

つながる想い、広がる支援

オペレーション・ブレッシング・ジャパンは、米国バージニア州国際NGO Operation Blessing International(OBI)と連携し、イエス・キリストの精神に基づき国内外で活動している団体です。OBIは、深刻な状況下で苦しんでいる人たちに救いの手をさしのべるため1978年に設立、世界90の国や地域において実践的な活動を繰り広げています。

「すべて疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。」

マタイの福音書11章28節

(新改訳2017©2017 新日本聖書刊行会)

能登半島地震

P1

被災から1年半

見えにくい心の痛みに寄り添って

炊き出し支援「青空会」

P2

言葉にならない想いに寄り添う～
傾聴の専門的学び～

こころの解放セミナー 2025

P3

恐れと罪悪感を手放す
「心のケア」

つながった地域一覧

P4

2025年春～初夏
ミャンマー地震

最近、自分の “こころの調子” に気づけていますか？

私たちは普段、風邪や熱といった身体の不調にはすぐ気づき、「休もう」「病院に行こう」と思えます。けれども、「こころの不調」となるとどうでしょう？「なんとなく落ち込む」「誰にも会いたくない」

そんなサインを、知らず知らずのうちに見逃していいでしょう。内閣府が二〇二四年に行つた「孤独・孤立」に関する実態調査※1（十六歳以上の個人二万人対象）では、約四割が孤独感が「しばしば・常にある」「たまにある」と回答。特にコロナ禍以降、人との関わりが減り、心のつらさを誰にも言えないまま抱える人が増えています。学校に行けない子どもたち、人間関係やSNSに疲れ将来に不安を感じる若者、育児や仕事で孤立しがちな働き世代、身体の衰えや移動の不便さから人との関わりが減り、ひとり暮らしで誰とも話

取り戻すことはできなくとも、「また一步踏み出す力」を育む支援です。そして今、私たちは能登の地でも、同じ想いをもつて心の

さない日が続く高齢者も少なくありません。一今、心の問題は「特別な誰かのこと」ではなく、私たちすべてに関わる、とても身近な課題となっています。そしてこの“こころの不調”は、災害という極限の状況において、さらに深刻化します。突然の地震や津波で家を失い、大切な人の別れを経験された方々。「これからどう生きていけばいいのか」という不安と悲しみの中で、心のバランスを崩してしまった方も少なくあります。「もつと大変な人がいるから」と自分を納得させ、「これから弱音は吐けない」と無理をしてしまいます。そうした痛みは、見えないまま心に積もっていきます。

オペレーション・ブレッシング・ジャパン(OBJ)は、東日本大震災を機に、災害現場での心の支援に取り組み始めました。被災された方の声に耳を傾け、ときに共に涙し、ときに静かに寄り添う—それは、失われたものをすぐ

被災から一年半 見えにくい心の痛みに 寄り添つて 能登半島支援



令和六年（二〇二四年）一月一日に発生した能登半島地震では、多くの尊い命が奪われ、生活基盤に大きな被害が及びました。さるに同年九月には豪雨災害も発生し、生活再建は依然として困難な状況が続いています。

OBJ災害対応チームは発災直後から現地に入り緊急支援を開始。臨床心理士の資格を持つスタッフも同行し、被災された方々と心を通わせながら、信頼関係を築いてきました。また地域教会やパートナーの方々とも連携を取りながら、地域に根差した支援活動を行っています。

この一年半、私たちは現地のニーズに応じ、NPO法人ホープ（石川）をはじめとするパートナーの皆さまと協力しながら戸別訪問やカウンセリングを継続してきました。専門資格を持つスタッフが定期的に足を運び、悩みや痛みに寄り添いながら、共に癒しの時間を重ねています。

今日からできる 心のセルフケア

仮設住宅の集会所で実施した
「心と身体の健康クイズ」

その中から3問、ご気軽に考えてみてください！

第1問 以下の生活習慣のうち、正しいものはどれ？

- A 一日一食で体をリセットする
- B 歯磨きした後はよく口を濯ぐ
- C 毎食しっかり満腹になるまで食べる
- D 社会的なつながりを大切にする

第2問 泣くことが心に与える影響として、正しいのはどれ？

- A ストレスホルモンを増やす
- B 免疫力が低下する
- C 記憶力が悪くなる
- D 不安やストレスを減らす

第3問 心の不調を抱えやすい人のよくある特徴は？

- A 何かあるとすぐに誰かに助けを求める人
- B 睡眠・食事・生活リズムが安定している人
- C 自分に厳しく、完璧主義な人
- D おしゃべりな人

物資支援を通じて生まれた信頼の上に、今、心のケアがより一層求められています。OBJはこれからも見えにくい心の痛みに寄り添い、支援活動を続けてまいります。

※能登半島支援の一部活動はNPO法人ジャパン・プラットフォームの助成により実施しています。

あつたが、大丈夫だと言つてもらえてすごくホッとしました。」

こうした声からも、誰かに受けとめられる経験が、心の安心や回復につながっていることが感じられます。また仮設住宅の集会所では

「心と身体の健康クイズ」を開催。

健康について楽しみながら学ぶ機会となり、「自分を大切にする」意識が広がっています。

2024年5月より連携を続いている七尾聖書教会の梶山牧師に聞く、今これから

つながりの中で生まれる支援

七尾聖書教会 梶山牧師に聞く、今これから



2024年5月より連携を続いている七尾聖書教会の梶山牧師に、これまでの歩みとこれから支援への想いを伺いました。

「発災直後は何をすべきか分かりませんでしたが、OBJスタッフと共に仮設住宅を訪れ、支援の始め方を教えていただきました。教会でのOBJのセミナーは大きな恵みとなり、多くの信徒が支援に携わる方法を学びました。被災者の課題は長期にわたるため、『細く長く』支援を続けることが重要です。一人ではできないからこそ、今後も支援団体と連携し、心に寄り添う支援を続けていきたいと考えています。」

言葉にならない想いに寄り添う～傾聴の専門的学び～

己「一致」という基本姿勢は、多様な背景を持つ方々と関わる場において、非常に有意義な学びとなりました。今では、一歩引いて自然体で話を聞くことができ、落ち着いて向き合えるようになりました。ディスカッション形式の研修は実践に役立ち、チームで支え合えることも心強いです。」

私たちが目指しているのは、一度限りの関わりではありません。信頼関係を少しずつ育みながら、声なき声に寄り添い、「安心してここにいていい」と思える時間と関係性を届けたいと願っています。その先にあるのは未来への希望。自分の力で歩んでいく「自立」とつながる支援を、これからも大切に重ねていきます。

傾聴の学びを深めながら、一人ひとりの尊厳が守られ、誰もが安心して生きていける社会を、これからも丁寧に築いていきます。

「これまでどんな言葉をかけたらよいか悩むこともあります。

仙台・勾当台公園で月に一度行われる「青空会」では、温かい食事の提供に加え、「傾聴」を通して心に寄り添う活動も大切にしています。

二〇二五年三月からは、傾聴を担当するボランティアチーム向けに、専門資格を持つスタッフによる傾聴研修を毎月開催。ディスカッション形式で参加者の意見を交えながら、実践的に学び合う場となっています。青空会の傾聴は、「ただ話を聞く」だけではなく、「心の奥にある想いに耳を傾け、必要に応じて適切な支援につなげる」ことを目指しています。相手を丁寧に受け入れ、関係性を大切に育む姿勢が、安心や信頼につながっていきます。研修に参加したスタッフはこう語ります。



私たちが目指しているのは、一度限りの関わりではありません。信頼関係を少しずつ育みながら、声なき声に寄り添い、「安心してここにいていい」と思える時間と関係性を届けたいと願っています。その先にあるのは未来への希望。自分の力で歩んでいく「自立」とつながる支援を、これからも大切に重ねていきます。

私たちが目指しているのは、一度限りの関わりではありません。信頼関係を少しずつ育みながら、声なき声に寄り添い、「安心してここにいていい」と思える時間と関係性を届けたいと願っています。その先にあるのは未来への希望。自分の力で歩んでいく「自立」とつながる支援を、これからも大切に重ねていきます。

私たちが目指しているのは、一度限りの関わりではありません。信頼関係を少しずつ育みながら、声なき声に寄り添い、「安心してここにいていい」と思える時間と関係性を届けたいと願っています。その先にあるのは未来への希望。自分の力で歩んでいく「自立」とつながる支援を、これからも大切に重ねていきます。

※「青空会」はPraise Community Churchはじめ地域の教会やパートナーの協力により実施しています。

恐れと罪悪感を手放す「心のケア」 こころの解放

セミナー
2025



当日の録画映像はO B JのYouTubeチャンネルよりご観いただけます。今回参加できなかつた方もぜひご覧ください。

心の問題で苦しむ方が解放され、自由と希望の人生を歩めますように。私たちはこれからも支援を続けてまいります。



セミナー動画はこちらから

の向き合い方」「感情の取り扱い方」「赦しの力」などについてわかれやすく語ってくださいました。特に、信仰と心の病がどのように関わっているかを医学的視点と語のみのセミナーやライブ配信も実施し、「全国どこからでも参加できてありがたい」と、多くの方から喜びの声が寄せられました。講師を務めたのは、グラント・マレン医学博士とキャシー夫人。信仰と医療の両面から「恐れや不安へ

から喜びの声が寄せられました。講師を務めたのは、グラント・マレン医学博士とキャシー夫人。信仰と医療の両面から「恐れや不安へ

から喜びの声が寄せられました。特に、信仰と心の病がどのように関わっているかを医学的視点と語のみのセミナーやライブ配信も実施し、「全国どこからでも参加できてありがたい」と、多くの方から喜びの声が寄せられました。講師を務めたのは、グラント・マレン医学博士とキャシー夫人。信仰と医療の両面から「恐れや不安へ

四～六月に行つた主な活動地域をご紹介します。
地図に記されたそれぞれの場所で、心に寄り添う支援が行われました。
引き続き皆さまのご支援、ご協力をお願ひいたします。

