東日本大震災ボランティア活動による看護学生の学びに関する検討

富　澤　弥　生・小野木　弘　志・菅　原　尚　美
杉　山　敏　子・菅　原　千恵子・河　村　真　人
鈴　木　千　明・一ノ瀬　まきの・工　藤　洋　子
二　瓶　洋　子・中　村　令　子・門　屋　久美子

要旨： 本研究の目的は，東日本大震災ボランティア活動による看護学生の学びを明らかにし，看護学教育における効果について検討することである。対象は学生 62 名，データ収集は，質問紙およびグループインタビュー調査，項目は，看護技術・参加理由・感想などであった。分析は，看護技術は単純集計，参加理由や感想は，質的記述的方法とした。

その結果，看護技術について，血圧測定 3.1±2.2 回／日など経験できていた。参加理由は，〈役に立ちたいから〉，〈震災後の実態や影響を知りたいから〉，〈ボランティアが盛んな大学だから〉，〈震災と向き合えると思ったから〉の 4 つのカテゴリが抽出され，大学の特徴やメディアの影響，被災地学生の特徴がみられた。

また，感想は，〈被災の実情の理解〉，〈ボランティア活動を通した出会い〉，〈触れ合いで得られた喜び〉，〈ボランティアの意義を実感〉，〈看護の視点からの気づき〉，〈看護学生ならではの活動で得た充実感〉，〈看護学生としての成長を実感〉の 7 つのカテゴリが抽出され，学生は，継続した活動の効果をとらえ，意義を実感し，看護学生としての気づきができていた。看護の知識を生かした活動による対象者の変化により，充実感や自己の成長が実感できることが明らかになった。

さらに，学生の立場でも震災の悲惨さを直接お聞きしており，仮設住宅では，移転に関する被災者の本音を聞き，被災地の問題を広く認識する機会になったと考えられた。

キーワード：ボランティア，看護学生，学び

I. は　じ　め　に

2011 年 3 月 11 日の東日本大震災後，東北福祉大学健康科学部では，学部長を筆頭に，保健看護学科・リハビリテーション学科・医療経営管理学科合同の医療ボランティアチームを組み，翌週からフィールドおよびニーズ調査を始めた。活動の場所は，牡鹿半島女川・鮎川地区および名取市であり，これまでの参加人数は，教員と学生あわせて，のべ 922 名となった。うち，保健看護学科の教員と学生をあわせた活動のべ人数は，608 名であり，現在も学科の専門性を生かした健康支援活動を仮設住宅で週 1 回のペースで継続している。

看護基礎教育においては，2009 年度新カリキュラムにおいて災害看護が新規の授業科目として構築されたことが影響し，学生の災害ボランティア活動は重要視されてきている。2009 年度のカリキュラム改正の教育上の留意点のなかに，「災害直後から支援できる看護の基礎的知識に

ついて理解する内容とする」ということが示され，災害看護教育が看護の基礎能力向上にもつながるものとして，その充実化の必要性が打ち出されている。また，看護師国家試験の出題基準に災害看護が出題されることが明記された[1)]。さらに，これまで災害看護教育についての文献[2-5)]をみると，内容の充実に向けた取り組みや，実際の災害ボランティア活動における問題などがあげられている。そのため，看護学生が行う災害ボランティア活動の教育的効果を検討することは，看護基礎教育において意義のあることといえる。また，被災地の大学における災害ボランティア活動という点でも貴重な報告となりうる。

そこで，本研究では，本学のボランティア活動のなかでも，保健看護学科の活動についてふりかえり，東日本大震災ボランティア活動による看護学生の学びを明らかにし，ボランティア活動の看護学教育における効果について検討した。その結果，ボランティア活動を全国に先駆けて単位認定したなどボランティアが盛んな大学であること，被災地大学の看護学生という特徴などがみられ，ボランティア活動の看護学教育における効果についての示唆が得られたので，報告する。

さらに，本研究の背景として，このボランティア活動の実際について，場所と内容の異なる4つの時期に分け，活動内容およびその効果，被災地の大学における継続した活動を行う際の工夫なども述べる。

II. 研　究　目　的

本研究の目的は，東日本大震災ボランティア活動による看護学生の学びを明らかにし，ボランティア活動の教育効果について検討することである。

III. 研　究　方　法

1. 対象： 東日本大震災ボランティア活動に1回以上参加し，研究協力の得られた学生62名

2. 調査期間： 2012年10月―2013年9月

3. 研究方法： データ収集は，震災ボランティア活動に参加した学生に対し，質問紙調査およびグループインタビュー（1グループ6名程度）調査を2012年10月と2013年9月の2回行った。

質問紙調査の質問項目は，経験した看護技術および見学の回数（血圧測定，話し相手，健康相談，環境整備，運動指導および散歩，マッサージ，健康セミナーなど），参加理由であった。グループインタビュー調査のテーマは，震災に関する話を聞いて記憶に残っている内容，ボランティア活動の感想であった。

分析方法は，看護技術経験および見学の回数については単純集計を行った。さらに，参加理由やボランティア活動の感想については，類似性でカテゴリ化する質的記述的方法により分析した。震災に関する話を聞いて記憶に残っている内容については，活動時期により分類した。分析は，質的研究を経験した複数の研究者で行った。

4. 倫理的配慮

所属施設の倫理委員会の承認を得た。調査の募集は，学内メールシステムまたは掲示板などで行い，対象である看護学生に対しては，文書を基に，研究の概要と目的，方法，個人が特定されないこと，結果公表などについて，口頭で説明した。その際，非同意であっても授業等の評価には一切影響しないこと，研究への協力は自由意志であることを説明した。さらに，この研究に同意した後でも，撤回ができることを説明し，説明書と一緒に同意撤回書も渡した。インタビューに関しての同意は，説明書の内容が明記された同意書に署名を得た。質問紙は，回収ボックスに投函することで本研究に同意したとみなすこととした。

IV. 研 究 の 背 景

1. ボランティア活動の実際

1） 準備期

今回の震災の翌週から，本学健康科学部学部長を筆頭とした医療ボランティアチームを組み，活動のフィールド探しおよびニーズ調査を始めた。同時に，大学の施設が損壊し，研究室も教室も入室禁止状態の中，教員の自宅から学生のボランティア参加募集のメールを配信した。すぐに看護学生だけで 100 名以上の登録があり，反応のよさに驚かされた。学生からのメールには，「私の自宅も被災しましたが，ぜひ地元でボランティアをしたいので申し込みました」，「いまは実家です。東北本線と仙山線が復旧してからになりますが，ぜひ参加させてください」などがあり，連絡・調整等は大変だったが，学生の真面目さや熱心さに感動しながら教員も頑張ることができた。

活動のフィールド探しは，石巻地区を中心に行ったが，この時期は，ボランティアを受け付ける窓口自体が混乱状態で，交渉は困難であった。活動場所となった牡鹿半島女川・鮎川地区は，電話が通じないため，直接訪問し，教員が実際にボランティア活動を行った後，今後の活動の打ち合わせを行った。道路は，破損したため通行止めが多く，さらに，行くときは通れた道が，満潮になると帰りは通れない時もあった〈**資料 1**〉。ときには，自衛隊が作ったばかりの道をいくなど，毎回通る道を変えながら，片道 4 時間以上かけて通った。学生とともに活動することを前提として，ライフラインが未復旧の地区での食事の準備やトイレの使用方法など学生に説明が必要な情報をチェックした。また，この活動の中で学生ができることは何か，壊滅的な被災状況をみた学生の精神面のフォローはどうするかなど，教員間で検討を重ねた〈**資料 2**〉。

2） 牡鹿半島女川・鮎川地区の避難所における活動

（1） 期間： 2011 年 4 月 5 日～22 日

（2） 回数および参加人数： 計 8 回（11 回予定していたが，余震の影響で 3 回中止となった），学生 23 名・教員 36 名の計 59 名（うち保健看護学科の学生 14 名・教員 22 名の計 36 名）※の

資料1　道路状況

資料2　被災状況

表1　ボランティア活動の回数および参加人数一覧（2013年10月末現在，のべ人数）

活動場所	回数	健康科学部学生（保健看護学科学生）	健康科学部教員（保健看護学科教員）	計（保健看護学科）
牡鹿半島女川・鮎川地区の避難所	8回	23名（14名）	36名（22名）	59名（36名）
名取市避難所	12回	45名（40名）	44名（32名）	89名（72名）
名取市仮設住宅	157回	390名（247名）	384名（253名）	774名（500名）
計（保健看護学科）	177回	458名（301名）	464名（307名）	922名（608名）

べ人数〈**表1**〉

（3）　活動内容およびその効果

活動内容は，医師による薬剤処方・創傷処置・口腔ケア・健康相談・血圧測定・マッサージ・こどもの遊び相手・こどもに勉強を教えるなどであった。〈**資料3**〉

資料3　創傷処置

約10カ所の避難所をまわり，この地区は物資が不足していたため，大学および関係施設・自宅から物品をかき集めて持参し，やっと医療的支援を行うことができた。

被災した方々は，川で洗濯したり，水くみをしたり，がれきの片づけをしたりしており その作業後には，寒い避難所でストーブを囲んで座り，非常に疲れている様子であった。その肩を本学の教員と学生がマッサージするボランティアは非常に喜ばれた。マッサージを受けながら，被災した時の話をされる方も多かった。その話の中で，「私たちのために，わざわざ遠くから見ず知らずの若者が来てくれて，一生懸命頑張ってくれている姿をみると，私たちも頑張らなきゃ，っ

て思うよ」という言葉をいただいたことが非常に印象に残っている。学生がボランティアに参加するにあたり，資格と経験のあるプロでなければ無理なのではないか，被災した方々に失礼やご迷惑がかかるのではないか，と心配や不安があったが，この言葉で救われた気がした。そして，この方と同じように，若者である学生は私たちの希望なのだと思えた。

さらに，医療的支援のほかにも，避難所では女性が着替える場所がなく困っていることを解決するために着替え用のテントを届けたり，不足していたこども用下着，小中学生には教材・受験用の参考書・文房具・パソコンを届けたりなど，一人ひとりの小さなニーズをみのがさず支援物資を届け，被災した方々の笑顔を見ることができた。この時期，「何か必要なものはありませんか」とニーズを聞いても，「別に」と答える方が多かった。足りなさ過ぎて，疲れ過ぎて，思い浮かばないのだと気がついた。こちらから具体的に，「着替えはどうしているのですか」などと聞いて，沈黙が続いた後，初めて，「そういえば…」とニーズが引き出される状態であった。そして，次に来る時に必ず届けるという繰り返しが信頼関係につながり，単発ではない継続した支援の効果であると考えている。

避難所となっていた暗い体育館で，震災後初めて電気がつく瞬間に立ち会うことができ，遊んでいたこどもたちと一緒に喜びの声をあげたことは，今でもその感情を思い出せるほど強く印象に残っている。

この時期の活動は，8 人でチームを組み，教員が運転するワゴン車 1 台で移動していた。移動時間が長いことを生かし，行きの車の中では，避難所のまわり方や担当などの打ち合わせを行い，帰りの車の中では，学生が感じたことや学びを発表し，教員がコメントする機会とした。また，車の中から初めてみる悲惨な景色に学生が黙り込む場面や，活動のなかで被災者が震災のつらい内容をお話ししてくださることもあったため，教員が帰りの車の中で，各学生の活動後の精神状態を確認し，フォローする重要な時間とした。

3）　名取市避難所における活動

（1）　期間： 2011 年 4 月 15 日～5 月 27 日

（2）　回数および参加人数： 毎週金曜日と土曜日で計 12 回，学生 45 名･教員 44 名の計 89 名（うち保健看護学科の学生 40 名・教員 32 名の計 72 名）※のべ人数〈**表 1**〉

（3）　活動内容およびその効果

本学専門医らによる高血圧相談を中心とした活動を行った。震災によるストレス・不眠・環境などの影響で，血圧がいつもより 20～30 くらい高め，無気力や受け身になりがちなどの傾向がみられた。この活動は，震災や避難所の生活が被災者の健康に与える影響についての内容として，河北新報の一面に大きく掲載された。最初の 4 日間で，血圧に関する支援は計 75 名に行うことができ，内服治療中でも 1 週間以上測定していない方や，血圧が 211/120 mmHg の方もおり，その方々を医師につなげ，自己管理できるよう自動血圧計や記録用紙を配布したことは有意義な活動であったと考えている。また，血圧測定とあわせて健康面のアセスメントや，環境整備として，

掃除なども一緒に行った。血圧測定後，震災当時のつらい体験を話し出す方も多かった。学生に対しては，事前にこころのケアに関するガイダンスを行い，震災に対する想いを無理に聞き出すのではなく，自ら話し出すまで待つ姿勢の重要性と，一生懸命聴くこと，想いを受けとめきれない可能性があるため学生一人だけで聴くのではなく必ず教員と一緒に聴くことなどを指導してから活動を開始していた。学生たちも震災を経験し，身近な人を亡くしたものもいたが，看護学生として役割を果たそうと一生懸命被災した方の話を聴いていた。活動中に声をかけられ，孫が津波ごっこをしていたので，やめさせた方がいいのか，どのように対応したらよいかと相談されたこともあった。それに対し，こどもが遊びで表現するのはとても大切なことであり，ストレスを軽減するためにはとてもよい方法であること，祖母がそばにいるから安心してできていると思うので，このまま自由に遊ばせてあげて見守ってあげてください，と教員が専門性を生かしたアドバイスを行い，祖母が安心して対応できるようになったケースもあった。

さらに，個別のニーズを調査し，物資を届ける支援も行った。糖尿病のための視力低下・リウマチのため小さい字が書けない方が，血圧手帳の欄が小さくて書けないと困っていたことに対して，欄を大きく書きやすくした用紙を作成して渡し，血圧測定が習慣化したケースがあった。また，日付や時間がわからないという方に，時計とカレンダーを翌日届けて喜んでいただいたなどがあった。

この時期の活動では，開始前と終了後に全員でミーティングをする場所が確保でき，打ち合わせや学生の学びのふりかえりをじっくり行うことができた。学生には，血圧に関する知識・現在の問題点・利用できる資源・支援活動目標・指導のポイントなど資料をもとにガイダンスを行った。また，事前学習として，血圧測定を促したら，「昨日測ったから今日はいい」や「俺は今まで病院にかかったことがないんだ。大丈夫」と言われたらどう話すか，などよくある具体的なケースを設定し，学生が事前に考える機会を意図的にもち，教員の指導をうけてから活動するなど教育的なかかわりをもった。

4）　名取市仮設住宅における活動

（1）　期間： 2011年6月～2013年10月末現在（仮設住宅閉鎖まで約3年半継続の予定）

（2）　回数および参加人数： 最初は週2回であったが，現在は週1回，2013年10月末現在で，計157回，学生390名・教員384名の計774名（うち保健看護学科の学生247名・教員253名の計500名）**〈表1〉**

（3）　活動内容およびその効果

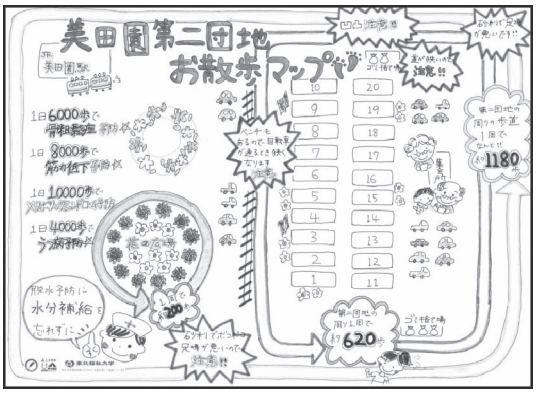
仮設住宅3カ所を担当し，保健センターを中心に支援関係者と定期的に会議をするなど連携し，「閉じこもりを防ぐ」など活動目標を設定し，現在も活動を継続している。集会所での健康相談および個別訪問の活動のほか，健康教室（熱中症予防セミナー，おくすりセミナーなど）の開催や，イベント（いも煮会など）の開催，健康だより（食中毒予防，冬の過ごし方，インフルエンザ予防，肩こり解消，など）の発行も行っている**〈資料4〉**，**〈資料5〉**，**〈資料6〉**。

資料 4　仮設住宅集会所での血圧測定

資料 5　学生との散歩

資料 6　おくすりセミナー

資料 7　熱中症予防セミナー



資料 8　お散歩マップ

最近では，学生中心の活動も始まっており，教員の指導を受けながらではあるが，熱中症予防セミナー・お散歩マップ作成・レシピ本作成などがあげられる。熱中症予防セミナーには多くの方に参加していただき，学生が企画した最後の確認クイズにはりきって手をあげて正解して喜んでいる高齢者の方々の姿が微笑ましく思えた〈**資料 7**〉。セミナーを行った学生は，住民の方々がこんなに熱心に参加してくださるとは思わなかったと感激していた。また，お散歩マップは，運動を習慣化するために学生が企画し，団地の周辺の歩数カウントと，危険箇所のチェックを住民・学生・教員で一緒に行い，散歩の効果の目安や散歩時の注意なども入れて手書きで作成した。配布時は，「こういうのいいねぇ」，「あら，かわいい」など好評で，自分に合ったお散歩について活発に話し合う機会となっていた〈**資料 8**〉。

個別訪問の活動についてふりかえると，ちょうど震災から 1 年経った 2012 年 3 月頃は，報道などの影響もあるのか，自ら震災当日や避難所での話をされる方が多かった。激しい感情をぶつ

けるというより，落ち着いて詳細な話をしており，教員や学生に話すことで，事実関係や感情を整理している印象を受けた。つらい内容も多かったが，学生は教員とともに，じっくり話を受けとめていた。これは，震災から2年経った2013年3月頃も同じようなことがみられた。また，仮設住宅の暮らしが長くなり，長年の嫁姑問題や親子の問題などが周囲にわかるほど顕在化し，自治会長などが調整に苦労している場合には，私たちが第三者の立場で関与するケースもあった。さらに，移転に伴う家族内や団地内での考えのズレ，自治会や行政への不満などの話をされる方が多くなった。今後も悩みや不満などを傾聴し，ストレスが少しでも軽減されるよう支援していきたいと考える。

個別訪問の問題として，担当者により訪問時間が異なり，待たされたという印象をもたれるケースや，待ち切れず外に出て待っているケース，訪問を待ちきれず買い物などに出かけてしまい会えなかったため“もううちには来てくれなくなった”と思われてしまうケースがあった。時々，住民の方から「先週は会えなかったけど，来てくれていたの?」，「福祉大さんはいつまで来てくれるの?」など聞かれることもある。震災から2年が過ぎ，単発のイベント等はあるものの，初期の頃から支援していたボランティア団体がだんだん減ったり，引っ越していく方々を見送ったりなど，仮設住宅の方々はさみしく感じ，忘れられてしまう不安や，取り残された，あるいは，見捨てられるような不安を抱いているのではないかと考えられる。直接聞かれた場合はその場ですぐに，「福祉大の訪問はここの仮設住宅が閉鎖するまで続けます。急にやめたりしませんから大丈夫ですよ。皆さんがここから新しい家にうつるのを笑顔で見送りたいと思っていますから」と答えるようにしている。また，訪問時間の問題を解決するため，訪問予定時間と順番を決めて一覧表にして各団地のファイルに掲示し，担当者による時間の違いをできるだけなくすように工夫した。さらに，教員のアイディアで，不在の場合は，訪問したことがわかるように季節に合った「訪問（お元気ですか）カード」を作成し，郵便受けに入れることにした〈**資料9**〉。これらの工夫により，待たされたという印象は減り，不在の場合でも翌週の訪問時に，「先週は病院だったから，留守にしていたの。せっかく来てくれたのに，ごめんなさいね」など声をかけていただけるようになった。

継続した健康支援活動の効果として，閉じこもりの高齢者が学生との散歩を楽しみに運動が習慣化した，高血圧なのに自宅では血圧測定をしていなかった方が指導や記録用紙の工夫により血圧を毎日自己測定し記録するようになった，内服薬の管理ができず飲み残しのある一人暮らしの高齢者に対し管理の工夫や継続した声がけを行うことできちんと内服できるようになった，集会所に来たことのなかった方が健康教室をきっかけに初めて集会所を訪れ住民同士の交流ができた，最初は訪問に拒否的だった閉じこもりの高

資料9　訪問カード（春）

齢者が徐々にうちとけ訪問時間になると玄関から出て笑顔で迎えてくれる，得意な手料理をふるまうのを楽しみに高齢者が学生と教員を待っていてくれる，などのケースがみられている。活動当初はニーズが把握しきれず手探り状態であったが，丁寧にかかわることで効果のあったケースがあると，仮設住宅において口コミ方式で話が広がり，個別訪問はうちにも来てほしいと要望がふえるなど，仮設住宅の方々に受け入れられ，安定した活動内容になっている。継続して参加する学生が増え，訪問先も固定してきたため，住民の方に学生の顔を覚えていただき，細かい内容を話してくれるなど，学生との信頼関係も築けてきている。

2. 継続した活動をするための工夫

1） 学生への教育体制

この医療ボランティア活動の特徴は，服装や接し方・被災後の心理など具体的に示した資料を作成し，事前にこまやかな学生ガイダンスを行っていることである。ガイダンスの資料作成時には，研究室や図書館に入室できず本などを見ることができなかったため，教員の所属学会からメールで配信された資料（阪神・淡路大震災時のマニュアルなど）が非常に参考になった。

さらに，この医療ボランティア活動の教育体制として，学生単独の活動はさせず，看護師・保健師・薬剤師などの資格を持った教員が，病院実習のように学生に対し常に教育的なかかわりをもち，感染症予防対策や精神面のフォローも行いながら活動していることが特徴だと考えている〈資料 10〉。

2） スケジュール調整

まず，参加する教員のボランティア可能日を 3 カ月分まとめて調整担当者に報告してもらい，活動回数に偏りがないようスケジュール調整を工夫している。現在，毎週土曜日に教員 2 名体制で 3 ヶ所の仮設住宅をまわる活動をしており，保健看護学科の教員 20 名程度が交替で 1〜2 カ月に 1 回程度担当している。全員のスケジュール一覧を明らかにすることで，急な予定変更にも他の教員と参加日を交換し合うなど対応できるようになっている。学生が土曜日の補講などで活動できない場合も，教員だけで活動し，仮設住宅の方々に来たり来なかったりという印象をもたれないよう継続した活動を徹底し，信頼関係が保てるよう努力している。ただし，期間が長くなる場合，参加可能な教員が減るなどして，一部の教員に負担がかかる可能性もあることが今後の課題である。

また，学生も 3 カ月分まとめて参加者を募集しているが，学生の急な参加希望にも，その場でオリエンテーションを個別に行い，希望日の担当教員や学生メンバーを知らせ，スケジュール一覧をすぐに修正するなど柔軟に対応することで学生がボランティアに入りやすい雰囲気づくりに努めている。

3） 連絡体制

ボランティア専用の携帯電話を毎回担当の教員が所持し，他の教員や学生への連絡手段として

資料10　ガイダンス資料（一部抜粋）

東北福祉大学健康科学部ボランティア第Ⅲ期活動ガイダンス（名取市仮設住宅）

Ⅶ．活動中の注意事項

1. 合言葉**「ホットな心とクールな頭」**
　常に対象者やボランティア仲間のことをよく考え、思いやりつつ、冷静な状況分析と判断をしながら温かみをもった活動をしましょう！
2. 現地のニーズは変化する。常に臨機応変に対応する心構えが必要である。
3. 対象者のプライバシーや気持ちを考えた言葉がけ・行動をしましょう！元気そうに見えても仮設住宅に入らなければならなかった事情（家が全壊・大規模半壊など）があることを忘れないこと。
4. 対象となる方々が元の生活に戻れるよう「サポートさせていただく」精神で活動しましょう！
5. 勝手な自己判断はせず、「報告・連絡・相談（ホウ・レン・ソウ）」を実践すること。
6. 心当たりのない怒りをぶつけられた時、怒りを誰かにぶつけなければやってられないほど大変な心境なのだと理解し、すぐに「すみませんでした」と謝ってから、教員に報告し、対応を相談してください。
7. 現金は受け取らない。ただし、手作りの食べ物やあめなど差し出されたら、食べてもよいが、教員に報告をすること。
8. 移動時間も対象者の気持ちに配慮した行動をしましょう！活動中に知り得た情報は交通機関内で話題にしないこと。

Ⅷ．話し相手になる時の心構え

1. まず、身体的な問題や日常生活の状況の把握・アセスメント・対応を優先すること。いきなり精神的なケアをしようと思ってはいけません。
2. 座る位置は対象者と向き合うのではなく、90～180の角度（並ぶように）の位置にすわるとよい。
3. 震災に対する想いを傾聴する時は、自ら話し出すまで待つこと。無理に聞き出そうとしてはいけません。
　悪い例：「津波（地震）の時はどうでしたか？」など、こちらから聞き出そうとするのはやめてください！
4. 感情を受けとめる（共感する）時は、否定せず、対象者が使用した言葉をそのまま繰り返すのがよい。
　例：「もうびっくりして」→「そうですか。びっくりしたんですね」
　悪い例：安易に「わかります」「がんばってください」と言わないこと！
5. 罰としてとらえていた場合、自責の念がある場合もそのまま受けとめ（肯定も否定もしないこと）、理解したことを返す。
　例：「私がもっと早く迎えに行っていれば・・・」→「そうですか。そう思われているんですね」
6. 本格的なモーニングワークの時期となり、亡くなった方の話が始まった場合は、学生1人だけだと受けとめられない可能性があるので、教員を呼んで2人で話を聞くようにする。
　例：「私は学生でお話をきちんとうけとめることが難しいかもしれませんので、先生を呼んできてもよろしいでしょうか」　　**＜資料5．モーニングワーク（グリーフワーク）とは　参照＞**
7. 「大丈夫」「(用事は) 何もない」と言われても、血圧測定・肩もみ・片づけのお手伝いなどをきっかけに、沈黙に耐え、もう少しその場にとどまって、話しかけられるのを待ってみましょう！
8. 対象者の許可を得てから、肩や手に触れながら（タッチング）話を聴くとよい。
　例：「肩にふれてもよろしいですか」「手をにぎってもよろしいですか？」
9. 何か指導をする際は、まずほめてから指導を開始するとよい。
　例：「○○していて、健康に気をつけていらっしゃるんですね。それでは、△△もするとさらにいいと思うのですが、試してみませんか？」

Ⅸ．体調管理

1. 「調子が悪い」と感じたら、すぐに教員に話すこと。
2. 体温37.5℃以上、3回以上の下痢が続いた時、咳、嘔吐、発疹、そのほか感染性疾患が疑われる症状がでた場合は、すぐに教員に連絡して、欠席あるいは早退すること。
3. 活動前後で手洗い・うがいを徹底しましょう。
4. 活動中、辛いことがあった場合、涙が止まらない場合などはすぐに教員に報告し、休憩すること。
5. 当日のボランティア活動が終わってから、対象者が気になって、勉強が手につかない・眠れない・食欲がなくて食べられない・動悸がする・常に口が渇く、など（適度な心理的距離が保てなくなった・感情移入しすぎた）の症状があった場合は、すぐに自宅からでも教員に連絡すること。また、症状がなくても自分の健康面で気になったことがあれば教員に連絡すること。

資料 10　つづき

こころの健康のためにできること

こころの健康のための日常の送り方

長く続く緊張状態や不便な生活は、多かれ少なかれ、人にストレスを与えます。こういったストレスは、心に悪影響を及ぼします。緊張や不安感が高まっているときほど意識的にリラックスして、ストレスの解消をしましょう。

心の健康を保つ上でよい活動

- できる限り、災害前の生活リズムで過ごす（食事や寝る時間など）
- 適度な休養をとる
- 前向きな気晴らし（読書や趣味、運動など）
- 誰かと一緒に過ごす
- 自分の気持ちを信頼できる人に話す

決して無理をする必要はありませんが、震災前やっていたことを継続するのは心の健康にとってよいことです。例えば、寝る前に読書をする習慣のあった人なら、それを続けるなどです。

不眠は、体や心の不調のサイン 長く続くときには、専門家に相談を

不眠の状態が2週間から1か月続いたときは、なんらかの睡眠障害の可能性があります。睡眠障害は心身の不調のサインです。近くにいる医療スタッフに相談しましょう。

心の健康を保つ上で避けた方がよいこと

- お酒を飲みすぎること
- 家族や友人から離れて、ひとりで引きこもってしまうこと
- 怒りのままに行動してしまうこと
- 食べすぎること、食事をしないこと
- あまりに長い時間働き続けること

●アルコールの摂取について

苦しい状態から逃れるために、アルコールや薬物に頼ってしまうケースがあります。一時的には苦しみから逃れられるかもしれませんが、根本的な解決にはなりません。アルコールに依存することは心身に悪影響を及ぼし、生活全般が乱れ、ますますよくない状況になるという悪循環をもたらします。

●ひとりで引きこもってしまうこと

「どうせ誰にも理解してもらえない」と考えてひとりで引きこもると、悲観的な考えになってしまいがちです。

無神経な助言に心を痛めないために

トラウマに対する無理解や災害後の無神経な対応によってさらに心を痛めてしまうことも考えられます。的外れな励ましでも相手には悪気はありません。できることなら自身が不愉快な思いやつらい思いをしないために聞き流しましょう。また、周囲の人は、間違った対応をした人に正しい理解を求めましょう。

手軽な方法でリラックスする時間をつくりましょう

音楽を聴く、おしゃべりをするなど、リラックスの方法は自分が「気持ちいい」、「楽しい」と感じるものならなんでも構いません。時間や場所にしばられずに、簡単に取り組むことのできる方法は、ストレスに対抗するための心強い味方になります。

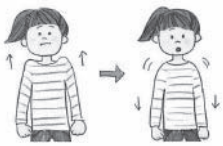
筋弛緩法

どこでも簡単にできるリラックス法

緊張した状態が続くと、無意識のうちに筋肉もこわばってしまいます。筋弛緩法は筋肉を緊張させたあとに、一気に脱力することで緊張をほぐす方法です。一度緊張させてから脱力すると、筋肉は簡単にゆるみ、その情報が脳に伝わってリラックスします。

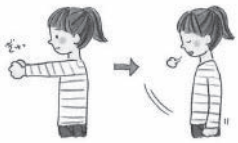
肩の力を抜く

①力を抜いてゆっくり呼吸。
②両肩を持ち上げて力を入れる。
③10秒数えたら肩の力をストンと抜いて、肩から背中にかけての筋肉がゆるんでいくのを感じとります。



腕の力を抜く

①力を抜いてゆっくり呼吸。
②両腕を肩の高さで前に伸ばし、こぶしを固く握り、腕に力を入れます。
③10秒数えたら、手の先から肩まで力を一気に抜きます。



腹式呼吸

誰でもできる簡単不安解消法

人はプレッシャーがかかると、浅く早い呼吸になりがちです。一方で、寝ているとき（リラックス時）は、自然と腹式呼吸をしています。腹式呼吸によるリラックス法は、意識的に身体をリラックスした状態にすることで、心もリラックスさせる方法です。プレッシャーのかかる場面で落ち着くために行っても効果があります。

①肺を空っぽにするイメージでゆっくり「フゥー」っと口から息を吐き出します。
②すべて吐ききったら2～3秒息を止め、その後、ゆっくり鼻から息を吸います。
③肺のすみずみまで空気がいきわたったら、2～3秒息を止め、再び口から吐き出します。（これを繰り返しながら、深く眠っている時のように楽に息をすると、全身がリラックスします）

子どもがいる方は一緒に行いましょう。

（被災者と被災者を支える人のためのこころの健康サポートブック，現代けんこう出版，2011 より抜粋）

いる。当日，学生が遅刻や欠席する場合，以前は連絡もれなどの問題があったが，事前に連絡体制の指導を徹底することにより解決できている。

ボランティア活動内容については，各団地のファイルと専用のバッグを準備し，ボランティア日誌として毎回詳細な報告書を作成し，次の担当者への引き継ぎを徹底しており，別の教員が活動しても統一した支援を行うことができている。

4）　支援関係者との連携

活動開始前は，自治会長など被災者の代表者および支援関係者（行政担当者・保健センターなど）と調整会議を必ず行ってきた。日本赤十字社本社の服部が，ボランティア活動の展開についての報告[6]のなかで，「現地ニーズが最重要視されますが，その現地ニーズを見極めるのがことごとく難しいのが災害現場での常ともいえます。現場に行くには行ったがニーズが整理されておらず，長時間ボランティアセンターで待たされた，という不満がいつの災害でも聞こえてきますが，これは特に初期段階で現地に入る人たちはある程度覚悟しなくてはならないことでしょう」と述べており，震災ボランティア活動は，開始前の調整が常に重要であり，大変だといえる。とくに，本活動は内容が健康支援であるため，地域の医療機関および医師会にもご挨拶にうかがい，活動内容と範囲を確認し，許可を得た。初期の活動から現在までの調整会議は31回であり，そのうち，それぞれの場所での活動開始前の会議は計14回にのぼる。ボランティア活動をしている団体のなかには，自治会長や支援担当者に連絡をとらずに勝手に活動をしている団体も見受けられたが，本活動は，東北福祉大学のボランティア活動の一環で，健康支援という責任ある内容であり，学生も参加する許可を得る必要があったため，大学に苦情がくることのないよう，ボランティアが盛んである歴史ある大学の評判を落とすことがないように，説明などの書類を毎回作成し，できるだけ正式な手続きをとるよう努力した。

また，大学教員のボランティア活動は，研究のデータが欲しいからではないかと疑われることがあるため，本活動は研究目的ではないため一切調査等をしないという方針を自治会長および支援関係者に説明した。被災者は行政をはじめ多くの調査用紙を配布され，回答することに疲弊していたため，本活動の方針をご説明した際は，安心していただけた。これも信頼関係を築くことにつながったと考えている。活動中も支援関係者（行政の担当者・保健センター・支援センター・地域の医療機関・ボランティア団体など）の定期的な会議が開催され，それぞれの団体から，活動内容・効果・問題など報告書を作成し，報告し合い，活動内容および対象が重複しないように役割分担を明確にし，連携をはかっている。連絡体制もできており，会議以外でも緊急性の高いケースに関しては，その都度連絡を取り合い，活動している。

さらに，学内においては，ボランティア活動を支援・推進することを目的に1998年に設置されたボランティア支援室があり，本活動においても，一般ガイダンスや学生保険加入手続きなど臨機応変に対応していただき，連携を図っている。

5）活動に関する費用負担の軽減

活動に必要となるボランティア保険・交通費・ユニフォーム・必要物品などの費用は，初期の頃から2013年3月まで，大学の負担とならないよう支援団体の助成金の申請を行い，複数の団体から支援を受けることができた。また，活動場所までの移動手段は，初期の段階では，教員が運転するワゴン車で学生も一緒に移動していたが，電車が復旧してからは各自電車を利用し，仮設住宅近くの駅集合としている。継続した活動を行うためにこれらの交通費の個人負担がないようにしている。

V. 結果および考察

1. 経験した看護技術および見学の回数

学生1人1日あたりの活動内容の平均は，血圧測定3.1±2.2回，話し相手4.6±2.8人，健康相談の見学2.7±3.0回，環境整備0.5±1.2回，運動指導および散歩の実施1.0±1.7回，マッサージの実施1.4±3.1回であった。セミナーを実施した学生は計9名，セミナーを見学した学生は12名であった。

1日の活動で，血圧測定は1人平均3回以上経験できていた。血圧測定などの看護技術が向上するためには経験を重ねることが重要であり，実習以外にいろいろな方の血圧測定ができるボランティア活動は看護技術の教育において重要な役割をもつと考えられ，看護学生のさらなる参加を期待したい。

また，1日の活動で，話し相手が5名程度，教員が行う健康相談の見学は3名程度経験できていた。本活動の特徴は教育体制にあり，事前にこまやかな学生ガイダンスを行い，さらに，学生単独の活動はさせず，教員が，病院実習のように学生に対し，常に教育的なかかわりをもちながら活動していることである。そのため，教員が行う健康相談や話し相手となる場合に用いる傾聴の実際の場面を見学し，教員の指導のもとに看護技術を経験および見学できることは，実習同様に実践的な看護の学びの場になっていると考えられた。

さらに，環境整備・運動指導および散歩の実施・マッサージの実施は，対象者の状態により，経験できる回数にバラつきがみられるが，学生が直接行うことができ，対象者から感謝される機会となり，ボランティア活動のやりがいにつながると考えられた。

セミナーは3・4年生が実施しており，準備は大変ではあるが，看護学生としての充実感が得られる内容と考えられた。また，見学した学生のほとんどが1･2年生であり，教員が行うセミナー見学は実践的な学びになると考えられるが，先輩の学生が行うセミナー見学はさらに身近に感じ，自分の近い将来のイメージとなり学ぶことが多いと推察できる。学生が行った熱中症予防セミナーは年に1回のみの開催で，昨年と今年で計2回であったため，実施した学生9名と少ない。見学した学生は，教員が行うセミナーも含むため12名であるが，もっと学生が参加できるよう

にセミナーの機会を増やしていきたいと考える。

2. 参加理由

参加理由は,〈役に立ちたいから〉,〈震災後の実態や影響を知りたいから〉,〈ボランティアが盛んな大学だから〉,〈震災と向き合えると思ったから〉の4つのカテゴリが抽出された。

〈役に立ちたいから〉の具体例は,「何か役に立てることがしたかった」,「少しでも被災地の方々の力になりたいと思った」,「自分も被災し，多くの被災者の力になりたいと考えたため」,「何かできることをしたかった」,「震災を経験した大学生として少しでも震災のことに関わりたいと思った」,「テレビを見て使命感が芽生えたため」,「ラジオなどから大変な思いをしている方々がいると知り，何かできないかと思った」などであった。

〈震災後の実態や影響を知りたいから〉の具体例は「被災された方々の生活を知りたかった」,「被災された方々の生の声をききたかった」,「震災が与える心身への影響や看護問題について知りたかった」などであった。

〈ボランティアが盛んな大学だから〉の具体例は,「ボランティアが盛んな大学なので経験したかった」,「ずっとこの大学でボランティアをしたいと思っていたから」などであった。

〈震災と向き合えると思ったから〉の具体例は「自分自身もショックを受けていて, ボランティアをすることによって，きちんと震災と向き合えると思ったから」であった。

参加理由をみると，学生の立場以外に同じ被災者として役に立ちたいと思ったこと，看護学生として被災地の実態や影響を実際に知りたいという思いが強いこと，ボランティア活動が盛んであるという本学の特徴が影響していることが明らかになった。また，役に立ちたいと思った理由にはテレビやラジオなどメディアの影響がうかがえた。さらに, 震災ボランティアをきっかけに, 対象者と同じく被災者である自分と向き合いたいという思いがあり，被災地大学の看護学生ならではの特徴ある参加理由が存在することが明らかになった。

3. ボランティア活動の感想〈表2〉

ボランティア活動の感想として,〈被災の実情の理解〉,〈ボランティア活動を通した出会い〉,〈触れ合いで得られた喜び〉,〈ボランティアの意義を実感〉,〈看護の視点からの気づき〉,〈看護学生ならではの活動で得た充実感〉,〈看護学生としての成長を実感〉の7つのカテゴリが抽出された。

〈被災の実情の理解〉の具体例は,「被災地の実情を知ることができた」,「実際に行ってみることでテレビとは違う本当の姿をみることができた」,「テレビや新聞で見てはいたが，実際に津波がきた場所で360度見渡すと全然違って，大変さや悲惨さがよく理解できた。その後に，お話を聞く時はさらに真剣になれた」,「授業の中では学べない，現場に行かなくてはわからないことがたくさんあり，自分なりに考えることができた」,「仮設住宅でどのような生活をしているのか見たり，実際にお話を聞けたりできた」,「孤独感や寂しさを抱えながら避難所で生活を送られてい

表2　ボランティア活動の感想

カテゴリ	具体例
被災の実情の理解	・被災地の実情を知ることができた ・実際に行ってみることでテレビとは違う本当の姿をみることができた ・テレビや新聞で見てはいたが，実際に津波がきた場所で360度見渡すと全然違って，大変さや悲惨さがよく理解できた。その後に，お話を聞く時はさらに真剣になれた ・授業の中では学べない，現場に行かなくてはわからないことがたくさんあり，自分なりに考えることができた ・仮設住宅でどのような生活をしているのか見たり，実際にお話を聞けたりできた ・孤独感や寂しさを抱えながら避難所で生活を送られている方々の実態を知ることができた ・今抱えている問題，足りない物もたくさんあることがわかった ・実際に被災した方の話しを聞いて，被災の現実を知った ・前に住んでいた近くに移転の計画があるが，そこはよくない思い出があるから移動したくない，という意見を聞くことができた
ボランティア活動を通した出会い	・ボランティアを通して，たくさんの人に出会えた ・仮設住宅の方，ボランティアの仲間，先生など多くの人々と関わることができて良かった ・被災者の方々，先生，後輩など多くの方々と関わらせていただけたので良かった
触れ合いで得られた喜び	・被災した方々の思いや気持ちを聞かせていただくことで思いに触れられた感じがして嬉しかった ・学生さんたちも被災者なのに，私たちのために来てくれて嬉しいです，と言ってもらえた ・顔を覚えてもらって，また来てくれたのね，など声をかけてもらえると信頼関係ができたように感じ，とても嬉しく感じた ・触れ合って，笑顔で，ありがとう，と言ってもらえたことがうれしかった ・限られた時間の中で学生の私にち出来ることも限られていたが，笑顔が出たり，お礼を言われたり，嬉しそうな表情を見ることができたのでとても良かった ・手料理を準備して温かく迎えてもらって，おじいちゃんとおばあちゃんの家に遊びに行っているような気持ちになった ・訪問すると，若い人が来てくれると嬉しくて，などと言ってくださる方もいて，嬉しかった
ボランティアの意義を実感	・閉じこもりだった方が少しずつ外出し，コミュニケーションがとれるようになったと知り，ボランティアの意義があると思った ・ボランティアは継続して活動していくことが信頼関係を築くことにつながることを学んだ ・ボランティアの学生が来るのを楽しみにしている人がいることを知った
看護の視点からの気づき	・仮設住宅の中でADLの低下を最小限にするにはどうしたらよいか，危険な場所など看護学生の立場から見つけることができた ・災害サイクルの慢性期にあたる現在も疾患のコントロールや生活の改善等が必要であり，長期的な介入が継続して必要であると学ぶことができた ・熱中症のことについて，正しい知識をどうやって伝えるか話し合い，考える良い機会になった ・1年以上経過し，震災当時の様子を自然に語る方が増えてきたと感じた ・話を聞いてくれてありがとうございます，と言ってくださり，話をきき，悲しみや不安を共有することが，ケアになるのだと感じた ・家族の方がその方の健康を支えており，その家族も含めて私たちが支援していく必要性を感じた ・健康問題だけではなく，震災によって起こった生活の変化によっても様々なストレスを抱えながら，生活していることがわかった ・親子関係などにも目を向けることが必要だとわかった ・継続して訪問することで，その方の健康状態の変化を感じることができた ・家に行ってみることで，生活の様子がみられ，血圧はどうか，地震のときは安全かなど考えられた ・先生によって指摘やアプローチの仕方が違うので，勉強になった
看護学生ならではの活動で得た充実感	・熱中症予防セミナーで，「そうなんだ」や「やってみよう」と言ってくださった方が多くて嬉しかった ・自分の勉強したことを生かしたボランティアだったのでとても充実していた ・訪問することで変化がみられ，必要とされていると感じ，役に立ったと思えた。自己肯定感が高まる気がした ・薬を飲まない方がいて，関係づくりをしながら，その方に必要性を理解してもらえるように働きかけることができた ・おくすりセミナーを行って，被災した方々の役に立てた。お薬の飲み方で困っていることを聞けて，解決できた ・お散歩マップ作りをして，仮設の方々のニーズに合ったことができたと思う ・看護が被災した方々のために出来ることがたくさんあると実感できた ・私たちが作成した去年のセミナーの資料を壁にはっていてくれていたのを見つけ，大切にしてくださっていたことが嬉しかった ・病院実習では感じることのできなかった経験や目に見えた達成感があった ・自分たちのセミナーなどの活動に意味があったと感じた ・教員と学生のそれぞれに役割があるので，一緒に行くことに意味があると思う
看護学生としての成長を実感	・それまで何をしていいかわからなかったが，対象の方に合ったケアができるようになってきた ・うでが細い高齢者にマンシェットを巻く機会が多く，だんだん測定できるようになった ・ニーズを聞き出すのが難しかったが，最後にはコミュニケーションがとれるようになり，成長できたと思う ・自分の今までのメモをみて，前とくらべると視点が変わるなど成長したと思った

る方々の実態を知ることができた」,「今抱えている問題, 足りない物もたくさんあることがわかった」などがあった。

柏葉ら[7]は, 災害ボランティアでの学生の学びの研究のなかで,「カテゴリ【メディアから伝わってこない被災地の現状】があり，現地に行ったことで，メディアからは伝わってこない悲惨な現状や，被災者のつらさを感じ取っていた」と報告している。本研究においても，同じように，学生はメディアから伝わってこない被災の悲惨さや大変さを現場で感じとり，自分なりに考え行動につなげていたことが明らかになった。また，これは，参加理由のカテゴリ〈震災後の実態や影響を知りたいから〉と類似した内容であり, 活動により目的が達成されたととらえることができ，参加して良かったという充実感につながるものと考えられた。

〈ボランティア活動を通した出会い〉の具体例は,「ボランティアを通して，たくさんの人に出会えた」,「仮設住宅の方, ボランティアの仲間, 先生など多くの人々と関わることができて良かった」,「被災者の方々，先生，後輩など多くの方々と関わらせていただけたので良かった」などがあった。

稲垣ら[8]は，ボランティア活動によって「看護に関連する活動をとおして視野の広がる体験や自他の理解を深め，人間的成長や看護観の発達を経験しており，看護学生としての人間的成長にボランティア活動が大きく貢献している」と述べている。本研究においても，ボランティア活動を通した新しい出会いや，出会っていた教員との新たな関わりを，学生は良かったととらえていることが明らかになり，影響を受けながら人間としての成長にもつながっていることが推察された。

〈触れ合いで得られた喜び〉の具体例は,「被災した方々の思いや気持ちを聞かせていただくことで思いに触れられた感じがして嬉しかった」,「学生さんたちも被災者なのに，私たちのために来てくれて嬉しいです，と言ってもらえた」,「顔を覚えてもらって，また来てくれたのね，など声をかけてもらえると信頼関係ができたように感じ，とても嬉しく感じた」,「触れ合って，笑顔で，ありがとう，と言ってもらえたことがうれしかった」,「限られた時間の中で学生の私に出来ることも限られていたが，笑顔が出たり，お礼を言われたり，嬉しそうな表情を見ることができたのでとても良かった」などがあった。

学生は，被災した方々と触れ合ったり，話をしたりするだけでも，笑顔がみられたり，感謝の言葉をいただくことで，嬉しさや良かったなどのプラスの感情をもつことが明らかになった。このプラスの感情が次のボランティア活動参加につながり，看護学生としての気づきや充実感につながっていくと推測された。

〈ボランティアの意義を実感〉の具体例は,「閉じこもりだった方が少しずつ外出し，コミュニケーションがとれるようになったと知り，ボランティアの意義があると思った」,「ボランティアは継続して活動していくことが信頼関係を築くことにつながることを学んだ」などがあった。

学生は，単発ではなく継続した本活動の特徴とその効果をきちんととらえ，ボランティアの意

義を実感したと考えられた。

〈看護の視点からの気づき〉の具体例は，「仮設住宅の中でADLの低下を最小限にするにはどうしたらよいか，危険な場所など看護学生の立場から見つけることができた」，「災害サイクルの慢性期にあたる現在も疾患のコントロールや生活の改善等が必要であり，長期的な介入が継続して必要であると学ぶことができた」，「熱中症のことについて，正しい知識をどうやって伝えるか話し合い，考える良い機会になった」，「1年以上経過し，震災当時の様子を自然に語る方が増えてきたと感じた」，「話を聞いてくれてありがとうございます，と言ってくださり，話をきき，悲しみや不安を共有することが，ケアになるのだと感じた」，「家族の方がその方の健康を支えており，その家族も含めて私たちが支援していく必要性を感じた」などがあった。

林ら[9]は，「被災者と話をするといった些細なことでも，被災者のストレスやショックを和らげることができたことで，「こんな自分でも役に立つんだ」という自己効力感につながった，被災地の状況を目の当たりにして使命感を持てた，などの良い面での気づきもあった」と述べている。本研究においても，同じように学生は話をきくことがケアにつながることなどに気づいていた。また，そのほかにも看護で学んだ知識を生かし，現場でさまざまな問題点に気づくことができているという結果が得られ，看護教育におけるボランティア活動の効果と考えられた。

〈看護学生ならではの活動で得た充実感〉の具体例は，「熱中症予防セミナーで，『そうなんだ』や『やってみよう』と言ってくださった方が多くて嬉しかった」，「自分の勉強したことを生かしたボランティアだったのでとても充実していた」，「訪問することで変化がみられ，必要とされていると感じ，役に立ったと思えた。自己肯定感が高まる気がした」，「薬を飲まない方がいて，関係づくりをしながら，その方に必要性を理解してもらえるように働きかけることができた」，「おくすりセミナーを行って，被災した方々の役に立てた。お薬の飲み方で困っていることを聞けて，解決できた」，「お散歩マップ作りをして，仮設の方々のニーズに合ったことができたと思う」などがあった。

中島ら[10]は，「仮設住宅におけるボランティア活動には，良き聴き手としての役割，看護過程と同じ問題解決思考を必要とするため，専門的な知識・援助技術・対人スキルを学んでいる看護学生が有用な人材になるのではないかと考えられた」と述べている。本研究においても，とくに仮設住宅における活動では，看護で学んだ知識を生かした活動ができており，看護の人材育成としての意義があると考えられた。また，仮設住宅での継続した活動は，学生が希望すれば複数回参加でき，対象者の変化を実際の効果として感じることで，充実感も得られていることが明らかになった。

〈看護学生としての成長を実感〉の具体例は，「それまで何をしていいかわからなかったが，対象の方に合ったケアができるようになってきた」，「うでが細い高齢者にマンシェットを巻く機会が多く，だんだん測定できるようになった」，「ニーズを聞き出すのが難しかったが，最後にはコミュニケーションがとれるようになり，成長できたと思う」，「自分の今までのメモをみて，前と

くらべると視点が変わるなど成長したと思った」などがあった。

学生はボランティア活動のなかで，血圧測定やコミュニケーションなどの看護技術が向上していることや，看護の視野の広がりなど看護学生としての成長を実感していることが明らかになった。

ボランティア活動の感想から，看護学生の学びについて検討してみると，学生はボランティア活動のなかで，メディアから伝わってこない被災の悲惨さや大変さを現場で感じとり，自分なりに考え行動につなげていた。参加理由にあった震災後の実態や影響を知りたい，という目的が達成され，参加して良かったという充実感につながるものと考えられた。

また，ボランティア活動を通した新しい出会いや，出会っていた教員との新たな関わりを学生は良かったととらえ，被災した方々と触れ合ったり，話をしたりするだけでも，笑顔がみられたり，感謝の言葉をいただくことで，喜びを感じていたことが明らかになった。さらに，継続した本活動の特徴とその効果をきちんととらえ，ボランティアの意義を実感し，看護学生としての気づきができており，学んだ知識を生かした活動ができた場合は，対象者の変化を実際の効果として感じることで，充実感や自己の成長が実感できることが明らかになった。

4.　震災に関する話を聞いて記憶に残っている内容〈表3〉

震災に関する話を聞いて記憶に残っている内容は，避難所での活動時期と仮設住宅での活動時期に分類した。

避難所での活動時期の具体例は，「避難所で，80歳前後の女性の方が，温かいご飯とみそ汁が食べたい，と言っていたこと」，「避難所での生活でお風呂やトイレがとても大変だったこと」があり，これは避難所での実情を直接お聞きして，大変さを現場で実感したため，印象に残ったと考えられた。

「隣に住んでいる高校生が助けに来て付き添ってくれた話」，「食べ物がない人に分けてあげた話」については，大変な生活のなかで起こったいい話であったため，学生の印象に残ったと考えられた。

「家が津波で流されてしまった話」，「高齢者のご夫婦から『家も何もない。命は助かったけど，これからが不安』という話をお聞きした。これからが心配になった」，「500円玉貯金や知人の結婚式前日でおろしておいたお金が流されてしまった話」，「思い出がほとんど流されてしまった，という表現をしていたこと」，「お母さんが母子手帳をなくして，大事なものなのにと言っていた」については，家や大切なものを津波で流されてしまったという東日本大震災の悲惨さを直接お聞きした内容であった。

また，「震災当日，体育館にまで波がきて，一晩過ごしたこと。翌日，避難所までの道のりでたくさんの遺体をよけながら歩いたこと」，「隣人が流されるのをみた。死体をみた。自分たちは生きなきゃいけないからつらい，という話」，「隣に住んでいる人も津波で流されたと聞いて，私

表3　震災に関する話を聞いて記憶に残っている内容

活動時期	具体例
避難所での活動時期	・避難所で，80歳前後の女性の方が，温かいご飯とみそ汁が食べたい，と言っていたこと ・避難所での生活でお風呂やトイレがとても大変だったこと ・隣に住んでいる高校生が助けに来て付き添ってくれた話 ・食べ物がない人に分けてあげた話 ・家が津波で流されてしまった話 ・高齢者のご夫婦から，「家も何もない。命は助かったけど，これからが不安」という話をお聞きした。これからが心配になった ・500円玉貯金や結婚式前日でおろしておいたお金が流されてしまった話 ・思い出がほとんど流されてしまった，という表現をしていたこと ・お母さんが母子手帳をなくして，大事なものなのにと言っていた ・震災当日，体育館にまで波がきて，一晩過ごしたこと。翌日，避難所までの道のりでたくさんの遺体をよけながら歩いたこと ・隣人が流されるのをみた。死体をみた。自分たちは生きなきゃいけないからつらい，という話 ・隣に住んでいる人も津波で流されたと聞いて，私は直接津波を見ていないけれど，被災地の方は生で見ているので傷の深さはとても深いのだなと思った ・津波が来たとき夫といたが，夫は体が不自由だったので，一緒に逃げることができず，後悔していると言ったおばあさんの話 ・ノートに亡くなった身内のリストを書いて，その話をしてくださった方がいて，見せていただいたが，あまりにも多くて，それを見て悲しく辛くなった
仮設住宅での活動時期	・数回訪問して初めて震災前の家の写真をみながら，以前の状況や震災時の話をしてくださった方がいた。震災から1年が経過したときだったので，やっと震災のことを話せるようになったのかと感じた ・津波がくるから，ペットを置いてきてしまった。戻ってみると，犬が鎖につながれて死んでいた。毎回聞いて，切なくなった ・震災時の様子について写真をみながら，ここに家があって，近くの公民館の屋根に避難した人は助かった，などの話を聞いて，当時のことを2年以上経っていても詳しく覚えていたことに驚いた ・船が陸に乗り上げてしまった話を聞いて，私が聞いた以上に凄まじいものだったのだろうと感じた ・亡くなった旦那さんのお話が印象に残っている。何年たっても気持ちがなかなか前へ進まないのだなと思った ・流されてしまった若い頃の写真を，娘が見つけてきてくれたエピソードを聞いた。写真をみながら，見つけてくれた人，洗浄してくれた人に嬉しがっていることを伝えたい気持ちになった ・いつまで仮設暮らしが続くのか，仮設住宅ではなく家を持ちたいと，話していたこと ・移転したくても，元住んでいた場所に戻ると手をふって助けを求める人の映像が蘇ってきて，助けてあげられなかった思いがあるので，移転はしたくないという話 ・朝市が復活したときに「朝市始まったみたいだね。行ってないけど」と淡々と話されていた。もっと復興を喜んでいると思っていたが，実際は朝市に足を運ぶことも難しいため，高齢の被災者の方からすると，どこか非現実的であるのだと思った。被災地は復興に向かっているが，被災者の方の思いは比例していないのだと感じた

は直接津波を見ていないけれど，被災地の方は生で見ているので傷の深さはとても深いのだなと思った」,「津波が来たとき夫といたが，夫は体が不自由だったので，一緒に逃げることができず，後悔していると言ったおばあさんの話」,「ノートに亡くなった身内のリストを書いて，その話をしてくださった方がいて，見せていただいたが，あまりにも多くて，それを見て悲しく辛くなった」などがあった。

野口[11] は,「被災するということは，自分がいままで生きてきた歴史，証を一瞬にして，また根こそぎ失ってしまうことだ。（中略）被災者が抱える苦悩や救援者が内に秘める疲労は，何度も現場に入り，当事者の声に耳を傾けることでしか明らかになってこない。学生自身が現場に足を運び，そこで見たり，聞いたり，感じたりすることで，学習への積極的姿勢を自ら生み出し，想像力や感性が磨かれていくのだと思う。そして，このように現場に入るチャンスを与えてくれる災害看護が学部教育に取り入れられることは，学生の新たな看護観を生み出すチャンスともなる」と述べている。被災の状況を直接お聞きするのは，学生にとって辛いことではあるが，現場に足を運び，学生の新たな看護観を生み出す機会にしてほしいと考えている。また，学生の立場でも，ボランティア活動のなかで，以上のような悲惨さを直接お聞きすることがあるため，精神面のフォローが重要であることも明らかになった。

仮設住宅での活動時期の具体例は,「数回訪問して初めて震災前の家の写真をみながら，以前の状況や震災時の話をしてくださった方がいた。震災から1年が経過したときだったので，やっと震災のことを話せるようになったのかと感じた」,「津波がくるから，ペットを置いてきてしまった。戻ってみると，犬が鎖につながれて死んでいた。毎回聞いて，切なくなった」,「震災時の様子について写真をみながら，ここに家があって，近くの公民館の屋根に避難した人は助かった，などの話を聞いて，当時のことを2年以上経っていても詳しく覚えていたことに驚いた」,「船が陸に乗り上げてしまった話を聞いて，私が聞いた以上に凄まじいものだったのだろうと感じた」,「亡くなった旦那さんのお話が印象に残っている。何年たっても気持ちがなかなか前へ進まないのだなと思った」があり，震災から時間が経過しても，詳細な記憶があることに驚き，被災者は忘れることができないことや，前向きになる難しさを学んでいると考えられた。

また,「流されてしまった若い頃の写真を，娘が見つけてきてくれたエピソードを聞いた。写真をみながら，見つけてくれた人，洗浄してくれた人に嬉しがっていることを伝えたい気持ちになった」という具体例もあり，写真洗浄のボランティア活動があることは知っていたが，初めて身近に感じ，自分たちの活動だけではないボランティアの重要性に気づいたエピソードであるといえる。

さらに,「いつまで仮設暮らしが続くのか，仮設住宅ではなく家を持ちたいと，話していたこと」,「移転したくても，元住んでいた場所に戻ると手をふって助けを求める人の映像が蘇ってきて，助けてあげられなかった思いがあるので，移転はしたくないという話」などの具体例があった。板垣ら[12] は,「教員は学生のボランティア活動を推奨して，学生が被災地の問題を広く認識する

機会を作ることも必要である」と述べている。本研究において，学生は，移転に関する被災者の本音を聞くことができ，復興までの道のりは長いことを実感し，被災地の問題を広く認識する機会になったと考えられた。

VI. ま　と　め

本研究において，東日本大震災ボランティア活動による看護学生の学びを明らかにし，ボランティア活動の看護学教育における効果について検討した。

その結果，教員の指導のもとに看護技術を経験および見学できることは，実習同様に実践的な看護の学びの場になっていると考えられた。

参加理由をみると，学生の立場以外に同じ被災者として役に立ちたいと思ったこと，看護学生として被災地の実態や影響を実際に知りたいという思いが強いこと，ボランティア活動が盛んであるという本学の特徴が影響しており，被災者である自分と向き合いたいという被災地大学の看護学生ならではの特徴ある参加理由が存在することが明らかになった。

また，ボランティア活動の感想として，〈被災の実情の理解〉，〈ボランティア活動を通した出会い〉，〈触れ合いで得られた喜び〉，〈ボランティアの意義を実感〉，〈看護の視点からの気づき〉，〈看護学生ならではの活動で得た充実感〉，〈看護学生としての成長を実感〉の 7 つのカテゴリが抽出され，学生は，継続した本活動の特徴とその効果をきちんととらえ，ボランティアの意義を実感し，看護学生としての気づきができており，学んだ知識を生かした活動ができた場合は，対象者の変化を実際の効果として感じることで，充実感や自己の成長が実感できることが明らかになった。

さらに，震災に関する話を聞いて記憶に残っている内容についてみると，学生の立場でも，震災の悲惨さを直接お聞きしていることが明らかになった。また，仮設住宅において，学生は，移転に関する被災者の本音を聞くことができ，復興までの道のりは長いことを実感し，被災地の問題を広く認識する機会になったと考えられた。

VII. お　わ　り　に

この医療ボランティアチームの活動は，2 年半経過した今でも継続しており，学生と教員あわせて，のべ 922 名（うち保健看護学科 608 名）の参加があった。こうしてふりかえると，初めは手探り状態で始まった活動であるが，いまでは安定した活動となり，被災した方々に良い変化をもたらし，確実にボランティア活動の効果がみられている。

この活動の原動力は，のべ 458 名（うち保健看護学科 301 名）という数字が示しているように，被災した方々の役に立ちたいという学生の熱意であると感じている。今後も被災地大学の学生として，継続したボランティア活動を通して多くのことを学び，成長することを心から願っている。

そして，それを支えるのは，学生と同じくらいの熱意をもって参加したのべ464名（うち保健看護学科307名）の教員であり，今後も被災した方々のために，そして学生の教育の一環としてボランティア活動をとらえ，応援していきたい。

本研究の報告が，今後，災害ボランティア活動を行う看護学生と教員にとって，少しでも参考になれば幸いである。

謝　　辞

本活動は，名取市健康福祉部保健センターの職員の皆様，医師会の皆様，仮設住宅の自治会長様ほか多くの方々にご協力いただきました。深く感謝申し上げます。

なお，本活動は，社会福祉法人中央共同募金会赤い羽根災害ボランティアサポート募金助成事業，公益財団法人日本財団ROADプロジェクト，三菱商事東日本大震災復興支援助成金，財団法人前川報恩会学術研究助成からご支援いただきました。御礼申し上げます。

引用・参考文献

1）医学書院看護学出版部：平成22年版保健師・助産師・看護師国家試験出題基準．医学書院，2009.
2）小原真理子：国際看護学・災害看護学の教え方 学生は何をどのように学ぶべきか 災害看護の授業の進め方．インターナショナルナーシングレビュー，32(2), 46-48, 2009.
3）三妙律子：カリキュラム改正に対応した教育方法・2 統合分野　災害看護の視点と内容．看護教育，50(4), 314-317, 2009.
4）長澤利枝，松尾ひとみ，深江久代ほか：災害看護教育の現状と新カリキュラムへの課題，看護教育，51(7), 588-589, 2010.
5）磯貝直子：看護教育研究レポート　災害看護の授業における試み ― 高山赤十字病院救護班災害時救護活動訓練に参加した学生の学び．看護展望，34(3), 337-342 , 2009.
6）服部亮市：新潟県中越地震救援活動におけるボランティア活動の展開．看護管理，15(5), 405-407, 2005.
7）柏葉英美，奥寺三枝子，清水里香子ほか：看護基礎教育における災害ボランティア体験の効果 参加した学生のアンケートより．看護教育，52(10), 852-855, 2011.
8）稲垣絹代，横川裕美子：ボランティア活動が看護学生の成長過程に及ぼす影響．日本看護学教育学会誌第12回学術集会講演集，281, 2002.
9）林直哉，岩田英津子，大塚大樹ほか：中越地震復興支援ボランティア経験から看護学生が学んだこと．信州医誌，53(6), 421-424, 2005.
10）中島佳緒里，大渡佳世，奥村潤子：仮設住宅におけるボランティア活動を通した看護学生の学び．日本赤十字豊田看護大学紀要，8(1), 41-46, 2013.
11）野口宜人：看護学生からみた災害看護　いま福井豪雨を振り返って感じること．看護教育，47(2), 134-136, 2006.
12）板垣喜代子，矢嶋和江，北林司ほか：東日本大震災後の災害被災者支援に関する学生の意識調査．弘前医療福祉大学紀要，4(1), 49-53, 2013.