

## 東日本大震災における心のケア



講師 島本和明  
(札幌医科大学学長)

平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災は、全ての日本人にとって忘れることのできない出来事となった。札幌においても、震度 3 という強い揺れが、経験したことのない長さで続いたことを思い出す。東京では、震度 5 とのことだが、東北 3 県での揺れと恐怖は、想像に難くない。今回の未曾有の大震災とその後の原発事故による放射能汚染が未だ解決策を見い出せない中で、我々医療人として、何ができるかを改めて痛感している。

当初、緊急時の DMA T (災害派遣医療チーム) 派遣が、3 月 11 日に開始され、札幌医科大学も高度救命救急センターから、2 チームを花巻空港と新千歳空港に派遣し、3 月 20 日からは、医師や看護師、事務職をベースに、4 人で構成した医療救護班を 5 月 15 日まで派遣して、避難所を中心として、急性期医療支援にあたった。その他、法医学教室の検死をはじめ、精神科の心のケアチーム、震災遺族支援活動、個人ボランティアなど、可能な限りの支援を大学をあげて行った。

大震災から 9 カ月が過ぎ、厳しい冬を迎えている中で、被災地である東北 3 県では、未だに病院や診療所では診療設備に加えて慢性的な医師不足が続いており、数多くの患者が一日も早い治療を待ち望んでいるが、これら被災地での地域医療の最前線は、極めて厳しい状況に直面したままであり、医療支援の内容も変らざるを得なくなっている。

被災者への医療支援活動の中で、精神面からのケアが重要であることは、これまでの多くの災害経験から指摘されてきている。今回、本学では「心のケアチーム」派遣と米国の災害対応支援団体である Mercy Corp による震災遺族支援活動の 2 つの支援を行った。前者では、精神科医師、看護師、臨床心理士を中心とした「心のケアチーム」が国立精神・神経医療研究センターや都道府県単位で広く編成され、被災地へ出掛け、活動した。心のケアチームは、震災により発生した精神症状への対応、元々精神障害を有する方への対応、避難所で生活する人々の心のケア、現地支援スタッフのメンタルケア、保育所・小中学校での心の健康維持活動、子供に関わる大人の心理的支援などの面で幅広く活動し、なくてはならない医療支援としての多大な貢献をしている。

新潟県中越地震の際にも大きな被害があり、全国から医療支援が行われたが、「心のケアチーム」

による支援は7年経てもなお、継続が必要とされていると聞く。それほど、被災者としての、遺族としての心的ダメージが大きく長く続くものと考えられる。今後も、恐らくは急性期、亜急性期とは異なった長期展望に立った形での「心のケアチーム」による支援が継続されよう。

Mercy Corp による震災遺族支援は、本学の緩和医療学講座の岩本喜久子特任講師に「Comfort for Kids」という被災小児への心理社会的プログラムに参加を依頼する手紙が小生に来たことから始まった。直ちに了解するとの回答のもと、岩本講師は4月2日から毎週金、土、日、月と4日間、宮城県気仙沼市を中心に活動に入った。ソーシャルワーカーに求められる役割として、(1)プログラムの作成(パンフレットや冊子の作成)、(2)地域のネットワークシステムを確立する(身体的→医師、保健師をはじめとする専門職、社会的→学校、事務所関係をはじめとする福祉、教育関係者、霊的→牧師、僧侶など、心理的→福祉、心理専門職)、(3)地元の人を雇い、中・長期的な活動ベースを作る、(4)スタッフの教育とコンサルテーション等がある。具体的な活動内容(教育)としては、(1)震災が与える心理社会的影響の啓発、(2)専門職向けのスキルトレーニング、(3)ダギーセンターと共同でのワークショップ、(4)地域の教育、保育、福祉現場にいる方達の相談、を行っている。アートプロジェクトとして、(1)子どもが子どもらしくいられる安心、安全な環境、(2)言葉でなかなか表出できない思いや感情の発散ができる安全な場所を提供し、年齢に合わせた遊び、運動などで体を動かすこと、アートキャラバンの活動を行った。今後の課題として、継続的なかかわり、ワークショップの開催、活動報告(NPOとの連携)、死別を体験した子どもたちとの関わり(ダギーセンター)、長期的な視点を持った活動を続けることとして活動を継続している。

精神面からのケアについては、不安、ストレス、急性ストレス障害、外傷後ストレス障害など心的外傷反応に対する対応・治療が必要である。

ケアに当たる専門職の方々も、ケアを受ける住民の方々も、それぞれに大変な中、しばらくは継続が必須である。行政面からのしっかりしたサポートも必要であり、国民全体が今後も被災された方々を見守り続けることは日本人としての義務であろう。



## 大学のスクールカウンセラーとして

精神対話士 及川 美貴子



キャンパス

私は北海道の大学で精神対話士として心のケアの活動をしています。駅を降り、海を眺めながら 20 分程歩いたところに校舎があります。「ものづくり」の工科系教育機関として理想的な環境が整っているこの大学には、400 名近くの学生が通っています。

私の活動の場である“ほっと相談室”をスタートして一年が経ちました。

職員の方々と初めてお会いした際、対話がいかに縮こまった心を癒し元気を与え、やる気を取り戻すための心の栄養になるかというお話をいただき、私自身が受け入れられているという安心感と緊張感でいっぱいになりました。

初めは「なぜ話をしなくてはならないの？」という疑問を持つ学生も多く、なかなか対話の機会が作れませんでした。学校のご理解とご協力により精神対話士の名刺を学生に渡して連絡を取りやすくなるようにしたり、学生食堂で一緒に食事をしながら時を過ごし、私を知ってもらい何時でも悩みがなくても話をしに来てほしいと伝えていきました。

今ではお弁当を持って相談室に話をしに来る学生も増え、何気ない会話の中から学生の抱える悩みを知ることも多く、対話を通して育む人間関係の大切さと楽しさを実感しています。

その中の一人 A 君は一度社会に出ましたが、リストラされ、もう一度勉強する為にこの大学に通っている学生でした。しかし、授業についていけず、友人とのコミュニケーションも取れずにいたのです。そこで私は高校時代の思い出話を聴かせてもらうことにしました。

A 君は子供たちにテニスを教えるアルバイトをしていた時のことを楽しそうに語ってくれました。対話が進み、「頑張っていたんだね…」と私が褒めると、「お世辞はやめてください。」と突然怒り出したのです。毎週のように、このような対話が続いたある日、A 君の友人から「褒められた事がなくダメな人間だと言われ続けている」と、打ち明けられました。

それから私は自分が A 君の母親だったら、どのように会話をするのだろうかと常に考え、愛情を

込めて対話をする事で、A君が自信を取り戻せるように願い、話を聴き続けました。

そして自らが積極的に相談室に足を運ぶようになり、親子の会話のように対話がはずむようになったのです。

人前で発表などできなかったA君が、積極的に発表し、授業中の態度も前向きになり、先生がビックリするほど変わり始めたのです。そして先生から「精神対話士がいてくれて良かった」とおっしゃっていただき、親子で褒められたような安堵感で胸がいっぱいになりました。

日常の何気ない世間話でも、心を寄せ合い楽しい時間を過ごすことで人は変われるのだと、実感しました。精神対話士としての喜びを教えてもらったA君との出会いでした。

思春期の学生が様々な問題にぶつかりながら、社会に出るための準備をしているこの時に、精神対話士として共に悲しみ、共に喜び、傍らにいて伴走者になり、自由に話せる、信じてもらえる真の仲間となることで、問題を解決する力を学生本人が持っていることに気付き、前向きに一步踏み出す力になっていただけよう、これからも努めていきます。

そして真の対話を通し、見守れている安心感と勇気を与えられる“ほっと相談室”を目指していきたいと思います。



学生食堂

## 精神対話士日記

精神対話士 山口 芳枝

クライアントはAさん（83歳、男性）です。ご子息からの依頼で対話することになりました。

Aさんは35年前から現在まで、治る見込みが薄いといわれる肺の病気を患い、特に7年前からは呼吸困難を伴い酸素ボンベを付け入退院を繰り返しています。

初回、Aさんは病気の苦痛と不安を訴えられ、周囲に迷惑を掛けていることを気に掛け、生きがいを失っているように感じました。「食事の時は箸を口に運ぶのも大変で、休み休み食べるのです」、「歩くのも酸素ボンベを持って、いつも酸素と一緒にです」、「辛いのは痰の吸引の時で、その苦しさは想像を絶するものがある」と拳をふるわせおっしゃり、「でもその時は楽しい時を思いながら耐えている」と話されます。

呼吸苦の中、「それでもこの年まで生きられるとは思わなかった、父親の年を越えました」、「妻が病気になると、手足をもぎ取られた状態になると心配していますが、よく頑張ってくれています」、「息子も私の苦しい様子を見て、気遣ってくれます」と、感謝の言葉を口にされました、医師からは「これで生きているのが不思議なくらい」とも言われており、私も‘呼吸困難に関する文献’などを読み、Aさんの日常生活は健常の私たちの予想をはるかに上回る苦痛があるものと感じています。

若い頃は仕事で出張が多く、夜行列車、飛行機を乗り継ぎながらハードな生活が長く続かれ、心身ともにご苦労が多かったAさんですが、今、辛く苦しい中、「生きるためですから頑張ります」と前向きにおっしゃり、ご家族や私にも気遣いを示され、そして時折にこやかな表情をお見せになるAさんに、精神対話士として昔お好きだったプロ野球の話題を続けながら、一層の共感をもって寄り添い、良くなることを願い、そしてAさんとの出会いを心から感謝しAさんと共にQOLの向上に努めていきたいと思えます。



## 【精神対話士研修会のお知らせ】

精神対話士研修会を次の要領で開催いたします。奮ってご参加ください。  
参加申し込みは協会あて、電話、FAX、E-mail をお願いいたします。

TEL : 03-3405-7270 FAX : 03-3405-8580 E-mail:mca@mental-care.jp



テーマ 「精神対話士のためのメンタルケア論」

## 金沢会場

日時 平成 24 年 3 月 3 日 (土) PM 1:00 ~ 4:20  
会場 石川県文教会館 403 室 (4F)  
(金沢市尾山町 10 - 5)  
交通案内 JR「金沢」駅よりバス 10 分「南町」下車 徒歩 2 分

## 大阪会場

日時 平成 24 年 3 月 18 日 (日) PM 1:00 ~ 4:20  
会場 エル・おおさか〈本館〉文化プラザ (2F)  
(大阪市中央区北浜東 3 - 14)  
交通案内 地下鉄谷町線・京阪電鉄「天満橋」駅  
徒歩 5 分

## 仙台会場

日時 平成 24 年 3 月 25 日 (日) PM 1:00 ~ 4:20  
会場 フォレスト仙台 (宮城県教育会館)  
第 2 会議室 (2F)  
(仙台市青葉区柏木 1 - 2 - 45)  
交通案内 JR「仙台」駅より地下鉄南北線「北四番丁」駅  
徒歩 7 分

## 福岡会場

日時 平成 24 年 4 月 28 日 (土) PM 1:00 ~ 4:20  
会場 ももちパレス 第 2 研修室 (3F)  
(福岡市早良区百道 2 - 3 - 15)  
交通案内 地下鉄「藤崎」駅 徒歩 1 分

## 東京会場

日時 平成 24 年 5 月 6 日 (日) PM 1:00 ~ 4:20  
会場 国立オリンピック記念青少年総合センター  
〈センター棟〉402 室 (4F)  
(東京都渋谷区代々木神園町 3 - 1)  
交通案内 小田急線「参宮橋」駅 徒歩約 7 分  
地下鉄千代田線「代々木公園」駅 徒歩約 10 分  
京王バス \*新宿駅西口 (16 番) より  
代々木 5 丁目下車  
\*渋谷駅西口 (14 番) より  
代々木 5 丁目下車

○費用 6,000 円 (当日各会場でお支払いください)

\*各会場の研修会日程は随時ホームページ上の I. I. MECA に掲載されます。

東京会場、大阪会場は年 2 回、  
その他会場は年 1 回開催予定

## 【I. I. MECA 閲覧手順】

ホームページ (アドレス <http://www.mental-care.jp>) を開く



トップページ「お知らせ」欄「I. I. MECA 掲載案内」をクリック



画面が現れて閲覧

◎「I. I. MECA」のホームページへの掲載期間

春号: 4 ~ 5 月 夏号: 7 ~ 8 月 秋号: 10 ~ 11 月 冬号: 1 ~ 2 月