

## 北海道足湯隊



当法人では、平成30年北海道胆振東部地震に際し、北海道内外の14団体からなる「北海道足湯隊」の事務局を担い、社会福祉法人中央共同募金会が行う「災害ボランティア・NPO 活動サポート募金（通称：ボラサポ）」の採択を得て、2018年9月24日から2019年9月30日までの期間、「被災者のための心身のケアとコミュニティ形成支援活動」を行いました。

このうち、2019年4月1日から2019年9月30日までの活動を以下の通り報告します。

## 1. 活動の趣旨

- 2018年9月6日に発生した北海道胆振東部地震の被害を受けた、安平町・厚真町・むかわ町を中心に、長期化する避難生活における心身へのケアに取り組み、被災者個々に対する支援コミュニティの醸成に努めるため、応急仮設住宅の談話室、お寺、地域の集会施設などで「足湯」を行います。
- 仮設住宅や地域コミュニティに赴き、被災した方々と直接かかわる活動のため、足湯活動を継続的かつ主体的に行う団体及びその構成員を登録し、安心して活動を受け入れてもらえるよう努めます。

## 2. 活動の対象

- 安平町・厚真町・むかわ町の応急仮設住宅入居者やその周辺住民
- 自治会・町内会や自主グループ
- 被災者支援を行う支援者

### 3. 北海道足湯隊構成団体

	団体・活動母体	チーム名等	付記
1	真宗大谷派北海道教区	災害支援ネットワークじゃがネット	
2	札幌市立大学	学生・教員有志	
3	末日聖徒イエス・キリスト教会	ヘルピングハンズ足湯隊	
4	NPO 法人北海道 NPO サポートセンター	北海道 NPO サポセン足湯チーム	
5	一般社団法人北海道介護福祉士会		
6	一般財団法人北海道難病連		
7	一般社団法人北海道精神保健福祉士協会		
8	一般社団法人 いっぽん		
9	札幌発！東北大好き隊		
10	認定特定非営利活動法人レスキューストックヤード		
11	認定 NPO 法人とちぎボランテアネットワーク		
12	一般社団法人 Wellbe Design	Wellbe Design 足湯チーム	事務局

### 4. 協働団体

	団体・活動母体	付記
1	天使のつめきり札幌	爪切り・フットケア活動
2	まちイキ Lab	パステル画ワークショップ

### 5. 活動内容

#### 1) 足湯活動による心身のケア

被災直後より、むかわ町・厚真町・安平町の3町の避難所を中心に、避難された方や在宅で避難している方に対し、足湯や手のマッサージを行うことで、心身へのケアに取り組んできました。また、足湯とともにお茶会スペースを設け、被災された方々がゆっくりとお話できる空間も用意しました。

昨年11月以降は、活動場所を仮設住宅の談話室やお寺、地域の集会所等へと展開し、他団体との連携により3町以外の近隣市町村でも足湯活動を実施しています。



## 2) つぶやきを受け止め、つなぐ



参加された方と足湯を通してコミュニケーションを図ることで、生活上の不安や身体状況の変化をお聞きし、その声を“つぶやき”として記録しました。拾ったつぶやきは、地域で求められているニーズとして、町の保健師や社会福祉協議会の職員と情報共有することで、その後の新たな被災者個々々々に対する支援活動の展開に反映されています。また、必要に応じて支援者同士で共有し、その後の活動にもつなげています。

## 3) 足湯隊相互のネットワーク形成、足湯講習会の実施

現地での活動の他、月1回のミーティングを開催（のべ88人が参加）し、活動隊員同士での情報共有や、新規の足湯隊員への足湯レクチャーも行いました。

さらに、足湯隊の活動の周知や新規隊員の獲得等を目的に、北海道内各地で足湯講習会を実施しました（計13回実施、のべ約200人が参加）。これにより足湯隊員や活動地域での地元ボランティアが増加し、地域の方同士で足湯をし合う場面も見られるようになりました。

足湯隊の活動は、各町主催のイベント企画、住民組織の企画、支援者同士の企画とコラボを行い長期的な支援活動へと発展してきています。



## 6. 活動実績

1) 支援対象者 約 320 人のべ約 380 人

※2019 年 4 月 1 日～2019 年 9 月 30 日まで

2) 活動回数 32 回

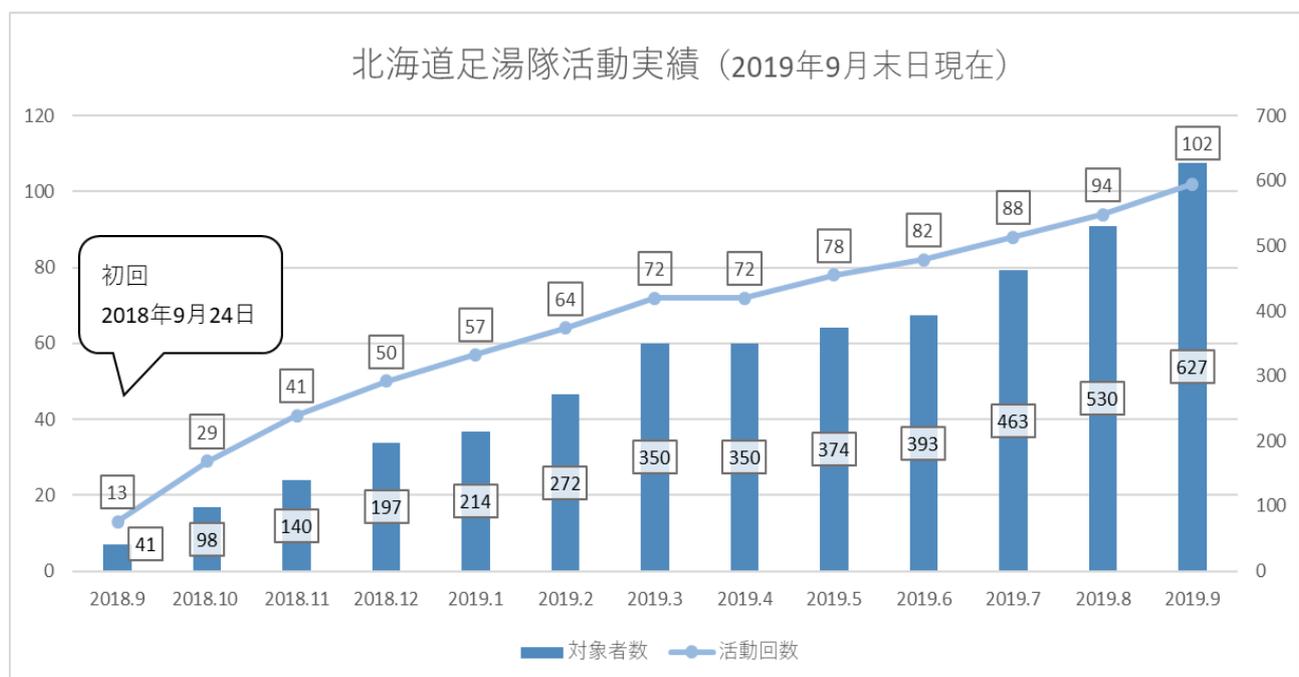
※2019 年 4 月 1 日～2019 年 9 月 30 日まで

3) 初回活動日（2018 年 9 月 24 日）からの活動回数、支援対象者数

活動回数	2018.9	2018.10	2018.11	2018.12	2019.1	2019.2	2019.3	2019.4	2019.5	2019.6	2019.7	2019.8	2019.9	合計
厚真町	6	10	7	4	0	2	3	0	0	0	2	0	1	35
安平町	2	1	1	0	2	2	1	0	0	3	0	1	2	15
むかわ町	5	5	4	5	5	3	4	0	6	0	3	4	4	48
苫小牧市	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4
合計	13	16	12	9	7	7	8	0	6	4	6	6	8	102

対象者数	2018.9	2018.10	2018.11	2018.12	2019.1	2019.2	2019.3	2019.4	2019.5	2019.6	2019.7	2019.8	2019.9	合計
厚真町	10	37	30	51	0	24	39	0	0	0	22	0	20	233
安平町	7	0	0	0	5	0	5	0	0	8	0	18	25	68
むかわ町	24	20	12	6	12	34	34	0	24	0	26	29	41	262
苫小牧市	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	22	20	11	64
合計	41	57	42	57	17	58	78	0	24	19	70	67	97	627



## 7. 活動の様子

### 厚真町



厚真町真正寺での活動

(2019年9月29日)

近くに仮設住宅があるため、仮設住宅に入居されている住民も多く参加されている。中には避難所で足湯を受けたことがある方も。

この日は他団体の足湯チームと一緒に活動。

### 安平町



安平町早来北進仮設住宅談話室での活動

(2019年6月23日)

手前に談話コーナー、右奥に足湯コーナー、中央奥は爪切りを含むフットケアができるように配置。

談話コーナーでは、仮設住宅での生活の工夫をアドバイスしあったり、お互いの近況報告をしたりなど、住民同士の交流の場となっている。

### むかわ町



むかわ町穂別ふれあい健康センターでの活動

(2019年5月18日)

「むかわ町訪問プロジェクト」に参加されていたボランティア向けに足湯講習会を実施。約10名が参加し、そのうちの3名が足湯隊員として登録。訪問活動をしているボランティアにも足湯について周知できたことにより足湯活動への関心が広がった。

### 苫小牧市



苫小牧市植苗ファミリーセンターでの活動

(2019年8月18日)

地元ボランティアの活動が盛んな地域では、足湯を受けた住民がその次に自ら足湯を“する側”へ。

子どもからも「やり方を教えて」との声があり、地元住民同士での足湯活動が定着しつつある。

## 8. 足湯のつぶやき

### 揺れると怖い

- ・家は大丈夫だったし、地震からしばらく経ったのに、震度1とか2でもびっくりしちゃいます。(30代・女性)
- ・地震のあとから子どもが夜のトイレを怖がって、一緒に行かないとだめなんです。(30代・女性)

### 家が大変…生活への不安

- ・夜は眠れています。でも余震が怖いから、避難所で寝るようにしてるんです。(80代・女性)
- ・家はもうぐちゃぐちゃだ。色んな物が倒れてさ。(60代・男性)
- ・仮設には入れることになったけど、住み慣れた土地を離れるのは不安で。それに、新しい家電の使い方が覚えられるかな。近くに子どもがいるから助かるけど、迷惑かけちゃうね。(80代・女性)
- ・仮設に入ったら、ご近所さんはどんな人だろう。(50代・女性)
- ・家は傾いていてもうつぶれているけど、必要な物を取りに行くのに窓から入った。孫が走り回れるような大きな家に住んでいたけど、今は仮設だから運動もできないね。(70代・男性)
- ・ここ、今は避難所だけど、地震の前はサロンをしていたのよ。みんなでご飯を食べるの。それが楽しみだったけど、しばらくできないだろうね…。(80代・女性)

### みんなに会える

- ・仮設に入ってるんだけど、ここに来たら知ってる顔に会えるものね。(60代・女性)
- ・家は大変だったけど、無事で良かった。また、こうやってみんなと話して笑えるようにもなった。笑ってた方がいいよね。(70代・男性)

### あったまる、気持ち良いね

- ・夜になると寒くて、毛布を重ねて寝てる。普段は汗をかかないのに、汗かいてきたわ。足湯したからかな。これ、いいね。(80代・女性)
- ・足湯なんてなぁと思ったけど、気持ち良かったよ。まだ時間があるから、妻にもやってもらえるかい？(80代・男性)
- ・人の手って、良いわね。普段、こうやってもらうことないから、すごくあったまったわ。わざわざ来てくれてありがとう。(60代・女性)
- ・夫に足湯をしてあげたことはあったけど、自分がしてもらったのは初めて。こんなに気持ちいいとは思わなかった。ポカポカして、お風呂に入った時とはまた違う気持ち良さね。こんなに良いんだったら、お友達にもやってもらいたいわ。(70代・女性)

### これから

- ・地震で家の中がぐちゃぐちゃになった。生きていくって大変だなんて思うけど、頑張っていくしかない。やっぱり、このまちが好きだから。(70代・男性)
- ・地震があつてから、いろんな人がみんな遠くから来てくれて、ありがたいです。わたしたちも、地域のために何かしたいなって考えているんです。(40代・女性)

## 9. 活動の成果

北海道足湯隊は2018年10月に結成し、当初はむかわ町・厚真町・安平町の3町の避難所を中心に足湯活動を行ってきました。仮設住宅が設置され被災された方の生活拠点が変化したことに伴い、活動場所も仮設住宅の談話室やお寺、地域の集会所等へと展開していきました。各町主催のイベント企画や住民組織の企画、他団体とのコラボ企画として実施することで、様々な世代の方に参加してもらうことができています。

活動を継続することとで、活動場所が変化しても参加して下さるリピーターの方が増え、その方が知人を誘って来て下さる形で今もなお参加者が増え続けています。足湯の機会に近況報告をし合っている方も多く、住民同士の交流の場になっていると感じています。

地震から1年が経過し、被災した地域では「自分たちでも何かやりたい」という声が上がりはじめています。地域の方が集まる場であるサロン活動の一環として、住民同士での足湯を提案させていただき、地域の方と一緒に足湯活動をする場面も増えてきました。今後は地域の方へ足湯のやり方についてお伝えしながら一緒に活動し、ゆくゆくは地域主体での実施へと移行できるような支援をしていきたいと考えています。

## 10. 助成金の使途

1) 物品・資材費	66,301 円	
		文具等消耗品の購入費用、ポスター印刷費等
2) 研修費	230,914 円	
		足湯講習会資料印刷費、講師旅費、足湯隊用資材費等
3) 会議費	33,494 円	
		足湯隊ミーティングの会場費や配布資料の印刷費等
4) 通信費	27,586 円	
		構成団体及び足湯隊員との通信費用等
5) 備品費	179,885 円	
		足湯隊員の法被及び幟の作成費用等
6) リース代	50,216 円	
		レンタカー代
7) ガソリン代等	86,982 円	
		ガソリン代
8) 高速料金	15,480 円	
		高速費用
9) 運賃	99,450 円	
		交通費、駐車料金等
10) 人件費	1,053,000 円	
		有償スタッフ3名の人件費
合計	1,843,308 円	(内、助成金充当額 1,810,000 円、自己負担 33,308 円)

## お礼

この度は、貴重なご寄付を賜り誠にありがとうございました。

北海道胆振東部地震より1年が経過しましたが、わずかな揺れでも過敏に反応される方、修繕が進んでいないご自宅で生活されている方など、地震から二度目の冬を前に生活への不安を抱えられている方が多くいらっしゃいます。北海道足湯隊は、そのような方々へ足湯での活動を通してほっと一息ついて安らげる場を一緒につくり、お話される方の言葉に耳を傾け、寄り添う活動を続けていきたいと考えております。

地震から半年が過ぎたころから、活動隊員増加・活動範囲拡大に伴い使用する資機材に不足が生じておりましたが、災害ボランティア・NPO活動サポート募金の助成を受けたことにより、多くの住民の方へ足湯を受けていただく機会を設けることができました。心より感謝申し上げます。今後も被災地域での支援活動を続けて参りますので、お力添えをいただけますよう、お願いいたします。



作成：2019年9月30日



# 北海道足湯隊

〒004-0022 北海道札幌市厚別区厚別南2丁目7番28号

一般社団法人 Wellbe Design 内

TEL：011-801-7450 FAX：011-801-7451