

## 東日本大震災の経験から災害時の心理支援を共に考える

— 東北心理学会第 68 回大会自主ワークショップから —

高田知恵子, 佐藤舞子, 浦本真信, 新開由香, 北島正人, 赤坂 博, 澤田尚子

### Discussion on the Psychological Support in Time of Disaster

— from Experiences of the Great East Japan Earthquake —

TAKATA, Chieko; SATO, Maiko; URAMOTO, Masanobu; SHINKAI, Yuka;  
KITAJIMA, Masato; AKASAKA, Hiroshi; SAWADA, Shoko

In 2014, a workshop on psychological support in time of disaster was held at the 68th Tohoku Psychology Conference in Akita City, almost 5 years after the outbreak of the Great East Japan Earthquake. Speakers were, a clinical psychologist of welfare institution, a school counselor and a person in charge of refugee service of Akita prefecture. The assessment of each client and affected area, individuality of psychological support, non-intrusive support, utilization of usual psychological support skills and collaboration among multi-professionals and non-professionals were considered important for assistance in time of great disaster.

**Key Words :** the Great East Japan Earthquake, psychological support, psychological response, disaster intervention, mental health support

#### 【はじめに】

2011年3月11日の東日本大震災から既に5年が経過しようとしている。まだまだ帰宅困難で避難している方たち、仮設住宅に暮らす方たちが大勢いらっしゃるなか、日本の雰囲気は当初の「頑張ろう日本」から大分変化している。この東日本大震災について日本あるいはその周りの誰もがそれぞれの立場で、様々な思いをもち、様々な行動をとったと考えられる。東北の新聞社がまとめた東日本大震災の記録（河北新報 2012）のページをめくると、今なお胸の抉られる思いと共に人々の勇気、行動力に心を揺さぶられる。秋田大学臨床心理相談室でも教育文化学部長の要請を受けて全教職員向けの「被災学生、被災したご家族を持つ学生等への基本的対応（2011.2.23版）」を作成・配布し、相談室は学内の教職員学生の相談を受ける体制を作った。

災害発生とその後の経過について Raphoel (1986) は「衝撃 → ハネムーン期 → 幻滅 → 復興」の図式を提示している。災害発生により人々・社会は茫然自失の状態となるが、その後気持ちの高ぶりが出てきて皆で困難を乗り越えようと協力し合い、助け合いが実行され、いわばハネムーンのような現象となる。しかし、現実の被害の実態が明らかになるにつれ現実の前に幻滅を抱く時期が続く。そこから徐々に人々も社会も復興再建の時期に移行し落ち着きを得ていくというものである。図1はこ

のプロセスと人のこころの変化を図にしたものである。中井（2011）はその復興について、ハサミ状となると述べている（図1の右側）。右上がりに回復していると感じている人・地域もあるかもしれないが、逆に忘れられ復興対象にすらならないと感じている人・地域もあるだろう。これらはハサミ状に開いていき、その格差は大きくなっていくことになる。復興期に入っている地域もあるだろうが、そうでない地域も多くある。特に原子力発電所の未曾有の事故に襲われた福島県では復興を望めない人々、その地を後にして避難しなくてはならない人々が大勢いる。いまだに放射能漏れは続き、個人的努力で

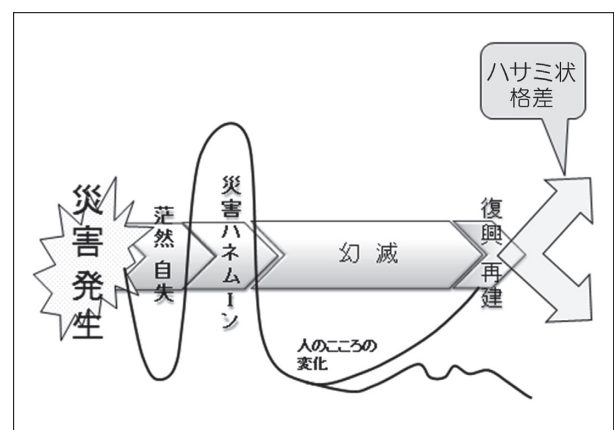


図1 災害発生後のプロセスとこころの変化

はどうしようもない現状に希望を見出せないでいるのは直接被害者だけではなく、日本の人々、世界の人々全てかもしれない。多くの人々が現状を直視できず、無視したり、無関心を装ったり、目先の利益・出来事に目を奪われているかもしれない。しかしそのような中でも、そのような中だからこそ、人を大切にすることを担う心理臨床家には、大震災の影響を受けた人々にどのように接していくことが必要なのか、社会に対してどのように発信していくことが必要なのか真摯に考えていくことが、今、さらに求められている。

2014年東北心理学会第68回大会（秋田大学主催）において筆者らは東日本大震災自主ワークショップを企画し実施した。これをさかのぼること3年、東日本大震災の起きた2011年に秋田で開催された日本ブリーフサイコセラピー学会で筆者の一人佐藤舞子（2011）は被災しながらも支援者として活動した様子を報告した。そして今回、ワークショップを持つことになったのである。それは、秋田大会の森和彦大会委員長から、その後の東日本大震災の状況と必要とされている心理支援について、自主ワークショップを持ってみてはどうかと提案を頂いたことによる。それを受けて筆頭筆者の高田は佐藤と企画し、また被災地支援経験のある本校教員北島正人にも相談して人選等の準備を進めた。

秋田に集まった東北の心理学の学徒が顔を合わせ、東日本大震災の体験をふり返り、捉え直し、今後に向けて話し合い考える機会は重要な意義があると考えられた。

## 【目的】

本ワークショップでの各スピーカー（児童福祉、教育、被災者受入）による話題提供と問題提起、それに基づく参加者による討論を記載し、今後起こり得る災害（予測可能・不可能にかかわらず）に必要とされるであろう心理支援について、どんな立場の人も考えるきっかけにして頂きたいと考える。

ワークショップでは、①児童福祉の立場から、震災当時より現地での被災地支援に携わり、外部支援機関との連携を図りながら子どもと家庭の支援を行ってきた臨床心理士、②教育の立場からは、震災後現地に移住し巡回型スクールカウンセラーとして、子どもや学校組織、保護者、地域への支援にあたってきた臨床心理士、③被災者受入県の立場からは、被災3県からの避難者を長期にわたって支援してきた県担当者が、それぞれ問題提起をした。

次のような自主ワークショップの目的を提示して参加の呼びかけとした。

「我々は、自分の住む地域で災害が起こった時、何ができるのだろうか。災害にみまわれた時、私たちは専門

家として、一地域住民として、どのように考え、動くことができるのだろうか。思い出したいのは、東日本大震災が起こった時、一人ひとりが何らかの“思い”をもったということである。それは被災地の外であっても同じである。『知り合いが被災地にいるが大丈夫だろうか』、『私に何ができるだろうか』なども、その人の大切な“思い”である。被災地だけが災害に取り組むのではなく、そのような被災地外に住む方々の“思い”の中にも、被災者支援のヒントが隠されているのではないだろうか。このワークショップは、東日本大震災の支援と課題を学び、参加者一人ひとりが災害時に専門家としてできることについて考え、支援活動にアクセスするためのポイントを知ることで、これからの災害に備えられるようにすることを目的としている。」

## 【自主ワークショップ】

### I 話題提供・問題提起

#### 1. 東日本大震災の経験から災害時の心理支援を共に考える ～児童福祉の立場から～

佐藤 舞子（児童家庭支援センター大洋 臨床心理士）

2011年3月11日の東日本大震災以降、岩手県では、震災で被害にあった沿岸部の各地に「こころのケアチーム」が配置され、県外から派遣された支援団体と県内の団体が協力しながら、被災者への心理支援活動を行ってきた。児童家庭支援センター大洋もまた、様々な支援団体との協働を図りながら、大船渡市、陸前高田市を中心とした被災者支援を行った。

#### 1) 児童家庭支援センター大洋と震災

児童家庭支援センターは教育・行政・福祉・医療の各関係機関と連携しながら、地域の子どもと家庭にかかわる相談支援事業を担い、児童相談所の補完機能を担う児童福祉施設である。児童家庭支援センター大洋は人口約6万5千人の気仙地区（大船渡市、陸前高田市、住田町）を対象に、震災直後から市の要請を受けて支援活動をスタートした。

#### 2) これからの災害支援をどう考えるか

当初の支援活動は衣食住の生活支援が主であり、支援者として災害時の支援のあり方を模索する日々が続いた。その後、面接室を設置して被災者の心理支援活動が始まると、被災状況の深刻さや被害の程度の違いによって、地域の人たちが互いを理解し合うことが難しく、対人関係のこじれを引き起こしていることが明らかとなった。たとえば、自宅が津波の被害に遭い転居したが、新しいコミュニティになじめず苦勞している方がいらした。県内外で様々な支援チームが立ちあがってくると、多職種の方々と協働し、連携をはかるために奔走する日々が続いた。

支援活動を通して、私は、震災によって生じた被害状況、回復のスピードなどの違いによるギャップで、多くの人が苦しんでいること、また、被災地内にあるかどうかにかかわらず、各地でギャップが存在していたことを知った。例えば、被災地に残している祖父母が震災後病気になるが、自分は乳幼児の子どもを育てているため被災地を訪ねることができず、親族との関係が悪化してしまったという方のお話をうかがった。震災でギャップが生じることは仕方がないことで、ギャップは起こるべくして起こるものだと感じる反面、一方では、それによって震災が忘れられていく懸念があり、ジレンマを抱えていた。

災害を経験した私たちが今後何を残せるのか、これから起こる災害への教訓は何か。そう考えた時に、あの体験を今後にかすためには、「備えあれば憂いなし」の精神で、少しでも多くの方が自分の身近で災害が起こった時のことを想定し、そのための知識とイメージを蓄えておくことが必要だと考えた。

そもそも、被災した人もそうでない人も、東日本大震災の時にはそれぞれの立場で何らかの“思い”をもったはずである。私は、被災地に直接かかわったことのない人であっても、それぞれが抱いた“思い”の中に災害支援の大切なヒントが隠されているのではないだろうかと考えている。たとえば、被災地と直接かかわりをもつことができず、そんな自分に罪悪感を抱いていたとしたら、次にどこかで災害が起こった時に、また別の場所でそれと同じ思いを誰かが抱きうる可能性がある。つまり、その“思い”を知っておくことができれば、次に災害が起こった時、そのような被災地外に生活する人たちが抱えうる罪悪感に対処する方法を模索することができるのである。また、遠方に居ながら支援を行ってくださった方、被災地に思いをもってくださった方がいるとすれば、どのように被災地とつながりをもち続けることができたのか、その方法を教えて頂くことができる。本ワークショップでは、一人ひとりがそのような“思い”をふり返り、それぞれの立場から災害時に自分には何ができるか、イメージを膨らませて頂きたい。

### 3) 現地の支援者が外部からの支援者に“してもらってよかった”と感じる支援とはなにか（グループワークテーマの提供）

震災後、もともと現地で活動していた保健福祉、児童福祉領域の支援者の方々にご協力頂き、実施したアンケート調査によると、『外部からの支援者にしてほしくなかったこと』として、①度重なる、または単発の訪問や、現地支援者に連絡がないまま地域支援に入られたことなどの『連携不足で統制のとれていない支援』、②慰めの声かけ、いたみのひどい物資など『現地の人の傷つ

きにつながった行為』、③現地にニーズのマッチングを頼んだり、「何かないですか」と漠然と声をかけるなど、『現地の支援者を手間取らせる支援』などがあげられた。被災地では震災から3年以上が経過しても、このように外部の支援者と現地の支援者との間のギャップが見られている。そこで、この後のワークでは、災害時、現地の人から“してもらってよかった”と思ってもらえる支援にはどんなものがあげられるか、ご一緒に考えて頂きたい。

## 2. 東日本大震災の経験から災害時の心理支援を共に考える ～教育現場の心のサポートから～ 浦本 真信（岩手県巡回型カウンセラー）

### 1) 自己紹介

発災後の5月6月に緊急支援カウンセラー（以下緊急SC）として陸前高田に一週間ずつ赴いた。翌年から前職を辞し、県外から岩手県巡回型スクールカウンセラー（以下巡回型SC）として、被災地に勤務している。

### 2) 緊急支援カウンセラー

緊急支援SCは外部からの支援として現地に入り、様々な支援をした。その中には、そういう専門家が居るといふ安心感を周囲にもってもらったり、改めて心理士（カウンセラー）の存在を認知してもらうなどの効果も見られた。一方で、状況の分からない外部支援がかえって現地を混乱させてしまったり、継続性のない支援のためにせっかく赴いても相談件数が少ないなどのデメリットも散見された。さらに、外部から支援に入った人の気持ちの中にも多くのしこりを残す結果ともなった。また、支援に行きたかったけれど、色々な理由で行けなかった人の中にもしこりが生じたのではないだろうか。こうしたしこりは支援する者の間のミゾを広げた。現在被災地に居るものは外の地域に居る人への孤立感を生じさせ、反対に外の地域に居る人は、気持ちとは裏腹に「何をしたら良いのか分からない」「いきなり色々なことをしてしまうことで迷惑にならないか」と、なかなか行動に移すことができなくなっているように感じられた。

### 3) 現在の巡回SCの仕事

主に、学校現場でのコンサルテーションや児童生徒また保護者へのカウンセリング、クラスや学校組織への心理教育、ストレスマネジメントなど多岐にわたる。「震災」や「トラウマ」と直接関連している相談は全体の相談件数から見ると、少ないといえる。その点だけを見ると、空前の大規模災害が起こった地域にしては、学校での児童生徒は非常に落ち着いているように思われる。大規模災害が学校を含む地域の『危機』だとすると、一般に危機は「その個人・組織（地域）の弱い（準備の出来ない）側面に起こる。とすると、この被災地域が通常計

り知れない危機の中で、安定を保っているのは、災害前からあった普段の取り組みによって作り上げた地域（学校）の強みが、功を奏していると考えられる。

#### 4) 被災地の強みと弱み

この地域の考えられる強みとして、「地域の団結力が強く、学校との協力関係が保たれている」「避難訓練の実施が徹底されており、その理解も浸透していた」など、環境として安心感・安全感を提供する素地ができていたことがあげられる。しかし、こうした環境を醸成させるのは困難で、一年やそこらでできるものではない。一方、弱みもある。「遠隔地であり、物資や人の輸送が困難で、専門家が少ない」「心のサポートを進めていく上での知見に乏しい」などが上げられ、実際に不適応を起こした子どもに対する柔軟な対応は難しく、また行っても不安を抱えて対応していることになっている。こうした強みと弱みは、将来『南海トラフ』被害が予想される地域にも類似していると思われる。日本に住んでいる以上、普段から災害に準備して、強みを増やし弱みを少なくする必要があるし、これからますます求められる可能性は高い。

話を戻すと、こうした地域に元々あった「強み」が、災害後の児童生徒の安定に寄与していると考えられる。しかし、普段からできていることやしていることは、それ自体を意識し、意識し続けることが困難で、さらに、自らがその地域に居る場合、それを客観的に評価することが困難になる。

#### 5) 今後の被災地支援を考える

震災支援をするということは、新しい支援を押し付けることではない、前からあった「強み」を意識して気づくことが重要である。そして、まだまだ意識していない中にも良い取り組みがたくさんあるはずである。ただし、そこに生活している人は気づきづらいので、支援する人が客観的に見つけることができれば、今後の支援につながる可能性が大きい。支援する側はそうした取り組みを支え、継続が困難なときは励ましたり、別の見方を提供したり、意味づけの再確認を行なうなどを第三者の立場で行なうことができる。また、震災により地域や組織が解体・統合したケースも少なくない。この場合は、より一層丁寧で継続した関わりが求められる。

被災地の支援は、新たな震災への準備でもある。震災・災害支援は、それが起こる前からやっていたし、できる。同じ日本という広い視点に立てば、距離は関係なく支援できることはあるし、未災地でも今現在の自分が居る地域に対してできること（していること）が、最終的には災害後の支援につながる事ができる。前述した、「支援に来たかったけれど来なくてしこりを残した支援者」「支援したいけれど何をしたらいいかわからない

支援者」は、その地域組織の「強み」を探し、それをさらに強めることができるかも知れない。

### 3. 秋田県における避難者支援とこころの現状 ～受入県としてできること～

#### 新聞 由香（秋田県企画振興部総合政策課被災者受入支援室 主任）

秋田県企画振興部総合政策課被災者受入支援室は、岩手・宮城・福島・茨城県で被災し、秋田県内に避難されてきた方々に対し、ふるさとへの帰還又は、秋田県への定住などそれぞれのニーズに合ったサポートを行い、将来への希望を持ち安心して暮らしていけるよう、生活再建に向けた様々な支援を実施することを目的として取り組んでいる。

平成26年10月現在、秋田県内には408世帯1016名が、実家や友人が秋田にいる、または全く身寄りがなくても秋田には原発がないなどという理由で、避難してきている。全体の約7割の方が原発による福島からの避難者であり、ピーク時は平成23年8月19日の1003世帯2531人だった。

この東日本大震災は、地震・津波・原発により被災し状況が個々によって違うことが特徴であり、それ故に背負っているものに違いがあるが、いまだふるさとに帰る事ができず、この先の住まいが定まらないことに対しての将来の不安は、皆共通していると思われる。「帰る」ことについて、先の見えない将来の不安に対して思い悩み、今日は帰ると思ったけど、次の日は「やっぱり帰るのはまだ先にしよう」など心が揺れている方が多くいる。また、「もう3年が過ぎたから、いつまでも避難者ではいけない。」「避難生活というよりは、安定した普段通りの生活を送りたい。」という思いはあるものの、時には避難者として悩みをはき出せる場所は欲しいと思っている。この様に様々なものを心に抱えて生活をしている方々は、「いつまで避難者と言っているの?」「帰ってもいいんじゃない?」「沢山賠償金もらっているんでしょ?」という心ない言葉に傷ついていることも少なくない。「秋田に避難してきたことを良いとか悪いとか評価しないで欲しい。」という声も聞こえている。阪神淡路大震災を例にとると、ある程度落ち着いてきた時期から自殺者が増えてくるといわれ、また子どもも3年を過ぎた頃から教育的指導が必要と思われる数も増えており、1016人いれば1016通りのきめ細かい支援が必要であると考えている。

当室がこれまでの支援を行うには、訪問業務を行っている避難者支援相談員事業が大きな役割を担っている。この事業では、避難されてきた方々の中から相談員を雇用し、各家庭を訪問して生活全般の相談に応じている。

同じ避難者である強みから、ピアカウンセリングの役割を果たし、そのより寄り添った支援の中から、要望や現状を把握することができている。また、職場内に避難者である相談員がいることで、常時避難者の立場に立てる環境にあったことにより、様々な支援をマニュアルのないなか、避難者のニーズに合わせて行うことができた。この行政主導の支援全体を「秋田モデル」とし、今後災害が起きたときのモデルとなって欲しいと考えている。

平成23年から比べると、最近の支援は物資による支援ではなく、目に見えない心の支援が主になっており、昨年の11月からは秋田県臨床心理士会からもご尽力頂いている。また、民間の支援状況は、平成23年が支援の数が多く、現在は先細り感があるが、交流活動からパソコン講習などの生活支援へと変わってきている。

これからは、同じ東北の一員として、避難先を秋田に選んでくれた方々と共に理解し合い、地域に根ざした生活を支援する時期であるとも考えている。これまで、行政主導で支援を行ってきたが、その地域で安心した生活が送れるように見守る為には、民間の力、地域の力が必要となる時だと考える。受入県として「秋田に避難してきて良かった。」と言ってもらえる支援はどの様なことなのか。いつまでどのような支援がこれから必要なのか。避難者支援への関心を維持する環境づくり、行政と民間との連携、これから起こりうる災害時に被災者にどの時期にどの様な支援をするのが最適なのか。今日を機に皆さんに考えて頂けたらと思う。

## II コメントによるコメント

### 1. 赤坂 博 (岩手医科大学医学部)

被災地で支援に関わる立場からお話し頂いて、どんなことを求められているのか、考えさせられた。いまま場にいらっしゃる方々も、いろいろな立場や依って立つものをおもちだと思うが、支援には特別なものは必要がないと感じている。むしろ、震災をどのように受けとめたのか、どんなことができるのかを考えていくことそのものが重要だと思う。



図2 ワークショップの様子

そして、災害時の支援が成り立つためには、以下の三つの要素が必要だと考える。一つ目が、被災地で関わる立場からどんなことが求められているのか?・震災やトラウマと直接関連がなさそうに見えても、・時間の経過によって出てくる課題も異なっていく、・現地での配慮、佐藤さんが指摘した。二つ目が「こころ」の専門家であるのか?・よって立つものとしては、アセスメント、個人・集団・家族の面接、地域の支援、コンサルテーション、心理教育である。特別なものは必要としないことは浦本さんが指摘した通りである。三つ目が自分の身の置き方、どう行動するか、震災をどう受け止めたか、どんなことができるのかを考えることで、今後災害が起きた時に備えることになる。

### 2. 北島 正人 (秋田大学教育文化学部)

赤坂先生がそれぞれのスピーカーの発表についてバランスよく触れてくださったので、私は特に新開さんの秋田県の被災者支援対策について取り上げてみたい。秋田県内への避難者は、一見複雑な特徴を抱えている。彼らは、豊かで平穏な生活を送る「一般市民」から、震災直後には突然衣食住さえままならない「被災者」(避難者)という立場に突き落とされ、そこから月単位～年単位の時間を経るにしたがって徐々に「被災者」から日常的な「一般市民」の立場を回復していくことになる。加えて、「避難者」という立場は、時間を経る中で一旦離れた地元被災地への再接近・再調整が必要にもなる。

彼らの抱える悩みもこれに連動して複雑さを帯びてくる。例えば子どもを抱える家庭では、被災した地元に残って働く夫と離れ離れに暮らしながら、子どもたちを秋田県内の幼稚園、学校に通わせ、自らは慣れない土地で戸惑いながら日常のこまごまとした用件をこなしつつ、一方でこれまでの生活を取り戻すための取組みを新たに加えねばならない、というとても負荷の高い生活を強いられる。

被災者受入支援室による被災当事者同士の相談システムは、既存のピアカウンセリング概念を単に適用したのではなく、当事者のニーズをよく聴き、そこから何が必要かを一生懸命抽出してきた生みの苦しみの産物であろう。被災者は、外部から可能な限りの手を尽くして支援したとしても、元の生活レベルには程遠く、それを繰り返す以前に、被災後の生活を経済的に維持するだけで相当苦しい状態を抱えていることが多い。また、地元や家族との関係がこじれてしまい、心理的にも新しい負荷を抱えていることがある。単純に「被災者」という表現では賄いきれない特徴を抱えることになった人たちは、国、地元の被災地、受入れ先の秋田県への不満も当然持っている。福島原発からの避難者はさらに見通しの立た

ない状況に置かれている。被災者受入支援室の「秋田モデル」は、そういったやり場のない気持ちをぶつけられるほどの至近距離で、行政が継続的かつ濃厚に支援にかかわるといふ点で、行政による新しい支援モデルになるだろう。

今後、家族構成員の誰を支援し、具体的にどの機関や団体へとつないでいくのか。この事実・経験をもとに、被災者たちが「一般市民」へと戻っていく際に行政がどのような役割を担えるのかを明確にしておく必要があると思う。

### Ⅲ フロアからの質問と回答

#### 1. テーマ1 佐藤への質問と回答

##### 1) 時系列ごとの被災地のニーズは？

災害後のニーズは地域や個人で異なる。自分の経験からいうと、震災直後の3月は、食事、毛布、その他生活用品などの物資面のニーズが主だった。4月～5月頃には外部の支援団体と避難所をアウトリーチし、主に心理面の相談（不眠、家族を亡くした悲嘆等）を受けた。この頃には行政の働きが根付き始め、私たちは被災者の生活基盤作りを前提としながらも、心理士としての専門性を少しずつ期待されるようになった。相談内容は、精神科医療対応の必要な緊急ケース、避難所での不応答ケース、被災遺児・孤児対応ケースが多かった。避難所から仮設住宅での生活に移行してきた6月～8月頃は、物資のニーズと共に、転居先に慣れず不登校になるなど生活環境の変化による問題の相談が増えてきた。9月～翌年3月は、生活者も生活に徐々に慣れ、物資に頼る生活から個々に自立した生活に移行していき、仮設の商店街が並ぶようになった。相談内容としては、もともともっていたと思われる子どもの発達障がい特徴が震災以降目立ってきたケース、攻撃的行動が増えた被災児のケースなどがあつた。現在は、相変わらず仮設住宅暮らしの方、災害公営住宅へ引っ越した方、新しく家を建てた方など、生活再建のスピードが個々に異なるため、ますます個人によってニーズが異なっていることが推察される。

##### 2) 児童の保護者に対する関わりや取組みは？

陸前高田市では、避難所となった学校内に、乳児と保護者のための避難室が一室設けられ、私たちも保護者の方のニーズの聴き取りと物資の調達を行った。震災から半年以内には、県外の児童精神科医の協力で、保護者向け研修会を開催し、災害時の子どもの反応と対応方法について講演して頂いた。

##### 3) 被災地で望まれている支援とは何であったのか？

震災から1年半後、そして3年半後に被災地（大船渡市、陸前高田市）で協力して頂いた現地の支援者（主任児童委員、保健師、心理士など）へのアンケート調査（佐

藤 2014）によると、被災地で外部の支援者からしてもらってよかった支援は、「子どもとの遊びやイベントを通じた交流（被災地に来て直接子どもたちにふれあう活動）」、「衣食住などの生活再建の支援（衣類の配布、がれきの撤去、被災地の物産をお土産として買ってもらったこと）」、「現地の人と連携し、地域の現状を理解した上での継続支援（同じ人の定期的な手伝い、活動が本当に地域の役に立っているか期間を決めて評価）」などの内容があげられる。

#### 2. テーマ2 浦本への質問と回答

##### 1) 教師との関わり、あるいは教育への働きかけとして何か工夫されていることがあれば教えて欲しい。

通常のスクールカウンセラーの働き方と大差ないように感じている。こちらが「問題を探す」や「解決してあげる」というスタンスでは、相談しようと思える人は減るので、「児童生徒や先生方の良いところを探して積極的にフィードバックする」を日常のなかで多めにしていく。また、被災地という性質上、「先生も被災を受けている」ことは多分に考えられるので、より一層言葉遣いやタイミング、話し方には気をつけている。

##### 2) 被災地の人自分たちの「強み」をどう感じているのか？（どの部分は今後も継続できそうと感じているのか）

人が自分の長所にはなかなか目が行かないのと同様に、被災地の人たちもたくさん長所があるのになかなか気づけない。だからこそ、こちらでそっとお伝えすると悪い気はしないし、気分が良くなるので次に何かしたいと思うことができるようだ。カウンセリングでも、セラピストが「あれやって」「これやって」というとやってくれないが、「今のままで十分良いところあるよ」というと、自分でもっとより良い自分を目指して頑張ってくれたりする。

#### 3. テーマ3 新開への質問と回答

##### 1) 秋田県にもともと暮らしている人への広報はどうしていたのか？

避難者でない秋田県民に対しては、各市町村の広報と県広報で、様々な制度等の案内をしている。

##### 2) 県民の協力体制の作り方は？

震災当初被災地支援を行っていたNPOなどが県内避難者に対し支援を行っているが、避難者に特化した企画には人が集まらなくなって来たので、その団体の既存の事業に招待したりしている。そこで、県では秋田県内の避難者の方が住む地域に理解者を増やすというのを目的とし、今年度「秋田県内避難者サポーター養成講座」を開催し、県内の各相談窓口相談者に声がけし、新たに60名ほどの支援者を募ることができた。各関係者・団

体との連携作りに努め、また、県民への理解を深めるために講演会も実施している。

### 3) 避難者の支援グループというものはないのか？

2) で述べた NPO などが県内避難者への支援を行っている。県で開設した「秋田県避難者交流センター」では支援相談員が常時おり、保健師の定期相談会は月 2 回、

臨床心理士の定期相談会は 2 ヶ月に 1 回、精神科医の相談会は年 2 回行っており、悩みを聞いている。また、民間の支援団体のイベントで出会った支援者と信頼関係が築かれている人は、その支援者と連絡を取り合い、相談しているケースもあるようだ。

表 1 グループワーク討論のまとめ

テーマ 1 現地の人から“してもらってよかった”と思ってもらえる支援とは	
1. 話題提供で印象に残った点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個人によって支援のニーズは違う。</li> <li>・ 心の中にある思いを自分の中だけでためないことも大切。</li> </ul>
2. 自分たちにできそうなこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個人的にできることを探すのは難しいが、学校として支援体制があれば何かできたかもしれない。</li> <li>・ 被災地支援でショックを受けて戻ってきた人がいた。支援している人への心のケアも必要だ。</li> <li>・ 直後は物資支援などの活動から始めることが必要。その後の心理支援は普段の心理臨床活動に通じるところがあると思う。</li> <li>・ こちらから被災者の人にごいごい入って行くというのは良くないと思う。</li> <li>・ 被災地外でも、避難してきた人に関わる機会があるので、支援はできる。</li> <li>・ 災害時での行政の動き（食料や必要物資が届くまでの期間等）を一般知識としてもっていれば、次の災害時に安心材料になる。</li> <li>・ 情報を整理して伝える役割（伝言板など）を担うことが有用ではないか。</li> <li>・ 被災時の心理状態を一般知識として知っておくと、何かあったときに動きやすい。</li> </ul>
テーマ 2 普段の仕事の中で、災害後に効果を発揮しそうな“強み”は何か	
1. 話題提供で印象に残った点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普段の活動が非常時にも生きるのだから、そのふり返り、何ができるのか考えることが大事。</li> <li>・ 普段からの顔合わせ、緊急時対応を含め情報共有、共働によるネットワーク作りが必要。</li> <li>・ 被災地間、地域間の差がある。</li> <li>・ 大船渡にはコミュニティの強み（誰かがいないとすぐに分かる地域の強いつながり）がある。</li> <li>・ 今できていることを継続していくことが大切。</li> <li>・ 大船渡の強みとして、地域のつながりや、小・中学校で避難訓練のあることがわかった。都会だと地域の人が互いに声をかけたりはすることがない。</li> </ul>
2. 自分たちにできそうなこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アセスメントと、まわりとのコミットメントをどうするかが課題</li> <li>・ 災害訓練（アクションカード） ・ 傾聴、被災者への情報提供 ・ 経験の共有 ・ 情報提供</li> <li>・ 本日聞いた話を友人に伝える。 ・ 友達同士でつながりを持ち、相談する。</li> <li>・ 緊急時を想定して、地域の情報や近所のことについて情報収集する。</li> </ul>
テーマ 3 受入県としてできること	
1. 話題提供で印象に残った点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 取り組みの内容を初めて知った。 ・ 避難者交流会を実施していること</li> <li>・ 避難者が意外と多い。 ・ 県民からの避難者への心ない言葉</li> <li>・ 学校に被災した子どもたちがどう入って行くのだろうと思った。</li> <li>・ 受け入れた側の人たちにも、どうかかわればいいのかといった不安があるのではないか。</li> <li>・ 被災者の心理面だけでなく、経済的な面も支援していく必要がある。</li> <li>・ 山形県では地域による支援を行っていた。</li> <li>・ 具体的な取り組みを知れて良かった。今どんなことをしているのかを知ろうとしている気がする。</li> </ul>
2. 自分たちにできそうなこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 秋田県民と避難者の交流会を開く。</li> <li>・ 秋田県には原発がなく、意識が低かったり、知識不足の可能性があり、気持ちが分からないかもしれない。秋田県民への災害や原発の啓発活動を行う。</li> <li>・ 外部の人が入って、何かの会を開くことで非日常を経験できる可能性がある。</li> <li>・ 受け入れ県同士の情報交換、連携を行っていく。</li> <li>・ “被災した子ども”としてその子を見るという意識は隅に置いておくべきではないか。被災者としての「問題」が表れた時に支援することが大切では。</li> <li>・ 取り組み、現状、支援機関などを知ることで情報提供ができる。</li> <li>・ 秋田県民として協力しようとしている姿勢をもっていたい。行政にも知っていてほしい。</li> <li>・ まずは生活の安定があってから心理的な支援ができると思う。</li> </ul>

#### Ⅳ グループワーク：

##### 1. ファシリテーター澤田の導入、呼びかけ

グループ討議のファシリテーターの澤田からは以下のような呼びかけがあった。

「被災地支援の研修会となると、なかなか発言しづらいと感じる方もいるのではないかと。私もその一人。私自身、大きな被災体験をしたこともないし、被災地支援にも一度しか参加したことがない。そのため、今日の話題提供者の先生方のような最前線で働いている方を目の当たりにすると、どうしても引け目を感じてしまったり、的外れな意見なのではないかと言葉を呑み込んでしまうところがある。しかし、企画者の佐藤さんから『被災地内外に関わらず、震災に関して一人ひとりが感じた思いに意味があり、今後の被災地支援を考えるヒントがあるのではないかと』という今回の企画の趣旨を聞き、『私も発言してもいいのかな』と背中を押して頂いた気がしている。今日のグループ討議は『支援はこうあるべき』という答えを見つけるものではない。一人ひとりが自分であればどうするか、どういうことができるのかということを考え、ここにいるフロアの方々全体で共有する場になればと考えている。もちろん、『話したくない』『話さない』『ただ聞いてみたい』ということでもよい。ただ、少しでも話してみようかな…という思いがある時は話して頂けると幸いです。」

##### 2. グループワーク

3テーマについて、5グループに分かれて討議し、最後に各グループの討議内容を発表してもらい、共有した。参加者は東北心理学会会員であり、心理学を専門としたり、学んだりしている者であり、大学院生や教師、公的機関職員等様々であった。各テーマごとに出された意見は表1のとおりである。多面的に討議され、発表を聞くことで他者の意見に触発されるところもあった様子がうかがえた。コメンテーターからは、「ディスカッション



図3 グループワークの様子

に参加して、自分自身が当時何ができるのかと無力感を覚えたことを思い出した。この分野はまだまだ検討課題が多い。受け入れる側も派遣する側も体制作りを進める必要がある。」との発言を得た。

#### 【考察】

##### 1. ワークショップをふり返って

今回のワークショップでは多くの方に役割を分担して頂いた。企画、話題提供、指定討論、司会、会場設営、PR、そしてワークショップへの参加をして頂いた。それぞれ皆立場は異なり、置かれた環境も、被災体験の有無も、大震災への気持ちもそれぞれ異なっている。異なる人々が集まって、より多くの知見・体験を持っている方から学び、質問し、討論し、発言し、全員が理解を深めた。聞いて学ぶだけではなく、主体的に参加し発言し、コミットすることで自分のところの中に動きが出て、今後の支援を起こす原動力を得る事ができたと考えられた。

大震災発生直後から、自分も被災しながら支援にあたった者が多くいた。話題提供者の佐藤もその一人である。災害を直接体験しそこから派生する変化に公私共に巻き込まれながらも、一人の生活人として、心理臨床家として活動した支援プロセスと必要な支援のあり方について発信した。我々心理臨床家が同様の体験をしたらどのように感じ、考え、行動するだろうか。中井(2011)のいうように想像力が必要である。筆頭筆者自身ももっとできたことがあったはずと後悔の念を持ってきた。ただその自責の念で被災者支援を阻止してはならないだろう。グループファシリテーターの澤田が述べたように「引け目を感じ、的外れな意見なのではないかと言葉を呑み込んでしまうところ」というのは多くの人が感じていることであろう。しかし「被災地内外に関わらず、震災に関して一人ひとりが感じた思いに意味があり、今後の被災地支援を考えるヒントがあるのではないかと」という今回の企画の趣旨を聞き、私も発言してもいいのかなと背中を押して頂いた」と述べているが、その通りである。

佐藤の提言で「やってほしいこと、やってほしくないこと」を学んだ。現場だからこそ考えられる提言であり、現地外の人間にとっては有益な助言だといえる。それらを個々の現場でどのように活かすか、個々の場面に合った方法を考えるヒントになろう。浦本のいうように「現場で活用できるのは、日頃からやっていること」であるのは納得のいくことで、普段やっていない特別なことをパニック状況の中で急に行おうとしてもうまくいくはずがない。日頃のネットワーク、コミュニケーション、自分の慣れているスキルなど、自分の持っている「強み」や「力」を出せるよう、自分自身を点検しておくことが



重要であろう。

困っているお隣を見て助けるのは当たり前という昔からの人の有り様を実践したのが、同じ東北、秋田県である。システムとして支援体制がスタートしてもそこにここを入れるのは担当者である。新開は秋田県総合政策課被災者受入支援室の担当者として、被災者の心情・ニーズを汲みとり、避難者から相談員を雇用し被災者の支援にあたるという「秋田モデル」の構築にかかわった。同じ県民としてこのような事業を実施していたのかと驚くと同時に誇らしく思った参加者も多かった。このワークショップに新開を推薦したのが、従前からこの事業にかかわっていた北島であり、そのこと自体が行政と臨床心理士との連携・協働が行われていたということである。多くの参加者にとって初めて聞くことであったのは、県としてのPRをもっと行っても良いということかもしれない。今回の参加者も同じ県民として協力したいと述べていたものは多かった。周知することによって、支援したいのに機会のなかった人々に参加してもらえ、人材確保にもつながるのではないだろうか。

## 2. 心理臨床家としての支援と様々な職種との連携

心理臨床家は個別支援が基本業務ではあるが、全体を見回して刻々と変化する社会情勢、環境を把握することを怠ってはならないであろう。個々人がどのような環境にあってどのようなニーズを抱えているのかのアセスメントが必要である。佐藤が質問に回答しているように、災害の段階によってその活動も異なっている。震災直後は生活基盤を支えることが中心で、2・3ヶ月してから不眠・不安などの相談も出てきたという。暮らしが少し落ち着いてきてから、もともとの問題（発達障がいなど）の相談が増えてきたという。参加者の意見に「直後は物資支援などの活動から始めることが必要。その後の心理支援は普段の心理臨床活動に通じるところがあると思う。」「こちらから被災者の人にごいごい入って行くというのは良くないと思う。」とあった。まずその状況や

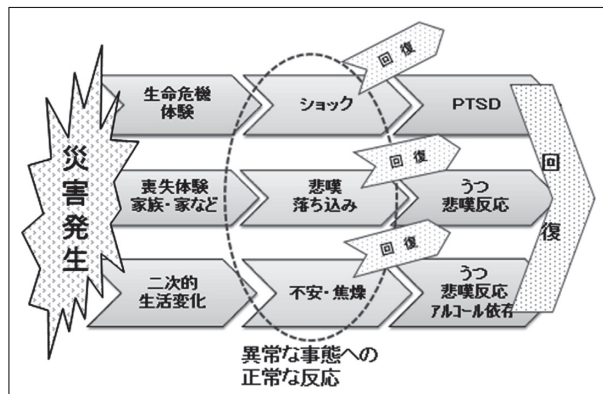


図4 災害発生後のこころの変化

人々のアセスメントをすること、どんな状況でも相手が話してくださる時には敬意を表して傾聴することは基本である。被災者を受け入れる立場の場合、「被災した子ども」としてその子を見るという意識は隅に置いておくべきではないか。被災者としての『問題』が表れた時に支援することが大切では。」というように“被災した子ども”とくくるのではなく、まずは一人の子どもとして見ていくこと、健康な面、力を持っている子どもとして見ていくことが重要であろう。子どもも大人も本来の能力を発揮できるような支援、環境作りへのお手伝いが必要なのである。

ただ、あまりに大きな喪失体験をすれば、本来持っている力を発揮することができないという状況は生じ得る。図4のように「異常な事態への正常な反応」として、様々なこころの反応・変化がある。地震・津波・原発事故によって生命危機にさらされることによるショック、家族、家屋、職場、学校、故郷等を失うという大きな喪失体験による悲嘆、落ち込み、避難所や仮設住宅、避難先での生活などの二次的生活変化による不安、焦燥、これらは起きて当然のことである。その状態に対して適切なケアが為されたり、将来への希望が見出せれば遷延化しないで回復に向かうことは多いのだが、現実的な生活改善が行われなかったり、将来を見通せないでいればそのままPTSD、うつに移行する場合も多い。

加藤・最相（2011）が指摘するだけでなく現場からも、独居になった方たちのアルコールへの耽溺、事故としての孤独死などの報告もあり、今後、自殺も含め、ますます懸念される場所である。心理臨床家はそれらのアセスメントと支援を行う役割にある。広い地域での個別の見守りは困難を伴うかもしれないが、様々なネットワークを駆使して保健師など第一線のスタッフ、市民との連携をはかってセーフティネットを張り巡らすことも必要であろう。自殺予防対策について加藤は、孤独死リスクの高い年齢層と自殺リスクの高い年齢層はどちらも4・50代の働き盛りの世代であり、働き場所や経済的に安定できる政策をつくることが何より必要だと述べている。

また支援者への支援も必要である。支援者への支援をその傍らで行えなくても、メール交換でバックアップすることもできる（佐藤・高田2011）。刻々と変化する被災地の状況の報告や心情を伝え、それを受け止めてもらうことで、支援者も気持ちの整理と次へのステップを考えることができるのではないだろうか。中井（2011）がいうように、支援者が孤独に頑張り過ぎないように身近な理解者が支えることは必要である。

今回は、福祉、教育、行政からの話題が主であったが、これら以外にも医療、民間団体、企業などの連携が必

要であろう。東北各県では災害派遣福祉チームなど様々な支援ネットワークが成立している。公的機関、民間機関が協働でネットワークを構築し運用していくことが重要であろう。制度が立ち上がってもそのスタッフがこころを込めて動いていかないと、制度も生きてこない。日頃から顔を合わせてコミュニケーションを円滑にし、お互いの役割を理解しておくことがいざという時に役立つ。特別な災害時のためだけではなく、日頃からそれぞれの立場・役割で社会環境を見ておくことで、今必要な改善、小さな工夫も実現していくであろう。

メンタルヘルスにとって何より必要なのは「安心・安全」であり、その環境整備が急務である。2011年5月29日に開催された日本心理臨床学会東日本大震災支援研修会で福島県臨床心理士会の成井（2011）が発表した「福島は4重苦（地震・津波・原発・風評被害）、災害後ではなく、危機の最中（被災者→被害者）、安心・安全・絆→絆・信頼」というスライドが忘れられない。安心・安全が得られない現状では絆と信頼が最重要という発言であった。安心・安全を得るためには専門家、行政、企業、団体だけではなく一般市民、子ども、高齢者、障がいのある人、マイノリティの人々も含めて連携して声をあげ、社会を動かしていくことが必要であろう。

### 3. 今後に向けて

最後に、山中（2012）の言葉を載せておきたい。2012年9月秋田市で開催された東北HIVカウンセリングケースセミナー（高田2013）では山中康裕先生をおむかえして「震災後の東北へのメッセージ」というタイトルで講演して頂いた。山中先生はスライドを提示しながら以下のように呼びかけられた。

- ・震災そのものは、とても不幸なことだったが、生きることそのものが、凄いことに気付いた
- ・今後をどう生きていくかは、これからにかかっている
- ・東北の方々は、元来我慢強く、頑張り屋さんだ
- ・でも、今回のダメージは、あまりにひどかった
- ・中央政府よりも、村長、町長こそ真の味方だということも分かった
- ・もう、我慢はいい。必要なことは、声を大にして、言おう！
- ・日本に原発は要らない 自然への畏怖と尊敬が必要
- ・脱原発に向けて、立ちあがろう！
- ・日本は、地震国である。自然は、優しいと同時に、厳しい。
- ・自然への畏敬の念と、絶えざる感謝と、絶えざる備えが必要である。

このセミナーで「今後をどう生きていくかは、これ

からにかかっている」と確信したこの言葉を、5年経った今、もう一度しっかり胸に刻んで一步一步進んでいくことが必要であろう。

**謝辞**：秋田大学森和彦先生のご提案によってこのワークショップが開催されました。このことを感謝いたします。またこのワークショップに関わって下さったすべての皆様に感謝の意を表したいと思えます。

### 引用文献

- 秋田大学臨床心理相談室（2011）：被災学生、被災したご家族を持つ学生等への基本的対応（2011.2.23版）
- 河北新報編集局（2012）：再び、立ち上がる！河北新聞社、東日本大震災の記録
- 加藤寛・最相葉月（2011）：心のケア 阪神・淡路大震災から東北へ 講談社現代新書
- 中井久雄（2011）：災害が本当に襲った時 みすず書房
- 成井香苗（2011）被災地での心理支援～福島県からの報告と提言～ 日本心理臨床学会 東日本大震災心理支援研修会 東京国際フォーラム
- Raphoel, Beverley, (1986)：When Disaster Strikes: How Individuals and Communities Cope with Catastrophe, New York Basic Books (石丸正訳 1995 ラファエル、ビバリー：災害の襲うとき—カストロフィの精神医学 みすず書房)
- 佐藤舞子・高田知恵子（2011）：被災地における心理支援の実際 臨床心理学 第11巻第4号, pp575
- 佐藤舞子（2011）：東日本大震災～ブリーフサイコセラピーの果たす役割～事例2 臨床心理士からの報告, 日本ブリーフサイコセラピー学会第21回秋田大会
- 佐藤舞子（2014）：災害時に外部からの支援者に対し現地の支援者が望むこと—被災地における児童福祉の立場から— 東北心理学研究 第64号, pp46
- 高田知恵子（2013）：東北HIVカウンセリングケースセミナー 山形操六先生記念基金事業報告 秋田大学臨床心理相談研究 第12巻 pp47-49
- 山中康裕（2012）：「震災後の東北へのメッセージ」東北HIVカウンセリングケースセミナー特別講演

### 著者

- 高田知恵子（秋田大学教育文化学部 特別教授）
- 佐藤 舞子（社会福祉法人大洋会 児童家庭支援センター大 洋 臨床心理士）
- 浦本 真信（岩手県教育委員会 巡回型スクールカウンセラー）
- 新開 由香（秋田県総合政策課 被災者受入支援室 主任）
- 北島 正人（秋田大学教育文化学部 准教授）
- 赤坂 博（岩手医科大学医学部 助教）
- 澤田 尚子（JA 秋田厚生連 山本組合総合病院 臨床心理士）