

## 被災地 支援活動 5月7日～9日 報告 三浦豪太

被災者向け支援・運動プログラム実施の為、仙台へ入る。

### **目的**

- 1) 中尾和子先生がクラーク生にボールエクササイズを中心として運動プログラムの指導
- 2) 避難所にて中尾先生とクラーク生によるボールエクササイズの実施
- 3) FM 仙台と提携、これからの支援のあり方の模索
- 4) 現地視察、及び物資支援

### **中尾和子先生のボールエクササイズ**

前回の視察を行った時、仙台近郊の避難所生活では十分な運動を行う事ができず、運動不足が体力低下、心理状態の悪化を招く事が懸念された。

そのため、アンチエイジングリーダー養成機構(ALCO)に支援を要請し、同機構の理事兼、運動プログラム担当であり、厚労省「健康大使」を務めている中尾間和子先生の派遣、運動指導をお願いした。拳大の大きさのボールを使って行うこのエクササイズの利点は小さなスペースでも効率よく運動を行う事ができ運動機能回復が認められ、また、中尾メソッドは体を意識する事により心理状態にも働きかけ、心理ケアも期待できる。

しかし、こうした運動支援は定期的実施する必要があるため、中尾先生が仙台に行く機会に限られる為、現地で既に支援活動を行っているクラーク記念国際高等学校の生徒にボールエクササイズを指導し、今後の支援活動の中に取り入れてもらえるようプログラムを作成する。使用するエクササイズ用具(ボール)はミウラ BC 支援隊が義援金より購入。また実施にあたり、クラーク仙台キャンパス、ALCO,そして和顔施塾の協力を得た。

クラークからは大橋節子学園長、松木幸弘仙台キャンパス長、福祉過程の松村沙耶香先生、渡辺先生。ALCO からは白澤卓二理事長、後藤孝洋副理事長、竹岡誠治理事、そしてミウラ・ドルフィンズからは三浦豪太が同行する。

### **クラークでの運動指導**

避難所で運動プログラムを実施する前にクラークの仙台キャンパス生徒向けに指導を行う。午前中の2コマの授業時間を使い、約2時間30分の中尾先生のプログラム。

クラークのユニークな点は通信教育の利点を生かし、高等学校に必要な単位を取得するとともに、それ以外の時間を自分が将来行いたい事や、役に立つ知識を資格や経験としてカリキュラムに取り入れる事ができる事だ。

今回、参加したのは、15名の福祉課程の生徒たち。

中尾先生のエクササイズは JSA(ジョイント・スケーティング・アプローチ)といって関節をいかにスムーズに動かすかというメソッドである。関節には複数の筋肉がついているが、これらが協力し合って初めて複雑な動きができる。しかし過度な緊張や日常生活の癖等が邪魔してしまい、多く人は理想的な連携ができず、それが慢性的なストレスや緊張によって痛みや疲れとなり、さらに気持ちに反映され意欲の低下つなるといわれる。

避難所ではこのような悪循環が起こりやすいため、体を通じて心と体をケアするのが今回の目的であり、その技術をマスターする事が生徒達には求められる。

中尾先生が最初に行うのはボディマッピングといって体の解剖学的な構造を理解し、筋肉を緩めるリラクゼーション、運動を取り入れる複合的なプログラムだ。

もちろん被災地ではこうした複雑な運動を行う事が難しいので、実際にはボールを使った簡単な運動を中心に行うが、クラーク生にはこうした基礎的知識を土台にする事が重要となる。

ボディマッピングの特徴はただ単に解剖学を覚えるだけではなく、体の感覚を通じて自分の体を意識する事で、実際に運動を通じて感じていく。

こうした技術は彼らが福祉を行う現場でも実践的な力となり、さらに自分の体を知る事、そして体力をつける事がこれからの学生生活に必要な事だ。

そのため途中はかなりハードな運動を意図的に中尾先生が取り入れた、生徒はそれに対して真剣に授業を受けていた。

### **避難所 運動指導実施**

5月9日の午後、多賀城区域にある岡田小学校に避難している被災者の方に中尾和子先生とクラーク生によるボールエクササイズを実施。

多賀城地区の多くは仙台港を中心とした工業地区で、岡田小学校に避難している多くはその近郊の住宅街で避難に合われた方達だ。

学校から数百メートルも東に行くとすぐに彼らが被災した地区で、現在220名が学校の体育館を避難所として生活している。

僕たちがプログラムを実施した午後2時～3時の時間は多くの人が。仕事や学校にい

っている時間だった。また大相撲を見に東京まで行っている方も多く、そのため残りは30名ほどしかいなかったが、残っている方達は身体的に何かしらの悩みを持っている人が多かった。まず体育館の壇上で僕をモデルにどのようにボールを当てるのか、その時のコツなどを説明し、生徒達は高齢の方達をサポートした。中尾先生もすぐに壇から降りて、生徒達と一緒に被災者一人一人を回りながら指導を行った。

腰(仙骨)に当てるエクササイズから始め、それぞれの部位にボールを当てるものだが、運動に不慣れな人たちには特に強いらず、ボールを手に取り会話をを行う。

ボールがある事によってコミュニケーションが生まれ、必要であればエクササイズを行うが、もしそうでないボールが会話のきっかけとなる。60分はあっという間で、多くの運動を行う事はできなかったが、ボールエクササイズを通じて確かなコミュニケーションが生まれた。

今後の課題はどれくらいの頻度で避難所にて実施できるかを検討すること、そしてクラーク生らが独立して行えるまでの必要とされるサポートを続ける。この活動がきっかけとなり、クラーク生が JSA の認定資格を取得し、さらに福祉の場が広がればなによりだ。

### 今後の支援活動について (情報の共有化)

震災から2ヶ月経ち、僕が支援活動を行った一ヶ月前とは多くの面で改善はされてきたが、それでも場所や地域によっては取り残されていたり、支援が行き届いている避難所でも細かい生活必需品の不足していたり、より細分化した支援の必要性を感じた。行政やメディアの目が届くところではしっかりとケアが行われているが、多くの町や村には個人宅避難した方達が多く、未だに電気やガスが復旧していない状況がある。

現地でボランティア活動を行っている宮城県北部の登米市に拠点を置く民間ボランティア団体、RQ 市民災害救援センターを訪れた。RQ は日本各地のアウトドア活動を行っている団体が複数集まったボランティアセンター。現在までに多くの団体が協力体制にあり、彼らは震災が起きた二日後、3月13日から活動を開始、現在の登米市に3月26日から拠点を置き、行政が行き届かない半島、離島などを中心に情報を集め支援活動を行っている。

僕たちが現地で支援活動を行っている和顔施塾も RQ と連携しており、ここにはミウラ・ドルフィンズの元スタッフ、庄司克史と塾長の黒沢としみさんが支援活動を行っていて、僕らが届けた寝袋、テントマット、カセットコンロなどを支援が行き届かない孤立

した個人宅へ配布してもらっている。

こうした活動を通じて、今必要なのは情報が正しく伝わる事を感じた。

RQ は柔軟性が高く、長期ボランティアも短期ボランティアもその時のニーズに合わせて配置し、それぞれ細かくエリア分けし、支援内容もランクを設けて行っている。

しかし、ゴールデンウィークには200人以上いたボランティアもその後30人となってしまい、これからの支援にはより多くの人々に活動を知ってもらう事が必要とされる。

どこに何が必要か、どのような活動が現在行われているかといった、なかなか離れた場所には伝わらない情報をまとめて発信する支援が今後、重要となる。

そこで新しく考えられたのがラジオを媒体とした支援活動の状況を放送する番組「繋ごう明日へ」(仮称)だ。

これは和顔施の黒沢塾長が FM 仙台の週に一度のラジオ番組のパーソナリティーとなり、それぞれの被災地のボランティア活動の現状を伝え、支援している団体や個人の紹介、被災地インタビュー、復興活動の紹介、体や心のケアなどを放映する番組。

この番組に対して、新日本製薬社に資金を提供していただけることとなった。

今回、和顔施の黒沢塾長、庄司克史の案内で、ALCO のメンバーと共に緒に北上、石巻、南三陸町、志津川、歌津、気仙沼、唐桑半島に入り、視察と物資支援を行った。沢山のボランティアや自衛隊が支援活動しているものの、今でも広がる瓦礫の山を撤去しきれず、それが途方も無い仕事だという事がわかる。家を失い、漁業として深刻な被害を受けた方々の復帰はこれから先も長く続く。深刻な被害状況を確認し、復興には地域によって時間差と格差がある事、そしてそのために必要なのは正確にタイムリーにつながる情報だ。新日本製薬は今後、一年間、ラジオを通じて宮城県一帯に対して情報支援を行う事となり、竹岡さんを通じてミウラ BC 支援隊はその仲介役となった。