

## 福島医大、「心のケアチーム」ボランティア参加：震災より4ヶ月

岩崎美智子, Ph.D.  
ウェストバージニア大学  
カウンセリング心理学、講師

福島医大の関係者が立ち上げられた「心のケアチーム」に参加させて頂き、7月8日から14日まで福島県相馬市に行って参りました。大阪チームとして私（岩崎）、私の姉（森川）とその同僚の薬剤師の森田が参加しました。

私は「心のケアチーム」のメンバーとして仮設住宅訪問、「ちょっと一休み会」としてグループでの談話会、個別相談などをしました。薬剤師の2人は仮設住宅訪問、薬剤の整理・在庫確認などをしました。日曜日には、私達大阪の3人は相馬市災害ボランティアセンターでも活動しました。この日の活動内容は私と姉は自衛隊の方などが収集された写真洗浄、森田は農家の泥かきです。以下、私個人の感想をまとめさせていただきました。

- 福島県相双地区は福島第一原発から30km圏内にあり、地震、津波、放射能汚染問題とトリプルダメージを受けている地域ということで、多くの被災者の方々は複雑な気持ちで現状を見守っている様子でした。中には20km圏内の「計画的避難地域」から避難された方もおられ、「自分の家なのに帰れば10万円の罰金をとられるなんて。」と話されていました。
- 3月11日以来、福島の住民は多くの余震を経験しており、余震のない平穏な日々は一月として継続しておりません。私たちが相馬市に滞在中も毎日のように余震があり、7月10日には福島沖でマグニチュード7.3を記録、津波警報が出て相馬では低い津波も観察されました。4月11日と6月12日にも中規模の余震を記録しております。そのためPTSD（心的外傷後ストレス障害）の診断の際、トラウマの原因となる出来事が起こったからの平常な期間やDSMの診断基準bとcの判定にも考慮が必要だと思われました。被災者の方が「地震、津波後の家屋被害評価が厳しすぎ、支給された補償額では修理もできないし、また地震があったらと思うと。」と嘆いていらっしゃいました。
- 震災以前は相馬市には精神科がなかったという事と地域文化から、心の病気や問題についての偏見や間違った知識を持っていらっしゃる方も少なくないと思われまます。震災に関するトラウマをきっかけに以前からあったであろうと思われる精神的・心理的な問題が浮かび上がってくるケースや精神疾患の症状悪化なども多々みられました。

- 被災後に福島医大が公立相馬総合病院に臨時の「精神科」を立ち上げ、毎日、外来診療をされています。そこではボランティア医師の不足などから、継続診療の困難（毎回、違う医師との対応）という問題も伺っています。
- 公立相馬総合病院での診療の他、仮設住宅訪問や各集会所での「ちょっと一休み会」などのアウトリーチを通して「心のケアチーム」がいろんな角度から、3つのレベルの予防（Primary, Secondary, Tertiary prevention）を少ない資源を利用し活発に行なってみえました。多くの参加者は女性で、米国でも問題になっている様に、男性の心のケアをどうサポートするかが今後の課題のひとつでもあると思われます。
- 私共が滞在した宿の女将さんが、「多く漁師達が地震があった後すぐに津波から船を守るために沖に出てね。船は助かったものの帰ってきたら家も家族も皆、流されてたんだよ。」と言っていたことを思い出します。また、私達がいた頃には福島産の牛肉から基準を超える放射能が検知されました。中高齢者の男性で畜産業、漁業、農業などをされていた方（されている方）、ご家族を失った方などの心のケアは特に重要だと思えます。
- 仮設住宅訪問際に、熱中症予防についてお声をかけさせていただきました。何人かの方が、クーラーの使用について、「喉が痛くなるから。」とか「浜に居たときは海風があったのに。」とかあまりご利用されていないようでした。電気代は個人負担ですので、それもご利用されていない原因のひとつと考えられます。私どもが滞在した松川浦にある宿は大浴場があり日帰り入浴が可能なので、仮設住宅より日中にお風呂と涼みに来られている方もおられました。
- 街角や仮設住宅でも、被災者の方々の「負けてたまっか」という根強さ、芯の強さ、また助け合いの心にもふれることができました。地域の復興を率先し、皆の声を反映させようと多方面で活動されている方、被災者自ら何かできないかとボランティアセンターに通われている方、奥様を亡くされた男性3人が毎朝ジョギングをされているという話など、皆様から **Resilience** とその他、たくさんのお話を学ばせて頂きました。私たちが付けていた「福島医大」の腕章を見つけて、「暑い中、私達のためにありがとうございます。お茶でもどうぞ。」と感謝や労わりの言葉をかけていただき、地域の皆様の優しさを頂きました。

現在、福島医大の方々が相馬市の行政と共に相双地区に新しい精神科医療保健福祉システムをつくるために活動されていると伺っております。これまでの地域医療をより良くするという皆様のご活躍をアメリカから応援させていただきます。これからも私なりに長期間におけるサポートをしていきたいと思えます。