

他誌寄稿原稿

被災地における支援者とのグループの実践を通して

※出典 日本集団精神療学会 「集団精神療法」第31巻2号, 222-227頁, 2015

片柳 光昭

Key words

the Great East Japan Earthquake, assistance to supporters stationed in disaster-stricken areas, group psychotherapy, mental health care activities, medium and long term support

東日本大震災、支援者支援、集団精神療法、心のケア、中長期的支援

要約

東日本大震災の発生から4年以上の時間が経過しているものの、現在も多くの住民が仮設住宅での生活を余儀なくされている。被災した住民に対して様々な支援者が支援活動を行っているが、今後も復興までに長く時間がかかることが予想されており、支援者への支援も不可欠である。宮城県南三陸町では、仮設住宅に入居している住民に対して見守り等の支援を行っている支援員がいる。筆者は、グループを活用してこれらの支援員に対する支援を実施した。本稿では、ある支援員のチームに実施した支援の経過について報告した。この支援を通じて、支援員が支援員としての想いを語ることでできる場の存在が、支援員の心理的負担感の軽減に重要であると考えられた。

また、震災から中長期的な時間が経過した時期に実施した今回の支援は、災害後早い時期に実施されたこれまでの支援と同様に重要な意味を持つものと考えられた。

I. はじめに

東日本大震災から4年が過ぎた被災地では、沿岸部の多くの自治体で災害公営住宅の建設が進み、復興がようやく目に見えてきた。一方で、未だ多くの住民が仮設住宅での生活を余儀なくされている。被災からの回復は道半ばであり、住民が抱える心理的負担は続いている。そのような住民を支えるための支援が様々な形で実施されている。それらが継続されるためには支援者への支援が重要である。

ところで、震災後における支援者への支援の一つとして、これまでも支援者同士が自らの体験を語り合い、感情を分かち合うためにグループを活用した支援が行われてきた。高林（1997）は、救援者の集団療法として、阪神・淡路大震災後の被災地に救援に行った人たちの「報告会」について述べている。また、グループを活用した支援について藤ら（2010）は、災害支援者のためのグループの目的として、災害支援者としての体験を共有し、辛さを語る場を持つ等、3点を挙げている。このように、災害後の支援者支援としてグループによるアプローチは活用されてきているものの、これまでの取り組みは災害後の比較的早い時期でのものであり、災害から中長期が経過した時期における報告を見ることができない。

そこで本論文では、災害から中長期が経過した時期に実施した支援者のためのグループによる支援について経過を報告し、若干の考察を試みる。

Ⅱ. 「グループミーティング」の開始まで

筆者は宮城県気仙沼市及び南三陸町を対象として、被災した地域住民とその支援者への支援業務を実施する、みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター（以下、当センター）に勤務しており、今回報告するグループを活用した支援は、その支援活動の一つとして実施したものである。尚、この支援活動は日頃から「グループミーティング」と名称づけていることから、以降はグループミーティングと述べることにする。

グループミーティングは、南三陸町にて応急仮設住宅の入居住民への支援業務を実施している支援員を対象とした。支援員の日頃の業務内容は、仮設住宅に入居している住民の中で見守りが必要な方々を訪問し、身体面や心理面における健康状態や生活状況を確認すること、また生活上の困りごとでの相談に応じること、更に、専門的な視点での支援が必要な場合には、町の保健師等行政に橋渡しすることもあり、様々な形で住民の暮らしを身近に支える重要な役割を担っている。

次に、支援員を対象にした背景について述べる。支援員の中心業務は住民への訪問活動であることは先に記したが、現在、住民の生活は仮設住宅での暮らしが長期化しており、それに伴って住民が抱えているであろう苦痛や苦悩は増々大きく、深刻化してきていると考えられる。このような状況にある住民を支援する過程においては、支援員自身の心理的な健康度を維持することが不可欠であり、そのため支援が必要と考えられた。また、南三陸町では支援員は地元の住民であり、その多くが自ら被災している。震災前は全く異なる業種の仕事に就いていたが、被災した影響により現在の支援員の仕事に就いている者も少なくない。このような経験の上で支援員という役割を担っている点からも、更なる支援が必要であると考えられた。そこで、支援員自身が日頃の業務に関することや生活上のこと等、支援員同志で語らうことを目的としたグループミーティングを開始することとなった。田辺（2012）は、災害の場でのグループの活用について、災害支援に従事した職員、あるいは何らかの被災体験を過去に有する専門職が心の整理にグループを活用することには十分な意義があると述べている。東日本大震災から中長期的な時間が経過しているが、被災地においては未だ多くの被災地支援、被災住民支援が継続されていることから、災害の場と同様のグループを活用した取り組みが必要であるとの認識に基づいたものである。

南三陸町では支援員のチームが地区毎に構成されているため、それぞれのチームで行うことになった。以下、ある支援員のチームに実施してきたこれまでの経過を記す。尚、このチームの支援員はほとんどが女性で、30～60歳代と年齢層が幅広い。1チームの支援員の数は10名前後である。

Ⅲ. グループミーティングの概要

グループミーティングは、実施の当日に出勤している支援員と筆者を含む当センターのスタッフにより行われた。グループの開催日は、できるだけ多くの支援員が参加できる日時を事前に調整したが、勤務の都合上、継続して参加できる支援員とそうでない支援員がいた。

1回のグループミーティングは1時間とした。実施場所は、サテライトと呼ばれる支援員の詰所にて実施した。全ての回の進行役を筆者が担った。当初、1カ月に1度の頻度で始まったが、その後、2カ

月に1度の頻度にて実施された。グループミーティングの進め方であるが、開始時に「日頃忙しいなかでは、自分の気持ちや考え等も過ぎていってしまうと思うが、この時間では、そういうことにも目を向けつつ、どんなことでもお話しください」と伝えることから始めた。話題については、仕事のことでも、生活のことでも、何でもいい、とした。進行役はできるだけ支援員から出された話題を中心に、支持的かつ受容的な時間になるように心掛けながら進めた。また、グループミーティングの開始前と終了後には、当センターのスタッフ間で振り返りを行っている。

IV. グループミーティングの経過

1 第1回目（X年Y月）

これから記載する経過は、当時の業務記録と自身及びスタッフからの記憶から起こしたものであることを最初にお断りさせて頂く。

初回は、8名の支援員と3名の当センターのスタッフが参加した。筆者自身も支援員とこのような形で一同に会するのは初めてであった。それぞれ自己紹介をした後に、支援員からは現在に至るまでの支援活動に関する話題が話され、その後、仮設に入居中の住民の生活再建の傾向や、今後の支援のあり方等の話題に変わっていった。住民の話題だけでなく、支援員自身が抱える生活上の問題や将来への不安等も語られた。発言が多い支援員もいれば、声をかけることで発言する支援員や、声をかけても話すことに躊躇い^{とまど}のような様子を見せる支援員もいた。

グループミーティングの最後に、参加していた支援員から「普段は住民さんの体調のことや生活の話はお互いするが、自分たちのことについてこんな風には話すこともないし、そんな時間もない。だから普段聞くことのない、お互いの現状を知ることができたのが良かった」との発言が聞かれた。

2 第2回目（X年Y+1月）

8名の支援員と2名の当センタースタッフが参加した。前回は初回ということもあってか、全体的にぎこちなさが見受けられたため、最初に、最近気になっていることをテーマに一巡した後、そこから自由に話し合いを始めた。この回では、支援員の仮設住宅での生活での課題が長く話された。「地権者からの土地返納の要請に伴って、仮設住宅がどうなるのか分からない。その際、折り合いの悪い近隣と更に近くに住むようになったらどうしたらいいのか」等の話が出された。日中は支援員であるが、業務が終われば被災者としての生活があり、そこでの生活上の苦労や大変さが語られた。

3 第3回目（X年Y+2月）

8名の支援員と2名の当センタースタッフが参加した。今回は、全体的に発言が乏しく静かな時間が続いた。筆者からも「今日は少し疲れているというか、静かなグループですね」と伝えた。その後支援員から、このサテライトの支援員1名が翌月から他のサテライトに異動になることの話が出された。その支援員はこの日不在であったが、そこからその支援員について、「本人に何と声をかけていいか」「異動が自分じゃなくてホッとしつつも、寂しい」「今、〇〇さん何を考えているのかな」との発言が続いた。最後に、仮設住宅の土台や床が心もとないという話題や、これからの季節の寒さの話が出された。

尚、この回以降、2カ月に1回の頻度となる。その理由は、1カ月に1回はすぐに巡ってきて、頻度としては話すことが溜まってくるタイミングでお願いしたいとのことであった。

4 第4回目（X年Y+4月）

8名の支援員と2名の当センタースタッフが参加した。この回は支援員のリーダーが他業務で不在であった。また、この回から人事異動にて配置された支援員がこのグループに初めて参加した。馴れるのに精一杯と話すその支援員に対して、「異動は急に来るからね」と周りから声上がる。しかし異動に関する話は続かず、「これからの雪が心配」「支援員には男性が少ないから」「陽が落ちるのが早くて不安」「日曜日の出勤は一人で、別の場所での仕事。頭の切り替えが大変」との話が続く。

5 第5回目（X年Y月+6月）

6名の支援員と2名の当センタースタッフが参加した。

翌月に、次年度の勤務継続について話し合う場が設けられるとのことで、支援員のリーダーから「次年度の勤務継続について所属長との面談のことをみんなどう感じているが気になっている」と発言が出された。それを受けて、「緊張している」「事前提出の資料もあるから、年末年始どころではない」「来年度、何人雇用されるかも聞いていないし」と、その話題についての発言が多く聞かれた。その後は、「今年の年末年始は初めて5日間の休み」「休みの方が忙しい。仮設であっても神様にお水を上げたり、お餅をついたり」「仮設の時は狭くてできなかったけど、再建したからまた復活」「迎え入れる側と出向く側で忙しさは違う」との発言が続いた。そして、「お正月は、この辺の地域の子どもたちは近所の大人からもお年玉を沢山もらっていたが、震災でみんな流された。大人も大切なものを取りに行き流された人も多いんだ」との発言以降、沈黙が続いた。終了時間が近かったため、この日のグループミーティングは終了とした。

6 第6回目（X年Y+8月）

8名の支援員と2名の当センターのスタッフが参加した。

前回のグループミーティングで出されていた面談のことについて尋ねると、「お陰様で全員継続になった」とのことだった。「今は安堵な気持ちですか？」と尋ねると、「次は人事異動だから」との返答があり、これまでに人事異動の経験がある支援員から、「前は急に言われた。私は3日前だった」や、新しい住民を覚えることの大変であること等も話された。その後、それまで発言のなかった支援員から、「もうこの仕事をやめたいと思うことがある。これ以上住民の話を聞けない、心の糸が切れそうになる。人と関わりたくない。支援員はいつでもいい人でなければならない気がして」との発言がなされた。それに対して、大きく頷き、同様の発言をする支援員や、「それを吐き出した方がいい」「もともと接客業をしていたので、私はそうは思わない」等の発言が続いた。その後、それぞれの支援員のセルフケアに話題が移っていった。

V. 考察

6回という限られた回数ではあるものの、定期的実施したこのグループグループミーティングを通じて、若干の考察を行いたい。

①支援員が支援員として「語る」ことができる場について

このグループミーティングは、支援員が「語り」、支援員としての語りを支援員が「聴く」という構造において実施されたが、印象的だったのは、「自分たちのことについてこんな風には話すこともないし、そんな時間もない。お互いの現状を知ることができたのが良かった」や「住民の話はこれ以

上聞けない。いつでもいい人でないといけない気がする」との発言であった。これらの発言から、支援員という役割が故の「聴く」ことと「語る」こととの不均衡さが背景にあるのではないかと考えられた。

支援員の業務の一つに、仮設住宅入居者への訪問があるが、そこでは支援員は必然的に「聴く」立場になる。住民からの生活の困りごとや不安、焦り、将来への見通しのなさ等、様々な感情とともに語られるそれらを日々、受け止める。南三陸町では、支援員の多くが自らも被災し、仮設住宅住まいであることは訪問先の住民と同じであるが、支援員という役割が故に「語る」ことではなく「聴く」ことが求め続けられる。

被災地では、住民向けに、「お茶っこ」と言われるお茶のみの会が様々な場所で開催されているが、支援員に対しての同様の支援が実施されているといった話はこれまで聞いたことがない。つまり、「語る」場がないのである。

これは、単に語る機会がないことを意味してはいない。支援員という役割が故に、言いたいことがあっても言うことを許されない、様々な思いや感情が起こったとしても、そこには蓋をして支援員を担い続けなければならないという現実である。このような現実においては、被災者であり支援者であるという、ある種特殊な背景であることを受け入れるための「入れもの」が必要なのである。

これらのことから、支援員である住民が「語り」、支援員である住民の「語り」を、支援員である住民が「聴く」場を定期的に設けることは支援員への支援として重要と考えられた。

②災害から中長期における支援員へのグループの意味—今回の取り組みから—

次に、災害からの中長期の時間が経過した時期において実施したグループの意味について、今回の取り組みから考えてみたい。

今回のグループミーティングでは、

- ・被災者であり、かつ支援員であることにより生じる慢性的なストレスについての語り
- ・まちの復興や自身の生活の再建を受け入れること
- ・支援員としての役割や業務内容の変化を受け入れること

等が語られ、取り扱われてきたと考えられる。総じて言うならば、復興という大きな流れの中で起こる、様々な変化する細かく身近な出来事が多く語られていたように振り返る。それは、震災直後に支援者同士での語りの場でおそらく語られたであろう衝撃的な事実や光景について、そしてそれらに対する無力感や虚しさといったものとは対照的に、緩やかにしか見えない復興と、その大きな流れに逆らうことができない中で生きていかなければならないという現実の生活とその思いが語られるようにも聞こえた。そして、そこには被災者でもあり支援者でもあるという背景が影響していることは言うまでもない。なす術がなかった震災と、そこから一步一步生き続けて、今ここにいるということが様々な語りによって表現されてきたと感じるが、このことは、Yalomら（1989/1991）が治療的因子として挙げている「実存的因子」によって、起きていることを少しずつ受け入れていくその過程をグループが支えていたと捉えることができるのではないかと考えた。藤ら（2010）は、コミュニティー—近隣地域、学校、職場—が災害に遭った時に、そこでお互いの体験や感情を話し分かち合うことができる可能性が、災害に際しての集団精神療法の特徴と述べているが、災害後から中長期の時期においては、被災地の状況は個別化、複雑化が進み、それに伴い、支援員の疲弊も増していく。グループを活用した支援員への支援は、震災直後と同様に中長期においても重要と考えた。

VI. まとめと課題

グループを活用した支援員への支援を振り返り、若干の考察を行った。

今回の取り組みを通じて、災害の場あるいは災害後のみならず、その後の段階においてもその意義はあると考えた。

一方で課題も残った。一例だが、初回のグループミーティング時に、支援員から「今まで聞いたことがない他の支援員の話聞くことができた。」との発言があった。肯定的な感想として捉えることもできるが、一方で、これまで保たれてきた支援員同士のバランスを崩してしまったのではないかと、不安と恐れが感情が生じたことを強烈に記憶している。これは、今回の支援を行うことによって、同じ支援員のチームでありながら、今回の取り組みの中でのグループと、日常業務の中でのグループとの2つを作り出してしまったこと、そしてそのことが既に相互に影響し始めていることを表していると考えられた。グループを活用した支援の効果を検討する際には、このような影響が生まれることにも目を向けていく必要がある。

またグループを活用した支援の効果という点においては、2カ月に1度という頻度での実施が果たしてどの程度支援員の心理的負担の軽減に繋がったのかについても検討しなければならない。当初、1カ月に1度の頻度で始まったグループミーティングであるが、途中、支援員側から変更を希望されたことで現在の頻度になった。筆者としては、もう少し頻度を高めて取り組むことができたらとの思いはあるものの、支援員の業務は現在も多忙を極めており、また業務に加えて様々な研修等も受けることが課せられている状況のなかでは、頻度を高めることがかえって支援員の負担増加につながる危険性も考えられた。その意味においては、中長期の時期では、細くとも長く続けられる支援の形を探ることも重要であると考えられる。いずれにしても、これまで6回のみの実施であることから、現段階において述べられることは極めて限られている。今後もグループを活用した支援を継続していき、中長期あるいはその後の段階における支援者への心理的負担軽減に向けて考察を深めていきたい。

<文献>

藤信子・高森健示・田原明夫（2010）災害とメンタル・ヘルス—コンダクターの役割を考える—。集団精神療法, 26（2）, 125-128.

高森健示（1997）大震災における救援者の危機と集団精神療法。集団精神療法, 13（1）, 15-20.

田辺等（2012）東日本大震災でのこころのケア活動とPTSD。集団精神療法, 28（1）, 24-31.

Vinogradov,S. and Yalom,I.D.（1989）*Concise Guide to Group Psychotherapy*. New York: American Psychiatric Press. 川室優訳（1991）グループサイコセラピー。東京:金剛出版.

ABSTRACT

Report on a group therapy for supporters stationed in disaster-stricken areas

Mitsuaki Katayanagi*

Key words: the Great East Japan Earthquake, assistance to supporters stationed in disaster-stricken areas, group psychotherapy, mental health care activities, medium and long term support

In spite of the fact that it has now been more than four years since the Great East Japan Earthquake struck, there are still many people who have no choice but to live in temporary housing facilities. Supporters in various fields have engaged in support activities for those sufferers in the disaster stricken areas, where recovery is expected to still have a long way to go, and therefore any assistance to the supporters for the disaster victims is indispensable. Some of the supporters have been watching over and protecting the victims living in temporary housing facilities in Minamisanriku-cho, Miyagi. The author has provided assistance to those supporters through utilizing a group meeting. This paper reports how the assistance activities for a term of supporters have developed. This approach proved that it was important to ensure a setting of reducing supporters' psychological burden where they could share their thoughts and feelings. It also showed that the support activities implemented this time over four years after the disaster was no less vitally important than those done right after the disaster.

J.Jpn.Assoc.Group Psychother.31:222-227,2015

* *Miyagi Disaster Mental Health Care Center*

注) 掲載原文のまま