

心と こころ

震災10年目を迎えて

公益社団法人
宮城県精神保健福祉協会

記憶に残る言葉から、 震災からの10年を振り返る

みやぎ心のケアセンター／原クリニック

精神保健福祉士 渡部裕一

東日本大震災発生からしばらくの間は、県外から届く支援物資の振り分けや次々訪れる支援者の派遣調整に追われた。身近で深刻な被害を受けた人も少なくなかった。いつの頃からか、毎朝朝刊を開くと涙が溢れて止まらないようになり、この状態はいつまで続くのだろう、放射能のことも含めて、この先東北は一体どうなってしまうのだろうという不安を抱えて過ごしていた。地震と津波、加えて原発事故という、これまで経験したことのない未曾有の災害を前に、とにかく日々手探りで、自分がやるべきことをひたすらこなし続けた。何をどれだけやっても達成感など得られなかった。地元の関係者からは「本来業務に追われて被災地の支援活動に協力できないのが口惜しい。」との声が聴かれた。県外から訪れた支援者からは「こんな短期間の支援で、私は果たして被災地に貢献出来たのだろうか」との問い合わせの連絡を度々頂いた。いかなる立場におかれた人も、概ね無力感に苛まれ、不全感に襲われてしまう。それが被災地という場であるということを学んだ。

その後、みやぎ心のケアセンターの開設に伴い、2011年11月から当面の間、準備室に向向することになった。全国から、キャリアも職種も異なる人たちが集い、震災前にはその土地に存在していなかった組織を作るという事はさまざまな困難を伴った。唯一共通していたのは被災地に対する思いであったように思う。方向性に迷ったり、何が正しいか判断しかねる時、立ち返るのは「被災地にとって最大限のメリットは何か」を考えるとということだった。「避難所で『心の相談窓口』など開設しても見向きもされなかった。まずは被災された方の生活再建に寄り添う中で、丁寧にニーズに対応していくことが大切。」阪神淡路大震災でも支援活動に関わった方が、支援に訪れた際に教えてくれた言葉だ。まず、生活者のニーズありき。この言葉はその後支援のあり方を考える上での大切な柱となった。

「死んだ人が生き返らない限り遺族の回復はない。悲しみと愛は表裏一体、心のケアなどで遺族から悲しみを取り除いたりしないでほしい。」こ息を自

死で亡くされた田中幸子さんの言葉である。田中さんは全国自死遺族連絡会を立ち上げ、全国の自死遺族の方々同士のネットワークづくりを進めるとともに、「自死ゼロ」を目指し、連日さまざまな相談に対応している。「心のケア」などという人、人はつい悲しみを取り除くことにとらわれるが、すでにこの時点でご遺族と支援者の想いにすれ違いが生じているということをお私たちは認識しておくなくてはならない。残念なことだが「心のケア」という名のもと、自らのやりたいことありきで被災地を訪れる支援者や、対応に追われる現地支援者に遠慮なく批判を浴びせる支援者がいなかったわけではない。「心のケア」は、ともすると毒にも薬にもなり得る二つの側面を持つ。被災地の人たちの想いと尽力を尊重する謙虚な姿勢がない限り、いかなる技術や手法をもってしても、被災地の人たちにとつ

てのメリットにはなり得ないのである。一生のうちで最も大きな試練こそ、東日本大震災とその直後に生じた原発事故に違いない。その当時は確信していたが、その後の熊本地震や各地の台風や豪雨による被害、新型コロナウイルス感染症の世界的な広がりなど、つくづく人生にはどのような困難が、どこに潜んでいるかわからないものだと感じていた。「平時できていないことは非常時においても出来るはずがない。」とも言われる。東日本大震災によって得られた教訓を生かしていくことがこれからの地域精神保健福祉の更なる底上げとなり、そしてそれは新たな災害への備えにも通じていく。いかなる状況下でも、私たちが根底で大切にすべき姿勢は共通しているにちがいない。東日本大震災を機に頂いた大切な言葉を胸に、これからの日々を過ごしていきたい。

震災10年目を迎えて

仙台市精神保健福祉総合センター

医師 原田 修一郎

東日本大震災が発生して10年目を迎えました。振り返ればあつという間の10年であったような気がします。誰もがそうであったように、あの日、震災が起こることを知りませんでした。そ

して、突然起こった状況に即座に対応しなければならなくなり、その対応が私たちを変えながらも現在に至るまでずっと続いているという感覚を、私は強く持っています。

仙台市精神保健福祉総合センターでは、発災後、直ちに「仙台市心のケアチーム」を結成し、3月14日より市内の避難所を巡回し、被災者の心のケアの支援を開始しました。以後、私たちの被災者支援は、避難所への支援から仮設住宅入居者への支援へ、そして復興公営住宅入居者や地域で再建した被災者へと広がってきました。また、被災者への直接的な支援だけではなく、支援者に対する人材育成や、心の健康に関する普及啓発活動、被災者支援の関係機関との連絡調整など、心のケアに関するさまざまな活動を展開してきました。

被災者の心のケアの支援として、保健福祉センターなどの関係機関と協働で避難所や仮設住宅などへのアウトリーチによる支援を行っていくなかで、このアウトリーチによる支援の対象を被災者の心のケアだけに限定するのではなく、地域における様々な事例に対しても行っていくという機運が高まってきました。そのため、仙台市精神保健福祉総合センターでは、平成26年に地域総合支援事業（アウトリーチ協働支援事業）を立ち上げ、地域における複雑困難例、地域移行・地域定着支援例、医療観察法事例、震災による被災者などに対して、関係機関と協働してアウトリーチによる支援を行うことになりました。この事業の開始により、被災者だけではなく地域におけるさまざまな事例に対して、アウトリーチによる支援を行うことができるようになりました。これにより仙台市精神保健福

祉総合センターの地域支援は、震災前と比べ、大きく強化されることになりました。

この事業の立ち上げのきっかけとなったのは、震災によって行うことになった被災者支援です。つまり、この被災者支援を推進していくなかで、我々が行ってきた通常支援の在り方自体に変化が起こり、そして、それによって通常支援が大きく強化されました。被災者支援は、被災地における地域支援です。この地域支援で得られた経験は、通常の地域支援に応用できる大切な経験であります。震災が起こらなければこのような変化は起こらなかったでしょう。震災10年目を迎え、今後の長期的な被災者支援の在り方がさまざまなところで検討されています。そのなかには、被災者支援をいかに終結させ、いかに通常支援のなかで対応をしていくかという視点が強調されることがあります。しかし、被災者支援で得られた経験を、通常支援に応用し、通常支援の力を底上げする、向上するという視点がより重要ではないかと、この10年の活動を振り返ったときに、私が強く感じているところです。

また、被災者の心のケアの支援は、発災当初のような被災による直接的な被害からくる課題への対応から、被災者の生活支援やアルコール問題、精神障害の問題、高齢化の問題やそれに伴ういわゆる8050問題などを含めた多様な課題に対して包括的に支援を

するようになりましした。そのため、被災者の心のケアの支援と通常の地域精神保健福祉活動との境界はあいまいとなり、切り離して考えることはできなくなっています。こういった状況に対応するためにも、被災者支援で得られた経験やスキルを通常支援に融合し、そして応用する視点はさらに重要になるのではないかと考えています。

これからも、仙台市精神保健福祉総合センターでは、こういった視点を大

切にしなから被災者支援を継続的にを行い、その活動から地域精神保健福祉活動のさらなる充実を目指していければと考えています。



震災10年目を迎えて

震災こころのケア・ネットワークみやぎ からこころステーション

臨床心理士／公認心理師 渋谷 浩 太

震災から10年経つとは思えないほど短く感じる。それだけ変化があったのかもしれないし、そういう年頃だったのかもしれない。理由ははっきりしないが、とにかく早く時間が過ぎた。震災直後のことを昨日のことのように思

い出す。ただ実際には、記憶が曖昧なところがあるのは、時間が経っている証拠なのだろうと思う。

震災直後、私には初めての子が生まれた。2011年3月末であった。石巻地域の産婦人科は、被災していたため内陸の町の総合病院で受け入れてもらった。そのほかに何が変わったかといえは、仕事が変わり、一緒に働く人

が変わり、親の住む場所が変わり、なご数えたら枚挙にいとまがない。これだけの変化があった10年の後に、今を語るのは容易ではない。やはり、わたしにとって震災を境に変化したことは多く一言では語れない。

からこころステーションについて、この10年を振り返れば、本当に様々な方の支えがあってやってこれた。私は当時、精神科クリニックの心理士として勤めていたが、被災し一時、診療が行えなくなった。その復旧作業からはじまり、その後日本精神神経科診療所協会の支援を得て心のケアチームへと移行し、現在のからこころステーションの

アウトリーチ活動へとつながっている。委託事業となつてからも、右も左も分らない私たちにいろいろなることを教えていただいた。それは、支援医師のみならず、コメディカルの方々、地域の関係者の方々、そして何より、地域に住む被災した方々からである。皆様に感謝を述べたい。

からこころステーションでは、地域で働くこととは何かを考えさせられることが多い。私は、精神科デイケアのスタッフをしていたこともあるので、地域連携ということは多少考えていたつもりであった。しかし、実際には医療の枠組みの中で、地域とのつながりを作ることの難しさを感じていた。

からこころステーションの活動は自由度が高い分、誰のために・何のためにを常に考えなくてはいけない。情報の共有を目的にしてしまつてはいけない。また、自分の許容範囲を超えることは、結果的に周りに迷惑をかけてしまう可能性があるということも考えるようになった。だからこそ、自分の立ち位置を知り、伝え方や関わり方の細部に気を配る必要があると思つている。

またこれらに対応していくためには、診断的な見方のほかに、それぞれ支援機関の特徴（アドバンテージを含め）や性格の把握、家族力動を含めた見立ての重要性、精神保健福祉に関わる制度など、これまで知らなかったことを知る必要があった。それは、この10年間に出会った一つ一つのケースのなかで体験しながらすこしは知ることがで

きたように思う。

自分自身が被災者であり、家族が被災者であるから、自分はまだ被災者支援ということを言いつらい。一方で、自分の体験や家族の思いを捉まえながら支援の道筋を考えることは多々あったように思う。自分たちを、一つのケースとして考えていたのかもしれない。

出会ったケースにおいても、考えさせられることは多かった。震災前まではどうにかやってこれたが、被災により生活が乱れてしまい問題化してしまつたように思われ、被災のみを直接的なきっかけにしているように見られなかった。これは私自身にこの10年の間に起こつた変化と同じく、決して理由を一つに絞るのは、とても難しいのだと思う。被災を含めていろいろなことがあつて、相談に至つていく。特に、お金の問題は大きい。

被災者は終の住処とされる場所にやっと辿り着いてまだ数年である。被災者を含めた生活困窮者支援やコミュニティへの支援はまだ必要とされている。石巻地域の支援体制が今後どのようなようになっていくのか。一支援者として、一市民として考えていきたい。



傾聴と寄り添いの10年

〜きずな新聞の活動を通して〜

石巻復興きずな新聞舎

代表 岩元 暁子

「娘は私のせいで亡くなったんです」。大粒の涙をこぼしながらそう話すAさんに、私は掛ける言葉が見つかりませんでした。別れ際、「娘さんは、きつとお父さんの娘でいたことを誇りに思っていると思います」と伝えるのがやっとでした。

私たちは石巻市内の仮設住宅・災害公営住宅向けに無料情報紙を発行し、ボランティアの手で配布する活動を行なってきました。阪神淡路大震災のときには、仮設住宅での孤独死が233件、災害公営住宅での孤独死が千件以上あったことから分かる通り、仮設住宅・災害公営住宅は孤立しやすい環境。その中で、新聞配布を通じた訪問・見守り・傾聴活動は、心のケアや孤立防止につながると考えています。

先のAさん夫妻と仮設住宅で出会ったのは、震災から2年が過ぎた頃でした。Aさんは地域のリーダー的な存在で、周りからの人望も厚い方でした。「亡くなった娘には、いつも周りの人のことを考えて行動しなさい」と言い聞かせ、

責任感の強い子に育てた。だからあのとき、避難せずに事務所に残ってしまったんだろう。私のところに生まれてこなければ、私があんな風に育てなければ、きつと娘は命を落とさずに済んだはず……」「こんな思いをするくらいなら、いっそ自分で命を絶って楽になりたい……」。Aさんは、私たちが訪問するたび、いつも涙を流しながら、心のうちを語ってくれました。聞けば誰もがパツと笑顔になるような、そんな魔法の言葉があれば良いのですが、そんな言葉はあるはずもなく。変な励みや助言はしないように心掛けながら、ひたすらにAさんの言葉に耳を傾けました。どれだけ嘆いても、亡くなった娘さんは戻ってはこない。ときに、Aさんの話を聞くのが辛く感じることもありましたが、いつか「生きていて良かった」と思える日が来ることを信じて、毎月新聞を持って会いにいきました。

震災前の地域からあえて遠く離れた仮設住宅に入ったAさん夫妻には、周りに打ち解けて話せる人がいません

でした。

Aさんと出会って2年が経った頃、ひとつの変化に気が付きました。Aさんは私たちの前で涙を流さなくなり、「自分のせいで」と言わなくなったのです。もちろん娘を亡くした悲しみは、消えたわけでも忘れたわけでもありません。「毎朝、位牌に手を合わせる涙が出る」と言います。しかし、あんなに頑なに「自分のせいで」と言っていたのが、ほとんど言わなくなったことに、大きな進歩を感じました。また、Aさんの奥さんが、新聞配布を通して出会った全国のボランティアから届く手紙を「宝物」と言っていて見せてくれたこともありました。ボランティアとの出会いや交流が、Aさん夫妻の支えになっている様子が伺えました。

そして、最近また大きな変化がありました。若い学生のボランティアと共にAさんを訪ねると、Aさんは真剣そのものの目でこう言うのです。「いいかい、災害が起きたら、まず自分の身の安全を一番に考えて、安全な場所に逃げるんだよ。『逃げるなんて、無責任な』と言う人がいるかも知れない。けれど、生きてさえいれば、信頼は必ず取り戻せる。そのあと誰かを助けることもできる。何よりも命が一番大切なんだよ。この言葉を聞いたとき、「ああ、ここままで活動を続けてきて本当に良かった!」と思いました。娘さんの死を自分のせいと思ひ、自分を責めてばかりいた方が、今、若い人たちに「命の大切さ」

を伝えている。10年活動を続けてくるのは決して簡単ではなかったけれど、この言葉を聞けただけでも続けてきた価値があったと思います。人は深い絶望からここまで回復するのだということ、傾聴と寄り添いの力、そしてその過程に立ち会えたことに心底感動しました。

Aさん夫妻曰く、「あきさん(私)に似ている」という娘さんも、きつと今お空の上から、命の大切さを説くお父さんのことを誇らしく思っているのではないかと思います。



東日本大震災から10年目を迎えて

南三陸町地域包括支援センター

所長 工藤 初恵

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から10年目となり、当町は壊滅的な被害から一歩ずつ復旧・復興に向けて進んできました。当町の保健活動は、多くの支援を受けながら一歩一歩前進できたことに心から感謝しています。

震災当日、大地震後に発生した大津波が、家屋を倒壊し土煙を上げながら市街地を飲み込みました。住民世帯の6割以上が被災し、人的被害は800人を超える甚大なものでした。当時私は健康増進係でしたが、活動拠点である町保健センターの施設と活動データなど全てを流失しました。通信が途絶え状況もつかめずに避難所の救護活動を開始しました。

保健活動は、県内外の保健師チームの応援を受けて、まず住民健康調査によって地区の現状を把握し課題解決に向けて活動しました。その後も、宮城県との共催により全地区の健康調査を継続し、気仙沼保健所・心のケアセンターと協働で住民の健康支援をしてきました。住民は生活環境や家族構成が

一変し不安と混乱もあり、体調不安定による疾病症状の相談や、近隣トラブルを含め生活支援の必要な状態が続きました。

震災直後の精神科救急医療は、宮城県精神保健福祉センターと東北会病院白澤英勝理事長のお声がけにより岡山県心のケアチームが来町し活動を開始しました。心のケアチームは保健師と連携して避難所において巡回診療することで、住民の安定を保つことができました。さらに、仮設住宅では被災者生活支援員が住民への声がけや見守り支援を行いました。140人の支援員は被災者でもあることから、心のケアや研修会と相談体制が必要でした。ここの心のケアチームによるサテライト巡回支援は、住民の日常の支えとなり保健活動にとっても大きな基本軸となりました。

はじめの頃、心のケアという言葉は住民には馴染めませんでした。そこで、地域の繋がりを大切にしてきた住民に『心を健康にすること』を保健事業の中に入れ、自然と馴染むように必要な支

援を積み上げていきました。住民に寄り添って住民の声を聞きながら、町や保健所・心のケアセンターの職員がチームとなって活動しました。心のケアに關しては、精神保健福祉センター始め、東北会病院、精神科医療機関との連携が活かされました。ここから必要な心のケアのネットワークが拡がり、活動を継続していきました。

今回の震災で訪問バック1つとなった状況でしたが、支援を受けながらその時々起きた課題に合わせて、出来ることから取り組みました。一歩ずつ進めたのは、県内外からの大きな支援の力の他に、健康づくりを「こころもからだも健やかで おどって笑顔あふれるまち みなみさんりく」にしたいと、話し合い支え合ってきた住民の力と「どうすればいいんだろう」と悩みながら頑張ってきた仲間の力があつたからこそと思います。

近年、自然災害が日本各地に起き、それぞれの地域で災害時保健活動に向き合い、また備えに取り組んでいます。が、想定外のことが起きている現実があります。当町は、壊滅的な被害を受けた時の痛みはいまだに消えませんが、心のケアを含む健康支援の先には、いつも住民の声や笑顔があり、互いが励まされ元気なれました。『心のケア』は目に見えませんが、震災を通して支え合う住民のキーワードになったように思います。

振り返ってみると、平常時の関係性

が非常時にも活かされること、さらに「何を指していくのか」という目的意識を持ったことで、必要な支援者と繋がることができ、必要な保健活動を展開していきました。この10年の活動の経過は感謝することばかりでした。今私たちは、拠点施設となった総合ケアセンター南三陸で、南三陸病院との併設を強みとして、住民の健康を育み、命を守り、暮らしを支えるための相談支援体制や関係機関と連携した保健福祉サービスの提供体制の充実に努めています。さらに、生活環境が整備されたことから、住民主体とした地域で支え合う活動を通して、すべての住民が安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

これまで、多くのご支援をいただいたみなさまに、いきいきと笑顔あふれる南三陸町を見て感じて欲しいと願っています。



●宮城県保健福祉事務所

名 称	住 所	電話番号
仙南保健福祉事務所 (母子・障害班)	989-1243 柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
仙台保健福祉事務所 (母子・障害第二班)	985-0003 塩竈市北浜4-8-15	022-365-3153
仙台保健福祉事務所 岩沼支所 (地域保健班)	989-2432 岩沼市中央3-1-18	0223-22-2188
仙台保健福祉事務所 黒川支所 (地域保健班)	981-3304 富谷市ひより台2-42-2	022-358-1111 (代)
北部保健福祉事務所 (母子・障害第二班)	989-6117 大崎市古川旭4-1-1	0229-87-8011
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所 (母子・障害班)	987-2251 栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
東部保健福祉事務所 (母子・障害班)	986-0861 石巻市あゆみ野5-7	0225-95-1431
東部保健福祉事務所 登米地域事務所 (母子・障害班)	987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼150-5	0220-22-6118
気仙沼保健福祉事務所 (母子・障害班)	988-0066 気仙沼市東新城3-3-3	0226-21-1356

●仙台市各区保健福祉センター (問い合わせ先 保健福祉センター：障害高齢課 総合支所：保健福祉課)

名 称	住 所	電話番号
青葉区保健福祉センター	980-8701 仙台市青葉区上杉1-5-1	022-225-7211 (代)
青葉区宮城総合支所	989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂5	022-392-2111 (代)
宮城野区保健福祉センター	983-8601 仙台市宮城野区五輪2-12-35	022-291-2111 (代)
若林区保健福祉センター	984-8601 仙台市若林区保春院前丁3-1	022-282-1111 (代)
太白区保健福祉センター	982-8601 仙台市太白区長町南3-1-15	022-247-1111 (代)
太白区秋保総合支所	982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原45-1	022-399-2111 (代)
泉区保健福祉センター	981-3189 仙台市泉区泉中央2-1-1	022-372-3111 (代)

●精神保健福祉センター

名 称	住 所	電話番号
宮城県精神保健福祉センター	989-6117 大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0021 (代)
仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)	980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191 (代)



心のケアセンター

Miyagi Disaster Mental Health Care Center

- ◆基幹センター □地域支援課 □企画研究課 □総務課

〒980-0014 仙台市青葉区本町二丁目18-21 鹿島定禅寺ビル3F
TEL: 022-263-6615 FAX: 022-263-6750

- 石巻地域センター

〒986-0850 石巻市あゆみ野5-7 宮城県石巻合同庁舎5F
TEL: 0225-98-6625 FAX: 0225-98-6628

- 気仙沼地域センター

〒988-0066 気仙沼市東新城3-3-3 宮城県気仙沼保健福祉事務所2F
TEL: 0226-23-7337 FAX: 0226-25-9881

協会事務局

〒989-6117 宮城県大崎市古川旭5丁目7-20 宮城県精神保健福祉センター内
電 話：0229-23-0021(代)
FAX：0229-23-0388
E-mail: miyagi.sehofuku.kyokai@r7.dion.ne.jp