

被災者支援事業「泉集いの会」を実施して

泉区保健福祉センター 家庭健康課
岡本葉子 木村慶子 木村恵美
景山佳織 菊池厚子 及川艶子

1. はじめに

東日本大震災後、仙台市には 10,770 世帯がプレハブや民間賃貸住宅等の仮設住宅に入居し、そのうち、泉区にはおおよそ 1,000 世帯約 2,000 人の方が入居した(平成 24 年 1 月 1 日現在)。当区にはプレハブ仮設住宅はなく、民間賃貸住宅と公営仮設住宅の入居者が区内に点在している。平成 23 年 8 月より仮設住宅に入居している方の健康支援として、訪問や電話等による支援活動を行ったところ、被災者より「話し相手がいなくてさみしい」「同じ体験をした人と話したい」という方や、区外・市外からの入居者は「地元の人に会いたい」「仙台(泉区)の地理が全くわからない」という、新しい環境になじめていない状況や、近隣との交流がほとんどなく、孤立感を抱えながら生活していることが確認され、適切な情報提供や定期的な見守りと健康の確認が必要な状況であった。

そこで、同年 12 月から被災者支援事業として、同じ体験や気持ちを語り聴きあうことで精神的な安定を図ることと被災者間の交流を図ることを目的として、「みんなで語ろう集いの会」(平成 25 年度より「泉集いの会」に名称を変更。以下「泉集いの会」と呼ぶ。)を実施してきた。

初回実施から約 2 年になることから、参加者の気持ちの変化や、会全体の経過をまとめ支援の在り方を検討したので報告する。

2. 「泉集いの会」開催とその経過

(1) 泉区における仮設住宅入居者の状況

泉区の仮設住宅は、民間賃貸住宅が 92%、公営仮設住宅が 8%の割合となっている。更に当区は市外から仮設住宅へ入居している世帯が多く、約 4 割を占める(表 1)。

	【表 1】 仮設住宅入居世帯数						平成24年1月1日現在			
	青葉区		宮城野区		若林区		太白区		泉区	
仙台市内	1,163	58.4	2,309	73.0	2,069	82.3	979	46.9	611	60.3
(うち、区内)	626	31.4	2,003	63.3	1,675	66.7	538	25.8	395	39.0
仙台市以外	828	41.6	855	27.0	444	17.7	1,110	53.1	402	39.7
(宮城県内)	599	30.1	750	23.7	342	13.6	755	36.1	325	32.1
(宮城県以外)	229	11.5	105	3.3	102	4.1	355	17.0	77	7.6
計	1,991	100%	3,164	100%	2,513	100%	2,089	100%	1,013	100%

(2) 仮設入居者の健康支援状況(「泉集いの会」開催まで)

仙台市では、平成 23 年 6 月より避難所からプレハブや民間賃貸住宅を含む仮設住宅への入居が始まった。同年 8 月に津波浸水区域から民間賃貸住宅や公営仮設住宅へ入居した被災者の訪問及び世帯状況調査票の情報を基に健康リスクが高い世帯を対象に訪問等を実施した。その結

果、精神的に不安定な方や健康面に心配がある世帯には定期的な電話連絡や訪問を行いながら継続した健康支援を行っている。

支援している方の中には、市内の転居であっても「話し相手がなくてさみしい」「同じ体験をした人と話したい」との声が多く聞かれた。更に市外から入居した方からは「仙台（泉区）の地理が全くわからなくて不安」「地元の人に会いたい」との声が聞かれ、新しい環境になじめていない状況や、近隣との交流がほとんどなく、孤立感を抱えながら生活していることが確認された。

また、同年10月に心の健康づくり講演会「震災後のこころの変化～そしてここから～」を実施した。そのアンケートから「同じ体験をした人と話したい」「集まりがあれば参加したい」との意見が聞かれ、同年12月に同じ体験や気持ちを語り聴きあう会を障害高齢課と共同で企画実施した。

（3）「泉集いの会」の実施

ア．開催目的

当区内の民間賃貸住宅等に居住することになった方が、自分の体験を語ることで気持ちを整理し、また同じ体験をした方の話を聞くことで共感し合い、孤立した気持ちを軽減して精神面の安定を図り、泉区や仙台市内の地域情報を得る機会、更に他の人との交流の機会とし、新たな土地で安心して生活が送れるように支援することを目的とした。

なお、参加者の中には精神的に非常に不安定な方も含まれることから、必要時には、早めに適切な介入や相談機関につなぐことも目的としている。

イ．対象

第1回は、平成23年12月に開催し、心の健康づくり講演会に参加した方と泉区役所周辺に居住する方を対象として案内した。この時の参加者は沿岸部の方が多く、津波体験を語り涙する状況であったことから、第2回目からは、特に心のケアを必要とする沿岸部の方を中心に案内を年2回程度送付し、月1回定例で継続開催することとした。

ウ．実施内容

開始当初は、家庭健康課保健師と障害高齢課精神保健福祉相談員で企画・運営してきたが、参加者には衝撃的な体験により精神的に不安定な方が多いことから、平成24年度からは被災者交流支援事業に位置付け、臨床心理士をスタッフに加え実施している。

参加しやすい雰囲気や内容になるよう考慮し、二部構成として会を企画している。

前半の第1部には、参加者の意見を取り入れ、泉区の地区情報や医療機関等の生活に関する情報交換や郷土料理を語る回、健康づくりの軽運動、リラクゼーション法等を組み立てて実施している。

後半の第2部は、臨床心理士や区職員が進行役となってお互いの気持ちを語る「語り合い」の時間を設定している。ここでは「1人の話を全員で聞く」ことをルールとしており、自分の話がみんなに聞いてもらえる場になるようにしている。また、精神的に不安定な方や気になる方について、臨床心理士が心のケアにつながるようなアドバイスやリラクゼーション法を随時実施している。

エ. 参加状況

参加者人数は、平成 23 年度は 4 回で延 35 名(実人数 20 名)、平成 24 年度は 11 回実施で延 135 名(実人数 33 名)、平成 25 年度は 12 月現在 8 回開催し延 93 名(実人数 25 名)である。年齢は、表 2 のとおり様々な年代が参加しているが、最近では、65 歳以上が中心となっている。1 回あたり 10 名前後の参加があり、全体で気持ちを語り共有するのによい人数である。最大 25 名の参加があり、グループに分けることも検討したが、体験を共感するためには全体で語ることが必要と考え、現在も 1 グループで実施している。なお平成 25 年の夏までは、ほぼ毎回新規の参加者があった。

参加者の被災時の居住地は表 3 のとおり、石巻市、気仙沼市、女川町、南三陸町など宮城県北部の沿岸部

が多い。

	H23年度(4回)		H24年度(11回)		H25年度(8回)	
	実人数	延人数	実人数	延人数	実人数	延人数
20～39歳	1	1	1	3	0	0
40～64歳	8	12	8	27	5	6
65歳以上	11	22	24	105	20	87
合計	20	35	33	135	25	93

	H23年度	H24年度	H25年度
石巻市	5	8	9
気仙沼市	6	11	7
女川町	2	2	2
南三陸町	1	3	2
東松島市		2	1
七ヶ浜町		1	1
岩沼市	1		
亘理町		1	
岩手県 大船渡市	1	1	1
仙台市	4	4	2

3. 参加者の状況から見えること

別紙資料は、会の参加者の発言を実施時期と、「震災時のこと」「現在の状況」「将来のこと」「会について感じていること」について分類しまとめたものである。

(1) 震災時のこと

開始当初は「命の危険にさらされ死を覚悟した」「親族等身近な人が命の危険にさらされた」「亡くなった」等壮絶なものであり、涙を流す場面も多かった。また「一人でいると被災当時のことしか思い出さない」「トラックの音や振動で地震や津波を思い出して恐怖で落ち着かない」「津波に襲われた時の音が耳を離れない」と不安な気持ちを語る方が多く、眠れず寝酒に頼ったり、服薬したと話す方もあった。2 年目の平成 24 年度も、震災当時の津波に関する体験を涙ながらに話す人が多かったが、時間の経過とともに震災に関する話をすることが徐々に少なくなっていく。2 年目の 8 月頃から後半にかけて、語りすぎたと感じる方が現れ、「震災当日のことを話したくない」「震災当日のことを話すとあの日に引き戻されてしまう気がして嫌だ」と語る方があり、臨床心理士から防御反応(防御規制)についての説明や「無理に語らなくても大丈夫」とアドバイスを受けた。そのことにより、震災以外の話も安心して語れる場に変化していった。一方、まだ震災当日のことを話したいと感じている方がいることも事実で、いつでも震災当日のことを話せるような場の雰囲気づくりを心掛けている。

3 年目の現在は、継続参加者からは震災時の話は減ってきているが、「人の体験を聞くのは大丈夫」と話し、新規参加者の体験を聞きながら、自分の経験を伝えたり、地域の情報を提供する役割を果たしている。新規の参加者は自分の体験を知って欲しい様子で、津波ですべてをな

くしたことで、更地になってしまったことなどを語り、これを参加者皆に共感してもらえることで安心感を得ている様子であった。

（２）現在の状況

参加当初は、「近くに誰も知り合いがいない」「話し相手がいない」「地域のことが全くわからない」という状況であった。回を重ねるごとに参加者の交流が深まり、一緒に出掛けたりしながら活動の場が広がっていった。実際に２年目からは「１年が過ぎ引きこもりから外に出るようになった」「地域のサークルやボランティアを始めた」など生活の場が広がってきた発言が聞かれるようになった。仙台市内のイベント情報や地域の医療機関等の情報交換が活動の場を広げる助けとなったこと、当会の情報から町内会への参加や市民センター及び地域のサークル等の参加につながるなど、地域や他の人との交流を始めるきっかけとなったと思われる。

また、「仲間に支えられて落ち着いてきた」「あるがままに無理せずしょうがないと生きたい」等の気持ちの変化が語られるようになり、「人の役に立てることを見つけたい」「気を紛らわすためにいろんなことにチャレンジしている」といった発言も聞かれるようになった。時間の経過による変化もあるが、気持ちに区切りをつけ、切り替えることができるようになったように感じられる。

参加当初に話している内容と感情表現が一致せず気になる方がいたが、震災から２年近くたち「最初は涙が出なかったが今は自然と出るようになった」と発言し、感情表出と話す内容が一致するようになってきた。その方にとって、これまでは自然な感情表現もできない状況だったと考えられる。

３年目には、地元の風景を見てきた辛い気持ちや行事に参加した楽しかった体験を語ることが増えた。また、前向きな発言や仲間と楽しく過ごしている様子が話されることが増えており、ミュージカルやスポーツ観戦、地元の集まりの会など様々な催し物にも参加者同士で誘い合って参加するなど活動性がでてきた。その反面、予定を入れすぎているのではないかと心配になる状況もあった。最近では、被災した時の片づけが一段落し時間的に少しゆとりが出てきた様子や「３年が経過し少し落ちついてきたが、ふと何でここにいるんだろうと思う」「夜に目が覚めて思い出しては未練がある」といった不安な気持ちを語っていた。また、「１年目は夢中で過ごしたが２年目からガタガタきた」「気持ちに波があり病院もいろいろ回っている」など体調を崩している様子も話していた。会の中では前向きな発言をしていますが、終了後に保健師へ体調不良や不眠の訴えなどの健康相談する方もでてきた。このように、現在も不安な気持ちや不調が続いているものと考えられ、信頼関係を継続しながら丁寧に支援していく必要があると感じている。

（３）将来のこと

当初は「地元に戻りたい」「先が見えない」「地元が恋しいが戻るか迷っている」と将来のことに関する不安や迷いの気持ちも語ることが多かった。しかし、２年目の後半からは、仕事を始めた方や、地元の家を新築したり、区内の娘の家に同居することになったなど将来の生活の再建方針を決定する方が出始めてきた。

3年目の今年度には、「地元に戻る」「地域の復興が進まず仙台に住むことを決めた」「現在の住宅に継続して住む予定」等徐々に方針が決まってきた様子が話されていた。一方では「どうしても地元に戻りたい」「地元に戻りたいけど復興が進まず帰ることができない」「家族と意見が合わず方針が決まっていない」「今後の生活について揺れ動いている」など今後の方向性が定まらない方もあり、生活再建に関する格差が大きくなってきている様子がうかがえる。

(4) 会について感じていること

「お話をしたことで日常が戻ってきた」「この会がいい、分かり合える」「ここに来るのが楽しみ」との感想が話されており、その後も「ささいな会話で楽になった」「心が軽くなった」「気持ちになった」「気持ちが切り替えられるようになった」「人との出会いをきっかけに前向きになった」「同じ気持ちの人と話をするのは知らない人でも身近に感じ、お互い頑張れる」「同じ被害を受けた方とも知り合え話を聞けて、自分自身で変わらないとね！と思えた」「参加するのが楽しみ」と楽しみに参加している方が多い。自分の気持ちが話せる場として、またお互いの話に共感し、支えあえる人と出会えた場と感じているようであった。

3年目も「みんなの話を聞けてとてもよい」「お話しする場として大事な場所になっている」「言葉にしなくてもわかってもらえる」と話し、仲間や同志としてお互いの気持ちが共有されているものと考えられる。

なお、この会に来ることで、地元の人に会えるのではないかという期待を持って参加したが、石巻や気仙沼など南三陸方面の方には会えたものの知人には会えずに残念がる方もあった。

しかし、津波による被災体験をした方がほとんどで、その経験がない方には理解してもらえない気持ちを安心して話すことができ、共感し合えたと感じていた様子であった。

このような被災体験を共感でき安心して話せる人々と出会えたことで、初年度から参加者同士で連絡を取り合い、食事や外出の機会をつくる自主活動「乙女会」を参加者自らが開始し継続して活動している。

4. 考察

事業開始からの参加者の変化を見ると、表情が以前に比べ明るくなり、生活の場も広がっている方が多い。参加者から「会話が本当に必要だった」「ささいな会話で楽になった」「泉集いの会をきっかけに前向きになった」「気持ちが落ち着いた」「心が軽くなった」という話があったように、点在する民間賃貸住宅等に住み、孤立感を抱えながら生活していた人々にとって、他と話をすることや、交流することで気持ちを切り替えるきっかけになっていった。その要因について考察したので報告する。

(1) 同じ体験をした者同士の共感

「1人ずつ全員が話し、その話を全員で聴く」ということを行った。自分が話す時に全員が聴いてくれるという体験は、自分が大事にされていると感じることにもつながった。また、それぞれが、過去・現在・未来のことを語るため、いろいろ視点を与えられて考えることができ

るというメリットがあった。特に、新規参加者にとっては、他のメンバーの現在状況や感情を聞くことで、これからのことを考える契機にもなり、視野が広がり今後の過ごし方等に関する見通しがつきやすくなるという効果があったと考える。これは、1対1の個別支援との大きな違いであり、体験した者同士だけが共感できるピアサポート^{*1}の効果が大いと考えられる。

(2) 安心して語れる場の提供

今回、語り合いのルールとして、1人の話を全員で聞くことと、話した内容に対し、批判したり評価したりしないことを全員に伝えていた。そのため、「何を話しても聞いてもらえる」といった安心感が生まれていたと思われる。また、話を聞いてくれるメンバーが同じような体験をしているということも大きかった。沿岸部から転居してきたことで、同情や憐みの視線を受けることが負担で、周囲との関わりを持たずに過ごしていた方もいた。実際に、「この会でいろいろ話ができよかった」「自分の気持ちが話せる」との発言にもあるとおり、参加者にとって安心して話せる場となっていることがわかる。それは、社会福祉協議会支え合いセンターの担当者より「同じようなメンバーが参加していてもサロンでは被災体験を語らない」との話があり、場を使い分けている状況がうかがわれる。最近では、震災当日のことを語る方が減ってきているが、新規参加者が来ると、みんなでしっかり話を聞いたうえで、自分の体験を伝える役割を担ってくれている。また、「当日のことを話すとその日に引き戻されてしまう気がして嫌だ」と話す方もあり、臨床心理士より無理に語らなくてもよいことのアドバイスを伝えた。そのため、現在はあえて震災の話を控えていると思われる。しかし、新規参加者や継続参加している方の中には、まだまだ語りた方もいることも事実で、語ることで気持ちの整理をつけることができている方もある。臨床心理士からは、「無理に引き出さなくてもよい」「語りたくなかった時に話せる場があることが大切」と話されていることや、今後語りたくなることも予想され、いつでも震災当日のことを安心して話せる場として提供していくことが重要と考えている。

(3) 心の回復の差に着目した支援

2年目からは、気持ちの区切りをつけ、様々なサークル活動やイベント・催し物等に出掛けた話、地元でも交流の様子など前向きに頑張っている話が多くなってきていた。また、気持ちを切り替えたり、あまり考えないようにし過去を振り切ろうとしている様子もうかがえる。また話す内容と感情表現が一致せず気になっていた方が、感情を自然に出すことができるようになり2年かかって感情の表出が一致するようになってきた。その一方で、会の中では前向きな発言をしていますが、体調不良や不眠を訴える方があり、2年目から体調を崩し、いろいろ病院を回っている話も聞く。前向きに頑張っているが、まだまだ不安定さも抱えていることがみえてくる。

参加者の震災による壮絶な体験はトラウマ^{*2}となり、PTSDの症状(再体験・回避・過剰覚醒)がみられているが、その症状の現れ方や回復の状況は個人により大きく異なっている。また、仙台市震災後心のケア行動指針^{*3}にあるように、ストレス反応は遅発性、動揺性、反復性に出現する。本会でも、その揺れ動きや繰り返す様子が確認されていることから、臨床心理士が随時リラクゼーション法の体験や記憶・不眠等に関するアドバイスをこなっている。このよ

うに、震災時の状況を再体験しているような様子が伺われた時にタイミング良く「今この瞬間、あの日と違う安全な場所で、安全な時間を過ごしている」ことを確認するようにしており、心の回復状況に併せた丁寧な支援が重要であると考えている。

平成 24 年度に開催された兵庫県精神保健福祉センターの心のケア担当職員による研修会でも、震災後の心のケア活動には中長期的な見守り支援が必要なことが話されており、「サポートする人、いつでも関心をよせてくれる相手がいるという安心感が治療的に働く」ということが示された。本事業はグループによる支援ではあるが、個別の観察と見守りを同時に行い、何か気になることがあった時には、参加者が話しやすいような信頼関係を作り、心の回復の状況に配慮しながら支援していくことが大切であると感じている。なお必要時には、保健師等による個別相談や電話及び訪問などを行っており、個別のフォローを併せて実施してきたことも重要と考えている。

(4) 生活再建の格差の拡大

住まいの再建方針が決まり、地元や仙台に新しい住宅を決めたなど再建が始まっている。

現時点では、再建することが決まった、仙台市の復興公営住宅を希望している、現在の住居に継続して住む、地元に戻りたいが地元の再建が進まず方針が決められないなど様々な状況にある。現在や将来の話の中で生活再建が話題になるが、徐々に具体的な生活再建に関する格差が大きくなっているのを感じる。平成 26 年度末には、仙台市の復興公営住宅が完成し、入居者も決定することになるが、抽選に外れる方や再建の方針が決められずにいる方は、取り残され感や疎外感が強くなると予測される。また、参加者には高齢者が多く、年金で暮らしている方も多い。そのため、仮設住宅入居期間が終了した場合の経済面や生活に不安を感じている方もあり、ますます生活に関する格差が表れてくると考えられる。

今後具体的になる生活再建の中で、近隣住人等との新たな人間関係を築くことや金銭面でのストレスなど、心の安定を妨げる要因も増加することから、これらの格差に十分注意し、各々の健康や現在の人間関係を上手く続けていけるような支援を継続していく必要があると考えている。

5. おわりに

当事業を始めて約 2 年、今まで経験したことがない被災者対象の支援ということで、いろいろ工夫しながら事業を実施してきた。当会の参加者は、回を重ねるごとに表情も明るくなり、お互いの交流により前向きに進んでいくことができるようになったと思われる。この「泉集いの会」は、セルフヘルプグループの機能と特性^{*1}を如何なく発揮しており、自分の気持ちを表現することや参加者全員の共感的傾聴をすることにより、気持ちの安定が図られてきていたり、孤立感が軽減していることなど、当初目的としていたことはある程度達成されたと考える。

しかし、まだまだ心の動揺が大きく、不安定な要素を抱えており、今はあえて語ることを控えている方もある。また、訪問等で継続支援している方の中にはまだ閉じこもり状態から抜け出れずにいる方もあることから、これらの方が語りたくなった時に参加し、いつでも安心して

語れる場として確保していくことが必要と考えている。

当事業が始まって丸2年が経過し、参加者の表情、生活の仕方、気持ちの持ち方等にプラスの変化が見られた。一方、再建の方針に関して格差が開きつつあり、復興公営住宅等への入居に向けて、新たな課題が生じてくる可能性があることから、参加者同士が話し合い、気軽に交流できる場所の提供と、参加者と支援する側との互いの信頼関係を保ちつつ、見守り、寄り添いながら適切な支援がタイムリーに提供することが重要である。今後も、参加者自身が持っている力を発揮し、同じ体験をした仲間がもつピアの効果をもっと高めていけるような支援を継続していきたい。

最後になりますが、本事業にご指導とご協力を頂いた、一般社団法人メンタルパイロテージジャパン・オフィスろごす代表吉田香里氏に感謝を申し上げます。

《参考図書・資料》

- ※1 よくわかるコミュニティ心理学 第2版 2012年10月20日 ミネルヴァ書房
- ※2 小西聖子:新版トラウマの心理学～心の傷と向き合う方法 2012年3月25日 NHK出版
- ※3 仙台市震災後心のケア行動指針：仙台市精神保健福祉総合センター