

社協における 災害ケースマネジメントの取り組みについて

2026年2月4日（水）



長野県社協まちづくりボランティアセンター 山崎 博之

長野県社会福祉協議会 災害ボランティア・福祉支援本部



日頃からつながり、
災害時にも頼れる
本部機能

防災福祉の推進



- 災害時要援護者支援
- 平時のつながりづくり
- 災害時の総合相談、貸付
- 地域ささえあいの備え

災害に強い地域づくり も

令和4年4月～

長野県社協 災害福祉支援本部

〈DSAT〉

4本の矢で推進！

〈DWAT〉

災害ボランティア
センター運営支援



長野県との協定

重機系団体との協定

- DSATの養成、派遣
- 市町村ごとの「協定」促進、活動環境整備

「災福ネット」
の活動促進



長野県との協定

- 灾害派遣福祉チームの養成、派遣
- 施設BCP策定支援

企業、NPO等、
他分野との連携



企業等との協定

- N-Net(長野県災害時支援ネットワーク)への参画
- 災害ボランティア応援企業ネット「サスながの」



現場で判断できる職員、
現場の声を尊重する
組織風土

① 地域・住民とともに

～ニーズの掘り起こしの徹底と積極的なボランティアの募集～

令和元年台風第19号(長野市)

- 積極的なボランティア募集。たくさんのボランティアの数の力で変わっていく地域の景色
徹底した寄り添い支援により築いた住民との信頼関係
- 外部支援者との連携も後押しとなり、持続可能な地域づくりへと立ち上がる住民

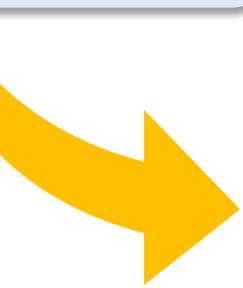
被災地の状況(長野市北部地域)

圧倒的な泥の量
地域を埋め尽くす大量の災害廃棄物
→復旧が進まない
住民の不安、焦り、絶望



積極的かつ大規模な ボランティア募集

※長野市災害VC 1日最大3,578人
※バス1日最大42台で送迎



<被災者中心>

一人ひとりのボランティアの想い
を受け止めつつ、活動を通した住
民との対話を促し、徹底した寄り
添いの意味を伝え続ける

「住み続けられる地域」「コミュニティの再生」
を目指にした「おもてなしセンター」

<地元主体>

区の単位にサテライトを設置
地域の実情に合わせて、さらに工
リアを細分して住民とともに運営
→地域からたくさん
のニーズが挙がる



<協働>

社協ネットワークの底力
(スタッフ派遣3か月で約3,500人)
多様なNPO・関係団体との連携
福祉専門職団体とニーズの掘り起
こしを徹底

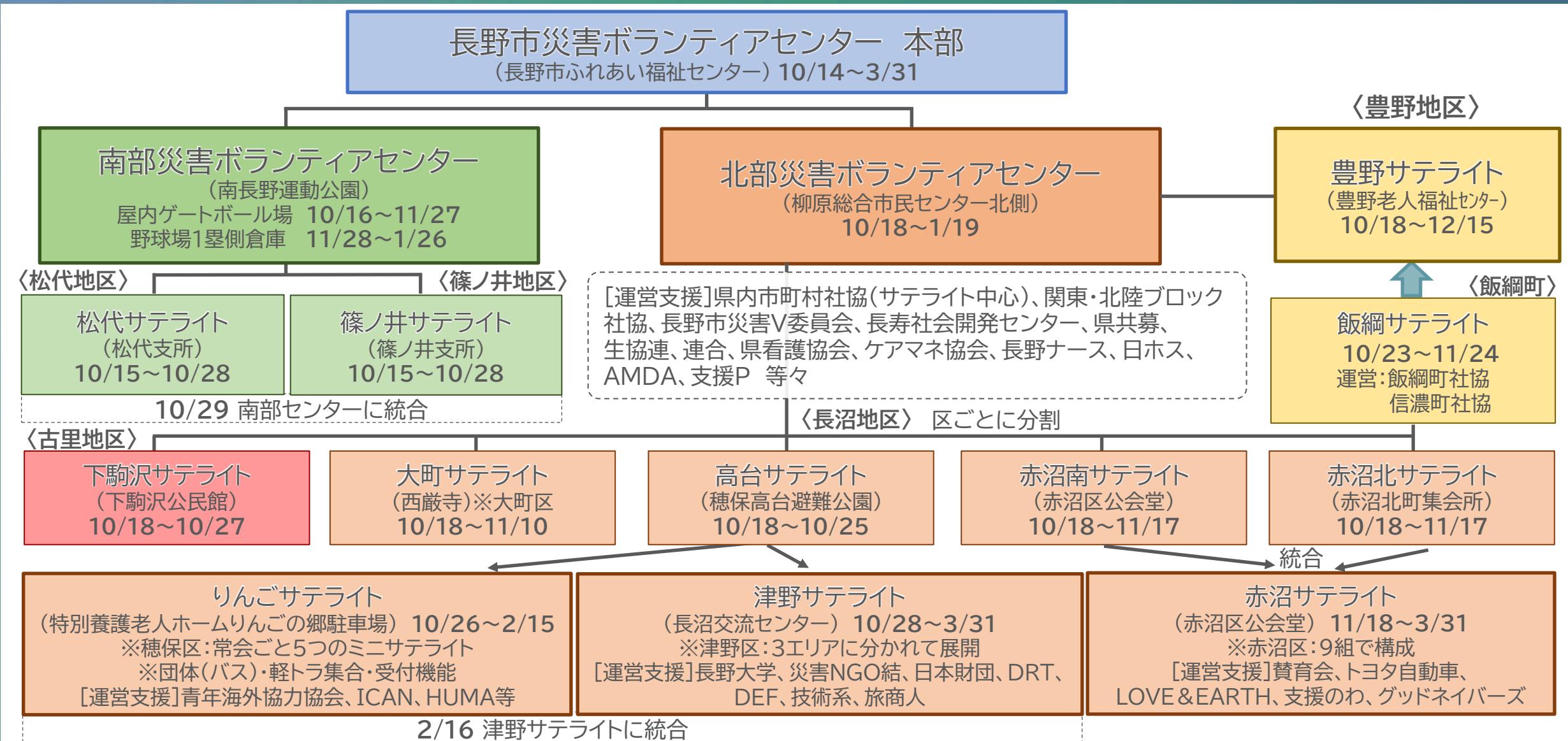


被災した福祉施設に災害VCサテライト

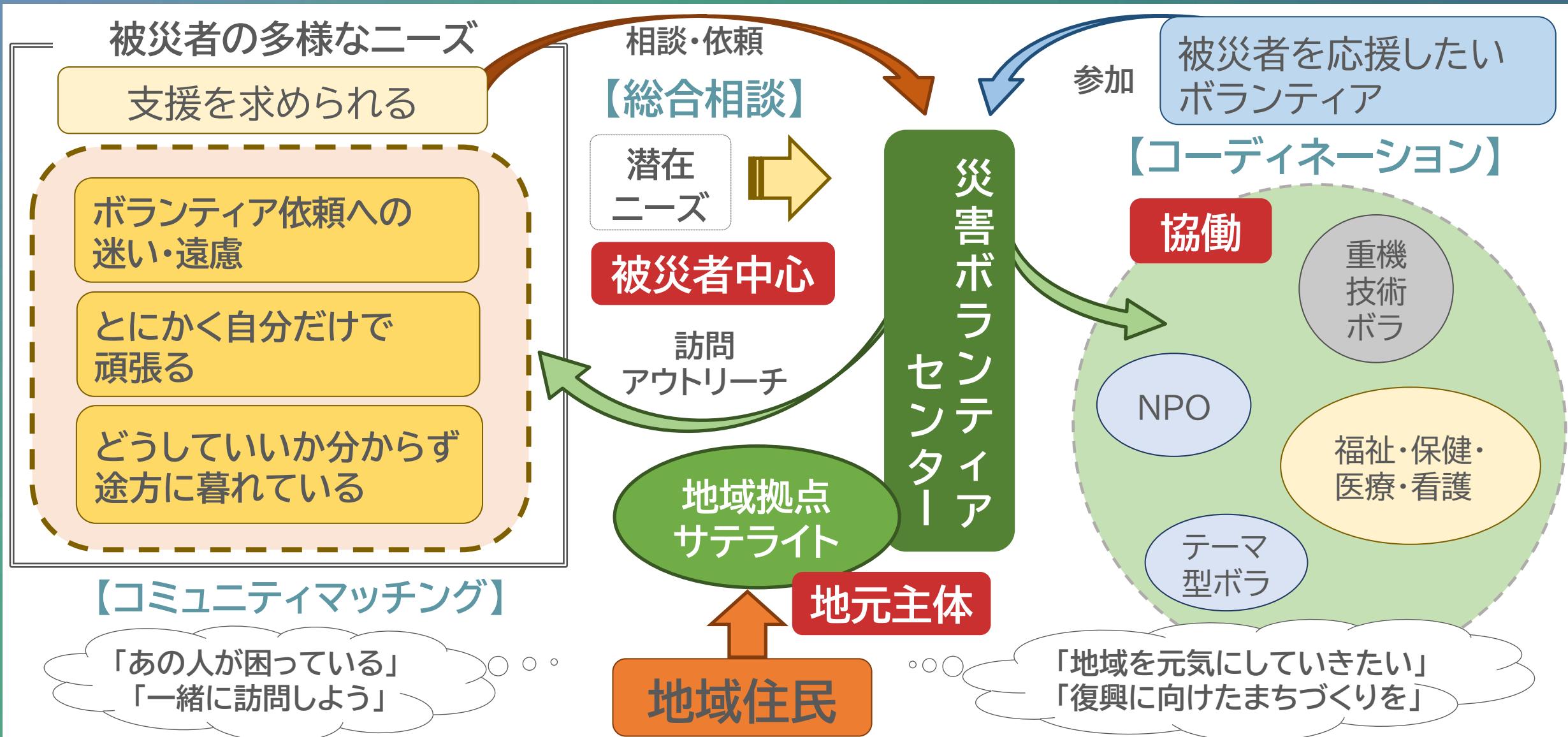
地元若手農家が結成「津野」復光隊

長野市災害ボランティアセンター 拠点一覧

令和元年
台風第19号



災害ボランティアセンターの機能と3原則



コミュニティマッチング 住民の声

令和元年台風第19号
長野市

泥だし、家財道具の片づけ…
自分たちの力、親類、職場の同僚だけ
ではとてもじゃないけど無理
そこで、力を発揮したのが
ボランティア

友達が毎日ボランティアで手伝いに来てくれて、
うちはどんどん片付いていくけれど、
近所にも高齢者の方がいっぱいいたので、
「一緒にやろう」と地域をまとめてくれたのは
美容室のおばちゃん

赤の他人のボランティアを家の中にいれたくないので、自分の友達だから、身元がわかっているから、家の中に入れてあげて、ボランティアとして活動してもらってくれと、どんどん近所に広めていって、そうすると、
住民が「協力しよう、協力しよう」と団結が生まれてきた

汚れた自分の家を見られたくない 見せたくない
地域の知っている人たちが一緒に回ることによって
発信できない 声を出せない人たちを地域がどう拾って
社協と連携して、どういう風にすすめていくか
細かく相談することができたことが 復興に続いた

まさかこんなにたくさんの
ボランティアが来てくれることが
想像もつかなかった
地域全部が片付いていく感じで
希望が見えた日だった

まちの縁側ぬくぬく亭



1 長野市豊野の炊き出し拠点



3 コンテナハウスを導入
(災害VCサテライト=災害準備金)



2 在宅被災者の居場所、支援拠点を作りたい

★画像、AIによるイメージ



4 場所は変わっても、居場所機能は今も続いている

清水さん(地元ボラ)
松村さん他(賛育会)
野口さん(長野市社協)
高澤さん(長野市災害V委員会)
浦野さん(RSY)
トムさん(災害NGO結)
阿部さん(県NPOセンター)
長峰(県社協)
★一部、記憶不鮮明

【県社協】
支援拠点=ボラセン
サテライト、準備金で
行ける！

② 制度・分野の縦割りを超えて

～ボランタリー精神とコーディネートの力で克服～

令和元年台風第19号(長野市)

■ 災害廃棄物の搬出が進まず、被災地の復旧が進まない

■ コーディネートの力で、官民の関係機関が一歩ずつ踏み出し、協働するプロジェクトで課題を解決



軽トラボランティアが大活躍



災害NGO結代表
前原 土武さん

被災住民

- ◆片付けたごみの置き場がなく、地区内に溜まる。
- ◆災害廃棄物の片付けは行政の責任。

行政

- ◆災害廃棄物の仮置き場の確保が困難
- ◆住民が決めた仮置き場の片付けは、市の業務外

復旧の
課題

コーディネートの力

ONE NAGANO Project

民

住民

自宅片付け

ボランティア

官

行政

ごみ置き場拡充

災害廃棄物
の片付け

軽トラボラが
指定場所へ運搬

自衛隊
夜間に地区外へ運搬

災害ボランティアセンター

技術系NPO・重機ボランティアとの連携



1 堤防決壊の長野市長沼地区に
技術系NPO・重機ボラ集結



3 それぞれのスタッフが現場で
連携し活動をコーディネート



2 拠点は災害VCサテライトと併設



4 家屋の床下や壁の対応を専門的
技術を学び合いながら実施

- 重機燃料代
- 住宅修理材
料購入等



③ まちづくりの視点

～「働く」をキーワードに、すべての人が活躍する地域に～

令和元年台風第19号(長野市)

- 甚大なる農地被害。行政の災害復旧事業が動き出す前に、被災したりんごの木の根元の廃土を進める必要がある
- 地元JAを中心に、信州農業再生復興プロジェクト(農ボラ)が立ち上がり、農業ボランティアが活躍行政の信頼を得て、農福片付けプロジェクト(災害復旧業務における福祉的短期就労)に発展

<原則>災害時の農地復旧（激甚災害の場合）
災害復旧事業（国の補助率95%）にて業者対応が可能

行政

- ◆業務が集中して、事業開始に時間が必要

復旧の課題



土木業者

- ◆災害漂着物を片付けないと重機が入れない
- ◆人手による作業は受託できない

農家

- ◆果樹の根元の廃土をしないと果樹が死んでしまう。
- ◆来年の作付のため、速やかに排土作業の本格化を

- ◆農業ボランティアにより、スピーディに災害漂着物の片付けと果樹の根回りの泥出しに着手
- ◆農福連携により、障がい者就労支援事業所が行政から災害漂着物の運搬業務を受託
- ◆事業所の利用者が被災により休業中の農家とともに作業を実施。「働く」人材として活躍。



農福片付けプロジェクト

- 災害時支援ネットワーク（※1）がサポートしてボランティアセンターを運営
- 災福ネット（※2）による平時からのつながりが活きて、農福片付けプロジェクトにつながる

※1 NPO、社協、生協、連合、JC、シニア、共同募金会等により災害時に円滑な支援ができるよう構成。

※2 長野県災害福祉広域支援ネットワーク協議会 平成31年2月、官民21団体で発足。「長野県ふくしチーム員」を養成し災害時に派遣。

農ボラ(信州農業再生復興ボランティアプロジェクト)



1

行政・NPO・建設業者と地元農家が廃土について話し合い



3

ボランティアがりんごの木の根回り2mの土砂撤去



2

JAが受付を担当。地元農家がボランティアを園地へ案内



4

農ボラをきっかけに農福連携プロジェクトへ



職員(現場コーディネーター)
+

災害準備金
(マイクロバス運行等)

+
災害VC資機材
共用

地域ささえあいセンターの取組 ~被災者見守り相談支援事業~ 令和元年台風第19号【事業実施】長野市・中野市・飯山市・佐久穂町・長野県

◆現況等の調査及び支援方針の作成

- 戸別訪問によりニーズ把握(生活状況や健康状態等)と課題に応じた支援方針の検討



◆見守り、巡回訪問

- 見守り、巡回訪問、相談、情報提供、生活支援の実施
- 住民、ボランティア等による見守り
- 支援ネットワーク活動の立ち上げ、運営支援

◆専門機関等へのつなぎ

- 生活課題などへの適切な支援先へのつなぎ
及び情報共有

○慣れない環境でADL(日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作)が悪化
⇒ケアマネジャー、地域包括支援センター

○持病が悪化 ⇒保健師、医療機関

○転居先がない
⇒住宅課、まいさぽ(生活困窮者自立相談支援窓口)

◆コミュニティづくりの支援

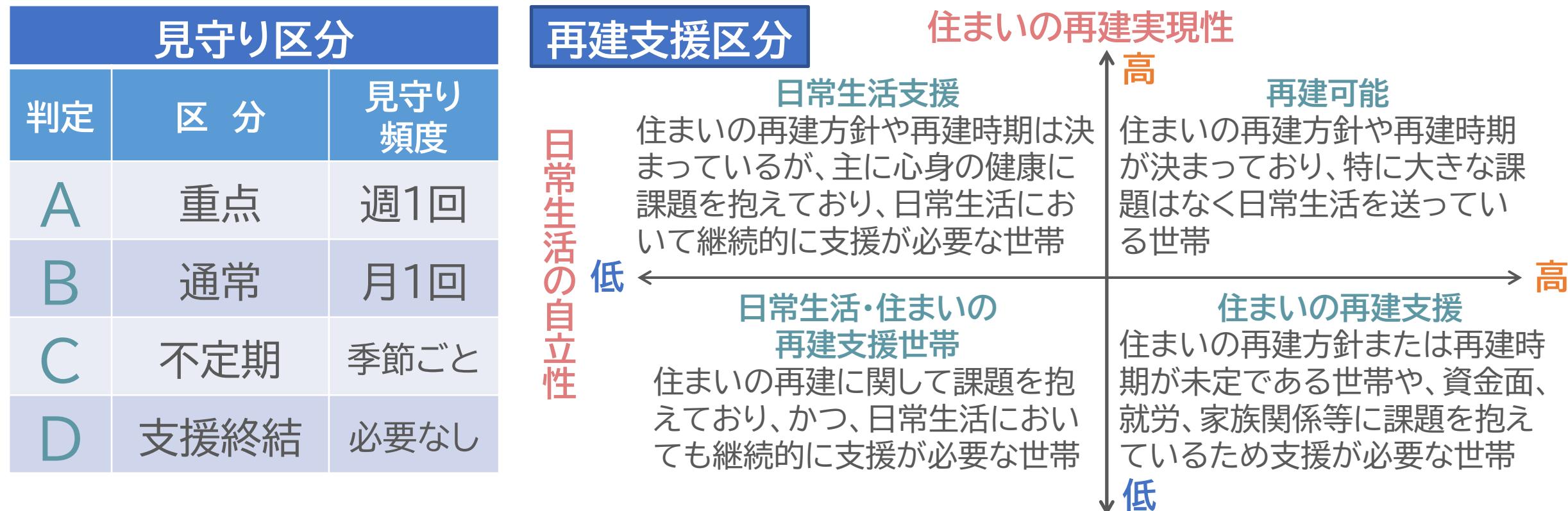
- サロン活動の実施等被災者住民同士及び避難先住民との交流の促進や地域情報の提供

◆関係機関等との連携

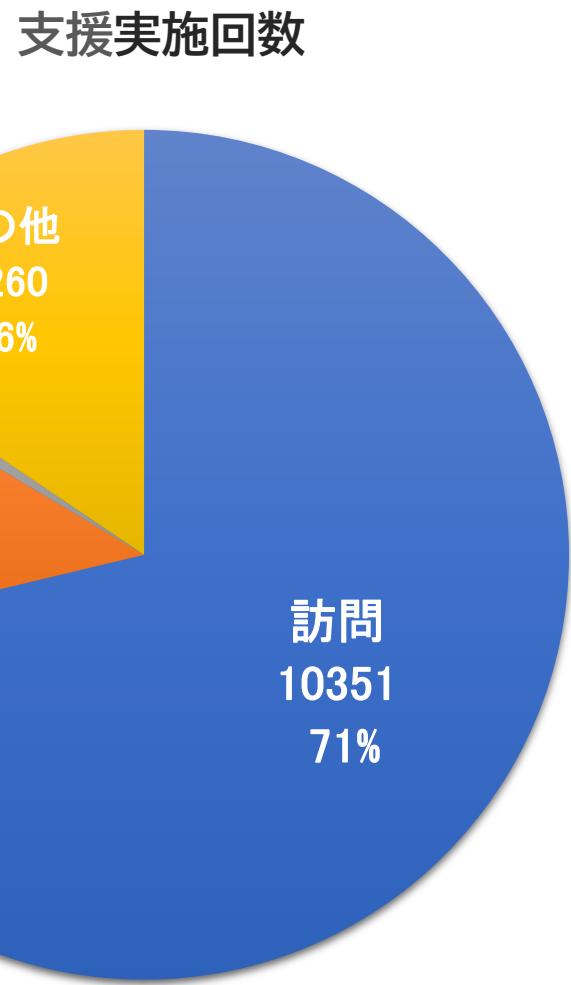
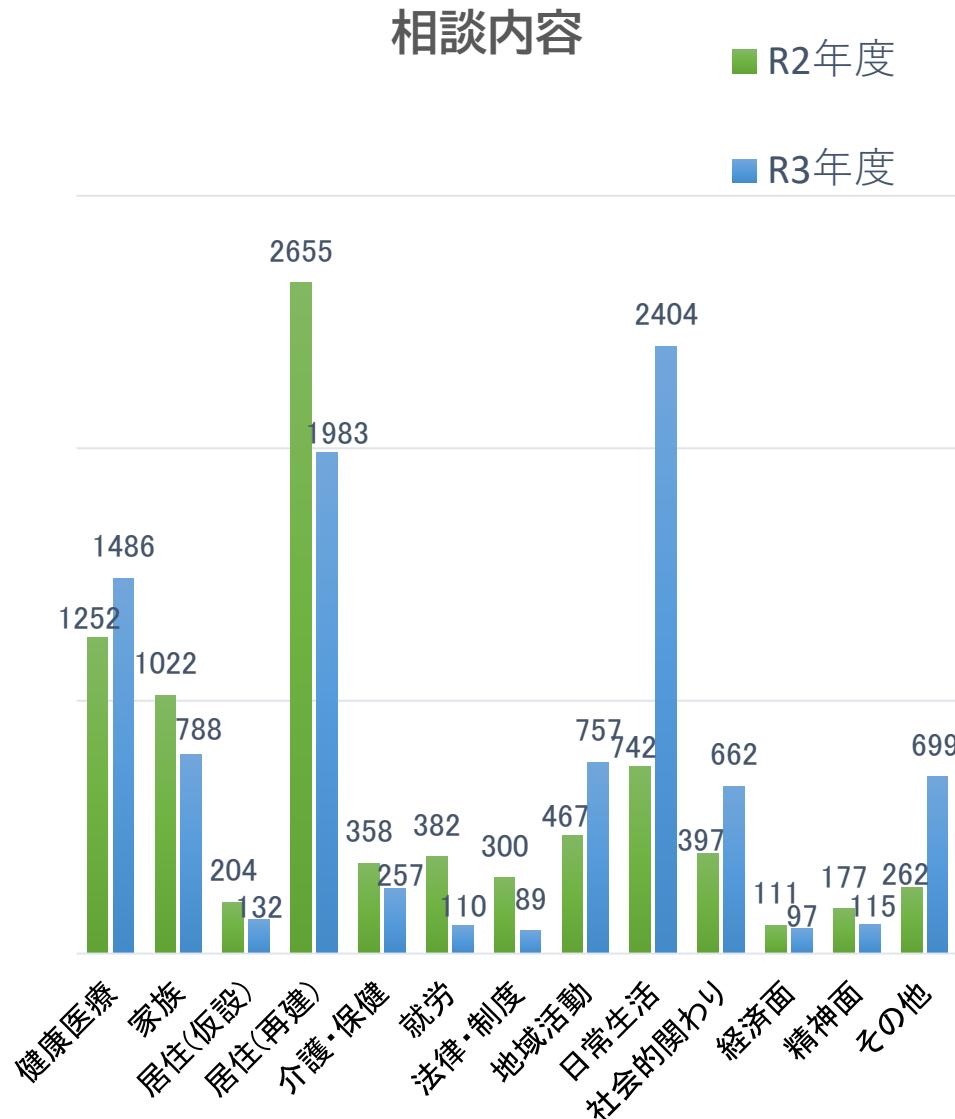
- 住民組織や関係団体との情報交換や連絡調整及び連携のためのネットワーク化

地域ささえあいセンターの取組 災害ケースマネジメントの展開

地域ささえあいセンターでは、行政(福祉・住宅等)、地域包括支援センター、社協、市町村ささえあいセンター、県ささえあいセンター等が参加した**判定会議**を毎月行い、ケースの検討と支援状況の共有を行い、支援の方針を確認しながら見守り区分と再建支援区分を世帯ごと判定して支援を行った。



生活支援相談員による相談支援実績



令和2年4月～令和4年3月
市町村4センター合計

長野市生活支援・地域ささえあいセンター

- 開設日:令和元年12月19日～令和5年3月31日
- 実施主体:長野市社会福祉協議会（長野市委託）
- 被害概要:全壊1,038、大規模半壊383、半壊1,428、一部損壊1,447計4,296
- 支援対象:仮設住宅[建設型83戸、借上型(みなし)568戸]、公営住宅172戸、他在宅避難等の要配慮者等約1,000世帯
- 生活支援相談員:主任1名、相談員21名(専任)※うち常勤4名、事務員1名(専任)

【市との情報共有】

市復興推進課・福祉政策課が中心となり、令和2年4月から月1回「生活再建支援定例打ち合わせ」を開催。建築指導課、公費解体対策室も適宜参加。メンバーは課長補佐、係長クラスの実務者で、住宅再建の進捗、仮設住宅等の入居状況、公費解体の進捗、災害公営住宅等の住宅施策、被災者アンケート、見守りについて、個人情報を含む状況共有を行った。

令和3年2月からは「住宅再建支援会議」と改め、住宅課、復興推進課、福祉政策課、社協ささえあいセンターの実務者レベルで基本的には週1回の頻度で開催。より具体的に個人の住宅再建状況を確認し、支援の割り振り等を行った。（43回開催）



中野市生活支援・地域ささえあいセンター

- 開設日:令和2年2月3日～令和4年3月31日
- 実施主体:中野市(直営)
- 被害概要:全壊8、大規模半壊23、
半壊44、一部損壊39
- 支援対象:117世帯
- 生活支援相談員:相談員2名(専任)



【地域防災活動の推進】

令和3年5月のささえあいセンター運営会議に被災地域の区長等に参加してもらい災害時要配慮者の個別避難計画について検討を開始。

6月、実際に被災した場所を訪問し浸水した世帯を地区役員と相談員が地図で確認をしながら、避難ルートの検証を実施。

7月、運営会議に被災した地域の区長、民生委員にも参加してもらい、防災福祉カンタンマップを囲みながら地域の防災福祉について検討

こうした取組と合わせて、何度も何度も地域に顔を出したことで地域との信頼関係も高まり、地域での災害時住民支え合いマップの取組や民生委員の会議にて個別ケースの検討の際に避難行動を検討する等の防災福祉の取組の推進へつながった。

飯山市生活支援・地域ささえあいセンター

- 開設日:令和2年1月6日～令和4年3月31日
- 実施主体:飯山市社会福祉協議会(飯山市委託)
- 被害概要:大規模半壊38、半壊152、一部損壊443
- 支援対象:167世帯
- 生活支援相談員
主任1名(兼務) 相談員5名(専任) 事務員1名(兼務)

【運営会議の開催】

- 飯山市は高齢者のケースが多かったので、地域包括支援センターも毎回参加をしてケースの共有を図った。
- 被災者の出水期不安が高かったことと、令和2年7月に集中豪雨による浸水が発生。
2年続けて被災した世帯があったことから、運営会議に被災地区の区長や民生委員に参加してもらい、「防災福祉カンタンマップ」を囲みながら災害時要配慮者の確認や避難ルートの検討等地域防災についての検討を行った。
- 令和3年8月の大雨により3年連続浸水してしまう家屋も発生。また、**区長と民生委員**が避難支援をする際に1世帯に対して5時間要した事例があり、**ケアマネジャー**にも加わってもらい避難支援を特に要する3世帯の**個別避難計画**の検討を行った。



佐久穂町生活支援・地域ささえあいセンター

- 開設日:令和2年1月17日～令和4年3月31日
- 実施主体:佐久穂町社会福祉協議会(佐久穂町委託)
- 被害概要:全壊12、大規模半壊10、半壊43、一部損壊76
- 支援対象:138世帯
- 生活支援相談員:主任1名(兼務)、相談員3名(兼務)、事務員1名(兼務)



【役場の庁内横断連携会議】(R2.6月～R3.3月)

役場の管財(応急仮設、町営住宅、応急修理)、生活環境(公費解体、災害廃棄物)、政策推進(住宅補修、かさ上げ、用地取得の補助金)、福祉(町見舞金、生活再建支援金)の各係とささえあいセンターが出席し、半壊以上の全世帯のケース(居住実態のある59世帯)の共有会議を毎月実施。

被災者支援制度の活用進捗状況とささえあいセンターの見守り訪問で把握している生活実態の情報を重ねて、再建状況を重層的に共有し支援方針と役割分担を図った。

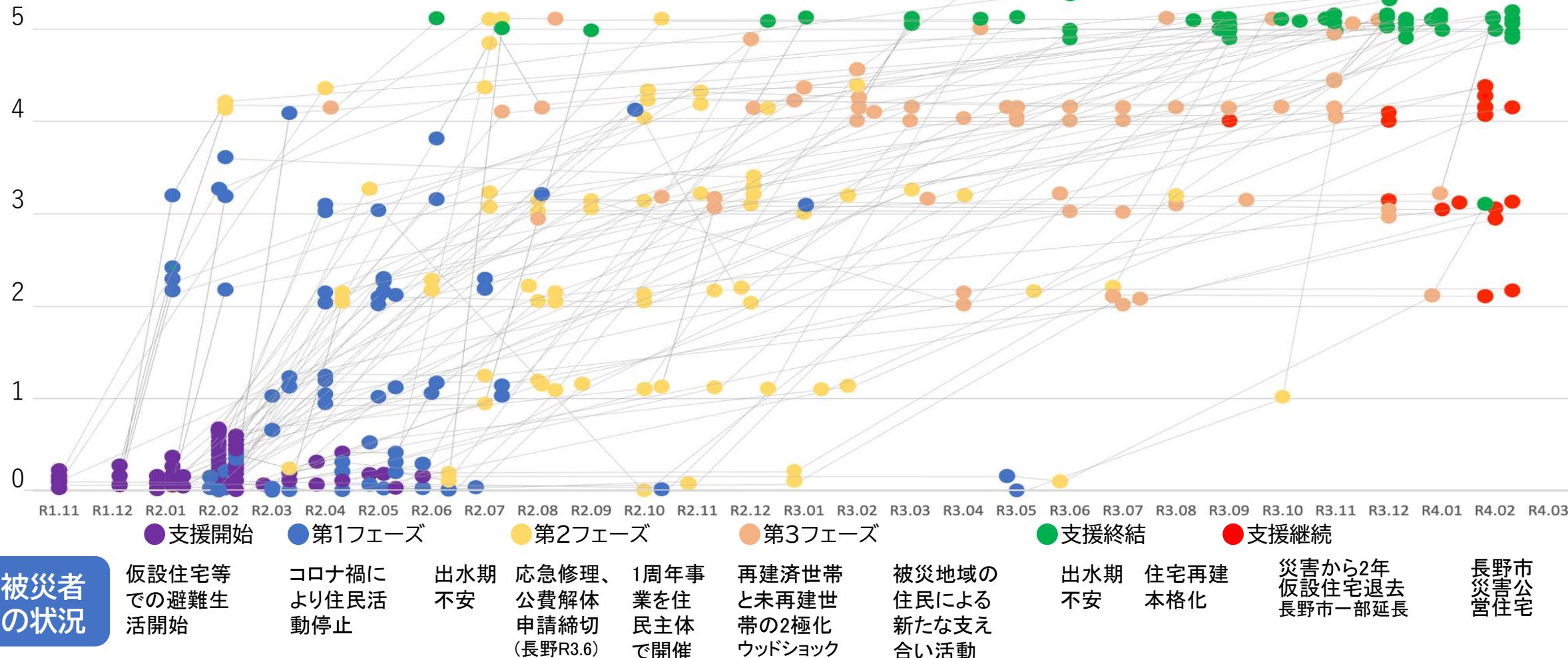
また、被災者支援制度の申請期限を各部局で共有したことにより、支援の時期や目標等を具体的に立てることができるとともに、未活用制度の確認ができたことで、相談員が訪問する際に伝えられる情報が得られ被災者との信頼関係の構築にもつながった。

生活支援・地域ささえあいセンターの取り組み

【支援事例シート とりまとめ】

4市町村(長野・中野・飯山・佐久穂)のささえあいセンターの支援対象1,424世帯のうち、特徴的な69ケースを抽出。再建度合を生活再建・住宅再建から総合的に判断し、支援開始時を0、終結時を5とし、支援のポイントになるフェーズ(改善時・膠着時等)を3つまで選択。相談員の関わり・支援の方針と本人の様子・状況の変化とともに再建度合を検証

<再建度合>



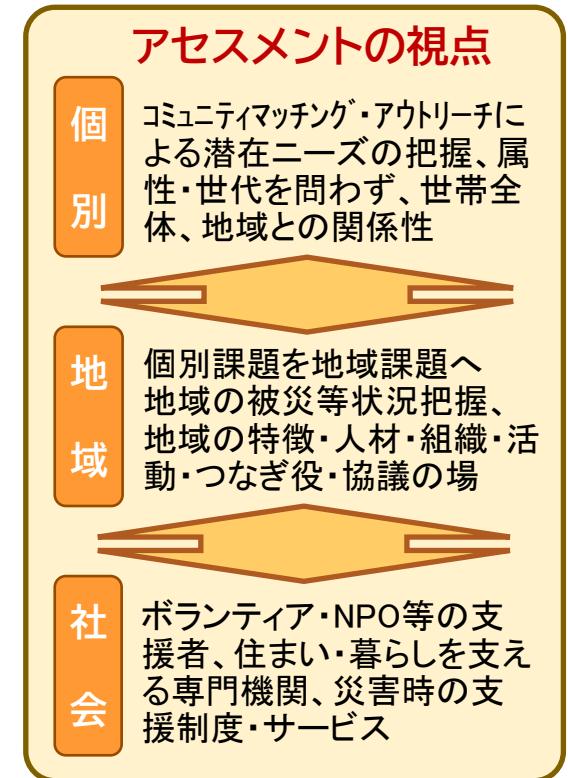
生活支援相談員による支援の展開

【分布の特徴と考察】

- 第1フェーズ:令和2年2月～6月 生活支援相談員の訪問開始のタイミング。
行政の部局横断による情報共有会議も並行して開催
- 第2フェーズ:令和2年8月～10月 応急修理、公費解体の申請締切前。
ボランティアセンターと連携した住宅再建の過程のボランティア調整
- 第3フェーズ:令和3年1月から11月 再建済み世帯と未再建世帯の2極化。
災害から2年の入居期限である仮設住宅の退去支援

生活支援相談員は生活再建と住宅再建を支えていくため、戸別訪問による見守りとサロンによるつながりづくりを継続的に実施。このことにより、被災に伴う再建制度や福祉の支援制度のフォーマルな情報と、これまで地域の中で生活できていたインフォーマルな情報を合わせながら、再建後の定着支援に向けた支援を展開。

こうした支援は、単に健康面の課題をアセスメントすることにとどまらず、本人・世帯の他、地域資源、社会資源に対するアセスメントが必要。また、丁寧な寄り添い支援により顕在化した生活課題を専門機関にしっかりとつなぎ、課題解決に向けたアプローチを展開するとともに、本人のエンパワメントを支え、自立生活をサポートするネットワークの構築に向けた継続的なアセスメントの視点も必要。



被災地・被災住民の新たな活動展開



長野市豊野地区「まちの縁側ぬくぬく亭」



長野市長沼地区「ワーク・ライフ組合」



長野市松代地区「松代復興応援実行委員会」防災学習会



佐久穂町「ふれあいサポートin古谷」

災害ボランティアセンター・DWAT・支え合いセンターの連動

「災害ボランティアセンターとささえあいセンターの立上げはほぼ同時でいいのではないか。災害ボランティアセンターは被災後、被災者宅に実際に支援に入るが、被災者への支援はそのあと中長期にかけて長く続していくので、最初から一体で進めていくことが必要である」

(北信圏域復興支援会議より)

「生活支援相談員として被災者宅に最初に訪問をすると、『被災直後の住居に関する支援はどうなっているんだ』『避難所から出た後の生活に関する支援方法は誰が考えてくれるんだ』ということを強く言われた。避難所に入り今後の生活をどうしようかと考えている時期が不安が一番大きい時期だと思う。その頃からふくしチームと一緒に生活支援相談員のアプローチが重要だと思う」

(生活支援相談員へのヒアリングより)

災害ボランティアセンターは、被災後、唯一被災者宅内に入って個々のお宅の支援ができ、被災者との信頼関係を構築することができる。また、**ふくしチーム(DWAT)**は避難所にて福祉専門職の混成チームにより、被災者のアセスメントを行い生活課題を把握する。こうした2つの機能が動いているタイミングで、その後の中長期を支える**「ささえあいセンター」**の開設が必要である。

生活支援・地域ささえあいセンターの2年間の活動を振り返って

【福祉専門職の経験を活かして寄り添った相談員のコメント】

- 支援が継続的に必要な方はもともと何らかの生きづらさや課題を持っている方が多い。行政は申請がないと動きづらくつなぐ場合も時間がかかるが、生活支援相談員は被災者に対してすぐに訪問ができ、行政にスムーズにつなぐことが出来た。
- 被災前に孤立していたと思われる方、無理やり福祉サービスにつなげるのではなく、今までのそれぞれのやり方、暮らし方を尊重しながら、完全に孤立しないよう関係性を築いてきた。

【身近な住民の立場で寄り添った相談員のコメント】

- 2年間を振り返ってみるとただただ寄り添ってきた。災害にあわれた方は喪失感を強く持たれていますと感じ続けてきた。
- 住民の方で、次は自分が誰かのために何かをと地域のボランティア活動に率先して参加してくださるようになった方がいる。その方を変えられたというのは、私たちのやってきた成果なのかなと思う。
こうした方とは、ささえあいセンターにいなければ関われなかつた部分もあると思う。

生活支援・地域ささえあいセンターの2年間の活動を振り返って

【総合的・包括的アプローチ】

- 被災に際しての申請書類などの説明を行政は全く行ってくれないという声。
行政は資料を作つて送付はしているが、文章だけでは理解出来ない方も多いので説明がとても重要。
行政の各担当と話をし、分かりやすい書面、文章を作成してもらい、相談員が説明にいくことを繰り返した。足を運ぶ事により住民の方とのコミュニケーションを取ることが出来た。
- 当初、行政内で新たにできたささえあいセンターの認知度が低かったが、様々な担当課、部署に住民から拳がった事を相談・交渉に足を運んだり、県センターのアドバイスを参考に説明をし続け、2年目にしてようやく認知され始めた。

制度利用をサポート・行政各課・関係機関を横でつないでいく

生活支援・地域ささえあいセンターによる

「支援の軸づくり」12の視点

○「アウトリーチの徹底」

生活の場に出向く寄り添い支援により、安心と信頼を築く

○「寄り添い支援の継続」

自ら相談しづらい方へ寄り添い訪問が継続でき、本人の思いや課題の具体化、相談のしやすさとなり得る

○「エンパワメントアプローチ」

一人ひとりの生きる力、地域での支え合いの力を志向でき、自己選択、自己決定、合意形成、小さな行動変化、成功体験などに寄り添う

○「アセスメントの視点」

本人の生きる力、世帯の様子、周囲や地域、支援者との関係性、地域の状況や被災後の変化などを総合的にアセスメントする

○「再建の視点」

生活再建と住宅再建の両方から再建状況を診断して支援につなぐ

○「個人・世帯情報の活用・保護、危機介入」

被災した個人や世帯の情報を活用・保護することで、支援を継続することが可能であり、それぞれの状況に応じて危機介入を調整する

生活支援・地域ささえあいセンターによる

「支援の軸づくり」12の視点

○「課題の複合化・長期化」

被災により地域のセーフティネットが機能しづらくなったり、元々抱えていた課題が加わり、複合化・長期化し生活再建がしづらくなることを理解する

○「つなぎ支援を展開」

直接的に個々の被災者の問題を解決するのではなく、寄り添い、見守り、必要に応じて課題の具体化・見える化を図り、関係機関等に支援をつなぐ役割を持つ

○「地域づくり支援をあきらめない」

住民の地域への思い、地域のつながりを育み直す創造的復興のプロセスを支える

○「参加支援を検討」

地域とともに歩む復興ボランティア活動を、被災者や地域の自主性を活かしながらコーディネートし、地域につなげていく

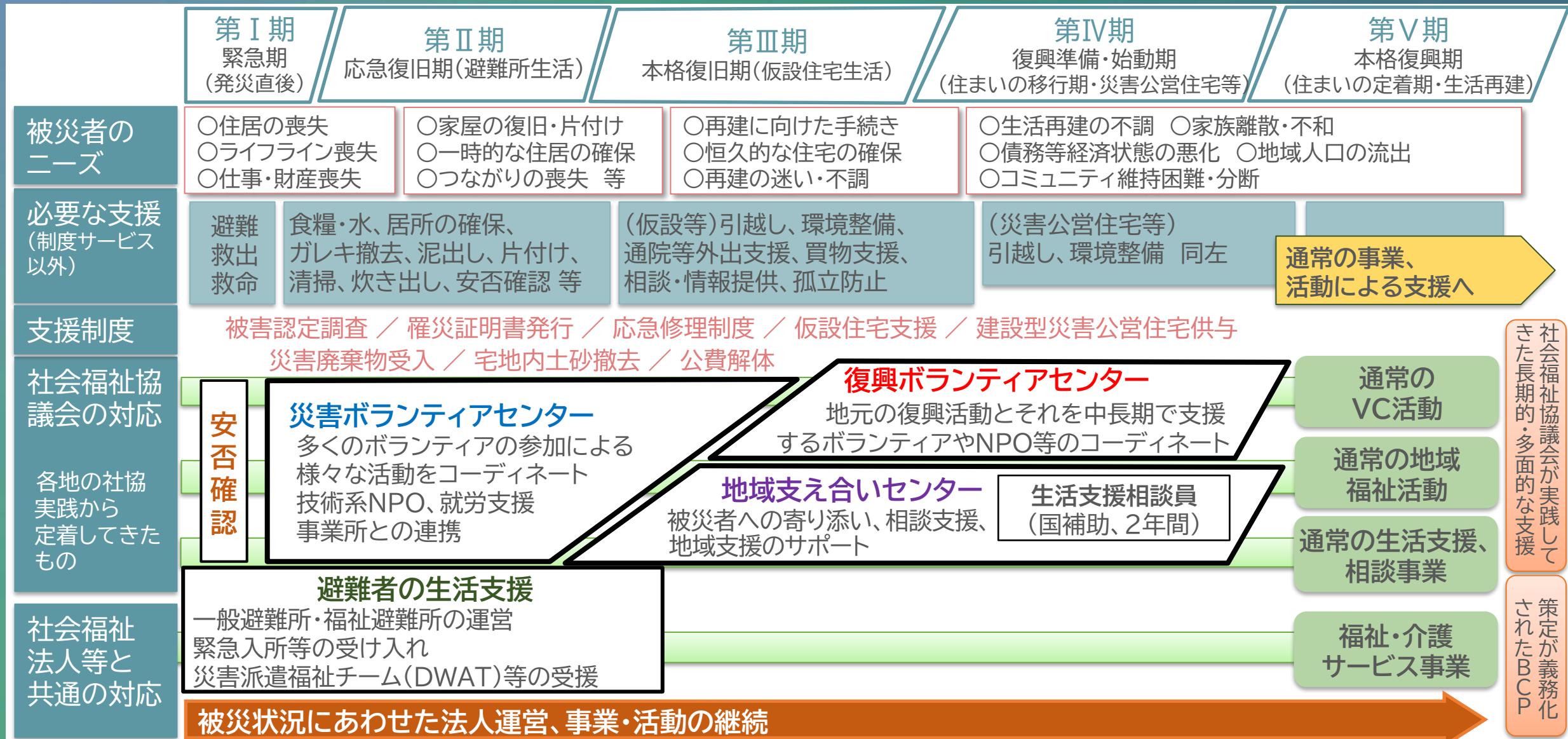
○「広報・啓発活動の継続」

復興課題を抱える地域の歩み、支援を通じた地域共生社会づくりの実践などについて広報・啓発を継続する

○「コーディネートを重層化」

地域の伝統文化・歴史背景も捉え、適切に圏域ごと支援のつなぎ役が機能するよう、対話・協議・活動の場を活かしコーディネートの重層化を模索する

被災者の生活フェーズの移行と社会福祉協議会等の対応



災害時住民支え合いマップ 取り組みのポイント

①支援が必要な人の確認

隣組で集まり、またはアンケートを使って支援が必要な方・支援できる方の確認

②情報を見る形にまとめる

確認できたことを地図上に書き込み、情報の見える化をはかる

③困りごとや課題を話し合う

マップの作成を通して見えてきた課題や日頃の困りごとなどを話し、できそうなことを話し合う

④日頃からの関係づくり

日頃から声を掛け合い、顔の見える関係づくりを行う。

⑤情報の更新

マップの内容は、変化していくので、定期的に更新する。

○○区 2-1組
全 11世帯

70歳一人暮らし
車がない
市内に息子あり

乳幼児2名

- 最も支援が必要な方
- 少しの支援が必要な方
- 自分で避難できる方

放課後小学
生1人で
留守番

災害時に
も強い！

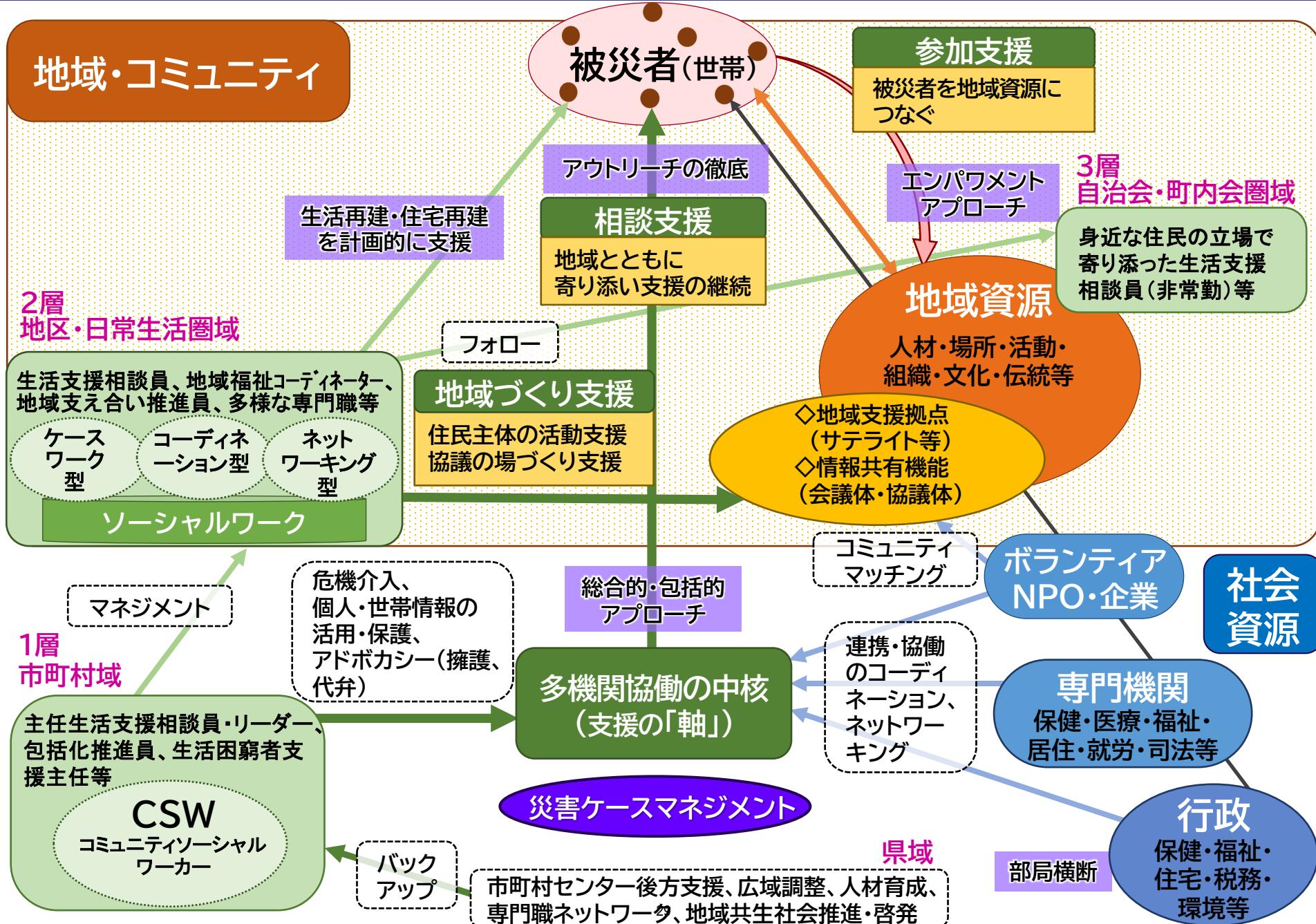
Aさん
ほぼ
寝たきり

夫 耳が聞こえない
妻 シルバーカー

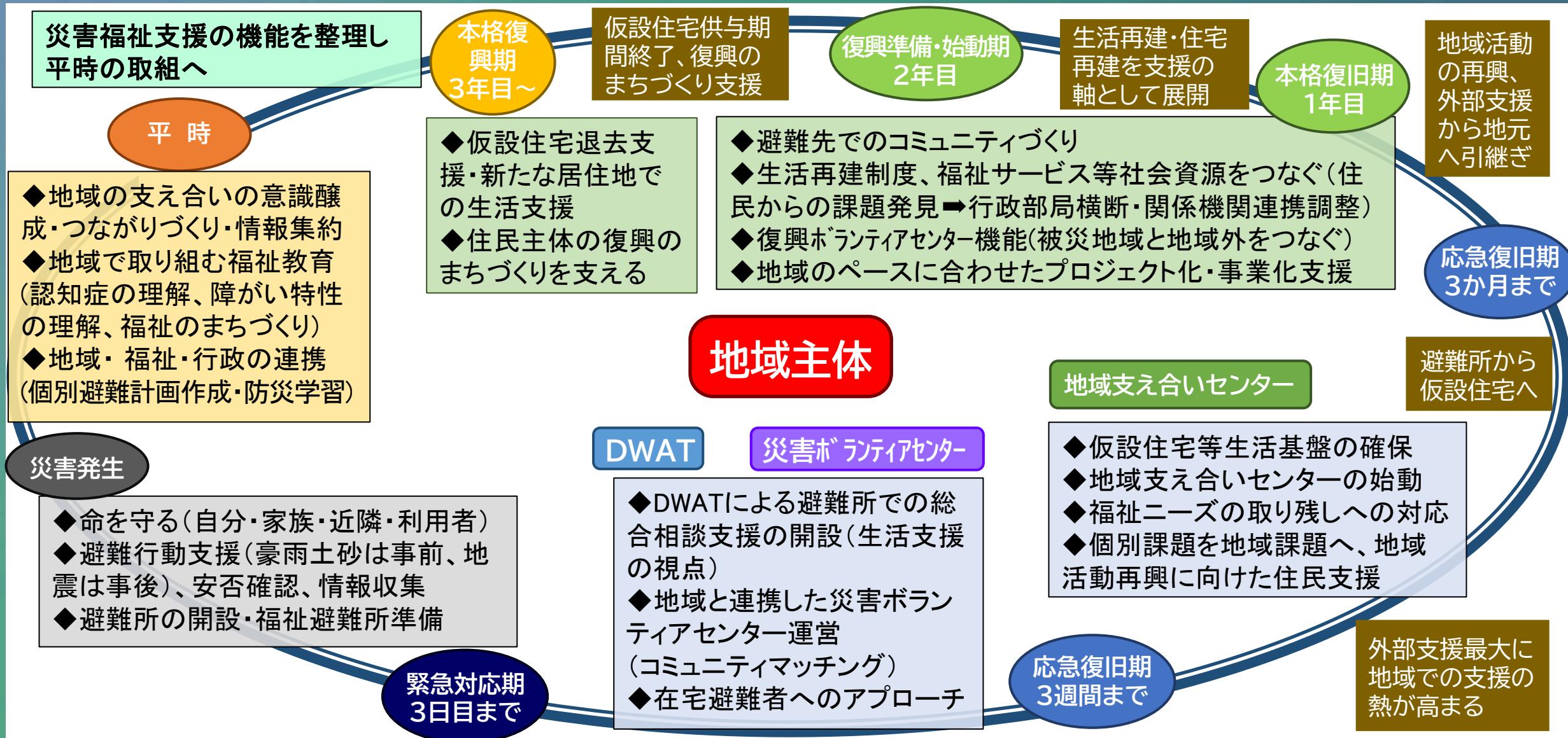
地域の支え合いを進めるために、一番必要なことは、
日常的に顔の見える関係がつくられるかがポイント

安心感 = 地域力

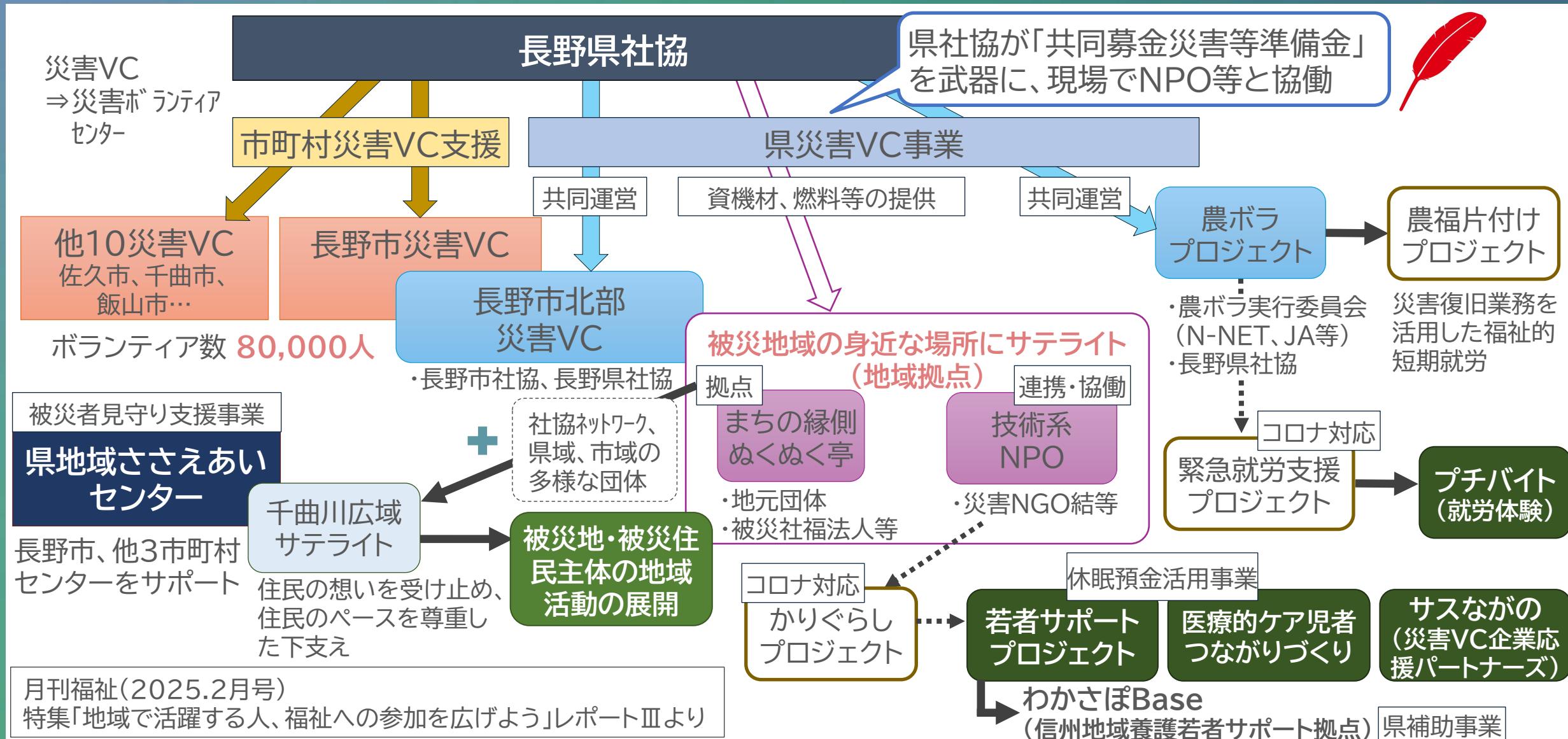
災害コミュニティソーシャルワークの展開



コミュニティを基盤にした災害時支援のサイクル



災害支援でできた多様な資源とのつながりづくり 令和元年台風第19号



地域福祉を基盤にした災害時支援の展開

災害ボランティアセンター

- ボランティアの力
(前を向く・希望につながる)
- アウトリーチ(訪問)による相談支援
- 地域とともに
コミュニティマッチング
- 多様な支援者との「協働」

DWAT (災害ふくしチーム)

- 多職種によるふくしチーム
- 避難所にて総合相談支援
- 医療の圧迫を防ぐ福祉のチカラ
- 地元に残りたい人を支える

地域支え合いセンター

- 生活支援相談員の配置
- 継続的な見守り支援
- コミュニティづくり支援
- 住民主体の復興のまちづくりを支える

土台となる 地域の力

- ◆ 地域の支え合いの意識醸成
- ◆ 地域で取り組む福祉教育
- ◆ 地域・福祉・行政の連携

参考資料(能登半島地震)



信州から能登へ
令和6年度 長野県社協
災害ボランティア・福祉支援本部
Action Report

<https://www.nsyakyo.or.jp/2025/04/23/14861/>



外部支援による臨時福祉避難所の
設営に関する報告書
～長野県ふくしチームの
石川県能登町での活動と提案～

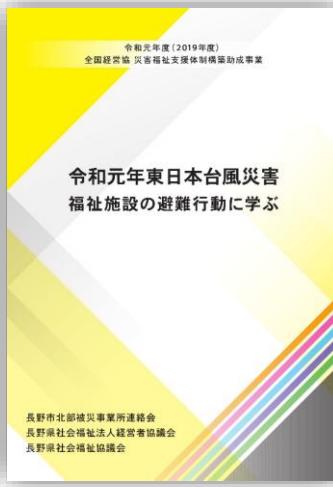
<https://www.nsyakyo.or.jp/2025/04/23/14846/>

参考資料(令和元年台風第19号)



地域共生・信州 vol02 <令和元年東日本台風(台風 19号)令和元年度の取組>

<http://www.nsyakyo.or.jp/news/2020/05/-vol2.php>



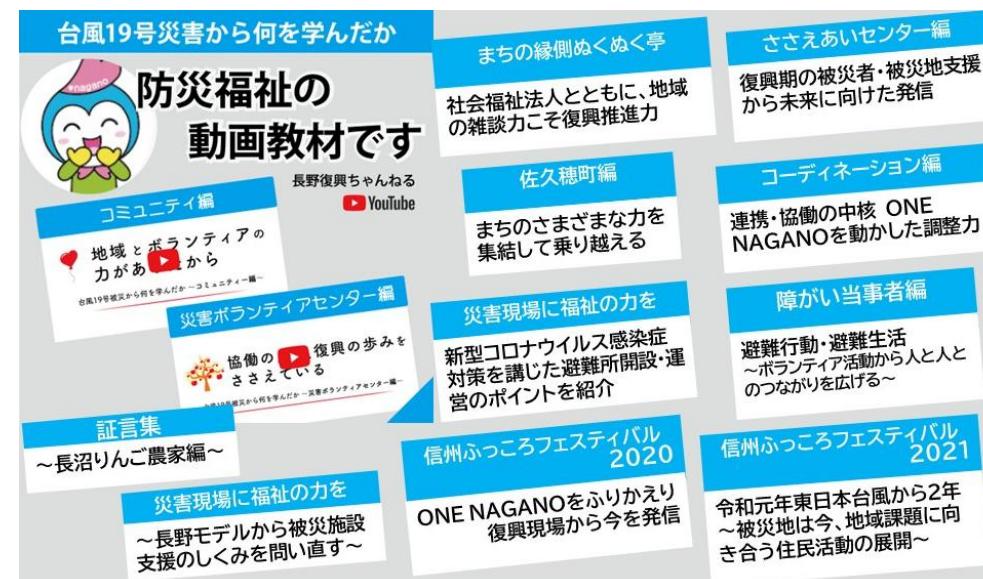
令和元年東日本台風 福祉施設の避難行動に 学ぶ

<https://www.nsyakyo.or.jp/news/2021/02/1-tel-026-228-4244.php>



長野県生活支援・地域 ささえあいセンター 報告書 <令和2年～3年の 取組報告>

<http://www.nsyakyo.or.jp/news/2022/06/post-279.php>



長野復興 ちゃんねる <Youtube>

<https://www.youtube.com/channel/UCgAPaz5DzzO6ddqV0JfaA>

