

## 平成25年度第1回岩手県被災地健康支援事業運営協議会

当協会では平成23年度から東日本大震災により被災された方々を対象として、仮設住宅集会所等を定期的に巡回し、各種健康相談を実施しています。この目的は健康相談を実施することにより、被災された方々の健康の維持増進を図ることを目的としたものです。

### 1. 被災地健康相談事業の概況

被災地の健康相談事業として実施しているのは、大きく3事業です。

#### (1) 被災地健康相談支援事業

平成23年9月から始まった岩手県の委託事業で仮設住宅入居者（主に高齢者の方々）に対し健康相談を実施。

#### (2) 労働者被災地健康相談支援事業

平成23年11月から始まった労働者の事後指導を兼ね健康相談を実施。

#### (3) 被災地世代間交流事業

平成24年7月から始まった沿岸地域住民の世代間交流イベントの中で健康相談を実施。

どの事業も表向き「メンタルヘルス」を目的としたものではないが、相談の中で悩みや悲しみの訴えは多く、実質的にメンタルヘルス相談の場となっています。血圧測定に始まり、日常の健康相談や生活の話などをするうち、被災者の中には不安、悲しみ、絶望などの感情を表に出してくる人もおり「心の叫び」としてスタッフに重くのしかかってくることも度々あった。

当協会スタッフはメンタルヘルスの対応に不慣れな面もあり、最初は戸惑いや苦悩もあったが、相談者の話をよく聴く「傾聴」に努めてきた。

### 2. 活動の内容

#### (1) 被災地健康相談事業

岩手県沿岸7市町村134カ所（H24度）の仮設住宅を対象に、談話室等を利用してスタッフ2名体制で午前と午後1カ所ずつ、最低月1回は訪問している。

## 1) 実施状況

### ○延べ実施カ所数

- ・平成23年度（9月～3月） 1,273ヶ所
- ・平成24年度（4月～3月） 1,552ヶ所
- ・平成25年度予定（4月～3月） 1,560ヶ所

○平成23・24年度実施延べ人数：13,565名

### 実施した市町村及び仮設団地数

市町村名	平成23年度 実施仮設団地数	平成24年度 実施仮設団地数	平成25年度 実施仮設団地数
大槌町	25	32	30
大船渡市	19	19	18
釜石市	27	31	32
野田村	3	3	2
宮古市	33	—	—
山田町	28	27	27
陸前高田市	7	20	15
田野畑村	2	2	3
計	144	134	127

### 利用人数（実数）

	総数	性別	10～20代	30～40代	50代	60代	70代	80代以上	年齢不明
H23年度 (9月～)	2,211	男	2	17	32	133	200	62	16
		女	9	59	147	508	710	261	55
H24年度 (～12月)	1,751	男	1	10	32	109	158	60	5
		女	10	39	110	336	640	226	15

## 2) 派遣スタッフ

- ・保健師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士・その他（ボランティア等）
- ・1カ所2名体制で1日に1～2カ所を実施

\*平成24度からは外資の製薬会社である「日本ベーリンガーインゲルハイム」が

ボランティアとして共同参加しており、当協会スタッフに同行し相談事業、特に服薬相談など行っている。

## (2) 労働者被災地健康相談事業

A団体からの委託で健康診断後の健康相談として、事業所ごとに希望をとり訪問した。平成23年は47%、平成24年は37%が希望し、個別の面接を実施した。

仮設住宅入居者の健康相談と異なり、労働者の相談は仕事、家庭、健康の悩みが混在しているため複雑で、1回の相談では解決できないのがほとんどである。そのため要配慮者としてつなげる必要性を感じたが6名中5名が「誰にも言わないで欲しい」と希望しており、今後の自分の立場、プライド、周りの環境なども関係しており問題解決の壁になっている。時間をかけて関わっていく必要があると思われる。

## (3) 被災地世代間交流事業

平成24年度限定であったが、民間会社の企画により被災住民の世代間の交流を図ることを目的に開催された事業です。被災地の活動センター等を会場として郷土芸能や子ども達の踊り、民謡や地元放送局の公開放送などで構成されています。その一角に健康相談ブースを設置し、血圧測定や健康相談を実施した。

平成24年7月～平成25年3月までに24回、746人の利用があった。イベント参加者の中には、これまで全く相談する機会が無かった被災者の方も多く、「被災後イライラして辛い。どこに相談すればいいのか?」「血圧が高いが今まで放置していて誰からも何とも言われたことがない」など新たな要支援者発見の場となり市町村へつなげることができた。

## 3. 被災地のストレスの特徴

3つの形態で健康相談を実施してきた中で、時間の経過による状況の変化や、仮設住宅居住被災者特有と思われるストレスについてまとめました。

### (1) 時間経過による変化

突然訪れた惨事に対し、当初は「命が助かっただけでも」「家族が無事だったからまだいい」などの感情であったが、次第に現実と向き合うことになった。

#### 1) 被災当初

突然の経済的困窮、住まいの問題、食や衛生の問題、家族関係の変化など

経験したことの無い不自由さや困難さ、感情の揺さぶりが起きた。

物資の不足などによる不自由さの訴えが多く聞かれた時期である。ただし仮設住宅の全ての人が同じ状況にあったことから、肩寄せ合って悲しみを共有し過ごすことができた。

## 2) 仮設住宅入居後

次第に置かれた状況に個人差があらわれ始める。生活の目途がつき仮設から出て行く者、親戚・家族の援助がある者がいる一方、全く援助者が無い者もいる。経済的余裕が有るなど、他人の状況を知るにつけ、自分の置かれた状況とのギャップにストレスを感じ始めていた。

しかし、最近はこちらの訪問に対しお茶を用意してもらえたり、今の生活に幸せを感じられるようになってきている人もおり、気持ちの余裕を感じられるようになった。

## (2) 仮設住宅の被災者に多く聞かれるストレス

### 1) 空間のストレス

岩手県は一戸建てが多く、特に漁業を営む家庭は広い住宅にすんでいた人が多い。それが震災により仮設住宅の4畳半、2間などに複数の家族で過ごすことになったため大きなストレスを感じる人が多い。漁業をしていた男性は日中時間をもてあまし、以前と打って変わって家の中で過ごす時間が長くなった。夫婦、家族の生活パターンが変化したことが互いに苦痛となり、日中は出来るだけ談話室や集会所に来ている人も多い。

### 2) 騒音、生活音のストレス

仮設住宅は隣の世帯との壁が薄いため隣世帯からの生活音による苦痛の訴えが多い。不満を感じる側と苦情を言われる側、双方のストレスがある。「夜中に隣から聞こえるトイレトペーパーの音で必ず目が覚めるが、お互い様だから・・・」と遠慮し不眠に悩んでいる人もいた。

### 3) 近所付き合いのストレス

狭い敷地いっぱいには仮設住宅が建設されておりそれまで無かった密着した住居環境になり、近所付き合いがストレスになっている人が目立った。干渉されることに慣れないことや、逆にお隣の帰宅が遅いと気付くと「何かあったのでは？」と心配になりストレスとなっている話も聞かれた。

### 4) 今後の生活不安によるストレス

経済的なこと、住居の問題など見通しのたたないことへの不安の中で毎日を過ごしている。その状態が長期化することが更にストレス耐性を低下させ

ている。

このような状況の中でも「津波のお陰で一生の友達ができた」「憧れだったお茶のみを経験できた」「心配して訪ねてきてくれる人がいた」など、悲しみの体験が転機になり、残りの人生を生きるためのエネルギーとなる幸せを呼んでくれたと話す人もいた。

特に女性であるが趣味の手芸などで、談話室に集まり笑い声が絶えないところもあり、私たちが逆に励まされることも多い。仮設住宅から引越したものの、引越し先で友人がすぐにはできず談話室に遊びにくる人もおり、絆で結びついていると実感する。人間は「ネガティブな体験を意味のある体験に変えることができる生き物」といわれているが、まさにそのとおりと感じる。これらの健康相談には、全て自分の意思で来ており比較的社会的で元気な人が多い。その一方で相談にも来れず、家の中にこもっている人も多くおり、むしろそのような人こそ、心の問題を抱えていると思われる。

#### 仮設住宅で多く聞かれる訴えやストレス

- 仮設住宅のストレス（狭い空間、騒音、生活音）
- 近所付き合いのストレス ↑
- 家族・家等の喪失体験の苦しみ
- 生きがいの喪失（仕事、役割、楽しみ） ↑
- 健康不安（受診困難な立地条件、相談場所）
- 今後の生活不安（住居、経済） ↑
- 仮設を出た後の孤独感・不安 ↑  
（仮設を出てからも交流を求めに来る）

#### 4. 今後の課題と対策

- 仮設住宅に残されていく方の不安の軽減  
→継続支援（集いの場、傾聴、市町村等との連携）
- 相談等に来ない（来られない）方への対応  
→支援員等と協力し個別訪問など
- 仮設住宅から出た方へのフォロー  
→復興住宅への健康相談など

#### 5. 終わりに

これから更に「仮設を出る期限」「先々の再建の目途が立たない」等の焦り

を感じる状況になり、ストレスが長期化して更に追い込まれていくことは確実と思われる。また、復興事業に携わる人々のストレスも増強していくだろう。ボランティアや様々な支援が次第に減っていく中で、この健康相談事業が「誰かが気にかけて足を運んでくれる」と被災者の方々の心に一瞬でも光を当てることになれば幸いです。

平成25年8月27日

公益財団法人 岩手県予防医学協会