

その他

視察報告：被災地の支援者支援の課題

——被災地での遺族支援活動の中でみえてきたもの——

瀬 藤 乃理子

Challenges in Supporting the Aid Workers at the Areas Afflicted

by the Great East Japan Earthquake and Tsunami

——Findings through Support Activities for the Bereaved in the Disaster Areas——

SETOU Noriko

Abstract : From July to December 2012, the author had an opportunity to work as a supporter for the disaster-bereaved people in the afflicted areas in Iwate, Miyagi, and Fukushima. This paper provides information on the present status of the disaster areas obtained from health workers, administrative staffs, medical doctors, etc., as well as the present circumstances surrounding aid workers and their jobs.

In the disaster areas, many of those who had been making their living on fishery were severely stricken by the disaster. They have lost their homes and jobs and, what is worse, suffered from increasing frictions and troubles between family and community members. They also showed strong resistance to receive mental healthcare. Many of the onsite aid workers themselves were disaster survivors and were worrying and suffering about how the support should best be given. In the future, it seems clear that the aid workers should be supported continuously and that the support system, furnished exclusively for the last year's disaster at the moment, needs measures to gradually shift towards the utilization of existing local resources and systems.

Key Words : the Great East Japan Earthquake, Supporting the Aid Workers, Disaster Areas the Bereaved

抄録：筆者は、2012年7月から12月の期間、東日本大震災の被災地（岩手、宮城、福島）の3県で、遺族支援活動を行う機会を得た。本稿では、その間に、被災地で保健師、行政職員、医師などから得た被災地の現状、支援者および支援の現状に関する情報を整理し、報告した。

被災地では、漁業などを生業にしていた多くの人が被災し、家や家族を津波で流され、失職を余儀なくされたほか、家族やコミュニティ間のトラブルが増えていた。また心のケアに対する非常に強い抵抗感がみられた。多くの現地支援者もまた被災者であり、支援のあり方にとまどいや悩みを抱いていた。今後の課題としては、支援者への継続的な支援が必要であり、現在の震災に特化した支援から、地域に由来からある資源や制度を活用する方向へ、段階的に移行するための対策が必要であると思われた。

キーワード：東日本大震災、支援者支援、被災地、遺族

I. はじめに

2011年3月11日、三陸沖で発生した東日本大震災

は、死者1万5854人、行方不明者3155人（平成24年3月11日内閣府発表）という未曾有の大災害となった。この震災の規模の大きさ、地震・津波・原発が絡み合った特殊な状況、被害の深刻さは、これまで日

本が経験してきた災害と様相が全く異なる。その影響は間違いなく、今後長期に渡って、被災者の生活、人生、心身の健康、人間関係、スピリチュアルな側面に、広範な影響を及ぼすと予測される。

筆者は東日本大震災の発災後、これまで遺族支援を専門として活動してきた研究者や実践家とともに、被災地内外にいる遺族への支援を長期的に行うため、JDGS プロジェクト (Japan Disaster Grief Support Project) を立ち上げた¹⁾。そして、このプロジェクトの活動として、遺族や支援者向けのリーフレットの作成、海外の役立つ資料や論文の翻訳、ウェブサイトの作成 (震災で大切な人を亡くされた方を支援するためのウェブサイト <http://jdgs.jp>)、被災地の支援団体の協力のもと、遺児や遺族向けプログラムの支援、専門家向けの研修会の開催などを行ってきた。

また、平成24年には、日本学術振興会科学研究費補助金基盤B (主任研究者：黒川雅代子、3年間) を得て、甲南女子大学の国内研究員制度で国立精神・神経医療研究センターの研究員として、平成24年7月から半年間、被災地への出向が認められた。これをかわきりに、筆者は被災地での本格的な支援活動・研究活動を始めることとなった。

科研黒川班では、1) 遺児の支援、2) 遺族、特に複雑性悲嘆への支援、3) 遺族を支援する支援者への支援、という3本の研究の柱をたてたが、筆者は3番目の支援者支援を担当することになった。被災地に赴いた平成24年7月当初、自分自身の被災地での活動の当面の目標として

- 1) 現地支援者から、被災地や被災遺族の現状を聞き取る
 - 2) 現地支援者から、支援者自身の現状を聞き取る
 - 3) 被災地外から被災地支援に入る外部支援者として、支援のあり方を模索すること
- の3つをあげ、今後の現地での活動の足がかりにしようと考えた。

本稿では、被災地に赴いた最初の1か月半、遺族支援活動を行いながら、保健師、医師、看護師、心理士、行政職員、支援員、傾聴ボランティア、遺族のわかちあいの会のスタッフ、さまざまな立場の外部支援者など、多くの方から得た情報を整理し、被災地が今にかかえている事柄を、特に支援者支援の課題という観

点から整理し、報告する²⁾。

II. 東日本大震災の特徴と現在の被災地

20世紀以降の日本で起こった震災といえば、1923年の関東大震災、そして1995年の阪神淡路大震災であろう。関東および阪神淡路大震災と、このたびの東日本大震災の被害状況は表1のとおりである。昼食の時間帯に起こった関東大震災では、火災が多発し、それが強風にあおられて大火となり、家屋の全焼に伴い多くの人が焼け出されたという特徴がある。阪神淡路大震災の際は都市直下型地震であったため、建造物の倒壊による圧死や窒息死が死亡原因の多数を占めた。また、早朝に発生したため、ほとんどの人が家におり、家族一緒の状態被災した。

一方、東日本大震災では、地震以上に津波の被害が大きく、死亡原因の90%以上が水死であり、昼間の活動時間帯に災害が発生したため、家族の居場所がわからず、多数の行方不明者がでた³⁾。沿岸部は町全体が壊滅的に被災し、生活基盤である家や仕事までもが失われたほか、1家族の中の複数人が死亡、または行方不明というケースが少なくない。また、今回の震災で特徴的であったことは、地震発生から津波襲来までに30分以上の時間がたったことで、その間の行動が

表1 関東大震災・阪神淡路大震災と東日本大震災の被害状況

	関東大震災	阪神淡路大震災	東日本大震災 ^{a)}
マグニチュード	7.9	7.9	9.0
最大震度	7	7	7
死亡	死者・行方不明あわせて10万5千(人)	6434(人)	15854(人)
水死	不明		92.5%
焼死	最も多数		
圧死・窒息死	不明	92.0%	4.4%
行方不明		3(人)	3155(人)
家屋の損壊			
全壊(全焼含む)	32万棟	104,906棟	129,431棟
半壊		144,274棟	255,078棟
一部損壊		297,811棟	969,625棟
津波の有無	有	無	有

^{a)} 東日本大震災については、2012年3月の被害状況

注) 本稿では、現地の支援者を「現地支援者」、外部から被災地に支援に入る支援者を「外部支援者」、その両者を合わせて「支援者」として記載した。

生死を分けた。津波から逃れた人は助かり、そうでなかった多くの人は亡くなっており、その意味では生死が紙一重の状況であった。災害時に同じ場所にいながら、目の前で家族や友人などを津波にさらわれた人や、電話で声を聞いた直後に家族が津波に流された人などが非常に多い。

東北の沿岸地域は、もともと過去にも大津波がきており、昭和8年（1933年）3月3日の昭和三陸地震の際は2万人以上人たちが津波で命を奪われ、昭和35年（1960年）5月24日のチリ地震津波でも津波が押し寄せ、大船渡市などを中心に死者行方不明者142名を出した。三陸沿岸には、随所に写真1のような大きな立て看板があるが、沿岸から何キロも内陸に入った所までこの看板がみられる場所もあり、それは今回の津波の被害が及んだ箇所と類似している。古くから津波が多かったこの地域では、防災伝承として「津波でんでんこ」という言葉が言い伝えられている。この言葉は、「津波が来たら、取る物も取りあえず、肉親も構わずに、各自でんでんばらばらに一人で高台へと逃げろ」「自分の命は自分で守れ。命さえあれば、家族とはまた必ず会える。」という言い伝えであったが、今回の震災では家族の身を案じて家に戻り津波に流された人が多数いた。また、位牌を取りに帰って波に巻き込まれた人もいる。筆者も被災地入りをして初めて知ったことであるが、過去の歴史や地域伝承を生かできなかったという思いが、被災者の人たちには非常に強くある。

これらの被害の状況は、生き残った被災者の心情に大きな影響を与えている。生き延びた被災者の人たちは、「もしあの時に～していれば、あの人は助かったのでは……」という非常に強い *survivor's guilt*（生存者罪責感）を抱いている。また、阪神淡路の震災が圧

死による即死が多かったことに比べ、今回は生きている姿を目撃、あるいは声を聞いたすぐ後に津波に流されている場合も多く、「どんなにか苦しかったであろう、無念であったであろう」という思いが、遺された人たちの気持ちをより一層つらくしている。また、状況がわからないまま家族を津波で亡くした人たちも、どうしてもその時の状況を考えずにはおれず、いたたまれない気持ちになっている。

発災から1年5か月経過し、現在の沿岸部は瓦礫が撤去され、所々にその瓦礫が山積みされている所はあるが、ほとんどが更地になっている（写真2）。冬場は何もなく寂しげだった更地も、今は草がはえ、遠くから見ると一見、普通の空き地にもみえるが、近づくと、至る所に津波の傷跡が生々しく残っており、この高さまで、こんな奥地まで津波が襲来したのかと信じられない思いになる場所も多い（写真3）。一方では、今年に入り、町の再生・復興のシンボルである地域での祭りも再開され、念願の一步を踏みだしている（写真4）。沿岸部は再び来るかもしれない津波の襲来に備え、更地の場所に新しく家を建てるのが禁じられ



写真2 現在の沿岸部（釜石市）
今は更地も草が生えている。遠くから見ると普通に見える建物も近づくと全く使えない状態。



写真1 過去の津波を示す立て看板
被災地沿岸各所にある



写真3 津波が来ることを最後までアナウンスし続けた女性がいた防災庁舎（南三陸町）
屋上まで浸水。多くの人の命を救い、今も花が絶えない。



写真4 福島県：南相馬の野馬追い
背中に家紋の旗を背負い、野馬にのり競争する神事



写真5 安全な場所に点在する仮設住宅（宮古市）
仮設住宅の集合地にはサポートセンターが常設されている所も多い。

ている場所が多く、仮設住宅（写真5）は、被災地内では限られた安全な場所に建設しているため、多くの場所に点在している。

Ⅲ. 被災者の今

筆者は被災地入りした直後から、岩手県・宮城県・福島県の被災3県の支援者から話を聞いて回ったが、今回の被災地域は広範囲であるだけでなく、もともと3県がもつ文化性や地域性、保健・医療の体制が異なることから、被災者への対応に関しても支援体制にかなりの違いがあることを知った。例をあげると、岩手県はもともと医療・福祉・保健資源が過疎であり、土地が広く、中心地の盛岡から沿岸部まで3時間かかる広さがゆえに、被災者支援も大変であった。一方、宮城県では沿岸部までの距離が短く、比較的短時間で行けることから、外部支援者も豊富であったが、その反面、それぞれの地域で独自の取り組みをしており、地域格差や支援経路が一本化しにくいという特徴がみられた。福島県は原発による全く異なる特有の問題を有しており、仕事のある父親だけを残して母子のみが

疎開をする家族離散の問題が深刻化していた。これらの問題は、県による違いの一端であるが、このように県によって全く異なる問題があることは、被災地に赴いて改めて理解することができた。

その一方で、沿岸部一帯が被害を受けたという点で、各県に共通した問題も見られる。

まず、沿岸部に住んでいた人たちの多くは漁業を中心とした産業で生業をたてており、もともとは大きな広い家に住んでいた。浜風が吹き、夏場でも冷房は不要で、隣近所は皆知り合いのため、鍵もかけなかったという。各戸には井戸があり、野菜も自分の家で作るなどして、半ば自給自足の生活を送っていた。漁師の人たちは、朝3時には漁にでかけ、昼には戻り、家でゆっくりするという生活の人が多かった。

これらの生活は、震災により一変してしまった。家は流され、狭い仮設に移り、何もかもを買わなくてはならない生活に変化した。また、隣近所は知らない人であり、支援も含め、人がたえず訪ねてくるようになった。

沿岸部の漁業を中心とした産業は、甚大な被害を受け、漁業関係から水産加工業、水産加工会社から出る廃物処理業者、その間をつないでいた運搬会社などが、次々と連鎖倒産し、失職者が急増した。震災による失職者は12万人を超えともいわれる。もともと“浜”の仕事をしている人が、“おか”の仕事につくことは、さまざまな面で難しいと多くの支援者が話していた。また、仕事を失っただけでなく、家や家族までも流された人も多く、仮設住宅の部屋から出てこない人々には、そのように生活が激変した漁業関係の男性が多いとのことであった。現地ではパチンコ産業が大繁盛しているほか、アルコール依存の問題が危惧されている。

また、もともと広い家に住んでいた家族が、狭い仮設住宅で、家族間のプライバシーが保てない状況で生活しなければならず、家族間でイライラした感情をぶつけあうことが増えていた。親族間での遺産相続の問題によるトラブルも聞かれる。

コミュニティ間の人間関係も難しくなっている。震災当初は、家や家族が無事であった人は「もっと大変な人がいるので我慢する」という下方比較傾向がいわれていたが、震災から1年5か月が経過し、将来への不安も高まる中、家や家族が無事であった人も失職や親族が流されているなど、大きな苦悩を抱えている。しかし、被災の程度が違う人が互いにそれを理解しあうことが難しくなっており、コミュニティ

間のトラブルが急増しているとのことであった。

また、長期戦に入り、どこまでが震災の影響かどうかがわからない問題も増えていた。例えば、自然な経過なのか環境の変化の影響なのか、認知症の悪化が増えており、生活の変化と介護疲れで、家族がこの時期になって極限状態にあると話す支援者も少なくなかった。

東北には、どんな状況におかれても泣き言を言わずに、耐え忍ぶことが美德とされる風土がある³⁾。また精神医療に関しては、強い抵抗感があり、「心のケア」を拒否する傾向が強い。災害直後から被災者からPTSD（外傷後ストレス障害）の訴えはほとんどなかったと、多くの専門家から聞いていたが、実際に被災者に会うと、「津波のことを思い出して非常に不安な状態が続いている」「悪夢を見て飛び起きる」などの声も聞く。しかし、通常、そのような人たちも医療を受診することはない。被災地では「心のケア」という看板では人が来ないため、「カフェ」や「お茶のみ会」といった名称で被災者の集う場を設定し、被災者への支援を行っている機関や団体が多い。

IV. 支援者の今

一方、支援者においては、察するに余りある被災者のストレスに、どうしてあげることもできず、苦悩している姿が見受けられた。特に最近では、家族が目の前で流された、知っている人が目の前で溺れていった、などの生々しい話を被災者から聞く機会が増えており、どのように対応すれば良いのかに悩んでいた。

また、現地支援者に対しても、被災者の「心のケア」への抵抗感は強く、相談窓口や薬の服用を勧めても断られたり、「薬を飲むくらいならばお酒を飲んだほうがまし」と返答されることも多く、医療や心理的支援につなぐ際には特に難渋していた。ある行政機関では、被災者の集まる機会を定期的に作っていたが、話がどんどん暗い方向に進んでしまい、本当に支援になっているのかわからない時があると話されていた。

家族やコミュニティでのいざこざが増えていたり、被災した施設の中で発生する虫や雨漏りなど、さまざまな苦情を処理しなくてはならないことも多く、保健師などの行政職員や地域の民生委員、支援員、傾聴ボランティアが、そのような事にも多くの時間をさいていた。

また、被災者だけでなく、同僚にも津波で家も家族も流された人がおり、何をしてあげれば良いのか、何

か力になれないかと悩む支援者もいた。

「何かの拍子に涙が出ることがあり、涙が出て初めてそんな自分に驚く。話を聞いてほしい。でも周囲の人はみんな大変。私だけではないので、我慢しないと。」と自分の気持ちの表出の難しさを話す支援者も少なくなかった。

現在の被災地は、多くの支援者が苦悩し、疲れているという状況にある。以前元気であった支援者も疲れていると、支援者自身が話しており、それは、支援の対象者にかかなりの配慮が必要な人が多いこと、長期に及ぶ支援の疲れ、業務の多さ、弱音をはかない、或いは弱音をはくことができない気質や環境が影響しているように感じられた。また、支援の長期化は、支援者間でも支援に対する温度差が生んでいた。

V. 外部支援者の問題

震災直後から「ヒト津波」といわれるほど、被災地には多くの外部支援者がやってきた³⁾。被災地に入り改めて、長期にわたる外部の支援者への対応に、現地支援者が非常に疲れていることを知った。特に震災後の中長期的支援の時期に入り、支援したいと強く思う外部支援者の思いや支援内容は、必ずしも現地のニーズと一致しているとは限らない。現地支援者は被災地に足を運ぶ支援者に対し、「私たちが大変であっても、それは我慢して、自分の時間をさいて来て下さる人に感謝しないと・・・」と思っていたが、現地の人たちの思いや大変さを十分に理解している外部支援者は、多いとはいえないようにも見えた。また、調査研究の依頼も多かったが、今の被災地に役立つというよりは、今後の災害時に生かす目的をかけた調査研究も多く、現状に苦しむ被災地としてはやりきれない思いになることがある、と話す支援者もいた。現地支援者らの思いは、2～3日で帰ってしまう短期の外部支援者には、特に話しにくいようであった。

ある仮設住宅では、布団がない被災者がおり、外部支援者が訪ねてくるたびに、その被災者は布団がないことを訴えたが、布団がその被災者に渡ったのは2か月後であったと聞いた。どの外部支援者も「わかりました。伝えておきます。」と言って帰って行ったということだが、伝えた後のことを行うのは現地支援者であり、結局、現地の負担を増やしてしまっている例である。

VI. 被災地での支援の課題

これまで、被災地の現状を述べてきたが、このような話を聞き取る中で、筆者が被災地での支援の課題として感じたことを整理して述べてみたい。

1) 支援者支援

1つは、震災から1年たち、長い経過の中で多くの人の苦悩が非常に深刻化しており、被災者だけでなく、支援者に対しても継続的な支援が必要であるということである。

現在の被災地での支援の様子を見ると、被災者は震災から1年たち、少しずつ心の中にあったものを言葉にすることが増えている。しかし、それは非常に外傷的で生々しい体験であるために、支援者がその語りに圧倒されている。このことは、懸命に支援しているにも関わらず、支援者の大きな無力感につながっていた。また現地支援者には、喪失や悲嘆の知識、傾聴や共感以外の対人援助スキルなどを聞いたことがない、あるいは聞いたことがあっても1度だけ、という人が多い。外傷的な語りを扱うためには、ある程度のトレーニングが必要であり、現地支援者への悲嘆や喪失に関する知識や援助技術の補充は、きっと助けになるであろうと感じた。

また、被災者の回復過程は間違いなく何年もかかる年単位のものであるため、支援者として「今、できることとできないこと」「今、変えることができることと変えることが難しいこと」を整理する必要がある。その整理には、災害支援に関する知識、悲嘆や喪失に関する知識や援助技術だけでなく、経験も必要であり、ひとりで扱うには難しい面も多い。今後、支援者支援として、知識や技術の一方的な伝達という形だけでなく、支援者がひとりで整理できない部分をスーパーバイズしながら、やりとりの中で共に問題を明確化していく双方向の支援が必要であると思われた。

今回の震災の支援は、被災者の体験があまりに外傷的であるため、支援者も同じように共感性疲労や代理受傷を起こしやすい²⁾。それら共感性疲労や代理受傷への心の準備、話を聞いた後の自分の気持ちの処理など、セルフケアの習得は支援者として必須であるが、現地では多忙な中、それを頭でわかりながらも自分の生活に生かせていない支援者も多い。また、東北の方は人に頼ることが苦手という面があるため、セルフケアや他の人にSOSを出すことの重要性は繰り返し伝

えていく必要があると感じた。また、職場の健康管理として、気持ちを吐き出す場の設定を考えていく必要がある。

2) 支援の方向性

被災地での1か月間で、筆者は「被災者」「支援者」のくくり、「遺族」「遺族ではない人」のくくりなど、何かで分けることは今回の震災支援ではあまり役に立たないと感じるようになった。現地では、すべての人が被災者であり、すべての人が喪失を体験していた。喪失への理解は、ある限られた人が知識や技術をもって被災者に伝えるのではなく、すべての人が理解したほうが良いこととして、広くコミュニティ全体に浸透する必要があると感じる。特に心のケアに抵抗感が強い分、東北では、地域に住む人たちの互いの支え合いの気持ちが非常に強い。今後、いかにコミュニティベース全体に介入をしていけるかが、心の再生の鍵になるように感じた。

また、現地支援者は、あらゆる立場の人が先の方向性がみえず、不安になっている。「あと何年この支援を続ければいいのか」ともらす支援者が、非常に多かった。率直なところ、今の現地の様子を見ると、あと10年、今の支援をこのまま続けることは、支援者がもたないのではないか、と感じた。

可能であれば、5年などの震災支援を重点的に行うスパンとその間の目標を設定し、その間は目標に即して動き、その後も続く被災者支援に関しては、従来から地域にある精神保健相談、自殺予防対策、分かち合いの会などに段階的に移行できるような方向性が良いのではないかと感じる。そのためには、横の連携をはかりながら、その方向性作りをするコアメンバーを設定し、早めにその対策を練る必要があるのではないかと感じた。

外部支援者は、自分たちが行う支援のあり方に十分に注意すべきである。被災地支援者の話を聞きながら、短期間の外部支援の難しさ、現地の負担やニーズを組むことの大切さを痛感した。また、現地支援者は外部支援者に対し、なかなか自分たちのニーズや負担の大きさを伝えることができない現状を知った。今、震災支援においても支援や研究に対するモラルが問われている。これは被災地内外から、言葉にして伝えていく必要があるだろう。

Ⅶ. おわりに

本稿では、東日本大震災から1年5か月後の被災地とそこで被災者支援を行う支援者の現状を報告した。ただし、本稿の内容は、震災の被害が広範囲に及ぶこと、地域により甚大な被害の程度も影響も異なること、その中で短期間に得た情報であること、発災1年5か月目の情報を中心としており、時間軸としても断片的な情報であることなど、大きな限界を有している。また関西の文化から来た筆者が、東北の文化をどれだけ理解し、述べられるかに関しても、大きな障壁があると考えられる。しかし、その限界を認識しつつ、現地の人たちの語りから学ぶことは、現在の被災地内の情報を外部に伝え、今後の遺族支援の協力体制を作る上で有益になるであろうと確信し、被災地内で共通性が高いと思われた情報を中心に報告した。

震災1年5か月時点の被災地は、被災者・支援者ともに大変な状況である。しかし、被災各地を回る中で、筆者は現地の苦悩を感じながらも希望の光もみることができた。それは、東北にいる現地支援者の地域を守ろうとする高い職業意識と強い使命感、そして地域の人たちに向ける優しい眼差しである。「医療や保健の資源がもともと過疎である東北では、元の状態に戻すだけでは十分ではない。より良いシステムや考え

方に変えていくチャンスかもしれない。」と話してくれた保健師もいた。

最も困難な時期であった震災1年目の平成24年3月、被災地で自殺が増えるのではないかと危惧されたが、そうならず済んだのは、これら現地支援者のおかげと話す看護師がいた。筆者も現地の支援者と接する中で、同じような思いを抱いた。

筆者自身、外部支援者の問題は、いつ自分も同じような事を知らずのうちにしてしまいかねないと肝に銘じている。いつも現地支援者や被災者に心を配りながら、今後の被災地での支援活動を継続していきたいと考えている。

謝辞

多くの貴重なお話を聞かせて頂いた被災地の支援者の皆様に、心からお礼申し上げます。

文 献

- 1) 中島聡美, 伊藤正哉, 瀬藤乃理子他: 災害グリーフサポートプロジェクト (JDGS). 日本医事新報 4592: 46-47. 2012.
- 2) 瀬藤乃理子, 中島聡美, 丸山総一郎: 自然災害における被災者遺族, 行方不明者家族への精神的影響. 産業精神保健 20 (特別号): 80-92. 2012.
- 3) 福地成: 震災が養育環境に与えたもの. 子どもの虐待とネグレクト 14(1): 14-19. 2012.