報強者になるために



Twitter、Facebookなどのインターネットで流れる情報の中から、正確で役立つ情報を見つけ出すことはとても大事で、もし安易に信用していれば、多くの情報におぼれ、逆に混乱してしまいます。

以下、私が、インターネットの情報を入手する際に注意していることを紹介します。

(1) 官公庁、自治体、TV・新聞社などのマスメディア、大学などの研究機関が発行している信頼のおける情報を入手する。

(2) 情報発信者がどのような人なのか、また、情報の出所となった一次情報を確認する。もし、専門家でない発信者の場合は、情報の出所が明確になっているか確認する。

(3) 事実と意見が明確に分かれている情報を信用する。事実と個人の意見が混在し明確に分かれていない文章は、何が言いたいのか分からない場合が多い。

(4) 裏づけのない、個人の感覚だけの情報は”風評被害”に陥り可能性があるので、注意する。

Twitterは今回の地震で情報伝達の貴重な手段になりましたが、流れてくる情報をすべて鵜呑みにするのはあまりに無防備です。

信頼できるアカウントは、組織や個人の正式名称で登録され、多くはロゴや住所が明記してあります。公式認定されたアカウントには「認証バッジ」という青いチェックマークが付いています（ただし公式アカウント全部にこのマークが付いているとは限らない）。

どこから出た情報？ 発信者は信頼できる？ と常にチェックして選別する必要があります。Twitterなどのインターネットメディアは受け手の判断能力が大いに問われる媒体だと考えることが大事です。

一方、Twitterで情報を流す場合は、信頼のおける情報をもとに、情報の出所（URLなど）を明記し、事実と意見を明確に分けて発言する必要があります。また、安易なリツイートや転送はや

めた方がいいですね。

なお、経済産業省は2011年4月5日、国や地方公共団体などの公共機関がTwitterなどのソーシャルメディア（ソーシャルサービス）に情報発信をする際の留意点などをまとめた指針を公表しました。

国、地方公共団体等公共機関における民間ソーシャルメディアを活用した情報発信について
（METI/経済産業省）

<http://www.meti.go.jp/press/2011/04/20110405005/20110405005.html>

公共機関における民間ソーシャルメディア活用に関するサイト（METI/経済産業省）

<http://smp.openlabs.go.jp>

■

■ 《参考》 Twitter（ツイッター）、Facebook（フェイスブック）、大震災での活用調査

■

IMJモバイルは、東日本大震災の発生から2週間が経過した3月26日から28日にかけて、「東北地方太平洋沖地震に伴うツイッター、フェイスブック利用実態に関する調査」を実施しました。調査は被災地を除く全国の20～59歳のツイッター、フェイスブックの利用者932名が対象。

地震発生時に「役に立った」、ツイッター79%、フェイスブック62%：MarkeZine（マーケティング）

<http://markezine.jp/article/detail/13591>

地震発生時に利用した際、「役に立った」「やや役に立った」と感じた利用者はツイッターでは79%、フェイスブックでは62%にのぼり、高く評価されています。今後も利用を継続したいかについては、「利用したい」「やや利用したい」との回答はツイッターでは91%、フェイスブックでは86%となっています。

風評被害とそれを避ける方法について

最近話題になっている「風評被害」、その意味は様々あると思いますが、簡単に「風の噂（評判）で、根拠無く受ける被害」と考えたらいいと思います。

今回は、何故、風評被害が発生するのか、その原因を考えてみたいと思います。風評被害を出来るだけ少なくし、地震・津波・原発事故・風評被害で四重苦の、福島の方を、同じ日本人として応援したいと思います。

なお、東京大学大学院 関谷直也さんによると、風評被害の定義は、以下になっています。

「風評被害とは、ある事件・事故・環境汚染・災害が大々的に報道されることによって、本来『安全』とされる食品・商品・土地を人々が危険視し、消費や観光をやめることによって引き起こされる経済的被害」

「風評被害」の社会心理―「風評被害」の実態とそのメカニズム―
(東京大学大学院 関谷直也)

<http://goo.gl/TpEzu> <http://goo.gl/872b2>

＊過去の大きな事件をもとに、風評被害を分析しています。

福島第一原発の事故により、「比較的原発に近い」というだけで、放射線値に問題がない茨城県産などの野菜にも、影響がでています。

風評被害の対象は農産物にとどまらず、東北や北関東に工場を持つメーカーの精密機器など、一部工業製品にまで及んでいます。

インターネットが普及した今、あいまいな情報が増え風評被害を増長するようにも感じますが、逆に、専門家の情報も、今まで以上に、簡単に発信したり入手することも可能になりました。

風評被害に巻き込まれるか、防ぐことができるかは、インターネットの活用方法でも大きく変わります。できれば、インターネットを有効に活用したいものです。

なお、今回のような大震災・原発問題のような、社会的に大きな事件の場合には、インターネットで情報発信時、あいまいな情報を発信しないように、十分注意することも大事ですね。

《補足》あいまいな情報をブログ・Twitterで発信し大変な事に！！

参考情報asahi.com（朝日新聞社）：<http://goo.gl/eDV1n>

「自衛隊は支援物資を受け付けています。県庁が窓口です」

震災翌日の12日朝、関東に住む20代の会社員男性は自宅でブログにそう書き込んだ。

自衛隊員を家族に持つ知人からの「各自治体で受け付けている」と返信があったからで、「役立つ情報を出したい」という一心での情報発信。

普段は数十の訪問者数が2万超に膨れあがった。ツイッターでも発信。2時間後、ツイッター上で「これは公式発表ですか？」と指摘を受ける。

県庁に確認の電話を入れると「受け付けていない」ということで、ブログを訂正したが、情報はあちこちに転載され、この時には、すでに遅し。

社会的に重要な問題に関しては、インターネットの発言には、十分注意したいものです。

■

■ 風評被害を避けるためには

■

まず、風評被害の大きさは、アメリカの心理学者の考察から、次の式で表されるそうです。

「 風評被害 = 重要性×曖昧さ 」

＊風評被害は主に「噂」によって引き起こされるそうです。この噂について、アメリカの心理学者オルポートとポストマンが下記の公式を発表しています。

「 噂の総量＝あいまいさ×重要性 」

物事が、「原子力、ダイオキシン、環境中の水銀、0-157など病原菌」などのように重要で、入ってくる情報があいまい、そして、理解することが困難なものほど、「風評被害」が多く生じます

(1) 原子力などの重要な事項については、国・政府・企業・大学・専門家などから、正確で分かりやすい情報を、国内・国外に迅速に提供する。

(2) 安全でない地域・品物がどのようなものであるか具体的に知り、実際以上に大きな地域を危険視する「恐怖の同心円」を避ける。

(3) 原子力のような風評被害が起きやすい事項については、専門家の意見や信頼のおけるメディアからの情報を入手し”判断能力”を高める。

(4) 社会的に重要な事項については、信頼のおけるニュース源を参考に、事実に基づき、具体性のある公正な情報を発信する。また、”事実と予測、意見を明確に区別”して情報発信する。

(5) インターネットの記事については、「事実・予測・意見」を区別して判断する。ブログ・Twitter・SNSの内容には、根拠が希薄な記事や、単に自分の感覚を書いたものも多数あるので、これらに惑わされない。

『群衆の行動や心理について詳しい新潟青陵大大学院の碓井真史教授（社会心理学）は「現在、自分が普段と違う心理状態だと自覚する必要がある」としたうえで、こうアドバイスする。

「一部の極端な行動で多くの人々が脅かされる。そういうことを皆が理解し、協力しようとするれば、パニックは避けられる」

』（出典： ITmedia News - <http://goo.gl/QUUdt>）

■

■ 福島と言うだけで危険視される、まさに「風評被害」

■

福島第一原発の事故で風評被害、被災地周辺の野菜や牛乳が敬遠され、がれきの受け入れで苦情が殺到、子どもへの差別的な言動も報告されました。

例えば、以下のような事例が報告されています。福島原発問題から、単に「福島」というだけで、被害を受けています。

(1) 福島原発の問題で、群馬県へ避難した小学生の女子児童は、「福島県から来た」とクラスの子

供から避けられたり、陰口を言われたりして不登校になった。

(2) 福島市の和菓子店の人が、「福島」というだけで「体は大丈夫なの？ お店は平気？」と危険と思われた。

(3) 福島県いわき市の運送会社は、「放射能の問題があるので、いわきナンバーで来ないでほしい」と言われた。

(4) 茨城県沖で獲れた水産物が千葉県下の地方卸売市場で取扱拒否された。

参考情報：

YOMIURI ONLINE（読売新聞）：福島ナンバー拒否、教室で陰口

<http://goo.gl/12Dxd>

■

■ 風評被害の大きさは「あいまいさ」×「重要さ」

■

参考情報：

放射能汚染でモノが売れない？～風評被害対策には、初動が大切～

- SEOシーパス

<http://www.ash-co.com/seo/marketing/rumor/>

この記事によると、風評被害は主に「噂」によって引き起こされるそうです。この噂について、アメリカの心理学者オルポートとポストマンが下記の公式を発表しているそうです。

噂の総量＝あいまいさ×重要性

なお、噂の総量は、「あいまいさ」と「重要性」のかけ算で表されており、あることについて情報が「あいまい」であるほど、またそのことが「重要」であるほど、社会に流れる噂の量が増える、ということになります。

風評被害の総量＝「あいまいさ」×「重要さ」

今回の福島第一原発事故について分析すると、この2つの要素がどちらも最大級であることがわ

かります。

なお、一般市民にとって、安全か危険かについて理解し難い、直接観察できないことがら（原子力、ダイオキシン、環境中の水銀、0-157など病原菌、噴火の可能性）の事故・汚染・災害に関して、「風評被害」が多く生じます。

また、「忌避される地域」は実際に基準値以上の放射線が観測されている地域だけでなく、その周辺地域にも及びます。こういった現象は「恐怖の同心円」と呼ばれています。福島県ならどの市町村が原発に近いのか、原発の風上に位置しているのか、一般市民はよく分からないためです。

なお、もう一つ、風評被害の大きさを表す式として以下もありました。

風評被害＝重要性×曖昧さ／適確な判断能力

このことから、風評被害を避けるためには、専門家の意見や信頼のおけるメディアからの情報を入手し”判断能力”を高めることの必要性を感じます。

《補足1》風評鎮圧のための施策

風評鎮圧のための施策が詳しく提案されています。

2011年4月13日 緊急提言！日本を襲う「原発風評被害」を食い止めよ！

｜DOL特別レポート｜ダイヤモンド・オンライン

<http://goo.gl/n3WNI>

- ①直接的効果—政府・企業による購買
- ②直接的効果—危機管理態勢の見直し
- ③直接的効果—リスク情報の発表、リスク軽減策の提示、専門家の積極登用
- ④間接的効果—誤情報・風評の否定
- ⑤間接的効果—流通における安全証明を確立
- ⑥間接的効果—直接的な対面議論で正面突破

《補足2》チェルノブイリ原発事故の専門家による福島第一原発の事故解説

1986年のチェルノブイリ原発事故でソ連政府（当時）に依頼されて現地で救命活動に従事した放

射線被曝治療の専門家、ロバート・ゲイル博士による、福島第一原発の事故を分かりやすく分析・説明しています。

2011年4月6日 放射能汚染を巡る日本人の誤解と政府の説明責任

――チェルノブイリの惨状を知る被曝治療の権威 ロバート・ゲイル博士に聞く

<http://goo.gl/bTAaY>

インターネット情報に惑わされない方法、検索エンジンの使い方

インターネットを検索してみると、新聞社、官公庁、専門家などの情報に加え、ブログなどの個人の情報も数多く、正確で分かりやすい情報を探すのは、なかなか困難です。

インターネットには情報が多いですが、放射能と食品の安全性のような、多くの皆さんが関心のあることは、多くの情報で惑わされます。

「過ぎたるは及ばざるが如し」です。情報は多ければよいわけではなく、活用できる情報かどうかが大事です。

一方、インターネットだからこそ、入手できる情報も数多くあります。そこで、今回、インターネット情報を活用する場合、情報に惑わされず、どのようなことに注意すべきか、まとめてみたいと思います。さらに、検索エンジンの有効な使い方も紹介します。

■

■ インターネット情報に惑わされない方法

■

今回、放射能と食品の安全性について、インターネットで調べた結果、専門的なことをインターネットで調べるには、次のことが大事だと、改めて、分かりました。

- (1) インターネットには過去の情報も数多く、情報の日付を確かめることが必要。
- (2) 情報の発信者を確認し、信頼のおける情報源か確認する。
- (3) 情報の出所となった一次情報を必ず確認する（例：記事の参考になったサイトを確認）。
- (4) 個人発信のブログには、一面的で不安にさせる意見が多い（一部には有効なものもあり）。
- (5) 原因が不明な情報は、判明するまで待つ（福島原発の影響と疑われたものが他の原因）。
- (6) 検索エンジンの使い方を工夫し、すばやく必要な情報を得る。

まず、情報の日付を確認することが大事ですね。インターネットには、過去の多くの情報があります（中には十年前の情報もあります）。インターネットの情報を見る場合、まず、その情報の日付を確認することが大事です。

また、情報の発信者が誰かということも大事です。”放射能と食品の安全性”のような難しい技術判断が必要な事項は、新聞社、専門家、官公庁などのような、信頼のおける発信者かどうか確認することが大事ですね。

なお、インターネットの記事には、参考になったURLを記載していますが、その情報（出所となった一次情報）を確認することも大事です。確認することで、内容の正確さなど、多くのことが分かります。

個人が発信するブログやTwitterなどの情報は、専門家では無いため、信頼性が薄くなりがちです（個人が専門家の場合は別）。

なお、インターネットの情報は”正確さよりスピードが命”ですから、原因が不明なものもどんどん情報が発信されます。例えば、東京のある場所の放射能が異常に高く、福島原発の影響かと疑われましたが、結局、別な原因だったこともあります。

なお、インターネットの検索エンジンを使う場合も注意が必要です。検索する場合、官公庁や専門家の人は、言葉を正確に使うので、検索時は正確な言葉を選ぶ必要があります。その他、検索エンジンの有効な使い方を次に紹介します。

■

■ 検索エンジンの有効な使い方

■

まず、一般的な使い方を紹介します。その中で、[A -B]（除外キーワードを指定し検索）という方法は、なかなか有効です。

■検索エンジンの使い方基礎

(1) [A B C] A、B、C全てが含まれる検索（AND検索）

単語と単語の間にスペース

例) [和食 そば] この場合だと、和食とそばの両方が含まれるページを検索

(2) [A OR B] AまたはBが含まれる検索 (OR検索)

OR は半角大文字、ORの前後には半角スペースを入力

例) [和食 OR 洋食] この場合だと、和食か又は洋食が含まれるページを検索

(3) [A -B] Bを含まない検索 (除外キーワードを指定し検索)

記号 (-) は半角で入力、記号の前には半角スペースを入力し、キーワードは記号に続けて入力

例) [和食 -そば] この場合だと、和食の中からそばを除いたページを検索

例) [放射能 食品の安全性 -ブログ -2ch]

放射能と食品の安全性が含まれ、ブログや2chの表現が含まれないページを検索

■Google検索 [検索オプション]

Google検索では、様々な条件を指定して検索することができます。検索オプションを活用すると、検索結果をよりの確に絞り込むことができます。

Googleで通常の検索を実施後、検索結果の左下にある”検索オプション”をクリックすると、このページにアクセスできます。

下記のURLでも利用可能です。

Google 検索オプション

http://www.google.com/advanced_search

その他、下記も参考にしてください。

Googleヘルプセンター <http://www.google.co.jp/support/?ctx=web&hl=jp>

■Yahoo!検索 [条件を指定して検索]

Yahoo!検索では、様々な条件を指定して検索することができます。検索対象を特定のサイトに絞ったり、特定のファイル形式のみを検索したりなど、細かく検索条件を指定できます。

- ・ Yahoo!のトップ画面で、検索キーワードに何も入力せず検索をクリック
- ・ Yahoo!検索のトップページが表示。そのページで”条件を指定して検索”をクリックすると、[条件を指定して検索]の画面が表示されます。

下記のURLでも可能です。

条件を指定して検索 - Yahoo!検索

<http://search.yahoo.co.jp/web/advanced?ei=UTF-8>

その他、下記も参考にして下さい。

Yahoo!検索 ヘルプ <http://help.yahoo.co.jp/help/jp/search/>



2011.3.11の東日本大震災、その後の福島原発の問題、そして、4月7日の夜中には大きな余震。被災された多くの皆さんの苦労やその被害を、テレビ・ネットで見ると、本当に心が痛み、心が沈んでしまいがちになります。

しかし、このような状況だからこそ、心を癒し笑顔を取り戻し、被災者の皆さんや復旧作業にあたっている方々を、応援しなくてははいけません。

関西では、春が近づき、桜が咲き始めました。たまには外に出かけ、桜を眺めリフレッシュしようと、デジカメを持って桜の写真を撮りに出かけました。

改めて、”四季折々に綺麗な花が咲く”日本の素晴らしさを感じ、桜から少し元気をもらった気がしました。皆さんも、日本の花、春を告げる「桜」を見て、心を癒し元気になりましょう。

心が沈んでいたら、最近よく聞かれる、福島原発に関する「風評被害」にも負けて、”過剰に反応し、本来「安全なもの」まで排除する”ようになりがちです。

心を癒し笑顔を取り戻し、東北の被災者の皆さん、風評被害に会われている農業・漁業の皆さんを、これからも”ロングラン”で応援したいと思います。

今回、東北地方の桜はもう少し先ですし、桜を見に行けない方のために、関西の桜の写真と、それを動画（デジカメ写真のスライドショー）したものを公開しましたので、紹介します。

■動画サイトYoutubeで感動した動画を見つけました。震災後の気仙沼階上中学校の卒業生の答辞

です。答辞の中に次の言葉があります。素晴らしい言葉ですね。感動しました。

「苦境にあっても、天を恨まず、運命に耐え、助け合って生きてゆくことが、これからの私達の使命です。」

YouTube - 【PRAY FOR JAPAN】 階上中学校 答辞

<http://www.youtube.com/watch?v=b7hNLmzclHk>

■

■ Google「Picasa ウェブ アルバム」に関西の桜を公開

■

東北にも早く桜が咲いて欲しいですね。東北では、4/7の夜に大きな余震がありました。本当に厳しい日が続きます。少しでも東北の皆さんの心が暖かくなるように、関西から東日本の皆さんに”桜の応援花”を贈ります。

■2011年桜 兵庫（伊丹市）の緑ヶ丘公園 2011年4月3日

<https://picasaweb.google.com/yumeonelight2829/201143?feat=directlink>

兵庫（伊丹市）の緑ヶ丘公園は2つの池を配した7.8haの公園で、池の周辺には、桜の木があり、池を見ながら、桜の花見が優雅にできます。桜の木の中には、大きな木の桜もあり、見事に咲いています。

なお、上池に面して50種400本の梅林があり、毎年2月の最終土・日曜日には「観梅と野点の会」が開かれるほど、この付近では梅の名所として有名です。

■2011年桜 兵庫（伊丹市）の瑞ヶ池公園(ずがいけこうえん) 2011年4月13日

<https://picasaweb.google.com/yumeonelight2829/2011413?feat=directlink>

伊丹市の瑞ヶ池公園には、ワシントンからの「里帰り桜」があります。2011年4月13日の満開の桜

です。桜の画像に、「がんばろう東北！、がんばろう日本！」という意味を込めて、勇気もらえる「言葉」も、いくつか付けました。東日本大震災で被災された皆さん、復旧支援の皆さん、福島原発の対策に日々苦勞されている皆さんに、少しでも笑顔が与えることができれば幸いです。

実は、アメリカのワシントンの桜は、伊丹市の桜です。そして、日本から桜が送られてから九十周年を記念してワシントンの桜の苗木を全米州会議より日本へ贈られることが決まり、平成一五年（二〇〇三年）に瑞ヶ池公園に日米友好の桜が植樹されました。この桜は、「里帰り桜」として瑞ヶ池公園の他の桜と一緒に市民の目を楽しませています。



■ Google「Youtube動画サイト」に関西の桜を公開



Google提供の無料の写真編集ソフトウェア「Picasa」を使えば、パソコン画像を整理、編集、印刷でき、それに加え、デジカメ写真（静止画）で、スライドショーの動画を作成することも可能です。

この機能を使って、デジカメ写真を動画にして、「Youtube」に登録し公開しましたので紹介します。楽しんで下さい(^^♪

東北を応援しよう！がんばろう！日本！ 瑞ヶ池公園 2011年4月13日「里帰り桜」
<http://goo.gl/9Qb6m>



■ 写真に付けた名言



『夢見ることができれば、成し遂げることもできる』
（ウォルト・ディズニーの言葉）

『笑いなさい 笑いたくなくても 笑うの
笑顔が人には必要なのよ
人は笑わなきゃ 生きられない』
（マザー・テレサの言葉）

『寒さに震えたもののほど太陽の暖かさを感じる。

人生の悩みを通過したもののほど生命の尊さを知る』

(ホイットマンの言葉)

『見上げてごらん夜の星を 小さな星の小さな光が

ささやかな幸せを うたってる』

(「見上げてごらん夜の星を」 坂本九)

『人間は信念とともに若くあり、疑念とともに老いる。

自信とともに若くあり、恐怖とともに老いる。

希望ある限り人間は若く、失望とともに老いるのである。』

(サミュエル・ウルマン 『青春』 から - Wikipedia <http://goo.gl/WewSq>)



サミュエル・ウルマン 『青春』 から

『人間は信念とともに若くあり、疑念とともに老いる。

自信とともに若くあり、恐怖とともに老いる。

希望ある限り人間は若く、失望とともに老いるのである。』

サミュエル・ウルマン - Wikipedia <http://goo.gl/WewSq>



2011年5月3日 久留米百年公園の「ツツジ」の写真です。小雨でしたが、「久留米ツツジ」。「平戸ツツジ」など、たくさんの種類の「ツツジ」を堪能できました。

ツツジの画像に、「がんばろう東北！、がんばろう日本！」という意味を込めて、勇気をもらえる「言葉」も、いくつか付けました。

百年公園内には約100種50万本のツツジが植えてあるそうです。毎年例年4月5日から5月5日まで「久留米つつじまつり」が開催されます。

なお、「久留米ツツジ」はツツジの一つの種類だと思っていましたが、この百年公園には久留米ツツジだけでも数え切れない種類がありビックリ。実は、インターネットで調べると、久留米ツツジだけで、約750もの種類があるそうです。

栽培が容易であるため庭園用、鉢植え用として広く栽培されているツツジ。現在2000種以上にもなると言われています。

■Google「Picasa ウェブ アルバム」で公開

日本の「ツツジ」と、勇気をもらえる「言葉」

2011.5.3 福岡県：（久留米市）百年公園

<https://picasaweb.google.com/yumeonelight2829/201153?feat=directlink>

■Google「Youtube動画サイト」で公開

Youtube動画の写真に名言をつけて公開しました。

いつまでも東北を応援しています！！

YouTube - 東北を応援しよう！ 応援花2011年「ツツジ」

2011.5.3 福岡県：（久留米市）百年公園

<http://youtu.be/h40G3u3yHCk>

『あるのはただ、前進してゆく力だけだ。 その力を創造しなければならない。 解決なぞそのあとで見つかる』

（サン＝テグジュペリ）

『希望は人を成功に導く信仰である。 希望がなければなにごとにも成就するものではない』

（ヘレン・ケラー）

『この道を行けばどうなるものか、危ぶむなかれ。 危ぶめば道はなし。 踏み出せばその一歩が道となる。 迷わず行けよ、行けばわかるさ。』

（清沢哲夫）

『青春とは人生のある時期ではなく、心の持ち方をいう。』

（サミュエル・ウルマン）

応援花 2011年5月 ツツジ(久留米百年公園)



希望



夢一灯

「応援花」 「YouTube」で動画に音楽を付けて心を癒そう :音楽付きの花の動画紹介

動画サイトで有名な「YouTube」、ここで様々な動画を楽しむのも良いですが、自分で動画を投稿するのも、楽しいですね。

私も、一年前までは、YouTubeは動画を見て楽しみもので、自分で動画を投稿するとは思っていませんでしたが、軽いノリで始めたのがきっかけで、今では、花の動画を毎月投稿しています。

また、つい最近、YouTubeで、動画に無料でBGM（音楽）を付けることができると知り、動画投稿の楽しみが増えました。動画に付ける音楽は、クラシックなどのジャンル別に多数準備されており、更に、自分の動画の長さに応じた音楽を検索できるので、便利です。

今回は、「デジカメ写真の活用方法の一例」、私が公開した「クラシック音楽付きの花の動画」を紹介しますので楽しんで下さい。

また、「YouTubeの動画にBGM（音楽）をつける方法」、「写真編集ソフトウェア「Picasa3」で動画を作成する方法」も後半で紹介します。

花の動画は、アジサイ・ユリ・ツツジ・桜・梅で、音楽は「YouTube」提供の無料のクラシック音楽から、心が落ち着き・楽しくなる、モーツァルト・シューベルト・ハイドン・ベートーベンの音楽を選びました。花の写真とクラシック音楽、なかなか合いますね^^♪

■

■ デジカメ写真の活用方法の一例

■

以前から、デジカメで花の写真を撮り、それを、Googleの無料の写真編集ソフトウェア「Picasa」で、「Picasa ウェブ アルバム」にアップロードし、公開していました。

その後、ソフトウェア「Picasa」で動画が簡単にできることを知り、それ以降は、デジカメで撮った花の写真を次の方法で楽しんでいます。

(1) デジカメで花の写真を撮る

(2) 花の写真をデジカメからパソコンのフォルダーに取り込む

(3) 取り込んだ写真のフォルダーとは別に公開用フォルダーを作成し、同じ写真をコピー

＊こうすることで、間違って編集しても、元の写真を取り出せる

(4) 公開用フォルダーの写真を、無料ソフトウェア「Picasa」で編集（明るさなどを調整）

(5) 公開用フォルダーの写真をインターネットに公開

- ・インターネットの「Picasa ウェブ アルバム」にフォルダーを作成

- ・公開用フォルダーの写真を「Picasa」で「Picasa ウェブ アルバム」にアップロード

(6) 公開用フォルダーの写真を動画に変換しYouTubeに投稿

- ・「Picasa」で写真を動画（スライドショー）に変換YouTubeに投稿

- ”「Picasa3」で動画を作成する方法”を参照下さい

- ・YouTubeで動画にBGM（音楽）を付ける

- ”YouTubeの動画にBGM（音楽）をつける方法”を参照下さい

なお、Picasa ウェブ アルバム、Picasaについては下記を参照下さい。

Picasa ウェブ アルバムの使い方 <http://goo.gl/46fKb>

Picasa ウェブ アルバムの詳細 <http://is.gd/xGOgVN>

“Picasa3”の使い方 <http://picasa3-fan.com/>



■ ”クラシック音楽を付けた花の動画”を紹介



～音楽はYouTube提供の無料の音楽を利用



写真を「Picasa」で動画に変換してYouTubeに投稿、YouTubeでBGM（音楽）を付けた花の動画を紹介します。

動画変換→YouTube投稿→BGM（音楽）を付けるまで、時間はかかりますが、写真の動画に音楽を付けることで、写真と音楽を楽しむことができます。

■6月「アジサイ」と「モーツァルト:ピアノ協奏曲20番」

<http://youtu.be/mOONU1kDCns>

日本三大八幡宮として知られる福岡市の「筥崎宮」の中にある「あじさい苑」の「アジサイ」です。ここでは、100品種、3500株のアジサイを見ることができます。アジサイは土壌により花の色が変わるので、たくさんの種類に加え、様々な色のあじさいを鑑賞することができます。

■6月「ユリ」と「シューベルト：ピアノ五重奏曲 イ長調 “ます”」

http://youtu.be/5thUB_YAwTU

「筥崎宮あじさい苑」の近くにある「神苑花庭園」のユリです。「筥崎宮あじさい苑」のアジサイの開花にあわせて、約30品種、5000本のユリの花が咲き誇り、実に見事です。なお、ここには、ユリに加え、アジサイもあります。

■5月「ツツジ」と「モーツァルト:フルートとハープのための協奏曲」

<http://youtu.be/h40G3u3yHCk>

福岡県の久留米市の「久留米百年公園」の「ツツジ」です。ここは、「久留米ツツジ」などたくさんのツツジが見れるところで有名な場所です。約100種50万本のツツジが植えてあるそうで、毎年例年4月5日から5月5日まで「久留米つつじまつり」が開催されます。

■4月「桜」と「ハイドン：交響曲第101番 二長調 “時計”」

<http://youtu.be/O9o0WnfdbOg>

兵庫県の伊丹市の瑞ヶ池公園の「桜」です。ここには、ワシントンからの「里帰り桜」があり

ます。実は、アメリカのワシントンの桜は、伊丹市の桜です。そして、日本から桜が送られてから九十周年を記念してワシントンの桜の苗木が、2003年に瑞ヶ池公園に植樹されました。この桜は、「里帰り桜」として瑞ヶ池公園の他の桜と一緒に、市民の目を楽しませてしています。

■2月「梅」と「ベートーベン：ピアノ協奏曲 第5番 ”皇帝”」

http://youtu.be/vZlDoky_9tg

兵庫県の伊丹市の、梅の名所”緑ヶ丘公園”の梅です。約50種400本のウメが植えられており、毎年2月には「観梅と野点（のだて）の会」が開かれます。



■ YouTubeの動画にBGM（音楽）をつける方法



公開した動画にBGM（音楽）を付けて公開したいと思った場合、YouTubeでは簡単にBGMをつけることができます。

＊YouTubeに動画を投稿するには、事前にアカウントを取得下さい。

アカウントの作成とログイン - YouTube ヘルプ <http://is.gd/wAK5eb>

1. YouTubeにログインし、画面右上に表示された自分のアカウント名の右側にある下向きの三角をクリック。表示されたメニューの中から「マイ動画」を選択しクリックします。
2. 一番新しく投稿した動画から順番に表示されるので、BGMをつけたい動画の下にある「編集」をクリックします。
3. 画面のメニューから「オーディオ入れ替え」をクリックすると、BGMの選択画面が表示されます。
4. 「マイ動画と同じような長さの曲のみ表示する」をクリックして、動画の同じ長さの音楽を選択します。

5. ジャンル、アーティスト、トラックを選択します。

イメージを確認する場合は右側のプレビューをクリックします。そして気に入ったBGMが決まるまでこれを繰り返します。

6. BGMが決まったら、「公開する」をクリックします。動画にBGMが付いて公開されます。

■ ■ 写真編集ソフトウェア「Picasa3」で動画を作成する方法 ■

Picasa3 のフォルダやアルバムの画像を使って動画（スライドショー）を作成することができます。作成した動画は、YouTube に直接アップロードすることも可能です。

【動画】の作り方は二通りあります。以下に簡単に紹介しますが、詳しくは以下を参照下さい。

ムービーを作成する : 動画 - Picasa ヘルプ

<http://is.gd/qudQMJ>

■方法1

(1) 動画に入りたい画像を選択していきます。

ライブラリ ビューのサムネイル画像から画像を選択すると、画面左下の【フォトトレイ】に表示されます。同一フォルダから複数枚の画像を選択したい時は[Ctrl]キーを押しながら画像をクリックしていきます。

(2) [フォトトレイ] 中央部の [ムービー] をクリックします。

(3) メニュータブの[ムービー]でスライドの表示時間などを設定。

(4) メニュータブの[スライド]で、最初に表示されるテキスト画面の内容を設定。

このときに、撮影日、撮影場所、撮影者（ペンネーム 他）などを設定すると良いです。

＊動画に撮影者を入れることで、他の方が勝手にYouTubeで流用するのも防げます。

(5) [ムービーを作成] ボタンをクリックすると処理が始まります。

動画が作成するまで時間がかかりますので、しばらく待ってください。

(6) 動画の作成が完了したら、動画の再生が始まりますが、動画のところを右クリックすると、動画が保存されているフォルダーを見ることができます。

■方法2

(1) 最初に動画に入りたい画像をすべて集めた「新しいアルバム」を作成。

(2) アルバムができたら、アルバムのヘッダー部にある [ムービー プレゼンテーションを作成] ボタンをクリック。

(3)～(6)は”方法1”と同じです。

2011年6月9日 福岡市の「筥崎宮」の中にある「あじさい苑」の「アジサイ」



2011年6月9日 福岡市の「筥崎宮」の近くにある「神苑花庭園」のユリ



東日本大震災・福島第一原発事故 『絆から希望へ 希望から絆へ』

3/11で大震災から一年になります。日本人として、「3.11は忘れてはいけない日」になりました。東日本大震災や原発事故の映像、そして、復旧・復興がなかなか進まない映像をTVで見て、大震災の被害の大きさ、福島第一原発事故の影響の大きさを、改めて知りました。

今回は、インターネットで紹介されている、東日本大震災・福島第一原発事故の震災記録・映像を紹介しますので、参考にして下さい。

インターネットでの被災者の生の証言や被災現場の写真・動画は、自分のペースで考えながら落ち着いて見れ、考えさせられます。

東日本大震災を伝え、亡くなった多くの皆さんへの祈り、震災から立ち上がろうとする被災者の皆さんへの応援、そして、日本人として連帯し絆を深め、一日も早い復興を果たすためにも、これらの記録をみることはとても大事だと感じました。

なお、際限なく災害のニュースを見続けることはストレスをより悪化させる場合もありますので、少し休憩をはさむことも必要です。

休憩をはさみ心身の負担を減らながら、震災記録・映像を見て下さい。また、中には、ショッキングな映像もありますので、子供さん達に見せる場合は気をつけて下さい。

Youtubeに「東日本大震災 絆から希望へ 希望から絆へ」動画公開

<http://www.youtube.com/watch?v=SAQ8I-i6N30>

この写真は、2012年3月3日、伊丹市の緑ヶ丘公園の、梅の花の写真です。3.11東日本大震災、多くのなくなった皆さん、そして、被災地で悩みながら日々を暮らしている皆さんに、ささやかですが贈ります。

■震災発生の午後2時46分、政府はそれぞれの場所で1分間の黙とうを行うよう、国民に呼びかけ

政府主催の追悼式 黙とう呼びかけ NHKニュース

<http://www3.nhk.or.jp/news/html/20120311/k10013633251000.html>

『発生から1年となる11日、災害の追悼式としては初めて政府主催で追悼式が開かれます。政府は追悼式に合わせ、それぞれの場所で1分間の黙とうを行うよう、国民に呼びかけるとともに、学校や民間企業などに対して弔旗の掲揚を要望しています。』（上記のNHKニュースより）

■NHKの震災1年の特設ページ

NHKのホームページでは、震災1年の特設ページを設け、被災地の最新のニュースや復興に向けた様々な課題を特集で伝えています。

NHK NEWS WEB 震災1年 険しい復興への道のり

<http://www3.nhk.or.jp/news/shinsai/>

NHK NEWS WEB 震災1年 被災地600人の声

http://www3.nhk.or.jp/news/shinsai/special/0308_01.html

■被災者4人が振り返った「命の記録」

また、MSN産経ニュースでは、【生死を分けた“あのとき”】として、被災者4人の皆さんが、当時の辛い出来事を語っています。とても胸にせまるものがあります。

「生きるとはどういうことか」 被災者4人が振り返った「命の記録」 - MSN産経ニュース

<http://sankei.jp.msn.com/affairs/news/120310/dst12031022100019-n2.htm>

■

■ NHKの特設サイト「東日本大震災アーカイブス 証言webドキュメント」

■

NHK東日本大震災アーカイブス 証言webドキュメント

<http://www9.nhk.or.jp/311shogen/>

NHKは3月1日（木）、東日本大震災に関連した映像などを公開するWebサイト「NHK東日本大震災アーカイブス 証言webドキュメント」を開設しました。

津波や原子力発電所事故の被害にあった地域を航空写真などで見られるほか、被災地の復興の様子を地域別に確認できます。

なお、映像には津波や火災、被災者の詳細な体験談などが含まれるため、NHKは「映像をご覧になった時に精神的なストレスを感じられる方もいらっしゃる可能性があります。ご自身の判断にてご覧いただきますようお願いいたします」としています。

《補足》震災記録・映像紹介のサイトに良く出てくる「アーカイブ」とは

アーカイブ (archive) とは、日本では一般的に書庫と訳されることが多いですが、元来は公記録保管所、公文書、または公文書の保管所、履歴などを意味し、「記録を保管しておく場所」です。



■ 福島原発事故直後の緊迫の10日間の真実を追った”54分間のドキュメンタリー”

■ PBSの「Inside Japan's Nuclear Meltdown」



「福島第一原発事故直後の10日間の迫力のある映像ドキュメンタリー」

PBSの「Inside Japan's Nuclear Meltdown」

この映像について、以下のホームページで、紹介されていました。当時の生々しい事故の映像や、原発の復旧に携わった人の発言など、本当に迫力のある映像で驚きました。

福島第一原発事故直後の緊迫の10日間の真実を追った、迫真のドキュメンタリーを観て

(WIRED.jp) : ニュース : PC Online

<http://pc.nikkeibp.co.jp/article/news/20120307/1043204/?set=rss>

なお、ここで紹介されているのは、以下の映像です。

Video: Inside Japan's Nuclear Meltdown | Watch FRONTLINE Online | PBS Video

<http://video.pbs.org/video/2202847024>

この映像では、事故後10日間の現場内部、官邸の様子、本人たちの生々しい証言と多くの未公開

映像を通して語られ、また、事故当時首相だった菅直人さんの生の証言もあり、当時の緊迫した状況がよく分かります。

《参考》「犠牲払ってもと覚悟」＝菅前首相が原発事故回顧

菅前首相の原発事故回顧が、米外交専門誌「フォーリン・アフェアーズ」に紹介されています。かなりの覚悟で、当時、原発事故対策にあたっていたことが分かります。

Former Japanese PM Naoto Kan on the Fukushima Disaster | Foreign Affairs

<http://www.foreignaffairs.com/features/letters-from/former-japanese-pm-naoto-kan-on-the-fukushima-disaster>

（注）以下は上記の英文の私の拙訳です。

『福島第一原発での事故のかなり前に、私は、重大な未決着の問題が原子力の安全性および放射性廃棄物の処分に関してあることを知っていました。』

『この事故は目に見えない敵との戦いでした。最悪のシナリオは、日本の国家に重大な害を及ぼすばかりか、周りの国にも相当な影響をもたらせていたでしょう。』



■ 東日本大震災の記録を公開しているホームページ



■ Yahoo! JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト

<http://archive.shinsai.yahoo.co.jp/>

「東日本大震災 写真保存プロジェクト」は以下を目的とした、非営利目的のプロジェクト。

- ・ 震災前の、美しい日本の記録を保存すること
- ・ 未曾有（みぞう）の震災を風化させず、後世に伝えること
- ・ 将来の防災研究などに役立てること

■ Google提供 未来へのキオク - レポート

<http://www.miraikioku.com/report.html>

「未来へのキオク」は、失われた被災地の街並みや風景を、動画や写真といった「キオク」として、インターネットを通じて取り戻すことを目指すプロジェクト。

■ Google提供 未来へのキオク - ストリートビュー

<http://www.miraikioku.com/streetview/>

ストリートビュー撮影車を用い、夏から約半年かけて、のべ44,000 km を走行、被害の大きかった東北地方の沿岸地域や主要都市周辺を撮影。被害の爪あとの深さが見て取れます。

■ 朝日新聞デジタル：東日本大震災アーカイブ

http://digital.asahi.com/special/quake2011_archive.html?ref=comtop_rshinsai

「東日本大震災アーカイブ」では、ネット上の地球儀ソフト「グーグルアース」を使い、被災者の声を届けます。

■ 東日本大震災アーカイブ

<http://shinsai.mapping.jp/>

ヒロシマ、ナガサキの原爆の記憶を風化させないために、被爆者の証言や被爆直後の写真をグーグルアース上に表示するプロジェクト、ヒロシマ・アーカイブとナガサキ・アーカイブを作っている渡邊英徳首都大学東京准教授を中心とするグループが、今度は東日本大震災アーカイブを制作。



■ 東日本大震災、応援メッセージ



■有名な歌手のシンディ・ローパーさんの応援メッセージ

シンディ・ローパーさんは、昨年、日本のコンサートに来る、まさにそのとき震災に会われましたが、そのまま日本に残り、多くの方に励ましの歌やメッセージを残しました。今年も再び、日本に訪れ、次のことを言っています。

『被災した人たちに『あなたがたは、忘れられていませんよ』ということを伝えたい。そして多くの人たちに、被災地や子どもたちのために、それぞれ何ができるのか、私が来ることで思い出してほしいのです』（下記のホームページより引用）

NHK NEWS WEB シンディ・ローパーはワスレナイ

http://www3.nhk.or.jp/news/web_tokushu/0307.html

（注）「あなたがもし倒れたら、私が受け止めてあげる。何度も、何度でも」シンディ・ローパーさんのヒット曲、「タイム・アフター・タイム」の歌詞の一節です。

■復興願う「立佞武多」完成＝ナマズ制圧、過去最大ー青森

なお、インターネットのニュースに、復興願う「立佞武多」完成とありました。五所川原市の夏祭り「五所川原立佞武多」で使われるそうです。

「復興祈願・鹿嶋大明神と地震鯰（ナマズ）」と題し、東日本大震災を後世に伝えるとともに、一日も早い復興への願いが込められたそうです。

山車の大きさは高さ約23メートル、幅、奥行き各約8メートル、重さ約19トンで過去最大。「要石（かなめいし）」を持ち上げた鹿嶋大明神が、地震の原因と言い伝えられる大ナマズを押さえ込もうとする姿を描いたそうです。

時事ドットコム：復興願う「立佞武多」完成＝ナマズ制圧、過去最大ー青森

http://www.jiji.com/jc/c?g=soc_30&k=2012030300234

■

■ 東日本大震災、未曾有の被害を数字で振り返る 国際ニュース：AFPBB News

■

震災による死者・行方不明者は1万9000人を超え、広範囲の地域が被災、福島第1原子力発電所では原発事故が発生しました。上記のAFPBB Newsで紹介されている、未曾有の被害の数字を紹介します。

■2011年3月11日午後2時46分 マグニチュード（M）9.0の巨大地震発生

震源：三陸沖（北緯38.1度、東経142.9度、牡鹿半島の東南東130km付近、深さ約24km）

■津波

地震発生から3分後に津波警報発令

宮城県石巻市、福島県相馬市、岩手県大船渡市などで高さ15メートルを超える津波を観測

■死者： 1万5846人

■行方不明者： 3317人

■負傷者： 6011人

■避難者： 34万1411人

■全壊建物： 12万8558棟

■一部損壊建物： 91万6883棟

■仮設住宅： 5万2882棟（建築中を含む）

■被害の大きかった宮城、岩手、福島の3県で発生したがれき： 2200万トン

「東日本大震災」を乗り切る！！ 苦境に負けないための”インターネット活用”

<http://p.booklog.jp/book/22931>

著者 : yumeonelight

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/yumeonelight/profile>

発行所 : ブクログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社paperboy&co.

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/22931>

ブクログのパブー本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/22931>