

大震災がもたらしたこころへの影響と支援

宮城大学看護学部教授 真 覚 健

1. はじめに

筆者は認知心理学者として被災地にある大学の看護学部で勤めている。発災直後には看護学部の教員として気仙沼で支援活動を行った。その後、学生ボランティアを引き連れて南三陸町の仮設住宅に住む高齢者の生活不活発病の予防のための活動を継続して行っている。また昨年度は復興庁の受託事業「東日本大震災生活復興プロジェクト」の委員として、被災地で開催された復興円卓会議に参加し、被災地の方々の声を直接伺うことができた。本稿ではこれらの経験を踏まえて、被災者のこころのケアについて考えたことを述べる。実証的な調査に基づいたものではないことをあらかじめ断っておく。

未曾有の震災からの復興は未だ継続中であり今後も支援が必要な状況である。一方、今後発生する震災への対応に役立つ知見としてこれまでの支援を振り返る必要もある。小稿が何らかの示唆を提供することになれば幸いである。

2. こころのケアを必要とする対象者の範囲について

いうまでもなく東日本大震災では、地震後の津波によって甚大な人的・物的被害が生じた。被災地というと津波の被害を受けた沿岸部が想定され、被災者というとその地域に住んでいて住居に被害を受けた人、仕事を失った人、身近な方を亡くした人などを頭に思い浮かべるのは当然のことであ

るし、これら地域の人々に支援が必要なことはいうまでもない。特に自分自身が生命の危機に直面した人や身近な方を亡くした人は、深刻なこころの問題をかかえやすく、適切なケアの提供といった支援が必要である。実際これらの地域には発災直後から多くの支援の手が差し伸べられ、傾聴ボランティアなどの活動も多く行われてきた。

筆者は発災後、気仙沼の山間部や南三陸町の山間部に住む高齢者への訪問ボランティア活動を行った。これは被災市町での地域保健業務の人的・物的資源が被害の大きかった沿岸部に集中して投入されたため、山間部への対応が手薄になっていることを補完する目的で行った活動であった。山間部は比較的被害の少ない地域であるが、仮設住宅が整備されるまでの間、住宅に被害を受けた人々の多くが山間部に住む親類を頼って避難してきていた。このような住民の移動について行政が十分に把握できていない状況がしばらく続いていた。甚大な被害を受けた沿岸部だけでなく、被害の程度は低いとして周辺部にも震災の影響が及んでいたことを認識する必要がある。また被災地は地縁血縁関係の比較的濃密な地域でもあり、山間部にも身近な方を亡くした人が多くいることも忘れてはならない。

ところで熱傷患者の多くがPTSDを抱えるが、熱傷の深度や面積、人目につく場所かといった熱傷の位置などとPTSDの深刻さとの間にはほとんど相関が見られないことが知られている。PTSDの深刻さはもっぱら受傷者が自分の熱傷をどう受け止めているかに依存する。ここで注意が必要な

ことは、周囲の人々からの共感や同情、支援は本人の主観による PTSD の深刻さよりも熱傷のひどさに基づきやすいことである。すなわち、熱傷がはたからみてもひどい場合には共感や同情、支援を受けやすい一方、熱傷の程度がさほどでもないような場合には PTSD が深刻なものであってもそれらが受けにくいだけでなく、「その程度のことで」と非難されることさえある。本人のかかえている問題が深刻であっても支援を受けにくいという意味で、「一見軽く見える問題の方が一層深刻である」ということもできる。

同様のことが震災後のこころの問題にもあてはまる可能性がある。PTSD などのこころの問題の深刻さは、本人が受けた被害の程度によるのではなく、受けた被害を本人がどうとらえているかによる。すなわち、津波によって直接被害を受けた沿岸部だけでなく、周辺の山間部においても深刻なこころの問題をかかえた人々がいると考える必要がある。被害そのものは小さくても、比較的揺れの大きかった内陸部にも深刻なこころの問題をかかえた人々がいると考えなければならない。

今回の震災では、被害の大きかった地域からの住民の移動に伴って、離れた地域の学校においても、児童・生徒の転入・転出が頻繁に生じていた。転入・転出の当事者である児童・生徒へのこころのケアが必要なだけでなく、これらの学校にもともと在籍している児童・生徒に対しても配慮が必要であろう。

大きな被害を被った人々を中心にこころのケアや支援を考えていくことは当然のことであるが、あまり被害を受けなかった人々の中にもこころのケアや支援が必要な人があるということも忘れてはならない。特に今回の震災では、沿岸部の被害があまりに大きなものであったために、それ以外の地域の人々にとっては自分たちの不満や問題を口にすることを遠慮する雰囲気があることも確かである。それだけに支援が必要であるということを忘れてはならないといえる。

3. 時間の経過によるこころの問題の変化と支援

震災から4年近くが経過し、被災者の多くは日常生活を取り戻しつつあるといえる。そのことから、こころの問題は回復しつつあるということもできるだろう。しかし身近な方を亡くしたような悲しみは完全に癒えることのないものでもある。こころの問題からの回復は、問題をかかえた状態から問題のない状態へ変化するような単純なものではなく、問題から回復したように思える状態であったのに、何かの状況の変化をきっかけに問題が再び現れることが起こりうるものである。

震災によるこころの問題には、震災そのもの起因する1次的問題とその後の生活の中で生じる2次的問題がある。仮設住宅から災害公営住宅へ転居することをきっかけにこころの問題が再び現れることも十分考えられることである。震災から時間が経過して、アルコール依存やうつ状態などの問題が増加している。震災後高校生の子どもを育ててきたが、その子どもが大学進学で地元を離れたことから、気が抜けたようになり、それまで見られなかった PTSD の症状を示すようになった事例もある。震災後振り返ることもなく必死に生活してきた人が、生活を回復させたことによりこころの問題を顕在化させることもありうる。これまでこころの問題が見られなかった人に対してもきめ細やかな配慮や対応が必要である。

2011年に入学した学生が今年卒業する。震災後、進学や就職などの転機を迎えた子どもたちも多い。子どもたちのこころのケアには、居場所造りと目標の設定や達成の実感などが必要である。支援を受ける立場から、人の役に立っているという実感を得ることや、自立して何らかの役割を果たすことは、こころの問題からの立ち直りにとって重要である。しかし大きな被害を受けた地域から来ている学生を見ていると、故郷の復興に寄与したいという思いと、自分の将来設計の考えの中で気持

ちが揺れ動いているように思える。また復興活動への熱心さとともに何か疲弊しているような印象を受けることもある。発災から時間が経過することによって、遮二無二がんばる時期から肩の力を抜くことも必要な時期に移行したのかもしれない。がんばりすぎなくても良いという安心感を提供していくことも必要であろう。

こころの問題は時間の経過に伴って変化していくので、こころのケアとそのための支援はこれから長期間にわたって必要である。しかし被災地の多くはこころのケアについて十分な体制が整備されているとはいえず、また適切な人材が不足している地域もあり、継続的な支援活動が必要である。

被災地の多くは元々人口の流動性が高い地域ではなかった。そのため外部から入ってくる人物に対して大なり小なりの警戒心があることは否めない。発災直後の傾聴ボランティアについて、急性期のこころのケアにとって有用であったことは間違いないが、ボランティアへの対応を負担に感じた住民がいたことも事実である。こころのケアのために活動するボランティアに対してありがたいといった感謝の気持ちを持つ一方で、活動の意図に疑問を持つこともある。有効なこころのケアを行うためには、地元の人々から信頼を得ることが不可欠である。そのためにもお互いの顔がわかるような継続的な支援活動が求められる。

4．支援のありようについて

今回の震災では、発災直後から多くのボランティアが被災地に入り支援の手が差し伸べられてきた。数は減ってきたとはいえ現在も継続している活動も多い。ここでは大学を中心にした支援について3つのことを指摘しておきたい。

ひとつは前述のような直接被害を受けていない地域への支援の主体としての大学の役割である。ボランティア活動に参加する側としては、活動の手応えを直接感じることができるところへの参加を希望するのは当然のことである。その意味で直接被害を受けていない地域への支援は必要なものであっても実施しにくいといえる。周辺地域への支援の必要性を教えてボランティアを集めることができる組織として大学が考えられる。直接被害を受けた地域への活動と併せて行うことで、活動を通じての学生の学びを深めることができよう。また継続的な支援を行う組織としての役割も大学には期待される。

第2の点は、ボランティア活動終了後のフォローについてである。災害が深刻なものである場合、惨事ストレスをボランティアがかかえるリスクが高い。活動参加者のこころのケアの枠組みをしっかりと作った上で学生を送り出す必要がある。元々こころに問題をかかえている学生がボランティア活動に参加する可能性についても十分な認識が必要である。その意味でもボランティア活動後のフォローが必要である。

第3の点は、阪神大震災も東日本大震災も寒い時期に生じた災害であり、暑い時期の災害の場合同じような初動体制で良いかという問題である。腐敗等による感染が危惧されるような状況では、安全性が確認されてからの活動派遣が望ましいといえよう。学生の2次被害の防止という点でも、ボランティア活動に参加する学生の把握が大学には必要とされる。

長期にわたる支援の継続のために学生の善意や熱意は有用であり、学生を適切に指導・教育し、復興の担い手として今後も学生を送り出していくことが大学に求められよう。