

じっくらあと



能登半島地震から1年余りたって 小児科医と在宅医と10代の若者たちが始めたこと

あなたらしく過ごす日々と共にあり続ける
-令和6年能登半島地震・奥能登豪雨を経て-

NPO法人じっくらあと理事長
ごちゃまるクリニック副院長

小浦 詩

2025/4/24乃木坂スクール

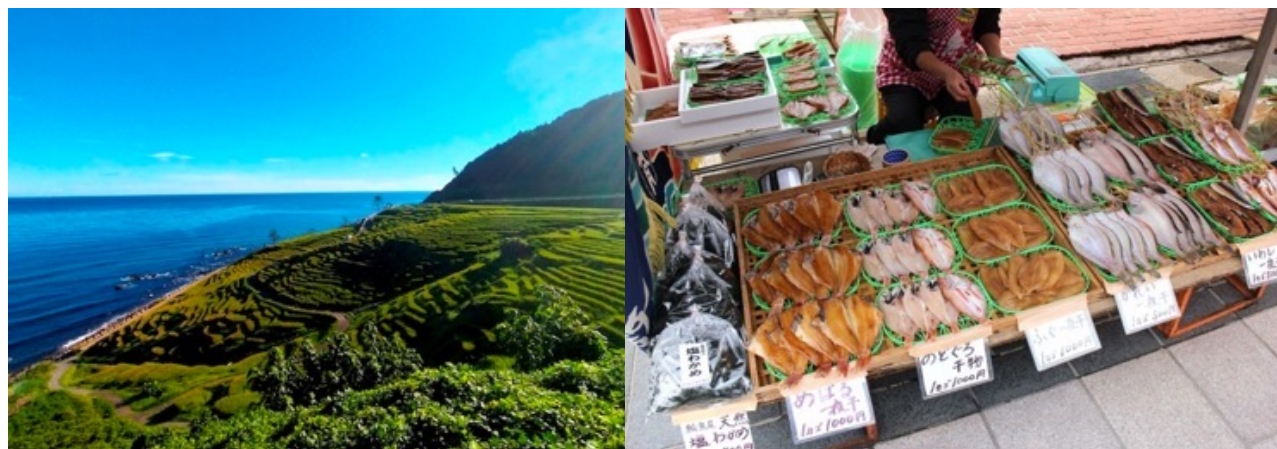
みなさんこんにちは

- 1981年大分県大分市生まれ
- 2007年富山大学医学部医学科卒業
- 2009年から富山県内の小児科で勤務
- 2017年4月夫の地元である輪島市に転居
- 2018年7月市立輪島病院小児科外来、産婦人科研修開始
輪島中学学校医、市内保育園園医 兼務
- 2022年7月 特定非営利活動法人 じっくらあと設立
- 2022年12月 ごちゃまるクリニック 副院長



日本小児科学会専門医
日本プライマリ・ケア認定医、指導医
医学博士

輪島市

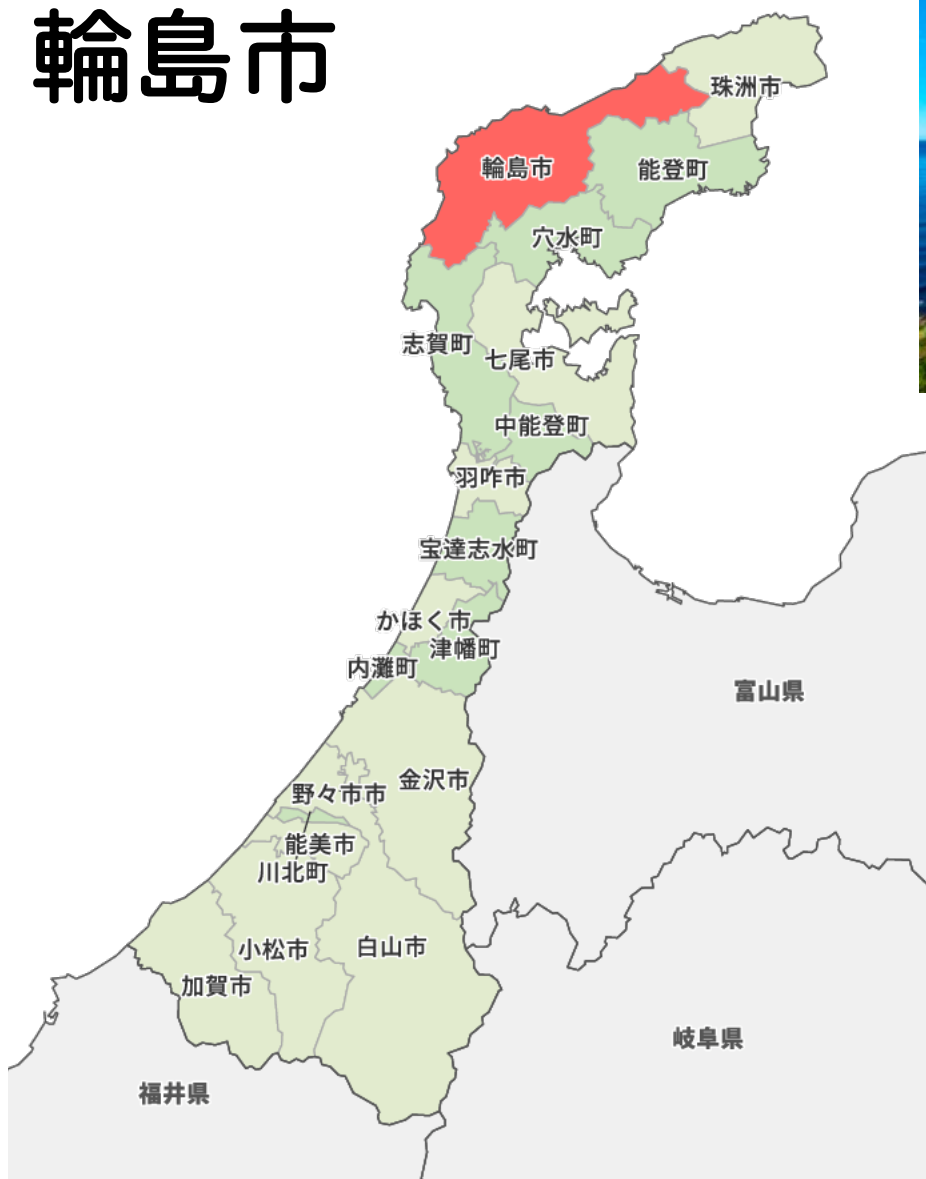


豊かな里海里山文化・世界農業遺産

面積 : 426km²
総人口 : 23192人 (令和5年12月時点)
高齢人口率 : 46.7% (815市町村中794位)
年少人口比 : 7.25% (815市町村中804位)

富山市

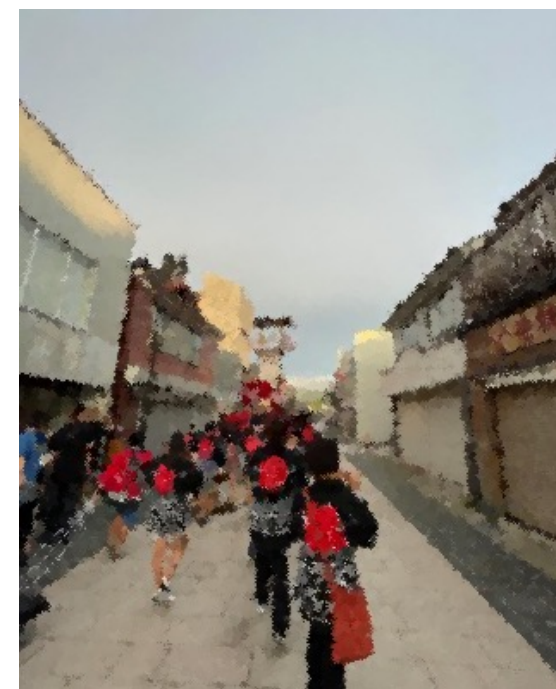
面積 : 1241km²
総人口 406483人
高齢人口率 : 30.14%
年少人口率 : 11.29%



輪島本町での生活



祭りの復活

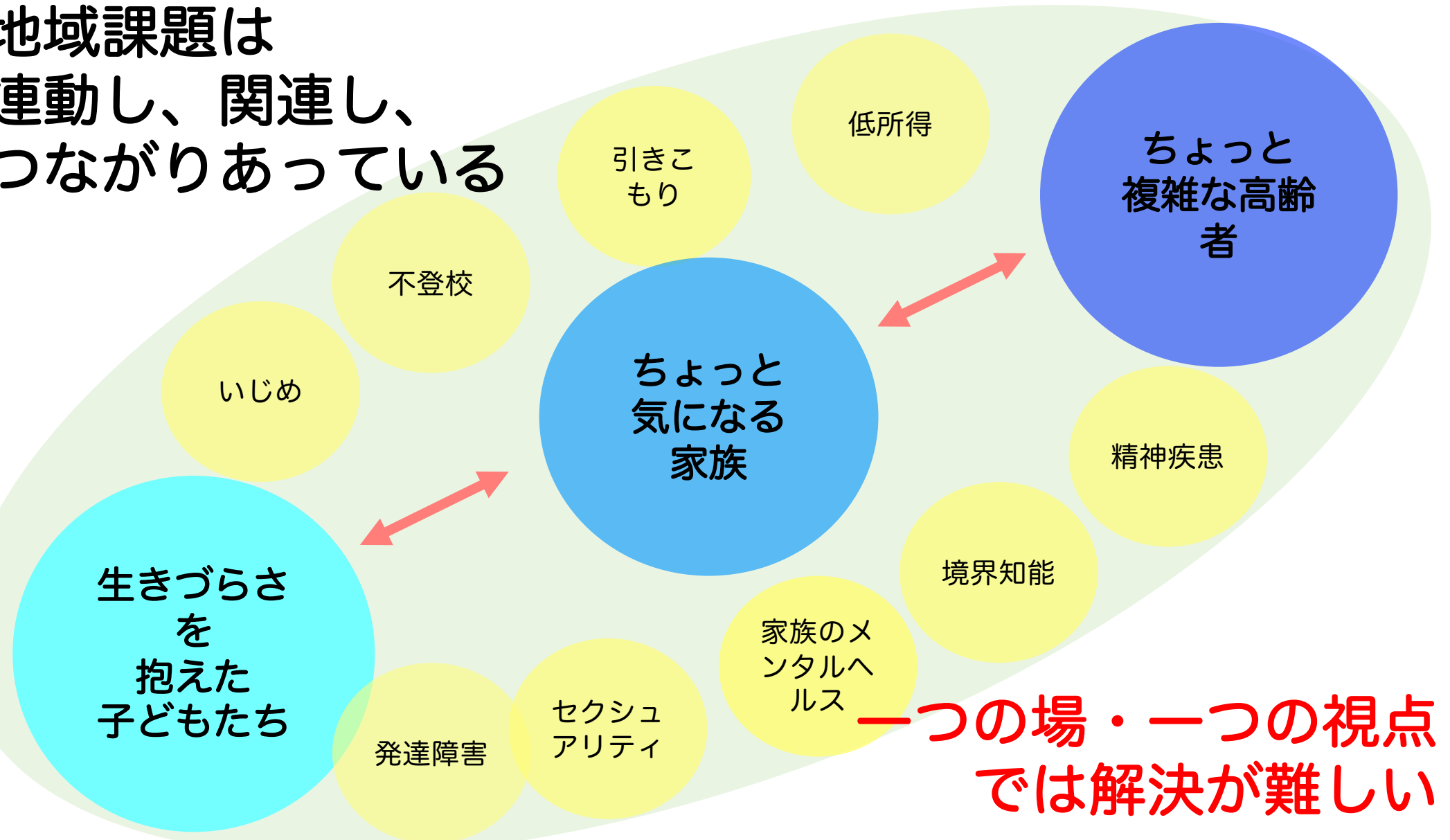


不登校生徒の増加
生きづらさを抱えている子の増加



学校の統廃合
子どもをとりまく地域活動の衰退
家族機能の脆弱化
変化が生まれにくい構造

地域課題は
連動し、関連し、
つながりあっている

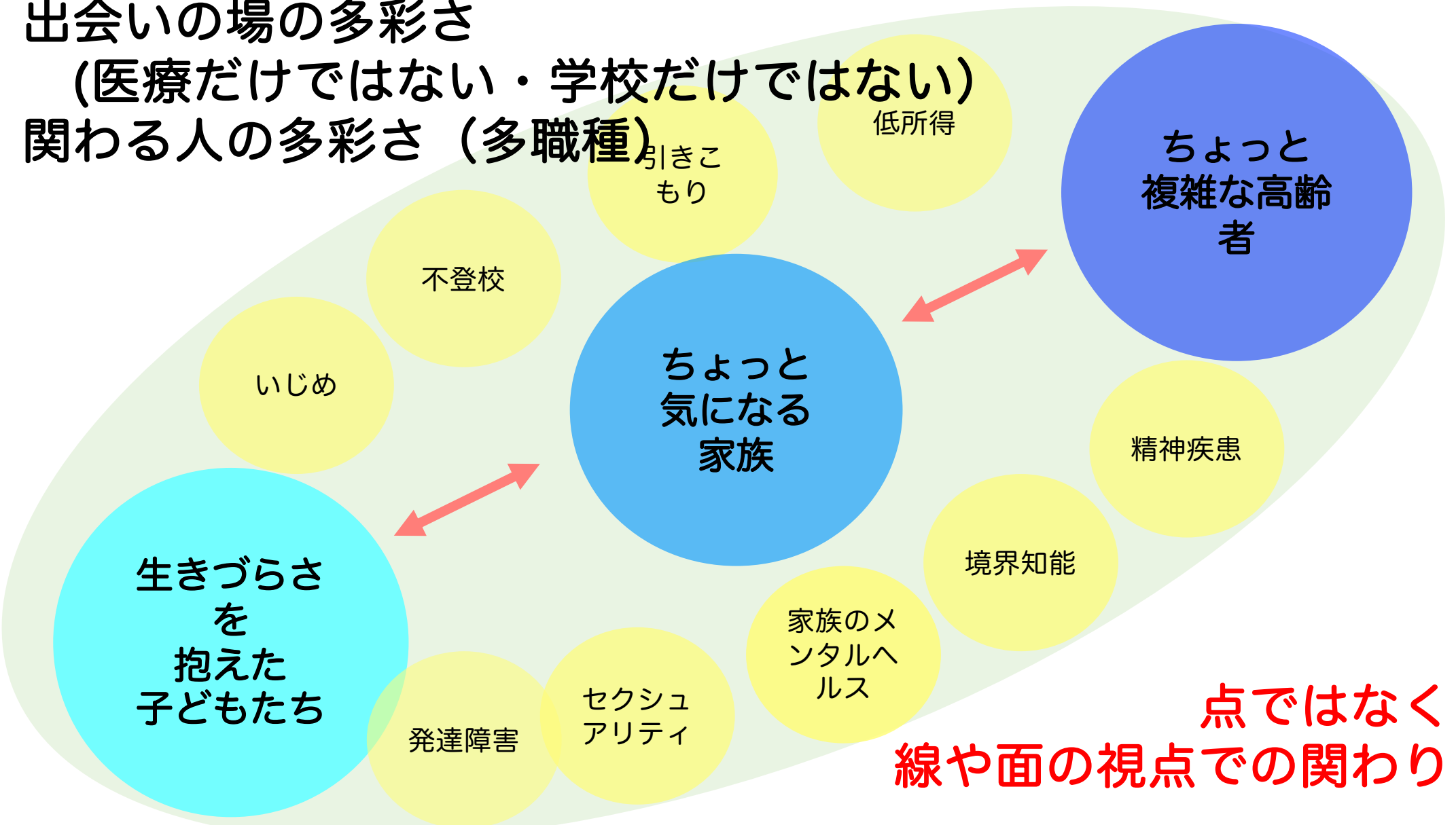


—つの場・—つの視点
では解決が難しい

出会う場の多彩さ

(医療だけではない・学校だけではない)

関わる人の多彩さ (多職種)





1F ごちゃまるクリニック

多職種によるプライマリ・ケア

を提供するクリニック

2/3F わじまティーンラボ

NPO法人じっくらあとが運営する

10代の居場所拠点

自習室、マンガ図書室、フリースペースなど

ごちゃまるクリニックのミッション

多職種プライマリ・ケアクリニック



- 外来ケア：妊産婦、乳児～高齢者
- 在宅ケア：訪問診療、訪問看護、訪問リハ
- 地域ケア：「ケノ日のハレ」プロジェクト



じっくらあとのミッション

こども支援のアウトリーチプロジェクト



- わじまティーンラボ：子供の居場所事業
- 出張保健室：学校と協働でライフスキル支援

はじめるよ

月いち保健室カフェ

tea Sugar Open Closed
にきび・肌荒れが・・・Cafe
Drink food Love hot
Coffi コロナってどうなるの？Ice
Beer Wine Menu Pasta

これってアレルギー？

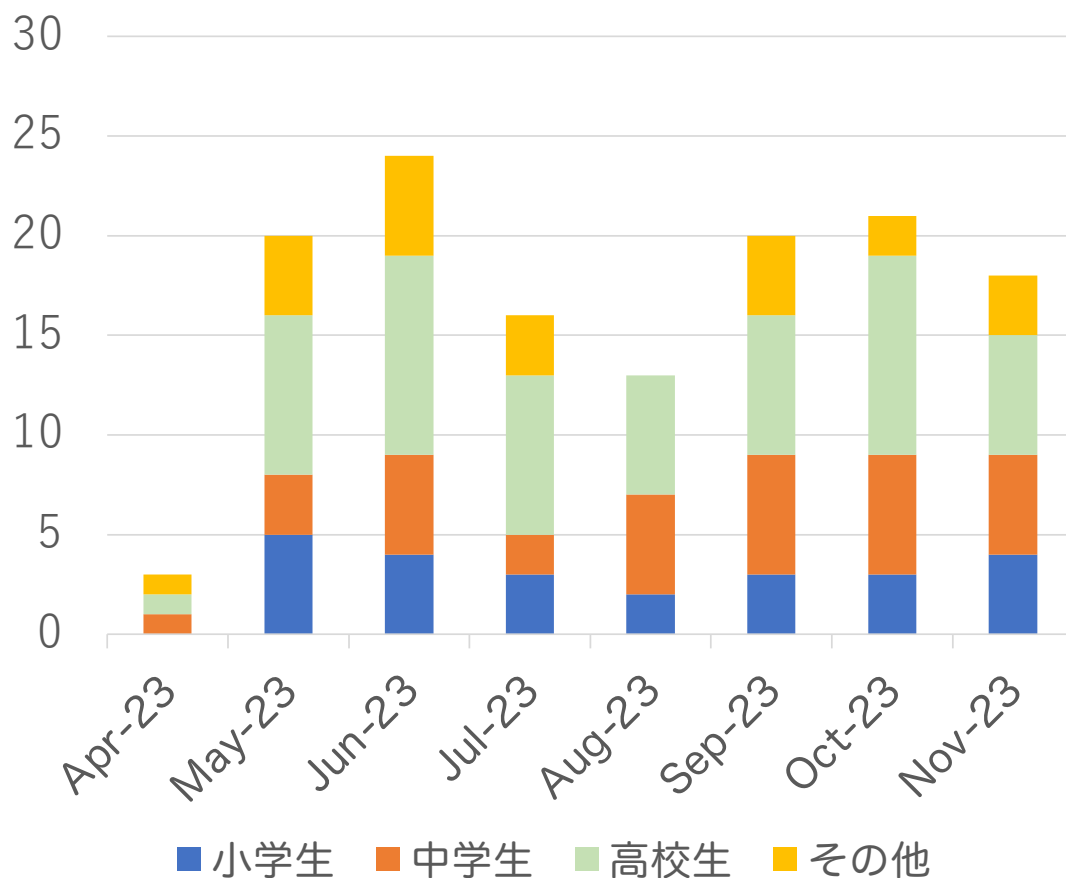
お父さんが禁煙したがってるんだけど・・・

- 月1回 放課後 16-17時
- 学校医が健康や生活に関するちょっとした相談に応じます
- ちょっとお茶するもOK 個別の予約もOK
- 先生もOK



こども相談窓口

月いち保健室カフェ 毎月1回開催
ラボカフェ 月3-4回開催
ごちゃまるクリニックでの定期通院



相談内容

小学生：家庭内環境の不安定さ
発達障害を背景とした不登校

中学生：リストカット、不登校
過敏性腸症候群

高校生：不登校、月経に関する相談
不登校改善後の定期面談

生きる力を育む授業の実現

小中高校と連携して
包括的性教育に取り組んでいきたい

2023

5/15 門前高校1年性教育「性・生について考えよう」

6/16 門前高校2年性教育「beの肩書きを見つけてみよう」

「性・生について考えよう」

7/4 輪島中薬物乱用防止教室

「“毎日かあさん”の一部を鑑賞！薬物とライフサイクルを考える」

7/10 鳳至小6年課外授業「いつか自分の居場所を見つけるみなさんへ」

7/14 輪島中1年道徳授業「“つながり”を考える」

9/27 門前中学 心の授業「自分らしく生きるために必要なことを学ぶこころの授業」

11/2 鳳至小4-6年「家族で一緒にとりくもう！ゲーミング研究！！」



自分を知ること（自己理解）の大切さ

私とは違うあなたのことをわかりたい
（他者理解）

そのために、良い関係性を築く
コミュニケーションが必要

居場所は誰かが作るもの？

居場所は自分で見つけるもの

あなたも見つけられるよ

混乱と一緒に乗り切る 一時避難所

何かのきっかけをつかむ 実験室

いつか自分の居場所を
見つける
みなさんへのエール

今日のお話

「同意ってなんだろう？」

「お互いを尊重する良い関係性を築くには？」

「同意」や交際関係における「性的同意」、
「デートDV」についての理解を深め、お互いを尊重する
関わり合いや、対等で健康的な人間関係について
考えます。



みなさんの将来は期待する価値がある

ゲームもゲーム以外も、オンラインもリアルも

よくばりに経験して

自分だけのユニークなかけ算を見つけよう



私たちは“ちがう”という大前提

理解し合うためには

まずは 自分のことを知る（自己理解）

自分とは違う相手の視点を想像する（他者理解）

そのためにコミュニケーションが必要

今みなさんは
そんな練習・試行錯誤の最中
失敗することもあるって当然



エンパワメント Empowerment

広辞苑：力をつけさせること

Wikipedia：人々に夢や希望を与え、勇気づけ、人が本来持っている素晴らしい、生きる力を湧き出させること

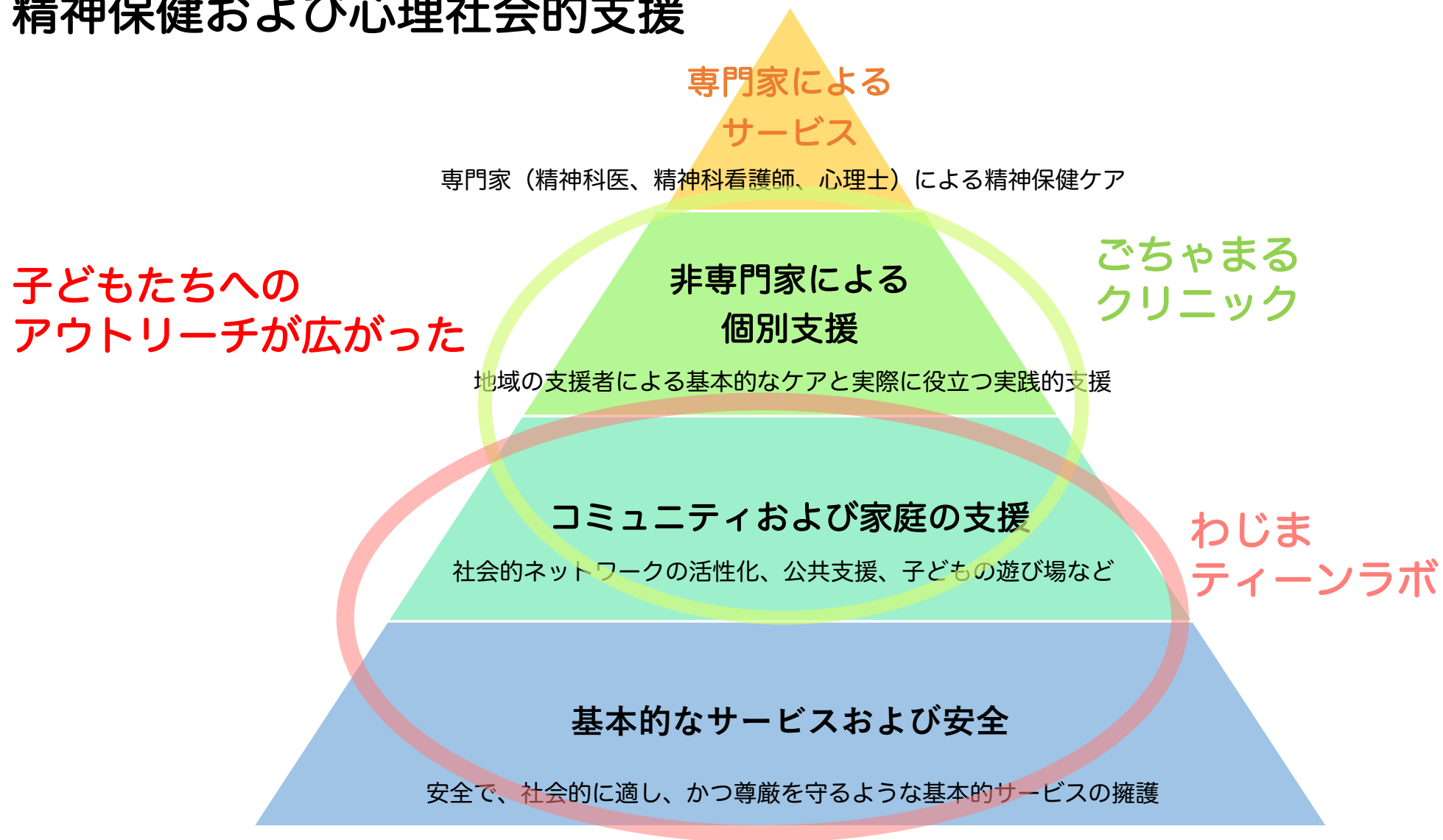
エンパワメントはこども自身でする
私たちができることなんてコヅク程度
でも。応援してるよという視点

解決志向アプローチ

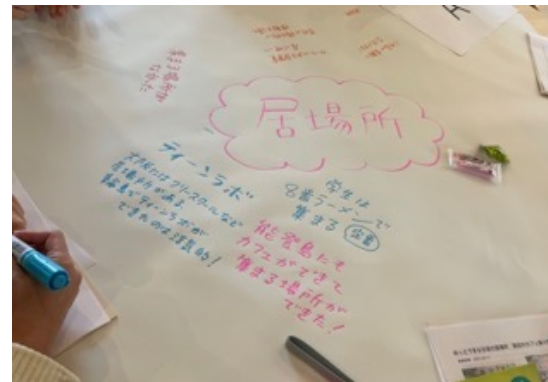
- 問題に注目し、その原因を探って問題を取り除いていこうとする発想ではなく
 - 持ち味（資源・資質）を活かし
 - 望む未来イメージに向けて、具体的な目標を作り
 - 新たに解決や未来をつくっていく発想
- 不可能なことや手に負えないことではなく、可能なこと変わりうることに焦点を当てる

原因探し、犯人探しをするのではなく、
解決方法を一緒に探していく
望むイメージを共有する
ささいな変化を繰り返していく

精神保健および心理社会的支援



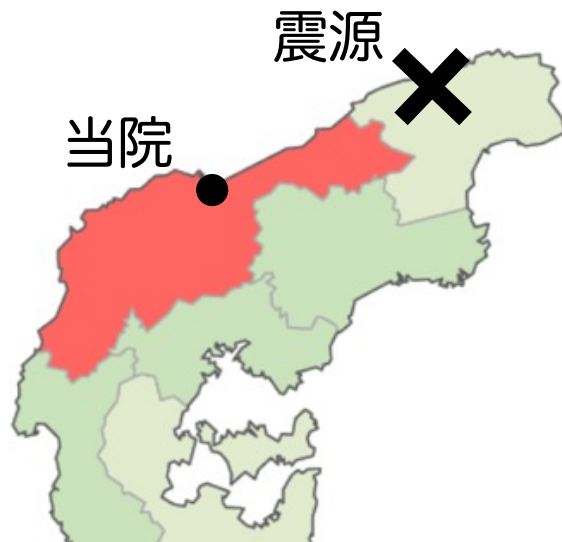
2023年12月24日 わじまティーンラボ リニューアルグラウンドオープン



令和6年能登半島地震 奥能登豪雨と今



令和 6 年能登半島地震



輪島本町朝市通りは大火にみまわれ、廃墟と化した



近年の地震と能登群発地震

1995.1	阪神淡路大震災	M7.3
2007.3	能登半島地震	M6.9
2011.3	東日本大震災	M9.1

時刻：1月1日16時10分

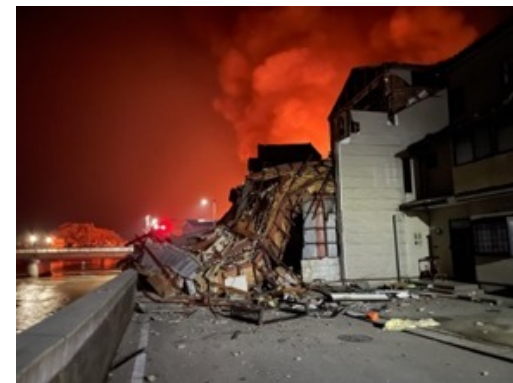
規模：M7.6

死者

超高齢化と少子化が進むへき地の
半島で発生した頻回かつ大規模な地震

発災直後～24時間

- ・ 私は息子3人と実家（大分）に帰省中
（子どもを実家に預け発災7日目に単身輪島に戻る）
- ・ 夫・義父母・祖母は自宅にて被災
大津波警報の中避難
- ・ 夫は3つの避難所を一晩中巡る
- ・ 熱傷、異物挿入、親とはぐれた子供、など
- ・ 実家付近には火の手





急性期（発災後1週間）

- DMATはじめ外部支援チーム現地入り
輪島市保健医療福祉調整本部 発足
外部支援と地域の橋渡し役（リエゾン）
として参入：**受援力が必要とされる**
- 患者さんの安否確認開始
スタッフと合流し
クリニックの再開に向けて動き出す
：**支援者としての役割**

受援者・支援者・被災者



場がなくても続けられたこと

訪問診療・オンライン診療

自宅への訪問診療：震災でも最期まで家族と

オンライン診療：お互いの安否確認・つながりの維持



災害1週間以降、小児診療に関するニーズは聞こえてこない
超少子高齢化地域の大災害で
小児科医のアイデンティティとは？

母子避難所との関わり

1月10日に市内保育所に母子避難所開設
市の保育士で運営
クリニックスタッフの助産師とともに定期訪問
利用者は少なかったが
自宅避難中の沐浴など自分たちができること模索



車内診療・医療コンテナ診療を経て 5月からクリニックでの外来診療再開

- ・ 自宅のインフラが整わない中での仕事はスタッフ皆の疲労が蓄積
- ・ 受援にもエネルギーがいる 災害対応で一番労力がかかるのは調整
- ・ 2月から6月まで日本プライマリ・ケア連合学会から1週間ごとの医師派遣
- ・ **被災者かつ支援者を続けられたのは受援を伴奏してくれた支援のおかげ**



およそ
小児人口は3割減少



輪島中学グラウンド



体育館は8月まで避難所
第2体育館は水害で現在も避難所



膨らまないトランポリン



公園にもグラウンドにも仮設住宅

倒壊家屋が立ち並ぶ
凸凹の通学路

産後ケア・子ども地域ケアの再開

- 3月末から再開したラボ利用者は震災前の2倍以上に
いつもの時間を子どもたちと一緒に過ごす
- 震災前からの文脈を知る住民同士であるからこそできる場づくり
- この地域での子育て・子どもたちを応援する決意表明

放課後のラボ 多い日は30人
の中高生が遊びにくる

避難所への出張保健室

特定妊婦等支援事業





震災後半年
ようやく軌道に乗り
手応えを感じ始めた9月

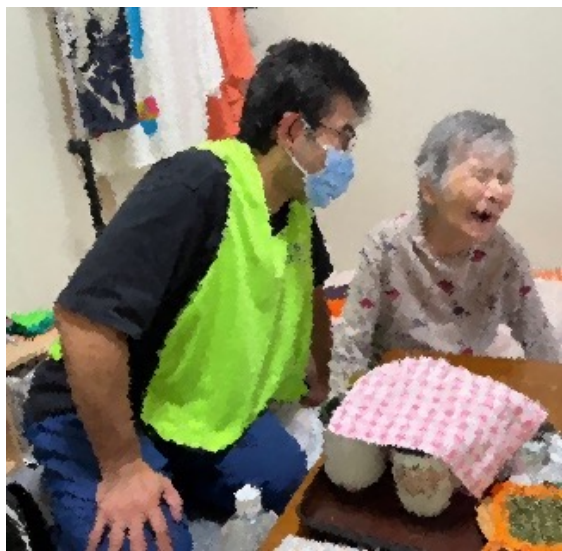


2024.9.21 令和6年奥能登豪雨





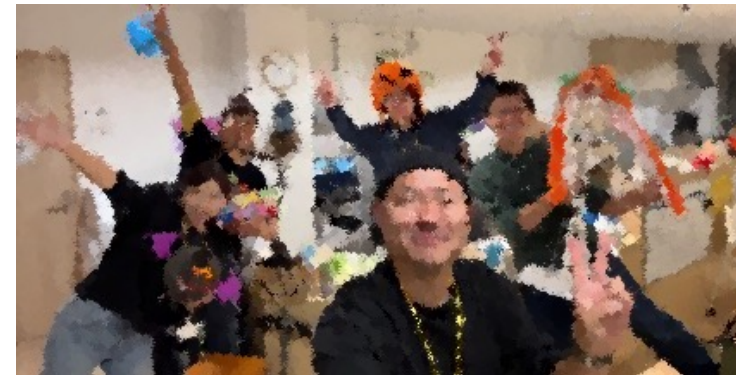
変わらず続く訪問ケア



10月15日 2階ラボを使用した外来再開



10月15日 ラボ再開



新たな試み 出張ラボ

子どもたちの心身の健康や生活支援の視点をもつ地域の大人たちが継続的に関わることができる仕組みを作る試み



ケの日のハレ

学校という日常の中の
ちょっとした楽しい時間

学校と地域の ケアワーカーの 協働の場

さりげなく自然に子どもたちに
出会える



継続性と包括性 の実現

大人が場を行き来して
多様な視座をもつ
場にとらわれないつながらり

超少子高齢化社会の災害復興期を生きる
子どもたちを地域で応援する

受け継ぐ

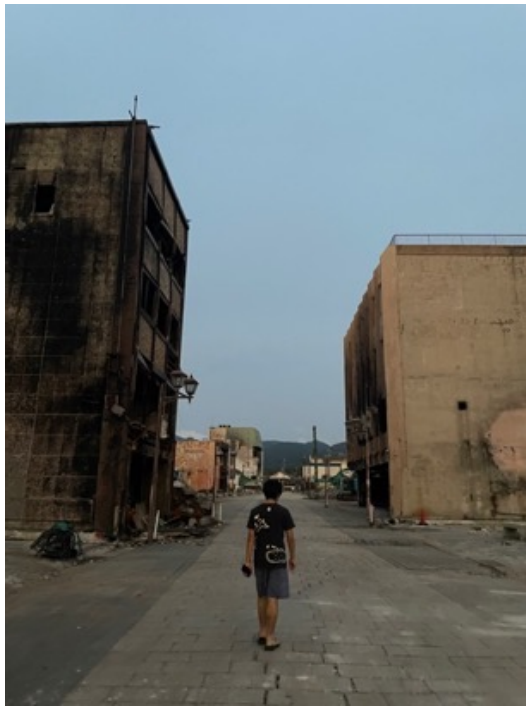
- ・自分たちの住む本町
- ・クリニック・ラボのある祇園西

この地域で生きることの大切な意味は・・・？

これからも受け継いでいきたいものは・・・？

この地域が持続可能なまちになるためには・・・？

震災後の本町



震災後の本町



今年の祭り (8月23日)



一般社団法人ごちゃらあと

これからやっていきたいこと

- ・ 集い、関わり、学びあう機会と場づくり
- ・ 住民主体の地域づくりの応援
- ・ 能登豊かな暮らしとケアにつながる取り組み
- ・ 研究および社会への発信

これからはじめること

1. コミュニティBASEうるしはら（仮）事業
2. 研究発信事業：ごちゃらボ





2025年3月16日(日)

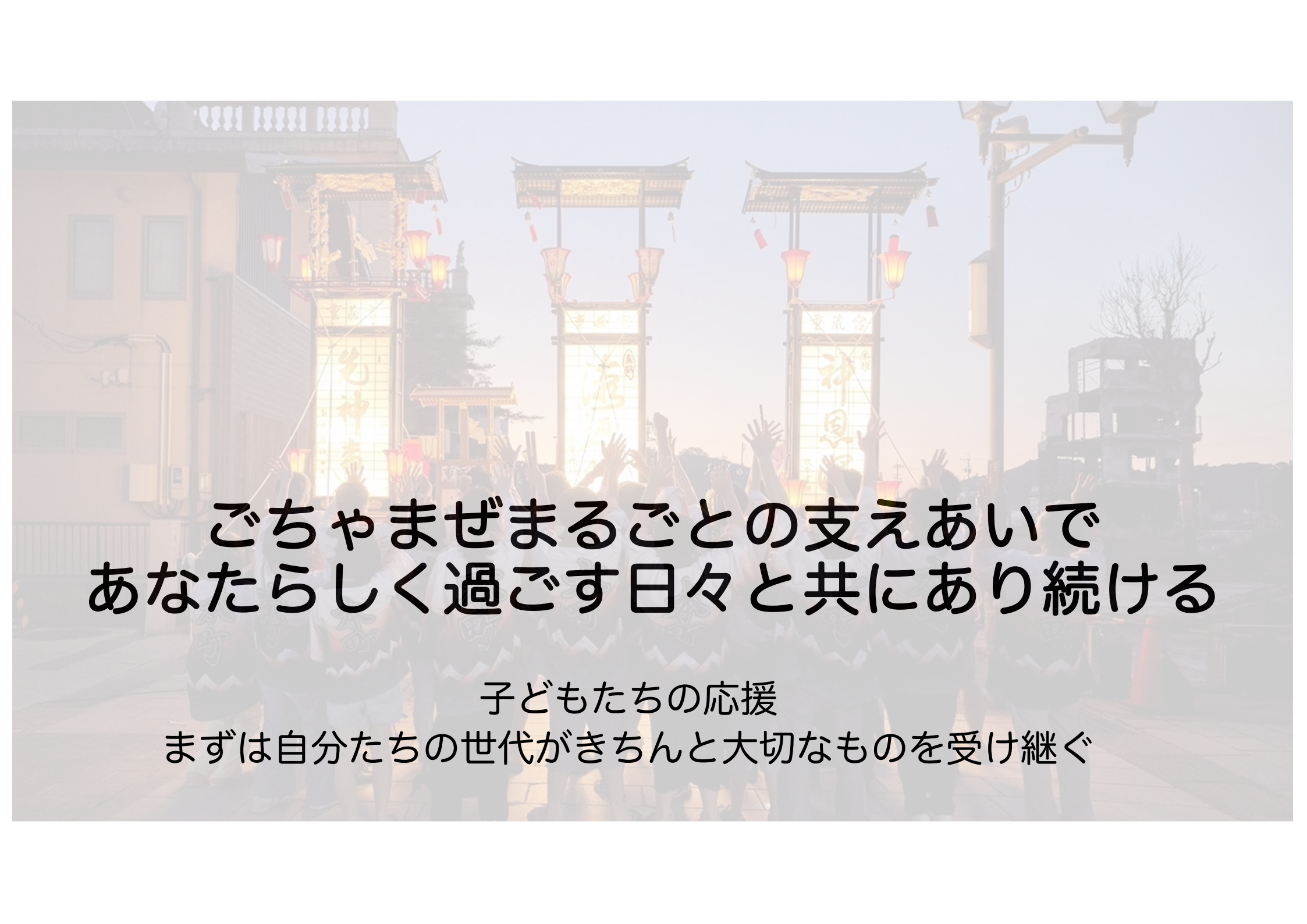
コミュニティ BASE うるしはら(仮)

開館時間 14:00 — 17:00

入場無料

主催 一般社団法人 ごちゃらあと / 写真 阪下晃成





ごちゃまぜまるごとの支えあいで
あなたらしく過ごす日々と共にあり続ける

子どもたちの応援
まずは自分たちの世代がきちんと大切なものを受け継ぐ