

自治体と協働し、住民のメンタルヘルスを調査 災害における心理的支援のあり方を探る

interview



中谷 敬明 教授

医療機関の臨床心理士を経て、2001年より岩手県立大学社会福祉学部にて勤務。2017年より人間福祉学科福祉心理系教授。岩手県教育委員会任用スクールカウンセラー、いわて被害者支援センター理事長などを歴任。専門は神経心理学、臨床心理学。



釜石市と協働し、震災が 住民のメンタルヘルスに 及ぼした影響を調査

岩手県立大学に勤務する前は、県内にある医療機関で、交通事故や脳卒中などで脳に損傷を受けた方々が社会復帰を果たすための心理学的援助を行っていました。予期せぬ突然の事故や病で体や言葉に不自由を抱えた方々は、「なぜ自分がこんな目に遭ったのか」「何か自分は悪いことをしたのだろうか」と深く思い悩みます。信用していた自分の体に裏切られた不安、再発への恐怖感のなか、障がいのある体でその後的人生を送るためには心の持ち方を整理する必要があります。私はそのお手伝いをさせていたのですが、このような再適応のプロセスを福祉領域や臨床心理学領域で

も一般化できないだろうかと考え、大学に移ってきました。大切なものを失うとはどういう体験なのか、そんな体験を持ちながら生きていくにはどうしたらいいのか。これまで、「人間にとつて喪失とはどんなものなのか」をテーマに研究を進めてきました。

東日本大震災津波は沿岸部に暮らす皆さんに、人命をはじめ住まいや財産、地域コミュニティなど多くの喪失をもたらしました。近親者との死別や住環境の変化、将来への不安など、その悲しみやストレスの要因は多岐にわたります。

震災後、釜石市の健康推進課と連携し、臨床心理士として被災地の支援活動に参加しましたが、一緒に行動した保健師さんたちも非常に疲弊していましたし、市民の皆さんも今後に対する不安や現状への不

まざまなことが先送りになり、先の見通せない状況が続いていることも大きなストレスになっているようでした。

合いは、年齢や住環境、経済的基盤があるかないかなど生活している環境によって二極化していることが調査から見えてきました。回復している人はその後の生活も順調ですが、回復できていない人は震災前の状態に戻りづらいという結果も得られました。

2024年頃には、復興公営住宅に暮らしている方も多く予想されます。しかし復興公営住宅の家賃は数年ごとに値上げされ、現時点でも支払いが難しくなっている人が増えていると聞いていますので、その方々がどこに暮らすのだろうかという心配しています。終の棲家だと思っていたはずが、また転居しなければならなくなったらそれは非常に大きな不安材料です。このようなことが住民の皆さんにどのような影響を与えているのか、次の調査では見えてくるのかもしれない。

3年連続で行った調査の5年後、2019年の調査では、二極化の傾向はさらに大きくなっていました。この頃はちやうど、市の仮設住宅が撤去されるかされないかというあたりでした。東日本大震災の場合、自宅を再建したくても土地の整備に予想以上に時間がかかっており、さ

街や生業の復興は確実に進んでいます。それはもちろん喜ばしいことです。そこに乗り切れなかった人たちは自分の本心をなかなか出せないのではないかと思っています。ニュースなどで復興に関する明るい話題が取り上げられるなか、素直に喜べない自分に嫌悪感や罪悪感を感じたり、本当の思いを押し殺しながら毎日を過ごしている人もいます。高台や山側に新しい家を建

満を抱え、目の前のことに対応するのに精一杯といった感じでした。平時であれば、喪失に対して悲しみのプロセスをきちんと経ることが可能ですが、震災という非常時下において、新しい人の死を満足に弔つてあげられないという方々も多くいました。

1995年に起きた阪神・淡路大震災に関する調査では、適切なケアがなされていない人は10年20年経ってもダメージから回復できていないという結果が出ており、東日本大震災の被災者にも、数年後に何らかの影響が出てくるのではないかと臨床心理士たちは懸念していました。そこで、この震災が人々のメンタルヘルスに及ぼした影響を明らかにすること、またその変化を追うことで適切な支援のあり方を探ることを目的とし、継続的な健康調査を釜石市と協働し実施することとしました。

調査は、釜石市の仮設住宅および

みなし仮設住宅に居住する20歳以上の市民を対象とし、近親者との死別による悲嘆や抗うつ、行動の変化といった項目からなるアンケート形式で行いました。アンケートは初年度のみ釜石市内の全住民に送付しましたが、以降は20歳〜64歳の男女各2000人、計4000人に送付。震災直後の2012年から2014年までは3年連続で、その後は5年に一度のペースで現在も継続しています。

調査から見えてきたこと。 二極化する回復の度合い

これまで計4回の調査を実施してきました。当たり前ですが、地域にはいろいろな方が暮らしておられます。精神的な弱さを持っている方もいれば健康な方もいます。震災直後は皆同じくダメージを受けており、時間の経過とともに徐々に回復していきます。しかし回復の度



まざまなことが先送りになり、先の見通せない状況が続いていることも大きなストレスになっているようでした。

災害が起こることはどうしても避けられませんが、いざ起きたときに、皆がどのように助け合っていけばいいのかが、個人が、地域コミュニティが、市が、県が、国が…とそれぞれ役割を考えていけるようになればいいと感じています。

災害が起こることはどうしても避けられませんが、いざ起きたときに、皆がどのように助け合っていけばいいのかが、個人が、地域コミュニティが、市が、県が、国が…とそれぞれ役割を考えていけるようになればいいと感じています。

ペントをどう迎え、どう向き合っていくのか。ネガティブな思いばかりでは社会を信頼することができず、肯定的な取組にならない可能性もあります。そうならないようなケアやサポートが必要だと考えています。私自身は定年まで残り少なくなってきましたが、岩手県立大学にはトラウマについて研究している先生もいますので、引き継いでいくことも含めて今後の継続調査を考えていきたいと思っています。

日本中で災害が頻発している今、これまでの災害研究で得たさまざまな知見を踏まえて対策しておく必要があります。震災直後に必要なサポートは何か、それ後に必要なサポートは何か、臨床心理学の学会ではさまざまな検証が進められてきていますし、臨床心理士の職能団体は行動に移そうとしています。しかし行政の腰が重いのもまた事実です。



釜石市小佐野地区で、住民に対しメンタルヘルスの重要性を伝える中谷先生(2013年)

[本文へ](#) | [文字の大きさ](#) | [拡大](#) | [標準](#) | [縮小](#) | [背景色](#) | [標準](#) | [印刷](#) | [ふりがなをつける](#) | [よみあげ](#)

暮らしのガイド
子育て・教育
健康・福祉
観光・文化
事業者の方へ
市政情報

ホーム > カテゴリ > 分野 > 健康・予防
 ホーム > カテゴリ > 区分 > 新着情報
 ホーム > 組織 > 保健福祉部 > 健康推進課

情報を探す

- よくある質問
- 分野から探す
- 組織一覧から探す
- イベント一覧から探す

大切な人を亡くした同じ経験を持つ人が分かち合う会「グリーンケア・サロン」を開催しています

公開日 2017年03月14日
更新日 2017年03月16日

グリーンケアサロンのご案内

大切な人を亡くした後に、つらく悲しい気持ちが長く続くことがあります。この反応は悲嘆(グリーフ)といわれているものです。亡くなった人を自身の中で大切に位置付けていくためには、さまざまな方法があります。市は、大切な人を亡くした同じ経験を持つ人が分かち合う会「グリーンケア・サロン」を開催します。日時など詳しくは市健康推進課(☎22-0179)にお問い合わせください。

グリーンケア・サロンのご案内[PDF: 232KB]

この記事に関するお問い合わせ

保健福祉部 健康推進課
 住所: 〒026-0025 岩手県釜石市大渡町3丁目15番26号
 TEL: 0193-22-0179
 FAX: 0193-22-6375
 備考: お問い合わせメールは [こちら](#)

便利な情報ナビ

- ごみの出し方
- 公共交通機関
- 施設マップ
- 施設予約
- 申請書
- 相談窓口
- 市へのアクセス
- 広報紙

ライフイベント

- 妊娠・出産
- 子育て・就学
- 就職・退職
- 引越し・住まい
- 結婚・離婚
- 高齢者・介護
- 障がい者
- おくやみ

大切な人を亡くした方々のところに寄り添うグリーンケア・サロンのご案内(釜石市ホームページ)

これまでの調査や聞き取りの結果を受け釜石市では、大切な人を亡くした方々の悲しみに寄り添いこころの回復をサポートするグリーンケアの取組を始めました。この取組

得られた知見を今後の災害対策に

釜石市が実施してくださるのであればこの先も続けていきたいと思っています。阪神淡路大震災でも15年くらいまでのデータはありますが、それ以上の長期にわたるものはありませんので、貴重な記録になると思います。例えば世代が変わった時にどんな

影響があるのか。「負の遺産」という可能性もあって、震災当時小学校低学年だった子はそろそろ大学受験の頃ですが、学習の基本を身につけるべき時に地域も家庭も落ち着かず十分な勉強時間がとれなかった影響も出てくるのではないかと考えています。

震災の直後は、車のガソリンが半分まで減ったらすぐに満タンにしていたのに、最近では空になってから給油するという人も多いかと思えます。大震災の時ライフラインが止まってあれだけ苦労したにも関わらず、ニュースなどで見る他県の災害をどこか他人事のように感じてしまっている人もいます。災害によってあるとき突然日常を失ってしまうかもしれない、けれど誰かがきつと助けてくれる。そう思えるのは、社会を信頼できているから

です。その一方で、今も喪失を強く感じ続け、社会が信頼できるか迷っている方もいます。いつ起こるかかわからない災害に対して緊張し続け、気を張る毎日を過ごされている。それは非常に疲れることですよ。すべてが震災と結び付くわけではないですが、震災の10年後20年後にやってくるさまざまなライフイ

影響があるのか。「負の遺産」という可能性もあって、震災当時小学校低学年だった子はそろそろ大学受験の頃ですが、学習の基本を身につけるべき時に地域も家庭も落ち着かず十分な勉強時間がとれなかった影響も出てくるのではないかと考えています。