

活動記

石川県奥能登地方 災害ボランティア活動記 「被災された方々との関わりから感じたこと」

安田 玲伊子*, 坂口 晴香, 毛利 美結

要 約

2024年1月1日、石川県能登半島で地震が発生した。私たちは京都女子大学家政学部食物栄養学科に所属し、管理栄養士を志している学生として、震災発生後から食を通じた支援に微力ながらも尽力したいとの思いが強かった。2025年8月22～26日、石川県奥能登にて災害ボランティア活動に参加した。奥能登は幾度となく自然災害に見舞われ、震災後の過疎化が急速に進行している。それでもなおこの地を離れず生き続ける人々、その多くは高齢者である。住み慣れた家には倒壊の恐れがあるため戻れず、見知らぬ人々と肩を寄せ合う避難所や、ようやく与えられた仮設住宅で暮らす日々が続いている。心と身体を健康を思えば、食を通じて人々を支える管理栄養士の存在意義はきわめて大きいと感じた。

今回、真宗大谷派 奥能登ボランティアセンターが主催する「コミュニティ居酒屋」に参加した。この活動では人と人との繋がりをとても重要視されており、被災された方々と食事を共にすることで、普段は耳にすることのできない貴重なお話を伺うことができた。食を介した語りの場は気持ちを和やかにし、これまで話すことの出来なかった現状や震災当時の出来事を共有する機会となることが分かった。また、被災者自身が状況を把握し整理する助けにもなる機会を食事と共に提供することが、被災者支援の一つとなることを学んだ。管理栄養士は災害時の栄養確保に加え、心理的支援や地域の防災力強化にも寄与する専門職として、その多面的役割の重要性が示唆された。

キーワード：能登、災害、被災者支援、管理栄養士、食事提供

（受付日：2025年9月30日 採択日：2025年10月24日）

はじめに

2024年1月1日M7.6の地震が石川県奥能登（輪島市、珠洲市、能登町、穴水町の4市町村からなる地域）¹⁾を襲った（図1A）。しかし奥能登の地震はこれだけではない。2021年にはM5.1、2022年にはM5.4、2023年にはM6.5と近年繰り返し地震が発生している²⁾。その度に地域の人々は復興に向けて気持ちを新たに歩んできた。今回の活動で訪れた輪島市では2024年の地震で建物倒壊から火災が発生し、約240棟が焼損した。水道管の破損や消火栓の故障に加え、外浦に位置する輪島市では土地の隆起によって川の水位が下がり、消火水としての取水が困難だった。また、輪島市沿岸地域には大津波警報が発令されており危険を伴う

ため海からの取水は許されず、火の勢いを止められなかったという³⁾。

震災後、奥能登の人々は厳しい冬を乗り越えようやく復興に向けて歩み始めた。しかし夏の終わり、再び大きな悲劇が襲った。記録的豪雨により河川が氾濫し、土砂や泥が住居や店舗、仮設住宅にも流れ込み、生活再建に向かってきた奥能登の人々の心をも押し流してしまった。災害が幾度となく訪れる中であっても、自然と共に生きていくことを諦めない能登の人々の力強さを感じる一方で、迅速かつ適切な支援を行うことが重要であると痛感した。管理栄養士を志している学生として、復興に向け立ち上がる被災地の方々に支援する活動に参加するため、2025年8月22～26日災害ボランティア活動に参加するべく、私たち3人は奥能登へと向かった。

京都女子大学家政学部食物栄養学科

* 連絡先 安田 玲伊子

E-mail：reiko_bal@yahoo.co.jp

活動参加のきっかけ

著者の母の生家も奥能登に位置しており、津波の被害から全壊認定され解体となった。震災後、黙々と片付けをする高齢の方々の中には、複雑な手続きをしてまでボランティアを頼むのならば、1人でするからいいよと遠慮する方も多し。そのような方々の行政に届かないニーズを無視できないと、京都産業大学ボランティアセンターの職員である友人に声をかけ、学生ボランティアの力をお借りすることにした。真宗大谷派の僧侶が集まり運営される奥能登ボランティアセンターを宿泊先とし、災害ボランティア活動に励んだ（図1B）。奥能登のどの市町村へも30分程度で行くことのできる距離にあり、地震の被害が比較的小さかった能登町中齊にある真宗大谷派奥能登ボランティアセンターでは、いわゆる“炊き出し”ではない「コミュニティ居酒屋」を主催されている。食を通じた人と人との交流の機会を提供する活動は2024年の震災以降、継続的に奥能登の各地で開催されている。今回の宿泊期間にも、輪島市の浄土真宗大谷派「正覚寺」でのコミュニティ居酒屋のお手伝いを依頼された。これまでの活動の中で、管理栄養士を志す学生として自分の専門を活かしきれていないことに悔しさを感じていたが、そこへ舞い込んだ依頼であった。提供メニューの考案から参加させて欲しいと申し出たところ、快諾していただき今回の取り組みへと繋がった。

活動日程詳細

2025年8月22日（金）

- 7時 京都を出発。災害ボランティア車両の高速道路無料措置⁴⁾を利用し、石川県へ入った。
- 13時 現在も修繕工事が続く「のと里山海道」を通り抜け奥能登に入り、まずは現状視察のため能登町を中心に被害のあった地域を回った。
- 16時 地元の方も利用する施設「ラブロ恋路」にて入浴後、前述した奥能登ボランティアセンターに向かった。
- 18時 京都産業大学ボランティアセンターのみなさん（職員1名、学生7名）と合流し夕食交流会で翌日からの活動内容を確認した。

2025年8月23日（土）

- 10時 NPO法人じっくらあと運営「わじまティーンラボ」の施設を訪問見学し、10代のこどもの居場所づくり、地域コミュニティの在り方について学んだ（図1C）。
- 15時 被災家屋の能登瓦（黒くて光沢がある）を再生

した陶器の購入に、輪島市総持寺通り商店街の沢田陶器店（現在仮設店舗にて営業中）へ赴いた（図1D）⁵⁾。

- 18時 輪島大祭「重蔵神社大祭」のキリコ祭りを見学した。2024年の震災以降、人口の減少が激しい奥能登では祭りの規模を維持するためにも、県内県外からのキリコの担ぎ手や祭りの運営スタッフなどのボランティアを募集する「祭りお助け隊」が設置されている（図1E）⁶⁾。

2025年8月24日（日）

- 10時 NPO法人Seeds of Hopeスタッフ案内の元、輪島市西保地区を訪問した。2024年9月の豪雨災害で土砂に埋もれた船着き場がようやく再稼働できるようになった2025年8月、またもや大雨による土砂の影響で海底が浅くなり、舟の出入りが不可能となった。もう一度やり直すために現場検証されているタイミングで私たちは伺った。また同地区の山手の方では未だに水の出ない家屋も多く、道も崩れ落ち車が入れないため、一軒一軒訪ねながら飲料水を運んだ（図1F, G）。
- 15時 奥能登ボランティアセンターへ戻り、翌日のコミュニティ居酒屋で提供する献立の下準備を行った。
- 20時 能登町松波公民館館長協力の元、能登町柳田星の観察館「満点星」にて星空を観察した。

2025年8月25日（月）

- 10時 コミュニティ居酒屋の献立を作成し、調理を行った。
- 16時 浄土真宗大谷派「正覚寺」到着。
- 18時 コミュニティ居酒屋を開催した。活動詳細は後に詳しく述べる。

2025年8月26日（火）

- 9時 4泊の間お世話になった奥能登ボランティアセンターを清掃した。
- 10時 京都へ向け出発した。帰路もボランティア車両の高速道路無料措置を利用した。
- 17時 京都到着。



図 1 活動に関する画像資料

- A) 石川県能登半島の一番先に位置する 4 市町村を「奥能登」と呼ぶ。
- B) 真宗大谷派 奥能登ボランティアセンター
- C) NPO 法人じゅくらあと運営「わじまティーンラボ」
- D) 被災家屋の能登瓦と再生陶器。風雪や塩害に耐えるために用いられる屋根瓦で、漆黒の光沢が特徴。「災害ごみ」として廃棄されていた能登瓦を信楽焼で再生しようという取り組みが行われている。再生陶器として新たな価値を帯びたその輝きは、能登の人々に勇気を与えつづけている。(引用文献 3)
- E) キリコ祭りを見学。奥能登の力強さ、熱い魂を体感した。
- F) 飲料水を届けに行く様子。
- G) 被災家屋。近くの河川から大量の土砂が流れ込み甚大な被害をうけた。

コミュニティ居酒屋献立の考案

A. 献立のコンセプト

献立を考えるにあたっては避難所生活において不足しやすい栄養素を補うこと、食卓に彩りと楽しさをもたらすことを目的とした。不足しがちなたんぱく質を多く取り入れ、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜を組み合わせることで栄養バランスの整った献立となるよう工夫した。さらに、主食・主菜・副菜を揃えることで、食べ応えのある満足感の高い食事となるよう意識した。

奥能登ボランティアセンターで調理を行い、その後浄土真宗大谷派「正覚寺」に移動して料理を提供するという形式であったため、冷めても美味しく、迅速に配膳できるという条件を重視した。また京都を拠点に学ぶ学生という立場を踏まえ、京野菜を献立に積極的に取り入れた。これにより京都の食材の魅力を伝えるとともに、食を通じて交流を深め、普段の食事にはない新たな食体験を提供できると

考え、以下の6つのメニューを考案した（表1、図2）。

①生姜ごはん

暑さや疲労による食欲低下への対策として、香りが食欲を引き立てる生姜を使用した。また生姜に含まれるジンゲロールは血行促進や体を温める作用を有する。

②チャプチェ

彩りのある野菜を加えることで視覚的な楽しさを演出し、春雨の噛み応えにより食後の満足感を高めることを意図した。また韓国料理店を営んでいた祖母から受け継いだ伝統的なレシピをもとに調理したものである。店でも広く親しまれていた料理を献立に組み込むことで、信頼性のある味わいを提供するとともに、奥能登の方々に新鮮さを感じていただくことを意識した。

③棒棒鶏

高たんぱく質かつ低脂質の鶏むね肉を使用し、避難所生活で不足しがちなたんぱく質を補える献立を考案した。きゅうり、大葉、茗荷を組み合わせ、さっぱりと



図2 提供したメニュー

①生姜ごはん、②チャプチェ、③棒棒鶏、④夏野菜の焼き浸し、⑤キャベツと昆布の浅漬け、⑥鹿ヶ谷南瓜の煮付け
栄養価は表1を参照のこと。

表1 提供したメニューの栄養価（1食あたり）

写真番号	メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
①	生姜ごはん	210	6.5	6.4	30.1	1.6	1.1
②	チャプチェ	157	4.1	4.4	24.2	1.2	0.6
③	棒棒鶏	135	12.6	6.5	6.4	0.8	0.7
④	夏野菜の焼き浸し	97	5.5	3.3	10.1	2.8	2.6
⑤	キャベツと昆布の浅漬け	7	0.3	0	1	0.5	0.2
⑥	鹿ヶ谷南瓜の煮付け	23	0.6	0	4.2	1	0.6

した夏の味わいを実現し、食欲をそそる一品となるよう心がけた。

④夏野菜の焼き浸し

京都特有の食材を奥能登で提供することに意義を感じ、現地の方々にとって普段の食卓には上がらない食体験となることを期待し、京野菜である山科茄子、鹿ヶ谷南瓜、万願寺唐辛子を用いた。また夏の旬の食材であるトマト、ズッキーニ、オクラを加え、焼き浸しという素材の良さを感じられる献立を提供した。

⑤キャベツと昆布の浅漬け

箸休めとしてさっぱりとした味わいを意識し、昆布の旨味を活かすことで少量でも満足感が得られるように味付けを工夫した。

⑥鹿ヶ谷南瓜の煮付け

京都の伝統野菜である鹿ヶ谷南瓜を用い、南瓜本来の甘みを引き出して優しい味に仕上げた。

B. リーフレット作成 (図3A)

今回の活動では食事の提供のみでなく、現地の方々に対して栄養や体調管理に関する情報を分かりやすく伝えるこ

とを目的にリーフレットを作成、配布した。作成にあたっては高齢者を主に対象として想定し、文字は大きめに、専門用語を避けて柔らかい表現を用いるように配慮した。イラストや図を取り入れることで視覚的に理解しやすい構成とした。

内容は大きく2点に分けられる。1つ目は今回私たちが提供した献立と栄養素の紹介である。たんぱく質とビタミン類の摂取を強調して、普段の生活における栄養補給の重要性を理解してもらえるようにした。もう1つは季節的に注意すべき熱中症対策についてである。水分・塩分補給や休養の取り方、衣服の工夫など日常生活で実践しやすい内容をまとめた。

表紙には「管理栄養士の卵からのメッセージ」と記し、親しみやすさを重視した。その結果、コミュニティ居酒屋ではこのリーフレットをきっかけに現地の方々との会話が広がり、交流するきっかけが生み出された。こうした経験からリーフレット作成は単なる情報提供にとどまらず、管理栄養士が地域住民と信頼関係を築き、健康支援の一部となる重要な手段であることを実感した。



図3 コミュニティ居酒屋に関する資料
A) 作製したリーフレット, B) コミュニティ居酒屋の様子

被災者の方との交流（図3B）

活動期間中、食事提供をはじめとした場面で被災地の方々と直接交流する機会があり、そこで得られた具体的な体験談や生活状況に関する声、私たちが感じた気付きを通じて多くの学びを得ることができた。

コミュニティ居酒屋では、輪島市で地震と水害を経験した男性から自宅の屋内配管が破損し水道が使用できなくなった状況について伺った。輪島市の窓口では「すぐには無理です。最低でもあと3か月はかかります。」と説明を受けた一方、金沢市の窓口では「なるべく早く手配を進めます。」との回答を得られ、大きな安心感に繋がったという。この事例から、同一の内容を伝える場合であっても言葉遣いや態度によって受け手に与える心理的影響が大きく左右されることを学んだ。また避難所の生活環境に関しては「狭い空間に閉じ込められることや、感染症の不安がある」との声があった一方で、「新たな住宅建設を目にすることが将来への希望に繋がっている」とも語られていた。被災した過去の出来事そのものは変えられないが、関わりの中でその辛い記憶や厳しい現状を未来の希望へと転換していけるのではないかと感じた。

活動を通じて、被災された方々が困難な状況にありながらも未来について語る表情は明るく、その眼差しの力強さに深く心を打たれた。聞き手がいる語りの場を設けることで現状や当時の状況を語る機会が生まれ、被災者自身が状況を整理して他者と共有できる、それ自体が支援の一つとなることを学んだ。

この5日間の災害ボランティア活動では自分自身に対して無力感を抱き、深い衝撃を覚えることもあった。しかしコミュニティ居酒屋での食事提供の2時間においてわずかでも楽しんでいただけたことは、私たちも人の力になれるという実感を得られるものであった。また「おいしいですか？」と問うのではなく「おいしいですね。」と共感を含め声をかけることで、気持ちの共有を通じて安心感を与え、明るい未来の話へと繋がると感じた。「頑張り」という言葉に代表されるように励ましの表現は状況によっては逆効果となり得るため、相手の心情に寄り添った適切な言葉選びの重要性を学んだ。

これらの経験から災害ボランティアにおける交流は情報交換にとどまらず、心理的支援や希望の再構築にも関連する側面があることに気付いた。管理栄養士を志す者として被災地のみならず地域社会で活動する際、日常的な関わりや言葉遣いを通じて住民の心身の健康を支える視点を持つことが重要であると考えた。

活動を通じて見えた管理栄養士の役割

本活動を通じて、管理栄養士の役割は栄養素を満たす食事の提供だけでなく、災害時特有の環境に即した総合的な支援を担うものであることが明らかとなった。被災地では物資や調理環境が制限される中、栄養学的知識を柱として食材の選択や調理方法を臨機応変に調整する実践力が重要である。また災害時は食中毒のリスクが高まることから、食事を提供する上での衛生管理は最優先の課題であるといえる。

食を介した交流は被災体験を語り合う場を生み、孤立感の緩和や将来への希望の構築に繋がる。このことから管理栄養士は「食」を媒介として、身体的・精神的・社会的な側面にアプローチし、健康を包括的に支える専門職となりうることに気付いた。また防災の観点からは、災害発生時に備えた栄養管理体制の確立や、備蓄食料を踏まえた献立提案・配食方法の工夫など平時からの準備や啓発活動も重要な役割となる。こうした取り組みは災害時の栄養支援の質を高めるとともに、地域の防災力向上や社会的繋がりの強化への貢献が期待できると考える。

おわりに

被災者をねぎらう意図で「震災大変でしたね」といった言葉をかける場合、過去の出来事に焦点を当てているように聞こえてしまう。しかし被災者にとっては「大変だった」過去の話ではなく、「現在もなお大変な状況」が続いているのである。石川県外では報道されることも少なくなり、多くの方にとってはもうすでに過去の出来事となってしまったのかもしれないが、私たちが災害ボランティアとして輪島市に入った2025年8月、震災から1年6か月以上経っても電気や水が届いていない地域があることを知った。

金沢から「のと里山海道」に乗り奥能登へ入ると、光沢のある能登瓦が印象的な再建住宅が見受けられ、復興は進みつつあるという印象を受ける。しかし、家屋倒壊の恐れから解体され更地となった土地や、震災後そのままの家屋も隣接して存在しており、地域ごとに復興の進捗には大きな差があることが目に見えて分かった。その復興速度は、阪神・淡路大震災や東日本大震災に比べて遅いという声も多くあった。被災者の本音を知ることができたのもコミュニティ居酒屋で食事や時間を共有したからこそである。人との結びつきを大切に、現地の声を丁寧に聞くことが復興を支える上では欠かせないことだと確信した。

自然災害に幾度となく見舞われながらも再起する能登の一刻も早い復興を祈り、管理栄養士を志す者として支援を継続していくことを決意した。

謝辞

今回の災害ボランティア活動を行うにあたり、お世話になった真宗大谷派 奥能登ボランティアセンターの皆様、輪島市に暮らす人々の状況を教えてくださった NPO 法人じっくからあとの皆様、輪島市の被災地を案内してくださった NPO 法人 Seeds of Hope の皆様、また5日間一緒に活動してくださった京都産業大学ボランティアセンターの皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 石川県, “石川県内市町のページ”, 2025年9月29日
閲覧 <https://www.pref.ishikawa.lg.jp/index.html>
- 2) 国土交通省 気象庁, “報道発表資料”, 2025年10月24日
閲覧 <https://www.jma.go.jp/jma/press/hodo.html>
- 3) 総務省消防庁消防研究センター, “令和6年能登半島地震において発生した輪島市大規模火災における消防庁長官の火災原因調査”, 2025年9月18日閲覧 https://www.fdma.go.jp/singi_kento/kento/items/post-148/01/shiryu2.pdf
- 4) NEXCO 西日本, “災害ボランティア車両の高速道路の無料措置”, 2025年9月10日閲覧 <https://corp.w-nexco.co.jp/newly/r1/0830/>
- 5) CAMPFIRE, “能登瓦再生陶器の売り場づくりプロジェクト”, 2025年9月26日閲覧 <https://camp-fire.jp/projects/815146/view>
- 6) 石川県ホームページ, “「祭りお助け隊」の募集及び祭り実施団体の派遣ニーズの受付開始について”, 2025年9月20日閲覧 https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kisya/r7/documents/0515_15_bunkashinkou.pdf

Volunteer activities report in Oku-Noto area, Ishikawa Prefecture The Significance of a Community Izakaya, Importance of communication

Reiko Yasuda*, Haruka Sakaguchi, Miyuu Mouri

Department of Food and Nutrition, Graduate School of Home Economics, Kyoto Women's University, Kyoto, Japan

Abstract

From August 22 to 26, 2025, We participated in volunteer activities in Oku-Noto area, Ishikawa Prefecture, Japan. Oku-Noto area has been suffering from rapid depopulation ever since the numerous natural disasters. However, many people continued to live there, and the fact is almost all those are elderly. In the evacuation center, they slept next to the strangers, even they got temporary housing though those people lost their home either going back home and living is too risky to collapse. Dietary management is one of the main roles of the registered dietitian, on top of that caring for health physically and mentally is extremely important. The “Community Izakaya” hosted by the Oku-Noto Volunteer Center provides an opportunity to connect the distressed people. Sharing a table for eating made people in Oku-Noto feel relaxed to pull out their real feelings so that we were able to hear their stories that we would never reach out normally. Providing a place and opportunity for disaster victims to talk about their circumstances allows them to adjust their own situation and share with others. We learned that this can be a support for disaster victims. We believe that Registered dietitians need to fulfill their role multifunctionally, not only by ensuring nutritional intake during disasters, but also in charge of contributing psychological support to strengthen the local community for preventing a future natural disaster.

Key words: Noto, disaster, disaster victim, registered dietitian, providing meals