

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

あし湯 マッサージ

① コップ一杯のお水を飲んでもらう。

② お湯は足のくるぶしが浸かる程度にはる。

③ 足を手で支え、片足ずつお湯をかける。
※一気にお湯をかけると体がヒックリしてしまうので気をつけよう。



④ 片足ずつ丁寧に洗うようにさする。
(指先、土踏まず、かかと...)

⑤ 足が終わったら次は手
片手ずつ指を一本一本マッサージ。



☀️ 昼は左手から、🌙 夜は右手から。

小指から親指の順

⑥ 水かきをつまむようにして押す。



この部分をマッサージ。

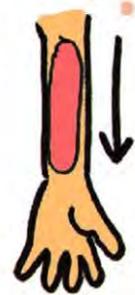
⑦ 相手のおやゆびとこゆびの間に自分のこゆびを入れ、手をそらせる。そのままAを押し、続いてBを押し。



⑧ 手の甲を上にして、人さしゆびとおやゆびの骨のつけ根あたりを押す。



⑨ 腕の中央を上から下に向かって押す。



⑩ ひじの外側関節の骨が交わるのを、手を伸ばした状態で、⑧と一緒に押す。



⑪ 最後に肩からひじの関節にかけて軽くもむ。



😊 笑顔と「こんにちは、〇〇です。あいさど。」

気持ちもほぐしてあげましょう!! おつかれさまでした。

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
2024 能登半島地震

- 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・・・

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.

「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

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>)



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～)



学
地支援
ネットワーク

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
- サンプル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

20120316esj.mtg_wednesday1... (自動保存済み) = mihossem.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 全画面表示 ブックの表示

ルーラー 数式バー 見出し

ズーム 100% 選択範囲に合わせて拡大/縮小

新しいウィンドウを開く 整理 ウィンドウ枠の固定

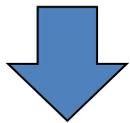
作業状態の保存 ウィンドウの切り替え

	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					
3		6	8	78	陸前高田	1	2	女	60	60代					
4		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
5		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
6		6	8	78	陸前高田	1	1	男	70	70代					
7		6	8	78	陸前高田	1	2	女	50	50代					
8		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
9		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
10		6	8	78	陸前高田	1	2	女	80	80代					
11		6	8	78	陸前高田	1	2	女	60	60代					
12		6	8	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
13		6	8	78	陸前高田	1	2	女	40	40代					
14		6	8	78	陸前高田	1	1	男	86	80代					
15		6	7	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
16		6	7	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
17		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代					
18		6	7	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
19		6	7	78	陸前高田	1	1	男	70	70代					
20		6	7	78	陸前高田	1	2	女	70	70代					
21		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代					
22		6	7	78	陸前高田	1	1	男	40	40代					
23		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代					
24		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代					
25		6	7	78	陸前高田	1	1	男	87	80代					
26		6	7	78	陸前高田	1	2	女	63	60代					
27		6	7	78	陸前高田	1	1	男	60	60代					
28		6	7	78	陸前高田	1	1	男	65	60代	菅野				
29		6	7	78	陸前高田	1	2	女	30	30代					
30		6	7	78	陸前高田	1	2	女	60	60代					

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???

つぶやきの分類項目

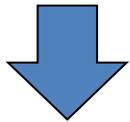
つぶやきを下記の25カテゴリーに事後分類

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

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
- ……



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



・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)

協定書

個人情報問題

支援者の**こころの問題**

ガイドブック

ネットワーク

実際の作業

作業1

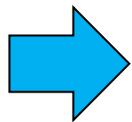
- 全体傾向の把握(量的分析)
- 注目すべきつぶやきの発見(質的分析)

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

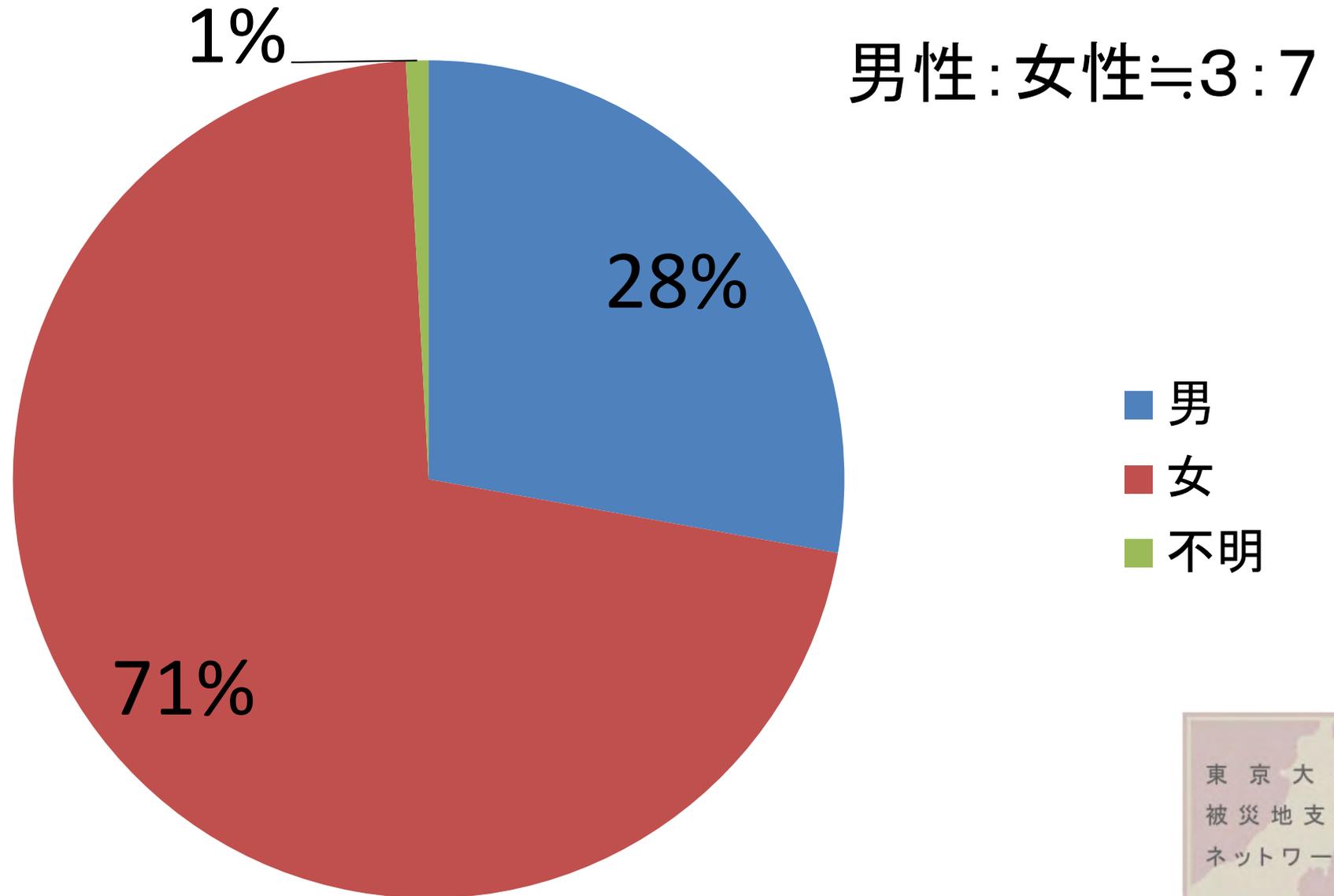


量的分析

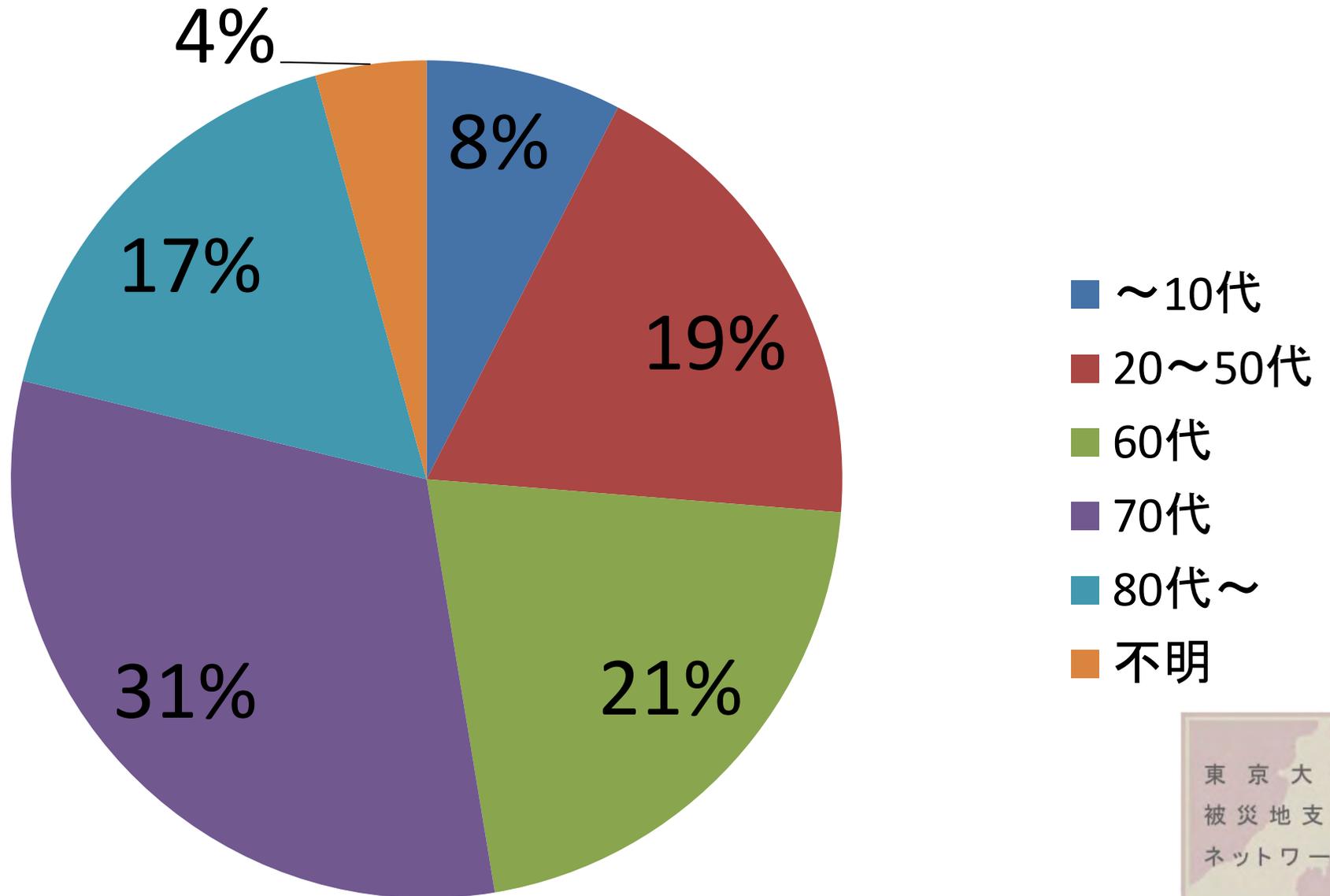
目的: つぶやきの全体像・概要を明らかにすること

- 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

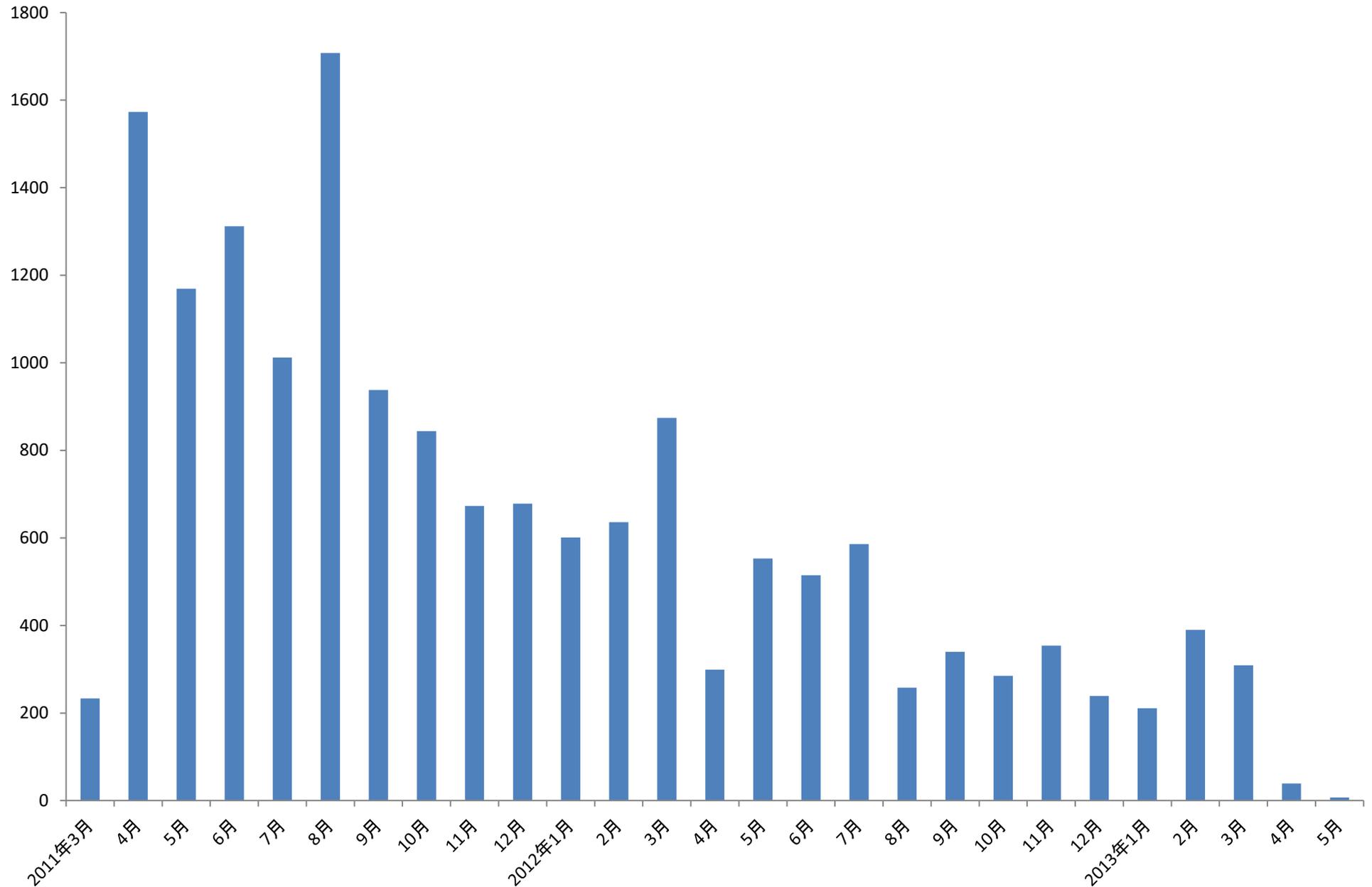
基本データ：利用者の性別



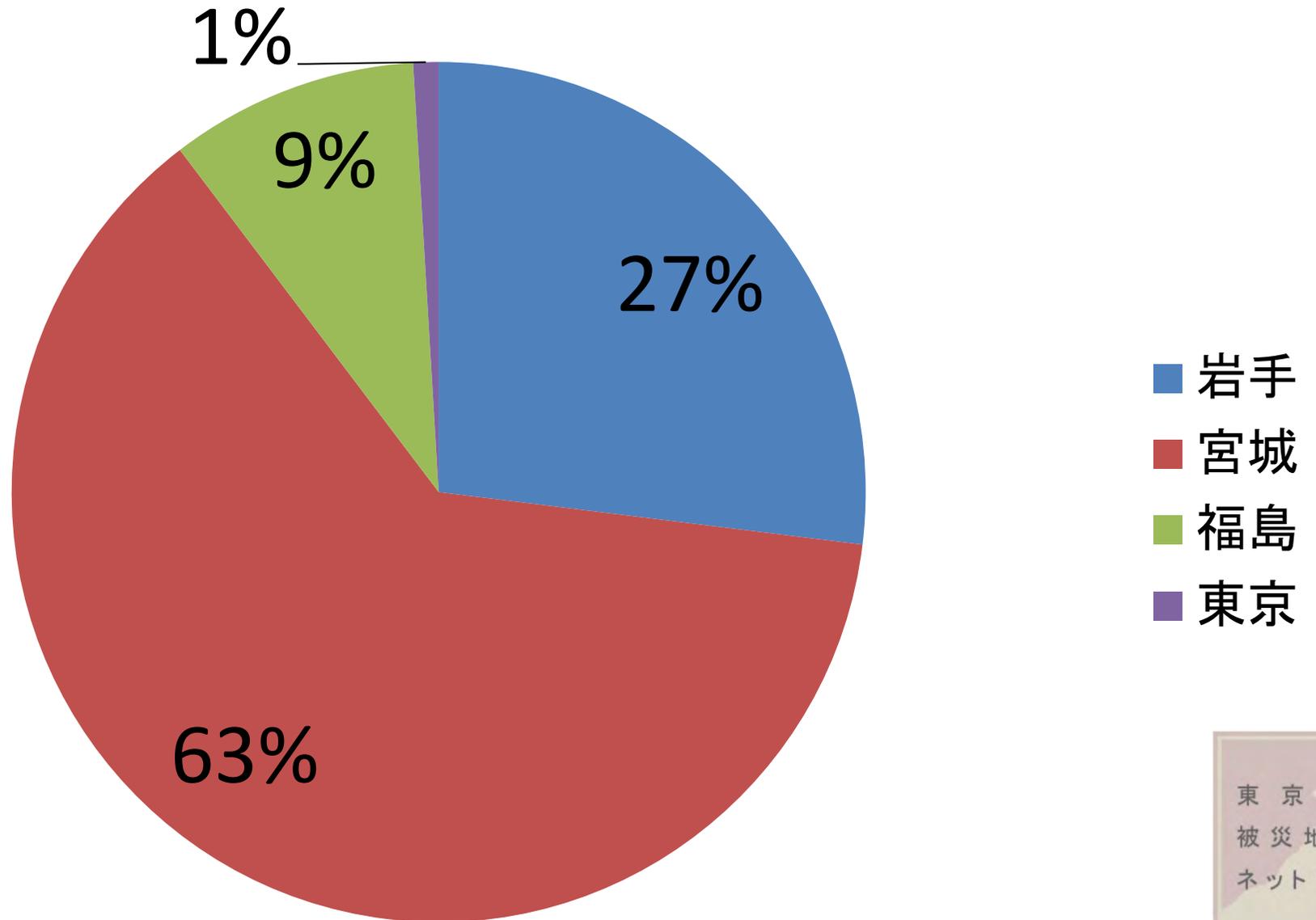
基本データ：利用者の年齢層



基本データ：利用者数の推移



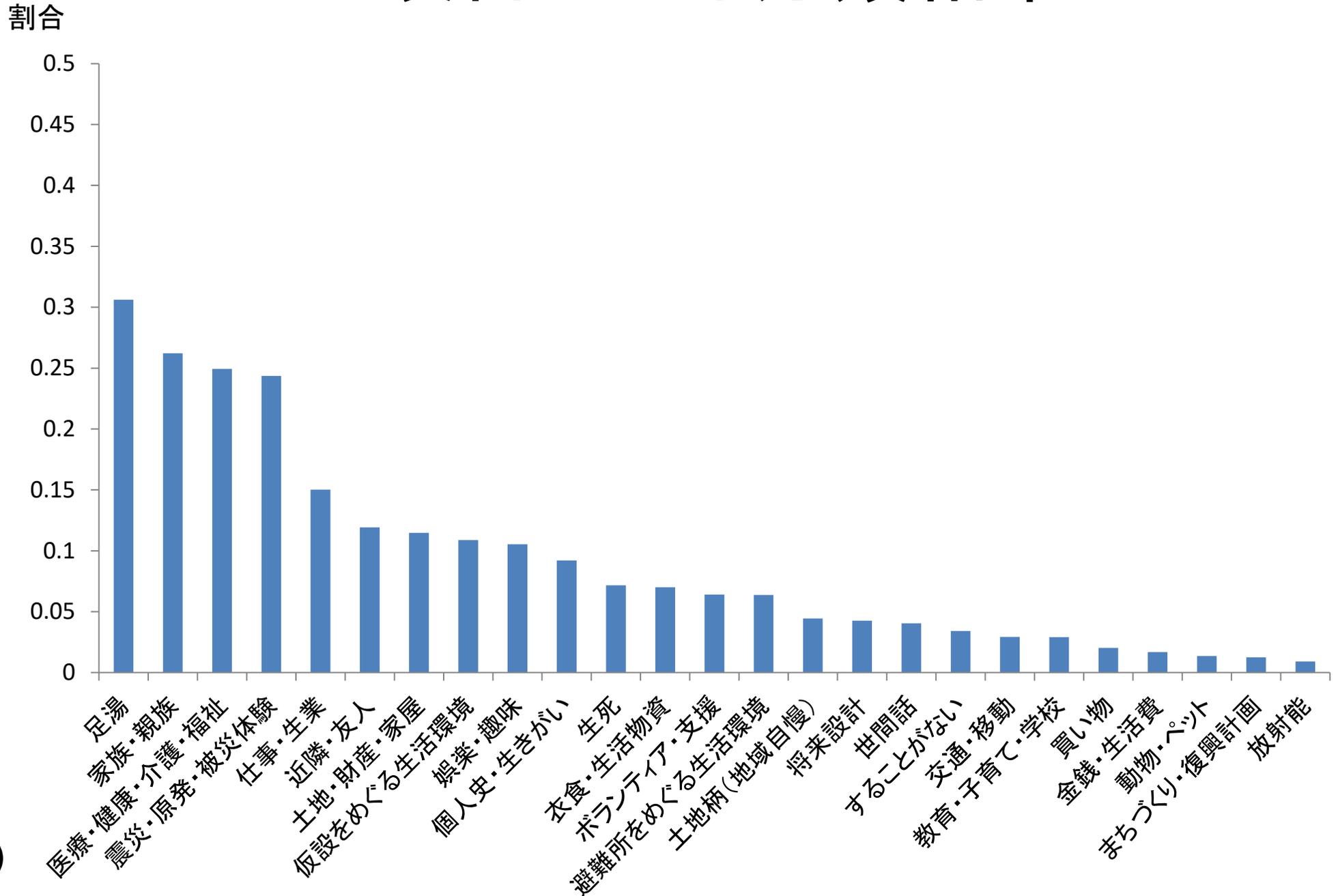
利用者の都道府県



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
⇒高年齢層が多い
- 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

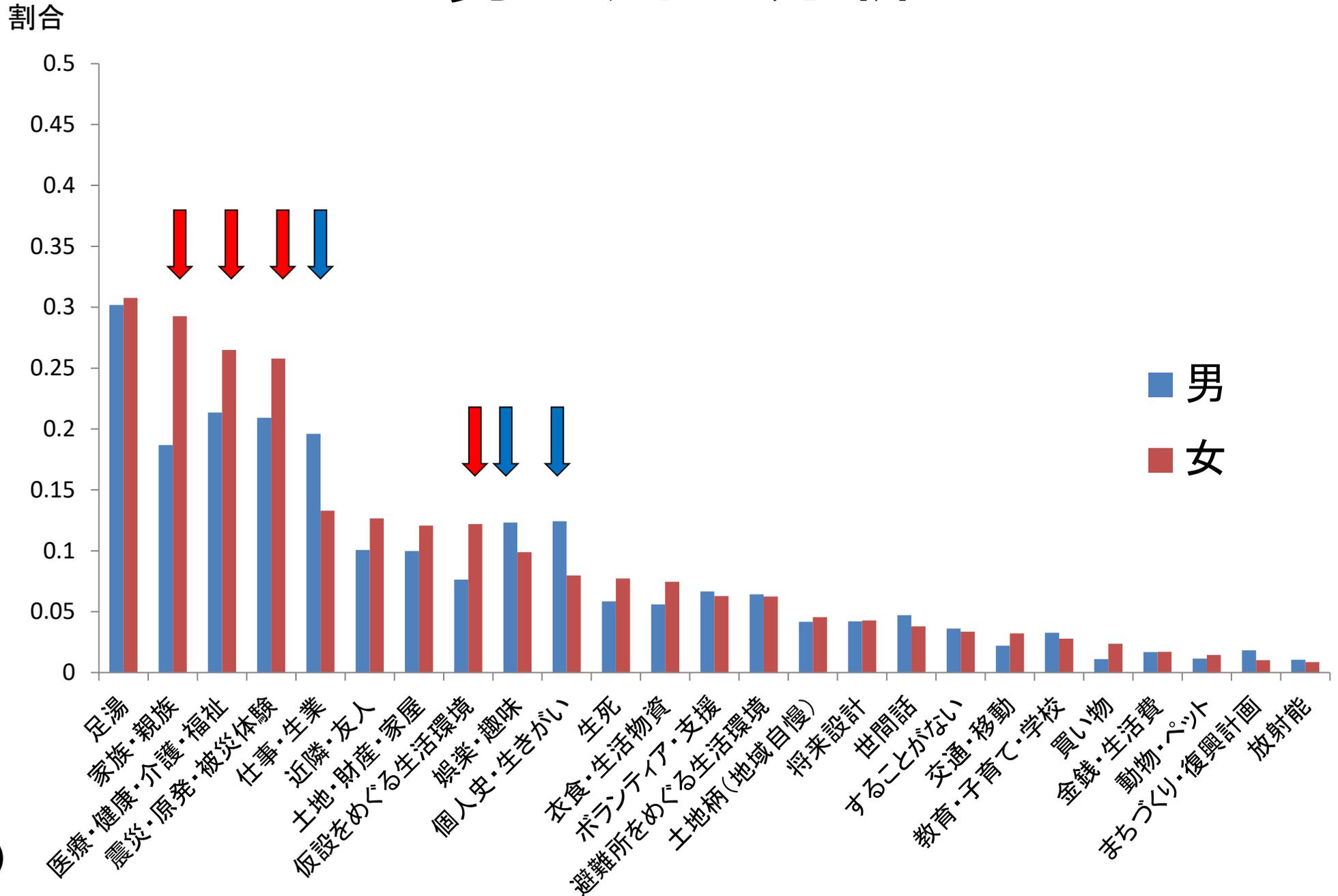
25項目による分類結果



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

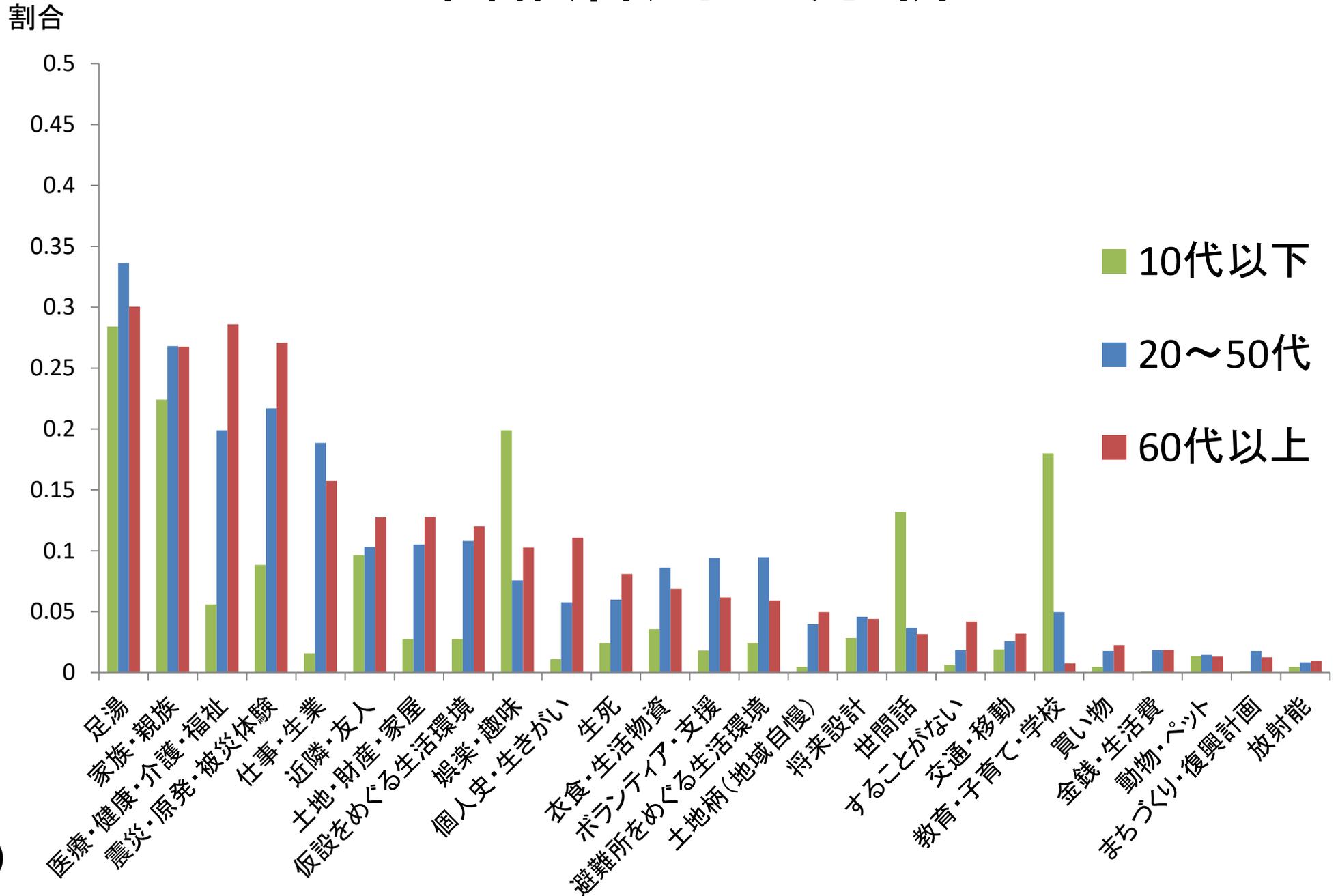
男女別の分析



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」

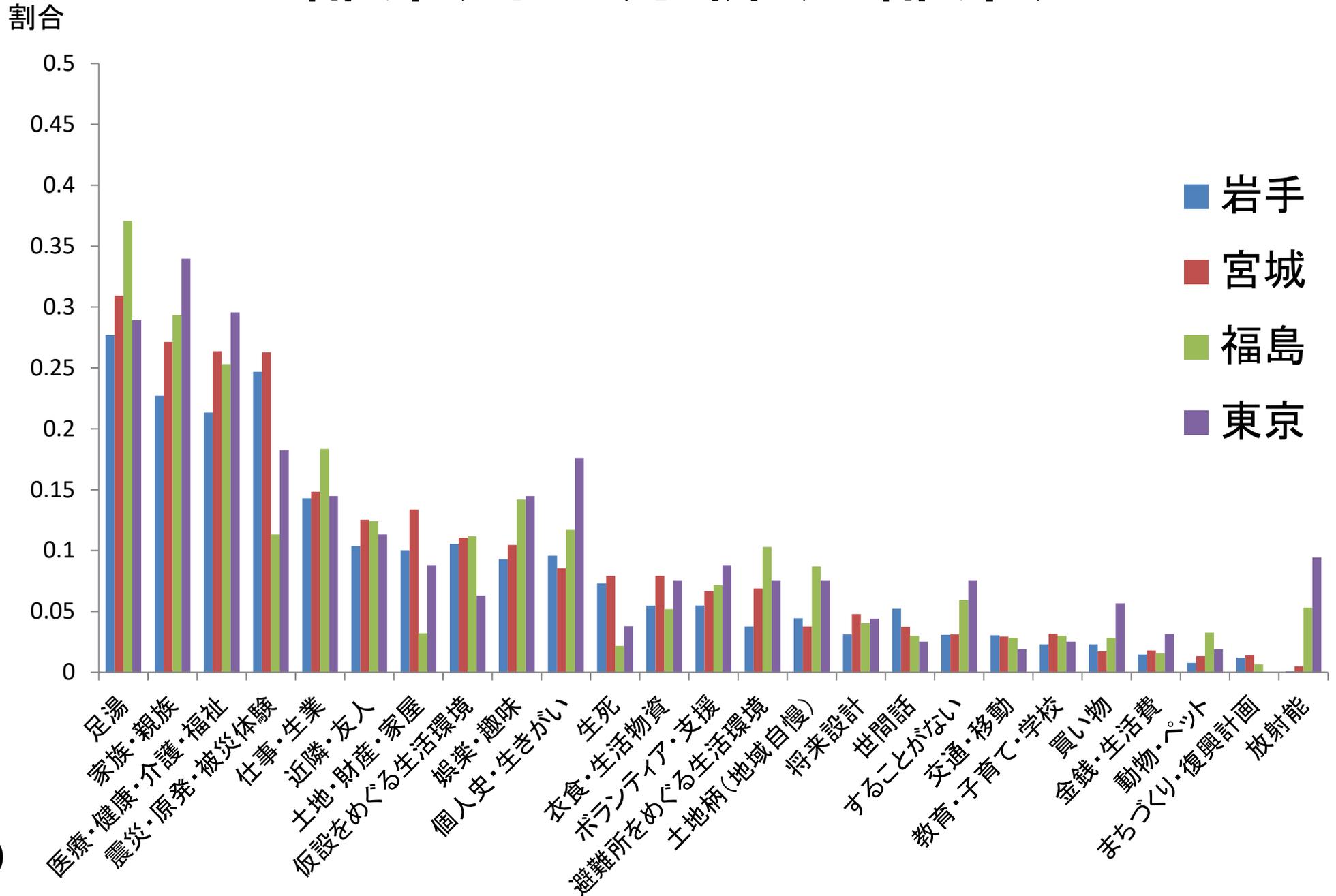
年齢層別の分析



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？

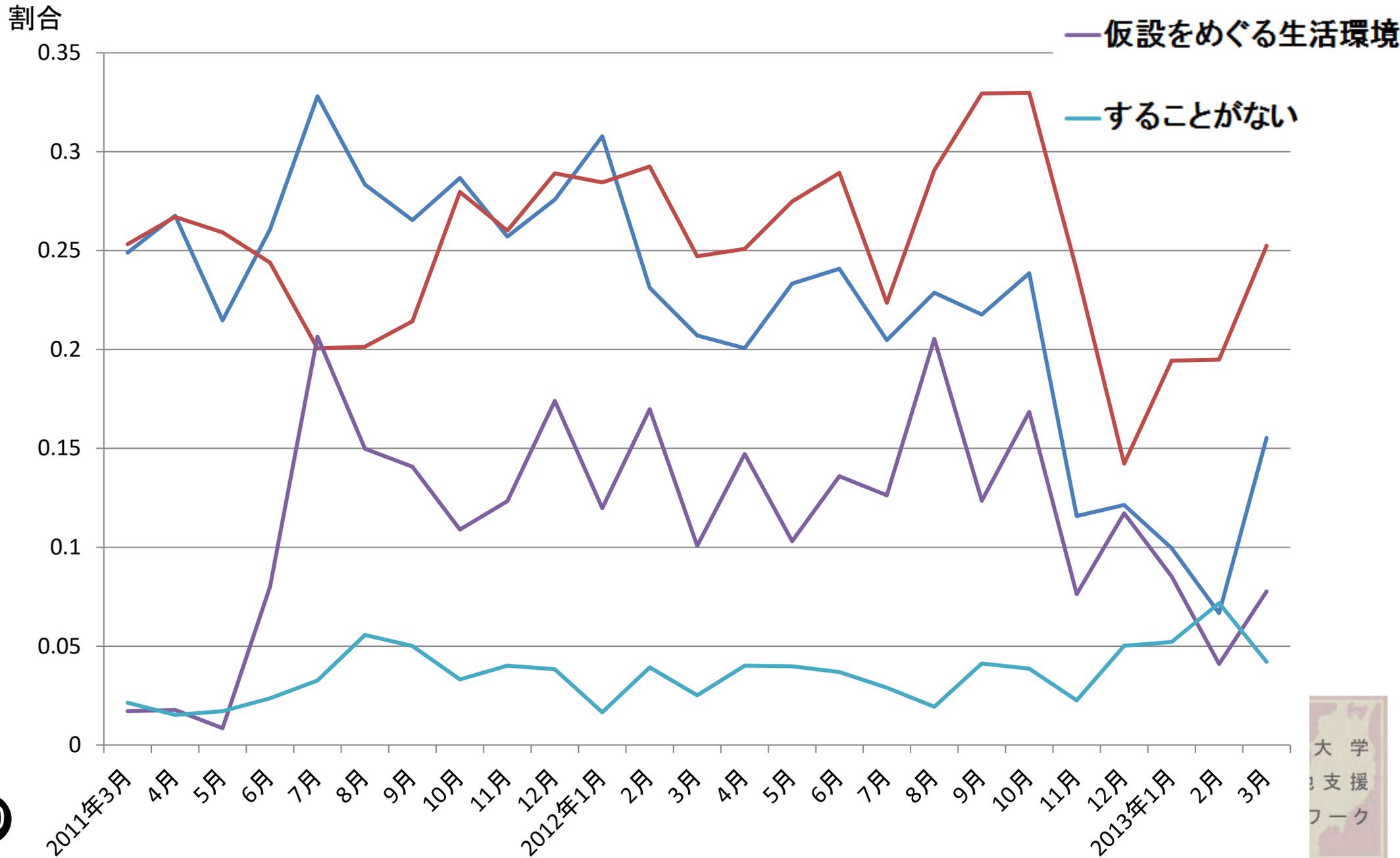
都県別の分析(4都県)



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

時系列変化



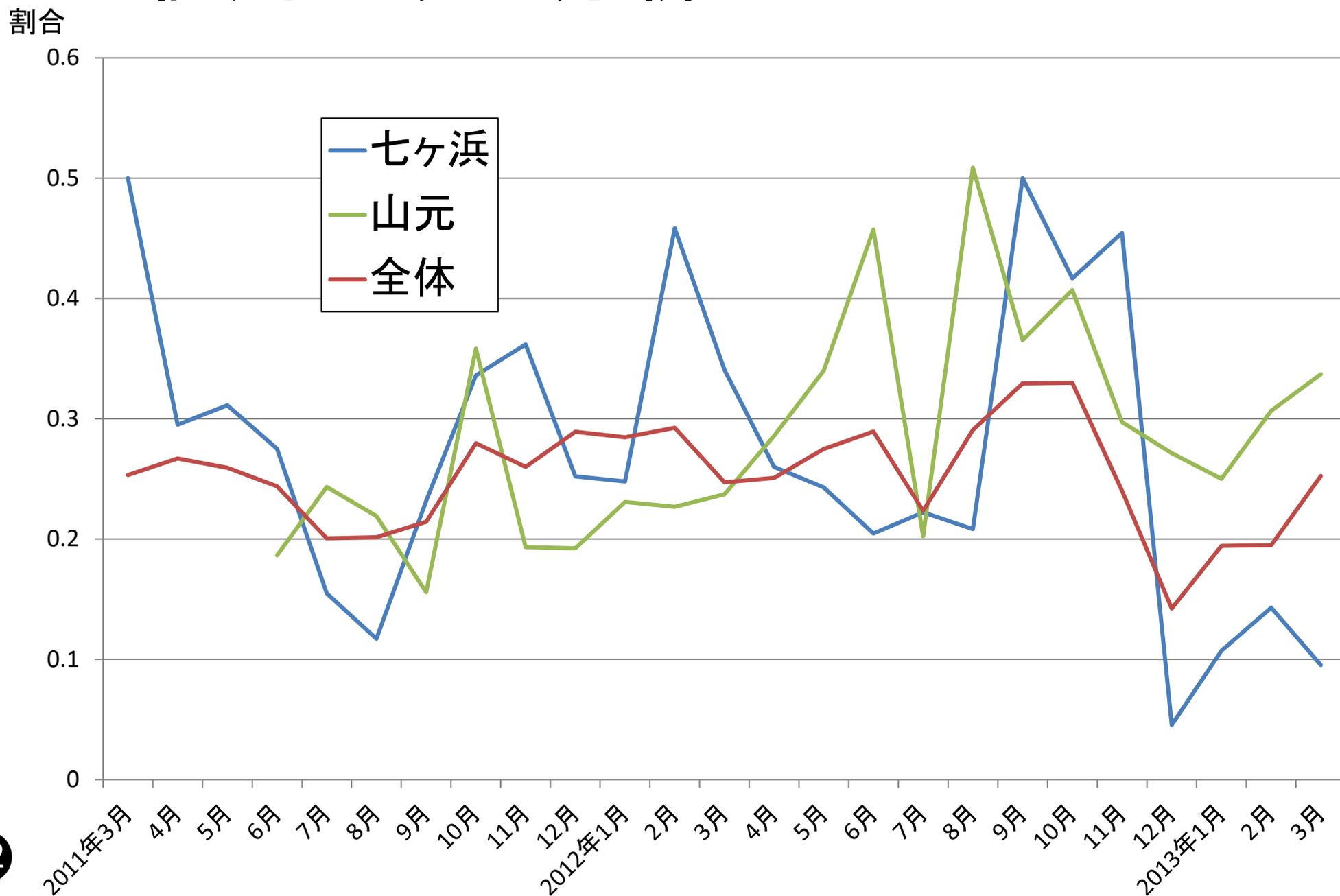
分析6:時系列によるつぶやきの変化

- 「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

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

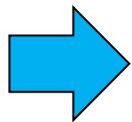
- 全体傾向の把握（量的分析）
- 注目すべきつぶやきの発見（質的分析）

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



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



「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え。本当に話す時なんかねえ。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

「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. 不活潑(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う。**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: ○○とけんかしてる

子どものストレスの可能性

→ 要観察

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付けてくれた。毎日、何をしてもいいか、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 何をしてもいいかわからない 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

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

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

例文

(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

対処法

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

事例1) 60代女性

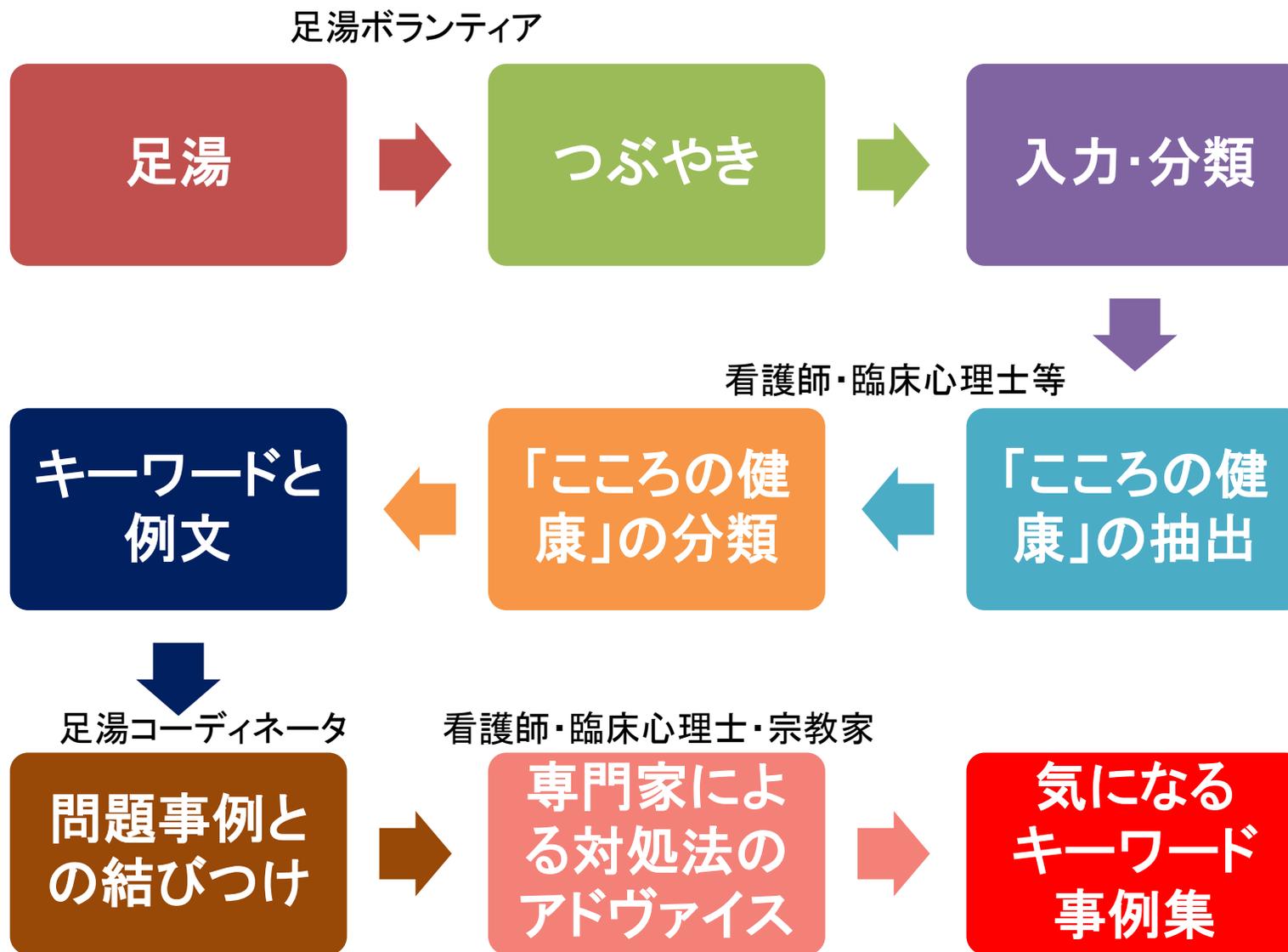
もともと元気な方だったが、震災後2年目になってフラッシュ・バックが起こるようになり、集会所で急に涙を浮かべてしまう様子も。眠れないという声も聴かれた。「仮設工房」という会に参加していたが、途中からこちらにも出なくなってしまった。

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？ 緊急性は高い。
専門家につなぐべきか？ 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



おわりに



つづやきを
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