

**立教大学スポーツウエルネス研究所学術研究推進資金
企画研究プロジェクトI(教員・学生参加型) 2025年度研究成果報告書**

プロジェクト 学生代表者	学科・学年	氏名
	スポーツウエルネス学科・3年	水成夏未
指導教員	所属・職名	氏名
	スポーツウエルネス学部・教授	石渡貴之
研究課題	防災支援におけるウエルネスの在り方を探る	
研究年度	2025年度	
プロジェクト 分担者	宮川雄太・黒川心花来	

プロジェクトの内容及び成果の概要

本プロジェクトでは、①能登半島での現地視察②立教大学にて2時間のワークショップの開催を通じて、防災支援におけるウエルネスの在り方を考えた。

① 現地視察

震災後の能登半島を一周し、多角的な視点から「能登の今」に関する現地調査を実施した。本視察では、被災に遭われた方をはじめ、復旧作業に当たる行政職員、さらには関係人口として外部から支援に携わる方々からお話を伺った。

被災後の暮らしや復興について直接話を伺う中で、能登の地域での本当の「復興」は、単なるインフラ復旧ではなく、もともとあった地域に根付いた文化や日常の営みを取り戻すことの重要性である。特に、「祭り」や「コミュニティ」といった要素が、人々の生活の質や心の支えとして大きな役割を果たしていることを学んだ。また、近所の方々とのコミュニティのつながりの強さが、防災時の助け合いに繋がることが分かった。

[能登で考えた「復興」と「暮らし」 | Univer Internship Team](#)

(note記事にて現地視察の様子や学んだことをまとめました)

② 学内でのワークショップ

「ありがとう疲れ」というキーワードを軸に、従来の一方向的な支援の限界について議論が深まった。参加者同士の対話を通して、「支援する／される」という関係性を超え、「ともに関わる」双方向的な関係の重要性が共有できた。また、防災支援という視点にとどまらず、能登の文化や暮らしの魅力を共有する場ともなり、参加者が「能登に関わりたい」と主体的に考えるきっかけを生み出すことができた。

[能登の未来と「ウエルネスな防災」を考えた2時間 -Campus Everywhere 作戦会議 Vol.7 レポート- | Univer Internship Team](#)

(note記事で当日の様子やワークショップの内容をまとめました)

以上の活動を通して、防災支援においては物質的支援に加え、コミュニティの強さや関係人口について考える機会となった。このプロジェクトを通じて、「身体的・精神的・社会的健康」の理解を実践的に深めることができた。

最後に、本プロジェクトの実施にあたりご協力いただいた現地の皆様、日本航空関係者の方々、ならびに参加者の皆様に心より感謝申し上げます。今後も本プロジェクトで得た学びを活かし、防災とウエルネスの在り方について継続的に探究していく。