

(資料1) 東日本大震災被災者支援のための視察と交流 IN 宮城

主催：浦河防災研究会

目的：被災から復興に向けての現地の取り組みに学び、特に高齢者・障害者などの防災において特別の取り組みを必要とする人々に配慮した今後の被災者支援と、各地の防災力強化の取り組みについて意見交換する。

日時：平成25年10月22日

場所：仙台市宮城野区Xコミュニティセンター

出席者：X区町内会長 T、中野栄学区町内会協議会防災対策連絡本部 Ma、Ma 夫人、NPO ソイプライム U、宮城野区役所障害高齢課 A, S、宮城野区障害支援事業所 Mi、(社福)浦河べてるの家 I,H、浦河町役場防災担当 M, O、浦河町町内会長 Y、ナンシー・アナベル (インド、スワミナーサン研究財団)、加藤俊和 ((社福)日本盲人福祉委員会)、野村美佐子 (日本障害者リハビリテーション協会)、河村宏 (NPO 支援技術開発機構)、高橋競 (国立障害者リハビリテーションセンター研究所)

内容：

はじめに

I 避難所開設と運営

II 心のケア

1.自治組織

2.当事者組織

III 質疑

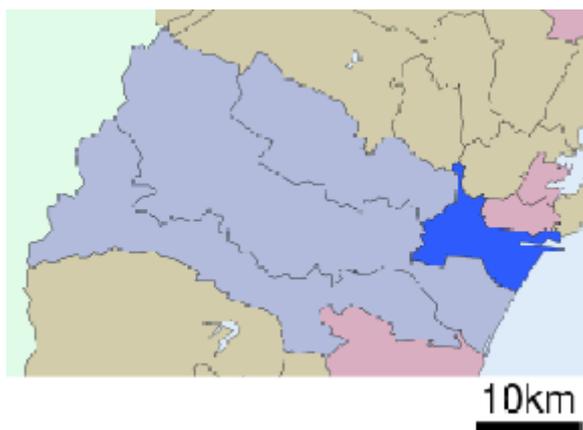


図1 青は宮城野区、水色は仙台市

はじめに

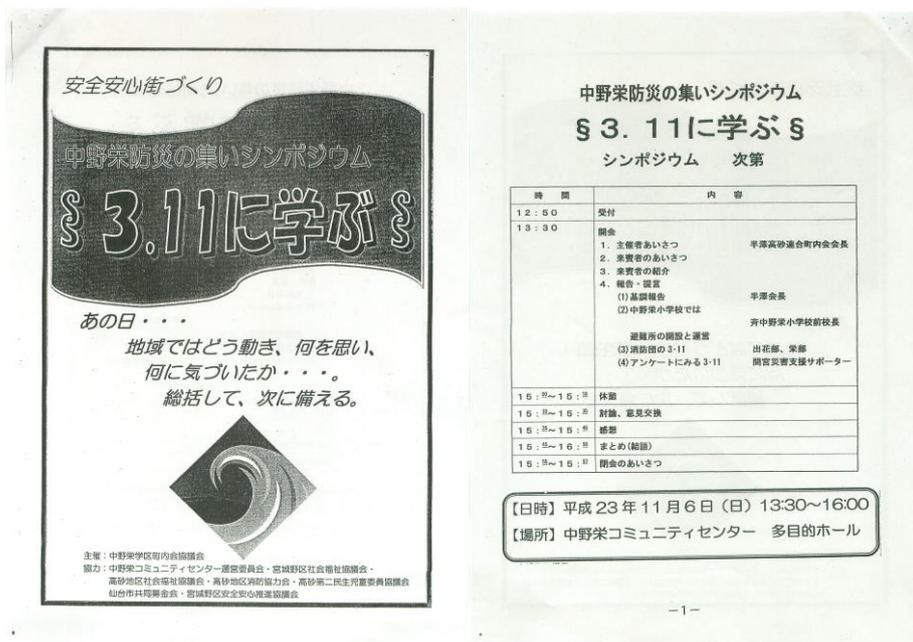
T: 本日は遠方から大勢の方々が、わざわざ仙台においでいただきありがとうございます。
このX小学校地区町内会は、7町内会で4,000軒、人口約9,600人です。仙台市の東部にあり沿岸部から2km離れておりますが、一部の町内まで津波が浸水してきました。また、交通機関が途絶え、ライフラインのストップ（電気、ガス、水道）など被災者のみならず、帰宅困難者が大勢殺到してきました。我々は、どう判断し、どのような行動をしたのか、そして何に気づき、何を学んだかなど、総括して次に備えるため、平成23年11月6日第一回の「防災の集い」シンポジウムを開催しました。その資料を中心に報告いたします。

河村: 本日は、復興の中で大変お忙しい中、お時間いただきましてありがとうございます。地域的には北海道の南端の浦河町で、(社福)浦河べてるの家、町役場、そして自治会を中心に防災の取り組みをやっておりまして、私自身は、外から研究者としてお手伝いをさせていただくという立場です。一番最初は2003年、10年ほど前からこれまで一緒にいろんなことをさせていただいております。その中で、これまで被災したところから徹底的に交流して学ぼうということをやっております。これまでいくつか被災地を訪問させていただいて、それを地域の防災に生かすということをしていただいております。今回は東日本大震災ということで、こちらにお邪魔しまして、昨日おとといと、すでにいろんなことを学びまして、今日さらにその集大成のお話を伺えるということを楽しみにしております。どうぞよろしく願いいたします。

ナンシー: インドのスワミナーサン研究財団という研究と開発に重きを置いた組織で働いております。特に担当しておりますのは情報分野です。コミュニティーの人々への適切な情報を提供することで、適切な対策、これは災害への対策も含めますけれども、適切な防災対策ができるような情報をちゃんと伝えること、そういった活動をしております。今回、日本には学ぶために来ました。今日は皆様のしてきたことを学ぶことをとても楽しみにしております。どうぞよろしく願いします。ありがとうございました。

司会 Ma: それでは、この後のスケジュールを確認します。まず、「仙台市内X区の指定避難所および福祉避難所的なものの開設と運営」について、この資料に基づいてご説明をしていきたいと思っております。次に、心のケア活動について、区役所障害高齢課障害者支援係長からご説明をいただきそれに加えて「自治組織」のXブロック心の健康づくり研修会の報告。そして、精神障害者自助グループ高砂ございん会の行動記録アンケート調査の結果について説明をしたいと思っております。その後、総合的な意見交換をしていきたいと思っております。

I. 仙台市内X区の指定避難所および福祉避難所的なものの開設と運営



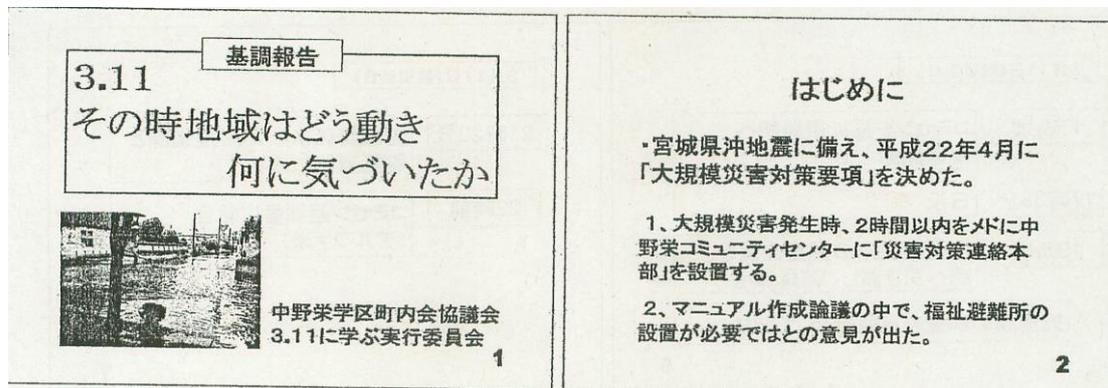
防災のつどい

平成23年11月6日に「中野栄防災の集い」ということで、ここ、コミュニティセンターでシンポジウムをしました。シンポジウムでは、東日本大震災以後「地域でどう動いて、何を思って、何に気付いたのか」これが重要であると感じ、総括をしっかりと行い、次に備える準備をしてきました。中野栄学区には、7つの町内会がありますが、震災発生後その住民の他に、仙台新港、多賀城地区、そして沿岸部の住民、またJR仙石線が不通になり、帰宅困難者など大勢の方が避難してきました。

指定避難所としてX小学校の体育館は600人が限度です。教室は使用しない規則でした。結果的には3,000人~3,500人が避難して、X小学校の4階建ての校舎の教室全てを使用しました。また避難してきた方の中に、体調不良、高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦などの要援護者が多くおられたので、急きょ隣接のXコミュニティセンターを福祉避難所として開設しました。

震災当日から指定避難所としてX小学校に3,000人~3,500人、福祉避難所のXコミュニティセンターに150人が避難してきました。このような状況でのそれぞれの開設と運営について報告します。

事前準備



まず事前準備として、中野栄学区町内会は防災について以前から積極的に取り組んできました。毎年、防災総合訓練や、防災教育を地域全体で行い、特に宮城県沖地震に備え、平成22年4月に「大規模災害対策要領」で簡潔に1ページにまとめました。分厚いマニュアルを作っても読む人が少ないと考えたからです。

そこでは、大規模災害発生時、町内会長、防災本部員は本人と家族の安全を確認し、地域の巡視を行い2時間以内にXコミュニティセンターに集合、災害対策連絡本部を設置することを決めました。3月11日には、16時頃、地震発生から約1時間15分後に災害対策本部を設置しました。

また、福祉避難所の設置について、仙台市での研修会に参加したり、地域での勉強会を開き、災害時要援護者の情報把握、災害サポーターの募集、避難支援、体制の整備、福祉避難所の開設と運営など研究していました。

中野栄学区町内会協議会大規模災害対策要綱

(平成22年4月24日制定)

(趣旨)

- 1、この要綱は、大規模災害発生時の中野栄学区町内会協議会の対応。災害対策連絡本部の設置、コミュニティ防災資機材倉庫の運用、避難所の開設準備などについて定める。

(災害対策連絡本部の設置)

- 2、大規模災害発生時、中野栄コミュニティセンターに「中野栄学区災害対策連絡本部」を設置する。設置の判断は学区町内会協議会長が行う。開設は災害発生後2時間以内をメドとする。

(災害対策連絡本部の任務)

- 3、災害対策連絡本部は次の任務を行う。
 - 1、学区内町内会との連絡、被害状況の掌握、災害支援の調整、的確な情報の掌握と発信、
 - 2、避難所の開設準備
 - ・指定避難所の開設準備は、中野栄小学校は栄四丁目町内会、中野中学校は栄三丁目町内会が担当する。その対応については別に関係者で協議して決める。
 - ・コミュニティセンターに避難所を開設する場合は、運営委員会委員長、管理者、事務局員が開設準備に当たる。
 - 3、行政各部門、消防、警察との連絡
 - 4、コミュニティ防災資機材倉庫の運用、管理。
 - 5、児童館との連携、協力。

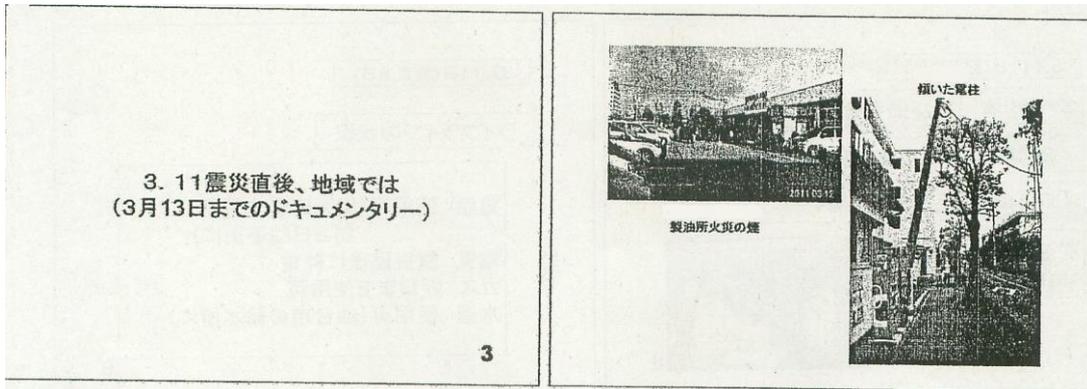
(災害対策連絡本部の体制)

- 4、災害対策連絡本部の体制は次の通りとする。
 - ・本部長 学区町内会協議会会長
 - ・副本部長 コミュニティ運営委員長、コミュニティセンター管理者
 - ・本部長 各町内会代表一名、コミュニティセンター事務局員、防災アドバイザー
- 5、本部長以下本部長は毎年4月に選任する。

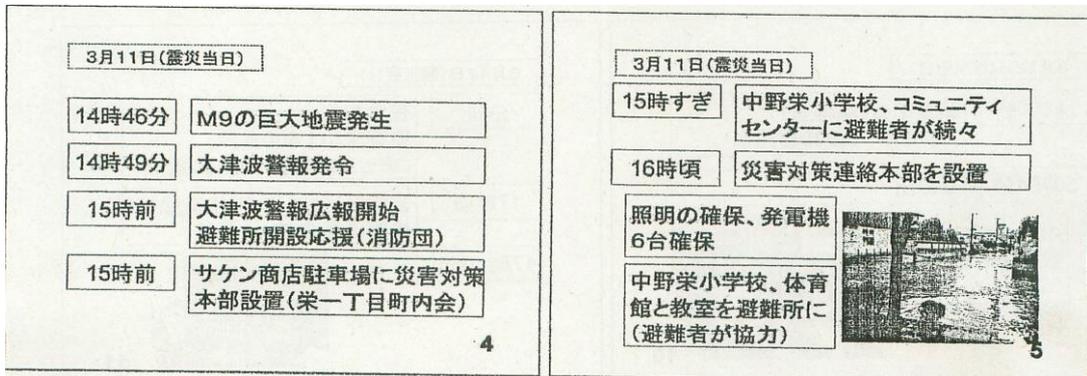
(付帯事項・参考事項)

- 1、コミュニティセンターのカギの保管者は(4人)、自らと家族の安全を確保した後、コミュニティセンターに駆けつける。利用者の安否、館内の被害状況を確認するとともに災害対策連絡本部の立ち上げ準備と防災資機材倉庫の管理に当たる。また、まちづくり推進課に状況を報告する。
- 2、児童館の大規模災害時対応の概要
 - 1、開館時の災害発生 ・児童の安全確保と必要な応急処置 ・引き取りに来る親との対応 ・引き取りに来られない児童の保護
 - 2、閉館後の災害発生 ・自らと家族の安全を確保した後出勤する ・施設の点検整備 ・学校と連絡、児童クラブ員の消息や被害状況の確認

3月11日



実際のドキュメンタリーとして経過をご紹介します。近隣では、2 km 離れた仙台港のコンビナート群の火災、X 地区での電柱が傾くという被害が出ていました。



午後 2 時 46 分に巨大地震（震度 7）が発生し、49 分に大津波警報発令。直ちに中野栄学区町内会消防団がポンプ車で大津波警報の広報開始と、避難誘導及び交通整理を行いました。午後 3 時すぎ、仙台港周辺の工場及び商業施設などから、避難者が続々と X 小学校に集まってきました。そして、午後 4 時頃（地震発生から 1 時間 15 分後）、中野栄学区町内会災害対策連絡本部を X コミュニティセンターに設置。震災直後から停電になり、情報把握が困難でした。X 小学校の体育館だけでは収容できず、全部の教室を使用し、避難者を受入れました。避難所開設にあたり、照明の確保が急務で、隣接している防災倉庫及び町内会から発電機と投光機を調達し準備を整えました。また、仮設トイレの設置、毛布及び飲料水の運搬、ストーブの設置など避難者、地域住民、学校関係者など協力して避難所を立ち上げました。

この X 小学校の避難所で大活躍した団体がありました。仙台新港にある「T 会社従業員」の避難者一同です。T 会社は 2 時 46 分地震発生、3 分後に「仙台港に 10 メートルの大津波襲来」との情報をつかみ、即、工場を停止させ全員点呼し、会社から 2 km 離れている指定避難所の X 小学校に徒歩で全員が移動しました。約 300 人が到着したのが 3 時 30 分。それから X 小学校校庭で 4 時 30 分までに仮設トイレの設置、毛布や飲料水、食料品などの物資運搬を手伝い、初動の避難所開設に協力していただきました。情報を的確に把握し、

すばやく避難し、従業員の安全を守り、避難所での協力と支援する一連の行動に、日頃から防災意識の高い企業の底力を見せつけられました。工場は津波で甚大な被害と従業員・他の乗用車約 250 台流失しました。

| | | | |
|-------------|-------------------------|-------------|----------------------|
| 3月11日(震災当日) | | 3月11日(震災当日) | |
| 17時頃 | コミセンを福祉避難所へ準備開始 | 21時20分 | 宮城野区まちづくり推進課と電話連絡に成功 |
| 17時39分 | 日没 | 22時前 | コミセン避難者に給食(アルファ米) |
| 19時頃 | 児童館利用の児童全員を、親へ引き渡し、職員帰宅 | | |
| | 児童館の部屋を避難所として開放 | | |
| 6 | | 7 | |

午後 5 時頃、X コミセンに福祉避難所の開設準備をした。X 小学校は大勢の避難者が殺到し、体育館や教室がいろいろな境遇の人々で満杯になりました。その中に障害者、高齢者、乳幼児、体調不良などの要援護者が手当てもされず、見過ごされていることに気がきました。行政にも連絡が取れず、私たちが独断と偏見で福祉避難所の受け入れ体制をとりました。当日夜から X 小学校に避難している人たちの中から、要援護者の人たちに声をかけ、X コミセンに移動してもらい（付き添いも一緒）、X コミセンにいる健康な人たちは、X 小学校に移動してもらうことで調整をはかりました。大変むずかしかったですが、丁寧をお願いをして「すみわけ」を実施しました。仙台市の規定では、福祉避難所は、行政の許可と専門の医療スタッフ、医療備品そして環境が整わないと開設運営ができません。幸い避難されてきた中に臨月の妊婦看護師がおり、スタッフに名乗りあげてくれました。さらに近隣の内科医に薬品持参で震災直後から往診していただき、地域の福祉関係者、医療関係者の方々の手伝いをいただき立ち上げました。これは震災時の試行錯誤の貴重な体験でありました。

午後 10 時 X コミセンの福祉避難所に、地域の主婦のボランティアが応援にかけつけていただきましたので、アルファ米を使い夜食を作って要援護者たちに提供していただきました。

| | | | |
|--------------------|---|--|--|
| 3月11日(震災当日) | | 3月11日(震災当日) | |
| 22時30分頃 | 徒歩帰宅者が続々来館、対応 | ライフラインの状況 | |
| 24時 | アルファ米1,000食分届く | 電話 使用可(災害時優先電話) (13日朝不通に) 電気 震災直後に停電 ガス 翌日まで使用可 水道 使用可(仙台市の給水所に) | |
| 深夜2時40分 | 毛布800枚届く | | |
| 宿泊体制 (町内会長など5人) |  | | |
| 8 | | 9 | |

当日の午後 10 時 30 分頃、JR 仙石線の電車は不通でしたので、20km 離れた仙台市街から徒歩帰宅者が続々と X コミセンに来館しました。多賀城、塩釜方面への道路状況、被害状況、安全確認などの問い合わせが多数で対応に追われました。

午後 9 時 20 分頃ようやく行政と電話がつながり、避難者の状況報告と不足物資の依頼をし、深夜 12 時アルファ米 1,000 食、深夜 2 時 40 分に毛布 800 枚が届きました。

X コミュニティセンターのライフライン状況では、電話は災害時優先電話が使用されました。また、電気は震災直後に停電しましたが、ガスは翌日まで使用できた。コミセンで幸いだったのは、水道が使用できたことです。このため X 小学校、多賀城方面、その他の地域から給水のため長蛇の列ができました。また、X コミセンでは、水洗トイレが使用できたので、避難されていた要援護者は大変助かりました。

X コミセンの福祉的避難所運営では、見守り、体調管理、話し相手そして連絡調整などのために町内会長など 5 人が宿泊体制をとりました。

3 月 12 日 - 13 日

| | |
|--------------------------|---|
| 3月12日(震災翌日) | |
| 朝5時 | 朝食準備(調理室) おにぎり-3,000個握る |
| 5時54分 | 日の出 |
| 中野小学校の救出者の搬送先 問合せ(多数) |  |

| | |
|-------------|--|
| 3月12日(震災翌日) | |
| 午後 | 夜食の打合せ 中野栄小1,500食、 コミセン200食、出花50食 |
| 17時頃 | 宮城野区まちづくり推進課 佐藤課長来館 |
| 17時40分 | 日没  |

翌朝 5 時に、地域の主婦及び X 小学校職員と合同で X コミセン調理室を利用し、X 小学校、X コミセンの避難者及び支援者用として、朝食のおにぎり 3,000 個を握りました。

沿岸部に近い中野小学校からの救出者の運搬に関する問い合わせが多く、宮城野消防高砂分署へ情報の確認し、丁寧な応答を行いました。

| | |
|-------------|---------------------------|
| 3月12日(震災翌日) | |
| 18時30分 | 日本赤十字医療団来館 |
| | 千葉クリニック院長来館 |
| 20時20分 | 朝食打合せ(アルファ米、 クラッカーで対応) |
| 深夜2時40分 | 急患発生、救急車を呼び搬送 |
| | 宿泊体制(2名) |

12日からは、日赤医療団の応援を得ました。また、近くの千葉クリニックの院長（内科・小児科医）が大きなカバンを携え白衣着で往診に来てくれました。「ああ先生が来た」と大喜びでした。往診は、震災当日から毎日続きました。その深夜2時40分、急患発生（女性）し、救急車を手配し病院へ搬送しました。

| | |
|-----------------|---------------|
| 3月13日(震災3日目) | |
| 5時52分 | 日の出 |
| 7時30分 | 津波警報 → 津波注意報へ |
| 朝食(アルファ米、バナナ半分) | |
| コミセン玄関前に掲示板設置 | |
| 13 | |

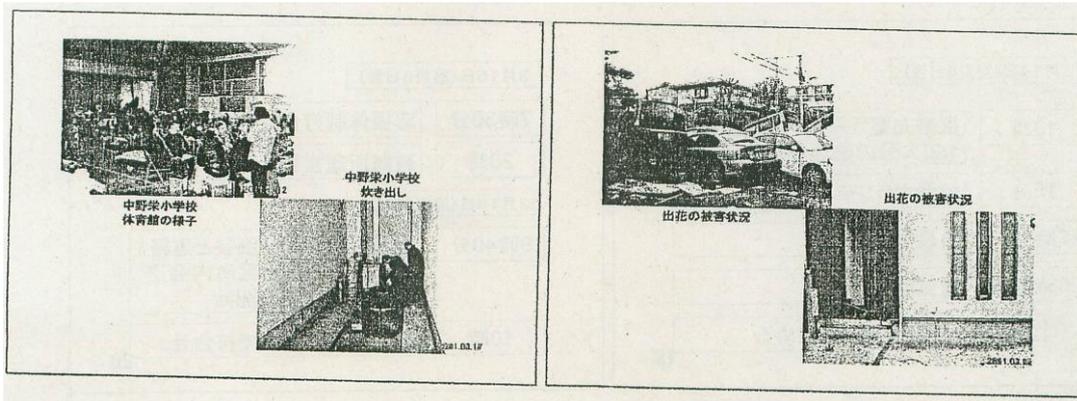
朝7時30分余震があり津波警報発令、すぐ津波注意報が出ました。午後5時58分注意報解除。地域では災害直後の恐怖体験がよみがえり、神経が過敏になり一時騒然となりました。

X コミセンと X 小学校でそれぞれ掲示板を設置し、張り紙など利用し、避難者名簿、伝言板、災害情報、避難者の情報、生活情報などを広報しました。大変、役にたちました。

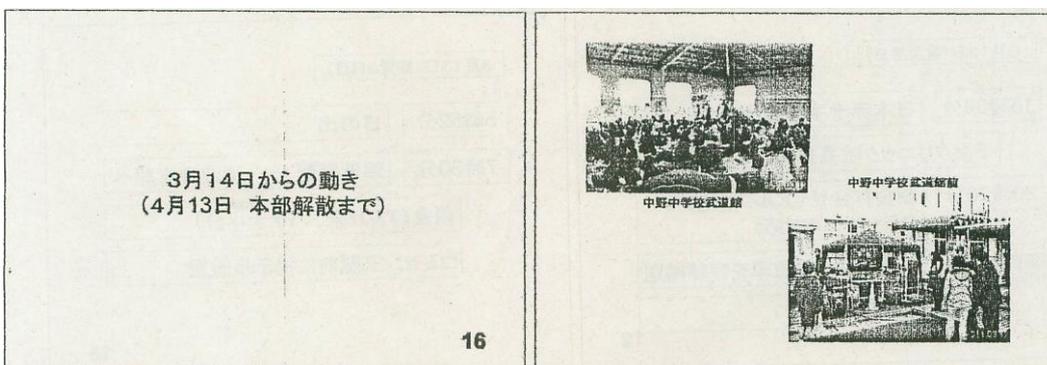
行政と災害時優先電話で情報交換し、物資の不足の補充を依頼、暖房用のストーブ及び灯油が午後2時に届く。コミセンの備品2台と地域の家庭から3台借用だけでは不足していました。

| | |
|--------------|-----------------------|
| 3月13日(震災3日目) | |
| 14時 | 石油ストーブと灯油が コミセンに届く |
| 午後 | 千葉クリニック院長来館 |
| 17時41分 | 日没 |
| 14 | |

| | |
|----------------|------------------------|
| 3月13日(震災3日目) | |
| 17時58分 | 津波注意報解除 |
| 夜 | 夜食(おにぎり、 ソーセージ、バナナ) |
| 宿直体制、給食応援体制決める | |
| 15 | |



3月14日～避難所ルールを決める



| | |
|--------------|---|
| 3月14日(震災4日目) | |
| 5時51分 | 日の出 |
| 朝 | 給食ボランティア体制決める |
| 9時 | <p>中野栄小学校で打合せ</p> <ol style="list-style-type: none"> 避難者数の確認 教室178人 体育館396人 コミセン60人 合計634人 避難所ルール決定 禁煙、トイレトイレットペーパー使用禁止 学校備品に触れない、煮炊き禁止 コミセンに携帯充電コーナーを設置 |

資料5 ページ目の17番ですが、3月14日(震災4日目)に、X小学校の避難者数が600人になった時点で、X小学校の避難者自治会を発足し、避難所のルールを決めました。避難者は、X地区の被災された方もいましたが、仙台新港や多賀城へ出張してきた他県の方、沿岸部で被災された住民の方が多かったのです。「敷地内禁煙、学校備品に触れない、煮炊き禁止、使用済みトイレトイレットペーパーは備え付けゴミ袋に入れる、勝手に教室に入らない」など皆で協力して住みやすい避難所にしましょうと。また、X小学校とXコミセンの発電機を利用し、携帯電話充電コーナーを設けました。当番制にして、150人分の整理券を発行し、充電時間は一人15分としました。

避難者自治会の目的は、「避難者の生活を補助するための組織であり、市民ボランティアの一人として活動を行うものです」とし、基本的には行政と学校、自治会、そして地域住民がどう連携して運営をしていくのかを協議しました。コミュニティの震災時の試行錯誤の体験が素晴らしいと思いました。当時はパソコンも何も使えないし、みんなで知恵を少しずつ出しあい、出来上がったものです。1つの事例として報告しました。

| 3月14日(震災4日目) | |
|--------------|------------------------------|
| 10時 | コミセン避難所整理 第一、第二会議室に集約 |
| 11時 | 津波警報誤報事件発生 |
| 日中 | 看護師OG■■■■さん (栄一丁目)による看護活動 |

18

スライド18に戻ります。3月14日(震災4日目)に、コミセンの避難者は60名となり、避難所の整理を行い、避難所カードを作成しました。第1会議室と第2会議室に集約して、児童館の使用をやめました。その日からOGの看護師さんがボランティアで応援してくれました。8時20分に電気が回復し、地域住民は明かりが欲しかったのでとても喜びました。

| 3月14日(震災4日目) | |
|----------------|------------------------------|
| 13時 | 携帯充電コーナー運営開始 150人分の整理券を発行 |
| 15時 | 給食ボランティア打合せ |
| 17時42分 | 日没 |
| 20時20分 | 電気回復 |
| 22日までの宿直体制を決める | |

19

| 3月15日(震災5日目) | |
|--------------|---|
| 7時30分 | 応援体制打合せ(中野中) |
| 20時 | 避難所運営打合せ(中野中) |
| 3月16日(震災6日目) | |
| 9時40分 | ■■町内会連合会長と連絡 とれる 高砂地区町内会連 合会の消息調査開始 |
| 10時 | ■小学校校長室で打合せ |

20

| 3月17日(震災7日目) | |
|-----------------------|---|
| 8時30分 | ■■中にて打合せ |
| ■■小自治組織の役割、役員を 決める | |
| バス、鉄道運行 状況掲示 |  |

21

| 3月18日(震災8日目) | |
|------------------------------|-------------------------|
| 12時10分 | 厚生年金病院医療チームより 電話連絡あり |
| 高砂地区町内会連合会消息確認完了、 宮城野区に報告 | |
| 3月19日(震災9日目) | |
| 14時40分 | 山形県医療チーム来館 |
| 避難所の整理統廃合が話題に | |

22

3月20日～

| | |
|---|---|
| <p>3月20日(震災10日目)</p> <p>11時30分 市営住宅東地区給食体制についての打合せ</p> <p>午後 来館者多数 (佐藤まち課長、鹿野区民生活課長、木須区長、斎藤副区長)</p> <p>夕刻の避難者数</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中27人 ・小145人 ・福室市民センター11人 ・コミセン24人 ・小40人 <p style="text-align: right;">計247人 23</p> | <p>3月21日(震災11日目)</p> <p>15時 防犯指導隊、みまもり散歩隊員打合せ</p> <p>看護ボランティアさん 応援、替ってさん()</p> <p>市民センター避難者ゼロに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中19人 ・小127人 ・コミセン18人 ・小40人 ・福室市民センター0人 <p style="text-align: right;">計204人 24</p> |
|---|---|

スライド 23 番、避難者数（震災 10 日 夕刻）は、X 中学校 27 人、X 小学校は 1 日目は 3,000 人以上だったのが 10 日目には 145 人になり、そして Y 市民センター11 人、コミセンは当初 150 人以上いたのが 24 人になりました。各避難所の整理統廃合について関係者の打ち合わせ会を開催しました。

3 月 21 日のスライド 24。地域及び避難所の防火、及び防犯の見回り、夜間パトロールなどの実施について関係諸団体と打ち合わせを行いました。

| | |
|--|---|
| <p>3月22日(震災12日目)</p> <p>13時 山形県医療チーム来館</p> <p>コミセン避難者の実情を聞き取る 13時現在6世帯13人</p> <p>この日より当直体制をやめる</p> <p style="text-align: right;">25</p> | <p>3月23日(震災13日目)</p> <p>14時 町内会長、民生児童委員打合せ会 中野栄避難者支援チーム 立ち上げ</p> <p>3月24日(震災14日目)</p> <p>10時 関係民生委員と打合せ</p> <p>3月25日(震災15日目)</p> <p>14時 中野栄小卒業式 26</p> |
|--|---|

コミセンの福祉避難所で、元看護師を交えて、要援護者の方の実情と今後の進め方、ケアの問題など話し合いました。この時、6 世帯 13 名がいました。

3 月 23 日（震災 13 日目）には、町内会長と民生委員が避難者支援チームを立ち上げました（後述）。3 月 25 日（震災 15 日目）には、午後 2 時から X 小学校の卒業式があり感動的でした。

避難者支援チーム結成

中野栄避難者支援チーム 結成

平成 23 年 3 月 26 日
中野栄学区
町内会協議会長
[Redacted]

1. ①避難者が、避難所生活から平常の生活に戻るための手助けをする。
- ②避難所から退出した人のうち、必要な人のフォローをする。
- ③中野栄小学校避難所のサポート。

2. 組織図(案)

```

graph TD
    Chief["(チーフ)  
[Redacted]"] --- School["中野栄小学校"]
    Chief --- Staff["区派遣職員"]
    Chief --- SubChief1["サブチーフ  
[Redacted]"]
    Chief --- SubChief2["サブチーフ  
[Redacted]"]
    SubChief1 --- Box["学区内 民生委員児童委員  
町内会長"]
    SubChief2 --- Box
  
```

3. 本部 [Redacted] コミュニティセンター
学校内 相談室
4. 行政、関係機関との連絡は本部で行う。
5. 第一回会議
3月28日(月)午前10時 [Redacted] コミュニティセンター 第二会議室

- 15 -

資料の 15 ページです。X 避難者支援チーム結成という資料です。中野栄学区町内会協議会長の名前があります。前会長 (H) が強いリーダーシップを発揮し、東日本大震災以後のあらゆる課題に対処してきました。震災の影響で体調を崩し、T に交代しました。支援チームは何をするのかというと、まず避難者が避難所生活から平常の生活に戻るためのサポート。次に避難所を廃止した後、必要な人の支援フォローをする。そして X 小学校避難所の応援などの目的で支援チームを急きょ結成し活動しました。チーフは H。学校・行政そして町内会長、災害サポーターなどの地域住民が連携し、避難者支援 (自宅避難者も含めて) を行いました。

避難所閉鎖と心のケア

| | |
|---|--|
| <p>3月26日(震災16日目)</p> <p>朝食後、あいさつ コミセン避難所閉鎖</p> <p>3月30日(震災20日目)</p> <p>心のケア相談室開設 4月1日、4月4日、市民活動室に</p> <p>3月31日(震災21日目)</p> <p>・19時 避難所集約についての説明会 中野栄小学校 避難者41名 ・都市ガス復旧</p> <p style="text-align: right;">27</p> | <p>4月1日(震災22日目)</p> <p>14時 町内会長、民生委員打合せ 心のケア研修会</p> <p>4月7日(震災28日目)</p> <p>23時36分 震度6強の地震、津波警報発令 中野栄小避難者多数</p> <p>4月9日(震災30日目)</p> <p>中野栄小避難所閉鎖</p> <p style="text-align: right;">28</p> |
|---|--|

3月26日(震災16日目)、朝食後コミセン避難所を大掃除し閉鎖。

3月31日(震災21日目)、都市ガス復旧(X地区のライフラインがすべて復旧)。

4月1日(震災22日目)、第1回心のケア研修会「支援者のメンタルヘルス」を開催。町内会長と民生委員20名出席。講師は仙台市精神保健センターの職員で、内容は二次災害やPTSDの予防でした。

4月7日(震災28日目)23時36分に震度6強の地震があり、津波警報発令、X小学校へ避難者は多数ありました。

4月9日(震災30日目)、X小学校の避難所閉鎖。

4月13日(震災34日目)、中野栄学区災害対策連絡本部解散。

| | |
|---|---|
| <p>4月11日(震災32日目)</p> <p>13時 中野栄小入学式</p> <p>4月12日(震災33日目)</p> <p>14時 心のケア研修会 (兵庫県心のケアチーム春田医師)</p> <p>4月13日(震災34日目)</p> <p>午前 中野栄小後片付け掃除 中野栄学区災害対策連絡本部解散</p> <p style="text-align: right;">29</p> | <p style="text-align: center;">思ったこと、気付いたこと</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、地域力が大切。普段の協力。 2、リーダーシップを取る組織が重要。 3、災害発生時は何としてもマンパワー。 ・日赤奉仕団などの組織化 4、避難所のありかた。福祉避難所的なものの設置。 ・医療、介護、看護の地域ネットワークを。 <p style="text-align: right;">30</p> |
|---|---|

まとめ：思ったこと気づいたこと

X地区災害対策連絡本部の主な仕事としては、(1)町内の被害状況の把握と対処、(2)行政・学校との連絡確保、(3)避難所の開設準備と運営をするという主旨の実施要項を作り、機能する組織づくりを目指しました。具体的に大事だと思ったことは、第一に、地域力が大切で平日頃の協力と信頼感、助け合い体制が重要であること。第二に、リーダーシップを執る組織が重要なこと。第三に災害発生時は何としてもマンパワー。地域での人材確保(看護師経験者、福祉関係経験者)とさまざまな団体との連携(一般企業、地域の商店など)。第四番目は避難所のありかた。福祉避難所的なものの設置については、地域の連携と関係団体の協力、他県からの支援ボランティアなど大勢の方々のお力添えで比較的スムーズにできました。

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">思ったこと、気付いたこと</p> <p>5、町内会役員、民生委員、福祉委員の連携。 ・小地域福祉ネットワーク活動が重要。</p> <p>6、連絡手段、方法の確保。 ・災害時優先電話、無線電話。</p> <p>7、隣近所の声掛け、助け合いの体制醸成が重要。</p> <p style="text-align: right;">31</p> | <p style="text-align: center;">思ったこと、気付いたこと</p> <p>8、広報に関連して ・指定避難所を知らない人がいた。 ・自分の責任で情報を得る努力を。携帯ラジオの常備。</p> <p>9、照明、電源の確保に関連して。 ・投光器が不足した。テレビ、パソコン利用の安定した電源の確保。</p> <p>10、ガソリン、灯油の供給対策。毛布など備蓄の対応。</p> <p style="text-align: right;">32</p> |
|---|--|

次に五番目ですが、町内会役員、民生委員、福祉委員、災害ボランティアなど仙台市で組織されている小地域福祉ネットワーク活動が役に立ちました。

六番目は連絡手段の重要性。

七番目隣近所の声がけ、助け合いの体制など。常日頃からコミュニケーション作りのおかげと思います。

八番目は広報。指定避難所、一時避難所を知らない人も多くいました。あるいは自分の責任で情報を得る努力をしていなくて依存心の強い人が多くいました。

九番目、照明・電源の確保がむずかしかったこと。X小学校、Xコミセンに3,000人以上が避難していたためです。十番目ガソリン、灯油、石油ストーブなど供給対策、毛布などの防寒具の備蓄の対応について。今後、これらの10項目の課題について解決していきたいと思います。

消防団の活動

消防団の3.11は

消防団出花部

- ・地震発生直後、ポンプ車で広報活動。
- ・津波、出花地区にも襲来。
中野栄駅前では避難誘導、交通整理
要支援者の救助活動
- ・翌日以降の活動
救出活動、危険物の探索

消防団栄部

- ・地震発生10分後、ポンプ車広報開始。
大津波警報発令、仙石線以北に避難を。栄、出花地区、
アウトレットモール地区を広報。
- ・栄地区内の火災確認巡回
- ・避難所開設準備の手伝い。中野栄小、中野中。
- ・徒歩帰宅者の誘導。
- ・翌日以降は、救出活動。行方不明者の搜索。
- ・電気開通に伴う火災予防広報。停電地域の防火防犯広報。

— 8 —

X 地区消防団の活動は2つの消防団がそれぞれ地域で、地震発生直後の広報開始。津波襲来の避難誘導、交通整理、徒歩帰宅者の誘導、避難所開設準備の手伝い、救出活動と行方不明者の搜索など広範囲にわたる災害援助という大変な職務や活動を行いました。災害直後から不眠不休活動と現場を目のあたりにし二次災害が心配でした。

町内協議会によるアンケート

アンケートにみる3・11

平成23年11月6日
 中野栄学区町内会協議会
 3・11に学ぶ実行委員会
 間 宮 義 雄

1. はじめに

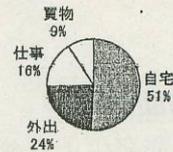
東日本大震災(3月11日)発生の際
 中野栄小地域福祉ネットワーク、町内会、
 老人クラブの方々、一人ひとりが「自分の
 身は自分で守り、その後どう動き、何に気
 づいたか」などを地域福祉的視点、
 コミュニティ防災の視点、また豊かな人生
 経験からの視点からアンケート調査し、
 今後の防災対策を検討する。

2. 会員構成(アンケート回収をもとに) 「アンケート調査期間(4月～7月)」

- (1)小地域福祉ネットワーク 25名(19%)
 - (2)学区町内会協議会 51名(39%)
 - (3)老人クラブ(合同) 55名(42%)
 (栄一丁目～栄四丁目町内会の老人クラブ)
 - (4)性別. 男性82名(63%)、女性49名(37%)
- (合計・ 131名)

| | |
|----|------|
| 自宅 | 67名 |
| 外出 | 31 |
| 仕事 | 21 |
| 買物 | 12 |
| 計 | 131名 |

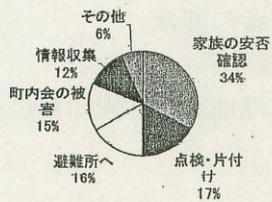
3. 地震発生時どこにいましたか



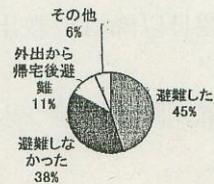
| | |
|---------|------------|
| 家族の安否確認 | 77件 (複数回答) |
| 点検・片付け | 39 |
| 避難所へ | 38 |
| 町内会の被害 | 35 |
| 情報収集 | 28 |
| その他 | 19 |
| 計 | 232件 |

| | |
|-----------|------|
| 避難した | 59名 |
| 避難しなかった | 50 |
| 外出から帰宅後避難 | 14 |
| その他 | 8 |
| 計 | 131名 |

4. その後どのような行動を



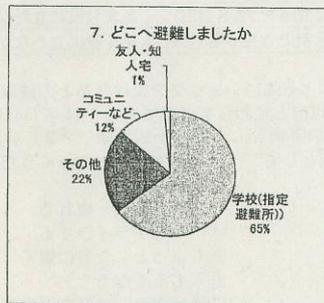
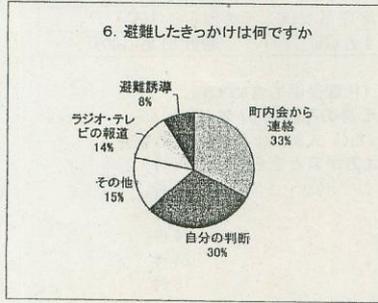
5. あなたは避難しましたか



次にアンケート調査をしました。東日本大震災(3月11日)から翌月4月～7月の期間で中野栄学区町内会の支援者を中心に、町内会役員・民生委員・福祉関係者・老人クラブなど131名に調査依頼した。調査内容は、地域福祉的な視点、コミュニティー防災の視点、豊かな人生経験者という視点で実施した。

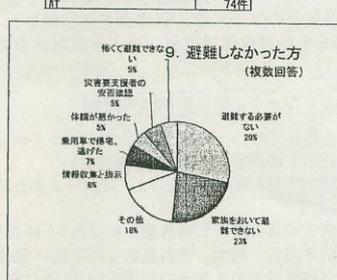
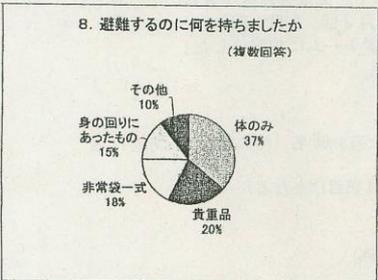
| | | |
|------------|-----|----------------|
| 町内会から連絡 | 24名 | (避難した方、帰宅途中の方) |
| 自分の判断 | 22 | |
| その他 | 11 | |
| ラジオ・テレビの報道 | 10 | |
| 避難誘導 | 8 | |
| 合計 | 73名 | |

| | |
|-----------|-----|
| 学校(指定避難所) | 47名 |
| その他 | 16 |
| コミュニティーなど | 9 |
| 友人・知人宅 | 1 |
| 計 | 73名 |



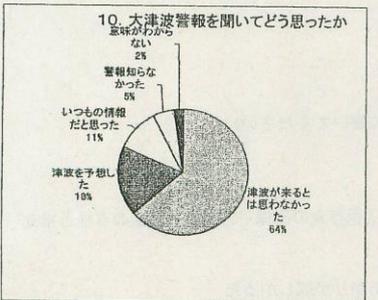
| | |
|------------|-----|
| 体のみ | 32件 |
| 貴重品 | 18 |
| 非常袋一式 | 16 |
| 身の回りにあったもの | 13 |
| その他 | 9 |
| 合計 | 88件 |

| | |
|--------------|-----|
| 避難する必要がある | 21件 |
| 家族を置いて避難できない | 17 |
| その他 | 13 |
| 情報収集と指示 | 6 |
| 車道車で被害、逃げた | 5 |
| 体調が悪かった | 4 |
| 災害要援護者の安全確保 | 4 |
| 休んで避難できない | 4 |
| 計 | 74件 |



| | |
|---------------|------|
| 津波が来るとは思わなかった | 83名 |
| 津波を予想した | 24 |
| いつもの情報だと思った | 14 |
| 情報知らなかった | 7 |
| 意味がわからない | 3 |
| 合計 | 131名 |

学区町内会協議会単位



11. 今回の大震災での各町内会の被害状況の把握について(各町内会全体)

| | |
|-------------------|----------------------|
| おおむね確認できた31件(61%) | 被害程度の判断がむずかしい9件(17%) |
| 情報が入らない8件(16%) | まだ確認ができていない2件(4%) |
| その他1件(2%) | 合計 51件(100%) |

学区町内会協議会単独

12. 日常の防災活動が役に立ちましたか（自主防災組織、防災訓練、防災の広報など）（各町内会の全体）

| | | |
|-------------------|-----------------------|---------------|
| 少し役に立った 22名 (43%) | あまり役に立たなかった 12名 (24%) | その他 8名 (16%) |
| 大いに活用できた 5名 (10%) | 全く役に立たなかった 4名 (7%) | 合計 51名 (100%) |

13. 大震災による強いショックを受けたあとの健康状態（代理受傷も含めて）

(1) 以前と変わらず健康である, 44名 (34%) 心身の不調者 87名 (66%)
 (2) 心身の不調者 87名の不調件数 225件であった(1人あたり2.6種類にあたる)

内訳として

- ①何をするのもおっくうだ 考え方がまとまらない 39件
- ②夜眠れない 35件
- ③体がだるい 疲れる 32件
- ④いつもイライラする 24件
- ⑤ちょっとした音に驚く 24件
- ⑥涙もろくなる 18件
- ⑦便秘ぎみ 風邪など病気にかかりやすくなった 18件
- ⑧お酒の量が増えた 17件
- ⑨食欲がない 10件
- ⑩その他 8件

(3) 震災ストレスからの避難者へのアプローチの仕方や、支援者自身が背負い込むストレスへの対処法などのテーマで、研修会を3回開いた（4月2回、5月1回）
 「仙台市精神保健福祉センターと兵庫県心のケアチームにお願いした」

小地域福祉ネットワーク、学区町内会協議会

14. 大震災発生後のボランティア活動について⇒「やられた方」65名「やれなかった方」11名
 「やられた方」の内容について（複数回答）

(1) 65名の方が158項目の活動を行った（一人あたり2.4項目にあたる）

(2) 内訳として

- ①安否確認と励ましの言葉をかけた 36件 (23%)
- ②炊き出し、給水、食料品配りの手伝い 28件 (18%)
- ③避難所運営のスタッフや手伝い 23件 (15%)
- ④被災者のお話を聴いたり、そばに寄り添う 15件 (10%)
- ⑤避難所開設と運営、調整 13件 (8%)
- ⑥被害者宅の家の片付け、清掃 12件 (7%)
- ⑦義援金、支援金の寄附 10件 (6%)
- ⑧町内会の災害ゴミ片付け 6件 (4%)
- ⑨救急・救命活動 5件 (3%)
- ⑩ケガ人、子ども、病人のお世話 4件 (2%)
- ⑪その他 6件 (4%)

15. 今回の大震災で何が一番必要と思われましたか（自由に書いてください）

(1) 顔の見えるお付き合い
 ①町内会員の連携 ②ご近所付き合いの大事さ

(2) 備えあればうれいなし
 ①ガソリンの確保 ②水等の備蓄 (2~3月分) ③保存食の確保 ④非常持出袋の点検と補充
 ⑤保険など備えをすることの大切さ

(3) ライフラインの復旧を早急に
 ①電気、ガス、水道のできるだけ早い回復 ②あかりが欲しかった

- (4) 正しい情報の共有化
 - ① 正確な情報収集を迅速に伝達できるシステム ② 通信手段、移動手段の確立(無線機の活用)
- (5) 自分自身、家族との連携
 - ① 自分の心身の健康を保つ ② 家族、親戚を含め連絡を速やかに取れる方法を考える
 - ③ 何をおいても自分の身を考慮して「てんでんこ」に逃げる
- (6) 避難所開設と運営
 - ① 避難所の指定が少ない。食料の備蓄を検討 ② 役所との連絡がとれない
 - ③ 避難所運営に関する権限の委譲
- (7) 避難所の設定見直し(より高台へ)
- (8) その他
 - ① 防災準備を万全に!! (再認識する必要性)
 - ② 常日頃の心の準備を
 - ③ 地震の後、津波を警戒すること(テレビなどで情報の確認)

文責
間宮義雄

結果の詳細は時間の関係で説明できませんが、資料をご覧ください。15の「今回の大震災で何が一番必要と思われますか」の設問への回答を紹介します。(1) 顔の見えるお付き合い (2) 備えあればうれいなし (3) ライフラインの復旧を早急に (4) 正しい情報の共有化 (5) 自分自身、家族との連携 (6) 避難所開設と運営 (7) 避難所の設定見直し (8) 防災準備を万全に(再確認する必要性) 常日頃の心の準備などがあがりました。「大震災で何を喪失し、何を再生したか」を各人が自己確認できるよう長い目で見た対策を進めていきたいと考えています。少し補足すると(5)の自分自身、家族の連携については、①自分の心身の健康を保つ、②家族と親戚を含め速やかに取る方法を考える、③何をおいても自分の身を考慮して「てんでんこ」に逃げるが回答されました。この「てんでんこ」に逃げるということがある地方で大きな反響を呼びました。それは「自分だけ逃げて他人を放りっぱなしで良いのか」という意見でした。一方、自分の身を考慮して避難することが大切であるという意見もありました。

学区町内会協議会の活動報告と課題

中野栄学区町内会協議会の活動報告と課題

秋2024 11月4日
 中野栄学区町内会協議会
 防災対策連絡本部
 間宮義雄

1. 昨年11月6日(日)中野栄防災の集い シンポジウム 3.11に学ぶ「あの日・・・地域ではどう動き、何を思い、何に気づいたか・・・総括して次に備える」を開催し、大勢の方々が参加し、皆で考え、また来賓者からも貴重なアドバイスをいただき、「地域が持つ課題」を解決するために共通認識を持ち一緒に取り組む姿勢が重要であることを学びました。
2. これから具体化していく課題と取り組む対策

| 課題(思ったこと、気づいたこと) | どのように進めていくか |
|---|---|
| 1. 地域力が大切、普段の協力 | (1)「だれもが安心して暮らせる元気のある防災に強いまちづくり」を目指しているいろいろな行事を積極的に行っており普段の協力体制ができています。「みまもり散歩隊、夏まつり、わいわいまつり 他」 (2)隣近所の声かけ、助けあいの体制が醸成されている |
| 2. 災害発生時は何としてもマンパワー | (1)災害支援サポーターの募集と養成講座の開催(各町内会より募集) 「救急法・発災対応型訓練、こころの健康講座、他」 (2)看護師経験者や無線従事者など災害時に役に立つ人材の確保 (3)さまざまな団体との連携(一般企業・地元の商店など) |
| 3. 連絡手段、方法の確保 「災害時優先電話、無線電話」 | (1)デジタルトランシーバー(登録局)による中野栄学区防災ネットワークの構築(高砂商工振興会及び共同募金会などの助成金で設置) (2)地域防災放送の検討 |
| 4. 指定避難所のあり方 福祉避難所的なものの設置 | (1)中野栄小学校・中野中学校と防災会議(仮称)を開催し、町内会、学校、行政と連携をはかり「避難所開設運営フロー」及び「福祉的避難所の設置」を具体的に検討をはじめ |
| 5. リーダーシップを執る組織が重要 | (1)災害対策連絡本部設置の取り組みと運用の強化 (2)中野栄コミュニティセンターの大災害時初動体制の確認 上記(1)(2) 参考資料を参照 |
| 6. 広報に関し (1)指定避難所及び一時避難所を知らない人がいた (2)自分の責任で情報得る努力 | (1)大規模震災の総合防災訓練の広報を通じ徹底をはかる (2)自分の身は自分で守る(自助)の啓蒙活動をはかる「携帯ラジオの常備など」 |
| 7. 防災訓練のあり方 | (1)大規模震災の総合防災訓練(平成25年3月予定) (2)図上訓練の実施予定 |
| 8. 単位町内会自主防災組織の強化と連携 | (1)単位町内会自主防災組織のあり方について討論会開催 (2)各町内会の防災資料の見直し(情報の共有化) (3)各町内会の防災資機材準備状況の把握 (4)司令塔の役割と自覚 |

次のページの「中野栄学区町内会協議会の活動報告と課題」ですが、先ほど報告した中の「思ったこと、気づいたこと」の10項目について、今後、具体的にどのように解決していくかをまとめた資料です。

平成 24 年度から現在までの対策を取ってきた進捗状況を報告します。

- (1) コミュニティの強化として地域の行事（夏まつり、運動会、わいわいまつり）など開催し、顔の見える関係づくり、地域資源の掘り起こしと結びつきを積極的に行ってきました。
- (2) マンパワーの確保については、看護師経験者や福祉経験者、そして無線従事者、消防関係者など災害時に役立つ人材の掘り起こし、そして若い担い手の発掘と養成を積極的に推進しています。
- (3) 連絡手段・方法の確保では、デジタルトランシーバーを 8 基購入し、中野栄学区防災ネットワークの構築し総合防災訓練で活用しています（普段の行事でも情報交換などに使用している）
- (4) 中野栄学区町内会の新しい防災マニュアル作成「災害時、その時・地域はどう動く」を町内会全家庭に配布し、意識を持って行動するよう呼びかけました。分厚いマニュアルを作っても読む人が少ないので紙一枚にまとめました。
- (5) 単位町内会自主防災組織の強化と連携は、X 地区災害連絡本部に依存するのではなく、何よりもまず足元からの取り組みが重要です。地域が持つ課題を解決しようとする「使命感」、そして課題に対し一緒に取組む「姿勢」を共通すること。その担い手になる司令塔の役割の自覚が大切だと考えています。

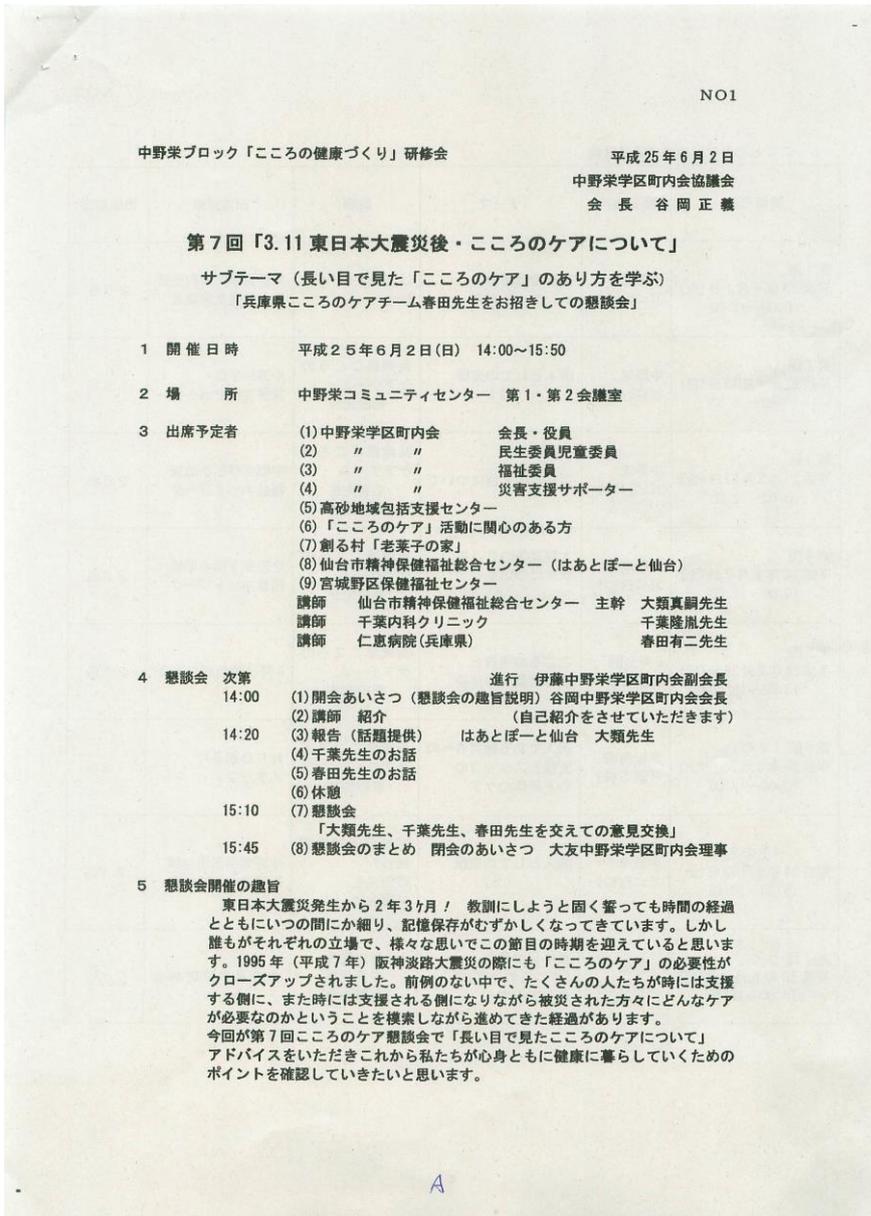
Ⅱ. 心のケア

区役所からも研修会の開催他、心のケアについての多くの取り組みがありますが、ここでは、自治組織と障害者団体による取組を紹介します。

1. 自治組織

Xブロックの心の健康づくり研修会

Ma：続きまして、Xブロックの心の健康づくり研修会について経過を説明させていただきます。



第7回 Xブロック「こころの健康づくり」研修会は、平成25年6月2日に開催しました。サブテーマは「長い目で見た心のケアのあり方」ということで震災ストレスから避難者へのアプローチの仕方や、支援者自身が背負い込むストレスの対処法、中長期になつて現

在、私たちが心身ともに健康に暮らしていくためのポイントを学びたいと思い計画しました。兵庫県の仁恵病院の春田有二先生、仙台市精神保健福祉総合センターの大類先生、そして地域の内科・小児科医の千葉クリニックの千葉先生を講師にお招きし、地域の町内会長、民生委員、福祉支援サポーター、地域包括支援センター、高齢者介護施設の施設長、宮城野区保健福祉センター係長など医療・福祉などの関係者そして地域の支援者など60名が参加しました。

NO2

6 こころのケア懇談会の開催経過

| 開催日時 | 開催場所 | テーマ | 講師 | 出席組織 | 出席者数 |
|--|-------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------|
| 第1回 平成23年4月1日(火) 10:00~12:00 | 中野栄 コミュニティセンター | 支援者自身のメンタルヘルス | はあーとぼーと 仙台 | 中野栄学区町内会長 民生委員児童委員 | 20名 |
| 第2回 平成23年4月12日(日) 14:00~15:30 | 中野栄 コミュニティセンター | 隣人としての支援 (1) | 兵庫県こころの ケアチーム 春田先生 | 中野栄学区 災害支援サポーター | 18名 |
| 第3回 平成23年5月27日(金) 10:00~12:00 | 中野栄 コミュニティセンター | 災害後の支援について | 兵庫県こころの ケアチーム 毛利先生 西村先生 | 中野栄学区小地域 福祉ネットワーク | 25名 |
| 第4回 平成24年1月7日(土) 10:00~12:00 | 中野栄 コミュニティセンター | 大震災後のこころの ケアについて (2) | 兵庫県こころの ケアチーム 春田先生 | 中野栄学区小地域 福祉ネットワーク | 35名 |
| 第5回 平成24年2月26日(日) 13:30~15:00 | 6号公園 仮設住宅 | こころの復興と 阪神大震災の体験 | 兵庫県こころの ケアチーム 春田先生 | 6号公園仮設自治会 | 25名 |
| 第6回「その1」 平成24年6月23日(土) 10:00~14:00 | 東松島市 「創る村」 | 隣人である被災者への 支援とスタッフの 心と身体のケア | 兵庫県こころの ケアチーム 春田先生 | NPO創る村 スタッフ | 12名 |
| 「その2」 平成24年6月23日(土) 15:30~16:45 | 中野栄 コミュニティセンター | 隣人としての支援 (2) | 宮城野区保健福祉 センター 春田先生 千葉先生 | 中野栄学区小地域 福祉ネットワーク | 21名 |
| 第7回 平成25年6月2日(日) 14:00~15:45 | 中野栄 コミュニティセンター | 長い目で見た 「こころのケア」の あり方を学ぶ | 春田先生 千葉先生 大類先生 | 中野栄学区町内会 | 60% |

心のケア懇談会の開催経過を簡単に報告します。

最初(第1回)は、平成23年4月1日(震災22日目)に「支援者自身のメンタルヘル

ス」ということで仙台市精神保健福祉センターの職員が講で地域の町内会長、民生委員を中心に開催（20名参加）第2回目は平成23年年の4月12日（震災33日目）に「隣人としての支援」ということで、兵庫県こころのケアチームの春田先生をお招きし、災害サポーターを中心に開催（18名参加）。第3回「災害後の支援」平成23年5月27日（25名参加）。第4回は次の年の1月7日ですけど、「大震災の心のケア」。第5回は、「心の復興と阪神大震災の体験」平成24年2月26日（25名参加）。第6回「その2」「隣人としての支援」同じ日（21名出席）。第7回平成24年6月2日「長い目でみたこころのケアのあり方を学ぶ」（60名出席）。

毎回兵庫県こころのケアチームの春田先生が研修会及び個人的相談に自費で来仙されて（毎年2～3回来仙）私たちと一緒に「心のケア」について研究されていることに敬意を表します。

「心のケア」は専門家や、医療、行政にまかすことではなく支援する人がそばにいるよというメッセージとそっと見守り、寄り添うことが重要である。また、隣人として、友人として、家族としてできることの方が多いと気づきました。

第 7 回「3.11 東日本大震災・こころのケアについて」

仙台市精神保健福祉総合センター 主幹（精神科医）大類 真嗣

1. 震災後 2 年以上経過しましたが、「震災後のこころのケア」を継続する必要がありますか。

1) 震災後には環境が大きく変化するため、心身ともにさまざまな変化を来します

・ 環境の変化

| |
|--|
| 生活パターンが大きく変化(仮設住宅・民賃借上アパートでの生活、狭い空間での家族との生活など) |
| 経済的な大変さ(収入の減、新たな住居の確保など) |
| 長年住み慣れた地域を離れて新しい環境での生活 など |

・ 心身の変化

| こころの変化 | からだの変化 |
|---------------------------------|------------------------|
| 地震のことがこわくてたまらない | 疲れが取れない |
| 大切なものを失った悲しみ、寂しさ | 眠れない、悪夢をみる、朝早く起きる |
| どうしてこういうひどい目に合わなくてはならないのか、という怒り | 集中できない、物覚えが悪い、イライラしやすい |
| 肉親や身近な人を助けられなかったことへの悔やみ、自責感 | 吐き気、食欲不振、胃痛 |
| 将来に希望が持てず、不安 | 動悸、発汗、手足の冷え、頭痛、めまい |
| 何事にも無関心、無気力になってしまう | |

2) 震災を経験された方の回復過程はさまざまです

- ・ 災害を経験した住民 →(80%) 自然に回復(時間の経過とともに改善していく)
→(20%) 広義の PTSD (心的外傷ストレス障害) など:震災経験後、半年から1年以上経過した場合、自然回復は見られない

・ こころの回復のペースは人それぞれ

| |
|--|
| 生活が落ち着いてくるにつれて、住まいの確保、仕事の状況、家族関係、地域との付き合いなど様々な面で個人差が大きくなっていくが、こころの回復も同様に個人差がある |
| 「もう大丈夫」と思っていた人が何かのきっかけで調子を崩したり、落ち込んだりする。焦らずあわてず、長い目で見て自身のこころとからだに丁寧に向き合う |
| 周囲の人も回復を急がず、自身が納得して次に進められるよう、静かに見守ることも必要 |

3) こころのケアを行う際の基本とは

| |
|---|
| 身体的な健康、生活の安定をあわせて考える |
| 体の病気への不安、生活の不安はこころの状態に大きく影響を与える。一人で抱え込まずに、信頼できる方や専門の相談窓口への相談を |
| 安全、安心の確保 |
| 安全な場所にいる、環境がある、安心できる相手がそばにいる、といった状況を整える |

ケアが必要な人が、声を上げるとは限らない

被災した方は、「みんな大変」、「自分より大変な思いをした人はたくさんいる」と思いがちで、自ら声をあげる人は少ない。支援者から見て「変わった様子がある」、「疲れていそう」、「元気がなさそう」などのサインに気づいたら、声をかける心がけ

2. 支援者だって疲れますよね。

1) 支援者自身のセルフケアも重要です

- 震災直後から、地域の住民の方のために支援活動を行ってきた方々は、自分の苦勞も省みず支援されてきた方が多い。しかし、支援者も被災している場合もあり、自身の被災にかかわるストレスに加え、支援にかかるストレスも重なり、心身ともに疲労困ぱいすることも。ここで大事なのが、「こころを健康に保つためのセルフケア」になります。被災者向けはもちろん、支援者にとっても有用です。

こころの健康を保つためのセルフケア

ストレスを感じていることを認める

自分の辛さはまず自分自身が受け止めてあげる

完全主義をやめる

「〇〇してはいけない」、「〇〇であるべきだ」といった思い込みは、自分や周囲から余裕を奪い追い詰めてしまう

物事に優先順位をつける

一度に何もかもはできない。考えること、やることを整理して、一つずつ取り組む

何でも自分だけで抱え込まない

1人でできることには限界がある。援助を求めることも責任ある行動の一つ

肩の力を抜いて、マイペースの生活を心がける

「まあいいか」と自分自身に言い聞かせて休憩することも必要

自分の体調や健康を無視するのをやめる

スーパーマンになることはできない。たまに無理をすることがあっても無茶はしない。無理した後は休むなどバランスをとって

適度な運動、趣味などでストレスへの抵抗力を高める

短時間でも適度な集中あるいはリラックスできる時間を持つことは、気持ちにメリハリ、活気を与える

生活や身体・精神面の変化に注意する

何かいつもと違う時には、思っている以上に心身が疲れている。無理せず自身をねぎらう

ストップして自分や家族のための時間を作る

忙しいと思っているときこそ、ちょっと立ち止まって On と Off の切り替えを

3. 「震災後のこころのケア」は行政や専門機関に任せてもいいですか。

1) 震災後のこころのケアは行政・専門機関とともに地域住民による支援の両輪で

- こころのケアなどは専門的な要素も高いので、行政や専門機関が担う必要があります。しかし、行政や専門機関の支援には限りがあります。そこで大事なのが「地域づくり、地域の中でのネットワークづくり」になります。地域の中で見守り、支えあう姿勢こそが、結果的には継続した地域のこころの健康づくりに貢献していきます。

- ・自殺予防のための「ゲートキーパー」：地域や職場において、自殺のサインに気づき、見守りを行い、専門機関による相談へつなぐ役割を期待されている人材(特に資格は必要なし、意識さえあれば誰でも可能) → 声を掛け合うことで住民同士の「つながり」ができ、孤立を防ぐ → 震災後のこころのケアも同じ、地域住民による見守り、支えあいなどの地域づくりが今後は必要
- ・ゲートキーパーの役割

| |
|--|
| 1. サインに気づくこと |
| 「顔色が悪い、体調が悪そう」、「疲れていそう」、「いらいらしていて余裕がなさそう」、「最近笑顔がない」などちょっとした変化や、いつもと違う点に気づく |
| 2. 声をかける |
| 些細なことでもいいので声をかける。言われた方は「心配してもらっているんだ」と安心することも。そのきっかけとして「最近疲れていない」、「眠れている?」、「体調はどう?」といった簡単な言葉で。 |
| 3. つなげる |
| 自分のところだけで解決しようと思わない、抱え込まないこと。専門の相談機関へつなげることを念頭に置く |
| 4. 見守る |
| 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る姿勢で |

心といのちを考える会-秋田県藤里町での地域活動-

「赤ちようちん よってたもれ」の様子



平成21年秋田県自殺対策白書

・家では「くだい」と言われるような話も、真剣にみな聞き入っていた → 新たな人間関係が構築、「つながり」ができる

- ・高齢化・過疎化が進む町で、住民同士のつながりある交流の場が少ない → このことが「孤独・孤立」を生み出し、結果的に自殺に至ってしまうのでは
- ・平成15年からコーヒーサロンを始め、自殺者も年間3-4人から0-1人へ減少
- ・しかし、平成19年に自殺者が5名(男性のみ) → コーヒーサロンでの限界
- ・中高年男性が参加しやすい方法 → 夜の集会場に酒を持参して皆が自己紹介(昔の仕事自慢等)をして交流

4. 最後に

- ・震災後のこころのケアはまだ継続的にやっていく必要がある。
- ・行政や専門機関のみならず、地域全体で見守り、支えあう姿勢を持ち、「地域づくり、地域でのネットワークづくり」の視点も必要(個人努力だけでは限界があるため)。
- ・支援者自身もストレスに対するセルフケアを行い、無理しすぎない。震災後のこころのケアのモットーは「細く長く」の気持ちで。

E

第7回目は、精神保健福祉センターの大類先生が報告していただきました。「長い目で見た心のケアについて」資料にもとづき、みんなでディスカッションしました。

まとめとして(1)「震災の心のケアはまだ継続的に必要がある」(2)行政や専門機関のみならず、地域全体が見守り、支えあう姿勢を持ち、「地域づくりや、地域ネットワークづくり」の視点も必要(個人努力だけでは限界があるため)(3)支援者自身に対するセルフケアを行い、無理しすぎない、震災後の心のケアのモットーは「細く長く」の気持ちを大切にします。われわれ支援する側への説得あるメッセージでした「心のケア」と「防

「災害対策活動」は共通していることに感動しました。

以上