

“助けられる人”から“助ける人”へ ～ 災害時に地域で命を守る力 ～

根岸まゆみ, PhD, MPH, RN



静岡県立大学看護学部 国際看護学領域 講師

2026年3月21日

今日お伝えしたいこと

- 防災は「物」よりも「人」
- 命を守るのは“近くの人”
- 誰もが支える側になれる

普段、隣近所の方とは、
どのくらい顔を合わせたり話していますか？

災害時、助けが必要だと思われる方は、
周囲にいらっしゃいますか？

発災直後に起きる現実

- 行政も被災する
- 救急はすぐ来られない
- 医療者も限られる



最初に動けるのは地域


共助とは？

- 自助：自分を守る
- 公助：行政が守る
- 共助：地域で守る



要配慮者とは？

- 高齢者
- 持病のある人
- 妊婦
- 子ども
- 障害のある方
- 言葉が通じにくい方



実は誰もがなりうる

災害看護の現場で見たこと

- 水分をあまり摂らない方
- 薬や体調のことを言いにくい方
- 動きが少なくなってしまう方



支援がすぐ届かないとき、
身近な人の気づき大切です

命を守る観察ポイント ①

水分不足のサイン

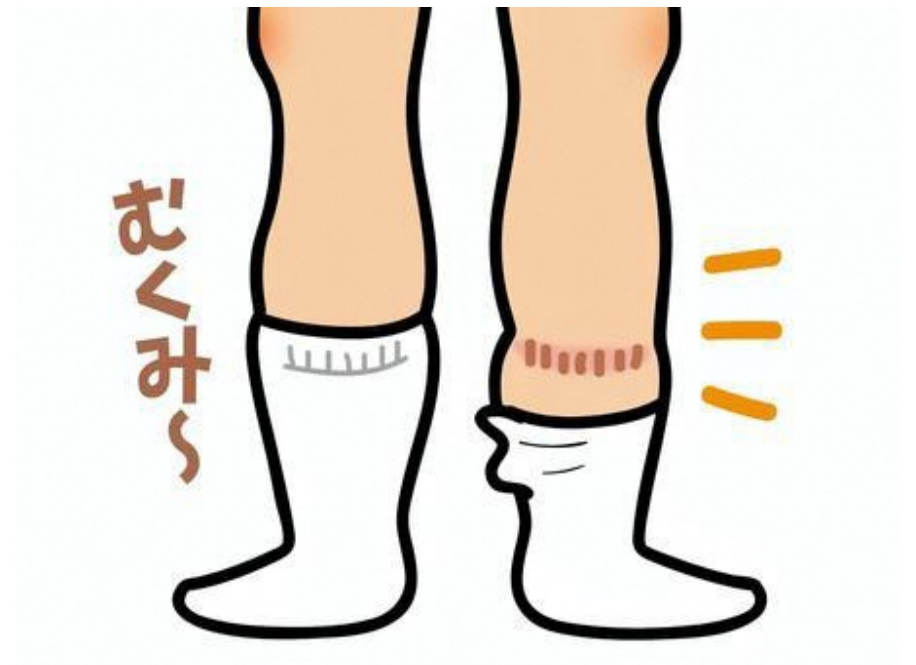
- 口が乾く
- 尿が少ない
- ぼんやりする



観察ポイント ②

動かないことの危険性

- 足のむくみ
- 筋力低下
- 血栓リスク



観察ポイント ③

心の変化

- 話さなくなる
- 元気がない
- 孤立する・してしまう



あなたの隣近所には・・・

普段、気になる方はいますか？

災害時に助けが必要な方は思い浮かびますか？



声かけの力

- 「お水飲んでいますか？」
- 「今日は眠れましたか？」
- 「何か困っていませんか？」



皆さんに質問です！

避難所で、言葉が通じにくい方に

どう関わりますか？

言葉が通じにくい方の支え方

- 笑顔とやさしい声かけから
- ジェスチャーや簡単な言葉で伝える
- 困っていたら周りに助けを求める
- 見守りながら安心を伝える
- 支え合う気持ちが大変



見守り体操 ①

- **足首回し(5～10回)**

- ・内回し、外回し、などゆっくり動かす

- **ふくらはぎ動かし(5～10回)**

- ・椅子に座って、かかとを床につけたまま、つま先を上下する
- ・つま先を床につけたままかかとを上下する
- ・立って、つま先でかかとを少し上げ下げする

見守り体操 ②

- **肩回し(5回)**

- ・前回し、後ろ回し、などゆっくり動かす

- **深呼吸(3～5回)**

- ・息を吸う時に肩は動かさず、吐く時に軽く方や胸を開く
- ・「息苦しい」「めまいがする」と感じたら中止

ポイントは、回数よりも呼吸と動きを意識することです

地域でできる3つのこと

1. 顔を知る
2. 気にかける
3. 声をかける

支援は特別なことではない

- 医療資格はいらない
- 必要なのは「気づき」



今日からできること

- 挨拶を増やす
- 地域活動に参加する
- 家族で話し合う

あなたの一声が地域を守る



ご清聴ありがとうございました。

