

東日本大震災被災地における長期メンタルヘルス支援活動

特定非営利活動法人
心の架け橋いわて



要旨

認定NPO法人「心の架け橋いわて(こころがけ)」は、東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県沿岸地域に多職種専門家チーム(精神科医師、精神科専門看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、ICT専門家等)を派遣するメンタルヘルス支援を7年間にわたり継続してきた。主として首都圏から週末に被災地に参集する「遠隔支援メンバー」による「出前型支援」で始まった活動は、2014年から育成を始めた岩手県在住の「地域支援メンバー」との協働に移行しつつある。活動は、被災者個別支援(住宅訪問相談、当法人活動拠点への来訪者相談等)、コミュニティ支援(予防的啓発教育サロン開催、コミュニティカフェ開設等)、支援者支援(現地支援団体への専門的助言、支援団体間連携等)に大別される。支援団体間連携は岩手県内のみならず被災3県を跨ぐ活動に拡がり、その一部は学術活動に発展し国内外に風化防止のメッセージを送り続けている。テレビ会議システムなどのICTを活用した情報共有やスケジュール管理を行っており、遠隔地からのオンライン・メンタルヘルス支援を志向している。

1.はじめに

東日本大震災から7年が経過した。震災前から精神医療資源の乏しかった岩手県沿岸地域では、震災による喪失体験や地縁・血縁・職縁の分断に由来する新たなメンタルヘルスの需要が生まれ、われわれは精神科医師、精神科専門看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、ICT専門家などから成る多職種メンバーでチームを組織し、2011年11月から現在に至るまで、津波により甚大な被害を受けた岩手県大槌町でさまざまな支援活動を行ってきた。大槌町は「広域医療過疎地」と呼ばれる岩手県のなかでも、さらに医療資源が乏しい地域である。震災以前から精神科医療の専門施設はなく、専門家に相談することに対するスティグマ(負の烙印)が予防的介入を難しくしていた。現在では、これまでの継続的な啓発活動により精神科医療に対する偏見が軽減されてきた一方、新たなメンタルヘルスの課題が発生しつつある。被災地では生活環境の変化と、人口減に伴う高齢化が急速に進み、今後の地域社会のあり方がこれまで以上に問われている。特に、仮設住宅から復興住

宅への転居は「縁」の再分断をもたらし、孤立・孤独事例の増加が懸念される。震災ストレス由来のメンタルヘルス不調者への対応需要は今なお高いが、震災から時間が経つにつれその形を変えている。だからこそ同じチームによる長期継続的支援が必要となる。本稿では、震災以来7年間にわたる当法人の活動内容について紹介する。

2.心の架け橋いわて(こころがけ)の「こころ」

法人名に使われている「架け橋」という言葉は、「太平洋の架け橋」になろうとした新渡戸稲造の精神“Union is Power”に由来している。災害復興には連携と協働を重んじる「架け橋」を担う役割が必須である。当法人はメンタルヘルス専門家を中心としたプロボノ集団であるが、活動開始当初から「全生活支援」を前提としたメンタルヘルス支援を目指し、専門性の異なる支援団体との連携を積極的に行ってきた。行政機関や地域医療機関、教育機関、医学会、国内外のNPO法人、民間企業など、官民産学と連携することで、分断・変容した地

縁、血縁、職縁の再生をサポートするべく活動している。メンバーが一同に会する機会は少ないが、ICTを活用してお互いの「顔の見える」連絡調整を行っている。

当法人のロゴに込めたメッセージは以下の通りである。

こころがけ：団体名である「心の架け橋いわて」の愛称。心身の健康にとって大事な、規則的で余裕のある生活習慣を「心がけましょう」というメッセージも盛り込んだ。

不揃いなひらがな：多職種の専門家達が柔軟な気持ちで協働する姿を表している。

青いタスキとゆるい結び目：タスキの青は太平洋の海原をイメージしている。これは、当団体の設立と初期の活動を支えたのが、ニューヨークの米国日本人医師会とジャパンソサエティからの「海を越えた篤志と義援金」だったことからである。また、ゆるい結び目は、連携する団体同士が無理なく末永く一緒に活動を続けていけるように、という思いを表している。

3.活動内容の概要

当法人の活動を、対象別に大別すると「個別支援」「コミュニティ支援」「支援者支援」となるが実際には相互に関係し合っている。個別支援の中心は、高齢者、児童、障害者である。災害弱者であった三者は復興のプロセスにおいては生活弱者とすることができる。コミュニティは弱者支援の基盤であるとともに、支援者および支援団体の居所でもある。ここでの支援活動の中心はわれわれが「サロン」と呼ぶ予防的メンタルヘルス啓発教育活動である。支援者支援は、支援団体支援に、そして支援団体間連携に展開し、その一部は学術活動に発展し、国内外への発信を行うようになった。以下にこれらの概要を記す。

(1)個別支援

当法人による被災者への個別相談には、被災住民への住宅訪問による「こころがけ訪問」、当法人活動拠点(こころがけベース)における希望者への個別相談「こころがけ相談」、サロン後の相談希望者への対応、岩手県こころのケアセンターが運営している「震災ストレス相談室」への精神科医派遣の4つがある。こころがけ訪問は、高齢者および障害者が中心であり、医療相談にとどまらず生活全般にわたる相談に乗っている。こころがけ相談は、当法人活動拠点

(こころがけベース)を訪れる希望者に対応している。後述するサロン開催後にも相談希望者に随時対応しており、児童対象のサロンであれば保護者や支援者からの相談を受けることが多い。震災ストレス相談室は、町役場の相談室や役場敷地内の法テラス等を借用して開設し、上記センター職員や町役場職員と共に相談者への対応を行っている。個別相談が大半であるが、家族や支援団体からの相談を受けることもある。相談の内容は多岐にわたり、また復興過程とともに変容している。ここ数年は仮設住宅からの再住み替え問題、子どもの進学就労問題、高齢化問題といった震災後の中長期的課題が目立っている。

(2)コミュニティ支援

2015年より、大槌町内にある旧植田医院仮設診療所を地元2団体と共用し、当法人の拠点「こころがけベース」として活用。個別相談、参加型サロン運営も可能なコミュニティ・カフェの機能を追加することで、高齢被災住民の生きがい作り、居場所作り、世代間交流の場として整備を進めた。サロン(「こころがけサロン」)は、こころがけベースにおける拠点型サロンと、仮設住宅集会所等で開催する出張型サロンの2通りがある。どちらも住民の要望に合わせて音楽、落語、軽運動、ものづくり等を取り入れ、予防的な啓発教育を盛り込んでいる。年間のサロン開催回数は約50回、1回当たりの参加者は平均10数名である。精神障害への偏見が根強い地域において地道な啓発活動を行うことにより、相談行動の促進効果が見られている。以下に代表的なサロン活動を紹介する。

ア 音楽サロン

こころがけの活動初期から続けているサロンである。これまで音楽療法士、バイオリン奏者、アイリッシュハーブ奏者等の協力を得て、仮設住宅の談話室、公営住宅の集会所、こころがけベース、高齢者支援施設等で開催してきた。参加者は高齢者が多いが、場所や内容によっては幅広い世代が参加する。参加者の人数、年齢などの背景に合わせて歌を選び、皆で演奏したり歌ったりしている。歌をきっかけに「70年ぶりに思い出したことがある！」と話が盛り上がることもあり、楽しんだり、懐かしんだりする時間となっている。音楽サロンは、参加者のニーズによって、ただその場において聴いているだけでも、積極的に歌ったりからだを動かしたりしてもよく、その

人なりに自由なスタンスで参加できるのが魅力である。このサロンで初めて出会う楽器もあり、参加者も楽器を使って演奏を体験することができる。

イ ふまねっとサロン

「ふまねっと」とは、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの北澤一利氏が考案した運動学習プログラムである。50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を「踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動で、マス目を利用したステップのパターンが多数用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善することがねらいである。ふまねっと運動を実施するためには資格が必要であるが、こころがけでは8名のメンバーがインストラクター資格を持っている。この運動の魅力は、杖歩行の人も参加でき、失敗して、笑って、交流が深まる、というところである。最初は「できるかな…」と心配そうにしているが、「失敗することがいい」という合言葉をもとに実施すると、徐々に慣れてきて新しいステップに挑戦していく姿が見られる。当法人が開催するサロンの中で、最も笑い声が多いのがこのサロンであると言ってもいいだろう。リクエストも多く現在まで40回以上の開催実績がある。

ウ 染め物サロン

藍を育てている仮設住宅の住民と、染物好きのこころがけメンバーとの出会いから始まったサロンである。当初は特定の仮設住宅の住民と行ってきたが、震災から時が経つにつれて、開催場所は仮設住宅談話室からこころがけベースに移行した。こうした「コミュニティの分断」という危機に際しても「引越しても染物サロンには参加したい」と参加する住民も少なくなく、このサロンが住民同士の再会の機会となっている。徐々に支援者―被支援者という関係を越え「共に染め物を楽しむための集い」として変化した。現在ではこころがけベースを中心に月に1回程度実施し、作品展の開催にまで発展している。

エ モノ作りサロン

「自分の手で元気を作る」というコンセプトのもとに、木工ラックやキャンドルなどの制作、写真の撮り方講座などを開催している。震災から時間が経ち、喪失感の強かった時期から少しエネルギーを得て「自分達で何かを生み出す時期」を迎えている住民にア

ピールするサロンである。大槌町内のショッピングセンターを会場にすることが多く、参加する年齢層は様々である。こころがけサロンは高齢の参加者が多い傾向にあったが、モノづくりサロンは多世代間交流の場という新しい様相を見せている。

オ 職域サロン

地域を対象とするサロンには参加しづらかった勤労者のために、職域メンタルヘルスに関連する話題を提供するサロン「快適職場づくりのための知恵袋講座」を開催している。勤労者のみならず勤労者家族に関するメンタルヘルス相談の窓口としても機能している。年間を通して6回程度のプログラムを提供し、参加型ワークショップも取り入れている。講師は主として地域支援メンバーの産業カウンセラーが担当し、サロン後の相談タイムでは参加者のみならず家族の相談も受け付けている。

(3) 支援者支援と支援団体間連携

支援者への支援活動としては、大槌町内および釜石市の関連機関スタッフへの直接的支援を行っており、支援団体間連携としては、岩手県内における「東北みらい創りサマースクール」への参加に加えて東北被災3県の支援団体間の連携協働を推進してきた。

ア 支援者支援

大槌町内の関連機関である町役場健康福祉課、社会福祉協議会、そして同町内の被災者支援団体である「NPO法人つどい(子ども夢ハウス親の会)」(児童支援)、「ぬくっこハウス」(高齢者支援)、釜石市で活動する「NPO法人かだっぺし」(引きこもり者支援)等と定期的な交流の場を持ち、メンタルヘルス専門家としての助言や専門的知識を提供し、連携協力を続けている。また地域プライマリケア医や県立大槌病院等の医療機関、大槌高校等の教育機関、「盛岡なでしこ」(県立病院退職看護師ボランティア)、「ベルガーディア鯨山」(「風の電話」関連事業)とも協力関係にある。

イ 支援団体間連携

「東北みらい創りサマースクール」は、東日本大震災の教訓を後世の世代に伝えること、また被災した地域の復興支援と地域創生に携わる人材育成を目標に、大学・メディア・一般企業等の有志からなる東北みらい創り実行委員会が毎年夏に開催してきた。当法人では2013年に同委員会に加わり、第3回から

第7回まで毎回シンポジウムや講演会を主催している。

また2014年からは被災3県を跨ぐ支援団体間連携活動として、宮城県および福島県の被災地メンタルヘルス支援団体である一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション)、NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会(なごみ)との連携協働体「ここ・から・なごみ」(それぞれの団体愛称を合成)を組織し、年に1回の研修会を続けてきた。2015年3月には第3回国連防災世界会議(仙台市)のパブリックフォーラム発表団体に選出され、2018年10月には世界文化精神医学会(ニューヨーク)において共同発表を行った。

(4) 学術活動、出版

当法人の活動メンバーには教職に就いている者や研究活動をしている者が多く、前述の被災3県団体による協働も学術活動に発展した。学術活動の目的には風化防止、支援団体間連携の拡大強化、活動メンバーの動機付け維持と支援技能向上といった効用も認めている。国内外の医学、看護学、心理学などの学術総会での発表に加えて、以下の書籍出版ではこころがけメンバーが執筆を一部分担した。

「巨大惨禍への精神医学的介入(計見一雄と監訳)」(監訳 鈴木 満・計見一雄 弘文堂2013)

「風の電話と『グリーンケア』」(編著 矢永 由里子・佐々木 格 風間書房2018)

4. 展望

最短でも10年間の継続を目指して始まった当法人の事業は、8年目に入ろうとしている。震災の年に生まれた子ども達は小学生となり、震災を経験した小中学生は就労の時を迎えている。壮年者は高齢者となり高齢者は一回り歳を重ね、家族の形は大きく変化している。持続可能な支援活動のためには、被災地におけるメンタルヘルス需要の変化に迅速に対応しうる柔軟な組織運営が必要と念じている。今年度は、これまで共に走り続けてきた「遠隔支援メンバー」(主として首都圏から週末に被災地に参集)と協力して7年間の活動アーカイブを作成し、長期メンタルヘルス支援の実践課題について再検証する予定である。一方、2014年に着手した岩手県在住の支援者の育成事業は、現地オリ

エンターションを経て2016年に第1期インターンシップ制度に発展した。2017年には1年間の現地活動を修了したインターンが岩手の文化風土に精通した「地域支援メンバー」に昇格し、より自立的な活動の担い手となっている。当初からの「遠隔支援メンバー」は世代交代の時機を迎えてはいるが、撤退するわけではない。新たな役割分担の中でそれぞれの専門性と支援経験を生かした活動を「地域支援メンバー」と協働して行う体制に移行しつつある。当法人の強みであるICTを活用した支援は、一同に会することが少ない「遠隔支援メンバー」と「地域支援メンバー」との情報共有や連携協働の大きな助けとなってきた。テレビ会議システムを用いた被災地への遠隔支援は、国のオンライン医療推進策とようやく連動可能となり、オンラインによる個別支援、支援者支援をさらに強化する計画を進めている。支援団体間連携についてもICTを活用し、岩手県内および被災3県間の連携協働の継続に加えて、他の学術機関等との連携拡大に着手している。今後とも国内外で発生が予想される大規模自然災害において、当法人の長期メンタルヘルス支援の知見と対応経験が生かされるよう努力を続けていく所存である。



2014年「風の電話」のある吉里吉里町「ベルガーディア鯨山」にて。Van Dyke教授(カリフォルニア大学サンフランシスコ校精神科)、佐々木格夫妻(ベルガーディア鯨山)と共に。