



東北復興 PSW にゆうす

東日本大震災から9年が経過しました。新型コロナウイルスが影を落とし、3月に宮城県での開催を予定していた復興支“縁”ツアーを中止せざるを得ませんでした。準備に携わった方々、参加を予定されていた方々にお詫び申し上げますとともに、ご協力いただいた方々に感謝を申し上げます。全世界に及ぶこの苦境を今こそ連携して乗り越えましょう。（東日本大震災復興支援委員会一同）

備えを見直してみませんか

嵐 朋子（宮城県支部）／東日本大震災復興支援委員会委員
ひまわりデイサービスセンター 障がい者相談支援室



震災後ずっと続いてきた復興支“縁”ツアーですが、新型コロナウイルスの関係で残念ながら今年は中止となってしまいました。皆さまも大変な思いをされながら日々過ごされていることと思います。会いたい人に会えず、これからどうなっていくのか分からない不安…。災害時と同じような状況のなか、心理的な距離を近くして、互いに支えあってこの困難を乗り越えたいものですね。

さて、前置きが長くなりましたが、今年のツアーでお話をさせていただく予定だったことをこちらに書く機会をいただきました。かいつまんでにはなりますが、お伝えしたいと思います。震災時「これがあって良かった」「こんなことがあったらもっと良かったのに」という私自身の実体験から、今後起こりうる災害への備えとして何ができるだろうか…と考えていただけれたらと思います。前提として震災の際、私自身が勤務していたのは病院だったことをお伝えしておきます。

まず、「これがあって（できて）良かった」ことについてです。①病院付近では防災無線が聞こえず（壊れていた）職員が建物の外に出て周囲の状況を確認していたため、大きな津波が到達する前に海水が細く流れてきた時点で避難を開始できた。②災害時用に備蓄されていた食料や患者さんの水分補給用にスポーツドリンクが常に2階病棟にあったため、3日は食事・水分を提供できた。③常に職員が外の様子を確認しており、偶然通った自衛隊員にSOSを出すことができ、院内に避難者がいることを認知してもらえた。④患者さんを県内の病院に送り届ける際、バスをレンタルすることができた。これら4点です。

次に「こうしておけば良かった」ことについてです。①発災時に外来待合室や事務室にはラジオが無く、大津波警報が出ていること等の情報を把握できなかった。②正しい情報を発信しようと努力をしたものの、誤った噂が独り歩きしたため、正しい情報が行政等に伝わらず支援がなかなか入らなかった、の2点です。

これらのことから、もし今災害が起きたら皆様が所属されている機関で「できている備え、これからすべき備え」はどんなことがあるだろうか？と考えてみていただければと思います。正しい情報を速やかに得ることが命を守る行動になるので、最低限ラジオは必須です。また、助かった命を守るため食料・水分も必要ですので、是非、頑丈で高い場所に備蓄してください。なお、余裕があれば甘い物があると緊張した気持ちをほぐせますのでお勧めします。

最後に、私が個人的に一番安心だったことは、『ソーラー充電可能な懐中電灯があったこと』です。当然ですが乾電池は利用できる時間が限られており、だんだん光が弱くなると大変不安に感じます。ソーラー充電は太陽が出ていなくても日中窓際に置けばかなり長い時間もってくれます。光の大きさに関係なく必要な時にあかりを灯せることは思った以上に安心です。これは今すぐ個人でも始められますので、是非準備してみてください。

まとまりなく長々と書いてしまいましたが、少しでも皆さまの備えや有事の際の行動の参考になれば幸いです。

ただいま検証中

菅野 直樹(福島県支部)／東日本大震災復興支援委員会委員長

【検証作業に至る経過】 2011年の東日本大震災を機に、(公社)日本精神保健福祉士協会は東日本大震災災害対策本部、東日本大震災復興支援本部を経て、2014年6月から東日本大震災復興支援委員会(以下、本委員会)が設置されました。委員会では、東北復興PSWにゆうす、全国大会に合わせて被災事業所製品の物販、復興支「縁」ツアーなどの事業を実施してきました。しかし、本委員会は時限的な性格を有するため、自ら検証して行くことが必要と考え、現在、検証作業に取り組んでいます。次号以降、その概況を数回に亘ってお知らせしていきたいと思えます。

【検証作業の方法】 委員を3チームに編成し、GWなどを重ねながら検証作業を試みました。また現地各県支部(岩手県・宮城県・福島県)からも意見・要望等を伺うべく、現地へ直接訪問しました。

「広域避難者問題とは～10年を迎える中で感じること～」

伊藤 亜希子(福島県支部)／東日本大震災復興支援委員会副委員長

福島第一原子力発電所事故がもたらした現象の一つに広域避難者問題があります。いわゆる避難指示区域内の住民だけでなく、区域外の住民を含めピーク時は34万人以上、現在も約4万7千人が全国で避難生活を余儀なくされ、「自主避難」「母子避難」はもはや原発災害に付随するワードとなった感があります。広域避難者には、福島および近県からだけでなく、関東付近から西日本や沖縄等へ避難した方々や、宮城、岩手の津波災害により全国へ避難した方々も含まれます。

広域避難の方々が直面する問題で最も多く聴かれるものは、住宅の家賃補助に関することです。その背景には賠償格差問題があり、この「格差」が避難先でのコミュニティの分断を生み出したことは皆さんも耳にしたことがあるのではないのでしょうか。更に、目に見えない放射線災害は、差別や偏見、スティグマといった問題も生みます。避難者の中には福島から来たことを隠して暮らしている方々が少なからず存在し、結果的に人付き合いが希薄になり、孤立やメンタルヘルスの悪化をもたらす場合があります。実際に福島県の調査では、県内よりも県外へ避難した方々の方がうつやPTSDの傾向が高い結果が出ています。そして年月とともにこれらの問題がより複合的で個別性の高い内容となり、精神保健上の課題が浮き彫りとなるケースも増えています。

震災の記憶が風化する中で、このような状況に置かれた方々の存在と背景に今一度目耳を凝らし、思いをはせる事が重要と感じています。

委員長から皆さまへ

新型コロナウイルス(COVID-19)が世界的に猛威をふるっています。目に見えない感染症への不安。個人的な経験を思い返せば、東日本大震災で遭った原発事故の際も同じような感覚でした。いまの状況を「戦時のよう」と表現される方もいますが、私は大規模災害と同様の感覚で、それに準じた判断と対応が必要だろう、と思えてなりません。先が見えないことに対する不安や焦燥。それは皆さまご承知の通り、当然、起こり得る心理状態です。その起因や背景は異なりますが、東日本大震災を経験した私たち精神保健福祉士は当時の何を教訓とし、心得ておくべきか、そのごく一部ではありますが、この時期に、この紙面をお借りして、今一度、振り返らせてください。

ご存知の通り、ストレスが加わると身体・感情・認知・行動などに影響が出ます。不安(感情)からの買い占めや情報収集(行動)などはその一例でしょう。それぞれに重要な視点で優劣を付けるものではありませんが、とりわけ、私たち精神保健福祉士が着目したいのは認知面ではないのでしょうか。それは、他責・排他・差別・偏見・レッテル・スティグマ、そして分断といった事実が生じているためです。バイオ[生物]・サイコ[心理]・ソーシャル[社会]の観点から見ると、相互に影響していくこととも知られていますが、このメカニズムを今一度、捉えなおすと共に、この由々しき事態が生じている事実から私たちは目をそむけてはいけないと思っています。

情報の氾濫。その中に於いて萎縮したり、正常バイアスもあいまって思考停止したり。これらは、とても自然のことですが、何よりご自身とご自身にとって大切な方々の健康を第一に。その上で、クライアントや要配慮者が置かれている現状に目を向け、自分自身で、同僚で、職場で、そして職能団体として出来ること・すべきことを整理していく。そこから試みることも、あの大震災の教訓の一つではないか、と自戒を込めて思い返しています。

本当に大変な状況下ですので、皆さま、くれぐれもご自愛なさいますようお願い申し上げます。(菅野 直樹)

【ご意見・ご感想をお寄せください】

本紙では被災した各地の仲間へのメッセージ及び被災地からの情報発信など、相互交流ができる紙面づくりを目指しております。全国どなたからのメッセージでも構いません。本紙へのご意見・ご感想も大歓迎です。それぞれのお立場からの声をお聞かせください。お寄せいただいたメッセージは、本紙面や本協会WEBサイトにてご紹介させていただきます(原則として投稿者氏名以外の個人情報掲載いたしません)。

投稿方法はFAXもしくはE-mail(office@japsw.or.jp)にてお願いいたします。

★題名に「PSWにゆうすについて」とご記入ください。

第46号 2020年5月15日発行

編集：東日本大震災復興支援委員会

発行：公益社団法人 日本精神保健福祉士協会

〒160-0015 東京都新宿区大京町23-3 四谷オーキッドビル7F TEL. 03-5366-3152 FAX. 03-5366-2993

★URL：<http://www.japsw.or.jp/>

★東日本大震災復興支援サイト <http://www.japsw.or.jp/ugoki/f-jyoho.html>

