

つながる想い、広がる支援

オペレーション・ブlessing・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ないでしょうか。内閣府が二〇二四年に行った孤独・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」「時々ある」「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

※1 内閣府「人々のつながりに関する基礎調査(令和6年 調査報告書)」

さない日が続く高齢者も少なくありません。—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、大切な人と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う方も少なくありません。「もつと大変な人がいるから」と自分を納得させ、「これくらいで弱音は吐けない」と無理をしよう。そうした痛みは、見えなまま心に積もっていきます。オペレーション・ブlessing・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に取り戻すことはできなくても、「また一歩踏み出す力」を育む支援です。そして今、私たちは能登の地でも、同じ想いをもって心の支援を続けています。

被災から一年半― 見えにくい心の痛みに 寄り添って

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。さら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。

「これまで誰にも話せていなかったことを話すことができた。こういう時間は大事だなと思いました。」「自分はこんなことでもいいのだろうか」と罪悪感が

あったが、大丈夫だと言っ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。

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、支援活動が続けてまいります。

※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。

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

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、今とこれから



2024年5月より連携を続け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の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～

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、傾聴を担う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、「心の奥にある思いに耳を傾け、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。相手を丁寧な受け入れ、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。

「これまでではどんな言葉をかけたらいいか悩むこともありましたが、



傾聴研修で学んだ「受容・共感・自己一致」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、「安心してここにいたい」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ける「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。

※「青空会」はPraise Community Churchを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

身体・精神・霊の癒しの処方箋



二〇二五年四月、東京と宮城にて「こころの解放セミナー2025」を開催しました。五年目となる今回は、対面とオンラインを合わせて約二百七十名が参加。初の英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」などについてわかり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具体的な資料を用いて学べたことは、参加者にとって大きな気づきとなりました。

参加者からは「罪悪感と恥について」のセッションが心に深く刺さった」「長年の悩みに初めて希望が見えました」といった感想が寄せられ、心の重荷を下ろし、自分を受け入れるきっかけとなっています。

当日の録画映像はOBJのYouTubeチャンネルよりご覧いただけます。今回参加できなかっ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

四〜六月に行っ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、ご協力をお願いいたします。



能登半島地震 災害支援

物資支援に加え、傾聴や心理教育を通じて心に寄り添い、復興への希望を共に育んでいます。
詳しくはP2をご覧ください

能登



仙台・能登

こころの支援講座

福祉施設での「呼吸法とリラクゼーション法」講座（仙台）、被災地における「支援者のための勉強会」（能登）を開催。



大船渡市山林火災 被災地支援

山林火災後、グレイスハウス教会主催のキッズフェスを支援。物資やポップコーン機（塩釜聖書バプテスト教会協力）などの機材をお届けし、子どもたちの笑顔を応援。

岩手



仙台

ソーシャルアクション 若者支援

社会的養護下にある若たちが、スポーツやクッキングなど自然な交流の中で安心して心を開ける居場所づくりに、専門機関と連携して取り組んでいます。



仙台

炊き出し支援「青空会」

体操・音楽・傾聴の時間とともに温かいお弁当や物資を配布。心も体もあたたまる支援を行っています。
詳しくはP3をご覧ください



宮城・東京

こころの解放セミナー

グラント・マレン医学博士夫妻による「こころの解放セミナー」を開催。
詳しくはP3をご覧ください

能登

福島

仙台
(宮城)

名古屋

東京

熱海



熱海市土石流災害 復興コミュニティ支援

土石流災害から3年9カ月、高齢者の個別訪問と子どもの居場所づくりを実施。公民館が地域の大切な交流拠点に。

熱海



福島

ブlessingクラブ 子ども支援

日々の活動だけでなく、国際交流を含む多様な体験を通して子どもたちが愛を感じながら成長できるようサポート。



福島

ブlessingルーム コミュニティ支援

ゴスペル教室や英語教室、イベントを通じて、地域に根ざしたつながりを育成。



soyocafe_minamisoma



仙台・東京・名古屋・能登

フードバンク

個人や企業より寄せられた食品や生活用品を、必要とする方々や福祉施設に届ける支援を行っています。



東京

学習会登壇

葛飾区タウンミーティングで登壇。能登半島地震での実例をもとに、物資支援や課題、心理的ケアの現場から見た実践的対応を共有しました。

ミャンマー地震



Operation Blessing国際救援チームは発災直後から現地チームと連携し、浄水器やソーラーライト、食料、衛生用品などの緊急支援物資を届けています。被災者の命と心を支えるため、今も現地に寄り添い、必要とされる支援を柔軟に続けています。



海外支援