東京大学
被災地支援
ネットワーク

つぶやき分析からガイドブックの作成へ

東京大学被災地支援ネットワーク
清水　亮

足湯ボランティアとは

- 足湯を行うボランティア活動
- 主に災害時に避難所や仮設住宅などで実施
- 東洋医学の考え方が基本
  - 足を湯に浸け、手を軽くさする
  - 心身を解放しリラックスしてもらう

東京大学
被災地支援
ネットワーク

足湯ボランティア

1995　阪神淡路大震災
2004　中越地震
2007　能登半島地震
2009　兵庫県佐用町台風被害
2011　宮崎県高原町新燃岳噴火被害
2011　東日本大震災
2014　広島土砂災害・丹波豪雨
2015　関東東北豪雨災害（常総市）
2019　各地の豪雨災害

- 実施団体：
  - 被災地NGO協働センター、神戸大学、金沢大学、高野山足湯隊、ROADプロジェクト足湯ボランティア、福島大学、東北大学、東北学院大学、岩手大学・・・

東京大学
被災地支援
ネットワーク

ROADプロジェクト足湯ボランティア

- 震災がつなぐ全国ネットワーク（略称：震つな）
  - 阪神淡路大震災後の1997年に全国の災害救援団体が連携

- ROADプロジェクト
  - 日本財団が東日本大震災に際して立ち上げた支援事業
    - NPO・ボランティア団体への助成
    - 共同企画等
      - 足湯ボランティア・・・・・・・震つな×ROADプロジェクト
      - 大学生ボランティア隊・・・Gakuvo（日本財団学生ボランティアセンター）
      - etc.

東京大学
被災地支援
ネットワーク

「つぶやき」とは

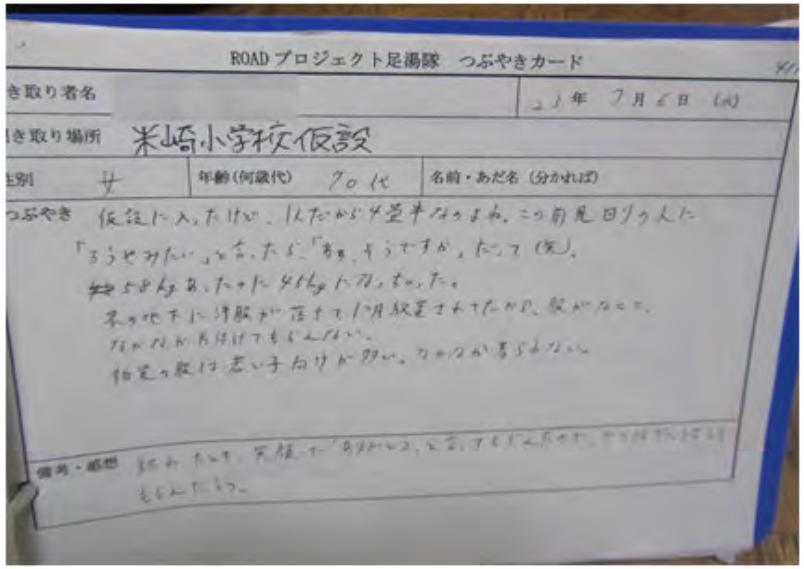
- 被災者が足湯の最中にふと漏らす言葉
  - ex.「仮設住宅に当たったけど、内緒にしてるんだ……」
    （2011年4月26日　大船渡市　60代女性）

- ボランティアによる「つぶやき」の記録
  - つぶやきカードに1回終了ごとに記録

- ROADプロジェクト足湯ボランティアでデータ収集
  - 2011年3月～2013年5月までで、約16,000枚のカード

東京大学
被災地支援
ネットワーク

足湯とつぶやき



ROAD プロジェクト足湯隊　つぶやきカード

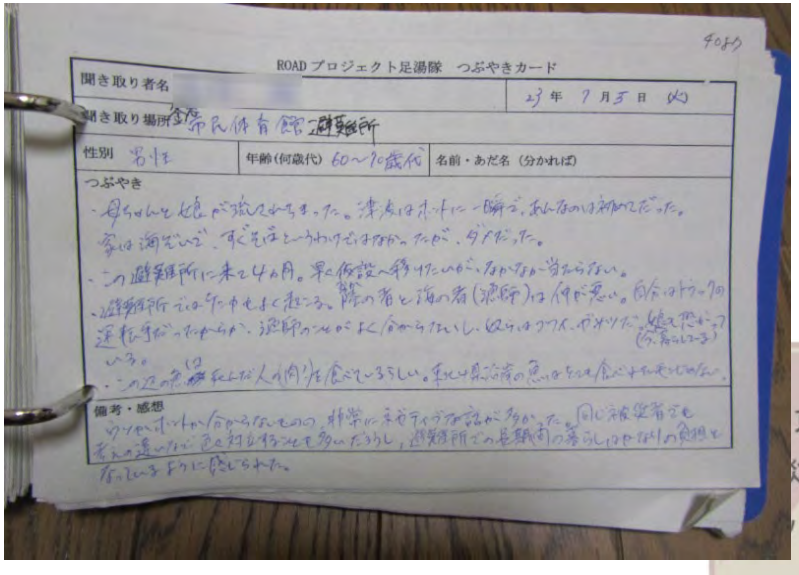
き取り者名　　23年 7月 6日 (火)

き取り場所　米崎小学校仮設

性別　女　　年齢(何歳代)　70代　　名前・あだ名（分かれば）

つぶやき　仮設に入ったけど、1人だから4畳半なのよね。この前見回りの人に「ろうやみたい」と言ったら「あぁ、そうですか」だって(笑)。
58kgあったのに45kgになっちゃった。
表の地下に浮腫が落ちて1月収置されたから、腫がなくて、なかなか長けてもらえない。
指定の腫は若い子向けが多い。なかなか書らえない。

備考・感想　[illegible]



ROAD プロジェクト足湯隊　つぶやきカード

聞き取り者名　　23年 7月 5日 (火)

聞き取り場所　金沢市民体育館避難所

性別　男性　　年齢(何歳代)　60～70歳代　　名前・あだ名（分かれば）

つぶやき
・母ちゃんと娘が流されちまった。津波はホントに一瞬で、あんなのは初めてだった。
家は海だいで、すぐそばというわけではなかったが、ダメだった。
・この避難所に来て4ヵ月。早く仮設へ移りたいが、なかなか当たらない。
・避難所ではケンカもよく起こる。隣の者と海の者(遠野)は仲が悪い。自分はトラックの運転手だったからか、遠野のことがよく分からないし、奴らはワワイ、ヤヤツだ。娘を恐れている。
・この辺の魚は私んだ人の肉を食べているらしい。私は見沿岸の魚はそれを食べたもんじゃない。

備考・感想
ウソかホントか分からないものの、非常に示唆ティブな話が多かった。同じ被災者でも考えの違いなど色々対立することも多いだろうし、避難所での長期間の暮らしはかなりの負担となっているように感じられた。

京 大 学
災 地 支 援
ットワーク

4087

ROADプロジェクト足湯隊　つぶやきカード

聞き取り者名 [redacted]	23年 7月5日 (火)
聞き取り場所 金石市民体育館避難所	

性別 男性	年齢(何歳代) 60～70歳代	名前・あだ名（分かれば）

つぶやき

・母ちゃんと娘が流されちまった。津波はホントに一瞬で、あんなのは初めてだった。家は海ぞいで、すぐそばというわけではなかったが、ダメだった。

・この避難所に来て4ヵ月。早く仮設へ移りたいが、なかなか当たらない。

・避難所ではケンカもよく起こる。陸の者と海の者（漁師）は仲が悪い。自分はトラックの運転手だったからか、漁師のことがよく分からないし、奴らはクワイ、ヤオツだ。娘も恐がっている。（分、暮らしている）

・この辺の魚は私んだ人の肉を食べているらしい。東北は県沿岸の魚はとても食べれたモンじゃない。

備考・感想

ウソかホントか分からないものの、非常にネガティブな話が多かった。同じ被災者でも考えの違いなど色々対立することも多いだろうし、避難所での長期間の暮らしはかなりの負担となっているように感じられた。

つぶやき分析の経緯

ROADプロジェクト足湯ボランティア事務局
つぶやきカード→入力→「週刊つぶやき」
（参照　https://www.city.beppu.oita.jp/pdf/seikatu/fukusi/syougaisyafukusi/05/murano03.pdf）

支援

東京大学被災地支援ネット
-2011年4月発足
-教職員中心の専門職ボランティア

東京大学被災地支援ネット
つぶやき入力のお手伝い
＋分析　(2011年6月頃～)

つぶやきデータ

- 期間：2011年3月29日～2013年5月15日
- 聴き取り者名／日付／聴き取り場所／性別／年齢／名前／つぶやき／備考・感想
- 16636個のつぶやきを量的・質的に分析
- ボランティアが記入（厳密には被災者の言葉そのものではない）
- 名前の欄はほぼ空欄なので、実質的に匿名データ

- 調査者の質問に回答しているデータではない
- サンプリングによって抽出された回答者ではない
- リピーター（重複者）も多い

→

- 受動的データ
- 代表性の欠如

社会調査のデータとは違う特異なデータ

東京大学
被災地支援
ネットワーク

20120816beppu version1.xlsb [自動保存 済] - Microsoft Excel
ホーム 挿入 ページ レイアウト 数式 データ 校閲 表示 アドイン Acrobat
標準 ページ レイアウト 改ページ プレビュー ユーザー設定のビュー 全画面表示 ブックの表示
ルーラー 数式バー 枠線 見出し メッセージ バー 表示/非表示
ズーム 100% 選択範囲に合わせて拡大/縮小 ズーム
新しいウィンドウを開く 整列 ウィンドウ枠の固定 作業状態の保存 ウィンドウの切り替え ウィンドウ
E2

	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
1	所	月	日	聞き	足湯実施場所	性別	性別		年齢	年代	名前・つぶやき		備考・感想	メモ	
2		6	8	78	陸前高田	1	1	男	85	80代		私は毎朝3時半に起きて避難所この辺の長老という感じの世話焼きの方で、被災され			
3		6	8	78	陸前高田	1	2	女	60	60代		4時半から炊き出し当番なんで避難所にいると何かと大変で早く仮設に入りたいと思			
4		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		(仮設住宅で)節約のためにエいろいろあきらめてる感じでした。仮設住宅なので、足			
5		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		電気代節約してるんだよー。畑家にカギをかけてなくても隣の人が亜dれか分からな			
6		6	8	78	陸前高田	1	1	男	70	70代		仮設は暑いんだぁー。がれきてぽつりぽつりとしゃべってくれた。男の人はくるぶしソ			
7		6	8	78	陸前高田	1	2	女	50	50代		家が残ってるから寝るときだけ家が片づけられていなく、いられないそうなので、洗濯			
8		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		仮設住宅に入ってもう3週間か仮設住宅の不安が見えるような会話でした。また、知			
9		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		仮設に住んでいる。仮設は(プレハブなので)かなり暑い。エアコンはついているが、			
10		6	8	78	陸前高田	1	2	女	80	80代		仮設に5月中旬に入った。1人ご家族が被害にあわれて寂しそうな表情だった。			
11		6	8	78	陸前高田	1	2	女	60	60代		さんまの加工工場に勤めてたのよ。白い帽子かぶって。ゴつい手でしょ。ここの仮設			
12		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		まさかこんなねぇ。ふと涙が出お一人なので寂しいと言っていた。でも明るい方で元			
13		6	8	78	陸前高田	1	2	女	40	40代		もう1度津波が来て元の状態に戻してくれればいいのにねぇ(笑			
14		6	8	78	陸前高田	1	1	男	86	80代		嫁が俺を避難所に連れて来てくれてその後貴重品を取りに戻ったまま・・。			
15		6	7	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		カキむきの仕事をしていた。28年間。10月に種付したカキがすべてだめになった。ワ			
16		6	7	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		全然お風呂に入れなかったか足湯をすると「気持ちいい」と言って喜んでくださいま			
17		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代		肩、腰、足ががたがた。家は大避難されている方じゃない方でもこういった体の不自			
18		6	7	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		仮設は水出るよー。なんもすることないのよー。			
19		6	7	78	陸前高田	1	1	男	70	70代		農作業も出来なくて暇だぁー。色んな人が来てくれて感謝してるよ。			
20		6	7	78	陸前高田	1	2	女	70	70代		まだ魚のにおいがきつい。お孫うれしそうにお孫さんのお話をしていた。			
21		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代		3か月もたってっけど、仮設はて避難所の目の前が仮設住宅というのは、避難所生活			
22		6	7	78	陸前高田	1	1	男	40	40代		いや歩いったなぁ。ばつ悪いなご自身も避難所に居住されながら、地域のボランティ			
23		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代		足湯3回目	無口な人でした。		
24		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代		遠野はジンギスカンが有名だよー。稲の成長が北部より内陸の方が早いんだよねー			
25		6	7	78	陸前高田	1	1	男	87	80代		ゴルフが趣味。仕事をしていないので、パソコンをやっていたんだけど、流されてしま			
26		6	7	78	陸前高田	1	2	女	63	60代		お風呂に1か月くらい入れなか元気な人だった。			
27		6	7	78	陸前高田	1	1	男	60	60代		市役所は全部流されて職員の今はお礼とか考えなくていいと思います。できるときに			
28		6	7	78	陸前高田	1	1	男	65	60代	菅野	市会議員になって9年目。今年の4月に回線だったけれど、多分来年の5月になるだ			
29		6	7	78	陸前高田	1	2	女	30	30代		普段45度くらいのお湯に入って仮設に移られても、体調などが悪くなっていないことに			
30		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代		布団じゃないから眠れないよ。生活環境が不十分であることを少し話された。強い不			

当初の分析方針

何らかの政策提言につなげたい　　・・・依頼事項

- まずは入力
- 適当なカテゴリーを設定してひたすら分類
- 統計解析・・・全体分布、時系列、地域別
- 質的分析・・・特徴的なもの、気になるもの

仮設住宅の居住性や移送サービスの必要性などが見えてくる？？？

東京大学
被災地支援
ネットワーク

つぶやきの分類項目

つぶやきを下記の25カテゴリーに事後分類

1 震災・原発・被災体験
2 生死
3 放射能
4 医療・健康・介護・福祉
5 家族・親族
6 近隣・友人
7 動物・ペット
8 仕事・生業
9 金銭・生活費
10 土地・財産・家屋
11 買い物
12 交通・移動
13 衣食・生活物資
14 仮設をめぐる生活環境
15 まちづくり・復興計画
16 将来設計
17 娯楽・趣味
18 することがない
19 教育・子育て・学校
20 土地柄（地域自慢）
21 個人史・生きがい
22 世間話
23 足湯
24 ボランティア・支援
25 避難所をめぐる生活環境
99 該当なし

東京大学
被災地支援
ネットワーク

作業過程における変化

気になるつぶやきの発見（入力時）

- 夜、眠れない
- 被災時のことを思い出してしまう
- 仮設ですることがない
- ・・・・・

＝

・被災者のこころの問題

・「ひとりひとりを大切に」

・「最後の一人まで」

（〈生の固有性〉への視点）

現場につなぐ必要（応答責任）

- 「仮設支援連絡会」（震つな）で提言
- モデル地区として七ヶ浜とモビリア

→

個人情報問題 → 協定書

支援者のこころの問題 → ガイドブック

実際の作業

作業１

– 全体傾向の把握（量的分析）

– 注目すべきつぶやきの発見（質的分析）

作業２（こころの問題への照準）

– 被災者のこころの問題　→現場へいかに返すか

問題発見の機会としてのつぶやき

– 支援者のこころの問題　→専門家につなぐ（抱え込まない）

→ 専門家との協働の模索

ガイドブックの作成

東京大学
被災地支援
ネットワーク

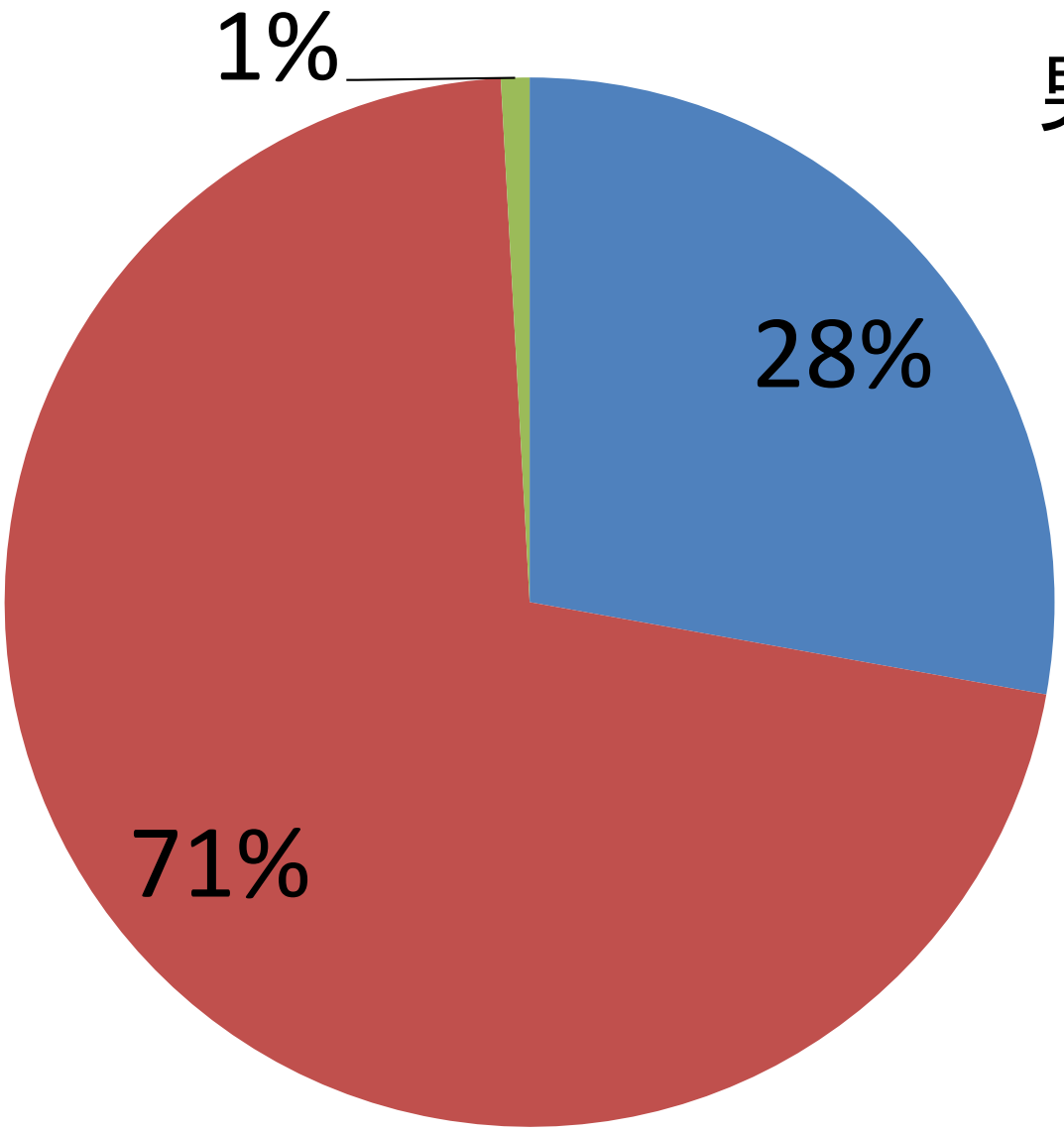
量的分析

目的：つぶやきの全体像・概要を明らかにすること

① 基本データ（性別、年齢、利用者数）
② つぶやきの内容の分析（全体）
③ 性別ごとの分析
④ 年齢層別の分析
⑤ 都県別の分析
⑥ 時系列によるつぶやきの変化の検討
⑦ 個別地域の分析

東京大学
被災地支援
ネットワーク

基本データ:利用者の性別

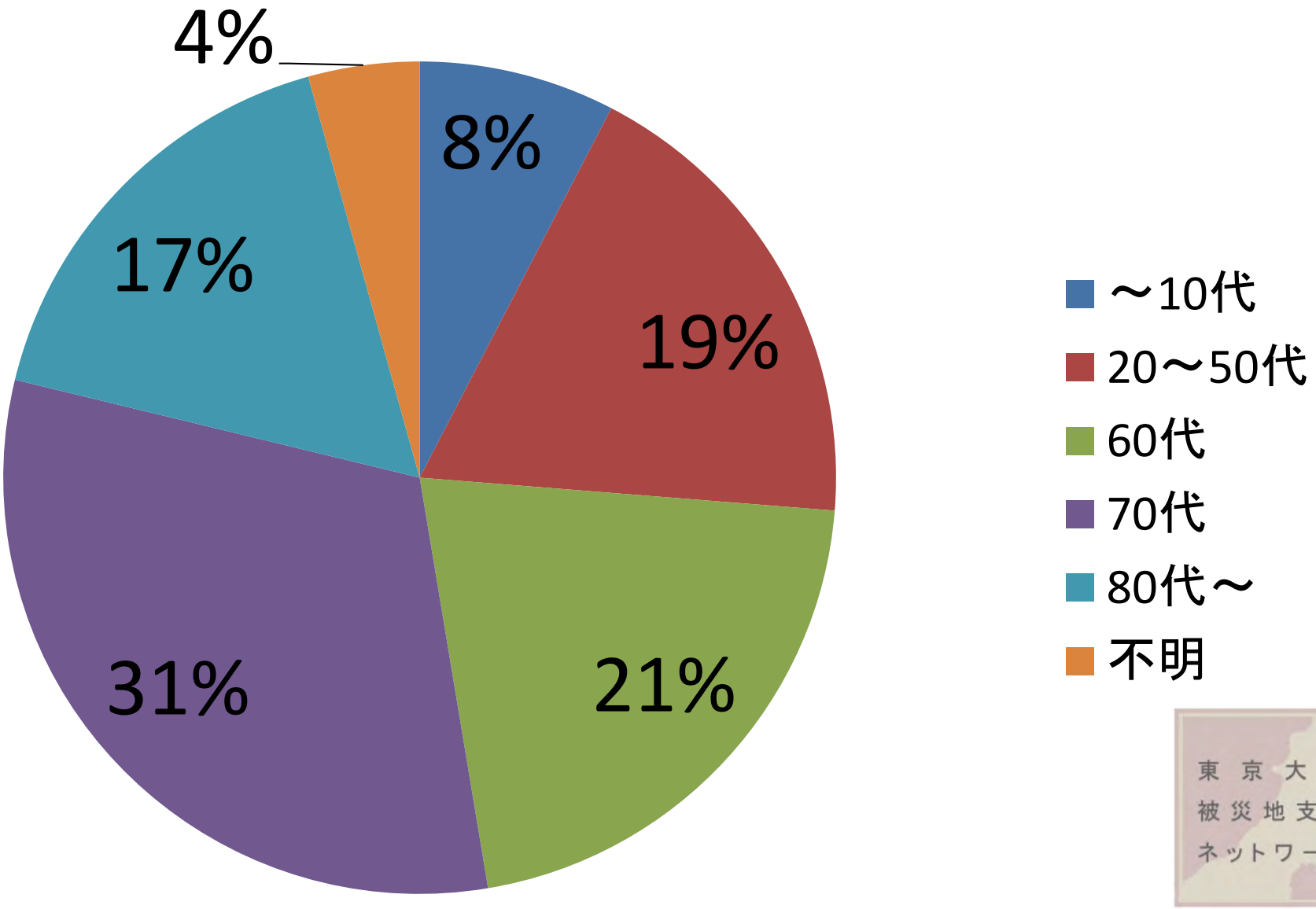


男性:女性≒3:7

- 男
- 女
- 不明

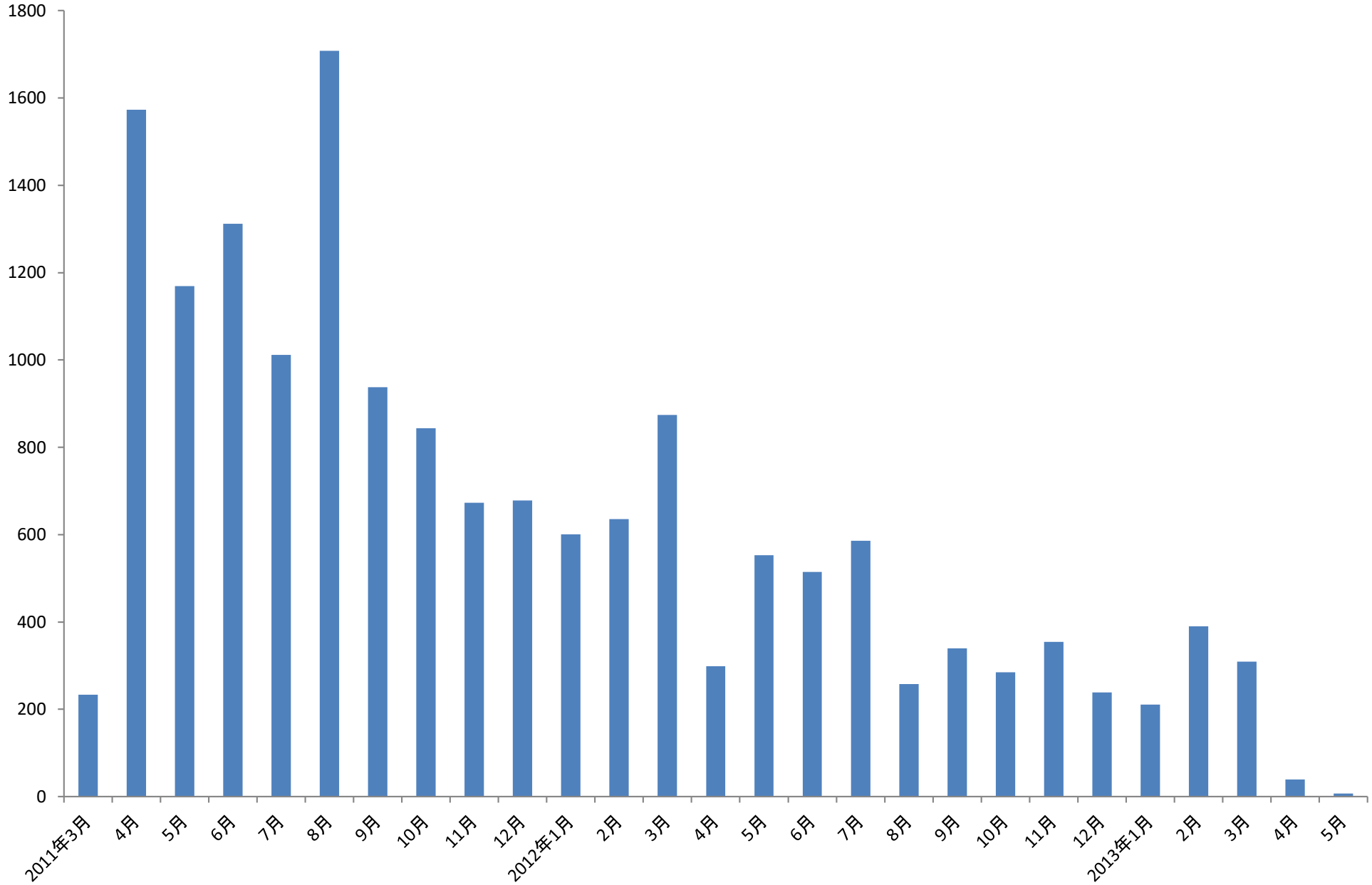
東京大学
被災地支援
ネットワーク

基本データ:利用者の年齢層

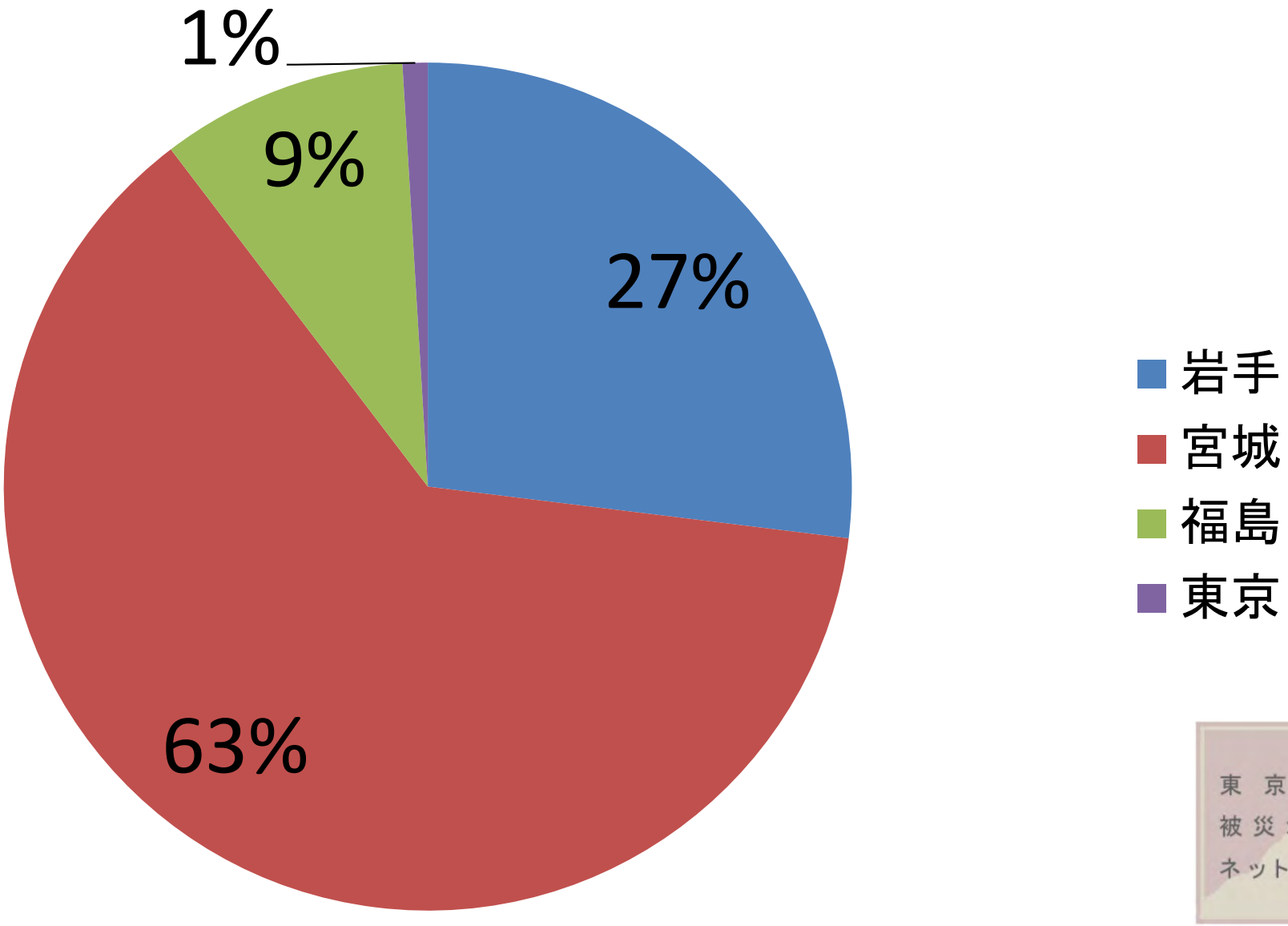


東京大学
被災地支援
ネットワーク

基本データ:利用者数の推移



利用者の都道府県



東京大学
被災地支援
ネットワーク

分析1：基本データ

- 性別：男性：女性≒３：７
- 年齢層：70代が最も多く、60代、80代がそれに続く

  ⇒高齢層が多い
- 利用者数：漸減傾向

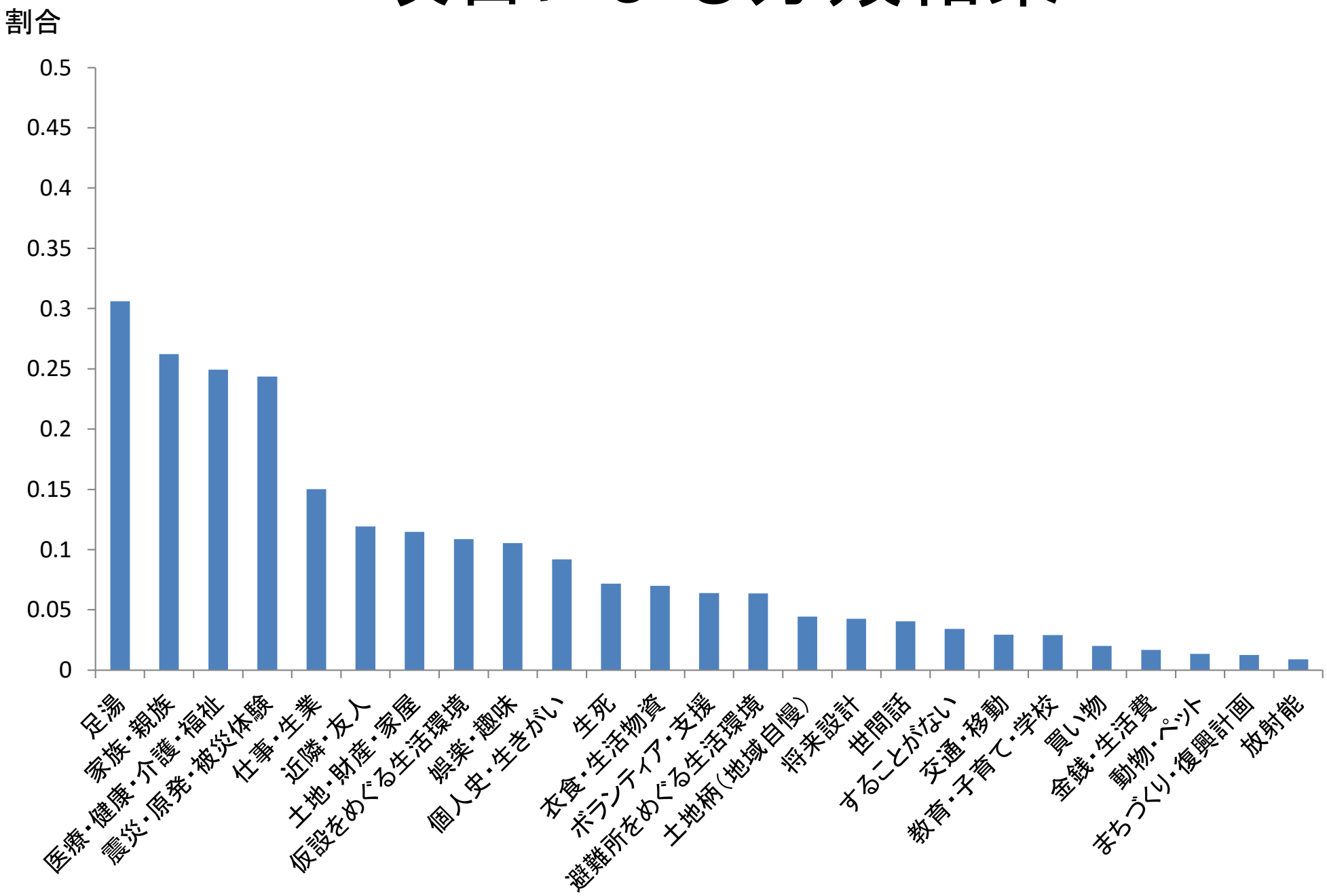
  夏や春の長期休暇時期に多い

  現地の需要減よりも足湯隊送り出しの供給減が実態
- 都道府県：宮城・岩手が多く、福島は少ない

  「東京」の利用者は福島からの避難者

東京大学
被災地支援
ネットワーク

25項目による分類結果

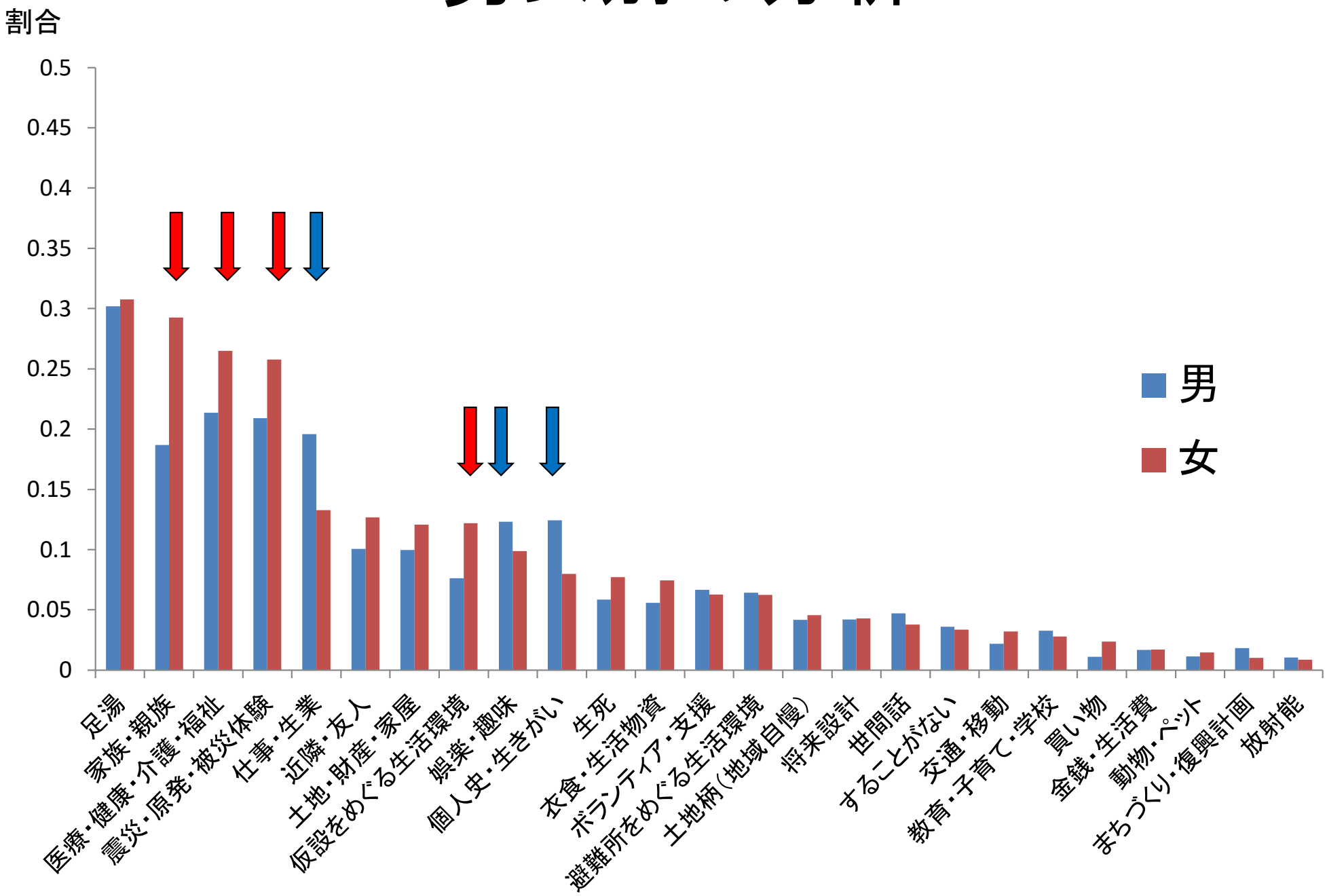


分析2：分類結果（全体）

- 最多は「足湯」に関するつぶやき
  ⇒感謝の声の多さ＝ニーズの高さ
- 以下、「家族・親族」＞「医療・健康・介護・福祉」＞「震災・原発・被災体験」
- ボランティアに自分の状況を語るケースが多い
  – 〈語る〉―〈聴く〉という関係
  ⇒足湯による「こころのケア」という副産物的効果
  参考：「足湯」に言及した人の24.3%が「医療・健康・介護・福祉」にも言及　⇒心身の健康と足湯との関連性

東京大学
被災地支援
ネットワーク

男女別の分析


割合
0.5
0.45
0.4
0.35
0.3
0.25
0.2
0.15
0.1
0.05
0
男
女
足湯
家族・親族
医療・健康・介護・福祉
震災・原発・被災体験
仕事・生業
近隣・友人
土地・財産・家屋
仮設をめぐる生活環境
娯楽・趣味
個人史・生きがい
生死
衣食・生活物資
ボランティア・支援
避難所をめぐる生活環境
土地柄（地域自慢）
将来設計
世間話
することがない
交通・移動
教育・子育て・学校
買い物
金銭・生活費
動物・ペット
まちづくり・復興計画
放射能

分析3：男女の傾向の違い

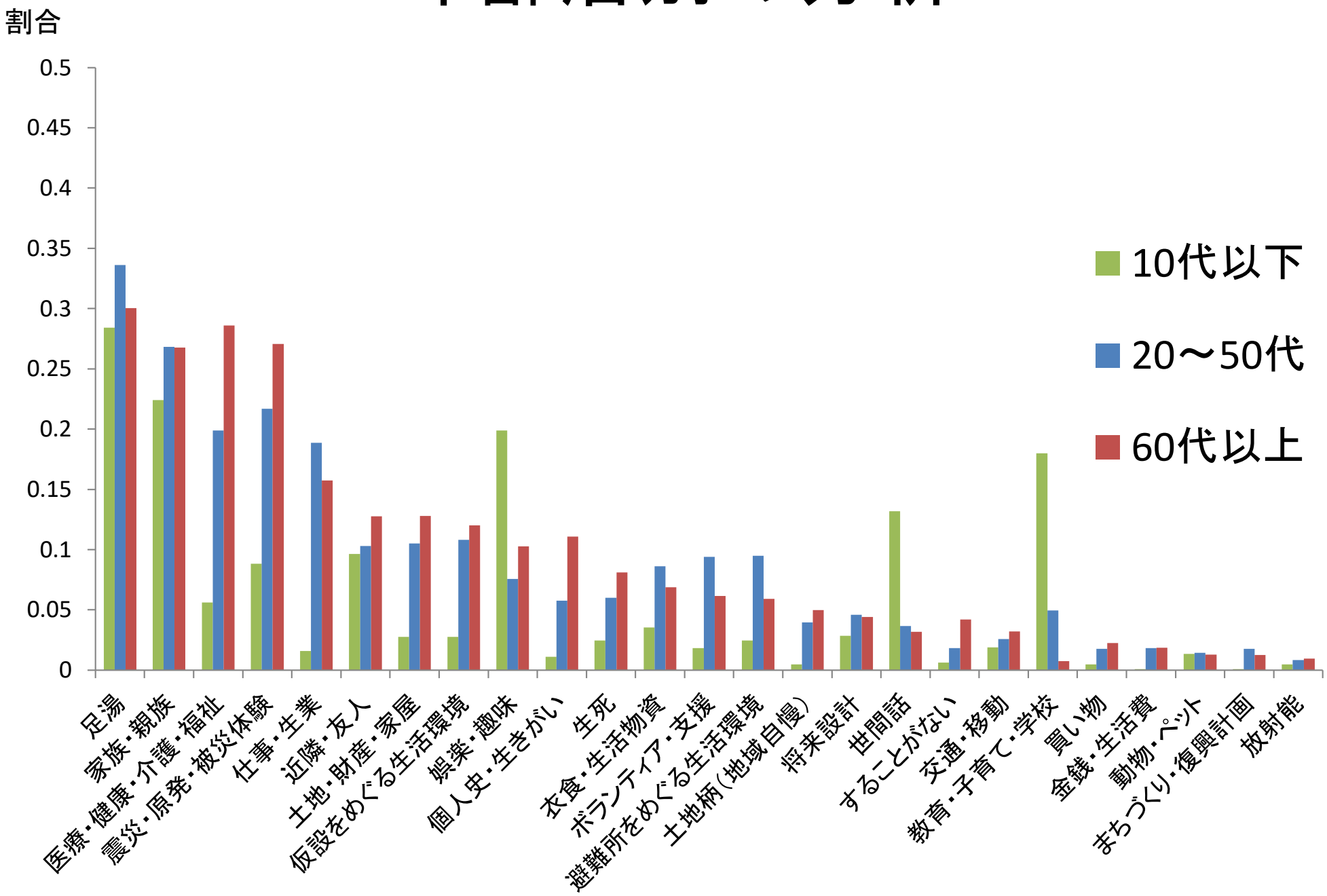
- 全体的には女性の方が多くつぶやく傾向

- 女性の方がつぶやきが多い項目
  - 「家族・親族」、「医療・健康・介護・福祉」、「震災・原発・被災体験」、「仮設をめぐる生活環境」

- 男性の方がつぶやきが多い項目
  - 「仕事・生業」「娯楽・趣味」「個人史・生きがい」

東京大学
被災地支援
ネットワーク

年齢層別の分析

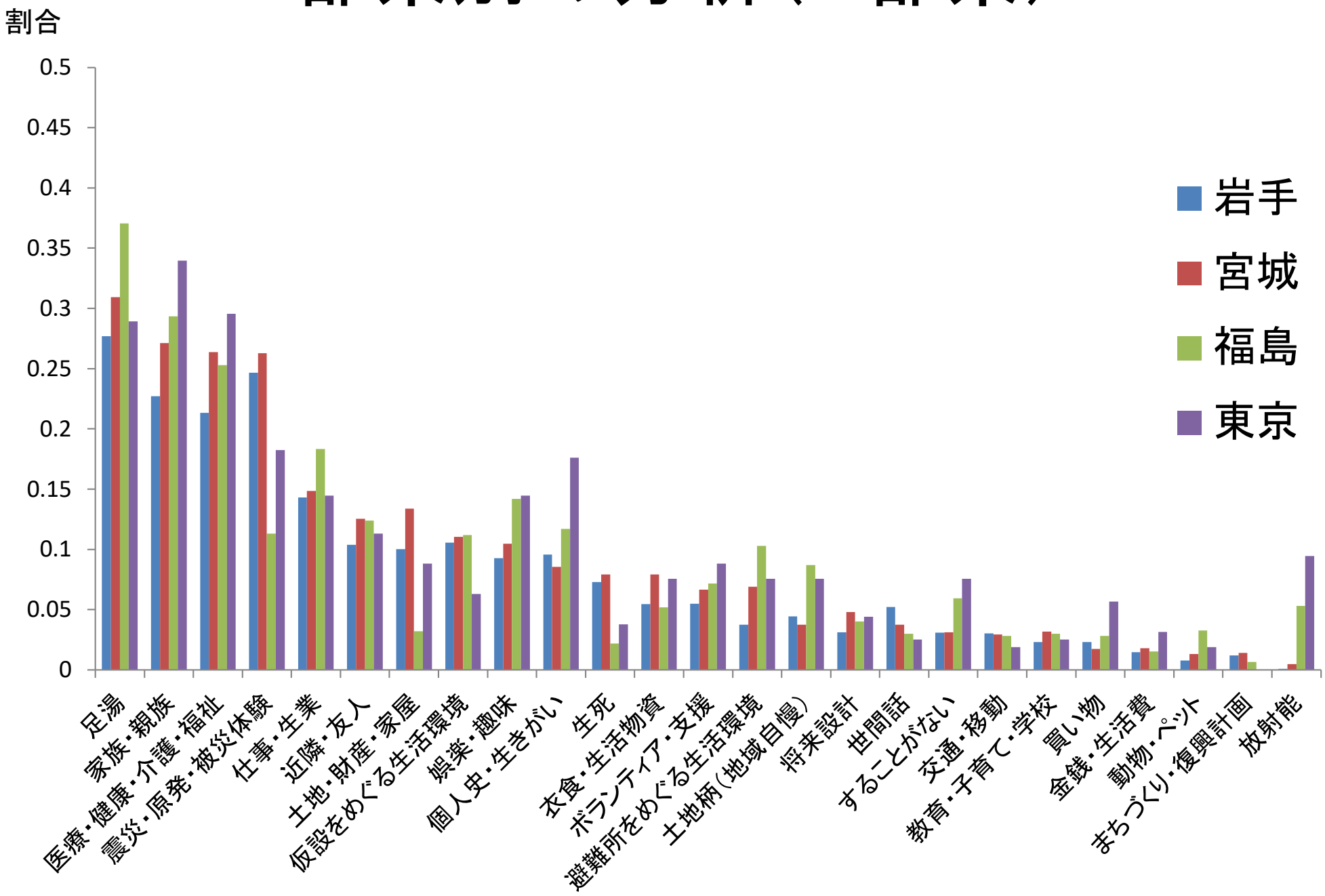

割合
0.5
0.45
0.4
0.35
0.3
0.25
0.2
0.15
0.1
0.05
0
10代以下
20～50代
60代以上
足湯
家族・親族
医療・健康・介護・福祉
震災・原発・被災体験
仕事・生業
近隣・友人
土地・財産・家屋
仮設をめぐる生活環境
娯楽・趣味
個人史・生きがい
生死
衣食・生活物資
ボランティア・支援
避難所をめぐる生活環境
土地柄（地域自慢）
将来設計
世間話
することがない
交通・移動
教育・子育て・学校
買い物
金銭・生活費
動物・ペット
まちづくり・復興計画
放射能

分析4：年齢層ごとの傾向の違い

- 年齢層によってつぶやきの傾向が大きく変わる
- 高齢層ほど多いつぶやき
  - 「医療・健康・介護・福祉」、「震災・原発・被災体験」、「土地・財産・家屋」、「仮設をめぐる生活環境」、「個人史・生きがい」
- 若年層ほど多いつぶやき
  - 「趣味・娯楽」、「教育・子育て・学校」
- 特に若年層は他と異なる傾向が強い
  - 「震災・原発・被災体験」を語れていない子どもたち？

東京大学
被災地支援
ネットワーク

都県別の分析（4都県）

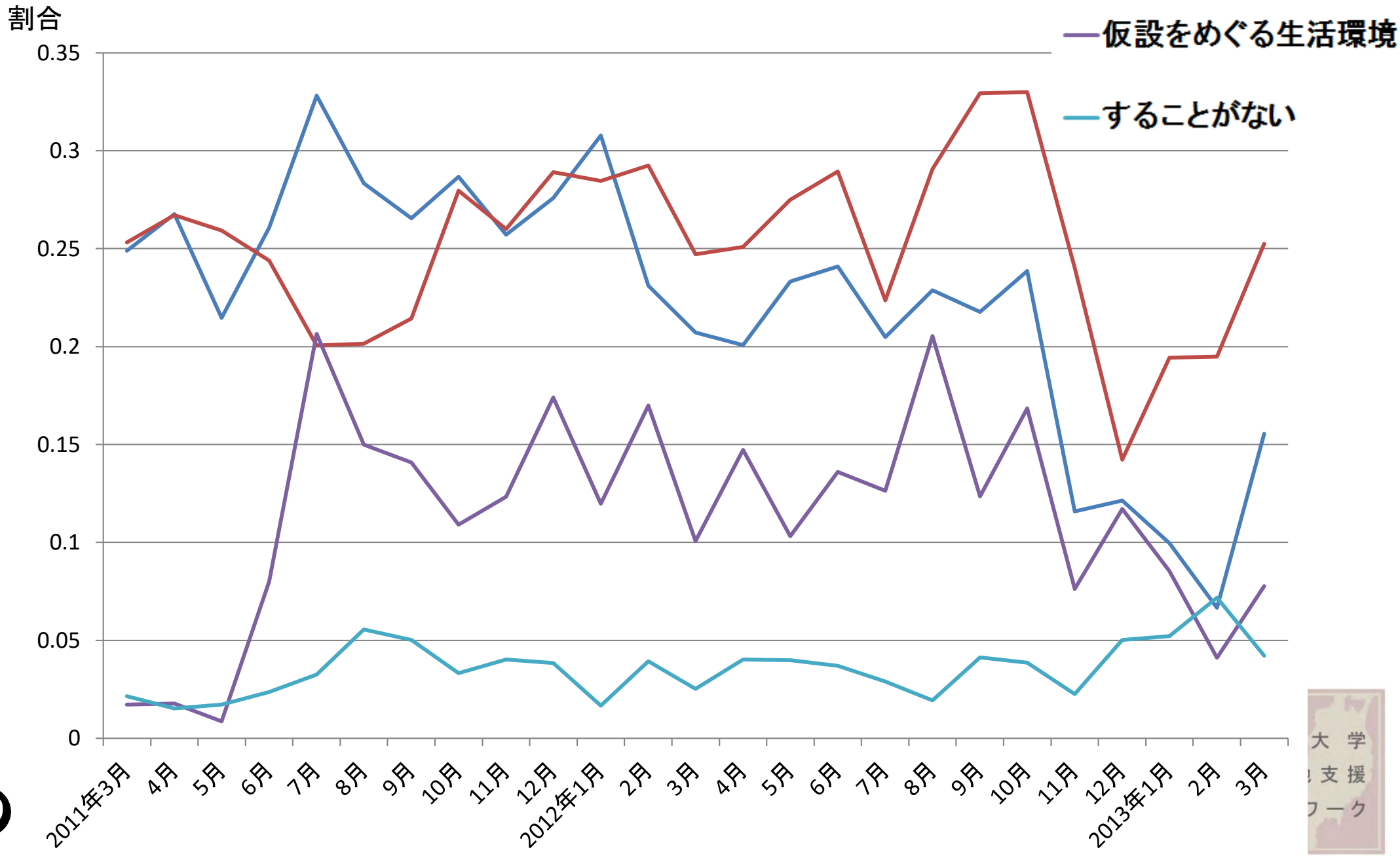

割合
0.5
0.45
0.4
0.35
0.3
0.25
0.2
0.15
0.1
0.05
0
岩手
宮城
福島
東京
足湯
家族・親族
医療・健康・介護・福祉
震災・原発・被災体験
仕事・生業
近隣・友人
土地・財産・家屋
仮設をめぐる生活環境
娯楽・趣味
個人史・生きがい
生死
衣食・生活物資
ボランティア・支援
避難所をめぐる生活環境
土地柄（地域自慢）
将来設計
世間話
することがない
交通・移動
教育・子育て・学校
買い物
金銭・生活費
動物・ペット
まちづくり・復興計画
放射能

分析5：都県ごとの傾向の違い

- 宮城と岩手は類似の傾向
- 福島の傾向
  - 「震災・原発・被災体験」、「土地・財産・家屋」は少ない
  - 「放射能」、「医療・健康・介護・福祉」、「趣味・娯楽」、「することがない」、「土地柄（地域自慢）」、「個人史・生きがい」は多い
- 東京の傾向
  - 福島と似ているが、さらに極端な傾向
  - 全体的につぶやきの数が多い
  - 加えて、「家族・親族」、「医療・健康・介護・福祉」、「買い物」、「放射能」が多い

東京大学
被災地支援
ネットワーク

時系列変化


震災・原発・被災体験
医療・健康・介護・福祉
仮設をめぐる生活環境
することがない
割合
0.35
0.3
0.25
0.2
0.15
0.1
0.05
0
2011年3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
2012年1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
2013年1月
2月
3月

分析6：時系列によるつぶやきの変化

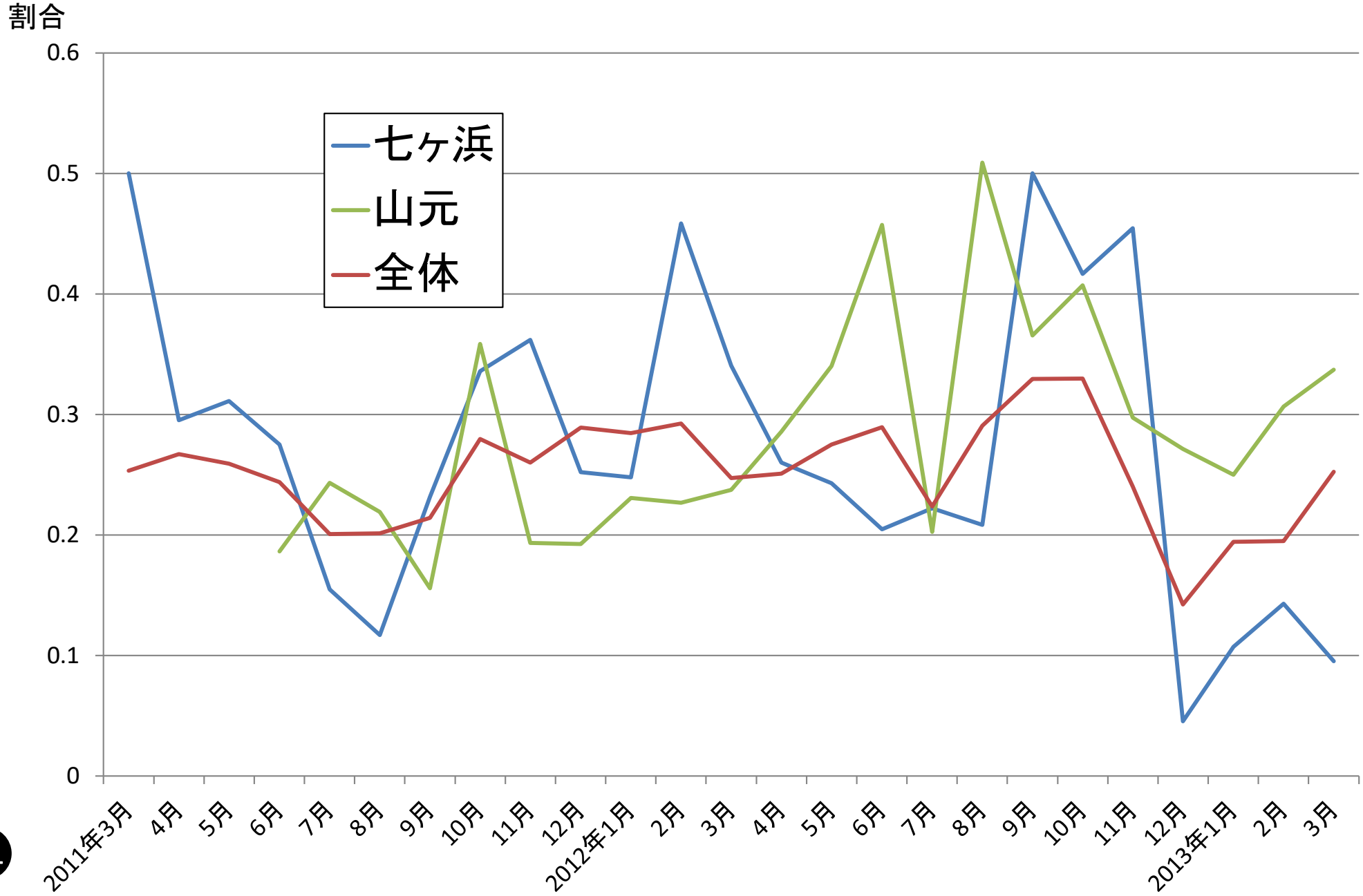
- 「震災・原発・被災体験」は漸減傾向だが、2年目の3月に上昇。
- 「医療・健康・介護・福祉」は増えたり減ったり。
- 「仮設をめぐる生活環境」は漸減か。
- 「することがない」は数は少ないが、横ばいが継続。

➡ 変化をどのように解釈するか？

- このデータからだけでは困難
- 詳細分析の必要性
- 別のデータとの照合

東京大学
被災地支援
ネットワーク

個別地域の分析（医療・健康・介護・福祉）



分析7：個別地域の分析

- 全体傾向との差や地域間比較などは可能

- 現場を知らないつぶやき分析チームでは、データの特徴を指摘することはできても、「解釈」は困難

⇒地元で活動しているボランティアとともに、傾向を読み取る作業が必要（現場との〈共同行為〉）

RSYスタッフ（左側）とつぶやき分析チーム（右側）の検討の様子

実際の作業（再掲）

作業１
- 全体傾向の把握（量的分析）
- 注目すべきつぶやきの発見（質的分析）

作業２（こころの問題への照準）
- 被災者のこころの問題　→現場へいかに返すか
  問題発見の機会としてのつぶやき
- 支援者のこころの問題　→専門家につなぐ（抱え込まない）

→ 専門家との協働の模索

ガイドブックの作成

東京大学
被災地支援
ネットワーク

ガイドブック作成のための作業

- 作業１（「こころの健康の分類カテゴリー」の作成）
  - こころの問題の専門家と連携（臨床心理士・保健師・看護師等）
  - つぶやきからこころの問題に関連する表現の抽出
  - KJ法によるカテゴリーの作成（10の大分類と55の小分類）

- 作業２（データセットの作成）
  - カテゴリーのコード化
  - 分類コードの転記

- 作業３
  - 分類ごとにキーワードと例文の抽出

- 作業４
  - 専門家によるチェックと現場でのチェック

東京大学
被災地支援
ネットワーク

「こころの健康の分類カテゴリー」の作成

靴の消耗が早いんだよね、3月11日から7足目だよ。 家族の分もだし、自衛隊に行っても朝5時から並んで一足しかもらえなくて全然足りないんだ。娘が仮設に入って、ダンナは今月から北海道。**同じ部屋の人もみんな出てしまってひとりになってしまうんだ。家族ばらばら。本当にどうしたら良いの？**石鹸があったら水道で頭が洗えるから欲しい。

（2011/05/19　石巻　30代　女性）

- コミュニティとのつながり
- 家族とのつながり
- 孤独感？

話をするのはあなたたちが来た時だけなんだ。後はなんにも話しはしねぇ。本当に話す時なんかねぇ。本当にさみしんだ。（肩震わせて涙ぐんでしまった）（しばらく手を腕を握らせてもらった）

（2012/05/27　陸前高田　80代　女性）

- 孤独

つながりの欠如

東京大学
被災地支援
ネットワーク

「こころの健康の分類カテゴリー」の作成

<表2>「つぶやき」こころの健康の分類

A　ストレス

1. 家族間のストレス
2. 仮設（避難所）の環境がストレス
3. その他人間関係のストレス
4. 気を遣うよりひとりがいい（非交流的）
5. イライラ

B　健康問題

1. 不活溌（することがない・活動低下）
2. 不眠
3. 治療・病気
4. 身体の痛み
5. 食欲不振・体重増減
6. 精神不調
7. 疲れ
8. 飲酒
10. その他体調不良

C　将来不安

1. 漠然とした不安
2. 住まいの不安
3. 仕事上の不安４経済上の不安

D　こころの痛み

1. 自責感
2. もうたくさんだ
3. すまない・申し訳ない
4. 死んだほうが良かった
5. やる気減退
6. 無力感
7. 故人を悼むことができない（宗教観）
8.　喪失
   8-1. 家族・大切な人
   8-2. 自宅・財産
   8-3. 仕事・その他
9. 涙
10. 諦め

E　やりきれない（無理解・不平等）

1. 理解されない苦しみ
2. 不平等感
3. 怒り・不満
4. 人への不信
5. 惨めさ

F　被災

1. 被災体験
2. 被災による怖さ
3. フラッシュ・バック
4. 回避（拒否/思い出したくない）

G　つながりの欠如

1. 孤独
2. 家族
3. 友人・コミュニティ

H　楽しいつながり

1. 家族
2. 人間関係
   2-1. 仮設
   2-2. ボランティア

I　希望へのあしがかり

1. 活動・趣味・楽しみを見つけている
2. 感謝
   2-1. 現状への感謝
   2-2. 人への感謝
3. 自分も役に立ちたい
4. 何かをして気を紛らわせている
5. 願望・したい事（生活・家族関係・家など）
6. 希望の芽を見つけた
7. 意欲
8. 立ち直りの一歩

J　頑張らなくちゃ

1. とりあえずポジティブ、頑張る
2. 生き残れたのだから生ききなくちゃ

キーワードと例文の抽出（例：ストレス）

気持ちいい。おばあちゃんと温泉来たみたいだあ。**姉ちゃんといっつもけんかしてるぅ。**あそこで髪切りに並んでるのが姉ちゃんだよ。「かた」もこってるから、マッサージもしてもらいてえなあ！

（2011/05/05　石巻　10代未満　男性）

よく兄弟喧嘩をする。この間、お兄ちゃんを蹴っ飛ばしたら吹っ飛んでガラスが割れた。イラスト・工作部に入っている。走ること、鉄棒、サッカー、プラモデル作りが好き。この間、肩のマッサージをやってもらったけど気持ち良かった。

（2011/09/24　石巻　10代　男性）

言葉：けんか

例文：〇〇とけんかしてる

子どものストレスの可能性

→　要観察

東京大学
被災地支援
ネットワーク

キーワードと例文の抽出（例：不活発）

20年働いた会社がつぶれた。最後の仕事が津波で壊されたし仕事場のそうじだった。全部できなくて、他のボランティアさんが片つけてくれた。**毎日、何をしてよいか、わからないの。**

（2011/07/18　陸前高田　60代　女性）

昔は農家やってたんだ。・・・中略・・・今は放射能のやつで作ってないけど昔は色々作ってたよ。**毎日暇だよ。**・・・中略・・・本当だよ。**何もすることがないんだもん。**仕事もなくて、作られたもの食べてただけだからね。・・・

（2011/08/28　郡山　80代　女性）

言葉：暇　何をしていいかわからない　外に出なくなった

例文：寝るしかない　することがない　動かなくなった

生活不活発病の可能性

→　要観察

東京大学
被災地支援
ネットワーク

ガイドブックのイメージ（例：家族間のストレス）

キーワード	例文	対処法
落ち着かない あたってしまう けんか しゃべらない 子どもの心配 ストレス 介護 トラブル	（家族のことで）落ち着かない （夫や息子に）あたってしまう （姉ちゃんと）けんかしている 家で誰もしゃべってくれない おばあちゃんの介護が大変 娘のところにいたけど大変だった	ボランティアコーディネータに報告（要観察） 専門家に相談 特に対処しない

東京大学
被災地支援
ネットワーク

事例１）60代女性

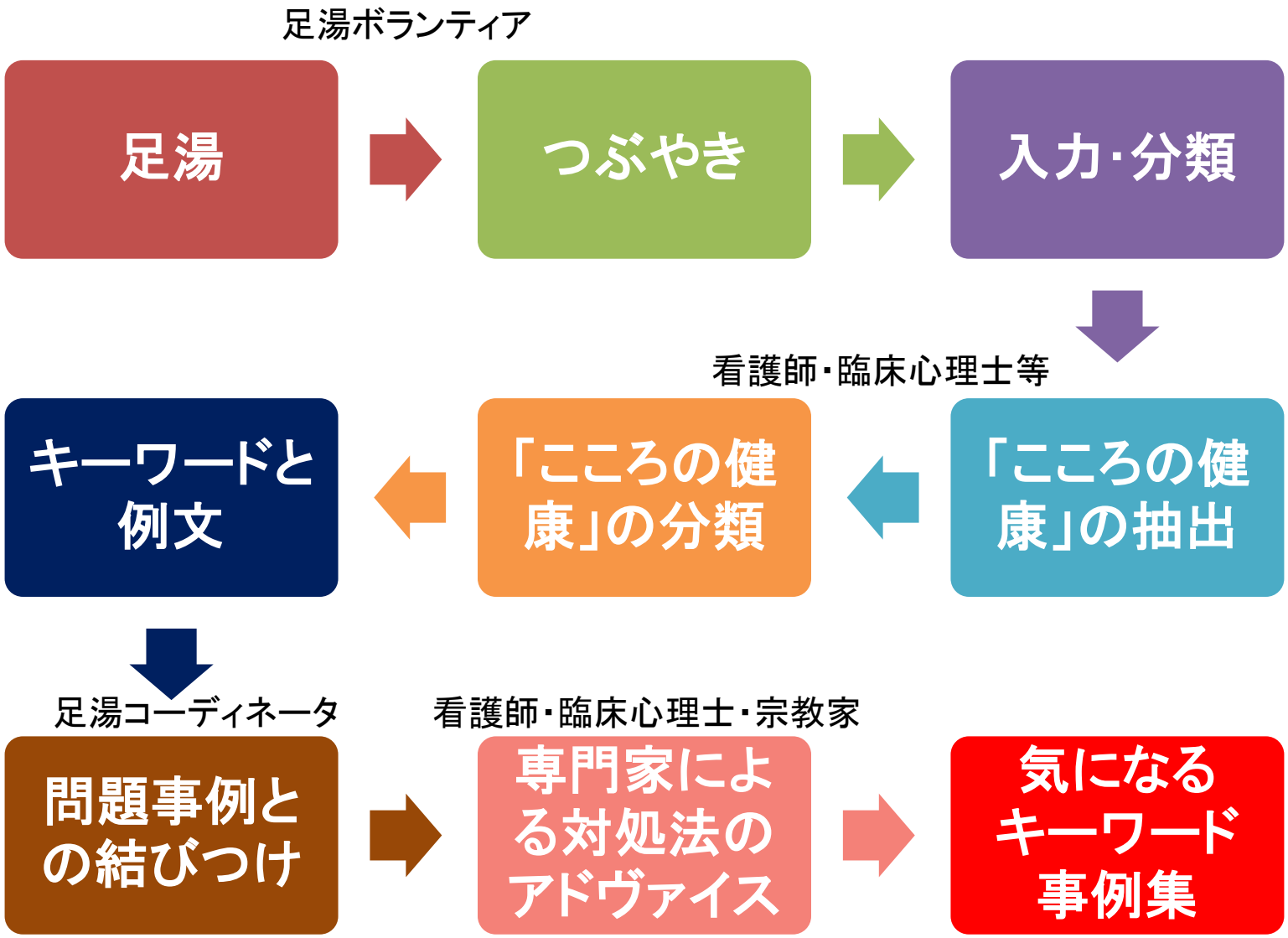
もともと元気な方だったが、震災後２年目になってフラッシュ・バックが起こるようになり、集会所で急に涙を浮かべてしまう様子も。眠れないという声も聴かれた。「仮設工房」という会に参加していたが、途中からこちらにも出なくなってしまった。

宮城県七ヶ浜町の事例（つぶやき）聞き取り者：清水玲奈（レスキューストックヤード）

F 被災 フラッシュ・バック ＋ B 健康問題 不眠 ＋ D こころの痛み やる気減退・無気力感

① 緊急性は高いか？ 専門家につなぐべきか？	緊急性は高い。 専門家につなぐべき。臨床心理系もしくは精神専門病院へ。
② その判断理由	不眠治療だけでは解決にならないため、精神専門病院で不眠治療を行うことが大切。症状が続いてる場合もPTSDの可能性が高いため。
③ ボランティアが取るべき対応	お話いただける範囲でフラッシュ・バックについて話してもらったり、家庭の中の関係性やコミュニティ内でのサポートをできるように工夫。ただし、PTSDの疑いが強い場合はすぐに専門家につなぐ。

足湯ガイドブックができるまで



東京大学
被災地支援
ネットワーク

おわりに

つぶやきを聴く　　応答責任

↓

寄り添う　　＜近傍に寄る＞

↓

つなぐ　　＜つなぐ＞

理想的としては事例集の継続的な充実

東京大学
被災地支援
ネットワーク