

被災者であり、
高齢者でもある。



© IFRC

日常生活でも、困難を感じることの多い高齢者。
災害が起こったとき、
その生活はどうなってしまうのでしょうか。
普段気づきにくい、高齢者にとって大変なことや
自分たちにできることを考えてみましょう。



ほんの少しの心づかいが、大きな喜び・希望になります。



人間を救うのは、人間だ。 Together for humanity



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

本教材のねらい

現在、日本は超高齢社会に突入しており、元気な高齢者が増えている反面、介護を要する高齢者も増えています。少子・高齢社会のわが国では、家族、地域の人々、そして福祉サービスを利用して社会全体で高齢者の支援や介護をする助け合う時代にあり、現代の子どもたちは、まさに次世代の社会を支える中心的な役割を担うこととなります。

本教材では、今回の東日本大震災での経験をきっかけとして、「被災者であり、高齢者でもある」という表面のキーワードから、「被災者」となることで普段の生活からどんなものが失われるのか、また、「高齢者」の普段の生活にどのような支障があるのかを考えることで、高齢者の実態に迫り、高齢者の支援のために必要な具体的な行動を考えてもらい、青少年赤十字の実践目標「健康・安全」「奉仕」を実現することをねらいとしています。

また、災害時におかれる高齢者の状況を考えることで、障がい者、妊産婦、乳幼児、傷病者、外国人など、普段は気づきにくいその他の災害弱者にも関心を向けてもらおうこともねらいとしています。

本教材の使い方(例)

本教材の使い方の一例をご紹介します。それぞれのご指導にあたり、自由にご活用ください。



- 1 ディスカッション
～「被災者であり、高齢者でもある」のキーワードから～
- 2 身近にできることから考えよう
～高齢者支援のためにできること～
- 3 赤十字の災害救護活動
～東日本大震災における高齢者支援～
- 4 発展的な学習

たとえば次のようなことが考えられます。

- 高齢者福祉施設訪問などを通じて、敬老祭の企画や百人一首などのレクリエーション活動、清掃活動の実施
- 年賀状や暑中見舞いといったお便りの送付、花などのプレゼント
(青少年赤十字加盟校における実践例の一部)

高齢者に接するにあたっては次のことに気をつけましょう。

- ・ふさわしい服装や態度を心がける。
- ・あいさつと自己紹介を忘れずにする。
- ・笑顔と感謝の気持ちをもって行動する。
- ・親身になって話を聞く。
- ・相手のペースに合わせて、ゆっくりと行動する。
- ・支援するときは、まず、何が不自由なのかを観察する。
- ・自立支援、生活の継続を心がける。
- ・謙虚に、共に助け合い、共生のこころをもつ。
- ・活動を通して知り得た個人の情報はもらさない(守秘義務)。
- ・頑張りすぎないよう、楽しい活動を心がける。

【体験することを通じて】

高齢者を支援する前に何が必要か、「気づき」への理解も深めましょう。



(日本赤十字社北海道支部での避難所体験)



(同支部での高齢者疑似体験)

■避難所疑似体験

地震が発生し、避難所が開設されたことを想定して避難所での生活を体験してみましょう。体育館などを利用し、非常食の食事、ダンボールなどで作ったベッドでの就寝まで行う一泊型体験や、地域によっては、誰でも利用できる防災関連施設(防災館)などで災害の疑似体験をするなど、さまざまなやり方があります。

■高齢者疑似体験

高齢者の立場を肌で感じてみましょう。たとえば、めがねにセロハンを張ったりサングラスなどを使って本を読む(視力の低下)；耳栓をして人の話を聞く(難聴)；軍手をはめて本をめくってみる(触覚の低下)；疑似体験用のギブスを関節四肢に装着して運動する(運動能力の低下)など、簡単にできることもあります。

1 ディスカッション ～「被災者であり、高齢者でもある」のキーワードから～

表面の「被災者であり、高齢者でもある」のキーワード、および、高齢者と高齢者に接する人々の様子の写真を生徒に提示し、次の質問をなげかける。

- >避難所での生活では、どんな困難なことが生じるとおもいますか？
- >「被災者であり、高齢者でもある」ことで、どんな更なる困難が予想されますか？
たとえば次のようなことが考えられます。

| 避難所での生活で困難なこと | 更なる困難 ～避難所での高齢者に特徴的なからだの反応～ |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">・プライバシーが保てない。・面識のない人が多く、休息できない。・同一場所での寝食となるため、生活にメリハリがなくなる。・換気及び清掃が十分行われず、不衛生になる。・大量のゴミが出るため、悪臭や虫が発生する。・食事内容が限られたり、固く冷たいなどで満足な食事が得られない。・大勢の中で更衣が自由にできない。・からだの清潔が保てない(清拭、入浴などが困難となる)。・慣れない環境で転倒しやすい。 | <ul style="list-style-type: none">・横になっていることが多く、起きようとするめまいや吐き気がする。・動かないでいると、動きたいときに動けなくなってしまう。・トイレの使用が困難になる(トイレまでの距離が遠い、洋式便座でない、段差がある、夜間動きづらいなど)・騒音やストレスから難聴になることもある。・限られた食事内容から、食欲が低下しやすい。・体力、免疫力が低下し、感染症にかかりやすい。・治療を受けることが困難となるため、持病が悪化する。・環境温度に影響されやすく、低体温症や熱中症になりやすい。 |

2 身近にできることから考えよう ～高齢者支援のためにできること～

- もう一度表面の写真を生徒に提示し、次の質問をなげかける。
- >高齢者を支援するために、身近なことではどのような活動ができますか？

【まず身近にできることから】

皆さんの近所にお住まいの高齢者は、一人暮らし、老夫婦世帯、日中は一人になる高齢者などさまざまです。私たちに何かできることはないだろうか、少しでも手伝いがしたいと思っている人は少し勇気を出して支援活動をしてみませんか？

3 赤十字の災害救護活動 ～東日本大震災における高齢者支援～

今年3月11日に発生した東日本大震災で、赤十字では高齢者支援のため、次のような活動を実施しました。



■赤十字社会福祉施設からの介護チームの派遣

被災地の社会福祉施設では、震災の影響で退職した人も多く、経験を積んだ介護職員が不足しています。また、介護職員自身も被災した中で利用者の介護にあたり、負担が重くなっています。このため、日本赤十字社の社会福祉施設等から、被災地の施設に介護福祉士を派遣して、利用者の食事や入浴の介助など日常介護業務の支援を行いました。



■避難所などにおける高齢者生活支援のための講習会の開催

主に岩手県陸前高田市の避難所や社会福祉施設で、災害時高齢者生活支援講習などをはじめ、ホットタオル(熱いタオルでからだを拭いて、気持ちをよくし、心身の緊張をほぐす)；足湯(足を温めて血行をよくし、疲労回復や入眠効果を促す)；リラクゼーション(そばに付き添い、話に耳を傾けたりスキンシップをはかり、不安や恐怖、心身の疲労等のストレス緩和を促す)；レクリエーション(歌を歌ったり簡単な遊びを通じて、ストレス緩和を促す)などを実施しました。

4 発展的な学習

赤十字の共通した想い、「いのちを守りたい、苦痛を軽減したい」という一人ひとりを人間として尊重する想いは、高齢者にとどまりません。他にも障がい者、妊産婦、乳幼児、傷病者、外国人など、災害による影響をより強く受ける人たち、一層きめ細やかな支援を必要とする人たちが多くいます。

身近にできることから、考えてみましょう。そして、あなたが考えた活動が、どのくらい「いのちを守る、苦痛を軽減する、一人ひとりを大切にする」ことにつながっているか、どうしたらつながっていくかをそれを実行する前に、改めて考えてみましょう。

(参考資料)
日本赤十字社「災害時高齢者生活支援講習ハンドブック」(平成22年) 日本赤十字社「赤十字健康生活支援講習」(平成23年)
日本赤十字社「青少年赤十字モデル校報告集」(平成21年、平成22年)

最寄りの日本赤十字社都道府県支部への問い合わせは、



0570-009595 (ナビダイヤル)で

青少年赤十字機関紙(中・高合併号)第516号(平成23年10月28日)

発行:日本赤十字社 総務局 組織推進部 青少年・ボランティア課

東京都港区芝大門1-1-3 TEL:03-3437-7082 <http://www.jrc.or.jp>