

対人援助職向けスキルアップセミナー シンポジウム

「人が人を支えるということ」

～対象者との関係形成・代償としての傷つき～



気仙沼市保健福祉部健康増進課
保健師 三浦 京子

<はじめに…>

◆本日のテーマに沿い、お伝えしたい事

♥対象者との関係形成

発災当初の避難所支援からの気づき
(住民から受け入れてもらうために…)

♥被災体験を聴くことによる代理受傷と回復

支援者におこる代理受傷

支援者自身のセルフコントロール



宮城県気仙沼市の状況を 少し…紹介

気仙沼市の被害状況（平成26年6月30日現在）

◆人的被害：1,353人

内訳

直接死	1,016人
関連死	107人
行方不明者	230人

平成23年死亡率
全国 9.9
宮城県14.7



<参考>平成23年死亡数は **2213人**
(死亡率31.4)

<参考>平成22年死亡数は **958人**
(死亡率12.9)



＜対象者との関係形成＞ ～発災当初の避難所における支援からの気づき～

◆3/11は本庁で被災した方の対応中心

100歳の高齢者
被災した産婦人科から避難してきた新生児と産婦
津波で、ずぶ濡れの被災者
(市役所の向かい側のグループホームや近隣から避難してきた)
……など

災害対策本部のも整理された情報がない（通信手段のシャットアウト）
通常の道路状況でない（道路には、瓦礫等散乱した上、信号は機能せず）
交通手段もない（庁用車・自家用車も流失）

◆翌日の3/12（午前8時）に避難所に配置される 避難所に到着！その時の住民の反応は？

住民の反応は 無視・冷たい雰囲気・今頃来ても...

＜住民の反応にある背景＞

・震災直後に大変な状況下にあった時に市職員が不在であったことに対する不満

大変な状況とは…「**不安というよい恐怖**」

- ・避難者は、海沿いの地域の方が多く、津波で家が流失・全壊した方が多く、何も持たずに身一つで逃げてきた方が多い
- ・避難者の中には、津波にのまれてようやく助かった方もいた。
- ・不安や状況の把握も見通しもない中、学校の教員とともに住民自身が、避難所を作りあげていた

住民との関係は、「0」からのスタートというより
「**ー**」からのスタート

住民から無視された

「一」からのスターで始まった避難所での支援

住民に受け入れてもらいたいという気持ちで 考える・考える・考える

信頼関係ができていない人に相談
しにくいのでは… 考える…

「相談」を全面に出さずに、まず「血压でも測ってみませんか？」と声を掛け、血压測定後に「どうだったんですか？薬とか大丈夫？一番の心配は？」と聞いてみた

⇒ 避難者の方が、少しずつ口を開いた。

気持ちが近くなる ⇒ 安心感 → 信頼関係へ

大事にされている
という思い



「-」から「+」へ 変えて 避難所の支援を

避難者と繋がる

個別ケアを通して…

- ♣ 血圧測定をしながら避難者の話を聴く
- ♣ 避難者からの「せめて子どもの髪を洗ってあげたい！」の声を実現させる

キーパーソンと繋がる

キーパーソンは誰かを見極めて…

- ♠ 避難所運営に関して、同じ土壌にたって相談し、運営していく。
- ♠ ミーティングの実施



キーパーソンと避難者と繋がる

保健師業務に固執せずに、生活の援助を避難者ととともに…



- ♥ 通院のための送迎
- ♥ トイレ等の清掃
- ♥ 配膳
- ♥ 物資の運搬、整理及び配布等

<被災体験を聴くことによる代理受傷と回復> ～私に起こった代理受傷～

◆5月 津波を見ていない私が、襲ってくる夢を見るようになる

なぜ？

♣ 新生児・こにちは赤ちゃん訪問や乳幼児健診を再開し、1人1人に震災時の状況を聞き取り、カンファレンスにて情報を共有した。

その後に、通常業務と災害関係業務で仕事は膨らんでいくが、自分の限界が分からずに仕事を続けていった。

◆10月～11月 今までに経験したことのない体調となった

- ♥ 早く寝ると、夜中に目が覚めてその後寝つけない
- ♥ 仕事の能率が低下し、段取りできない
- ♥ 全身倦怠感あり、自分の身体を2重3重の膜がおおっている感覚
- ♥ 震災後初めての同級生との食事会に参加する気持ちになれない
- ♥ 乳幼児健診時意識しないと声がでない感覚

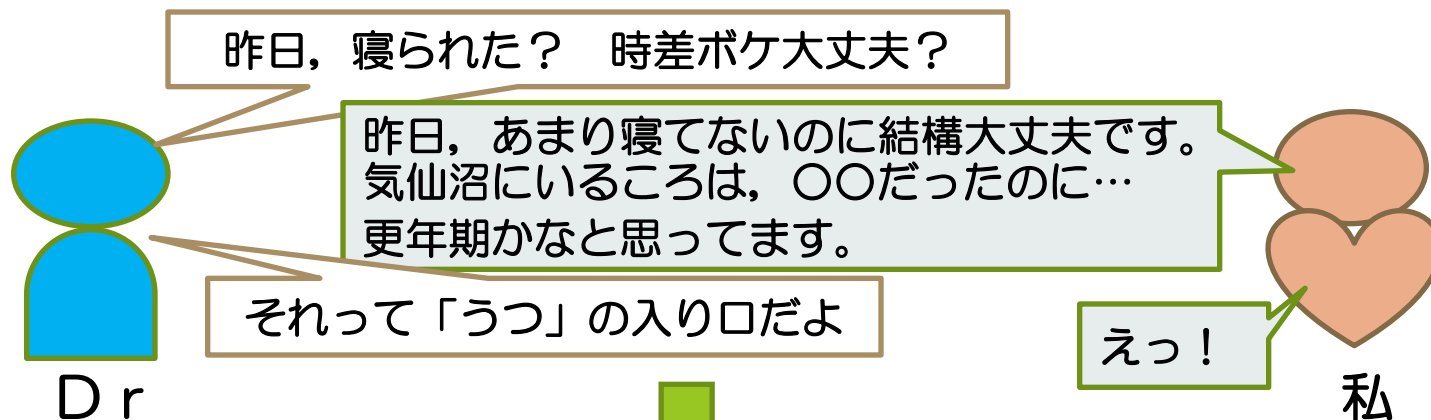


この症状は、更年期障害かなと思い込み、
「気の持ちよう！と思い仕事を続けたが…

ダメ

<被災体験を聴くことによる代理受傷と回復> ～気づきとセルフコントロール～

◆12月 震災後初めて長期（10日間）被災地を離れボストンの研修
ボストン到着し始めての朝食の時：



- 自分自身壊れかけていたことに気づく
- 被災地から離れたことによるリフレッシュ感
- 目的が、遊びではなく研修であることで、仲間への負い目が少ない
- 研修でセルフケアについて学べた

研修後に体調も回復し、に周囲から「別人の様だ」と言われ、働けた

< 振り返り... >

♣ 対人援助の始まりは、信頼関係をどのように築いていくかが大切（住民と・スタッフと・外部からの支援者と）
しかし...

◆ 顔の見える距離で活動できている自治体ばかりではない

♠ 支援する側も、支援する過程で、人と寄り添うことで代理受傷することがある！ということを理解する。

♥ 自分にあった「ストレスマネジメントのスキル」をあげていくことが大切



ご静聴ありがとうございました