

できることから始めよう！

炊き出し&場作りの知恵袋

～炊き出しに幅広い生活支援の視点を加えるために～



災害発生から1週間～2週間目に被災地で聞かれた被災者の声

野菜を食べてないので1週間以上便秘をしている

(2007年 能登半島地震穴水町/避難所)

冷えて硬いおにぎり、揚げ物ばかり
(1995年 阪神・淡路大震災/避難所)

お店に行っても物が無い。ガソリンがなくて遠くまで買いにいけない(避難所&在宅)

1ヶ月以上おにぎりとパンだけ

(2015年 関東・東北豪雨水害茨城県常総市/避難&在宅)

物資の配給場所まで自力で取りにいけない(避難所&在宅)

具なしでもよいからとにかく温かい味噌汁が飲みたい
(2007年 新潟県中越沖地震刈羽村/在宅)

1週間片付け続けてもう今は何もしたくない
(2014年 兵庫県丹波市土砂災害/在宅)

コンビニやスーパーの惣菜も1週間続くと食べるのが辛くなる
(2014年 兵庫県丹波市土砂災害/在宅)

台所が壊れているし、電気もガスも水道も使えないから、何も調理できない
(2014年 兵庫県丹波市土砂災害/在宅)

避難所でパンやラーメンが出ると、近所の避難所を回り、おにぎりを探した。

(2011年 東日本大震災/小麦・魚介類アレルギー患者)

家族みんなが疲れてイライラしている。5分でもいいからこの場を離れたい
(2008年 8月末豪雨水害岡崎市/在宅)

見渡す限り被害の風景、延々と続く家の片付け…
気持ち減入る

(2014年 兵庫県丹波市土砂災害/在宅)

いつも魚や野菜ばかり食べてたから、脂っぽいものは食べられない
(2011年 東日本大震災宮城県宮城郡七ヶ浜町/避難所)

家は床板が外してあるし、空いている部屋は家財道具だらけで落ち着ける場所がない
(2014年 兵庫県丹波市土砂災害/在宅)

1～2回ご馳走になるぐらいなら親戚のお世話にもなれるが、度々は気兼ねして甘えられない
(2014年 兵庫県丹波市土砂災害/在宅)

炊き出し支援が必要であると判断する目安

- ・断水地域
- ・台所が被災している
- ・近くに買い物ができる場所がない
- ・地元からの要望がある
- ・避難所や公民館など、人が多く集まる環境がある
- ・中心部から離れていて何かと孤立しがちである
- ・高齢化率が高い

はじめに

近年、毎年のように全国各地で甚大な被害をもたらす災害が発生しています。海溝型地震や都市直下型地震などの切迫性が増し、地球温暖化などの自然環境の変化も進み、いつ、どこにでも巨大災害が発生してもおかしくない状況になっています。

災害で住む家を失った人々には、長期に渡る避難生活が待ち受けています。過去の災害では、避難生活が震災関連死や深刻な健康被害をもたらす大きな課題になりました。

阪神・淡路大震災以降、「食の提供」は、心身の健康に関する緊急性の高い課題です。避難所に配給される食事は、質より量が重視されがちです。炭水化物が中心で添加物の多く含まれている加工食品や、冷えて硬い食事などは、歯の悪い高齢者や乳幼児、アレルギー患者などには不向きで、十分に食べられなかった方も多くいました。また、避難生活が長期化し、食欲減退や便秘、持病の悪化などに苦しめられました。自宅で避難生活を送っている「在宅避難者」の中にも、断水や台所の破損、近所のスーパーなどの被災により、食材の調達や調理環境が十分に整わないために、食事の確保に苦労したほか、同様の健康被害も見受けられました。そこに加えて、不眠や疲労の蓄積、余震や雨への恐怖、家屋修繕などや、今後の生活に対する見通しの立たない不安や不満が募り、状況はさらに悪化していきました。

そんな中、地元住民や外部から支援に入ったNPO・ボランティアらが、避難所や在宅避難者のために「炊き出し支援」を数多く展開していきました。地域の風土や住民の特性に合った炊き出しの場を提供することで、疲労困憊した被災者に生きがいや笑顔をもたらした事例がいくつもありました。また、多様な専門性や得意分野を持った団体と地域住民が協働することで、被災者の個別ニーズにまで踏み込んだ支援や、住民が主体的に関わる活動の場へ発展した例もありました。

この冊子は、過去の災害の事例から、「炊き出し支援」が単なる食の提供に留まらず、アイデアや工夫次第で被災者の主体性を引き出し、復興までの生活全般を下支えする支援にもつながることを、分かりやすく伝え、説明することを目的に作成しました。これから被災地で「炊き出し支援」に携わる方々の中に、このような観点と企画力、コーディネート力を持った人材が増え、より幅広い生活支援プログラムの一つとして、被災者を支える一助となれば嬉しく思います。

できることから始めよう！

炊き出し&場作りの知恵袋 ～炊き出しに幅広い生活支援の視点を加えるために～

災害発生から1週間～2週間目に被災地で聞かれた被災者の声	1
はじめに	2
災害時の「食」～被災生活での食の実態～	4
自ら「作る」ことができる災害時の食事～災害救助法に定められる食事の提供～	5
食が「お腹を満たす」以外にもたらす効果～心も元気にする「食」の支援の必要性～	6
事例1「自分たちでつくるよ！」調理道具と食材の提供が暮らしの感覚を取り戻す	7
炊き出し支援を始めよう！	
ステップ1 情報を収集する	8
ステップ2 メニューを決める	10
事例2「風土にあったメニューや食材で、食欲と笑顔が戻った！」	11
ステップ3 配布方法を考える	12
事例3「状況に合わせた配布方法を定めることで、きめ細やかに対応できた」	13
ステップ4 広報	14
事例4「広報を工夫し、食事と共に必要な情報をお届けする」	15
ステップ5 明るく楽しい食事の場づくり	16
事例5「ゆったりとした食事環境が、被災者の新たなニーズ発見につながる」	17
被災地で人気のあったプログラム	18
情報掲示板や相談窓口を置く	19
事例6「いろいろなテーマのイベントと炊き出しをセットにすれば、喜びも倍に」	19
炊き出しレイアウトの一例	20
ステップ6 片付け・撤収	22
ステップ7 「被災者の声」を次につなげる	23
食物アレルギーについて	24
足し算メニューの作り方と留意点	24
アナフィラキシーショックについて	26
アレルギーを起こさせない、混入させない調理の基本	26
事例7「防災訓練で啓発活動」	27
事例8「アレルギー対応専用調理器具・備品セット」を防災備品に	27
事例9「炊き出し訓練・あるものを上手に活用しよう」	28
参考資料など	32

災害時の「食」

～避難生活での食の実態～



大きな災害が発生すると、家屋の被害をはじめ、ライフラインが止まり、道路・鉄道などの交通網が被害を受け、生活環境に大きな影響を及ぼします。

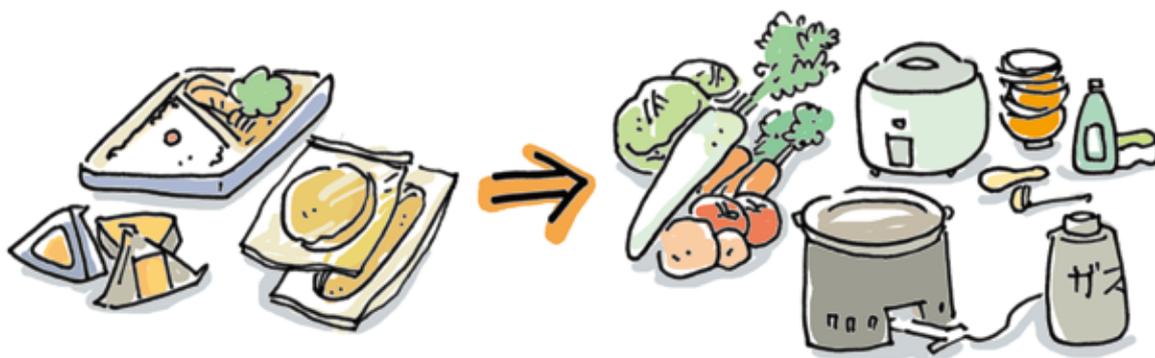
主な避難先としては、自治体が事前に指定している地域の学校や公民館などの「指定避難所」、駐車場や空き地、公園や運動場などの屋外スペースを利用して住民らで作る「自主避難所」、被災した自宅やガレージなどで生活する「在宅避難」があげられ、1ヶ月～半年に渡る避難生活がスタートします。

そんな中、最も深刻な困り事のひとつが「食事」です。食材、水、食器類の確保もさることながら、避難所には自由に使える炊事に適した場所・設備があるわけではありません。在宅避難者も台所が被害を受け、ライフラインも途絶えた中での食事の確保はとても大変です。

過去の災害では、住民がお互いに家にある食材や調理用具を持ち寄り、がれきなどで火を起こして炊き出しを行った事例もありましたが、食料は数日もすると底を尽きました。また、避難所には、あらかじめ備蓄されていたものでは到底間に合わない数の被災者が集まったため、「最初の3日間は一入コップ1杯の水とバナナ3分の1程度の配給だった」といった声も多く聞かれました。

自ら「作る」ことができる災害時の食事

～災害救助法に定められる食事の提供～



「災害救助法」には、避難所に避難している被災者だけでなく、被災して炊事のできない在宅避難者に対しても、1日3食、一人1日あたり1,080円以内の食材費を、国や都道府県が負担するとしています。災害時の食の提供は、おにぎりやパン、弁当という配給が一般的なイメージですが、炊飯器や鍋、お椀やお茶碗、ふきんや洗剤などの借り上げ・購入費、燃料費を支給することも差し支えないとされています。

また、内閣府のまとめた「災害救助事務取扱要領」には、避難所などでの炊出しが長期化する場合は、できる限りメニューの多様化、適温食の提供、栄養バランスの確保など、質の確保に配慮す

るとともに、状況に応じて管理栄養士などの専門職の活用も検討することとしています。

つまり、被災者やボランティアが協力して食の質の確保ができるよう、自炊や炊出しができる環境も整えよ、とうたっているのです。

また、現在、国が定める食費の一般基準の限度額は一人1日1,080円（阪神・淡路大震災当時は850円）ですが、阪神・淡路大震災（1995）では1,200円以内、東日本大震災（2011）では1,500円以内まで引き上げられ、それぞれ食事内容の改善につながりました。このように、限度額も災害の規模や避難期間などによって変更ができる自由度の高いものになっています。

災害救助事務取扱要領

- (ア) できる限りメニューの多様化、適温食の提供、栄養バランスの確保、高齢者や病弱者に対する配慮等、質の確保についての配慮を。
- (イ) 被災者やボランティア等の協力で、多様なメニューを用意し、希望に応じたものを給与する方法なども考えられる。
- (ウ) 適温食の確保のため、ボランティア等による炊き出し、集団給食施設の利用による給・配食等、多様な供給方法の確保にも努める。
- (エ) 一定期間経過後は、被災や自らが生活を再開していくという観点、また、メニューの多様化や温かく栄養バランスの取れた食事の確保を図るという観点から、被災者自身による炊事が重要。避難所での炊事場の確保や、食材・燃料等の提供、ボランティアの協力や被災者による互助の推進等、被災者による自炊、炊き出しのできる環境づくりに配慮すること。

（出典：内閣府／平成26年6月「災害救助事務取扱要領」より）

災害救助法：災害直後の応急的な生活の救済などを定めた法律（昭和22年法律第118号）

災害救助事務取扱要領：災害救助法の留意事項をまとめたもの

食が「お腹を満たす」以外にもたらす効果

～心も元気にする「食」の支援の必要性～

被災者の健康を維持するためには、栄養価が高く温かい食べ物の提供が欠かせません。一方で、災害は、被災された方の心にも深刻なダメージを与えます。

大切な家族や友人、思い出がいっぱい詰まった家を失った深い悲しみと喪失感、住む場所や馴染みの人とのつながりが絶たれることへの不安感など、それぞれが長年かけて培ってきた生活のリズムや人間関係を、一瞬のうちに崩してしまいます。

いくら豊かな食事を提供しても、心と体が健康でなければ生活再建は進みません。被災者と同じ目線に立ち、丁寧に不安に耳を傾け、生活再建に足りないものを一緒に考える場作りもセットで行うことが大切です。

災害時の食の提供が「お腹を満たす」以外にもたらす5つの効果

- 1) 人と出会える、話ができる、外出の機会が増える
- 2) 困ったときに相談ができる
- 3) 気分転換やリラックスができる
- 4) 生活再建に必要な情報が得られる
- 5) 自分にもできることを見つけられる（人を誘う、料理を作るなど）



「食育」と「災害時の食」の共通点

食育とは、「食を通して生きる力を育むこと」です。誰かのために食事をつくり、ともに味わうという日々の繰り返しの中で、心の絆が生まれ、人の心は安定し、成長していきます。

実は、災害時の食の提供にも多くの共通点があります。食事づくりを通じて、喜びや達成感が生まれます。また、おいしく楽しい食卓の場が整えば、リラックスして心が和み、心に抱えていた気持ちを吐き出すきっかけにもなります。そして、多くの人々が集うことで、心の絆が生まれ、生活再建に必要な情報交換やニーズの把握、困り事の早期解消、孤独感の軽減にもつながります。

すなわち、災害時の食の提供は、「食を通じて生きる力を再び育み、取り戻すこと」につながるのです。



事例

「自分たちでご飯つくるよ！」 調理道具と食材の提供が暮らしの感覚を取り戻す

1995年 阪神・淡路大震災
村井雅清（被災地NGO協働センター顧問）

災害支援と言えば、炊き出しという活動があります。一般的には、支援者が食事をつくり、被災者に配膳するというスタイルです。しかし、20年前の私たちのグループは、「鍋釜作戦」と言って、食事をつくるためのまな板、包丁、鍋・釜、そして食材を提供します、とテントで避難生活をしている被災者を訪ねて廻りました。

家をなくし、仕事もできない被災者も少なくなかったのですが、多くは元気で身体が動きます。被災者は「食事は与えられるものだ」と勘違いしていたのでしょうか。私たちが「ご自分でつくれるなら、道具と食材を提供しますよ！」とお声がけをすると、誰もが「えっ、そんなん貰えるの？元気なんやから自分でやるよ！」と喜ばれました。

被災者は、自分で食事をつくることを始めると、元の暮らしの感覚を取り戻します。そして「生きていてよかった！」と再認識し、自立の第一歩を踏み出します。

ちなみに、このアイデアは、京都から応援に駆けつけてきた初心者ボランティアの提案でした。こうしたボランティアのユニークな活動がヒントになり、1997年の災害救助法の見直しで、「避難所に簡易の調理設備をおくことができる」という改善策が盛り込まれたのです。



お母さんたちがテントで子どもたちのお弁当を作っている様子

炊き出し支援をはじめよう！

ステップ1 情報を収集する

現地の情報を得ないまま、想いだけで被災地に飛び込んでも、被災者が本当に求める支援にはつながりません。炊き出しはとても喜ばれますが、逆に迷惑をかけてしまったケースもありました。

(例)

- ・被災して何もないのに、「避難所の食材や調理器具を貸してください」と言われた
- ・お知らせにあった場所、時間に行ったのに炊き出しが来なかった
- ・ありがたいと思いつつも、豚汁が3日間も続いてしんどかった
- ・食物アレルギーがあるので炊き出しが来ても一切食べられなかった
- ・ボリューム満点のメニューが続いて胃の具合が悪くなった

バランスよく情報収集する

被災自治体のホームページや、フェイスブックやツイッターなどのSNS^{*}、新聞・テレビ・ラジオなどからも収集できます。ただし、報道などは、被害がひどい地域に偏る傾向があるため、被災地域で開設している災害ボランティアセンター^{*}や、地元の知り合いなどに聞くか、直接自分たちが現地に足を運ぶなどして、バランスよく情報収集しましょう。

① 被災状況

- 家の被害（全壊・半壊・一部損壊、床上・床下浸水、流出）
- ライフライン（電気・ガス・水道・トイレ）の使用状況
- 避難所（場所・収容人数・年齢構成）
- 現地までの交通手段（公共交通機関の運行状況、道路の被害状況）
- 近隣の食堂・スーパー・コンビニなどの再開状況
- 現在の食事の調達方法（内容・食事場所、物資や弁当の配布状況）

全壊や半壊、床上浸水が多い場合は、調理ができなくなる方が増えます。特に床上浸水の場合は、避難所には行かず、電気や水道が使えないまま2階で生活する方も多く、疲れや体調不良に陥っている方もいます。また、近隣の食堂やスーパーなどの開店状況を知ることによって、現地で炊き出し用の食材を調達できたり、被災者の食事の問題が深刻でなければ、交流をメインにした炊き出しを行うなど、支援プログラムの内容の判断ができます。

^{*}SNS：日記やメッセージなどを通じて友人や知人・共通の趣味を持つ人たちとインターネット上でつながるサービス。Social Networking Service（ソーシャル・ネットワークキング・サービス）の略。

② 被災地域の特性

- 立地（都市部、中山間地域）
- 人口構成（総人口、高齢化率など）
- 食文化（薄味、濃い味、特産品など）
- 生活習慣（農作業がさかん、近所でお茶のみをよくしている、カラオケに行くなど）
- 地元で協力してくれそうな団体（社会福祉協議会、地元ボランティア団体・NPO、青年会議所、生協、お寺など）

中山間地域では、被災地域が点在して交通の便が悪い場合があるため配布方法を工夫する必要があります。また、人口構成や食文化などは、分量やメニューを決める参考になります。地方によっては「お茶うけには必ず漬物を出す」「味噌は白味噌」「酢の物にみかんを入れる」など、独自の生活習慣もあります。『いつも食べている食事』に近いものを提供することによって心の安定や食欲増進につながります。

③ 炊き出しの対象者

- 人数
- 年齢構成
- メニューおよび食事環境への配慮の有無
 - ・障がいなどがあり、自力で動けない、車や自転車も壊れていて移動手段がない
 - ・小さな子どもや要介護者がいて自宅を離れられない
 - ・食物アレルギーがある
 - ・噛む力が弱い・飲み込む力が弱い
 - ・宗教的な事情があり食べられるものが限られている など

④ 他の支援団体の活動状況

- 活動頻度
- メニュー
- 提供方法

同じ地域で複数の団体が炊き出し支援を行っている場合があります。提供時間やメニューの重複を防ぐためにも、お互いの活動内容をある程度把握しておきましょう。

⑤ 実施場所で使える施設や設備

- テントや机・椅子がおける広いスペースか
- 地域の人が集まりやすい場所か
- 水の調達ができるか
- 排水・ゴミの処分方法
- 雨天時でも煮炊きができる環境があるか
- トイレはあるか

ーコラム

私は大型避難施設での炊き出し責任者でした。食材は、2週間ぐらいたった頃から救援物資として沢山送られてきましたが、さといもや土のついた野菜、魚類などは、下処理が必要で調理に手間隙と時間がかかり、大変でした。週に3～4回来て下さっていた町外からの炊き出し支援は、私たちが休む時間ができたのでとても助かりました。炊き出しを通じて住民の方々と顔見知りになって、避難所内のコミュニケーションの輪も広がっていったと感じています。

（東日本大震災・宮城県宮城郡七ヶ浜町 Aさん）

※災害ボランティアセンター：地元の社会福祉協議会と行政が連携して設置される。被災地の支援ニーズの把握・整理を行うとともに、支援活動を希望する個人や団体の受け入れ調整・マッチング活動を行う

ステップ2 メニューを決める

集めた情報をもとに、栄養素や栄養量、分量を含めたメニュー内容と、食材や資器材の調達・運搬方法などを決めていきます。

※この冊子では場づくりを重視して具体的な調理時の注意点などは省いていますので、メニューや調理などの注意点は、「炊き出し衛生マニュアル（一般社団法人日本家政学会 編 P32参照）」を参考にしてください。

野菜、たんぱく質が摂れる温かいものを

1人が1日に必要な健康的な食事の目安は、野菜は1食350g（両手一杯分）、肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質は1食80g（片手一杯分）になります。なるべくこれに近づけるように配慮しましょう。

食物アレルギーや歯が悪い、飲み込む力が弱い高齢者にも配慮をする

作業量を軽減するためにも、飲み込みやすい料理や、アレルギー除去食を基本メニューとし、後から調味料や食材をプラスする「足し算メニュー（P24参照）」という考え方を取り入れましょう。

一つの鍋で一度に作る事ができるメニューを考える



メニューの品数が増えると持ち帰りに困ります。また、ゴミや洗い物も増えるため、断水時は水の調達にも苦労します。なるべくひとつの鍋で栄養たっぷりの食事が作れるように工夫しましょう。

一鍋メニュー例

- ・野菜たっぷりすいとん
- ・中華風あんかけ丼
- ・豚汁
- ・カレーライス
- ・肉じゃが
- ・ポトフ
- ・炊き込みご飯
- ・おじや
- ・野菜たっぷりパスタ

ホッと一息つけるメニュー

漬け物や酢の物、お菓子など、さっぱりしたものや甘いものは、リフレッシュやストレスの緩和につながります。必ずしも手作りである必要はなく、できあいの物でもかまいません。個別包装であれば衛生的で食中毒防止にもなります。

こうした炊き出しは、少人数で負担が少なく継続しやすいといった利点があります。

一口コラム

納豆など香りがきついものは、室内に広がるのでダメだと思いました。体に良くて好き嫌いが分かれやすいメニューは避けた方がよいと思います。馴染みのある味やメニューで、食べた人がよかったと思えるものを作って欲しいです。

（東日本大震災・宮城県宮城郡七ヶ浜町 Wさん）

事例 2

「風土にあったメニューや食材で、食欲と笑顔が戻った！」

2011年 東日本大震災（宮城県宮城郡七ヶ浜町）

七ヶ浜町では、12.1mの津波によって町の3分の1が被害を受けました。家屋は残っても、床上・床下浸水や、ライフラインの寸断などを、ほとんどの世帯が経験しました。

ご自身も在宅避難者でありながら、避難所でボランティアとして活動していたKさんは、80歳を超えるお年寄りがカップラーメンをすすする姿や、味が濃く、脂っこい炊き出しを辛そうな表情で食べる姿を見て、大きな衝撃を受けました。

「せめて今まで食べていた漬物やおひたしを食べさせてあげたい」と考え、近所の方の協力も得て野菜を集め、週に数回、サラダやおひたし、お漬物や果物などを持って避難所に届ける活動を始めました。しかし、次第に食材の調達に苦勞するようになり、みんなで調理をする場所も確保できずに困っていました。

そこで、レスキューストックヤードの活動拠点の厨房設備を提供し、また2011年の新燃岳噴火災害で被災した農家からご支援頂いた食材の一部をお届けしました。

嬉しいことに、続けられた活動の中で、あるお年寄りが「いつもの食べなれたお漬物で食欲が出てきたよ」とおっしゃってくださいました。食べ慣れた味は食欲増進につながったのでした。

こうして、お料理と一緒に届けられた「まごころ」と、配る方々の「笑顔」は、間違いなく被災者の心の支えとなりました。



きゅうりと大根と人参の酢の物

地元ボランティア I さんのコメント

私は避難所の炊き出し班を担当し、ピーク時は朝夕400食ぐらいの食事を作っていました。一緒に調理をしていた人たちは昔からの顔なじみで、言いたいことをお互いに言い合える関係だったので、トラブルも少なくとてもやりやすかったです。また、普段からよく利用していた調理室が使えたので、何がどこにあるのかを把握できていたことも強みでした。メンバーは多くても10人ぐらいがよいと思います。とにかく全体を管理しようとせず、全員から意見を吸い上げていく事がよいチームワークの秘訣でした。

ステップ3 配布方法を考える

運びやすさを考える

器が2つ、3つと増えると、持ち運びが面倒です。手荷物や杖などを持っていたり、雨天時など、両手が塞がると、転んだり、こぼしてしまう危険もあります。メニューの組み合わせを工夫してなるべく器の数が増えないように配慮しましょう。また、自宅に持ち帰る方のことも考え、ふた付きの容器も用意しておくといよいでしょう。



配慮が必要な人への対応を考える

食事への配慮が必要な方については、対応食メニューを用意し、分かりやすく掲示しましょう。また、移動にお手伝いが必要な方が長時間列に並ぶことは大変なので、ご本人の要望に応じてスタッフが代わりに取りにいたり、待機場所を作りましょう。

天候や時間帯に注意する

雨降りや強風、日差しが強い場合などは対策が変わって来ます。天気予報をチェックし、あらかじめ考えられる状況や、回避するための方法を想定し、事前の準備を十分にしましょう。また、夕飯の炊き出しを行う場合、被災者の不安の解消や、安全確保のためにも灯りの確保に努めましょう。特に公園や広場など、電気の通っていない屋外で行う場合は、投光機と発電機の用意が必要になってきます。

配膳の予定時間は厳守する

炊き出しを時間通りに始めることは、被災者の避難生活のペースを尊重する上でとても大切です。なにより、せっかく美味しいものを食べられると楽しみにしていた気持ちがくじかれてしまいます。被災者の思いや期待を裏切らないよう、十分に気をつけましょう。

取りに来られない方へ配慮をする

炊き出し会場で作った食事を、離れた地域に運び、配膳場所を作って配布したり、お宅に直接届ける「移動型炊き出し」「訪問型炊き出し（P13参照）」を取り入れましょう。事前に次のようなことを調整しておきましょう。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 配布場所、時間 | <input type="checkbox"/> 配膳テーブルなどの調達 |
| <input type="checkbox"/> 希望人数 | <input type="checkbox"/> お知らせのちらし配布の許可（できれば配布を手伝ってもらったり、事前にお知らせしてもらうようお願いする） |
| <input type="checkbox"/> 食事環境への配慮の有無 | |
| <input type="checkbox"/> 地域の受け入れ担当者 | |

事例 3

「状況に合わせた配布方法を決めることで、 きめ細やかに対応できた」

2014年 兵庫県丹波市土砂災害

兵庫県丹波市土砂災害では、山間部に被害が点在し、断水によって一部地域で料理ができませんでした。そこで、断水が解消されるまでの1ヶ月間を目途に炊き出しを行いました。地元のカフェやお寺が、会場と設備を提供して下さり、調理は地元の女性とボランティアが協力して行いました。調理場が安否確認や情報交換の場にもなりました。また、温かいコーヒーを出して、ホッと一息つける場を作り、被災者のニーズに応じて、弁護士や一級建築士の方に協力頂き、家の再建のための相談コーナー、マッサージや足湯コーナー、生活用品配布コーナー、甘味処なども併設しました。

しばらくすると、地元の女性が会場まで取りに来られない人がいることに気づき、作ったものを離れた地域の公民館などに届ける「移動式」と、お弁当にして直接お宅に届ける「訪問式」の炊き出し方法を考えつき、そのおかげできめ細かい対応ができました。



「抛点式」炊き出し：相談コーナーや、ゆっくり語らえる食堂スペースを用意した



「移動式」炊き出し：声かけや配膳は地域の方が協力して下さい



「訪問式」炊き出し：地域一体が被害を受けている場合は、ボランティアが直接お宅までお届けした

地元ボランティアAさんのコメント

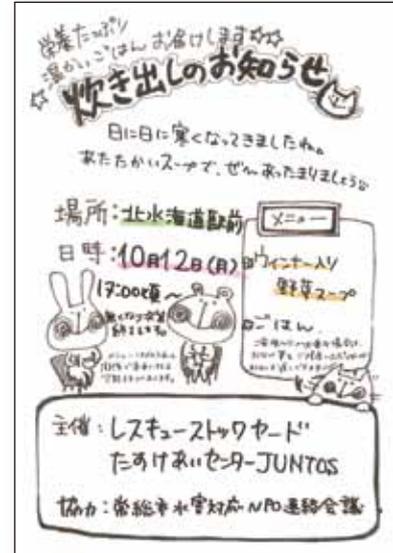
「炊き出し」と聞くと食事を施されるという感覚が強く、ボランティアから応援を受けることに慣れてない地域なので、遠慮や気兼ね、警戒心から食べに来ない人がいると思いました。とはいえ、女性にとっては1食でも食事の提供はありがたいはず。みんな困っているのは確かなので、口コミで広げたり、こまめに声かけをしながら、徐々に周知していくよう心がけました。そして、炊き出しの工夫も必要だと感じ、移動式と宅配式の2つの配布方法を考えました。

炊き出し実施のお知らせは、次の方法で被災者にお届けします。

チラシを配布する

チラシに入れたい内容

- ・開催日時（開催時間は3時間程度がよい）
- ・開催場所
- ・メニュー
- ・参加対象者
- ・参加費無料
- ・炊き出し以外の支援メニュー
- ・炊き出しボランティア募集の呼びかけ
- ・主催、協力者（地元の自治会や社会福祉協議会、ボランティア団体などの名前を入れると、信頼が得やすくなります）
- ・問い合わせ先



実施する地域の自治会長に許可を得て、実施する1週間前～3日前と、当日に手渡します。直接手渡しすることで、会話のきっかけになり、被災者の生活状況や心情、地域情報などについて収集・提供できるチャンスにもなります。この時、地域で顔のきく民生委員や地元のボランティア団体、社会福祉協議会スタッフなどに同行して頂くと、被災者の安心感が増します。ただし、地元関係者が忙しい場合も多いため、同行依頼は無理強いしないよう注意しましょう。

ポスターを掲示する

地域の掲示板や避難所、災害ボランティアセンターなど目に付く場所に貼らせてもらいましょう。必ず地元の方の許可を得てから貼り、炊き出し終了後は、はがすことも忘れないようにしましょう。

町内放送での案内

対象エリアだけに流すことのできる放送で周知してくれることもあります。自治会長などに問い合わせしてみましょう。

様々な人への配慮をする

高齢者でも見やすいように、文字はなるべく大きく書きましょう。また、外国人でも分かるように、多言語で用意したり、漢字にふりがなをつけたり、イラストを使うなどして工夫しましょう。

事例 4

「広報を工夫し、食事と共に必要な情報をお届けする」

2015年 関東・東北豪雨水害（茨城県常総市）

茨城県常総市では、在宅避難者から、「近所の喫茶店やファミリーレストランが被災してみんなであつまる場所がない。」という声が多く聞かれました。日々の片付けや手続きなどの合間に、気心の知れた仲間と会い、情報交換や互いの頑張りやねぎらい、励ましあう機会を求めています。また、この地域には外国人も多く、罹災証明書などの各種手続きや、復興支援のためのイベント情報などが母国語で提供されず、困っているという状況も見えてきました。

そこで、日頃から外国人支援を行っている地元NPOと、被災地でサロンなどの支援経験のある複数のNPO・関係企業とが協働し、外国人向けメニューの炊き出しや、サロンを開催しました。

炊き出しでは、「今日、台所が直ったので自宅に戻ったけど、しょうゆが無い、しょうゆさしが無いのいないない尽くめ。炊き出しがあってよかった」といった声も聞かれました。また、サロンの1ヶ月のスケジュールをあらかじめお知らせしておくことで、住民の方の生活リズムが整い、外出する目的も生まれ、先々の楽しみにつながりました。

広報用のチラシは、日本語と外国語を用意し、被災者支援情報を翻訳したニュースレターを会場で配布するなど、集いの場を最大限に活用しました。

地元企業で働くブラジル人が多い地域だったため、地元の認定NPO法人「茨城NPOセンター・コムズ」がポルトガル語版のチラシを作成。外国人同士の口コミ効果もあり、多くの方が参加して下さいました。



① Abertura da Doceria Japonesa Sob o Céu Azul
Gratuitos doces fazendo jogos de argolas e jogos de dados!!

② Vamos aprender e fazer massagem
Com os filhos! Todos juntos!

③ Distribuição de Sopas de Legumes e Salsichas

• Data e Horário: Dia 12 de Outubro (Segunda-feira de Páscoa)
 • Doceria e Massagem: 15hs ~ 17hs
 • Distribuição de Sopas: 17hs ~

• Local: Na frente da Estação Kita Mitsukata

Realização / Resque Stock Yard, Higashi
 Colaboração / Voluntários de OMMs para apoiar os afetados pelo desastre da cidade de Joso

「東京災害ボランティアネットワーク」が開催した定期的なサロンは事前にスケジュールがわかっていたことから、それに合わせて、和菓子の「万寿や」などからおいしい和菓子を提供して頂くことができ、サロンの売りの一つになった。

明るく楽しい食事の場づくり

誰かと一緒に食事をする、会話もはずみ、食事の時間も長くなります。これが、よく噛むことや消化の促進につながります。また、溜め込んでいた思いをはき出す場にもなります。過去の災害では「被災者同士では話しにくい話題も、ボランティアになら話せる」という声も多く聞かれています。

中には、「私に手伝えることがあれば声をかけて」と、進んでボランティアを申し出てくれる方もいます。新たな役割は元気や活力を生みます。被災者が心置きなく笑ったり、ホッと一息ついて自分自身を取り戻せる時間が持てることは、自立への第一歩につながります。

「場づくりコーディネーター」をおく

調理する人と場づくりを行う人は必ず分けましょう。調理は安全に、段取りよく、時間通りに行うことが大原則なので、担当者は調理を開始してから配膳・片付けまでいつも作業に追われることになります。「場づくりコーディネーター」は、被災者の表情や雰囲気、言葉などに注意を払いながら、明るく、居心地のよい会場の空間づくりに努めます。被災者の困り事に応じて、息抜きができたり、悩みを相談したり、リラックスして楽しめるプログラムを提供します。

配膳を待っている方や食べている方のそばに一緒に並び、味付けやメニュー内容の感想などを聞きながら、今の暮らしぶりや困り事を聞き取っていきます。



居心地のよい食事スペースをつくる

リラックスして時間を過ごせるように次のものを用意できるとよいでしょう。

- テントなど日差しや雨を防ぐもの
- 机・椅子
- ゴミ袋
- 保温ポットや電気ポット
- お盆
- スプーンやフォーク
- つま楊枝
- 紙ナプキン・ふきん
- コップ・湯のみ（水場が近くにあれば、陶器の器なども会話のきっかけになる）
- テーブルクロス（明るめの色）
- ドリンク類（緑茶・紅茶・コーヒー・抹茶・ジュース・水など）
- ミルク・砂糖
- お茶菓子（和菓子やクッキーなどの甘い系、せんべいやあられなどの塩辛い系、歯が悪い方でも食べられるよう柔らかいものなどが好ましい）
- 音楽（よく聞き慣れた懐かしい曲や、癒し系の音楽など）
- お花などの植物
- 小物やおもちゃなど

事例 5

「ゆったりとした食事環境が、被災者の新たなニーズ発見につながる」

2008年 平成20年8月末豪雨水害（岡崎市）

愛知県岡崎市で発生した集中豪雨水害では、最大で2mを越す浸水被害を受けました。被災者宅へ泥かき作業に行くと、連日の復旧作業による疲労の蓄積や暑さ、台所の被災、移動手段がないため食材を買いに行けないなどの理由で、落ち着ける場所や食事環境が十分に整っていないことがわかりました。そこで、レスキューストックヤードでは、過去の災害で被災した経験のある地域のボランティア団体や住民の方々から、食材や調理ボランティアの協力を受け、4日間の炊き出し支援を行いました。

会場はテーブルクロスや心地の良い音楽でリラックスできる環境づくりの工夫をしました。また兵庫県神戸市、新潟県川口町田麦山地区、三重県鈴鹿市など様々な地域から支援を頂いたこともお知らせしました。住民の方の声からは、食事への感謝の言葉以上に、『応援してくれる人がいる』、『居場所がある』、『不安なことや困ったことを相談できる』、『弱音や愚痴が安心して吐ける』ということを感じられる場所として、大きな役割を果たしていたことを実感しました。

（住民の声）

- ・「水害から1週間。体のあちこちが痛くなってきた。夜はあんまり眠れんなぁ」
- ・「本当に久しぶりに温かい食べ物を口にしたよ。大変だった。涙がでる程嬉しい」
- ・「全国からこんなに心配して応援に来て下さって。ありがたいし、心強い」
- ・「家にいても家族みんなが疲れてピリピリしてる。休憩と気分転換がてらきたよ〜」
- ・（15分ほどお話をした後）「実はうち、床下まで水がきたんだけど、まだ床下を覗いてもいないの。床が湿っているような気がするんだけど…」



癒し系の音楽を流し、
気楽に座れる雰囲気づくりをする



ボランティアも必ず一緒にテーブルに座り、
世間話をしながら新たなニーズの発見に努めた

■被災地で人気のあったプログラム

リラクゼーション

足湯やマッサージ、整体・整膚、鍼灸などは、血液の循環をよくして、心と身体の両方をリラックスさせるのに効果的です。アロマテラピー、ネイルケア、ハンドマッサージなど、女性の好むプログラムを取り入れるとより参加しやすくなります。



理美容（床屋・美容院）

日々の作業に追われて、身だしなみに気を配っていないことが大きなストレスになる場合があります。過去の被災地では、「襟足や前髪を少し切りそろえるだけでもサッパリした」というコメントが多く聞かれました。

親子広場

お絵かきや読み聞かせ、学習支援など静かに過ごしたり、身体を動かすことは、ストレス緩和につながります。また、親が安定していないと子どもも落ち着かないため、子どもの一時預かりや親の交流の場作りなども合わせて必要です。



ものづくり

編み物や裁縫、クラフトなどのものづくりは、無心になれる、作業しながら会話が弾む、新たな技術が身に付く、作ったものを人にあげて喜んでもらえるなどの理由でとても人気です。避難者やボランティアの中で得意な人を見つけて、材料を調達すればすぐに取り組みます。



得意分野を活かす

被災地には、様々な特技や趣味、資格を持った方々がボランティアとして集まります。炊き出しの場に様々な要素を取り入れることで、支援の幅も広がります。地元のボランティア団体や災害ボランティアセンターなどに問い合わせて、積極的に協力を募りましょう。

炊き出しとセットで行えるボランティア活動メニューの一例

- ・ 音楽（楽器演奏会、ゴスペルや懐メロなど）
- ・ 専門職による生活相談会（弁護士、建築士、司法書士など）
- ・ 生活物資の調達・配布
- ・ 運動（ヨガ、お散歩会、ラジオ体操、手遊びなど）
- ・ リラクゼーション（アロマ・マッサージ、整体、足湯など）
- ・ 説教や法話など
- ・ ものづくり
- ・ カラオケ
- ・ 包丁とぎ
- ・ 自転車修理
- ・ 洗濯
- ・ 床屋や美容院
- ・ ジャグリング
- ・ バルーンアート
- ・ 子どもの学習支援
- ・ 子どものあそび相手（絵本の読み聞かせ・ゲームなど）

情報掲示板や相談窓口をおく

被災者の中には、日々片付けに追われ、仕事も休めず、大切な情報をなかなか取りに行けないという方がいます。また、困ったことがあってもすぐに相談しに行くこともできません。だからこそ、炊出しに並んでいる時間や食後のリラックスタイムを最大限に利用して、情報提供や相談受付ができるように工夫しましょう。

掲示する情報例

○行政の支援情報（詳細は、被災自治体のホームページなどに掲載されています）

- ・ 被災証明、被災証明の発行
- ・ 被災区分に基づく各種制度の申請
- ・ 義援金、見舞金、支援金の申請
- ・ 給付、免税、支援制度
- ・ 消毒薬の配布、使用方法
- ・ 災害に伴う建築廃材の処分
- ・ 住宅の応急修理制度
- ・ 仮設住宅に関する支援制度 など

○ボランティア派遣情報

- ・ 災害ボランティアセンターの連絡先
- ・ ボランティアにお願いできる作業内容
泥かき／瓦礫撤去／炊き出し／送迎／洗濯／子どもの一時預かり／ペットの一時預かり など
- ・ 音楽会やバザーなどのイベント情報

○テーマ別・心の相談窓口情報

- ・ よりそいホットライン（生きづらさ、暮らしにくさ）
- ・ 女性の人権ホットライン（女性専用）
- ・ チャイルドライン（18歳以下の子ども専用） など



事例

「いろいろなテーマのイベントと炊き出しをセットにすれば、喜びも倍に」

2015年 北関東・東北豪雨水害（茨城県常総市）

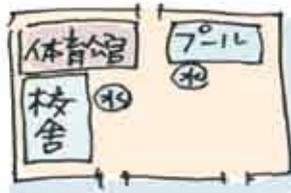
水害発生から3ヶ月後、特に被害がひどかった地域を中心に、移動販売のクロワッサンたい焼き（移動販売炊き出し支援協会）と、カフェ（NPO法人ADRAジャパン）、そして、陶器市（認定NPO法人レスキューストックヤード）を一つのイベントとして開催しました。台所が復旧できていないお宅も多く、陶器などもとても喜ばれました。



クロワッサンたい焼きの販売



陶器市



避難場所の一例

事前に水場や雨がしのげる場所などをチェックしておくといい。



調理スペースは安全衛生に注意



外におき
←来た人の
のところに配り達

※待ち時間を有効に

- ・生活情報やイベントなどのお知らせを配る
- ・お菓子やお茶を配る
- ・高齢者などはイスを提供

食卓スペースに案内し、ボランティアが並んでもいい

炊き出しレイアウトの一例

※導線第一!

- ・水を使用するブースが水場に近いか
- ・火など、危険回避ができているか
- ・どう人が流れるか、流れてほしいか
- ・避難所外の人にも配慮



ステップ6

片付け・撤収

「来た時よりも美しく！」をモットーに、次の点に気をつけて丁寧に行いましょう。撤収後は、炊き出しの受け入れ窓口となってくださった地元の方と一緒に最終チェックを行うと、印象も良くなり、トラブル防止や信頼関係も深まります。

ゴミの処理

被災自治体での通常のゴミ回収が始まっていれば、指定された場所や分別方法を守って処分します。しかし災害時は自治体の回収能力が落ち、一時的にゴミが溢れるため、基本的には全て持ち帰るようにしましょう。また、生ゴミを長時間放置すると、悪臭や害虫の発生を引き起こすため、蓋付きのバケツを用意するなど、衛生環境の悪化を防ぐための配慮をしましょう。

最近はゴミを少なくするために、リユースの食器で炊き出しをする団体も増えてきました。水の調達が可能な場合は、プラスチックや陶器などの食器を使うのもよいでしょう。ただし、菌の繁殖しやすい夏場は、使い捨て容器の使用をおすすめします。

公共料金などの支払いに配慮する

会場として施設や店舗、個人のお宅をお借りする時に、電気・水道・ガスなどを使用する場合は、持ち主に使用料をお支払いしましょう。

破損がないかチェックをする

お借りした資器材など、使用する前と比べて破損や汚れがないかチェックしましょう。もしあった場合は、すぐに持ち主にお伝えし、弁償について相談しましょう。

※「ボランティア保険」に加入している場合は、保険でまかなえることがあります。詳細は、地域の社会福祉協議会にお問い合わせください。

ゴミ拾いをする

使わせて頂いたスペースに、容器やお菓子の包装、野菜くずなどのゴミがおちていないか、最後に一通りチェックしましょう。

現状復帰

会場や器材などは、お借りした最初の状態や場所にきちんと戻しましょう。持ち込んだ器材と混ざらないように色テープで仕分けしたり、最初の状態を写真に撮っておくと、手早くできます。



ステップ7 「被災者の声」を次につなげる

私たちは、被災者の生の声を『つぶやき』と呼んでいます。日々の生活の中でなにげなくつぶやいた言葉の中には、その方の困り事が隠れていることがよくあります。また、そのときの生活状況や心の様子が把握でき、状況によっては専門家につないだり、次の支援プログラムを考えるヒントにもなります。地元での継続的な支援を行うためにも、これらの情報は災害ボランティアセンターなどと共有できるようにしましょう。

また、「つぶやきカード」はご本人の気持ちに配慮し、くれぐれもその方の目の前で記入しないようにしましょう。

つなげる専門家や専門施設の例

心身の健康問題	→医師・看護師・保健師
こころの健康問題	→医師・看護師・臨床心理士（カウンセラー）・精神保健福祉士
家庭内暴力（DV）	→保健師・女性センター・警察署・配偶者暴力相談支援センター・児童相談所
財産問題	→弁護士・法テラス・弁護士会の法律相談センター
電話相談	→自殺予防いのちの電話・よりそいホットライン・ こころの健康相談統一ダイヤル・日本司法支援センター・みんなの人権110番

※「足湯の気になるつぶやき ボランティアと専門職の連携のためのガイドブック」参照

つぶやきカード

聞き取り者名		所属	年 月 日 ()
聞き取り場所			
分類項目	※話の内容に当てはまる項目全てに○をつけて下さい。 A ストレス/ B 健康問題/ C 将来への不安/ D こころの痛み/ E やりきれない（無理解・不平等） F 被災/ G つながりの欠如/ H 楽しいつながり/ I 希望へのあしがかり/ J 頑張らなくちゃ K ボランティアに来て欲しい		
性別 男・女	年齢 歳代	お名前・あだ名（分かれば）	
つぶやき ※お話された内容を、ご本人がお話したように記入して下さい。		備考・感想	