

# 南三陸ボランティア報告書

東京家政大学 健康科学部看護学科

4年 M.A、K.A、M.K

3年 M.A、I.M、K.M、T.Y

2年 I.Y、K.F

1年 I.S、K.S、F.M、K.M、T.S、W.A

## I. はじめに

東日本大震災から12年経った今年、以前から交流のあった宮城県南三陸町に学生15名で訪れ、ボランティア活動や体験を通して防災・減災を学んだ。

今回、私たちが被災された方から聞いたお話や直接目で見たものをより多くの人に伝えることで震災の経験を風化させず、災害時に対応できる知識を広めていくことを目的に活動を行った。

## II. 南三陸での活動

### 1) 復興住宅に住む地域高齢者との交流

さんあい体操や風船バレー、ハンドマッサージ、お茶会などで交流を図った。参加者は、積極的に動き楽しんでいる様子が見られた。ハンドマッサージでは「手が温かくなって気持ちよかった」との声が聞かれ、リラクゼーション効果が得られた。

復興住宅の近くには社会福祉協議会「結の里」があり、定期的に運動会やバサーを企画し、多世代が交流できる機会を作っていた。地域の方々はその機会を楽しみにしている様子が伺え、交流の場を作ることで生活に張りが出て、支え学び合える関係が築かれていくのだと学んだ。



### 2) 訪問看護

訪問看護師に同行し、2~3軒の家を訪問した。そこで、看護師のケアを見学しながら、利用者さんとコミュニケーションを取った。看護師は、ご本人と目線を合わせ手を握りながら、今何が一番つらいのかを聞き現在の状態を把握していた。また、カレンダーで利用者さんのご家族と情報共有を行い、服薬や日常生活ケアなどの指導を行っていた。このような関わりによって信頼関係を築いていることを学んだ。

3.11当時、訪問看護師は自分も被災者の身でありながら、一軒一軒担当の家を回って安否確認していた。すぐに訪問することができない非常時に備えて、日ごろの関わりから、利用者やご家族が非常時に命を守れるように自助の力を高めていくことが役割の1つだと考えた。



### 3) 語り部

醸造会社を営んでいた男性に当時の話を聞いた。

3.11 では今までに経験したことのない強い揺れや 16m もの津波に町が飲み込まれてしまった。実際に見聞きしたことで改めて、非常時の判断力・行動力・要支援者の把握ができる日頃の訓練の大切さを学んだ。また、非常時に訓練以上のことはできないため、最悪の事態を想定して行うことが重要であると学んだ。しかし、現在の南三陸ではほとんどの住宅が高台に移されたために避難訓練が行われておらず、防災ベンチの存在も周知されていない現状があった。そのため、この震災を語り継ぐことはもちろん、防災への意識が低下しないよう取り組むことが必要だと学んだ。



### 4) コクボ荘

コクボ荘の女将さんから、当時の状況についてのお話を聞いた。

震災当時、避難所では 150 人という多くの地域住民がいたが、男女で役割分担をし、互いに支え合いながら、喧嘩もなく前向きに過ごしていたという。そのように行動できたのは、日頃から地域住民同士のつながりがあったことが大きく影響していると考えられる。そのため、挨拶などの小さな行動から地域住民でつながりを持てるよう行動することが大切であると学んだ。



### 5) 南三陸病院見学

南三陸病院の正門には、台湾から送られてきた記念碑が置かれていた。復興の背景には、駆け付けたボランティアや地域住民の力だけでなく、台湾などの国を超えた支援があったことを知った。「助け合いの精神」は国を超えて存在することを学んだ。

震災から 12 年、南三陸では、地域住民の力を育てていくための地域包括ケアシステムを導入し、志津川病院内に地域包括支援の窓口が設置されていた。高齢者を支える体制強化だけでなく、専門職が連携して町全体で支えていくシステム作りが命を救うことに繋がるのだと考えた。

### 6) 3.11 メモリアルパーク

実際に自分たちが震災にあったとき、どう行動するべきかについて周りの人と意見交換しながら、防災について考えた。「避難に 100%安全はない」という言葉が印象に残っており、二次避難・三次避難を考え、備えておくことが大切だと学んだ。

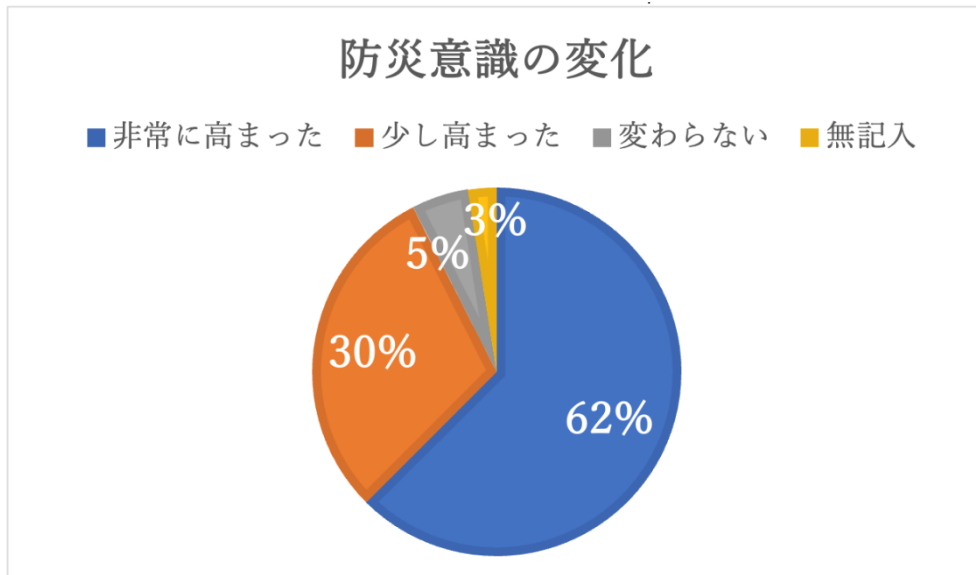
また、当時消防の方や医療職者などが避難を助け、犠牲になったお話を聞いた。しかし、未だに看護師や介護士などは身を守るためのルールはない。過去の災害で浮かび上がった課題から学び、同じような被害を出さないために、課題について議論していく必要があると強く感じた。

### III. 緑苑祭での活動

東日本大震災や私たちのボランティアの経緯、現地で得た学びについて動画や模造紙、事例を用いて狭山市の避難ルートやライフステージに合わせた防災袋の作り方をまとめた。さらに、防災カルタコーナーや防災クイズを散りばめることで、地域の方々が防災を身近に感じられるよう工夫した。

このように、地域の方々が防災について他人事ではなく自分ごととして捉え、「実際に自分の身に起こったらどうするか」を軸として考えられるような防災教室を目指した。

この活動の振り返りのため、任意でアンケートに答えていただいた。防災意識の変化として、約60%の方が非常に高まったと回答した。「自分に应用できるものが展示されていたので参考になった」「防災意識という意識を忘れていたので家の中を再確認しようと思った」などの声が聞かれたため、今回の防災教室は意義のあるものになったのではないかと考える。また、「寝室に靴を用意している」「必須な防災グッズコーナーに障害のある方向けのものがあるとさらに良くなる」といった声もあり、性別や年齢だけでなく、障害のある方など要支援者に向けた対策の展示が不十分であったと気づき、課題の一つであると考えた。このように、多くの人と学びを共有することで互いに新たな気づきや学びが生まれるということを実感した。



\* アンケート内容については資料 1 をご覧ください。

### IV. おわりに

この活動を通して、被災者の方から実際に話を聞くことができ、報道されることのない現実を肌で感じた。そして、震災が決して他人事ではなく、いつ自分たちの身に起こっても不思議でないことを実感

し、自ら情報を集め学んでいく姿勢が重要であるということを学んだ。

また、この活動を通して課題が2つ挙げた。

1つ目は、集団で防災意識を高めていく難しさである。ボランティア不参加者に対する学びの共有がwordでの報告のみとなってしまったことが防災意識の差を引き起こした。そのため、サークル内で報告会を開き皆が学びを深める環境を作る必要がある。

2つ目は、震災に対する捉え方である。防災アンケートで「東日本はもう12年ではなく、まだ12年なこと」という感想をいただき、「復興」について深く考えさせられた。当事者が過ごしてきたこれまでの年月は長い期間であり、失ったものの大きさは計り知れない。この言葉は、震災について当事者のように感じ取り自分事のようにとらえることの重要性に気づかされた。

私たち看護ボランティアサークルは、先代から南三陸町の方々のご縁があり今回も防災を学ぶために伺うことができた。そして、地域の方々の住んでいる地域で防災について考えを深められた。しかし、地域によって起こりうる災害や二次被害は異なる。もっと多くの種類・ケース・現状を知る為に、南三陸だけでなく他地域の防災ボランティアにも参加していきたい。

防災アンケート

1. 防災意識が変わりましたか？

変わらない・少し高まった・非常に高まった

2. どのように高まりましたか？

( )

3. この防災コーナーはわかりやすかったですか？

わかりやすかった・まあまあわかりやすかった・少し分かりにくかった・分りにくかった

4. 今まで、災害時に備えて何を準備していましたか？

( )

5. 今までの備えについて改善したいと思ったところがありますか？

( )

6. 展示やスライドショーなどをみて何か感じたことや考えたことがあれば教えてください。

( )