

岩手大学心のケア班復興支援活動報告

A Report about Psychological Care by the team on Iwate University

佐々木 誠

岩手大学

概要：本稿では、岩手大学三陸復興・地域創生推進機構心のケア班による東日本大震災への心理支援活動の報告と考察が目的である。はじめに、復興支援として心のケア班が行う心理支援活動全体を示し、次に岩手県釜石市にある岩手大学釜石サテライトを拠点とする活動について述べる。活動の特徴は、現地駐留型の支援、支援者への支援、一般を対象とした心理教育、カウンセリング、臨床心理士の育成、心理学的基礎研究である。これらの活動報告を通して、災害における長期的な心理支援の必要性、広報活動や研修活動における被援助性を高める工夫、そして今後の支援のあり方について述べる。

abstract： The psychological support activities, for people whom affected by the East Japan great disaster, by the care squad of the Organization of Revitalization for Sanriku-region and regional development in Iwate University are reported in the study. First, the psychological support activities as reconstruction assistance, conducted by psychological care squad are described, and then, the activities based in the Iwate University Kamaishi Satellite in Kamaishi-shi, Iwate prefecture are explained. The characteristics of the activities are locally-based assistance, support for supporters, psychological education for the public, counseling, nurturing clinical psychologists, and psychological fundamental research. Through these activities, the necessity of long-term psychological support in the disaster, the contrivance for people who raises cover help characteristics in public work and the training activity, and the support in the future are discussed.

1. はじめに

東北地方太平洋沖地震（2011年3月11日）とその津波による災害の発生以来、岩手大学では沿岸地域における復興支援活動を行なってきた。危機対策本部として学部の枠を超えた組織体制から発足し、翌年は三陸復興推進機構へ改編され、大学の恒常的組織として位置付けられた。6年目を迎える本年（2016年度）は三陸復興・地域創生推進機構となり、時間の経過とともに得た多くの経験を知見として活かす役割も強化された。心のケア班は機構の実践領域の三陸復興部門に属するチームとして「被災者と支援者の長期的な心のサポート」をテーマとして継続した活動を行っている。筆者は、支援スタッフとして2012年3月より岩手大学が釜石市に設置している釜石サテライトに常駐し活動している。

支援における心のケアとは「その人や集団のもつ回復力を引き出す支援」と考えられている。ケア班がそのような支援を行なっていく上での幾つかの課題がある。

課題1（マンパワー）心のケア班のフタッフは、大学の職員が10名程度と人文社会科学研究科人間科学専攻臨床心理領域の大学院生10名程度であり、講義や日常業務もあるため支援活動に専念できるわけではない。

課題2（移動の困難さ）岩手県は本州で最大の面積を有し、大学から被災地への移動は車で2時間半必要なこと。ただし、冬期はさらに時間と路面状況等のリスクが伴うこと。

課題3（凝集性の高さ）沿岸地域は心理支援の資源（病院や専門施設）が少なく、もともと助け合ってきた地域である。このため凝集性が高い地域（集団意識の強い地域）がある。

課題4（被援助性の低さ）対象地域の人々の特質として、まじめで我慢強いことがある。心の問題はともすれば弱い人間であるというイメージや、支援する人に悪いから、隣の人の方が大変だからと援助を要請しない傾向が強いと思われる。

課題5（個人差・個別性）心理的な問題や事柄は見えにくく、経験を消化し心に収めるにはその人なりの時間の進み方がある。よって、お互いが理解し合うということが難しい事態も考えられる。加えて、時間の経過とともに再建の個別化がすすむことで個人の間には溝が生まれ、孤立感が生じることも懸念される。

これらのような背景から、カウンセリングのような個人内への関わりだけでなく、被災経験の程度やその後の復興の進度、そして心理的理解の温度差といった複雑な要因の混じりあった集団への効率的なアプローチが必要となってくる。臨床心理士である筆者が、面接室の枠を越えてどのような活動をしてきたのか、そこから臨床心理地域援助のアプローチを考察するのが本稿の目的である。

2. 心のケア班の活動

この5年間で、表1にあるように心のケア班の活動は8つにまとめられる。表は左側に活動項目、右側に上記の課題のどの部分をカバーしているものかを課題の番号で示したものである。活動①～⑥は、釜石サテライトが主となって行っている活動で、活動⑦と⑧は本学のケア班の教員が行っている活動である。活動①は専任スタッフが岩手大学釜石サテライトに常駐し、被災地で行われる会議や研修や仮設の住民との交流の中から情報を収集し、それを参考に支援を計画し実行するものである。活動②は、震災トラウマなど専門的なケアを行うことを目的として、

釜石サテライトの一室を相談室として運営するものである。活動③は、見えにくい心の事に触れる機会を提供し、かつ間違った理解を防ぐことで回復を促進することをねらいに行われる一般市民を対象とした講座の運営である。平成 27 年度は、3 人の教員で 6 講座を開講した。課題④は、仮設団地で見守り活動を行う社会福祉協議会が行うサロンに参加し、リラクゼーション等の実技を行うものである。多くの団体が支援として仮設に入るが、自治会が受け入れ疲れが起こさない配慮として、通常行われるサロンの中の出し物という形態をとった。課題⑤は、自治体職員に比べ一般支援団体のスタッフに対するメンタルヘルスが手薄と感じたため、企業の保健室的な活動である EAP(Employee Assistance Program)を参考に企画したものである。支援団体を対象に、メンタルヘルスに関わる研修、カウンセリング、コンサルテーションをパックとしたプログラムであり、実施の際にはニーズに応じてスキルアップ研修も取り入れた。活動⑥は、長期的支援の土台となる次世代の臨床心理士を育成することである。臨床心理士を目指す人文社会科学研究科の大学院生が実際に被災地を訪問し、復興の様子の見学、仮設住宅に暮ら方々へのリラクゼーション研修の実施、卒業生を講師とした学習会などを通して臨床心理士が行う地域援助の素地を養うものである。活動⑦は、脳の血流を微弱なレーザーで測定といったような微細な体の変化をとらえる機器等を用いて、PTSDとイメージの関係等の支援に関わる基礎研究を行っている。活動⑧は、岩手県教育委員会への協力として、ケア班の教員が交代で週 1～2 回程度、沿岸にある 2 つの高校を訪問する活動である。

表 1 心のケア班の活動内容

活動内容	対応する課題
活動① 釜石サテライト常駐による情報収集と支援の立案・実行	1, 2, 3, 4
活動② カウンセリング等相談活動	2, 4, 5
活動③ 市民講座・一般対象の企画等	1, 3, 4, 5
活動④ 仮設住宅訪問支援	2, 3, 4, 5
活動⑤ 支援者に対するメンタルケアプログラム	1, 4, 5
活動⑥ 臨床心理士の養成	1, 5
活動⑦ 心理学的基礎研究	4, 5
活動⑧ 三陸沿岸高校へのスクールカウンセリング支援	2, 3, 4, 5

平成 28 年度は、内陸に避難した方々へのケアも活動の指針に盛り込まれた。これに加え、福島と宮城と岩手の支援者による子ども支援に関わるシンポジウムを開催（平成 29 年 2 月 11 日）する予定である。また、表中の項目に分類されない活動としては、他団体への活動協力、健康に関する企画展示等がある。平成 29 年度は、それまでの活動をまとめるものとして、心理教育テキストの発行を予定している。これらの活動について、平成 24 年～平成 28 年 11 月末までの釜石サテライト常駐スタッフによる対外的活動（講義や会議等の学内の用務を除く）件数をまとめたものが表 2 である。

表 2 釜石サテライト常駐スタッフによる対外的活動件数

	対外的活動件数	うち研修・講演回数 (対象のべ人数)	相談ルーム 面接件数
平成 24 年度	1 4 2	2 6 (約 520 名)	未開設
平成 25 年度	1 7 2	3 7 (約 920 名)	3 8
平成 26 年度	1 6 2	3 6 (約 1,100 名)	6 2
平成 27 年度	1 8 2	3 7 (約 940 名)	1 0 7
*平成 28 年度	9 3	1 4 (約 1,090 名)	4 4
合計	7 5 1	1 5 0 (約 4,570 名)	2 5 1

※平成 28 年度は 11 月末現在

3. 平成 30 年度からの事業計画

被災地の状況が刻々と変化し、復興に関わる情勢は変化している。各活動の今後の計画として、活動④は、仮設住宅の閉鎖等の状況をみながらではあるが、平成 30 年度終了を予定している。活動⑧は、教育委員会の意向を勘案しながらの判断となる。活動⑥については、指定大学院でもある岩手大学の根幹に関わるものであり、活動⑦と合わせて、最終的には日常の活動の中で継続していくものとなる。他の活動については、今後の推移をみながら対応を継続するかどうか慎重に判断していくものである。

4. 心理支援活動を通しての考察

今回の復興支援では、阪神淡路大震災の教訓を反映して、研究目的のアンケート（特に心理的な尺度と呼ばれるもの）の実施は控えるという動きがあった。つまり、阪神淡路大震災で多くのアンケートを被災者が回答させられることで辛い思いや気持ちを再体験し、二次的な傷つきが発生したということである。そのため、活動の効果検討としてのアンケート実施ははばかれる状況であった。しかし、支援者のメンタルヘルス研修では燃え尽き尺度を教材として用い、その場で採点と評価の方法や、結果の見方について丁寧に解説することで「自分では大丈夫と思っていたが、点数で見ると何かしらのケアが必要だと分かった」等の尺度本来の使用目的が達せられるような使い方では抵抗が起こりにくいことが分かった。つまり、回答の拒否を保証しつつ、丁寧に、その場で回答者自身が解釈できる形として使用する場合には、実施について大きな問題はないことが分かった。

研修の効果については、客観的なデータには乏しいものの、利用者の声としては概ね好評であり、リラクゼーション研修では「眠剤（睡眠導入剤）が要らなくなった」等の感想を得ている。また、支援の初期はリラクゼーションが多く、2年目からは傾聴の依頼が増えた。これは、リラクゼーション等の被災者への支援によって、元気の出た方々が被災者から支援者に役割を変え、自分たちができることとして傾聴のスキルを身につけるべき、と考えたことによるのではないかと推測している。このことは、心理支援とは受け身の支援ではなく、自分も役に立て、自分の人生は自分でコントロールできるといった自己効力感や自立性が重要であることを物語っている。

カウンセリングについては、初期には震災以前からあった問題がクローズアップされるか震災のストレスによる相談があったが、時間の経過とともに一般的な相談で来談するケースがみられるようになった。後者の場合であっても、話を聞いていくうちに震災やそれに伴う喪失（大切な人を失うこと）が関係していることが明らかになる場合があった。震災の影響はその後の生活のストレスの影に隠れている可能性がある。このことから2つの事が言える。1つは、表面的には落ち着いているように見えても、震災によるストレスが蓄積されて耐性が下がっている可能性があること。2つめは、支援の手法として震災が関係しているかどうかに関わらず、どんな問題でも話を聞く必要があるということである。その点で、PTSD（心的外傷後ストレス障害）の遅発性と言われるように、時間が経ってから症状が現れるケースがある。現在では専門的な介入が多く研究されており、治らないものではなくなっている。現地の状況に合わせて、新しい介入方法や手法を取り入れるなど、支援自身も研鑽を積んでいく必要がある。

結果として、研修参加者のフィードバックや利用者の正直な感想、そして現地の方々との交流で得た生の声など、支援場面から学ぶことは多く、貴重な財産となっている。よくボランティアにいらした方が「支援に来て逆に元気をいただいた」と言うように、われわれも支援者として育てていただいたと感じている。結果として、アンケートで得られる数値では表されないものを得たとと言える。

5. 今後の展望

これまでの活動は復興支援に重点が置かれ、経験をアカデミックな形で結実することはおろそかになっていた。今後は、これまでに得た経験を形として発信していく必要がある。復興活動が終了とされた後にできる事という観点からすれば、支援活動から得た経験を知見とするだけでなく、多くの人に知ってもらう必要がある。そのようなシステムの1つが今回紹介した市民講座であろう。身を守る防災が震災後に熱心に議論されたが、同様に心を守る防災という観点での議論も可能ではなかろうか。

また、PTSDの遅発といった個々への対応として、岩手大学では人文社会科学部のこころの相談センターと、釜石サテライトの心の相談ルームがその役割を担うだろう。例えば、そこで扱われた震災関連の問題を知見とし、大学院生の指導に組み込む。大学院生は、社会に出てその経験を生かし、逆に社会での経験を大学院生に伝えるといった循環的仕組みも現在行っている。これをどうやって継続していくか、つまり復興に関わる活動を普段の活動にどのように組み込んでいくかということを考え、長期的な視野をもったシステムの構築へと生かしていく必要がある。大学の本務として、面接室の中と外で能力を発揮できる人材の育成するという言い方もできる。この課題に応えることで、次期の支援を担う優秀な人材が育ち、地域にとってはこれからも起こる震災への備えになる。大変だとは思いますが、労力以上に得るものがあるのではないだろうか。

参考文献

佐々木・山口(2013)「岩手の被災者の長期的な心のサポートプロジェクト」、『教育と医学』,第61巻第10号通巻第724号, pp. 45-49, 慶應義塾大学出版会株式会社

著者紹介

佐々木 誠：岩手大学三陸復興・地域創生推進機構特任准教授，専門は臨床心理学（臨床心理士）。2012年より岩手大学釜石サテライトを拠点とし、岩泉町から陸前高田市までを活動範囲として、心理教育とカウンセリングなどの活動に取り組む。最近では内陸への避難者のケアも行っている。また、教員として臨床心理士を目指す大学院生の指導も行っている。

住所：〒026-0001 岩手県釜石市平田3-75-1 岩手大学釜石サテライト, E-mail: heart@wate-u.ac.jp

