

心のケアとなる 居場所づくりをめざして

復興へ向かう陸前高田市のいま（第八報）



日本赤十字秋田看護大学

佐々木亮平

（ささき・りょうへい 看護学部 助教）

連絡先

〒010-1493
秋田県秋田市
上北手猿田字苗代沢 17-3
018-829-4125
ryohei-s@rcakita.ac.jp

I はじめに

早いもので東日本大震災発災から8カ月が経過しました。現地では全国の皆さまの応援・協力による2回目の健康・生活調査（家庭訪問）が行われており、「8カ月経った」今だからこそ話せることや振り返られることが少しずつ住民の皆さんに出てきており、この時期に実施することの意味・意義というものを考えさせられています。今回は平成23年10月14日以降、現在（11月13日）までの1カ月間の状況をご報告いたします。

現地では11月6日に「桜ライン311」という市内の津波到達点に桜を植樹し、今回の震災を後世に伝えるプロジェクトがスタートしました。この時期は一気に日が短くなっているような感覚があるのですが、夕方以降の

元の市街地はあつという間に真つ暗闇になり、海を背に山側を見ると直接の津波の被害を免れたと思われる家々の光だけが、ポツポツとそれこそ「桜ライン311」プロジェクトで行おうとしているような線（ライン）となつて浮かび上がり目に入ってきます。これは日の長かった夏場には気がつけなかった光景でした。願わくば可能な限り早く、今、灯火のように浮かび上がっている光が、ラインなのかどうなのかも分からなくなるくらい復興が進んで行ってくれば———と思います。

現地の11月11日（被災から245日目）現在の死者は1554人、行方不明者は303人となりました。同日は岩手県内の海岸線、海中を中心に岩手県警や海上保安部等による年内最後の合同集中捜索が行われましたが、新たなご遺体の発見には至りませんでした。10月22日（被災から225日目）に現地で初めてとなる合同慰霊祭が降

りしきる雨の中行われたのですが、自らもご家族を失われた戸羽太市長¹⁾が冒頭の挨拶の中で長い時間、言葉に詰まられているお姿を目の当たりにし、私も震災以来初めてというくらい、心の底のずつと奥の方にあつた感情が込み上げてくるのが分かりました。被災地ではこうした大切な儀式も経ながら一つひとつを節目とし、なかなか進まなくとも少しずつ前に進もうとしています。

今月は新しい年を迎えるという節目を前に今一度、被災地の「心のケア」について整理し、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

II アウトリーチによる 心のケアの必要性和限界

11月9日から家庭訪問による健康・生活調査が始まりました。これは今春に引き続き2回目として位置づけられ

ているもので、ハイリスク者の洗い出しが最終目的ではないことを前回11月号でも触れたところです。約2週間の調査期間で延べ400人近い方々の応援をいただきながら実施しており、9月以降、各支援チームの撤退により閑散としていた現地が、一時的に県内外問わず全国から駆けつけてくださった皆さんで熱気溢れる状態となっています。11月13日に行われたこの調査にかかわる方々によるフリーミーティングでも、訪問を実施してみても現況報告から、次年度以降を見据えた今後の調査のあり方、その後のフォロー体制など、活発な意見交換・議論が行われています。

今回の調査の最終的な対象者は、表1の約1200世帯（市内全世帯のおよそ16%）です。1回目の訪問調査と異なり、日程やマンパワーの問題から全世帯・全住民を対象とする形にはできなかつたため、住民の皆さんはもち

ろん、応援に来ていただいている支援チームの皆さんにも負担にならない体制を整える必要がありました。

調査の方法論については後述いたし

表1 第2回健康・生活調査対象者

- ①1回目の調査で把握された個人宅避難者で仮設住宅に入居されていない在宅生活者
- ②民間借り上げ支援制度と応急修理支援制度を受けた被災者
- ③1回目の調査時に「心のケア」が必要と判断された者
- ④仮設住宅入居後に面接が終了していない者

ますが、現在のように名古屋市や一関市からの災害長期支援チームや岩手県大船渡保健所・一関保健所といった災害支援活動の中核になる機関による協力があつてこそ準備・実施ができることだと感じています。

1回目もそうでしたが、今回の調査を「心のケアの場」と位置付けています。私自身も訪問活動をする中で、家族を津波で失いながらも津波が押し寄せてきたときの様子やその後の気持ちの変化、犠牲になった家族や現在とこれからに向けた思いなどをしっかりとかつ明るく話してくださる方々にお会いしています。もちろん、8カ月という時間の経過（時間の力）によるものもあるでしょうが、一方でまだまだ心の整理などできず、言葉としても出せない方々も多くいらっしゃいます。この差が生まれる理由は被災の程度やもとのその方の性格、持っている力などさまざまな要因があると思うの

ですが、少なからず、このような家庭訪問等によつて専門職という安心できる存在に「話を聴いてもらう機会」があるということは重要なのではないのでしょうか。「健康・生活調査も心のケアも行う」という形から、表面上には出さなくとも「心のケアを中心として行い、調査も兼ねる」という時期・形にシフトしてきています。もちろん、調査となると最低限必要なベースとしての情報確認が求められますが、極端な話、調査項目のいちいちの確認よりも大事なことがこの家庭訪問活動にあると感じています。

さらに、現地のスタッフではなく、外部からの短期支援者だからこそ語ることができ、語りやすいのではないかという印象を現地での議論からも感じています。本来保健分野は、医療や福祉の分野に比べ、本人の求めがなくてもアウトリーチ（こちらから入っていく）ができるという特徴があり、こ

の家庭訪問による調査・心のケア活動はまさしくアウトリーチの最たるものだと思います。実施に向けての課題は山積していますが、各種「心のケア相談窓口」や健診受診時の面接支援とは異なり、「語る場」をご本人の話しやすい場所（自宅）で創ることができるとい意味では、今後も継続していかなければならない大切な活動の一つだと思います。

Ⅲ すべての活動やつながりが心のケアになる環境整備、居場所づくりを

ただ、表1に掲げた人以外にも被災者を受け入れている世帯など心のケアが必要な人がいらっしゃることは論をまちません。では地域でどのような視点で心のケアを考えればいいのかでしょうか。これまでも何度かご紹介してきましたが、前述したような家族や自宅

を失いながらも、既に明るく前向きに生きている（もしくは生きようとしていく）方々は、何も保健医療福祉分野の活動だけでそのようになられているのではなく、毎日の生活の中で無意識のうちに結果として沢山の心のケアを受けているからであるということも忘れてはなりません。専門の機関、専門職だけが心のケアを担っているのではなく、それは友人との会話や活動であつたり、仕事をするのであつたり、お祭りや何かの復興イベントであつたり、はたまた家の掃除をすることや犬や猫といったペットとの時間であつたり、好きなテレビや映画を見ることであつたりとさまざまあると思います。

陸前高田市社会福祉協議会で実施している仮設住宅単位のお茶のみサロン事業や生活支援相談員による訪問支援活動、岩手県医師会高田診療所が10月中旬からスタートした心療内科外来、岩手県大船渡保健所が11月下旬から始

める家族を失った者同士等によるわかちあいの会（こころサロンたかた）など、今後も専門関係機関による心のケアに関する支援メニューは増えていくと思います。例えば市役所で行う保健医療福祉分野以外の各種事業、災害支援ボランティアによるさまざまな活動など、ありとあらゆる活動が、あえて「心のケア」と前面に出さずとも実は心のケアにつながっていくのだという共通認識をもち、本人も周囲も意識しない形で心のケアが自然と進む環境整備を推し進めていくことが大切ではないでしょうか。

そのような思いから陸前高田市保健医療福祉復興計画（たたいてちよう台）の中で、「居場所づくり」ということを繰り返し強調してきました。すなわち、居場所と感じられる、ほっとする、ストレスを吐き出せるところこそ自然な形で心のケアができているといえないでしょうか。

Ⅳ 心のケアの対象者は誰なのか

そうは言ってもありとあらゆる活動が結果として心のケアにつながるというのは、少し乱暴な言い方かも知れませんが、心身のケアが必要な人は誰でも、そういう人なのでしょうか？被災者でしょうか？「被災者」と一言で言ってもこれもまた定義が必要になってくると思います。

心のケア対象者は、被災状況から見た対象者（表2）もあれば、専門職の視点から見た対象者（表3）もあります。もしかしたらもっと違った対象者の見方もあるかも知れません。ここまですべての、整理するはずが逆に複雑となり、分かりにくいと感じている方もいらっしゃると思います。現地でも、何かしら対象者のフォロー基準や関係者が共通理解できるスケール

表2 被災状況から見た心のケアの対象者

- ① 自宅や家族が直接被害を受けた住民で、現在であれば仮設住宅での生活を強いられている人
- ② 自宅の浸水など直接の被害は免れたものの家族や親せき、近隣者等が犠牲になった人
- ③ 仕事や仕事を失った人
- ④ 自宅も家族も職場も被災していないが、震災直後から直接被災を受けた親せき等を受け入れ、支援し続けている人
- ⑤ 上記の背景をもった地元自治体や医療機関、保健福祉施設、消防、警察等の職員（現地で支援者であり続けながら自らも被災者）

表3 専門職の視点から見た心のケアの対象者

- ① 震災前から精神疾患（統合失調症や躁うつ病など）を患っていた方
- ② 今回の震災により専門職（この場合、精神科医師や臨床心理士だけでなく、保健師・看護師等も含む）が、心のケアが必要と判断し専門職による継続フォローをしている方
- ③ 震災後であってもその時点では専門職が必要と判断しなかった方
- ④ そもそも、専門職が把握できなかった方（会えなかった方）

（モノサシ）が必要だろうと議論されていますが、同時に被災地にかかわっているすべての方が心のケアを必要としていることも事実です。そのため、ハイリスクアプローチで対象者を絞り込む一方で、居場所づくりといったポピュレーションアプローチの両面から心のケアを進める必要性をみんなが共有することが求められています。

V やれていたことがやれるようになること

医療行為のように患者さんが何らかの疾患があり、その疾患を持った対象に対して診断・治療するといういわゆる医療モデルの進め方もあれば、疾患の有無にかかわらず一人の人間として、仕事や生活背景、家族環境、地域性などトータルな視点（生活モデル）でかわっていく進め方があります。どちらが良い悪いということではな

く、それぞれの役割・特徴があつて当然なのですが、今回の震災のように、本来、支援者である側も被災者となり、地域の環境が一変（壊滅）してしまった場合においては、平時以上に単純に支援する側とされる側という関係性だけでは成り立たないように感じています。

もともと精神疾患のある方に訪問した際、何かと不便のある仮設住宅であつたとしても、まずは住居があり、水や食料が確保され安全であること、プライバシーも守られていること、そして元のとおりではなくともそのコミュニティの関係性が保たれ、同居する家族等の支援があることが重要だと思ひました。もちろん主治医がいて定期的に受診ができ、服薬が守られることも欠かせない条件にはなりますが、医療につながっていることだけが本人を支えているわけではありません。

こうして、ときどき、私のようない

わゆる心のケアの専門家ではなくとも、話をできる人間がいることも大切なかも知れません。重要なことは、精神疾患の有無にかかわらず本人が震災前にできていたことができるようになるということが、本当の心のケアになるのではないのでしょうか。畑作業でも趣味活動でも仕事でも何でもよいのですが、本人が本人らしく生きていける環境が整うことは重要です。

大きく括ると「生活の再建」ということになりましたが、そうなることまず、私たち保健医療福祉の分野だけ、行政だけ、関係機関だけ、ボランティアだけといった単純な枠組み、これまでの仕組みに頼った心のケア、心の支援活動では限界があると考えた方がよいように思ひます。「震災により泥沼に沈んでいた自分が、仕事に復帰したことやプカッと水面から口を出すコイのように浮かび上がってくるのができた。会社に居場所を見つけれられた」

と話していた方の言葉が印象深く心に残っています。

Ⅵ さまざまな 相談の仕方

心のケアに関する相談は、そこにかかわる条件によって対処方法がさまざまあると思います。例えば、本人である場合と家族である場合、専門職によるものである場合と非専門職である場合、定期的である場合と単回もしくは不定期である場合、一般住民（primary informant）同士である場合と区長や民生委員など役職のある住民（key informant）による場合、行政による場合と行政以外である場合、訪問による場合と来所による場合、ハネムーン期や幻滅期、回復期など各時期による場合……というように、そこにかかわる人、仕方・方法、場所、機関、時期等によって柔軟な対応が求められています。

ます。心のケアの専門家でもなんでもないので私が論じるのはおこがましいのですが、これに被災地各地の地域性を重ね合わせながら進めていくことが大切と考えています。

繰り返しになりますが、心のケアの場としての生活空間、コミュニティの重要性を強調したいと思います。避難



図1

所（図1）は一人ひとりが困難や生きづらさを抱えていることが日常的に見える場であり、無言の共感の場でした。仮設住宅に設けられた集会場（図2）での茶話会、健康相談会も心のケアの場として重要であることは言うまでもありません。ただ、集会場が日常的に、自然な形で集う場になっている仮設住



図2

宅もあれば、そうならないところも少なくありません。そのため、ありとあらゆる場や機会、そここそ健診（図3）やすべてのイベント（図4）を「絆づくり」や「心のケア」の場と意識して実施し、住民一人ひとりが人と人がかかる空間の重要性に気づくための工夫をし続けていきたいものです。

Ⅶ 新年を新年にするために

この原稿が皆さまのお手元に届くころには、今年の流行語大賞や今年を表す一文字というようなニュースも始まっているかも知れません。「絆」とか「人と人とのつながり」とか「東北魂」とか、人の心に関するキーワードが思いつくのは私だけではないと思いますがいかがでしょうか。

今年は日本中どこに居てもこの震災により、多くの方々がとにかく走り続

図3



図4



けた一年だったと思います。被害の大きかった岩手、宮城、福島だけに限らず、「今までとは同じようには生きられない」と感じている方が少なくないと思います。実際、被災地は今までの生活、震災前の生活を取り戻すことは一筋縄ではいきません。年が新しくなるにあたり年だけでなく、私を含め多くの皆さまの意識、行動も新しくな

り、復興が加速・推進していくことを心からご祈念申し上げる次第です。今年一年、貴重なご意見ご助言をありがとうございます。引き続き新しい年もよろしく願いいたします。

文献・インターネットサイト

- 1) 戸羽太：被災地の本当の話をしよう～陸前高田市市長が綴るあの日とこれから～株式会社ワニブックス.2011