

## 「食べる支援プロジェクト (たべぷろ)」について



食べる支援プロジェクトとは、

2019年第4回 JVOAD(特定非営利活動法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク)全国連携フォーラム分科会「いざという時どうなる? あなたの食と栄養」を契機に立ち上げた、災害時の食と栄養の問題をみんなで解決する官民学連携プロジェクトです。



### 最初にお伝えしたい重要な“心構え”

1. まずは自助から。自分自身の安全・健康管理に注意しよう
2. 普段できないことは、災害時にはできない
  - (1) 平時から栄養バランスの良い食事を摂り、自分自身の心と体の健康を整えておく
  - (2) 日々知識を蓄え、スキルを磨き、ネットワークをつくっておくことが大事
3. 災害にはそれぞれの顔がある
  - (1) 災害の種類×エリア×時間帯等で無限のバリエーションがある、臨機応変な対応が大切
  - (2) 支援前に被災地の様々な情報を把握する
  - (3) 現地に入った後もいきなり活動をはじめめるのではなく、まずは様子を見守る
4. 災害時には「30点できれば良い」と考える
  - (1) そもそも災害時に正解はない。状況を少しでも良くできれば OK
  - (2) 決して無理はしない。過剰な熱意や使命感から無理をすると、かえって大きな問題を起こし皆に迷惑をかけてしまう
  - (3) 他の支援者及び援助機関と連携し、協調性をもって活動をする

私たちの体は、私たちの食べたものの積み重ねでできています。私たちの体を作っている細胞は、ほんの少しずつ毎日入れ替わっていて、私たちの食べたものは、その部品になるのです。だから、毎日きちんと、自分の体の具合に合った、栄養バランスの良い食事を続ける必要があります。

### でも、ひとたび災害が起きると、食事や栄養に関する問題が後回しになってしまいます。

生きている限り、食事に関係のない人はいません。そして食べることは、一度準備をして食べたら終わりではなく、毎日続く営みです。人と人をつなぐ社会的なものであったり、地域や家族の歴史の中で息づく、文化的なものであったりもします。過酷な被災地でも、一杯の温かいスープのおかげで、少しだけ、笑顔が戻ることがあります。一緒に作って一緒に食べることで、人々は心身共に元気になります。だからこそ、災害が起きた時、ただでさえ人手の足りない行政の方や専門職に任せっきりにするのではなく、私たちが私たちができる範囲でかかわっていけるように。行政と民間のいろいろな人がもっと連携・協働しながら、食と栄養の問題を少しでも減らしていけるように。そんな願いを込めて「食べる支援プロジェクト(たべぷろ)」が、手引きを作成しました。

(災害時の食と栄養 支援の手引きより)

被災地では短距離ランナーではなく、長距離ランナーが求められる



さらに、他の生命との繋がり・生態系の循環も...



ODHA  
かわら版

### 「世界メンタルヘルスデー」の巻



だれもがストレスを感じたり、気持ちが落ち込んだりすることはあります。こころの病気はすべての人がかかる可能性があり、大変身近な問題ですが、本人が苦しんでいたとしても周囲からはわかりにくいものです。困った時に支えになるのは、メンタルヘルスを理解してくれる身近な人たちです。

世界精神衛生連盟(WFMH)が、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、1992年より10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定め、その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)とされています。

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/index.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/index.html)

### お口と体の雑学クイズ

- (1) 次の生物で歯の本数が一番多いのは?  
a.かたつむり b.ねずみ c.わに
- (2) パンダの1日の平均睡眠時間は?  
a.6時間 b.12時間 c.24時間
- (3) 次の生物で頬袋がある動物は?  
a.リス b.ぞう c.いぬ



※答え: (1)a(2)b(3)a