

備えとしての関係づくり

-避難所で高齢者と子どもが

心身共に健やかに暮らすための アクティビティ - 古川美和(保健学部看護学科看護養護教育学専攻)



引用: <http://www.mu-chu.com/shopsrch/room.html>

I. 目的 避難所生活における健康管理と生活物資の搬送の工夫を、幼児から高齢者を対象にレクチャーを行い、互助機能の向上を目指すことである。

II. 本活動の場所:むちゅー事務所の紹介

本活動は武蔵野市中央地区商店連合会の多世代交流の場「むちゅー事務所」のイベントの一つとして実施した。当該事務所は武蔵野市の中央部分にあたる、JR三鷹駅北口側の中町・西久保・緑町、関前八幡町、吉祥寺本町3~4丁目、吉祥寺北町3~4丁目に立地する13の商店会の事務所である。ここでは「みんなが夢中になれるまち」をめざして毎週土曜日に多世代交流できる様々なイベントを開催している。「むちゅー事務所」の名前の由来は、武蔵野市の「武(む)」と中央地区の「中(ちゅー)」をあわせている。本ポスター右上の図のねずみはむちゅー君とよばれており、武蔵野市中央地区商店連合会のキャラクターとして活躍している。

III. 本活動の特徴

高齢者と若者、幼児子どもが、年齢を問わず一緒に、楽しく参加できるアクティビティを体験し、多世代交流を目指していることである。くわえて、講習会などに参加することが難しい子育て世代も安心して参加できるように、学生ボランティアを配置し、保育環境を整えた。

IV. 活動日時と参加者

- ★活動日 2024年2月3日(土)3月2日(土)
- ★時間 両日 10:00~11:00
- ★場所:武蔵野市中央地区商店連合会事務所
- ★活動対象者とスタッフ:表1,2,3

2日間の参加者総数は、活動対象者、ボランティア、運営スタッフも含めて49名だった。活動対象者は、3歳から80代で2月3日は11名、3月2日は17名であり、ボランティアは、2月3日は近隣に住む20歳代の地域住民1名、他大学学部生1名の合計2名だった。本学3年生1名は体調不良により欠席した。3月2日は、三鷹市の地域住民1名、本学3年生4名と4年生1名の合計6名だった。運営スタッフは表3のとおりである。

表1 活動の対象者

	2月3日	3月2日
高齢者	7	9
子供	3	6
成人	1	1
計(名)	11	17

表2 活動のボランティア

ボランティア	2月3日	3月2日
地域住民	1	1
本学看護養護教育学	0病欠	5
他大学学部生	1	0

★運営スタッフの主な役割

- ・総合企画・運営・監修:古川美和(本学講師)
- ・広報活動・事務所との連絡調整等:合原聡美氏(武蔵野市中央地区連合会・コミュニティナース・FM武蔵野運営委員)
- ・アクティビティ企画と運営:森更紗氏(元ラート全日本選手・Aoba-Japan Bilingual Preschool 体操講師)
- ・応急救護の担当講師:荒井芳紀氏(コミュニティナース)
- ・写真撮影等:亀山直子(本学准教授)
- ・広報活動用ポスターの作成と当日の活動支援:事務所 2名(含む;特別支援学級補助員1名)

表3 活動の運営スタッフ

運営スタッフ	2月3日	3月2日	その他
むちゅー事務所スタッフ	2	2	1
体操講師	1	1	
レクチャー講師	1	1	
本学教員	2	2	
計(人)	6	6	1



図1 広報活動用のポスター

V. レクチャーの実際と参加者の反応

2024年1月に発生した能登地震の被災状況を踏まえ、2月3日と3月2日に荒井氏・本学教員古川・ボランティア学生4名が30分のレクチャーを実施した。

①2月3日 荒井氏と古川が担当

荒井氏は、医療救護活動のトリアージ基準やポリ袋をつかった熱傷の応急処置の方法を説明した。さらには風呂敷を使ったリュックサックの作り方についても説明した。参加者のなかには、「ビニールでかぶせれば良いのね」と、レクチャーを聴きながら自分の手で傷の手当てをする様子を見せ、自分ごとのように考えていた。次に、報告者(古川)が、避難所生活と災害経験が子供に与える心理的影響や、遊びの重要性についてもレクチャーした。避難所での子供たちの心のケアや、適切な遊びの提供が災害後の心の安定にどれほど重要かを強調した。

②3月2日 本学学生と荒井氏が担当 写真1, 2, 3

本学の3年生4名が、避難生活でのエコノミー症候群の予防に関する約10分間のレクチャーを行った。高齢者や子どもにも興味を持ってもらえるよう、紙芝居方式で行われた。さらに高齢者の安全を考慮して座ったままできる両下肢の運動も実施された。特記すべきこととして、災害時は教員が不在であるため、このレクチャーでは学生の主体性と積極性を重視し、内容と方法はすべて学生のアイデアによって実施された。むちゅー事務所のスタッフからは、学生たちの取り組みについて「一生懸命取り組んでいる姿が素晴らしい。高齢者たちもその姿勢に好感を持ったようです。」とコメントが寄せられた。参加した高齢者たちは、学生たちが行う運動に興味を示し、「動かすのね」と興味深そうに話を聞いていた。

学生のレクチャー後は、荒井氏による少量の熱湯で作るホットタオルに関するレクチャーが行われた。学生たちは、子供や高齢者が熱湯でやけどしないように、さりげなく声をかけ手助けをしていた。このような配慮は、これまでの臨床実習での学びが活かされていたと考えることができた。



写真1 風呂敷で作ったリュックサック



写真2 紙芝居でレクチャーする本学学生



写真3 子どもの目線に合わせて活動する学生

VI. アクティビティ

①2月3日 :森氏が企画・運営【足づくり玉入れ競争】

子供、高齢者、そして成人が混ざったチームで、新聞紙を玉の代わりに使用して玉入れ競技を行った。この玉入れ競争は、エコノミー症候群(静脈血栓症)の予防を目指し、骨盤を含む下半身のトレーニングとなるよう、手を使わずに両足で玉をつくった。(写真4)その後、プラスチック製のバスケットを玉入れのかごとして活用し、1分間の玉入れ競技を開始した。運動会で流れる「天国と地獄」の音楽と同時に、時間制限が告知されると、場の熱気が高まり、雰囲気が一気に盛り上がった。玉入れは熱戦を繰り広げ、高齢者も自然に立ち上がり、子供たちは飛び跳ねながら熱心に競技に取りくんだ。(写真5)その中で、子どもたちは、籠からこぼれた玉を拾って高齢者に手渡す姿がみられ、高齢者に対して自然に手助けする様子が観察された。



写真4 足で玉入れ用の玉を作る



写真5 白熱する玉入れ競争



写真6 輪投げ用棒作り



写真7 脚で輪をキャッチする参加者

②3月2日:森氏担当【脚トレ輪投げ競争】(写真6, 7)

子供、高齢者、そして成人が混ざったチームで、新聞紙を使用して足のトレーニングを取り入れた輪投げを行った。この活動は、避難所生活において歩行が制限され、腸腰筋の筋力が低下することを考慮して企画された。高齢者は腸腰筋の筋力を維持するために、子供たちはより興味を持って参加できるよう、輪投げを手ではなく足で輪をキャッチする形式にアレンジした。具体的には、輪をキャッチする棒を大腿部に装着した。参加者たちは自然に足を上げて輪をキャッチし、3歳の参加者も、それまで抱っこしてもらっていた母親から離れて喜んで参加していた。学生ボランティアは、落ちた輪を拾い上げて参加者に渡し、自らも競技に参加しました。この日も2月3日と同様に、「天国と地獄」の音楽を流し、声を出し、体が自然に動く、熱気に満ちたレクリエーションが行われた。

VII. 達成状況

地域の活性化への効果と期待:本学の学生が地域活動に積極的に参加し、地元の人々とのつながりを築くことができ、地域の活性化に一定の貢献を果たしたといえる。学生は、「楽しい時間を過ごせ、地元とのつながりができたこと、嬉しく思う。また参加したい」と参加した経験に喜びを感じていた。事務所スタッフから、「今回のイベントが子どもから高齢者まで、若者も含め地域の活性化に繋がる」と、地域の活性化につながる可能性があるという評価があった。

幼児、学童、若者、高齢者が同じことを同じ熱量で一緒にできたこの活動は、地域全体の結束が強まり、活気が生まれることが期待される。本学が地域活性化に寄与したという成果は小さなものかもしれない。しかし、本活動は、本学が地域社会との密接な関係を築き、地域の課題に積極的に取り組む姿勢の一部を示しているといえよう。今後も地域社会との連携を強化し、持続的な地域貢献活動を展開していくことが重要と考える。