

## 「要配慮者を中心とした共助力の強化」

### -避難所生活を想定した子どもと高齢者が共に取り組む、復興支援健康プログラム-

古川 美和（保健学部看護学科看護養護教育学専攻）

合原 聡美（NPO法人ミュー相談支援事業・地域活動支援センター ライフサポートMEW）



#### I. 背景・目的

災害時の避難所生活では、要介護高齢者や幼児を含む要配慮者は「支援を受ける側」とみなされることが多い。しかし、避難所では長期間にわたり不自由な生活を余儀なくされるため、限られたリソースの中で避難者同士が支え合うことが求められる。その際、高齢者や子どもを「**要支援者**」として扱うだけでなく、**それぞれの世代が持つ強みを活かしながら共助の仕組みを構築することが重要**である。避難所における共助の意識を高め、誰もが役割を持ちながら支え合う環境を作ることが、**円滑な避難生活と復興への鍵**となる。

報告者は、これまで武蔵野市中央地区商店連合会（むちゅー事務所）を拠点に、地域における防災活動や共助の強化に関わってきた。2022年度には、幼児から高齢者までが参加する「応急手当の体験会」を実施し、高齢者の生活の知恵や救助活動への意欲が、災害時の貴重な資源となる可能性があることを確認した。2023年度には、避難所生活を想定した運動プログラムを実施し、多世代が協力して心身の健康を維持する取り組みを行った。このプログラムでは、高齢者と幼児がペアやグループを組み、体操やゲーム性を取り入れた運動を通じて、互いに支え合う関係を築いた。活動の中では、幼児が高齢者に道具を手渡したり、高齢者が幼児を励ましたりする場面が見られ、「**支援する側・される側**」という**固定的な関係を越えた助け合いの姿**が観察された。こうした取り組みを一過性のものにせず、避難所生活において持続的に共助の関係を機能させるためには、**運動を通じた相互支援の枠組みを取り入れる**ことも有用であろう。

既存の防災訓練では、個別のスキル習得や知識の共有に重点が置かれることが多く、多世代が共に参加し、協力しながら学ぶ機会は限られていた。避難所という集団生活の場では、日常的な交流が円滑な共助につながることを考えられる。ゆえに**多世代が自然に関わり合いながら助け合う関係構築を可能にする学際的なアプローチ**がかかせない。そこで本活動は、**避難所生活で多世代の共助関係を構築・強化することを目的に、体操学・老年学・コミュニティー論・災害看護学の知見を活用した活動**を実施した。

#### II. 主催団体の紹介

武蔵野市中央地区商店連合会事務所 通称「むちゅー事務所」

本活動は武蔵野市中央地区商店連合会が主催している多世代交流の場「むちゅー事務所」で毎週土曜に行われている「いきいきサロン」の活動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。毎週土曜日に多世代交流できるイベントを開催している。「むちゅー事務所」の名称は、武蔵野市の「武（む）」と中央地区の「中（ちゅー）」をあわせている。

#### III. 活動日時と参加者

★活動日時：2025年2月15日（土）10：00～11:30

★場所：武蔵野市西久保コミュニティーセンター 多目的室

★活動参加者の総数：46名 1歳～91歳まで

参加者の属性	人数	参加者の詳細
対象参加者	29	高齢者11名 子ども10名 保護者8名（6世帯）
ボランティア	9	本学看護養護教育学専攻3年生 7名 ちびっこボランティア7歳 1名 杏林大学 地域交流課職員 1名:菊池真理子氏
行政関係者	3	武蔵野市高齢者支援課 2名 武蔵野市高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター 1名
講師	3	筑波大学名誉教授・NPO法人日本Gボール協会理事長：長谷川聖修氏 健康運動指導士・元ラート日本代表選手：森更紗氏 地域包括支援センターみずほ苑みよし看護師：荒井芳紀氏
運営・企画	2	NPO法人ミュー・看護師：合原聡美 杏林大学・看護養護教育学専攻：古川美和
合計	46	

Time	Event
9:30	担当者・ボランティアスタッフ集合 / 会場準備 机・椅子の配置、備品確認
10:00	受付開始 参加者へ名札配布・案内
10:15	開始の挨拶 / ミニレクチャー ①「みんなでみんなを支援する」 古川美和：杏林大学保健学部看護学科 ②「復興支援における体操の役割」 長谷川聖修：筑波大学名誉教授 NPO法人日本Gボール協会理事長 ③「災害時の子どもの心理的支援」 荒井芳紀：地域包括支援センターみずほ苑みよし
10:40	防災運動プログラム ①リズム運動 ②ボールゲーム ③フラフープゲーム
11:30	終了 / まとめ 参加者の感想共有
11:40	後片付け 備品の片付け、清掃
12:00	解散 スタッフ最終確認後、終了

#### IV. 活動内容

理論的背景と実践的アプローチを理解するために、復興支援健康プログラムとして、3つのミニレクチャーと運動プログラムを実施した。

##### 1. ミニレクチャー：共助をうみだす運動のちから

###### ①「みんなでみんなを支援する」（古川）

- 避難所では「支援する側・される側」という固定観念が生じやすいが、これをなくし、高齢者は「くらしの名人」、子どもは「元気の源」として互いに支え合うことが重要である。
- 高齢者の生活の知恵は避難所の環境改善に貢献でき、子どもの活力や笑顔は心理的な安心感を生み出す。
- 「できること」に目を向け、それぞれが役割を持つことで、要配慮者であっても主体的に避難所生活に関わることができる。

###### ②「復興支援における体操の役割」（長谷川）

- 運動は単なる健康維持の手段ではなく、避難所生活におけるストレス軽減やコミュニケーションの促進にも寄与する。
- 過去の災害復興支援の事例を紹介しながら、体操を通じて人とのつながりを生み出し、避難生活をより良いものにする。
- 「頑張る」ではなく「顔晴る（がんばる）」という前向きな姿勢を大切にしながら、身体を動かすことが重要である。

###### ③「災害時の子どもの心理的支援」（荒井）

- 子どもは環境の変化や大人のストレスを敏感に感じ取り、情緒が不安定になりやすい。
- 運動を取り入れることで、子どもが安心感を得られ、不安を軽減できる。
- 手をつなぐ遊びは大人とのスキンシップを促し、避難所での安心感を生み出す効果がある。
- 多世代と一緒に運動することで、子どもが自然と大人に寄り添い、見守られていると感じることができる。

#### 2. 運動プログラム：「共助」を運動で学ぶ

運動を通じて、高齢者・子ども・保護者が対等な立場で協力し合い、「助ける人・助けられる人」ではなく、「共に支え合う仲間」としての在り方を体験した。

##### ①「つながり」を生み出す第一歩：リズム運動

**内容**：避難所での初対面の人とも協力しやすくなるよう、関係づくりの第一歩を踏み出すことを目的に、参加者全員で輪をつくり、音楽に合わせて手を叩き合う。（写真1）

**参加者の様子**：

- 最初は緊張していた参加者も、手拍子が合うと自然と笑顔に。
- 「高齢者が子どもに動きを教えたり、子どもが高齢者をリードしたりする場面が見られ、互いに『支え合う』関係が生まれていた。



写真1 手を叩き合いながら生まれる自然な交流



写真2 夢中になってボールの奪い合う

##### ②「夢中」がつなく対等な関係：ボールゲーム

**内容**：世代を超えて「支援する・される」ではなく、共に夢中になれる体験を通じて、対等な関係と信頼を築くために、参加者が腕や脚にボールを挟み、それを相手に取られないように、相手はボールを奪おうとする競争。（写真2）

**参加者の様子**：

- 「子どもだから負けてあげよう」という遠慮はなく、世代を超えて真剣勝負が繰り広げられた。
- ボランティア学生たちは、夢中になる高齢者や子どもが椅子から落ちないように、そっと手を添えて支援していた。支える場面があっても、それは目立たないような“影のサポート”だった。

##### ③「共助の体験」：誰かを支え、支えられるフラフープゲーム（写真3・4）

**内容**：世代を超えて協力し、支え合う体験をするために、フラフープを手を繋いだままぐるぐる回すことや指先だけで運ぶゲーム。

**参加者の様子**：

- 保護者がバランスを崩しそうになると、別の保護者が「大丈夫？」と支えたり、高齢者がフラフープをくぐるのに苦戦すると子どもが「もう少しじゃがむとくぐりやすいよ」と声をかける場面が見られた。
- 「この競技では、一人で成功することはできない。みんなが協力し合わなければ達成できないんだと実感した」（参加者の声）。
- 「お互いに『支える』『支えられる』の両方を体験することで、災害時の共助の大切さを自然と体験できた」（スタッフの観察）。



写真3 声かけあいがのフラフープリレー



写真4 老若男女問わずに自然

#### V. 成果

##### 1. 教育的成果「多世代交流を通じた学びの促進」

高齢者、子ども、保護者、ボランティアが対等な立場で運動に取り組み、世代を超えた相互理解と多様な価値観の学びが生まれた。看護学生にとっても、「高齢者・幼児＝支援を受ける人」という価値観を見直し、年齢を問わず誰もが地域の支え手として機能することを実感する機会となった。ある学生は、「高齢者も支えられるだけでなく、協力し合える存在だと気づいた」と述べており、災害時の共助の重要性を学ぶ場となった。本活動を通じて、誰もが支援する立場になり得ることを体感し、支援の在り方を再考する契機となった。

##### 2. 社会的成果「地域のつながりの強化と災害時の共助」

地域内でのつながりが生まれ、災害時に共助の力となる関係性の構築につながった。特に、普段高齢者と接点の少ない子育て世代にとって、運動を通じた自然な交流の機会となり、「実家と離れて暮らしているため、高齢者と話す機会がなかったが、このプログラムで会話できた」という声が聞かれた。また、「ボールゲームではお隣の方と自然に笑い合い、一瞬で距離が縮まるのを感じた」という意見もあり、運動が世代間の壁を取り払い、協力し合う意識を育てるきっかけとなった。

参加者から「運動を通じて築いた関係が、今後の地域活動や防災の場面でも活かせると感じた」との声があったように、このような多世代のつながりが日常的に続くことで、災害時の避難所でも互いに支え合える関係が生まれる。単なる交流にとどまらず、共助の意識を高める場としての役割が期待される。

#### VI. 今後の課題と展望

本活動は、多世代が支え合う関係を築く機会となったが、一つの地域内での実施にとどまり、広域的なつながりの形成には至らなかった。災害は行政区を越えて発生するため、一地域を超えた共助の仕組みをどう構築するかが今後の課題となる。異なる地域の住民同士が顔の見える関係を築くことで、より強固な共助のネットワークを目指したい。