感染症対策に配慮した災害時生活応援プログラム

やってみよう！
足湯ボランティア

いつでもどこでも誰でもできる足湯。

温かい湯に足をつけ、
一対一の関わりで生まれる対話は、
疲れ切った身体だけでなく
こわばった心も解きほぐしてくれます。

ゆったりとした空間で
心の内を吐き出す。
自分らしさを取り戻す。
そうしてつむぎだされた
「つぶやき」は、
気持ちを整理するだけでなく
それらを記録し、
まとめることで
さまざまなケアや
専門家などに
つなぐことができます。

※新型コロナウイルス感染症等の蔓延時は
マスクを着用の上、感染症予防に努めま
しょう。

詳しい解説動画は
以下のQRコードから

※この冊子は、真如苑からの助成金により作成しています。
発行:震災がつなぐ全国ネットワーク 〒461-0001名古屋市東区泉1-13-34名建協2階 認定NPO法人レスキューストックヤード(RSY)内
TEL:052-253-7550 FAX:052-253-7552 Email:office@shintsuna.org
イラスト・編集:山田光 監修:尾島俊之（浜松医科大学健康社会医学講座教授）佐々木裕子（愛知医科大学看護学部在宅看護学准教授）
発行日:2022年7月31日 ※今後の感染状況により内容が変わることがあります。

準備したいもの一覧

●足湯

- □ブルーシート
  (畳３畳分の大きさ)
- □養生テープ
- □テーブル(カセットコンロ・備品置き場用)
- □カセットコンロ
- □ガスボンベ
- □鍋またはやかん
- □バケツ２個(水用・お湯用)
- □ひしゃく２本(水用・お湯用)
  ※利用者２名に対し１セット
- □おぼん(飲料水・タオル用)

★足湯１人に必要なもの

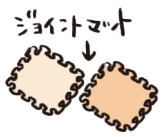
- □イス
- □足用バケツ(たらい)
- □新品タオル
  (洗濯済みのものでも可)
- □ペットボトルの水

★感染症対策

- □アルコール消毒液
  (テーブル等に使うスプレー式)
- □アルコール消毒液(手指用)
- □ペーパータオル
- □ゴミ袋

★さらにリラックス
していただくために

- □入浴剤
- □腕用の枕
- □ひざ掛け
- □ジョイントマット
  ※イスの高さが合わず足が床にしっかりつかない方に使用



●サロン

- □テーブル
- □電気ポットまたはカセットコンロ＋やかん
- □清潔な布巾または
  ペーパータオル
- □ゴミ袋
- □お茶やジュース(ペットボトル)
- □お菓子(個包装のもの)

★感染症対策

- □アルコール消毒液
  (テーブル等に使うスプレー式)
- □アルコール消毒液(手指用)
- □ペーパータオル

★心地いい空間を作るために

- □テーブルクロス
- □お花
- □音楽
- □アロマオイル

など

●受付

- □テーブル
- □非接触型体温計
- □アルコール消毒液(手指用)
- □健康チェックリスト(P8参照)
- □バインダー
- □筆記用具
- □使い捨てマスク
  ※着用していない方用

●つぶやきカード

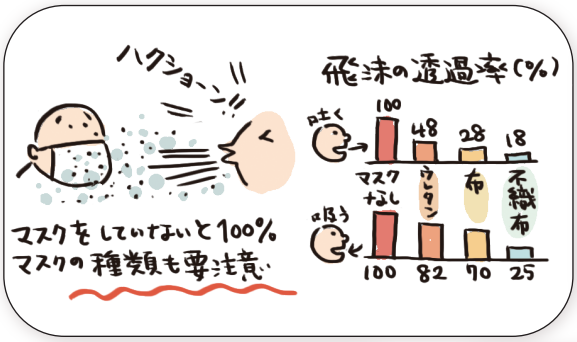
- □つぶやき記入カード(P7参照)
- □バインダー
- □筆記用具

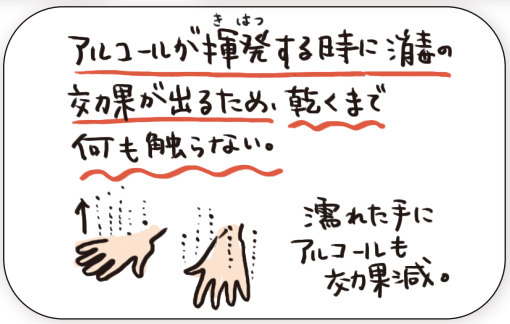
●ボランティアの役割分担

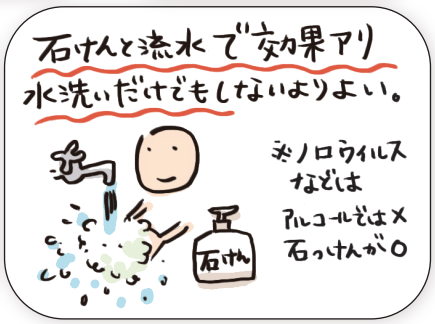
役割分担の基本形

●お湯づくり係	1名
●記入係	1名
●お湯取り換え係	1名
●足湯・つぶやきカード	

感染症予防の基本



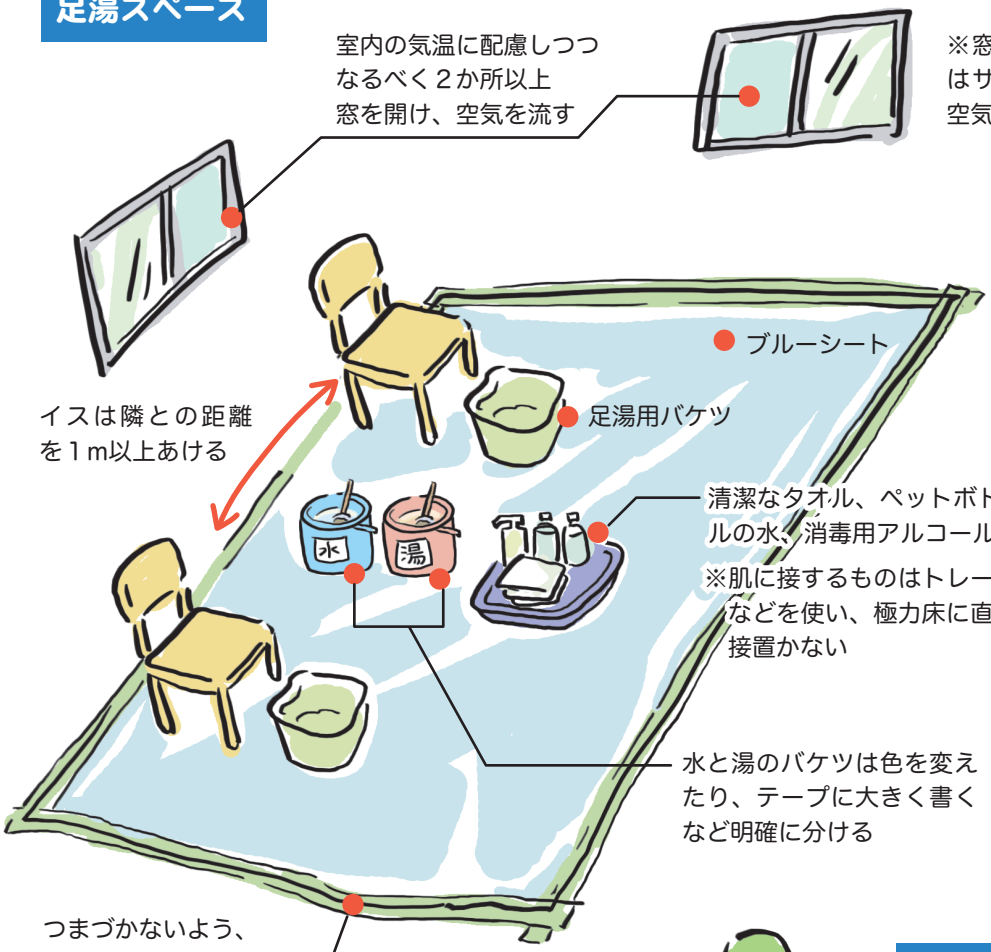




感染対策を行なった

サロン・足湯の設置例

足湯スペース



室内の気温に配慮しつつ
なるべく２か所以上
窓を開け、空気を流す

※窓が１か所しかない場合
はサーキュレーターなどで
空気を循環させる

排水・
洗い場へ

ブルーシート

足湯用バケツ

イスは隣との距離
を１m以上あける

清潔なタオル、ペットボト
ルの水、消毒用アルコール

※肌に接するものはトレー
などを使い、極力床に直
接置かない

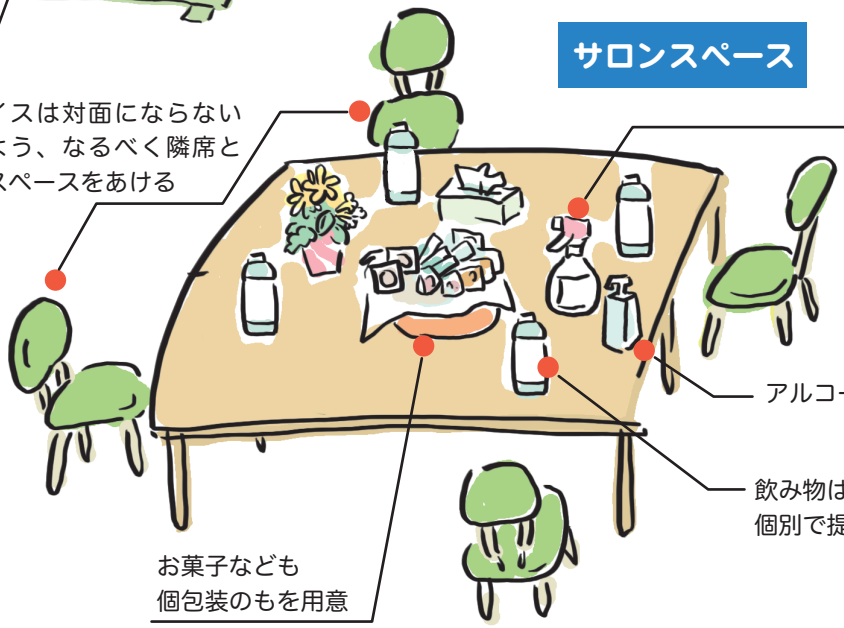
水と湯のバケツは色を変え
たり、テープに大きく書く
など明確に分ける

つまづかないよう、
養生テープで四方を固定

お湯担当

火事ややけどな
どを防ぐため、
火から絶対に目
を離さない

サロンスペース



イスは対面にならない
よう、なるべく隣席と
スペースをあける

アルコール消毒液
(テーブル等に使う
スプレー式)

※「ながら食い」は感染
リスクが高いため、
話をする時は必ずマス
クを着用するよう促す

アルコール消毒液(手指用)

飲み物はペットボトルなど
個別で提供できるようにする

お菓子なども
個包装のもを用意

受付

検温、健康チェック、手指消毒、
マスクのチェックを行う

看板は見やすい位置に
わかりやすく

排水・洗い場のセッティング

足湯で使い終わったお湯は、水虫等の感染症リスクを避けるため、１回ごとに取り換え、バケツも消毒します。

あらかじめ会場となる施設の承諾を得て、給湯室やトイレの手洗い場を使わせてもらいましょう。屋外の場合は、排水溝の場所をチェックしましょう。

●排水・洗い場に置いておくもの

□使い捨て手袋
□アルコール消毒液
□除菌スプレー
□ペーパータオル
□ハンドソープ
□ゴミ袋

●使用済みのお湯を取り換える際の注意

1.お湯を直接手で触らないように注意(気になる人は使い捨て手袋を着用する)
2.お湯を捨てる
3.バケツをきれいな水でゆすぎ、水気を取ってから除菌スプレーで消毒する(断水中はウェットティッシュなどで拭く)
4.石けんと流水で手をよく洗う(無い場合はアルコール消毒液で手指消毒する)

●断水時の水の確保について

被災地が断水している場合、ペットボトルやポリタンクに水を詰めて持ち込みます。できるだけ被災地に負担がかからないよう、自己完結に努めましょう。

場づくりの効果

足湯やサロンといった、人が集い、語り合い、みんなで楽しい時間を過ごすための「場づくり」には、以下のような効果があります。いずれも、被災者の元気や活力を支える大きな力となっています。

●気分転換や励まし合い、情報交換がしやすくなる
●体調が悪い人や困っている人の早期発見につながる
●出かける目的や先々の楽しみができ、生活のリズムが整いやすくなる
●「ひとりじゃない」と思える安心感が生まれやすい
●新しい人の出会いや、人のつながりができる
●多様な役割があり、みんなが関わりやすい

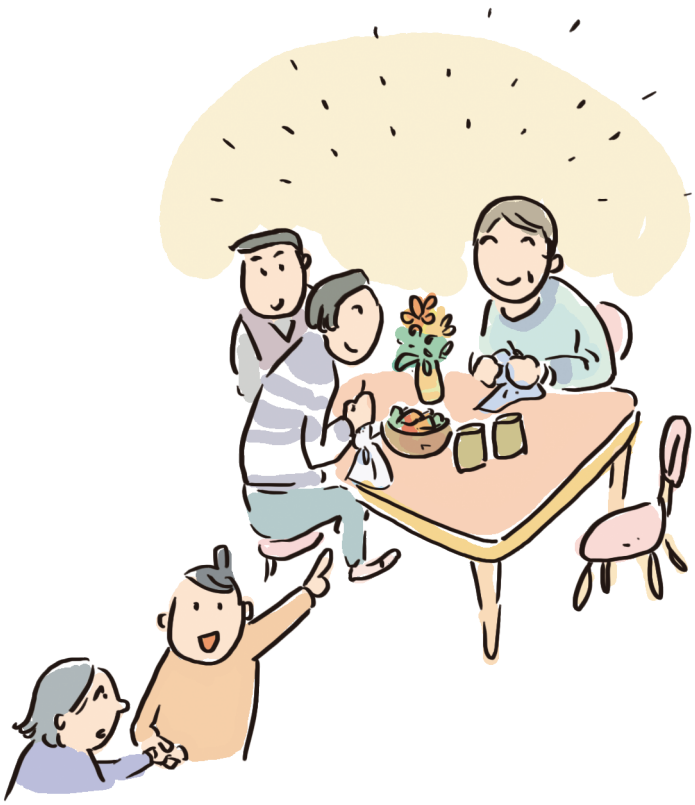
足湯は、他のプログラムと合わせることで、より多くの方々が足湯に参加しやすい雰囲気を作ることができます。

●足湯とのコラボプログラム(例)

●裁縫やクラフトなどのものづくり教室
●マッサージ
●子どもの遊び場
●心身の健康・公的支援などの相談コーナー

足湯の効能

●睡眠の促進
●頭の疲れをとる
●血流改善
●新陳代謝の活発化
●冷え、むくみ、肩こりの症状改善



あし湯 足湯の手順

1 ボランティアから挨拶をする

2 ペットボトル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

4 足を浸けていただく

(ぬるめに設定し、ご本人に確認しながらさし湯をして温度を調整する)

5 指を1本1本ほぐす

6 指と指の間をつまむようにほぐす

7 手のひら全体をほぐす

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を押す。

A:労宮(心包経)　B:魚際(肺経)

8 手の甲を上にし、人さし指と親指の骨のつけ根をほぐす

9 腕の内側と外側をさする

※感染予防のために省略可

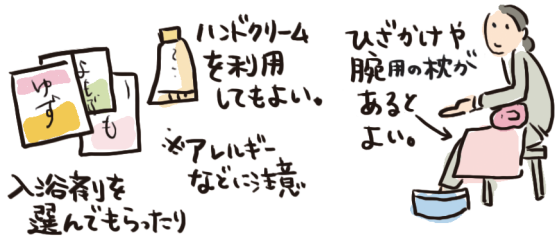
10 さし湯をし、お湯の温度を調整する

11 もう片方の手を同じように揉む

12 両手が終わったら足を軽く洗ってタオルで拭く

※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

★その他に…



感染症対策

※お互い必ずマスクを着用

足湯 Q&A

Q：どんな服装がいいの？

A：立ったり座ったりの動作が多いので、短いスカートや短パンは避けましょう。また、水やお湯を扱うので濡れてもよい乾きやすい服装が適しています。

Q：手のもみほぐしの手順が覚えられない！

A：足湯の一番の目的は温かいお湯の力で心と身体を緩ませゆっくり対話することです。手順は何度か経験すれば自然と覚えるため、焦らず取り組みましょう。

Q：足裏はもみほぐさないの？

A：足裏には心身に影響する経絡(ツボ)が集まっており、専門家ではない人がもむと体調不良につながることがあります。肩などももみ返し(肩が重くなったり気持ち悪くなるなどの症状)がくることがあるので避けましょう。また、足湯ボランティア自身の感染症予防のためにも、足は直接触れないよう注意しましょう。

Q：足に怪我をしている人やむくみがひどい人は？

A：足の傷は雑菌による感染や症状の悪化が心配され、むくみは循環器系の疾患が疑われます。近くに看護師や保健師がいる場合は判断を仰ぐか、それができない場合は足湯を控えて頂き、サロンなどに参加してもらうようお声がけしましょう。またその旨を「つぶやき」カードに記載しましょう。

Q：会話が全然はずまない!

A：被災者の中には辛く苦しい経験や様々な想いを抱え、それをすぐに言葉に出せる方もいれば、時間をかけゆっくり話される方もいます。足湯ボランティアは無理に話を引き出そうとする必要はありません。被災者のペースを何よりも尊重し、無言の間に流れる空気や、相手の表情から伝わる感情に心を寄せましょう。

Q：「つぶやき」の書き方が分からない

A：「つぶやき」は、被災者の心情から必要なケアや専門家につなぐための大切な記録です。次ページの書き方を参考に、経験者に書き方を教わってみましょう。

Q：チラシがうまく書けない！

A：以下のサンプルを上手に活用し、状況に応じて必要な情報を足すなどしましょう。

足湯(あしゆ)でのんびりしませんか？

むりょう **無料**

ぷん 10分ほど

がつ　　にち

月　　日（　　）

じかん

時間：　　：　　～　　：

ばしょ

場所：

とあ

お問い合わせ：

じっし

実施：

「つぶやき」の書き方

何のために「つぶやき」を書くのか

足湯をしながらポツリポツリとつぶやく被災者の言葉には、今の心情や、これから必要なケアを見極めるヒントが沢山散りばめられています。「つぶやき」を分析することで被災者の困りごと(ニーズ)の早期発見と、孤立させないための見守り機能の強化にもつながります。また「つぶやき」を通して被災地外へ被災者の生の声を届け続けることで、継続的な支援の必要性を伝えることができます。

聞き取りの注意

- 会話を進めようとするがあまり質問攻めにしない。相手のペースを尊重し、聴くことに徹する
- 「聞いてあげる」ではなく、「聞かせて頂く」という気持ちで接する

「つぶやき」記入時の注意

- あらかじめいくつかのバインダーに「つぶやきカード」をはさみ、筆記用具を用意しておく
- カードは被災者の目の前では絶対に記入しない
- カードは必ず一人ずつ作成する。担当の被災者の足湯が終わったら、その都度記入する
- 個人を特定し、継続的な支援につなげるためにも、できるだけ被災者のフルネームをお聞きする。難しい場合は、ニックネームでもよい
- 「つぶやき」に自分の主観は入れない。話の中で気になったことや印象的だった内容を被災者の話し言葉で記入する
- 自分の主観や気づいたことは「備考・感想」欄に記入する

「つぶやき」の振り返り

活動終了後は、それぞれの「つぶやき」を共有します。書き足りなかったことや、活動中の疑問、判断に困ったことなど確認することで、ボランティアの不安解消とよりよい支援への気づきが促されます。特に気になる「つぶやき」は、地元の行政(保健師など)や社会福祉協議会、NPO・ボランティア団体などと共有し、継続的な支援に繋がるよう配慮しましょう。

つぶやきカード(見本)

足湯の実施日　20xx 年 9 月 1 日(土

聞き取り者名　穂久志 増代　　所属　足湯隊　学校、団体、または個人名

聞き取り場所	お名前(フルネームで。わからなければニックネーム)	性別　男性・女性・その他
第1スポーツ会館　避難所・仮設住宅・その他	みっちゃん	年齢　60 代

つぶやき(主観を入れずに)

○ ここにいると同じことの繰り返し。
朝4時に起きて散歩してる。
自転車で坂を5分下ったところに家があった。
写真でもあればいいけど なーんにもない。

× 避難所生活はやることがないとのこと。
4時に散歩、0x 地区にお住まい。
写真など何も見つからず苦しそうにしている。

備考・感想

初めてで緊張した
かなりお疲れのようす。
足湯はさっしょやらないと言っていたが お友だちの00さんが前の時にやって気持ちよかったからとさそって下さった。

避難所内で気分転換できるものがあるといいのかな?

足湯を利用した方についての記入項目

つぶやきカード

足湯の実施日　　年　　月　　日(　　)

聞き取り者名　　所属

聞き取り場所 避難所・仮設住宅・その他	お名前(フルネームで。わからなければニックネーム)	性別　男性・女性・その他 年齢　　代
つぶやき(主観を入れずに)		備考・感想

健康チェックリスト

名前

連絡先(携帯番号)

	日にち	検温	咳・のどの痛み	強いだるさ	息苦しさ
1	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
2	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
3	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
4	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
5	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
6	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
7	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
8	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
9	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
10	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
11	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
12	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
13	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし
14	／	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし