

## こころのケアチーム

第20次チーム 6月26日～7月1日

看護師・浦田 秀子さん

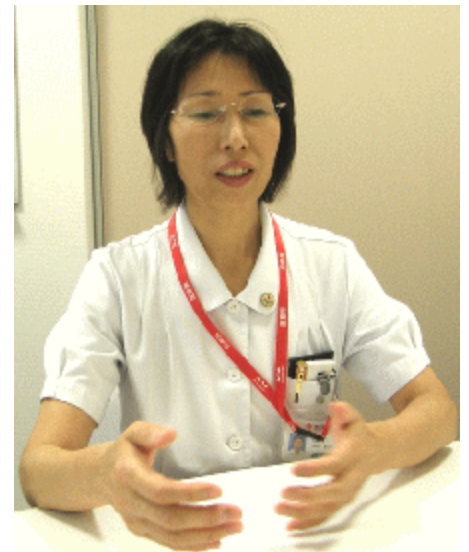
第27次チーム 7月24日～30日

看護師・津志田和美さん

東日本大震災の被災者救護は、急性期を過ぎる頃からこころのケアを開始した。日本赤十字の九州ブロック第20次こころのケアチームとして、熊本から6月26日から7月1日まで浦田秀子看護師ら看護3人、事務1人の4人が。第27次チームとして7月24日から29日まで、津志田和美看護師ら看護3人、事務1人の4人が石巻入りした。こころのケアは被災者の心的ストレスを緩和するのが目的だ。

第20次チームは渡波小学校と渡波中学校の2カ所の避難所で被災者の中のフォローが必要な人に、話を聞いたり血圧測定したり、マッサージをして介入した。

活動期間はホテル泊で、朝6時半に宿舎を出て夜8時ごろに帰る毎日でした。石巻赤十字病院に集合して方針を確認した後、担当していた避難所へ。初日は避難所に保健師や精神科チーム、心療内科チームがどのくらい入っているかをヒアリングし、ニーズを調べた。6月末の段階ではフォロー対象者も通院先も決まっていた。渡波小学校で5人、渡波中学校にはいなかった。こころのケアチームはトリアージの役目も担っていたので、避難所で患者のピックアップも心がけていた。



浦田秀子看護師

震災の後、石巻には200近い避難所があったが、訪問したときは少なくなっていて、給食もボランティアが出し、秩序も保たれていて、生活も定着している時期だった。こころのケアは、それぞれの方のそれぞれの問題を緩和すること。睡眠が取りにくい人や急性ストレスが続いている人たちに介入することになる。精神科や臨床心理とは違い、ストレス反応を軽減するのがケア。

フォロー対象となった人からすると、毎日来るケア班の関わり方次第ではかえってストレスになることもある。だから片付けを手伝ったりしながらさりげなく見守るなど、直接的な面談の形では関わらないよう、気をつけていた。何がケアになるかを探しながら。こころのケアが20班目だったこともあり、話を聞いた人たちは、感情を伴って話されるようなことはなく、自分の中である程度整理をつけてきているのかな、と思った。

むしろ時期的には、避難所を運営する側や本部の方たち、ボランティアの方たちの疲れが目立っていた。こちらの方へも、マッサージなど行った。災害対応が長期的になると、被災者を支える側や支援する側にもこころのケアが必要になってくる。

第27次チームは諏訪赤十字のチームと合同で、派遣期間中に20あまりの避難所を回った。仮設住宅が出来上がっていて、避難所は



津志田和美看護師

次々閉鎖、残っていたところに行行政もボランティアも入ってはいたが手薄くなった印象。自治機能が落ちてきていたところもあった。医療を求められたり薬を求められたこともあり、近くの医療機関を受診するよう勧めたが、バスや付き添いボランティアの情報を知らない方も。教えてあげないと分からない方もいらっしやったので、石巻赤十字病院のカウンセラーや精神科を紹介した。

現地ではまだ震度5程度の余震があり、地震の後は夜眠れない、水の音が怖いなど訴える方が増えた。前に進んでいる人と進めない人と、頑張ってみんなで支えあっていた。

話をすることで自分の思いをまとめ前に進む人もいるが、逆に話しをしたら詰まってしまう人もいた。それでも「聞いてほしい」という思いもあるようで、一般に生活は送れるけれど“ちょっと涙が”、“ちょっと眠れない”といった問題を抱えている方々の話を聞いてきた。

リーダー班だったので朝6時に朝食、7時に出勤し、市役所で石巻の保健師とミーティングして、巡回から夕方戻った後もミーティングや心理療法士と話をして、プレハブの事務所で翌日分のカルテをみて準備し、プランを立てる毎日。場所も道も相手も初めてなので、準備にかなりの労力を使った。松島の旅館は、夕食は夜9時までだったが、間に合わず電話で頼み込んだこともあった。

避難所を回ってみて、自分たちで情報収集しなければならないこともある。こころのケアだから長くみていく方がいいが、1、2回行けば次は別の班に代わる。第27次チームは大分など3病院から来た第28次チームに引き継いだ。また、日赤本社には撤収できるかどうか状況説明もしていた。熊本からは8月半ばにもケアチーム派遣の予定があったが、実施に至らなかった。