

第6章 支援者としての心のケアの視点

東日本大震災では多くの方が壮絶な体験をして、心に傷や大きな不安を抱えました。そうした人たちの心に、どのように寄り添ってあげればよいのでしょうか。



震災を経験した心の状況



震災を経験した人の心の状況を読みとり、どのように接してあげればよいのかを考えてみましょう。

1か月、実家がある飯野川で生活しながら、たまに車で自宅を見に行きました。自宅は1階部分が津波によってぶち抜かれており、ほぼ全壊と判断された。直せるところは少しずつ直し、電気が回復した1か月後に自宅に戻り、2階で生活した。大切な服や本や思い出が流されたのは悲しかった。

でも、それ以上に悲しいことが起こった。大切な友人の死だった。中学からの友達で、元旦に「あけましておめでとう」と、電話したばかりであった。友人は、駅のホームで地震にあい、周りから避難しようと言われたが、家にまだ残る家族が心配で家に戻ったそうだ。そして、家ごと流され命を落とした。とても優しく、人気者な存在であった。彼の遺体はその日のうちに発見された。最期まで、優しい人間だった。私は彼のことを一生忘れないだろう。

毎日毎日、たくさんの人の訃報を聞く中で、自分が生きていることが不思議だった。学校は5月になっても始まらず、手が空いている人達で学校の掃除をした。そこでは、たくさんの友達と再会し、お互いに直接無事を確認することが出来た。その度に、友達が、ペットが、家族が、等とたくさんの訃報を聞いた。自分も友達をなくしている身で気持ちは分かるが、どう声をかけて良いものか分からなかった。

5月半ばになり学校が再開した。部活も本格的に始まった。楽器がほとんど水没してしまったが、全国からの支援のお蔭で、何とか夏の大会までに間に合わせる事が出来た。その年の夏、私達は何年かぶりの金賞、県大会出場を果たした。大会の次の日、仙台フィルハーモニーの定期演奏会にゲストとして出させて頂いた。大会で演奏した課題曲と自由曲を吹いた。自由曲は、作曲家の福島先生に特別に作って頂いたもので、「希望の帆」という曲名だ。震災から復興までを表現した曲で、曲名は津波に耐えた渡波のサンファンバウティスタ号からきている。

お客さんからは、これまでにない拍手を頂き、中には涙を流す人もいた。

(出典：石巻好文館高校発行「3.11 好文生の記録」より震災当時高校1年生の書いた作文の一部)



(写真提供：時事通信)

自分自身も心に大きな不安を抱えてしまうときがあります。そのようなときは、抱えこまず、身近な人に相談しましょう。気持ちが落ち着けるものに取り組んでみることも効果があります。



時間の経過によるストレス反応の変化



災害は、人に大きなストレスを与えます。その程度は、災害の規模や被害の深刻さ、その人の性格などによって異なりますが、ストレス反応は身体・思考・感情・行動などに現れることを覚えておきましょう。

時期/反応	身体	思考	感情	行動	主な特徴
急性期 (被災直後 ～数日)	心拍数の増加 呼吸が速くなる 血圧の上昇 発汗や震え めまいや失神	合理的思考の困難さ 思考狭窄 集中力の低下 記憶力の低下 判断能力の低下	茫然自失 恐怖感 不安感 悲しみ 怒り	いらいらする 落ち着きがない 硬直的になる 非難がましくなる コミュニケーション 能力の低下	逃走・闘争反応
反応期 (1～ 6週間)	頭痛 腰痛 疲労の蓄積 悪夢・睡眠障害	自分の置かれたつら い状況がわかってく る	悲しみとつらさ 恐怖がしばしばよみ がえる 抑うつ感、喪失感 罪悪感 気分の高揚	被災現場に戻るこ とへの恐れ アルコール摂取量の 増加	抑えていた感情がわ き出してくる
修復期 (1か月～ 半年)	反応期と同じだが 徐々に強度が減じて いく	徐々に自立的な考え ができるようになって くる	悲しみ 淋しさ 不安	被災現場に近づくこ とを避ける	日常生活や将来につ いて考えられるよう になるが、災害の記 憶がよみがえりつら い思いをする
復興期 (半年～)	修復期と同じだが 徐々に強度が減じて いく	将来の計画を立てら れるようになる	修復期と同じだが 徐々に強度が減じて いく	-	傷心は続くが、それ に対応できる

(日本赤十字社「災害時のこころのケア」を参考に作成)

これまでに、このような反応が現れなくても、例えば、震災の3月11日が近づいたりすることで、急に反応が現れる場合があります。

また、とても悲しい、苦しい衝撃的な経験をして、そのときは激しく傷ついても、その後、人間として劇的に成長することがあることも知られています。これをPTG (Post Traumatic Growth: 心的外傷後成長) といいます。

心の傷は、ただ元に戻るのではなく、巨大なストレスと心の傷を乗り越えたことにより、肯定的な変化、成長が得られることがあることも覚えておきましょう。

支援者となる高校生へのメッセージ

みやぎ
宮城県子ども総合センター所長
医学博士 ほんま ひろあき
本間博彰



高校生は大人に劣らないくらいの判断力とパワーを持ち、東日本大震災では高校生の活躍が光りました。しかも高校生は、多くの被災者にとって自分の子どものような、孫のような若者であることから高校生の支援は嬉しくも頼もしくも感じられました。

支援の時の心得としては、震災の際には被災者はさまざまなニーズを抱えていること、一人一人が異なったニーズを持っていることを肝に銘じてほしいことです。目の前の被災者に寄り添いながら、個々の被災者のニーズに心を向け、「自分の提供できそうな支援は何か」をつかむことが大切になります。震災のときは、被災者に深く共感し、かつ一生懸命のあまり無理をしてしまうので、ほかの支援者の活動ぶりを見て、ときどきは自分の力の入れ方や取り組み方をチェックすることも必要な心得になります。