

神戸の5年目を振り返って

兵庫県こころのケアセンター
センター長 加藤 寛
(みやぎ心のケアセンター 顧問)

阪神・淡路大震災から5年目の平成11年、われわれが腐心していたのは、ケアセンターを閉じることだった。開設当初から、5年間の期間限定事業であることが決まっていたので、最終年は新規の相談受理は半年で止め、継続ケースを地元の支援者に繋ぐことに集中しなければならなかった。また、業務をしながら最終年度の報告書を作り、シンポジウムも企画しなければならなかったし、まとめ役だったF女史はスタッフの転職先の斡旋まで引き受けていた。新参組織が、地域のネットワークに認知されるまでには2,3年が必要で、ようやく受け入れられたと感じるようになった時点で、出口を意識しなければならなかった。やり残したことがばかり感じつつも、終わりがあったので不慣れな業務内容や待遇の悪さも我慢できたのかもしれない。

終盤に差し掛かった時点で、あらためて気付いたこともあった。相談内容の分析を見ると、当初からPTSD症状の割合は2~3%を推移していた。喧伝されていたPTSDは、実はそれほど多くないのではと思われていたが、4年目にセンターが行った構造化面接による調査で、それを覆す結果が示されたのである。調査時点で、PTSDの現在診断が付く被災者のほとんどは、比較的密にケアセンターのスタッフが関わっていた。不眠や身体的愁訴を訴える人たちが多く、PTSDの可能性を認識していたのは3割ほどだった。つまり、非特異的な訴えの背後にトラウマ反応があることに、気付いていなかったのである。その後、PTSD症状への配慮をスタッフに徹底したところ、5年目には7%に割合が急上昇した。目に付きやすいうつ症状やアルコール関連問題だけでなく、トラウマ反応にも留意し続けなければならないと言えるだろう。

震災から長期を経た最近になって、深刻なPTSDで筆者のクリニックを受診する人たちがいる。彼らの共通した特徴は、日常生活の中で、巧みにそして頑なに震災のリマインダーを避けてきたことである。ある者は東日本大震災の洪水のような報道に曝露され、他の者は死別やハラスメントなどを体験することによって、押さえ込んでいたトラウマが亡霊のように蘇ったのであった。災害から時間が経過し復興が徐々に進み始めると、被災者の苦悩には光が当たらなくなる。被災地の外では、批判的な言葉さえ飛び交うようになるだろう。被災者支援を続ける者の一つの使命は、ベールに閉ざされがちな彼らの苦悩を伝え続けることにある。

中越地震・中越沖地震被災地におけるこころのケア活動を終えて
～「新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター」10年のあゆみ～

新潟県精神保健福祉協会
会長 染矢 俊幸

新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンターは、平成16年10月23日に起きた新潟県中越地震、平成19年7月16日に起きた新潟県中越沖地震という、短期間に2度の震災に見舞われた被災地で、こころのケア活動を約10年にわたり行ってきた。そのセンターの活動が平成27年3月に終了した。

開所当時は、災害後のこころのケア活動の在り方についての知見がほとんどなく、被災地と被災者に必要な事業展開をするにあたって手探りしながらの活動が続き、多くの苦労を重ねた。しかし、ケア活動を通じて被災者から学んだことはかけがえのないものであり、今後起こりうる自然災害時のこころのケア活動にとって、貴重な資料となるものであった。

被災地を支援する時に、その地域や住民の特性をよく理解することは非常に重要である。中越地震の被災地は過疎化と高齢化が進んだ中山間地の豪雪地帯であり、自死率が高い新潟県のなかでも特に自死率が高い地域であったため、『震災により多くのストレスに曝された被災者のかけがえのない命を守ること』を事業の指針とした。中越地震・中越沖地震の発生以前、被災地域では口にすることをタブーとされてきた『うつ・自死予防等の普及啓発』にあえて継続して取り組んだが、こうした心の健康に関する普及啓発の重要性は、被災地に限らず一般社会すべてに当てはまることである。そして、被災地で当センターが行った訪問調査等の地道なアウトリーチ活動は、要支援者の早期発見・早期受診につながり、また被災者のニーズを把握することにも大いに役立ち、きめ細やかに対応することができた。

新潟で相次いだ2つの震災と東日本大震災の被害は比較にならないが、大きな喪失感を抱えた被災者へのこころのケア活動には、災害の規模は無関係である。

「災害による影響は被害規模の大小ではない。また被災者個人が感じる喪失、悲嘆は一つとして同じではない」

これは、当センター10年の活動を通して被災者から学び、そして私たちが実感したことである。なお、当センターの活動の詳細は『こころのケアセンター10年の活動記録 ふるさとのこころを取り戻すために～被災者に寄り添った10年のあゆみ～』を参照いただきたい。

今、宮城県は復興10年計画の再生期であるが、みやぎ心のケアセンターでは中長期的な支援へと移行しているところだろうか。中越地震被災地では、その時期は復興業務に追われ続け、疲労がピークに達していた自治体職員のメンタルヘルス対策と、消防職員

のメンタルヘルス研修に重点をおいていた。復興支援者を支援することは、結果として被災者支援につながる。かつて私たちがそうであったように、みやぎ心のケアセンターの皆様も活動5年目を迎え、迷い、立ち止まってしまうこともあるだろう。支援者支援が受けられる中にご自身も含まれていると考え、セルフケアを忘れないでほしい。そして、被災者の声無き声に耳を傾け、見えないところの傷に寄り添う、そんな活動が続くよう期待している。

被災した多くの方が東日本大震災によって人生が一変してしまったに違いない。けれども、もう一度人生に希望をもって前向きに毎日を暮らしていけるようになること、それがこころの復興につながるのではないかと私は考える。

東日本大震災被災地の皆様が、心穏やかに過ごされるよう願ってやみません。