

足湯ボランティアの機能と

「つぶやき」

東洋医学を元にした足湯は、発汗による新陳代謝の活性化、弛緩による睡眠の促進など、実際に身体に良い効果をもたらします。本場の中国では「日々、足湯を行えば薬にも勝る」ということわざがあります。

足湯ボランティアの中で出てくる被災者の生の声を、私たちは「つぶやき」と表現しています。「つぶやき」の中には、被災者のニーズが隠れていることがしばしば。物資で不足しているもの、必要としている情報、身体や心の不調などの吐露などなど。私たちはその「つぶやき」を聴いたそのままを記録しています。

また、避難所や応急仮設住宅など、足湯を行なう場所によっても、様々に変化します。そんな「つぶやき」からは、アンケート調査などでは現れない、日々刻々と変わっていく被災者の方の本音が垣間見えるのです。

足湯ボランティアはこうした「つぶやき」を地域の支援団体や専門家などにつなげるという活動も行っています。しかし、無理にニーズを聞き出そうとすると、かえって逆効果です。「つぶやき」とは、あくまでボランティアの寄り添いの中から生まれる、たった一人のかけがえのない小さい声なのです。

いったいどうしたらそんな小さな声を集めることができるのでしょうか？足湯ではそれが自然にできるのです。

温かいお湯の力と、触れる人の温もりと、話をしても良い雰囲気、聴いてくれるボランティアが、被災者の方の心をときほぐし、ぼつりぼつりと「つぶやき」が漏れ出てきます。

気負わず、自然体で。

被災者の方にどうやったら寄り添えるかだけを考え、そこでの会話を丁寧に記録してください。

足湯ボランティアの歴史

1995年 阪神・淡路大震災

東洋医学を学ぶ若いボランティアたちの手によって始められた足湯は、極寒の避難所、お風呂に入れない被災者の方々に大変喜ばれ、長蛇の列ができた。

2004年 新潟県中越地震

被災地NGO協働センターが派遣した足湯ボランティアが再度活躍。被災者の暮らしの変化に伴い、避難所から応急仮設住宅へと活動の場は移っていき、そのノウハウは大阪大学や長岡技術科学大学などの学生たちに受け継がれていく。

2007年 能登半島地震

中越地震で活動した大学生に加え、神戸大学や神戸学院大学などの学生が集まり、「中越・KOB足湯隊」（事務局：被災地NGO協働センター）が結成。同年の新潟県中越沖地震や、2009年の兵庫県佐用町での水害など、様々な災害現場で学生たちが足湯をし、その輪を広げていった。

2011年 東日本大震災

神戸や中越、能登の被災地からのみならず、福島県や山形県、東京都などからも大勢のボランティアが被災地へ駆けつける。現在も被災地のあちこちで足湯が続けられている。



足湯のレクチャー



つぶやきの記録



学生たちの学習会

2015年5月29日発行

編集・発行／震災がつなぐ全国ネットワーク

(代表：栗田暢之／松田暉子)

〒461-0001 愛知県名古屋市中区泉1-13-34 名建協2F

認定特定非営利活動法人 レスキューストックヤード内

TEL:052-253-7550 FAX:052-253-7552

E-mail: info@rsy-nagoya.com

イラスト・レイアウト／山田光

助成／日本財団 Supported by  THE NIPPON FOUNDATION

寄り添いから つながりを。



足をお湯に浸けてもらいながら、
向き合って手を取り、
さすり、そしてお話を聴く。

「ボランティア」と「被災者」という関係ではなく、
会話を通して双方向の交流が生まれる。
「またあの人に会いたい」「次はいつ来るの？」

「あなたとわたし」という1対1の関係性。

かんたんな説明を受ければ、
あなたもその日から
足湯ボランティア。

足湯ボランティア
のための
てびき

あし湯のやり方

1 笑顔で挨拶をする

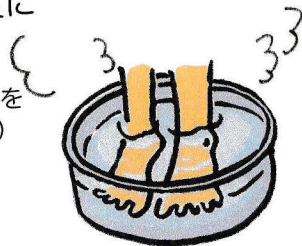


2 コップ一杯のお水を飲んでいただく



3 くるぶしが浸かる程度にお湯をはる

(お湯にショウガや粗塩などを入れると保温効果が高まる)



4 足を浸けていただく (ぬるめに設定し、さし湯をして温度を調整する)

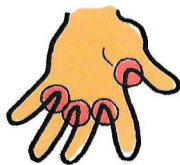
5 指を1本1本揉む (陰陽にのって昼は左手から、夜は右手から)

☀️ 昼は左手から、🌙 夜は右手から。



小指が親指の順

6 水かきをつまむように揉む



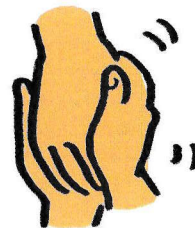
7 手のひら全体を揉みほぐす 相手の親指と小指の間に自分の小指を入れ、手をそらせる。そのままAを押し、続いてBを押し。



8 手の甲を上にして、人さし指と親指の骨のつけ根を押す



9 手の甲を全体的にさする

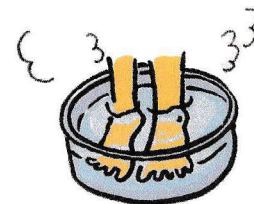


10 前腕の内側と外側をさする



11 上腕の外側をさする

12 さし湯をして、お湯の温度を調整する



13 もう片方の手を同じように揉む

14 両手が終わったら、足を軽く洗ってタオルで拭く



おつかれさまでした。

※足湯の後は身体を冷やさないように(特に冬場)気をつけましょう
※順番はあくまで目安です。しっかりと会話することを意識しましょう

用意するもの

- 飲料水
- コップ
- お湯
- 水(さし水用)
- たらい
- バケツ
- ひしゃく
- タオル
- ブルーシート
- 椅子
- あれば粗塩、ショウガ、入浴剤など

