赤十字国際ニュース

2026 年 第 70 号 2026 年 11 月 11 日
（ 通巻　第 1857 号 ）

日本赤十字社 国際部
東京都港区芝大門 1-1-3　TEL 03-3437-7087 / FAX 03-6679-0785
E-mail:kokusai@jrc.or.jp　https://www.jrc.or.jp/

【速報７】ネパール洪水：生活再建とともに、こころの回復を支える

2026 年８月 26 日朝（現地時間）にネパールと中国との国境付近で発生した大規模な土石流・洪水から、２か月余りが経過しました。被災地では、支援が緊急救援から復旧・復興へと移りつつあります。

一方、家族や住まい、仕事を失った人びとの悲しみや不安は、時間が経っても簡単に消えるものではありません。今も多くの人びとが心理社会的支援（こころのケア）を必要としています。

10 月２日時点で、ネパール赤十字社（以下、ネパール赤）は 1,719 人に、心理的応急処置（PFA：サイコロジカル・ファーストエイド）を含むこころのケアを提供しています。被災した人びとからは、不眠や心理的ストレス、生計への不安など、さまざまな悩みが寄せられています。

■一軒ずつ訪ねて、声を聞く

被災者が避難所から仮設住居や親族宅などへ移り、それぞれの場所で生活を始める中、一人ひとりが抱える困りごとは見えにくくなっています。高齢者や妊産婦、家族を亡くした人、行方不明の家族を待つ人など、さまざまな不安や困難を抱える人びとに寄り添い、継続して支えていくことが大切です。

10 月８日から、国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）の MHPSS（精神保健・心理社会的支援）コーディネーターとして現地で活動する森光臨床心理士（諏訪赤十字病院）は、被災地の様子をこう語ります。



ラスワ郡でネパール赤が運営する「子どもにやさしい空間」を訪問する森光臨床心理士（写真左）©IFRC

「ネパール赤のボランティアは、被災したご家族の家を一軒ずつ訪ね、時には流された橋の代わりにジップライン（ロープを伝って川を渡る設備）で対岸へ渡り、じっくりお話を聞いています。活動を続ける中で、自信をつける一方、目の前の切実なニーズにすぐには応えられず、板挟みになって悩む姿もありました。また、子どもたちが安心して過ごせる居場所にも、地域の期待が寄せられています。発災から２か月が経った今も、こうして現場を地道に支え続ける仲間に、深い敬意を抱いています。」

こうした訪問を通じて、一人ひとりの声に耳を傾け、困りごとに気づき、必要な支援につなげることも、こころのケアの大切な取り組みです。
子どもたちへの支援も続いており、10 月２日時点で 28 か所の「子どもにやさしい空間」が運営され、1,308 人の子どもたちが利用しました。

■物資が届いた、その先にある支援

被災地では、生活再建に向けた支援が進む一方、被災した人びとのこころには、今も深い悲しみや不安が残っています。現地で活動する森光臨床心理士は、出会った人びとの姿をこう語ります。
「最初に訪れた避難所で、妻と４人の子ども全員を失った男性に出会いました。両親を亡くした子どももいて、こうした方は決して珍しくありません。発災から２か月が経ち、現金給付や物資の支援は行き届き始めています。その一方で、生活再建とこころの回復には、長い時間がかかります。特に苦しい立場にいる世帯を見極め、現地の赤十字ボランティアとともに継続的に寄り添う仕組みづくりを進めています。」
今後もネパール赤は IFRC の支援のもと、地域に根ざしたこころのケア活動を続けるほか、被災地でのニーズ調査（アセスメント）や、ボランティア・職員のセルフケア、ストレスマネジメント研修などに取り組んでいきます。



ネパール赤カトマンズ支部の MHPSS ボランティアによる活動の振り返り©IFRC

■「寄り添い続ける」ために

災害から時間が経つにつれ、被災した人びとの生活や抱える課題は多様化していきます。だからこそ、一人ひとりの声に耳を傾け、必要な支援につなぎ、地域の中で継続して支えていくことが重要です。

日本赤十字社は、IFRC の緊急救援アピールへの資金協力や救援物資の支援に加え、保健医療や MHPSS 分野の IFRC 緊急対応要員を派遣しています。
物資を届けて終わりではなく、生活とこころの回復まで。
日本赤十字社はこれからも、ネパール赤をはじめとする赤十字の仲間とともに、被災者の生活とこころの回復を支えていきます。



ネパール赤は、被災した人びとに寄り添い、こころのケア活動を続けている©IFRC

■「2026 年ネパール洪水救援金」

受付期間：令和８（2026）年９月３日（木）～令和８（2026）年 11 月 30 日（月）
使　　途：国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）、赤十字国際委員会（ICRC）、ネパール赤十字社および日本赤十字社が行う、被災者への救援・復興支援活動および防災・減災活動などに充てられます。

「2026 年ネパール洪水救援金」へのご寄付はこちら



メールマガジン『赤十字国際ニュース』

赤十字が世界中で行っている人道支援活動の最前線と、それをとりまく最新ニュースをメールでお届けします。
メールマガジンへの登録は、左の画像をクリックしていただくか、二次元コードを読み込んでいただいた先の登録フォームからお願いいたします。