

宮城県亶理郡山元町における被災者へのこころの支援活動

—東日本大震災からの歩みと課題—

眞崎由香* 橋本佐由理** 樋口倫子*** 山内恵子****

* 茨城キリスト教大学 ** 筑波大学 *** 明海大学 **** 名古屋学芸大学

Psychological Care for the Residents of Post-tsunami Yamamoto-cho
in Watari-gun, Miyagi Prefecture:
The Progress and Assignments since
Great Eastern Japan Earthquake Disaster

Yuka Masaki* Sayuri Hashimoto** Noriko Higuchi*** Keiko Yamauchi****

*Ibaraki Christian University **University of Tsukuba

Meikai University *Nagoya University of Arts and Sciences

〈要旨〉

2011年3月11日、巨大地震、大津波が東日本を襲った。多くの人が恐怖を伴う体験や生命の危機にさらされる体験をし、深いこころの傷を負った。しかし、時を経て、被災地は、少しずつ復興・復旧に向けて動き出した。本報では、東日本大震災で被災された宮城県亶理郡山元町の歩みと課題を明らかにすることを目的に、電子情報や文献の検討を行った。山元町は、東日本大震災により、甚大な人的被害、物的被害を受けた。多くの人々が、被災直後には避難所で集団生活を送り、半年後には仮設住宅に入居となり、環境の変化や人間関係によるストレスを抱えた。支援者は、ストレスや疲労を蓄積しながら懸命に仕事に励んでいた。震災から時を経て、山元町ではガレキの撤去、防潮堤や避難路の整備、新市街地への移転準備が少しずつ進められている。公共交通機関や産業の復活の兆しが見え、町は少しずつ前に向かっていく。しかし、自立への課題は各々異なり、再建への格差は広がりを見せた。悲嘆が長期化し、今後の生活や人生への不安を抱える者も少なくない。被災者に対して、家族や周囲との関係性支援、未来に希望を見出し、生活や人生を再構築するエネルギーを生むこころの支援活動が求められている。

キーワード

東日本大震災	Great Eastern Japan Earthquake Disaster
歩み	Progress
こころの支援活動	Volunteer of Mental Health Care
山元町	Yamamoto Town

I. はじめに

平成23年3月11日、三陸沖を震源とする巨大地震が発生した。そして、その後、大津波が太平洋沿岸部を襲った。多くの人が恐怖・戦慄を伴う体験、生命の危機にさらされるような体験をした。身近な人の死に直面する、自宅や財産を失うなど、自分にとつ

てかけがえのないものを喪失した被災者のこころの傷は深い。被災地は、少しずつ復興・復旧に向けて動き出したが、未だ先の見通しが持てず、今後の生活や人生への不安を抱える者も少なくない。

わが国で被災者の心理に社会的関心が集まったのは、1995年の阪神・淡路大震災である。公的基

金を財源として組織された「こころのケアセンター」では、心理士、ケースワーカーなどが仮設住宅住民を主な対象として、サービスを提供し、相談を行った。またそれ以外に、生活支援アドバイザー、健康アドバイザー、復興支援員といった新たなマンパワーが次々に作られ、それぞれ活動をした¹⁾。阪神・淡路大震災後の調査によれば、災害後2年間のこころのケアセンターでの相談内容には不安、対人関係、睡眠障害、抑うつ、アルコール問題、問題行動などが多く見られたことや²⁾、PTSDの有病率が被災後16か月から44か月において、おおよそ10%だったことが明らかにになっている^{3,4)}。

被災者の心理は、時間の経過と共に変化することが知られている。災害直後は、一種の無感覚状態を経験するが、それから避難所などにたどり着き安堵した後に、恐ろしさや悲しみ、痛みの感覚が蘇る。この頃になると、被災者同士の愛他的感情が高まり、助け合いの精神が発揮される。さらに時間が経過すると、生活の再建に向けた現実的な課題が明らかになっていく。心理的な反応は、災害による混乱が収まり生活を再建しようという時に反応が深刻化したり反応が長期化したりすることがあるという⁵⁾。中長期的なこころの支援活動が重要であると考えられる。

東日本大震災の被災者においても、被災直後は衣食住を守ることや目の前の課題に追われていた。震災から時を経て、被災地は少しずつ動き始めた。被災者が生活を再建していくにあたり、被災者のウェルビーイングを守るためには、被災地におけるこころの支援活動を展開する必要があると考えた。

そこで我々は、震災より半年後、知人がすでにボランティア活動を行っている宮城県亘理郡山元町のボランティア団体お寺ボランティアセンター「テラセン」、やまもと復興応援センターを訪問した。そこでボランティア登録をし、こころの支援活動を継続的に行ってきた。

本報では、活動拠点となった宮城県亘理郡山元町の東日本大震災からの歩みと我々の活動の概要について報告し、被災地におけるこころの支援活動のニーズを明らかにすることを目的とした。

II. 方法

宮城県亘理郡山元町の被災状況と復興・復旧状

況を明らかにするために、公式ホームページを検討した。「広報やまもと(2011年4月～2014年3月)」や「山元町 主な復興・復旧事業の進捗(2014年2月28日現在)」を参照した。さらに、被災者の東日本大震災の体験や復興・復旧への思いを明らかにするために、文献検討として「小さな町を呑みこんだ巨大津波^{6,8)}」を参照した。

III. 結果

1. 宮城県亘理郡山元町の被災状況

山元町は、宮城県の東南端の太平洋沿岸に位置する。総面積64.48km²、人口16695人(2011年2月末時点)の小さな町である。1996年以降、人口は減少傾向にあり、特に、老年人口の増加、年少人口の減少が見られ、少子高齢化が進んでいた。りんご、いちご、米の栽培に代表される農業が基幹産業であった。守り育てるホッキ貝、サケの定置網漁などの漁業も積極的に行われる自然豊かな町であった。

2011年3月11日の東日本大震災震災発生時の山元町の様子を示す(図1、表1)。14時46分頃、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生し、山元町では、震度6強を観測した。14時47分には災害対策本部が設置され、14時49分には大津波警報、14時52分には避難指示が発令された。そして、15時50分頃に大津波が襲来した。浸水範囲は24km²に及び、町の総面積の約4割に及んだ。人的被害を概観すると、死者は635名(遺体未発見の死亡届17名および震災関連死18名を含む)で、被災前人口16695名の約3.8%に上った。建物被害は、全壊2217棟(うち流出1013棟)、大規模半壊・半壊1085棟に上った。多くの家や車が



図1 壊滅的被害を受けた山元町

表1 東日本大震災の被害状況と支援状況

被害状況			
人的被害数		家屋の被害	
死者	635人	全壊	2217棟
行方不明者	0人	大規模半壊	534棟
重傷者	9人	半壊	551棟
軽症者	81人	一部損壊	1138棟
災害ボランティア			
山元町職員OB会	延べ162人		
宮城県退職校長会	延べ263人		
ボランティア	延べ33801人		
国・県・市町村等派遣			
宮城県、東京都他、計52自治体	94955人		
医療救護関係			
宮城県心のケアチーム他	2298人		

2014年2月21日現在

流され、生活の基盤になっていたJR常磐線も遮断された。漁港施設は破壊され、船や漁具も奪われた。いちご農家は9割以上が被災し、隣の亘理町と共に東北一の生産量を誇っていたブランド「仙台いちご」は壊滅的な被害を受けた。山元町の人的被害・物的被害は甚大であった。

2. 宮城県亘理郡山元町の震災からの歩み

東日本大震災発生から三年間の山元町の歩みを示す(表2)。震災翌日には陸上自衛隊が来援した。早速、自衛隊や山元町消防団による救出・救助作業が開始された。社会福祉協議会が「災害ボランティアセンター(2011年11月より、やまもと復興応援センターへ移行)」を設置し、全国からのボランティアを受け入れた。町は建物被害が大きかったために、19か所の避難所に最大で5826人が避難する事態となった。決死の救出・救助作業と共に、遺体の収容も進んでいった。仮設住宅は早急に建設され、4月1日には入居申し込みを開始、4月末より仮設住宅への入居が開始した。震災から1か月が経過しても、なお300人を超える行方不明者がおり、懸命な捜索活動が続けられた。震災直後から長期に渡り活動してきた山元町消防団は5月末に活動終了、自衛隊全隊は8月頭に任務終了となった。8月には一次避難所が閉鎖し、仮設住宅の入居が完了した。さらに、10月には漁業者が奮起し、サケの定置網漁が再開した。11月には「山元町震災復興計画」の内容が住民らに開示された。町・商工会主催のイベント「心をひとつに!ふれあい産業祭」には、町内外から多く

の人が来場し賑わいを見せて2011年を締めくくった。

2012年を迎えた。3月にはJR東日本が常磐線移設の計画を発表、5月にはJR常磐線復旧についての覚書きの締結がなされ、町を支える産業、公共交通機関の未来が少しずつ見え始めた。4月には1日最大200トン焼却する震災ガレキ焼却処理施設が完成した。5月には農地の早期復旧に向け農業者が「山元町地域復興組合」活動を開始し、11月に町は、いちご農家を救うべく大型鉄骨ハウスの建設にも取り掛かった。

2013年になり、2月には災害公営住宅の入居者募集受付を開始、4月には18戸が完成、入居が開始した。8月末には、完成した大型鉄骨ハウスがいちご農家に引き渡され、11月にはいちごの出荷を迎え、いちご産地復活の兆しが見えてきた。困難を極めた苦境から一歩ずつ歩みを進めている山元町であるが、震災後に建設された1030戸の仮設住宅には、2014年を迎えてもなお、765戸、1759人が入居している(表3)。

表3 仮設住宅の入居状況(2014年1月末現在)

	建設地	完成戸数	入居戸数	入居者
1	旧坂元中学校跡地	78戸	61戸	171人
2	町民グラウンド	141戸	122戸	307人
3	(株)ナガワ仙台工場内	130戸	84戸	178人
4	西石山原地区	82戸	55戸	119人
5	浅生原内手地区	106戸	88戸	244人
6	浅生原箱根地区	63戸	44戸	107人
7	浅生原東田地区(1)	30戸	19戸	49人
8	町民グラウンド北	38戸	30戸	55人
9	浅生原東田地区(2)	159戸	115戸	239人
10	中山熊野堂地区	125戸	100戸	196人
11	浅生原東田地区(3)	78戸	47戸	94人
	合計	1030戸	765戸	1759人

3. 宮城県亘理郡山元町の復興・復旧状況

山元町では、復興・復旧のために16の取り組みを進めている。2014年2月28日現在の復興・復旧状況を概観すると、「新市街地整備」として3市街地に集約したコンパクトシティ化を目指している。コンパクトシティとは、今後さらに進む少子高齢化に対応するため、町民の負担をできるだけ少なくし、利便性の高い賢い町づくりのことである。2015年度中の完全移転を目標としている。流失した防潮堤を標高7.2mまでのかさ上げを図る「防潮堤整備」では、現在、町内の約7割の延長が完成し、2016年

表2 東日本大震災からの山元町の歩み

2011年		
3月	11日	14時46分頃、震度6強の地震発生 山元町災害対策本部を設置 14時49分、大津波警報発令 町全域で、停電および上水道の断水が発生。固定電話・携帯電話も通信不能に 15時50分頃、大津波来襲 浸水地域2494世帯に対し、避難指示を発令
	12日	陸上自衛隊が来援。自衛隊、山元町消防団などによる本格的な救出・救助活動開始 山元町社会福祉協議会が「災害ボランティアセンター」設置、ボランティアの受け入れを開始
	14日	避難所19か所、避難者5826人と最大規模に 救出・救助活動と併せ、遺体の収容作業を開始
	29日	陸上自衛隊、各県緊急消防援助隊などが最大規模となる1334人体制で捜索活動実施
	4月	1日 仮設住宅入居説明会および入居申し込み受付を開始 20日 各種被災者支援制度の申請受付開始 30日 応急仮設住宅第1次分が完成し、入居開始(8月13日までに1030戸が建設完了)
5月	31日	震災直後から救出・救助、捜索等に從事してきた山元町消防団が活動を終了
6月	19日	第1回目となる震災復興有識者会議・震災復興会議を開催(11月まで6回開催)
	30日	午橋～磯の区間で、2mの仮設堤防が復旧
7月	19日	役場仮庁舎が完成、役場機能を移転
8月	1日	自衛隊全隊が完全撤退
	11日	町主催による東日本大震災山元町合同慰霊祭を挙行
	16日	仮設住宅の建設・入居完了に伴い、一次避難所全施設を閉鎖
	31日	午橋～笠野の区間で、5mの仮設堤防が復旧
10月	19日	サケの定置網漁が再開し、被災した磯浜漁港に秋サケを初水揚げ
	23日	消防団主催の合同慰霊祭が挙行され、震災の犠牲となった消防団員12名を追悼
11月	1日	社会福祉協議会が運営する「災害ボランティアセンター」が「やまもと復興応援センター」に移行
	7日	2494世帯に発令していた避難指示を解除
	15日	「山元町震災復興計画」に関する住民説明会を4か所で開催(～21日)
	23日	町、亘理山元商工会主催によるイベント「心をひとつに！ふれあい産業祭」開催
12月	23日	合戦原地区仮設商工施設が完成(2月24日までに町内4か所に建設完了、順次営業開始)
	26日	第4回町議会定例会で「山元町震災復興計画」を承認・可決
2012年		
3月	5日	JR東日本が常磐線移設ルートを発表
	11日	町主催による、「東日本大震災 山元町追悼式」を挙行
4月	23日	震災ガレキ焼却処理施設が完成し、「焼却開始式」を挙行
5月	17日	宮城県知事、JR東日本仙台支社長、山元町長によるJR常磐線復旧についての覚書を締結
	20日	被災農業者らで組織する「山元町地域復興組合」の農地復旧活動が開始
6月	20日	新山下駅周辺地区災害公営住宅造成工事を開始
11月	1日	「山元町いちご団地」で大型鉄骨ハウス等の建設工事が開始
	15日	共同作業所工房地球村が全国からの支援を元手に「カフェ地球村」をオープン
	23日	昨年に引き続き、「心をひとつに！山元町ふれあい産業祭」が開催される
2013年		
2月	6日	新山下駅周辺地区災害公営住宅(第1期分)入居者募集受付を開始
3月	11日	東日本大震災二周年山元町追悼式を挙行
4月	1日	新山下駅周辺地区災害公営住宅第1期分18戸が完成し、県内トップを切って入居開始
5月	10日	新山下駅周辺地区災害公営住宅第2期分24戸の入居者募集受付を開始
7月	16日	新山下駅周辺地区災害公営住宅第2期分24戸が完成し、入居開始
8月	7日	新坂元駅周辺地区市街地予定地内で整備工事の安全祈願祭・着工式
	30日	いちご団地整備事業で整備された大型鉄骨ハウスが完成し、36戸のいちご農家へ引き渡される
	31日	震災後初めてとなる町民参加型の総合防災訓練を実施(約3000人が参加)
9月	20日	磯浜漁港内で磯浜漁港施設災害復旧工事の安全祈願祭
11月	15日	いちご団地で、36戸のいちご農家が初収穫したいちごの出荷を迎える
	23日	町を代表するイベント「第3回ふれあい産業祭」が開催される

3月には整備完了を目指している。「山元ブランド 仙台いちごの生産団地 (いちごハウス)」では栽培施設の整備を図り、36戸分の大型鉄骨ハウスが2013年8月末までに完成、11月にはいちごの生産・出荷が開始した。「磯浜漁港」では被災した漁港施設の復旧のため、ホッキ貝漁場を優先して海中ガレキの撤去を進めてきた。4000個以上もの海中ガレキのうち、約1600個の撤去が済み、2013年12月から順次漁を再開している。「震災ガレキの処理」は、2013年12月で焼却が終了している(表4, 図2)。



図2 生産・出荷が開始された山元町のいちご

表4 山元町の復興・復旧状況

取り組むべき内容		復興・復旧状況(2014年2月28日現在)
1 新市街地整備	被災した住宅再建にあたりコンパクトシティ化を図り、3つの新市街地に集約して整備する。	用地取得、工事を開始。2015年度の早い時期に全て戸建住宅用地を分譲、災害公営住宅にも順次入居、2015年度中に全戸の移転完了を目指す。
2 住宅再建支援	住宅建築やかさ上げ、引越し等に対する補助を行う。また、災害危険区域内の一定の条件を満たす被災宅地を買い取る。	住宅建築等の補助は順次、申請受付中。被災宅地についても、買い取り可能か判断の上、順次買い取りを実施(約1000筆を買い取り済)。
3 県道 相馬亘理線	4～5mの盛土により2線堤機能を持つ町の幹線ネットワーク道路を構築する。	設計を終えて用地測量を準備中。2014年4月頃、用地説明会、10月頃、工事着手の予定。整備完了予定は2016年3月。
4 避難路等の道路整備	津波避難のため、沿岸部からの道路整備をする。	3路線の設計を進めており、2014年2月に説明会を実施、用地取得や農地整備による用地確保を行う予定。整備完了予定は2015～2016年3月。
5 (仮称)坂元スマートインターチェンジ	緊急搬送等の時間短縮、産業活性化、利便向上のため、坂元地区にインターチェンジを設置する。	2013年6月に高速道路への連結許可、2013年9月から測量、設計を進め、2014年10月頃より順次用地取得、工事を開始予定。2017年3月開通予定。
6 JR常磐線	新市街地整備と連携し、被災したJR常磐線を内陸に移設復旧する。	2013年度内の用地取得を目標とし(2014年2月末の同意率80%)、2014年5月に工事着手後、3年間で運転再開の予定。
7 防潮堤整備	流失した防潮堤を標高7.2m までかさ上げし、全面護岸で強固な堤防を構築する。	町内の約7割の延長が完成し、2割は整備中。2013年度内に8割まで復旧の予定。全延長の整備完了予定は2016年3月。
8 農産物直売所	被災した農産物直売所や加工場、笠野学堂総合案内所などの整備を行う。	山元町農産物直売所「夢いちごの郷」は、国道6号沿仮設店舗で営業中。いちごハウスの復旧に伴い、今シーズンよりいちご狩りも毎日実施。
9 山元ブランド「仙台いちご」の生産団地 (いちごハウス)	農家「仙台いちご」の復活に向け、農家52戸の栽培施設を整備する。	4か所の団地で36戸分の大型鉄骨ハウスが2013年8月末までに完成、11月には生産・出荷が開始。残16戸は整備中、2014年3月には整備完了予定。
10 効率的な水田農業の経営	農業施設や機具が流出・損壊した被災農家の水田集積化を積極的に行う。	被災した農家が所有する水田580haを積極的に集積し、効率的な営農を行うため、大規模経営農家10経営体を育成支援。機械等を整備。完了予定は2014年3月。
11 山元東部地区農地整備	沿岸部の農地の大区画化を図り、農作業の効率性を高めるとともに、宅地等の非農用地も集約により土地利用の汎用性を高める。農地約500ha、非農用地約300ha。	農地の耕作者、所有者の事業同意を取得中。2013年12月に同意率が76%となり、事業申請準備中。2015年度の完了を目指す。
12 磯浜漁港	被災した漁港施設を復旧する。	4000個以上もの海中ガレキ撤去は、現在約1600個を撤去済。ホッキ貝漁場を優先し、2013年12月から順次漁を再開。漁港施設は、南護岸は本体復旧が完了。整備完了予定は2016年3月。
13 防災緑地	減災効果のある防潮林や公園、避難施設として築山等を整備。飛砂・潮風害の緩和等を目的とし、津波の水流にも耐えられるよう、元々存在した保安林の上に約2～3cmの生育基盤を造成して植栽する。	避難施設として3か所に築山を含む防災公園を復興交付金の実施設計費に申請中。現在、保安林の約28haで盛土工事中。町の海岸防災林、約270haの植栽が完了する予定は、2020年度。
14 遺構保存(中浜小学校)	津波の甚大な被害や避難の状況などを伝承し、危機管理意識を絶やさぬため、遺構の保存について検討する。	大震災の伝承や遺構保存の有無も含めたあり方や維持管理についての検討会を設置し、2014年3月に初会合の予定。民意を把握するため、アンケートを検討中。
15 震災ガレキの処理	集積した震災ガレキを分別し、復興資材への再生や焼却等の処理をする。	焼却処理は2013年12月で終了し、現在処理プラントを解体中(処理量:土砂82万m ³ 、コンクリート殻等28万tを資材に再生、木材等13万tを焼却処理)。
16 上下水道の復旧	地震により破損した管きよの復旧を行う。	上水道は給水区域の復旧完了。沿岸部にある被災した水管橋の本復旧を2014年度中に完了予定。下水道は約14kmの復旧完了、残りの復旧に向けて工事を随時発注。2014年10月完了予定。

4. 宮城県亘理郡山元町の住民の声

やまと民話の会は、山元町内に残る民話の採訪、再話、町内外の保育所、学校、施設等への訪問を行っている団体である。著書「小さな町を呑みこんだ巨大津波」は、震災後一年に渡り、人々の思いを聞き歩いてまとめたものである⁶⁻⁸⁾。被災者の声の一部を図3～5に抜粋した。

山元町では、全国から災害ボランティアを受け入れてきたが、被災直後からの安否確認・救出・救助活動、避難所や応急仮設住宅の運営、被災者の見守りなどは、地域住民が積極的に行った。被災直後の様子は、山元町食生活改善推進員として避難所の食事を担当した者、山元町消防団として任務に励んだ者の声である。人々の衣食住、安全や健康の確保に必死であった。

震災から半年を迎えると、少しずつ震災体験を語る者が出てきた。その記憶は鮮明で、恐怖感を伴っている。集団生活をしていた避難所から仮設住宅への入居が進み、自立に向けて各々が課題に立ち向かい始めることとなった。生活や人間関係に対する不満が聴かれるようになった。

震災から一年が経ち、仮設住宅での生活が続く者、自宅での生活が始まる者、再建への格差はますます広がりを見せてきた。今後の生活や人生への不安が聴かれている。さらに、大切なものを失った被災者の悲しみ、つらさは時を経ても続いていた。しかし、「息子の死を無駄にしてなんねえ、命は守らなければなんねえ」「早く全快して復興のために働きたい」と、立ち直ろうとする言葉も少しずつ聴かれるようになった。

5. 宮城県亘理郡山元町の課題と我々の活動

山元町は、震災によって壊滅的な被害を受けた。しかし、町は少しずつ動き始めている。震災からの歩みや被災者の声から様々な課題が見えてきた。

山元町では、町民自らが救出・救助、避難所の運営、被災者の見守りといった支援活動に長く尽力してきた。被災者でありながら地域のために支援に励む者は、「我が身を捨てて」「夢中で、本気で」頑張っていた。そのストレスは計り知れない。アメリカの9.11テロでは、災害援助者の約12.4%が2～3年後でもPTSDと診断されたという報告がある⁹⁾。援助者

震災直後の被災者の様子

●大津波警報が出て避難しました。12日になって温かい味噌汁をあげたくて会の仲間(山元町食生活改善推進員)に声をかけました。…ここには避難者が200人おりまして、それに、ボランティアさんも大勢でした。温かいおにぎりや味噌汁を食べてくださる方、泣いて喜んでくださるんです。夢中で、みなさん本気でとりかかっておりまして。4月になって、やっと体制を整えたんです。自立に向けて、避難なさっている皆さんに参加してもらいました。各部屋から3人ずつの当番制にして協力してもらいました。私たちの方でも少し人員を減らせたので、ゆとりも出て、気持ちも楽になったようです。それで、皆さん料理をしながら津波体験を語ってくださいなんです。…津波に巻き込まれた方、津波を目の当たりにごらんになった方、どの話も地獄でした。

●会社から戻り、支所に来て任務にあたったのは午後5時です。…以後、消防団総動員で5月中旬まで、被災と向き合い任務にあたった。…11日の夕方は、テントを張ったり、ドラム缶を持って来てたき火をする。持ち込まれた物資の分配をする等…避難者の受け入れは何とかやりきったという気持ちで、ホッとしました。…12日の朝でした。奈良県、愛知県からレスキュー隊が駆けつけてくれたんです。私達団員は、4～5人が一組となって、レスキュー隊の方々と生存者の捜索に入りました。…やれる所からと、動き続けました。…私達は、1日7～8体の遺体を見とどめました。…遺体の大半は、衣服などはぎ取られてましたので、波の強さが想像できます。団員の一人一人が、我が身を捨てて任務にあたってくれました。

図3 被災者の声(震災直後の様子)

震災から半年の被災者の様子

●半年経った今でも、夢だっただらと思うんです。でも、まぎれもなく現実なんです。…「バリバリバリ！」と、大きな音と共に、津波が来たんです。…一目散に2階に駆け上がりました。バリバリドーンと水が階段を上がって来ました。納屋の屋根が、裏の方へ流れて行くのが見えました。…水は増えてくるし…トイレの窓の枠を何回も何回も、思いっきり蹴つとばしてようやく外に出て、屋根によじ登りました。屋根に上がって、びくりました。…家の方を見ると、我が家の家具根が、はるか南の方にあるんです。私は、屋根の一番高い所へ、お尻をすりながら、移動しました。材木につかまって、流れてくる人を見ました。…「助けて！助けて！」と、何度叫んだか。…当時は、しゃべることも、書くこともできませんでした。半年経って何とか話せるようになりました。

●両親と2人の息子が、避難の途中で波に吞まれました。次男は助かりましたが、あれ以来無口で母親の私にも話してくれません。いつになつた心を聞いてくれるのか…。

●仮設に入りましたが、周りに知人がいない、交流がない。

●自分では、いつも優しい方、身近な方と思っていました。「あら一つ」と言っても、どこからでも寄って来てくれる方でした。でもあれから避けてるのでした。私の方から声をかけてみようと思った時も、背を向けて、どんな遠くまでいきました。

●震災当時は、皆同じ被災者で、助け合い、譲り合い、分け合い、思いやりがあった。半年経つと、立場の違いで、暮らしに格差が出てきた。自分のことだけで、周りはどうでもいいと、考える人が増えて来たような気がする。僻みかな？

図4 被災者の声(震災から半年の様子)

震災から一年の被災者の様子

●高台だった我が家一軒だけ残り、目の前の家々は全部波に吞まれ、風景は一変してしまい、見わたす限り、太平洋まで何も無くなってしまいました。…あの日から、もうすぐ一年です。今は瓦礫も撤去され、除塩のために、田んぼに重機が入り、トラクタがせわしなく走り交っています。除塩が終われば、米作りも始まるでしょう。でも、流された人達、家々は戻って来ません。…自分の家なのに、本当にここに住み続けられるか落ち着かない毎日です。

●日に日に、哀しみが増えます。日に日に、無念さ、むなしさがつのってくるんです。あれから、一年がくるといのに。…あの日、夜遅くなくても息子は帰らなかった。…役場職員として任務について犠牲になったんだから仕方ないんだけど何で息子が？と思うし…息子の死を無駄にしてなんねえ、命は守らなければなんねえ。私はね、息子の最後の場所はどこだったか、この目で確かめたかったんです。…土地の人達を訪ねて歩きました。…「あなたの息子の声で逃げたんですが、もう、後に波がせまってきた。波はかぶりましたが、俺は助かった」息子の最期の場所に行くと、「ありがとう」の言葉を頂いたことに、一筋の光明を見ることが出来ます。

●命、家、財産、仕事、ふるさと、生きがい、すべてを失った。母はどうしたろうか…。…探しても、探しても、母に逢えない。不眠不休で母を探しました。…俺は、遺体安置所に行きました。3月23日、母の遺体を確認出来たのです。…3月25日火葬、4月16日葬儀。その後も、俺の心は穏やかでなく、妻に当たり散らすことでまぎらわしておりました。…どうしようもなく妻に辛く当たったことに、今になって気が付いて、「ごめんね」が言えるようになりました。あれから十ヶ月です。悲しくて、辛いこのおおい、男の俺にもぬぐいきれません。俺は、ガレキの片づけ中に、肩の腱を切り、手術しました。今、リハビリに励んでいます。早く全快して復興のために働きたい。

図5 被災者の声(震災から一年後の様子)

は隠れた被災者であり、援助者は3つのストレスを受けるといふ。自分自身の負傷や悲惨な状況の目撃といった生命の危機を伴うような危機的ストレス、任務上のプレッシャーや被災者から恨まれたりするといった累積的ストレス、睡眠や休息が十分にとれなかったり、チーム内の人間関係がうまくいかなかったり、といった基礎的ストレスがあり、それぞれのストレスに

に対する備えが必要とされる⁵⁾。被災直後の声を見ると、山元町民は「一日7～8体の遺体を見とどける」など犠牲になった者の無念さに触れ、九死に一生を得た人達の「地獄」のような体験を受けとめ、危機的ストレスを蓄積したと考えられる。同時に、「やれる所からと、動き続けた」とあるように、基礎的ストレスを強めながら地域のために力を果たしていた。山元町民は被災直後から長期に渡りストレスを抱えながら、地域のために奮闘していることを知った。我々は、支援者のストレスマネジメント支援が求められていると考えた。そこで、支援者に対し、日々頑張ってくれたことに敬意を払い、讃えた。しかし、人のために自分を犠牲にして頑張るのではなく、人も自分自身も大切にする必要があると考えた。相手と心地よい関係を築き、自分の心身の健康を保つためのコミュニケーションスキルを伝えた。

山元町では、震災半年後には、一次避難所が閉鎖し、被災者の仮設住宅の入居が完了した。この時期は、新しい環境、新しい生活への適応が迫られる人達が増大し、日常生活でのストレスがより顕著に見られるようになり、頑張り続けることに意義を見出せなくなる人達が出やすい¹⁰⁾。山元町の被災半年の声によれば、「息子は母親の私にも話をしてくれない」「仮設に入ったが、周りに知人がいない。交流がない」「自分から声をかけようと思っても、背を向けられる」状況が見られ、狭い空間での家族関係、周囲との人間関係、日常生活にストレスを抱えることとなった。また、「立場の違いで、暮らしに格差が出てきた。自分のことだけで、周りはどうでもよいと、考える人が増えて来た」と述べるように、衣食住の確保のために集団で協力し合っていた避難所生活に比べ、各々が孤独感を抱えながら自立を目指す様子がうかがえた。そこで我々は、この時期は家族関係の再構築や仮設住宅内のコミュニティ形成に貢献したいと考えた。関係性支援に重きを置き、自分と相手の生まれ持った良さを知る気質コーチング、自分にも相手にも誠実に、自分の思いを伝えるアサーションスキルを体験してもらった。なお、一時的な気分転換法ではなく、日常で活用可能な知識やスキルを伝えるよう心がけた。

震災から一年を経る頃になると、被災者には改めて災害で受けた悲しみやその後の暮らしのつらさが

思い返されやすい。記念日効果で不安やうつ気分が高まったり、高齢者には孤独感も生じることがあるという¹⁰⁾。家族を失った被災者の声に「悲しくて、辛いこの思い、ぬぐいきれない」「日に日に、哀しみが増してくる。無念さ、むなしさがつのってくる」とあるように、大切なものを失った者の悲嘆は続いていることが分かる。阪神・淡路大震災の調査でも²⁴⁾、長期に渡り心の傷は癒されない状況があった。震災は、恐怖・怒り・無力感・不安・生き残った者の幸福感とうしろめたさ・被害の少なかった者のうしろめたさ・遺棄感・悲しみ・自責感・開き直りなどの心理的変化¹¹⁾、家屋の崩壊などによる空間的変化、死生観・人生観・自己観などの内面的意識の変化、財産・仕事・近隣などの喪失による生活変化¹²⁾等を引き起こす。「命、家、財産、仕事、ふるさと、生きがい、すべてを失った」という声が象徴するように、東日本大震災も、被災者にとって多大な心理的影響と物理的影響をもたらす出来事であったと考える。災害の直接的な衝撃よりも、生活苦や配偶者との葛藤、借金などの災害後の生活の中でのより一般的なストレスの方がPTSD症状とより強く結び付く傾向があるという¹³⁾。長期に渡る被災者の個別性の理解と支援制度の充実、継続的なこころの支援活動が求められる。

被災から時は経ち、山元町ではガレキの撤去、防潮堤や避難路の整備、新市街地への移転が少しずつ進められている。公共交通機関の開通の予定が立てられ、産業は少しずつ息を吹き返し、町は一步步前に向かっていく。しかし、未だ多くの被災者が仮設住宅での生活を続けている現状がある。被害状況や経済状況等の違いにより、災害公営住宅への移転が進む者、自宅に戻る者、仮設住宅に残る者、他者と自分を比較しては境遇に嘆く者も少なくない。「本当にここに住み続けられるか落ち着かない毎日」との声があるように、先行きが不透明な中で不安を口にする者も少なくない。人々が安心して生活するためには、先の見通しがもてるような取り組みが求められる。町の復興計画の遂行はもちろん、被災者のストレスから立ち直る力を支える必要がある。震災で母親を亡くした男性は、「心は穏やかでなく、妻に当たり散らすことでまぎらわしていた」と振り返る。やり場のないストレスは、いらだち、暴力の形で発散せ

ざるを得なかったのであろう。しかし、妻の力を借りながらも、母親の死と懸命に向き合おうとしてきた自分を受け止め、妻に謝罪の言葉が述べられるようになった。息子を亡くした親も、息子の最期の場所を確かめようと自ら動き、「ありがとうのこぼれを頂いたことに、一筋の光明を見ることが出来た」と語っている。そして、「早く全快して復興のために働きたい」「命は守らなければなんねえ」と少しずつ前を向こうとしていることが分かる。災害後の苦難を乗り越えるには、被災者は状況の意味づけのために過去の体験や対処を回顧する認知的統制、希望が必要である¹⁴⁾。さらに、見通しの立たない逆境にあつては、絶望を希望に転化することが大切である。ストレスとの戦いは実は自己変革の試練という側面をもっており、自己成長させる力として作用する好機でもあるといわれる¹⁵⁾。自分にとっての被災体験の意味を模索し、その中に希望を見出すことができれば、ストレスからの立ち直りにつながると考える。我々のこころの支援活動は、被災者の思いを傾聴し、そこから希望を見出すことに力を入れている。被災者が災害体験から哀しみやつらさといったマイナスの意味だけではなく、希望や頑張りなどのプラスの意味を問い直すことが癒しにつながると思われる。被災者にとって、喪失体験から克服し、今後の人生を再構築することのできるエネルギーを生むこころの支援活動が求められていると考えている。

山元町は、少しずつ前に動き始めている。町の復興、再生、発展には、人々が未来に希望のもてるこころの支援活動が必要だと考える。今後も、こころの支援活動を継続していきたい。最後に、私自身、活動を通じて貴重な学びをいただいていることに、深く感謝申し上げたい。

参考文献

- 1) 加藤寛, 藤井千太, 新福尚隆: 災害後のメンタルヘルス活動に関する国際比較-阪神・淡路大震災と台湾大地震の比較を通して, 神戸大学都市安全研究センター研究報告, 6, 273-287, 2002
- 2) こころのケアセンター: 災害とトラウマ, みすず書房, 東京, 1999
- 3) Asukai N, Miyake Y: Posttraumatic stress disorder as a function of the traumatic event, posttrauma stress and pretraumavulnerability, *Psychiatr Clin Neurosci*, 52 (Suppl), 75-81, 1998
- 4) 加藤寛, 岩井圭司: 阪神・淡路大震災被災者に見られた外傷後ストレス障害-構造化面接による評価, 神戸大学医学部紀要, 60, 147-155, 2000
- 5) 槇島敏治, 前田潤, 土井弘壺: 災害時のこころのケア, 日本赤十字社, 東京, 2003
- 6) 庄司アイ, 武田良子, 寺嶋重子, 星美知子, 増澤真理子, 森博子: 小さな町を呑みこんだ巨大津波, やまもと民話の会, 宮城, 2011
- 7) 庄司アイ, 増澤真理子, 武田良子, 寺嶋重子, 星美知子, 森博子, 萱場裕子, 猪狩賀子: 小さな町を呑みこんだ巨大津波 第二集, やまもと民話の会, 宮城, 2011
- 8) 庄司アイ, 増澤真理子, 武田良子, 寺嶋重子, 星美知子, 森博子, 萱場裕子: 小さな町を呑みこんだ巨大津波 第三集, やまもと民話の会, 宮城, 2012
- 9) Perrin MA, DiGrande L, Wheeler K, et al: Differences in PTSD prevalence and associated risk factors among World Trade Center disaster rescue and recovery workers, *Am J Psychiatry*, 164, 1385-1394, 2007
- 10) 大野太郎: 災害後のストレスマネジメント教育-予防教育ガイドラインづくり, 日本生理人類学会誌, 4 (1), 29-34, 1999
- 11) Hodgkinson PE, Stewart M: Coping with catastrophe, routledge, 1991
- 12) 日下菜穂子, 中村義行, 山田典子, 乾原正: 災害後の心理的变化と対処方法-阪神・淡路・大震災6か月後の調査, 教育心理学研究, 45 (1), 51-61, 1997
- 13) こころのケアセンター: こころのケアセンター活動報告書, 兵庫県精神保健協会, 1999
- 14) Raphael B, 石丸正訳: 災害の襲うとき, みすず書房, 東京, 1989
- 15) 宗像恒次: 見通しが立たない状況下で生き残る法, きこ書房, 東京, 2009