

能登町白丸地区仮設住宅で暮らす住民の交流促進と心身の健康維持・増進

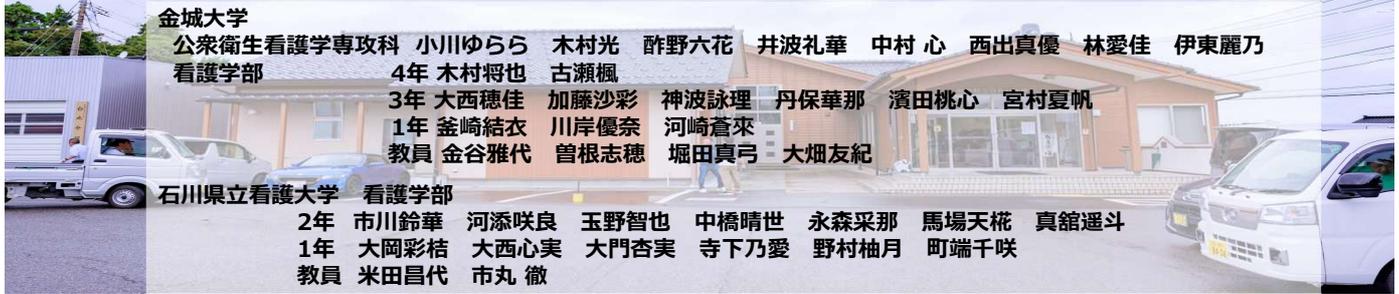
指導教員	金城大学	准教授	金谷雅代	准教授	曾根志穂	
		助教	堀田真弓	講師	大畑友紀	
	石川県立看護大学	教授	米田昌代	准教授	市丸徹	
参加学生	金城大学					
	専攻科	小川ゆらら	木村光	酢野六花	井波礼華	中村心
		西出真優	林愛佳	伊東麗乃		
	4年	木村将也	古瀬楓			
	3年	大西穂佳	加藤沙彩	神波詠理	丹保華那	濱田桃心
		宮村夏帆				
	1年	釜崎結衣	川岸優奈	河崎蒼來		
		石川県立看護大学				
	2年	市川鈴華	河添咲良	玉野智也	中橋晴世	永森采那
		馬場天柊	真館遥斗			
1年	大岡彩桔	大西心実	大門杏実	寺下乃愛	野村柚月	
	町端千咲					

この度の活動を快く受け入れてくださり、多大なる協力をいただきました
能登町白丸公民館館長、並びに公民館主事、白丸公民館下役員の皆様に感謝申し上げます。

また、我々の活動に参加いただいた白丸地区の皆様にも心より感謝いたします。

引き続き、皆様との交流を続けていきたいと考えています。

白丸地区仮設住宅で暮らす住民の交流促進と心身の健康維持・増進



金城大学

公衆衛生看護学専攻科 小川ゆらら 木村光 酢野六花 井波礼華 中村心 西出真優 林愛佳 伊東麗乃

看護学部

4年 木村将也 古瀬楓
3年 大西穂佳 加藤沙彩 神波詠理 丹保華那 濱田桃心 宮村夏帆
1年 釜崎結衣 川岸優奈 河崎蒼來
教員 金谷雅代 曾根志穂 堀田真弓 大畑友紀

石川県立看護大学 看護学部

2年 市川鈴華 河添咲良 玉野智也 中橋晴世 永森采那 馬場天祐 真館遥斗
1年 大岡彩結 大西心実 大門杏実 寺下乃愛 野村柚月 町端千咲
教員 米田昌代 市丸 徹

目的

【背景】

- 能登町白丸地区は過疎高齢化の進む地域
- 看護大のフィールド実習などで11年間交流を継続
- 令和6年能登半島地震では地震・津波・火災の複合災害
- 被災から2年たった今もお、仮設住宅での生活者が多い



看護大から約2時間
金城大から約3時間

生活の変化への戸惑い
災害復興公営住宅等、先の生活を考える必要

【活動の目的】

住民と学生との交流を通して、リフレッシュする時間を過ごすことにより、住民の心身の健康維持・増進、孤立防止を目指す

【活動内容】

- 定期的な健康状態の把握
- 静的な活動：リラクゼーションなど
- 動的な活動：もの作り、協働での調理、体操など
- 茶話会

住民と学生との交流
住民同士の交流
2大学の学生間の交流

活動概要

8/9 (土) ①健康調査：血圧測定、体力測定、唾液検査によるストレスチェック
②茶話会による交流：活動内容に関する住民ニーズの確認

10/5 (日) ①敬老会の手伝い ②茶話会による交流

11/22 (土) ①健康チェック：血圧測定 ②健康体操 ③ハンドマッサージ
④ちらし寿司の調理、茶話会による交流
⑤白丸地区の散策、語り部の聴講

12/20 (土) ①健康チェック：血圧測定
②クリスマス飾り作り
③住民と協働調理（窯焼きピザ）
④茶話会による交流

1月24日 (土) も活動予定



健康調査



測定項目

- 血圧測定
- 握力
- 開眼片足立ち
- 5m歩行
- 唾液アミラーゼストレスチェック

血圧測定（のべ女性20名、男性5名）を実施した。対象のうち9名が収縮期血圧が140mmHgを超えていた。コミュニケーションを通じ、降圧剤を服用している方が多くいることが分かった。服用の確認や継続して服用するよう声掛けを行った。



体力測定結果

	握力	開眼片足立ち	5m歩行
レベル1		1人	
レベル2	3人		1人
レベル3			1人
レベル4	2人	1人	
レベル5	2人	3人	5人

▶男性7人の結果
（測定が難しいものは実施していないため、開眼片足立ちの対象は5人である）

- 男性は、3人全員が全項目レベル5であった。実施前は、仮設住宅での生活による活動量の減少から筋力の低下がみられるのではないかと考えていたが、筋力低下はみられなかった。
- 女性は筋力が維持されている人とされていない人がいてレベル4、5の人が多かった。
- 唾液アミラーゼストレスチェック（女性7名、男性3名）を実施した。実施前は能登半島地震や仮設住宅での生活によるストレスが高いのではないかと考えていたが、ストレス値は男女ともに全員30未満でストレス度が低い状態と分かった。これは、近隣の方向土のつながりが強く、支えあいが生活を送っていることや、公民館での活動に参加することでストレスの解消になっている可能性がある。

健康体操

仮設住宅での生活や他者との交流が減ることにより、生活不活発病やフレイルが進むことを防止するために、日常に取り入れることができる健康体操を行った。参加者全員が体操に参加し、楽しそうに、音楽に乗って身体を動かしていた。

複数人で体操する（身体を動かす）ことは、身体機能の維持・向上だけでなく、同じ空間を仲間と共有することで、住民同士の交流や孤立予防につながる重要な機会となる機会である。

被災後は人とのつながりが希薄になりやすいため、みんなで身体を動かすことは安心感や前向きな気持ちを生む効果もある。

体操や頭を使う活動を取り入れ、認知症予防やADL低下予防など健康の維持・増進につなげていく視点が必要である。

敬老会のお手伝い



白丸地区に溶け込むきっかけになった回
・現地の方が温かく受け入れてもらいました
・敬老会を通して楽しい時間を共有できました

ちらし寿司作り



人生の大先輩に恋愛相談もしながら…
白丸地区の皆様と学生の交流が深まりました



みんなでリズムに合わせて健康体操

語り部のお話を聴く



白丸で語り部活動をしている方から、発災当日からの話を聴き、当時の状況を知りました

クリスマス飾り作り



何種類ものクリスマスの飾りを作りました



子どもも集まってくれました。ピザを食べた後は一緒に外を走り回って遊びました。

ピザ作り



協力してピザ作りをしました。親子での参加もあり、終始にぎやかな雰囲気でした

館長に手ほどきを受けながら、皆さんのために焼きました



一緒にスイーツも作りました

まとめ

- 私たちの何気ない行動が、相手にとっては大きな支えや心の救いになっている。
- イベントに参加してボランティア活動が続けることや、開催を支えることが、地域の人びとの心のよりどころをつくることにもつながる。
- 一人暮らしをしている高齢者は、普段は家に一人である時間が多く、高齢者同士での交流が中心で、若い世代と話す機会があまりないと聞いた。そのため、活動中はとても楽しそうに話をしてくださり、その様子が心に残った。
- 「若い人が来てくれると嬉しい。来てくれてありがとうね。」と涙ながらに握手してくださった。

学生との交流によって、白丸地区の皆さんの明るい表情が見られ、リフレッシュを図ることができたのではないかと

活動で自分たちが成長できたと思うこと

- 参加の回数を重ねるごとに、自分から積極的に地域の方とお話できるようになった
- はじめは地震に関する話題に触れて傷つけてしまうのが不安で、地域の方とお話することに対して遠慮がちになってしまった。しかし回数を重ねていくうちに、高齢者との関わり方（コミュニケーションの取り方）を学び、お話しする楽しさを知ることができた。積極的に話しかけることができるようになった。

今後の活動に向けての課題

- シルバーカーや杖の人が来られても、移動しやすい工夫をして、お迎えしたい。
- 白丸の方とお話する時間を長く取るために、準備時間や方法を検討する。
- 語り部のお話では、言葉に詰まったり目を潤わしており、当時の記憶を振り返ると言葉にできない思いがあると語っていた。能登半島地震から2年たった今も、被災者の心の中には確かに傷が残っており、変化していく地域の様子とは裏腹にその現状を受け入れるには時間がかかり、複雑だと感じた。このことを理解しながらかかわる必要性がある。



晴れていれば、立山連峰の眺望が美しいところですよ

1. 活動の要約

能登町白丸地区には令和6年能登半島地震で甚大な被害を受け、現在も多くの住民が仮設住宅で生活している。仮設住宅には入居期限があり、今後の生活基盤を考えなければならない住民にとって、この先も落ち着ける状況にはないことが推察される。また、災害サイクル復旧復興期には心のケアも重要であり、被災地域住民が心身ともに健康に生活が送れるように継続的な支援、看護援助をすることは看護職の役割である。地域交流会での住民と学生らの交流を基盤に、健康維持・増進を目指す。

2. 活動の目的

能登町白丸地区において看護学生や教員らがリラクゼーションやイベントを提供し、学生や住民同士の交流を通して、リフレッシュする時間を過ごしていただき、ストレスが多い被災地での生活の中における住民の心身の健康維持・増進および孤立防止を図る。

3. 活動の内容

地域交流会の活動内容は以下のとおりである。

日時	内容	活動人数	参加人数
2025年 8月9日(土) 10:00~12:00	・健康調査：血圧測定、唾液検査によるストレスチェック ・体力測定：握力、開眼片足立ち時間、5m歩行時間 ・健康相談 ・茶話会による交流	学生9人 教員3人	18人
10月5日(日) 10:00~12:00	・敬老会イベント手伝い ・白丸地区公民館役員の皆さん、婦人会の皆さんと懇談	学生11人 教員3人	
11月22日(土) 10:00~12:30 13:30~14:30	・健康チェック：血圧測定と健康相談 ・健康体操 ・ハンドマッサージを提供しながら傾聴 ・住民と協働調理（ちらし寿司、さつまいもスイーツ） ・茶話会による交流 ・震災語り部から話を聴く	学生15人 教員5人	18人
12月20日(土) 10:00~12:00	・健康チェック：血圧測定、健康相談 ・クリスマス飾り作り ・健康体操 ・住民と協働調理（ピザ、トライフルパフェ） ・茶話会による交流	学生17人 教員5人	27人
2026年 1月24日(土) 10:30~12:30	・健康調査：血圧測定、唾液検査によるストレスチェック ・体力測定：握力、開眼片足立ち時間、5m歩行時間 ・パラコードブレスレット作り ・住民と協働調理（ぜんざい） ・茶話会による交流 ・活動のまとめ、次年度に向けた住民との検討	学生10人 教員3人	

4. 活動の成果

1) 体力測定、健康チェックの結果

当日は16人が体力測定に参加したが、記入カードのデータがある10人分を分析した。

男性参加者の体力測定（握力、開眼片足立ち時間、5m歩行時間）結果はいずれもレベル5であった。全員社会的役割をもち、普段から積極的に活動している人が多いためであった。女性は、レベル1~3の人もレベル4、5の人もいたが、比較的高いレベルの人が多かった。

唾液アミラーゼによるストレスチェックの結果は、ストレスフルな生活で、高値の人が多くはないかという予測に反して、測定した全員が 30 未満であった。参加者には在宅生活者がいたり、仮設住宅居住者は測定に来る前に「お盆に向けて墓の掃除をしてきた」という人もいたりし、不自由な生活の中でも活動を制限せず、自分なりの生活を送っている人々がいる可能性が考えられた。隣人同士誘い合って参加した人もおり、これまで培ってきた地域住民のつながりが被災後も強固であること、白丸地区で生活し続けていることが住民のストレスの低さに反映されているものと考えられた。

2) 協働調理や茶話会での交流の成果

参加者みんなが食事やスイーツづくりを楽しんでいる様子が伺えた。特に公民館には、以前に地域住民で作製したピザ窯があり、コロナ禍明けに住民交流に活かそうとしたところで震災に見舞われた経緯がある。今回の交流をきっかけに、地域住民が集まって楽しむ機会を増えることを願い、ピザ窯を活用した協働調理を企画した。外食する機会がほとんどない参加者らはそれぞれに自分のピザづくりを楽しみ、笑顔と笑いが絶えない時間になった。「普段は一人である」「若い人と会う機会がない」という住民も、公民館主事さんの声かけで参加できたことを喜ばれており、住民同士の交流、学生との交流が図られた。学生は、茶話会を通して「おいしかったよ」「楽しかった」という言葉を聴いて、満足感を得ていたとともに、人との交流の重要性や交流の継続の大切さにも気づいていた。

3) 震災語り部の話を聴いて

学生らに白丸地区がどのようなところなのかを活動開始前に説明をしても、十分な理解が得られたとは考えにくい。そこで、地域で語り部活動をしている住民に依頼して、当時の被災状況の話を聴く時間を設けた。災害から 2 年近く経ち、白丸地区で平穏な生活を取り戻しているように見える人々にも、それぞれの大変さがあった（今もある）ことを理解したうえで、活動に参加してくださる人にかかわる時の心がけを一人ひとりが考える機会となる大きな学びを得て、今後の活動にも有益である。

5. 今後の活動計画

今回は、調理したいものの住民の意見を聴くことができたが、企画全体の主体はこちら側にあった。住民の皆さんからもっと意見を聴き、検討して、交流活動の内容を提供していく。また、今後の課題でもある幅広い世代、男性住民に少しでも多く参加してもらいたいという点から、日程や内容、周知を工夫していく必要がある。引き続き、2 大学の学生らが白丸地区の住民とかかわり、交流促進、孤立予防や健康増進へ寄与していきたい。

6. 活動に対する地域からの評価

白丸公民館長 山下文宏さま

未曾有の震災があって、住民の表情から覇気がだんだん感じられなくなる中で、若い子たちが元気な笑顔を見せてくれる、ひょっとするとこの子たちも震災の犠牲者なのかもしれないと思いながら、今度はこちらから少しでも笑顔のお返しが出来たらとひそかに胸を熱くする今日この頃です。地域交流会を通じて地域が元気を取り戻しているのも事実であり、人に対する優しい心というか、そんな優しい気持ちをいつまでもそっと胸にしまってくれたら有難いと思うし、そうあってほしいと願ってやみません。

白丸公民館主事 寺口優香さま

私も仮設住宅に暮らしていますが、以前の生活に比べ「ご近所」の関係性が薄くなった一方「孤食」が濃くなったと感じます。そんな中での地域交流会は、顔を合わせることで減ってしまった方々が、学生さん達と向き合って話したり、一緒に体を動かしたり、食事を楽しんだり、笑顔の絶えないものでした。若い世代が一生懸命取り組む姿は、周りを前向きな気持ちにさせる力があります。これがきっかけで「公民館のイベント一緒にいかんかいね」と声を掛け合い参加してくださる方や、普段からお喋りをしにお互いの家に行ったりする話も耳に入ってきます。地域に根付いたとても素敵な活動をありがとうございました。