



メンタルヘルスサポーター講座 ①

# 震災後のこころのケア

～被災者と支援者がともに回復していくために～



## はじめに

わが国の自殺者が平成 10 年から急増し、その後 14 年間連続して年間 3 万人以上の自殺者がいるというゆゆしき事態が続いています。平成 18 年には自殺対策基本法が制定され、行政の自殺対策が本格化しました。

人はみな人生の中で、健康問題、家族問題、経済問題など様々な問題と対峙します。不運にもそれがなかなか解決されずに心理的に追い詰められ孤立したり、重大な問題が重なったりすると、自殺行為のリスクが上昇するといわれています。

現在、平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災で大きな被害を受け、人生の危機に直面している方が大勢いらっしゃいます。何かしらの不安、抑うつ感、閉そく感を感じている方も多いのではないのでしょうか。そのような時代には、自殺のリスクが簡単に上昇してしまうのではないかと危惧しています。

平成 23 年度に埼玉県立精神保健福祉センターでは、自殺対策の一環として、防衛医科大学校の重村淳先生を講師としてお招きし、『メンタルヘルスサポーター講座』と題する講演会を開催いたしました。

メンタルヘルスサポーターとは、苦しんでいる方のこころのケア、そして自分のこころのセルフケアについて正しい知識を持ち、苦しんでいる方と自らのメンタルヘルスを共に守ることができる方をさします。

重村先生の温かいお人柄が伝わる、分かりやすい講演が大変好評でしたので、より多くの方々にその内容をお伝えしたいと考え、自殺対策緊急強化基金を活用して、『震災後のこころのケア』『うつ病と死にたい気持ちについて』と題する 2 冊の冊子を作成いたしました。

ぜひ、この冊子をお手元において、ご活用いただければ幸いと存じます。



平成 24 年 3 月 埼玉県立精神保健福祉センター  
センター長 杉 山 一



# 目次

- Q1 重村先生は被災地の支援に行かれています、  
現地はどんな様子ですか ..... 1
- Q2 災害の被害者だけでなく、  
支援者も影響を受けるのですか ..... 3
- Q3 大きな災害の被害にあった人は、  
全員こころの病気になってしまうのでしょうか ..... 4
- Q4 PTSD（心的外傷後ストレス障害）について  
教えてください ..... 6

## PTSD の症状

①再体験 ②回避・麻痺 ③過覚醒

- Q5 こころが疲れたときは、  
どうやって労わったらよいのでしょうか ..... 8
- ①深呼吸
  - ②気分転換
  - ③食べること、寝ること、過労に気をつける
  - ④気持ちを外に出す、ためこまない
  - ⑤余計な刺激を受けない

- 
- 
- Q6 被災者や、苦しんでいる方の力になりたいのですが、何か気をつけることはありますか …………… 10
  - Q7 被災地に「こころのケア」が必要だと聞きますが、どう思われますか …………… 13
  - Q8 もし被災者や苦しんでいる方を継続的に支援することになったら、気をつけることはありますか …………… 15
  - Q9 埼玉県内に避難してきた被災者もいらっしゃるのですね …………… 16
  - Q10 孤立化させないための支援が大切なのですね …………… 17
  - Q11 今回の震災に関連して、放射線のことご心配です…………… 19
  - Q12 震災ストレスの影響を受けやすい人がいるのですか …… 21
  - Q13 支援する立場の人もストレスを感じることはあるのですか …………… 21



メンタルヘルスサポーター講座 1

## 震災後のこころのケア

被災者と支援者がともに回復していくために

講師紹介

**重村 淳** (しげむら じゅん)

精神科医、医学博士

1994 慶應義塾大学医学部卒業

1999 ~ 防衛医科大学校

精神科学講座



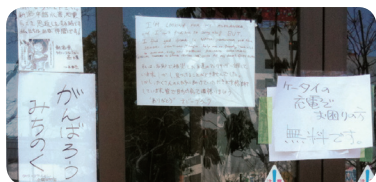
精神科医として多くの患者さんの診察を担当しておられます。災害精神医学がご専門で、東日本大震災後は被災地へ何度も赴き、支援活動に従事されています。

皆様、こんにちは。重村と申します。よろしくお願ひいたします。今日のテーマは、震災の後の重い話なので、皆様がこの話を聞いてうつうつとしてほしくありません。むしろ今日の話を通じて皆さんが少し楽になるように、手を差し伸べる人が楽になるようなものにしていきたいと思います。ですから若干、震災のときの私が撮った写真も入りますけれども、衝撃的なものではありません。ただ、それを通じて皆さんにいろいろと考えていただけたらと思っています。

Q1

重村先生は被災地の支援に行かれています、  
現地はどんな様子ですか

今回の震災ではいろいろなことがありました。仙台駅のガラス扉には貼り紙で「がんばろう、みちのく」と書かれていて、みんなで一体になって何とかこれを乗り越ろうというメッセージがありまし



た。また「ケータイの充電でお困りの方、無料です」という貼り紙もあって、同じように支え合うという気持ちが伝わってきました。

しかし一方で、非常に痛々しい張り紙もあります。行方不明となった英語圏の方を探している張り紙が日本語と英語でされていました。特に外国人のように言葉のハンディ、文化のハンディがあるとき、災害のときのこころの影響は非常に大きいだろうことを示唆する張り紙だと思いました。

今回の災害では自衛隊のように災害に関わるとして被災地に行った方もいます。これは4月1日に石巻で撮ってきた写真ですが、自衛隊と米軍と一緒にサッカーをやっているという、なかなか



珍しい写真です。ここは避難所となっている小学校ですが、よく見ると、まだこういうところに車が突っ込んでいます。学校の裏側を



見ると、ご覧のように非常に生々しい光景が当時は残っていました。これを見てもみますと、復興という言葉がなかなか単純に語れないということはお分かりかと思います。

このような現状に対して、どうやって復興ということを考えていったらいいのか、生活の再建を考えていったらいいのか、なかなか簡単な問題ではありません。

相馬市の避難所に「相馬の笑顔を取り戻そう」という垂れ幕があっ

て、本当にもうこれは痛々しくて非常につらい思いになりました。

Q2

災害の被害者だけでなく、  
支援者も影響を受けるのですか

災害といいますと、どうしても避難所にいらっしゃる方や仮設住宅にいらっしゃる方が注目されがちです。しかし、災害で影響を受けている方はそれだけではありません。



これは私が撮った写真ですが、米軍が瓦れきを撤去しています。この現場に通訳として関わっている専門家がありました。通訳の方は日本語と英語を翻訳することには慣れていても、まさか自分が最前線で災害の救援に携わるとは思っていませんでした。このように自分が災害に関わるという意識がなくても、色々な人が関わり、ここを痛めているというのが現状です。実はその方は、この瓦れきを撤去している中でご遺体が発見されてしまって、そのとき相当にここを痛めていらっしゃいました。

生々しい話ばかりで恐縮ですが、石巻で学校が遺体安置所として使われていた際、正門のところずっと立って警備していらっしゃった方がいました。この方も本来の仕事は全く災害支援に縁のない方です。国家公務員で会計をやっていた方です。このように自分がまさかこういう仕事をするとは全く思っていなかった方々が、災害支援の仕事をしているわけです。

そう考えますと、この東日本大震災がここに与える影響というものは非常に大きいことが想像できるかと思います。この辺はもう



皆様も十分ご存じだと思いますが、原子力災害を含めて様々な災害が被災地を襲いました。それによって膨大な死亡者や行方不明者が出ましたし、被災者・避難者、今ご覧になったような支援者も関りました。もともと行政がひ弱な沿岸地区を直撃して、文字通り津波で流されてしまって、それを支える人も少なくなりました。また地域によって復興が進んでいるところ、進んでいないところがあって、それに当たっては放射線の影響というものが非常に大きいのしかかっているわけです。

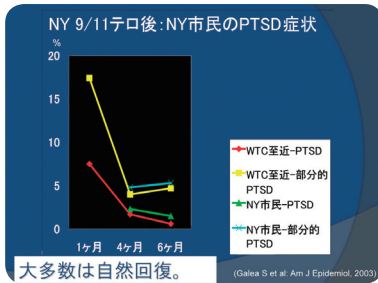
Q3

大きな災害の被害にあった人は、  
全員こころの病気になってしまうのでしょうか

いいえ、違うと思います。災害に遭ったからといって、みんながみんな、こころを病むわけではありません。例えば、私も実は昨日福島から帰ってきたばかりですが、もちろん行ったときには非常に強いストレスを受けます。だからといって、ずっとそのまま調子が悪いわけではありません。どうしてかといいますと、人間には回復する力があるからです。

皆様もいろいろなストレス経験をされていると思います。例えば仕事を探す、家を買う、結婚する、もしかしたら離婚するといった人生の節目で様々なストレスがありますが、だからといってずっと調子悪くなっているとは限りません。たしかに、一部の人にはその影響が長く出得るとというのが、このストレスです。しかしあくまで一部の人なので、例えば仙台市は人口 100 万人いらっしゃいますが、その 100 万人がみんなこころを病んでいるかというと、決してそうではありません。



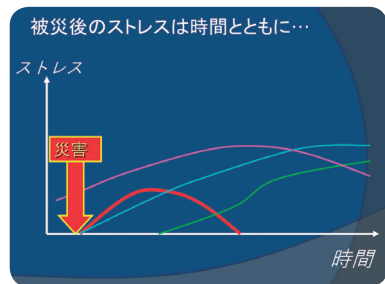


これは 10 年前のニューヨークの同時多発テロの後、どれくらいのニューヨーク市民が PTSD (心的外傷後ストレス障害) という病気の症状を持っていたかというものです。PTSD (心的外傷

後ストレス障害) については後ほど詳しく説明いたします。なお表中の WTC とは、世界貿易センタービル (ワールドトレードセンター) のことで、その近くに居た人々ということです。

簡単に申し上げますと、1 カ月後、4 カ月後、6 カ月後、時間がたつにつれて、最初は強いストレスだったけれども、それが徐々に落ち着いていった。しかしゼロにはならなかったということです。そう考えると、災害によってこころの影響がどう出るかというのは個人差が大きいことが分かるかと思います。

例えば、こちらに時間を描いて 3 月、4 月、5 月、6 月と時間を追っていきます。また上の方はストレスの強さを表しています。これを見ても、多くの人はこういうパターンを描きます。災害があってストレスはわーっと出ます。しかし、それは時間とともに解決して行って回復につながります。



しかし一部の人のにとっては、そのストレスがどんどんたまって行って長期的に続くことがあります。また意外と多いのが、最初はそれほどでもないのですが、しばらくしたら、特にふっと一息つい

たときからこういったストレスが問題化してくることもあります。また人によっては、もともと何らかのこころの課題を抱えていらっしやって、災害で更に問題が上乘せされるという場合もあります。

#### Q4 PTSD（心的外傷後ストレス障害）について教えてください

少し例を通じて考えてみたいと思います。

Aさんという30代の女性の方を考えてみました。この方は自宅で地震に遭って家が津波で流されてしまいました。ただし幸いなことに、かろうじて救助されました。その後、避難所や仮設住宅で生活した後、親戚がいらっしやるということで埼玉県に身を寄せることになりました。

しかしその後、Aさんはいろいろなことに苦しみます。当時ものすごく怖い思いをした、死ぬ思いをしたことが繰り返し思い出されるようになりました。そのときの恐怖は非常に生々しくよみがえってきます。つまり思い出したくないのに、繰り返し思い出してしまうのです。



テレビをつけていますと、最近では結構当時の映像が平気で流れたりします。Aさんはそういったテレビの映像を見ますと、もう目を背けてしまって、自分がリモコンを持っているときはテレビを消してしまいます。また周囲の人が津波の話を始めても、その場を離れて、その話題を避けようとしてしまいます。いろいろなことを避けていて、なかなか喜怒哀楽というものが感じられなくなってしまいます。更にはずっと神経過敏な状態が続いていて、夜眠れな





くなったり、物事に敏感になったりしました。例えばちょっとした生活音がしただけでもびくびくとしてしまいます。実はこのような症状が、PTSD（心的外傷後ストレス障害）というこころの後遺症の症状です。

### PTSDの症状 ①再体験 ②回避・麻痺 ③過覚醒

- ① 再体験：思い出したくないのに思い出してしまうことを再体験と言います。例えば私たちが強いストレス経験をしたとしても3日後には徐々におさまっていくというのが一般的です。しかし、このAさんの場合には、再体験が出ているときには、まるで今また被災しているかのような苦しい気持ちが出てきます。
- ② 回避・麻痺：そういった苦しいものが出てくるのはつらいものだから、なるべくそういう気持ち避けようと思って回避してしまいます。しかし回避していると楽しいことから回避してしまいます。そういう中で喜怒哀楽が全体的に麻痺してしまうことが起きているのです。
- ③ 過覚醒：いつも気が張り詰めて神経過敏になることを、過剰に覚醒しているという意味で過覚醒といいます。

このような3つの症状が出ている病気をPTSDと呼んでいます。よくテレビでもPTSDという言葉は出てきますが、実はこういう病気です。今お話ししたようなことが1カ月以上たっても続いてしまうという、いわば記憶が時間とともに薄れない病気です。

しかし、注意しておかななくてはいけないことがあります。震災イコールPTSD、こころの問題イコールPTSDと考えるかもしれませんが、人間のこころはそんなに単純ではありません。つらいことがあれば、それに伴ってうつ病も起こり得ますし、心臓が突発的

にどきどきするというパニックなどが起きたり、体が何となく調子悪い、どこどこが痛いというような不調も起きたり、人によってはつらい気持ちをお酒で紛らわせたいと思ってアルコールに依存する方もいらっしゃいます。

またご家族が亡くなった方にとって罪責感是非常に深刻な問題です。あのときこうしていれば私の夫は助かった、あのとき2人で逃げていればよかったという答えの出ない自問自答を延々と繰り返すことがあります。ですから、震災イコールPTSDという単純な問題ではないことを覚えていただきたいと思います。

Q5

こころが疲れたときは、  
どうやって労わったらよいのでしょうか

ここにいらっしゃる方で直接震災の被害にあわれた方は、もしかしたら少ないのかなと思います。震災にかかわらず、こころが疲れてしまって、こういった症状が出てきたときには、一般的にリラックスする方法を増やして無理をしないことを心がけるようにしてください、とよくお話しします。皆様もどうでしょうか。震災の直後は、例えば津波の映像が出るたびにちょっとどきどきしたり緊張したり、放射線のニュースがテレビで流れるたびに何かちょっと嫌な気持ちになったりされませんか。そういったときでもリラックスするのはすごく大切なことです。

### ①深呼吸

よく「深呼吸してください」とお願いするのですが、深呼吸といっても本当に深呼吸ではない場合があります。「吸って、吐いて」



と気をつけてやっても、神経が高ぶっているときには、全体のスピードが速まって「吸って吐いて吸って吐いて吸って吐いて」と呼吸が浅くなったり、吐く時間が短くなって「吸って、吐いて吸って、吐いて吸って」となって、かえって呼吸のリズムが乱れてしまいます。ですので、私はよく「1つ吸って2つ吐く」というふうにお話しします。皆様も実際やってみるとお分かりになりますが、体は吐くときにリラックスする方向に流れますので、1つ吸って2つ吐く(=リラックス)という形にすると、かなりこの方法はうまくいきます。

## ②気分転換

なかなか気分転換とか趣味といったことを考えられないという方もいらっしゃると思いますが、そういうときだからこそ、趣味や楽しみを勧めて、ちょっと日常から離れるということは有効です。

## ③食べること、寝ること、過労に気をつける

しかし、どうしてもストレスがたまっている状態ですから、決して無理はできません。そこで当たり前のことですが、こういうときだからこそ、しっかり食べて、しっかり寝て、過労には気をつけるということをいつもお話ししています。

## ④気持ちを外に出す、ためこまない

自分のやりきれない気持ちをどうしたらいいですかとよく尋ねられるのですが、外に出して、内側にためないことが大切だとお話ししています。よく震災の後に涙もろくなったという話を聞き



ます。そう言う私もその一人ですが、やはり泣きたいときには泣いてもいいのだと思います。ただ、私の場合は、あまり妻に泣いているところを見られると恥ずかしいので、一人で泣くようにしていますが。それはさておき、自分なりの方法で感情をためないで吐き出した方が楽な場合もあります。人によっては、信頼できる家族や友人・知人に話すことが良いでしょう。ただそれがどうしてもうまくコントロールできない場合は専門家に相談することを考えるべきなのかもしれません。

#### ⑤余計な刺激を受けない

先ほど無理をしないのが大事とお伝えしましたが、余計な刺激を受けないことも意外と大切なことです。特にこれはお子さんに対してそうなのですが、例えば子供が津波に対して恐怖を感じている。しかし、そういうものが無造作にテレビで流れてしまうと、その不安があられるということはよく経験することです。放射線もそうですね。不安というのはどんどん膨らみがちで、そういうときに不安をあおるニュースを見てしまうと、かえって不安定になってしまうこともあります。ですから、直接被災された方には私はいつも余計な刺激を受けないように気をつけてくださいとお願いしています。

#### Q6 被災者や、苦しんでいる方の力になりたいのですが、何か気をつけることはありますか

ここにいらっしゃる方々の多くは直接被災された方ではなくて、被災した方と関わる、もしくは震災とは関係なく目の前の苦しいこ





とがあつた人を助ける、支えるといった方々だと思います。そこでは実は、支援する側と支援される側にそれぞれの思惑があつて、どうしてもそこにズレが生じます。これは難しいところです。

少し残念な話ですが、今回の大震災で色々な人が現地にボランティアに行きました。現地で本当に役に立っているならいいのですが、かえって現地に迷惑をかけてしまう形になったり、現地でちょっと自分の力を誇示してしまったり、自分のエゴを出してしまったり。そういったことがあると、いったい何のためにボランティアに行っているのか、よく分からなくなってきました。

### <支援する者の本音>

- ◎ 相手のために何かしたい
- ◎ できれば専門的にお手伝いしたい
- ◎ 正直なところ、こちらの欲も出てしまう
- ◎ **どこまで聞いていいものか？**
- ◎ 聞かないとお手伝いが難しい
- ◎ でも、聞くことで相手を傷つけない
- ◎ お手伝いは1回？複数回？
- ◎ 自分がいなくなった後に相手はどうなるか？

手を差し伸べる側の本音として率直なところを書きました。これは何も震災だけではなくて一般的なことについても言えるかと思います。

手を差し伸べる側としては、相手のために何かしたい

という気持ちを持っています。例えば私は精神科の医師ですから、どうしても専門的にお手伝いしたいという気持ちが働きます。そして正直なところ、私自身の欲が出てしまうということも事実です。例えば支援することによって私はこういうことをしてきたと、どこかで発表したいというエゴが出てくるかもしれません。

目の前に実際傷ついている人がいるときに、やはりどうしても自問自答となります。果たしてどこまで話を聞いたらいいのか。実際話を聞かないとお手伝いのしようがないという問題もあります。つ

まりその人がどういう経験をしてきて、どういうふうに手を差し伸べたいのかということです。しかしながら、聞くことで相手を傷つけないということもあるわけです。また、お手伝いが1回きりなのか、それとも毎月お手伝いするような複数回のものなのかによっても変わってきます。いずれにしろ、いつか自分がいなくなったときに果たしてその相手はどうなるのかといったことが手を差し伸べる側の苦悩なのではないかなと思います。

支援される側の本音を垣間見たいと思います。おそらく支援される側というものはそれまでに相当傷ついているわけです。そして、これ以上傷つきたくないという気持ちを持っていらっしゃると思います。で

#### <支援される者の本音>

- ① すでに傷ついている
- ② これ以上傷つきたくない
- ③ 困ってることには手伝ってほしい
- ④ つらいことは話したくない
- ⑤ **でも、いざというときには話したい**  
(話すか話さないかは自分で決めたい)
- ⑥ 目の前にいる人は手伝ってくれるのか？
- ⑦ この人がいなくなった後に私はどうなるのか？

すので、そこがすごくデリケートなところなのは当たり前のことです。ただし、実際困っていることが当然出てくるわけであって、そういうところは手伝ってほしいとも思うわけです。

傷つきたくないわけですから、つらいことは積極的に話したくないという気持ちが出てきます。ただど一方で、ためないでいる方が楽だと考えるときには話したいでしょう。また、この人は信頼できる、この人ならずっと相談できるという方でしたら、やはり話したいのだと思います。

どちらにしても、実際に苦しんでいらっしゃる方は、話すか話さないかは可能な限り自分で決めたいと思うでしょう。そうすると、



こういうふうを考えるでしょう。「目の前にいる人はどのくらい手伝ってくれるのか、この人がいなくなった後は私はどうなるのか」ということです。

やはり支援する側と支援される側では、それぞれの思惑が微妙に違っています。だから、手を差し伸べるときに、そういった違いをまず認識する必要があるのではないかと思います。

Q7

被災地に「こころのケア」が必要だと聞きますが、どう思われますか

今回の震災では、色々な専門家がこころのケア活動ということで現地入りして様々な活動を行ってきました。よくメディアでこころのケアという言葉が使われますが、果たしてそれが何を意味しているのかというと、実はものすごく曖昧です。多くの場合、当時のこころのケア支援というものは1回のみのもので、例えば石巻市に行ったとしても、その後毎月行き続けるという方は、どちらかというところと珍しいと思います。

例えば福島県双葉町の住民が避難している、加須市の避難所に皆様がボランティアに行くとしたら、そのときにはおそらく非常に多くの方がいらっしゃるんで、すべての方とお話をするには限界があるでしょう。多くの方は自然に回復していくわけでもありませんし、自分の気持ちを話すのにためらいがある方もいらっしゃるでしょう。ですから、例えば1回だけボランティアに行くという場合には、必要以上に傷つけてはいけない。また回復する人を過剰に病気持ちいしてはいけない。当たり前のことですがけれども、実はこういったことが単発のこころのケアのときに重要です。

そして実際に相手側が困っている、例えば安心が得られないとか、衣食住とか生活の必需品を提供することが最優先だと思います。

昨日ニュース番組を見ていたのですが、そこでは岩手県の仮設住宅のことが取り上げられていました。岩手では、昨日初雪が降りました。そういう中で仮設に断熱材が入っていないくてもものすごく冷えることが取り上げられていました。もし仮に私たちがお手伝いに行くとして、そのときに何か立派なカウンセリングをすることがいいのか、それとも暖房が早く手に入るための何かお手伝いをするのか、どちらが嬉しいでしょうか。もし私が仮設にいたらおそらく早く暖房を何とかしてくれと思います。ですから、そういった生活の基本的なものを支援するという、それ自体がこころのケアだということです。



これも石巻の写真ですが、平成23年4月1日に撮ってきたものです。ここにいらっしゃるのは自衛隊の方々です。そしてここで炊き出しをしています。これがこころのケアなのかどうかということ。ある避難所ではマッサージがありました。こういったマッサージがこころのケアなのか。また外で瓦れきを撤去しているのがこころのケアなのか。先ほどのお話のとおり、困っていることに対して手を差し伸べることは、私は、これはすべてこころのケアではないかと思います。







Q8

## もし被災者や苦しんでいる方を継続的に支援することになったら、気をつけることはありますか

継続的に支援にかかわると、要は名前と顔が一致する関係になります。例えば〇〇市の誰々さんが今回来てくれたと。1カ月後に誰々さんがまた来てくれるようになったから、何かあったら誰々さんに電話しようという関係になるわけです。そうなってくると、先ほどの1回きりのケアとは性質が異なってきます。安全感を与えたり生活の支援をすることが重要だという点は同じです。特に「困ったら誰々さんに相談すればいいのだ」という関係をつくるために、いざというとき安心して話せる相手として信頼してもらうのはすごく重要なことだと思います。

そして生活を支援していくに当たって色々な専門家が出てくると思います。例えば加須市に避難してきた双葉町の人ですと、学校をどうするのか、法的な手続をどうするのか、書類をどうするのか、介護サービスを受けたいけれども、どうしたらいいか、病院はどこにかかったらいいか、弁護士にも相談したいといったことが色々な次元で起こってくると思います。

ですから、もし何度も繰り返して支援ができる立場だとしたら、色々な職種の方々と垣根を越えて関わることが重要となってきます。また、その人がもともと持っている社会的なつながりも極めて重要なのは言うまでもありません。例えば家族であったり友人であったり仕事仲間であったり近所であったりです。震災で、例えばこちらに避難された方だと、故郷を離れて、そういったコミュニティからつながりが欠けてしまった方がいらっしゃるので、そこが難しいところだと思います。

Q9

## 埼玉県内に避難してきた被災者も いらっしゃるのですね

埼玉県内に避難してきた方がどのような思いをしているか、少し想像してみたいと思います。

避難されてきた方ですと、震災に伴って先ほどのころの傷が大きくのしかかてきます。それに加えて、もともと生活している中で様々な生活の基盤があったわけですが、それが失われてしまっ

### 避難者のストレス

- ◎ 震災に伴うトラウマ
- ◎ 家族・財産・仕事などの喪失
- ◎ 故郷を離れることでのコミュニティ喪失
- ◎ 避難先への適応
- ◎ 震災体験をなかなか共有できない

孤立化させない対応が重要

ている可能性があります。更に例えば岩手、福島といった故郷を離れることで、もともとの地元のつながり、コミュニティーを失ってしまっています。更に知らない土地に避難することで、例えば埼玉県に慣れなくてはいけないということが起こり得ます。そのとき、例えば埼玉の人と岩手の人だと震災に対する思いや経験は違うものですから、なかなかそれを共有できない難しさもあります。

ですので、皆様の身の回りにそのような方がいらっしゃったら、一つ重要なことがあります。それは孤立化させないための対応です。こういった大きな経験をしますと、どうやって人とのつながりを持つたらいいか戸惑ってしまいます。また先ほどお話ししたように、回避ということがトラウマの一環として生じますので、「できるものなら触れられたくない」というふうに感じます。それで新しい人との関わりに消極的になり、孤立化しがちです。もし皆さんの身の回りにそういった方がいらっしゃったら、くれぐれも継続的に



手を差し伸べることをしていただきたいなと思います。

## Q10 孤立化させないための支援が大切なのですね

難しいけれども、とても大切です。

ちょっと実例をお話したいと思います。私が今、病院で担当させてもらっている患者さんのお話です。プライバシーの関係上、若干は変更させてもらいます。

その方は50歳代の女性です。福島県のB市に長年住んでいました。B市で会社員をしていて長年そこで安定した生活を送っていました。もう子供も独立されています。しかし実はその方には、もともと大きなこころの傷がありました。それはだんなさんと長年別居状態にあったということです。別居状態にあってお互いを支えられる関係だったらいいのですが、あいにくながらそうではありませんでした。そのだんなさんは、アルコールの問題があって、2人でいるとお酒を飲んでけんかしてしまうので別居されたそうです。

そういうわけで奥さんは一人でB市に暮らしていたのですが、このたびの大震災がありました。その大震災によって家が流されてしまい、残念なことにご両親も亡くなってしまいました。そういった中、別居しているだんなさんにつながることでこころが癒されればいいのですが、あいにくながらそうではありませんでした。仮にAさんと言いますが、Aさんが避難所、そして仮設住宅に移っても、だんなさんとなかなか連絡をとることはできませんでした。

そんな中で仮設住宅を回っていた保健師さんが、この人は非常に不安が強く、苦しそうだということに気づきました。それからは保

健師さんたちが、Aさんをなるべく孤立させないように懸命の訪問を続けたそうです。なるべく孤立させないように頑張っていたのですが、Aさんは一人でいるのはどうしても耐えられなくて、何とかそれを解消しようとしてしました。その方法というのが別居している埼玉のだんなさんの家に身を寄せることでした。しかしもともとそのように非常に関係が悪かった夫婦です。埼玉に来たからといって必ずしもだんなさんが安心材料になるわけではありませんでした。それでも一人で孤立化するよりはいいということで、あえて仲の悪いだんなさんとの同居を選んだという話です。

残念なことに、なかなか生活の再建の見通しが立っていません。その方の会社は被災して再開するめどはありませんし、「もし仮にB市に戻っても今は仕事なんてない」とおっしゃっています。だからといって埼玉で何か新しい仕事を見つけるとしても、なかなかつてはないし、誰も知り合いがない。近所の人も都会だから、なかなか話すことができない。「いまだに隣に誰が住んでいるかわからないんです」とおっしゃっています。



その方は、テレビで津波の映像を見ると、本当にドキドキされるのですね。あ那时的黒い波、ごーっという音を出して黒い波が迫ってきたことをしきりに思い出してしまうとおっしゃいます。しかし、あまりそういうことは話したくないので「心臓がドキドキするんです」と表現されます。患者さんと私の間では「ドキドキ」ということが津波のイメージが出てきたという合言葉になっています。





その方を見てもみますと、やはり地元を失って、地元のつながりを失って非常に辛い、生きるか死ぬかの体験をされて支える人がなかなかいないといった中で、手を差し伸べる側としては生活の支援、孤立化させないような支援をすることが求められているのではないかと感じます。

### Q11 今回の震災に関連して、放射線のことが心配です

放射線の問題は、今回の災害を考える上で非常に重要なテーマですね。皆さんはどうでしょうか。放射線について、割と自分で冷静に対応できていると感じるのか。それとも不安で不安で、と感じがちなのか。放射線のことが不安で仕方ないという方、どのくらいいらっしゃいますか。ぼちぼちいらっしゃいますね。放射線のことは気にならないという方はどのくらいいらっしゃいますでしょうか。少数派ですね。ありがとうございます。そうすると、おそらく皆さんぼちぼち不安がっていらっしゃるのかなと感じます。

放射線の難しいところを改めてお話ししますと、目に見えないことですね。人間というのは目に見えないものに対してすごく怖がりです。幾つか例を挙げてみたいと思います。

トイレトペーパー騒動、皆さん覚えていらっしゃいますか。1973年に石油がなくなるかもしれないという恐怖から皆さんがトイレトペーパーを買い占めました。でも、石油がなくなるかもしれないというのは目に見えません。他に見えないものの恐怖としては、例えば狂牛病、どうでしたか。もしかしたら一部の人は牛肉を買うことが非常に怖かったかもしれません。更に最近の例で言いま



すと、新型インフルエンザです。あれが一番最初に取り上げられたときには、成田空港の検疫の物々しい光景を見て、これはとてつもないことが起こったというふうに感じていらっしやったのではないかと思います。あれはちょうどゴールデンウィークだったので4月末から5月の話です。しかし、10月になるともう結構みんな普通にインフルエンザにかかっている、同じ病気なのに全然怖がらなくなったわけです。つまりウイルスが変わったわけではなくて、人が変わったわけですね。

このように目に見えないものに対して人間というものは、どのくらい怖がったらいいのか、そのさじ加減が分からない部分があります。ですから、放射線が危険だと分かっているから不安だというわけでもないのですね。むしろ危険か安全か、何かよく分からない、だから不安なのです。もちろん第一原発の事故が起きてしまったので、不安をゼロにすることは全く無理だと思いますが。

こういうふうに分度目の知れない不安がどんどんたまっていくと、それは過剰になるばかりだと思います。放射線の不安というのは支援にあたってというより、むしろ自分自身の課題かもしれません。つまり自分自身で不安を減らすための工夫をすることが求められます。例えば日常生活に専念して、そちらの方をしっかりと見る、自分のやるべきことをしっかりと行う、そうすると、放射線のことでも圧倒されてしまう気持ちも少しは紛れるというものです。

あまりにも当たり前のことを言っているのですが、こういったときには、なかなかそれが実行できない場合があります。ホットスポットという言葉が今テレビで話題になっていますが、ホットスポットがあればコールドスポットもあるわけです。つまり放射線量が高い





ところも低いところもあるわけです。だけど、私たちはどうしても高いところに対して得体の知れない怖さを感じて、そちらの方ばかり気にしてしまいます。全く気にしない方がいいとも思わないのですが、やはり自分で自分なりに分かる理屈をきちんとつけてそういった不安を減らしていかないと、あまり健康にはよくないのではないかと思います。

## Q12 震災ストレスの影響を受けやすい人がいるのですか

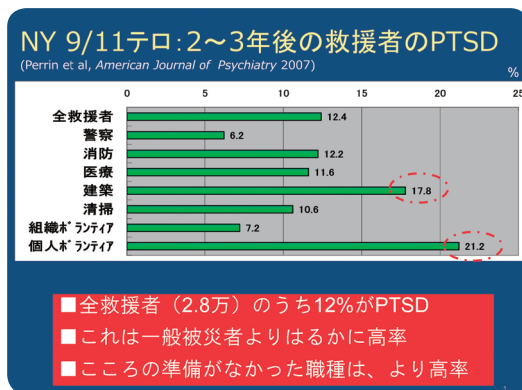
皆さんは災害弱者という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。災害弱者というのは災害のときに様々な影響を受けやすい人を指しています。もともとストレスに限った用語ではありませんが、この人たちはこころの影響も受けやすいことが知られています。つまり関わるときにはそれ相応の配慮が必要な方たちだということです。

例えば子供や高齢者、障害者、冒頭でお話しした外国人というのもイメージがつきやすいかと思います。損害や身の危険が大きかった方、身内を亡くされた方にも大きな影響が表われます。放射線事故では、妊婦さんや小さなお子さんを持っているお母さんは、不安が人一倍強くなることが知られています。

## Q13 支援する立場の人もストレスを感じることはあるのですか

災害で支援する立場の人、救援に回る方々というのは、実はすごく配慮が必要なのです。最初にスライドを何枚かお見せして仕事で

震災に関わっている人のお話をさせてもらいました。皆さんの周りでも仕事で東北に行った方がいらっしゃるかもしれません。ものすごい数の人間が関わっていますね。私は防衛省の職員ですが、自衛隊では10万人が現地入りしましたし、米軍も入っていました。警察、消防、海保。また原発の職員も、ものすごい数が現地に入っています。そして特に地方公務員、市役所や現地の機関に働いていらっしゃる方は、今回本当に人々のために尽くしていらっしゃいます。被災地域の保健師の方々が本当に献身的にお仕事をなさっているという話も伺っています。しかし、そういったことがその方々自身のところをすり減らしているということも事実です。私のような医療関係者も最初の1カ月間だけで15,000人、東北入りしました。福祉、教育もそうですし、瓦れきを片づける建築業の方やボランティアの方というのは、まさか自分が災害に関わるとは思っていなかったでしょうが、残念なことに災害に関わらざるを得ないという形になりました。葬祭業も同様ですね。



災害時に人々のために働いている方々がどれだけこころの傷を抱えているのかという非常に有名なデータがあります。

先ほど同時多発テロの影響を受けた一般市民は、ある程度反応が出ていたけれども、しばらくしてゼロに近づ

いてきたけれども、しばらくしてゼロに近づ



いていったというお話をしました。ここでは2～3年後の救援者の  
こころの傷、PTSDというものを見てみました。28,000人分のデー  
タなのですが、平均が12.4%という非常に大きな数字で、一般の被  
災者よりはるかに高い数字です。しかも、建築業は17.8%、個人ボ  
ランティアは21.2%という数字で12.4%よりはるかに高いのです。  
これは何を意味しているかという、災害に関わるこころの準備が  
なかった方々というのは、こころの問題がより起こりやすかったこ  
とを表しています。ですから、皆様の周りに支援者・救援者の方々  
がいらっしゃったら、こういったことを考えるべきではないかと思  
います。また皆様自身が支援者となる場合には、このデータを自分  
自身のこととして考える必要があると思います。

そう考えてみますと、こういった仕事で受けるストレスの対策と  
いうのは今、国家的な課題になっていると感じています。例えば今  
回の震災で自衛隊員というのは、どこに行っても称賛の嵐でした。  
「自衛隊、ありがとう」と言ってもらえる立場でした。しかし、災  
害の復旧のために同じように頑張っているけれども、批判ばかりさ  
れている方々もいらっしゃるわけです。例えば電力会社の方々です  
ね。残念なことに、原発事故後の対応には非常に多くの疑問が生じ  
ています。しかし、原発で日々被ばくの恐怖と戦いながら日本を救  
おうと思って、原発事故を終わらせようと働いている人たちもいる  
わけです。こういった人たちのこころのケアは、社会が彼らを労わ  
るかどうかにかかってきています。

一方で、そういう人たちが人々のために働いているのに非難・中  
傷されると回復を妨げると思います。人々のために働いた人たちの  
回復には人々の思いやりが必要だと思います。ですので、仕事でこ

ういった支援に関わる人たちに対して、皆様もぜひとも尊敬とねぎらいをお願いしたいと思うわけです。

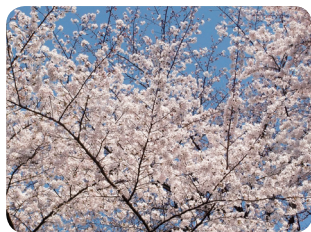
今後の震災の支援の中で必要なことは、希望をいかに持ち続けるか、もしくは自分が支援する立場だったら、その対象者にいかに希望を与えていくかということが重要だと思います。もちろん専門家一人一人もしくは個人一人一人のできることは限られていますから、自分だけで全部希望を与えられるというものではないと思います。しかし、少なくともそういう希望についてお互いが考える姿勢が周りの人の回復につながるのではないかと思います。





## さいごに

かなり重い話ばかりでしたので、最後に美しい写真をお見せしたいと思います。これは実は自戒の意味を込めてですが、平成 23 年



3月30日に私が仙台市で撮った桜の写真です。すごくきれいだったのですが、実は私、この写真を撮ったことをつい最近まで忘れていました。とある講演のためにスライドを整理していたところ、この

写真があったのを思い出して、こういうきれいな光景があったことをすっかり自分自身で忘れていたなと反省した次第です。こころが健康でないと、こういったきれいな桜もきれいとは感じられません。

皆さんが支援をしていく中で、その人たちが桜の美しさを感じられるように、回復を促進するように、何とか支援を続けていただけたらなと思っている次第です。

埼玉県立精神保健福祉センターでは、自殺対策事業のシンボルとして、キャラクター『まあ、いっか』を採用しています。

こころの健康を守るために、「まあ、いっか」と思えるこころのゆとりを大切にしようとアピールしています。

ふっと肩の力を抜いて…



まあ、いっか

Copyright T-KONI

メンタルヘルスサポーター講座 ①

# 震災後のこころのケア

～被災者と支援者がともに回復していくために～

---

発行／2012年3月

発行元／埼玉県立精神保健福祉センター

〒362-0806

埼玉県北足立郡伊奈町小室818-2

電話：048-723-1111

FAX：048-723-1550

URL：<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/g12/>

---

冊子掲載の文章、絵などの無断転載・複写を禁じます

