

東日本大震災 復興支援ボランティア  
ストレス・ケア プロジェクト

企画書

**Mother's  touch**

代表 福田 寿美

# ストレス・ケア プロジェクトの内容

## 1. ストレス・ケアによる復興支援

平成16年の新潟県中越地震において、新潟県小千谷市内でマザーズタッチという手法を用いたストレス・ケアのボランティア活動を長期に渡って行い、自治体や被災者との信頼関係を深めました。その経験を活かし、東日本大震災からの復興の一助になればとの思いから、被災された方々に対するストレス・ケアのボランティア活動を新たに開始致しました。

東日本大震災で被災された方々の心身の疲れをいやすため、地方自治体の関係者の協力を得て被災地や避難所で施術によるストレス・ケアを行いながら、同時に被災者同士でストレス・ケアが行えるように施術法自体の習得会を開いていきます。

マザーズタッチのストレス・ケアの手法は臨床心理士が行うカウンセリングとは異なり、身体の緊張を和らげることで生じる脳内の安静化を利用してストレスの軽減を図ります。そのためカウンセリングよりも短い時間でのストレス・ケアが可能であり、またその施術方法は短時間での習得が可能です。つまり、施術するだけでなく施術法自体を教えることで、より多くの方へのストレス・ケアが可能となるのです。

## 2. プロジェクトの意義

このプロジェクトはこの度の東日本大震災における復興支援を目的とするものですが、同時に別の意義が存在します。それはこのような災害に対する備えとすべく、地域活動の一環としてストレス・ケアの重要性と施術の有効性を広めることです。被災地では人と人との繋がりや助け合いがいかに大切かを誰もが感じていました。日頃のコミュニケーションが有るか無いかで、いざという時には大きな違いが表れます。災害時のストレス対策はもちろんのこと、ストレス・ケアという切り口で地域住民同士の関わりを深めておくことで、防災や防犯の一翼を担うことができると考えます。

### 3. ボランティアスタッフの募集

---

このプロジェクトは全てボランティアスタッフによって賄うことを旨としています。その理由は、①営利目的ではないこと（被災者には無料で提供）、②復興支援ボランティアを希望する人に対する活動場所の提供、の2点です。そのため、この活動を行うためのボランティアスタッフの募集を行います。ボランティアスタッフの活動内容は被災地や避難所で行うストレス・ケアの施術と、そのサポートとなります。募集に際しては事前に活動内容を理解してもらう必要があることから、ストレス・ケアの体験会を開いて募集していきます。

### 4. 活動資金計画

---

たとえ金銭的な見返りを求めないボランティア活動とは言え、全て自己負担の状態では活動を継続させていくことが困難となります。そのため、このプロジェクトでは前述の体験会をチャリティーとして開催し活動資金を得ることで、より良い活動を継続していきたいと考えています。

チャリティー体験会の内容は、一人500円の参加費で実際に被災地や避難所で行うのと同じ施術内容を体験してもらいます。このチャリティーによって得られる活動資金は、ストレス・ケアのボランティア活動を行う際の交通費や宿泊費、その他消耗品費などに用い、その趣旨から人件費には充てないようにしたいと考えています。

### 5. プロジェクトに対する賛同願い

---

このプロジェクトを広めるために、多くの機関にご賛同いただけるようお願い致します。具体的には、①活動に際して『後援』もしくは『推薦』という形での名称の記載、②被災地の行政やその他の機関との連携、などのご協力を頂きたいと考えています。

※平成23年6月25日現在の後援記載承諾機関

横浜市社会福祉協議会 / 港南台地区センター / 横浜市車椅子の会 / 社団法人横浜市聴覚障害者協会 / 小千谷市復興支援室 / 新潟県小千谷市東山地区振興協議会 / ふれあいネットワーク東山（新潟県小千谷市） / 新潟日報社 / 小千谷新聞社

## マザーズタッチの取り組み

### 新潟県中越地震後のストレス・ケア活動

平成16年の新潟県中越地震において、新潟県小千谷市内で被災者と生活を共にしながら手探りでストレス・ケアのボランティア活動を開始しました。初めて目にする避難生活という過酷な状況下でストレス・ケアの必要性を痛感し、その後いく度となくボランティアスタッフを連れて小千谷市でのストレス・ケアを続けました。

### ボランティア活動の再開

東日本大震災の避難受け入れを小千谷市が行っていることを知り、現地での受け入れ状況が落ち着いた5月に、ストレス・ケアの活動行おうべく2名のボランティアスタッフで小千谷市に向かいました。2日間という限られた日程ではありましたが、市内の2か所の避難所で合計38名の方にストレス・ケアの施術を行いました。

