

事業概要書

事業名	被災地域全体のレジリエンスを高めるためのところとからだのストレスケアと災害支援看護師育成プログラム				
開始日	2025 年 10 月 1 日	終了日	2026 年 9 月 30 日	日数	365 日
団体名 (カウンターパート)	親子支援・災害看護支援*てとめっと				
担当者名	山中弓子	事務局スタッフ人数	2 人		

事業費総額 (税込)	5,000,900 円
CF 事業枠	5,000,000 円
その他資金	900 円

事業目的	ストレスケアやメンタルケアなどの「ヘルスケア」を地域に定着させると共に、今後長期戦が予想される復興までの道のりを心身ともに健康に乗り切るためのセルフケアの方法を指導できる人材の育成強化と、即戦力となる災害看護師の育成を行う。
事業全体の概要	●「親子支援・災害看護支援*てとめっと」とは 看護の手と目を届ける人のネットワークであり、多職種連携を図りながら「支援が必要なところ（人）へ 必要な支援を タイムリーに確実に届ける」ことを理念として 2016 年から活動をスタート。地震で被災した阪神・淡路大震災での避難所運営で心身のストレスケアと中長期にかかわる支援の必要性を強く感じ、熊本地震、九州北部豪雨災害、西日本豪雨災害、R 4 福島県沖地震、R 6 能登半島地震で避難所運営支援や応急仮設住宅団地の自治会運営支援、見守り支援活動、サロン活動、ストレスケア等で現在も活動中。「ぬいぐるみを使ったストレスケア」は熊本地震の際にスタート。余震が続く中、親が仕事や家の片付けに行っており子どもたちだけで避難所に留守番している状況があり、何度も起こる余震の恐怖がトラウマから PTSD へ移行していくリスクがあり「この恐怖とストレスを何とかしなければ」と考えた。 代表の山中は、病棟勤務時代にストレスが心身に与える影響や「タッチケア」によるオキシトシンの分泌がストレスホルモンを低下させる効果を学びセラピストの資格を取得している。本来なら、親が「大丈夫だよ」とハグ出来れば良いのですが、一人の時にも出来るセルフケアとしてタッチケアの延長上にある手触りの良いものとして子どもたちにも馴染みのある「ぬいぐるみ」を使ってストレスケアを図っている。地震だけでなく水害時にも、そして子どものみでなく親や支援者、高齢者にもストレスケアが必要である為、クッションを使ったり、ストレスがかかると呼吸が浅くなることから呼吸法を取り入れたり、リラックスするために 1/f ゆらぎの BGM を取り入れたりするワークショップを行うなど、被災地での活動を継続している。 ●取り組むべき課題 これまで行政や社会福祉協議会、仮設住宅入居者支援を行う支援者と連携しながら、ストレスケアプログラムやメンタルヘルスケアについての取り組みを行ってきた。しかし、限られた人的リソースの中で回ることが出来る地域は未だ限定的であるが、ケアを切実に必要とする被災者がいて、時間が経つごとにその深刻

度は増していく。今繋がっている人、今支援している人だけでなく、支援を必要としながらも声を上げられずにいる人々をどう掬い上げ、支援していくかは現場の大きな課題である。当団体が奥能登に拠点を置き築き上げてきたネットワークをもってしても、支援から零れ落ちてしまう人を防ぐにはやはり人的リソースは必要であると考え。しかし行政職員を始め被災者であり支援者でもある住民たちは限界を超えており、バーンアウトなどでの離職も増えているのが現状である。そこで、これまでのぬいぐるみを使ったストレスケア事業を継続し、地域に定着させつつ、こうした取り組みを地域の中でさらに強く発信し、指導者となり得る人材の育成に更に力を入れるべきであると考えている。

また、こうした課題に直面した時に即戦力となる人材を平時から育てることの重要性が増していることから、災害看護師の育成にも取り組んでいくべきである。ただ、座学で理論や理屈を学ぶだけでは現場での即戦力とはなり得ない。学んだことを現場でいかせるかどうか、自分が学んだことが現場でどのくらい役に立つのか、それを知るといことも大事だが、現状そうした場はない。近年の頻発する自然災害に対し、支援に入ることが出来る人材を育てるためには災害介護が何たるかを学び、知り、経験を積んだ人から指導を受ける機会は貴重である。

こうした「支援する側を育成する」という取り組みの他、現地で求められているのは「ひととひととがつながる場所」「誰かの存在を間近に感じられる空間」である。仮設住民も在宅で暮らす方も様々な理由で家にこもりがちになり、次第に孤立化して行き孤独死を招く恐れがある。また、長期にわたるストレスから心身の健康を保たつことが出来なくなったり、慢性疾患の重篤化や自死や災害関連死へ繋がってしまうリスクもある。支え合いセンターが在宅の高齢者や仮設団地の見守り訪問を行なっているが、人との接触自体が億劫になって扉を閉ざしてしまう住民にどう心を開いてもらうかは大きな課題である。

特にもともと居住していた地域とは違うコミュニティに暮らすことになった仮設に暮らす方々にとっては、誰かとどこかで何かしらの繋がりが保たれるよう、集会所でのサロン活動などを利用してもらう取り組みが必要である。

しかし、集会所のない仮設団地があったり仮設住民の中には仮設の集会所には参加しにくいとの声もあり、住み慣れた地元の公民館へ通っておられる方もあるとのこと。ただ、公民館行事も被災前にはいろいろあったが、担い手の高齢化や分散などで行事が減っている。仮設には支援が色々入っているが公民館や集落の集会所には少ない。

今後、仮設から自宅へ戻る方もいる中でこの格差が人間関係に溝を作ってしまうことがこれまでの被災地でもあった為、この時期に敢えて外部からの支援者が公民館や集落の集会所でのサロン活動などを行なうことで住民間の溝を埋める媒体になっていくことも必要と考える。

●パートナー協働プログラム対象事業

○コンポーネント①ぬいぐるみを使ったストレスケア事業

ぬいぐるみやクッションを使ったストレスケアプログラムを、継続して実施する。対象は親子だけでなく、その保護者や保育士、教育関係者、その他関心のあつる人と間口を広げることで、地域や子どもの教育に携わる組織への普及・定着を目指す。

○コンポーネント②メンタルヘルスケア研修

行政職員やエッセンシャルワーカーを始めとする、被災しながらも支援者として働き続けなければいけない人のストレスを緩和し、心の健康を保つためのメンタルヘルスケア研修を継続して実施する。

また、本事業ではこれまで支援に入ることができていなかった地域で活動して

いる団体と連携し、メンタルヘルスの研修を行ったり情報交換を行うことで、直接支援に入れない地域においてもこうした考えや取り組みが拡充していくようネットワーク強化に努める。

○コンポーネント③ぬいぐるみを使ったストレスケア指導者育成講座

これまでの取り組みさらに深化させ、普及・定着していくために、育成講座の回数を増やして実施する。

また、教本の見直しなども含め内容のブラッシュアップを行い、参加者が講座で得た知識をしっかりと自分のものにできるよう講座終了後のサポートやフォローアップなど、「これなら自分にもできる！」と思えるような講座を実施していく。

○コンポーネント④災害支援看護師育成プログラム

災害看護師に必要な知識や情報を既に習得した人を対象に、被災地の現状を知るための研修（役場の担当者から当時の状況を聞く、仮設住宅を回り実情を学ぶ）を実施するほか、本プログラム参加前に参加者自身が立てた能登半島地震被災地支援プランを実践してもらい、代表の山中が災害支援看護師の立場からフィードバックを行うプログラムを実施する。

このプログラムを通じ、学んだことを現場でどう活かせるか、どのような形でなら活かせるのかを身をもって学び、「今後災害が発生した際の即戦力となるには？」を考える場を提供する。

○コンポーネント⑤発災日前後を安心して過ごせる居場所の提供

1月1日が近づくと、震災を思い出して精神的に不安定になったり、漠然とした不安感を覚える住民が多い。仮設住宅が狭いことから、これまで年末年始に帰省していた家族が帰省をとりやめ、ひとりまたは高齢夫婦のみで過ごしている世帯もある。

そこで、年末年始の雰囲気を楽しみながら、誰かと一緒ににぎやかに過ごせる空間を提供し、ひととのつながりや誰かの存在を間近に感じることで心穏やかに年末年始を過ごせるようなプログラムを実施する。

・実施時期：2025年12月31日～2025年1月2日

・場所：公民館または集落集会所

・実施内容：正月の設えをし、お節料理や雑煮、お茶やお菓子を用意して場所を開放する。調理設備のある会場であれば住民と一緒に簡単な料理をしたり、昔懐かしい遊び道具（おはじきやお手玉、かるた、塗り絵）なども使い、住民同士はもちろんボランティアも一緒に交流ができるような空間を提供する。

●期待される効果

1. 被災者の心身の健康維持・悪化予防

・ぬいぐるみやクッションを使ったタッチケア、呼吸法、1/f ゆらぎ BGM 等を活用したケアにより、ストレスホルモンの低減・自律神経の安定化・睡眠の質改善・不安や緊張の緩和が期待される。

・被災後の慢性ストレスにより高まる高血圧、脳心血管疾患、免疫低下、PTSD、抑うつ、認知症進行のリスクを軽減できる。

・子どもに対しては、継続する余震や生活変化によるトラウマの固定化を防ぎ、PTSD への移行を抑制する。

2. 支援者・行政職員のバーンアウト防止と離職抑制

・行政職員・福祉職・保育士・医療関係者など、「被災者であり支援者でもあ

	る」現役世代へのケアを実施することで、燃え尽き症候群・メンタル不調・自死リスクの低下につながる。 ・セルフケアの方法を身につけることで、長期復興に必要な人材の持続可能な健康維持が可能となる。 ・支援者の離職防止・行政機能の安定化・復興の遅れの抑止。 3. ストレスケアの地域内定着（持続可能な仕組みの構築） ・指導者育成講座の強化により、保育園・学校・行政・地域団体などに、ストレスケアを伝えることができる人材が地域内に複数育つ。 ・支援団体が撤退した後も、地域住民自身がケアを回せる状態（地域レジリエンスの向上）を実現。「外からの支援」に依存しない、自立した復興コミュニティの礎ができる。 4. 災害支援看護師の実践的育成と“即戦力”人材の増加 ・能登半島地震の現場で学びを実践し、実際に支援に当たっている代表の山中から直接フィードバックを受けることで、机上では学べない災害現場の判断力・観察力・ケア技術が身につく。 ・参加者が自ら立てた支援プランを現場で試し、改善点を学ぶことで、全国的に不足している災害支援人材の底上げに寄与する。 ・能登半島から「災害支援看護師育成の実践モデル」を発信でき、日本全体の災害対応力の向上につながる。 5. 孤立・孤独死の予防（“つながりの再構築”） ・仮設住宅で広がる「閉じこもり」や「孤立」を緩和し、住民同士・ボランティアとの交流を促す活動の場を提供する。 ・集会所がない団地の孤立リスクが最も高いため、年末年始の居場所提供やサロン活動により、「誰かとつながっている」という心理的安全性が生まれる。 ・孤独死リスクの低下、見守りネットワークの強化、コミュニティ再生の促進。 ・発災日付近に高まる「再発への恐怖」「フラッシュバック」に対し、安全で温かいつながりの場を提供する。 ・年末年始にひとりで過ごす高齢者・被災者が、社会的孤立から守られ、情緒安定につながる。 ・心理的不安の集中期を安全に乗り切るための“地域の緩衝材”となる。
事業内容(事業種別（コンポーネント）ごと)	裨益者（誰が、何人）
○コンポーネント①ぬいぐるみを使ったストレスケア事業 被災地に居住する子どもと保護者を対象としたストレスケアプログラムの提供 ・対象：子どもとその保護者、支援・教育関係者 ・内容：ぬいぐるみやクッションを用いたストレスケアプログラムの手法を体験、学ぶ ・募集方法：チラシ、ポスター、SNS、情報共有会議など ・実施時期/回数：門前、能登町で各 20 回/年間	【直接裨益者】 ・参加者 650 人 【間接裨益者】 ・能登町、門前住民 5,000 人
○コンポーネント②メンタルヘルスケア研修 メンタルヘルスやセルフケアについて学ぶ研修会の実施 ・対象：住民、行政職員、支援者など ・内容：メンタルヘルスの重要性やセルフケアの方法など ・募集方法：チラシ、ポスター、SNS、情報共有会議での周知など ・実施時期/回数：門前、能登町で各 2 回/年間	【直接裨益者】 ・参加者 50 人 【間接裨益者】 ・能登町、門前町住民 8,000 人

○コンポーネント③ぬいぐるみを使ったストレスケア指導者育成講座 コンポーネント①のぬいぐるみを使ったストレスケアプログラムを指導する人材を育成するための講座の実施 ・対象：支援者、教育関係者、行政職員など ・内容：ぬいぐるみを使ったストレスケアの考え方や手法を学び、指導者となる人材を育成する座学、実践講座 ・募集方法：チラシ、ポスター、SNS、情報共有会議での周知など ・実施時期/回数：門前、能登町で各 3 回/年間	【直接裨益者】 ・参加者 60 人 【間接裨益者】 ・能登町、門前町住民 3,000 人
○コンポーネント④災害看護師育成プログラム 1)現地視察及び研修の実施 ・参加者：最大 10 名 ・実施時期：4 月～11 月の間 ・実施内容：座学、被災者支援にあたった役場職員・保健師から話を聞く、フィールドワークなど 2)参加者が立案した支援プランの実践とフィードバック	【直接裨益者】 ・直接参加者 10 人 【間接裨益者】 ・能登町、門前町住民 3,000 人
○コンポーネント⑤発災日前後を安心して過ごせる居場所の提供 年末年始を誰かと過ごせる空間の提供 ・実施時期：2025 年 12 月 31 日～2026 年 1 月 2 日の 3 日間 ・実施場所：門前、能登町 ・実施内容： -正月らしい設えをした空間を開放 -お茶やお菓子、おせち料理の提供 -昔懐かしい遊び道具（おはじき、お手玉、かるた）、塗り絵を通じた住民同士、ボランティアスタッフとの交流の場の提供 ・周知方法：チラシ、ポスター、SNS、広報、情報共有会議での共有、ポスティング	【直接裨益者】 ・直接参加者 100 人 【間接裨益者】 ・能登町、門前町住民 3,000 人