東日本大震災の４年　被災者の変化、支援のあり方の推移③

福島県の労苦とこころのケア

避難者と支援者、それぞれへの適切な支援

福島県作業療法士会　理事　根田 英之
福島県作業療法士会　椎野 良隆
福島県作業療法士会　理事　今川 雅代
福島県作業療法士会　清山 真琴

【はじめに】

平成 23 年 3 月 11 日午後 2 時 46 分、東日本大震災発生。福島県では地震や津波による被害だけではなく、東京電力福島第一原子力発電所の事故という他県にはない特徴的な被害に見舞われ、多くの方が県内外へ避難した。それは本来なら抱えることのない心のゆがみや時のひずみを、家族、友人、避難先の住民との間に生じさせた。そのような状況にありながらどのように支援活動を行っていけばいいか、自分自身の心と向き合いながら、ただがむしゃらに支援活動を行ってきた。行政や他職能団体と連携し、避難所や仮設住宅を訪れて心身機能や生活状況のアセスメントを行い、必要に応じて介入した。そのことは今振り返ってみても「あの時の行動は正しい選択だったのか？」と考えさせられる場面もある。連日「放射線量○ミリシーベルト」「風評被害」の報道を聞きながら支援を続けている。震災当初はその言葉に過敏に反応していたが、最近では当たり前のものとして捉えられるようになっていることに、時の流れを感じる。時間の経過とともに膨らむ心労はどのような形で社会に届いているのだろうか。あの日から 4 年が経過しようとしている。

【避難者数の推移】

全国で多くの方が避難しているが、福島県の特徴は県外に避難している方が多いことである[1)]。福島県の資料に基づき、東日本大震災後の避難者数の推移を示す。2014 年 12 月現在、県内、県外の総避難者数は 12 万 1,374 人。震災直後の調査に比べて 3 万 9,403 人減少している（**図 1**）。

一方、18 歳未満の子どもの避難状況については県内、

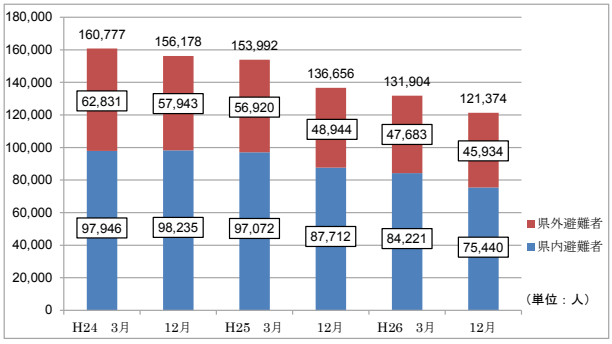

図 1　福島県の避難者数の推移[2)]

県外の総避難者数は 2 万 4,873 人。時間の経過とともに徐々に減少傾向にあるのがわかる（**図 2**）。また平成 26 年 12 月の調査で初めて県外避難者数が県内避難者数を下回った。これは除染や放射線量減少の効果という見方もできるが、避難生活が長期化したことによる経済的な理由などで帰還を選択せざるを得なかった方々が含まれているのではないかと思われる。

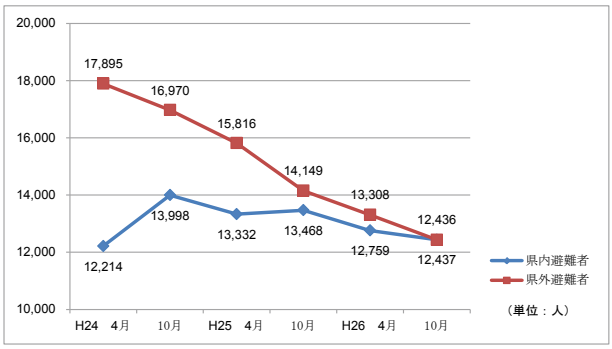

図 2　福島県の子ども（18 歳未満）の避難者数の推移[3)]

図３　冬の暮らし方パンフレット

図４　OT の知恵袋：2013 年発行

【時間的経過でみる支援活動報告】

支援活動についてはさまざまな形で取り組んできている。時間的経過を追いながら報告する。

○平成 23 年（2011 年）

県士会会員全員の安否確認に３週間を要し、支援活動を開始したのは４月に入ってからであった。当初は我々も支援活動どころではなかったのが実情である。被災による影響が各地域によって違い、各避難所の状況も千差万別であったこともあり、支援活動は県内６つの各支部単位で行うことになった。迷いと不安を抱え、模索しながらの始まりであった。

＜会津・南会津支部活動の例＞

高齢者や障害者等の生活不活発病を予防・改善するため、作業（主に創作活動）の場を作り、作業を媒介として交流を意識した介入を行った。避難所や仮設住宅における生活環境を改善するためリハビリ靴や杖等の提供、住環境整備の助言も実施した。豪雪地帯特有の冬の暮らしの知恵や雪上の歩き方等も講習会で伝え、パンフレットを作成し配布した（**図 3**）。これは雪に不慣れな沿岸部からの避難者にとって、安心して生活するための一助になった。

○平成 24・25 年（2012・13 年）

仮設住宅等での生活に変化はないものの地域によっては避難警戒区域が解除されるようになってきた。そのことにより自治体によっては地元に戻るなどの動きも見られるようになり支援のあり方も変化してきた。

＜冊子「OT の知恵袋」＞

「すべての仮設住宅等に対して作業療法士が介入することは困難であるが、何か支援をしたい」。そのような要望に応えて県士会として、レクリエーションや創作活動等をまとめた冊子が『OT の知恵袋』（**図 4**）である。仮設住宅で支援している市町村や社協のスタッフに無料で実演配布したところ大変好評で増刷する結果となった。また福島県社協の広報誌でも取り上げられた。さらに今年度開催された WFOT の東北３県士会災害ブースで配布した時にも好評をいただいた。

【障害児支援とこころのケアの取り組み】

以下に、県士会の活動とは別に、福島県内で行われている２つの取り組みについて紹介する。

○「被災した障がい児に対する相談・援助事業」を通して

この事業は福島県の委託事業で、2011 年当初は日本発達障害ネットワーク（JDD ネット）が受託、2012 年以降は現地法人である NPO 法人さぽーとサンター―ぴあが受託して、JDD ネットを通して５つの職能団体に専門家派遣を依頼している。日本作業療法士協会も 2011 年から作業療法士の派遣を開始し、現在も継続中である。

この事業に関しては同じ支援者が毎年や数回、来ていただくことが多く、子どもたちの成長と地域復興を見て、多くの助言を頂いた。これは、毎月行われている地域ミーティングに作業療法士も参加し地元の方々とつながることができたことと、作業療法士が持つ専門性を理解していただけた結果だと思われる。福島の子どもたちの特徴は、被災した子どもたちが原子力災害で住み慣れた場所を離れて生活している子どもたちが多いということ。原子力災害は今後の生活の見通しを持ちにくくし、大人た

図５　田畑に散在するがれき（2014 年 5 月 4 日撮影）

図６　帰宅困難区域前のフェンス（2014 年 4 月撮影）

ちの生活を不安定にさせた。その結果、子どもに適切にかかわれず、子どもの行動を不安定にさせた。現在は大人の生活が安定してきたことで少しずつ子どもたちの様子も落ち着いてきた印象を受ける。子どもたちの生活を安定させ、発達を促すためには、大人の生活の安定が必要であることを痛感した。

子どもは自分の気持ちを言語表現することが難しい。自分の経験したことと喪失体験を結び付けてしまい、家庭生活や学校生活が送れなくなる場合もある。子どもが発達し気持ちを言語化できるようになった時には、被災体験を語る場が必要になるであろう。そのため今後は乳幼児期の発達支援だけではなく、中・高校生たちへの支援も必要になってくると思われる。

○こころのケアの観点から～南相馬市の状況を中心に～

南相馬市は福島県の北部で太平洋に面しており、東京電力福島第一原子力発電所の北部 10 ～ 30㎞に位置する。元警戒区域内だった場所からは、がれきを収集しても処理する場所や仮置き場すら決まっていないため、がれきを集めることすら遅々として進んでいない（**図 5**）。岩手県、宮城県のがれきはすべて処理されたというのに、福島では流されたその場所から片づけることすらできていない町村も少なくない。今なお、一部が避難指示区域に指定されており、故郷に帰れない人々が抱えるストレスは計り知れない（**図 6**）。ある 80 歳代の女性は「私が生きている間には、帰れねぇべな。こんな老後を送るはずじゃなかったのに…」と、背中を丸めてぽろぽろ涙を流しておられた。さらに遺族の方々は「やっと遺体を探し当てて、私の息子は死んだという現実を突きつけられた時よりも、時が経てば経つほど悲しみは強くなる。今が一番つらい」と語られる方も多い。どこにもぶつけることのできない怒りや絶望、無念、不安や悲しみといった負の感情を抱え、震災から 4 年が経とうとしている…。他の被災二県と異なり、福島の震災関連死者数は直接死のそれを超えた。死に至るまでのストレスを抱えている人が大勢いること忘れないでほしい。

現地のストレスフルな日々を送る人々に対して、少しでも頭の中が休憩できるような作業を提供し、寄り添い、できうる限りの支援を継続させていただいている。

【おわりに】

今後は、被災地へ戻り生活を再開した方々に加えて仮設住宅から復興公営住宅への引っ越しが本格化することから避難者、支援者それぞれの心身両面での疲弊を危惧している。被災者の自立支援の継続はもちろんであるが支援者支援も念頭に置き、各々に対して適切な支援を行えるようにしていきたいと考える。

支援活動の詳細は県士会ホームページの掲示板にもアップされているのでご覧ください。

【引用文献】
1）復興庁：全国の避難者等の数．平成 26 年 12 月 26 日
（URL：http://www.reconstruction.go.jp/topics/main-cat2/sub-cat2-1/20141226_hinansha.pdf）
2）福島県ホームページ：県外への避難者数の状況
（URL：https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/16055b/kengai-hinansyasu.html）
3）福島県ホームページ：東日本大震災に係る子どもの避難者数調べ
（URL：https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035b/kodomohinansya.html）