はじめに―「読本」作成のねらい―

東日本大震災の発災後１年が経過しました。未曾有の大規模災害であったため、ようやく復興へのスタートに立ったという感があります。

しかし、この間も仮設住宅等の被災者の生活支援にかかわる各種の生活援助員（以下サポーター）は、被災による生活破壊と社会的孤立に遭遇する被災者に最も寄り添う相談支援者として活躍しています。今後の被災地での復興を考えた場合、サポーターや各種専門職だけでなく民生児童委員や住民リーダー等の地域住民が広く連携し、当事者性をもった被災者が今後の被災地での福祉のまちづくりを担える地域福祉人材として、より多く養成されていくことが必要だと考えます。

以上の目的に沿って、本書は次の３つの観点から演習講師用ガイドブックとして作成しました。

①被災者個人への支援と、その被災者が孤立せず役割をもてる地域づくりを統一して実践するという、個別支援と地域支援を統合した地域生活支援としての社会福祉援助方法を、わかりやすく伝える教材にすること。
②特に、各自治体によって設置される多様なサポーターが共通して学べるだけでなく、その支援チームの一員として、民生児童委員や住民リーダーなどの非専門職も加わった演習の進行・運営が可能になるような、具体的なイメージがもてる教材にすること。
③そのため、被災地の福祉専門職や住民リーダーが演習講師として研修を担える教材にすること。

さて、本書は、研修テキストである『サポーターワークブック』を使用して宮城県で行った３日間のサポーター基礎研修の様子を忠実に再現しています。したがって、演習講師のテキストとしてだけではなく、本書自体が受講者の復習教材としての役割をもっています。本書を読むことで、初任者研修を追体験でき、演習内容と運営方法が学べるようになっています。

しかし、今後は各被災地の地域事情に合った研修が望まれるため、本書をマニュアル書として扱うことはせず、各演習講師の地元の体験や思いを存分に加味して活用してください。

また、『サポーターワークブック第２版』は、発災後１年が経過したことをふまえ、生活課題状況の変化や、みなし仮設等の一般被災地域での在宅支援の取り組みを加味しています。一方で、これからの仮設住宅の統廃合や復興住宅・恒久住宅への移転が進むと、仮設住宅当初からの支援の繰り返しも行われます。これらの被災地の多様な変化や状況に応じて、『サポーターワークブック第２版』と併わせて、柔軟に活用していただくようお願いします。

2012 年 3 月

東北関東大震災・共同支援ネットワーク
被災者支援ワークブック編集委員会
編集委員長　**藤井博志**
（神戸学院大学　教授）

もくじ

はじめに　「読本」作成のねらい …… 1

サポーターは地域の宝になります …… 3

1．　サポーター向け基礎研修のコンセプトと概要 …… 4

2．　研修運営での工夫 …… 7

3．　演習運営のコツ …… 10

サポーター基礎研修　1日目

単元1　サポーター活動の理念と目標・役割 …… 22

単元2　被災者の暮らしの変遷と生活課題 …… 30

単元3　支援を必要とする被災者の理解とサポーターが行う具体的支援 …… 38

サポーター基礎研修　2日目

単元4　被災者との信頼関係の育み方と実態把握の方法 …… 50

単元5　住民同士の支え合い活動の理解 …… 62

サポーター基礎研修　3日目

単元6　住民による見守り活動の方法と関係機関・団体との連携 …… 84

本書における、本文中のページ表記は次のとおりです。

黒字のページ数：読本（本書）のページ
色文字のページ数：『サポーターワークブック第2版』（テキスト）のページ

サポーターは地域の宝になります

2011（平成23）年３月11日。東日本大震災が起こり、未曾有の津波が東北を襲いました。住み慣れたまちが跡形もなく流され、尊い命が奪われました。一瞬にして、行政の機能、住民の人生が奪われました。自然災害は無情です。しかし、災害は、自然と共存することを忘れかけていた人間への警鐘であったのかもしれません。この震災は、私たちに、尊い命やかけがえのない故郷と引き替えに、人として生きるうえで忘れてはならないものを学ばせ、それを生かす機会を与えることで、私たちをさらに大きく強く育てようとしたのではないかと思えるのです。

『東日本大震災・被災者支援のためのサポーターワークブック』（以下テキスト）は、17年前に阪神・淡路大震災を経験した阪神の社会福祉協議会職員等を中心としたメンバーが、当時の被災地支援、仮設住宅支援を思い起こし、地元東北の研究者とともに東北の復興を願い企画されたものです。支援者でありながら、被災者として苦しみながら行ってきた支援――決して成功体験だけでなく失敗体験も含め伝えていきたいとの思いが集結したのです。

自分の経験を振り返りながらテキストを書き進めると、当時の自分の支援がはっきりとよみがえってきます。よいことばかりではありません。辛かったこともたくさんありました。でも、なぜ震災当時、あれだけの力が出せたのか不思議でなりません。

本研修の企画、テキストの執筆を通じて私たちが感じたことは、「ひとりではない、チームで行ってこそ、支えられ、支えることができた」という結論でした。このことから、「サポーターを孤独にしないで」というメッセージをテキストの最後に挿入しました。この思いは、本研修の運営でも同じです。研修においても、チームワークの重要性を感じ取ってほしいと思います。仮設住宅の支援は個別の支援でしたが、個別支援を行っていたはずなのにいつの間にか地域支援になっていました。その経験が17年たった今でも脈々と力強く拍動を続けています。

本書は、決して私たちの経験をそのまま押しつけようと思ってつくったのではありません。本研修を行う皆さまが自分なりにアレンジして、その時々の状況、課題、地域性に合った内容にするための参考にしていただきたいと考えています。

17年前の震災を経て、今、私たちが感じることは、震災が人と人をつなぎ、組織・仕組みを立て直すキッカケとなったということです。結果的には地域のつながりを強くし、人を育てていることになっていました。そこには、当時考えることもできなかった大輪の花が咲き誇ろうとしています。研修を行う皆さまは、受講者であるサポーターにこう伝えていただきたいと思います。「皆さまは地域の宝物になります」と。この研修は、地域の宝物をつくりあげる原動力になるのです。

兵庫県明石市望海在宅介護支援センター　センター長
永坂　美晴

1．サポーター向け基礎研修のコンセプトと概要

サポーター向け基礎研修の基本コンセプトは、**「被災住民の支え合い・つながり合いを基盤にした生活再建・創造を支援する担い手養成」**でした。これは、地域住民のかかわりの中でその人らしさを発揮できる支援を目指したもので、**「被災者が孤立しないつながりづくりとそのつながりの中での個々人の立ち上がりを支援する」**ことです。

このコンセプトに基づき、今回の研修で学ぶこと（ねらい）は次のとおりです。

1．サポーターとしての支援の全体像を学ぶ
2．支援の基本的な考え方と方法を学ぶ
3．とりわけ、チームで支援することの大切さを学ぶ

1．**「支援の全体像」**は５ページの図のとおりです。テキスト（『サポーターワークブック』）の各単元はこれらの要素を網羅できるように組み立てられています。サポーターの役割としては、被災者一人ひとりの生活を支援する**「個別支援」**に重きをおきました。周囲の住民による支え合いをベースにした支援という意味で、**「地域支援」**の理解までを視野に入れ、３日間でこれらの支援の全体像を学ぶこととしました。

2．**「支援の考え方と方法」**については、実践に生きる学びを目指しました。このため、演習方式で受講者自らが考え、話し合いの中からさまざまな角度で支援を理解できるように工夫しました。また、研修の際には、阪神・淡路大震災のときの悩みや気づいた経験を語りながら、実践的な観点で伝えるようにしました。

3．**「チームでの支援」**は、私たち演習講師が一番伝えたかったことです。サポーターは、被災者から日々、さまざまな相談を受けます。なかには深刻な問題もあります。サポーターだけで悩みや葛藤を抱え込まないよう、チームで一緒に支援を考える仲間づくりが、被災者にとっても、サポーターにとっても必要不可欠です。

サポーター基礎研修では、これら３つのねらいを、３日間かけて学びます。カリキュラムは６ページ表のとおりです。

※本書に収録した基礎研修の様子を収めたDVDを、１部購入につき１セット、
無料で配付しています。
ご希望の方は、巻末の専用ハガキでお申し込みください。
専用ハガキのみの受付けとさせていただきますので、ご了承ください。

図　被災者支援の流れと研修内容

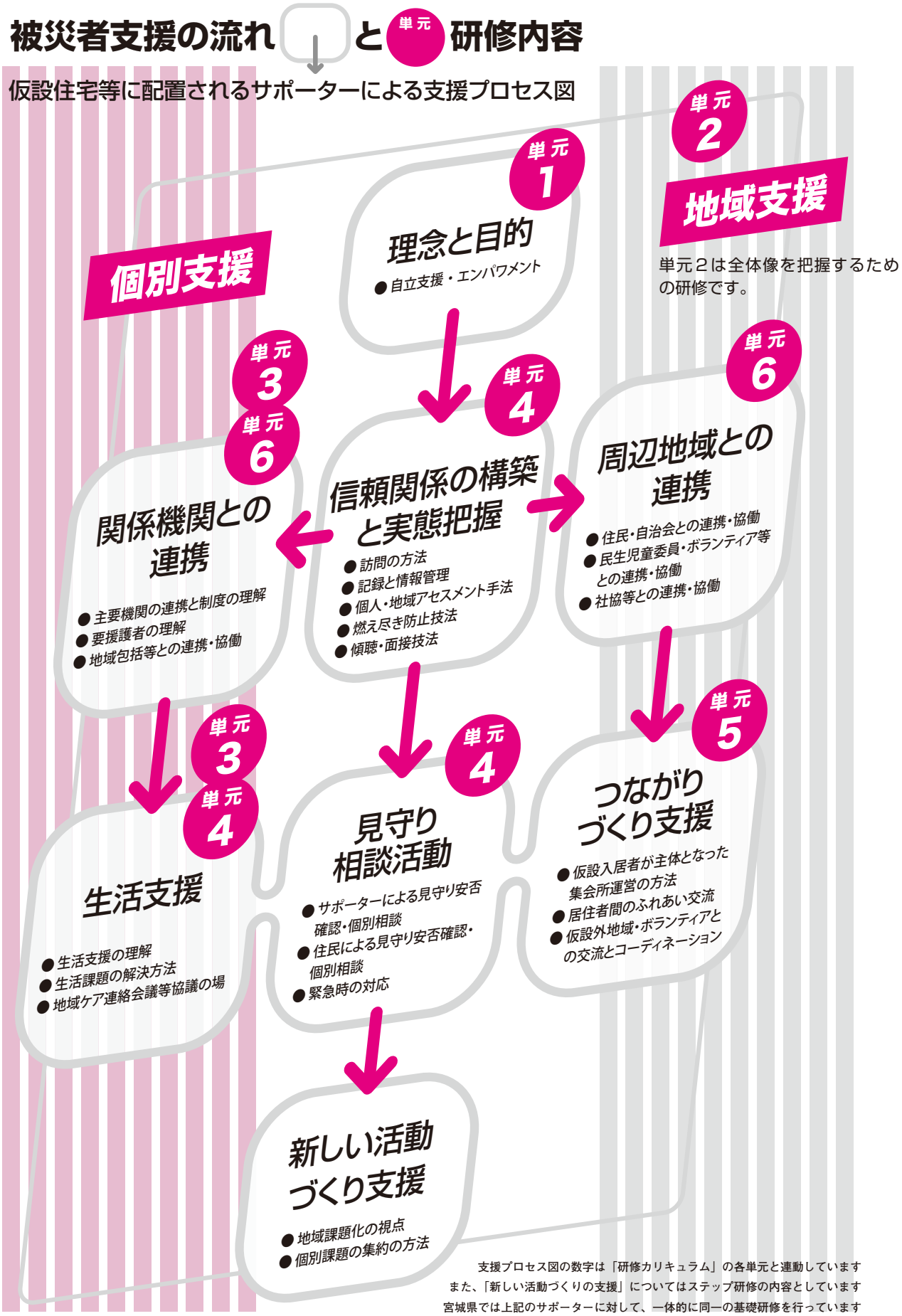


表　宮城県被災者支援従事者研修＜基礎＞カリキュラム

時　　間	内　　容
1　日　目	
あいさつ・説明 （9：30 ～ 10：00）	サポーター等の制度・仕組みの理解
1 限目 （10：00 ～ 12：30）	**単元 1　サポーター活動の理念と目標・役割** ねらい 1　被災者支援活動に携わるサポーターとしての活動理念を考える ねらい 2　被災者支援におけるサポーターの目標と役割について学ぶ **単元 2　被災者の暮らしの変遷と生活課題　⇒5ページ全体図** ねらい 1　現在の被災者の「生活の場」を知る ねらい 2　今後の被災者の暮らしや生活課題をイメージする ねらい 3　仮設住宅での生活の変化と支援活動の移り変わりを、阪神・淡路大震災の事例を通じて学ぶ
2 限目 （13：30 ～ 15：50）	**単元 3　支援を必要とする被災者の理解とサポーターが行う具体的支援** ねらい 1　支援を必要とする被災者を取り巻く環境を知る ねらい 2　支援を必要とする被災者を知る ねらい 3　支援を必要とする被災者がふだん使っている資源を知る ねらい 4　支援を必要とする被災者とサポーターはどのように関わればよいかを知る ねらい 5　サポーターが行う〝地域とつながる〟ための支援を学ぶ
振り返り （16：00 ～ 16：30）	1 日目の振り返り
2　日　目	
1 限目 （9：30 ～ 12：30）	**単元 4　被災者との信頼関係の育み方と実態把握の方法** ねらい 1　被災者宅を訪問するときの心得、被災者との信頼関係のもち方を学ぶ ねらい 2　社会的孤立を防ぐための被災者理解と地域の関係を知る方法を学ぶ ねらい 3　被災者のプライバシーを守る心得を学ぶ ねらい 4　ひとりで抱え込まない、燃え尽きないための心得を学ぶ
2 限目 （13：30 ～ 15：50）	**単元 5　住民同士の支え合い活動の理解** ねらい 1　住民同士の支え合い活動とその必要性について学ぶ ねらい 2　ふれあい交流活動の方法を学ぶ ねらい 3　ふれあい交流活動を継続するための方法を学ぶ ねらい 4　仮設住宅から復興住宅・恒久住宅への転居に向けた協力関係について知る
振り返り （16：00 ～ 16：30）	2 日目の振り返り
3　日　目	
1 限目 （9：30 ～ 12：00）	**単元 6　住民による見守り活動の方法と関係機関・団体との連携** ねらい 1　被災者同士や近隣住民による見守り・支え合いの意義と方法を学ぶ ねらい 2　住民による見守り・支え合いと専門職との連携について学ぶ ねらい 3　被災地域、仮設住宅周辺の地域の情報を知る方法を学ぶ ねらい 4　いざというときの対処の方法を学ぶ
2 限目 （13：00 ～ 15：00）	
振り返り （15：10 ～ 16：30）	研修の振り返り・これからの活動に向けて

※各単元の時間はおおよその時間を示しています

2．研修運営での工夫

先に述べた研修のねらいを達成するために、演習講師たちは研修運営において次のような点に留意しました。また、本研修は右表のメンバーによって担われています。

1．基本はテキストに忠実に
2．大切なことは３日間、繰り返す
3．専門用語はできるだけ使わない
4．すべての単元を演習方式で運営
5．受講者の振り返りを必ず実施
6．演習講師もチームになる

担い手	役割
主催者	研修の企画と案内、コーディネーター･演習講師との調整、その他、事後評価まで含めた運営全般にかかわる事項を担う
当日運営スタッフ	主催者として、当日の会場設営・受付・記録・コーディネーター・演習講師との調整や接遇、記録などを担う
司会者	主催者として、開会から閉会までの司会進行を担う
コーディネーター	研修各日の導入とまとめ・振り返りなどを担う
演習講師	各単元の講義・演習を担う
チューター	演習時の各グループでの話し合いや作業を補佐する役割で、主催者や演習講師が担う

（1）基本はテキストに忠実に

テキストを作成する際に､サポーターが学ぶ支援の全体像と基本的な考え方について何度も話し合い、精査しました。このため､研修は演習講師が独自のレジュメを用意するのではなく､テキスト内容に沿って伝えることを原則としました。

また、受講者がふだんの活動で迷ったときや確認したいとき、テキストから振り返りができるよう研修中に何度もテキストに立ち返りました。

こんな工夫をしました

○プログラム開始時は、テキストを開き、各単元のねらいを必ず解説しました。
○演習の事例説明や演習後のポイント解説のときに、受講者に音読してもらうなど、受講者がテキストを読む時間をとりました。
○テキスト中で解説できない部分は、それ以降の単元や一日最後の振り返り時にふれました。

（2）大切なことは３日間、繰り返す

テキストに書いてあるポイント、とりわけ**「自立支援」「個別支援」「地域支援」**そして**「チームによる支援」**、これらの具体的な取り組み方を、演習講師のもつ実践エピソードやたとえを交え、繰り返し伝えました。

こんな工夫をしました

○「自立支援」「個別支援」「地域支援」「チームによる支援」は、すべての単元で言葉を変えて伝えました。
○演習を通して、受講者が実感としてこれらの言葉の大切さとイメージを抱けるようにしました。
○抽象度の高い言葉は、エピソードやたとえを交えて説明しました。

（3）専門用語はできるだけ使わない

「ニーズ」「支持」「エコマップ」「社会資源」……、さまざまな言葉がテキストで使用されています。このほか、研修中もついつい演習講師の口から専門用語が出てきてしまいます。今回の研修では、受講者の反応を見ながら少しずつ改善し、言い換えたり、解説を入れたりしました。

こんな工夫をしました

○「ニーズ」や「生活課題」は「生活の困りごと」、「エコマップ」は「被災者を取り巻く環境の図解」と言い換えたり、図を描いたりして説明しました。

○「社会資源」という言葉が難しいという受講者の声を受け、補足資料を急遽準備し、ていねいに解説しました。

○「民生児童委員」や「社会福祉協議会」など、言葉として聞いて知っていても、どんな役割をもっているのかがわからない場合もあり、受講者の理解度を見ながら必要な解説をしました。

○演習講師自身、無意識に専門用語を使ってしまう場合もあります。ほかの演習講師や主催者が意識的にチェックし、お互いに指摘して改善を図りました。

（4）すべての単元を演習方式で運営

講義形式で一方的に伝える方式ではなく、プログラムの大半の時間を、受講者が考え、お互いの意見から学びを深めることができるよう演習にあてました。これは、私たちが最も伝えたかった「チームで支援すること」の疑似体験でもあります。職場でこのような演習方法が活用できるよう、演習の大切さと方法そのものを学ぶこともねらいでした。また、演習でのチームづくりは、受講者同士のネットワークづくりにもつながります。

さらに、演習方式を採ることで、受講者の関心事や理解の深まり方をしっかり把握できるため、よりプログラムの運営改善が図りやすいというメリットもあります。このほか、演習での受講者の意見を通じて、演習講師が、被災者の暮らしや支援体制の現状を学ぶことができます。次にどんな手を打てば現場に役立つのかを一緒に考えるなど、多くのことを具体的に学ぶ機会となりました。

こんな工夫をしました（詳しくは本書 p10 ～ 15）

○緊張をほぐすウォーミングアップの場面をつくりました。

○話がしやすいグループ分け・会場づくりにしました。

○演習を「何のため（ねらい）」「何について（テーマ）」「どのくらい（時間）」「どのように（方法）」進めるのかを、演習ごとに、場面ごとにしっかり伝えました。

○チューター役を設け、演習講師たちはチームで運営しました。

○グループ発表場面は、学びのポイントと疑問点がはっきりする進行・コメントを心がけました。

※チューターの説明は 14 ページ

（5）受講者の振り返りを必ず実施

その日の研修プログラム終了後、各単元のねらいに沿った学びのポイントについて、受講者全体および個人で振り返る時間を 30 分程度つくりました。

その日最後の振り返りは、まずは全体の場で、コーディネーターから単元のねらいに沿った学びのポイントをもう一度押さえます。こうすることで、基礎研修で学ぶべきことを受講者にもって帰ってもら

いやすくなります。

次に、受講者一人ひとりが研修を通して気づいたこと、もっと知りたいことを言葉にしてもらう個人ワークを行います。学んだことが自分にとってどんな意味・価値をもっているのか確認することが個人ワークのねらいです。これは問題意識やモチベーションをさらに高めることにもつながります。このため、振り返りは研修を実践に生かすことができるかどうかを決める最も大切な時間といえます。

こんな工夫をしました

○振り返りシートを２種類用意して、学びをカタチにしました。　P48・75・100とP101参照

○受講者が振り返りシートから自分の学びをいつでも再確認できるよう、シートは必ず受講者に返却しました（いったん回収してコピーし、演習講師が目を通して翌日あるいは次回の研修に生かすとともに、原本は受講者に返しました）。

○コーディネーターからポイントをおさらいするときは、ホワイトボードに書き出したり、A4用紙にキーセンテンスを書いて貼り出して、ポイントを「見える化」しました。

（6）演習講師もチームになる

演習講師は、受け持ちの単元だけを見るのではなく、お互いの単元を一緒に運営しました。

その理由の一つに、個別支援から地域支援まで、さまざまな事例を交えながら実践的に解説できる人が少ないなか、一般的･教科書的に進めるのではなく、チームで補う必要があったことがあげられます。また、（1）～（5）にあげたような運営をするには、複数の目で確認したり、フォローしたりする体制が必要だったことです。

そして最大の理由は、どの研修でも同じことがいえますが、この研修で何を受講者にもち帰ってもらうのか、そのことの意味を含めてしっかり研修主催者と演習講師同士で話し合い、その目的達成に協力し合うことが研修効果を左右するからです。演習講師がぶれない目的意識を共有するという意味でのチームです。

今回の研修では、演習講師の多くがテキスト執筆にかかわっており、研修以前から相互に信頼関係を築いていたということもありましたが、それ以外でも意識的にコーディネーター・演習講師・主催者同士のチームづくりに努めました。

なお、今回つくられたチームは、演習講師自身の日頃のさまざまな実践活動にもよい影響を与えています。コーディネーター・演習講師・主催者の相互作用が、演習講師のモチベーションや実践技術を高めることにつながっていると実感しています。

こんな工夫をしました

○３日間の研修が始まる前に、主催者・演習講師間で打ち合わせを行いました（ねらい、受講者の経験や知識に合わせた運営方法について１～２時間程度実施）。

○主催者が用意した他会場での研修の映像記録から、進行の基本を確認しました。

○主催者、コーディネーター役は少なくとも３日間通しで参加し、受講者の学びと仲間づくりの状況を観察しました。

○主催者、コーディネーター、演習講師間で上記の状況をふまえた運営上の改善点を毎日話し合い、翌日の準備を行いました（一日の研修終了後に、振り返りシートすべてに目を通しながら、１～２時間程度で打ち合わせ）。

○単元を受け持つ演習講師とコーディネーターの判断で、プログラム中の役割分担を臨機応変に決めました（たとえば、受講者から出された意見・質問へのコメントの割り振り、気になる受講者への個別対応など）。

3．演習運営のコツ

（1）緊張をほぐすウォーミングアップの場面づくり

◎研修の主人公はコーディネーターや演習講師ではなく受講者です。受講者がお客さんにならず、自分で気づきを得たり、みんなでその気づきを共有したりするためには、受講者一人ひとりが意見を出すことが必要です。

◎しかし、自分の感じていること、考えていることを人前で話すのは、なかなか勇気がいるものです。そんな緊張感をほぐして自分を出せるように、“やってみよう”と前向きになれるように、１日目の研修ではウォーミングアップの時間が大切です。

◎このウォーミングアップをアイスブレイクといいますが、一例として今回の研修で行ったアイスブレイクを紹介します。

■ミラーゲーム（所要時間：３分程度）

１　２人でペアになります
２　どちらかが親、どちらかが子になります
３　親の動作を子が真似します
４　しばらくしたら交代します

★できるだけおもしろい動作をしてもらったり、声を出したりしてもらうと盛り上がります！

★演習講師が親、受講者全員が子になって練習してから始めてもよいでしょう。

■他己紹介（所要時間：20 分程度）

１　２人でペアになります
２　１人３分間時間を与えて、ペアでお互いに自己紹介＆パートナー・インタビューをします

★このとき、時間があればＡ４用紙に、「マイブーム／自分を漢字一字で表すと／自分のニックネーム」「今回の３日間で学びたいこと」など書いてもらい、見せ合ったりすると自己紹介とインタビューがしやすくなります。

３　その後、パートナーをグループメンバーに紹介します

★紹介の際に、第一印象を言い添えたり、ほめるようにしたりすると盛り上がります！

◎ほかにもこんなアイスブレイクがあります。

■しりとり自己紹介（所要時間：５分程度）

1　グループではじめに自己紹介をする人を決めます

2　はじめに名前を紹介した人の次の人は、はじめの人の名前の最後の１文字から始まる自己紹介をします

◆スタート「すずきゆか」さん⇒「かわいいことで有名なこばやしまことです」

★次の人が「と」ではじまる形容詞をつけて自己紹介。

★できるだけインパクトのある形容詞をつけると盛り上がります！

■一言チェックイン（所要時間：５分程度）

「今の気持ちを色や天気でたとえると」１人 30 秒程度で。

★チームができてきた午後のプログラム導入時、気持ちを入れ替えて集中するときなどに使えます。

■キャンディー de チーム（所要時間：２分程度）

会場入り口に飴やチョコを置いておき、同じものを選んだ人同士でグループ分け

■船頭さんの命令です（所要時間：３分程度）

「船頭さんの命令です」と最初に言葉をつけたときだけ命令に従います

「船頭さんの命令です、右手をあげてください。船頭さんの命令です、右手をおろしてください。じゃ次は左手をあげて！」「左手をあげた人は間違いです」

★演習進行で司会・発表を決めるときにも使えます。

（2）話し合いしやすいグループ分け・会場づくりを

◎話がしやすいグループ人数は、だいたい６～７人以内です。２人１組での演習もあるので、できるだけ６人（偶数人）でグループをつくります。

◎さまざまなメンバーと知り合って仲間づくりをすることも重視して、毎日異なるメンバーによるグループにします。

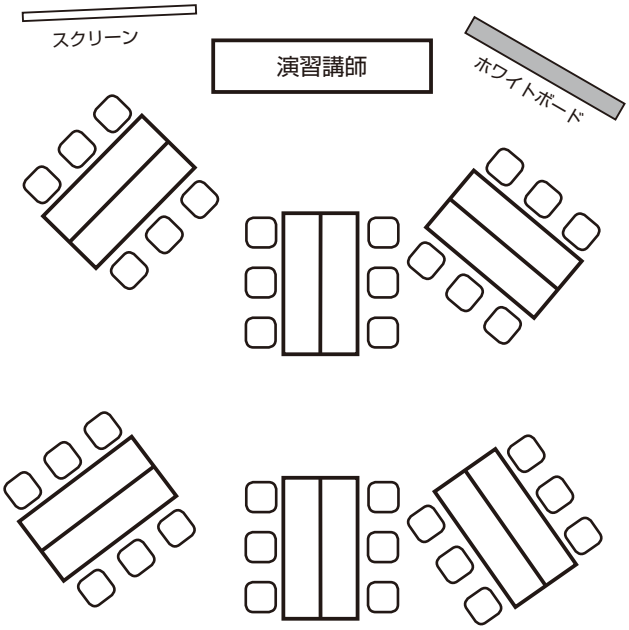
◎時間配分上、主催者側ではじめからグループをつくって着席してもらうパターンもありますが、その場でグループ化して一体感をつくる方法もあります。

■会場づくりのコツ

演習は模造紙（790mm × 1090mm）やＡ３（420mm × 297mm）の用紙を使用することが多いので、机２本を寄せて島をつくります。

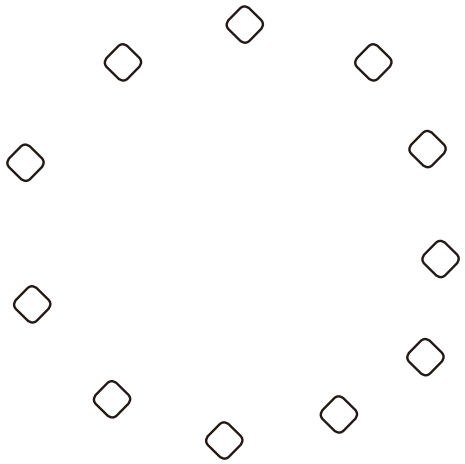
できれば受講者みんなの様子が見えるように、最低限、受講者全員が演習講師の顔が見えるよう机を配置します。

〔基本的な机・いす配置〕



■少人数の場合の導入・全体の振り返り

受講者が少ない会場では、３日目の導入と振り返りを、椅子のみのサークル形式で行ってもよいでしょう。受講者同士の距離感が近くなり、一体感がつくれます。



（3）演習の設計とルールをしっかり伝える

◎今回の演習の基本設計（流れ）は、「演習で話し合うテーマを伝える」⇒「カードを使った個人作業」⇒「グループ内の役割を決める（進行・発表）」⇒「話し合いながら模造紙を使ったグループ化・構造化」⇒「グループ発表とコメント」です。

◎この演習の基本設計（流れ）を、演習を始めるときと作業ステップが移行するときに、演習講師がしっかり伝え、受講者みんなが次にするべき作業を理解できるよう進行します。ここが伝わらないと、受講者が何を話し合えばよいのかわからなくなったり、時間がオーバーしたりします。特に、時間配分ははっきり伝えましょう。

◎演習のルールも円滑な進行には必要です。ホワイトボードに書いたり、貼り出したりして３日間、受講者が意識できるよう工夫をします。模造紙の使い方などもホワイトボードに書いておくとよいでしょう。

◎今回の演習ではカードワークを多用しました。短時間の話し合いをスムーズに進め、話し合った内容を構造化するのに役立ちます。

■演習のルール例

①どんな意見も聞きましょう。批判厳禁
②どんな意見を出しても大丈夫。失敗は歓迎
③全員で話し合いましょう
④進行役と発表役を決めて、みんなで助け合いましょう
　進行＝みんなの発言を促す＋タイムキーパー
　発表＝みんなの意見のポイントを発表
　みんな＝進行役・発表役をサポート
⑤時間を守りましょう

演習指導の目

慣れてくると『作業』優先になりがちです。黙々と作業するのではなく、意見を出し合うこと、少数意見は無理にグループにしなくてもいいことの声かけを。

■カードワークの進め方

〔準備する物〕
- 付箋（75mm 正方形か、75mm × 100mm サイズ、２～３色）
- サインペン（付箋記入用）
- 模造紙（演習によってはＡ３用紙も可）
- 水性マジック（裏うつりしないもの。３～４色）

①与えられたテーマに対する意見を、各自１枚のカードに一つ、できるだけ大きく、一文で書くことをポイントにします。何行にもわたったり、単語は書かないこと。
②書いたカードは黙って出さないで、説明しながら模造紙に貼り出します。すべてのカードを出すのがポイントです。
③カードがすべて出されたら、似たものカードを集めてグループをつくります（②の段階で、出されたカードに類似した意見の場合は、そのカードを出し、その場でグループ化する方法もあります）。
④グループごとに見出しをつけます。
⑤グループ同士を線でつないだり、補足コメントを入れたりします。
※模造紙にはグループ名を書いてもらいます。あとで会場に貼り出したり、記録用に撮影するためです。

演習指導の目

全体の話し合いの様子を見ながら時間管理も行います。タイムウォッチを持つ、別のチューターにタイムキーパーをお願いしておくとよいでしょう。

（4）チューター役を設け、演習講師たちはチームで運営

受講者が多いときは、10 以上のグループに分かれて演習を行う場合があります。はじめて演習をする受講者もいるなかで、演習講師が１人で全グループを運営するのは困難です。１人が３グループ程度を見るよう主催者にも協力してもらい、チューターを配置するとよいでしょう。

■チューターの役割

グループの話し合いがスムーズに行われているかどうか見て回り、必要に応じて話し合いが進むようなコメントや助言をするのがチューターの役割です。

グループ運営は進行役をはじめとする受講者に委ね、より活発な議論ができるようかかわります。

■チューターの目

◎沈黙しているグループがないか

⇒進行役が不在、演習趣旨を理解していないなどの理由であれば、チューターから進行役への説明や演習の趣旨と進め方を説明します。

作業をスタートできない、煮詰まって作業が進まないグループはないかを確認します。進まない理由を聞いて（見つけて）、スタートできるきっかけをつくりましょう。

◎グループ内に演習に参加していないメンバーがいないか

⇒参加しない理由が、進行についていけないのか、意図的に参加していないのかを見るようにします。進行理解の問題であれば、そのグループもしくは全体の場でもう一度演習の進め方を説明したり、テーマについて個人で考える時間を１～２分程度設ける提案をします。個人の問題であれば、「どうかしましたか？」など声かけをして参加を促したり、グループ内をさらに少人数に分けて意見を出し合ってもらうなど参加の場面をつくることもできます。

◎話をするメンバーが偏っているグループはないか

⇒聴き手のメンバーに「どう思いますか？」と質問したり、全員が発言できるような進行をそのグループもしくは全体の場で説明します。

このほか、時間を見ながら発表に備えるよう声をかけたり、前向きで活発な議論ができているグループを後押しする声かけをしたり、必要に応じて休憩を投げかけたり、グループで話し合われている内容に耳を傾けながら、運営状況を気にかけます。

また、よくも悪くも気になる受講者がいたら、さりげなく演習講師に伝えます。グループワークに慣れてくると終了の時間になっても、話が止まらないことがあります。そのときは作業や話を止めて、演習講師に注目するように声をかけます。

（5）グループ発表場面では、学びのポイントと疑問点がはっきりする進行・コメントを心がける

グループ発表は、各グループの気づき・学びを全体で共有すること、疑問点や批判がある場合は、少なくともそのことの論点をはっきりさせるという場面になります。疑問点や批判については、その場で演習講師やチューターがコメントするか、その単元のねらいにとって大切な論点の場合は、時間があればそのテーマについてグループ内で短時間、話し合ってもらうこともできます。

■グループ発表の進め方

グループ数によりますが、時間を見ながら３グループ程度に発表してもらいます。
発表の際の留意点は次のとおりです。

①まず、グループ名と発表者の所属・氏名を述べてもらいます。

②（テーマによりますが）２分以内でグループ内の話し合いの内容をポイントで発表することを伝えます。また、発表するグループ以外は、作業をいったん終えて集中して聴くように促します。

グループからの発表のあと、グループのほかのメンバーからの補足と受講者からの質問を受け付け、その後に演習講師からコメントします。ただし、時間に制約がある場合は、補足と質疑を省略して演習講師のコメントから始めます。

演習講師のコメントは、話し合いと発表をねぎらい、よかったことのコメントから始めます。次に、演習講師から見て気になったことや不適切な点があれば、グループに質問をしたり、「ここが、こうだともっとよいかもしれませんね」と指摘をしたりします。

ここで、演習の学びのポイントにつながるような演習講師自身の経験談や知識があれば、コメントに入れます。また、発表の内容によって、チューターを含めて複数の演習講師がいる場合、その人たちにコメントを求めるとよいでしょう。

【演習進行のお役立ち本～こんな図書を参考にしています～】

・『参加型ワークショップ入門』（ロバート・チェンバース 著　明石書店）
・『ファシリテーターの道具箱』（森時彦著／ファシリテーターの道具研究会 著　ダイヤモンド社）
・『人やまちが元気になるファシリテーター入門講座―17 日で学ぶスキルとマインド』（ちょん せいこ著　解放出版社）
・『アイスブレーク　あそびごころの理論と実際』（石田易司 著　エルピス社）
・『福祉教育ハンドブック　ワークショップ集』（福祉教育推進協議会 編著　兵庫県社会福祉協議会）

（６）スタッフの運営の準備等について

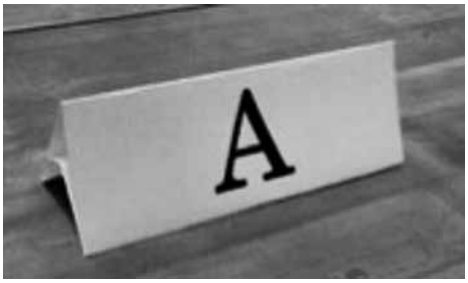
スタッフは、単純に研修を運営するというスタンスではなく、「演習講師と一緒につくりあげていく」という気持ちが大事です。研修が始まる前日の打ち合わせもそうですが、３日間の研修後の演習講師打ち合わせにも参加し、翌日の研修の内容や流れを把握し、必要物品や資料等の準備をします。

- スタッフの数：受付１人、司会１～２人、ビデオおよびデジカメ撮影担当１～２人
- 準備するもの　（17 ページの表参照）

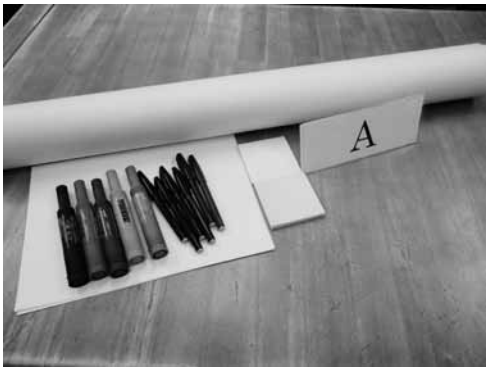
■場の設営　事前準備

- 受付会場、講師席、グループワーク、オブザーバー、スタッフの席の準備
- 受付席は封筒・名札・配布名簿・受付名簿・当日資料・講師資料・ほかの団体からの資料を準備
- 演習講師がパワーポイントや DVD を提出している場合には、投影のためのプロジェクターやスクリーンなどの準備を行います。
- 机・椅子の配置については、12 ページを参照
- グループワークの準備（席札、模造紙、マーカー、サインペン、付箋）
- カメラの準備
- マイクのチェック
- 照明のチェック
- 進行シナリオ

・各テーブルに付箋（２色）、 カラーペン（３色以上）、模造紙、必要に応じてＡ４やＡ３のコピー用紙を用意しておく、もしくは渡すタイミングを講師に確認しておきます。
・資料は基本的に初日の受付で渡しますが、２日目・３日目に使う資料については、それぞれの研修が始まる前に各グループに人数分置いておく、もしくは渡すタイミングを講師に確認しておきます。
・演習講師が独自に作成した資料についても、渡すタイミングを演習講師に確認しておきます。
・毎日受付で出欠をチェックし、名札を配布します。名札は研修終了後、毎日いったん返却してもらいます。名札には、１日目のグループ名、所属、氏名を記載して準備しておきます。
・振り返りシートやアンケートは前もって渡さず、演習講師とタイミングを見計らって、書いてもらう直前に渡します（そうでないと研修の真っ最中に書いてしまう人がいるからです）。
・振り返りシートを回収したら、翌日の研修に向けての打ち合わせ前に、主催者用と演習講師用にコピーをします。原本は翌日受講者へ返却します（３日目のシートは後日郵送します）。



研修前に各グループの机には、グループ名の札を置きます。



机の上にはセットされた模造紙やカラーペンなど

■演習中の留意点

・研修中のスタッフの留意点については、演習運営のコツの「チューターの役割」（14ページ）を参照。ほかには、研修が円滑に進むよう、裏方として事前準備を行い、演習の進行を見ながら必要なものを内容に合わせて準備します。
・受講者と演習講師が研修に集中できるよう、マイクの音量や室内の温度管理などにも配慮します。
・グループワークのときはタイムキーパーをすることやホワイトボードへの板書を行うこともあります。
・スタッフおよびチューターとしては、固すぎず受講者から話しかけられやすい雰囲気をつくりましょう。
・チューターとしての役割を担う場合は、上から目線にはならないこと。グループワークでの意見の交換等や、ときには演習講師がどのようにアドバイスをしているのかに耳を傾けて、自分自身も勉強させてもらうという気持ちで臨みましょう。

■ビデオ・カメラ撮影のポイント

・最初に会場全体を撮影します（ハンディは演習講師を撮影）。
・演習講師が指示するときからグループワークが終わるまで撮影します。
・ビデオカメラは、全体を撮影するものはカメラを会場中央後方に固定します。講師のアップやグループワークをしている様子を撮影しておきたい場合は、もう１～２台準備しておくと便利です。グループワークを撮影するときは、近くに寄ってハンディにして撮影すると音声がひろえます。
・撮影中に受講者から質問されることもあるので、常に演習講師がどんな指示をしたのか注意しておきます。
・演習講師はグループをまわりながらアドバイスをすることもあるので、その際は受講生と実習講師がどんなやりとしをしているか撮影します。

表　事前準備チェック表

	準備するもの	数量等
資料	テキスト（サポーターワークブック）、読本（本書）	
	プログラムや講師プロフィールを掲載した当日資料	参加者＋講師等人数＋保管用＋予備
	各講師が準備した資料	参加者＋講師等人数＋保管用＋予備
	基本情報シートのコピー	参加者＋講師等人数＋保管用＋予備
	振り返りシート（３日分）	参加者＋講師等人数＋保管用＋予備
	アンケート（最終日に配布）	参加者＋講師等人数＋保管用＋予備
	受講者名簿（受付用）	
	封筒（資料を入れるため）	参加者＋講師等人数＋保管用＋予備
	受講者名簿（配布用）	参加者＋講師等人数＋保管用＋予備
機材	パソコン	１～２台
	ビデオカメラ	１台が固定　１台はハンディ（必要に応じて）
	IC レコーダー	１台（予備の電池も）
	単４電池・単３電池	適宜
	デジタルカメラ	１～２台
	三脚	２脚
	プロジェクター＋ケーブル（長めのもの）	１台＋１本
	スピーカー	※マイクがない会場→ＤＶＤ用音響として
	延長コード	５本
	講師資料のデータ	
	ストップウォッチ１台	
グループワーク	グループの席札	グループの数分（Ａグループ、Ｂグループ…など）
	A4 の紙	１束
	A3 の紙	１束
	付箋	２色　多めに準備
	模造紙	グループ数×グループワーク（演習）の回数
	水性マジック	数色×グループ数　と　講師用
	サインペン	人数分（記入するときに必要）
	メンディングテープ	模造紙を会場内に貼るときに使用
受付	受講者用名札	受講者用＋講師用
	受付用名簿（出欠確認）	１部
	文房具類	適宜
	ごみ袋	適宜
演台	グラスかプラスチックコップ	講師等人数×３日間＋予備
	ミネラルウォーター	講師等人数×３日間＋予備
接遇用品	適宜	

講師からのメッセージ

●人と人のかかわりから始まる回復も

初任者研修で、受講者の中に障害のある子どもをもつお母さんがいました。震災で、それまで地域の人たちとともに暮らしてきた環境が一変してしまいました。グループワークの中で、被災時の苦労はもとより、避難所での不安や周囲への気兼ね、最終的には友人を頼って子どもと一緒に県外に出ることになったことを率直に話してくれました。複雑な思いをもちながらも、また以前のように、地元で子どもと一緒に暮らそうと戻って来たのです。この複雑な思いの中に、人に対する不信もありますが、それにも増して、人に対する期待や信頼があるのだと思いました。

目に見える災害の復興はある程度計画的に進められるでしょうが、目に見えない人と人の関係の傷を癒すことは、人と人のかかわりの中でしかできないことを教えていただいたように思います。受講者が、お互いに学び合える資源をもっていることを確信しました。

（東北福祉大学教授　高橋誠一）

講師からのメッセージ

●同じ仲間として学び合う研修に

宮城県でのサポーター研修運営に携わり、多くのことを学びました。

まず、被災の経験を前に向かう力に転化する東北の人たちの力強さから勇気をいただきました。そして、被災者に向き合い、支え合いの関係をつくるとは、何をどうすることなのか。これまで“わかったつもり”であった「個別支援」と「地域支援」を具体的な実践として伝える過程は、得難い経験となりました。

もう一つの大きな学びは、私たち研修運営者も、受講するサポーターも、みんな仲間になって相互に貢献する関係を築くことが、研修の学びを大きくする点です。研修運営を被災地の皆さんが担うことで、このことの効果はもっと大きくなると思います。研修以外でも日常的にやり取りができ、集まって話し合うことができるからです。

このテキストが、阪神から応援する私たち、そして被災地でサポーターを応援する皆さんが、仲間としてお互いの学びを交流させるきっかけになればと願っています。

（兵庫県社会福祉協議会　荻田藍子）

サポーター基礎研修

サポーター等の制度・仕組みの理解

ねらい１：「研修が目指すゴール（何のため）」「研修の全体像（何を）」「研修の進め方（どのように）」を共有し、学びの意欲と参加性を高める

ねらい２：お互いが学び合ううえで、運営者と受講者によるチームづくりの第一歩、そのためのルールと雰囲気づくりを進める

（コーディネーターから研修全体について説明：10 分）

「研修全体の進め方」を説明する

「みんなで協力」を強調し、サポーターの立場への理解を促します。

被災地や仮設住宅には、生活支援相談員とか友愛訪問員と呼ばれる人たちが支援に入ります。それぞれがばらばらに被災地や仮設住宅の支援をしても、受け手は一緒です。みんなで協力し合い、お互いを理解し合ってみんなの力で支えていくことがとても大切です。

さて、いろいろな呼び方はありますが、被災者を支援する皆さんを、今回の研修では「サポーター」と呼んでいます。３日間かけてサポーターによる支援の全体像の理解をしていただきます。いろいろな立場の人がいらっしゃると思いますが、生活者である被災者への支援は、自治会や地域の様子も含めて、本人とその環境全体を理解する必要があります。その支援の全体像を把握しながら、自分の持ち場、ほかの団体などのしていることを３日間かけて理解していきましょう。

テキスト『サポーターワークブック』は、より理解を深めるために、一方的に講義を聞くだけでなく、みんなで意見を出し合いながら、参加型で考えるために演習形式のワークブックとして作成しました。

テキストの意図についてふれ、演習形式の研修であることを説明します。

受講者を知る

まず、皆さんがどんな活動をしていて、どんなことを学びたくて参加しているのかを教えていただきたいと思います。

サポーターとしての活動ははじめてという人、手をあげていただけますか？活動をスタートして１か月程度の人？

今まで福祉のお仕事をしていた人はどのくらいいますか？

ありがとうございます。

研修ではＡ４用紙に今回の研修で学びたい・知りたいことを書く時間を設けて、その場で掲げてもらったり、グループ内で自己紹介を兼ねて共有する時間をもったりしました。
受講申し込みの際に、活動歴や今の悩みなど、基礎情報を集めておくこともできます。

研修のねらいをおさえる

20 ページを開けてください。

「被災者の生活支援は被災者･自治会を中心としたチームで協力して行いましょう」。これがこの研修のねらいです。

それから、この研修の私たちの願いは72 ページにあります。「サポーターを孤独にしないで」。これは、私たちが一番お伝えしたいメッセージです。皆さんがひとりで支援するのではなく、いろいろなところとつながってチームで支援する

研修の最大のねらい＝「チームで支援する」ことを押さえます。３日間通して繰り返し伝えましょう。

ことの大切さと、そのために知っておいていただきたい支援の全体像とその方法を３日間で学びます。

テキストの活用方法

４ページと５ページを開けてください。

サポーターの皆さんが学ぶ支援の全体像を６つの単元に分けて掲載しています。単元ごとに「ねらい」とそれに沿った演習と解説を記載しています。また、ところどころにコラムやポイントを示しています。ポイントやコラムを読んでいただくと、サポーターの仕事の要点がわかるようにつくられています。

研修中だけでなく、皆さんがふだんの仕事で迷ったときなど、原点に立ち戻る際のテキストとしても、ぜひ活用してください。

ふだん使いできるよう、テキストの使い方をガイド。

演習講師の背景についてふれる

演習講師は、東北の研究者と阪神・淡路大震災のときの被災者であり皆さんと同じ支援者でもある人たちのチームです。今日に至るまで、復興住宅の支援を何らかの形で 17 年間ずっと続けているメンバーです。

このテキスト『サポーターワークブック』は、短期間で仕上げました。なぜ短期間で書けたかというと、この 17 年間、「こうやっていたらよかった」と、できないことばかりが頭にあるからです。このテキストで示したポイントは、「しないといけない」というものではなく、私たちが経験したことを通じて、「こんなポイントが大切だったんだ」とあとから気づいた教訓もふまえて示したものです。

講師陣の背景や気持ちを伝えることで、受講者が安心して、共感しながら研修に参加できます。

ともに学ぶことを伝える

この３日間は、私たちが皆さんにお伝えするというよりは、すでに支援活動を始めている人もいますので、演習で皆さんに口を開いていただき、一緒に考えながら学んでいきましょう。

みんなで考えていく３日間にしたいと思いますので、よろしくお願いします。

運営のコツ　解説のコツ

単元1 サポーター活動の理念と目標・役割

ねらい1：被災者支援活動に携わるサポーターとしての活動理念を考える

ねらい2：被災者支援におけるサポーターの目標と役割について学ぶ

被災地との関係を含め、演習講師自己紹介

皆さん、おはようございます。兵庫県社会福祉協議会から来ました。私は気仙沼に来るのが3回目です。1回目は6月、ちょうど仮設住宅が建ち始めて2か月ぐらいした頃でした。集会所ができて、そこではじめてのお茶会のときにある人から相談があって、「実は自治会をつくりたいんだけれど、どうしたらいいだろうか。阪神・淡路大震災の経験を聞かせてくれないか」というお話がありました。

気仙沼市唐桑地区の仮設住宅を訪問したときに心に残ったのは、「今までは畑仕事をしっかりやっていたのに、ここに入ったら何もすることがない。しんどい」というおばあちゃんの言葉です。当時、新聞で「生活不活発病」が報じられていましたが、そんな時期でした。

2回目は9月です。9月のはじめに、気仙沼市社会福祉協議会（以下社協）の生活支援相談員が14人採用されました。一緒に仮設住宅の個別訪問や研修に参加しました。ある男性は、「まだ心の整理がつかない」と寂しそうでしたし、娘さんと2人で来たというお母さんはにこにこしていて、「もう笑うしかないのよ。くよくよしていてもどうしようもないでしょう」と前向きでした。

また、仮設住宅に入居して2か月近くなるのにあいさつも交わせないとか、まとめていく人がいなくて自治会がなかなかできないという話も聞きました。

9日間滞在しましたが、帰りのあいさつをするときに皆さんが涙をためて送ってくれました。これから慣れない仕事をやっていくことの不安や戸惑いをみんな胸の中に抱えていてたいへんだなと思い、離れるのがつらかったという思いがあります。そして、今回、テキスト『サポーターワークブック』制作のお手伝いをしたことで、3回目の訪問が実現しました。今日はどうぞよろしくお願いします。

ねらいと本単元の目標を確認する

6ページを開けてください。

単元1は「サポーター活動の理念と目標・役割」というテーマで、一つは「被災者支援活動に携わるサポーターとしての活動理念」、2つ目は「被災者支援におけるサポーターの目標と役割」を今日は学んでいきます。

1限目を担当する私の使命としては、皆さんにこの部分を理解していただくということ。それに加えて、これから皆さんが活動の中で、しんどい思い、つらい思い、苦しい思い、迷いが出てくると思いますが、「大丈夫だよ」という気持ちになって、少しでも元気を出して帰ってもらいたいというのが一番の私の願いです。

各単元の研修冒頭で、必ず研修で学ぶ目標・ねらいを確認します。

①サポーター活動の理念を考えてみる《6ページ》

「理念とは、事業や計画などの根底にある基本的な考え方」。これは広辞苑に載っている理念についての説明です。「支援の方向性を失わないための羅針盤。悩んだときの救いの手だての動機づけや指針になるもの」です。一つの光明、目指すべきもの、よりどころとすべきもの、という意味合いでご理解ください。

私は、今回の大震災発生のときの「石巻日日（ひび）新聞」の取り組みから、あらためて理念の大切さに気づかされました。「石巻日日新聞」は、創刊して100年以上になる老舗の新聞社ですが、被災して新聞が発行できなくなりました。社長が「とにかく手書きでもいいから新聞をつくって出していこう」と、手書きで新聞をつくり、避難所やコンビニに配布していたという記事を読みました。これも、新聞社という報道機関の使命を、手書きという形であったとしても全うした、理念に基づいた取り組みではないかと思います。「住民に必要な生活情報を伝えていく」ということが新聞記者の一番大事な理念、哲学、使命なのだろうと思いました。

もう一つ、発災の翌日から自衛隊が救命・救助活動に来て、２万人以上を救助したといわれています。そのなかには、遺体になっている人もいます。そういう人たちを運び出すわけですが、瓦礫の下から足が見えていて、身内が「もう亡くなっているから引っ張り出してもらったらいい」というのですが、自衛隊員は「これ以上傷つけたくない」という思いで、ていねいに瓦礫を一つひとつ払いのけて遺体を収容していく作業をしました。自衛隊としての救命・救助活動の基本方針が徹底されていたそうです。これも発災時に活動する自衛隊の使命、理念、方針が心の中にちゃんと生かされていたからだと思います。

それから、私は長い間、兵庫県川西市の社会福祉協議会で福祉活動専門員の活動をしていました。社協の理念、目標は、「地域の福祉を高めていく」ことです。社協は社会福祉法という法律に規定されていますが、それが一つの理念です。基本的な考え方の中で私が一番大事にしてきたのは、「住民参加」「住民主体」の活動原則です。いろいろな活動の中で、仕事に迷いながら、ぶつかりながら、落ち込みながらやっていくなかで、いつもそこに立ち返って「これでいいんだろうか」「本当に住民参加・住民主体の社協の仕事ができているんだろうか」という思いで、32年間、社協に勤めてきました。私にとってはそれが社協の職員としての、組織としての理念であり、自分自身の活動理念です。

「理念」の意義をはじめ、抽象度の高いものは、演習講師が自分の言葉で説明できるエピソードやたとえを入れながら、わかりやすく伝えるようにしましょう。理念の説明で強調するポイントは、①理念が支援の「羅針盤」「よりどころ」であること、②何度も立ち返ることが大切であることです。

３日間の研修中、折にふれて理念を確認しながら進行すると、受講者に意識化されます。

②サポーターの目標と役割について学ぶ《7ページ》

○組織としての基本的理念と目標をもつことを伝える

次に、「被災者支援におけるサポーターの目標と役割」についてお話しします。

活動理念をもとに、一人ひとりが、「何のため・誰のために・何を目指して働くのか」、これを言葉にしたものが目標です。大切なのは、個人で理念と目標をもつだけではなく、組織として一つの方向を向いて、基本的な理念・目標をきちんともつことです。これがないと、組織はどこに向かって活動をしていくのか、何を目標にしてやっていくのかが見えなくて、職員が一生懸命活動していても、そこに埋没してしまってわからなくなってしまう場合があります。そういう意味で、組織として事業所としての理念をきちんともつことはとても大事です。

同時に、組織の理念だけではなくて、自分もひとりのサポーターとして、あるいはひとりの人間として、仕事にどんな意味づけや思いを込めながら活動をして

ここでは、理念とそれに向けた目標を、チームで共有することが大切であることを強調します。

運営のコツ　解説のコツ

いくか、といった自分自身に問われる理念も一緒に考えていただけたらと思います。

演習1 サポーター活動の理念と目標・役割を考えてみましょう

それでは演習に入ります。演習テーマは「サポーターの活動の理念」についてです。「理念」を使うと難しくなるので、「サポーターの仕事で自分が最も大切にしようとしていること、または現在大切にしていること」を考えましょう。

○アイスブレイク：ミラーゲーム

演習は、グループで話し合って進めますが、ふだん、話をしたことがないメンバーと話をするのは緊張するものです。緊張をほぐす意味で、ちょっとだけゲームをしてみましょう。

それでは、皆さん、まずその場で立っていただけますか。２人でペアになってください。今から皆さんと一緒にするのは「ミラーゲーム」です。このゲームでは、親と子に分かれます。たとえば、私が親としてＡさんが子どもとします。親の私が変な動きをしたり、声をあげたりします。そのとおりの動作を子ども役がまねをします。たとえば、私が「しぇー」をします。彼もそれをまねて「しぇー」とやる。いろいろなおもしろいジェスチャーをしてください。１分ぐらい、皆さん適当に楽しんでください。

アイスブレイクは、受講者の緊張や不安を和らげ、〝これからこのメンバーで一緒に学ぼう〟と前向きな気持ちでコミュニケーションを進めるためのウォーミングアップです。
２人１組で自己紹介するなど、最初は小さな単位でコミュニケーションができるようにすれば無理なく参加できます。
（アイスブレイクについては本書 P10 を参照）

（ミラーゲーム：１分）

○アイスブレイク２：癒しのアイスブレイク

次は、ペアで握手をして、お互いに自己紹介をしましょう。

（ペアで自己紹介：２分）

ここでは２つのアイスブレイクを実施しましたが、受講者の様子や時間によって、１つのアイスブレイクでもＯＫです。

今度は１人が背中を向けます。相手の人は背中を両手でさすります。

発災から７か月が過ぎました。振り返るといろいろなことがあったと思います。皆さん自身が被災した、あるいは被災した人を身近に見守ったり、つらい思い、しんどい思いをしながらも頑張ってきたと思います。「つらかったね、本当につらかったね」と、心を込めて３回、背中をさすり、今度は交代してください。次は「よく頑張ったね。本当によく頑張ったね」と、これをお互いに３回ずつやります。

最後はバージョンが変わります。「大丈夫だよ、大丈夫だよ。心配しなくても大丈夫だよ」ということをお互いに３回してください。そして、「今日あなたに会えてよかった。ありがとう」という感じでお別れしてください。

（癒しのアイスブレイク：３分）

みんな本当にこれまでよく頑張ってきました。だけど、つらい思いや悲しい思

いや怒りというのはため込んではいけません。書くことでもいいし、しゃべることでも、運動することでもいい。身体の外に出さないと自分自身が癒されません。自分自身が癒されないと、落ち込んでいる被災者に面と向かって支援することが難しくなります。

自分を大事に、ため込んでいるマイナスのエネルギーをどこかで解放して、すっきりしたうえで被災者にかかわっていただきたいと思います。

○演習の方法を説明する

模造紙と付箋、マジックペンを机の上に用意してください。

それでは、付箋をお１人３枚程度、取ってください。この付箋に「サポーターの仕事で自分が最も大切にしようとしていること、または現在大切にしていること」を、ワンフレーズで書いてください。長々とたくさん書かずに、一つのことを一文で書くようにしてください。

書く時間は５分、５分で１人３枚程度、書いてくださいね。

わからないところがありましたら、ほかの講師やチューターに助言をもらってください。

演習開始時は、スムーズにみんなの意見が出され、まとめられるよう、演習の基本ルールを解説しましょう。目につくところにルールを張り出すなどの工夫もできます。特に、単元１ははじめの演習なので、少し時間をかけてていねいに解説します。
（演習の基本ルールは本書 p.13 を参照）

（個人作業：５分）

では、今から皆さんが書いた付箋をみんなで共有しながら話し合いますが、その前に、グループの中でお互いの所属と名前、どういう仕事をしているか、自己紹介をしてください。

自己紹介は１人１分間、１分間経てば私が合図をしますので、次の人にバトンタッチしてくださいね。それではどうぞ。

（グループ内自己紹介：６分）

お互いの自己紹介が終わったところで、このあとの話し合いの進行役と発表役を決めてください。

決まりましたね。進行役の人、手をあげてください。この人の役割は、タイムキーパーと司会です。時間どおりに話し合いが終わるように声をかけることと、決まった人だけが話をするのではなく、全員が発言できるように気を配っていただければと思います。

発表役の人は、グループでの話し合いの内容を、かいつまんで皆さんの前で発表していただきます。どのポイントで発表するのか、少し考えながら参加してください。発表は全部のグループではなく、２～３のグループに代表して発表していただきますのでご了承ください。

これから、進行役と発表役の人がスムーズに役割を果たせるよう、上手にサポートしながら、皆さんで話し合いを進めてください。

演習は、「付箋記入」＋「話し合い」＋「グルーピングによる可視化」というオーソドックスな方法を多用しました。これは、意見を出す前に、意見を自分で整理したり、出された意見の関係性を整理したりするのに役立ちます。
（カードを使用した演習方法は本書 p.13 を参照）

では、これから司会者の進行で、書いた付箋を模造紙の上に出し合います。付箋は黙って出さないでくださいね。たとえば「被災者の気持ちを大事にした活動がしたいです」とか「寄り添った支援をしたいです」とか、そこに込めた思いや

運営のコツ　解説のコツ

コメントを添えて出してください。

同じようなことを書いた人は、「私はこういうことを書きました。似たような思いです」と、続けてひと言つけ加えて模造紙に貼ってください。似たようなものは、集めて貼っておいてください。

この作業を今から10分ぐらいしていただきます。書いたものにひと言必ず自分のコメントを付け加えてください。

（グループワーク①：10分）

演習中、チューターはグループ内での話し合いの状況を見ながら、活発な議論ができるようにかかわります。（チューターの役割とかかわりは p.14 を参照）

10分経ちました。今度は、同じような内容をグループ化して、マジックで囲んで、そのグループを表すキーワードを頭に書いてください。５分間、時間をとります。グループ名も模造紙に書いてくださいね。皆さんのチームの愛称をつけてもかまいません。

（グループワーク②：５分）

では、時間になりましたので、発表していただきます。

作業が途中でも構いませんので、発表に耳を傾けてください。

一番に発表したいグループ、ありませんか？　では、Ｊグループの皆さん、前にお願いします。模造紙をまとめて持ってきてください。皆さん、拍手をお願いします。（拍手）

グループからの発表数は、時間を見ながら判断します。（グループ発表の進め方は本書 p.14 を参照）

それでは、３分をめどに発表してください。

（３つのグループが発表：10分）

今回の研修で、グループから出てきた意見を一部、紹介します。
個人に関すること＝笑顔、思いやり、挨拶など
組織に関すること＝報告・連絡・相談、職員間コミュニケーションなど
被災者とのかかわりに関すること＝信頼関係づくり、自立支援、寄り添う支援など

それぞれのグループの話し合いでよいところに簡潔にコメントを寄せます。

ありがとうございます。今３グループの発表がありましたが、「うちはちょっと違う中身だ」というところがあれば１グループだけ、どうぞ。

では、Ｄグループ、お願いします。

○発表を聞いてのコメント

つらい状況にある子どもの幸せを願って伝えていただきました。お年寄りで、若い身内を亡くして、自分が代わって亡くなったほうがよかったと自分を責める気持ちをおもちの人もおられると思います。

４つのグループから発表していただきました。ありがとうございました。

支援理念として大切な要素を受講者の言葉の中から伝えます。

発表で共通して出てきたのが、訪問するときに被災した人の立場に立って、笑顔でコミュニケーションを取って信頼関係をつくっていくこと、きちんと相手の

話を聞くということが出ていました。とても大事な要素ですね。仕事をするうえで、あるいは被災者を支援するうえで、あらためて自分は何を大事にしてかかわっていったらいいのかを考えることはとても大事です。同じグループの中で、思いを共有できたり、自分とは違う思いを聞いたりしながら、被災者にかかわっていく仲間として共感できたのではないかと思います。

1日目 1限目

「理念・目標」についての解説《7・8ページ》

テキストの7ページ、8ページを開いてください。

サポーター活動の理念や役割・目標がここに書いてあります。この仕事は、被災した人の生活再建・自立を支援していくことです。自立支援には、経済的自立、身体的自立への支援もありますが、最も大切なのは他者の生き方を尊重しつつ自分の生き方を決めていける力がもてるよう支援することです。まずは、心の傷や痛み、苦しみ、つらさを抱えてなかなか気持ちの整理ができない人を受け止める、あるいは笑顔で思いやりをもってかかわることで、少しずつ癒されたり、一歩でも前を向いて歩んでいこうと思えるようになる、その人自身の立ち上がろうとする気持ちに寄り添い、支えることが大切です。

そのうえで、8ページにはこういう理念が書かれています。「被災者の自立した生活を、被災者、地域、関係機関とともに支えながら、被災者自身が孤立しない、ともに生きる地域づくりを行う支援を目指します」。被災者個人への支援と、その被災者が孤立せずつながり合える地域づくりの支援が活動理念として大切です。テキストでは、これを「個別支援」と「地域支援」という言葉で表していて、この3日間でそれぞれの支援について学びます。

仮設住宅への支援をする場合、「みんなで力を合わせて、安心・安全、楽しい地域づくりをしましょう」とか、「ひとりの孤立死も出さない地域づくり、あるいは仮設住宅づくりを目指そう」というモットーが出てくるかもしれません。皆さんが活動をするうえで何を目指していくのか。悩んだり問題にぶつかったりすると思いますが、そういうとき自分は何を大事にしてやってきたのか、あるいは組織としてどういう理念・目標で、被災者を支えていこうとしているのか、そこに立ち返っていただけたらと思います。

自立支援とは「生活を震災前の状態に戻すこと？」「経済的な自立？」。人によって自立のイメージはさまざまです。テキストp8の解説から説明を加えます。

支援の全体像・方法の理解として、大きくは「個別支援」と「地域支援」があることを伝えます。難しい言葉なので、3日間を通して事例を交えてていねいに解説しましょう。

近年では「孤独死」から「孤立死」という表現を使うようになってきています。(基本用語「社会的孤立」p.73参照)

個別支援と地域支援について《8ページ》

さて、サポーターが行う支援の内容は大きく2つ、1つは「被災者の自立した生活を支える」、すなわち「個別支援」です。2つ目は「ともに生きる地域づくりの支援」、すなわち「地域支援」です。これは、8ページに解説していますが、皆さんの仕事の大半は「個別支援」だと思います。まずは、「個別支援」とは具体的にどんなことをするのかについて考えてみましょう。

個別支援とは、訪問活動などを通して被災者と出会うなかで、課題や悩みをキャッチし、必要に応じていろいろなサービスや関係機関につなげ、その人が自立していく生活に役立てるというかかわりです。関係機関などにつなげなくても、被災者の話を聞くだけ、悩みを聞くだけという場合ももちろんあります。そういうなかでだんだんと信頼関係や心のつながりが生まれてくるのです。

仮設住宅には、家の中に引きこもってしまって孤立しがちな人もいます。そういった人は集会所などに集まってもらって、顔つなぎをする。同じ仮設住宅に入っている者同士、出身地や年齢は違うと思いますが、友だちづくり、仲間づくりを

運営のコツ　解説のコツ

して、何とかつながってもらえるようにいろいろな形で支援していただけたらと思います。

「役割」や「生きがい」づくり

それから役割や生きがいづくりも大切な個別支援です。今まではそれぞれ仕事や家族の中での役割や、地域の中での役割をもっていましたが、それが断ち切られて仮設住宅に入ってきています。最初におばあちゃんのつぶやきを紹介しましたが、畑仕事を一生懸命やって生活していたのに、仮設住宅に入居すると何もすることがなくて、一日中、家の中でテレビを見ている状態は本当につらいです。自分が何かの役に立っていることの確認ができてはじめて人生が生きいきとしてくるのだと思います。何の役にも立たないとなってしまうと、だんだん落ち込んでしまいますし、元気がなくなってしまいます。そういう人がいたら、意識してその人の出番、地域の中で役割、生きがいを見出してもらえるように、何かできないかと考えてください。

たとえば菜園が好きな人であれば、近所の農家に交渉して、畑を借りて共同の畑をつくりましょうとか、共同作業を進めるための活動を提案したり、交渉したりしてみるのも一つの支援です。

仮設住宅の住民同士で支え合い活動ができるように働きかける

次に、「地域支援」について考えてみましょう。

外からの支援だけでは、仮設住宅での暮らしは十分に満たされません。いつまでも住民同士ばらばらな状態で、あいさつも交わせない、自治会もできないという状況が長く続くと、とても住みづらい仮設住宅生活になってきます。お茶会づくりとか自治会づくりとか、地域の中で住民同士が交流して支え合えるよう、意識してかかわっていただくことが「地域支援」です。

たとえば、高齢者や気になる人だけを訪問するのではなくて、自治会の役員などと、「今、この仮設住宅の中はどんな状況ですか」とお話しするなかで、世話役にお願いできそうな人を見つけ、お茶会や集会所での催しのときに、「こういうことを今度するんだけど、お手伝いしてくれませんか」と具体的にかかわってもらうように促します。仮設住宅に住んでいる人自身が自分たちの力でつながって、自分たちの力で支え合っていく、ということが大切です。集会所の活用や自治会づくりができるよう、地域支援も意識して取り組んでいただきたいと思います。

支援機関同士の連絡会の必要性を知らせる

「個別支援」「地域支援」、何だか難しそうだなと思った人もいると思います。でも、大丈夫です。これをサポーターが全部抱えてする必要はありません。仮設住宅をはじめ被災地域には、いろいろな関係機関がかかわっていますから、連携して支援を進めてください。

また、連携することは被災者にとっても必要なことです。たとえば、個別支援として、複数の関係機関が、同じ人を同じような形で訪問してありがた迷惑になる場合もあります。そのあたりは仮設住宅にかかわっている関係機関や支援団体同士の連絡会をもってぜひ情報交換をしていただき、役割分担をしてください。

サポーターが「抱え込まないこと」「チームで支援すること」「つなぐことが大切な役割であること」、これは３日間を通じて繰り返し伝えます。

被災者同士という強みと弱みを意識する

それから、サポーターという仕事の価値、携わることの意味ですが、皆さんも被災した当事者だと思います。被災者の気持ちや立場、つらさ、悲しさはよくご存じだと思います。被災者の気持ちになって、いろいろなかかわりや支援ができると思います。それは皆さん自身の強みです。皆さんの立場、当事者性を大事にしながら支援していただきたいと思います。

ただ、逆の面もあります。知り過ぎていてなれ合いになってしまうとか、何でもやり過ぎてしまう、ということも出てくるかと思います。相手をあまり受け身にしてしまうとよい関係は築けません。相手の力をそのまま伸ばせるような、本当の自立に向けての支援が大事です。頼まれたことは全部してあげるのではなくて、その人のもっている能力は生かしながら力をつけてもらう。そういう支援の仕方をしていただきたいと思います。

理念にある「自立支援」について、言葉を代えて再度強調します。研修では、「本人がもっている力を引き出す」「本人を受け身にさせない」「本人の意欲を高める」などの言葉を使って解説します。

まとめ

今回の震災で日本人全体がいろいろなことを考えたと思います。遠く離れていても、何か自分にできることはないだろうか、何かしたいと思いながら義援金を出したり、ボランティアとして被災地で活動をしたりしています。小学生がおやつを買いに行って、そこに東日本大震災の募金箱があると、本当は自分のおやつを買いたかったけど募金箱に自分の小遣いを全部入れて、何も買わずに帰った子どももいます。子どもたちも、被災者への熱いメッセージ、思いをたくさん伝えています。

今回の大震災は、日本にとっても皆さんにとっても人生の非常に大きな転機だと思います。今まで気づかなかったもの、忘れていたものを思い出させました。思いやりやわかち合い、やさしさ、人の命の大切さを思い出させました。被災した人の生活もどんどん変わってきます。生活の変化は次の単元でお話ししますが、先のこともちょっと考えながら、あまり無理して身体を壊さないように、だけど負けないで仕事を続けていただきたいと思います。

どうもありがとうございました。

司会者、もしくはコーディネート役から、単元１で学んだ支援の全体像、特に「個別支援と地域支援の考え方と方法」「各関係機関との連携の方法」は、このあとの単元でゆっくり学ぶ時間があることを伝えると、次の学びの意欲につながります。

ここでは、冒頭で確認した各単元のねらいに沿って、学んだことをおさらいします。単元１は、講義の中でかなりていねいにねらいの解説をしたので、メッセージを伝えて終わります。
単元１の演習を、たとえば「サポーター活動５か条」などのタイトルに変えて、職場内でも実施することを最後に提案してもよいでしょう。

運営のコツ　解説のコツ

単元2 被災者の暮らしの変遷と生活課題

ねらい1：現在の被災者の「生活の場」を知る

ねらい2：今後の被災者の暮らしや生活課題をイメージする

ねらい3：仮設住宅での生活の変化と支援活動の移り変わりを、阪神・淡路大震災の事例を通して学ぶ

ねらいを押さえる

では、テキストの9ページです。単元２は「被災者の暮らしの変遷と生活課題」です。この単元のねらいは「現在の被災者の生活の場を知る」「今後の被災者の暮らしや生活課題をイメージする」「仮設住宅の生活の変化と支援活動の移り変わりを阪神・淡路大震災の事例を通して学ぶ」という３つです。

いずれにしても、これだけ大きな被災地での活動は誰もがはじめての経験ですよね。ただ、阪神・淡路大震災以降の震災で共通していることもあります。そのことから、先の見通しが少しもてるだけでも皆さんの不安は減ると思いますし、早めに手を打つこともできます。この単元で、皆さんには被災者の暮らしの変化を予測することの意味とそのための基本を学んでいただこうと思います。

この３つのねらいの中でも、特に「今後の被災者の暮らしや生活課題をイメージする」、変化を予測することの意味を重点的に学ぶ単元です。

①現在の被災者のおもな「生活の場」を考える《9ページ》

変化の予測の前に、まず実際に被災者がどこに生活をしているのかを、テキストでは３つあげています。１つ目は、仮設住宅に住まいを確保した人です。２つ目は、民間賃貸住宅等で居住している人。「みなし仮設」とか「民賃」「借上げ仮設」などと呼ばれています。阪神･淡路大震災では、被災した人で民間の賃貸マンションやアパートに移った人はいますが、そういう人に対しての家賃補助はありませんでしたから、「みなし仮設」は東日本大震災の特徴といえます。３つ目は、被災以前と同じところで生活している人です。これ以外にも、親戚宅などに自主避難している人、被災前と同じとはいえ壊れた自宅の２階で暮らしている人など、被災後の生活の場と環境の変化を押さえておくことが大切です。

支援対象を仮設住宅に限定しないことを押さえます。

住宅の立地条件・環境によって変化する生活課題

仮設住宅といっても100戸以上のところもあれば、十数戸とか20戸ぐらいのところもあります。規模だけでなく、入居方法もさまざまです。抽選であちらこちらの地区から入っているところ、被災前の地域が考慮されて入ったところもあります。また、住んでいた場所の市外・県外に仮設住宅が建っている場合もあります。仮設住宅でもいくつか種類がありますが、大きくこの３つに分類できます。

現在、被災している人の生活の場がどうあるかで、生活の困りごとが変わって

ここでは、「被災者の生活の場によって、生活課題も多様で、一律ではないこと」「生活の場を見ることが、地域を見る・地域を支援することにつながること」を押さえます。

くるというのが9ページの下の図です。抽選で入った仮設住宅については、知り合いが少ないということが起こります。自分の住んでいた地域から遠方に離れた仮設住宅に入居すると、周辺地域の情報が少ないとか、土地勘がないということが発生してきます。

一方で、被災前と同じ地域に住んでいると聞いて、「よかったね」といえるのかどうかです。たとえば、50軒ぐらいの集落のうち40軒ぐらいが被害を受けて、5～6軒だけが生活している場合、さらにその人たちが高齢者や障害がある人であったとします。従前の50世帯の地域の支え合いやさまざまな関係があって生活が維持できていたのに、数軒だけ取り残されたら、今までの生活が維持できないという問題が生まれます。

被災者が住んでいる地域の状況によって、サポーターの皆さんが配慮しなければならないことが少しずつ変わってきます。仮設住宅で知らない人同士が関係をつくるには、交流の場づくりはとても大切な働きかけになります。また、仮設住宅のある周辺地域との交流や融和も大切です。

みなし仮設であれば、周辺の生活情報などをまず入居者に届けることが求められます。震災前と同じ場所に住んでいる場合は、その地域の活動や状況が震災以降どうなっているのか、活動が低下しているのであれば、それを再生していくような働きかけを心に留めることが大切です。

仮設住宅または被災者の生活の場は多様で、生活課題も変わります。サポーターの支援も、生活の場をイメージして支援する必要があります。被災者一人ひとりの自立した暮らしを支援するためには、生活の場と、その生活の場でどんな課題が起こっているのかを見ることが必要です。これは、単元1で学んだ地域支援につながります。

ここで必ず紹介する必要はありませんが、地域状況と生活課題を理解するシートをテキストp.75～81に掲載してあるので適宜ふれてください。

阪神・淡路大震災の仮設住宅支援の経験から

私は阪神・淡路大震災のときに公園にできた20数軒の仮設住宅の支援をしました。西宮市の場合には市内に5,500戸が建ちました。内陸部の宅地開発が進みつつあるところに600戸余りの仮設住宅が建つと、そこでは病院や学校などのインフラ整備という課題が出てきます。私が支援していた20軒とか10軒とかの仮設住宅では、地域の自治会とか地域の老人クラブのいろいろな活動がすでにあるわけですから、その情報を提供するとともに、そこに一緒に交わってもらうような働きかけをしていきました。このように、同じ仮設住宅でもかかわり方に差があったという経験があります。

東日本大震災の経験に振り替えて話します。

②被災者の暮らしや生活課題の移り変わりを考える《10ページ》

次に、被災者の暮らしや生活課題の移り変わりをグループで考えましょう。現在、被災者は仮設住宅やみなし仮設に移っています。今後、その人たちの暮らしがどう変化していくのかを見ていきましょう。

できたら6か月後まで、皆さんが今かかわっている仮設住宅などをイメージして、こういう生活変化が出てくるのではないか、それに伴ってこんな課題が出てくるのではないかということを考えます。

運営のコツ　解説のコツ

演習１ 被災者の暮らしの変遷と生活課題について考えてみましょう

○進め方の説明

演習１の進め方ですが、模造紙と２種類の付箋を配っています。クリーム色の付箋に「生活の変化」を書きます。ピンクに「課題・悩みごと」を書きます。

今回は、６か月の間にこういう変化があるだろうと想像してみてください。よい変化も悪い変化もあると思いますので、できるだけ両方、クリーム色の付箋に書いてください。

次に、その変化によってこんな悩みごとや課題が発生するだろうと思われることをピンクの付箋に記入してください。

クリーム、ピンク、それぞれ１人３枚、５分程度で書いてください。

（個人作業：５分）

個人作業の様子、グループでのカードの出具合を見て、あまり変化や課題が出ていないようであれば、「たとえば、季節の変化によって生活がどう変わるのかとか、考えてみましょう」「住民同士の関係性がどう変わるのか、考えてみてください」など、イメージしやすいテーマ設定で声かけをします。

では、これからグループで話し合います。グループ内で司会者と発表者を決めましょう。

次に、グループでまず「変化」の付箋を出し合いましょう。カードの説明をしながら出して、ほかの人で「私もそう思った」というカードがあれば、説明をしながら出してください。そうすると、同じようなグループができると思います。

変化のカードを全部出したら、次は「課題」のカードを出してください。変化と課題は重なるかもしれませんが、重なっても OK です。これも同じようなカードをグループにしてください。

最終的な模造紙のつくり方ですが、早い時期の生活の変化・課題を模造紙の上に、その後に起こってくるだろうことは模造紙の下に貼るというように、時間軸での整理もしてください。

では、15 分でカードのグループづくりまで進めてください。15 分後に２～３グループに発表していただきます。始めてください。

（グループワーク：15 分）

時間がきましたので、作業を終えてください。単元１で発表した以外のグループで発表いかがでしょうか。

（２グループ発表：５～６分程度）

このなかで、うちはちょっと違うことを予想したとか、こんなことが起こるんじゃないかとかありますか？

（１グループ発表：２分）

今回の研修で、グループから出てきた意見を一部紹介します。
悪い変化：入居できた安心感から今後の生活不安へ、生活格差ができる（就職できた人、仮設住宅を出ていく人とそうでない人。知り合いができて活発になる人、そうでない人）、立地条件によって（坂が多い、不便な場所にあるなど）閉じこもりがちになる、疲れとストレスで病気になる
よい変化：住まいができて安心する、生活再建できる人も出てくる、自治会ができて住民間でつながりが生まれる、移動販売など便利なサービスができる

生活の変化は、「身体的な変化（健康面）」「心的な変化」「経済状況の変化」「住宅環境の変化」「日常的に利用するサービスの変化（医療・福祉・教育・消費）」「地域や自治会活動の変化」といった軸で解説します。

○発表を聞いてのコメント

ありがとうございます。発表にもありましたが、季節的な要因が生活に影響することは考慮しなければいません。すでに防寒対策が取り上げられていますが、皆さんが想像されるとおり、冬になったら今よりも人はなかなか外に出にくくなる、引きこもりがちになる可能性はありますね。予測できると、どういう準備をすればいいのかを考えることもできます。

また、訪問時のチェックポイントにもなります。

○予測される生活課題を説明する

もう一つ、予測されるのは生活ぶりの差です。仮設住宅に入居したときは、間取りの違いはあってもみんな一緒です。半年ぐらいたつと少しずつ一人ひとりの生活に差が出てきます。もともと、若い世帯や高齢者だけの世帯など、いろいろな生活リズムがあった人たちが仮設住宅で一緒に暮らすことになります。最初は我慢できるけれども、少しずつ違いが見えてきます。

それと、今後予想されるのは経済的な問題です。就職についても差が出てきます。そのことがいろいろなストレスになってきて、サポーターの活動上の課題になる可能性があります。

もっと長期になると、隣近所とのトラブルも起こってくるでしょう。これまで津波ですべてのものをなくしている人が多いので、夏に要るもの、冬に要るものと増えていきます。１年経つと、冬に要るものは夏に要らないからしまっておくスペースの問題も出てきます。

○よいことの予測もあることにふれる

一方、悪いことばかりではないですね。自治会活動などがうまくいけば茶話会などで人間関係がうまくいって、サポーターの活動もしやすくなるという予想も出ました。よい面・悪い面を両面でみると、問題解決の道が開けます。このことは、のちの単元３や４、５でも引き続き学びます。

課題だけでなく、強みを見ること、強みを生かすことが、課題の解決にもつながることを解説します。

③仮設住宅の生活の変化と支援活動の移り変わりについて、阪神・淡路大震災の事例をもとに考える《12ページ》

こういう話をしていますが、私たちは、阪神・淡路大震災時に予測した支援があまりできませんでした。日々あることに振り回されたというか、目の前にあることに対応するのが精いっぱいでした。ちょっと先のことを想像できるのであれ

東日本大震災の話に振り替えて話します。

運営のコツ　解説のコツ

ば、課題も予測ができ、早く支援ができる。または、「下手するとこんなことが起こるかも」と予測がつけば、進め方も違ってきたかもしれません。

13ページと14ページを見てください。「阪神・淡路の事例」として、入居の時期から起こったことを示したのが左側の欄です。右欄は、その時期にこんなことを考慮すればよかったとか、こんな活動を進めたということを書きました。最後は復興住宅･恒久住宅のところまでいきます。西宮市の場合、仮設住宅がなくなったのは12月で、仮設住宅が4年間あったことになります。

初期には被災者の訪問疲れが起きる

今日はサポーターとして2か月ぐらい活動された人が中心です。まず13ページの「初期（入居～半年）」を見てください。最初は入居して、情報の不足と不安が発生します。初期訪問という形で入居者の実態調査に入って聞き取りの中で多く出てくるのは、住宅環境の問題や震災でケガをしたなどの個人的な困りごとや不安です。住宅環境とは、たとえば買い物に不便だとか、道が砂利道で歩きにくいとか、家のひさしがないというようなことでした。物資が足りないなどということもありました。

現在、いろいろな人が訪問活動をしています。保健師や生活支援相談員、友愛訪問員など、活動していると同じ場所で出会うことがあります。阪神・淡路大震災のときもいろいろな機関が訪問しました。実態がわからないので各機関が訪問します。支援者だけではなくて、新聞やピザなどの宅配業者などのチラシのポスティングや訪問がたくさんあって、そのことで入居者は訪問者に疲れました。どこの機関の人に何をしゃべったのかわからなくなって、「この前話したことはどうなってるの？」という混乱が起こりました。この時期を今皆さんが過ごしているのだと思います。早く実態調査を進め、住宅状況や世帯をまず把握すること、そしてできればそれを共有する仕組みをつくることが必要です。

ここでは被災から半年～1年以内の初期パターンで解説しました。2年目、3年目で生活課題も変わってきます。たとえば1年経過すると、精神的な落ち込みが襲ったり、アルコール依存やDV（ドメスティックバイオレンス）など生活上の変化とストレスに起因するさまざまな深刻な課題が現れてきます。研修の時期に合わせたタイムリーな課題と、そこから少しだけ先に生じるであろう課題にふれてコメントします。

サポーターの支援が必要な人を発見する目

15ページには、生活の変化に応じた、サポーターの支援の変化を図解しています。

Aの初期訪問は、ちょうど今の皆さんの活動かもしれません。①被災者と関係づくりをする、②基礎情報を把握する段階ですね。住民全員がサポーターの活動対象ではありません。比較的元気にしている人は見守りや声かけの対象ではないので、サポーターの支援がより必要な人をピックアップする目が必要になります。

一方で、やはり自治会とか居住者の組織があるほうが将来的には生活の質が高められます。世話役をしてもらえる人がいるのか、仮設住宅によっては親戚縁者が一緒に入っているとか、もともとの地域でまとまって入っているとかという、人間関係の情報を集めることが初期訪問では必要です。

みなし仮設での課題も市町によっては大きくなってきています。
テキストp.11を活用して適宜解説を入れてください。

生活の困りごと（ニーズ）を関係機関につなぎ、居場所づくりを上手に

次の段階はBやCです。聞き取った生活の困りごとを、さまざまな関係機関につないで支援をしていきます。対象を絞り込んだうえで、「これからは週に1回、声かけをしましょう」などという訪問計画をつくると思います。そういう活動とあわせて住民交流、自治会活動などの「つながりづくり」も大切です。

つながりづくりに役立つのは、お茶っこの会（つどいの場）などの「居場所づくり」です。これは、３つの意義があります。一番は、被災者の閉じこもり防止と生きがいづくり。それと、２つ目はそこにいけばお互いの様子がわかって困りごともキャッチできること。３つ目は、みんなが安心して楽しく交流できる場なので、専門職もかかわりやすいこと。これから、将来的には法律とか警察とか、もっと専門的な人にかかわってもらわなければならない場面が出てきます。たとえば、アルコール依存症などで、近隣関係だけではなくて親戚縁者とも縁が切れた形で支援が入りにくい人の場合は、専門職が入る必要があるかもしれません。その場合、専門職が直接、その人の家に訪問するよりは、まず集会所などで情報を集めながら、その気にかかる人を訪問するなどという現場の拠点としての機能もうまく利用できると思います。

居場所はみんなでつくる

そういった居場所をすべてサポーターがつくるということではなくて、ボランティアグループや関係機関などと一緒に進めます。

また、交流会をするだけではなくて、単元１でも学んだように、入居者に企画からそこに参画をしてもらう、役割をもってもらうことも大事です。「私が行かなければ茶話会は成り立たない」というぐらいのおばあちゃんがいたらいいと思います。「お世話になりに行きます」ではなくて、「私が行かなきゃ」、そういう人を増やしていくことは自治会などの意識改善にもつながります。

19ページのポイント５を見てください。個別支援だけで被災者の生活を支援するのは限界があります。地域での住民によるつながりづくり、居場所づくりが進むことによって、サポーターの個別支援が被災者にとって質の高い豊かな支え方になっていきます。被災者個人への支援「個別支援」と地域へのかかわり「地域支援」を意識して進めていただけたらと思います。

なぜ個別支援だけではなく、地域支援が必要なのか、繰り返し解説します。テキストp.19のポイント５の図から解説すると理解しやすいでしょう。

繰り返す、個別支援と地域支援

阪神・淡路大震災から17年たちましたが、震災に付随して取り組んできたことが形を変えながら、今現在も続いています。

時間の経過とともに変わる支援の内容について、最後に一つだけ。阪神・淡路大震災では、仮設住宅での暮らしが長期化すればするほど、難しい生活課題を抱える人たちが増えました。さきほど述べた、なかなか就職先が見つからず、生きがいを見つけられない、あるいは経済的に苦しい人、アルコール依存や精神的な

仮設住宅だけでなく、みなし仮設・復興住宅・恒久住宅での支援活動でも個別支援と地域支援は、比重は変わりますが、常にセットで繰り返すことを強調します。

運営のコツ　解説のコツ

疾患のある人などです。そうなると、15ページのAからDの支援が同時並行で必要になってきます。また、仮設住宅から出て、復興住宅・恒久住宅や新しい住居に移り住むと、今度は仮設住宅に移ったときと同じ、Aの支援を一から始めなければいけません。これから被災地の状況変化によって活動の比重が変わりますが、基本の支援活動は変わらないこと、何度も繰り返すことを覚えておいていただければと思います。

まとめ

この単元のポイントは、いろいろなことが日々変化するなか、支援する人たちは少しずつ予測をしながら取り組むことが大事だということです。

なぜ、変化を予測することが大事なのか。一つは、皆さんが、被災者と会うとき、あるいはいろいろな地域住民と会うときに、何をキャッチするのか、単に会うだけではなく、チェックすべきポイントがわかるようになるからです。変化を予測すれば、次回訪問したときに、もしかしたらここが変化しているかもしれないから、さりげなく観察したり、尋ねてみようということになります。

もう一つは、予防的な効果です。ある程度、変化が予測できるようになれば、問題が起こったり、深刻になったりする前に手を打つことができます。

最初からいきなり変化を予測するのはとても難しいことです。活動に慣れれば、少しずつ見通しを立てる力もついてきますから、変化の予測をしようと、まずは心がけてみてください。

テキスト18～19ページのポイント3～6ポイント4は今日の午後からの研修や2日目、3日目にも詳しく説明していきます。では、単元2を終わらせていただきます。どうもありがとうございました。

まとめでは、特に伝えたいポイントを簡潔に繰り返します。

時間の都合でふれることができなかったことは、あとでフォローできるよう、次の演習講師に申し送りをします。

講師からのメッセージ

●最前線で頑張るサポーターを支えよう

被災者支援に最前線でかかわるサポーターの皆さんは、日々、深刻化する被災者の状況や悩みを受け止め、自らも悩み、重いものを抱えながら一所懸命に頑張っています。

サポーターになる前は、福祉とはまったく縁のない仕事に就いていた人がたくさんいます。なかには、自らも被災し仮設住宅に住んでいる人もいます。また、直接被災していないがゆえに、被災者の気持ちをどこまで理解できるのか思い悩むサポーターもいます。被災者支援に携わるとき、それぞれの立場での難しさや戸惑い、不安を抱えながら奮闘しています。

サポーターの人たちが、安心して、自信をもって被災者と向き合い、やりがいをもって支援業務に励むことができるようにすることが何より大切だと思います。そのことが、被災者を元気づけ、自立、復興へとつながる大きな力になるものと思います。

大切なことは、サポーターを孤立させないで支えること、元気に被災者と向き合っていただけるようにすることだと思います。

研修運営に携わる立場の人には、このことに十分心を寄せて実施していただくことを願っています。

（宮城県サポートセンター支援事務所アドバイザー　浜上　章）

講師からのメッセージ

●被災地の状況に即した内容で

単元２では、効果的な被災者支援を行うためには、被災者の暮らしの変遷とそれに伴う生活課題の変化を予測し、対応（予防的視点）を図っていくことの重要性を学びます。

テキストには、阪神・淡路大震災時の状況が掲載されています。平成 23 年度の初任者研修では、テキストを参考にしながら阪神・淡路大震災の経験をもとに単元を進めました。

特に、研修開催時期が仮設住宅等への移行期であったため、その時期を中心に演習を進めましたが、東日本大震災発生からすでに１年以上が経過しています。

その間の経過は、阪神・淡路と共通するものと東日本大震災の固有の事柄（みなし仮設住宅やサポートセンター設置）も見られるので、東日本大震災から平成 24 年度研修開催時までの被災地の状況（被災者支援活動含む）変化を資料化し、東日本大震災におけるこれまでの経過や阪神・淡路との比較等を通して、今後を予測する作業が有効と思います。被災地の関係者が演習指導を担当する場合は、より東日本大震災の状況に即して進めることをお勧めします。

本研修を通じて受講者自身が元気になり、明日からの活動に対して意欲がもてるようお手伝いができればと思います。変化の予測では、どうしても課題・問題に焦点をあてがちになり、全体としてネガティブになりがちです。できれば受講者が、被災者支援活動を通して、人と人、さらには多様な団体･機関がつながることの楽しさなどを感じられるよう配慮をお願いします。

（西宮市社会福祉協議会　上野武利）

スタッフからのメッセージ

●スタッフもチューターとして参加

サポーター向け基礎研修を開催するにあたっては、各被災市町により、被災者支援状況が異なることから、受講する支援員（サポーター）の被災市町の現状や支援員の活動内容などを、事前に演習講師に伝えておくことが大切です。

そのうえで、研修前や研修期間中に行う演習講師との打ち合わせにも参加し、研修の運営方法を一緒に話し合います。

また、３日間の研修を通して演習がスムーズに行われるよう、スタッフはチューターとして演習講師のアシストをすることも大切です。

（全国コミュニティライフサポートセンター　高木崇衣）

単元3 支援を必要とする被災者の理解とサポーターが行う具体的支援

ねらい1：支援を必要とする被災者を取り巻く環境を知る

ねらい2：支援を必要とする被災者を知る

ねらい3：支援を必要とする被災者がふだん使っている資源を知る

ねらい4：支援を必要とする被災者とサポーターはどのように関わればよいかを知る

ねらい5：サポーターが行う“地域とつながる”ための支援を学ぶ

全体の進め方と「他己紹介」のガイド

午後のはじめは簡単なアイスブレイクからスタートすると集中力を高めるのに役立ちます。

可能な限り、皆さんにお話ししていただけるように進めていきます。午前と同じように話し合う時間を取りますが、手をあげるのでも模造紙に書くのでもなく、話し合ったことを随時発表してもらう形にします。

最初に、隣の人とペアになって「他己紹介」をしてもらいます。まず、皆さんがこの研修にどんな思いで参加されたのか、何が大切だと思っているのかなど、テーマを決めてお互いに話をしてもらいます。時間は１人１分、近くの人とペアになって、まず自己紹介から始めてください。テーマは何でもかまいません。

次に、今聴いた相手の自己紹介を、１分間で相手に返してください。

他己紹介の方法については本書 p.10 を参照

（他己紹介：10 分程度で全員終える）

Ｊグループの Ａ さん、お願いします。

（２～３人による他己紹介：各１分程度）

①支援を必要とする被災者を取り巻く環境について考える《21 ページ》

受講者がテキストを読む時間をとることで、テキストに常に立ち返りながら理解を深めるよう促します。

では、今のペア、もしくは近くの人と意見交換をしながら進めていきますね。

テキストの21ページを開いてください。単元のねらいが簡潔に書いてあります。Ｂグループの Ｓ さん、①の「支援を必要とする被災者を取り巻く環境について考える」から「学びのポイント」までをゆっくり読んでください。

（指名された受講者、音読）

疑問点をあげてもらい、そのなかのポイントについて解説する

ここのねらいの一つは「支援を要する被災者の環境を知る」ですが、今読んでもらったところで、皆さんがなるほどと思ったところ、よくわからないところを出し合って、5分間、話し合ってください。21ページの文章をサポーターになったつもりで考えてください。

ここでは、①テキストを読み上げ、②ペアもしくはグループ内で気づいたこと・疑問点を話し合う、③発表による共有、④演習講師コメントという方法で進めましたが、p.26の事例を用いてテキスト中の各ポイントを学ぶ方法もあります。

（グループディスカッション：5分）

自分たちのグループでどんなことが話されたのかを発表していただきます。Eグループのｋさん、1分間にまとめて話してください。

（指名された受講者、発表）

その疑問のとおりだと思います。震災のダメージから回復できない人ではないことを強調したくてこのねらいがあるのです。確かに心のケアが必要な状態の人もいるでしょう。ずっとそれを引きずっていく人もいると思われるので、そういった人が皆さんのサポートの対象になります。

被災者自身に自分らしい暮らしを築く力、まわりの環境に適応する力があること、震災のダメージでその力が低下する場合があることを強調します。

グループの意見で、環境とは「近所の支援センターなど、その地域にある条件の総体である」とまとめてくれましたが、次のように考えるといいと思います。

学びのポイントのところに、「適応」という言葉が出てきますね。「適応」とは、人間は目・耳・口・鼻、それに皮膚を加えた5つの感覚を通してまわりの変化を感じ、その環境を取り入れるのですが、それに合わせて自分自身を変化させていくことを指しています。

適応の第1段階は、環境の変化の中で体の状態を維持するはたらきです。たとえば、身体が熱を出すのは、体温を上げることによって汗をかき、気化熱を利用して体温を下げていくためですね。これが適応の第1段階です。

第2段階は、環境に合わせて自分の行動や考え方を変えていく過程です。

第3段階は能動的な動きです。環境を変えていくために外の世界に自ら働きかけていきます。

こうしてみると、被災直後、避難所で毛布にくるまって震えている高齢者は第1段階にあるといえます。第2、第3段階の人たちにこそ皆さんが向かい合うことになります。被災者は、たいへん大きな環境の変化をどのように受容していけばいいのでしょうか。自立に向けて、自分の生活を再建していくことは第3段階の能動的に働きかけていくことにあたります。自分の生活の質を向上させていく行動といった過程に向かい合うということです。そのように理解してください。

③支援を必要とする被災者がふだん使っている資源を知る《23ページ》

23ページの③をＩグループのＳさん、「ポイント3」と「コラム」まで読んでみてください。

（指名された受講者、音読）

運営のコツ　解説のコツ

●グループで話し合い、焦点になった言葉を解説する

ここではコラムについてどう思ったのか、コラムの内容に焦点をあてて話し合ってください。テーマは「資源とは何だろう」です。

（グループディスカッション：５分）

社会資源とは、ここに書いてあるように、抱える課題を解決するために活用できるものすべてです。

私たちは日頃、いろいろな社会資源を活用して暮らしています。コラムでいえば、赤ちゃんにとってはお母さん、おむつ、おもちゃやミルクなどですね。その資源が活用できなくなれば誰だって支援が必要になります。

「適応」「社会資源」という言葉は、特にていねいに解説します。
社会資源を巡っては、「何が社会資源なのか」の解説とともに、「人がさまざまな社会資源を活用して暮らしており、その資源が活用できない状態になった場合に、誰でも支援が必要になる」という前提理解をていねいに説明しましょう。
さらに、社会資源では、制度やサービス以上に、家族や友人、ボランティアなど、その人との結びつきが強い資源に目を向けることの大切さを強調します。

資源とは何かについて深めていく

資源には、内的な資源と外的な資源というとらえ方があります。さきほどのグループの話し合いの中で、地域包括支援センターを社会資源ととらえて、いろいろなサービスがあると言っていました。それも確かに資源です。

被災者自身が１番目の資源であるというのは、その人自身がもつ生きる力そのものが資源だということです。自分ができないことに助けを求める力です。被災者は、震災前は普通に生きていたはずですから、生きる力はもともともっていました。それが、震災という大きな出来事のあとで、力を発揮できなくなっている状態と考えてください。

資源とは、その人を取り巻く環境にある、生活していくうえで必要なもの、活用できるもののすべてです。

サポーターの仕事は、被災者がもっている力を発揮し、意欲がもてるように、あるいは人とのかかわりで力が回復するように、居場所や交流する場所をつくることです。それが個人のもつ力を引き出していくことにつながります。

社会資源という意味では、サポーターも人的資源になります。要支援者を取り巻く内的資源であり人的資源です。これはテキストにあるように、家族、親戚、友人、ボランティア、いろいろなサービス、人がもっている知識や技術が含まれます。

②支援を必要とする被災者をどのように知るかを理解する《22ページ》
④支援を必要とする被災者とどのようにかかわればよいかを知る《24ページ》

22ページと24ページを一緒に考えます。22ページの「支援を必要とする被災者をどのように知るかを理解する」「学びのポイント２」まで読んでください。

（指名された受講者、音読）

ここでは支援を必要とする被災者をどのように知るか、理解するためにどうするのかについて５分間で話し合ってください。

（グループディスカッション：５分）

被災者が同じ話を何度もするのは、「共感や共有を求めているからではないか」ということですね。わかってほしいから何度も話すのです。こういう人は、本当は力をもっていて、潜在能力という内的資源をもっていると思います。

なかなか被災者のことが理解できないというグループがありますね。

私は、支援を求めている被災者に真摯に向き合うことが、理解しようとする態度だと思っています。被災者の問題は、支援者であるサポーターが解決するのではなく、問題を抱える本人がサポーターの支援を得ながら解決する、ということを前提に、まずは本人のおかれた状態や環境を理解しようとすることがサポーターに求められます。本当に理解するのは難しいかもしれませんが、真剣な姿勢と態度が必要なので、テキストにも「その人自身の気持ちに沿って耳を傾ける」と書いてあります。

今まで話してきたように、その人が震災前はどんな資源を使って生活してきたのか、そして、今どうなっているのかを知ることが理解につながるのです。

「これは大切にしていこう」としていることが信念や理念といわれるものですが、その人がこれからどうやって歩いていきたいのかを一緒に考えることが、寄り添うことの中身です。ただ、そこにいるだけではなくて、表現できていない人を思い続けていくことが理解することの基本です。

さて、ここで理解の方法について、補足コメントをコーディネーターからしていただきます。

疑問・反論があった場合、単元をより深く理解するうえで必要と判断されるのであれば、取り上げて演習講師からコメントをするか、受講者同士で話し合いをもちます。この単元では、「他者理解はできない」という意見を取り上げ、支援を行ううえでの本人理解について深める時間を設けました。

受講者に強調して伝えたい事項や角度を変えて深めたい事項は、ほかの演習講師やコーディネーターの意見を求めることも方法の一つです。

コーディネーター　グループの中で他者の理解はできないのではないかという意見がありました。確かに何をもって「理解」するのかが難しいところです。しかし、演習講師のコメントにあるように、まずは本人の立場に立って本人の考え方、価値観に近づこうとすることがその人の理解を深めることにつながります。「共感」という言葉がありますが、「あなたのことを私は知りたいと思っています」という気持ちを言葉だけではなく、笑顔や態度で示す方法で伝えることが、理解のベースです。

そのうえで、本人や家族に尋ね、本人像を深めるという方法があります。本人のまわりには、大切にしている人間関係、たとえば友人やなじみの商店のおじさん、ケアマネジャーとの信頼関係があれば、その人に聞いてみることも本人への理解につながります。

私たちも同じように兵庫県で被災しました。失ったものはそれぞれ違うかもしれませんが、地域で生活していく者として、この地域をどうするか、どうしたいかを一緒に考えていけると思います。そういう共感的な態度をもち続けることが、たくさんの客観的なデータを集めるよりも本人理解につながると思います。

（休憩：10分）

演習講師　再開する前に少しストレッチをしましょう。

（数分間身体を動かす）

24ページ、「支援を必要とする被災者とどのようにかかわればよいかを知る」

運営のコツ　解説のコツ

とあります。これと事例を関連させていろいろ考えていきます。「ポイント４」と「コラム」までを、はじめにどなたか読んでください。

（受講者、音読）

ここに「被災者を肯定的にとらえることから始まります」とありますが、テキストの内容を、グループで肯定的に評価してみてください。なるほどと思ったことを発表していただきます。このページのコラムはサポーターのもっている力について述べています。

（グループディスカッション：２分）

子どもに納豆ご飯を食べさせることができるお母さんについてはどうですか。Ｉグループでは、納豆ご飯しかつくってあげられないというより、むしろ納豆ご飯を子どもにあげている偉いお母さんだととらえられるということですね。一つの事柄でもいろいろな見方ができます。納豆ご飯ばかり食べさせている母親は悪いのか、納豆ご飯だけでも食べさせているだけすばらしいと思うのか、同じケースを複数の目で見ていく必要がありますね。

人間は得意なところも不得意なところもあるので、肯定的な視点をもっていると、私たち専門家もネガティブにならないで済むと思います。

ものの見方、意味づけは人や状況によってさまざまであり、特に支援に際しては課題だけではなく、もっている力や肯定的な面もみるように心がけることを解説します。これは地域支援の単元でも同様です。

サポーターのもつ力

先に被災者自身がもっている力にふれましたが、サポーターの力も内的資源です。

仲間同士で、お互いにその人の得意なところを見つけて評価し合うと個人のもつ力が発揮されます。不得意なところをいくら頑張れといわれても私たちには難しいですから、被災者はなおさらです。

事例を詳細にみていく

次に26ページからの事例を見ていきます。ここはまだ当たってないＧグループのどなたかに読んでいただきましょう。

（受講者、音読）

支援を必要とする被災者とはどんな人たちなのか、具体的な事例があげられています。この事例から学べることと皆さんの感想を、１～２分で話し合ってください。

（グループディスカッション：２分）

グループで話し合われたことでわからないことはないでしょうか。私から続けて指名しますので、わからないことがあれば答えてください。

（２～３グループを指名して、短くコメント）

では、事例２にいきます。Ｔさん、よろしくお願いします。

（受講者、音読）

同じように事例から学ぶこと、感想を２分間話し合ってください。

（グループディスカッション：２分）

この事例は、統合失調症という精神障害の状況を理解するためのものです。また、事例１と同じように、周囲にいる人の力の大切さや、これからもストレスが続くことを理解しようということです。

事例５に進みます。ＧグループのＧさん、読んでください。

（受講者、音読）

では、もうひとりの演習講師（Ｂさん）から、この事例についてコメントをもらいます。

ここではすべての事例を取り上げませんでした。時間によって調整してください。また、認知症や統合失調症、依存症などの基本的な理解については、基礎研修ではなく、別の研修で学ぶことを受講者に伝えてもよいでしょう。

演習講師Ｂ　事例５の西本尚子さんが抱えている問題の一つは、ご主人が亡くなってしまい、他愛のない話ができる相手がいなくなったことです。さらにお母さんが認知症になってしまい、同時に失ったものと背負ったものがあるという背景を知る必要があります。認知症のお母さんに付きっきりで介護することのたいへんさを理解していかなければ、尚子さんがしんどくなってしまいます。義母の初恵さんもイライラしていて、虐待する可能性があります。

デイサービスを毎日利用していることについて、もし尚子さんが罪悪感をもっているようであれば、「尚子さんがホッとする時間をつくっているのですから、それでいいんですよ」と、共感すればいいですね。

また、ご主人が亡くなってつらい思いを抱えているのですが、その気持ちは誰にでも話すわけではありません。いきなり「つらいことがありますか」と聞いても簡単には出てこないので、徐々に関係をつくっていきます。そこから大切なものがぽろぽろと出てくると思います。それを共有できると関係が深まりますし、何かあったときにサポーターがかかわりやすくなります。また、サポーターの力強い味方になります。

認知症の介護をした経験のある尚子さんに、同じ境遇の人を募って、つらい思いを含めて話をする場をつくることもできますね。同じ境遇の人同士で支え合うというかかわり方です。

さらに、こうした状況で留意するのは、家族の変化を話す相手がおらず、孤立した状態の場合、たとえば家族の誰かが入院や風邪で寝込むと、予測できない状態に陥りがちになるということです。実例があります。重い認知症の奥さんを介護しているご主人がお風呂で倒れてしまいました。奥さんは何もできないので、３日間、オムツを取り替えられず、ご飯も食べずに家の中にいたのです。この家の場合は、デイサービスや近所のつながりがあったので、３日目に見つけることができましたが、どこにもつながっていない人は、最悪の結果になった可能性も

事例解説では、本人の立場に立った理解を促す解説を行います。また、サポーターが本人理解のプロセスの中で、相手の歩調に合わせて少しずつ信頼関係を育むことの大切さにもふれます。

運営のコツ　解説のコツ

あります。単独世帯、高齢者世帯など、周囲とのつながりが希薄になりやすい家族を対象にすることには、そういう意味があることをこの事例で学ぶことができます。

一つの事例から、背景を理解することを含めて説明しましたが、ぜひお伝えしたいのは、サポーター自身がすべて困りごとを抱え込まないということです。そのためにいろいろなところとつながりましょうということをメッセージにしたいと思います。

⑤“地域とつながる”ための支援を学ぶ

演習講師　25ページは、地域とつながるための支援を学ぶという部分ですが、地域とつながるとは何か、なぜ必要なのかについて考えてみましょう。

ここでは、つながり、特に人と人の関係性を豊かにするかかわりが大切な支援であることを強調します。

○「孤立」と「孤独」

私たちが対象とする支援の必要な被災者は、事例に見たように、自分ではなかなか解決できない課題を抱えている人です。すべての被災者が支援を必要としているのではなく、支援の対象は「社会的な孤立」と呼んでいる、人とのつながりを失って孤立している状態の人です。いわゆる高齢者、障害者でなくてもそういう状態の人がいます。

「孤立」と「孤独」の意味の違いをよく考えていただきたいと思います。

「孤立」は、社会的なつながりや助けがない状態、まったくサポートがない状態におかれていることです。たとえば、公営住宅に暮らしている障害者の息子と認知症のお母さんが、孤立して餓死寸前の状態で発見されました。そうならないように、それを予防していくために、つながりをつくっていくことが私たちの一番大事な仕事です。

客観的に見て人とのつながりがない状態が「孤立」でしたが、「孤独」はどうでしょうか。孤独はひとりでいる状態を指しています。むしろ人間は、世界の中で唯一、他者とは違うかけがえのない存在だからこそ孤独を感じるのです。孤独を愛している人もいます。心の支えになる何らかのつながりがあれば、孤独も耐えられますが、つながりが切れた状態のままひとりでいる孤立を耐えることは難しいものです。孤立している人はそのことを誰にも訴えられないでいるのかもしれません。孤立と孤独、この違いを意識していただきたいのです。

○「つなぐ」

簡単に「つながる」といいますが、顔が見えている場合とそうでない場合はずいぶん異なります。支援の必要な人に何とかしたいと思って、地域包括支援センターの担当者につなごうとしても、その人のできることがわからないとつなげられません。やってほしいことに応えてもらうには、顔が見えていて相手のことを知っている必要があります。そして、必要な支援の内容をしっかり伝えていかなければなりません。

電話一本で「あの人のところへ行ってみなさい」というだけではダメなのです。つなぐには、相手の顔が見える関係になっていなければなりません。まず自分がつながることが大事で、顔が見える関係になってはじめてつながるということを知っておいてください。

さらに、つながりは、横にも縦にもさまざまなつながりがあることの理解も大

切です。たとえば、皆さんの上司や同僚、専門職につなぐこと。専門職とは、地域包括支援センターや福祉事務所、保健所などです。専門職だけではなく、地域の人とのつながりもあります。

つながることの意味は、元気になって自分の生活を立て直せる人が増えるということ、そして、そうなれば地域の再生がそれだけ早くなっていくということです。皆さんはそういう仕事を担っていくことになります。

まとめ

この単元では、被災者自身がいろいろな資源を活用しながら生きる力、問題があっても解決する力があることを学びました。また、サポーターが本人の立場に立ち、相手を理解しようとすることが支えになる第一歩であること、その際に家族や近隣との関係、友人、ボランティア、さまざまなサービスなど、本人がふだん使っていた資源を知ることも大切であることを学びました。さらに、本人とその資源のつながりを豊かにするようなかかわりも大切な支援であることを最後にお伝えしました。

冒頭で適応についてふれましたね。適応プロセスの３段階目は、自分から能動的に働きかけて、自分らしい生活を新たにつくっていくことです。私たちの仕事はそのプロセスに寄り添っていくものです。一緒にこういう仕事ができることをうれしく思います。

私からの皆さんへのメッセージは、皆さん自身が困ったことを抱え込まず、ぜひつながっていただきたいということです。

振り返り

【１日目の振り返り】

コーディネーター　では、16 時 30 分まで振り返りの時間を取ります。なぜ、振り返りをするのかについてですが、「聞いたことは忘れる、見たことは思い出す、体験したことは自分のものになる」という言葉があります。残念な話ですが、演習講師の話は、このままだと忘れてしまいます。演習をしたので、印象に残っていることがいくつかあると思いますが、ここでもう一度、手と口を動かして自分のものにして帰っていただくための時間をつくります。

今日一日の研修ダイジェストを前に貼り出しました。ポイントはテキストにも載っていますが、ここでは各単元の学びのポイントを３点に絞りました。

単元１の振り返り

単元１は「サポーター活動の理念と目標・役割」についてでした。演習講師は、自立を支援するのがサポーターの目標・理念と言いましたが、具体的に自立支援はどうしたらいいのか、３つお話が出てきたと思います。

１つは、本人の意欲。落ちている意欲を高めていく、あるいは維持していくかかわりをすることがとても大事だという話でした。

２つ目はつながりを豊かにする。さきほど孤立という話がありましたが、その人のもっている、人と人とのつながり、資源とのつながりを豊かにすることを意識したかかわりをすることでした。

受講者が学びを言語化し、反芻するために、必ず毎日の振り返りの時間を最低 20 分確保します。振り返りに際して工夫した点は、p. 8 参照。
コーディネーターから各単元のねらいに沿ったポイントを口頭で解説するか、それらを用紙に記載し、視覚的に確認できるように工夫します。
１日目の受講者の様子を見て、少していねいな解説を要するものについては、追加コメントをする場合もあります。

運営のコツ　解説のコツ

３つ目は、Ａさんその人の支援だけではなくて、その人がつながっている先、Ａさんを取り巻く地域の中でのつながりづくりを意識することも大事だということです。

演習では、皆さんからたくさん意見が出ていました。たとえば共感すること、まずは傾聴して、笑顔で信頼関係を築きましょう。こうしたサポーターのかかわりが、午前中の模造紙を使った演習で出てきたと思います。

単元２の振り返り

その次が単元２の「被災者の暮らしの変遷と生活課題」という項目です。被災者の暮らしは、半年後はどうなっているだろうか、どんな困りごとが出てくるのだろうかを出し合っていただきました。ここでの演習講師のコメントは、予測することの大切さでした。明日のことさえ予測するのは難しいのですが、対症療法で問題が起こったつど手当てをするのではなく、予測による支援が問題を予防したり、問題が起こっても早めの手当てにつながります。

では、どうやって予測するのでしょうか。まずは、今の状況を把握することでした。しかし、一人ひとり一軒ずつ訪問活動をして状況を把握するには限界があると思います。ですから、その人の生活状況を知っているようなキーパーソンを探したり、「お茶っこサロン」に出かけていって生活状況や暮らしぶりを把握するのも大事だということが出ていました。

単元３の振り返り

単元３はついさきほどでしたから詳しくはふれませんが、被災者自身に生きる力、問題を解決していく力があるという話でした。その人の困りごとだけではなくて、もち味、もっている力･能力を肯定的に見ることの大切さも学びましたね。

また、サポーターもつながりを豊かにということで、皆さん自身も考え方が孤立しないように、いろいろなところとつながって、抱え込まないようにしましょうというメッセージが最後の単元３で出ました。

これ以外にも皆さんの心に引っかかったこと、学んだことがあると思います。いろいろな発見、気づきを、一人ひとり「振り返りシート」に書いていただきたいと思います。気づいたことや、学んだこと以外に、研修でさらに突っ込んで聞いてみたかったことを記入していただいても結構です。これからの５分間でシートに記入してください。

（「振り返りシート」〈48 ページ〉記入：５分）

残った時間を使ってグループの中で、今日の研修で気づいたこと、意外に思ったこと、学んだことを共有していただきたいと思います。気楽に話し合ってください。５分間です。

（グループワーク：５分）

受講者の様子を見ながら、７～８分程度まで延長する場合もあります。あとのグループディスカッションは実施しないなど時間の調整をしましょう。

各演習講師からのメッセージ

単元１から３まで学びましたが、これから演習講師の皆さんからメッセージを残していただきます。

単元１・２演習講師　皆さん、ご苦労さまでした。「つながりを豊かに」というのが理念の大切な部分です。それをしていくために共感とかかわり、スタイルを大事にしていただきたいと思います。つながりは、さまざまです。被災者のつながり、サポーター同士のつながり、皆さんが所属している組織の中でのつながり、すべて大切です。

サポーターを目指すすべての人がこの研修会に参加できているわけではないと思いますので、皆さんが帰られて、職場の中でこういう学習会や研修の場を設けていただきたいと思っています。それができれば、皆さんの訪問や活動場面で今日の学びが生きてくると思います。

私たちが阪神・淡路大震災時に経験していない「みなし仮設」は、新たな支援の問題です。みなし仮設を通常の賃貸住宅ととらえれば、被災者支援というよりは、周辺地域の福祉活動をさかんにして、必要とする人に皆さんがつないでいくという考え方が必要ではないでしょうか。皆さんの実践が今後につながっていくと思っています。

単元３演習講師　長丁場、お疲れさまでした。私は72ページを見て、皆さん自身が孤立しそうになれば、アクションを起こしていただきたいと思いました。絶対に孤立しないでください。私たちがひとりでやれることは本当に少ないのです。それが私のメッセージです。

今回の震災を乗り越えたという経験者はいません。誰もがはじめてです。誰かとつながってくださいと言ったのは、つながる先が皆さんの活動をまだよく知らない可能性があるからです。私も、教育システムの中にいる専門職に伝えていきます。皆さんの活動そのものが新しいシステムをつくっていく起爆剤になると思います。たいへんだと思ったら、必ず誰かに相談して、つながるためのアクションをしていただきます。

宝塚市や兵庫県の社協の皆さんに「どういうふうにしてサポーターの人たちの受け皿やシステムをつくられたのですか」と聞いたところ、「少しずつ」「予測しながら」というのがキーワードだということがわかりました。前もって自分でできることを少しずつやっていくことが新しいシステムをつくることにつながる、というコメントをいただきました。皆さんの活躍を期待しています。

スタッフからのメッセージ

●一緒に考えていきましょう！

研修なんて気が重い……という人も少なくないのでは？　私もそのひとりでしたから（笑）。

この研修（テキスト）を、全部覚えなきゃ、なんて思わないで！　一つだけでもいいじゃないですか。現場に出ていてわからなかったこと、こんなことがあったらどうしよう、と不安なこと。そんなことが、一つでも解決できたら、研修に参加した意味はあると思います。わからないことは、演習講師だけではなく、スタッフにも聞いてくださいね。すぐに答えが見つからなくても、一緒に考えていきましょう。

（全国コミュニティライフサポートセンター　田所英賢）

運営のコツ　解説のコツ

宮城県被災者支援従事者研修＜基礎＞１日目：　　月　　日（　　）　グループ番号：

振り返りシート

ご所属（　　）　/　お名前（　　）

1　各単元について、該当する欄に○をつけてください。

	全く理解できなかった	あまり理解できなかった	どちらともいえない	まあまあ理解できた	非常に理解できた
①サポーター活動の理念と目標・役割について	5	4	3	2	1
②被災者の暮らしの変遷と生活課題について	5	4	3	2	1
③仮設住宅での生活の変化と支援活動の移り変わりについて	5	4	3	2	1
④支援を必要とする被災者を取り巻く環境について	5	4	3	2	1
⑤支援を必要とする被災者について	5	4	3	2	1
⑥支援を必要とする被災者がふだん使っている資源について	5	4	3	2	1
⑦支援を要する被災者とサポーターがどのようにかかわればよいかについて	5	4	3	2	1
⑧サポーターが行う“地域とつながる”ための支援について	5	4	3	2	1

2　私が今日の研修で学んだこと、気づいたことは、

3　私が今日の研修でもっと深めたかった、知りたかったことは、

1日目の振り返り

コーディネーター　おはようございます。昨日と同様、今日も皆さんと一緒に実りある一日にしたいと思います。

まず、机にある飴やチョコ、好きなものを一つ取ってください。これから席替えをします。せっかく慣れたのにと思うかもしれませんが、新しいグループにしたいと思います。アーモンドチョコを取った人はA、クランティチョコはB、おせんべいはC、はちみつれもんがD、ガーナチョコがEグループです。では、荷物を持って席替えをしてください。

できるだけ参加者同士が知り合いになれるよう、研修中は毎日グループ構成を変えました。時間の都合もありますが、p.10のアイスブレイクによるグループづくりも参考にしてください。

（グループメンバー入れ替え）

●1日目の振り返り

昨日の振り返りをいたします。「1日目の研修ダイジェスト」をお配りしました。このようなものもファイリングしておいて、日々の活動に生かしていただければと思います。

昨日、皆さんに振り返りシートを書いていただきました。そのなかで共通する部分やこれから研修で取り上げていくようなことを、最初にお話しします。

まず、仮設住宅を回っているといろいろな苦情を受ける、どうしたいいのかということが出されていました。それから、訪問を拒否されたり、否定的なことを言われたりする。サロンに出てこない。閉じこもりの人への対応、仮設住宅の人と地域の人をどのようにつなげていけばいいのか、ということもありました。これらについては、単元4～6の中で皆さんにフィードバックしていこうと思います。

また、「どこまで寄り添えばいいのか、踏み込めばいいのか。その距離感がわからない」というお話が多く出されていました。これはどこの会場でも聞かれることです。そのあたりも演習を通して皆さんにフィードバックしながら、残りの単元を進めていきたいと思います。

前日の振り返りシートの記載や参加者の様子を見ながら、昨日の補足が必要であれば解説します。

単元4 被災者との信頼関係の育み方と実態把握の方法

ねらい1：被災者宅を訪問するときの心得、被災者との信頼関係のもち方を学ぶ

ねらい2：社会的孤立を防ぐための被災者理解と地域の関係を知る方法を学ぶ

ねらい3：被災者のプライバシーを守る心得を学ぶ

ねらい4：ひとりで抱え込まない。燃えつきないための心得を学ぶ

自己紹介

おはようございます。

私は、兵庫県明石市で阪神・淡路大震災に遭いました。被災する３か月前に在宅介護支援センターに就職したところで、右も左もわかりませんでした。余震があるなか、子どもたちが震えているのに仕事場に行かなければならない。そんな思い出があります。

神戸は私の実家があり、そこから避難してきた親戚が２家族、３家族とわが家に泊まり込んで、何人も一緒になって寝た日々を思い出します。神戸市長田区には主人の会社があったのですが、会社は全焼でした。それまで生活してきたまちが一瞬で壊れてしまいました。

こちらに来てからは、津波の被害の大きさに言葉を失いました。本当に自然はむごいものだなと思います。

被災地には３月の終わりからずっと来させていただいています。月に数度、なぜこんなに足が向かうのかと思うくらい、突き動かされるように来てしまうのです。それはなぜか、ようやくわかってきたような気がします。

私は皆さんと同じサポーターとして、それも入職３か月後、何もわからないまま仮設住宅を担当してきました。２年間、しんどいことや失敗もたくさんありました。でも、いいこともありました。そうしたこと一つひとつを伝えたいと思っております。

○距離感について

私は看護師です。看護師という職業は、相手が悩んでいたり、命が危ないと思った時点で相手に近寄りたくなる、とことんまでやりたくなる。そして、やけどをして燃え尽きてしまうことがあります。

この研修を受け持たせていただいて、一冊の本に出会いました。精神科医の野

中猛先生が書かれた『図説リカバリー医療保健福祉のキーワード』という本です。

リカバリーとは回復という意味だそうです。病気をもっている人が人生を回復していくということがありますが、被災地の復興に関しても「リカバリー（回復）」という言葉が適するだろう、と書かれていました。

また、そのなかに「支援者は伴走者である」という言葉が出てきました。その言葉は私の胸にすとんと落ちました。今まで悩んでいたものが、雲が晴れるようにとけていきました。

伴走者というと何を思い出すでしょうか。私は、視力障害のある人がマラソンをするとき、伴走者とひもや鈴でつながっていて、伴走者が少し先を行き、それにリードされながら視力障害者が走る、という姿を思い浮かべました。

「一歩踏み込まず、二歩離れず」これが対人援助の極意でもあります。伴走するのもそうです。一歩近づきすぎても視力障害の人は走りにくい。二歩離れてしまうと、伴走者に引っ張られて、視力障害の人は自分のペースを保てない。走ることができないということになります。

とくに、目の見えない人には、走っているときは先が見えない恐怖があります。仮設住宅に入居している人たちもそうです。家も家族も、みんな流されてしまった。仕事もなくなり、人生が断ち切られてしまった。先がまったく見えない状態です。なぜサポーターが伴走者かというと、少し先が見えるからです。サポーターは組織の中にいて情報があり、上司がいて相談することもできます。

もう一つ印象的だったのは、前が見えていない当事者にとって、伴走者は希望であるということです。そして、伴走者にとっても走ってくれる（回復してくれる）人たちは希望であり、お互いに希望の対象となりうるということでした。

距離感について思うところをお話しさせていただきました。ほかにもいくつか質問がありましたが、それらについては演習の中でお話しできればと思っています。

サポーターと支援対象者の「距離感」は、専門職教育でも説明が難しいものです。
ここでは、たとえを用いて説明しました。対象者の側に立って共感し、お互いの信頼関係は築きつつも、対象者の自立性を高められるようにサポーター自身を客観的な判断ができる位置におき、距離感を調整していく大切さを伝えます。

○単元のねらいを確認する

29ページを開いてください。単元４「被災者との信頼関係の育み方と実態把握の方法」の演習に入っていきたいと思います。

ねらいは４つです。訪問するときの心得、社会的孤立を防ぐ、プライバシーを守る、燃え尽きないための心得について学んでいきます。

○アイスブレイク

演習を始める前にアイスブレイクです。皆さん立ってください。そして、駅に行くつもりで会場の中を歩いてみてください。歩いているときにたまたま知り合いに会った、さあ、挨拶をしてください。今度は、同級生に会いました。「まあ、久しぶり！」「たいへんだったね」と、手を握り合うとか、ねぎらってください。

では、自分の席に戻ってください。前の人の顔を見て、アイスブレイク前と比べてどうですか。緊張した感じだったけれど、にこやかになっていると思われませんか。まさに氷を溶かすように、打ち解けたんですね。これは対人援助の難しい技術や知識がいるわけではありません。目を合わせて「おはようございます」「元気だった？」と笑顔で話しかけただけです。相手の心をとかすには、まず自分から心をとかす。そのためには笑顔も大きな武器です。

運営のコツ　解説のコツ

演習1 ロールプレイのウォーミングアップ

隣の人とペアになってください。１人はサポーター役、もう１人は相談する側になってください。サポーター役は腕を組んで、目は天井を見ます。椅子に浅く腰かけて、足を投げ出してください。相談者役の人は、被災したこと、今までのことなどを話してみてください。サポーター役はその話にはうなずかない、天井を見つめたままです。

ロールプレイは臨場感を得られ、参加者の満足度が高い演習です。どの研修会場でも場内の雰囲気がふわっとほどけ、あとに続く演習が入りやすくなります。

（ロールプレイ：２分）

次に、サポーター役は姿勢を変えてみましょう。手は膝か机に、椅子に深く腰掛けて前傾姿勢になってください。そして、とびきりの笑顔で相手の話に全身で応えてください。

（ロールプレイ：２分）

ありがとうございます。それでは、役割を交代してください。

（ロールプレイ：それぞれ２分）

天井を見ているというのは極端な例ですが、話をしているときに、相手が腕や足を組む、あるいは、時計をちらっと見たりされたらどうでしょうか。話している側は「急いでいるんだな」「この人は受け入れてくれない」と気持ちが萎えてきますね。こういう態度は聞き手が優位なのです。

後半にやった相手のことを受け入れる態度は、聞き手と話し手が同等です。これが基本です。この態度が身についていないと、対人援助のどんな技術があってもダメです。「目は口ほどにものを言う」ということを決して忘れないでください。

演習2 次の「会話①」と「会話②」から考えてみましょう

この演習は割愛しますが、会話①は、聞き手が優位に立っています。会話②は、相手を理解しようとしています。

○初回訪問のポイント

31ページを見てください。ここは少し時間をとってお話ししたいと思います。初回の訪問はとても大切です。今日の受講者は、サポーターになって１～２か月という人が約半分と聞きました。初回の訪問は大切です。半年以上活動しているという人は、ご自身の振り返りの意味も含めて聞いてください。

初回の訪問がその後の信頼関係を築くうえでとても大切であることと、訪問の際のポイントについて理由を含めて解説します。

①服装はどうですか。

仮設住宅は仮の住まいですが、生活に「仮」はありません。玄関の向うは個人の城です。事務所で話を聞くより、さらに注意が必要です。家の中にあがってお話を聞くこともあるでしょうから、素足、短いスカートは好ましくありません。

そして、玄関先で靴をそろえることを忘れないで下さい。

②笑顔はできていますか。

まず玄関先で笑顔をつくる。自身の状況として笑えないときもあるかもしれませんが、でも、サポーターとして笑顔だけはつくってください。また、可能な限り、初回の訪問では事前連絡を入れましょう。相手方も突然訪問されて困ることがあります。

③「どうぞ」の声を聞いてからドアを開けます。

仮設住宅は、玄関を開けるとすぐ居室です。ドアをノックして返答があったら、ドアが開くまで待ちます。たとえば、お風呂から出たばかりということもあります。相手のペースに合わせること、それも寄り添うことです。

④相手が顔を出したら、自分の所属と訪問の目的をお伝えします。

仮設住宅にはいろいろな人が訪問して、なかには悪質な訪問販売もあります。私たちは相手のことを知って訪問しますが、相手は私たちに関する情報をもっていなくて不安です。安心してもらうためにも、「あなたに害を及ぼす者ではない」ということ、こちら側の情報をしっかり伝えることです。

⑤相手を長時間立たせない。

仮設住宅では部屋数も少なく、玄関先で話すこともあります。しかし、高齢の人にとっては長時間立ち続けることはたいへんです。「座らせてもらってもいいですか」と言ってみるのもいいでしょう。

⑥一度にたくさんのことを聞き出さない。

徐々に信頼関係を育みましょう。聞きたいことはたくさんあると思いますが、一度に聞き出そうとすると、尋問調になってしまいます。

⑦聞いたことの他言は絶対にだめ！信頼関係に大きく影響します。

「信頼して話したのに、隣の人が知っていた」ということになると、話すんじゃなかった……ということになります。

⑧話のネタが切れたときのために、いくつかの情報をもって行きましょう。

事務所にパンフレットがあれば、できるだけ持って行きましょう。内容は深く知らなくてもいいのです。こんな窓口がある、こんなイベントがあるとか、情報はたくさんあるほうがいいです。

それから、たとえば玄関に花が飾ってあったら、それをほめる。私は玄関から居室に入るまで、なにかを見つけてほめるようにしています。そういう話題には相手が進んで話してくれます。それは心をとかすことにも役立ちます。

○２回目以降の訪問のポイント

まず相手を気遣いましょう。会わない間もあなたのことは忘れていませんでしたよ、ということを表します。

そして、訪問して体調などに変化が見られたら、上司にすぐに相談するのは大切なことです。目立った変化はないのだけれど、何かおかしいというときには、別の角度から聞いてみます。「お天気が続きますが、出かけていますか」と聞くと、外出していない、だから顔色が悪いのかなとわかる。真正面から聞いていく方法と、別の角度から探っていく方法があります。

何度訪問しても会えない、不在かどうかわからないということがあります。もしかしたら家の中で異変が起こっているのかもしれません。サポーターとしてはとても気になります。そういうときは、郵便物、電気やガスのメータを確認しま

訪問のポイント解説を通じて、サポーターが訪問活動をする際の「見る視点」（＝アセスメント項目）を確認します。

運営のコツ　解説のコツ

す。あるいは時間帯や曜日を変えて訪問するとよいかもしれません。結露があると、在宅していることが多いのですが、出たくないのだなと思ったときには、あえて声をかけないこともあります。サポーターが直接会えなくても、たとえば自治会長が本人と会っていて確認がとれるなら、それはそれでいいという判断もあります。

このように、訪問活動を通じて本人の様子を確認しますが、それでも残念ながら、自宅で倒れておられたり亡くなられたりする場合もあります。でも、それは決してサポーターのせいではないのです。「私が行かなかったから……」と自分を責めないでください。

近隣や仮設住宅の入居者から苦情を言われることもよくあると思いますが、まずは受け入れてください。なぜ怒っているのか、サポーターはそれを解決するのではなく、解決してくれるところへつなげるのがサポーターの役割です。「たいへんでしたね。そんなことがあったのですか」と受け入れてから、「じゃあ、上司に伝えますね」と、ほかへつなげることです。

金品を渡される、お茶を出されるということもよくあります。一度受けとってしまうと、毎回気を遣わせることになります。「お気持ちだけいただきます」とていねいにお断りします。お茶に関しては、「お茶っこ」の文化もありますので、1杯目はいただくけれども2杯目はお断りするとか、事務所によって決めごとをつくるといいでしょう。

メモを取るときには、きちんと相手に断りましょう。

サロンの参加が少ないということでは、「お客様にしない」ことが大切だと思います。昨日の研修でも、「お茶っこしていると、人が集まり、騒ぐんだよ」という話がありました。「お茶っこする」というのは、その人に役割があるのです。それを続けていけばサロンになるのです。「私がお茶を入れるね」とか「お菓子を配るね」と、みんなが役割をもてば、行きたいサロンになるはずです。お客様では気を遣ってしまうでしょう。

以上、訪問時のポイントについてお話しさせていただきました。

みなし仮設への支援活動がある地域の研修では、テキスト p.33 から解説を入れます。

○価値観の違いと情報の伝え方

机にA4の紙があると思います。そこに私が言うとおり絵を描いてください。サインペンでしっかりと描いてくださいね。

まず、太陽の絵を描いてください。次に木です。そして家、その中に自分を描いてみてください。その絵をグループで見せ合ってください。

私はこんな絵を描きました。これとまったく同じだという人はいますか。これは、価値観の違いということにつながります。今4つの情報を伝えましたが、6人でもこれだけ違った絵ができあがるわけです。6とおりの受け取り方があるということです。

もう一つ大切なのは、情報の伝え方です。あるグループが「紙の使い方はタテですか、ヨコですか」と聞いてくださいました。確認してくれたのです。「紙はヨコに使ってください。太陽は右上に、木はできるだけ大きく、実がなっているといいですね。家は左下に、人はできれば笑顔で手を振っているといいな」というように、細かく伝えると、皆さんの絵と私の絵がこんなに違うことはないでしょう。少し先を行く伴走者として大切なのは、相談者に先が見えるよう情報を伝えることですが、それもできるだけわかりやすく伝えることです。

訪問のポイントの解説に時間を割き、聞きっぱなしになるので、この研修ではここで作業を入れました。次の演習の被災者理解につなげる作業でもありますが、時間の都合で省略してもよいでしょう。

この作業では、価値や考え方が多様であることを知り、それを批判したり拒否したりするのではなく受け止めること、また支援対象者が判断できる情報の伝え方の大切さを伝えます。

演習3 被災者からの聞き取りの練習をしましょう

お手元に「基本情報シート」があると思います。これは、相手のことを知るために必要な情報を盛り込んだものです。これは練習用に準備したので、実際の業務では皆さんの事業所で使われている様式を活用してください。

事例を出したいと思います。35ページを開いてください。美晴さんという独居の人にサポーターがかかわる前の状況が書かれています。

（演習講師、音読）

○２人ペアになってロールプレイ

対面ではなく、斜め横に座ってください。角度は90度くらい、距離は膝と膝がふれるくらいです。

美晴さん役の人は、情報がわかるようにテキストを持ってください。サポーター役の人は用紙だけ手元におき、「メモをとらせてください」と許可を得て、聞き取りを始めてください。

p.31、32で学んだ訪問時のポイントを適宜、ロールプレイの解説時にふれて復習します。

（ロールプレイ：３分）

○役割を交代してロールプレイ

「メモをとらせてください」と許可を得ましたか。メモをとっていると、相手を見ることを忘れますね。気をつけましょう。今度は、役割を交替して美晴さんが元気になりそうなことを聞き出してください。こちらのほうが難しいですよ。

サポーター役には少し難しい演習です。ロールプレイの様子を見ながら、聞き取りにとまどっている場合は声かけをします。

（ロールプレイ：３分）

どうでしたか。相手に話を聞いてもらってよかったと感じましたか。まずそれが目的です。つぎに記録をとることですが、相手のことを十分に知ってこれから一緒に考えるデータにする、ということを頭に入れておいてください。

記録も訓練です。何度も経験することが大切ですが、36ページに図がありますね。これはジェノグラムといいます。家族関係図です。こういう手法もありますので、記録するときに生かしてください。こうしておくと、他の人にもひと目でわかります。

サポーターが対象者を理解するうえで役立つ道具として、ジェノグラムやエコマップを解説します。

ペア演習の様子

運営のコツ　解説のコツ

演習4 被災者を取り巻く環境を図解してみましょう

今度はサポーターがかかわったあとのことです。36ページの「美晴さんの基本情報②」を読んでみます。

（演習講師、音読）

美晴さんが少し変わってきました。サポーター、民生児童委員、友人など、いろいろな人がかかわるようになりました。35ページにエコマップがあります。聞き取りをするときに、こういう図を利用すると便利です。矢印の線の太さで関係の深さを表したり、矢印の向きで双方向か一方だけか、斜線でストレスのかかっている関係などを表します。このように図で描いていきます。

○民生児童委員の役割を知る

ここで、民生児童委員が出てきました。お手元に資料があると思います。訪問先で民生児童委員と出合って、民生児童委員に訝（いぶか）しがられて、関係が悪くなったという話を聞きましたが、それはお互いのことをよく知らないからです。それで、民生児童委員の役割についてまとめた資料をお配りしました。

民生児童委員の役割は、①社会調査は担当地域の実態把握です。②相談は住民の抱える問題に真摯に対応することです。こういう役割があるので、地域をまわってこまめに相談に応じているのです。③情報提供は福祉制度やサービス内容を住民に的確に知らせる。④連絡通報は住民の抱える問題について関係行政機関、施設・団体等に連絡して、必要な対応を促す。⑤調整は適切な福祉サービスが提供されるよう調整することです。⑥生活支援は自立した生活を送ることができるように支援に取り組み、住民の協力を得て、声かけや安否確認のできる体制づくりを行うことです。⑦意見を申し立てること、⑧証明事務です。

民生児童委員には以上のような役割がありますが、こうしてみると、サポーターと同じような役割を担っているのではないでしょうか。民生児童委員のいいところは、地域の住民と密接につながっているところです。ですから、サポーターとして困っていることがあれば、民生児童委員に話してみるのも解決のための一つの方法だと思います。民生児童委員と連携しながら活動することも有効な方法です。

実際の支援活動で民生児童委員との連携は不可欠です。まずは民生児童委員の役割・理解をすすめるために、研修では解説を加えます。

演習5 自分の関係図（マイエコマップ）を描いてみる

まず、真ん中に自分の名前を書いて、○で囲んでください。そして、自分のまわりに、どんな人がいるか思い起こしながら書いてみてください。関係が濃いときには線を太くしてみる、双方向の関係であれば、両矢印で書いてみてください。

（個人作業：３分）

エコマップづくりは、単元３「支援を必要とする被災者の理解とサポーターが行う具体的支援」で学んだ「資源」の復習でもあります。資源を図式化することで、被災者を取り巻く環境が見えるようになり、被災者への理解を深めることができます。また、より本人理解を深めるために、「元気の素」を考える演習は有効です。

今度は、それに「元気の素」を追加してみてください。37 ページの下の図で白抜き文字で書かれているのが、私の「元気の素」です。皆さんの「これがあれば元気になれる」というものを、二重マルで囲ってください。

（個人作業：２分）

自分の「元気の素」を公表してもいいという人はいますか。

（発表）

この方の「元気の素」は宝塚歌劇だそうです。もし、この方の具合が悪くなって、元気がなくなってしまったら、「今度、宝塚歌劇に行こうね」というと、元気になるかもしれません。

震災で「元気の素」をなくした人はたくさんいると思います。私も姉を亡くしました。仲のよい姉でしたから、亡くなった当時は立ち直れないくらいつらい思いをしました。でも今は、生きたかったであろう姉の分まで生きようと思うようになりました。それが私の「元気の素」になっています。訪問して話を聞くときには、こういう「元気の素」も頭に入れておいてください。それでは休憩を取りたいと思います。

（休憩：10 分）

演習６ プライバシーを守るとはどういうことでしょうか？

38 ページを開いてください。事例があります。

（演習講師、音読）

こんなことはしないと思われるでしょうが、案外、やってしまうのです。一生懸命考えるがゆえに、同僚と街中で出会ってつい話してしまう。そのときに、どこで誰が聞いているかわかりません。それがまわりまわって本人の耳にでも入れば、信頼関係を大きく揺るがします。

会議で事例について話し合うときも、本人の承諾を得ましょう。ただし例外として、身体、生命、財産にかかわる緊急時には、本人の了解をとらずとも関係機関に連絡を取ることができます。そして、秘密の厳守は、サポーターを辞めたあとも守らなければなりません。

39 ページのコラムには、個人情報とプライバシーの違いが書かれています。どちらも守らなければならないものですが、手紙を例にその違いをわかりやすく書いてあります。「封書の表面の宛名や発信者の情報が個人情報であり、封書の中身がプライバシー情報」ということです。

時間があれば、事例を読んで不適切な部分は何か、なぜそう思うのかを参加者同士で話し合ってもらいます。

運営のコツ　解説のコツ

演習7 次の「会話①」と「会話②」からグループで考えてみましょう

会話①と会話②この違いについてはお昼の時間にでも皆さんで話し合ってみてください。

ここで、私の体験談をお話しします。

私が担当した仮設住宅は、入居者の99％が高齢者と障害者でした。明石市内にはいくつもの仮設住宅がありましたが、ほかの仮設住宅では対応できないということで、仮設住宅を転々としてきた対応の難しい人たちが多く入居されていました。そういう意味では、よい体験をさせてもらったのかもしれませんが、その当時はそんなことを思いませんでした。

そのうちのおひとりにAさんという車いすを使っていた方がいました。Aさんは車いすを使わなくても歩ける人でした。それもあとからわかったのですが、車いすはカモフラージュで、精神的なことがあって、動けない自分を演じておられたのです。その人からは、尽きることなく次から次へと要望が出されました。朝早くにみそ汁をつくり、夜遅くにトイレ介助に行き、私はとにかくAさんから言われればすべてに応えようとしていました。この人の命が危ないかもしれないと一生懸命支援していたのですが、とうとう、私ともうひとりの職員は燃え尽きてしまいました。もしかしたら、責任を遂行しなければという思いだけでやっていたのかもしれません。

上司に「辞めたい」と話しました。「こんな状況で、とてもこの人のことは支援できない」と話すと、上司は烈火のごとく怒り出しました。「おまえたちが何でそんな世話をしないといけないのか」「そんなことはおまえたちの仕事じゃない」と行政に強い言葉で訴えてくれたようです。行政もわかっていて、見て見ぬふりをしていたようです。そして、その当時にはなかった、巡回型のヘルパーサービスを始めてくれました。

私たちは、このような研修もなく活動を始めましたから、上司に相談するということすら思いつきませんでした。また、助言をしてくれる人もいませんでした。でも、皆さんには仲間がいて、そして上司がいて、機関にも所属しています。

もしかしたら、皆さんも燃え尽きるようなことがあるかもしれません。今現在でも、しんどいと思っているかもしれません。

机の上に付箋があると思います。自分が燃え尽きないためにどうすればいいか、思いつくことを3つ書いてみてください。付箋1枚に1つです。

（個人作業：2分）

それを昨日と同じように作業していきましょう。個人で書いたものを出していって、仕分けをして模造紙に貼っていきます。進行役、報告者も決めてくださいね。

（グループワーク：10分）

震災による多くの問題に追われ、自身も被災者の立場にあるサポーターは燃え尽き症候群になるリスクが高いことは、阪神・淡路大震災の経験者が身をもって経験してきたことです。「ひとりで抱え込まない、燃え尽きないための心得」は、ていねいに時間をかけて解説します。

参加者の意見に基づくコメントを行います。「あなたのおかげは黄色信号、あなたしかいないは赤信号」のコラムを活用するとわかりやすく伝えられます。

41ページを見てください。燃え尽きないためのポイントがあります。

「あなただけが頼りなの」「ずっと替わらないでね」というような言葉は、サポーターにとっては心地よい言葉です。「頼ってもらっている」「信頼関係ができた」という達成感があり、つい「私に任せて！」と言ってしまいがちです。

しかし、そこは距離感が必要です。「つかず離れず」「一歩踏み込まず、二歩離れず」です。少し先を見ることができる伴走者、「あなたが回復するときにはそばにいますよ」という距離感を思い出していただきたいのです。

被災者は精神的にいろいろな悩みをもっています。これからもっときびしく生活が変わってきます。とにかく目の前のサポーターだけが頼りだと言われたときには、どうぞ、距離感を思い出してください。そして、その被災者の変化を早めに上司に伝えておくことです。皆さんが被災者の変化に振り回されてとことん燃え尽きてしまったら、上司もどうすることもできません。その上司は、自分が解決できなければ、さらに別の機関なりに相談する手立てを知っていると思います。そして、ひとりの知恵よりもみんなの知恵、ひとりで抱え込まないためにもサポーター同士の仲間づくりを大切にしてください。

もう一つ、皆さんから質問が多かったのが同僚についてです。仲間に相談できないという話もよく聞きます。今度は、同僚が燃え尽きようとしているとき、皆さんならどうするのかを考えてみましょう。これも３つ、付箋に書いてください。

（個人作業：２分）

それでは、グループで出していきましょう。進行役は先ほどと同じ人がお願いします。

（グループワーク：５分）

一つのグループから発表してもらいましょう。

（グループ発表：１分）

会話、リフレッシュ、相談というキーワード、それから担当を替えるということが出ました。これは、「あなたには無理だ」と言うことではありません。別の人の目で見ることは相手にとって有効です。ですから、決して悪い方法ではないし、できなかったという敗北を感じることもありません。今のグループとはまた別の意見はありませんか。

（グループ発表）

ありがとうございます。「休めばいい」という意見が出ました。ついつい頑張ってしまいますよね。自分もうつになりそうなのに、まわりの職員もうつになっているのがわかるから、休みたいとは言えない、という人もいました。まわりを気遣うがゆえに自分のことが言えない、人から「休んだら？」と言われないと、なかなか休めないものです。

人間なのですから、エネルギーが切れることがあります。そのまま飛び続ける

震災から１年以上が経過するなか、サポーター自身が経験したことを振り返る間もなく、自分でも気づかないうちに高いストレスを抱え続けている場合が多くあります。この研修では、少しでもそれらを分かち合うことを心がけるとともに、日常業務の中で分かち合うことの大切さを強調します。

運営のコツ　解説のコツ

と、山肌にぶつかって大破してしまう。そういうときはちょっと着陸して充電して、元気になればまた飛び立てるときがきます。休むということは、自分を再発見して、また飛び立てる機会にもなります。それを言ってくれる関係性もとても大事です。

人にはそれぞれ過去があります。どんな生活を送ってきたか、それはその人の価値観が育まれてきた歴史でもあります。ですから、人それぞれ価値観が違うのは当然です。相手の価値観を自分に合わせようと思っても無理なのです。

「どうして私の思うとおりにしてくれないのか」と思うと腹が立ちます。しかし、「あの人にもいろいろな過去があったんだろうな」とひと呼吸おいてみる。そうすると、少し感情を落ち着かせて相手を見ることができます。それは職場の同僚でも同じです。

特に、訪問先で遭遇したしんどいことを吐き出せる、職場では何でも話せる環境をつくっておかないと燃え尽きてしまいます。できるだけ職場でざっくばらんに話せる時間をもつことは大事だと思います。皆さんが燃え尽きないように、できるだけ笑顔が消えないでほしいなと思います。

○演習講師がメッセージを伝える

サポーターの皆さんにお伝えしたいメッセージを、テキストの72ページに書かせていただきました。

研修では、「チーム支援」、つまり個人で抱え込まないことを繰り返し伝えます。印象づけるために、講師の体験談があれば、それを語ることも有効です。

このメッセージを書いたのは、忘れられないある出来事があったからです。私が仮設住宅を担当するようになって最初に出会ったご夫婦は、お子さんがいませんでした。お父さんは船乗りでした。寡黙で頑固なお父さんとやさしいお母さんでした。そのやさしいお母さんが私たちの目の前で倒れて、救急車で病院に運び込まれました。脳梗塞でした。それからは車いすを使って仮設住宅での生活となりました。

２年が過ぎ、最後まで仮設住宅を出ないといって私たちを手こずらせてくれました。明石市の場合、海側ではなく山側に大きな復興住宅ができました。バリアフリーですから、車いすのお母さんのためにも移ったほうがいいと、いってみればご本人たちの意思を押し曲げたかたちで入居してもらいました。それまではとてもていねいにかかわっていたと思うのですが、復興住宅に転居されて「やれやれ」というのが私の本音でした。

ところが、しばらくして老人保健施設にご夫婦で入居してきました。でも、そこには担当者もいるし、私もそんなに気にとめませんでした。私の職場はその施設の隣にあって、目の前がすぐ海です。海に散歩に出かけるご夫婦の姿を何度か見かけましたが、そこでもあえて声をかけるわけでもなく、顔を合わせたら挨拶をする程度で過ごしていました。

あるとき、施設が大騒ぎになりました。そのご夫婦がいなくなったというのです。そして二人は、遺体となって発見されました。お父さんは、お母さんの車いすに自分の体をしばりつけて、海に入っていかれたのです。震災から３年が過ぎ、世の中が被災ということを忘れたかのようでしたが、私にとってたいへんショックでした。以降、ご夫婦の話をすることはこの17年間一度もありませんでした。

人の命・暮らしに向き合う仕事であるという意味でのサポーターの役割の重みとともに、サポーターだからこそ得ることができる醍醐味を、研修中のあらゆる場面で伝えることも大切です。

でも、この研修ではじめて話すことができました。東日本大震災のこの現状を見て、ようやく話せる時機がきたと思ったのです。というより、そこにこの悩みを共有してくれる仲間がいたからです。

私はまだまだ未熟でした。ご夫婦を「丸投げ」してしまった、つなぐということをしなかったのです。それに気づいてから、命をつなぐということは、私の対人援助の原点になりました。それはていねいにそばに寄り添う、伴走するということだったのですね。特別なことをしなくてもいい、海に散歩に出かけるご夫婦にちょっと声をかけることだったのではないかなと思います。

そういうふうに感じたのはごく最近です。話すことによって整理ができてきたのだと思います。それを引き出してくれたのが仲間だったのです。「その話をこの研修で話してみたらどうかな」と言われて、ようやく私は心をとかしました。そんな阪神・淡路の経験を語ることが、少しでも皆さんのお役にたてればと思い、今日ここに立っています。

講師からのメッセージ

●サポーターが元気になれるような研修を

今回、ワークブックの作成・研修の企画運営を行うにあたり、３点を大事にしました。

１点目はサポーターとして被災者へかかわるスタンス。サポーターは、偉くない、住民から信頼してもらえて、いろいろなことを話してもらえる（情報収集）関係づくりに徹し、それらの情報を蓄積し、必要なところへ情報発信する。２点目はひとりで抱え込まない、仲間をつくる。ここでは職場内外に限らず、ときには仮設住宅のよき相談者が味方となる。３点目は誰ひとりとして、解決できない人はいない、みんなそれぞれが力をもっている。相談を受けるうちにサポーターが直接対応し、解決しようとするが、近隣の人同士で解決できたり、本人が「何とかしなくては」と思ってもらえるような声かけが大事。何もしないで寄り添うだけでもサポーターが相談者の力を引き出すこととなる。最後に、研修を受けて疲れない、明日から元気になれるように自分の気持ちを受け入れ、認めるようにしてください。

（宝塚市社会福祉協議会　山本信也）

講師からのメッセージ

●わかりやすい言葉で伝える

基礎研修の運営を行うなかで一番学んだ点は、「伝わりやすい言葉に読み替えて、わかりやすく伝える」ということでした。テキスト作成の過程で、日常的に使っている福祉用語が伝わりにくい言葉であると認識させられることが多々ありました。このことは基礎研修の運営に限らず、サポーター自身がそれぞれの職場で話し合いや住民に話をするときにもいえます。「知っていて当たり前」と思って話をしないように、言葉を読み替えてわかりやすく伝えることが大切であることをサポーターと共有してください。

またサポーターは、「自分が何とかしなければ」という思いを強くもっています。ひとりで抱え込まないこと、住民や関係機関と何度も話し合って活動を進めていくことが大切であることを、ぜひ失敗事例も含めて多くの事例を紹介してください。サポーターが孤立せずに支援を継続するための大きなヒント（元気の素）を得ることのできる研修になればと思います。

（宝塚市社会福祉協議会　藤森成美）

単元5 住民同士の支え合い活動の理解

ねらい1：住民同士の支え合い活動とその必要性について学ぶ

ねらい2：ふれあい交流活動の方法を学ぶ

ねらい3：ふれあい交流活動を継続するための方法を学ぶ

ねらい4：仮設住宅から復興住宅・恒久住宅への転居に向けた協力関係について知る

演習講師自己紹介

私は社会福祉協議会（以下、社協）の職員です。社協に入って７年２か月です。ずっと地域担当として、地域の皆さんが安心して安全に楽しく暮らせるよう、皆さんの元気の素を増やしていくお手伝いをしていました。そのなかで、復興住宅にかかわりました。今日は、仮設住宅から復興住宅、また恒久住宅へ移っていく話もできればと思っています。

本単元のねらい

テキストの44ページを開いてください。今日のキーワードは３つあります。「元気の素を増やしてもらうこと」「住民と一緒に取り組むこと」「住民とたくさん話し合うこと」を単元５の中で伝えたいと思います。

この単元のねらいは、「住民同士の支え合い活動とその必要性を学ぶ」「ふれあい交流活動の方法を学ぶ」「ふれあい交流活動を継続するための方法を学ぶ」「仮設住宅から復興住宅・恒久住宅への転居に向けた協力関係について知る」の４つです。実際に、仮設住宅に限らず被災地に住んでいる人は何らかの困難を抱えていると思います。ひとりでは解決することが難しいこともあります。解決が難しくても、ちょっと気にかけてくれる人がいる、見守りをしてくれる人がいる、自分にとって元気の素になるような人やことがあれば、少しでも安心して安全に暮らせるのではないでしょうか。これは仮設住宅や被災地での話に限ったことではありません。日常的な生活の中でも同じことがいえます。

今回の演習では、仮設住宅、みなし仮設、地域を想像して、皆さんに夢を語ってもらいたいと思います。皆さんはそれぞれ担当している仮設住宅を愛していますか。その地域を愛していますか。私は社協に入って１年目に、すでに20年以上社協で働いている職員から言われました。「担当するあなたがこの地域を好きにならないと、誰もこの地域を好きにならないのよ」。自分が嫌いだと思っている人に対して優しくできないのと同じで、自分が嫌だなと思っている地域に対しては、プラスの働きかけができないのだと思います。最初に自分の担当する仮設

住宅を好きになってもらうこと。また好きになっている地域で夢を描くことを始めてもらいたいと思います。

演習１　安心して安全に楽しく暮らせる地域をイメージしてみましょう

2日目　第2限

○演習の説明

安心して安全に暮らせる仮設住宅をイメージしてください。演習１・演習２を一緒に進めたいと思います。机の上の模造紙を縦に使ってください。右上にグループの名前を書きます。その横は、最後に皆さんにタイトルを付けてもらいたいので、空けておいてください。空欄の下側を演習１・演習２として使います。

すでに仮設住宅の訪問をしているサポーターは、たいへんなこともつらいこともあると思います。反面、楽しいことやうれしいこともあると思いますが、安心して安全に楽しく暮らせる仮設住宅とはどんな場所か、どんなことがあったら安心して安全に楽しく暮らせる仮設住宅になるか。そういったことを考えてください。

机の上に付箋を２色用意しました。まず、ピンク色の付箋に１人３枚書いてください。もちろん３枚以上使ってもかまいません。

住民同士の支え合い活動を支援するうえで、「地域の問題点」ではなく、まずは「理想・希望の地域像」と「地域のもつ力・よいところ」に目を向け、住民と共有することが住民による課題解決の力の源になることを解説に加えてもよいでしょう。

（個人作業：５分）

では、グループごとに、それぞれで考えたことを共有してください。進行役と記録を決めます。皆さん、右手を挙げてください。グループの中で進行役はこの人がいいなと思う人に指をさしてください。

では、進行役は全員から決められてしまいました。次は進行役に権限を渡します。進行役が記録をする人を指名してください。

進行役の司会で、今考えたことを発表してください。付箋を模造紙にただ貼るだけではなくて、書いたことを言葉で伝えてください。全員の付箋が出たら、同じような項目はグループにしてタイトルを付けてください。

２日目の午後になるとグループワークにも慣れてきますが、進行役の決定など、適宜ルールは確認しながら進めましょう。

（グループワーク：10 分）

10 分経ちましたが、タイトルは付きましたか。あとでもう一度グループで共有する時間を取りますので、次の演習に進みます。

今、これからこんな仮設住宅になったらいいな、こんなものがあったらいいな、ということを上げてもらいました。それは現在すでに起きていること、行われていることかもしれませんし、まだ行われていないけれども、こうなったらいいな、ということもあると思います。

演習２　暮らしやすい地域をつくるためには何が必要ですか？

演習１で上げた内容を実現するためには、何があったらいいか。たとえば、「見守り」というキーワードを出したグループがあります。見守り活動が行われるようにするには、何があったらいいか。これが必要だと思うことを１人５枚、黄色

運営のコツ　解説のコツ

の付箋に書いてください。

５枚書いてもらうのには理由があります。そのあと３つに分類するので、１人３枚だと１個ずつしか挙がらない可能性があります。

（個人作業：５分）

５枚は書ききれなかった場合は、このあとグループで共有してもらいますので、そのときに書き足してもよいです。では、これからグループで作業をしますが、お願いしたいことが３つあります。

１つ目は、演習１と同じように各自が書いたカードをグループの全員で共有してください。２つ目は、グループの中でカードの共有ができたら、テキスト45ページの「演習２」に書いてある「１．地域で取り組めること」「２．地域とご近所、ボランティア、サポーターなどと協力して取り組めること（仮設住宅の場合、周辺地域を含む）」「３．行政などと協力して取り組めること」の３つに分類してもらいます。

最後に、「私たちのグループが理想とする仮設住宅はこんなところです」というテーマを、一番上の空いているところに書いたら完成です。

実際の研修会では、すでに各地域での取り組みが進んでいるため、たくさん付箋が出され、活発な意見が出されます。それらを、「住民でできること」「住民とボランティアの協力でできること」「行政等との連携でできること」と整理する枠組みをつくることで、活動の主体を誰におくのかが意識しやすくなります。

（グループワーク・グループ発表）

では、テキストの45ページを開いてください。皆さんからたくさんの意見が出てきました。こんな仮設住宅になったらいいなというサポーターの夢や希望が１枚１枚のカードの中にあったと思います。今回はあえて３つに分けてくださいと伝えましたが、はっきりと３つに分けることができたでしょうか。どっちかなと迷ったことは決して間違いではありません。実際に暮らしやすい仮設住宅をつくっていくためには、住民だけではできないし、かといって行政だけがすればいいわけでもありません。暮らしやすい仮設住宅をつくっていくためには、まずはそこに住む住民が主体的に取り組めるように支援することが大切です。住民もボランティアもサポーターも行政も、いろいろなところが協力し合う関係が必要になってきます。

「仮設」には「仮」という言葉が入っています。住宅としてはいつか退去しなければいけないので「仮」かもしれませんが、そこでの生活自体に「仮」はありません。住まいは「仮」でも、そこに暮らしやすい環境をつくっていく必要があります。そのためには、住民もサポーターも孤立をせずに、一緒に考えて、一緒に元気の素を増やしていく必要があります。

できることの積み重ね
～日曜大工ボランティア「でえくさんず」《45ページ》

阪神・淡路大震災のとき、被災者から「屋根にブルーシートをかけてほしい」「避難所から仮設住宅への引越しのお手伝いをしてほしい」というニーズがたくさん上がりました。また、仮設住宅に引越したあとも、「段差があって生活が不便だ」という相談がありました。そんななか、宝塚市では「でえくさんず」という大工のボランティアグループが立ち上がりました。

最初は避難所から仮設住宅への引越しのお手伝いをするグループでしたが、「家具を移動したい」「重い物が外に出せない」「仮設住宅から復興住宅に移ることに

なったが、引越しがたいへん」などの、たくさんの困りごとに一つひとつに対応するようにしました。

困りごとに次々と対応して活動を展開することによって、「仮設住宅だからしょうがない」「ちょっとぐらい不便でもがまんしないと」という気持ちだった被災者から「気持ちが前向きになった」という声が寄せられました。ちょっとしたことで暮らしは変わります。できることを少しずつ積み重ねて、きずなと活動をつなげていくことが大切になります。

反面、誰かやってくれる人がいると、「次は何してくれるの？」「私たちは何もしなくていいんでしょう」となることもあります。できる限りそこに住んでいる皆さんで考えてもらって、アイデアを出し合って、自分たちのことは自分たちで決めていく場をつくることと、サポーターはその人たちを支えてもらいたいと思います。

仮設住宅での暮らしで出てくる課題と対応を一例として上げ、制度やサービスでない住民の支え合い活動の意義を伝えます。また、かかわりを通して少しずつ、表に出にくい住民の声や思いが出てくるようになること、そのつど、専門職やサポーターが解決するのではなく住民と一緒に考えることの大切さを解説します。

話し合いの重要性

46ページのポイント２を見てください。話し合いの重要性と書いてあります。「理想とする仮設住宅をつくっていくためには」をキーワードにして、元気の素を増やしていくために、いろいろなことを考えてもらいました。これをひとりで最初から最後まで演習をしたら、今みたいなテーマが生まれてきたでしょうか。

私も実際に地域に出て、必ず住民と話をしてきました。支え合い活動を行っていくためには「誰かがやってくれる」ではなく、自分たちで考えて行うことが大切です。そのためには何度も繰り返して話すことが重要になります。

私は社協の先輩に、「地域に住んでいる住民の中に無駄話はありません」と言われました。どこかで出てきた話は、必ず次の活動もしくは悩みごとにつながっているかもしれない。そう思って、しっかりアンテナを張って、ちょっと面倒くさいなと思うことがあるかもしれませんが、仮設住宅の住民とはしっかりと話をしてください。皆さんがこんなふうになったらいいなと思って上げた理想の仮設住宅が、この紙の上だけで終わるのではなく、現場に帰ったときに実現できるように、ぜひ繰り返し話をしてもらいたいと思います。

単元４で学んだ被災者とサポーターの距離感の考え方と同様、さまざまな生活課題を解決するのは、サポーターではなく被災者や地域住民であり、話し合う場づくり・合意形成の場づくりが重要なカギを握ることは単元５、６で強調します。

（休憩：10分）

ふれあい交流活動について知る《47ページ》

先ほど皆さんには暮らしやすい仮設住宅をつくるためにいろいろなことを考えてもらいました。今日のテーマは「住民同士の支え合い活動を支援する方法」という単元です。でも、いきなり「住民同士の支え合い活動をしましょう」と言ってもなかなか進みません。その点で、「お茶っこ会」など住民同士のふれあい交流活動はわかりやすく、住民で取り組みやすい支え合い活動です。ふれあい交流活動とは、たとえば「お茶っこ会」など住民同士が集まって交流する活動です。

この活動は、住民同士の支え合い活動を進めていくための「土台」になります。なぜ土台になるのかというと、①身近な場所へ出かけることができる、②顔見知り・話し相手ができる、③日常的に声をかけ合うことができる。安否確認につながる、④困ったときに、一緒に考え助け合えるようになる、この４つの効果があるからです。ふれあい交流活動を進めることは、住民同士が支え合って生活をしていくはじめのステップになります。

運営のコツ　解説のコツ

演習3 ふれあい交流活動について考えてみましょう

今回の演習ではふれあい交流活動について考えたいと思います。住民同士の支え合い活動は、ふれあい交流活動が出発点となります。皆さんが担当している仮設住宅で、具体的にどのようなふれあい交流活動が喜ばれますか。今行っているふれあい交流活動でも、これからこんなことをしたいと思っていることでもかまいません。喜ばれるなと思うことを３つ書いてください。机の上に付箋があると思いますが、色は何でもよいので１人３枚ほど書いてください。

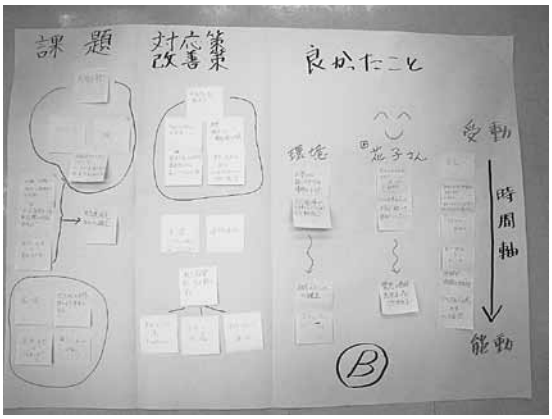
（個人作業：３分）

では、各自で出た案をグループで共有してください。グループ分けをして、模造紙に貼ってください。今回はグループ分けをしたときに気をつけてもらいたいことがあります。演習３の②には、「そのふれあい交流活動にはどんな効果がありますか」と書いてあります。たとえば「お茶っこ会」とすれば、お茶っこ会にどのような効果があるのかもグループで考えて書いてください。効果も書けるようにスペースを空けて、大きく、くくってください。

では、それぞれが書いた内容を共有してグループ分けしてください。グループ分けをしたら、ふれあい交流活動の効果をグループ全体で考えて書いてください。この演習は今日最後の演習になります。模造紙も好きなようにデザインしてかまいません。

（グループワーク・グループ発表）

グループワークの様子



演習模造紙の使い方の例

参加者からは、「ラジオ体操・健康体操教室」などの健康増進につながるもの、「料理教室」「会食会」など食に関係するもの、「ふれあいいきいきサロン」「お茶っこ会」などの居場所づくりに関するもの、その他「餅つき」「芋煮会」「居酒屋」「遠足」など、かなり具体的で多岐にわたる意見がたくさん出ました。

この演習は、担当外地域で取り組まれている交流活動を情報交換しながら、具体的な活動プログラムが豊富に出る場となりました。会場内に模造紙を貼り出しておくと、休憩時間などに他のグループの情報を得ることができます。

ありがとうございます。皆さんが寄って考えると、いろんなアイデアが出てきたと思われませんか。

ふれあい交流活動のポイントを説明します。テキスト47ページを開いてください。

今皆さんに考えてもらったふれあい交流活動の中に、「お出かけ」という楽しい発想もありましたが、仮設住宅の家から数歩もしくは数秒ぐらいで集まれる場所で行うことがほとんどだったのではないでしょうか。実際に身近な場所や集会所がなかったら縁側でもいいと思います。身近な場所で行うことで、足腰が弱って出て来にくい人も、少し身体が不自由な人も参加しやすくなります。また、「ちょっとそこまででいいから出ておいでよ」と呼びかけやすくなります。

ふれあい交流活動は支え合い活動の土台

ふれあい交流活動は、「お世話をする人」「お世話をされる人」という役割分担をするためのものではありません。みんなで一緒に考えて、みんなで一緒に行う活動です。皆さんの担当している仮設住宅の中にも、特技をもった人、強みをもった人がたくさんいると思います。ぜひそういう特技を活かしてもらう。そういう人たちに出てきてもらうことによって、住宅内のコミュニケーションも深まっていきます。

ふれあい交流活動を「1時半～3時半までやります」と言ったときに、「1時半から3時半までずっといてね」というのは、お年寄りにはなかなか難しいかもしれません。いつ来てもいいし、いつ帰ってもいい。誰でも来たいときに来て、帰りたいときに帰れるし、家にあるものを持って集会所へ行こうかなと思えるような気軽さが活動を継続させるポイントになります。

皆さんに上げてもらった活動には、たくさんのアイデアがありました。きっと仮設住宅に住んでいる住民も、こんなことがしたいなと思っています。ふれあい交流活動に決まりや枠組みはありません。枠組みやルールも住民と一緒に考えて話し合って決めてください。たとえば子どもの多い地域ではどのようなことが求められるか、高齢者が多い地域ではどうか、昼間ほとんど仕事に行く人たちが多い地域ではどのようなものが望まれるのか、男性のひとり暮らしが多い地域ではどうしたらよいかなど、住宅の対象と特徴をつかんだうえで交流活動をつくれるように働きかけることが大切です。

もう一つ、お伝えしたいのは、「お茶っこ会」などの活動を立ち上げるとき、住民同士が考える場や話し合いの場をつくることです。サポーターも、なぜ住民がそれをしようと思ったのかという理由を知っておくことです。実際に「お茶っこ会」をすることが目的かどうかはわかりません。その先に違うことを思い描いているかもしれないので、何でそれをしようと思ったのかを聞くこと、知っておくこと、そして「お茶っこ会」ができるまでの過程も一緒に共有していくことがとても大切です。

ふれあい交流活動の内容は、地域によって変わること、ほかの地域の交流活動をそのまま導入するのではなく、地域に必要な、地域に合った交流活動を考えることを解説します。

運営のコツ　解説のコツ

最後に、ふれあい交流活動で一番よく聞く質問、「何度も声をかけるけれど、出て来てくれない人がいる。どうしたらよいのか」。この問題について皆さんにお伝えしたいのは、何度も断る人はいらっしゃいますが、あきらめずに誘ってください。出て来られない方が気を許す住民の方から声をかけていただくなどの工夫をしつつ、あなたのことを気にかけている人がいるというメッセージをきちんと伝えることは、人を孤立させないことにもなるのです。

ふれあい交流活動がなぜ支え合い活動の土台かというと、足が少し不自由な人や認知症の人がふれあい交流活動に参加することで、住民に「自分の近所に認知症の人がいたんだ」「この人は足が悪かったんだ」と気づいてもらえます。そして、お互いの助け合いにつながっていきます。サポーターだけではなく、住民全体で支えることができるような活動にもつながりますし、まちづくりにもつながります。ふれあい交流活動は支え合い活動の土台なのです。

ふれあい交流活動に来られない人へのかかわり方の解説を通して、交流活動を行うことで住民同士が気にかけ合ったり、生活課題に気づくきっかけになったりすることにふれます。

ふれあい交流活動を継続するために

次にテキスト 54 ページを開いてください。演習４、演習５、演習６は今日の単元の中ではできませんので、職場の中の研修でやってみてください。

54 ページのポイント４で皆さんに伝えたいことは、ふれあい交流活動は１回限りやればよいものではありません。続けていくことがとても大切です。実際にこの活動を続けることはたいへんです。私が担当している地域でも続かない活動がいくつもあります。ただ、なくなってしまうと楽しみにしていた人は集まれなくなるし、その場で見守りをしていた人を見守れなくなってしまうかもしれません。

活動を続けていくためのコツは、ひとりで抱え込まない、住民も何かしたい・何かできないかと思っている、話し合いが交流を深める、の３つです。決してサポーターひとりで戸別訪問や集会所・談話室の運営、ふれあい交流活動の実施をしなければいけないということではありません。住民の中にも「お茶っこしたいな」「料理教室したいな」と思っている人がいるかもしれませんし、実際に相談を受けているかもしれません。被災者にも強みや特技はたくさんあります。そのなかには、交流活動で力を発揮することができる人がいるかもしれません。そういう人に声をかけて一緒に活動をする。活動するために、話し合うことができる場をサポーターと住民がつくる。ひとりで抱え込まずに一緒に活動してくれる住民を探していくことがふれあい交流活動を継続させるためのポイントです。

また、そういった話し合いを何度も繰り返していくことで、交流を深めることにつながります。何度も住民と話し合うことが信頼関係を育みます。そして、その後の活動が行いやすくなります。仮設住宅で行われている取り組みを、サポーター同士が情報交換をして住民に伝えていくことも有効な方法になります。ふれあい交流活動を継続するためには、繰り返し住民と一緒に話をして活動を進めていくことが必要です。

どんなふれあい交流活動であれば、無理なく、楽しく続けられるのか、一緒に考えて改善しながら進めるようにしましょう。

支え合い活動に至るまでの住民の話し合いや合意形成の過程にサポーターがかかわること、活動の目的を住民同士で共有する働きかけをすることが、住民の支え合い活動に不可欠であることをここでも強調します。

仮設住宅から復興住宅・恒久住宅への転居に向けた協力関係について知る

55 ページ、56 ページで宮城県気仙沼市と山元町の事例を紹介していますので、時間があるときに読んでください。

次にテキスト 57 ページを開いてください。サポーターの中にはサポーターに

なったばかりで、やっと仮設住宅に慣れた頃だという人もいるかもしれません。生活は「仮」ではなくても、住宅として仮設住宅はあくまでも「仮」になります。復興住宅へ転居する人、もしくは自分で自宅を再建して戻る人など、いつかは仮設住宅を解消しなければいけないときがやってきます。しかし、仮設住宅での生活が長くなればなるほど近所との結びつきが強くなりますし、復興住宅や恒久住宅へ転居後、「あそこで生活していたのがなつかしいな」という喪失感も強くなります。

復興住宅や恒久住宅に移ったあとも、新しく関係をつくってもう一度ふれあい交流活動や支え合い活動ができるように、仮設住宅にいる今から周囲の地域の住民と一緒に活動することを意識してください。もちろん、東日本大震災と阪神・淡路大震災がまったく同じ災害であるとは思っていません。ただ、阪神・淡路から復興住宅の現状を伝えながら、ぜひとも今のうちから仮設住宅と周辺の地域、関係機関がつながる必要があることを学んでください。

今回の研修は震災から１年後という時期であったため、地域での支え合い活動や自治活動の大切さと活動内容を考えることに力点をおいて演習を行いました。このため、復興住宅への転居時のかかわりについて演習は実施しませんでしたが、地域の状況によっては演習３を簡便にし、復興住宅・一般住宅への転居を考える演習６を実施しましょう。

復興住宅の状況の説明

今日は別刷りの資料を用意しました。17 年前、阪神・淡路大震災が起こって、その２年後に復興住宅ができました。今なお復興を考えなければいけないし、そこにかかわらなければいけない状況です。

お手元の資料の中には、基本的には住民が写っている写真はありません。スライドの資料には住民が実際に活動をしている様子の写真を何枚か入っています。

阪神・淡路大震災後、宝塚市内には 29 か所、1,635 戸の仮設ができました。すべてが抽選で入居をしたため、隣近所のつながりはなくて、一からつながりづくりをしなければいけない状況でした。

今、サポーターが仮設住宅で行っているような活動である、カラオケ大会やもちつき大会は、阪神・淡路大震災のときにも行われました。また、仮設住宅の住民が情報の共有をするために、自分たちで手書きの「たんぽぽ通信」をつくり、ポストに投函する活動もしました。これは仮設住宅が解消される日までずっと続きました。

宝塚市では震災から２年後に復興住宅への入居が始まりました。やっと隣近所とのつながりができた２年後に復興住宅に入る抽選が行われ、もう一度コミュニティが分断されてしまいました。また誰も知らないところへ移らなければいけない現状があったうえに、自分だけいい思いをしているのではないかという思いもあり、復興住宅に入ることを口にせずに、誰にもあいさつをしないで出ていく人もいました。仮設住宅にはだんだん人がいなくなります。20 棟のうち住んでいるのが２部屋のみの状況になり、隣近所の関係がぎくしゃくすることも出てきました。宝塚市では 1,635 戸の住宅を４人の相談員で回りました。４人の相談員で対応することは難しく、回って話を聞くぐらいしかできなかったのが現状でした。

宝塚市内には現在 12 か所の復興住宅・恒久住宅があります。仮設住宅から復興住宅への入居を希望していた人は、基本的には復興住宅へ入りました。しかし、交通の便が悪い、バスもなければ電車の駅もない、買い物に行くところもないという不便なところに建っています。

支援の面としては県の相談員、宝塚市の相談員が配置されました。17 年経っても自治会がない復興住宅があります。なかには高齢化率が 100％になってしまったところもあります。

運営のコツ　解説のコツ

活動事例仮設住宅から復興住宅・恒久住宅に転居したあとの支え合い活動
―兵庫県宝塚市・ふれあいサロン喫茶みなみ≪61ページ≫

テキスト59ページ、61ページに紹介されている、宝塚市の市営安倉南住宅と県営福井鉄筋住宅の事例を紹介します。市営安倉南住宅は40戸。現在の高齢化率は約60%。入居の頃は生活環境の違いが大きくて、昼間から酒盛りをしている人もいれば働いている人もいましたが、現在はほとんどが高齢となって課題の多い住宅になっています。入居から2年経った頃に「ふれあいいきいきサロン」が立ち上がりました。

住民が住宅と地域を結ぶ交流の場をつくりたい、自分たちが何とかしなければいけない、支援はいつかなくなってしまうという意識をもって、ふれあいいきいきサロンの活動を始めました。参加者のほとんどは地域の人です。90歳を超える人もいます。認知症の人がいれば、勉強会をして支える方法をみんなで考えています。

住民だけで実施するのが難しい課題は、専門機関などに手伝ってもらいましょう。ここでは、看護協会に手伝ってもらって、看護ボランティアによる健康相談を月に1回開催しています。また、学習会なども開催し、住民が安心して生活ができる環境を住民がつくっていくことを支援することが大切です。専門職は、このように関係機関と調整する役割を果たします。

入居から13年経った2010（平成22）年頃には、隣近所も、ちょっとした困りごとが話し合える関係になりました。しかし、自分たちの住宅だけで解決ができない課題も増えてきました。掃除、共益費の集金、住宅の管理、住民の身体の状態の変化などです。このような、自分たちでは解決できそうにないものは、ほかの復興住宅と情報交換会をしました。復興住宅だけで考えるのではなくて、地域を担当する民生児童委員や相談員、行政等にも入ってもらって情報交換会を定期的に開催して、自分たちが復興住宅で生活ができるようにするためにはどうすればいいかを一緒に考えました。

現在は、高齢化率が60%を超えています。高齢者でなくても、病気や障害が理由で働くことができずに生活がきびしい人もいますが、訪問や公的なサービスを希望する人はあまりいません。私が訪問しても、開けてももらえない。昼間からお酒を飲んでいるかパチンコに行っている人が多くいるのが現状です。

自治会やサロン活動の中心にいた住民自身も、高齢化が進んで60歳で入居した人は75歳になっています。新しく入ってくる住民も65歳以上の人がほとんどです。そうすると、今活動の中心にいる住民の後継者がいない、活動の継続ができない状態になっています。地域との関係も、お客さんとお迎えする人になってしまっているのが市営安倉南住宅の状況です。

震災から17年が経ち、「まだ復興？」と言われています。宝塚市内の被害は大きくて、家がつぶれた人がたくさんいました。復興住宅だけ何で支援が続くのかという声もあります。ただ、復興住宅の住民たちは、「ここは特別の住宅ではなくて、まわりよりも少し高齢者が多くて、少し問題が多いと思われるような住宅と思ってもらったらいいかな」と住民たちは言っていました。また、「17年経っても復興施策が続いています。制度が終わったときのことを考えて、自分たちで続けていける活動をしていくことが先につながっていくと思います」「基本的には人と人がつながるなかでできている活動であって、活動に協力してくれる人が

住民同士でできないことは、外部ボランティアや周辺自治会、関係機関も協力・連携すること、住民でできることを地域外のボランティアや関係機関が奪わないことを事例から解説します。特に、外部支援者が大勢入る被災地では、上手に外からの支援を取り入れながらも、被災地住民が自分たちで考え、できることは自ら活動することがその後の長い復興を支える地域力になります。

阪神・淡路大震災時には、仮設住宅や復興住宅・恒久住宅の周辺自治会・住民との連携・つながりの有無もポイントとなりました。要支援者だけが仮設住宅から引越せずに残ったり、復興住宅に優先入居したりした場合、自治活動や生活支援活動が当該地域だけでは難しい場合がありました。

いて、参加してくれる人がいるから続けていけるんです」と言っていました。

活動事例周辺地域との協力活動―兵庫県宝塚市・県営福井鉄筋住宅

続いて福井鉄筋住宅を紹介します。こちらも小さな30戸の住宅です。現在の高齢化率は60％を超えています。1998（平成10）年3月に入居が始まりました。同時期に自治会が立ち上がりました。集会所には調理ができるキッチンがあります。キッチンがあったことが、この住宅での活動が活発に行われるようになったきっかけになっています。

抽選によって入居が行われた住宅です。入居当時と比べて高齢者が多くなり、震災を経験していない人が増えてきました。復興住宅とはいえ、年月が経つにつれて被災者でなくても入れる住宅になりました。震災を経験していない入居者の中には、助け合いや交流は必要ないと思っている人も増えていきます。その結果、住宅の中の住民のつながりもだんだん薄くなってきました。高齢者や障害者、経済的な課題がある人が増えるなかで、交流活動や自治会運営を実施していくことが難しくなりました。

この住宅の一つのポイントは、自治会長がいたことです。自治会長が、「地域の人に支えてもらわなければこの住宅の維持は難しい」と民生児童委員に発信しました。そこで、キッチンを使った会食会をする活動が生まれました。お昼ご飯を食べに来てもらうことで、住宅の中の人も地域の人と交流できるような環境をつくりました。参加費は400円です。

今、サポーターの皆さんが行っているふれあい交流活動は無料のところもあるのではないでしょうか。経済的にきびしい人も多いので有料にすることは難しいかもしれませんが、どこにいてもお昼ご飯は食べますしお茶も飲みます。この活動を継続するためだけの最低限の経費をもらって運営をしています。

別の日にはNPO法人が復興住宅の集会所を使ってほぼ1日、集いの場をします。自分たちだけで頑張るのではなくて、ボランティアやNPO法人などに協力をしてもらい、住民が最後まで安心して生活していけるようにしています。ただ支援を受けるだけではなくて、誰もが一活動者としてお茶を出したり、洗い物をしたり、掃除をしたり、今自分ができることを自分の役割として考えて動いています。

市営安倉南住宅と県営福井鉄筋住宅の様子をお伝えしましたが、この2つには大きな違いがありました。安倉南住宅は、復興住宅の住民がふれあい交流活動の中心にいました。それはいいことなのですが、周辺地域の住民は参加するだけになってしまいました。支援者として周辺の地域とつながりをつくることも大切です。

福井鉄筋住宅は、住宅の維持ができないというSOSを周辺の地域に発信しました。そして、復興住宅の集会所を使ってふれあい交流活動が始まりました。地域のいろいろな人がかかわることによって、継続して活動することが可能になり、復興住宅の住民も活動者として、また参加者として活動に参加してきました。復興住宅と地域がつながる機会になったのです。ここが2つの住宅の大きな違いです。

共通する点も4点あります。①集会所が復興住宅と地域住民の寄り合いの場になりました。②地域のつながりができて、復興住宅の住民の安心感も高まりました。③集会所の光熱水費や集会所の利用料を払ってもらい、それが自治会の収入

になります。全部を無料にするのではなくて、かかった費用はちゃんと払ってもらうことによって、自治会運営が滞りなく行える収入が入るようになりました。

また、④福井鉄筋住宅はNPOとつながっていましたし、安倉南住宅は看護協会とつながっていました。関係機関とつながる機会になったといえます。

周辺地域や関係機関との協力関係を育むことの効果を、２つを比較することによって理解できたのではないかと思います。協力を求めることは難しいと思いますが、つながっておくこと、もしくはつながる方法や効果を伝えておくことで、仮設住宅に住んでいる人が復興住宅や恒久住宅に移ったあとも、まわりとつながらないといけないと思ってもらうきっかけづくりになればいいと思います。

周辺地域とも交流を深めましょう

57ページのポイント５を見てください。仮設住宅の人だけがご近所となっていないでしょうか。仮設住宅の周辺に住んでいる人の中には、以前からこの地域に住んでいて、この地域のことをよく知っている人もいます。ボランティア団体や医療・福祉機関、商店や行政機関は、その地域に移ってきた仮設住宅や復興住宅の住民の強い味方になってくれます。

もしサポーターだけで対応が難しくなったとき、もしくは大きなイベントを仮設住宅でしたいと思ったときにも、日頃からの協力関係ができていれば心強い味方になってくれます。

仮設住宅から復興住宅や恒久住宅に移ったあともその地域との関係づくりは大切です。今日皆さんが演習をしたふれあい交流活動は、仮設住宅の中で完結する話ではありません。これから先に移り住んでいったあとも、支え合いやふれあい交流活動の経験は、住民が自分たちで周辺地域と協力をしたり活動を立ち上げるうえでの貴重な経験となっていきます。

宝塚市の復興住宅の相談員の中には、相談を全部抱え込んでしまった職員もいました。自治会活動やふれあい交流活動でも、自分たちが中心となってイベントをしてきました。相談員がいなければ復興住宅の住民が、イベントができない状況になってしまいました。いつも住民と一緒に話し合って、活動をすすめていれば、その活動は継続していたかもしれません。

支え合い活動の５つの効果

最後に、63ページを開いてください。今日の単元は支え合い活動を支援する方法でした。支え合い活動には、「生活や福祉問題の早期発見」「福祉情報の伝達」「緊急対応」「支援体制づくり」「支え合う意識づくり」の５つの効果があります。

このような効果をもっている支え合い活動を、サポーターの皆さんに住民と一緒に考えてつくっていただきたい。まず、ふれあい交流活動から始めて、そこで出てきた内容を次にどうしていけばいいのかを話し合い、活動を展開していってください。難しく考えるのではなく、まず集まることから始めてください。

今日は、ふれあい交流活動を中心に考えましたが、それ以外にも住民の支え合い活動は多彩にあります。63ページに掲載しています。たとえば、住民同士で認知症について勉強してみようという話になって学習会が行われるかもしれません。また、住民による子どもたちの登下校パトロール、ゴミ出しが難しい高齢者の手助け、外出支援なども支え合い活動です。

サポーターの活動は、訪問活動などを通した個別支援の比重が大きいのですが、

住民支え合い活動とサポーター活動の関係性を説明すると、サポーターが支え合い活動を意識し、支援することの意味が理解しやすくなります。実際の活動は、被災者への「個別支援」の比重が高いことが多いため、「地域支援」の意義と支援方法はイメージしにくく、研修では３日目の単元６でも表現を変えながら繰り返し地域支援の大切さを伝えました。

住民の支え合い活動が活発になって充実すればするほど、問題が大きくなる前に支援が必要な人を把握できたり、支援が必要な方の生活が豊かになったりすることを、ぜひ心に留めていただければと思います。

サポーターが住民同士の支え合い活動を支援するためのチェックポイント

64ページを開いてください。これから支え合い活動を行っていくためのチェックポイントをいくつかあげています。

＜地域での生活について＞ 住民同士で生活上のルールを決めていますか、行政・関係機関の連絡窓口となる人は決まっていますか。

＜支え合い活動の実施と集会所・談話室運営について＞地域で情報を得る人や活動に協力してくれる人はいますか、集会所・談話室が住民にとって自由に使うことのできる場所になっていますか、集会所・談話室が、人や情報の集まる場所になっていますか、支援者もしくは住民のリーダー（自治会長）が、集会所・談話室の運営方法や交流活動などをひとりで決めていませんか、集会所・談話室の運営方法や交流活動の内容などについて、住民全体の声を聞いて、話し合う場を設けていますか、「できない」理由をみんなで考えるような消極的な話し合いになっていませんか、話し合った内容は記録して、参加者で共有していますか。

＜ふれあい交流活動について＞誰もが参加することのできるふれあい交流活動になっていますか、介護者や障害者など、支え手の必要な人たちも参加できていますか、交流活動に参加してもらうために、繰り返し声かけをしていますか。

＜周辺地域との協力について＞周辺地域のコミュニティ組織や医療・福祉施設、商店、行政機関等について把握していますか、必要に応じて、地域住民や地域内外の関係者からの協力を得るようにしていますか、ほかの地域での活動等について、情報交換をする場を設けていますか。

いくつかチェックポイントを上げました。皆さんがこれから支え合い活動をするにあたって、気をつけて活動していただければと思います。そうすることで、住民同士で考えて活動することにつながっていきます。

単元5の振り返り

単元5では支え合い活動、おもにふれあい交流活動について考えました。阪神・淡路大震災時の支援で起きたことをテキストで紹介することで、同じ失敗を繰り返さないようにしていただきたいと思うところもありました。

個別支援をしながら、ふれあい交流活動を考えていくのはたいへんだと思いますが、サポーターはひとりではありません。サポーターの味方は、担当している地域の住民です。住民と一緒になって、笑って、考えて、いっぱい悩んで、泣いて、ふれあい交流活動や支え合い活動をしてください。

単元4の振り返り

コーディネーター　それでは、今日の振り返りと振り返りシートの記入をします。午前中の単元4の振り返りをしておきます。

「被災者との信頼関係の育み方と実態把握の方法」が単元4でした。はじめに「距離感」について話していただきました。被災者と「向かい合う」というよりは、隣に「寄り添って」、一歩踏み込まず、二歩離れずの伴走者ということでした。

少し先を見ているサポーターが伴走者となって、一緒に歩んでいってくれたらいいなという話だったと思います。

また、信頼関係はつくるものではなくて育むものだと思います。訪問の仕方は、言葉、まなざし、表情、態度、五感を駆使して「私はあなたのことを理解したい」というメッセージを伝えるということでした。

それから、被災者が元気を増やせる支援です。その人を理解するためにエコマップをつくるという、その人を理解する方法の話もありました。

サポーターは、丸投げ、丸のみ、丸抱えをするのでもなく、あくまでもかかわるためのつなぎ役で、サポーター自身が燃え尽きないためにも上司や専門職はもちろんのこと、地域の住民や自治会長、民生児童委員などと、いろいろな資源を使ってつながりましょうということでした。

これから今日の振り返りシートを皆さんに配ります。10分間で書いてください。昨日と同じに、今日の研修で学んだこと、気づいたことを2つでいいので書いてください。また、明日の講師に聞いてみたいことがあれば3番目に記入してください。

（振り返りシート〈75ページ〉記入：10分）

これから「私は今日こんなことを学びました」という2のところをグループで共有していただけますか。では、これから3分間、お願いします。

（グループワーク：3分）

最後に今日皆さんと一緒にワークした仲間にお互いに拍手を送りましょう。（拍手）

ご苦労さまでした。

スタッフからのメッセージ

●スタッフは演習講師と受講者のつなぎ手

昔「研修は会場予約と講師が決まれば8割終わり…」と言った人がいましたが、研修担当者を“つなぎ手”として考えれば、一番おいしいところを見逃した言葉と確信します。平成23年度の「基礎研修」講師陣は、研修初日も中日も夜遅くまで熱の入った打ち合わせを行いました。それは先に被災を経験した地域として、全国から支援を受けたひとりとしての使命感によるものでした。その思いを受講者につなぐ、研修が終わったあとも受講者と演習講師をつなぐ、困難に萎えそうになる受講者の気持ちと仲間をつなぐ…。

間接支援の研修担当者だけが味わえる醍醐味なのだと思いますが、いかがでしょうか。

（全国コミュニティライフサポートセンター　橋本泰典）

宮城県被災者支援従事者研修＜基礎＞２日目：　　月　　日（　　）　グループ番号：

振り返りシート

ご所属（　　）　/　お名前（　　）

1　各単元について、該当する欄に○をつけてください。

	全く理解できなかった	あまり理解できなかった	どちらともいえない	まあまあ理解できた	非常に理解できた
①被災者宅を訪問するときの心得、被災者との信頼関係のもち方について	5	4	3	2	1
②社会的孤立を防ぐための被災者理解と地域の関係を知る方法について	5	4	3	2	1
③被災者のプライバシーを守る心得について	5	4	3	2	1
④ひとりで抱え込まない、燃え尽きないための心得について	5	4	3	2	1
⑤住民同士の支え合い活動とその必要性について	5	4	3	2	1
⑥ふれあい交流活動の方法について	5	4	3	2	1
⑦ふれあい交流活動を継続するための方法について	5	4	3	2	1
⑧仮設住宅から復興住宅・恒久住宅への転居に向けた協力関係について	5	4	3	2	1

2　私が今日の研修で学んだこと、気づいたことは、

3　私が今日の研修でもっと深めたかった、知りたかったことは、

研修全体の振り返り

コーディネーター　皆さん、おはようございます。いよいよ研修最後の３日目となりました。一昨日、昨日と研修を受けて、今どんなお気持ちでしょうか。今日で最後ですから、受講者同士ぜひ積極的にかかわって、少なくともグループのメンバーとは、これから何かあったら連絡を取り合える仲になってください。

ではシャッフルしましょう。

（シャッフル）

今日はこのメンバーでお願いします。自己紹介の時間はあとで取ります。

昨日の研修を振り返る

単元４では俳優になってもらいました。交代で聞き合いをしながら、訪問時の信頼関係のつくり方、実態把握の方法について学びました。ポイントが３つありました。

１つ目は、信頼関係を育むことから始めるということです。聞き取り情報、情報シートを埋めることが目的ではありません。どうやって信頼関係を育むのか、言葉だけではなくて、眼差し、視線、表情など五感をフルに使って相手を理解しましょう。各グループで演習するときも、相手のことを知りたい、理解したいという気持ちで聞き合いっこをしながら、ぜひ一つのチームになってくださいね。言葉だけではなくて、五感をフルに使って参加してください。

２つ目は、人を理解するために「エコマップ」や記録用紙を活用しましょうということで、「マイエコマップ」をつくりました。

３つ目は、燃え尽きないために仲間や、上司などいろいろな人とつながりましょうということです。演習講師の体験に基づいたお話を聞きました。

単元５は住民同士の支え合い活動の理解です。なぜ住民の支え合い活動が大事なのか、ということについて学びました。２日前の記憶をたどってください。１日目、午前中の演習講師から、サポーターの役割は、その人個人の支援とその人を取り巻く地域の支援の両方あるのだという話がありました。昨日の単元４と５では、個人の支援と地域の支援を両方学びました。

こうすればうまくいくという「ふれあい交流活動」のポイントも学びましたね。テキストの47ページと63ページに載せています。演習を通して皆さんと一緒に学んだのは、単に交流活動をするだけではなく、住民同士の話し合いが大事だということでした。住民の支え合い活動のベースになるのは住民同士で話し合う、お互いに理解し合う場と、学び合う場、学習活動です。

ふれあい交流活動以外の支え合い活動には、「生活支援」活動もあります。これは、たとえば、ごみ出しや散歩のお手伝いなど、どちらかというと１対１の活動です。住民の支え合い活動は、個人と個人が支え合い活動をする場合もあるし、

研修３日目の冒頭は、１日目・２日目での理解の様子を見て、必要な補足を行います。特に、単元５の住民同士の支え合いは、具体的で直接的な個別支援とは異なり、サポーターがどう動いたらよいのかイメージがわきにくい単元なので、研修では単元５の補足を中心に、受講者からの振り返りシートでの質問を取り上げながら解説しました。
受講者数が少ない場合（20～30人程度）は、机なしでサークル型の配置にし、お互いの表情が見える環境で質問・意見交換をすると、より意見が出しやすく一体感も生まれます。

住民が集まって交流の場をもつという形もあるということです。学習をしたり、話し合うというのも、住民の支え合い活動の一つなのです。

振り返りシートの質問に答える

今日の単元のねらいは、「被災者同士や近隣住民による見守り・支え合いの意義と方法を学ぶ」「住民による見守り、支え合いと専門職との連携について学ぶ」「被災地域、仮設住宅周辺の地域の情報を知る方法を学ぶ」「いざというときの対処の方法を学ぶ」です。

受講者からの質問：①ふれあい交流活動へ参加しない人への働きかけ方

まず１つ目は、ふれあい交流活動についてです。「来られる人はいいのですが、来られない人、来ない人に対してどうやって働きかけたらいいのでしょうか。もっと実践の事例を知りたい」という質問をいただきました。

別会場で出た受講者からの質問は、「交流活動の参加者の固定化への対応」「訪問拒否される方への対応」「民生児童委員はどういう役割をもつのか、連携の方法は」などでした。

○家に行くという方法を紹介する

演習講師Ａ　「集会に出て来ない」、これは必ずあります。自分に置き換えてみても、行きたくないところには行きたくありません。反対に、行きたくても身体が弱かったり、車いすだったり寝たきりだったりして行けない人もいます。

阪神・淡路大震災のときにそういう人がいて、その人の家におじゃまする「お宅サロン」を行いました。「行きたいけど行けない」という人から承諾をもらって、「じゃ、家に来てもらう？」と言って、その人の家でやるのです。そんなに広くありませんが、「ここに来てもらってお茶でも飲もうか」という機会をつくります。そして、「寝たきりの人がいて、寂しがっているからお茶に行ってあげて」といって近所の人を誘い、その人の家でお茶を飲むのです。

お茶代やお菓子代が負担になってはいけません。そこはルールをつくって、「ここに来るときにはそれぞれ一つずつ、小さいお菓子でいいから持ち寄ろうね」としました。お茶も、「お湯だけはもらうけれども、お茶の葉は買って、洗い物はちゃんと済ませて帰ろう」と決めました。家の中には入れなくても、仮設住宅の縁側に座ってもらう。それだけで、寝たきりの人も外との交流ができるわけです。

演習講師からは具体的な実践事例での対処方法、コーディネーターからは方法に共通する視点や考え方を解説します。

○ 無理やり集会所に来なくてもいい環境・関係をつくる

演習講師Ｂ　60ページに「復興住宅の周辺地域との関係」という図があります。仮設住宅のふれあい交流活動に来られない人を見ると、つい是が非でも集会所で開いているお茶っこ会などに来てもらわないといけないという思考が働いてしまいます。でも、その人自身が新聞屋さんと仲がいいとか、いつも行っている商店があるとか、行きつけの酒屋さんで、「おじさん、元気にしてるか？」などという会話をしているとしたらどうでしょうか。お茶っこ会に来なくても、そういうところで人と交流したり、その人なりにつながりをつくったりしているかもしれません。こういう情報を、サポーターがアンテナを張ってキャッチできるよう努めることも大事です。　特に男性は、「女性の多いところには行きたくない」という人がけっこういます。たばこを吸う人であれば、仮設住宅の路地に喫煙場所をつくって座れるようにすれば自然と集まってくるでしょう。阪神・淡路大震災のときにはアルコール依存症の人が増えたので、毎回はできませんでしたが、月に１回ぐらいは飲み会をしましょうということで集まりました。

運営のコツ　解説のコツ

○集会所に来ない背景を探る

コーディネーター　ありがとうございました。何が何でも集会所のふれあい交流にお連れしないといけないということはまず発想から除きましょう。その人にとっての元気の素は何だろうかということを常に考えながら、その人のことを知りながら活動することが大前提ですね。

もう一つ、来られないことの背景を知ることが大切です。ふれあいサロンや交流活動に出て来ないのはなぜだろうかということを考える。何か問題だと思ったときには、「何でだろう？」と考えてください。

出られないことの理由には、４つの背景があります。１つ目は、本人の意思で出ない、出たくない。２つ目は出さない。家族が、「おじいちゃんは身体も弱ってきているし、心配だから」という理由で出さないなどです。３つ目は出られない。出られない原因はどんな理由があると思いますか？　まず足腰が弱って出られないなど、身体的な理由があるかもしれません。それ以外にどんな理由があると思いますか？

（受講者）小さい子どもがいたり、子どもたちのお父さん、お母さんが仕事に出かけているとか……。

そうですね。その人の身体的な状況だけではなくて、家族の事情とか環境が理由の場合です。環境は物理的な環境であるかもしれません。仮設住宅周辺に段差や坂道が多いといったことです。

４つ目が、行き先がない場合、行きたいと思える場所がない場合です。出ない・出られないことの背景がわかると、ではその人が誰ともつながらないでひとりぼっちにならないためにはどうしたらいいのか、今度は対応方法を原因に応じて手を打つことができます。４つ目の理由は、さきほど演習講師から話があったように、その人が出たいと思える場所をつくることが手立てとして考えられます。

どうしてこの場に来ないのだろうかということと、その人が元気になれるような生きいきと輝ける居場所がどこなのか、ということを考えながらかかわっていただきたいと思います。

受講者からの質問：②行きたくなる交流活動の仕かけ方

続いて２つ目の質問です。「思わず出かけたくなるような交流活動の仕かけというか、工夫はないでしょうか」という質問です。

○その人の元気の素を見つけるという方法

演習講師Ａ　これはなかなか難しいのですが、やはり食は大事だと思います。特に女性は何か食べられるというとだいたい出てきますね。問題は男性です。男性は食でもなかなか出てきませんので、男性の心をちょっとくすぐるようなものを入れるといいと思います。たとえば、「手づくりのうどんをつくりたいので、小麦粉から打ちたいんだけど、あれはちょっと女性の力ではねえ……」というようなとき、「うどんを打つ力仕事をしてくれる人を募集します」としてみます。海が近い明石では、「魚を釣ってきたので、調理してほしい」「お正月の鯛を焼くイベントをするから」などというと、けっこうはりきって出てくれるものです。

脳梗塞で片マヒになった和菓子職人の男性に合わせて、家庭でできる和菓子の

講習会をしたことがあります。職人さんの和菓子が食べられるというので、女性がたくさん寄ってきました。家ではまったく動かない手が、和菓子の講習会を待っている参加者を前にすると動くんですね。

1つ目の質問へのコメントにもありましたが、その人の元気の素を見つけていくことです。個別にその人が元気になりそうなことを見つけ、ここで生かせる方法をあの手この手で一生懸命考えるのです。一部ボランティアが必要だな、ボランティアのこの力を使ったら立派な料理教室ができるな、そうするとこの人は先生になれるな、動かない手であっても立派な先生です。次には、「定期的に和菓子教室をします」。その人は定期的に外に出なければいけなくなります。おばちゃんたちに先生と呼ばれる立場になり、役割ができます。

「支援」とは、一方通行のかかわりではなく、誰もが誰かに必要とされていると感じること、双方向のかかわりであることを解説します。

○男性が参加するコツ

演習講師B　食について男性を引き寄せるネタとして、お酒を飲むことが前提になりますが、「手軽にできるおつまみをつくる料理教室」という催しにはけっこう男性が集まりました。また、高齢の男性を集めるのに「餅つき」は有効です。年季の入った70、80歳代の人はめちゃくちゃうまいです。若い人が教えてもらうのです。よく知っている高齢の男性に、「門松のつくり方を教えて」と頼むと、「もう昔やからわからんわ」と言いながら、巧みな技を披露してくれました。

閉じこもりがちの人がいました。お話を聞いていくうちに、「わらじ」を編めることがわかりました。わらを入手できないので、ビニールひもでわらじを編んでもらいました。ビニールひもの色を変えると、とてもきれいなわらじができるんです。仮設住宅で「ビニールひもわらじ」を子どもたちに教えるので先生として来てくださいとお願いして、講習会を開催しました。

○メッセージを送り続けるという方法

コーディネーター　大事な話がいくつかありました。元気の素を探りましょうという話です。また、小さなことでいいので、その人が得意なことを生かせる居場所、活動をつくっていくと、参加したくなってくるということでしたね。

昨日も「こんなふれあい交流活動があったら住民に喜ばれる」「どんな活動があれば喜ばれるだろうか」という演習のときに、皆さんからたくさんの活動のメニュー、アイデアが出てきました。そういったことにアンテナを張り巡らせながら、皆さんがその場に来ておもしろい、ふれあい交流を楽しいと思ってもらえることを探ってください。

参加することを強要せず、でも同じ住民であることを忘れないようにしましょう。参加しないからといってかかわりをもたないというのではなくて、交流活動をやっていますという案内を入れるとか、来られなくても何かメッセージをちゃんと伝えることです。「あなたのことを忘れていません」「同じ仲間だよね」というメッセージを出すのはとても大事なことです。

受講者からの質問：③住民の苦情への対応の仕方

仮設住宅に入って間もない頃は、長い避難所の生活からようやく自身のスペースができたということでほっとします。でも、しばらくすると、いろいろな困りごとや不便なことが出てきて、だんだん住民の中に不満が高まってきます。「不満に対してどんな対応をしたらいいのでしょうか」という質問です。

運営のコツ　解説のコツ

○燃え尽きる前に声をあげる

演習講師 A　仮設住宅に入ってしばらくは、何とか新しい家財がそろって生活ができるという安堵感がありますが、半年ぐらいたつと徐々にいろいろな不満が出てきます。不満の矛先はサポーターになります。それは一番サポーターが関係が近い存在だからです。何度も来てくれるし、一番話を聞いてくれるからです。

たとえば、仮設住宅のハード面の問題があります。環境への不満に対しては、私たちが「これはひとりの声ではなくてたくさんの声です」と行政に訴えていくことが必要です。行政でできる範囲の改善も多くあります。

困難だったのは、やはり人間関係のトラブルです。犬の吠える声とか自転車の放置ぐらいならまだいいのですが、近所で大きな声を出すとか、洗濯物がうちの家にはみ出してくるとか、いろいろなトラブルがあります。

単元4の演習7でお話ししたように（P58）、私自身、燃えつきそうになりました。「ピンチをチャンスに変える」という言葉もあります。自分が燃え尽きてしまう前に、やはり誰かにSOSを早く出しましょう。もう駄目だということを皆さんは言ったほうがいいのです。辞表を出す前に、しっかり相談をすることです。私の場合は、一緒に悩む仲間ができたことで乗り越えることができました。

○別の演習講師による補足

演習講師 B　「ピンチをチャンスに」、宝塚市でも食事サービス、配食サービスが震災以後、広がりました。サービスの際には、「ご飯をつくるのがしんどい」など困りごとをそのまま聞くのではなくて、その言葉の裏にあるものを聞くようにしていく。そうすると小さな工夫で、今求められていることを提供できるサービスになります。

阪神・淡路大震災のときに、集会所でふれあい交流を進めたことで、仮設住宅の人だけではなくて、近隣の自治会単位でも同じように困っている人たちの集う場が必要だということがわかってきました。これがきっかけになって、1994（平成6）年～1998（平成10）年ぐらいにかけて、「ふれあい・いきいきサロン」が広がりました。

「一緒に悩む人を増やす」＝チームでかかわることを何度も強調します。

不平・不満が出始めた頃にやったアクションとしては2通りあります。部屋の中で詳しく話を聞くと隣に聞こえてしまうので、住民トラブルがさらに悪化する可能性があります。まずは、「集会所で週に1回相談員が来ているから、この時間にとにかく来てくださいよ」と言って外に連れ出しました。また、サポーターだけでなく、保健師や行政にもかかわってもらいました。それがきっかけになって出張の相談が始まりました。

コーディネーター　苦情の裏にあるもの、何を訴えたいのかを理解することですね。苦情解決の前に、まずはその人の気持ちを受け止めること、これだけで気持ちが穏やかになる場合もあります。そして、それらを決して抱え込まずに、SOSを出すということでした。また、ひとりの苦情ではない場合は、苦情を束ねて行政や関係機関に届けることもサポーターにできる役割だということですね。

受講者からの質問：④キーパーソンの探し方

コーディネーター　最後の質問はキーパーソンについてです。ふれあい交流活

動を中心になって進めるキーパーソンとサポーターがどのようにつながればよいのか、つながり方のポイントについて聞いての質問です。

○会議に出るところから始めるやり方を紹介する

演習講師 B　キーパーソンというと、私たちは、仮設住宅だけではなくて、ある一定の組織で中心になる人を３人見つけます。キーパーソンは、公募するだけでは見つかりません。住宅内で行われる芋煮会の打ち合わせとか、お買い物ツアーの企画とか、行政にいろいろなことを要望する会議の開催などを耳にしたら、「一緒に参加していいですか」といって積極的に参加するといいと思います。

会議では住民の生の思いを聞くことができます。「探りに来たのか」と疑われないように、「どんな話をされているのかを聞かせていただくだけでけっこうです」とあらかじめ話しておきます。メモはとらずに静観します。何度も顔を出しているうちに、「こんなこと考えているけど何か知ってることないか？」などと言われたらガッツポーズです。いろいろな人がいろいろなことを話す様子を観察してほしいのです。そうした場でキーパーソンを探します。

キーパーソンはタイプの違う３人です。ひとりは壁にどーんと突っ込んでいくアクセルタイプの突進型の人。もうひとりは「まあまあ、そう熱くならずに」とブレーキをかける人。３人目は、そのときどきでギアの入れ替えができる人。「今は突進してもらはないと、今はトップギアで行って、たまにはバックしないと」ということができる３人が必要です。

○住民の力を引き出す方法

演習講師 A　私の場合は、日々仮設住宅を訪問していますので、一人ひとりの考えがよく見えてきます。「この人はリーダーの素質があるな」という人は、私たちが行くと「何してるの？」と目ざとく見つけて話しかけてきます。コンタクトを取りやすい人を見つけるのです。

その人が「こんなことしようと思うけど」と小さな夢を語る場面があります。それを私は、小さな渦の始まりだと思っています。「○○さんも同じようなことを言ってたよ」「ああ、そうか。じゃあ一回行って話してみるわ」。そこはサポーターの知恵です。

仮設住宅を隅々まで知っていることは、リーダーに必要な要件です。「じゃ、こんなのをするか」というアクセルの部分です。「でも、それはあんまりやったらいけない」というブレーキの部分。「こんなふうに企画しようか」というギアの部分。その３人ぐらいから小さな渦を巻いていくわけです。

その渦が巻いて回り始めると、住民が主体的に動き出し、継続していきます。

○住民の力と専門職の役割について解説する

私たちサポーターのよいところは情報があることです。「こんなことをしたいんだけど」と言われたら「それならこういうところがある」とか「保健師さんに相談ができるからしようか」とか「お医者さんだったら、こんな話ができるかもしれないから呼んで来ようか」とか、うまい具合にくっつけることができなければいけません。それは住民活動に寄り添っていくということです。住民活動の邪魔をしない。「私たちがします」ではなくて、情報を提供して、そこで暮らす住民が主体的にやるとほかの住民が助けてくれます。そうするとリーダーとなるべき小

ここでもサポーターの役割、働きかけ方を具体的に説明します。

運営のコツ　解説のコツ

さな渦の最初の人は、徐々にリーダー性と責任をもって、自信もついてきます。それはその人たちの生きがいになるのです。

サポーターにとって大事なことは、リーダーを支えることです。支えて、困りごとがあった場合には決してひとりで悩ませないことが大事です。

コーディネーター　つなぎ上手であることと、誰がどんな活動をしているのか、どういう夢をもっているのかという情報をつかんでおくことです。いろいろな情報をキャッチできるように、アンテナを高く張っておくことが大事です。住みやすい地域をつくる主役は住民で、住民のもっている力を上手に引き出したり、つなぎ合わせたりする役割の一端をサポーターが担うということですね。

昨日の振り返りシートの中で出てきた皆さんからの４つの質問について解説をしましたが、ほとんどが住民の支え合い活動に関する質問でした。

もう一つ、単元４の訪問活動についてですが、訪問に入って信頼関係を育むために使えるツールをご紹介します。

○コミュニケーションのきっかけになるものを持参する

演習講師 A　テキストの 87 ページにある「緊急れんらくばん」です。どこの自治体でも緊急連絡マップとか見守り連絡マップをつくっていると思いますが、これは「きずな連絡マップ」の形にして、裏には明石の象徴である天文科学館の写真を付けて、透明のファイルに入れてぶら下げられるようにしています。

「もしよかったら使ってください」という会話から始めました。「れんらくばん」に書けない人へは、「一緒に書きましょうか」と言って一緒に書きます。そうすることで話が弾みます。

コーディネーター　ではこれから、住民の支え合い活動の実際の映像を見ていただいてから休憩を取ります。今から見ていただく映像は、仮設住宅の交流活動ではなくて、大分県中津市の「沖代すずめ」のふれあい交流の活動の様子です。地域の中で住民が主体となって動いて、活発なふれあい交流が実現できている事例です。それぞれの地域の中で、住民同士のふれあい交流活動が豊かになって、住民が思う存分力を発揮できるようになるとこんな取り組みが生まれてくるのだという見地でご覧いただければと思います。

（DVD：約 20 分）

住民同士がいろいろな問題を受け止める力をもった地域の活動をご紹介しました。では、休憩に入ります。

この研修では、「地域共同ケアのすすめ」（発行 CLC）の DVD を見ました。このほか、伊丹市が作成した阪神・淡路大震災後の仮設住宅での住民活動紹介ビデオを見た会場もあります。いずれにしても、住民同士の見守りや交流活動が視覚的にイメージできる教材を導入するとよいでしょう。

おすすめの DVD 教材

「地域共同ケアのすすめ
～多様な主体による協働・
連携のヒント（DVD 付）」
監修：藤井博志
発行：CLC

「地域支え合いのすすめ～
暮らしの場（日常生活圏域）
における福祉のまちづくり
（DVD 付き）」
監修：藤井博志
発行：CLC

【DVD】
「地域力こそ防災力 !!」
監修：足立啓、室崎益輝、
高橋誠一
発行：CLC

講師からのメッセージ

●伝えたい２つのポイント

兵庫県では、阪神・淡路大震災後 17 年が経過した現在でも、復興公営住宅入居被災者への支援が続いています。東日本大震災の被災者支援にあたる皆さんに、これまでの私たちの対応経過とその成果や課題を伝えることで、少しでもスムーズに復興が進めばという思いで『サポーターワークブック』の作成にかかわりました。

伝えておきたいポイントは、次の２点です。第１は、「被災者の力を引き出す支援をする」ということです。被災者支援というと、生活課題を解決するためにさまざまな支援を行うことが主眼のように思われますが、気をつけないと、依存関係を強め自立を妨げることになります。あわせて、被災者個々の自立に向けた力や地域社会のもつ支え合う力を引き出し、強めていくことが必要です。

第２は、「直接の支援担当者だけで問題を抱え込まないようにする」ことです。日々被災者に対応していく担当者は、どうしても解決の難しい課題を抱え込みやすくなります。現場で支援にあたっている担当者を孤立させない仕組みづくりは、この基礎研修を受講している皆さんの重要な役割です。多岐にわたる生活課題に対応するために、専門職、行政、ボランティア、地域住民等との課題解決のための協働の場づくりをぜひお願いします。

（宝塚市社会福祉協議会　佐藤寿一）

講師からのメッセージ

地域住民とともにつくり、語り合うこと

今からこのテキストを使って、講師をされる皆さんは、きっと今まで地域活動の立ち上げ支援の経験をされた方だと思います。そんな皆さんに、私がお伝えできたことは、阪神・淡路大震災のときにやってよかったことは活かしてほしい、失敗は繰り返してほしくないという思いでした。震災から十数年経った今でも（または、今だからこそ）対応が必要なことが次々に起こっています。

地域住民と話し合い、一緒に何かを行うことは、職員やサポーターだけでやるより手間も時間もかかります。最初はたいへん、でも走り出すと、みんなが協力し知恵を出し合い、そのプロセスを一緒に楽しむことができます。兵庫県内の市町社協の先輩ワーカーは「社協ワーカーは、おもろい（関西弁でおもしろいという意味）地域物語を、地域住民とともにつくり、語ること」と表現されました。急がば回れ。頑張りすぎず、地域住民と話し合って一緒に進めていくことを、サポーターの皆さんにお伝えいただければと思います。

（宝塚市社会福祉協議会　常岡良子）

単元6 住民による見守り活動の方法と関係機関・団体との連携

ねらい1：被災者同士や近隣住民による見守り・支え合いの意義と方法を学ぶ

ねらい2：住民による見守り・支え合いと専門職との連携について学ぶ

ねらい3：被災地域、仮設住宅周辺の地域の情報を知る方法を学ぶ

ねらい4：いざというときの対処の方法を学ぶ

単元6のねらいを確認する

コーディネーター　皆さん、テキストの65ページを開いて「ねらい」を見てください。今日学ぶことは4つあります。一番目は「被災者同士や近隣住民による見守り・支え合いの意義と方法を学ぶ」。昨日のメインはふれあい交流活動でしたが、今日は「見守り・支え合い」の意義と方法について学びます。

２番目は「住民による見守り・支え合いと専門職との連携について学ぶ」。３番目は「被災地域、仮設住宅周辺の地域の情報を知る方法を学ぶ」。皆さん、アンテナを張って情報をたくさん知ってつなぎ上手になりましょうという話が前半にありましたが、どうやって情報を知るのかということを学びます。４番目は、緊急時のこと、「いざというときの対処の方法について学ぶ」です。

①被災者同士や近隣住民による見守り・支え合いの意義と方法《65ページ》

でははじめに、昼までの時間を使って、被災者同士や近隣住民による見守り・支え合いの意義と方法について学んでいきたいと思います。テキストの文章を読みます。「単元５では、住民同士の支え合い活動の考え方とふれあい交流活動について学びましたが、ここでは『ふれあい交流』から『見守り・支え合い』について学びます。被災者の情報は近くに住む被災者が一番よく把握しています。被災者同士の交流を促したり、集まる機会を増やすことでお互いが支え合える関係になることが大切です」と書いてあります。被災者同士がつながる。ふれあい交流活動を通して１対１の関係性を深めることで、かかわりをより進めていくということです。まず、演習を通して考えていきましょう。

○演習１を読み上げる

演習１のテーマは、「孤立死を防ぐためにサポーターのできることを考えてみましょう」です。これから私が事例を読み上げますので、自分だったら事前にどんなことができたのだろうかということを考えながら聞いてください。孤立死の事例です。

（演習講師、音読）

○サポーターとしてできることを付箋に記入する

この事例は起こってしまったことですが、この状態に至るまでに、サポーターとして何ができただろうかを考えてみてください。

では、自己紹介の前に作業をしていただきます。付箋１枚に一語文で、サポーターができること、思いつきで結構ですので書いてください。付箋は何枚使ってもOKです。ピンクでも黄色でもどちらでもかまいません。これから３分間、作業に集中して書いてください。

（個人作業：３分）

○グループ内で自己紹介を行う

作業を終えてください。これからグループの中で自己紹介をしていただきます。今日の自己紹介は、所属、名前、リラックスネーム・ニックネームは共通で、それに加えてもう一つ、あなたの誕生日も紹介してください。

（自己紹介：２分）

○グループ内で話し合うための役割・方法を説明する

では、これからグループの中で話し合いますが、いつものとおり進行役を立てます。今日の進行役は、本日に一番誕生日が近い人です。進行役はいつもと同じように発表者を指名してください。

作業と話し合いについて説明します。まず皆さんが書いたものを出し合います。模造紙を３つに折って、「すぐできること」「少し考えてできること」「計画を立てればできること」に分類してください。

「私はこう思う」と自分の考えも出しながら付箋を出してください。出した人と同じような意見の人は、重ねてその場で付箋を出してください。その場合も、必ず自分の考えを言ってください。付箋をすべて出し切ったら、今度は似た内容の付箋をグループ化して、○で囲ってタイトルをつけてください。

カードワークに慣れてきたら、同じ意見の人はその場で重ねて出す進行をするなど、時間を短縮しながら効率よく話し合いができるようになります。

（グループワーク：10分）

○話し合ったことを発表してもらう

太郎さんは残念ながら孤立死をしてしまいましたが、この最悪の事態を防ぐために、サポーターはどんな手だてを打つことができたのか、ということをテーマに話し合っていただきました。発表しますというグループはありますか？　では、まず発表者は所属と名前をお願いします。

（グループ発表）

○ グループの発表に対してコメントし、さらに質問して深める

ありがとうございました。行政と住民とサポーターが連携することが大事ということですが、具体的にどうやったら連携できるかという話は出ましたか？

（質問に受講者が答える）

運営のコツ　解説のコツ

具体的な連携の姿として事例を紹介してもらいました。そのほかに「こんな取り組みもある」「こんな連携の仕方がある」というコメントがあればお願いします。先ほどの「緊急れんらくばん」もそうですし、「黄色いハンカチ」をできるところから広げていくという話もありました。太郎さんのような事例は、おそらく仮設住宅の中で太郎さん以外にもあるはずです。そこは、「点」の対応で終わらせないで「面」にしていくことです。それが計画であったり、少し考えてみるという中期の取り組みになってきます。

では、演習講師Ａさんと、Ｂさんからコメントをお願いします。

グループ化することで、意見が抽象的にまとめられることもあります。グループメンバーだけでなく、受講者全体で共有できるよう演習講師が質問をして引き出します。

○観察する目をもつ

演習講師Ｂ　「すぐできること」で大事なのは観察です。監視ではありません。監視と観察は違います。求められているのは、サインを出しているときの観察ができることです。

○ご近所の活用法を紹介する

演習講師Ａ　ご近所に見守りをしてもらうきっかけは、どうしたらいいのか。仮設住宅の全体を見守りしてくださいというのは、なかなか難しいことです。私たちは、当時は見守りが大事とはまったく思っていなくて、ただ回っていて気になる人がいると、少し元気なおばちゃま、お節介なおばちゃまたちに、「ちょっと○○さんのところが気になるんだけど。カーテンがずっと閉まっているんだけど、大丈夫かな……」とつぶやくのです。見守ってくださいと頼んでいるわけではないのですが、「私も気になってたのよ。ほな私が見てあげるわ」と言ってくれます。これが見守りの第一歩です。

「もし何かあったらここに連絡ちょうだい」とそのおばちゃまに、事務所の電話番号を大きな字で書いて渡します。そのうち、「○○さんのところはこんなことで」と電話をかけてきてくれます。通報をもらったらすぐに飛んでいきます。「どうもおかしいわ」と言われて行くと、倒れていて救急車で運んで助かったという経験もあります。「ありがとう。○○さんのおかげで一命を取りとめたよ。助かったよ。よかった、よかった」とちょっと大げさに感謝すると、「いえいえ、何の、何の」と言って、そのおばちゃまはまた別の人の見守りに走ってくれます。

そのうち、自分ひとりでは手が足りなくなって、ご近所の同じような人と見守りをしてくれるようになります。でも、相手には「見守っているよ」なんて言っていません。普通の生活の中で見えるところ、電気が点いているかどうかとか、夜中じゅう電気がついていたとか、トイレの電気が点いていたとか、洗濯物が干しっ放しとか、新聞がたまっているとか、牛乳がたまっているとか、そういった情報をいち早く私たちの窓口に連絡をくれる人を見つけること、これが近所の見守りの第一歩ではないかと思います。

そういった成功体験を伝えていくことがポイントです。さりげなく「助かった、助かった」と言っていくと、発見機能が高まります。対応はこちらでしますが、早期に対応することが大事です。「サポーターに言ったけど全然あかんやん。１週間経っても来ない」ということになると信頼は失墜し、言ってくれなくなります。すぐに対応することで、見守りがどんどん広がります。

演習では「短期・中期・長期」でできることを検討しました。対応を考える場合の思考フレームはいくつかあります。単元５の演習２のように、主体別（住民でできること、ボランティアと協力してできること、行政と協力してできること）で考える、この演習のように時間軸で考えるなどがよく使われます。考えるための軸を学ぶのも演習の意味です。

コーディネーター　ありがとうございます。さきほど「観察の目」という話がありました。

テキストの86ページ「緊急時対応マニュアル」の一番上に、「確認しよう（本人編）」「確認しよう（自宅編）」とあります。これが観察の目です。新聞がたまっている状況に対して、サポーターだけではなくて、民生児童委員や地域の人と、「こういう人は気になるよね」という話ができるかどうかです。まず、サポーターが観察の目をもつこと。見守りのきっかけづくりは、サポーターから呼びかける連携ということで演習講師からもお話をいただきました。見守ることで得られる安心感や住民から発信された情報にサポーターがすぐ対応することで、命を守る成功体験を住民と共有することを通して住民同士の見守りがどんどん広がる、とても参考になりますね。

では、次の発表をお願いします。

この演習では、変化に気づくための見守りの視点＝観察のチェックポイントをサポーターがもつこと、それを住民とも共有すること、住民による自発的・自然に見守りを広げるために成功体験を共有すること、サポーターは住民のアクションに応える動きをとることを解説します。

（もう一つのグループ発表）

○集会所に来ない人を見守る方法についてふれる

演習講師B　私は「見守り活動というのは誰が見守るんですか？」「誰が望んでいるんですか？」と声をかけて、グループ演習を回らせていただきましたが、短期計画でサポーター・本人・近隣ができることに分類されていることは非常にすばらしいと思いました。

太郎さんはどうかわかりませんが、ふれあい交流活動に来られない人のお話がありました。ふさぎがちで社交的でもなく、仮設住宅の集会所に来ない人が、黄色いハンカチや花丸カードなどでの自分からの発信もしようとしなかったら、ふだんの生活音、洗濯物、郵便受けなどを観察するという見守りが必要になってきます。その人が毎日必ずやっていることはサポーターが見てもわかりませんから、近隣の人にリサーチして、つながることが重要な点だと思いました。

IT化による見守りシステムの話が出ましたね。いろいろなグループが「緊急通報システム」と書いていますが、緊急通報システムも本人に使いたい気持ちがあればいいのですが、だいたいまわりがすすめて付けたということが多いようです。iPadやスマートフォンは手軽だといわれましたが、私の75歳になる父はまず使えません。まだ、テレビで宣伝していた湯沸かしポットのように日常的な生活の流れで使えるもののほうがましです。わざわざ設置するというのはわずらわしいので、役に立たないことが多いということだけ、注意点として言っておきます。

見守りの意味を再確認する

コーディネーター　ポイントは、誰のための何のための見守りなのかということです。サポーターが安心したいから見守りをするわけではありません。演習講師のBさんも指摘されましたが、見守りは監視ではありません。相手のことを気にかけている自然な配慮の中から生まれてくるものであり、顔と顔の見える信頼関係の中から生まれてくるものなのだということが、この活動のベースにあるということを、この単元から学んでください。

これで、午前中の部は終わります。

誰のため、何のための見守りなのかは繰り返し押さえます。次の演習2でも解説します。

運営のコツ　解説のコツ

スタッフからのメッセージ

●自分も一緒に学ぼうという気持ちで

主催者のスタッフとしては、準備・運営・チューター役など、たくさんの役割があります。受講者にとって充実した３日間の研修になるように、演習講師と一緒によいものをつくりあげるという気持ちと、自分もこの場でサポーターの役割や心構えについて一緒に学ぼう、サポーターの現状を知ろうという気持ちでのぞんでみてください。 たくさん得るものがあると思います。

３日間の研修終了後の参加者の充実感に満ちた笑顔を見ると、とてもうれしく自分もまた頑張ろうと思えます。

（全国コミュニティライフサポートセンター　二瓶貴子）

講師からのメッセージ

●サポーター支援が被災者支援に…

17 年前の４月、阪神・淡路大震災の震源地（旧北淡町）の社会福祉協議会に就職をした私は孤独でした。事務局の職員体制が３人という状況で右も左もわからないまま、ボランティアセンターの運営を任され、その後の仮設住宅支援も担当しました。職場内や地域の住民やボランティアの皆さんにも多くのことを教わりましたが、被災者支援と地域福祉活動の視点が同じであることを教えてくれたのは、研修会や飲みにケーションを通じて知り合った県内外の社協の仲間やさまざまな支援団体の人たちでした。

これまでサポーター研修に関わって感じるのは、「多くのサポーターが不安を抱えながら、迷いを感じながら日々活動を続けており、しかも、その不安や迷いは漠然としたものではないか？」ということです。演習講師の皆さんは、どうかこの漠然とした不安や迷いを明確な課題に変えるお手伝いをしてあげてください。17 年前の私がそうであったように…。組織や地域の力が一つになるように…。

（淡路市社会福祉協議会　凪（なぎ）　保憲）

午前中を振り返る

コーディネーター　午後の部を始めます。午前中は見守りの話が出てきました。「見守りは監視ではない」ことを確認しておきましょう。見守りは一方通行の機械的なものではなくて、相互の信頼関係があって、なおかつその信頼関係の裏側には、「あなたのことを気遣っています、気にかけています」という配慮があるということでした。そしてもう一つ、新聞がたまっていないか、電気がつけっ放しになっていないかなど、日常の暮らしの中でできる見守り活動についても話が出ました。

演習2　見守りや支え合いを住民同士でつくっていくにはどのように働きかけたらよいでしょう

テキストの66ページを開けてください。サポーターももちろん見守るのですが、こういった見守り・支え合いを住民同士でつくっていくには、どんな働きかけをサポーターがしていったらいいのかという演習２です。午前中の演習とも重なりますが、２つの事例から考えていきます。

（演習２の１つ目の事例・演習講師、音読）

○進め方を説明する

この事例について今から話し合っていただきます。まず、グループにある模造紙を半分に折ってください。１つ目の事例で半分使います。課題だと思った点をピンクの付箋に書いてください。それに対して、こういう対応の仕方があったのではないか、と思う点を黄色の付箋に書いてください。何枚使ってもOKです。５分間で、まずは書く作業をお願いします。

（個人作業：５分）

終了です。進行役を決めましょう。今度は、本日から誕生日が一番遠い人です。進行役は発表者を指名してください。

では進め方を説明します。午前中と同じです。皆さんに書いてもらったピンクの付箋、この事例を読んでここが問題だろうと思ったところを出し合って、それに対する解決策を黄色の付箋で出し合います。出し合った付箋を並べてみて、同じものを選び、グループ分けしていきます。付箋を出すときには声に出し、黙って出さないこと。それから、間違いや失敗もOKなので、「それは間違っているよ」と言うことはNGにしてください。いろいろな考え方があるので、考え方の違いを深めながら演習を進めてください。では、10分間、話し合ってください。

（グループワーク：10分）

運営のコツ　解説のコツ

コーディネーター　終了してください。この事例はひっきりなしに支援者が訪ねてくる状況を説明した事例ですね。

続けてテキストの66ページの２つ目の事例を読みます。さきほどの事例の続きです。

（２つ目の事例・演習講師、音読）

この事例を読んで「ここがいいな」と感じたところを、ピンクの付箋に書いてください。３分間で作業をしてください。

（個人作業：３分）

事例のよかった点を抽出する

終了してください。これから先ほどの模造紙の残り半分に、縁側から始まった住民同士のつながり合いの事例のよかったところを出し合ってください。これも似たものカードを見つけてグループ化しましょう。10分間、話し合ってみてください。

（グループワーク：10分）

話し合いの結果を指名して発表してもらう

終わりです。午前中はサポーターにできることを話し合いました。今度は、見守り・支え合いを住民同士でつくっていくためにはどうしたらよいのかを考えます。

たくさんの支援者が訪問する支援の問題点と対応策、それから縁側から始まった住民同士のつながりのよかった点の２つについて発表してもらいます。今回はこちらから指名します。

（３グループが指名を受けて発表）

○グループの発表を受けてコメントする①

いろいろな人が見守りの訪問をすること、支援するときの問題点が明らかになりました。同じ方向性で、同じ理解でもって支援にあたれるかどうか、そのための支援計画の話も出ましたね。よかったところは花子さんの自発的な行動と、それをうまく支えるサポーターの対応だったのではないかという発表でした。

模造紙に「主役は住民」と大きく書いてあります。主役である住民が動くため、そしてみんなで考えてもらうための陰のサポーターの動き方についてどうしたらいいのかは、２人の演習講師にあとでコメントしてもらいましょう。

エコマップを使ってとてもわかりやすい発表でした。このつながりをどうつくっていくのか。自然発生でこういうふうにつながりができればしめたものですが、なかなかそうもいきません。つながりをつくるためのきっかけづくりや、橋渡しにサポーターがなれるかどうか、というところがポイントかなと思います。皆さん、ありがとうございました。

３つのグループから、この事例について発表していただきました。

グループワークの発表へのコメントは、まず発表でよかった点を取り上げます。また、発表の仕方によっては演習講師が内容を要約します。

○グループの発表を受けてコメントする②

演習講師 B　地域包括支援センターやいろいろな専門機関がばらばらに訪問しています。目的は本人の安否確認です。岩手さんと花子さんは、お互い隣に住んでいただけで、しょっちゅう顔を合わせていなかったのかもしれません。でも、岩手さんがいなくなったことで、花子さんが孤立感を感じているというのがポイントです。サポーターは計画を立てて訪問すると言っていたグループがありましたね。もちろんそれもとても大事ですが、その人が本当に心を開いている人を見つけて、その人にもかかわっていただく訪問体制を計画することが大事です。

あるグループでは、時間外や休日対応をしようとか、行政が対応しなければいけないという意見が出ていました。でも、皆さんは休日なしで仕事をしていますか？　シフトで勤務を組むのも一つの方法ですが、昼夜問わず、明け方とか夜中の１時、２時に訪問するという体制を組めるでしょうか？　難しいですね。専門機関がよく陥る失敗が、関係機関だけで連携しようとすることです。そうではなく、花子さんの身近で接点のある人、つまり近所の人とどう連携していくかという視点が大事です。

ただ、これもまた専門機関が陥りやすいことなのですが、「安否確認を○○さん、お願いしますね」と、あまりにも気軽にお願いしてしまいがちです。私たちと住民の決定的な違いはお金をもらっているか、もらっていないかということです。住民は気になる人を安否確認するための手足ではありません。その部分は気をつけなければなりません。

住民が知恵をたくさんもっているので、話し合いの場をつくろうという意見が出ていました。ただ、もう一歩踏み込んでいくとすれば、住民だけでなく、そこにサポーターあるいは関係機関も一緒に参加することがとても大事です。

また、地域に住んでいる高齢者が介護保険を利用し始めたことで、地域の人と関係が切れてしまうという状況が出てきます。仮設住宅の人が同じような状況にならないように、サポーターはつなぎ方を本当にていねいにしていく必要があります。

○グループの発表を受けてコメントする③

演習講師 A　この事例が今までの事例と違うのは、専門職のほうも花子さんから見られているということです。それは、住民の力を知るということを伝えたかったからです。月曜日から金曜日まではそれぞれ行政なり、いろいろな役割の人が一生懸命支援します。しかし、サポーターもそうですが、やはり勤務時間内のことなのです。花子さんのように「自分だけの問題じゃない、これはほかにもある」と気づく住民の力を私たち専門職はもっと知り、この狭間を埋める役割を果たせばいいのです。ただ、そうはいっても何らかのシステムはつくっていかなければなりません。花子さんと行政、さまざまな関係機関の間にある隙間にサポーターが入り込み、花子さんではできないところをいかにつなぐかということでしょう。

こんなに弱々しい、心臓マヒを起こしそうな花子さんでもできることがある。縁側にちょこんと座ってあいさつをする。これはコミュニケーションの最初です。仲よくなる最初の方法は「あいさつ」です。顔見知りになることです。花子さんはそれができる人です。

「日差しが強いね」と話していたら、ビーチパラソルを立ててくれる人がいる。同じように風邪をひいて寝込んでしまった岩手さんも、立ち話はしんどいけれど

運営のコツ　解説のコツ

も、座るところがあれば世間話ができるのです。花子さんがいなければ、岩手さんもそこに座ることができません。お互いに役割があるのです。寝たきりの人にも役割があります。そういった関係性、住民の力を知っていただきたくて花子さんの事例を出しました。

サポーターは、花子さんの目線で見てみるということも大事だと思います。

○コメントをまとめ、ポイントを整理する

コーディネーター　大事なキーワードがたくさん出てきました。演習講師Bさんは、「住民は生活のプロですが、給料をもらって仕事として携わっている専門職とは違います」という話をしました。なぜあえてそれを言ったかというと、住民に「見守らなければいけない」という過度な負担を与えてはいけないからです。住民は、自らその人のことを何とかしたいという気遣いの気持ちで、共感をもって活動を行っています。ふだんの暮らしの中でのふだん着の活動が、そのまま地域の中での見守りや支え合い活動になっているのです。そういう住民のまなざしをサポーターが理解しておくことが大切です。

演習講師Aさんも、同じことを違う言葉で言っています。住民はサポーターや専門機関ではできないことを担っている、専門機関はそこをきちんと見て、逆に住民だけではできないところを埋めるのが役割だと言われました。「住民は力をもっている」という指摘はとても大事な視点です。住民の中で、自然な見守り活動が生まれる力がある、支え合う力をもっているというところが非常に大事です。

このことは、テキストの67ページのポイント1で解説していることです。まずは、サポーターの活動エリアでどんな住民の見守りがなされているのか、探してみてください。そこからサポーター活動との連携方法を考えてみるとよいと思います。

住民一人ひとりができることを、できる範囲で支え合うことを大切にします。サポーターは、住民同士の関係性や支え合おうとする動きを見出すこと、そして住民が安心して活動できる環境をつくるために、必要な関係機関と住民が一緒に考える、話し合う場づくりを働きかけることが役割であることを、この演習では伝えます。

○住民による見守り・支え合いと専門職・外部ボランティアとの連携

今、説明したことを68ページの上にある図からもう一度押さえたいと思います。演習2でも出てきたひとり暮らしの花子さんの例です。近所の岩手さんと花子さんがお互いを見守り合っていれば、日常的な会話と安否確認が行われ、サポーターが気づくよりも岩手さんが日常的な変化をキャッチしているかもしれません。また、花子さんが集会所のサロンに出かけることで、見守りの目はまた地域の中に増えることになります。一方、サポーターがかかわるなかで、花子さんが健康面に不安があることや、遠くに買い物へ行けず、毎食とれているのか心配であることがわかった場合、かかりつけのお医者さんに連絡し、地域包括支援センターにも相談をもちかけると、医療面・生活面で花子さんはより安定した生活が送れます。住民同士の見守り・支え合い活動と専門職との連携があることで、被災者の安定した質の高い生活につながるのです。

連携のポイントは3つあります。一つは、「住民からSOSを出してくれるような信頼関係づくりから始めること」です。二つ目は、「住民目線でつながること」、3つ目は、「住民からのSOSを誰がどのように受けるのか、連絡方法などのルールづくり」です。

演習講師のBさんに、このポイントについてコメントをお願いします。

「つなぐ」ことの一歩先が、「連携」による支援です。当事者や住民の立場に立った連携は、意外と難しいものです。研修では、p.20のコラムを活用して解説を加えることもありました。

組織間連携の話は、このあと、実例を紹介します。個人連携よりシステム的に大きな連携なので、p.68の住民との連携ポイントを先に解説してもよいでしょう。

演習講師 B　ボランティアは、いくらサポーターや社協職員、行政職員が、「これが必要です」と言っても、共感したり納得したりしなければ動いてくれません。一方、専門職サイドは、制度が使えないから住民にお手伝いしてもらうという発想になりがちなのですが、そうではなくて、住民ができないことは専門職が埋めていくのだということをしっかり知ってください。

そのうえで、住民は顔のわかるサポーターがいることで、気づいたことを相談したり SOS を出したりしやすくなります。まずは、気軽に声をかけてもらえる関係づくりが大切です。

私自身がネットワークをつくるときに心がけていることは、「ひとりで悩まない」ことです。自分と同じ悩みをもつ仲間をつくって、一緒に考えてもらう働きかけも大切です。

演習２でもふれましたが、住民との連携の際、誰の目線で連携を進めるのか、専門職や支援者の都合の連携ではないこと、よかれと思っていても、住民やボランティアが共感していなければ連携がうまく図れないことを再度押さえます。

○関係機関の把握の仕方を紹介する《69、84、85 ページ》

コーディネーター　連携する際の住民の立場、専門職の立場の違いをふまえたうえでの連携が必要であることについて話してもらいました。

つながる相手先を知らなければ連携することはできません。演習３（67 ページ）はそのために用意していたものです。今回の研修では実施しませんが、ぜひ職場に帰って、地域の資源マップや情報づくりを通して、地域にどんな資源があるのかを確認する作業をしてください。

実際に、阪神・淡路大震災のときにはどのようにして地域にある関係機関を知っていったのか、またテキスト 20 ページのような連絡会づくりがどうやって設置されてきたのか、という点について演習講師Ｂさんにコメントしてもらいます。

演習４は、実際には担当地域によって資源がまちまちのため、研修では行いませんでした。シートを活用した関係機関の把握方法の解説と、サポーターは地域資源をできるだけ把握して「地域の物知りになるよう」伝えるだけでもよいでしょう。演習は職場内での実施を勧めます。

演習講師 A　84 ページ、85 ページを開けてください。これは生活支援マニュアルです。85 ページには仮設住宅のある地域の地域資源マップの概略図を描きました。すでに自治体によっては準備されているところもあると思います。このマニュアルはあくまでもたたき台です。

84 ページの項目は、**「生活、医療、安全、環境、行政、困りごと相談場所、法律、住宅関係」**と分かれています。さらに、生活の中は、**「電気、電話、ガス、水道、NHK 受信料」**となっています。また、それぞれの項目の横に、それぞれに関連した事業所名、連絡先を記入するようになっています。それぞれの地域に合わせて、自分たちで拾い上げていきます。サポーターがひとりでするわけではありません。上司、地域包括支援センター、そのほか地域にある関係機関と一緒につくり上げていくのです。

85 ページの地図を見てください。真ん中に仮設住宅があって、ここに病院があって、ここにスーパーがあってというこの地図を、阪神・淡路大震災のときに私たちがつくって、実際に一軒一軒持って回りました。自分たちで地図をつくって、そこに落とし込むのです。住民からは、「右も左もわからない、病院もわからないし、郵便局がどこにあるのかもわからない」「前の病院がよかった」「あそこのお店の○○が食べたい」などという声が聞こえてきたので、まずその不自由さ、生活のしづらさを解消し、住んでいる地域になじむためにこの地図を使いました。どこに何があるのかわからないと誰でも不安ですが、連絡先がわかればその不安は大幅に軽減されます。窓口を明確にすることが目的です。

「病院はここにあるんだよ」「郵便局は、この坂を上がってずっと行ったところ

運営のコツ　解説のコツ

にあるよ」というような説明でコミュニケーションを取ります。これは初回訪問にとても有効です。地域に戻って、すでにマップがあればそれをどんどん活用しましょう。なければ、「こんなのがほしいな」とつぶやいてみましょう。ひとりでつくろうなんて思わないで、「ほしいな、ほしいな」とつぶやくのです。そうしたら、上司が「そうだな」と言ってくれるかもしれません。つぶやきが広がって、みんなが「ほしいな、ほしいな」と言ってくれればいいのです。自分でつくったものには愛着もわきますし、説明もしやすいですから、マップやマニュアルづくりに参加することも大事です。

○連絡会の例として明石市の場合を紹介する

72ページに概略図があります。明石市は1991（平成3）年に要援護者保健医療福祉システムを立ち上げました。これは、当時認知症の人や寝たきりの人などへのサービスがなかったので、医師会と保健所と行政が何とかしようと発起人になって立ち上げたシステムです。それに住民の小地域助け合いネットワークが一緒になってシステム（土台）をつくりました。このシステムがあったので、震災後1か月目には仮設住宅ケア連絡会を立ち上げようということで話が決まり、2か月目には連絡会を立ち上げることができました。

地域を4つのブロックに分けて、その1つを私たちが担当していました。問題が山積みだったので、ケア連絡会を2か月に1回開催してもらいました。それは定例会で、それ以外の困りごとに関しては常時連絡が取れるようにするために、医療の問題は医師に、保健の問題は保健所に、福祉の問題は市役所の福祉課や障害福祉課につながるようにしました。

特に難しい問題に対しては、毎週、総合検討会をしていました。ここで検討する問題は、実は仮設住宅だけの問題ではありませんでした。ほかの地域にも同じような問題がありました。ですから、仮設住宅が起爆剤になって、その検討がほかの地域にも波及してよくなっていきました。皆さんにはできないことをやれというのではなくて、どんな小さなシステムでも、今あるシステムを活用して、ケア連絡会のようなサポーターを常にサポートする体制をつくっていくことが大事なのだと思っています。

○ネットワークのコツを演習講師が交互に紹介する

コーディネーター　サポーターのサポート体制を少しずつでいいので、自身も動きながらつくっていこうというメッセージでした。

仕組みづくりや地域の住民との連携がこの単元の前半の話でしたが、ネットワークづくりをするときの心得、ネットワークや連携のコツはどんなことですか？

演習講師B　私は、宝塚市で地域住民と課題共有する場「地域ネットワーク会議」をやっています。参加者は自治会長、民生児童委員、学校の先生、いろいろな活動をしているボランティア、地域包括支援センター、特別養護老人ホームやデイサービスや、障害者の施設の人などです。こだわっているところは、いろいろな意味で生活困難を抱えている人たち、当事者の参加です。さきほどの単元で住民目線と言っていましたが、実際に生活上の困難を抱えている人に勝る訴えはありません。仮設住宅の人たちの連絡会は、実際に困っている人たちを見つけな

連携やネットワークづくりに向け、個人レベルで何ができるのかについて解説をします。連携やネットワークは大切であることは理解しやすいのですが、実際にはどこから何に注意して着手すればよいのかわかりにくいため、演習講師が実体験を踏まえて解説するとよいでしょう。

ければいけないと思いますし、当事者で思いのある人の参画は絶対に外してはいけないと思っています。言いにくいという人には手紙を書いてもらい、住民に代わりに読んでもらうなど、参加の仕方を工夫しています。

演習講師A　私のモットーは、「つなぎ先の窓口の人と仲よくなる」です。窓口の人と親しくなるとだいたいうまくいきます。担当の人に会って相談をする。親しく連絡を取り合う。向こうの窓口が私を覚えてくれたらしめたものです。また、懇意に連絡を取っていきます。

向こうも困りごとがあるわけです。たとえば、行政は出ていけないけれども、誰か走っていってもらえないかなというときには、労を惜しまずに走ります。そのときに、「一つ貸しをつくりましたね」とにこっと笑います。そういうふうにして、窓口と懇意な関係になるところが小さな極意かと思います。

○演習講師からのコメントをまとめる

コーディネーター　ありがとうございました。お二人から大事なメッセージを伝えていただきました。困りごとを皆さんが上手に伝えることも大事ですが、その困りごとを抱えている本人がネットワークに参加して、役割をもちながらネットワークを動かしていく、連携の輪に入っていくことの大切さを演習講師Aさんから伝えてもらいました。

サポーターと被災者との信頼関係が大事だとこれまでの単元でも出ましたが、連携する先との信頼関係も同じです。さすがだなと思ったのですが、演習講師Bさんは「会いに行く」と言いました。特に初回はそうだと思います。今はメールで済ませることもできるし、電話一本で済ませることもできるのですが、信頼関係をつくっていこうと思うと、会いに行く労を惜しまないことも一つのコツだと思います。

演習5　緊急のことが起きたとき、どのように対処すべきかを学びましょう

では、最後の演習に進みます。今までの演習で皆さんとお話を進めていったのは被災者同士、それから近隣住民による見守り・支え合い活動の意義と方法、住民による見守り・支え合い活動と専門職・支援者がどう連携するのかということについてですね。

地域の情報を知る方法については、演習は行いませんでしたが、演習講師Bさんから、地域の情報を知るこんなツールがありますということでご紹介いただきました。

最後の演習は、「いざというときの対処の方法」です。サポーターがいざというとき、どういうふうに対処すればいいのか。そのことについて考えていきたいと思います。テキストの70ページを開いてください。演習5「緊急なことが起きたとき、どのように対処するべきかを学びましょう」です。

演習5の緊急時の対応は、時間がなくても工夫して行うようにします。この研修では、カード方式ではなく、グループ内で短い時間で話し合いました。

（事例を演習講師、音読）

運営のコツ　解説のコツ

家からテレビの音は聞こえるけれども太郎さんの返事がない状態です。そのときに皆さんはどんな対応をしますか？　71ページの右側の一番上に「場面設定」とあります。時間の都合で、今日は④番について考えます。「鍵は開いていません。太郎さんはまったく身寄りがないと言っていました」。恭子さんはこの情報をキャッチしていました。

では、この状態で皆さんが恭子さんだったらどう対処しますか？　今回は付箋と模造紙は使わず、机の上にあるＡ４の紙にどなたか代表して記録をしてください。進行役は先ほどの人、続けてお願いします。各グループで、こういう状況のときにどう対応するかを話し合ってください。

（グループワーク：10分）

○グループを指名して発表してもらう

（発表）

○グループの発表にコメントする

演習講師Ａ　緊急時のチェックポイントが出ましたね。ポストや新聞の取り込み状況を確認する。ガスメーター、水道メーターのチェックをするなどです。いるかどうかわからないことはよくあるのですが、私たちがよくチェックするのは電気メーターとガスメーター、特に電気メーターです。メーターは、留守でも冷蔵庫などがあるのでわずかにゆっくり動きます。でも、家の中で暖房を使っていたり、テレビをつけているとメーターの回りが速いのです。

「寒くて、どこにも出かける予定もないのに、電気メーターが回っていません」という報告を行政などにします。私たちだけで鍵を開けるのは難しいので、午前中に確認した「緊急れんらくばん」を事前につくっておくことがとても大事です。「連絡する人はいません」という人も言わないだけで、本当はいたりするからです。また、ご近所でつきあいのある人を知っていれば、訪ねて「今日は病院に行ってます」とか「息子さんのところに行っています」などの情報を得ることができます。

○異変に気づいたときの対処法を紹介する

86ページに緊急時対応マニュアルがあります。いざというときには119番すると鍵も開けてくれます。ただ、鍵を開ける・開けないというのはとても難しい問題です。皆さんがひとりで判断するのではなくて、こういうときはこういう対応するということを、事務所の中で決めておくことが大事だと思います。

鍵が開いていて、中に入って亡くなっているということがわかったら、絶対にその状況は変えてはいけません。すぐに連絡を取ります。見ただけでは呼吸停止なのか心臓が止まっているのかわかりませんから、まず119番します。

「○○仮設住宅の○号棟です」と住所と救急車のための目印を伝えます。もし亡くなっていたとすると、警察の指示に従うことになります。

第一発見者であった場合には、警察からいろいろ聞かれます。皆さんが疑われるとかそういうことではないのですが、けっこうショックだと思います。警官に囲まれて、「どうでしたか、今までの様子を聞かせてください」などと聞かれると、

演習５は、p. 86のプロセスチャートをもとに解説するとわかりやすいでしょう。特に、複数で対応すること、組織であらかじめ対応を決めておくこと、緊急時を想定した訓練を行っておくことを強調します。

自分のせいかしらと思うかもしれませんが、皆さんのせいではありませんから、そこは悩まないでください。こういった緊急マニュアルに従って、事務所で訓練をしておくこと、これも大事です。

○コメントをまとめて、休憩に入る

コーディネーター　ほかの地域を参考にして、現場に合ったマニュアルをつくってください。

単元６はこれでいったん終わります。最後の振り返りを行います。

（休憩）

３日目の振り返り

コーディネーター　では最後です。今日は単元６でした。特に私たち講師が強調したかったことをお伝えします。

一つは、住民による見守り・支え合い活動がなぜ大事なのかということです。基本は昨日の単元５で学んだことです。今日の単元６の演習「孤立死の事例」からは、支え合いや見守りによって困りごとや住民が抱えている生活のしづらさを早めに発見して、手を打つことができるという点と、また住民による見守りは、同じ住民なので自然なかかわりができるという話が出ました。住民同士の安心感につながるということですね。

見守りは監視ではないという話の中で、前提として相手への気遣いがあることも確認しました。

もう一つは、専門機関と住民の支え合い活動の連携やネットワークのポイントについて考えました。住民活動とお金をもらって仕事をしている専門職の支援活動との違いでは、共感や想いが原動力となる住民活動に対する理解が必要だという話、またネットワークを組むときには、当事者や困りごとを抱えている被災者がネットワークの輪の中心なのだということも学びました。見守り活動と同じで、連携やネットワークを組むときには、お互いの信頼関係がベースにないとできないという話も出されましたね。サポーターは、地域の住民に寄り添いながら専門機関に橋渡しをしていく、そういう役割だと思います。連絡会議の話も出ました。はじめからそんな大きな連携の仕組みやシステムはできません。皆さんのできるところから、はじめは小さな連携からでけっこうです。担当者同士をつなぐことが連携の一歩だと思いますので、このあたりを意識して活動を進めてください。

振り返りシートとアンケートの記入

これから、各テーブルに３日間を終えての振り返りシートとアンケート用紙を配ります。２種類の用紙に記入をしてもらいますが、大事なのはこの３日間を終えた振り返りシートです。皆さん、この研修で何を学びたくて来たのかをちょっと思い出してください。皆さんがもって帰りたかったものをもって帰れますか？　これから10分時間を取りますので、振り返りシートの１から３まで

３日目の振り返りシート（p.100,101）は一番ボリュームがあるので、記入の時間を10～15分程度取ります。

運営のコツ　解説のコツ

を埋めてください。一つでもいいので記入してください。３番までは必ずご記入くださいますようにお願いします。

（個人作業：10 分）

○それぞれの宣言文をグループで討議する

では、振り返りシートの３番、職場などで明日から自分のサポーター業務でこれに取り組みたいですという皆さんの宣言文をグループの中で共有して終わりにしたいと思います。

（グループワーク：10 分）

３日間の研修をまとめ、受講者のこれからに向けてメッセージを送る

３日間の研修はいかがだったでしょうか。演習がたくさんあって、書かされて、話し合わされてたいへんだったろうと思います。テキストは 100 ページちかくある情報量の研修でしたから、頭を振ったらこぼれて出てきそうなぐらいいっぱいになったのではないかと思います。明日からすぐ皆さんのサポーター業務が画期的に変わるというわけではないかもしれませんが、困ったことがあったときなど、そういえばこの研修で仲間がこんな話をしていたとか、演習講師はあんな話をしていたなと思い返してください。そのための振り返りシートやワークブックテキストですから。

皆さんの気づきが大事です。皆さん、一人ひとり、サポーターとしてやりたいこと、チャレンジしたいことは違うと思うので、今日を出発点にして、あきらめないで、ぼちぼち歩んでいってください。遠い関西の地ですが、これからも皆さんと一緒に考えて、悩んで歩いていきたいと思っています。

研修３日目は演習講師や主催者が受講者に向けてメッセージを出して終えます。特に、チームで支援しサポーターが孤立しないこと、サポーター自身の体とこころの健康を第一にすることを伝えました。
受講者が少ない会場では、グループでの共有ではなく、サークル型に座り、ひとりずつ学びや今の気持ちを１分間スピーチして終えました。

演習講師 B　皆さん、本当にお疲れさまでした。たぶん最後の話し合いで、皆さんも気づかれたと思いますが、３日間でこれだけ親しく話し合える仲になっているということを忘れないで、悲しくなったりくじけそうになったときは、強力な仲間がいることを思い出して、決してひとりで抱え込まずに取り組んでください。

どうしても被災者にかかわっていると、マイナス面ばかりを見てしまうのですが、これからはいろいろな課題や困難なことばかりではありません。自分のよい点、家族や友人のよい点を見つけるトレーニングもぜひしてください。そのトレーニングを繰り返していくことで、訪問している仮設住宅の課題と思われることが、「いいことだよね」という裏返して物ごとを見る目ができていきます。

頑張らなくていいのです。ぼちぼちできることから、一歩一歩前進していければと思いますし、遠方ですが宝塚からも皆さんに協力したいと思っています。遠くから応援していますし、何かありましたらご連絡をください。本当に３日間お疲れさまでした。ありがとうございました。

演習講師 A　皆さん、お疲れさまでした。私からのメッセージをテキストに書

きました。72 ページを開けてください。これを最後に読みたいと思います。

（演習講師、音読）

これが私がここに来た思いです。私が仮設住宅をサポートしていたのはもう10 年以上も前ですが、その当時のことを思い起こすと、本当にたいへんな状況で、辞めたいと思ったこともありましたし、つらかったこともあったのですが、徐々に仮設住宅の中で人間関係が変わってきて、それによって私たちが支えられていたということもありました。

今振り返ってみると、仮設住宅の支援が私の原点です。あれがあったからこそここにいるし、今もこの仕事をしています。あのときに被災者の人たちに出会わなかったら、私はこの場にはいなかったと思っています。ほかの関係機関もみんな元気になりました。ボランティアも行政もみんな元気になっていきます。

被災のこの状況を見ると、阪神・淡路大震災とは比べものにならない状況であると思います。ですが、ぜひ信じて、頑張らないで、でもあきらめないでください。私たちが遠くから応援しています。私がやってきたことを伝えてきたように、皆さんがこれからすることは今から続いていきます。

17 年たって振り返ってみれば、あのときの仮設住宅の状況は、これからの社会に本当に明るい光をともすようなことがたくさんありました。あれが私の今の理想です。仮設住宅の支援を始めて、被災者の人たちが立ち上がろうとしていた頃が私の今の目標です。それくらい最初の落ち込んだ状況から明るく、強く、被災者の人たちが変わっていった。それを私たちも経験させてもらいました。

ここに来られた皆さんが、これからの石巻、宮城、東北を支えていくと信じています。短い期間でしたが、皆さんと出会えて幸せでした。また出会える日を楽しみにしています。どうもありがとうございました。

コーディネーター　ありがとうございました。研修の日程はこれですべて終了となります。

宮城県被災者支援従事者研修＜基礎＞３日目：　　月　　日（　　）　グループ番号：

振り返りシート

ご所属（　　）　/　お名前（　　）

1　各単元について、該当する欄に○をつけてください。

	全く理解できなかった	あまり理解できなかった	どちらともいえない	まあまあ理解できた	非常に理解できた
①被災者同士や近隣住民による見守り・支え合い活動の意義と方法	5	4	3	2	1
②住民による見守り・支え合いと専門職との連携について	5	4	3	2	1
③被災地域・仮設住宅周辺の地域情報を知る方法	5	4	3	2	1
④いざというときの対応の方法について	5	4	3	2	1

2　私が今日の研修で学んだこと、気づいたことは、

3　私が今日の研修でもっと深めたかった、知りたかったことは、

宮城県被災者支援従事者研修＜基礎＞３日目：　　月　　日（　　）グループ番号：

３日間を終えての振り返りシート

ご所属（　　）／　お名前（　　）

Ⅰ．私が、３日間の研修で学んだこと・得られたことベスト３は、

①

②

③

Ⅱ．私が、サポーターとして活動する上で自分に必要だとわかったことは、

Ⅲ．私が、職場に戻って自分のサポーター業務に生かしたいこと・チャレンジしたいことは次の３つです！

①

②

③

東北関東大震災・共同支援ネットワーク
被災者支援ワークブック編集委員会

末永 カツ子	宮城県／東北大学　医学部　教授
高橋 誠一	宮城県／東北福祉大学　総合福祉学部　教授
大坂 純	宮城県／仙台白百合女子大学　人間学部　教授
廣庭 裕	宮城県／仙台白百合女子大学　人間学部　准教授
郡山 昌明	
清水田 鶴子	
浜上 章	宮城県／宮城県サポートセンター支援事務所　アドバイザー （元川西市社会福祉協議会　事務局次長・兵庫県社会福祉協議会地域福祉コーディネーター ・大阪府社会福祉協議会　社会貢献支援員）
池田 昌弘	宮城県／東北関東大震災・共同支援ネットワーク　事務局長 特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター　理事長
高木 崇衣	宮城県／東北関東大震災・共同支援ネットワーク　事務局次長 特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター　理事
田所 英賢	宮城県／東北関東大震災・共同支援ネットワーク　事務局統括補佐 特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター　グループ長
二瓶 貴子	宮城県／東北関東大震災・共同支援ネットワーク　事務局統括補佐 特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター　グループ長
橋本 泰典	宮城県／東北関東大震災・共同支援ネットワーク　事務局統括補佐 特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター　グループ長
●藤井 博志	兵庫県／神戸学院大学　総合リハビリテーション学部　社会リハビリテーション学科　教授
河合 由紀子	兵庫県／特定非営利活動法人　わ・輪・Wa 尼崎　代表（社会福祉士）
小山 達也	兵庫県／社会福祉法人　いたみ杉の子　統括施設長
永坂 美晴	兵庫県／医療法人社団　弘成会　望海在宅介護支援センター　センター長
馬場 正一	兵庫県／兵庫県社会福祉協議会　地域福祉部　部長
●荻田 藍子	兵庫県／兵庫県社会福祉協議会　地域福祉部　副部長
植村 弘巳	兵庫県／西宮市社会福祉協議会　事務局長
上野 武利	兵庫県／西宮市社会福祉協議会　地域福祉課　課長
濱田 美貴子	兵庫県／西宮市社会福祉協議会　地域福祉課
小藪 真彦	兵庫県／西宮市社会福祉協議会　地域福祉課
佐藤 寿一	兵庫県／宝塚市社会福祉協議会　事務局長
埜下 昌宏	兵庫県／宝塚市社会福祉協議会　地区支援課　課長
和田 昇	兵庫県／宝塚市社会福祉協議会　障害生活支援課　係長
山本 信也	兵庫県／宝塚市社会福祉協議会　東地区担当課　係長
常岡 良子	兵庫県／宝塚市社会福祉協議会　西地区担当課
藤森 成美	兵庫県／宝塚市社会福祉協議会　権利擁護課
小前 琢哉	兵庫県／三田市社会福祉協議会　地域福祉課　課長
凪 保憲	兵庫県／淡路市社会福祉協議会　北淡支部長
岩城 和志	兵庫県／淡路市社会福祉協議会　計画推進担当主任
勝部 麗子	大阪府／豊中市社会福祉協議会　事務局次長　兼　地域福祉課　課長
池谷 啓介	大阪府／特定非営利活動法人　暮らしづくりネットワーク北芝　事務局長
中村 雄介	大阪府／特定非営利活動法人　暮らしづくりネットワーク北芝

●編者

DVD 撮影・編集：高橋正佳・田村洋介・伊藤良
長沼由香里・菅原聡子・堀越拓也
千田浩子

東日本大震災・被災者支援のための
サポーターワークブック　読本

発行日　2012年　3月31日　初版第1刷
編　者　藤井博志・荻田藍子
企　画　東北関東大震災・共同支援ネットワーク
被災者支援ワークブック編集委員会
発　行　全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）
〒171-0014　東京都豊島区池袋2-26-3
TEL 03-3590-3776
http://www.clc-japan.com/
発　売　筒井書房
〒176-0012　東京都練馬区豊玉北3-5-2
TEL 03-3993-5545　FAX 03-3993-7177

編集・制作　七七舎　表紙デザイン　石原雅彦
印刷　美巧社
ISBN978-4-904874-12-7

【本書の無断複写は著作権法上の例外を除き、禁じられています。】
＊落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。

※本書に収録した基礎研修の様子を収めた DVD を、1 部購入につき 1 セット、
無料で配付しています。
ご希望の方は、巻末の専用ハガキでお申し込みください。
専用ハガキのみの受付けとさせていただきますので、ご了承ください。