

# 東日本大震災における保健師の 体験記録からみえたもの

平成26年11月22日

郡山市保健所 総務課  
保健師・助産師・看護師支援係長  
斎藤恵子



# 「体験記を作ろう」と思ったきっかけ

東日本大震災から半年・・・

- ★「大震災を経験した私たちだからこそ、誰にも言えない心や思い、保健師として、母として、娘として、妻としての葛藤を、100年未来の保健師に伝えたいよね」
- ★「きっと将来、また震災はあるから、その時に過去の保健師たちが乗り切った体験に勇気を奮い起してもらえればいいね。」
- ★防災マニュアルには書けないことをまとめ、本にしたいよね・・・

職場の保健師から声が湧き上がってきた！

# 有志で何度も集まった

夜、集まって意見交換をし、どっぷりと妄想につかっていた・・・

★本の題名は「希路(きろ)」がいいわね！

★体験記は、短歌、絵、川柳でもなんでもいいよね。

★だれが買ってくれるの？

★100年間保存するには、紙の質は？ インクは？

CDとかの媒体はそこには無いかも・・・

★出版にかかる費用は？ 見積書をとらなくちゃ！

震災で疲れていた心が癒される時間であった。

でも・・・

自費出版って高額であるという現実がわかり、  
あきらめていた。

# 「思い」が届いた！

全国保健師長会長と理事へ、思いのすべてを話した！

★保健師長会長、理事が、福島県内の保健師のメンタルサポートに何度も足を運んでくれた。

★福島県中通りで1回、浜通りで1回、保健師のメンタル支援事業を開催した。

その日、体験記をまとめたって話したら、その思いをすべて受け止めてもらった。

お二人の広い心に、受け止めてもらって、私の心は軽くなった～

# 調査研究の概要

## 1 事業名

「東日本大震災における保健師の体験記録の作成」

2 期間 平成25年4月～27年3月

3 内容 被災県の保健師、被災地を支援した保健師の体験談を募集し、編集委員会において編集、分析後、製本し全国支部へ配布する。

# アドバイザーと編集委員

## 《アドバイザー》

平野かよ子氏(長崎県立大学)

大場 エミ氏(恩賜財団母子愛育会)

## 《編集委員》

松本 珠実氏(大阪市)

古山 綾子氏(福島県)

柴田 恵子氏(いわき市)

山田 祐子氏(南相馬市)

安倍 敬子氏(富岡町)

吉田喜美江氏(浪江町)

佐藤ミイ子氏(川俣町)

代表: 斎藤恵子 (郡山市)

# 原稿募集の経緯と内容

## 《募集経緯》

平成25年度に、東北6県と新潟県の保健師長会支部長を通じて原稿を募集

## 《募集テーマ》

「あの時、本当は何を思っていたのだろうか  
～保健師として、親として、子として…～」

★心にあった不安、苛立ち、悲しみ、喜び、感動など、今だから書ける  
「思い」を書いてください。

## 《募集様式》

手記・詩・短歌など自由

青森県（10件） 岩手県（6件）  
秋田県（9件） 山形県（10件）  
宮城県（6件） 福島県（12件）  
新潟県（11件）  
現時点の合計 64件

# 体験記を紹介 1

震災直後、真っ先に頭に浮かんだのは子ども達のことでした。

その日は息子の誕生日。楽しいはずの一日が一変し、余震があるなか不安げな表情でいる3人を今でも忘れることができません。

そんな子ども達を祖父母に頼み、再び職場に戻る時は身をちぎられるような思いで本当に辛かったです。

自分はいったい誰のために仕事をしているのだろうか…

家族のために仕事をしているはずなのに、その仕事のために家族を犠牲にしている…

震災当時はそんな自分本位な思いを抱きながら過ごしていたように思います。

保健師として自分に何ができるのか考えはじめたのは、震災から半月ほど経った頃からでしょうか…

## 体験記を紹介 2

東日本大震災を経験して、私の中で価値観が少し変わったと感じています。

今まで“当たり前”だったことを意識するようになりました。

生きていること、電気がつくこと、安全な水が出ること、温かい食事が食べられること、お風呂に毎日入られること、携帯が通じること、家族と一緒に生活できること…。

今までは当たり前だと思って感謝の気持ちを忘れていたようなことに、感謝できるようになりました。

震災は大きなマイナスの出来事でしたが、全国の素敵な支援者の方とお会いすることができたというプラスの出来事もありました。

## 体験記を紹介 3

「保健師さん、休むことを意識して下さい。」支援チームの方からの言葉です。

震災直後は自分でも不思議なくらい疲れを感じず、家に帰っても気持ちがり詰めている状態だったと思います。

他県の支援チームの方からそう言われ、一瞬ハッとしました。動き続けていた自分は、ある意味自分の状況を客観的に見られない状態にあったのかもしれませんが。

長期的な活動を続けていくために、保健師自身の体調を保っていく重要性を感じた言葉でした。こうして振り返ってみると、震災対応において支援者の支援は大きいものだったと感じています。

## 体験記を紹介 4

地震から数日後、「建物の中に入りなさい！！」と怒声のような声が聞こえてきた。テレビの映像で見たことのない映像を見た。

福島第一原発の爆発であった。一瞬震えたが、その後市民の電話対応で追われた。市民から「外がおかしい！放射能が雲と一緒に飛んでいるから見てみろ！」と言われた。外をみると黄色い靄のようなものが流れていた。

原発の爆発事故後から保健所では放射線スクリーニング検査が始まった。放射能汚染を心配する人々が次々と保健所に押し寄せ、測定後の除染作業のための迷彩服の自衛隊員がたくさんおり、まるで保健所は戦場のようだった。

地震から3～4日。その頃から職員が一人二人と自分の子供を避難させるようになった。私は徐々に焦りを感じるようになった。我が家では夫も私も地方公務員であり、休みを取りどこかに子供を避難させるような時間的余裕はなかった。

一方、職場内での職員は、まるで「同士」のような強い結束ができていた。震災後「私はこのまま保健師の仕事が続けていいのだろうか」という思いに駆られながら仕事をしている。行政で働く保健師として、ひとりの母親として。でも、私は「今やれることを、悔いなくやろう」と子ども達にも自分にも言い聞かせている。いつ、何が起こるかわからない世の中で生き抜いていくため、想定外の災害を体験し、いまなお苦しむ私たちが言えることはそれしかないと思う…

# 体験記からみえること I

1 人とのつながり、支えあうことの大切さ

2 公私の役割の間に生じるジレンマ

3 保健師としての決意

4 保健師魂

- ①被災地の住民のことを思う
- ②困難な状況に立ち向かう姿勢
- ③経験をプラスに換える力

5 惨事ストレスにさらされる存在

- ①被災地職員はケアが必要である
- ②自分自身のストレス反応

6 保健師活動

- ①活動マニュアルの在り方
- ②日常の保健師活動の大切さ
- ③活動体制の在り方

7 住民との連携、地区組織活動の重要性

8 感謝の気持ち

9 経験を伝承しなければならない

10 家族のありがたさの再認識

# 体験記からみえること I

## 1 人とつながり、支えあうことの大切さ

★チームで取り組みことの大切さを実感した。

★震災前からの管内のネットワークがあったからこそできた。

★保健師同士一緒に走ってくれる人は必要。

★他職種と方とつながりの中でそれぞれの専門性を活かし、より専門につなげるという保健師の役割を肌で感じた。

# 体験記からみえること I

## 2 公私の役割の間に生じるジレンマ

- ★原発事故による退避をせざるを得ない状況で涙を流す職員に言葉もかけることができなかった。
- ★被ばくの不安以外に家族との別れなど、感傷的になりやすい環境で被災者対応を冷静に進めなければならない公務員の立場であると自分に言い聞かせながら対応していたと思う。
- ★物事が少しも進まず、成果が見えず、正当な評価も得られず批判だけが聞こえ、焦燥感、不全感でいっぱいだった

# 体験記からみえること I

## 3 保健師としての決意

- ★無力感を感じながら避難所での活動をしていた時に少年が幼児の遊び相手をしているのを見た。  
「どんな状況でも前向きに今できることをやっていこう」と思えた。
- ★時間はかかってもみんなで力を合わせここで生きていきたい、生きていかなければならない。
- ★これまで築いたことを大切に、普通の生活を送れる喜びを感じながら、地域の健康づくりに取り組んでいきたい。

# 体験記からみえること I

## 4 保健師魂 ①被災地の住民のことを思う

★目の前にある現状は課題が山積し、ゴールが見えないが、その度に多くの支援者が目に浮かびます。

★被災地の人々はどうしているだろう、今そこに行って何ができるかなどと思いを巡らせていた。

★福島では、多くの若者を失っていると思うと心が痛む。

# 体験記からみえること I

## 4 保健師魂 ②困難な状況に立ち向かう姿勢

- ★食べれないこともお風呂に入れないことも平気だった。
- ★屋内退避の中仕事をすることは、何の抵抗もなかった。
- ★一日でも早く被災地へ保健師を派遣しなければという思いに突き動かされていた。

# 体験記からみえること I

## 4 保健師魂

### ③ 経験をプラスに換える力

★ 普段の仕事では味わえないやりがいがあった。

★ 現地の様子を肌で感じる事ができたことが、その後のデスクワークでのモチベーションが維持できている。

★ 派遣先で書いた手帳が保健活動の原点となり、自分自身の気持ちを奮い立たせてくれる。

# 体験記からみえること I

## 5 惨事ストレスにさらされる存在 ①被災地職員はケアが必要である

★現地の調整役の職員が疲れ切っており機能できないでいた。

★被災地の保健師は、派遣職員への気遣いも丁寧であった。  
職員のメンタル面が心配である。

★家に帰っても張りつめている状態で自分の状況を客観的に  
見ることができなかった。

長期的な活動を続けていくためには、保健師自身の体調を  
保つことが大切。

# 体験記からみえること I

## 5 惨事ストレスにさらされる存在 ②自分自身のストレス反応

★被災された方を思うとやりきれなさ、つらさ、無力感と気持ちを引き締めて活動しなければという気持ち

★震災直後より、職業柄仕事を優先させなければならないと思う義務感で業務についていたが、本当は自分自身のことを一番に考えていた自分がいて、そんな自分はダメな自分だと思っていた。

★派遣から帰っても避難所のかたを思い出すと後ろ髪をひかれる思いでした。

# 体験記からみえること I

## 6 保健師活動 ①活動マニュアルの在り方

- ★災害時避難所マニュアルはあったが、他市町村からの受け入れは想定外。
- ★マニュアルがなくてもいい活動ができた。
- ★マニュアルを持っていたが、目を通す時間もなく支援活動に追われた。

## 6 保健師活動 ②日常の保健活動の大切さ

- ★日頃から地区やフォローケースを知っておくことの大切さを感じた。
- ★災害時の対応ができるよう日頃の備えが必要であることを実感。
- ★常日頃から危機管理体制の整備と柔軟に対応できる幅を持たせながら、明確な役割分担を示していくことの必要性を感じた。

# 体験記からみえること I

## 6 保健師活動 ③活動体制の在り方

- ★健康課題を見出し、適切な保健・医療・福祉につなげるという保健師活動の原点を認識。
- ★保健師の専門性や役割について考え続ける日々が続くと思った。
- ★被災地の状況は刻々と変化したため、活動時期に応じて支援体制も見直してもいいのではないか。
- ★指示命令や関係機関との調整は統括保健師の存在が重要だった。

# 体験記からみえること I

## 7 住民との連携、地区組織活動の重要性

- ★コミュニティアプローチの必要性を感じた。
- ★平常時から住民ニーズを捉え、住民と共に活動していくことの必要性を再認識した。
- ★震災直後、保健師としての踏ん張りがきいたのは、泣いたり、笑ったりしながら避難所で過ごした住民の力が大きかった。

# 体験記からみえること I

## 8 感謝の気持ち

★人の温かさや優しさ思いやりに触れ、大事なことを  
思い知らされた。

★生きている事に感謝

★やり遂げられたのは、職場のスタッフの後方支援と  
一緒に行ってくれた先輩保健師の存在だった。

# 体験記からみえること I

## 9 経験を伝承しなければならない

- ★この知りえた事象を後に伝えていかなければならない。
- ★被災地で学んだことを自分の自治体でも生かす役割がある。
- ★社会のためにも保健師の未来のためにも自分自身に問い続け、その中で見えてきたものを還元できるようにしたい。

# 体験記からみえること I

## 10 家族のありがたさの再認識

★頑張っている子ども達に勇気づけられた。

★家族がそばにいてくれたからこそ、震災を乗り越えることができた。

★一番大切な家族ですが、一番に考えてあげられなかったことはあったように思う。

# 体験記からみえること II

## 保健師を支えた励ましことば

- ★3月15日には「ごくろうさん。よく頑張りました。貴方がどんなに苦勞したか。帰ったら風呂に入れてあげたいが、どうしようもない。」(夫からの手紙)
- ★今まで何度も災害活動をしてきたのだから、保健師の仲間と力を合わせてここを乗り切ろう。きっと3日間頑張れば、きっと応援が来てくれることを信じて。
- ★こんな悲惨な状況下にあっても、桜が健気に咲いている風景に出会いました。桜は強いと思いました。桜のようになろうとひそかに誓いました。……

# 体験記は募集中～！

- ・被災地の方
- ・「よく頑張った」と自分をほめてあげてもいいと思った方
- ・支援に来てくださった方
- ・地元で避難者を受け入れてくださった方
- ・保健師の思いを後輩に伝えたいとおもった方

もし、書いてみたいと思ったら、ぜひご連絡ください！

## 《連絡先》

郡山市保健所 総務課

保健師・助産師・看護師支援係 齋藤恵子

電話 024-924-2120

メール [saitou-keiko-a@city.koriyama.fukushima.jp](mailto:saitou-keiko-a@city.koriyama.fukushima.jp)