



熊本地震とその後の対応について

社会福祉法人 熊本いのちの電話 事務局長 赤星 敦

今年4月14日の前震、16日の本震で熊本いのちの電話の事務室も相談室も、あらゆるものが落下散乱し、相談員も程度の差こそあれ全員が影響を受けましたが何とかみんな無事でした。相談員の生活再建を最優先と考え、当分相談電話を中止することにしました。

その間、福岡、北九州、佐賀、鹿児島各センターの協力を得て、熊本にかかってくる相談電話を約1カ月間、ボイスワープで4センターに転送し受けてもらいました。余震の続く中、5月24日から熊本センターを再開しましたが、当番ができる相談員数が十分でないこと、被災地からの相談電話の増加が予想されること、また資金支援団体のチャイルド・ファンド・ジャパン（CFJ）と出会えたことから、連盟と相談して、「熊本いのちの電話」とは別にフリーダイヤルによる「熊本地震いのちの電話」を九州全体と沖縄のセンターの協力を得て7月1日から開設しました。

この仕組みは、発信は熊本県内からに限定し、着信は九州、沖縄の各センターの相談電話の空きを見つけてつながるようになっています。

つながる件数をふやすために、連盟からの呼びかけで、三重、岐阜、愛知、島根のセンターでも受信の協力をしていただけることになり、今後はつながる件数も増加する見込です。そして被災地の状況と「熊本地震いのちの電話」へのアクセス状況をCFJと検討して、12月末終了予定の本施策を来年3月末まで延長することとしました。被災地のいのちの電話として、少しでも被災者に役立つ活動ができればと願っています。

10月に熊本地方の地震回数は4000回を超えました。未だ収束は見え、被災地も手つかずのところが多いです。被災者の多くは避難所から仮設住宅に移られて一段落と思われがちですが、これから将来への不安や不満、孤独、健康など深刻な相談が増えてくるものと思われます。全国の相談員の応援を背に、地震で被害を受けた人々の心に寄り添えるよう「熊本いのちの電話」と「熊本地震いのちの電話」は頑張っています。

CFJ チャイルド・ファンド・ジャパン

第二次大戦後の日本の孤児を支援した米国の民間団体クリスチャン・チルドレン・ファンドが母体。日本が戦後復興して日本の組織が独立した。現在はフィリピン、ネパールなどアジアの子どもたちのため活躍されている。



当日の熊本センター

大規模災害に学び、 明日に備える： トラウマとレジリエンス



講師 高橋祥友氏 (筑波大学医学医療系災害精神支援学教授)

2015年度日本のいのちの電話連盟共催自殺予防シンポジウムの基調講演をお願いしました高橋先生のご講演は熊本震災において、被災地域の相談員からたいへん励まされたとの声も届いております。東日本大震災以降、日本列島はさまざまな災害に見舞われています。いつなごき自分自身が被災者になるかもしれません。突然の災害や危機に直面した時のためにも高橋先生のご講演をお届けします。

大規模災害時の心理的ケアの対象と 緊急事態後に起こり得る精神障害

大規模災害時に心理的なケアの対象として最初に挙げられるのは当然被災者ですが、同時に救援にあたる人々に対するケアも決して忘れてはなりません。

災害が起きたからといって、すべての人に心のケアが必要かという点必ずしもそうではありません。緊急事態ではマンパワーも、予算も、機材なども不足している中で必要とされるケアを考えていかなければなりません。

このような時に、大多数の人は「レジリエンス」、すなわち人間の持つ本来の強さを発揮し、自力で回復していける人であると思っております。少ない割合ですが、PTSD、燃え尽き症候群、うつ病、不安障害、あるいはアルコールや薬物の乱用なども出る可能性があります。診断はつかないが何かよく分からない体の症状が出ることもあります。

災害時のメンタルヘルスの原則

救援にあたる人のストレスへの理解は大切です。救援者のメンタルヘルスの原則について言うと、①正確

な情報収集、②適切に休養（シフト）、③早期の問題認識、④適切な援助希求、この4つが重要です。

①大規模災害では情報収集にあたる行政組織が壊滅してしまう時があり、「何が起きているのか」ということが1～2日でまったく分からないことがあります。このような時は自衛隊、警察の情報のシステムを活用したりして自分自身や周りの人々の心の状態についても正確にとらえておく必要があります。

②これは意外に忘れられることですが、適切な休養が必要です。数カ月かかる災害時に50代、60代の責任者が不眠不休で取り組もうとすると心身の燃え尽きに至ってしまう危険があります。中長期的には皆きちんとシフトを組んで休養を取るようにします。またトップほどこのことに気をつけて注意してほしいと思います。

③支援者に起きる問題を早い段階で気付きましょう。気が付いたら④番目として、速やかに他者に助けを求めることです。心が弱いから問題を抱えるというのでは決してなく、「助けてくれ」と言うのは恥ずかしいことではないという点を強調します。

「問題に気づいたら、自分だけで抱え込まないで、必ずSOSを出して誰かに救いを求めてください」と援助希求の態度を促すということです。

救援者の燃え尽き症候群を防ぐには

警察官、消防士、自衛官、あるいは医療関係者、こういったプロの救援者が非常にストレスのかかる仕事を受け持ち一生懸命働いて、突然、いったい自分の仕事は本当に意味があるのか、そして自分が何をやっても意味がないのではないかという気持ちになることがあります。これが燃え尽き症候群です。

これを防ぐには自分の仕事の意義と限界を認識しておくことです。全力で働く一方で、自分はよく眠れているのか、ちゃんと食事は取れているかなど、今の自分の状態を知ることも必要です。

もう一つは対象者と自分の間に適切な距離を置くということです。防衛医大での経験ですがご遺体を運ぶ仕事を自衛官がしていました。ある若い自衛官が棺桶を持ち上げたらすごく軽かった。きっと子どものご遺体だったのでしょう。その自衛官は自分の幼稚園の息子のことを思い出して涙が溢れて仕事ができなくなってしまったのです。上官は自衛官にその日は休養するように指示しました。当事者とある程度、適切な距離を置くことはプロの救援者としては決していけないことではなく、必要なことなのです。

それと同僚からのサポート。これはとても大切なことです。「いのちの電話」の皆さんもサポートの体制を作っていると思うのですが、自分のシフトが終わった段階で少しの時でも誰かと「きょうの電話でこういうのがあって、私はこの対応にとっても困った…」とか話をし、そういう時にちょっと仲間から「こうしたらいいよ…」など話をしてもらう。それだけでも燃え尽きを防ぐためにはとても有効で重要です。

緊急事態の後に

◆福島仮設住宅で

震災時、福島で原子力発電所の事故がありました。私たちは学生といっしょに定期的に仮設住宅を訪問しているのですが、その時一人の女子学生があるおばあさんにこういう質問をしました。「おばあさんの人生で最も幸せだった時期はいつですか?」と。

そうしたら、「自分が幸せな時なんか一度もなかったよ」と言うのです。「娘時代は毎日、毎日、畑仕事だった。ようやく戦争が終わったと思ったら兵隊に行っていた兄弟たちが帰ってきて、自分は口減らしのために全然知らない人のところにお嫁に行かされた。親の言

う通りにするしかなかった。結婚した後もずっと働き詰めだった。ようやく90近くになって、のんびり人生を過ごせるかなと思ったらこの原発の事故で3年間に9カ所、避難所が変わった。全然、幸せな時なんかなかった」と、とても穏やかな表情で、ニコニコとおっしゃるのです。

そんなに悲惨な人生だったのに、ニコニコ穏やかに話すことができるのかと質問した学生の方が嘖然としてしまいました。

そこで、これこそがレジリエンスなのだと私は学生たちに話したのです。いかに悲惨な人生の連続であったとしても、それを受け入れている。こういう人がごく普通にいるのだということです。

◆9・11米国同時多発テロ

2001年9月11日にアメリカでハイジャックされた飛行機テロで約3000名の方が犠牲になりました。

50代のジミーさんは弟を失ってしまった。非常に仲のいい兄弟だったので、その弟が亡くなったということは自分の心の一部をもぎ取られたような気がして、その直後はとても仕事にも何もならなかった。

結局、この人はどうして立ち直ったのかというと、9・11の追悼センターがグラウンドゼロのすぐ近くのできたので、そこに訪れた人に自分の経験を語ったり、同じような経験をしたボランティアたちと話し合うことを通じて、立ち直ることができたというのです。

この9・11の家族会は毎夏、定期的に東日本の被災地を訪問しています。この人たちのお話を聞いていて、つくづく思うのはサポートというのは一方向ではないという点です。

これは「いのちの電話」の皆さんもそうだと思うのです。確かに辛い相談がたくさんあると思いますが、何年か相談員の経験をしてきて、自分も相談を受けることによって、とても人間的に成長したという経験をされているはず。心的外傷後の成長(posttraumatic growth)という言葉がありますが、そういうことは皆さんも経験されているのだと思います。

◆ニューオリンズで、ハリケーン襲来

2005年8月に非常に大きなハリケーンがアメリカ南部を襲いました。ハリケーン・カトリーナが来た時に、ハリケーン自体で亡くなった人は当初55人でした。ところが数日後に堤防が決壊して、ルイジアナ州の死傷者数は結局1500名ぐらいに上ってしまったのです。この災害は、決して天災だけではなく人的災害という

側面もあり、やはり避難する手段がない貧しい人がかなり犠牲になりました。あと、子ども、妊産婦、あるいは高齢者といった災害弱者が犠牲者の中心でした。

暴動や略奪も起きて治安維持に武装した陸軍が入り、銃を構えた兵士が各家を回って避難勧告に従うよう告げるような状態でした。

ニューオリンズの医学生で、この時まで研修医だった人がその大災害の経験後に精神科医になろうと決めたという話をしてくれました。昨日まで慣れ親しんだ場所が一夜にしてまったく変わってしまったという経験がなければ、精神科医にはならなかつたらうという話をしていました。

福島・ニューヨーク・ニューオリンズの被災者、救援者との会話の共通点

私たちはごく普通の生活をしているときに、今があたり前だと思って生きています。ところが大地震、大津波などで身内の人が突然亡くなるといった経験をすると、自分が生きている世界が全然変わらないものではなく、ガラリと変わってしまうことがあり得るということを目の当たりに見せつけられると言うのです。

いくら悲惨な体験をしても、やはり人間には強い回復力があるのだということも共通しています。そして、それでも突然変化してしまった世界で生き延びるためには、新たな意味を見出していけないと生きていけないということも共通した話題でした。

自分の生きている世界はもはや以前の世界とは変わってしまった。全く変わってしまった世界の中に、

どうやって自分を適応させていかなければならないのか。その手助けをするのも私は精神科医の仕事だと思っています。

これは電話相談員の皆さんの仕事の中でも同じようなことが言えると思います。

気づきと絆で自殺予防

私は自殺を理解するキーワードは孤立だと思っています。この孤立というのはその人を助けてくれる人がまったくいないという人もいるでしょうが、中には周りに家族も友人も同僚もいる。なんとか助けてくれようとしている。けれども最近になってかかったうつ病のために、それが見えなくなる状態になることがあります。「自分なんか生きていても意味がない」「生きていだけでみんなに迷惑をかけてしまう」などと心の病の影響でこういう状態に追いやられている人もいます。

自殺の背景にはこのように孤立がかならず潜んでいます。そういった時に、その人が発しているSOSに早い段階で気付いて、周りの人との絆を回復させていく。それが自殺予防につながるのだと私は考えています。

「あなたは一人ではありません」。自殺の危険の高い人にも言いたいし、こういう人を支えている周囲の人にも言いたい。また大切な人を自殺でなくしてしまつて残された人にも言いたいメッセージなのだと思います。

(文責：事務局)

