

災害時における住民ボランティアの活用に向けた研修プログラムの開発課題と検討

角出貴宏¹、増田和茂¹、佐藤泉²、黒川悦子³、北目衛子³、越前ゆかり³、小島光洋³、石井千恵⁴、篠田邦彦⁵

¹健康・体力づくり事業財団、²宮城県栗原市役所、³宮城県成人病予防協会、⁴藤沢病院、⁵新潟大学

背景

東日本における宮城県多賀城市の被害状況（多賀城市ホームページより抜粋）

- 平成23年3月11日 14時46分頃 震度5強
- 市内の3分の1が津波による浸水被害を受けた。市内での死者数は180人以上、住宅被害は11,400世帯以上にも上った。
- 市内の避難所数は、3月11日に39箇所設置され、その後減少し、3月15日に28箇所、4月10日に4箇所、6月30日に3箇所、8月31日に1箇所となり、9月30日に閉鎖となった。

多賀城市の住民ボランティアによる運動支援活動

- 宮城県多賀城市では、震災発生数日後から避難所において、市で養成された住民ボランティア（介護予防サポーター）によるエコミークラス症候群予防に向けた運動支援活動が展開された。
- 介護予防サポーターの全員が被災者だったが、割れガラスや家具の後片付け、津波の浸水被害による泥の片付けが済んだ者から、自主的に運動支援活動に立ち上がった。
- 2011年3月14日から避難所が閉鎖される9月末まで、実地回数は延べ350回、参加人数は延べ4,501人に達した。

宮城県多賀城市の介護予防サポーター

※ 宮城県多賀城市の健康課が担当して、地域住民の健康づくりと高齢者の介護予防の支援を目的に、平成19年から養成。会員数は92名（平成23年度）。

※ 1コース6回の研修を受けて終了する養成講座で、高齢者の身体特性や介護予防の必要性や、実技としてストレッチ・筋力・バランス向上のトレーニングを学ぶ。

※ 講座終了後に、自ら名づけたOB会「多賀モリ会」会員となり、「三百六十五歩のマーチ」に合わせて体を動かす約3分間の高齢者向きの運動、多賀城元気モリモリ体操（略称・多賀モリ体操）を考案し、グループを組んで地域住民のために活動を展開している。



意義と目的

- 運動は、避難生活で起こるエコミークラス症候群や生活不活発病等の予防法の一つとして有効とされる。復興の長期化が予想される大きな災害では、避難住民の健康管理面でも息の長い支援活動が必要となり、上記のような活動は、住民共助による支援体制の構築につながると期待されている。
- これを推進するためには、住民ボランティアに対して災害時特有の環境や心身状態を考慮した研修の実施が必要と考えられるが、どのような研修プログラムが求められるかは明らかではない。
- 多賀城市の住民ボランティアから、震災後の活動時の情報を収集し、この課題に対して検討することを目的とした。



方法

- 2012年1月、多賀城市の住民ボランティアを対象に、災害時における被災者の健康支援をテーマにした研修会を2日間開催。
- 講師は、被災地内外において、健康運動指導や心の健康のボランティアとして活動した大学教員および臨床心理士、健康運動指導士に依頼した。

〈研修内容〉 講義：被災地における支援活動の取り組み方と実際、災害時の心理、被災者へ運動を勧めるためのアプローチ法
実習：岩手県において運動支援活動を実施した健康運動指導士による体操指導

- 研修会後半に、グループ討議の時間を設け、運動支援活動時の課題等について聞き取り調査を行った。



結果

研修会の参加者数：住民ボランティア - 延べ69名、市の保健師 - 延べ5名

意見

運動支援について

- ◆ 介護予防サポーターとして育成され、こういう時にこそ活動しなければならぬと思った。養成講座の先生から、そう習った。
- ◆ 3月14日からエコミークラス症候群予防にむけて活動を始めた。
- ◆ この研修でエコミークラス症候群の知識を学べてよかった。
- ◆ この研修で学んで、当時の私の体調がエコミークラス症候群だったのではないかと感じた。呼吸が重苦しくなっていた。水分補給の重要性を感じた。
- ◆ 今までは参加者の体調を確認せず、脚の運動をいきなり行っていたが、講義を聞いて、いきなり始めるのは危ないと感じた。
- ◆ 避難所で運動支援ボランティアをやっていたが、すでにエコミークラス症候群を発症している人に運動は禁忌ということを知り驚いた。

参加者について

- ◆ 避難所でも部屋が仕切られていたり、仮設住宅に移ったりすると、参加者が少なくなる。
- ◆ 高齢者はあまり体操したいという人が少ない。できれば動きたくないと考えている人が多い。
- ◆ 避難所では運動などのボランティア活動があったが、自宅待機の人には何もなかった。自宅待機の人にも支援が必要と感じた。
- ◆ 音楽を使用した体操をしても、来てくれる人はいつも同じ。マンネリ化している。来てほしいと思う人が来ない。
- ◆ 話を聴いてほしい人が多いので、体操とお茶のみをセットにして活動した。お茶のみがメインになることもあった。
- ◆ 多賀モリ会で活動しているが、体操の指導力に不安がある。上手な人もいるが、そのようにできない。

活動について

- ◆ このボランティア活動は社会福祉協議会に登録していない。地域の人の顔のつながりで実施している。
- ◆ もっと活動を地域の人に知ってもらう必要がある。
- ◆ 市役所との連携がうまくとれなかった
- ◆ 多賀モリ会の活動を健康課だけでなく、市全体で理解し、盛り上げてほしい。
- ◆ 避難所でも、そこを管理している人が積極的・協力的だと、運動への参加者も多い。消極的・非協力的だと、参加者も少ない。

被災者の運動支援に使命感を持って活動を展開していた。しかし、エコミークラス症候群という疾患名は知っていても、その症状や対応法、被災者の身体状況によって運動が禁忌となる場合があることは十分に把握しておらず、研修会において学習したようであった。

音楽を使用した多賀モリ体操によって運動支援をしていたが、参加者が固定化してしまうことを懸念していた。運動に出てこれない人や高齢者など、個別に対応できる運動方法や工夫が必要と感じていた。

この活動は、介護予防サポーターの自主的なもので、住民同士の顔のつながりでおこなわれていた。この活動を長く継続するには市との連携が必要と強く感じていた。

考察

- 住民ボランティア対象の研修プログラムには、災害時における特徴的な疾患およびその対応法、また、運動の適応と禁忌および運動指導する際の注意事項に関する内容が必要と考えられた。
- 限られた環境で一人でも行える運動の指導ポイントを学べる実習等を含むことが望ましいと考えられた。
- 研修会の開催は、市の防災担当課等とも連携した実施体制を構築する必要があると考えられた。

※ 本調査は、日本公衆衛生学会の「東日本大震災公衆衛生プロジェクト活動助成」を受けて行われた。