

東日本大震災から3年。これまでを振り返り、今後に残せるものを考える

医療法人社団原クリニック／みやぎ心のケアセンター  
渡部 裕一

## 1. はじめに

筆者は震災前、仙台市内の精神科診療所に勤務していた精神保健福祉士である。恥ずかしいことではあるが、災害支援の経験などそれまで全くなかった。本稿は決してお手本となり得るような報告ではないことをご理解頂き、ご一読頂ければ幸いである。

時間の流れを止めたあの「一撃」は、表現しがたい警告音とともに、カーラジオの電波にのって訪れた。その後の激しい揺れは、道路の両脇の古い建物を撓らせるように激しく揺さぶり続ける。世の中の一切のものが動きを止めたなかで、唯一地震だけが独壇場で大暴れしているかのようであった。

「ここなら生き延びられる。」何年も前から宮城県には高い確率で大地震が発生すると告げられていた。そのため地震はもはや避けられないという覚悟のようなものが、この地域に暮らす人々には少なからずあったように思う。もはや発生が免れられぬならば、いかに安全を確保するかが重要となる。低い曇だけが頭上に広がる路上で、真っ先に頭に浮かんだのはこの言葉であった。

長い揺れが続くうち、今度は両脇の建物が崩れて乗っている車に倒れ込んでくるのではないかという恐怖に襲われるが、車外に逃げ出すこともままならなかった。介護専門職とみられる若い女性に肩を抱かれた老女が道端にうずくまっている。ただ、ひたすらに地震の怒りが収まるのを待つばかりだった。

## 2. 発災直後の支援活動。そのあり方を考える

筆者が勤務する精神科クリニックは、仙台市沿岸部から10キロ以上内陸に位置し、法人内では障害福祉サービス事業所も運営していた。従来から医療・福祉関連団体、職能団体とのつながりが強かったことがひとつの特徴と言える。

そのため通信手段の回復に伴い、各地から安否の確認、必要な物資についての問い合わせが相次ぐようになった。関東在住の知人からようやく届けられたガソリンを頼りに、関係者の安否を確認しつつ、沿岸域の状況把握のために動いた。どの地を訪れても被害の甚大さに言葉は奪われ、力ないため息ばかりが口をついて出た。

当時の私たちにできたことは、①外部に対して現地の正確な情報とニーズを発信すること、②それによって全国から届けられた物資を配分すること、③必要なマンパワーの派遣と調整、などであった。被災地域は広大、かつ被害も甚大である。一切の家財を失った人も多くなか、何をどれほど届けようと焼け石に水のように、不全感ばかりが心に残った。

他県から心のケアチームが続々と到着すると、各自治体での受け入れ調整がはじまった。多い時には1つの自治体に10チーム以上も訪れたといわれる「心のケアチーム」をどう配置するか。その対応にそれぞれ担当の保健師は苦慮されていた。その表情に疲労を滲ませつつも、県内外の支援者に丁寧に対応し、感謝の気持ちを伝える姿に心を打たれた。

「ありがとうございます。みなさん頑張ってるね」遠方から訪れた県外の支援者に対して、避難者が労いの言葉をかけることも多かった。しかし一方で、日に何度も声をかけられることに辟易としているという声も聞かれた。多くの人は、不安や悲しみを抱きつつも感情に蓋をし、自宅の片付けや食料、生活必需品の確保に追われていた。その状況下で繰り返し行われる声かけが、当時の住民ニーズから大きくかけ離れていたであろうことは想像に難しくない。

そのような状況に接して私たちは、メンタルヘルスに関する問いかけから地域の人たちとの接点をもつのではなく、物資の分配や家の片付けなど、生活に則した手伝いを行うなかで関係を築いていくことにした。震災後の最初の夏が訪れると、ベンチでかき氷を作りながらお話をうかがった。また、避難所などで大発生したハエ対策として「ハエ取り紙」を各地からかき集めて配布した。人々の生活が応急仮設住宅に移るようになると、集会所などを使ってさまざまなイベントや相談会、サロンなどを開催した。人々の生活状況とニーズに応じたこのような取り組みは、現在でも宮城県石巻市にある「からころステーション」で継続されている。生活状況の変化に合わせて活動内容も徐々に変化してきているが、この頃に培われた基本姿勢は現在も引き継がれている。

### 3. みやぎこころのケアセンターの活動から見えたもの 手探りの大切さ

2011年11月、みやぎ心のケアセンター準備室の開設に伴い、筆者は職場から有期出向を命じられた。周りには支援活動に関わりたくとも、日常業務に追われて叶わないと嘆く関係者もあるなか、業務として支援活動に関われることへのありがたさと使命感を感じた。

2011年12月、仙台市内に基幹センターが開所される。まず県内沿岸域の自治体、関係機関を訪ね、担当者との関係づくり、並びに各地の情報収集に努めた。

発災からは一定の時間が経過していたとはいえ、疲労感がいまだ色濃く残されたままの職場もあった。何よりも担当者の負担軽減を第一に考え、間違っても私たちの関与がさらなる負担になることだけはないよう、できる限り謙虚な姿勢を心がけた。

翌（2012）年4月からは気仙沼、石巻に地域センターが開所され、県下全域を対象に事業が開始された。震災から1年以上経過してできた組織の役割とは何かという私たち自身の戸惑いもあったが、他の支援団体や関係機関も、それまで馴染みのないこのセンターとどう連携すべきか戸惑ったことと思う。

何度も関係機関との話し合いを重ねるなかで、次第にそれぞれの地域の中での役割が

明確にされてきたように思う。その作業はまさに手探りの連続であった。

#### 4. これまでの支援活動を振り返り、見えてきたこととは何か

東日本大震災の発災から3年という月日が流れるなかで、被災地の様相も支援活動もそれぞれ大きく変化してきた。また被災地において特有と思われる現象や課題も多く散見され、災害に直面するとはこういうことかと初めて知らされることも多かった。以下、それらの項目をいくつか取り上げてみる。

##### (1) 被災地に蔓延した不全感

災害発生に伴い、広く人々の心に去来したものの。それは総じて不全感と言えないだろうか。メンタルヘルス関連の支援において、多くの支援者から表出されたのは「この短期間では何もできなかった」「果たして私は役に立ったのか」という想いであった。他県の支援者からは、地元に戻ってからも本来の業務になかなか身が入らなかったとの声も多く聞かれた。

一方被災地でも、「本来業務が忙しく支援活動に関わることができなかった」「ガソリンがなくて身動きがとれなかった」等の声が多く聞かれた。あの状況では無理もなからうと思えるのだが、当の本人にすると、いつまでも拭えぬ想いが残されたようである。

被災当事者も当然「助けられなかった」「判断を誤った」という悔恨の思いを抱えている。このように被災地においてはさまざまな立ち位置にある人が、それぞれ異なる不全感や後ろめたさのような感情を抱え、特有の空気感が蔓延するということがあった。

##### (2) 支援者にみられる心理特性

この度の災害では、他県から多くの支援者が駆けつけ、支援活動をバックアップしてくれた。しかし時に、支援者特有のテンションの高さが疲労しきった現地担当者を刺激してしまうこともあった。さらに外部支援者の被災地への強い想い、何らかの思惑が持ち込まれることで、現地担当者との摩擦が生じ、支援活動の大きな障壁となることがあった。

##### (3) 現地コーディネーターの負担と「支援者のための支援」

上記のような摩擦が生じることで、大きな負担を被るのは現地の支援コーディネーターである。派遣チーム等の調整という負担もさることながら、時に支援者から寄せられる要望に対応することがより大きな負担となることがある。福島県で支援活動に携わってきた米倉一磨はその課題を以下のように表現している。少なからず支援コーディネーターに参与した者には共通する想いといえよう。

「支援者の中から『自分は災害支援をするためにきたのだからこの仕事がしたい』『このケースはこうあるべきである』『以前行ってきた災害支援ではこのように行ってきた』という意見も沢山いただいたが、被災地の現状を理解して協力していただくた

めの努力の限界も感ぜずにはいられなかった。特に悪意があるわけではないが、所属組織の考え方や自分の経験をそのまま持ち込んで主張されることに、応えられる被災地受け入れ側の余裕はなかったと思う。」(米倉一磨「被災地支援のアウトリーチ活動と求められるチーム作りについて—福島県相双地区の心のケアセンターの取り組みから」『精神医療』72号、2013年、批評社)

筆者の経験においても、外部支援者との連絡調整に要した時間は多く、慣れない役割ゆえに対応が遅れ、不手際が生じることも度々であった。連日の調整に疲労は増していく。その一方、一部県内の関係者からは「県外支援者の地元への挨拶がない」などの批判の声も届く。ご家族を亡くされた方々の顔を思い浮かべると、あまりに支援者の身勝手にみえて憤りを覚えたが、当時はただひたすらに必要な任務をこなすことに徹した。もはや反論する余力と時間すら惜しかった。

#### (4) 教訓から学ぶもの

今回の災害では、阪神淡路大震災、新潟中越地震での支援経験を持つという人も多く訪れた。これまでの支援経験に基づく貴重な教訓は、先の見えない私たちに方向性を明確に示してくれた。上述した避難所や仮設住宅における「メンタルヘルスに関する問いかけ」から「被災者の生活に基盤をおいた支援」への方向転換も、経験者からのアドバイスである。

さらに、みやぎ心のケアセンターにおいても、定期的に兵庫県や新潟県の心のケアセンターの方々から情報を頂いている。今後どのような課題を想定すべきか、どのような対策を立てるべきか、経験に基づくアドバイスは私たちにとって大変心強いものとなっている。

被災地での経験は、次なる災害に向けた貴重な教訓となる。この東日本大震災において得られた教訓を今後にどれほど生かせるか。これから私たちが取り組むべき課題である。

#### (5) 支援の素地づくりの重要性

これまでの3年間で常々痛感させられてきたこと。それは支援の下地、つまり関係形成の重要性である。いかに高度なスキル、知識をもち合わせていようとも、現地担当者との良好な関係形成なくして、それらは決して発揮されぬものであることを改めて強調したい。

そして、その良好な関係づくりのためには、被災地のニーズとペースを最大限に尊重した、謙虚な姿勢が前提となることも付け加えておきたい。

### 5. 今考えられること これからの支援

宮城県では先頃、東日本大震災によって発生した瓦礫の焼却処分がすべて終了し、県内で最後まで稼働していた石巻市の仮設焼却炉の「火納め式」が行われた。年を重ねるごとに少しずつ風景は変化し、瓦礫を取り除くためのトラックの往来も、いつしか防潮



堤としての役割を兼ね備えた道路や復興公営住宅の建設へと移り変わった。

一方で、今年元旦の地元紙トップには『「児童に震災影響」 7割「家計の苦しさ突出」』と題し、宮城県沿岸部にある小中学校の校長に対するアンケート結果が掲載された。東日本大震災の影響と思われる問題が多くの子供・生徒に存在し、8割以上の校長が「事態は深刻」と受け止めていること、その具体的内容として、家計の苦しさ、家庭学習の場が確保できないこと、家族内の問題による精神的ストレスなどが高い割合を示していることを報じていた。

一見すると着々と進む復興の歩み。しかしそんな地域の風景に映し出されない人々の葛藤がその陰には存在している。周りより一足早く自宅を再建したことで、馴染みの近隣住民とも疎遠になり、支援者の訪問も途絶えてしまったと孤立感をつのらせる人。復興公営住宅への転居が進むにつれ、応急仮設住宅の過疎化に空虚感を感じたり、焦燥感を掻き立てられる人たち。3年が経とうとする今でも、当時のことを振り返るとき、涙を浮かべて語る人も少なくない。

かけがえのないものを失った人たちの多くが、抱えた感情や痛みを蓋をしたまま、これまでの時間を過ごしている。そしてまた支援者にとっても、やりきれなかったという別の不快感は残されたままである。震災から3年が過ぎた今も、被災地全体が震災によって被った複雑な痛みを抱え続けているのが現状である。

最後にこんな取り組みをご紹介します。

福島県との県境に位置する宮城県山元町の障害福祉サービス事業所「工房地球村」は、震災によって甚大な被害を受けた。震災を契機に全国から多くの支援者を受け入れ、そこで生まれたネットワークを通じ、新たな自主製品の開発、全国に向けた販売展開などを積極的に行ってきた。

2012年11月には、工房地球村の敷地内にトレーラーハウスによる「カフェ地球村」が開設された。近隣の応急仮設住宅に暮らす地域住民のほか、かつて他県から支援者として訪れた人たちも時折訪れて、震災当時の話や山元町の今後の話に花を咲かせている。

職員の一人は、震災から1年ほど経過した後、町の特産で震災によって壊滅的なダメージを受けたいちご産業の再生を志して退職した。現在は、工房地球村の自主製品である「いちごジャム」の材料も提供するとともに、いずれ障がいのある人の受け入れも視野に、日々新たな分野での奮闘を続けている。

全国からの支援を受けて再生した事業所が、「元通り」ではなく「これまでにない」活動を展開し、地域の人たちと共に町の復興の一翼を担っている。震災によって被った痛手は、いまだ人々の心の中に残されたままである。しかし転ばされて、ただ起きるのはあまりに悔しい。さまざまな痛みを抱えつつも、ピンチこそチャンスにして歩み出そうとする工房地球村の取り組み、「チーム山元」を掲げて、新たな道を進む山元町の行く末をぜひ全国の方々にこれからも見守り続けて頂きたいものである。

あの日から3年。まだまだ復興の道を歩み始めたばかりの被災地からの願いである。

(季刊福祉労働 第142号 2014年3月25日に掲載)

渡部 裕一 (わたなべ ゆういち)

精神保健福祉士／社会福祉士。医療法人社団原クリニック勤務。東日本大震災の発生により支援活動に携わり、2011年11月からみやぎ心のケアセンター企画課へ出向中。