

## 連載企画

大災害後の被災者支援におけるコミュニティ支援  
「東日本大震災後の石巻での支援を通して学ぶ」富永 滋也\*<sup>1</sup> 西澤 奈穂子\*<sup>2</sup>

キーワード：心理社会的介入、地域支援、災害支援

## 背景

2011年の東日本大震災は、未曾有の災害規模であったことに加え、いまだ収集のめどがつかない原発事故の発生により、被災者が抱える課題がより深刻で複雑になったともいえる。震災から2年が経過した2013年3月には、被災県である宮城県と福島県で家庭内暴力が急増したという報告も出された。震災後の問題が長期化・複雑化する中で、より被災者のニーズに沿ったサポートはこれからますます必要とされるであろう。その方法を考えるために、ここでは、日米交流の一例として、北カリフォルニアの心理・福祉系の専門家の支援グループ「日米ケアネットワーク」を通して資金援助と後方支援を受け<sup>1</sup>、宮城県石巻市で活動を行ってきた東京の心理士である筆者（富永）を中心としたグループの活動を、石巻市でのコミュニティ支援の活動の例として概観し、災害支援のあり方について考察する。

## 震災後の状況と心理支援が抱えた課題と支援のターゲット

「心の相談室 Roots」は、外部から心理ボランティアを募り、職員とあわせて約10名のチームを組んで、「Recovery for Japan（以下RFJ）」というボランティアの支援グループを作り、東日本大震災で多大な津波被害（死者・行方不明者3700人以上）を受けた宮城県石巻市において、震災発生直後から継続的に社会心理的支援活動を実施してきた。この章では、震災後現在までの2年間で3つの時期に分け、それぞれの時期の石巻市の状況と支援が直面した課題、そして支援の焦点について振り返る。

## 1. 大震災直後より2011年秋まで

震災直後から2011年秋までは、被災した人びとが市内の各避難所から仮設住宅に移り住むまでの時期にあたる。沿

岸部には倒壊家屋が放置され、遺体の捜索・収容作業が続けられていた。避難所にさえ移れず半倒壊家屋の二階で衰弱する高齢者も多かった。避難所の環境も劣悪だった。

そのような状況から、RFJでは、専修大学内に設けられた石巻ボランティアセンターに積極的に参加して、他のボランティア活動との連携をとりながら、活動地域を絞り、継続的な物理的支援を行うことを決め、渡波・門脇・女川・牡鹿地区に拠点を立てて毎週大規模な炊き出し・支援物資配給の活動を実施した。その活動を通して、その地域での信頼関係の構築とともに、被災状況を把握し、必要とされている支援につなげることも目的であった。その中で、各地域で活動するさまざまな地元の人と連携を取り、さまざまなニーズに耳をしっかりと傾け、可能な支援を考え、提供した。女川の小学校で子どもの登下校の「見守り隊」の支援を始め、震災後初めての夏休みを迎える前の生徒に向けてつながりを確認するゲームを行ったのはそのような連携を通じてであった。



2011年6月 牡鹿公民館RFJ拠点  
(全体と映像セラピー)

\*1 心の相談室 Roots（東京）代表・臨床心理士

\*2 アライアント国際大学カリフォルニア臨床心理大学院 准教授 カリフォルニア州認定臨床心理士

注1 この活動は「日米ケアネットワーク」を通してJapanese cultural and community center of Northern California (JCCCNC) から初期の活動の必要経費に対する資金援助を受け、また、2011年10月からは活動費の3分の2をJapan Emergency NGO (JEN) からの援助によって活動を継続してきた。この場を借りて感謝の意を表したい。



2011年7月 女川第2小学校 (子どもたちとゲーム)

この間、最も難しかったことは医療との連携であった。石巻市には総合病院が石巻日赤病院しかなく、沿岸部の開業クリニックは津波で全滅していた。RFJは石巻災害復興支援協議会（現・社団法人みらいサポート石巻）に拠点を置いて活動していたが、日赤チームはたとえ専門職であろうともボランティア・ベースの支援団体とは連携しないという方針を打ち出したため、RFJが活動の中で知り得た被災者の情報を医療機関にリファーできなかった。半倒壊家屋で寝込んでいる被災者への往診や投薬をどこにも依頼できないうちに状態が悪化し、救急車で搬送してもらうしかなかったケースもあった。日赤チームの避難所の巡回は月に一回程度で、しかも昼間のみに限られていたが、避難所の被災者の多くは昼は家族の安否確認や泥出し作業に奔走していて不在がちであり、避難所間の移動も多かったため、巡回によって得られる情報は限定されざるを得なかった。頻繁に、昼だけでなく夜間も避難所を回っていたRFJを含むボランティア・ベースの活動が集めた情報を、地域の唯一の医療であった日赤チームと共有できなかったことは、ボランティアおよび日赤の医療の双方の活動にとってこの時期に成しえたことを狭めてしまう結果となった。

ボランティアとして支援する側にも問題はあった。単発の活動で被災地にやってくる「自称・心理カウンセラー」たちが、まるで土産話を持ち帰るためであるかのように被災者に被災体験を語らせ、その後のケアを放置し帰っていく状況が東北の各被災地で反感を買い「心理カウンセラーお断り」という看板が気仙沼の避難所に貼り出された現実を我々は重く受け止めるべきである。

コミュニティに対する支援では、当然のことであるが、信頼関係の構築が不可欠であった。しかし、これが非常に難しい課題であった。被災者は「よそから来たボランティアなんかにこの苦しみが分かるか」と、叫びたいほどの喪失感を抱えている。RFJでは被災者と接する際、あえてこちらからは何も聞かず、その人が自ら語り出すのを待った。家族、友人、故郷、住居、財産など人生における「価値」を一瞬にして喪失した人たちが、それでも生き抜かね

ばならない理由を懸命に模索している時期に、我々のほうから提示できる答えなどなかった。毎週欠かさず同じ地域を訪問し、その人たちのそばに居続けることだけが唯一の可能な支援であったが、振り返ってみると、この時期に支援する側ができたこととしては、それが最善の答えであったかもしれない。



2011年8月 鹿妻コミュニティ・ケア (仮設テントでの活動)

## 2. 2011年秋から2012年春まで

この時期には、瓦礫処理も片付き、避難所から仮設住宅への移動も行われ、被災者が仮設住居という新しい生活環境に慣れると同時に、仮設団地という新しいコミュニティが形成されていった。また、震災後初の冬、年末年始を迎え、被災者の心の負担が大きくなっていった。家族を亡くし希死念慮を抱える単身の高齢者、生活苦やストレスで虐待の可能性のある母親、仕事を失い抑うつ・アルコールに依存していく中高年男性などへの、継続的な介入が必要とされていた。また、PTSDを抱えて仮設住居に閉じこもりがちになる高齢者を、いかにコミュニティの新しい人間関係のなかに招き入れていくかということも大きな課題であった。

2012年5月 追波川仮設団地  
(自助グループとして機能し始めたころ)



2012年6月 三反走仮設団地  
(自助グループとして機能し始めたころ)

阪神淡路大震災での経験を踏まえて、東日本大震災における仮設住宅団地の建設では、すべての団地に「集会室」が設けられた。RFJは定期的な仮設団地への訪問で、いかにこの「集会室」を治療的な空間とし、そこに人が集まる流れを作り出すか、という点に活動の目標を絞った。

週に1回、あるいは2週に1回、集会室にRFJが来て、集会室に行けば温かい気持ちになれる、そんなムードを集会室に創り出すために、復興した石巻漁港で仕入れた新鮮な魚介類を使った浜料理を提供し、被災者たちが輪になって語り合えるように机や座布団を整え、連携した地元の整体師によるマッサージ、スタッフによるタッピング（心理的介入のひとつ）、視覚から癒される大自然や動物の映像などを提供した。集会室まで来られない人の情報をその場で得ると、容器に入れた料理を持ってスタッフが訪問した。子ども連れの若い母親が来れば、子どもをスタッフが預かって遊び、母親には臨床心理士や整体師によるケアを受けてもらった。

こうした流れの中で、集会室に集まってもらってケアを提供し、そこで集めた情報をもとに、必要と思われる人の部屋を訪問する、という活動スタイルが出来あがった。

この間の活動を通じて観察された点は、集会室での集まりという「場」が、コミュニティ・レベルでのPTSDの回復を促進する「セルフヘルプ・グループ」として機能した点である。集会室に集まるたびに、みな、まるで昨日のこのように被災体験を語り合った。ある人の被災の記憶と、別の人の被災の記憶が、語られて統合される。次週の活動では、集会室を初めて訪れた別の被災者の記憶も語り合わされる。浜料理を囲み、マッサージを受けながら、一人ひとりが経験した記憶が、コミュニティ全体の被災記憶として語り直されていく。仮設団地に入った直後には涙を流してうつむくだけだった人たちが、美味しい郷土料理を囲みながら、ときには誰かが郷土の民謡を歌い、笑顔が見られるようになるまでに数ヶ月とかならなかった。



2012年6月 鹿妻コミュニティ・カフェ「HANA 荘」  
子どもの「お菓子でのアート・セラピー」



2012年9月 追波川仮設団地  
(自助グループとして機能する集会室)



2013年1月 追波川仮設団地  
(自助グループとして機能する集会室)

### 3. 2012年春から2013年春まで

この時期は、各地域での RFJ の支援活動のスタイルが構築され、落ち着いて被災者のニーズに取り組むことができるようになり、津波の犠牲になった家族や友人を助けられなかった罪悪感や、希死念慮に苦しむ高齢の被災者の PTSD ケアが最大の課題となった。

石巻漁港で新鮮な魚介類を安価で買い付け、魚介類を使った「浜料理」を集まった人に教わりながら作り、集会室におけるランチ・パーティーを開催し続けた。集まった高齢者らを対象にマッサージやタッピングを提供し「至近距離での関係づくり」を重ねた。仮設団地の集会室における活動の反復は、被災者らの相互交流とセルフ・ヘルプ的な治療効果の「場」として継続した。その「場」に集積される情報をもとに閉じこもりがちなのもとへ訪問を重ね、集会室の「場」への統合も試みた。

そのような活動を続けた8か所の仮設団地には、それぞれの特徴がある。水没した同じ集落の生存者たちがそのまま移り住んでいる仮設団地もあれば、雄勝から牡鹿まで石巻市の各地からやってきた見知らぬ人たちが構成された仮設団地もある。仮設団地での人間関係を大切にするコミュニティが形成されている団地もあれば、隣に誰が住んでいるのかも分からない団地もある。まだコミュニティが形成されていない団地では、お互いの顔が見えるための活動から始めるなど、それぞれの異なる特色にこちらの活動を合わせながら、その団地の持つニーズにこたえられるよう柔軟に、そして継続的に支援を続けた。

この時期の支援のもっとも大きな進展は、それぞれの仮設団地に自治会が組織され、RFJ での集会室での活動は、自治会としての活動をバックアップする形へと徐々に切り替わっていったことだろう。「お世話になりっぱなしじゃダメだから」という意識が、仮設住民の中に芽生え、集会室での机や椅子のセッティングを手伝ってくれたり、自分たちで漬けた漬物を持参してくれる人たちが日を追って増えていった。



### 4. 活動を通して見えてきたことと今後の課題

ある時、ふとしたきっかけで、号泣しながらある高齢の被災者が言った。「どんなに泣いても、どんなに人に話しても、癒されないんだよ。死ぬまで抱えていかなきゃいけないんだ。そのことを、分かってほしかったんだよ…」。

ひとの人生には、生涯癒されることのない痛みや悲しみが押し寄せてくることがある。それでも人は、人とともに、生きていく。人を援助する立場の人間が、壮絶な喪失体験をした人々に寄り添うときの心の持ち方を、2年の被災支援活動の経験の中で教えられてきたように思う。

石巻市内には、今も6995戸、15950人の被災者が、仮設

住宅で暮らしている（2013年5月現在）。自治会がうまく機能してコミュニティに活気が生まれた仮設団地、自治会ができてなかなか機能しない仮設団地、自治会さえまだ発足しない仮設団地など、さまざまなコミュニティ・レベルでの回復状況がある。

コミュニティ・レベルでの活気を取り戻した仮設団地では、個人の抱える重い PTSD も、人と人との関わりの中で癒されていく。人間関係の維持や、規則正しい生活、食事や睡眠といった通常の生活における繰り返しを「生の反復」とすれば、PTSD に苦しむ被災者は、断続的余震や繰り返される侵襲的想起という外的な不安によりそれを維持する力を奪われ、一過性の補強手段であるアルコールや処方箋に頼り、それが「負の反復」となってしまうともいえる。コミュニティ・レベルでの活気とその自助グループ的な機能は、「負の反復」の中で苦しむ被災者が「生の反復」を取り戻すための大切な資源となりえる。

2013年4月、RFJ は、石巻市で2011年10月から連携している NGO、Japan Emergency NGO (JEN)<sup>2</sup> からさらに半年間の活動延長を委託され、2013年9月まで石巻に通い続けることになった。コミュニティ全体を支援しつつ、あと半年、全12回の訪問で、これまでの活動の流れを自治会の活動へとどこまでバトンタッチしていかれるが、現在の課題となっている。

## まとめ

ここまで、震災後の石巻における RFJ のボランティア・ベースの被災者支援の活動について、時期を追って確認してきた。今後の災害支援活動に活かすために、最後にこれらの活動を通して確認された重要な要素を整理する。

### 1) 継続性

被災した人の心に寄り添う支援を行う場合、「信頼関係」を構築することが前提となるが、そのためには、継続性が必要である。「次」があることで初めて可能になる人間関係や信頼感こそが、被災者の希望にもつながっていく。また、支援活動は継続することで初めて、「負の反復」を「正の反復」へと変えていくための力ともなり得る。支援を始めるのであれば、ある程度の期間、継続していく計画を持つことが重要である。

### 2) 連携

支援団体同士（ボランティア団体同士など）、異なる専門家同士（医療と心理と福祉など）の連携は欠かせないが、今回のようなボランティア・ベースの地域に密着した活動を行なうためには、地域コミュニティの「キーパーソン」との連携も不可欠である。地域でのつながりを育てるため

には、継続性と、次にあげる柔軟性・受動性が欠かせない。

### 3) 積極的な柔軟性・受動性

こちらから押し付けるのではなく、その地域に入り、そこで必要とされているものを模索し、それに合わせた活動を考える。こちらの考えた支援が迷惑であつたりの外れであれば、そのような被災者からの批判こそを積極的に傾聴し、被災者がニーズを言葉で表現してくれる機会として活用し、そこから支援活動を考案していく。常に柔軟に、さまざまな声を聞くことができる力は重要である。専門家としての視点や技術は、その積極的な柔軟性と受動性の奥でこそ、活かしていくべきものである。



注2 各仮設団地自治会との連携には、現地に常駐して活動を続けていた JEN の新井氏の協力が欠かせなかった。