令和6年能登半島地震に関わる支援活動における報告書

一般社団法人WELLEX

活動の背景と目的

令和６年度の能登半島沖地震が発生し、早急に現地の被災地の状況や避難所に関しての事情を伺うことができました。地震や津波による倒壊により、住む場所が無くなってしまい仮設住宅に入居して生活が一変した方のお話を聞きました。

地震から数ヶ月が経っていても復興は進まず、仮設住宅での暮らしを余儀なくされている人達が沢山いました。長期間にわたるなれない場所やコミュニティの狭さ、いつまた地震が起きるかもしれないという不安感の中で心身の健康を損なう２次被害の情報も入ってきました。

そんな中で、少しでも心身の健康の改善や安心した気持ちを思ってもらえるように理学療法士、アスレチックトレーナーなど国家資格を持つ運動やリハビリの専門家によるチームを結成し、被災地の各避難所、施設などで被災者向けの運動指導、マッサージなどを行うことになりました。

また、炊き出しを行っているキッチンカーとも連携することで、「食事と運動」を通じて被災者の皆様の健康維持に努めます。被災地の状況は日々変化しているので、活動場所に関しては地元行政からの情報などもいただきながら、各避難所の状況によって柔軟に対応していくという形で行動を起こしました。

活動の規模や参加者数等の定量情報

1.活動予定人数（実数）

1日2名～3名（運動指導員0~2名、炊き出しスタッフ2名）

2.活動場所

　石川県珠洲市

3.支援対象・件数

　市が指定する避難所、炊き出し会場、イベント会場など10件

4.具体的な活動内容

(1)理学療法士、アスレチックトレーナーによる運動指導、マッサージ、セルフストレッチ指導、体操指導（完全無料）、健康相談

(2)キッチンカーによるお食事の提供（完全無料）

5.活動日数と場所

１　4月1日　宝立小中学校

２　4月9日　宝立小中学校

３　4月21日　宝立小中学校

４　4月29日　宝立小中学校

５　5月1日　宝立小中学校

６　5月9日　宝立小中学校

７　5月22日　宝立小中学校

８．5月28日　宝立小中学校

９　5月29日　宝立小中学校

10　6月9日　　増進センター

11　６月20日　宝町仮設集会場

１２　7月13日　見附ドーム　復興イベント

活動内容

今回は自治体や避難所を運営する方から情報を聞きながら、指定された場所への炊き出しの実施とメンタル及び身体のケアのサポートを行いました。

食事の面においては毎回違う食事を届けることが出来て、被災者の方も喜んでおられました。災害時の食事においては、初期段階では備蓄食でその後自衛隊による炊き出しを行うのが一般的です。自衛隊の炊き出しついては温かい食事ではあるが、ご飯と味噌汁のみという形が多いです。そんな中、キッチンカーによる炊き出しを行うことで様々な種類の食事を食べていただく事にしました。食事内容においても、うどんや豚丼、揚げ物など様々な内容にしてしたことで、タンパク質やビタミンの補給などの栄養価を考えた被災地の方の食事のサポートを行いました。

心身のケアにおいては理学療法士やトレーナーなどのセラピストを派遣して、身体のケアなどの相談する機会や、避難所における2次的な健康被害を防ぐための運動指導やマッサージなどを行いました。どうしても活動範囲が狭くなったり、運動機会が減ってしまうために、腰痛や肩こりなどの身体的な弊害が起こります。加えて地震の不安やなれない生活による、自律神経の乱れなど精神的なストレスからくる健康被害も見られる為、相談機会を取れるように避難所運営している方と調整をしながら相談窓口を設置しました。

また2024年7月13日には能登半島地震で被害が特に酷かった珠洲市の宝立エリアで、地域と共創のチカラで復興を願う地域の復興イベント企画開催しました。その中で食事の楽しんでもらったり、健康相談会も設置しています。地域の沢山の方々と連携し、人のココロを中心にしたお祭りを企画する事で、復興に向けた気持ちを高めたり、地域内外の方と触れ合える機会を作り社会的な面での健康を得られる機会を作りました。

活動の成果

　この事業実施によって温かい食事と身体のケアによって被災者の心身の健康をサポートすることができたかと思います。

　食事面においては時間の経過による避難所の人数の入れ替わりによって、炊き出し回数は10回となりました。提供数は毎回100食を確保して、ただ食事を提供するだけでなく、備蓄や自衛隊の炊き出しとは違う温かくて様々な種類の食事を提供しました。食の質が変わることで、食の楽しみができて生活の質が上がったかと思います。

　また身体のケアにおいては活動人数の確保が難しく、4名の参加で活動回数は2回でした。代わりにオンラインによる健康相談等を行いフォローを行なったりするなど遠隔でもサポートできる形を模索しました。実際にケアをした人数は35人で、相談内容においては肩こりや腰痛などの不調だけでなく、自律神経の乱れからくる各種の身体の不調が見られました。また生活に関連する不安を聞いて欲しいという事もありました。被災地や避難所での慣れない生活により、腰痛や肩こり、それに対してマッサージや運動指導、健康相談をすることで心身の不調に対してアプローチが出来ました。

　被災地支援における移動販売の食事の提供や心身ケアの認知に繋がっていけるきっかけになるかと思います。現場での声掛けなどを含めて、継続して行えたことで被災者の安心感もありました。

　7月13日の復興イベントには区長さん、観光協会さん、炊き出し隊、Jロータリークラブの皆さん、ボランティアの方々、飯田町商店街の皆さまと一緒になって開催しました。津波で流されたり建物が崩壊し潰れた石川県のお祭りの象徴であるキリコを復活させるべく、お祭りの中でも小さいながらもキリコを回して地域の皆様にみてもらう機会を作りました。避難所からのシャトルバスも出して頂き、家族や友達などと一緒に楽しんでもらい、少し心が晴れやかな時間を作れたかと思います。石川県知事、珠洲市長、県議も駆けつけていただき、現状や今後についても触れてもらって皆で復興に向けて気持ちを一つにする機会を作れたかと思います。

活動の所感・今後について

　炊き出しを行うにあたってのスケジュールや人数の調整など自治体を含めた連携が難しかった点がありました。実際には場所が急に変更となったり人数が変わったりすることがあるなど、その点においては自治体や避難所におけるマニュアルの作成や、平時からのシュミレーションなども行いスムーズな対応が出来るような体制が必要かと考えます。

心身のケアにおいては、避難所という狭いコミュニティにおいて気を遣いながら生活をしているので神経をすり減らしている方が沢山いました。我々のような第３者に相談できるということで、近いから話せないという事も話せるという意見も出ていました。今後は、そういった時の相談窓口を設置することでメンタルサポートに繋がると考えられます。

　有事の際において、現場での混乱は相当なものです。その中で今回の取り組みにおいて改善点や課題などは沢山見つかりました。今後は自治体等にも情報を共有しながら、南海トラフ地震など他の場所でも想定されるこの問題において公民連携で対応出来るように活かしていきたいと思います。