

すこやか★便り

No.6

2024年8月15日
発行

発行所

(一財)MOA健康科学センター 〒108-0074 東京都港区高輪4-8-10
TEL 03(5421)7030 FAX 03(6450)2430 <http://www.mhs.or.jp>

能登半島地震の支援活動に関するご報告 —統合医療災害モデルからみたコミュニティの重要性—

令和6年1月1日に能登半島でマグニチュード7.6の地震が発生し、多くの方がお亡くなり、数多くの住宅が被害を受けました。この地震によって、被害を受けたすべての方にお見舞いを申し上げます。震災からの復旧は十分でなく、長期にわたる避難所の生活や震災前の日常生活に戻れない状況の中で、ストレスを抱えている被災者が多いと思われます。

一方で、日本統合医療学会において統合医療災害モデル※1を公開しています。統合医療は被災者及び支援者の肉体疲労の軽減やストレスの解消に効果的であることを説明しています。災害時にスムーズに統合医療で支援するためには、平時からの地域住民との顔の見える信頼関係の構築が課題であり、統合医療の社会モデル※2の充実が必要であります。東京療院※3は日本統合医療学会の社会モデルの認定を受けており、医療法人財団玉川会や一般財団法人MOA健康科学センターと協力関係にあります。



震災後、当財団の団体(法人)会員である医療法人財団玉川会を中心とした医療チームおよび当財団の関係者が、令和6年3月13日と5月17日に支援活動を行いました。その状況についてボランティアとして参加された方々に伺い、被災された方々の様子、なぜ支援活動がスムーズに行えたのか、支援活動における今後の展開などをまとめさせていただきました。

当財団の賛助会員の足立さんは、金沢療院※3の石川県のチーフでもあります。地震発生当時から、現地で支援活動に携わっておられます。どのような支援活動を行ってこられましたか？



インタビュー



足立さん

地震の発生した1月から6月までに、33か所の避難所に対して、150回以上の支援活動を行いました。支援活動を行う際は、支援物資の搬入だけではなく、自然食の炊き出しを20回、花によるケアを90回以上、カフェを16回行いました。延べで、約3,000名以上の被災者に支援させていただきました。



ものすごい頻度ですね。しかし、災害医療専門諸団体に認知されていないと支援が難しいと思われますが、なぜ可能だったのでしょうか？



インタビュー

※1 統合医療災害モデル：自然災害及び人為的災害の被災者と災害支援者（以下、支援者）を対象に、各災害時期に統合医療による必要且つ適切な支援とケアを行うものであり、持続可能な災害支援の一翼を担うことが目標である。（「統合医療モデル」検討報告書）

※2 社会モデル：主として日常の生活の場での、生活者を中心とした疾病予防や健康増進が目的である。地域住民を中心とした、地域コミュニティの多世代連携による多様な地域住民の生活の質（QOL）の向上を目指す広義の統合医療である。（<https://imj.or.jp/intro/model>）

※3 療院について<https://moainternational.or.jp/basement>を参照してください。



七尾市の例で説明しますと、A市議は震災前よりMOA自然農法普及会の会長でありました。またA市議は統合医療の意見書を議会に提出されたり、小学校での食育活動をされておられました。そのA市議から震災後ある小学校の避難所の様子がギスギスしているので、対策のために支援してほしいとの依頼がありました。

震災前より、自然農法や食育活動を通して、七尾地域の金沢療院の関係者と市議に顔の見える信頼関係ができていたことが重要なですね。そこで、支援が始まって、ギスギスしていた雰囲気 of 避難所の様子はどうになりましたか？



まず、すぐに支援できる花によるケアを実施しました。その後、自然食の炊き出しも行えるようになりました。A市議から、ボランティアに入ってくださいようになって、ギスギスした空気が変わったね、その時が一つのターニングポイントでしたと言っていました。



山根教授(宇都宮大学)の研究によれば、花があるだけでその空間にいる人の感情が良い方向に変化し、表情が柔らかくなると報告されています^{*4}。まさしく、その研究成果を裏付けているような実例ですね。自然食の炊き出しでは被災者の方は喜んでいただけたのでしょうか？



若者がする炊き出しが、震災直後は行われていたみたいですが、どちらかというと肉が多め、油多め、カレー、ラーメン、牛丼などのメニューになります。最初の頃はよかったのですが、高齢者はだんだん受け付けなくなり、食べ残しが多くなりました。一方で、MOA自然農法の野菜を使った炊き出しでは、野菜中心であり、優しい味であるので、大変喜ばれて、残食がなく、足りなくなることもありました。



炊き出しでは、他と違い、数種類のメニューの料理を作られると思いますが、準備に手間がかかり、大変ではないですか？おいしい炊き出しを作れる秘訣があるのですか？



そうですね。炊き出しにはMOA自然農法の支部長を中心とした松任瑞泉郷の人たちがチームを組んで取り組んでいます。その方々の取り組みによって作られた炊き出しが被災者の方々に大変喜ばれています。



自然食の野菜を食べ、食に感謝し、食を楽しむことはストレス対処能力を高めると当財団の研究員が報告しています^{*5}。自然食の炊き出しは被災者のストレスを緩和させる効果があるのかもしれませんが。ところで、今回初めてMOA関係の医療チームが避難所で活動されたと聞きました。その時の様子はいかがでしたか？



3月13日に金沢療院、東京療院、東北療院の医療関係者が七尾市の避難所、5月17日には、金沢療院、東京療院、広島療院の医療関係者が珠洲市の避難所に入らせていただきました。炊き出しやお花のケア、マッサージ、医師による健康相談、足湯などで被災者に寄り添いながら、こころのケアをさせていただきました。



その支援活動でどのような反響がありましたか？



珠洲市の避難所のボランティアリーダーをされている方の上司にあたる校長先生が、泣きながら自然食のお弁当を食べ、「こんなに優しいお声かけと美味しい炊き出しは他にはないです。本当に癒されます。教育界も考えなければなりません、教育界こそこうあらねばならないと思いました。本当にありがとうございます。その優しさはどこからくるの、本当に。」と涙を流してお礼を言われました。この避難所のボランティアリーダーとはMOA美術館児童作品展などを通して震災前から、顔の見える関係であった方なので、今回の支援活動がスムーズに入れたと思います。



今回は震災の地域の復興に向けて支援活動を行われましたが、この支援活動を今後どのように展開しようとお考えですか？



避難所の数は減ってきていますが、まだまだ復旧が進んでいない地域もあります。今後、仮設住宅へ移動される方も増えてくると思います。支援活動はこれで終わりという感覚はありません。町の施設やコミュニティの中で岡田式健康法を取り入れた生活改善プログラムができればいいかなと思っています。A議員も今回の支援活動が、平時における市民の健康増進に向けたモデルになるのではと話されています。



貴重なお話を頂き、地域における平時からの顔の見える関係づくり、絆が、地域防災だけではなく私たちの健康増進に重要であることを学ばせていただきました。最後に、MOA健康科学センターに対する期待や要望はございますか？



みなさんが支援活動に入ってから変わったよねと一般のボランティアの方が語られました。このような活動から今後の新しいモデルにつながっていきます。岡田式健康法を通して、希望や夢を与えるものだと思います。そこで、人間は変わるとか、世界は変わっていくんだっていうものがちゃんと数字に表れることは、そこに未来への描きが生まれてくるので、計画と行動が生まれてくると思うので、それは一番大事なことです。そこで、健康科学センターには岡田式健康法のエビデンスを集積していただき、世界に発信していけることを期待します。



当財団に対するご意見や期待をお話しいただき、誠にありがとうございました。



※4 山根健治他. 花が人間の生理・心理学的パラメータに及ぼす影響. MOA健科報1999; 8: 51-59.

※5 内田誠也他. 首尾一貫感覚(SOC)と食事に対する意識との関連 -健康チェック参加者の質問調査より-. 日本統合医学会誌 2021; 14(2), 144-149.

支援活動のまとめ(2024年1月から6月10日まで)

支援を行った避難所の数	33カ所
医療支援	2月14日 金沢療院(七尾市山王小学校) 3月13日 金沢療院、東京療院、東北療院(七尾市山王小学校) 5月17日 金沢療院、東京療院、広島療院(珠洲市緑丘中学校)
ケアの回数	150回以上 ●物資のお届け/すべて ●炊き出し/20回 ●カフェ/16回 ●花によるケア90回以上
関わりをもてた被災者数	延約3,000名以上の方



左/髙名院長 MOA宮城クリニック
中/森岡院長 金沢クリニック
右/片村院長 MOA新高輪クリニック

支援活動に参加された ボランティアの声

支援活動に携われた方々から避難所で体験された様子や率直な感想、コメントなどをいただきましたので、ご紹介いたします。



木村当財団主任研究員(博士(医学))

私は自然食の食事の炊き出しの担当チームに入らせていただきました。東京療院や広島療院の調理師の方、金沢療院の栄養士の方、全部で20人ぐらいの人がこの炊き出しを担当しました。野菜を切ったり、盛り付けをしたり、洗い物をしたりとか、お手伝いをさせていただきました。震災直後は水は出なかったわけですから、今回水が出るということはありがたいことだなというふうに思いました。そして現地にお住まいのMOAのメンバーの方がボランティアで来られているんですね。自ら被災者でありながらボランティアとして参加されているという方がいらっしゃるんですね。本当に頭が下がる思いでした。



深澤当財団客員研究員(鍼・灸・按摩マッサージ指圧師)

余震やこれからの生活はどうなるのかという不安、いつまで続くのかわからない避難所生活など心身ともに大きな負担がかかっているのも、まずは喜んでいただくこと。身体に手で触れることで身体も心もほぐれていく、そういうイメージで抱えている不安やストレスが少しでも和らいでもらえればという想いで入らせていただきました。

今回は90歳を超える女性、またはその介護と仕事を両立させ生活する娘さんといった方々を受け入れました。ある高齢女性は被災前から歩行もままならず、一人では立ち上がれない状況があり、そこに輪をかけて避難所の環境がより一層の困難さを増していました。

元の生活での大変さが相乗的に増してしまう避難所生活の現状に触れ、現状の大変さを少しでも和らげるとともに、願わくは被災前よりも何か一つでも明日につながる希望の光を灯してあげられればという想いが湧いてきました。被災地支援に入る資格者としての寄り添い方を考えさせられました。

先程の高齢女性は起き上がりや歩行の安定感、スピードが格段に速くなりました。本人もそうですが介護している娘さんがとても喜んでくれたのが印象的でした。良い状態を維持するケアも一生懸命聞かれ、この日だけでなく明日への希望の光を見出してもらえたかなと思います。満面の笑顔でいただいた「またおいでできれば嬉しいわね」という方言がとても嬉しかったです。



花のボランティアA(公認心理士)

今回、支援活動に携わらせていただき、感じたことは、“お花がもつ力”、そして“人と人の繋がり的重要性”です。支援活動に向かわせていただくにあたり、多くの方々から「私達の想いと一緒に」と言っただき、その想いをお花に込めさせていただき、その想いを運ばせていただく、それが今回私にさせていただけることではないかと感じました。

実際に被災者の方々と関わらせていただく中で、「楽しい!お花に触れて嬉しい!」と喜ばれ、ご自身の分のお花が生け終わると、炊き出しを取りに来た方にお渡しする“誰かのため”のお花を生けてくださったり、生けながらお花や花器を通して話題が広がったりと、“お花のもつ力”、“人と人の繋がり的重要性”を感じました。

私では想像も及ばない程のものを被災者の方々はたくさん抱えておられると痛感しました。現状を直接的に大きく変えることは難しくても、そういったものを抱えている方々に、多くの方々の想いがこめられたお花を通して、“楽しい”、“嬉しい”という瞬間を感じていただくことができる、それはかけがえのない大切なことのように感じられました。



花のボランティアB(アートヘルスケアアドバイザー)

最初から最後まで看護師が寄り添っていた高齢者女性(80代後半~90代)が、何かを気にしている仕草が見られたため、ともに側で見守らせて頂きました。



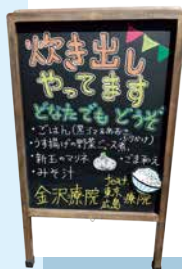
気になる事とは、サークル花器本体と中身の容器が安定せずカタカタと揺れることで、何とかしたいという思いが理解できたため、それを解消するお手伝いをさせて頂きました。一定時間を経た頃には手にした花を何本も入れ、容器の揺れも気にせず一生懸命になっておられました。完成したお花は、四方どこから見ても美しく感じよく入っており、お花の経験はないと謙虚に言いながらもどこか気品さえ感じる花姿に、活けた高齢女性の魂の清らかさを思わずにはおられませんでした。更には「受付が暗いのでお花を飾りたい」という言葉に驚かされました。避難所生活でありながらも人の眼にふれる場所を選んで飾るという、利他の思いにあふれた女性の心の美しさに感銘を受けました。



食のボランティアA(調理師)

5月17日、珠洲市の避難所で炊き出し180食作りました。金沢市より珠洲市まで、3時間の道のりがありましたが、スタッフ、ボランティア15名で、味噌汁、ご飯、主菜、副菜2品で2時間30分で準備しました。11時30分より、お弁当箱に詰めて、提供して避難している方、近所の方が、沢山来られました。炊き出しを楽しみにして下さる方が多く笑顔で並ぶ様子がありました。

持って帰る方が、ほとんどでしたが、花、カフェなど少しでも、立ち寄って頂けるツールを設けることで、コミュニケーションを取れました。弁当の盛り付け、提供まで滞りなく出来たのはスタッフ、ボランティアを始め、皆様のおかげです。避難されている方々も、復興に向かっており、少しでも寄り添ってまいります。



花のボランティアC(作業療法士)

当日、被災者の方々が、つらい記憶を思い出さないように「大変でしたね」「地震はどうでしたか」と聞かないことに注意し、花を楽しんでもらうことと、傾聴と寄り添いに心がけました。

花は、柔らかい色合いで、茎が細く優しい印象の花、靈気の濃い花を用意しました。避難所は雑然としていて花1輪をゆっくり見ることは難しく、好きな花を選んで、自由に生けることにしました。

花を生けていくうちに皆さん「きれい」、「楽しい」と笑顔になりました。印象的だったのは、認知症でいつもご主人に怒られ、避難所ではいつも下を向いていた方が、花を生け、話すうちに笑顔になりました。その姿を見たA市議が、「奇跡だ」と驚かれたことです。さらに、「避難所のギスギスしていた雰囲気の花で和らいだ」と言われ、花の効果を実感されていました。

世界のどこの地域でも、花でのスピリチュアルケアはすべての人に必要な心のケアであり、その効果は理解されると思いました。



食のボランティアB(管理栄養士)

炊き出し支援は、昼食の提供とカフェを実施しました。山王小学校では普段不足している野菜料理と温かい汁物をMOA会員の方と調理、配膳、提供しました。カフェは避難者の生の声を聴きたい願いで手作りお菓子と飲み物を提供しました。被災者からは「避難所生活でレトルト食品が多いのですが、野菜を食べさせてもらえて嬉しいです」との声。食後のカフェでは避難所が数日後閉鎖される事もあり「皆さんの食事美味しくて嬉しかったです。本当に幸せでした」と声をもらいました。緑丘中学校では前回同様に野菜料理と温かい汁物をMOA会員の方と調理、配膳、提供しました。被災者から「こんなに優しい声かけと美味しい炊き出しは他にない。本当に癒される、涙が出る」との声。地域住民も対象の為、待ち時間にカフェを勧め知らない人同士がお茶を飲みながら会話を楽しんでいました。ボランティアも被災者で「ほっこりする気持ちになった」と喜んでいました。



看護師

この度の能登半島災害支援では、被災された皆様との出会いを大切に寄り添いに心がけました。災害慢性期の支援として、感染予防、廃用症候群の予防、生活習慣病の予防があげられていますが、数か月に及ぶ避難所の生活者では心身両面の疲労・心労へのケアの重要性を感じました。

私たち自身も、まだ断水の続く地域と聞いただけで心痛む緊張と不安の思いでした。3月の支援でビニール足浴(濡れない足湯)を考えていたところ、「水」の使用に懸念があるとの情報を伺い、お花セラピーを優先しました。5月には水道の復旧が進み、足湯のケアが実践でき、足湯につかりながらポツリポツリ身の上話をされ30分くらい温まって行かれました。また、避難所館内滞在時間中、ずっと看護師の手を離そうとしない方がいました。離そうとするとギョツと掴み返して「まだ早いまだ早い」と涙を浮かべていました。「心の自立」に向け人のぬくもりがとても大切であると感じました。

更に、「食」には言葉はなくても、温かく美味しい料理に込められた想いが自然に相手に届くことを感じました。お花も食と同様に、言葉がなくても自然と人を癒すエネルギーを持っていることを改めて感じさせていただきました。

今後、避難所におられた方々は順次仮設住宅へ移つられるそうです。そこは住み慣れた家ではなく、あくまで「仮設住宅」であり、日頃当たり前だと感じていた平穏や安心の生活とは異なるものと予測できます。一日も早く心身の安心・安全な生活を取り戻せることを願っております。



医師のコメント



医療法人財団玉川会金沢クリニック院長 森岡医師

まず初めにこの度の震災において被災された多くの皆様に謹んでお見舞い申し上げます。震災から半年が経過しましたが、未だ避難所生活を余儀なくされておられる方々もおられ、改めて一日も早い復興が果たされることを願ってやみません。

震災発生直後から金沢療院事務局が中心となって災害対策本部が作られ、日ごろ療院をご利用いただいている方の安否確認と同時に現地や避難所の情報を災害対策本部から随時教えていただきました。そのお陰もあり、日頃地元で健康生活ネットワーク活動を共にしている方とも連携をとることができ、健康相談実施にあたっては事前にできるだけ準備をした上で、現地の支援活動にスムーズに臨むことができました。

皆さんに大変喜んでいただき、少しでもお役に立てたのではないかと思います。このことから、やはり日ごろからの療院・地域の健康生活ネットワークの地道な活動、支えあうコミュニティの存在は大切だと思いました。健康相談ではJMAT(日本医師会災害医療チーム)、DMAT(災害派遣医療チーム)はじめ各組織のご尽力で医療的バックアップは十分に確保されており心配ない状態でした。しかし、慣れない避難生活や将来への不安など精神的ストレスが皆さん強いと思いました。今後復興が進んでいくにあたって、心理面のケアや対応がさらに求められ、重要であることを感じています。



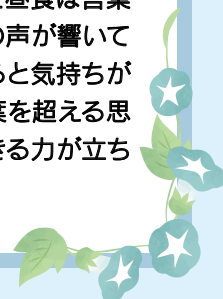
医療法人財団玉川会MOA新高輪クリニック院長 片村医師

被災地に身をおいて感じたことは、ふたつのことです。一般の医療機関が通常に活動している中で、支援チームの医師として医療者として専門技術を発揮する場がないということです。現場で薬も出せませんし、何か治療技術を提供する状況でもありません。傾聴が大切というけれど、心に余裕のない、プライバシーの守られない状況で「話を聞かせてください」などとは言えません。たった1回お会いしただけで大変な状況で避難されている方々の胸の内をお話しいただける関係にはなりません。

崩れ落ちた道路・山肌や瓦がおち潰れてしまった家々を拝見すると「大きな苦しみを背負われた方々の苦しみは、私たちにはわかりたくてもわかりることができない」ということをしみじみと感じました。MOAのメンバーの方のように共有のつながれる価値観のようなものがない、一般の避難所の方々に向き合った時に厳しい状況をただうかがい知るしかない、何もできない無力さ、言葉かけのむずかしさを感じました。

でも同じような体験を共有していないからわからない感覚を大事にしたうえで、自分の中から出てくる「少しでも力になりたいなあ」、何かできることはないだろうかという素朴な気持ちで行動する、支えていくことが重要だと思いました。その方の命の働きがよくなろうとすることを邪魔しないあり方を考えること、それ自体がケアをする上で重要だという当たり前のことを改めて胸に刻む機会となりました。

今回は一般の避難所でしたから浄化療法は封印しての支援となりました。チームとして関わる中でお花の力、食の力をまざまざと見せられました。写真の方はやっとのことで手を引かれてお花の場に来た90代の女性です。花を生ける中で目の輝きを取り戻し、その後は関わった看護師の手を引いて避難所の中を案内したり、昼食やカフェをともにしたり2時間活動的に過ごされていました。自然農法産の野菜たっぷり、作る方の思いがたっぷりこもった昼食は言葉がなくても、その思いが届くのでしょうか、食事を提供する場には久々の再会や無事を喜び合う多くの方の声が響いていました。コミュニティ再構築の可能性を感じました。マッサージや足湯も好評でした。「こんなことをすると気持ちがいいかな」と考えた上の提供だったようです。チームとしてケアの手段があつて本当に救われました。言葉を越える思いやお花と食の持つエネルギー、それを届ける人の繋がり、関りがいつの日か被災された方々の中に生きる力が立ち上がるきっかけになることを願っています。



最新の研究情報

鈴木理事長の論文が英文誌に掲載

英文タイトル “Okada Health and Wellness Program, a Whole-person Health Program with Diet, Art, and Biofield Therapy to Support Integrative Medicine in Japan”

和文タイトル 「岡田式健康法：統合医療を支える食事・芸術・エネルギー療法による全人的健康プログラム」

執筆者 鈴木清志、片村宏、中島宏平、田中英明、橋本聖子

掲載紙 Journal of Alternative Complementary & Integrative Medicine



詳細は右のQRコードから参照▶



◇◇◇ 「賛助会員」入会のご案内 ◇◇◇

年会費（1口）
個人会員 5,000円
法人会員50,000円

●お申込み・お問合せ先

（一財）MOA健康科学センター賛助会員事務局

TEL 0557(86)0663

FAX 0557(86)0665

賛助会員に関して詳しく知りたい方はホームページをご覧ください。



団体（法人）会員さまのご紹介 ここに記す法人の皆さまに、団体会員としてご賛同、ご協力をいただいております。

伊豆箱根鉄道株式会社

住所／〒411-0803
静岡県三島市大場300
TEL/055(977)1201



新栄運輸株式会社

住所／〒559-0026
大阪府大阪市住之江区平林北2-7-45-4
TEL/06(6685)7718



株式会社SANKEI

住所／〒063-0869
北海道札幌市西区八軒9条東4-1-20
TEL/011(709)7811



医療法人財団 玉川会

住所／〒108-0074
東京都港区高輪4-8-10
TEL/03(5421)7089



明成警備保障株式会社

住所／〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1
TEL/0557(84)2405



株式会社エム・オー・エー商事

住所／〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1
TEL/0557(84)2611



公益財団法人 岡田茂吉美術文化財団

住所／〒413-8511
静岡県熱海市桃山町26-2
TEL/0557(84)2511



医療法人社団 六翠会

住所／〒661-0043
兵庫県尼崎市武庫元町1-30-16
TEL/06(6431)6941



Ducks field

住所／〒567-0009
大阪府茨木市山手台7-1-8
TEL/072(649)1132

一般社団法人 MOA自然農法文化事業団

住所／〒410-2311
静岡県伊豆の国市浮橋1606-2
TEL/0558(79)0999



株式会社エム・オー・エーグリーン・サービス

住所／〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1熱海第一ビル9階
TEL/0557(84)2055

医療法人財団 瑞泉会

住所／〒981-3135
宮城県仙台市泉区八乙女中央2丁目3-8 東北療院2階
TEL/022(739)8035

医療法人財団 愛和会

住所／〒564-0053
大阪府吹田市江の木町16-6 愛和会ビル2階
TEL/06(6388)0160



末広温泉

住所／〒547-0034
大阪府大阪市平野区背戸口2-1-19
TEL/06(6703)5356



エステミート株式会社

住所／〒047-017
北海道小樽市若松2-7-20
TEL/0134(25)8525

