

## 東日本大震災災害地における心のケアチーム活動 三重県心のケアチーム第2班の活動報告

著者	山崎 修司
雑誌名	三重看護学誌
巻	14
号	1
ページ	121-125
発行年	2012-03-15
その他のタイトル	Report by mental health care team in the Great East Japan Earthquake Activity for care by the second team of Mie prefecture
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10076/11938">http://hdl.handle.net/10076/11938</a>

# 東日本大震災災害地における心のケアチーム活動

## — 三重県心のケアチーム第2班の活動報告 —

山 崎 修 司

**Report by mental health care team in the Great East Japan Earthquake  
— Activity for care by the second team of Mie prefecture —**

**Shuji YAMAZAKI**

**Key Words:** Mental health care, the Great East Japan Earthquake, Sufferer from Earthquake,  
Care team, Activity for care

### 1. はじめに

本年3月11日に発生した東日本大震災における災害支援で心のケアチームの一員としてこころのケア活動に参加した。

メンバーは精神科医・臨床心理士・精神保健福祉士・事務・看護師の5名で結成し、活動時期は震災発生から2週間たった3月26日から30日の5日間で場所は宮城県石巻市内の避難所を中心に活動した。

支援の内容は災害精神保健医療マニュアルに記載されているように、医療、保健ミーティング積極的に参加し情報交換や活動報告を行ったり、現地のコーディネーターの指示に従うよう活動した旨を報告することを念頭に置き、活動時期に必要であった、情報の収集とニーズの確認をメインに活動したことを報告する。

### 2. 活動内容

#### 1) 出発まで

3月11日の大震災発生後より私が勤務するこころの医療センター内で災害支援について話題に上がることが多くなり、こころの健康センターが先発で被災地に行き、第2班は当センターが担当するという情報が入った。

看護部長より自分に参加の意思確認があった。参加に対し不安はあったが参加したい気持ちは強くあり、年度末で1週間も病棟を空けることを考え、副師長や

スタッフに相談すると、みんな快く参加を承諾してくれ、参加を決断した。

出発日が近づくにつれ他職種もメンバーが決まり、病院も携帯品リストをもとに非常食やガソリンなど準備が始まりだした。災害講習でも聞かされてはいたが今回の災害派遣も自己完結型であり、自分も寝袋や毛布などを準備し出発に備えた。

持ち物はリストをもとに準備できたが、被災地でどのような活動するかがわからず阪神大震災で支援に参加した同僚に尋ねたり、平成13年度に出された「災害時地域精神保健医療活動ガイドライン」をもとに少しではあるが学習を行ないこころのケアの準備を整えた。

日程は3月25日出発で活動は26日から30日の夕方まで行い31日に戻ると決まった。しかし、出発前日まで活動する場所が決まらず、第1班（こころの健康センター）からの情報も少なく、自分は不安なまま当日を迎えた。

#### 2) 石巻へ

前日に活動場所が石巻市と決まり出発日を迎えた。午前中に出発式を行ない、車に荷物を積み込んだ。車はガソリンの入手が難しいとの情報があり、県の公用車でハイブリットの1BOXカーでの移動となった。

自己完結型であり、メンバーの荷物に非常食やガソリンなどを積み込むと後部座席は座るのがやっとの状態であった。



12 時病院スタッフに見送られ石巻へ出発した。行程は病院から久居 IC で伊勢道に乗り－東名阪－伊勢湾岸道－東海環状道－東海北陸道－北陸道－磐越道－東北道の菅生 SA へ約 800 km、休憩を入れながら 22 時過ぎに到着した。北陸道経由を選択したためか、災害支援を表示した車両や自衛隊・警察の緊急車両はほとんど見られなかったが、東北道に入るとほとんどが緊急車両で天候も雪が舞い始めていた。

菅生 SA では第 1 班のこころの健康センターチームから引き継ぎを受けた。

被災地や避難所、活動状況などで自分が想像していた以上の話が伝えられた。

第 1 班は 4 名で 4 日間活動、寝るのも車で活動以外はずっと車で生活したとのことであった。引き継ぎを終えこころの健康センターチームを見送って遅い夕食を取った。SA 内に飲食物の販売物はなく、持参したカップ麺とアルファ米をカセットコンロで沸かしたお湯を使って食べ、SA 内と車に分かれて宿泊した。起床し、石巻赤十字病院に向かった。

### 3) 活動 1 日目

石巻市は市役所や市民病院が津波に被害に見舞われていた為、石巻赤十字病院が医療に関する拠点となっていた。

石巻赤十字病院では毎朝 7 時より行われている医療班のミーティングが開催されていて、日々変化する情



(医療班全体のミーティング)



(こころのケアチームのミーティング)

報の交換や道路状況の確認、その日の活動の調整が行われていた。その後行われるこころのケアチームのミーティングに参加した。石巻市には 5 チームくらいが活動しており、情報の交換を行ない各チームが活動に向かった。

当チームは活動場所の確認とあいさつも兼ね、市役所へ出向いた。精神担当の保健師から活動場所の情報提供を受けたが、市の担当もほとんど情報がない状態であり、情報収集を中心にしてニーズを把握する活動を行って欲しいとの要請であった。

はじめに体育館と武道場に 1,000 人を超える被災者の方が生活している中学校を訪問した。こころのケアで訪問していることを責任者に伝え理解を得て生活をしている体育館に入った。三重県からこころのケアで訪問しているとアナウンス後、個別に声掛けを行なった。「看護師さんやったら少し前に来てくれて血圧を測ってもらった」「精神科には用はない」などの返答が多く聞かれた。中には、認知症の高齢者と避難している家族の方から「おばあちゃんが夜眠れず周りの方に迷惑になっている」との相談があり、医師の診察を受け、薬を処方したケースもあった。武道館への移動の際、出入り口の扉には安否確認の貼り紙がたくさん貼られていたり、安否の確認に訪れる人々が訪れていたりして心が痛む体験をした。

車中でカロリーメイトとジュースで昼食を取った。



市街を移動中、車が家の中に入り込んでいたり、道路にがれきが積んであったり、線路に流された車が止まっていたりとTVに映っていた光景そのものが目の前にあり、TVでは伝わらない異臭が余計に被害の酷さを物語っていた。

中央公民館は2階3階で避難者が生活していた。地区での結束が強いという情報があり、部外者である自分たちの訪問を受け入れない部屋もあった。受け入れて頂いた人から「毎日津波で流された家族を捜索に出かける人がいる。あの人が心配」という情報があったがその時も捜索に出かけていたため話すことができなかった。

次に訪問介護ステーションを訪問した。震災時訪問活動中のヘルパーさんが2名現在も行方不明であることを管理者から聞かされた。そんな事実もある中、他のヘルパーさんたちはほとんど休みも取らず訪問を続けて、ガソリンの節約も兼ね、自宅に帰らず泊っている方も見えるという話を聞き、医師や臨床心理士から心理教育を行なった。辛い心境を話され涙ぐむ方も見えた。

再度中央公民館に戻り、毎日捜索に出かけている方に会いに行ったがまだ戻っていないとのことで市役所へ帰り活動の報告と明日の活動調整を行ない1日目が終わった。

昼間活動中に県より連絡が入り、市街地より10kmほど山手にある旅館を手配していただき、宿泊できることになった。



旅館は地震で壁に亀裂が入ってはいたがライフラインは整っており、被災者の方には申し訳なかったが入浴することができた。就寝までの時間でミーティングを行ない活動の報告や明日以降の対策を検討した。

#### 4) 活動2日目

石巻赤十字病院のミーティング参加後、小・中学校が併設している避難所を訪問した。小学校の体育館は認知症の高齢者専用の避難所になっており、医師や看護師・ヘルパーが交代で常駐しているとのことだった。

外のトイレが使用できない高齢の方用にポータブルトイレを使用して、ダンボールをつなぎ合わせてプライバシーを確保する工夫をしていたのが印象的だった。ここは近日中にはすべての方が施設へ移動できることが決まっているとの情報を得ることができた。また市民病院に勤務している医師からは、手術中に地震に遭い津波が来るという情報の中、手術を到達ぎりぎりまで行い、上層階へ避難したという貴重な体験を聞くことができた。

市内の商業高校では、離島から避難してきた方が多く、津波の際、急斜面を駆け上がって木の枝につかまって難を逃れた方の話や、ヘリコプターで移動してきたが島がどうなっているか情報もなく心配など体験談や今の心配事を話す方が多く、傾聴することがほとんどであった。

石巻専修大学では三重県の伊勢赤十字病院の医療班が常駐しており情報交換を行なった。ここも1,000人以上の被災者が生活をしていた。精神科に通院している家族からの相談があり診察を行ない、福祉の介入が必要であり精神保健福祉士が対応したケースもあった。

市役所で報告を行ない、夜のミーティング参加のため石巻赤十字病院へと向かった。その途中で営業を再開している弁当屋を見つけ久しぶりの温かい炊いたご飯を食べることができた。こころのケアのミーティン

グで石巻市以外の近隣で活動しているチームとの情報交換を行なった。

#### 5) 活動3日目

石巻赤十字病院でミーティング中に震度5の余震を体験した。

沿岸部の集会所に向かった。途中、市の保健師と電話でやり取り行なったが電話会社によっては通話ができない箇所があり、連絡にも工夫を要したり、自衛隊員が列となり手に棒を持って行方不明者の搜索を行なっている姿もみられた。

集会所は20名くらいが避難していた。ライフラインが遮断状態で火の番や水汲み、料理番など各自出来ることを行ない、高齢者から小学生が力を合わせて頑張っている姿を見て逆に元気もらった避難所であった。ここでは情報がほとんど入らない状態で新聞も震災以後見ていないと話され、今どのような支援サービスが受けられるかなど情報がほしいとのニーズを得た。

次は漁港の近くのお寺とサンファンパークを訪問した。隣接しているため、二手に分かれ活動を行なった。サンファンパークで世話人をしている区長さんと面談をした。話している途中、「自分が区長をしたことでこんなことになってどうしたらいいのか…」と自責感で泣きながら話した場面があったが、聞いてもらって楽になったと話した。また震災以前からアルコールで問題があった方がみえ、被災後酒量が増え他者とのトラブルが問題化してきていると家族より相談を受けたケースがあり、臨床心理士から家族に治療につなげるようにと指導を行なった。

お寺ではすでに他県から散髪のボランティアが入ったりしている現状を聞かせてもらった。

市の保健師から被害がひどく、情報が入っていない小学校にとの依頼を受けた避難所を訪問した。震災直後は2,000人くらい避難していたがスペースの問題もあり今は1,000人くらいに減ったとの情報で世話人は大学生を中心に中学生などが活動していた。ここは医療班の支援が充実していて、支援ナースが3交代で勤

務し、昼間は診療所が開設していた。支援ナースより現状や困りごとを聞き、こころのケアが必要な方が見えるか聴取する。人を振り回して集団生活が困難な人や身体症状を訴え何度も受診する人など精神科の介入が必要な方がいると情報提供を受ける。医師に報告し個別で診察に繋げた。継続的に介入が必要と判断し明日も訪問することを支援ナースや診療所の看護師に伝え、情報収集も願う。

街外れの公民館への訪問では、医療班の訪問も少なく快く受け入れてくれた。10数畳に20人が生活していて夜間の不眠を訴える方が多く睡眠導入剤の処方が多くあった避難所であった。

1日目に不在であった中央公民館に再度訪問し、搜索に毎日出かける方に臨床心理士がカウンセリングを行なった。市役所での報告では訪問した小学校への介入継続を中心に保健師と話し合い、介入継続が決まった。また市の職員で、津波で家族を亡くし家に帰らず仕事を続けている方に診察依頼があり、医師の診察、処方が行われたケースもあった。

旅館へ戻る際、営業しているコンビニを見つけ立ち寄った。旅館で入浴しているとTVクルーの人と一緒に。各地を転々としているとのことで話を聞くと、石巻よりもっと悲惨な現状を見てきたとこの震災の凄さを再確認させられた。

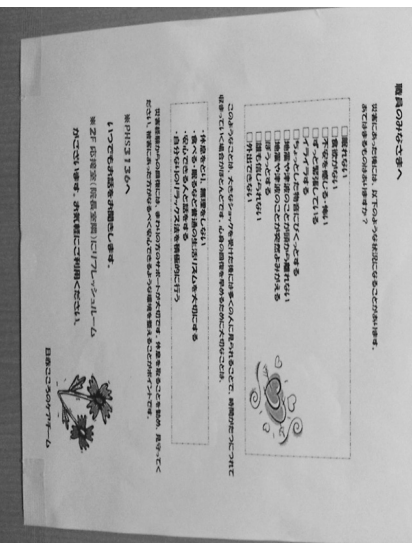
#### 6) 活動4日目

石巻赤十字病院でミーティング終了後、昨日眠剤を処方した公民館に服薬の効果の確認に訪問する。良く眠れたと話す方が多く、私にも出してほしいと処方依頼する方も見え、診察し処方を出した方が2名あった。

小学校では、大勢の中での診察には抵抗があると考え、空いている教室を借りて診察室を設けた。

支援ナースの情報から個別に声掛けをし、診察室へ来ていただき診察を受けたケースは3名いた。当日はタイミングが悪く、ボランティアでラーメン屋さんが訪問し炊き出しを行っていて被災者の皆さんは行列を作って並んでいて診察に来てくれる方はいなかった。





水産高校や公民館での訪問は、啓発活動として市が作成したリーフレットを出入り口や掲示板に掲示させてもらう活動を行なった。

### 7) 活動 5 日目

活動最終日となり、介入を継続している小学校を中心に一度訪問した小学校・公民館・商業高校・石巻専修大学・中学校・中央公民館と保健師から依頼のあった個別の自宅訪問を行なった。診察や処方を行なった方のフォローやリーフレットを掲示し啓蒙活動、三重県のこころのケアチームが引き続き担当することを担当者に伝えた。

初日訪問した小学校では認知症の方は全員施設に移動されたとの報告を受けたり、移動途中にスパーが営業を再開し屋食を購入したり、5日間でも状況が日まぐるしく変化していることを実感した。

最後に市役所の保健師に報告を行ない石巻市での活動は終了した。



### 8) 引き継ぎ・帰路

第3班への引き継ぎは東北道の自分たちが受けた菅生SAで三重大学チームに行った。情報は自分たちのチームからの発信や情報網の整備も進んでいて書類の記入方法や担当者のことなど比較的簡素に終えることができた。

帰路は運転者を交代しながら、休憩も入れ翌日の10時頃にこころの医療センターに到着した。

### 3. おわりに

こころのケア活動に参加して、こころのケアの認知度が低く、避難所で活動していて、「精神科の方ですか精神科には見てもらわなくても大丈夫です」など、まだ精神科への偏見を持たれている方が多かったのが率直な感想である。活動した期間も関係するとは考えるが、早期に対応が必要であった方は対応がすんでおり、PTSDを発症するにはまだ早い時期であり、自分が活動した期間は担当者から依頼があったように情報収集とニーズの把握が望まれた時期で、その要請には応えることができたと思う。

看護師として避難所で診療の補佐のほかに、診療所が開設しているところの看護師や支援ナースとの情報交換を行ない、知り得た情報をチームのメンバーに報告や相談し活動に繋げる活動を行なった。被災者の方から話を聞き、ただ傾聴しかできないことも多かったが、話された方からは「同じ目に遭った人には自分の体験した話も出来ないし、もっと悲惨な体験をしているかもしれないのでなかなか話すこともできずこうして聴いてくれる人が来てくれてよかった」と言ってもらった方もいて、これもこころのケア活動になったのではと思う。

活動中に日々復興していることを目の当たりにしたが、PTSDやアルコール問題など今後こころのケア活動のニーズが高まると考えられ継続的な支援は必要であり、機会があれば再度こころのケア活動に参加したい。

キーワード：こころのケア、東日本大震災、被災者、ケアチーム、ケア活動