



37号
2008年05月発行

あるある

足湯マッサージ



2004年の中越地震から足湯隊が参考になっている、足湯マッサージのマニュアル

① コップ一杯のお水を飲んでもらう。



② お湯は足のくるぶしが浸かる程度にはる。
※お湯の温度：42度程

③ 足を手で支え、片足ずつお湯をかける。
※一気にお湯をかけると体がビクビクしてしまうので気をつけよう。



④ 片足ずつ丁寧に洗うようにさする(指先、土踏まず、かかと...)

⑤ 足が終わったら次は手

指を片手ずつ一本一本マッサージ。



小指が親指の順

⑥ Aは左手から、Bは右手から。

⑥ 水かきをつまむようにして押す。



Bの左側は、Aの右側は、

相手の親指と小指の間に自分の小指を入れ、手をそらせる。そのままAを押し、続いてBを押す。

⑧ 手の甲を上にして、人差し指と親指の骨のつけ根あたりを押す。

⑨ 腕の中央を上から下に向かって押す。

⑩ ひじの外側関節の骨が交わるころを、手を伸ばした状態で、⑧と一緒に押す。

⑪ 最後に肩からひじの関節にかけて軽くもむ。

笑顔と「こんにちは、あいさど、気持ちもほぐしてあげましょう!!」

一般的な足湯の実施時間：6分～8分程
(話が弾んでのびることもあるのであくまで目安)

おっかれさまでした。

CONTENTS

- P2~P3... 特集1 それぞれの被災地へ訪問
- P4~P5... 特集2 「足湯」勉強会 その1
- P6..... 紹介リレー
- P7..... れんらくちょう
- P8..... まめ豆知識

あるあるが欲しい。

RSY会員に配っています。お気軽にお問い合わせ下さい。

■レスキューストックヤードって?

災害時(レスキュー)に役立つ「人・物・情報」を、平常時から蓄える(ストック)場所(ヤード)にしたいという意味。

TEL 052-783-7727
URL <http://rsy-nagoya.com/>



40号
2008年11月発行

あるある



CONTENTS

- P2~P3... 特集1 各地の支援報告
- P4~P5... 特集2 アメリカ研修レポート その1
- P6..... 紹介リレー
- P7..... れんらくちょう
- P8..... まめ豆知識

2008.09.06 岡崎水害にて

TEL 052-783-7727
URL <http://rsy-nagoya.com/>

レスキューストックヤードって? ...災害時(レスキュー)に役立つ「人・モノ・情報」を、平常時から蓄える(ストック)場所(ヤード)にしたいという意味

度重なる災害に非常に多くの人ボランティアにいました。今回の座談会は、新潟と福井のボランティアに行った方たちと、ざっくばらんに話してみました。

高崎さん：災害ボランティアコーディネーターなごや（ボラコなごや）代表／
椿さん：ボラコなごや／清水さん：同朋大学4年生／今井さん：同朋大学4年生／
竹内・山田：編集委員／清野：RSY事務局

■行ったきっかけは？

高崎 災害コーディネーターの勉強をしているのに被災地に行った事がなかったので、次に災害が起きたら何がなんでもと思っていました。

椿 現地に行けたら行ってみたいと思っていました。そうしたら声がかかって。出発するまではいろんな用事を片付けるのにてんやわんでした。

清水 同朋大学の精神保健の先生が、阪神・淡路大震災の現場や西枇杷島の後方支援をしていたこともあって、ゼミで3～4年生に呼びかけたのがきっかけ。福井は初めて。行ける時間があつたのが大きいです。最初に行ったのは瀧先生と女2人男2人。時期が試験期間中だったこともあって、数は少なかつたですね。

今井 ボランティアをしたことなかつたので、軽い気持ちで。阪神・淡路大震災の時は小学校6年生だったので、見ているだけでした。東海豪雨水害は高校3年。自宅が半田で、近くの道路が冠水。学校も行けなかつた状態でした。大学4年だし今しか機会がないと思って。でも、ひとりじゃなかつたので行けたって感じ。

竹内 ボランティアセンター（以下ボラセン）の手伝いを体験したことがなかつたから。平日に休みをもらってRSYに「行くわ」と連絡したら、ちょうど日帰りボランティアを募集していたんよ。なら参加者として行くわと。朝の6時半に、角スコップとデッキブラシをたすきがけに背負って集合したら、いきなり1号車の

責任者になってしもうた。当日のタイムスケジュール・人数確認・アンケート諸々……。えらい大変やつたわ。

■被災地には何日いたの？

清水 3日間です。出発2日前に話を聞いて迷つたんですが、ちょうど行けたので行きました。21日午後から美山町に入り、地理もわからず車で移動したら、道を間違えて廃道で車ごと泥にはまってしまう。助けに来た車もはまって3次被害になって。それからもう一度27日から泥出しではなく、ボラセンの手伝いで行きました。まだ試験期間中だったので、帰ってから追試という形にして休みを取りました。27日からは4人組で3グループ作って連携しようということになり、3日ずつローテーションを組んで入りました。

竹内 日本福祉大学も阪神・淡路大震災の時にローテーションを組んだなあ。途切れないように。大学が募集・受け入れをして。その方が引継ぎができてうまく回るんよね。

山田 私らも地元のメンバーと20人くらいで神戸に入ったよ。でも結局誰か一人常にいた方が楽だったもんだから、私があんなに残るようになって、そのまま数年居着いてしまったんだなあ。

■新潟はどんな状況だった？

高崎 新潟は7月13日に水害発生して、我々が入つたのが16日。三条市の災害ボラセン立ち上げの準備をしました。



新潟県三条市 メッセージを被災者を書く

三条市はほとんどが浸水し、ボラセンの場所自体も3cmの泥が溜まって

あるある座談会

いて、まずは泥のかき出し。つるつるでぬるぬるの泥だったのですべり、何度掃除しても細かい泥が浮いてくる始末。

椿 ボラセン立ち上げ前は床に水や泥があり、電源もなくコピーをとり建物の端の階段で2階へ行くのですが、滑って歩くのが大変でした。

高崎 被災地域はボラセンを立ち上げるにも経験者がいない。そこに宮城や福井、神戸、九州など全国の経験者が陸続と集まってボラセンのノウハウを提供したんです。

■ボランティアセンターでは何をしたの？

高崎 マスコミでボラセン開設の情報を流したら、打ち合わせの時点からじゃんじゃん電話がかかってきてしまい、どう受けたいかもわからなかつたです。翌日朝9時には

100人ものボランティアが押し寄せていました。もう、てんやわんや。

椿 うまく打ち合わせができていなかったんだよね。

高崎 地元の方も一気に来るイメージがつきにくかつたようで大変でした。それに加え、二日目に活動も終わって17時頃打ち合わせをしていたら、「避難勧告が出ているので避難して下さい」と広報車が回ってきたんです。

上流で雨が降ってまた浸水しそうになって。慌てました。

椿 扉を締め切っていたので広報車が走っているのに気づかなかつたんですよ。慌てて高いところに機材を上げて急いで避難したの。死者が出ているから避難勧告が出たら作業をしないという約束で立ち上げたから。その時は被害もなく、翌日も大丈夫でした。



福井県 朝倉氏遺跡のボランティアセンター

高崎 今回体験して思ったことは、事前の準備が大切だということですね。そういった反省を活かしたいので、今ボラコでまとめた資料を作っています。あと、記憶に残つたのは愛知へ帰る時。JRが避難勧告で止まっていたので車で新幹線の駅まで行ったのですが、大渋滞で15～20分で着くところが40分で2kmしか進まず！しかもチケットをもらい忘れ、なんと自転車で届けてもらいました。このままでは間に合わないと、歩いてヒッチハイクして、やっと間に合つたんです。

山田 ヒッチハイクしてとめてくれたの！？

高崎 乗せてくれたの！その人も親戚が被災して状況を調べに来たとのことで、名古屋から来たと言つたら喜んで乗せてくれました。

生活道路や家の前の道路は水に浸かつた家具が山積みで、それで大渋滞になるんですね。この状態で県外のボランティアが来るのは難しいと、一時期受け入れを止めたんですが、今度は作業が間に合わず、また受け入れたりと、どう声をかけるか、実情を把握しながら判断するのは非常に難しいなと感じました。

椿 駅からシャトルバスを出して送り迎えをしたよね。私がボラセンでやったことは、電話帖で調べもの、パソコンで調べもの…普通のおばさんがぱっとコピー機を使えるかというところと不安。何でもできるようにしておかないといけないなあと思いました。2日目以降は災害弱者の安否確認をしました。わだちの中を自転車で地図を持って。もう大変。

■福井はどんな様子？

清水 私が行ったところは家は被害がなく、畑が全部土石流で石だらけ。裏が川で、近くのガソリンスタンド

が半分落ちていました。延々と石拾いと流木集め。暑かつた。

清水 二度目はボラセンのスタッフとして受付と活動報告の聞き取りをしました。

今井 私と他の3人は現地にも行きました。でも結局はボラセン入口の駐車場の交通整理。その日はボランティアが2000人以上集まり、住民の方に迷惑にならないように、少し離れた所からシャトルバスでボラセンまで送迎をしてたんです。私がおその日にボランティアに来たおじさんとベアになったのですが、口は違者が動かない。勝手に一人で休んで、私は休みなくずっと誘導。昼休みだけは無理やりとりましたけど。福井県内の人で、現場に行きたくて来たのになんで交通整理？と文句ばかり。

竹内 誘導の看板作ればよかつたね。たつたの3日間で貴重な体験をしたね。

■現地の作業とボラセン運営と両方やってみてどうだった？

清水 現地は体力的にボラセンは精神的に大変ですね。受付作業で感じたのは、ボランティア保険に入ってもらつたための手続きが非常に時間がかかるんです。団体で来る場合、電話で問い合わせから来るのが多かつたので、あらかじめどういふ名簿を作つてきて欲しいなどの電話対応をすればよかつたですね。あと、団体で来ても待機する場所がなくてもう一度バスに戻つてもらうんですが、バスもずっと止めていられなくて結局うろろろしていたり。

今井 途中、ボランティアは来るがニーズはないという状態もあって、ボラセンの掃除を依頼したときは、そんなことをしに来たのではないと言われてました。なんだかいろいろ大変そう…。次号につづく。

16号では福井・新潟の水害支援でどんなきつがけて行くことになって、どんなことをしてきたか話しあいました。どうやら現場での作業とボランティアセンター内の作業では違った形いろいろと大変そうです…。

高崎さん 災害ボランティアコーディネーター名古屋（ボラコなごや）代表/
椿さん ボラコなごや/清水さん 同朋大学4年生/今井さん 同朋大学/
竹内・山田 編集委員/清野 RSY事務局

■現地の作業とボラセン運営と両方やってみてどうだった？

清水 現地は体力的に、ボラセン（ボランティアセンター）は精神的に大変でしたね。受付作業で感じたのは、ボランティア保険の手続きに非常に時間がかかるんです。団体で来る場合、電話で問い合わせから来るのが多かったの、あらかじめ作って欲しい名簿の内容を電話で説明すればよかったですね。あと、待機する場所がなくてももう一度バスに戻ってもらうんですが、バスもずっと停めていられなくて結局うろうろしていたり。

今井 途中、ボランティアは来るがニーズはないという状態もあってボラセンの掃除を依頼したときは、そんなことをしに来たのではないと言われました。ニーズとボランティアの数がつり合わないから難しいんです。

竹内 人が多いときはローラー作戦という手もあるよ。福井で感じたのは声がせない人が多いことやった。土地柄や昔ながらの人たちなので、なかなか手伝ってもらうことに慣れていないのかな。被害の大きい地域のすぐ近くで、遠慮して自力で作業をしている地域も結構あったんよ。

椿 だけど待たされるのはつらいよね。人の役にたちたいと思って行っているのに、一時間待ち。待ち時間が長くて活動時間が短い。

竹内 でもさ、それって結局行った側の問題じゃないのかな。

山田 待たされる=仕事が減った、もしくは処理側に人手が不足→そっちを手伝う…て考え方もあり？

竹内 行ったときにやりたいことをやりたいだけやるつもりやから怒りにつながるのかなあ。

椿 「住民が知りたいこと、やってもらいたいことは、ボランティアがしたいことではない」と名古屋工業大学の谷口教授が言っていたわね。

清野 ボラセンがあるがゆえの依存心かな。事務所でボランティア派遣受付をしていたら、50代のおじさんが「足手まといにならないか？」と聞くので「大丈夫。60~70代の方も参加してます」と応えたら、そのことに対して「そんな年寄りも断るべき」と怒り始めたんです。この後も「現地で食べ物を用意してあるのか？」「調達できる保障がないので持参して下さい」「一週間もたつてるのだから様子を見に行けるだろう！」と…。なかなか状況を想像できないんだろうな、とは思いましたが。

■ボラセンの必要性って？

竹内 阪神・淡路大震災の教訓からボラセンという考え方が生まれてきたわけで、やっぱり機能性がよかったですり利点も多いよね。一気に大人数で片付けられるのはやっぱり助かるし。

あとさ、信用問題があるよね。福井でもやたら家の中の片づけをしたがる人がいて、庭の泥だしを依頼されているのに家の中に入ってくる人がいたんよ。

清野 宮城県の地震の時もいましたね。ブルーシートを張る作業ボランティアが、作業は無料だけど、シート代が1万円！完璧に悪徳商法。本当にいろんな人が集まって来るんだよね。

あるある座談会

椿 そういった意味では身元を保証する形になるので助かるわよね。でもさ、その場で処理するボランティア保険がとって面倒くさいのよね。そのための書類があらかじめ用意されていれば早いよ。

山田 いろんなパターンが地域によってあるんですが、それよりも緊急災害用の保険の対応を根本から考え直さないと、あの時間の口スはきりがいいですねえ。

竹内 ちなみに300円が一番安いのは熱中症には対応してないから680円の方がいいよ。

椿 新潟から帰る時にね、デッキブラシをもったおばさんが駅にいたんです。話を聞いたら、とにかく駆けつけて駅前を歩いていたら大変そうなお家があったので、声をかけて手伝いをしたとのこと。彼女はボラセ

ンというものがあることを知りませんでした。個人でふらっと行ってふらっと帰る。それがもともとの始まりだったんだよね。そういう人もいるということが私には驚きだったの。

よく見ると三条の駅を降りる人のほとんどが長靴、デッキブラシを持っているの。親戚が被災したから手伝いに来たという人も結構いたわ。

山田 別にボラセン以外で動く人が

いても全くだよ。システムってのはどれにも一長一短があるから、それぞれがうまく回るための一つのツールと考えればいいと思いますよ。

清野 事情に合わせて使い分けるような、融通をきかせられる人が増えてほしいんだよね。

■どんなことに困った？

今井 作業をしている時、アイスとお茶をくれて、そして「朝から作業して疲れているだろうから昼で帰って下さい。私も疲れているからもういいよ」と言われ、こんなんでもいいのになって思いつつ帰りました。

清野 「ボランティア=奉仕」という考え方がまだ多いと思いますね。奉仕=みんなに感謝されて酒魚が出てくる…みたいな。

竹内 作業のお礼でスイカやジュースを用意してくれたのを、ありがと

と素直に頂いて帰ってきた人、手弁当で行くべきと受け取らなかつた人。そういえばお昼ごはんの件でもあったね。作業したから当然と被災者に弁当を買いに行かせたって…。

清野 私の実家も外から人が来ると歓迎しなければならぬと考える田舎なんでよくわかるんですが、他県から人が大勢来るなんて「失礼があったらあかん」と思うんですよ。新潟で行政がボランティアに対していろいろ物を用意したというのも、行政が、と言うより土地柄だろうと思うんです。そんな人たちだということを念頭に置いて活動してくれるといいですね。

それに、何もかもやってもらうだけというのは誰だって心苦しいよ。そういった感謝の行為を受けることも、被災者の気持ちを収めるのではと思うなあ。

山田 私が現地に入る時は臨機応変にしてる。そして土地柄や地域性をとても慎重に扱うようにしています。疲れさせちゃったら意味ないもんね。

■今回行ってみたいの感想

清水 とてもいい経験をしました。被災地から帰ってくると全然空間が違うの。こっちの生活が素通りして行くんです。車がきれい、埃がない。ここにいることが不思議な感覚。

今井 最初は思い出作りという感覚だったけど、向こうでいるんなりに会えました。清水さんたちも普段では絶対仲良くなることもなかった人だったし。そんな人に会えたこともよい経験でした。被災地の現状を知る以上に、人のつながりや温かさを知ることができました。

竹内 愛知の豪雨を振り返って、新潟を聞いて福井を見て、一口に災害と言ってもいろんな種類があるんだなと。ボラセン近くのプールが、

60cm近くも泥が堆積してしまっていて、線路も流れてきて周りのフェンスもぐちゃぐちゃ。時計は水害の時間で止まっていた。子どもたちが楽しく過ごせるようにと、一生懸命泥をかき出したのに、排水管にも泥が詰まっていた、新学期が始まるまでには回復できないと言われた。

地域を形作るのは家だけではないんよね。家だけを片付けばいいのと違う。水害は一瞬にしてそれらを奪い取った。災害は後々も地域の人を苦しめていくものなんやなと思った。表面だけを見ると、やることは終わったと思っちゃうけど、「作業の終了=復興」ではないんよね。

清野 災害支援も事務所対応も初めてで、正直忙しすぎて新潟と福井が大変だった時の記憶がありません。何時かも分からない働き方をしたけど、たくさんの人に助けられたなあと思いました。また、何かをやりたいたい人がいっぱいいるのがわかりました。ただ、きちんとした情報を伝えないと大変なことにもつながるのに、そういった情報はなかなか伝わらない。確認作業の必要性を感じました。

椿 物事を柔軟に考え、小規模な被災地も何らかの形で手を差し伸べられるといいなと思いました。後方支援も大変だった！資機材の出し入れに家族で参加したんです。そうしたら浅間山が噴火した時、家族から「行かなくていいの？」と言われましたよ！家族の意識が育ちました。子どもたちにもいい勉強になるから行きなさい、って言うようにしているの。見て、聞いていればいつか何かやってくれるようになるかなと。

山田 ありがとうございます。聞いていると、阪神・淡路大震災から10年目を迎える今、今までの活動の検証の時期に来ているのかな、とも思いました。



タオルを配りに回る小学生
作業を終えて座り込む中学生たち
ボランティア受付を担う地元小学生
新潟県中之島町にて