
新潟県中越地震「こころのケア」に参加して

(小林明子、看護管理 15: 101-106, 2005) <

2012年10月26日、災害医学抄読会 <http://plaza.umin.ac.jp/~GHDNet/circle/>

筆者は、2004年10月23日に発生した新潟中越地震の「こころのケア」に参加した。災害支援は初めての体験であったが、災害支援時に考慮しなければならないことを中心に、派遣で学び得たことを報告する。

【活動の実際】

- 1、支援活動までの経緯：2004年10月25日に川崎市と聖マリアンナ医科大学合同で被災地への支援を行う方針となり、同年11月11日に新潟県からの支援に関する要請を受けて、準備を開始した。
- 2、活動日時：2004年11月19～23日
- 3、チームの概要
川崎市:医師1名,看護師1名,社会福祉士1名,運転手1名…計4名
聖マリアンナ医科大学:医師1名,看護師1名,臨床心理士1名,事務1名,運転手1名…計5名
- 4、準備：医薬品・医材料・衛生材料の準備、こころのケア支援要綱の作成、打ち合わせ
- 5、活動場所の概要：対象地区は新潟県中魚沼郡川西町で、人口約8000人、65歳以上が約30%、単身老人129人、老人のみの世帯230戸、豪雪地帯であり高床式の住居が多く、過疎地域であり、外国人妻が多いという特徴を持った地域である。
- 6、川西町の被災状況：住宅の建物全壊はないが、危険と判断された住宅がある。また、保健所や一部の病院など公共施設が使用不可能な状況となっている。避難所は小学校の一か所のみ。校庭に自衛隊のテントが設営され、数世帯の方が避難している。

<活動内容>

- 11月19日(金)：夕方、現地に到着し、現状の聴取や、こころのケアが必要と思われる人たちに対して、どのように訪問するかを検討した。
- 11月20日(土)：家庭訪問6件。(医師・看護師・臨床心理士)
- 11月21日(日)：家庭訪問3件。JA厚生連中条病院の視察。隣市(小千谷市)の視察。
- 11月22日(月)：午前、老人のデイケア施設の訪問。医師による聴診と、看護師による血圧測定を行いながら話を聞く。午後、こころのケアへの相談依頼の待機をしていたが、相談依頼はなし。ミーティングにて、自分たちから出向こう、という意見が出され、町内の温泉施設が、23日に被災者を優待するため多くの人が集まると考え、そこで「こころの相談会」行う方針となった。
- 11月23日(火)：10:00～12:00の時間、町内の温泉施設で「こころの健康相談」を実施した。初めはなかなか人が集まらなかったが、血圧測定を実施していることを告げると人が集まってきた。血圧測定のほかに、育児相談、食事指導も行った。

【こころのケア支援に必要なことと看護師の役割】

<被災地域の特殊性を知ること>現地入りした日には、学校や市街地の店舗は平常に戻っており、際立った建物の損壊や被災状況は見られないように思えた。しかし、実際には、余震に不安を抱く住民や、疲労の蓄積した保健師、業務に支障をきたしている建造物など支援が必要な状況であった。また、過疎地・豪雪地帯・高齢者が多いということに由来する特徴があり、①過疎地であることから外国人妻が多く、コミュニケーションが不安②豪雪地帯であり、二階に玄関がある③高齢者はすぐに脱出できない、といった状況であった。また、県民性でもあるのか、我慢や無理をして頑張る気質があり、精神面への関心やケアの必要性の認識の薄さがあるように感じたため、啓蒙活動の必要性を感じた。同じ被災地といっても、地域の特殊性を考慮することがその地区の被災者を理解し、支援の内容を検討するためにも重要である。

<被災者のフェーズと心情>支援に行ったときは、被災後の回復プロセスでいう「ハネムーン期」にあたるが、余震が続き、ストレスも強くなっているようだった。この時期は、少し落ち着いてきた時期であるからこそ、第三者が被災者の話を聞き、受け止め共感することで、被災者の感情を和らげ、こころのケアをすることが必要である。その聴く存在としての相手がこころのケアの実践者なのであり、こころのケアは、疾病の予防につながる。また、保健所の職員や看護師への支援も必要であると感じた。

<実践を通しての介入と支援者の人選>こころのケアを実践するときは、こころと身体を別のものとして見るのではなく、患者をホリスティックに見ることが必要であり、それが多様なケアにつながる。こころの痛みや整理のつかない状況は自分では気づきにくいいため、私たちからの積極的な関わりと、相談できる環境を整えることが大切である。また、こころのケア支援において、さまざまな側面や幅広い発達年齢からの相談に応じることができ、必要に応じて支援チームのマネジメントがとれる人材が現地では求められる。

<チームワーク>今回、災害医療に慣れていないチームであったため、参加した一人ひとりが別の考えを持っており、事前に十分な話し合いをするべきであったと感じた。今回は地元の方に協力していただいたが、支援チーム同士で引継ぎを行うことなどは、災害支援において大切である。しかし、さまざまな課題を持ちつつも、実際の活動の現場ではうまくチームワークがとれ、活動につながったと実感できた。

【おわりに】

今回の派遣で一番感じたことは、支援は「実践的」なものである、ということである。

今回の体験を生かし、災害支援のあらゆる場面を想定し、災害時にいつでも支援にいけるよう心構えを含め体制を整えておくことが課題であると思った。

現在、被災地の環境は整いつつあるが、心に受けた衝撃は簡単には癒えない。被災経験者によれば、一段落ついてからが大変な時期であるという。生活面でも精神面でも孤立しないようこれからも引き続き支援が必要と思われる。時間の経過とともに災害が人々の記憶から薄れないようにし、地震や地域の特徴を踏まえたニーズにあった支援を続けていくことが大切だと考える。