

# 災害時の要配慮者における共助力の強化に繋げる運動プログラム

—多世代が参画するインクルーシブなBLS教育と運動の実践報告—

杏林大学保健学部看護学科 古川美和  
NPO法人ミューライフサポートMEW 合原聡美

## 背景

近年、大規模災害の発生が相次ぐ中、避難所生活を余儀なくされる被災者の生命および心身の健康を守るためには、行政や専門職による支援のみならず、地域住民同士の共助関係を平時から育成しておくことが重要である。とりわけ、高齢者、乳幼児、障がい者などの要配慮者は「支援を受ける側」として位置づけられやすいが、生活経験、子育て経験、地域知、身体活動への参加意欲といった資源を有しており、その力を相互支援へ接続する視点は十分に整理されていない。

避難所では、身体不活動、心理的緊張、孤立、役割の喪失が同時に生じやすい。本活動は、身体活動を媒介として多世代が同じ場を共有し、交流と支え合いの契機を生み出すことで、健康維持と地域のつながりの双方を高める実践として企画した。

## これまでの地域活動の蓄積

2022年度より、武蔵野市中央地区商店街連合会を拠点として、要配慮者間の互助関係構築を目的とした地域活動を継続してきた。2022年度には応急手当体験会を開催し、高齢者の生活知や子育て経験が救命活動に活かされ得ることを確認した。

2023年度には、幼児と高齢者がともに体を動かす運動プログラムを実施し、世代間の声かけや自然な助け合いが生起することを確認した。さらに2024年度には、避難所生活を想定した多世代・多職種参加型の復興支援健康プログラムを実施し、高齢者や子どもが「支援される側」に留まらず、「支援する側」として主体的に関わる意義が示された。

これらの蓄積を踏まえ、本年度は、多世代が一体となって運動を通じて支え合う場づくりと、学生ボランティアの計画的な参画を通じた防災人材育成を目指した。

## 本活動の目的・目標

本活動の目的は、避難所生活を想定した運動プログラムを通じて、多世代の要配慮者が互いを支え合う共助関係を形成し、心身の健康維持と地域連携の強化を図ることである。

具体的な目標として、①高齢者、親子が継続的に参加し、災害時に助け合える「顔の見える関係」を構築すること、②運動プログラムを体験し、健康維持と共助の実践方法を学ぶこと、③学生ボランティアが住民と協働し、支援スキルと多世代交流の方法を学ぶこと、④地域住民と大学、関係機関との連携を深め、地域全体の共助体制の強化へつなげることを設定した。

## 本活動の対象者

日時：2026年1月31日（土）10時30分から12時00分

場所：武蔵野市西久保コミュニティセンター

参加対象者：高齢者7名（68～91歳）、地域の成人3名（50歳、56歳、60歳）。うち民生委員1名）、子ども5名（10歳2名、8歳1名、2歳2名）、保護者3名の合計18名で構成された。

高齢者、地域住民、子ども、保護者が同じ場に集まる構成とすることで、実際の避難所に近い多世代混在状況を意図的に設定した。参加者属性の多様性をそのものを活動条件として組み込み、相互に役割を持ちながら関わることを重視した

## 実施体制および役割

本活動は、大学、地域NPO、訪問看護師、学生ボランティアの7名の連携により運営した。古川が全体統括および避難所生活における要配慮者同時の互助・共助の意義、AEDの使い方等について合原氏とロールプレイでレクチャーした。続いて、長谷川聖修氏（筑波大学名誉教授・日本Gボール協会理事長）は、避難所生活における運動の意義に関する解説ならびに、参加者相互の即時的なラポール形成を促す導入的実践を担当した。森更紗氏（山梨大学非常勤講師・日本Gボール協会公認講師）は、災害時の負傷を想定した運動プログラムを実践した。学生ボランティアは、AEDロールプレイの実演や幼児への声かけ、多世代が混在する場全体の安全確保と進行支援を担当し、地域の訪問看護師と連携した。多職種が役割分担を明確にしつつ連携したことにより、住民参加型の活動として安全かつ円滑な運営が可能となった。

## 実施内容：身体活動によるラポール形成の実践内容と成果

ラポール形成を促す身体活動では、身体不活動の予防と参加者間の心理的障壁の軽減を同時に図った。単なる体操や運動にとどまらず、ボールを共有しながら他者の動きに呼応する構成としたことで、参加者は互いの存在を意識し、自然なコミュニケーションを伴う活動が展開された。

この過程は、避難所において初対面の住民が共同生活へ移行する初期段階を想定したものであり、身体活動そのものが交流を生み出す媒介となる可能性が考えられた。具体的には、ボールを用いたリズム運動を実施した。高齢者、児童、成人が同一の課題を共有することで、初対面であっても視線の交差、発話、動作の調整が自発的に生じ短時間でのラポール形成が促された。

また、身体活動は、避難所生活における課題である生活不活発の予防に資すると同時に、「共成（共にできた）」という成功体験を通じて、場への参加意欲を高める契機にもなった。身体活動の共有により、世代を超えた役割分担と相互配慮が促され、活動初期の緊張緩和と、その後の円滑な交流を支える環境づくりにつながると考えられる。



写真1 協働的身体活動による多世代参加の場面



写真2 身体活動に介した多世代参加の場面

## 実施内容 不自由さの中でもできるインクルーシブな運動

森氏によるプログラムでは、右腕負傷を想定し、「左手と両足を使ったあっちむいてホイ」など、座位でも実施可能な活動を取り入れた。これは、避難所生活において誰もが何らかの制限を抱え得ることを前提に、その不自由さを他者と共有しながら身体を動かす経験を意図したものである。くわえて、通常のあっちむいてホイに比べ、座位でも活動量を高めながら、参加者が楽しさやほどよい緊張感を感じられるよう工夫されたプログラムであった。

91歳の参加者からは、「子ども達のなかで一緒に動けて嬉しい」との反応が得られた。この語りは、本活動が身体機能の維持にとどまらず、他者との関係性や役割感の回復にもつながっていたことを示唆している。さらに、高齢者は若年者と対等に活動できる喜びを感じ、子どもは高齢者への自然な配慮を学ぶ様子がみられた。くわえて、子どもなく、近くのバランスボールを遊びに取り入れながら、自然に高齢者と目の高さを合わせ、「あっちむいてホイ」の動きに応じて関わっていた。

こうした場面は、支援が指示によって生じるのではなく、遊びを通して自発的に立ち上がることを示していた。



写真3 自ずと高齢者の目の高さに合わせる子どもたち

## 実施内容 おもちゃAED「TOY COCORO」をつかったAED演習

古川および講師・学生ボランティアは、おもちゃのAEDを用いたBLSロールプレイを実施し、参加者全員が胸骨圧迫のリズムや手順を体験する簡易演習を行った。子どもを受動的な「助けられる側」として位置づけるのではなく、実際に機材に触れ、動作を試みる機会を設けたことで、救命処置を自分ごととして捉える第一歩を提示した。

本実践では、株式会社坂野電機工業所が制作したおもちゃAED「TOY COCORO」を教材として導入した。一般的な一次救命処置（BLS）教育では、正確な手技の習得が重視される一方で、初学者や高齢者、子どもにとっては、やや親しみにくく、参加へのハードルとなる側面があった。これに対し、遊びの要素を取り入れたおもちゃAEDを活用することで、学習への心理的障壁を軽減し、将来的に救命場面に居合わせた際に、ためらわず一歩を踏み出すための「救命の心」を育むことを目指した。

演習では、子どもを中心に成人がともに参加し、世代ごとに役割を固定することなく、同じ課題に取り組んだ。参加者が実際に機材に触れ、動作を体験することで、救命処置を特別なものではなく、自分たちにも関わりのある身近なものとして捉える様子が見られた。また、成人参加者からは、運転免許取得時の講習内容を思い出したとの反応も聞かれ、過去の学習経験を改めて想起する機会にもなっていた。これらのことから、本演習は、救命処置への心理的な距離を縮め、災害時における自助・共助の意識を高めるうえで意義のある取り組みであったと考えられた。



写真4 おもちゃAEDを用いたBLS演習



引用：坂野製作所 おもちゃAED「TOY COCORO」  
https://toycocoro.com/2026/about

## 学生ボランティアの教育的意義

学生ボランティアは、多世代の対象者に応じた観察、声かけ、場の調整、応急救護支援を通じて、教室内では得難い地域看護および災害看護の実践知を学んだ。参加者の反応をその場で捉え、動きや関わりを調整する経験は、支援を「実施する」だけでなく「支援を組み立てる」視点を育てるものであった。

住民と協働して相互支援の場を形成する経験は、将来の防災支援人材育成の基盤として重要であると考えられる。

## 結論

本活動は、多世代が身体活動を共有することにより、健康維持の促進のみならず、災害時に助け合うための「顔の見える関係」の形成に寄与した。また、参加者は運動プログラムを通して共助の実践方法を体験的に学び、学生ボランティアにとっても、住民との協働を通じて支援スキルおよび多世代交流の方法を習得する機会となった。さらに、本活動は、地域住民、大学、関係機関の連携を深め、地域全体の共助体制の強化に向けた基盤形成に資する取り組みであった。

## 今後の課題と展望

本活動により、身体活動共有は心理的障壁を打破し、災害時の共助力向上寄与する可能性が期待された。今後は、外国人、障がい者、性的マイノリティを含む参加層を含める多様化を図るとともに、学生ボランティアの参画を継続的な教育プログラムとして体系化することが求められる。地域、大学、企業が連携した本モデルを平時からの基盤とし、持続可能な防災・減災活動へ発展させていくことが期待される。

## 謝辞

本活動の遂行にあたり、教材として「TOY COCORO」の無償貸与を賜りました株式会社坂野電機工業所 代表取締役 坂野恭介氏に厚く御礼申し上げます。また、企画運営の全般にわたり貴重なご助言を賜りました荒井芳紀氏に心より深謝いたします。