

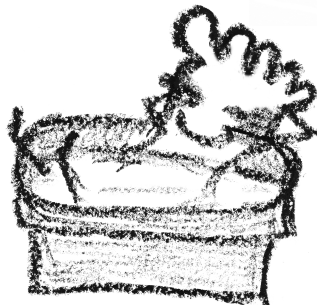
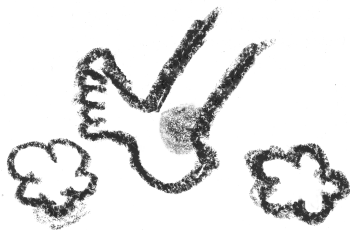
足湯ボランティアで被災地支援！？

2013年1月27日

KOBE足湯隊

青木 杏奈

Hello!



足湯・・・？

そもそも、足湯とは？



- ・足をお湯につけること
- ・時間はだいたい15分から20分
(寝る前に行うのが効果的)
- ・本来は一人で行なうもの
- ・ルーツは東洋医学



足湯の効能

- ・風邪の予防……
呼吸器系の風邪には「足湯」
消化器系の風邪には「脚湯」
- ・体の緩み・睡眠の促進、頭の疲れを取る
- ・発汗・血流の改善、新陳代謝が活発に
- ・冷え、むくみ、肩こりの症状改善

ほんとに？



足湯ボランティアって？



足湯ボランティアとは？



- 阪神淡路大震災からはじまる
- お湯を張ったたらいに足をつけてもらう
- 1対1で向かい合って行なう
- 手をもみほぐしながら、お話しをきく
- ほっ、と一息ついてもらう





こんにちはです。



KOBE足湯隊です！



KOBE足湯隊の沿革

2007年 能登半島地震発生
3月25日 被災地NGO協働センターの村井雅清氏が
神戸、中越の大学生などに救援活動を
呼びかける
→中越・KOBE足湯隊の発足

その後 約5年間、いろいろな人を巻き込みながら
神戸から被災地に足湯を届けている

◆協力団体
被災地NGO協働センター/中越復興市民会議/
日本災害救援ボランティアネットワーク(NVNAD)



全国の被災地へ



- 石川県能登半島
2007年 能登半島地震
- 兵庫県佐用町
2009年 兵庫県西・北部豪雨
- 和歌山県那智勝浦町
2011年 紀伊半島豪雨



活動概要



被災直後

- ・ 泥出し、ガレキ撤去などの作業
（行政・社協、NGOなどと連携して）
＋避難所での**足湯**

→足湯の中で自分から
いろいろなことを
お話しになる方も・・・



「つぶやき」を書きとめる

- ・ 足湯を行っている15分程度の間、被災した人は**震災のこと、仕事のこと、家族のこと、生活のこと**などを話す。
- ・ こうした足湯を受けた人の話を「**つぶやき**」と呼び、「つぶやきカード」に記録している。

→書きとめた「つぶやき」から被災地の
現状・良いところ・足りないところが見えてくる

→自分たちではどうにも出来ないことについては
地元団体や専門家につなげる



実際のつぶやき

5代前から那智に住んでる。…娘たちも一緒に、娘たちは家の整理をしているが、「お母さんは見ない方がいい」といわれ、あの日から一度も家に行っていない。台風の日、隣の川でゴロゴロ石が流れ、ギリギリのところまで避難したが、あとちょっと遅かったら危なかった。水はすねくらいまで来ていた。…（稲を）干しているときだったから、米は全部ダメになったのよ。やはり住むのはこの土地しか考えられない。地震も来るっていうし、どこに住んだらいいのかしら？

（和歌山・70代女性）



活動概要

その後も...

- ・ 仮設住宅、集会所、お寺などで足湯
- ・ 地域のお祭り、イベントでの足湯
- ・ 個人のお宅にお邪魔させてもらう
- ・ **遊ぶ！** BBQなど！

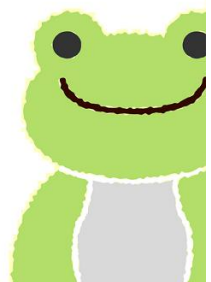




仮設住宅が解消されても
集会所やお寺などで
足湯を行っています



こんなお祭りに
参加したりも
しています



足湯から生まれるもの

- 人との出会い
- 地域との出会い
- つながるネットワーク

- 集まる場
- 話せる場
- また会う場



さいごに

「私」対「あなた」

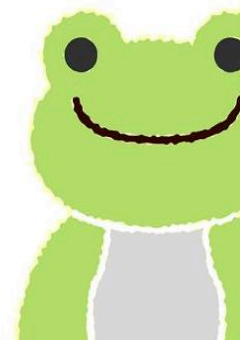
支援する側/される側という関係でなく
個人と個人の関係。

「ただ、そばにいる」こと

何も出来なくても良い。

大規模な支援はできないけれど

ひとりに寄り添うことを大切に





ありがとう
ごさいました。

