



# 2024 活動報告書

- 01 はじめに
- 02 活動概要
- 03 心と身体のケアタイム実施内容
- 04 ご支援・ご寄付について
- 05 ケアを受けた方々の感想

## はじめに

震災から半年が経ちました。

令和六年元旦の16時10分、私は輪島市門前町の夫の実家の居間で揺れにあいました。下から突き上げてくる強い揺れ、東日本大震災を東京で体験した経験から即、一瞬の判断と行動が生死を分ける事態の中にいることを理解しました。

途中、ふわりと浮かんだ瞬間があり、多分それは地面が隆起した瞬間だったのでしょうか。津波を警戒して高台に走っていく車の窓から、潮が大きく引いているのが見えました。原発事故を想定した避難所ともなっている旧中学校で、突き上げるような強い余震が繰り返す中、夜を過ごしましたー。

電波が届くようになってインターネット上の様子を見ると、白山ウォールドルフコミュニティの仲間が、被災地では個人からの支援品を受け付けないことがわかった中で、アントロポゾフィー（人智学）の学びを基盤とするコミュニティだからこそできる心やからだのケアを探っているところでした。

東日本大震災後の活動についてネットで調べたり、ケアについて問い合わせたりしていく過程で、能登に支援・ケアに入りたいと考えていた方たちと次々にご縁がつながって、「にじと白山震災支援プロジェクト」を立ち上げ、アントロポゾフィーの震災ケア活動が始まりました。

まだライフラインが整わない能登で活動を展開することは当初難しく、最初のケア活動は金沢で行い、その後は、刻々変わっていく状況を見て、その都度ふさわしい場所・ふさわしいあり方を模索しながら、6月までに計5回の活動を行うことができました。

活動に対しては、たくさんの寄付金および支援品が寄せられました。

東日本大震災にはじまって、各地で大きな災害があるたびに活動し、その活動を継続してくる中で培われた、たくさんの個人や団体の経験、想いを乗せた寄付や支援がいくつもの流れとなって合流し、能登震災のケア立ち上げの半年を創っていただきました。感謝をこめて、まずはこの半年の活動を報告させていただきます。

アントロポゾフィーがほとんど知られていない能登半島という地域で、私たちならではの支援を届ける道づくりをすることができたのは、2月3日の第一回に、スタッフであり被災者でもある私自身がまずケアを受け、アントロポゾフィーのケアの意味を身をもって深く確信できたことが大きかったと思います。

末尾に、当時の私の率直な個人的感想を共有いたします。よかったら、お読みください。

（文：田谷仁子（白山ウォールドルフコミュニティ））



## 活動概要

- 施術者・運営スタッフ・当日スタッフ間のzoomミーティング
- スタッフ勉強会
  - トラウマケアについて（八尋美千代医師より）
  - 子どもプログラムについて（教育・医療・芸術でつなぐ会メンバーより）
- 心と身体のケアタイムの実施

## 心と身体のケアタイム実施内容

### 第一回：

2024年2月3日(土) 夕日寺公民館にて

来場者30人・施術者5人・スタッフ10人

ケア内容/リズムカルアインライビング・鍼灸マッサージ・健康オイリュトミー（大人・子ども）・ライアー体験・ライアーミニコンサート・ティーコーナー

### 第二回：

2024年2月24日(土) 金沢大学創立五十周年記念館 角間の里にて

来場者24人・施術者4人・スタッフ8人

ケア内容/リズムカルアインライビング・鍼灸マッサージ・健康オイリュトミー（大人・子ども）・こどもの絵画体験・ティーコーナー

### 第三回：

2024年3月31日(日) 七尾市中島町なたうち高齢者センターおよび「のとのわはうす」にて

来場者33人（うち、お子様11人）・施術者8人・スタッフ9人

ケア内容/リズムカルアインライビング・鍼灸マッサージ・健康オイリュトミー（大人）・こどもプログラム（オイリュトミー・絵画体験を含む）・託児ルーム・ティーコーナー・災害NGO結による炊き出し昼食・プレイカーによる子どもの遊び場

### 第四回：

2024年5月11日(土) 七尾市中島町なたうち高齢者センターおよび「のとのわはうす」にて

来場者19人（うち、お子様2人）・施術者8人・スタッフ6人

ケア内容/リズムカルアインライビング・鍼灸マッサージ・健康オイリュトミー（大人）・こどもプログラム（オイリュトミーを含む）・ティーコーナー・現地飲食店による炊き出し昼食

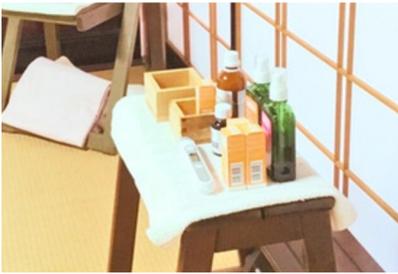
### 第五回：

2024年6月23日(日) 七尾市矢田郷コミュニティセンター（避難所）にて

来場者約40人（避難者含む）・施術者7人・スタッフ5人

ケア内容/リズムカルアインライビング・健康オイリュトミー・ライアー体験・ライアーミニコンサート・ティーコーナー

---



## ご支援・ご寄付について

### 支援物資

- Weleda社ヒッポファンオイル 100本
- 生命をてらすか（アントロポゾフィー医療100周年記念講義録）10冊
- 小人のお人形
- 鉄火味噌、ねり梅、しそ
- ほかに、長野のりんご、アレルギー対応のお菓子、静岡のお茶、シフォンケーキなど、スタッフの元に寄せられた支援品もケア当日に配布しました。

また、以下の団体様より施術者の交通費・宿泊費等を出していただきました。

- 教育・医療・芸術でつなぐ会
- 日本オイリュトミー療法士協会
- 日本アントロポゾフィー看護協会
- 光と風震災支援グループ

寄付金：118万円

2024.1～6月活動費 60万（残り58万円）

使途：交通費・運営管理費17万、炊き出し4万、会場費・設営費・保険料6万、通信費2万  
広報費17万、事務費8.5万、学習支援4万、雑費1.5万

## ケアを受けた方々の感想

- 被災しましたが、自分は精神的に大丈夫だと思っていました。ライアーの演奏をお聞きしていたら、涙が止まらなくなってしまう、傷ついているんだなあと自覚しました。ライアー演奏も歌声も癒しでした。
  - 健康いきいき体操はゆっくりな運動でしたが、それぞれの動きに意味があることを知り家でもやってみようと思いました。
  - 音や手で触れてもらうことで自然と心や身体がリラックスできました。音にも手にも優しいパワーがあると感じるし、その音を奏でる人、手で触れてくれる人、癒しや安心を届けようとしてくれる人たちの気持ち優しさを大切に受け取って、私も誰かに届けられる人でありたいと思いました。ありがとうございます。
  - 必要な時間だなあとしみじみ思いました。本当にありがとうございました。
  - 全て通してとても癒しの時間でした。オイリュトミー後は身体が軽くなりました。オイルケアは幸せな時間でした。ありがとうございます。
  - 地震後の緊張がゆるまり、癒された。
  - 今日1日、本当にありがとうございました！大人はリラックス、子どもは思いっきり遊ぶ時間をいただき、とてもよい時間を過ごすことができました。
  - 毎日バタバタと過ごし、人付き合いも面倒に感じていましたがストレスが消えていく感覚でした。スマホに依存しなくて済みそうです。
  - 力が入っていたのがスーッと抜けた感じがしました。
  - 自分が元気になって心穏やかになって、今それぞれが必死で頑張っている土地の中で、穏やかさを持ってお互いをはげまして助け合っていきたいと思いました。
  - 行く前は疲れていて気力が低下していましたが、たくさんケアしていただいて、とても心も体も楽になりました。子供も親もリフレッシュでき本当に良かったです。ありがとうございました。
  - 静かな時間を過ごす必要があったことが分かりました。遠くから来てくださってありがとうございます。
  - 気がつくと眠りについて心地よく目覚められました。ありがとうございました。
-

昨夜は何度も、「わたし本当に助かった」「本当に癒された」って何回もなんかいも、独り言みたいに、息を吐くみたいに言って、一緒にいた人に「何回言うの」って笑われてしまうほどでした。

でも本当に、やっと、溺れそうになりながらもがいていた海で足がついて、歩いて自分で陸に上がった、と例えればわかるでしょうか、地震以降、立て直せなかった、どこかが歪んでいて、どこかに隙間があいていて、自分と身体がずれてしまっているような感覚、その隙間から襲ってくる人の感情や壊れた自然の悲しみが吹いてくるような風にさらされて自分を守れない、外は今まで通りにふるまえるようでも内側では崩れないようにしているので精いっぱい状態から、生還したんだ私。と何度も繰り返し、自分を確認していたのです。

アインライビングで最初に触れられた瞬間に足も、怖かったんだな、と足の気持ちが変わってみぞおちの裏あたりにあった凝り、わだかまりがじわっと溶けて、自然に涙になって出てきました。

健康オイリュトミーで、Eを、強めに、5回、だんだん近くに、そしてだんだん遠くにしていたことで、ずっと苦労していた、壊れた境界線にやわらかいパテを塗って修理したみたいに、わたしの「おうち」が修復されて、やっと、「安全」に感じることができました。

アントロポゾフィーすごいな！これは本当に、外から見たら似たものがあるかもしれないけれど、ほかのすべてのものと全く違うものなんだ、と、ちょうど、クリスマス会議のことを昨年末勉強したときに聞いた、シュタイナー博士が、最も公で最も秘教的なものといったものがこれなんだな、と思いました。

アントロポゾフィー学んできて本当によかったなあ~と思った一日でした。  
そして自画自賛ですが、石川・富山の仲間たちが素晴らしすぎて、こんな人たちと出逢えて幸せだな~と、これからの自分たちの活動がますます楽しみになりました。

2024. 2. 4 田谷 仁子

