

東日本大震災で 亡くなられた方々 遭われた方々に捧ぐ

一医療法人とその仲間たちの
被災地支援の記録



東日本大震災で 亡くなられた方々 遭われた方々に捧ぐ

一医療法人とその仲間たちの被災地支援の記録



衆議院議員

田村 憲久



はじめに、東日本大震災において犠牲となられた方々に対し哀悼の誠を捧げますとともに、被災された方々に対しまして、心からお見舞申し上げます。

東日本大震災では、地震や巨大な津波、これらによって発生した東京電力福島第一原子力発電所事故により、未曾有の人的・物的被害が生じたところでありますが、医療法人秀峰会におかれましては、震災発生後、早い時期から岩手県大船渡市を始めとして被災地の支援活動に積極的に取り組まれました。その活動に敬意を表しますとともに、心より感謝を申し上げます。

私も昨年十二月に厚生労働大臣に就任して以降も被災地をたびたび訪れ、被災地の方々のお話をお聞きしながら、被災地における医療の復興や、不足する医療人材の確保等に努めているところであります。

その一方で、震災から二年半が経過した今なお、仮設住宅で苦勞されている方々などがおられます。被災地における課題が山積みしている中、こうした方々の心に寄り添った支援について、スピード感を持って進めてまいります。

結びに、今後とも、貴会の皆様の積極的な支援活動にご期待を申し上げるとともに、貴会の益々のご隆盛を祈念して巻頭の言葉といたします。

平成25年9月

前復興大臣
参議院議員

平野 達男



多くの尊い命が一時に失われ、広範な国土に甚大な被害をもたらした東日本大震災の発生から、二年半の歳月が経ちました。亡くなられた方々の無念さ、最愛の家族を失われたご遺族の皆様、深い悲しみに思いを致しますと、悲痛の念に堪えません。ここに改めて、衷心より哀悼の意を表します。

大震災発生直後より、被災者を支援するため、国をあげて緊急な対応が求められました。私も、3月17日に設置された内閣被災者生活支援特別対策本部の副本部長兼事務局長として、7月5日から復興担当大臣として、被災者支援の先頭に立ち、政府の対応を指揮して参りました。同時に、被災者の支援には、医療分野をはじめ多くのボランティアの皆様からのご協力を賜ることが

必要でした。

医療法人秀峰会の皆様は、中村吉伸理事長の被災者支援に対する強い使命感に導かれ、4月29日から11月20日までの約6カ月間、延べ1156名の方々が医療等のボランティア活動に参加して下さいました。被災地で、不安を抱えた被災者にとっては、どれほど心強かったです。これまでの皆様のご活動に、深く敬意を表しますとともに、心より感謝申し上げる次第です。

亡くなられた方々の御霊に報い、その御遺志を継いでいくためにも、被災地の復興を一日も早く成し遂げなければなりません。被災地では、今なお、多くの方々が、不自由な生活を余儀なくされています。そうした皆様の生活の再建を進めるとともに、より安全で住みよい町として再生させなければなりません。

私も被災県選出の国会議員、前復興大臣として、引き続き、全力で取り組んで参ります。

結びに、中村吉伸理事長をはじめ災害支援ボランティアにご参加された医療法人秀峰会の役員及び関係者の皆様のご健勝と今後益々のご活躍をお祈り致します。

平成25年9月

衆議院議員

黄川田 徹



私の地元、岩手県第3区には、陸前高田市、大船渡市、釜石市、大槌町といった東日本大震災津波で甚大な被害を受けた地域があります。私も陸前高田市で生まれ育ち、現在も陸前高田の仮設住宅に暮らしています。被災地を代表し、「医療法人秀峰会 東日本大震災被災地支援活動」を上梓されるにあたり、一言ご挨拶申し上げます。

まずもって、被災地ボランティアとしてご奮闘をいただきました中村吉伸理事長はじめ関係者の皆様に心から感謝と敬意を表します。震災後の混乱を極めた状況下、十分な受け入れ態勢もないうなか、中村理事長のご英断で医療奉仕をいただいたことは、被災者にとつてどれほど大きな救いになったことでしょうか。被災地で目の当たりにされた現実には、相当の覚悟をもって誠実に被災者と向き合うことが求められ、ご苦労は並大抵のものではなかったことと拝察いたします。

ところが、ボランティアに参加された方々が、その経験を糧として、心を磨き、ますます成長されたとお話を大変嬉しく伺いました。私も震災により様々気付くことがありましたが、人間の妙味に感じ入るとともに、ご支援に対し、改めて御礼申し上げる次第であります。

このボランティア活動の記録は、秀峰会様の取り組みと被災地・被災者の状況をつぶさに記し、震災を語る資料として高い価値があり、未曾有の大震災を後世に語り継ぐとともに、今後懸念される災害への対応にいかされるべき教訓でもあります。この時代に生きた者の責務として、東日本大震災の記憶を確実に次代へと伝えていかねばなりません。

しかし残念ながら、被災地を離れると、震災の風化を感じずにはいられません。それは平穏な生活によるところであり幸せなことなのではありますが、被災地が未だに有事であり、復興を合言葉に格闘していることを心にとめ、そして天災は思わぬ形で起きることを肝に銘じていただきたいのです。

東日本大震災による津波被害も、かつての教えを守っていれば被害は少なくて済んだとの説もあります。幸いなことに、現在では様々な情報を地域を越えて共有することが可能な時代となりました。これは大きな希望であります。本書が震災を語り継ぐとともに、お読みになった方々に思いを共有していただけることを切に願っております。

平成25年9月

大船渡市長

戸田 公明



平成23年3月11日、三陸沿岸地域を襲った東日本大震災により、かつて経験したことのない未曾有の被害を受け、本市におきましても多くの尊い市民の生命と財産が奪われました。

震災直後からこれまで、世界各国、全国各地から温かいご支援をいただき、本市は少しずつではありますが、着実に復興へと歩み進めております。ここにあらためて衷心より深く感謝を申し上げます。

医療法人秀峰会様におかれましては、がれきの撤去に始まり、応急仮設住宅が建ち始めても、まだまだ避難所中心で落ち着かない4月末、当市にお越しいただき、理事長であります中村吉伸先生を中心として、避難所はもとより市内各所で心のケアにあたってくださいました。そして心に傷を負った方、不安に押しつぶされそうな方々の心に寄り添い、支え、再び立ち上がる勇気を与えてくださいました。また、がれき撤去や炊き出しのボランティア、千羽鶴の応援メッセージなど、多岐にわたる惜しみないご支援を頂戴いたしました。

皆様の心温まるご厚情に対し、市民を代表して心からお礼を申し上げます。

今回の大震災による被害は、甚大であり計り知れませんが、皆様のご支援を励みに、一日も早い復興、将来に夢と希望を持てる新しいまちづくりに向け市民一丸となって取り組んでいく決意であります。

結びに、医療法人秀峰会様の今後のますますのご発展とご活躍を心よりご祈念申し上げ、「東日本大震災被災地支援活動」発刊にあたってのお祝いとお礼の言葉とさせていただきます。

平成25年9月

陸前高田市長
戸羽 太



東日本大震災により、本市では多くの尊い生命や貴重な財産を失うとともに、市街地をはじめ市内各地で壊滅的な被害を受けましたが、これまで全国をはじめ世界各国のたくさんの方々から温かいご支援や励ましを賜り、少しずつではありますが生活感のある日々が過ごせる状況となっておりますことに、心より感謝申し上げます。

特に、中村理事長をはじめ、医療法人秀峰会の皆様には、震災直後の混乱した被災地において、自らの決断により患者診療やボランティア活動にご尽力いただきましたことに対してあらためて感謝申し上げます。

陸前高田市の復興状況につきましては、震災復興計画に基づきながら、防潮堤整備事業をはじめ土地区画整理事業、防災集団移転促進事業、災害公営住宅建設工事などの復興事業がスタートしており、ようやく緒に就いたところでございます。

私たちは、この震災によって、これ以上ない「挫折と絶望」を味わい、誰よりも「命の大切さと儚さ」を知り、たくさんの方の「優しさと思いやり」に触れました。この経験をこれからのまちづくりに生かし、体験した私たちにしかできない、子どもや高齢者、障がいのある方など、すべての市民が暮らしやすいまち、そして子育てがしやすく、来訪者が笑顔で過ごせる「ノーマライゼーション」という言葉の知らない、世界の人々に誇れる美しいまち、住む人たちの心が美しいと言われるような、新しい陸前高田市の実現に向けて、医療法人秀峰会の皆様をはじめ、これまでの全国の皆様との「絆」を大切にしながら全力で取り組んでまいりますので、末永いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、医療法人秀峰会の皆様のますますのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。

平成25年9月

巻頭言	
田村 憲久	衆議院議員
平野 達男	前復興大臣 参議院議員
黄川田 徹	衆議院議員
戸田 公明	大船渡市長
戸羽 太	陸前高田市長
まえがき	
中村 吉伸	医療法人秀峰会 理事長
プロローグ	
1	ボランティア活動決定まで
2	東日本大震災支援の目的
3	ボランティア活動開始までの経過

Reconstruction aid Record of the activity of the Shuhokai
東日本大震災被災地支援活動の記録 2011年

01	4月29日(金)	秀峰会の被災地支援活動がいよいよ開始。	30
02	4月30日(土)	まさか現地に来て「仕事がない」とは夢にも思わなかった。	33
03	5月1日(日)	手分けして活動するも、本日も空回り同然でガックリ。	37
04	5月2日(月)	皆で一生懸命、手書きの名刺カードを作って被災者に配布。	42
05	5月3日(火)	ストレス反応性の症状の特徴は反応が激しいこと。	45
06	5月4日(水)	今日からリアスホールに診察所オープン。しかし初日の患者はゼロ。	48
07	5月5日(木)	ここは「戦場」という意識をもっと徹底させなければ。	51
08	5月6日(金)	ボランティアに来た、と必要以上に緊張することはない。	58
09	5月7日(土)	ボランティア班の「トンカツ」がいよいよ始動。	61
10	5月8日(日)	畑の瓦礫撤去ボランティアに参加。	66
11	5月9日(月)	時間の経過とともに、つらさの内容も変化してきている。	74
12	5月10日(火)	カメラアホールでの秀峰会の活動を見て、NHKが取材に。	83
13	5月11日(水)	これほどの大被害で全国から支援者が集まる時には、	
14	5月12日(木)	それなりの知識と権限を備えたリーダーが必要だと強く感じる。	86
15	5月13日(金)	この惨状を見た者は、何かしなくてはならないと心を掻き立てられる。	90
16	5月14日(土)	機能停止の行政もあるが、最近はずっと行政から話が上がることあつて	
17	5月15日(日)	着実に繋がりがつつある。	98
18	5月16日(月)	こうやって皆さんの対応をすることがストレス——と言われてしまう。	101
		ボランティア班と行動することどころのケア班たちがガッカリしてもいけない。	105
		津波に一緒に流されて、友だちと握っていた手を「ごめん…」と言って、離してしまった。	115

19	5月17日(火)	ボランティアに励む一生懸命な様子を見て次第に現地の方々の対応も違ってくる。	123
20	5月18日(水)	疲労度チェックの高い方の診察を。	128
21	5月19日(木)	食事のアナウンスを「配給します」ではなく	133
22	5月20日(金)	「〇〇ボランティアからの提供」にかえてほしいとお願い。 チームワークを肌で感じた。真剣だからこそまっすぐ伝えてしまったこともあるが、 語尾には「ありがとう」が必ずついた。	137
23	5月21日(土)	あの日、一瞬にして、すべて奪い取られてしまった。	141
24	5月22日(日)	東北人ならではの前向きさが見られた。毎日が貴重な体験でマイナスは絶対にならない。	148
25	5月23日(月)	「皆で力を合わせないとどうしようもないな」と思っていたが、 最近では「何とかなる」「スゴいな」と思う。	155
26	5月24日(火)	友人と遊んだ場所や部活をした場所の変わり果てた状況に…切ない思いがこみ上げてきた。	159
27	5月25日(水)	津波は最初「3 mぐらい」が「6 mぐらい」となり、最後は「逃げる」と叫んで放送が途絶えた。 ……鳥肌が立った。	164
28	5月26日(木)	息子の漁船の解体費用に6千万円かかる…。そう言いながらも気丈にふるまう姿がある。	170
29	5月27日(金)	いよいよ活動も、残りわずか。最後まで頑張らなくては！	176
30	5月28日(土)	あちこちの現場でいろいろと複雑な問題が始めているようだ。	179
31	5月29日(日)	到底、撤去不可能と思われた大物(瓦礫)を女性陣はコツコツと作業して やつつけることに成功！ただビックリ！	184
32	5月30日(月)	出席者の皆さんにお礼のあいさつ。 最後に秀峰会チームが「これで終わり」と告げると大きな拍手が起こった。	189
33	5月31日(火)	行政の担当者は「私たちも被災者なんです」……では誰がやるのですか？	195
	6月16日(木)	細川厚生労働大臣、唐沢大臣官房審議官にごあいさつ	204
	6月24日(金)	越谷市庁舎にごあいさつ	205

37～34	9月22日(木)～25日(日)	陸前高田市にてボランティア活動。 住宅跡地の雑草取り。セメント工場における鋳型、金型のさび落とし。	206
41～38	10月27日(木)～30日(日)	再び、陸前高田市にてボランティア活動。 住宅地および畑などの環境整備、水路確保、瓦礫処理、草取りなど。	208
45～42	11月17日(木)～20日(日)	南三陸町戸倉地区にてボランティア活動。 土嚢作り、敷地および畑の瓦礫処理など。	214

付録資料

	各係の役割(こころのケア班・ボランティア班)／参加者一覧	216
	こころのケア(医療班)活動報告書／気分調査票(疲労感)	218
	大船渡市消防署メンタルケアについて／実施結果	220
	ボランティア活動 報告書	222
	新聞記事(一部掲載)	226

あとがき

中村 吉伸	医療法人秀峰会理事長	230
-------	------------	-----

被災 学生ボランティアの視点から。 中村咲美	40
「コーヒーを飲みたい」。或る女性のささやかな願いを叶えてあげたい！ 村上秀俊	54
紆余曲折。秀峰会の一員としての誇り、道を切り拓く楽しみと喜びと、一体感。 福井和彦	72
未曾有の大災害に何を考えるか？何を実感するか？ひとり一人の生き方が問われる。 中村勇太	78
ボランティア活動に必要なこと。自分ひとりでは何もできない、でもひとりじゃない。1班	80
独りよがりでない真の支援活動を。 大塚明子	94
今、手助けが必要の人がいる。そして、やる気を満たしたいと焦る。 中村桜子	96
皆さんの優しさ、あたたかさ。紙細工で作った椿のブローチのこと。 石塚章広	110
被災地支援に参加して。医師である前に人として人に向き合うか。 日下朗	120
日常の何気ないひと言がこんなにも人々を元気にしてくれる。3班 石塚章広	127
活動開始から2週間超、ようやく手応えを感じつつある。 3班 大谷たみ子	132
笑顔には大きな力がある。少年との出会い。 野崎裕史	144
ボランティア支援から学んだこと。 4班 塚原好子	146
ボランティア活動を終えて。中村事務所 鈴木和夫・宮田明・小口誠／吉仲会 須藤敏雄・加藤壽／岩井自動車学校 張替治	152
ひたすら救助、捜索等に従事し続ける方々をどう救うか。 5班 川上優	162
心をこめてマッサージを頑張った心が自然にひらいて家族のように話せた。 金元伸	169
びっくり、ドンカッ。伝わるメッセージと返ってきた「ありがとう」。 小澤朋子	173
瓦礫と思い出が入り混じった田んぼで。 小澤朋子	174
一生懸命やれば必ず伝わる。これからの被災地へ「想い」を寄せ続けたい。 6・7班 村田真理子	182
周囲の仲間と協力すること、あきらめないこと。 7班 楠木麻衣子	183
みんなの想いを最後まで。 6班・総まとめ 青木勇人	198

大船渡市後ノ入応急仮設住宅、K・Sさんからの手紙	112
大船渡市後ノ入仮設住宅、Mさんからの葉書	114
被災者の方々の「声」の中から	200

防災用・ボランティア用資料

東日本大震災で
亡くなられた方々
遭われた方々に捧ぐ

一 医療法人とその仲間たちの被災地支援の記録



まえがき

今回の東日本大震災では、お亡くなりになった方、多大なる、物的・精神的に甚大な被害に遭われたことを深くお悔やみ申し上げ、心から哀悼の意を表します。また、私どもに岩手県のごころのケアチームに参加させていただく機会をくださったことに感謝申し上げます。

本格的な支援の前の現地視察で、被災地はまさに「戦場」であり、この災害はすべての日本人が心を一つにしてあたらなくてはならない緊急事態だと強く感じました。

少しでも、できることはどんなことでも、と思う惨状でした。

しっかりと気合を入れ「やる気がある人間なら、誰でも参加でき、何でもいいので、その役割を果たす本気のチームを作り上げたい」と考えました。

全員が力を合わせ、絶対にこの地域や東北の再建を、そして故郷・日本再建のために役割を果たせ、と覚悟を迫っているように思いました。この認識を持ち、秀峰会の全スタッフや多くの知人、友人と協議を重ねて「全員が強い使命感と断固たる決意を持ち、一生懸命被災者の方々のために行動しよう」という結論に達しました。

そのために、こころのケアチーム（ストレス反応の早期発見と治療を目的とする医療チーム）と、その発症を予防するボランティアチームの2グループに分け活動しました。

今回のボランティア活動で、参加した各人が、医師として、看護師として、それぞれの職種として、また人間として、多くの事を感じ学ばせていただきました。

我慢強く、相手の立場に思いを寄せ、謙虚で、強靱で、しなやかで優しい心、そして泣き言を言わない被災者の方々に深く感銘を受け、改めて自分自身が日本人であることを意識し、強く誇れる想いがいたしました。

また、非常時におけるリーダーのあり方についても考えさせられました。

一カ月余に及んだ被災者支援と引き続き行ったボランティアの記録を残すことになり、ご協力いただいた方々、私たちの支援を受け入れてくださった被災者の方々に感謝いたします。

2013（平成25）年12月

医療法人秀峰会 理事長 中村吉伸

Prologue

プロローグ



ボランティア活動決定まで

3月の震災直後、法人内の職員親睦会「ねあか会」と「あった会」が自主的に募金活動を開始する。3月下旬に108万6千555円の募金が集まり、その全額を今回の被災で親を亡くした子どもたちのための「あしなが育英会」に寄付。また、それとは別に医療法人秀峰会として「日本赤十字社」に100万円を寄付。さらに後日「日本精神病院協会」にも30万円を寄付。

募金活動と同時に、スタッフから「直接手助けをしたい」という声上がり、3月下旬希望者を募り、ボランティア活動を行うことを決める。

ボランティア活動は、希望すれば、どの職種・スタッフでも参加できるように、医療班として「こころのケア班」、ボランティアとして炊き出しなどを行う「ボランティア班」の2種類のチームを形成し、派遣することを決定。

また、参加者全員で日々の活動中の出来事を話し合う「振り返りミーティング」を毎日実施することとする。

参加メンバー

◆医療法人秀峰会

◆中村喜四郎衆議院議員（中村吉伸の実弟）喜友会事務所一同

◆吉伸会（医療法人秀峰会理事長・中村吉伸の小学同級生の会）有志

東日本大震災支援の目的

■医療班Ⅱこころのケア班

被災者の心の病気の早期発見と早期治療を。

■ボランティア（炊き出し）班

病気の発症予防。被災で傷ついた方々の心を癒せるように、一瞬でもほっとした寛ぎ、感動、満足感を味わっていただく時間をつくりだす。

■秀峰会内振り返りミーティング（以下「振り返りミーティング」という）

今まで体験・経験したことのない惨状に接し、自らも心に傷を負うであろうボランティア参加スタッフのためのサポート。
ボランティアのあり方・意義の共有。

◇その日にあったことを各自に吐き出させることで、辛い気持ちや傷ついた心を次の日に持ち越さない。

◇活動の共有化。感動・傷心の共有化、他者の見方や考え方への理解と関心。

◇ボランティアの意味・意義についての理解、スタッフの世界観、見識を広げる。

助け合うこと、他者に心を寄せることの素晴らしさ、労働がもたらす喜び・充実感。

ボランティア活動 開始までの経過

3月末 支援活動決意後

ボランティア活動開始の決定後、直ちに厚生労働省、日本・県医師会、被災地各県（岩手県・宮城県・福島県）各市町村の担当窓口にて、前述の内容で「ボランティアの申し出」をする。

さらにその後

「とにかく現地に足を運ぼう」「自分ができることで被災者の方に本当に役に立つ事を見つける」「現場で交渉しよう」ということになり、大震災から1カ月後の4月12日、一泊二日の行程で私とK看護部長、A事務部長、I次長の4名で取りあえず被災地へ向かうことを決定。

4月2日（土）

同級生の会「吉仲会」役員会を開催。仲間たちの原発による風評被害の状況把握ならびに被災地支援の活動予定を披露し、参加者を募る。

4月9日（土）

岩手県精神衛生センターから連絡が入る。

「陸前高田が大船渡のどちらか、まだ場所は確定ではないが、前任の医療チームが引き上げるので、その続きをやる気はあるか？」
ただし、条件もあった。

「派遣にあたっては、チームは最低一カ月間連続して留まること。その責任者は必ず一カ月間常駐すること。また、責任者が自分たちのチーム内の申し送りを行うこと。チーム構成は、医師1名を必ず、それから看護師とその他ケースワーカーもしくは心理士、さらに事務スタッフも必要……」というような内容であった。

真つ先に感じたことは「大変な条件」。それが本音だったが、取り敢えず、念願のオファーがあったことは嬉しい。ちょうど4月12日には現地視察の予定も立てていた。ならば、まずは「岩手県に向かう」ことを約束。

4月12日（火） 4月13日（水）

■
現地の詳しい状況が不明なため、登山用の寝袋・鍋・コンロ、コメなどの食料品・飲料水・予備カソリン・瞬間パンク修理ボンベなどを買って揃えて被災地に向けて出発。

ほかには、被災したスタッフ家族に対する慰問品なども準備する。
私を含む4名が岩手県精神衛生センターに直行し、次長と面談。名刺交換後、改めて条件について確認する。前任チームから4月末に申し送りを受け、そこから少なくとも「5月一杯はいてほしい」という。

秀峰会は、私自身が責任者となり遠地に滞在すること、そして当方の考えやスタッフの陣容等を伝え、詳細は日程調整を行って改めて連絡を入れることにした。

その後、2日間で被災地の被害状況を全般的に視察。炊き出し実施のための現場確認と状況把握も兼ねて、岩手県内各市町村から宮城県まで、海岸沿いに車で南下する。

12日の夜は、一関駅西口の駐車場で車中泊（交渉するも、いずれの旅館ホテルも、ボランティアの人たちですべて満室）。

被害に遭ったスタッフ家族の家も数軒訪ね、若干の差し入れをしながら被災当時の状況を確認した。またスタッフの卒業高校も訪ねて、校長先生に挨拶をさせていただいた。たまたま夕食時にあたり、ボランティアの方から「よかったら食べていきませんか？」と声をかけられ、被災者用の食事一人前を4人で分けて食べさせてもらった。

それは一見、吉野家のテイクアウト用のボールに入った本格的な牛丼であった。しかし実際には、牛丼とは名ばかりの、冷えたオジヤ[※]にすぎなかった。

「これを毎日食べているとは…」、言葉を失った。

さらに、当初私たちが考えていた「トン汁とカレーライス」の炊き出しは被災地では定番で、食べ飽きていることも分かり愕然とする。

秀峰会への帰途、「秀峰会として私たちがやれることは全力で、全身全霊をかけて取り組む」ことを全員が、改めて決意した。

4月14日（木）

■ ボランティア活動を行うにあたり、「第1回秀峰会内事前説明会」を開催。同時に、O心理士を講師に、事前の心構えについて「勉強会」も開催。

4月15日（金）

■ 現地での活動用にユニフォームをオーダーする。併せて、キャップとTシャツも手配。

4月19日（火） 4月20日（水）

■ 病院部門、施設部門の各朝礼で、現地の惨憺たる状況をスタッフたちに伝える。

ただし組織（法人）として動く活動であっても、参加は、完全に個人意思によるボランティア活動であること。

したがって法人からは、社協などの傷害保険・予防接種・参加日の勤務扱い・現地までの送迎・宿泊（食事込み）のみを提供し、特別手当などは一切無いことを伝え、参加希望者を募る。

同時に、何人かの幹部に「トンカツ」の炊き出しを提案する。実現できるかどうか、K栄養課長の知恵を借りることに。

4月20日（水） 頃より

■ 持込み必需品（法人、個人とも）、薬品などの準備を開始。さらに鍋・釜・ガス台・ボンベ・飲料水用大型ポリタンク（2百リットル）・予備用ガソリンタンク・食用油などを調達、購入。レンタカーを1台手配、ボランティアのしおり等も作成。

車は3台。越谷（埼玉県）の法人と現地間を行き来して人と物品輸送のための10人乗り中型車を2台、現地での移動用に小型車を1台準備。

同時に、現地の宿舎（旅館）の手配。しかし、これがなかなか困難で上手くいかない。活動地域付近のビジネスホテルや旅館などは、ほぼすべて各都道府県がボランティア団体のために押さえていて、空きが見つからない。ほぼ満室状態。

結局、車で70～80分も離れた前沢駅前の「半田屋旅館」をようやく秀峰会の宿舎として確保。全貴相部屋で、食事は朝食のみ、夕食は隣の食堂で摂るという条件。

4月27日（水）

■ ボランティア参加者を対象に、破傷風の予防接種を開始。

秀峰会の地元、埼玉県越谷市庁を訪問。高橋努越谷市長、武藤繁雄副市長、佐々木清市長公室副参事兼広報広聴課長に、「越谷市を代表して被災地に向かう」挨拶をする。

K病院長、K看護部長、I事務次長、T顧問、N病院フロア長、Mケースワーカーが同行。

「第2回秀峰会内事前説明会」および「勉強会」開催。破傷風予防接種実施。

同日夕刻、16～18時。

炊き出しシミュレーションとして、吉仲会・O君に大きな豚肉の塊を提供してもらい、試しトンカツ揚げを実施。

併せて「トンカツ炊き出しマニュアル」も作成（衛生面・食材その他、作業工程表、盛り付けなど）。

4月28日（木）

■

14時30分、細川律夫厚生労働大臣、唐沢剛大臣官房審議官に出発の挨拶。迷惑をかけないよう白衣姿で訪問。地元出身である細川厚労大臣から「地元を代表し、また数少ない民間病院として、しっかり被災地の方のためにやってほしい。地元の人間として誇りです」と励まされる。K病院副院長、F院長、Y顧問、A事務部長、K看護部長、M看護次長、O介護次長、S事務次長、O心理士、それに中村喜四郎事務所を代表して中村勇太らが同行、厚労大臣室を訪問。

Reconstruction aid

Record of the activity of the Shuhokai

東日本大震災 被災地支援活動の記録 2011年

こころのケア 第1班

医師——中村吉伸（理事長）
福井和彦（相談役）
看護師——川上優（リーダー）
只野七生（薬品物品・カメラ係）
富田瞳（マナー係）
臨床心理士——大塚明子（記録係）
事務——谷塚重夫（サブリーダー）
大川芳夫（車両係）
学生ボランティア——中村咲美

※ボランティア班（現地打合せ・視察のため）
事務——青木勇人、石塚章広



「こころのケア」チームとして参加して、果たしてその責務を全うすることができるのか、という不安が大きかった。その思いは越谷を出発して現地に到着するまで続いた。



予想していた以上の混乱と無秩序、流れのなさに驚いた。

秀峰会の被災地支援活動がいよいよ開始。

こころのケア（医療班）1班を含む総勢11名で陸前高田へ向かう。

GW初日とあり、東北自動車道はボランティアに向かう人々の車で大渋滞。そんな日本人を誇りに思い、渋滞も苦にならず。

午前7時、北辰病院（医療法人秀峰会）埼玉県越谷市）を出発。

毎日新聞社I記者より取材インタビューを受け、集合写真なども撮って出発。早朝にもかかわらず、看護師をはじめ多数のスタッフが見送りに来てくれる。

第一陣となる医療班のメンバーは、総勢11名で被災地・陸前高田に入る。

東北自動車道に入った途端に大渋滞。ゴールデンウィーク（GW）を利用して被災地に向かう人々（大勢のボランティアや被災地の関係者等々）の車で、道路がたいへんな渋滞。

被災地に近づくにつれ、道路には自衛隊の車両や各

都道府県の警察車両が多くなり、何となく緊張感が漂う。道路もところどころに段差があり、若干び割れや新しい修理箇所が多く目立つ。

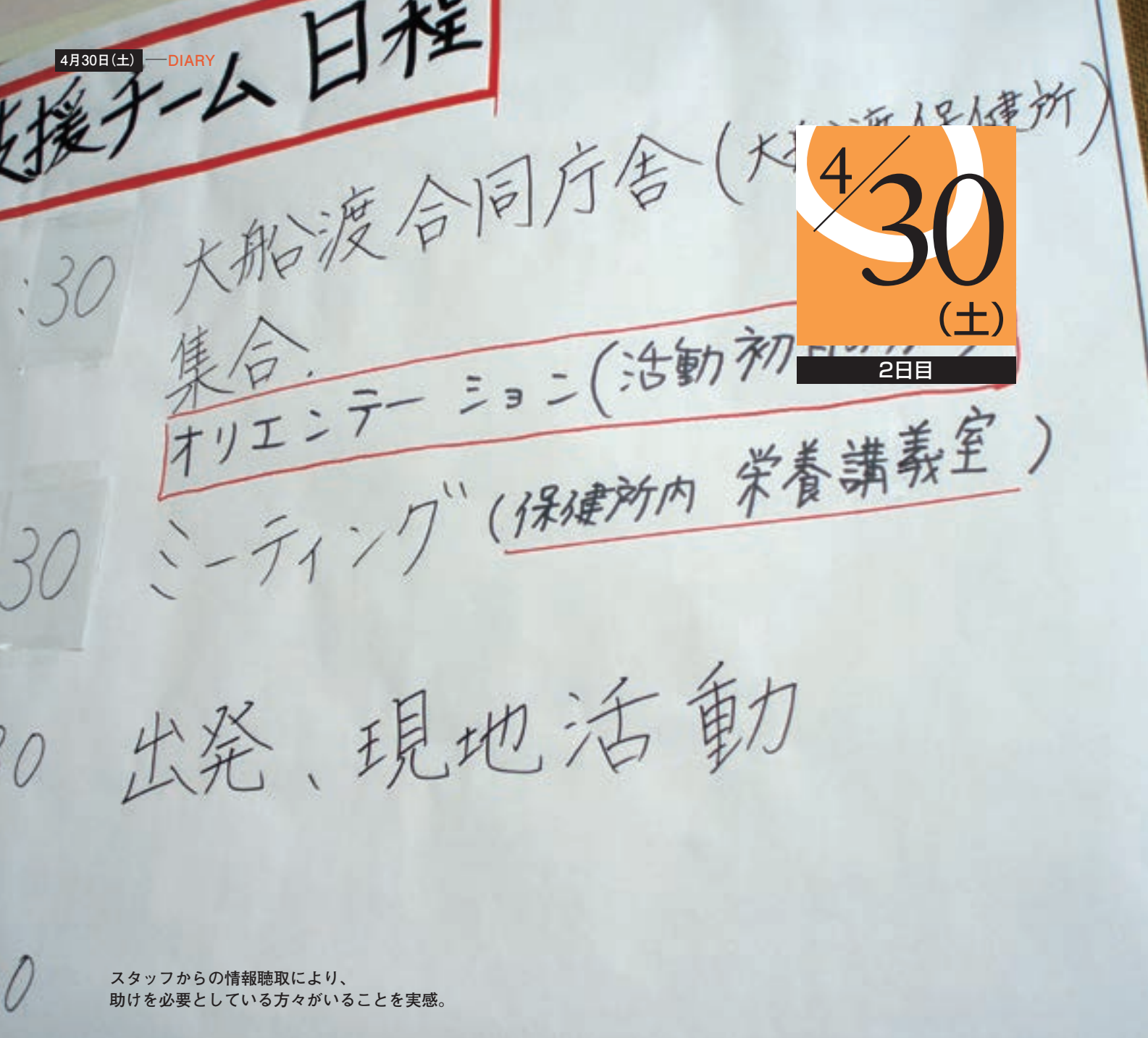
2週間前、視察に行ったときにも大いに感じたことだが、この大震災における自衛隊の力は頼もしい。もし自衛隊がいなかったら、被災地の死傷者の数はさらに目を覆うばかりになっていただろう。寒さのために亡くなったり、飢えで死ぬ人も多数出たのではないかなと思う。

普段から訓練を積んでいる人たちの力は頼もしい。このことをいつか自衛隊の方々に言おうと思いがながら、ついで誰にも一度も言えずじまいであったことが誠に残念である。

渋滞のため、15時に予定していた盛岡市内での岩手県精神衛生センターとの打ち合わせに間に合わず。明日、大船渡の保健所にて打ち合わせすることに。

奥州市前沢の「半田屋旅館」に直行し、17時40分によろやく到着。

20時、夕食。その際、これからは毎日「振り返りミーティング」を行うことを皆に伝える。当地に来て感じたこと、その日に経験したことなどを毎日、夕食時にすべて吐き出せるように（緊張と期待と不安が交錯した状態）。



スタッフからの情報聴取により、
助けを必要としている方々がいることを実感。

案内された避難所にはいずれも、あまり人がいない。
そのため単なる「場所の確認」で終わってしまう。
17時から約30分間、各県派遣の保健師による全体
(医療チーム、こころのケアチーム) ミーティング。
前任のS市からの申し送りを受ける。
また夕方、診療の拠点となる場が必要のため、リア
スホールの保健師に、あまり使用されていない内科
チームの診察室の一部借用をお願いすがこれもダメ
である。

9時、全体会議(地区割等)。その後、前任のS市
チームの案内により各地区を訪問。
11時、市役所を訪問。大船渡市千田厚生福祉部長に
挨拶。戸田公明市長にも挨拶。

その後、こころのケア班の訪問先の避難所へ。

まさか現地に来て
「仕事がない」とは
夢にも思わなかった。

5時30分朝食、6時出発。

7時40分、大船渡市保健所に到着(2階・会議室)。

7時50分、岩手県北川保健師によるオリエンテー
ション。さらに、8時35分から大船渡市の保健師によ
るオリエンテーション。



被害を受けているところと、受けていないところの差がはっきりしている。
戦争でもあったような現状に大変衝撃を受けた。

被災者の心を楽に 岩手にケアチーム派遣

越谷市の医療法人秀峰会「北辰病院」(小西俊一郎院長)が29日、東日本大震災の被災者らを対象の「こころのケアチーム」を岩手県大船渡市へ派遣した。精神科医、看護師、医療心理士ら延べ474人で、同日から5月31日まで、避難所や在宅の避難者やボランティア、自治体職員らのケアを行う。

出発前に、精神科医の中村吉伸秀峰会理事長(63)は「発生から50日、同日から5月31日まで、避難所や在宅の避難者やボランティア、自治体職員らのケアを行う。また、同病院の職員330人でつくる親睦会(三上翼会長)は職場で集まった現金約108万円を「あしなが東日本大地震・津波遺児募金」に寄託する」と述べた。

【飯嶋英好】

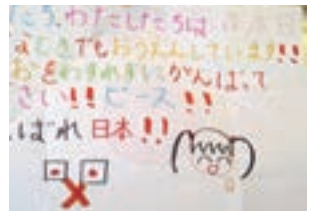
毎日新聞 2011年(平成23年)4月30日(土曜日) 埼玉東



現地の行政も「お願いします」と言うばかりで、どうしてほしいかが分からないのだと思う。そのようななかでボランティアもニーズを掴めないまま終わっているのではないか、指示系統ができていない点を懸念している。



私たちにできることは何か？今は模索状態だが少しずつ切り出していきたい。





「家がない。でも、皆で集団で生活しているから大丈夫」と話していた。



3カ所の避難所を回った。支援ニーズがなく、具合の悪い方もいない。今後、環境が変わったときにどうなるかと懸念する部分が残る。



今後も継続して医療チームの打ち合わせに参加をさせてもらえたら良いと思ったが、「医療チームとこころのケアチームでは動きが違うので、こころのケアチームで情報共有の仕方や場所を相談してください」とクギをさされた。



「支援は大変ありがたい」という市長と握手、「よろしくお願いします」と挨拶。

初めて全体ミーティングに参加して

これから、われわれはどのように活動していけばいいのか途方に暮れる。

被災者のいない避難所で待機し、保健師から挙がってくる情報をじつと待ち、その指示に従うだけでは情けない。志を持って来ているスタッフにも申し訳ないし、恥ずかしい。

こんなに勢い込んで来たのに、現地に来て「仕事がない」とは夢にも思わなかった。

被災地のボランティアは行政の管理下で行われるものである。その上で被災者のことを一番に考えながら、民間と行政が緊密に連携を取り合い、互いの良い面を活かし活動していくのが理想だと思う、しかし、今はまだ民間の人的パワーが活かされていない。効果的に活動するためにはどうすればいいのか、大いに悩む。もっと活動の場を与えてほしい。

とにかく、自分たちのことを避難者の方々に知ってもらうことだけでも必要なのではないか。われわれの存在を知ってもらうだけでよい。

それでも避難所の人は少しは楽になるはず。「もしもの時には連絡できる」と。だから電話番号を知らせるだけでも意義があるのではないかと思う。ペーパー等を作成して、被災者全員に配る作業を明日からしよう。

リアスホール、カメラアホールを拠点にしたい。そうすれば、被災者も相談や診察に来やすくなるはず。とにかく被災した方たちの敷居を低くしたい。

振り返りミーティング

— 個別の感想を率直に言い合う —

夕食を摂りながら、本日の振り返りミーティングを実施。

それぞれが本日味わったいろいろな思いを吐き出す。悲しむ者、怒る者、自分たちが感じたことを一生懸命に話してくれる。そして、全員がとても強い想いで当地に来てくれたことを感じ、熱く感動する。皆の純粋さ、素晴らしさを改めて実感。

■決定事項

明日は2チームに分かれていく。

◇申し送りチーム

○看護部長、T代理、Oさん

◇リアスホール

理事長、F医師、Y課長、T代理、O心理士

リアスホール、カメラアホールの2カ所を拠点にして、介入していく。そこに行けば相談ができる、という機能を持たせる。そこから発展させるということが良いのではないか。まずは、そのカタチを作る。

今後引き続き、2チームに分かれてリアスホール、カメラアホールに常駐する。

こころのケア 第1班

医師——中村吉伸（理事長）

看護師——福井和彦（相談役）

——川上優（リーダー）

——只野七生（薬品物品・カメラ係）

——富田隆（マナー係）

臨床心理士——大塚明子（記録係）

事務——谷塚重夫（サブリーダー）

——大川芳夫（車両係）

学生ボランティア——中村咲美

※ボランティア班（現地打合せ・下見のため）

事務——青木勇人、石塚章広



一つ一つのことを慎重に感じないといけない。



避難所にいる方の体を触らせて（マッサージさせて）もらおうと、全身緊張が強く、硬くなっている状態であった。



まだまだ手が入られず津波の足跡がそのまま残っている。



避難所（リアスホール）では歩く所（廊下）で寝泊りをしている。プライバシーがない状況ではさぞ苦痛を強いられるだろうと感じる。



津波によって陸に打ち上げられた漁船。どうすることもできない状態。



家族写真を大事に洗っているところだった。

6時朝食、6時20分出発。
8時30分～9時30分、こころのケア（医療）班はリアスホールにて朝のミーティング。その後、北海道民医連と愛知ネットの情報を受け、われわれの医療班をさらに分けて、それぞれ別活動に。私とD君はリアスホールで、北海道民連の部屋を借りて2人の患者さんを待つ。
F医師とK看護師、O心理士の3人はカメラアホールで診察やインタビューを行う。
途中から私とD看護師もカメラアホールへ。そこで、3年前よりうつ病で服薬していたが罹災のために中断したという患者に出会う。
K看護師・T君の班は前述の医療チームに同行し巡回へ。しかし、いずれもほとんどニーズがなく、避難

手分けして活動するも、
本日も空回り同然で
ガツクリ。
メンタル（精神科）医療に対する壁、
敷居の高さのためか？
それとも単に手際が悪い？
明らかにうつ病の人もいるというのに。
前途多難、されど診療所は必要。
何か手立てはないか？



自然と共存して生きていかなければいけない人たちの力に少しでもなりたい。



支援物資が行き渡らず積み上げられている。行政自体も整理がついていない。



太鼓のイベントの時「太鼓を止めてくれ！地震のとき、こういう音で津波が襲ってきて逃げたんだ。皆おびえているんだ」と訴えていた人がいた。



全国からボランティアがさまざまな形で来ている。少しでも何かできないかと集ってきている。しかし、避難所（大小）により片寄りがある。



前途多難な始まりに不安を感じるが、続けられる限りできることを精一杯やっていきたい。



医療生協の方と部屋の共有ができないかと相談しているが、良い返事が返ってこない。今後も慎重に組み立てていく必要がある。



海から遠い内地まで船が運ばれてきている現状に声も出なかった。



夜通し続くミーティングでは感極まって涙する者もいる。

者がいない状態で、空回り同然でガックリ。

メンタル（精神科）に対する壁・敷居の高さなのか？質問の手際の悪さのためなのか？しっかりしないと、一体何しに来たのか分からなくなってしまう恐怖を感じる。

20時30分〜22時30分、振り返りミーティング実施。

今日も、今後の医療（こころのケア）班の活動をどうするかという、心配に話題が集中する。とにかく黙って待っていても仕方がない。何とか北海道民医連が使用している部屋を、隔日で2〜3時間だけでも借用し、診察室を立ち上げることはできないか？活動の拠点となる場所がほしい。いまだ診療開始の糸口が見つからない状況に焦りが出る。

夜中に途中覚醒。こうなったら明日はさらに行政に対し、被災者への心のケアの必要性を説き、もっと積極的にわれわれの活動に協力してくれるようお願いするしかない。どうしてもときには岩手県庁にも乗り込む覚悟。

それでもダメなら、避難所や仮設住宅を訪問して皆で避難者一人一人に問いかけていくしかない。

振り返りミーティング

他の医療チームが使っている場所の問題については、慎重に組み立てていかなければならないと思う。

まずはカード配りから始めて、その後にまた考えよう。仮設住宅に移った人については、今はまだ移動直後だからニーズはしばらく経ってからだと思うが、カードを配っておくことは良いだろう。

カードを配りながら、様子を伺う（何もなく入っていく、入ってこられるのには抵抗があるだろうから）。

「やりたい！」ということを宣言する。そして使命感をもって、やるべきことをやっていく。

こころのケア 第1班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	福井和彦（相談役）
臨床心理士	大塚明子（記録係）
事務	谷塚重夫（サブリーダー）
※ボランティア班（現地打合せ・視察のため）	青木勇人、石塚章広

被災

学生ボランティアの視点から。

中村 咲美
Sakumi Nakamura



3月11日、そのとき私は福島と郡山間にかかるトンネル内の新幹線の中にいました。突然、列車が停まると車内アナウンスが流れ、乗客に落ち着きを求めるよう促し、それから現在の状況などを伝えるアナウンスが流れました。どうやら、本日は車中泊になりそうである。

放送直後から、乗客たちは次々と飲料やパン、チョコレート等の食糧を買い求め、間もなく「車内販売は売り切れしました」というアナウンスになりました。何となく息苦しい雰囲気なのか、今度は「節電のため、電気を消させていただきます」というメッセージが流れました。

私は長くても一日程度だろうと思いい、幸い乗車する際に買った飲食も持っていたので慌てずに済みました。それでも、周りの乗客が必死に車内販売の品々を買う様子を見たときには、やはり焦る思いでした。

SNS（ソーシャルネットワークサービス）を通じて、東北が大変なことになっているらしいと知りました。しかし、実際にどれだけ大変なことが起きたかを知ったのは次の日に新幹線を降りてからです。

列車の中では、誰かがパニックに陥り騒ぎだすこともなく、逆に、乳児のミルクが足りないときに他の家族が助けてあげるといった場面もありました。午前3時過ぎに食料とカイロの差し入れがありました。

翌日の午前10時過ぎ、約20時間の缶詰からようやく解放され、新幹線から代替バスに乗り換えて無事、茨城の実家に辿り着くことができました。

実家に到着後、SNSを通して盛岡にいる友人が被災していることを知りました。「友人たちがあんな状態のなか、私はさつさと実家に戻る道を選んで良かったのだろうか、盛岡に戻って何かできることがあったのではないだろうか」と、父に話しました。父は「身の丈を越えない、今だけにならない、自分にできることを考えることが大切なのではないか」と言葉をかけてくれました。私は、ハッとしました。

身の丈を越えてしまつては支援にはならないのです。わずかの力でも分けてあげ

られることが大切なのです。

それから数日が経ち、父が理事長を務める医療法人秀峰会において、精神科に携わる職業ならではの「こころのケア活動」と、さらには瓦礫撤去などの「ボランティア活動」を行うことが決まったと聞きました。

私も学生ボランティアとして、その活動に参加させてもらうことになりました。日程の関係で一日のみの参加となりましたが、その一日が初日であったことも非常に有意義でした。

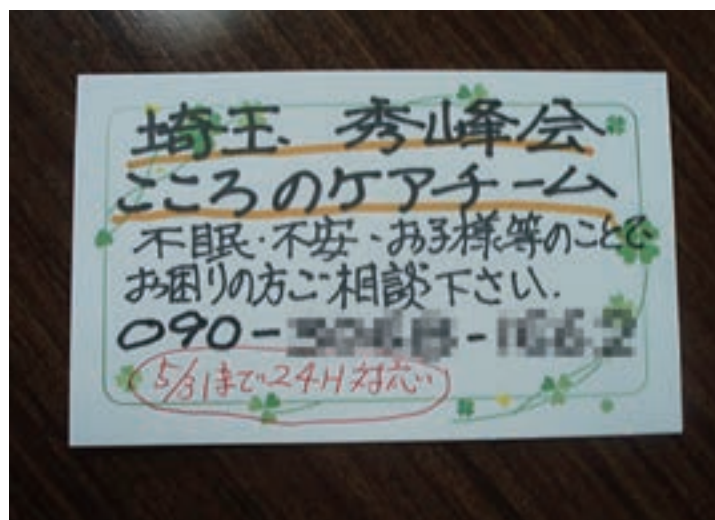
被災地に向かう途中、臨床心理士の方に「岩手の方言で、症状などを伝えるときによく使うような言葉や言い回しはありますか？」と聞かれたことも印象的でした。確かに、コミュニケーションをとる上で言葉は大切です。とはいえ、そんなに細かいところまで心配りができることに驚き、本気で地元の人とコミュニケーションを取ろうとしているのだと頼もしく、嬉しくなりました。

支援活動初日の朝、市役所で得られるだけの情報を集め、情報交換を行い、また実際に車で避難所を回ってみました。避難所ではぎりぎりのスペースを確保しながら大勢の方が生活していて疲労感が一杯に見えました。子どもたちも普段より警戒心が強く出ているようでした。

大学で医学を学んでいます。が、授業で、被災に遭った時に一番長期的な支援が必要なのは精神面でのケアだと習いました。

大震災から半年を迎えた今、多くの方が避難所から仮設住宅での生活に移ったと聞きました。その一方で自殺のニュースも取り上げられ、現在の心のケアはどうなっているのかと思いました。半年が過ぎ、実際に自分の目で被災地が今どんなふうに変化したのか、どんな状況にいるのか、また、将来の自分にできることは何かを知りたいと思います。

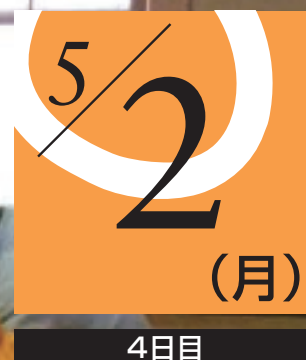
(2011年9月)



配布した名刺。
なるべく利用しやすいように「24時間対応」。



自分たちが「氣にかけている」というメッセージを伝えられるだけでも意味があると思う。



自己紹介カードを全員で手書きで作成。
一枚一枚に思いを込めて、どうか一人でも多くの人たちに届くように…。

8時30分、宿舎を出発。リアスホール到着前、北海道民医連チームより電話が入る。
「県の方から言われましたので、一部屋どうぞ」
厚労大臣、大臣官房審議官のお陰だろう。ご利益でき面。ありがたい、元氣が出る。

11時、北海道民医連、S保健師、愛知ネットの話し合いがあり、その後、正式に部屋への引き渡しを受ける。早速、病院から持参した医薬品などを運び込み、早々に部屋づくりを開始する。

念願のわれわれの拠点できた。

13時～15時、行政のこころのケア班の全体会議（保健所にて）。行政との意志の疎通が全く図れない。「被災者のために来た」、その思いを強く訴える。

しかしながら、この会議の中で、われわれがリアスホールで週3日（月水金の午前中）診察することが決定となる。

いろいろ不満はあるが、取りあえずは週に3日の診療開始が決まったことを「善し」とするしかない。

16時～16時45分、カメラアホール巡回。17時～17時30分、こころのケア班・医療班・保健師班による合同ミーティング。

振り返りミーティングでは、皆が元氣になる。診察室の開設を皆で心から喜んだ。F医師の感動、Y課長の感涙（役所の仕事ぶり、自分の一生懸命さなど）、さまざまな話題が飛び交う。良かった。

皆で一生懸命、
手書きの名刺カードを
作って被災者に配布。

使命感、熱意、
チームワークは文句なし、
心を一つにガンバロー！

念願の診察室をようやく確保。
全員で喜ぶ、良かった。
振り返りミーティングでは
久々に笑顔が飛び交う。

6時30分朝食。7時～8時30分、秀峰会の「こころのケア」を知っていたため、全員で名刺カード作り。熱心に取り組んでいる様子を見て、とても気持ち良いチームワークを感じる。皆が一生懸命、心を込めて手書きのカードを作っている。少々、悲壮感さえ感じるほどの真剣な眼差し。しかし、この作製によって、皆の心が一つであることを大いに感じる。

「ガンバロー！」という感じ。
あつという間にたくさんの方の配布用名刺カードが完成する。皆がすっきりした表情になる。

振り返りミーティング

昨日は無かった衝突（ついたて）が、今日やっとできていたり、避難所の様子も日に日に変化している。

被災者が「こうしてほしい」と言わない（言えない）状況に、行政は「甘えている」と思う。もっと気持ちを汲み取っていく必要がある。

病棟でやっていることが原点。相手を思いやる気持ち、嫌がらずにやったほうが良いと思いついて、それが、通じている。

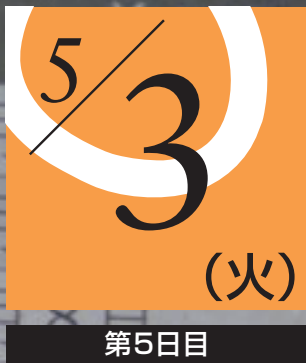
ここに来ていないスタッフにも伝えていきたい。

Y事務員のマッサージで、表情の無かった人にもみるみる表情が出てきた。大変素晴らしい。

こころのケア 第1班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	福井和彦（相談役）
	川上優（リーダー）
	只野七生（薬品物品・カメラ係）
	富田瞳（マネー係）
臨床心理士	大塚明子（記録係）
事務	谷塚重夫（サブリーダー）
	大川芳夫（車両係）

応急仮設住宅の着工状況

場 所	戸数	着工予定日	着工状況
第一中学校グラウンド	200	3月25日	着工完了
米崎小学校グラウンド	60	3月25日	着工完了
栃ヶ沢地区民有地	80	4月5日	着工完了
竹駒小学校グラウンド	90	4月8日	着工完了
長部小学校グラウンド	44	4月15日予定	着工完了
下矢作小学校グラウンド	38	4月15日予定	着工完了
広田小学校グラウンド	66	4月15日予定	着工完了
横田小学校グラウンド	54	4月15日予定	着工完了
計	632		
旧県立大船渡病院跡地	72	3月25日	着工完了
大船渡北小学校グラウンド	88	3月30日	着工完了
大船渡中学校グラウンド	132	4月5日	着工完了
市営球場	114	4月8日	着工完了



仮設住宅は着々と着工されているが、入居に関しては問題が山積みである。

駅前で自分のカバンを叩いている18歳の女子高生、パソコンで被災地の状況をじっと見続けている子ども……気になる子どもたちの多さに改めて気づく。

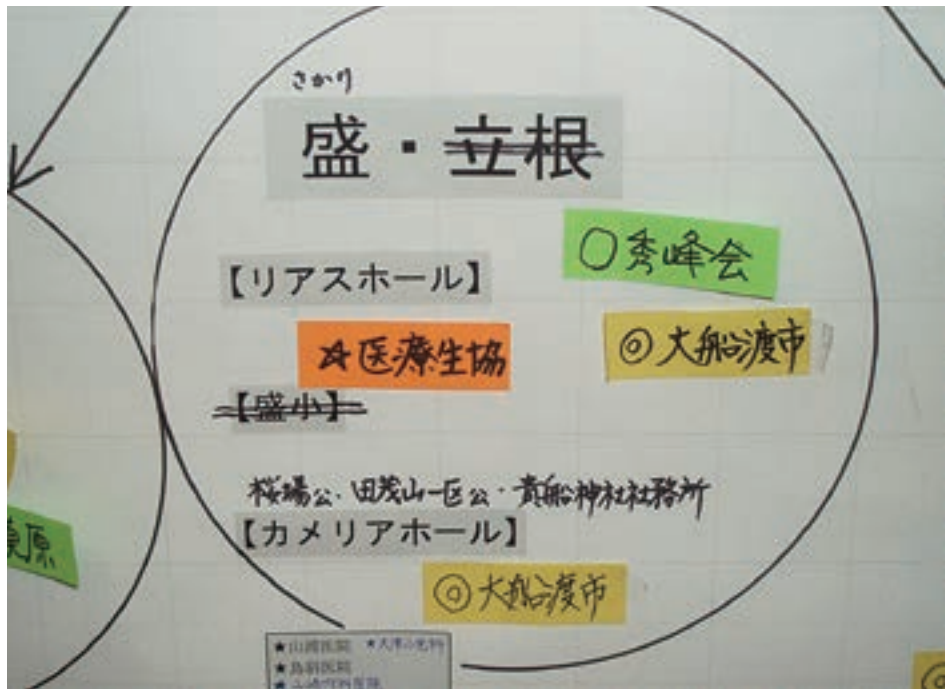
昨日、診療所開設前に不眠症の婦人などを診察した際にも、気になる子どもがいた。じっとパソコンを見ていた中学生とその妹。特に妹の表情はわれわれがリアスホールに案内された初日から、非常に気がかりだった。二人の居場所を見つけて両親が戻ってから再

6時30分朝食。昨日に続き、その後1時間かけて被災地配布用の名刺作りに取りかかる。今日からは「診療所開設時間のお知らせ」も追記。

8時、宿舎を出発。一部のスタッフは本日病院へ戻る。皆、被災地を離れることを大変残念に思っている。もっと居たい、もっと役立ちたい。1カ月後にどうなっているかを自身の目で確かめたいと言う。それくらい、実際、被災地の状況は日々変化している。

ストレス反応性の
症状の特徴は
反応が激しいこと。
些細なことで、
善くも悪くも表情や症状が一変する。
それは子どもとて同じ…。

会議の場で思いを表現でき、先方も考え直さないといけないというところまで、こちらの気持ちが伝わり、少しは「改善」に貢献できたと思う。



初日は「思い」と「実状」の違いに疲れたが、今は「これが現実かな」という感じ。これが今後どうなっていくか、ということが興味深い。



行政は、その後の「フォローができないから掘り起こしたくない」と思っている。見て見ぬふりをしているような印象だった。

こころのケア 第1班	
医師	中村吉伸 (理事長)
看護師	福井和彦 (相談役)
	川上優 (リーダー)
	只野七生 (薬品物品・カメラ係)
	富田瞳 (マネー係)
臨床心理士	大塚明子 (記録係)
事務	谷塚重夫 (サブリーダー)
	大川芳夫 (車両係)

的に向き合い話し合えたことが良かったのだろう。

パソコンで遊んでいた子ども（中学生）も、母親と一緒に診察室に来たときの表情はとても明るくなっており、話もきちんとする。

ちょっとしたことで表情や症状に変化が現れる。やはりタイムリーにしていけることが大事。

夕方全体のミーティングの前に、こころのケアチームだけのミーティングを本日より開催することになった。

ストレス反応性の症状の特徴は、すぐに（短時間で）良くなったようにみえたり、増悪したり、変化が激しい。

当地（地方）では精神科の壁がまだまだ大変厚い。行政自体の意識にも「精神科に対する偏見」がいまだ根強い。



カメラアホールでも沢山の人たちが共同生活を強いられている。

訪問し、父親の承諾を得て診察をする。父親も以前から気になっていたという。妹は両親と母親の実家に行って片付けを手伝ってきたという。母親も妹も、面接後は前に会ったときは表情がまったく違っている。

被災地ではちょっとしたことで症状が改善、悪化する。

同じことが、カメラアホールにいたうつ病の女性にもいえる。初めて会ったときと、話を聞いた後では表情も態度も明らかに違ってくる。親戚の人などに積極



まだまだ海水がひかない。



椿の花はこの地の花。見てると心が和んでくる。



町内の公民館が避難所。顔見知りが多いとはいえ、狭い環境での共同生活ではストレスが…。遠方より家族を思って訪問するも…。



お風呂は自衛隊による仮設、これでも有り難い…と。



こころのケアチームだけのミーティング、県の担当保健師は参加していない。

駅前で自分のカバンを叩き続ける女子高生、
パソコンで被災地の状況が無表情に見つめる子ども等々、
気になる子どもたちの多さに改めて気づく。



被災者の方々に話をすると思いでもらえること、
今までに体験したことがないような事もやってみたこと、やれることが嬉しい。



毎日こまめに予定と状況を確認し合う
医師と心理士。

我々は被災地の人たちの
ためにやってきた、
行政の人たちのために
やってきたのではない。

20時10分、本日も夕食兼、振り返りミーティングを
実施。

順番で全員入り終わるまでに3時間くらいかかってしまふ。

我々も、温泉は大助かり。宿舎（旅館）の風呂は、
順番で全員入り終わるまでに3時間くらいかかってしまふ。

療所で使う機材、点滴台やボンボンベッド、追加薬剤
などを手際よく運び込む。
宿舎への帰途、大船渡近くの五葉温泉に皆で立ち寄
る。やはり温泉はいい、入るだけで気分が晴れやかにな
る。岩手にはたくさんさんの温泉があることで、どれほ
ど被災者やボランティアの人たちが助かっていること
か。これは素晴らしい効用だろう。
ちなみに、現地では被災者のために毎日、温泉か自
衛隊の風呂を利用するための定期バスが出ている。と
ても有難いサービスで、温泉前には「自衛隊の皆様あ
りがとう」と書かれた張り紙が貼ってある。現地で一
生懸命救援活動にあたる自衛隊員にとっても、この張
り紙は大変嬉しいものだろう。

振り返りミーティング

自分の目線より高い瓦礫がこんなにあったら、諦め
の境地になってしまふ。大変、深刻な光景であった。
臭いもすごい。

皆が助けを求めている。そのような中に入っていく
んだなと、改めて思わされた。

韓国人の自分が、日本の人たちと一緒に被災地でボ
ランティアの活動をさせてもらえることが嬉しい。一
生懸命やれることをやってあげたい。

家や財産を失くしたり、家族までも亡くなったたり、
プライバシーも無く、声を出すにも気を遣わなければ
ならず、下着を替えられるのは風呂に入る時だけとい
うような環境にあり……当然、過敏になっていると思
われる。こちらの介入がうるさがるれたりすることが
あるかもしれない。気を抜かず、しっかりと気を入れ
て臨むように。

全体ミーティングに参加して、全国から集まった人
たちがこんなふうの手探りで活動をしていることが
よく分かった。

こちらの人は我慢強いいため、逆に掘り起こす作業が
必要と思う。

オリエンテーションの際に保健師の方に「頑張りす
ぎないで、現地の職員も疲弊していますから」と言わ



第6日目



【医療生協の今日の診療時間】
(午前) 9:00~10:00
(午後) 14:00~16:00

今日からリアスホールに
診療所オープン。
しかし初日の患者はゼロ。
溜まっていた記録を整理し、
診療所のポスターも作ってPR。
午後には、第2班の新規メンバー4人が
点滴台など医療器材を携えて到着。
秀峰会のヤル気が伝播？
他の医療チームの動きにもチラホラ変化が。

6時30分朝食。7時00分宿舎出発、市役所に寄り、
その後リアスホール到着。

本日、診療所開始。開設したての室内は未だ何もな
く殺風景。

9時00分〜12時00分まで患者を待つが、誰も来な
い。せっかくなのでその間、今までできなかった記録
の整理を各自行う。病院への報告書の記載はリーダー
のK君（看護師）、診療（相談）記録はO君（臨床心
理士）、F医師とO君が診療所のポスターを作成して
くれて掲示。

午後になり、今朝病院を出発した「こころのケア第
2班」の4名が順調に到着して合流、総勢9名に。診



ここには何があったのか？ どのような生活があったのか
まったくわからない程の現状が広がっていた。

この日のケア 第2班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	福井和彦（相談役）
	川上優（リーダー）
	門井夢見（薬品・物品・カメラ係）
	二宮三智子（マナー係 5月6日・13日）
	畠山晋作（マナー係）
臨床心理士	大塚明子（記録係）
事務	村上秀俊（サブリーダー）
	金元伸（車両係）

れ、「今すべきことなのに…」と気持ちの温度差にシヨックを受けた。

「職員のための相談コーナーを作りたい」と申し出たのだが、「産業医もいるので、そこに確認してから」と言われてしまった。その代わりに大船渡病院の山野目救急部長の助言を得て消防署へアクセスすることになったが。

行政とは、なかなか上手くいかないが、愛知ネットや警察など第一線で汗を流している方が私たちを認知し始めてくれて、だんだん、居心地がよくなってきた。「我々は被災地の人たちの為にやってきた」という明解な意志がちゃんと伝わってきた感じ。



新たな4人が加わって、これからの良い組み立てができると思う。



全国から集まっている人たちが、手探りをしながら活動をしている。



気を抜かず、しっかりと気を入れて臨むように。



ボランティアセンターの方より情報収集。
我々ができることをひとつひとつ行なっていきたい。

ここは「戦場」という意識をもっと徹底させなければ。何のためにボランティアに来たのか、かえって迷惑をかけてしまう。言葉遣いも含めて再度しっかりと注意をする。

6時30分、朝食。テーブルに座る位置のことで、朝から皆を注意するはめに。上座と下座について伝え、もう一度座り直させる。また、年長者であり先輩の心理士がひとりで炊事番をしているのに、手伝うでもなく、「当たり前」のごとくだ座っているのを見て、それも注意することに。

食後に、幹部の2人を残し再度注意する。さらに、その後日あるスタッフが「人生で他人に気を遣わなくてはいけないということを初めて知った」の発言には、再度びっくり。

こんな当たり前のことまで教えないといけないことに愕然とする。当然知っていなければならぬことを知らない者がいることに驚く。一般社会の常識すら知らない者が我々の中にいることを改めて思い知らされる。

このまま現地で活動することになると、被災者に対

こころのケア 第2班

医師——中村吉伸（理事長）
 看護師——福井和彦（相談役）
 看——川上優（リーダー）
 只野七生（薬品物品・カメラ係）
 富田瞳（マネー係）
 臨床心理士——大塚明子（記録係）
 事務——谷塚重夫（サブリーダー）
 大川芳夫（車両係）



原因があって、それが修復されないということに対して、病院の患者様とは違うということが不安といえ不安。



一人一人にアプローチできる機会を得て、人それぞれの持ち味が出るんだなと改めて感じた。



避難所での集団生活では、プライバシーの確保が難しいため、窮屈で、追われた感じも辛いだろう。



日本だけではなく世界が応援している。我々もできる限りの支援をしていきたい。



やっと体制が出来上がったところなので、この体制を整えて固めていけばよいかな、と思っていたが、理事長先生の「これでは物足りない」という感じを受け止めていた。

して大変失礼なこと、怒られることや傷つけるようなことをしてかしたり、逆に傷つけられてしまうことも起きそう。

言葉遣いも含めて、再度、皆にしっかりと注意をしておかねばならないと、改めて肝に命じる。「ここは戦場と同じなのだ」という自覚を徹底させなければいけない。そうしないとボランティアにきても、何のボランティアもできずにかえって現地に迷惑をかけることになる、大いに打ちひしがれて戻ることになる。

7時、宿を出発し、9時前に市役所に書類を提出して、その後リアスホールへ。

やはり、話し出すと止まらなくなる方が多い。次々と、過去の旦那さんの浮気話やつらかった経験、津波を間一髪で免れて助かったことなど……話が尽きない。

ある方はひとりで2時間以上も話し続けて、別の被災者が私を心配して声をかけてくれる場面もあった。M事務員は恐る恐る話しかけて、最後は握手して、その方に涙まで流されて、M君自身ももらい泣きする。K事務員も2、3人にマッサージをして、少々「痛い」と言われながらも、「今までで一番本格的だった」と誉められた。K君自身も少し取っ掛かりができそうな感覚をつかんだようである。

13時、昼食。その後、AとBの2班に分かれて、Aグループは警察（神奈川県警）・愛知ネット・医療生協との合同ミーティングを実施し、いろいろな情報を

得たようである。

途中、カメラアホールのグループに合流し、皆でそこに居る全員の方々に名刺を配布。また、その際にM君が味わった感動を耳にする。

その後、精神科の合同ミーティングを16時30分から30分間行い、17時からは市役所で開かれた全体ミーティングに参加。

この全体ミーティングで、今まで宮崎県チームが担当していた仮設避難所のうち、大船渡市北小学校に建設された仮設住宅をわれわれが受け持つことに決まった。F先生が説得に成功したのである。グッド！

他にも後日、5月8日以降は、S市チームが受け持っていた2部落（越喜来と猪川）も担当することに。

これで、ようやく「こころのケア班」を遊ばせることなく済みそうである。できれば、これに加えて、一般住宅や半壊住宅も受け持たせてもらい、巡視をしたい。そうすれば、全部をスタッフが体験できることになるはず。上手くいくかどうかは分からないが、まずは希望を伝えておいた。

20時20分、宿に到着。途中、橋が2カ所、通行止めになっていて回り道する。夕食時には、今日も同様に振り返りミーティング（反省会）を実施。



理事長は、個々のことに対応しながら、全体を見ているということがよく分かった。

振り返りミーティング

キーワードは「家族力」。

「小さな望みでも叶えてあげる」ことで、とても喜んでいただけ。

やる気を出して、やれることは何でもやっていこう。

F先生が働きかけてくれて活動のフィールドが広がった。

「引き受けたからには、十分応えられるようにやっていこう」

「人の役に立てることは、何でもやっていこう」
 「秀峰会の原点（今、困っている人の役に立つ）に
 戻ろう」

平時には、ほんの些細なことであっても、こうした厳しい状況下では何倍にもバイブレーションしてくる。それは「良いこと」でも「悪いこと」でも同じ。「コーヒーを飲みたい」という願いを叶えてあげること、「おいしい」「嬉しい」「健康である心」に届くことができる。

「家族の力」にどこか小さなヒビが入ると、こういう状況ではほんのちよっとしたことでも大きな「割れ目」になってしまっている。



♡ ころのケア2班の活動より

「コーヒーを 飲みたい」。

或る女性の
ささやかな願いを
叶えてあげたい！

村上 秀俊
Hidetoshi Murakami

初めてひとりで避難所にいる方のお話を聴かせていただくことになり、ホールの奥にいた女性に、少し緊張気味にあいさつをしました。洗濯物を片付けているところでしたが、初対面の私を拒絶するでもなく、自宅にいるときに津波に襲われたときの様子、死ぬかもしれないと思ったことなどを話してくれました。家も、車も、買ったばかりの春物の洋服もみんな失ってしまつて、今はご主人と2人でこの避難所にいるとのことでした。

不自由な避難所暮らし、集団生活からくるストレスにさらされながらも我慢、よく過ごしている様子で、他県から来た私は会話の相手にもなれず、ただただ話に耳を傾けることしかできませんでした。

その方が、仮設住宅に入って少し落ち着いたら、中古のポンコツでもいいから小さな車を買いたいと思っていると云ったので、「ほかには、何かしたいことはありませんか」と尋ねてみました。

「私はコーヒーが好きだから、コーヒーメーカーで淹れたコーヒーを飲みながら本を読んだり……そうやって以前のように過ごしてみたい」と話してくれました。

帰り際、私が握手をお願いしたところ、涙を流して別れを惜しんでくれて、「こうやって話を聞いてもらい、少し気持ちが楽になりました」と言ってもらい、こちらも涙がこみ上げてくる思いでした。

一日でも早く、以前のような穏やかな日常に戻れるようにと願うばかりでした。と同時に、自分は何もしてあげることができず申し訳ないという気持ちでいっぱいになりながら、その場を後にしました。

夜の報告会（振り返りミーティング）でそのことを話すと、理事長先生から「コーヒーメーカーでコーヒーを淹れるくらいのことなら、ぜひ実現しよう！その女性の願いを叶えて差し上げよう！」とすぐに声が挙がりました。

ました。

急きよ、病院のA部長に連絡を取り、2日後に現地入り予定のボランティア班にコーヒーメーカーを持ってきてもらうことになりました。しかも、連絡したのが夜遅くだったにもかかわらず、A部長は自前のコーヒーメーカーまで準備してくれて、そのことにも大変感謝しています。

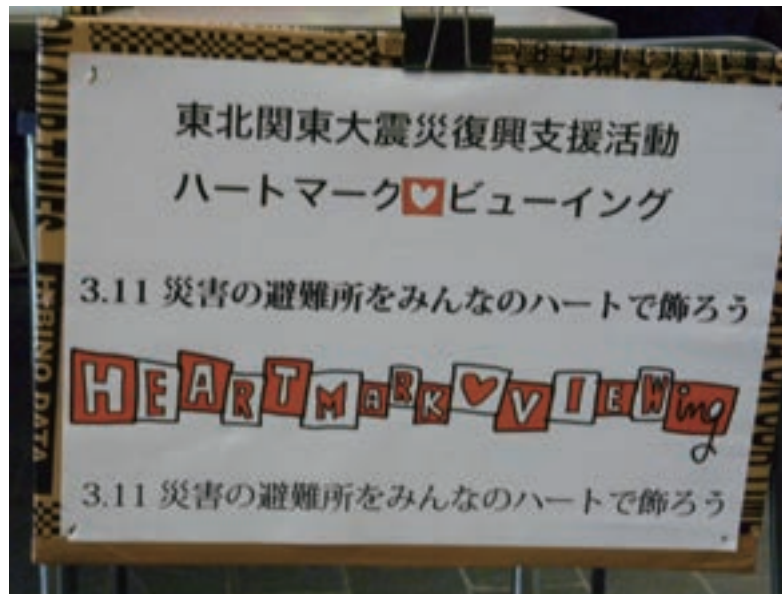
そうやって現地に届いたコーヒーメーカーセットは、第2班の活動最終日（5月9日）に使わせていただきました。

その日、私は単独で市民ホールを訪れ、コーヒーメーカーの電源を貸してほしいと事務室にお願いに行きました。すると責任者の方は「避難所のひとりだけとか特定の人に何かを提供すると、その方が他の避難者から妬まれたり、良く思われなかったりすることもあるので注意してください」と言いました。

確かに、そのとおりです。集団生活の場である避難所では、たとえ良いことでも周囲に与える影響も十分に検討して、慎重に準備をしなければいけないかったと反省しました。とはいえ、このまま何もせずに帰るわけにもいかず、事情を説明して市民ホールの事務室を使用させてもらうことにしました。

あの日、話をしてくれた女性の方に事務室に来ていただき、淹れたてのコーヒーを飲んでいただきました。

「事務室に入ったとき、久しぶりにコーヒーのよい香りを嗅ぎました」とのこと。肝心のコーヒーは、豆だけはその女性が最も好きと言っていたブルーマウンテンだったのに（！）上手に淹れることができず、アメリカンテイストのコーヒーになってしまいました。しかし何度も「本当においしい！」と言いながら、ゆっくりと味わっていただきました。



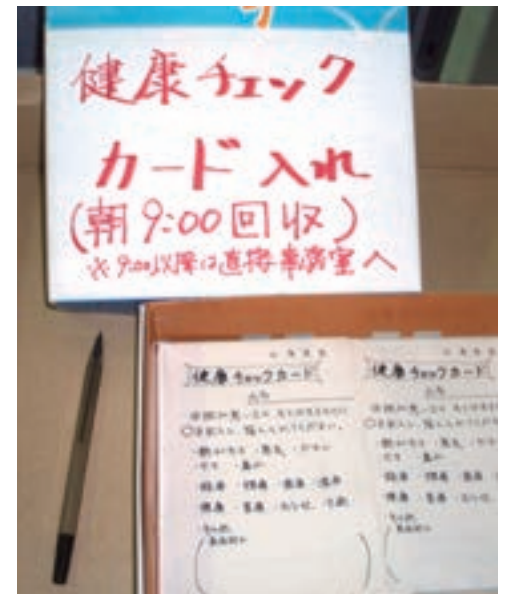
ただ力になりたい、何かできないか？ さまざまな工夫がある。



拒絶される方もそうなりたくなっただけではない。そうせざるを得ない事情があることを理解していけば良いと思う。



学校の避難所、多くの方々が避難している。一人一人の体調を何とか把握したい。



帰り際には「初対面の方にここまでしていただいて、本当にありがとうございます。震災で酷い目に遭ったけれど、初めて良いことがありました。今度は私のほうからぜひ握手させてください」と言われ、また握手をしました。

被災地に着いた初日は、何の資格も持たない（事務職の）自分が「ころのケア」のボランティア活動に参加して役に立てるだろうか、と思っていました。しかし、もしこの女性の疲弊した心をほんのひとときでも和ませることができたのであれば、私がここに來た甲斐もあると思いました。

* * * * *

心に一番残ったことは被災者の方々との触れ合いのなかで感じた、人間力です。

文字どおり未曾有の大災害で、実際被災していない私でも受け入れ難い現状でした。大切な人を亡くしたり、家も財産もすべて一瞬で失くしてしまった人々が、相手を思いやり、傷つきながらも前へ進まなければいけない、と頑張っていました。

また支援活動に関わるすべての方々の無償の力にも、やはり人間力を感しました。

言葉にはならない何かに突き動かされ、皆がこの災害を乗り越えようとしている——物心ともに一日も早い復興を願わずにはいられませんでした。そして、今後起こるであろうさまざまな問題を踏まえて、被災者の方が日常を取り戻せるよう、自分にできる支援を考えて続けていきたいと思いました。

被災者の方々の話を聞き、ボランティアから戻ってから、いろいろ思い返しながらかげたことは「自分に今ある幸せをしっかり感じて、それに甘えない」ということでした。家があり、家族・友人・知人が生きていること、当たり前毎日の毎を送れていること、そんな普通のことをしっかりと見つめて、日々感謝の気持ち忘れずに生活していくことが大事だと思います。

また、私は精神科に勤務しており、日々さまざまな患者様と関わっています。皆さん、苦しい過去・現在を生きている方々です。そんな目の前の一人一人としっかり向き合い、少しでも力になれるように、支えていけるようになることも私の使命の一つだと改めて思っています。



ミーティングの一場面。一番大きな避難所(リアスホール、カメラアホール)はここでのケアチームが回っていなかったのが担当することになった。



マッサージ後、少しは心身ともリラックスできたでしょうか？

17時から定例の全体ミーティングに参加。その後、宿に戻る途中で温泉に立ち寄る。
20時15分、夕食時に振り返りミーティング実施。

振り返りミーティング

皆で力を合わせようという一心でやってきた。ひとり一人の「何かをしなければ」という気持ち、ここによってくる原動力になった。

こういう現場においては、自分は「何ができる」かどうかではなく、「何かをしよう」という心持ちが最も大切。その心持ちが「被災者の傷ついた心」を癒すことになる。テクニック、スキルなどでは大した力にはなれない。

皆で少しずつ、小さな力を合わせよう。「やれることは何でも」やってみよう。ひとり一人の一所懸命な心が大事。

この地で「自分で何かをしたい」と思う気持ちをぜひ表現していこう。そのうえで、皆が少しでも「他の人の役に立ちたい」「被災者だけでなく、仲間にも配慮しながら頑張りたい」という気持ち、素晴らしい。病院における単純な「患者と治療者」の関係ではないから、どっしり切り口で接していくかということも勉強になる。

「心を込めて一生懸命やる」ことで、得られるものが山ほどある。体中で、感じていこう。

なかには職場で見かけるよりもキラキラと輝いて見える人も。被災地で何とか力になりたいという一心がそうさせているように思う。



第8日目



広い体育館であったが、とても狭い個人スペース。床の上はブルーシート1枚であった。

ボランティアに来た、と必要以上に気張ることはない。

「心を込めて一生懸命やる」ことで、得られるものが山ほどある。体中で、感じていこう。

6時30分、朝食。今日からボランティアチームの11人が合流する予定。にぎやかになるだろう。

9時、市役所に記録物を置いて、リアスホールへ。ひとりの患者さんがF先生を待っていた。早速、私とO心理士の2人が残り、他は館内のラウンド(兼名刺の配布)を行う。

昼近くになると、続けて2人の患者さんが来てくれた。ひとりは犬を連れたPTSDの方。明らかに症状がきれいに見られる。フラッシュバック現象、突発性のイライラ、不眠、過食などである。もつひとりは、先日薬を処方した不眠症の患者さん。

午後はK小学校の仮設住宅へ。戸別訪問を、手分けして2棟行こう。

これならば皆で毎日、戸別訪問が行えそうである。留守宅が多く、会えれば話が長くなり、マッサージなどもやれる。仕事があることにはっとする。

こころのケア 第2班

医師——中村吉伸(理事長)
福井和彦(相談役)
看護師——川上優(リーダー)
門井夢見
(薬品・物品・カメラ係)
二宮三智子
(マナー係 5月6日~13日)

臨床心理士——島山晋作(マナー係)
大塚明子(記録係)
事務——村上秀俊(サブリーダー)
総務——金元伸(車両係)

ボランティア 第1班
事務——青木勇人(リーダー)
後藤美樹
(被災者の声集計係 5月6日~8日)

管理栄養士——加藤英夫(サブリーダー)
作業療法士——村山宏治(記録係)
介護福祉士——宮崎智之(ユニフォーム係)
看護師——二宮三智子
中村事務所——中村勇太(5月6日~13日)
中村春香(5月6日~12日)
学生——



一つ一つ心を込めて作るトンカツ。

6時朝食。6時30分、宿を出発。被害のひどかった陸前高田をまわってから大船渡へ。

8時30分、ボランティア班は総勢10人で、三陸町越喜来の南公民館に第1回目のトンカツ提供へと向かう。こちらのケア班はリアスホールとカメラリアホールへ。さらに、M事務員はコーヒーマーカー持参で、コーヒーマーカーを展開するために本日は別行動。

10時30分、ボランティア班と合流のために越喜来の南公民館へ。こちらのケア班もトンカツ作りを手伝い、皆で行う。

何とか予定時刻までに調理を終えることができ、トンカツを食べた方からは「おいしかった」「今まで食べたなかで一番おいしい」「ずっと肉は食べていなかったの」と好評だった。

一生懸命、頑張ったスタッフに、これらの出来事(皆さんの感想)を伝える。

ボランティア班の「トンカツ」がいよいよ始動。こちらのケア班も途中参加して、皆でトンカツ作りに奮闘。M事務員のコーヒーマーカーサービスも。



(韓国人なので)言葉ができないから行動で示すしかないと思い、マッサージを誠意を込めてやった。「プロですよ!」と誉めてくれたので、どんどん取り組めた。明日からも頑張りたいと思う。



支援なのか、手助けなのか……もうその時期ではないのかもしれない等、いろいろな思いが交差している。



現場のスタッフから何かしたいという声が上がってきたことが参加のきっかけ。自分も何ができるのか本当に分からないという状況の中で、ニュース、報道で流れるよりも現地が悲惨な状況であることを切に感じ、何かをやらなければいけないと思った。



ボランティア先に行く前に陸前高田市を通ったところ、車中は無言となってしまった。



当初は、対岸の火事的な感覚だったのが、実際の生々しい体験を聞き、危機的な状況があったのだということを知り、衝撃を受けるとともに、何ができるのかということを考えさせられた。

災害に遭った方々のために
「やっと何かをすることができー！」
と勇んで行ったが、
逆に“ボランティアをされて”きた。



この状況を乗り越えたら「またトンカツを食べよう」と思っていただけに思いをこめて。



炊き出し前のミーティング。役割を再確認。



テントを張るなどの段取りがうまくいかず、時間が押しているなかトンカツ揚げがスタート。



スタッフも全員でトンカツを外で食す。実に「おいしかった！」。

13時30分、手分けしてカメラアホールをラウンド。K小学校にPTSDの患者あり。

振り返りミーティング

普段は「自分が、自分が」ばかりだったのが、被災地に来て「他の人」の置かれている状況、心持ちなどを懸命に考えている皆がいる。「何を求められるか」ではなく、「何をしてあげられるか」をここにいる時は一心で考えている。

皆が心を合わせて「自分の事」から「他人の事」を考えている。ここに来ることにより、震災が「対岸の火事」であったのが「自分に何ができるのか」に変化してきている。

この「臭い」、この「疲労感」、そして他者のために「涙する」ことができる素晴らしさ、五感全部を使い、全身で感じられるこの場所を大切にしよう。

こちらの人が「死ぬかもしれない」と思ったのに、一瞬でも「忘れられた」と言ってくれださった——それだけで良い。

さらに、できる限り「頭は柔らかくして」、こたわ

りをなくすことも大事。「硬い」ことは傷つきやすい。

ボランティアの人々で大渋滞をしている。「日本人つとでもすごい」と改めて思う。そして人間という動物は「他の人のために役に立ちたい」という本質を持っている、と実感できる。

陸前高田のボランティアセンターで、ボランティアの数は普段70人のところをゴールデンウィークで490人になっている。また、東北全体ではその数はさらに何倍にもなっている。

日本全体から大勢の人々が集まってきている。そのうえ、来たくても、これない大勢の人たちもいる。

皆の話を聞いていて、他の人の役に立てるといことは何にもかえがたいもの、人間の本性だと改めて思った。

こういうことを含めて、自分たち自身の人生を考える良い機会となった。



看護師だから病気を主にみるということではなく、その方が何に困っているかということに着目することが必要だと改めて感じた。

こころのケア 第2班

医師——中村吉伸（理事長）

看護師——福井和彦（相談役）

——川上優（リーダー）

——門井夢見（薬品・物品・カメラ係）

——二宮三智子（マナー係）

——（マナー係）5月6日～13日

——島山晋作（マナー係）

——大塚明子（記録係）

——村上秀俊（サブリーダー）

——金元伸（車両係）

総務——

——青木勇人（リーダー）

——後藤美樹（被災者の声集計係）

——丸山理恵（被災者の声集計係）

——河野順子（物品係）

——今林佳奈子（カメラ係）

——管理栄養士——加藤英夫（サブリーダー）

——作業療法士——村山宏治（記録係）

——介護福祉士——宮崎智之（ユニフォーム係）

——看護師——二宮三智子

——中村事務所——中村勇太（5月6日～13日）

——学生——中村春香（5月6日～12日）

ボランティア第1班



合流。思いを届けます。

「別れるのは寂しいね
と言ってくれた。」



1人、また1人と増えて、最後には全員と一緒に体操をした。



子どもたちとのふれあい。



何とか予定時間にトンカツが出せそう、安心した…。



トンカツ揚げではシミュレーションどおりに動くことができず、足手まといになってしまった？と不安になる



柔軟に対応したお陰でおいしいトンカツができた。
こうした柔軟な対応が必要なんだと実感。

「トンカツおいしかったですか？」
という反応かと
不安だったが
あたたかい対応を
していただいて嬉しかった。



「頑張って復興するからね」と力強く笑顔でガッツポーズ。皆さんが自らしてくれました。力を頂いた瞬間です。



地域の方、皆さんで召し上がっていただいた。表情に変化が表れたことに喜びを感じる。



元は畑だった土地にはあるはずのないものが無数に散乱していた。

わっているらしいが、皆さん不眠不休でやっているようだ。
ちなみに、われわれを活動現場まで送り迎えしてくれたのは「NICS(?)」というNPO法人に所属する、埼玉県飯能市の人であった。2週間前から現地入りしていて、地理などにも結構明るい。また、彼らは仲間同士で話し合い、1週間に1回は休日を設けるようにしてやっているらしい。

ボランティアの内容は、海岸のすぐ側の畑で、ガラス片や危険物を除去するというもの。畑の土を少しずつ耕しながら、危険物などを丁寧に取り除いていく。

ずっと運動不足でもあり、気分転換になるかと参加したが、少しずつ畑にはうねった跡がみれて、これはこれで自身にとってもよい活動になった。

またゴールデンウィーク中にはたくさんの方が来たのだが、遠慮がちな(人見知りする)土地柄のためか、仕事を依頼してくれないという実状もあった。しかし活動するボランティアたちの姿を見て、GW後には現地の人から「あれならうちでもお願いしたい」とリクエストが多数出てきて、ボランティアの人数の不足現象が起こった。

このように被災地の内外でタイムラグがあり、ミスマッチも起きている。ボランティアセンターからは、ジャンパーを見て改めて活動が終了してからでも「できれば人を派遣してほしい」との要請も。

瓦礫処理は、陸前高田では全体の2%しかできていないという。まだまだ大変な状態。

トンカツ炊き出しチームは 200食を無事遂行。

15時、トンカツ炊き出しチームとボランティアセンターで合流し、途中で温泉に寄って宿に戻る。居合わせた他のお客さんが焼酎1本を差し入れして



畑を掘り起こして気がついた…。小さなガラス片等が土の中にたくさん混じって、そして土は海水の臭いがした。

畑の瓦礫^{がれき}撤去 ボランティアに参加。

陸前高田の瓦礫処理はまだ全体の2%しかできていないという。

6時、朝食。6時30分、出発。
昨日、夜になって愛知ネットの担当者より「明日9日、陸前高田ボランティアセンターでは200人のボランティアが不足している。出られる方がいたらぜひお願いしたい」という話があった。そのためトンカツ炊き出しのボランティア班とは活動を別にして、本日は2班でボランティア活動することに。

炊き出しチームは陸前高田で200食のトンカツ弁当作りを無事に遂行。作業は、小学校の家庭科教室(まだ断水状態の場所)を借りて行ったとのこと。

私を含めた4人は陸前高田のボランティアセンターで車を降り、要請があった活動に参加。たくさんの方のボランティアの人たちが集まり、段取りも含めて既に活動している。まず受付、それからマッチングとオリエンテーション。装備を受け取り、最後は活動現場まで送ってもらって作業に取りかかる。

こうした過程もすべて、ボランティアの人たちが運営している。なかには陸前高田で被災を受けた人も携

くださる。さらにお店の主人からも、本日採れたという山菜の天ぷらをご馳走になる。その心くばりが大変ありがたく、疲れが癒され、励みとなる。

この町(前沢町)の人たちの間で、われわれのことが少しずつ評判になっているらしい。

トンカツ炊き出し後に「今まで食べた食事の中で一番おいしかった」と言われたり、「50何日ぶりで食べた」と言う人がいたり、トンカツは好評だった。

食事を提供したあとも、それぞれが避難所の教室の一角を尋ねて、そこでもいろいろな話ができた様子。参加者それぞれが貴重な経験をした。

振り返りミーティング

被災して約1カ月半、立ち直るためにこの場所でも、共同生活を送るなかで少しずつ決まり事やルール、まとまりができてきている。店が再開するなど、復興の兆しが見えてきている。

その一方で、「他者への関心や不満」「自宅が全壊した人と、半壊した人」「家族が死んだ人と、そうでない人」など、被害の大小で軋轢^{あつれき}や葛藤も起きつつある。

そうしたなか、まだ飲み水もない生活を送っている人たちもいる。そういう人たちでも「ここは津波さえなかったら、とても良い場所」と言い切る。土地への愛着を感じる。



津波被害にあった避難所が傍らにある被害状況がより実感できる地域。



初めて訪れるスタッフに被害を実感してもらえるように、現地までやや危険ながらも海辺の道を通った。



線路の枕木が塀のように立ってしまっている。



「全国からボランティアに来てくれてありがとう」という言葉があった。



陸前高田市のボランティアセンター。
全国からここにやってくる
ボランティアの人たちの
取り仕切りを行っている。



日本全国の人々が被災地のために一致協力することによって、日本が狭く感じることであったり、「日本」という国を考えたりしている。

改めて自分が住む地域と違うこの東北のことを、思いやることができる機会となっている。

自分たちが普段いる医療現場の仕事とは違い「困っている」と自ら言っていない人たちに対して、どう接していくか？——人間性が問われる場面でもある。

「トンカツ」が架け橋となり、被災者・消防署・自衛隊、そしてボランティアするわれわれとの間で、心が繋がってきているのが分かる。こんなことが繋がり、少しずつ復興していく。一人一人の小さな善意が大きくなうねり、鎖の連鎖となっていくそう。

だから「すべてが勉強」「来てみたら役に立てた」と感じ、「今後の自分の大きな糧になる」と思える。

参加した人たちが皆が一回り大きくなって、仕事に戻る。そういう成長の機会を与えてくれた東北の方々に感謝を申し上げたい。

ボランティア活動は「自分たちのために」という面もあり行っているが、さまざまな方々に感謝を示していただき、ありがたい。

今回の心意気を忘れずに、何にでも一生懸命に取り組んでほしい。

皆が積極的に行動してくれてよかった。これからも皆で力を合わせて頑張ってほしい。

こころのケア 第2班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	福井和彦（相談役）
	川上優（リーダー）
	門井夢見
	（薬品・物品・カメラ係）
	二宮三智子
	（マナー係 5月6日～13日）
	畠山晋作（マナー係）
臨床心理士	大塚明子（記録係）
事務	村上秀俊（サブリーダー）
総務	金元伸（車両係）
ボランティア 第1班	
事務	青木勇人（リーダー）
	後藤美樹
	（被災者の声集計係 5月6日～8日）
	丸山理恵（被災者の声集計係）
	河野順子（物品係）
	今林佳奈子（カメラ係）
	加藤英夫（サブリーダー）
	村山宏治（記録係）
	介護福祉士 宮崎智之（ユニフォーム係）
看護師	二宮三智子
中村事務所	中村勇太（5月6日～13日）
学生	中村春香（5月6日～12日）



所々に命が力強く芽吹いている。



瓦礫撤去を希望する。こころのケアと異なり、明確に手伝いを求めている方が対象のせいか自分が役に立っていることを実感する。



トンカツを揚げることが上手くなり、作業自体は先日よりもスムーズ。



豚肉は茨城県産、結構なボリュームがあります。本日は200食作ります。



持参の水タンクの出が悪い状況を見て、避難所の水を提供してくれた。水道はまだ復旧していないのに……やさしさに感動。



ごはんは温かいものを出すために、時間ぎりぎりに炊き上がるように設定。料理をした事がなくても、汗を流して必死です。



一つ一つのトンカツ弁当に付けたメッセージカード。



割れたガラスやネームプレート、年賀状、庭石、道路のアスファルト、住宅の壁、雑誌……あらゆるものが畑を掘り返すと出てくる。



理事長も本日は畑仕事に精を出す。



見渡す限りの瓦礫に埋め尽くされた畑…。



一日も早く元どりの畑に戻る日を祈って頑張ります。



丁寧にやっていくことが大事。重機ではとても出来ない作業が続く。



地主さんは自身の仕事(有機農業)へのこだわりや希望を前向きに語ってくれた。

紆余曲折。 秀峰会の 一員としての誇り、 道を切り拓く 楽しみと 喜びと、一体感。

福井 和彦

Kazuhiko Fukui

◇第1班の活動を通じて感じたこと、思ったこと。

4月29日、いよいよボランティア活動初日になった。理事長先生の情熱・パワー、理念とともに、自分もいざやるぞと高揚した気分で最初のオリエンテーション。そして、その後の合同会議に臨んだ。

なんだ、なんだ、なんだ。

なんなんだ。

の連続、連続で、波乱万丈の幕開けであった。

壊滅的な打撃を受けた陸前高田を隣に抱え、大船渡市・S県議員は被災者であり、公僕である。その皆さんの粉骨碎身ふんこつさいしんの努力とその心身の疲労困憊度こんぱいど合いとその混乱、混乱ぶり。虚無状態ぶり。

各地からの、各職種の、それも短期間のボランティアのにぎわい。

個々の人たち、一人一人は、それなりの思いと身を挺しての思いをもった人たちのはずなのだが！

混乱と混乱の深淵しんえんに突然、放り込まれた。活動1日目、2日目が過ぎるに従い、増すものすごい疲労感、何ができるんだという絶望感。

でも、その中で、理事長先生はほんの少しの機会も見逃さず、くさびを打ち、そして書類を提出しに行った際には福祉課長から大船渡市長にまで面会する行動力、実行力、決断力。さらにその後の医療生協との折衝など、理事長先生を先頭に、秀峰会の一員として活動。そしてその奇跡的な成果がもたらされる過程を、理事長先生と寝食をともにした。

時々刻々の変化に対して臨機応変に、機敏に決断し、断行していく。そのエネルギー、責任感、行動力。これまでにない人生の醍醐味を味わえた。1日が2日にも3日にも感じられ、秀峰会の一員としての自分を誇らしく思えた。

◇第2班での奇立ちいさと手応え。

活動拠点ができ、避難先回りも軌道に乗る一方、ボランティアに志願した当初に想定した介入ができず、自由に介入したい思いが沸き上がった。

ボランティア班が合流した5月6日(金)のリアスホールでの各人でのカード配りは、本当に待ち望んだ瞬間だった。前日に介入した方のご主人の緊張は驚く程強く、うつぶせになれなかったが、リハビリ後は楽になり、うつぶせにもなれるようになり、大変喜んでくれた。

越喜来南地区公民館でのトンカツの炊き出し活動では、屋内に年配の女性たちが6〜7名集まっていた。杖を持った方もいて、ちよつと声をかけて話に加わると、そここが辛いということ、リハビリを始めてしまった。

他の方も興味を示し、次は私、その次は私と順番待ちとなった。4名の方からだ(身心)のリハビリを実施し、昼ごはんとなった。が、まだ、2名の方が希望されていた。

昼食を食べ終わったらまた来ますと約束して、食事に加わった。が、勝手な行動は慎むように注意され、食後はこころのケアチームは別行動で、その公民館を離れることとなり、その旨を伝えて謝ってその地を去った。

リアスホールに戻ると、非常に緊張の強い女性がいるので、リハビリをやってあげなさいと機会をいただき、喜び勇んでその方の所に伺った。

理事長先生への信頼は絶大で、私と初めて会うにもかかわらず旧知のように安心して任せってくれ、リハビリの途中でいろいろとお話しされ、頭から首のリハビリ時には気持ちがよくなり、うとうととなり、リハビリ前は低くぐもった声だったのが次第に元気に明るくなり、最後は笑いながら話すようになった。終了し、立ち上がる時に本人が「軽い、楽に立てた」と、驚きの声をあげた。

団体行動から逸脱した行動もあったが、やっと最後になって当初考えていた介入ができた2日間だった。人数では、想定した20分の1だったが、介入結果は予想どおりであり、多少なりとも役立ち、喜んでもらえ、ボランティアに参加した目的が達せられた。



避難所の一人一人と気持ちを通わす…。しかし、われわれのほうにさまざまな力を皆さんから与えられた。



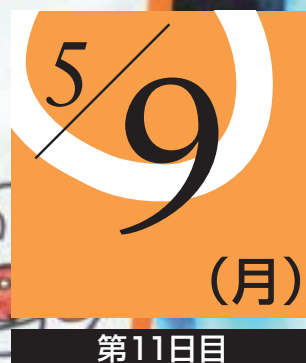
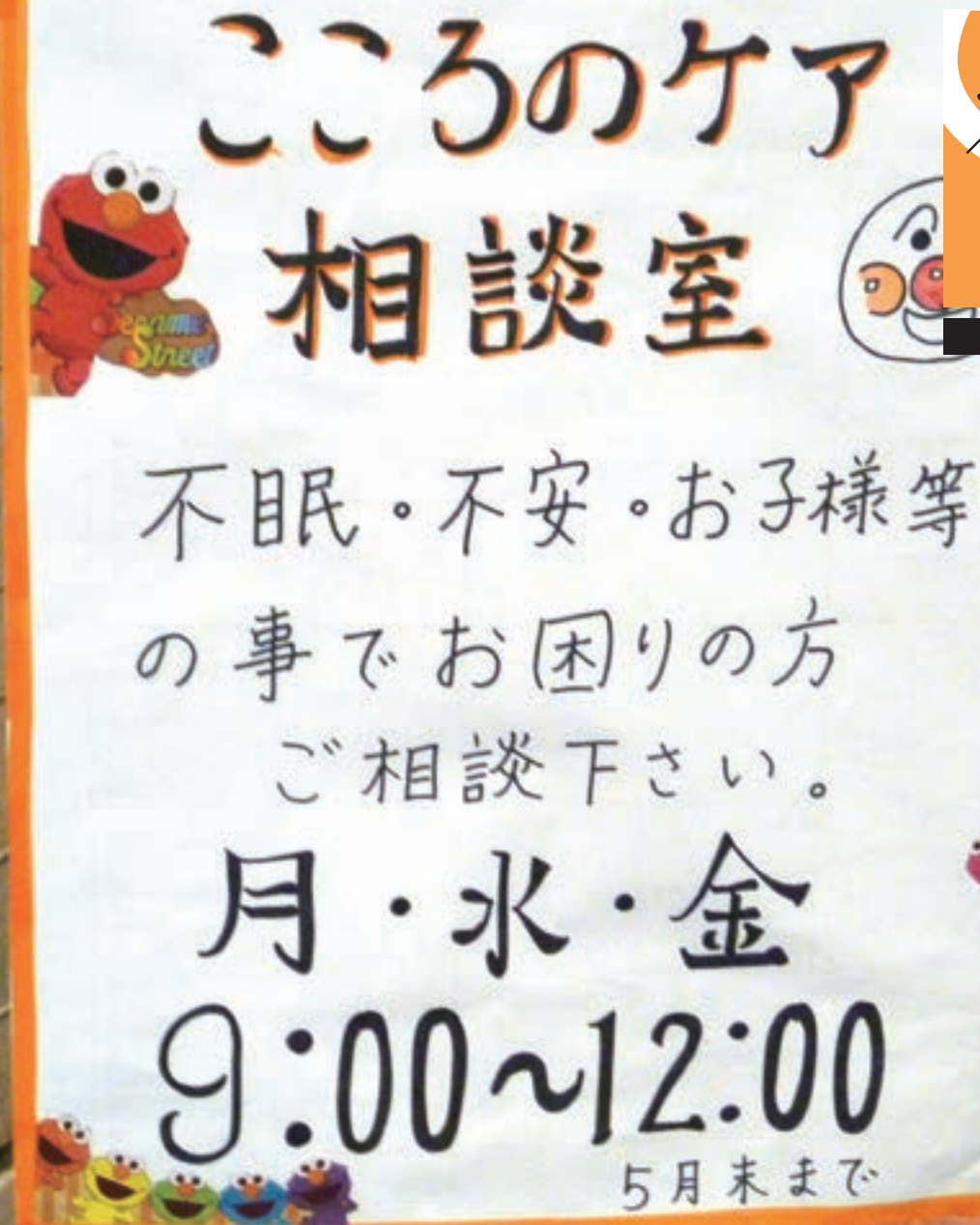
被災地へ、朝の出発時。病院のある越谷（埼玉県）から現地まで週何度も往復。

子どもは少し安心した顔をして、両親と一緒に戻っていく。

その後も忙しく時間が経過。

12時、いつもと同じラーメン屋で昼食中、医療生協の人が尋ねてきた。OD（過量服薬）をしたMDI（双極性障害）の患者さん（＋発達障害もある？）を紹介される。

14時15分、大船渡北小学校の仮設住宅に着くと、医療チーム（こころのケア）3班がすでに到着していた。この頃は結構、患者がよく来るようになった。しか



も自らの意思で来る、あるいは子どもも多い。少しずつ宣伝（名刺配り）が効いてきた感じ。

16時30分、こころのケア・ミーティングに参加。その後、17時から全体ミーティングに参加。

18時、NHKの担当者と明日の取材の打ち合わせ。取材の意図は「チームで活動している秀峰会のことを知り、取材したい」というもの。それならば、われわれがこうして組織をあげてここに来た目的とも一致する。願ってもない話である。

スタッフが避難所内をラウンドしている姿を撮りたという。

21時15分、宿に到着。しかし本日はいつもの食堂が休みのため、近くの居酒屋で夕食となった。ホヤの刺身と蕎麦が実においしかった。

振り返りミーティング

時間とともにつらさの内容が変わってきている。「自宅は無事だったが、仕事がない、収入がない」ある人は収入がなく、それで支援物資をもらいに来る状況だったのだが、避難所にいる人から見ると「あの人は家が無事だったのに、なんで支援物資をもらいに来るのか」というような感情が出てきている。

時間の経過とともに、つらさの内容も変化してきている。

最初は生きること必死だったのが、今はまた別の状況や感情が生まれている。

7時、宿を出発。本日、炊き出し担当のボランティア1班は帰路へ。こころのケア班は市役所へ書類提出後、リアスホールの診療へと向かう。

8時45分、リアスホール到着。記録の整理をしていると、中学2年生が一人で診療所に。自分からカウンセリングを受けたいという。

父親に殴られ、学校をさぼり、死のうと思って山に登ったら気が変わり……。カウンセリングなんて信用してなかったけど、以前もらった名刺のことがフツと頭に浮かんだ——それで来た、という。

皆で一生懸命作って配った名刺（カード）は無駄ではなく、一人の子どもを救ってあげることができるとも思えない。

いろいろ話をするうちに、背景には大きな家族間の問題があると判明。その子を追いかける格好で近くまで来ていた両親をその後、本人の了解を得てから呼んで状況や病状、対処方法について伝える。

「家が無事な人」と「家を失った人」との間で、いがみ合うような状況が生まれ始めている。最初は、ただ生きること必死だったのが……時間が経った今は、少しずつ「我」が出てきて、不満の形が変わってきている。さらに疲労がそれに追い討ちをかけている。「生きるか死ぬか」「食うや食わず」の状況から、今はある程度、物資は届くようになってはきたが以前の生活にはほど遠い……という現実のなか、先程のような状況が生まれている。

「職がないから物資をもらいに来る」という方の状況も理解できるし、一方、避難所にいる方の「家が無事なのになんで？」と憤（いらだ）つてしまう「感情」も理解できる。その両方の気持ちを理解したうえで、調整してあげることが必要になってきている。

今日の診察でも、「死にたい」と言った子どもの父親は、話を聞いた際に「俺もつらいんだ！俺だってイライラするんだ！頭にくるんだ！」と言った。普通の時ならば、自分の子どもが「死にたい」と言い、そのフォロワーの話をしているのだから一緒にどうすべきかを考える立場なのだが、それよりもまず「俺」が出てきてしまう。

子どもは子どもで、大勢いる避難所で父親から「家財道具の見張り」を頼まれて、その状況は子どもだって分かってはいるのだが、つい「自分もつらいのに」という感情のほうが強くなり、父親と子どもとの間で齟齬（そご）が生じてしまう。



津波はちょっとした高さで被害が違う。テレビではわからなかった。



建物の鉄骨が鉛細工のように有り得ない形になっている。津波の脅威に驚く。



現代は情報把握が容易だが、そのぶん風化するのも早い。



実際に被災された方に対して力になりたい、ということをもここにきて改めて思った。



最後には皆が「やってよかった」と思った。必死さも伝わったのではないと思う。



声色や表情、匂いから、改めて被害のすさまじさを実感。まさに「百聞は一見に如かず」だと思う。

明日はNHKの取材が入る。
秀峰会がアクティブに動いているところをぜひ取材したいという。NHKとしては、今まではどちらかといえば保健師が吸い上げたことに応じて動くという状況だったが、われわれが積極的に動いて問題を早めに吸い上げようとしている様子を取材したいというのが狙いである。
NHKでは避難所の方にアンケートも実施しており、その結果と一緒に「こころのケア」について併せて紹介したい、ということでも取材が入った。

「時間をすらす」ことがとても大事。いかにして「時間をすらす」かがポイント。
できれば、できる限り、われわれ自身も含めて「頭を柔軟に」することも大切。物事をいろいろな側面から見るように（みれるように）することも大事。
状況として、復興は少しずつ進んではいるのだが、まだ先は見えていない状況…。
「なんで自分はまだ仮設住宅が当たらないんだ（入れないんだ）」「なぜ自分の家族はちゃんと支援してもらえないんだ」等々、さまざまな感情が溢れだしてくる。あるいは、自分以外の他人が幸せそうに見えてしまう状況——ここにいる全員が、今はギリギリの状況なのである。
これまで、それぞれが生きてきたこと、生きざま、弱点などが出てきてしまう。

外へ行く、薬を飲む、
怒る、泣き言をいう……、
一つだけでもいい、
何か逃げ道を
つくってあげたい。

こころのケア 第3班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	大谷たみ子（リーダー）
	二宮三智子（マナー係）
	小堀隆（マナー係）
薬剤師	昼間亮平（薬品 物品係）
臨床心理士	品田光行（サブリーダー）
精神保健相談員	大塚明子（記録係）
事務	浮田梨沙（記録係）
	大川芳夫（車両係）
ボランティア 第1班	
事務	青木勇人（リーダー）
	丸山理恵（被災者の声集計係）
	河野順子（物品係）
	今林佳奈子（カメラ係）
管理栄養士	加藤英夫（サブリーダー）
作業療法士	村山宏治（記録係）
介護福祉士	宮崎智之（ユニフォーム係）
看護師	二宮三智子
中村事務所	中村勇太（5月6日～13日）
学生	中村春香（5月6日～12日）



被害に遭われた方からお話を聞いて、2カ月たった今は現実的な不安が大いなのかなと感じている。



患者様に被災地支援の話をしたら「良いことです、頑張ってください」と言われた。皆行きたくても行くことが出来ない、貴重な機会だと思う。



未曾有の大災害に 何を考えるか？ 何を実感するか？ ひとり一人の 生き方が問われる。

中村喜四郎事務所

中村 勇太

Hayato Nakamura

人生の中で、ここまでの規模の震災が日本に起こるなどということは、もちろん想像していなかったし、ここまで人の傷みに触れることも、もちろんなかった。

そして、このようなことがなければこの素晴らしい岩手県を訪れることもなかったかもしれない。今回のボランティア活動を通して、初めて知ったり再認識したことが幾つかある。

①日本は狭いということ

震災の影響で数々のサプライチェーンが打撃を受け、私たちが普段当たり前のように食べたり使っていたりするものが、実は日本中の生産者の上にあるということを改めて実感した。

②岩手県の県民性の素晴らしさ

この一週間で触れ合った岩手県の人たちは本当に礼儀正しく、遠慮深く、努力家であった。岩手県出身のスタッフが「これが岩手県民の気質だ」と言っていたように、それは岩手県の人たちが常日頃から築きあげてきたものだと思う。近所付き合いや村の付き合いなどを億劫がらず大切に、常に助け合ってきた岩手県の人たちだからこそ、こうした事態においてもスムーズに協力し合う体制ができたのだと思う。

③「恵まれている」ことが、必ずしも幸せには直結しないということ。

④「自分がどう見られているか」ということばかり気にしていたら、何もできないということ。

⑤ひとつの考えの下で全員が一致協力して何かをやれば、同じ人間・人数がバラバラに動くよりもはるかに大きなことが成し遂げられるということ。

⑥人間は自分が思っている以上に我慢できるし、強くなれるということ。

自分一人の世界に閉じこもっていると、いい時はすべて自分の功績だと思えるが、悪い時はこの世の終わりと思ってしまう。よき仲間とさまざまな価値観を共有しながら、共に生きていけば人間はいくらでも強くなれるし、どんな困難にも立ち向かえる勇気が湧いてくると感じた。

ここに挙げたものは現地での活動を通して感じたことのごく一部に過ぎない。それほどまでに今回のボランティアでは感じたこと、感動したことが数え切れないほどあった。

活動に参加するにあたっては、自分が何かを得るために被災地に行くというのとは気が進まなかったのど、とにかく「被災地の方々がやって欲しいこと、少しでも助けになることは何か？」ということを考え、常にそれを念頭に置いて行動した。結果として、少しは被災地の方の力になれたと思うし、そのうえ自分自身が得たものもとても多かった。

東北地方を襲った未曾有の大災害に対し、われわれは何を考えるか？何を実感するか？——ひとり一人の生き方が問われているのだと思う。

(本文より一部抜粋)

Column



仮設のお風呂を沸かすのに使うまき割りを手伝う。高齢者の多い地域では、実に大変な作業である。



ボランティア1班の活動を終えて

ボランティア活動に必要なこと。

自分ひとりでは何もできない、でもひとりじゃない。

震

災後、テレビや新聞を通じて目にしたことはたくさんありましたが、実際に現地で自分の目で見て、私の気持ちは大きく変わりました。今回の経験は、これからの私の人生を大きく変えてくれたと思っています。「自分は無力」と思ってたかもしれないなら、いつまでたっても無力です。一方、「どんなに小さなことでも、誰か一人でも自分の力を必要としてくれる方がいるならば、微力でもいいから何かをやってみよう」と思って動けば、何か変わる気がしました。何かができたら、心を寄り添うことができたらと思います。

この経験を通して感じたことは、ずっとずっと私が今後何かをするときの考え方の根本になると思います。これからもこの思いで、物事を見つめていけたらと思っています。

どんなときも、誰だって、一人ではないのです。

自

分自身、被災者の方からたくさん元気をいただきました。小さなことでよくよくしている自分を恥ずかしく感じます。常に胸を張って、前を向いていかなければならないと思います。

被災者の方は、自分たちが悩んでいる以上にもっと大きな不安や苦しみや悲しみを抱えている、ということをおかなくてはならないと感じました。今回の活動で得たものや感じたことはたくさんあり、一生忘れられないものとなりました。

わ

れわれが活動した避難所は2カ所で、ここのケア班が活動していた避難所です。それぞれ規模も立地も異なりますが、そのどちらも生活する場としては「不自由な環境」であると感じました。公民館で畳の上に集団で寝たり、小学校の教室などを自分たちでダンボールやボックスを衝立にして何とか最低限のプライベート空間を作っていましたが、とても窮屈な空間だと思いました。

また、電気やガス（プロパン）は復旧しつつありましたが、水道が通常どおり使える所は少なかったです。それでも分配して、皆で上手くやりくりをしていました。

衣類や食料などの支援物資は、私たちが活動した場所では有り余るほど届いていました。しかし、その一方で、たとえば南区公民館では食料（野菜）物資については、とくに野菜を調理することができず、さらには高齢者も多いため摂取量自体が少なく、実際には余ってしまったという状況でした。

日常生活に不可欠のトイレは仮設中心で、風呂は送迎にてようやく週に1〜2回入れるかどうかという状況で、普段の生活には到底追いつかないのが現状でした。これから夏に向かうため、衛生面でも不安を感じました。

埼

玉県に住んでいる自分たちの生活と比較すると、被災地の「当たり前」のことが当たり前でない」実状を目のあたりにして、当たり前前の生活ができることがいかに幸せか——各自が思い知らされました。

また埼玉に戻った後、メンバー一人ひとりが改めて自身の生活を振り返り、食事・風呂・睡眠・帰る場所（自宅や職場）・家族や仲間がいるという当たり前の日常がいかに素晴らしいかを実感しました。



ボランティア参加者全員が
真剣な面持ちでミーティング。

5/10
(火)

第12日目



100食以上のトンカツを時間厳守で作あげた。家で作る想いと同じ、一つ一つを丁寧に、声をかけあう。そうした想いが少しでも届いてくれたのか、雨の中わざわざ玄関まで見送ってくださった。感謝と涙が自然に出てきた…。



ゆえに、いま同じ日本人として、われわれがすべきこと（できること）を一つずつでもしていこうと決心しました。

わ

れわれのグループは、炊き出しボランティア一班目ということで、すべてが初めてのことで不安と緊張の連続でした。

トンカツを上手に揚げられるだろうか？ 野菜をちゃんと切れるだろうか？ ごはんを炊けるだろうか？ 作ったものが皆さんの嗜好に合うだろうか？ 実際の現場でも、練習したイメージどおりに作業が行えるだろうか？ 等々……。さまざまな不安や緊張がメンバー全員にのしかかっていたと思います。

また結果として、その状況乗り越えて無事に活動を遂行できたのは、メンバー各々が自分の役割に真剣に一生懸命に取り組んだ、その成果だと思います。

現地の把握、炊き出しの準備（マニュアル）、各々の特技や特性を活かした役割分担。皆で意見を出し合って基本をつくり、そこから状況に応じて臨機応変に対応していった、その結果です。

Column

カメラiahallでの
秀峰会の活動を見て、
NHKが取材に。
思いがけないことだが、
ありがたい。

6時30分朝食、7時、宿を出発。

9時、早めにリアスホールを1回ラウンド。その後、NHKの担当記者と打ち合わせを行う。

午前中は他に、カメラiahallをラウンド。

11時30分頃、NHKの取材班と再び合流し、打ち合わせと昼食。

12時45分、リアスホール前でNHK取材班と合流、ホールに入るところから録画撮りがスタート。ラウンドしている様子を録画。その後、1階のラウンドを行う。

避難所に残っている人は少なく、われわれとのやりとりだけでなく、NHKの取材インタビューも併せて行われる。その後、診療所の前で単独インタビューを受けて、14時頃取材終了。明日（5月11日）の夜9時の『ニュースウォッチ9』で放送予定とのこと。

その後、越喜来地区の南公民館へ、引き継ぎを受けた不眠症の方に会いに行く。ほかにはそこにいた方々のマッサージなどをして、引き上げる。



出発前、不安と緊張で一杯の面々。
実際何が出来るかは微力で分からないが、少しでも力になりたい。



落ちた鉄橋。
線路の復旧の目処はついていない



避難所では希望の鯉のぼりが泳いでいた。



いくつもの多数の寄せ書きがあった。全国から、世界から。

こころのケア 第3班	
医師	中村吉伸 (理事長)
看護師	大谷たみ子 (リーダー)
	二宮三智子 (マネー係)
	小堀隆 (マネー係)
薬剤師	昼間亮平 (薬品、物品係)
臨床心理士	品田光行 (サブリーダー)
精神保健相談員	大塚明子 (記録係)
事務	浮田梨沙 (記録係)
	大川芳夫 (車両係)
ボランティア 第2班	
事務	石塚章広 (リーダー)
	塚原好子 (サブリーダー)
	奥山奏美 (カメラ係)
	市川由佳 (カメラ係)
管理栄養士	加藤英夫 (調理係)
作業療法士	沼尻浩 (物品係)
介護士	森健男 (マネー係)
介護福祉士	島山隆一郎 (車両係)
支援相談員	白岩正 (記録係)
ケアマネジャー	寺師猛 (被災者の声集計係)

こんなすさまじい状況は滅多にないし、そういうときに「全力で取っ組み合いをしてきた」ことを誇れるだろう。

岩手県の人はずいとい、改めて感じる。



素人で申し訳ない和前置きをしてのマッサージ。「気持ちよかった、楽になった」と頭を畳にこすりつけるようにしてお礼を述べてくれた。こちらが気持ちで接していくと気持ちで返してくれると感じた。



体調を尋ねると「大丈夫」と言いながらも涙を溜めており、いろいろな気持ちがあるようだった

民間のボランティアは皆、被災者のために支援したいのに……。

10枚ほど書き上げてから就寝。

20時45分、昨夜予約しておいた近くの居酒屋で夕食と振り返りミーティング。昨日と違い、今日はほぼ貸しきり状態。食費にしては少々高くついたが、味はおいしかった。とくに地元の食材の味付けが良く、美味。

23時、解散。部屋でトンカツに付けるメッセージを10枚ほど書き上げてから就寝。

20時45分、昨夜予約しておいた近くの居酒屋で夕食と振り返りミーティング。昨日と違い、今日はほぼ貸しきり状態。食費にしては少々高くついたが、味はおいしかった。とくに地元の食材の味付けが良く、美味。

23時、解散。部屋でトンカツに付けるメッセージを10枚ほど書き上げてから就寝。

振り返りミーティング

ここに来たことで、スタッフ全員が「日本の危機」「同じ日本で、他人事ではない」「東北の自然・豊かさ」「自分たちに対する秀峰会のバックアップ体制」、あるいは「24時間対応やオレンジのジャンパーのすごさ」を感じている。また、介護保険利用者でも他人事ではない方からまで「良いことです、頑張ってください！」と励まされて——この活動に参加できる誇らしさ、すべてが素晴らしい。

マッサージでは「気持ち良かった。楽になった」皆さんに来ていただいたので、何も変わりなく過ごせている」と。

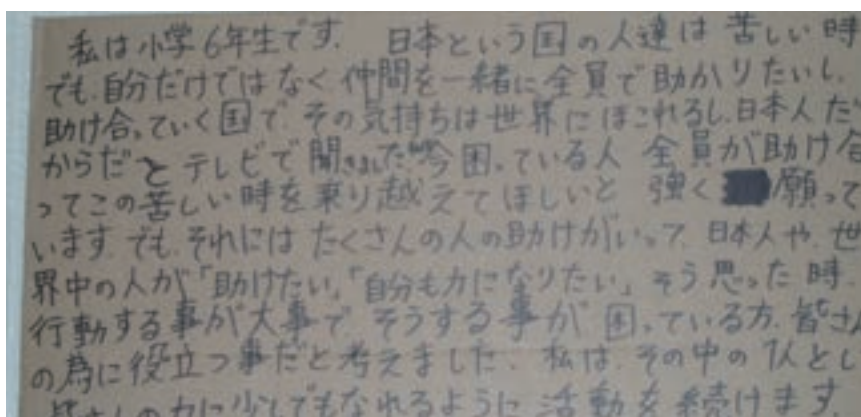
提供する側も、される側も、お互いが「他人を思いやる」「気持ちを持ち、とても「健康的な心」を合わせ合っている。

「半纏一枚だけが私の私物、ほかは全部、隣の人の物」と言っていた方が、ちよっとしたきつかけで少し前向きになり「今日はデイサービスに行く」と変化するさまを見ることができた。

秀峰会内やその他、日本全国に、ここに来なくてもこれない人たちが大勢いる。そんな人たちの思いも含めて伝えたい。それは来れた者の義務でもある。



これを毎日見ている地元の方々の胸中を思うと、言葉が出なくなる。



子どもたちのフラッシュバックなど、こころのケアに対してもっとやっていかないと感じた。

とにかく“ ホツと ” できる時間を。
一人のスタッフのアイデアから即席足湯を開始。



足湯でほっころのひとときを
味わっていただくために。



これほどの大被害で
全国から支援者が
集まるときには、
それなりの知識と
権限を備えた
リーダーが必要だと
強く感じる。

6時、朝食。その後、ボランティア班は陸前高田へと向かう。こころのケア班は6時30分出発、8時頃には市役所に寄り、リアスホールに到着。その内、4人は越喜来地区を巡視、2人は議事録等の整理で診療所に留まる。

あいちネットのグループの方から「陸前高田は大船渡よりひどい状況」と聞く。いまだ避難所には大勢の人が避難しており、さまざまな問題を抱えているらしい。行政機能が麻痺に近いとか？市役所の職員も多数亡くなっている。

午前中はリアスホールに半日いたが、あいちネット以外の来訪者はなし。

13時、新しい医療班参加者を対象に保健所のオリエ

ンテーションがあるというので参加。

保健所長に面談を要請。保健所に対する当方の希望を伝える。大方の了解を得る。よかった。

14時30分、保健所とのやりとり終了後、ボラティア班の様子を見に陸前高田へ。ボランティア班は本日、この地でトンカツの炊き出しを行う。またトンカツ提供後は、それぞれが自分の持ち味を発揮した活動が続ける。足湯の提供、夕食の準備や被災した家の片づけなどの手伝い、話し相手、マッサージ等々、それなりに皆がしっかりと役に立つべく頑張っている。

その後16時30分まで、市役所での全体ミーティングに参加（地元医師会員4人と医療班、こころのケア班と市保健師）。

この場で、行政から「ボランティアのグループが、この部屋に入るとは差し控えてほしい（医療班のみにしろ）」とのクレームが入る。

「ボランティア班といっても、われわれ（医療班）と同じく病院職員であり、医療関係者である。うしろのほうで構わないので入室を認めてほしい」とお願いする。

「検討してみます…」行政とのやりとりでは、些末な交渉事に頭を悩ますことが多い。

また、このミーティング自体何のためのものかまったく分からない会であった。今後の見通しや、支援の方向性を話し合うわけでもなく、自分たちが上げた成果を言いたい人たちの話を聞くばかりであった。



「トンカツはご馳走なので家族が帰ってきたら皆で食べる」と聞いて、ありがたい言葉と感じた。



慣れない作業でも何か役に立とう！へっぴり腰×2



使いこなせない食材の相談があった。支援物資の内容・配布方法にも問題があるかもしれない。



地元の方々に喜んでもらえるか不安と緊張の中。



皆で取りかかる作業。



「ボランティアも大変だろうが体につけて頑張ってくださいね」と言われ、泣きそうになってしまった。



「また来れないだろうが、また来てほしい」という言葉をいただき、深い支援ができたと感じた。

ミーティングの仕切り役（進行役）が自身の役割を自覚していない。
このように各都道府県から意欲のある人材が支援に集まる大災害時には、それなりの知識と広い視野を持ち、さまざまな立場の人間を相手に良好な関係を築け

る有能な力が必要だ。現場で指揮を執る見識のあるリーダーが不可欠であることを痛感する。そうでないと、せっかく仕事をするために来た人材を活かせないまま終わってしまう。それは被災者にとっても、ボランティアにとっても悲劇である。

16時40分市役所を出発し、途中、五葉温泉に立ち寄る。19時15分、夕食へ。

昨日のNHKの取材の様子は、本日の18時および19時に放送されたい。

振り返りミーティング

物資が活かされず、なかには廃棄処分となっている実状、地域性を汲んだ支援物資の必要性、情報の大切さを実感する。

「トンカツ」はとても好評で、追加の要請に応えるのが大変であった。「心を込めたメッセージ」を張る暇もないほどだった。「トンカツはご馳走なので家族が帰ってきたら皆で食べたい」「トンカツは初めて」と言ってもらった。

足浴は最初にやった方が広めてくれた。「気持ちいい」と、結果12名に提供させていただいた。

見ているだけで「ありがとう」と言われ、「日本人はずいこい」と感じることもできた。

マッサージでは「よだれが出てしまいそうだった」「楽になった」と大変好評で、さらに「このマッサージのおかげで」もう一度、死ぬまでに自分の家に住みたい。そのためにできることをやりたい」という非常に心強い、とても健康的で前向きな言葉を言っていた。しかし、一方で「つらいなんて言えない」と我慢している方もいる。

この日のケア第3班

医師——中村吉伸（理事長）
看護師——大谷たみ子（リーダー）
二宮三智子（マネージャー）
小堀隆（マネージャー）

薬剤師——屋間亮平（薬品、物品係）
品田光行（サブリーダー）
大塚明子（記録係）
精神保健相談員——浮田梨沙（記録係）
事務——大川芳夫（車両係）

ボランティア第2班

事務——石塚章広（リーダー）
塚原好子（サブリーダー）
奥山奏美（カメラ係）
市川由佳（カメラ係）
管理栄養士——加藤英夫（調理係）
作業療法士——沼尻浩（物品係）
介護福祉士——森健男（マネージャー）
介護福祉士——島山隆一郎（車両係）
支援相談員——白岩正（記録係）
ケアマネジャー——寺師猛（被災者の声集計係）



自分が当たり前で過ごしている日常、家がある、布団で眠れる、家族がいるという当たり前の日常をすごくありがたいと感じ、それを忘れずに生きていかなければいけないと思った。



少しのところにもメッセージが書かれている。悔しさや立ち上がろうとする強い想いを感じる。

こころのケア 第3班	
医師	中村吉伸（理事長）
	日下朗（副院長 5月12日～13日）
	中村桜子（5月12日～15日）
看護師	大谷たみ子（リーダー）
	二宮三智子（メンバー）
	小堀隆（メンバー）
薬剤師	品田光行（サブリーター）
	昼間亮平（薬品、物品係）
臨床心理士	大塚明子（記録係）
精神保健相談員	浮田梨沙（記録係）
事務	大川芳夫（車両係）
ボランティア 第2班	
事務	石塚章広（リーダー）
	塚原好子（サブリーター）
	奥山奏美（カメラ係）
	市川由佳（カメラ係）
管理栄養士	加藤英夫（調理係）
作業療法士	沼尻浩（物品係）
介護士	森健男（メンバー）
介護福祉士	畠山隆一郎（車両係）
支援相談員	白岩正（記録係）
ケアマネジャー	寺師猛（被災者の声集計係）



申請とか、許可とか、やりたいことが思うようにできないことを、まだまだ感じた。



5/12
(木)

第14日目

何十畳という部屋に布団を並べて寝ている状況を目の当たりにし、知らないうちに体に力が入った。

この惨状を見た者は、何かしなくてはならないと心を掻き立てられる。

6時朝食、6時30分宿を出発。市役所へ書類提出後、まずリアスホールへ。

9時より猪川地区の3避難所を訪問。いずれも避難している人の数は減っている。そのうちの1カ所は避難者が13名のため、夕方は皆で共同自炊をしているという。近日中にトンカツを届けたい。

11時30分～13時45分、大船渡北小学校の仮設住宅を全戸訪問。数名を診察する。その後リアスホールに戻り、記録整理を行う。

16時に、K医師が合流。その後間もなくしてボランティア班も合流し、皆で市役所の合同ミーティングに参加する。ミーティング終了後、こころのケアチームだけの連絡会議を行う。

20時30分から夕食を兼ねたミーティングを23時まで行う。

ボランティア班は大いに喜ばれたらしい。最初は硬い表情だったのが、帰る際には見送りをしてくれたという。

「ごはんが温かい…」と感動されたりしたようだ。そのうえ厚い肉（トンカツ）を食べるのも久しぶりと

のこと。ボランティア班は全員がそれぞれ、何かに感動したようだ。よかった。

こころのケア班も相手との距離のとり方など、それなりに会得したようである。病院に戻ってから、それぞれが成長してくれていればよい。

振り返りミーティング

ごはんを手渡した時に「あー、温かいごはん…」と言ってもらった。

リアスホールは廊下が居住空間になっていて、皆さん非常にづらい思いをされていると強く感じる。

「精神科に対する敷居が高い」と感じた。こちらが精神科と分かった途端、「私には関係ないです」と言われてしまった。

一人一人の力が集まると、すごい力になるということを実感した。また、考えるより行動する大切さも実感できた。帰ってから、ぜひ躍進したい。

「環境が良くななくても、生きていくしかないだろう…」という言葉聞き、人間はそういうふうに見えるようにできているのだと感じた。また「被災した人」可哀そうな人」ではないと感じた。



「トンカツと温かいごはんを食べられるのは本当に久しぶりなんだよ」



厨房担当の女性の方は、「震災後避難所では、他の人の食事を作ったあと、立ったまま食べていた。皆さんのおかげで今日初めて座って食事ができた」。



高台にある漁村センターでは、その地域の周りが全部瓦礫の山。



漁村センターの高台から見た光景は衝撃的。



自分の今までの生活に甘えていたことを実感させられた。



お風呂はビニールシートでテントを張り、薪(たきぎ)でわかしている状況——日々の生活にも苦労している。



少しですが、痛み、苦しみ、辛いという自分の引き出しが増えた気がする。



自分の家がなくなっている現実を目の当たりにさせられ、心が傷むであろうと思う。



手探りでも「踏み込むこと」で得られるものがある。



現地にきて、自分には、人に対して気配りをする点が欠けていると分かった。ほかにもいろいろな考え方、見方で考えることができた。



「俺たちの楽しみは、1週間に1度畑仕事をする事なんだ。それができないんだよ」



うわべだけでなく相手のことを心から考えられるようになりたい。



一日の始まり。前日までの状況、本日の活動を整理、細やかなミーティング(写真・左)。

一日の活動を終了。こまめに清掃、自衛隊も駐車場にて泥を洗い流す(写真・右)。

一人一人がいつも真剣で、周りを気遣うという当たり前のことがあらためて必要であり、新鮮——そういうことを感じる。



♥こころのケア2班の活動より

独りよがりでない 真の支援活動を。

臨床心理士として

こころのケア活動に参加して。

大塚 明子

Akiho Otsuka

こころのケアチームの一員として活動した10日間を通して体験したことは、見るもの、聞くもの、臭うもの、そして自分の身体で感じるものなど、五感で感じるすべてにおいて今までに体験したことがないものでした。

あまりにも衝撃的で、これらのすべてを活字にすることは非常に困難なことだと感じます。が、実際の現場で、自分がこころのケアチームの一員として、被災者の方々と非常に近いところで、肌身で感じたことを率直に記しておくことが、今後の災害支援活動の何かの役に立つことを信じています。

今回の震災では大変多くの人の「何か役に立ちたい」という善意が表明され、「人と人とのつながり」が人々を支える大きな力になることが示されました。この震災を通して生まれた出会いも数多くあったと思います。しかし、ひとくちに「出会い」といっても、現実はあるに簡単に出会えるものではありませんでした。

重要かつ困難な「出会い」より、円滑に、そして、独りよがりでないものにするために必要だと感じたことを、ここに記しておきたいと思っています。

対応で留意したいこと

●東北人の県民性を理解する

「津波なんかには負けない」というスローガンが、避難所に掲げてありました。地元に対する深い愛着、そして住み続けることを決意した腹の据わった強い根性、そしてプライドを感じました。

人柄(人間性)は本当に純朴、かつ大変礼儀正しさがよく伝わってきますが、同時に、「大丈夫です(自分だけではなく、他の人も大変なので、これくらい我慢できます)」と言い、困っていることも言語化されないことから、こころの問題は見えにくいという問題が生じています。

●精神科・心療内科に対する強い偏見

「心の問題がある＝精神科的な問題を持つ＝異常」という連想で表現できるほど、こころのケア問題に対する敷居の高さがあります。

避難所にいる、ほとんどの方が不眠を訴えています。ところが、たとえば医師が30分くらい時間をかけて診察し、状況を傾聴し、信頼や関係性がある程度築いたうえで、医師が薬の処方提案すべく、薬の「くす…」くらいまで発すると、即座に「薬を飲むほどではありません。大丈夫です」と丁重に断られてしまいます。

精神科・心療内科に対する偏見は、東京などの都市部とは比べものになりません。

一方、現地の実情は、少なくとも私が滞在した10日間にお会いした方々だけでも、今後、PTSD(心的外傷後ストレス障害)と診断がつく可能性がある人は少なくとも4名(大人2名、子ども2名)、うつ病の診断がつく方も4名(内、治療につながったのは2名のみ)いました。

ほかにも、ボランティア団体による太鼓演奏を聴いて「津波が来る!」と叫びだす人、また、避難所に置いてあるパソコンで被災地の航空写真を無表情で見ている子ども(解離症状だと思います)や、夜になると激しく泣き出す子どももいます。

被災者の方々の「こころのケア」の問題に対する偏見に配慮しつつ、その気持ちに寄り添い、医療チームの一員としてどのように手当をするか(できるのか)、とても強い葛藤に直面しました。

こうした偏見をどう乗り越え、こころのケアチームの使命を果たしていくのか——。現地の実情に照らした配慮・工夫などについて情報を公開・共有し、今後の支援活動に役立てていくことが大変重要かつ有益だと思います。



津波が川を上り全てを呑み込んで流してしまった。



仮設住宅前にて中村自動車学校H君と親子で

医師からひと言

今、手助けが
要る人がいる。
そして、やる気を
満たしたいと焦る。

医師 中村 桜子
Sakura Nakamura

2011年3月11日、都内クリニックの一室で地震に遭う。外では会社員や周辺の人たちが道路や広場に集まっていた。ヘルメットを被っている人もいた。

夜になっても電車は動かず、これまでに見ない程の車と人が列をなしていた。車に相乗りしたが、渋滞のために目の前の1ブロックを進むのに30分以上を要した。いつもは地下鉄に乗る距離を歩く。自転車を買っている人も多かった。コンビニの棚は空っぽ、開き直ってか居酒屋に入る人々もあった。弁当屋でお惣菜を買って帰宅した。

家族の安否と、実家の停電、それに伴う断水中であることを知る。妹を乗せた上り新幹線は、途中停車した。この先どうなるのか誰もわからないまま車内で宿泊することになったという。

これまでの地震とは違う――。

私は、5月12日夜から15日午前までボランティア活動に合流した。

屋外では、潮風と長い時間たつた生ごみが混じったような……もわつとした臭いのする風が吹く。港の側ではこの風が常に吹き、港から離れたホール周辺でも折々に吹いてくる。

港には瓦礫のみがあり、ナビでは信号機が表示されている場所も、あたりと変わらずに……瓦礫を両脇に除けた道が作られているだけである。

風に舞う粒子が大きいのか、窓を開けていると喉が痛くなる。

リアスホールでは、各家族が思い思いの場所に毛布を広げて居場所を確保している。しかし、間に仕切りはない。

昼間は不在の人も多い。バスで共同風呂に行ったり、港の瓦礫の片づけの日雇い労働に行ったり、洗濯をしに出たりしているとのことであった。

今、手助けが要る人がいるのではないか、そして、やる気を満たしたいと焦る。

「今日は疲れているからね、話さないよ」と言いつつも、話し始めたお祖母さん。

「津波は、海が山になったみたいだったよ。あたしは腰が抜けちゃって。ここらへんの人は財産を銀行に預けないで布団の下に入れたりしてるから、それを取りに戻った人はみんな流された……。津波がきたら『とにかく上に逃げる』ってお祖母さんに言われてたけど、自分がお祖母さんの年を越したら、忘れてた」

「まだ自分の家にはいけない。そっちを見れないって人は多いよ」

「今日は娘のところで洗濯してきたんだよ。でも、あたしは娘のどこからいいけれど、他の人は遠い親戚のどこだって……。みんなで洗濯に行くと、向こうも気を遣うし、家が残った人も、これじゃあ二次災害だよ」

「笑い声がここで聴こえ始めたのは。つい最近だよ。こうやって話しているのだった、あとで『何、話した』って言われるかもしれない。それに隣の人の誰か身内が亡くなったかどうかもわからないからね、うかつなことは言えないのよ」

お話しをしてくれた方は、二人とも「普通の声で話したい」と口にした。

南区公民館では、全壊となった我が家を眼下に見ながらの避難所生活であった。全壊した建築物と、地震以前とまったく変わらないままの建物とが、高低差でくつきりとわかれている。公民館の地主さんが庭先に座っていた。公民館は残り、ご自身の自宅は流されてしまったという。

快晴の下、別の公民館では炊き出しも行った。ここは最近になって電気が回復したものの、断水はまだ続いている。家で料理できないためか、被災から免れた家の方々も一様に5、6人分のお弁当を持って帰るため、売り切れそうになる事態となった。

心の交流を感じながら、ひと足先に戻った。



至るところに積み上げられた瓦礫の山を目の当たりにして、いつになれば撤去され元の姿に戻れるのかと思った…。



緑あざやかなところと、湾内の津波の爪痕……この差は。



ショックを受けてもそれを病院に持ち帰らないよう皆で気持ちを共有していく。



今回の経験を契機にもっとお互いが困ったときにチームワークを持ってできるようになると思う。

こころのケア 第3班
 医師——中村吉伸（理事長）
 目下朗（副院長・5月12日～14日）
 中村桜子（5月12日～15日）
 看護師——大谷たみ子（リーダー）
ボランティア 第3班
 中村事務所——谷中勝一
 針谷利幸



仮設住宅を一軒一軒まわって話を聞いていく。

5/13
 (金)

第15日目

機能停止の行政もあるが、最近は少しずつ行政から話が上がることあつて着実に繋がりがりつつある。

6時30分朝食、7時宿を出発。
 午前中は診療のためリアスホールに待機するも、誰も診察に来ない。

午後は、大船渡北小学校の仮設住宅に薬の切れそうな方がいるため診察に伺うが、ご本人は不在。他の方を訪ねて、数人を伺う。

その後、越喜来地区の南公民館避難所に向かう。しかし、ここでも肝心なご本人（薬が切れそうな方）には会えずじまい。親戚に不幸があったとかで外出したらしい。他の2人の方の血圧などを測定して帰路へ。

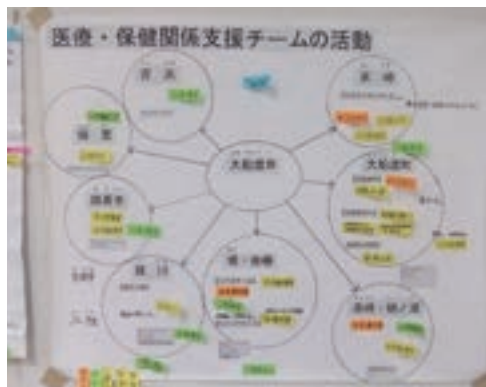
夕方、大船渡市役所へ到着すると、中村事務所の2名（Y君、H君）が既に到着していた。彼らを連れて全体ミーティングに参加。35分程度で本日は終了。



5/14
(土)

第16日目

同じ日本人として「行きたい」という気持ちはあるが、
行ける状況ではないので話を聞かせてほしいとお願いされた。



担当区域が分かれていても自由がないので
思うように動けない。



上に立つ人によって組織が違ってくる。



「津波になんかには負けないぞ!」

こうやって皆さんの
対応をすることがストレス
——と言われてしまう。
保健師の血圧測定や、警察などが
入れ代わり立ち代わりやって来るらしい。
そう言われても仕方ないだろう。

6時30分朝食、7時宿出発。
今こちらに向かっているところのケア4班、ボラン
ティア3班にも、繰り返し「まだまだ瓦礫がたくさん
残っている陸前高田市を通過してこちらに向かう」よ
うに伝える。そうすることで、何よりの緊張感や気構
えを作ることに繋がりそう。

午前中は市役所を経由して、リアスホールへ。2ケ
ループ（私、K医師）に別れてラウンドを実施。
新聞がインタビューを申し入れてきた。当地の『岩
手日報』が、週明けにインタビューをしたいとのこと。

午後はカメラリアホールに。ちなみに本日カメラリ
アホール1階では「寅さんの映画」を上映中。
その後、大船渡小学校の仮設住宅、越喜来地区の避
難所をまわる。



「トンカツを食べさせてもらったり、レクリエーションの機会を与えてもらったり、とても感謝している」と言ってくれた。



実際に話してみても、心と心の触れ合いを相手に求めていると感じた。



蕎麦打ちを披露。身に付けたことで笑顔呼べた。



今日、一瞬は暗い思いを忘れていただけたのではと思った。



先ずは自分の心を開かねばいけないと思った。



作業療法士として体操やレクリエーションをやろうとしても、来る前までは「そんなことをやっている暇はない」と拒否されると思った。

こころのケア 第3班	
医師	中村吉伸 (理事長)
	日下朗 (副院長・5月12日～14日)
	中村桜子 (5月12日～15日)
看護師	大谷たみ子 (リーダー)
	金井大輔 (薬品物品・カメラ係)
	野尻絵美子 (マナー係)
	遠藤貢治 (被災者の声集計係)
臨床心理士	志岐奈央子 (記録係)
事務	谷塚重夫 (サブリーダー)
	金元仲 (車両係)
ボランティア 第3班	
事務	石塚章広 (リーダー)
理学療法士	安田秀宜 (サブリーダー)
作業療法士	永島美子 (物品係)
ケアマネジャー	柳原環 (記録係)
介護士	宮井成己 (車両係)
調理師	久保田規行 (マナー係)
生活指導員	下平律子 (カメラ係)
中村事務所	谷中勝一、針谷利幸
吉仲会	須藤敏雄、鶴巻孝、稲垣潔

『夏の湯っこ』で、被災者の方から「こうやって皆さんの対応をすることがストレス」と言われてしまう。入れ代わり立ち代わり、保健師が血圧測定したり、警察などが来訪するらしい。そう言われても仕方ないだろう。

夕方、ボランティア3班と市役所で合流。
20時40分から夕食兼振り返りミーティング実施。



心と心が触れ合えば何かができる。と確信を持って臨みたい (放映されたNHKより)。



散髪や吹き出しなどはコミュニケーションがとりやすく感じ、少し踏み込んだ感想を聞かせていただけた。



「来てもらってありがとうございます」
——床屋をやっていて良かった。

振り返りミーティング

ものすごい臭いの中で生活している人「配給」という言葉で食事を提供されている日常、自分自身のことだけでなく親戚にも洗濯物を持って行かねばならないなど別世帯まで気を遣わなくてはならない人——二次被害を受けているという話も多く聞いた。
手応えを感じながらも、つなげていく難しさを同時に感じている。



やりたい気持ちとニーズのミスマッチがもったいないと思うけれど、試行錯誤しながらできることを見つけていきたい。



5/15
(日)
第17日目

大切な水を清水道で使用、普段何気なく使っていたものが無い、この不自由さ。



前に来たときより片付いており、力を合わせる大切さを感じた。



海の中に引き込まれたさまざまなもの。
早く、いつもの静かな海に戻れるように…。



市役所に来て、世界中から支援が届いていることを知った。



津波が襲ったときのことを聞いたが、
「あと2分くらい遅かったら死んでいた」という話だった。

ボランティア班と
行動することで
こころのケア班たちが
ガッカリしてもいけない。
逆に彼らがボランティアに入ること
で役割が少なくなつて
ボランティア班がガッカリすること
になつてしまつてもいけない、微妙な部分。
6時20分朝食、7時宿を出発。
今日はまず、こころのケア班がボランティア班に入
り行動することに。こころのケア班は同じ場所を何度
もまわることがそろそろ限界にきている——他にやる
ことがなく、昨日は「次々に血圧測定の人や、警察な
どいろいろな方が来ることがストレス」と言われてし
まった——今日は日曜日でもあるので、ボランティア
班と行動を共にすることとする。
しかし、そのために、こころのケア班がガッカリし
てもいけないし、若干迷う。一方、こころのケア班が
入ることで、ボランティア班が役割が少なくなつて
ガッカリすることになつてもいけない。微妙な部分。
取りあえず、ボランティア班の設営準備ができるま
で共に行動することにした。



活動することだけで、これだけ喜ばれていることがすごい。



とても大変な思いをしているにも拘らず、
こちらに氣遣ってくれる心の広さに驚いた。



使わなくなっていた井戸を、ネットで何とか不足部品を調達して、手押しポンプが使えるようになったという。



こんな状況の中でも「ここは知り合いが集まっているから、恵まれている」と。



プライバシーのない生活を強いられているのに笑顔を見せてくれる。



お風呂を作ったり、瓦礫を使って物干し竿を作ったなど、皆の知恵が絞られて出来上がっている。

な職種の人がいて、皆の心が一つとなり総合力で上手にいったのだと思う。

こちらがすることにに対し相手が返してくれて、心がつながっている感じ。

こころのケア班としてやっていくには正直ストレスを感じながらの活動であった。なかなか自分たちの思いと、相手の思いが通じ合わないところがあり、少し虚しさを感じていた。

「家は何とかなったけれど、海で船を流されて商売ができなくなった。」「兄が行方不明だが、生死が分からないまま探し続けるのはツライ…」と言う——そうした思いをさまざま抱いて生活している方々がいる。また仮設住宅で孤立してしまうと、思いを吐き出せなくなってしまう、その方々のケアができなくなる。

こころのケア第3班	
医師	中村吉伸（理事長）
	小西俊一郎（院長・5月15日～17日）
	中村桜子（5月12日～15日）
看護師	大谷たみ子（リーダー）
	金井大輔（薬品物品・カメラ係）
	野尻絵美子（マナー係）
	遠藤貢治（被災者の声集計係）
臨床心理士	志岐奈央子（記録係）
事務	谷塚重夫（サブリーダー）
	金元仲（車両係）
ボランティア第3班	
事務	石塚章広（リーダー）
理学療法士	安田秀宜（サブリーダー）
作業療法士	永島美子（物品係）
ケアマネジャー	柳原環（記録係）
介護士	宮井成己（車両係）
調理師	久保田規行（マナー係）
生活指導員	下平律子（カメラ係）
中村事務所	谷中勝一、針谷利幸
吉伸会	須藤敏雄、鶴巻孝、稲垣潔



波がさらった陸の品々が…波に寄せられ戻ってくる。

トンカツは大変好評。少々数が不足してしまった？やはり「自宅で食べたい」と持ち帰りがあると、どうしても不足してしまうか？だが、それだけトンカツが好評の証でもあり嬉しい。自分たちの分が無くなり、われわれはおにぎりを購入して食べる。

食後は片付けと同時にY職員によるリハビリを兼ねた歌などの演しを行った。最初は何となくお付き合いで参加したというような方々が、次第に打ちとけてきて、少しずつ一緒に歌を唄ってくれたり、運動にも参加してくれた。

午後は、Y事務職員の蕎麦打ちの実践と提供を行い、これも大好評。味もよいと大変喜ばれる。猪川小学校へもトンカツと蕎麦を持参する。ボランティア参加スタッフ全員で行く。一人で居た女性は涙をいっぱい浮かべて喜んでくれた。大変ありがたい。

全員でトンカツ、蕎麦を手渡しで提供しに行つてよ

現地到着、厨房を借りるグループと外で活動するグループに別れて行動。ボランティア班は、自分たちの行動スタイルができているので、こころのケア班がへたに介入するとかえって混乱が起きてしまうかもしれない。

しばらく様子を見る。最初は若干戸惑いがあったが全体的にはきちんと動きだして、ほっとする。10時頃には大方の準備が整い、こころのケア班はここでボランティア班と別れてリアスホールへ、書類等の説明後、私を除いてラウンドに出る経験してもらう。

振り返りミーティング

年配の方から「ボランティアの人たちに甘えてばかりいるのではなく、自分たちで生活していかなければいけない」という声を聞いた。大変な被災に遭ったにもかかわらず前向きに考えていることを知った。

長期で見ている行政の人と、短期で捉える私たちとの方の相違、微妙なズレがあることを感じた。自分は（目が不自由なので）声がかからないと思っていた。声をかけていただき、それからできることを一生懸命考えて準備した。必死に考えて、皆さんに協力していただいて終えることができた。

今日の皆さんのお話を聞いて、皆が頑張ったと思った。床屋さん、食べ物屋さん、お医者さん、いろいろ

かった。やはりおつくうがらず皆で行うべき。スタッフも大変喜んでいて。

宿へ戻る途中、さくらの湯に皆で入る。温泉はやはりいい、身心ともにさっぱりする。

夜は夕食会兼ミーティングを実施。吉伸会のS氏、I氏、T氏の3人を含めて、皆が今日の経験談をそれぞれ発表。全員が感激しており大成功である。ときおり涙する者もいた。



トン汁やカレーは多いけれど「トンカツはなかった」と感謝された。



「揚げ物は70日ぶり」喜んで貰えてよかった。



歌いながら、被災者の方々が涙ぐんでいた。少しの時間でも良い、笑って喜んでもらえたら…。



現地でいただいた食材で汁物作り。



炊き出し場所をきれいに使うのは当然のこと、終了時には前よりきれいにしておく。



実は芸達者な人たちの集まり。



1年後、2年後に「頑張っている」という声が聞けたらいいと思った。



お茶を出してくれたり、折り紙でつくった椿の花をプレゼントしてくれたり、逆によくしてもらった。いただいた椿の紙細工は今も大切にしている。



固い絆と
枯れない椿の花。

ボランティア3班の活動より

皆さんの優しさ、 あたたかさ。 紙細工で作った 椿のブローチのこと。

石塚 章広
Akifuro Ishtsuka

それは、5月15日の後ノ入公民館での炊き出しを終えたあとの出来事でした。私たちは公民館の調理室と屋外の一角を借りて、トンカツを揚げていました。それからもう一カ所、公民館の倉庫(?)も借りて、そこでは私たちのボランティアに同行してくれた吉仲会で理容店主のSさんが簡易の理容店を開きました。

事前に避難所のニーズを伺ったところ「調髪ができない」とのこと。「ここ(後ノ入公民館)までは床屋さんも来ないんです。大きな避難所には来てくれるようだが」。ならばと、床屋さんを開設することになったのです。8名の調髪を行いました。

トンカツは1000人分を準備していましたが、それでも間に合わず予備用にとっておいた分を調理しても全員には行きわたらないという状況でした。最後のほうに並んでいた方々に、もう無くなってしまうことを伝えて謝罪すると、「大丈夫だよ。誰かにわけてもらうから、気にしないで」と逆に慰められました。

本当に申し訳なく、「もつとたくさん準備してくればよかった!」という気持ちが高まりました。

その後、レクリエーションを行ったときのことです。

避難所の管理者の方が、椿の花を模った紙細工のブローチをメンバー全員にプレゼントしてくれました。お礼を言いに行くと、「こんなに皆さんに良くしてもらっているのに、何もお返しするものがなくて」。こんなもので申し訳ない。でもこれは避難所に紙工作の先生がいたので教えても

らって皆で作ったんです」とのこと——大変感激しました。

こうした状況下でも相手のことを気遣う優しさ、心のあたたかさが伝わってきて、それから切なさも感じました。

全員がありがたく椿のブローチをいただいて帰りました。さらに、帰り際にはその時期にしか採れないという山菜まで、袋に入りきれない程たくさん持たせていただきました。私たちが作業中に、わざわざ山に入り採ってきてくれたそうです。

決して多くを語らない方々ですが、その思いは深く、私たちのほうが感謝の気持ちで一杯でした。

追記

その翌日はモビリアというオートキャンプ場の避難所での炊き出しでした。前日にいただいた椿のブローチをメンバー全員が上着につけて訪問しました。モビリアの管理者がブローチに気づいて、聞いてきました。昨日の避難所でいただいたことを言うと、「それは良いですね。椿はこの地域の象徴の花です」と教えてくれました。

昨日は嬉しい気持ちで一杯で、そこまでは気づきませんでした。改めて、紙細工の椿のブローチを贈ってくれた方々の深い思いに感謝いたします。

今年2月、随分時間が経ってしまいましたが、大船渡市後ノ入公民館で撮った写真を当時避難所の管理を担当されていた金野重夫さん宛に郵送しました。すると早速、金野さんから丁寧な返信が届きました。さらに金野さんから写真を受け取ったという三浦さんからお葉書をいただきました。



ほんの一時の時間を共有しましたが、今後一生続く時間を大切にしようと思う時になりました。

大船渡市後ノ入応急仮設住宅、K・Sさんからの手紙

石塚次長様

記録的な寒さもここ2、3日の陽気で、春の兆しと何となく感じていた矢先、また冬に戻ったのか、今日は朝から雪降りであります

この度は、大変お忙しいところお心配り、御心配等いただき、お手紙、写真本当にありがとうございます。早速23日に、次長様からの手紙を模写して、写真と一緒にお届け致しました。中には手を合わせて「ありがであねー」と涙ぐむ方もおりました。

103日間の後ノ入公民館での避難所生活が終わり、6月22日全員近く完成した、首長くして待ちに待った応急仮設住宅に引っ越しできました。

自分事ですが、3月17日に巡回医療班が避難所に来たとき、血圧を測って頂いたら、高い方が200を超え、低い方でも106と言われ、その日から血圧の薬を常用するようになり、血圧手帳に朝昼晩と3回測定して、月一回通院しており、お医者さんには、立派に維持していると、言われており、元気に、一日一日を大事にと、毎日1時間位、歩数で1万歩目標にウォーキングして、身体大事にしておりますので、ご安心下さいませ。

まさか、ここまで津波が来るとは、思わなかったので、着の身着のまま裏の山に逃げて辛うじて助かりました。就寝途中で目が覚めると、いろいろと思い浮かんで、車を持てば良かったのとか、位牌も、さらに、保育園に孫迎えに行こうとも考えたが、行っていたら、自分も孫もこの世に居なかったらどうか、中々寝付かれず

朝を迎えることもあります。でも、寝られなくて死んだ人はいないそうなので、自分にプラス思考に、日本の歌・心の歌を聞き、気持ちを癒したりしております。

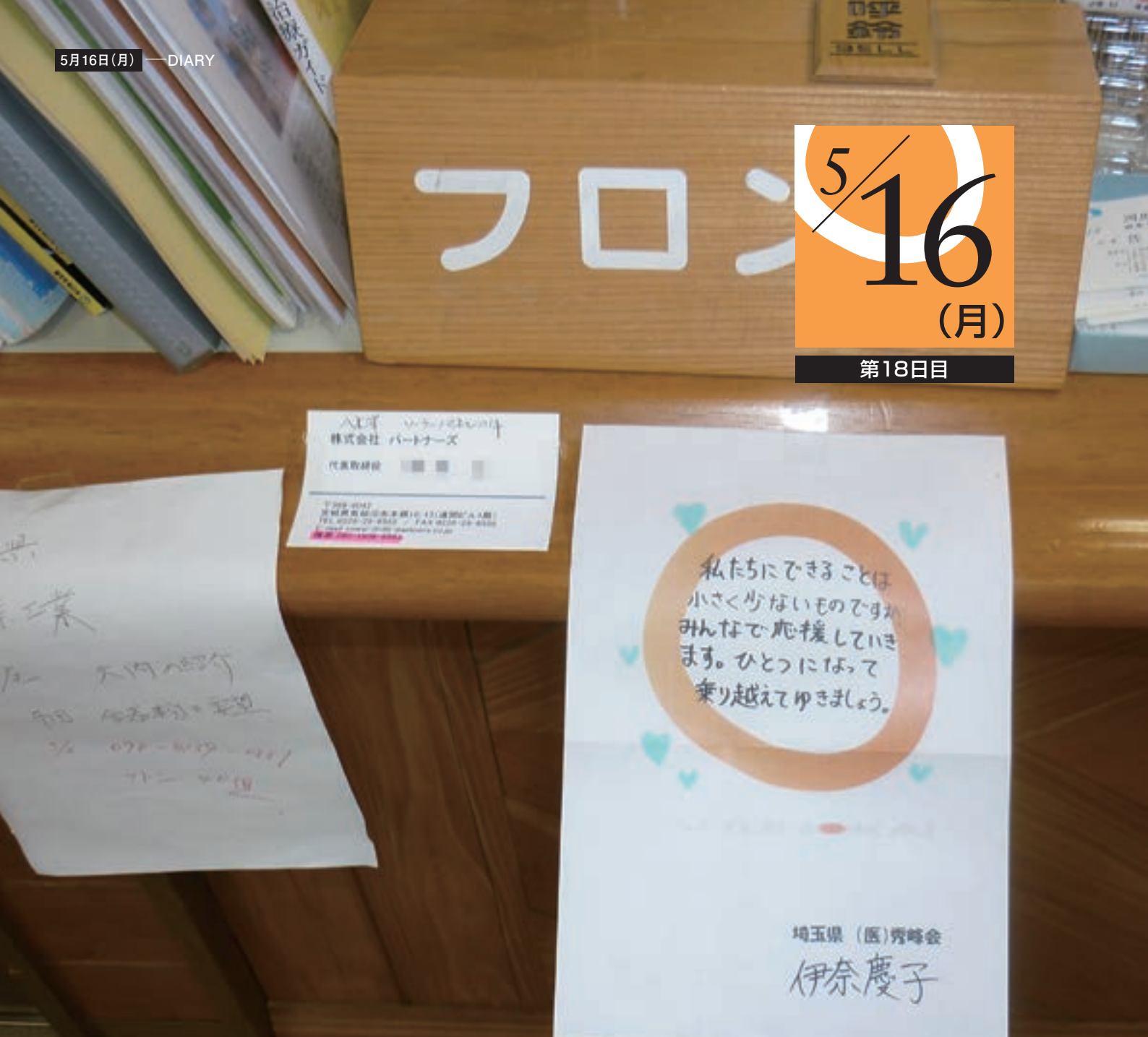
「何度も夢であってほしい、夢であってほしい」と願うも、目が覚めると、応急仮設住宅の天井を見て、現実に戻ります。

いつになったら、自分の家に入れるようになるのか、全く先が見えませんが、「何とかなるでしょう、なるようにしかならないでしょう」と自分に言い聞かせながら、晩酌に焼酎ワンカップ一つ戴いております。孫から、「アパートにピアノ、僕のおもちゃを持って行っていれば、流されなかったのにね。じいちゃん！今度家を建てる時は、僕のアパートの所に建てれば良いよ。高いところだから津波来ないから」と4歳の男孫に言われる度に、目頭熱くして、「そうだなあ」と返事しております。

昨年5月15日、秀峰会の皆様の食事の支援本当にありがとうございました。最初は100食の予定でしたね。出るわ、出るわ、結局30食追加でしたね。中村理事長様、石塚次長様一行総勢20名朝早くから、4時頃まで長時間にわたり、避難所から、地域の人達まで、ご飯・トンカツのご提供、床屋さん8名が散髪していただきました。その後体操、歌の時間がありました。自分は上を向いて歩こうの歌、涙がこぼれないように上を向いて歩こうなんですが、涙がこぼれるどころか、下を向き、坐っていた手に涙が落ちてなりませんでした。

避難所解散時何の御礼も差し伸べず、ずるずると今日まで至ったこと、お許し願います。どうか、中村理事長様によりしくお伝え願います。皆様方から戴いた厚情、ご支援生涯忘れることはできません。ありがとうございました。

平成24年2月25日
K・S



こんなにも素晴らしい風景が……必ずまた訪れたい。



大船渡市後ノ入仮設住宅、Mさんからの葉書

ここ気仙（岩手）の湘南とも言われています大船渡も積雪十五センチも降りましたが、日の光は春が間近であるように和らいできました。過日、避難所でお世話役であった金野さんよりお手紙と写真をいただきました。あの日、床屋さんやそばうち、ギターの演奏と楽しい一日だった日を思い出しました。

私達も昨年の六月末に仮設に移り、まもなく一年の震災の日を迎えようとしております。少しずつですが復興の兆しも見えてきております、すべてを失い、失望のどん底にいた私達を支援して下さいった皆様の気持を忘れずに前進のみです。ありがとうございました。

津波と一緒に流されて、友だちと握っていた手を「ごめん…」と言って、離してしまった。

自分の立場、相手の立場ではどうか？
さまざまな捉え方があることに對し、
考えてくれているか？

6時朝食、6時30分出発。ボランティア班とこちらのケア班は今日別々に行動。

こちらのケア班は市役所に記録を提出して、リアスホールへ到着。『東海新報社』のH記者よりインタビューを受ける。10時30分頃までかかるが、記者が熱っぽく質問してくれた。終了間際に、診療所にNさんと仮設住宅住まいの方が実母のことで相談にきた。早速、K医師に対応してもらった。

午後は消防署へ行く。所員の体調について経過を診たい旨申し入れ、了解を得る。その場で「疲労度チェック表」（117ページ参照）を手渡しして、実施してもらうことになった。明日までにはその結果が出るという。やっと一段階が終わる。

カメラアホールへ。2階ホールにて全員でマッサージをしたり、話を聞いたりする。K医師も加わる。

その後、越喜来地区の南公民館に菓を届けに行く。ここでは過半数の部落の人たちが一緒に今後も生活したいということで、10人くらいの地主と交渉して、地域の高台に行くことに大体話がまとまったという。今なら地主も協力してくれるので推し進めたいし、行政とも何とかまとめる方向でやっている——と、意欲的に夢を語ってくれた。

一方、われわれの先日のトンカツ提供を含めたボランティア活動に対しても、目に涙をいっぱい浮かべて喜んでくれたのが非常に印象的だった。O看護師も、もらい泣き。

K運転手やY事務員はマッサージを一生懸命やって



「ボランティアに行くなら…」とお預かりした千羽鶴は障害をもつ方々が必死に作ってくれたもの。行けない分、想いだけでも届けたくて…。

が同じ状況になったら、この人たちのようにボランティアに優しい言葉を返せるような人間でありたいと思う。

被災者の方の話を聞いたり、逆に気を遣っていたいたり、皆で支え合っているのだなと。人と人とのつながりの大切さを感じる。失ったものは見つからないくらい、貴重な経験をさせてもらった。皆で一丸となって、思いを込めてやることで、できるものなのだと感じられた。

(目の不自由な) 自分は震災で命の危険を感じた。震災後買い占めをしようと人々が動くのを見て、「人間は善である」とは思えなかった。今回の体験で、人と人とのつながりを感じられたことは大きい。秀峰会としては団結力と総合力が大きい。何ができるかを皆で細かく感じていることが財産である。

人が人を思う優しさ、ボランティアが被災者を感じる優しさ、被災者がボランティアを思う優しさを、昨日の椿の花で感じる。そんなことを感じられるようになった自分が得たものは大きい。

いる。K医師は具合の悪い方の診察を行っている——皆がそれぞれ一生懸命やっていて嬉しい。

夕方は、市の全体ミーティングに参加。その後宿に戻り、振り返りミーティング実施。

振り返りミーティング

津波から逃げるときに友だちとつないでいた手を「ごめん…」と言って離してしまったという話。それをどう思うか、皆にそれぞれ考えてもらう。もし自分が同じ立場であつたらどうか？ 吉伸会の人たちも「うーん…」と真剣に考えている。それぞれがそれぞれの思いを込めて、一生懸命考えている。

さまざまな意見があり、さまざまな捉え方がある——それを考えてくれているか？ ー氏も涙を浮かべる場面が見られた。

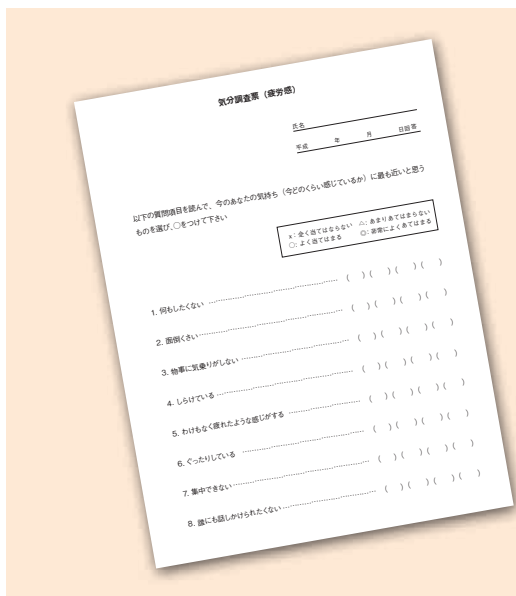
「あの日のことは深く深く心に残ったが、前に進むしかない」という言葉に、「そうですよね」としか返せなかった。何もしてあげられなくても、一緒にいてあげられるということが大事なのだと思う。

「悪夢を見る」というので診療所を紹介したら、「大丈夫、そうすることで弱くなっちゃうから」と言われた。コンピューターを続けている中学生の子どもに

大船渡地区消防組合消防本部にてアンケートの説明および配布

中村吉伸（医療法人秀峰会理事長、精神科医）が、被災者の援助活動者に対する支援の必要性について言及。

そのために、まずスクリーニングとして、「疲労度尺度（MOOD尺度の「疲労感」の下位尺度）」の調査を実施し、高レベルの方に対しては、さらに「抑うつ尺度（CES-D）」を実施、必要に応じて診察やカウンセリングなどのフォローアップを行うという趣旨の説明をした。調査書を配布し、翌日、記入済みアンケートの回収をする。



話しかけたら、速攻で「大丈夫です！」と断られた。無理をしているのかもしれないが、あと一步というところが難しいと思った。いろいろと考えさせられた。

消防署へ行ったが役所気質で「大変な人はいない」と一旦は断られたが、いろいろ話し合った後、役職者の方が2名「私たちもケアが必要かな」と言ってくれて、距離が近くなった気がした。

公民館の代表者に初めて挨拶をさせていただき、お話を伺うことができた。「私の夢は、この地域の人たちと一緒に皆で高台にまた町を作ること」と言っていた。お話のなかでは「夢」と言いつつも「絶対に実現しますよ」と強くおっしゃったのがとても印象的であつた。人間の強さを感じた。

地域が一丸となって皆で同じ方向を向いていこうと、それが力になっている。語る姿も生き生きしており、被災しているとは思えず、自分たちが「問題として上げていることなどちっぽけなこと」だと思った。

芸能人が来て疲れているところで、逆に「秀峰会のようなグループの方々からは元気にしていただいた。ありがたい」と言ってもらえた。

ボランティアに来て、個人としては得られてものが非常に大きかった。ここに来たことで、実際に被災者が何を求めているのか、そしてこんなにも優しい人々である、ということが身に沁みて分かった。もし自分



有効なスペースを見つけ、一生懸命作業に取り組むチームの姿。

こころのケア 第4班	
医師	中村吉伸（理事長）
	小西俊一郎（院長・5月15日～17日）
看護師	大谷たみ子（リーダー）
	金井大輔（薬品物品カメラ係）
	野尻絵美子（マナー係）
臨床心理士	志岐奈央子（記録係）
事務	谷塚重夫（サブリーダー）
	金元伸（車両係）
ボランティア 第3班	
事務	石塚章広（リーダー）
理学療法士	安田秀宜（サブリーダー）
作業療法士	永島美子（物品係）
ケアマネジャー	柳原環（記録係）
介護士	宮井成己（車両係）
調理師	久保田規行（マナー係）
生活指導員	下平律子（カメラ係）
中村事務所	谷中勝一、針谷利幸
吉伸会	須藤敏雄、鶴巻孝、稲垣潔



行政や地主さんと掛け合って、津波が来ないような場所で、地域の皆で暮らしたい。



「自分は何のために生きていたのか？ 残された使命感によって、前向きにいる」という言葉があった。



家族には「お前に何ができるんだ」と言われた。



おばあさんが「トンカツの手紙をずっと取っておくからね」と言ってくれた。「遠くから来てくれるのはありがたく、話を聞いてくれるだけで嬉しい」と言ってくれた。



傷が消えることはないと思うが、嬉しいと思える瞬間に一緒にいられてよかった。



瓦礫一面、どこまで続いているのか…。



被災地に来て皆さんに逆に励まされたり、自分で強くならなければと思った。



皆で力を合わせて同じ方向を向いていくことが大事。



人と人との繋がりのおかげで、こちらが発することで返してくれるのを感じた。



歌のときに、おばあちゃんが「よく元気が出る」と言ってくれて、逆に涙が出ってしまった。「頑張ってください」と声をかけたら、逆に「頑張ってください」と元気づけられた。



夢が現実が分からなくなる程の現状。

被災地支援に参加して。

医師である前に
人として人にどう接するか。

目下朗

Akira Kusaka

2011年3月11日に発生した東日本大震災。

震災当日、私は日常の初診患者の診察を終え、病棟に赴こうと病院1階の詰め所にいたが、急にミシミシときしむような音が数秒、そのうちゴーという地鳴りと共に、下から突き上げるような激しい揺れを体を感じた。慌てて外に飛びだすと、駐車してある車や電柱が激しく揺れ、今にも倒壊しそうな状況であった。

なんとか身の安全を確保し、病棟の患者さんの安全を確認した後、テレビのニュースを見ると、大きな地震が東北地方を中心起こったとの報道のみで、とにかく状況がよくわからない。

しかし以後数日、刻々と入ってくる津波による膨大な数の犠牲者の情報、原発危機、停電など、本邦に重大な危機が起こっていることがわかり、医療者として何ができるのか煩悶することになった。

程なく当法人・中村理事長のご配慮と決断、また多くの職員が支援の意思を述べてくれ、当法人から4月下旬から約1カ月あまり被災地にこころのケアチームを出すことが決定した。場所は、岩手県の大船渡市を拠点とする。

私ども医療班が想定していた主目的は、今回の震災におけるストレス障害のスクリーニングであり、随伴する抑うつ気分や不眠、通院中の患者のフォローアップ……その他何かあれば、と当初は漠然としたものであった。そのうち私が当地にお邪魔したのが5月のGW明けであり、すでに避難所では一時の不安や混乱が収束した状況であったものと推測される。

避難所にいる被災者の方の多くは、一時的には悲哀を抱えていたであろうが、そ

の時点ではすでに諦念と内包する怒りに圧倒されており、私たちが医療のニーズを掘り起こそうとしても、やわらかく拒絶される方が多かったように思う。私たちも医者として自己像が脅かされながら、一方で対人間として何ができるのかを常に思考錯誤していたように思える。

私の所属した医療班は、主に避難所となっていた大船渡市の大ホールをまわるほか、仮設住宅、また地域の公民館をまわり、精神科医療のニーズを掘り起こす作業を行っていた。多くは精神科医療への偏見や、東北人気質ともいえる排他性（私の親族はほとんど東北人であり御容赦ください）、また頑固で無口、「よそ者」に胸襟を開けにくいなどあって、当初は関係を作ることには容易ではなかったと思われる。ある被害者の方には「大丈夫な訳ないだろう!」と怒鳴られたこともあった。

しかし当地に腰を据え、地道に関係構築を行ってきたそれまでのチームのおかげもあり、私が当地で接した被害者の方の印象は、総じて穏やかであった。

処方もし、また不安や不眠のアドバイスをするなどして、微力ながら一定の成果を挙げたものと思われる。

また支援活動を行うなかで、普段いかに守られた環境の中で医療を行っているかを痛感させられた。当地では文字通り徒手空拳である。名札があれば医師であることもわからない。いや医師であったとわかって、何ができようか。

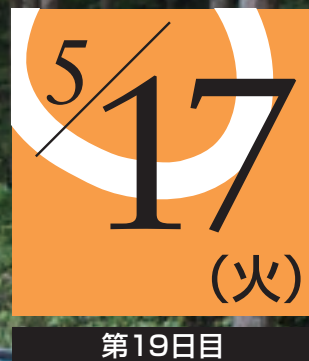
精神科医の神田橋條治は著者の中で、車にはねられ息絶えている猫に、もう一匹の猫が寄り添いしきりに舐めている光景に出会い「他者の不幸に際し寄り添い救いようとする性向は、哺乳動物にあらじめ付与されている天然のパターンである」「そうした天然の自然に由来する救助活動が精神療法のルーツである」と述べている。

私たち医師はもっと「感じる」能力、具体的には場の雰囲気を感じること、場の



この故郷で、この地域で、この仲間と——郷土愛を感じる。





接点がないスタッフばかりが集まっただけのチームだったが、秀峰会の理念を共通理解できているからこそ、団体行動が出来ているのかと思う。

6時10分朝食、6時40分宿を出発し、陸前高田市のボランティアセンターに向かう。ボランティアセンターでマッティング後、10時より作業を開始する。作業現場へ向かう途中、橋などが崩壊しており、迂回しながら現地に到着。その辺りは以前は全500戸あった所で、それが今はたった1戸だけ残り、他はすべて何もなくなった場所である。また放送施設が地震で壊れて津波放送ができず、住民はいつもの津波の放送がないから安心していたところに10分くらいであつという間に津波が到達した、という所である。

ある家では息子が逃げずに家にいて、両親、祖父母の目の前で、屋根に乗ったまま津波に攫われていくというところもあった。あるいはお年寄りを避難所から背負って高台に逃げようとしているところを、津波に襲われて亡くなった人もいた。

ボランティアに励む
一生懸命な様子を見て
次第に現地の方々の
対応も違ってくる。

目的を明確にさせ、力を合わせる事が
とても大事であることを、
こういう場面でも再認識させられる。



海から約200メートルの地点、店舗の看板なのか？
どうしてこうなったのか津波の威力に圧倒される。

流れを感じること、が必要であろう。また医師である前に、人として人にどう接するか、という基本的な態度の重要性を痛感させられた。

最後に今回の震災の特徴として、千年に一度の大津波により南北400kmに渡る広大な地域が被災したといわれている。

そのため交通網などインフラが遮断され、また広範囲であるために行政は十分な援助が早急に行えなかった。また多くは東北の太平洋沿岸で、平時から医療のインフラが不足している地域が多い。そのため今回の災害においても、医療のネットワークが寸断されやすく、日々変わっていくニーズに十分応えられなかった地域も多いと推測される。

震災から11カ月が経過したが、依然として地域の医療連携体制は不十分なままと聞く。継続した支援の必要性を感じずにはいられない。また一日も早い当地の復興を願ってやまない。

Column



個人ではボランティアはなかなかできないが、団体があってこそ成立するという強みを知った。



被災地の人との触れ合いでは手と手の触れ合いで感動するものがあった。

できて、とてもやりやすく、皆が気遣ってくれて、チームワークを感じた。疲れたが、充実した一日を送れてよかった。

今回参加して得たものは、持ちつ持たれつ「一人の力は皆の力」ということだ。逆にマイナスは、自信をもって「ない」と言える。

非日常的な生活ではあったが、五感をフルにつかえてかなり充実していた。

秀峰会ならではの独自の「こころのケア」を進めていったことがよかったと思う。こちらの伝えたいことと、行政側の見方とのズレが、もったいなかったところ。

若い人たちが5日間の中で挨拶もしっかりできるようになった。

実際に参加してみて、正直しんどかった。何をしたいのか…。普段は医療者として拒否されることはほとんどない。しかし今回は、身構えられることがほとんどだった。

行政の対応に疑問を感じることが多々あったが、こちらのやりたいことは伝えることができた。人の結びつきが大事、言葉だけでなく心を通わせることが大事だと思った。

それでも、ここでは津波後、真っ先に行方不明者の捜索を部落全体でやったようだ。その甲斐あって、最初に瓦礫処理などが行われて、瓦礫はかなり少なくなっている。

われわれの仕事は、陸前高田市のお寺の材木（建物の材）の運搬であった。その場所に仮設住宅を建てるための土地確保目的で、陰干ししてある材木を近くの空き地まで、人力で移動するというもの。このボランティアに11名で携わった。

若いE看護師、M介護士、N看護師たちが、やりだすとても頑張ることにびっくり。またK院長も一生懸命やっている。昨日はマッサージもやったという。素晴らしいファイトである。早めに帰ることも残念がついている。

目的を明確にさせ、力を合わせさせることがとても大事であることを、こういう場面でも再認識させられる。

現地の方々（リーダーを含む）も、「少し休みながら…」などと心配してくれる。皆が一生懸命やっているのを見て、最初とは違う対応になってきている。皆の動きが評価され、嬉しいことである。そのうえ皆が満足感を覚えている。

夕方、消防署からのスクリーニング結果が大体揃う。3人が深刻、10人前後が要注意という結果。なるべく早い段階で面談を実施したい。

その後は全体ミーティングに参加。

得たものは——皆で力を合わせてやれたこと。さぼる人が一人もおらず、皆が一生懸命やって、相手にも伝わった。

こころのケア 第4班

医師——中村吉伸（理事長）

看護師——小西俊一郎（院長・5月15日～17日）
大谷たみ子（リーダー）
金井大輔（薬品物品カメラ係）
野尻絵美子（マナー係）

臨床心理士——志岐奈央子（記録係）

事務——谷塚重夫（サブリーダー）
金元伸（車両係）

ボランティア 第3班

看護師——遠藤貢治（被災者の声集計係）

介護士——宮井成己（車両係）

中村事務所——谷中勝一、針谷利幸

「少し休みながら…」と
現地の方が心配してくれる。
皆の頑張りが認められ、
そのうえ、
皆が満足感を覚えている。

振り返りミーティング

瓦礫撤去・木材運びに参加して、普段と違う筋肉を使って疲労感が残った。単純作業の肉体労働、しかしやればやった分だけ、どこまでできたかの成果が目で確認でき、皆で疲れながらも充実した一日になった。80歳の男性が最後に、心からの笑顔で手を振りながら見送ってくれたのがとても印象的だった。被災したにもかかわらず、あんなに元気で頑張っていて、笑顔で見送ってくれて逆に励まされた。

われわれの中では理事長先生が一番笑顔で、力強く材木を運んでいる姿が頼もしかった。重たいものを持つても、重たくないような気がした。

津波の前後の写真を見せてもらった。この町をもつ一度復興させたいという言葉聞いて、その熱意に心打たれた。「本当によくやってくれた」という言葉をいただいたときは感激した。

ジャンパーの背中の「日本再建」の文字を誇りに思った。

今日は医療の分野から離れて、体を動かして汗をかくて、よかった。普段、接点がないメンバーもいたが、個々にちゃんと考えて動いてくれて、とても嬉しかった。ずっと一緒に仕事をしていたような感じで仕事



若い人が一生懸命頑張っている姿を見て、皆と過ごして、見る目が変わった。



介護者というよりも人間として、一回りも二回りも大きくなった



顔と顔を合わせての時間。
大切な、大きな意味のある時間。

日常の何気ない ひと言が こんなにも 人々を元気に してくれる。



ボランティア3班の活動を終えて

石塚 章広
Akihiro Ishitsuka

ボランティア3班は、大船渡市赤崎地区の避難所と、陸前高田市にある東北地方でも有数のオートキャンプ場の2カ所で炊き出しを行ないました。赤崎地区の避難所では、地域の中での取り組みにコミュニケーションを感じました。

避難所には30人程度の方が常時避難をしていましたが、そのなかに小学生の児童もいました。その児童が避難所に帰ってきたときのことです。元気に、避難所の管理室に大きな声で「ただいま!」と言い(自分が戻ったことを伝えて)、それから自分の母親のほうへ走っていきました。母親にも元気な声で「ただいま!」と声をかけて、その様子に母親が安心して見守る様子が見えました。児童が明るく元気に声を出している姿は、見るほうも元気をもらえて、何より安心できました。普段、私たちが生活の中で忘れかけていることに改めて気付かされた気がしました。当たり前なことなのに、今まで肝心なことを疎かにしていたと反省しました。

「ただいま」のたつたひと言が人を安心させ、和ませる。このようなときにこそ必要だと思いました。

県営オートキャンプ場は半島の最高地にあります。本来そこでは責任者が地震の際には高台に登り、陸前高田市を一望できる場所から街の状況を確認して「市に報告する」という役割があり、当日も担当者は地震の直後に状況確認のために高台に登ったそうです。外洋から、津波がいくつも連なってくるのが確認でき、そして1時間後には陸前高田市内を津波が丸々と飲み込んで、破壊していった——その様子を高台から見ている、とのことでした。

「陸前高田は終わった、消滅した…」

これが夢であるのか現実であるのかさえ、分からなかったそうです。

「様子はすっかり変わってしまうと思いますが、数年後には必ず復興します。だから今度は時間を作って、ぜひ『遊び』に来てください」「皆さんにお礼がしたいので、お待ちしております」と、あたたかい言葉もいただきました。



休憩時に美しい海と、あまりにも違う光景を見る…。



津波はこんなにも被害をもたらすもの
ということを実感した。



津波は洗濯機のように町の中を
グルグル回っていったという話を聞いた。



津波が全部さらっていった。



毎日のようにたくさんのボランティアの手が集まってくる。



皆で一つのことをやるのは、コミュニケーションも含めて
とても大事で意義のあること。



タンクに水を汲みにきた女性が「皆のだから大変でも何度も足を運ぶ」と言うのを聞いて、全日本人が見習うべきと思った。



初めてボランティアに参加したボランティアたちも事務的すぎる内容に違和感を感じた。



相手に対し、礼節を保って
きちんとした距離感で接していくことが大事。

今日の報告で気になったこと（一例）

ケース1 メーカーから血圧計の無償提供の申し出があり、それを希望する人がいるのに、行政が「少し検討してから」と先送り。

ケース2 避難所には衝立（シエルター）も到着しているが放置されたまま。後片付けの心配より、若い女性の気持ちも考えてすばやい行動を。

ケース3 料理の仕方がわからないと放置され腐らせてしまう野菜がある、との報告がある。皆の知恵を集めて、少しでも被災者の方々に新鮮な野菜を。

ケース4 糖尿病の患者さんに「米しか届いていない」という報告があった。食事制限のある病を持つ方の体調のためにも迅速な対応が求められる。一人一人の被災者に丁寧な対応が必要。

振り返りミーティング

見て、何もなくて……自分の気持ちも何もなくなり空っぽな気持ちになった、というのが正直な気持ち。あれを見たがために、これからどう被災者の方に接しなうのか悩む。

疲労度チェックの高い方の診察を。

当初は、疲労度とうつ病評価尺度CES-Dの結果が合わない。やはりメンタルに対する壁があり、抵抗が強いことを実感する。

6時30分朝食、7時宿を出発し、リアスホールへ。本日は診察日。K看護師、O看護師両君の申し送りがあり、Y君、H君の4人で、大船渡北小学校（仮設住宅）へ薬を届けに行く。

私は消防署のU課長と連絡を取り合い、「疲労度」調査で高レベルだった方々の状況を伝えて、できれば本日午後から面談すべく段取りをお願いする。

昼近くにカメラリアホールの方の来院あり。

午後、消防本部にて疲労度チェックの高かった人と、記入しなかった追加の2人を含めて計5人を診察。内1人は投薬の必要あり。ちなみに当初は疲労度とCES-D（心理検査の一種、うつ症状の評価尺度）の結果が合わない。やはり精神科に対する抵抗が高いことを実感する。

夕方の方の全体ミーティングには遅れて参加。夜は、夕食兼振り返りミーティングを実施。

デイサービスの利用者からも、「ぜひ（ボランティアに）行つてらっしゃい」「私もできることなら行きたい」という声があった。

今回の大地震は、人として「どう感じるか」ということが問われていると思う。現地を見て、来るたびにやはり悲惨な状況だなどと思う。先に行った人の感想を聞いても、「かわいそうで涙がでる」という声が多く、それぞれに思いを持っていることが伝わってきた。

予定では、本日帰宅のはずであったが、昨日から消防署員のケアにあたるため残っていた。まず疲労度を測るために90人の調査を行い、60名弱の回答を得たが、非常に疲労度の高い状態であった。その中の10名をピックアップし、さらに3名の方との面談を行うことができた。

そんなときに、幹部のA氏から「自分も気になっていたので、先生に診て欲しい」という訴えがあり、受診したところ明らかになつた状態であり、服薬が必要な状態であった。いつ倒れてもおかしくない状態であった——支援ができてよかったと思う。

さらに、新たに検査を受けたという申し出があった職員を調査したところ、こちらも非常に高い疲労状態であった。家族、生活を助けるために私財を投げ打って活動してきたが、どうにもならない現状にイライラしたり、落ち込むことがあった。薬は飲みたくないというのだが、話を伺って、少しでも吐き出せるような状況を作れたことだけでもよかったと思う。



2カ月も経ったのに物資が行き渡っていないことに憤りを感じた。



日々少しずつ風景がかわっている。



自分から語ろうとする人の話を聞いていく。



言葉がなかった。今までの生活が恵まれていたと
感じる



食事の提供を放送で「配給」と言い、並んで取りに行かなければならない。
もし自分たちが同じ立場になったらどういう気持ちになるだろうか？



まとまっていくことが絆になり、さらに良い組織になっていくと思った。

こころのケア 第4班	
医師	中村吉伸 (理事長)
看護師	大谷たみ子 (リーダー)
	川上優 (リーダー)
ボランティア 第4班	
事務	塚原好子 (リーダー)
	小澤朋子 (サブリーダー)
看護師	塚原一 (カメラ係)
メンタルスタッフ	野崎裕史 (記録係)
作業療法士	神田智子 (物品係)
介護士	石田まみ (マナー係)
	川瀬侑 (車両係)
調理師	中島雅己 (調理係)
ケアマネジャー	伊奈慶子 (声集係)
中村事務所	谷中勝一、針谷利幸
吉仲会	安井正博、加藤寿、染谷巳佐勇

大船渡北小学校には、学校と、体育館の避難所と、仮設住宅という種類の違う避難形態がある。仮設住宅に入ると自活しなくてはいけなくなる。避難所の人は食事の提供を受けられる。炊き出しをやっている方も、同じ被災者の方で「誰かがやらなくてはいけない」という気持ちでやっている。

行政に頼れないなか、自分たちが立ち上がらなくてはならないと、体の動ける人が何とか力を出し合ってやっている現状を見た。組織一つで人間のまとまりや方向性、国の方向性も変わると。



行政からうやむやにされているところを少しでも改善できる一端になればたらと。



語りたくない人を無理に語らせるのはよくない。



まだまだ人の手は必要だと思う。



自分の小さな力でも役に立てたらと思った。



活動の最中、皆がアイデアを提案して
どんどん動いてくれた。

5/19
(木)

第21日目

食事のアナウンスを
「配給します」ではなく
「〇〇ボランティアからの提供」
にかえてほしいとお願い。
そのほうがきつと被災者の方も
嬉しいし、ボランティアも嬉しい。
食事もずっとおいしくなるはず…。

5時50分朝食、6時30分宿を出発。ボランティア班
は陸前高田市に、こころのケア班はリアスホールへ。
大船渡市役所でS保健師に、食事提供時のアナウ
ンスを「配給します」ではなく「〇〇ボランティアから
の提供」に変更してほしいとお願いする。

10時頃、記録整理およびリアスホールの巡視。その
後ボランティア班に合流して、状況確認を行う。いま
では、11時40分頃には昼食（トンカツ）の準備が大体
は整っている状態。ほぼ完成間際である。かえって早
くでき上がりすぎてしまう可能性もあるほど。

ときには、途中で芸能人が予定より早く到着したと
かで、バッティングしてしまうことも。そんなことも
あったが、トンカツは今日も皆さんに喜んで食べても
らうことができた。

避難所の皆さんとスタッフで記念写真を撮る。

こころのケア3班の活動を終えて

活動開始から
2週間超、
ようやく手応えを
感じつつある。

大谷 たみ子
Tamiko Otani



肩もみひとつでも喜んでくれた。

5月9日より活動を開始しました。先発隊が草の根運動で「こころの
ケア」の必要性を植えてくれたので、その意味では私たち第3
班は入りやすいはずなのですが、それでも何から手をつけていけばいい
のか、戸惑いと不安な気持ちで一杯でした。

そんなときに、NHKから「民間病院が積極的に動いて問題を早めに
吸い上げている」ことを取り上げたいという取材の申し出を受けました。
活動も2週間が超えて、少しずつ秀峰会がやってきたことが実を結び
はじめていました。

保健師のボランティアチームが実態調査を行い、問題のある方の情報
提供をしてくれたり、県立大船渡病院の救急部長のドクターからは患者
さんの情報や、さらに「消防職員の疲弊が重度化しているので何とかし
てほしい」との要請も入りました。

早急に疲労（ストレス）テストを行えるように、次に出発する秀峰会
の職員に必要な書類を持参するよう手配し、できる限りの対応に取りか
かりました。

少しずつではありますが、他部門との連携も図れるようになり、必要
な人に必要な支援が行えるようになってきました。

このことは、大きな成果だと思います。

Column



自分が思っていた以上に、
現地の方々に受け入れてもらったのが嬉しかった。



何日か前によく化粧品が届いたと聞いた。
女性にとっては大事なことだと思う。



住宅が残っていても住むことができない。



プライバシーのまったくない環境で
2カ月間の生活を強いられている方々を見て、心が痛んだ。

私はこのリーダーの方としばらく話した。いろいろ苦勞しつつも、全国の仲間から次々と震災当時より資材などを送ってもらったらしい（陸田高田第一高校のサッカーコーチを長くやっていた関係で？ 顔が広いようである）。そういうこともあり、大きなドーム式のスポーツコート内に、テント状のシェルターを各家族ごとに設置し住んでもらっているようである。大変住み心地がよさそうで、陸前高田市の各所からの避難者をうまくまとめて生活している様子がすばらしい。体育会系のなかなか爽やかな人で、元氣である。ここはとても安心して住みやすいだろうし、却って仮設に移るのを嫌がる人すらできるかもしれない。

昼食後は子どもたちも交えていろいろな遊びを行ったようで、スタッフたちは皆さんに大変喜ばれたようだ。その中に震災で父親を亡くした子どもがいて、別れ際はつらかったようだ。別れを惜しんで甘えたり、泣いてしまう場面もあったらしい。その子の父親は今度の震災で亡くなったのだと、夜のミーティングでスタッフが泣きながら報告してくれた。

午後はボランティア班と別れて、消防署の第二段診察へ。3人の面談、いずれも症状はなかなか重い。16時前頃まで診察に要した。

その後、本日到着のこちらのケア4班と市役所で合流。全体ミーティング、さらにこちらのケアチームのミーティングに参加。そろそろ撤退時のことを考えて、他チームに話をしておく必要がある。

大船渡消防署を訪問。スクリーニングシートに92人中64人が回答。緊急を要する方、10数名のうち本日は3名を順番に診察。理事長先生が一人に1時間ほどかけていてねいに聞き取り（震災直後の活動内容や家族の被害状況など）。

さらにCES-Dという心理検査などを行った。

話のあと、こちらのケアの介入の重要性と今後の継続の必要性を強く感じた。聞き取りと検査結果をフィードバックした。治療の必要性を伝えた方もいたが、投薬となると抵抗感が強く（3人中、3人とも投薬を拒否）、精神科的治療の敷居の高さを感じた。

職場の環境上、つらさをわかってくれる人がいない、泣ける場所がない、愚痴も言える環境ではない（皆もつらいのだから自分だけ弱音を吐いてはならないと感じていた）と聞いた。なんでこんなにも我慢できるのかと思った。少しでも口があれば違うのにと感じた。診察を受けて幾分やわらいだ表情になったのを見ると、つらさを吐きだすことで少しは心が軽くなったのではと思う。

自分自身は何もできないがとてもよい勉強の機会となった。スタッフも、入浴したときにゆっくりしたいのを我慢して、脱衣所の混雑を防ぐため早めに出る者もいて、全体の中で他者に気づかう気持ちさがさり気なく身についてきていることに感心した。

H君は今まで24時間、他の人と共同生活をしたことがなかった。

今晚も夕食兼振り返りミーティング実施（23時まで）。本日もボランティア班から泣きだす人が数人出る。素晴らしい感動を経験している。吉伸会で参加したS君も感動している。嬉しい。

振り返りミーティング

看護師である前に人として、日本人として役に立てることはないかと考えた。

あったかいものを提供したいと思い、皆で協力し、一体感を感じられたことが嬉しかった。今日の避難所では「揚げ物がはじめて」とのことで、すごく感謝された。お話を聞くと涙ながらに「電柱が落ちてきて…」など、壮絶な話をしてくれた。涙がポロっとこぼれて「みんな同じ状況だからこういう話はもつたくない」と言っていたのが印象的だった。

話をしながら写真を見せてくれた。屋上に逃げたことなど、話や写真も含め臨場感と恐怖を感じた。実際の当日の様子を事細かに聞いた。

受け入れてくれない方もいる。一方、話したいと思っている方もたくさんいる。話していくうちに心の整理をしているのだらうと思う。



どこから手をつけるか。

こちらのケア 第5班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	川上優（リーダー）
	倉持久義（サブリーダー）
	木村一夫（マナー係）
	菊地理（薬品物品・カメラ係）
薬剤師	品田光行（車両係）
精神保健福祉士	益子恵実（記録係）
ボランティア 第4班	
事務	塚原好子（リーダー）
	小澤朋子（サブリーダー）
	小松弘幸（物品係）
看護師	塚原一（カメラ係）
メンタルスタッフ	野崎裕史（記録係）
作業療法士	神田智子（物品係）
介護士	石田まみ（マナー係）
介護士	川瀬侑（車両係）
調理師	中島雅己（調理係）
ケアマネジャー	伊奈慶子（声集係）
託児所職員	工藤敏子（マナー係）
中村事務所	谷中勝一、針谷利幸
吉伸会	安井正博、加藤寿、染谷巳佐男



5/20
(金)

第22日目

まき割りを体験して、改めて生活の不便さ、大変さを感じた。

6時30分朝食、7時宿を出発。ここのケア班は大船渡市役所、リアスホールへ。ボランティア班は、大船渡市赤崎地区ヘトンカツ提供に行く。
午前中、リアスホールにて診察。数人の受診者あり。ここのケア班はリアスホール内をラウンド。
昼食前後、岩手県精神保健センターの保健師より、リアスホールでの診察所の継続について「これ以上、ここでの診察の必要はない」「診察所は不要」と言われる。
理由は不明である。
われわれが引き上げた後は、久里浜チームがここの診察を引き継いでくれると言っているのに。また、リアスホールの方々が「皆さんがいるので安心」と言ってくれているのに――行政の都合よりも、まず、つらい立場にあり困っている被災者に目を向けてほしい。

チームワークを肌で感じた。
真剣だからこそ
まっすぐ伝えてしまった
こともあるが、語尾には
「ありがとう」が必ずついた。



「食べたいものは？」と聞かれて「揚げ物」と言ったが今まで叶わなかったらしい。



家族と一緒に居られることが何より嬉しいと聞いた。



病院に残っている人たちがボランティアに来ている人の分の業務を支えている。

辛いということを何一つ言わず、堪えながら、明るく過ごしているのではないかと感じた。最後は皆で笑顔で見送ってくれた。





皆が思った以上によく動いて、昨日の反省点を今日の改善点にしてさらに良くなっていた。



外につくられた仮設の厨房を地域の方から借りた。「トンカツ」を心待ちにしてくれていた。



炊き出しは「した後」が大切。皆がいたから喜ばれた。



その時の巨大な恐怖を感じた。



一度は家に戻った人たちが、私たちが帰るときにわざわざ道端に出てきてくれて感謝の気持ちを言ってくれた。



「頑張ってね」「頑張るね」と言葉をいただき感動した。



人をもてなすという優しさを感じ、とてもいい経験をした。

振り返りミーティング

われわれのチームについては、皆がいろいろ発言してくれる内容を聞きながら、やはり真剣だからいろいろなことが見えて、感ずることができてるのだらう。皆で感じたことを言い合い、聞き合うことにより、意識の共有化がいつのまにかできている。さらには同じ目的に向かって、普段、秀峰会内ではあまり関わることもなかった人たちが力を合わせて頑張る姿があり、それがとても良いチームワークを生んでいる。

24時間してもらえ、相談に乗ってもらえることで「ここが一番いい避難所だ」と言っていた、感激した。その一言だけで、ボランティアに参加した意義があると感じた。

現地までの道すがら、歩きで現場に向かったとき、畑を耕している人に「トンカツの方ですか？ 今日はいよいよお願いします」と声をかけられたことが嬉しかった。

「自分の文句ばかり言っているんじゃないわよ！」と被災者が罵声^{ばせい}を浴びせられている場面に偶然出くわした。荷物をまとめて出て行くこととしていたが、その

人を呼び戻すべきかどうか迷ってしまった。

ネコの話のときに「大声を出して鳴く」と聞いた。動物も心に傷を受けているのかなと感じた。

なぜ、こんなにも皆さんは笑顔で私たちに接してくれるのだらう。私にはこのような強さはないかもしれないと思った。都会で、何でも簡単に手に入ってしまう状況の中では、すぐに心が折れてしまふのではないかと話もあつた。被災者の方の、やさしさの裏にある、強さを感じた。

リアスホールの中で生活している方々に、秀峰会の存在が「心強い」と言っていた。とても嬉しい気持ちになった。被災者の方が発する「頑張るね」「頑張るね」という言葉に感動した。

ボランティアは皆にとって初めての経験、さらに有志で参加した皆さんは素晴らしい。自分のした善い行いは自分に返ってくる。まるでボランティアのようなものだ。世の中には3つの蓄えが必要だという。「健康・信頼・お金」、その中でも特に「信頼」は大切である。皆で協力して成長していった。

不自由な生活、いつになっても復旧の見通しが立たないなかで一生懸命に頑張る被災地の方々の中にいて、わがままは言えないと思った。昨日遅くから本日の予定を再考して準備してくれたスタッフに感謝し

ている。人を思いやれるということが、本当のやさしさなのではないかとしみじみ思った。

悲しい、つらいという気持ちもあったと思う。しかし、被災者の方がトンカツを食べてくれたときに「うれしい」と思った感情は忘れない。その一瞬の感情の輝きがあるから、また生きていける。それを感じられただけでもとても素晴らしい。

こころのケア 第5班	
医師	中村吉伸 (理事長)
看護師	川上優 (リーダー)
	倉持久義 (サブリーダー)
	木村一夫 (マネー係)
薬剤師	菊地理 (薬品物品・カメラ係)
精神保健福祉士	品田光行 (車両係)
	益子恵実 (記録係)
ボランティア 第4班	
事務	塚原好子 (リーダー)
	小澤朋子 (サブリーダー)
	小松弘幸 (物品係)
看護師	塚原一 (カメラ係)
メンタルスタッフ	野崎裕史 (記録係)
作業療法士	神田智子 (物品係)
介護士	石田まみ (マネー係)
調理師	川瀬侑 (車両係)
ケアマネジャー	中島雅己 (調理係)
託児所職員	伊奈慶子 (声集係)
中村事務所	工藤敏子 (マネー係)
	鈴木和夫、宮田明
吉伸会	安井正博、加藤寿、染谷巳佐男



長年かけて築きあげた我が家を
一瞬にして失くした。



被災当時の思い出を話してくれた。
生々しい話に衝撃を受けた。



昨日とは違う状況。独特な臭い。



片付ける手がまだまだ不足している。



このようなところで生活することは苦痛を強いられると思った。



ボランティアをするほうも、現地の人の気持ちに対する
レセプターを持つ事が大切。



家には住めず、テントで暮らしているという。
わずか1メートルの差で被害の度合いがまったく違う。

あの日、一瞬にして、
すべて奪い取られてしまった。

悔しさ、悲しさ、^{いまだに}憤り…
いろいろな思いがよぎる。
それでも皆さんのおかげで
必至に生きている——
涙をこらえるのがやっとだった。

6時30分朝食、7時宿を出発。大船渡北小学校仮設
住宅にて1人診察（PTSD）。その後、消防署職員
を1人診察。

午後は、消防署にて面談。本日の3人は皆さん重い
状態。それなりに職場の悩みや仕事上の悩みを抱えて
いる状態。15時過ぎに終了。

夕方は、市役所で全体ミーティングに参加。

夜は夕食兼振り返りミーティング。M相談員たちは
カメラアホールでM事務員がコーヒーマスターした方
と出会ったとのこと。それで、再び感動を味わったら
しい。

今までのところボランティア活動に参加したスタッ
フ全員が、それなりに満足して戻って行ったと思われ
る。ホッとすると同時に、あとに残るこのころのケア班



こうした数々のボランティア団体が来てくれて「癒されます」と喜んでくれた。



明日は瓦礫の処理をやる。少しでも早く環境が整ってくれればと思う。



工場内も工場の周辺も全壊。電車車庫ですが…。



良い言葉で言わなきゃいけないと思い、それでなかなか言葉が出なかった。



振り返りミーティング

とボランティア班それぞれ2チームにも何とか同じように成長してほしいと願う。

今後のことも決めていかなければいけない、仮設住宅が建てられたり、少しずつだが前に進んでいる。

津波の当日、「ベッドに腕が挟まって動くことができなくなった」という話を聞いた。そのとき津波が足下まできていたなど、笑いながら話される。すごい人だと思った。被災してたった2カ月で現実を受け入れ、消化していたのかと思った。

「天井が壊れて自衛隊のヘリコプターに助けてもらった。家族とも連絡がとれなかった。まわりに死体があるなかで1日過ごした」という。「もう前を向いていかなないとね」という言葉に、逆に私がパワーをもらった。

医療を必要としている人がいることを実感。ボランティア活動だけでなく、医療チームと二つ連なっていることに意味があるのだと感じた。

精神科に対する壁の厚さを改めて感じた。幹部消防士の方の診察に同席したが、立場ゆえか「眠れない」と言うことすら躊躇している様子であった。アンケートがあったからやっと言い出せた。同じように悩んでいる人にも電話番号を教えたという。もっと敷居が下げられたらいい、厚い壁に少しでも穴を開けられたのならいい。

こころのケア 第5班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	川上優（リーダー）
	倉持久義（サブリーダー）
	木村一夫（マナー係）
薬剤師	菊地理（薬品物品・カメラ係）
	品田光行（車両係）
精神保健福祉士	益子恵実（記録係）
ボランティア 第4班	
事務	塚原好子（リーダー）
	小澤朋子（サブリーダー）
	小松弘幸（物品係）
	野崎裕史（記録係）
看護師	塚原一（カメラ係）
作業療法士	神田智子（物品係）
介護士	石田まみ（マナー係）
	川瀬侑（車両係）
調理師	中島雅己（調理係）
ケアマネジャー	伊奈慶子（声集係）
託児所職員	工藤敏子（マナー係）
中村事務所	鈴木和夫、宮田明
吉伸会	安井正博、加藤寿、染合巳佐勇



堤防が破壊され海水が平地へも……。この風景を見続けるのは苦しい。しかし、苦しい中にも笑顔があった。

ボランティア4班の活動より

笑顔には大きな力がある。 少年との出会い。

野崎 裕史
Hiroshi Nozaki

今回の被災は、多くの犠牲を伴いました。目に見えるものだけでなく、目に見えない心にまで大きな傷を残しました。

私は、小学2年生の男の子と出会いました。とても甘えん坊な少年でした。少年と私は、すぐに打ちとけて、時間の許す限り一緒に遊んだり、勉強をしたりして過ごしました。少年の笑顔を見ると、ちらまで気分が高まり、本当に楽しい時間を過ごしました。

少年は私にとってもなついてくれて、お母さんに呼ばれた時でも私の手を握り、一緒にお母さんのところに行くほどでした。

時間が経ち、私はそろそろ帰らなければいけなくなりました。その時、少年は他の子どもたちと私の帽子を取り上げて、隠してしまいました。

なんとか、他のスタッフと協力して帽子を探して、私は歩きだしました。すると少年は、一緒に勉強していた漢字ドリルを持って、私のズボンを引っ張るのです。さらに小さな手で、私を押し戻そうと、一生懸命に押すのです。

少年はひと言も話すわけでもなく、ただひたすらに私を引きとめようとしていました。きつと「やり残した漢字ドリルと一緒にやろう」「まだ一緒にいたい」と言いたかったのかもしれませんが。

とはいえ、たった数時間しか一緒にいなかったというのに不思議であり、少し妙だと思いました。

帰りの車中、あるスタッフが「あの子のお父さん、亡くなったんだって」と泣きながら話してくれました。そのことを知り、あの少

年は、もしかしたら私に自分の父親を重ねていたのではないだろうかと思いました。少年に寂しい思いをさせてしまったと、私はつらくなり涙が流れました。

少年の笑顔の裏には、大きな心の傷があったのです。

今回の大震災で家を失い、家族や友人を失い、心に大きな傷を負った方が大勢います。心の傷は決して簡単には癒えるものではないと思います。しかし、あの少年が見せてくれた素晴らしい笑顔をほんのひとときでも見ることができれば、きつと前に進めるはずです。

私は今回のボランティアの最中、たくさんの人々の笑顔に接することができました。あの少年の一生懸命な笑顔を、私は、ほんのひとときでも見たのは事実です。

人は、どんなにつらいときでも笑顔を見せるのです。そして笑顔には大きな力があると私は思っています。

あの少年が今どうしているのかはわかりませんが、きつと笑顔でいると信じています。



駅前の繁華街。大きなショッピングビルももぬけのカラになっている。



ボランティア4班の活動を終えて

ボランティア 支援から 学んだこと。

塚原 好子

Yoshiko Tsukahara

事前調査の大切さ

秀峰会のボランティア活動の話をいただいたとき、自分自身かなり不安ではありました。国内最大の災害に、秀峰会の看板を背負って役目をまっとうすることが出来るのだろうか？しかし、理事長先生の今回の活動での相당한熱意と感じ、リーダーとして失敗は許されないと心を奮い立たせました。

まず、わからないこと不安なことは、すべて事前確認しなければならぬと思います。それには現地が実際どうなっているのか、自分の目で実際に確認しなければメンバーに情報など流せないと思いました。夫に協力してもらい、日帰りで現場確認に行きました。

高速道路には亀裂が走り、橋も無く、鉄道も斜断されて駅も流されている。車のナビも当てにならず、幾度も迂回を続けて、なんとか夕刻に現地に着くことができました。

炊き出しする際にお世話になる現地責任者にごあいさつをすると、「こんな遅い時間にご苦勞さます。よかつたら泊まっていってください」と思ってもよらない言葉をかけていただき、驚愕しました。さらに道を尋ねた女性には「トンカツの方ですか？楽しみにしています」と言っていたき、まだ1週間も先のことなのに大変嬉しい驚きでした。

一方、現地の様子は見るも無残な光景で、奥地では行政の撤去作業も遅れてしまふのか、家も壊れたまま津波が過ぎ去ったそのままの状態でありました。

被災地や被災者の実際の様子を肌で感じることができました。

チームワークの大切さ

今回のボランティア活動で最も重要なことの一つは、被災者の方々に「温かいもの」を召し上がっていただきたいということでした。4月に秀峰会が下見に行った際の話では、炊き出しで「牛丼」を配布していたが、それを手にしたところ「冷たい、こんなものを食べているのか」と感じたそうです。そのため、とにかく「温かいものを」ということに重点を置きました。

配膳時間から逆算して盛り付けの開始時刻を決め、分刻みのスケジュールを立てました。それを参加する全員の頭に入れてもらいました。1日目は盛り付けも終わり、さあ配膳という時に、音楽家が遅れて到着して、「イベントが始まるので配膳時間を変更してほしい」という要請が主催者側から入りました。

せっかく温かいのに…仕方ないか…と思っていたところ、スタッフから「イベントの準備時間にトンカツを配らせてもらいましょう」との提案があり、時間調整の交渉をすることができました。温かい食事〆を食べた人たちは、本当に喜んでくれました。

また初日の工程表を見直し、スタッフが夜遅くまで意見交換したようで、翌早朝には息を切らせながら改善案について提案がありました。メンバー全員も変更点を納得して、声を掛けあつて無事終了することができました。みんなの協力があつたからこそ成し遂げられたと思います。

今回、ボランティア4班では初参加の人もいましたが、一人一人が自分の持てる力を発揮し、自分ができることを自主的に見つけて、仲間と協力しながら活動しました。

このチーム力ならば、どんな苦難も困難も乗り越えられると実感しました。同時に、仲間のあたたかさに触れた日々でもありました。



自分のこととして受け止め、やっていかなくてはならないと感じた。

ここらのケア 第5班

医師——中村吉伸（理事長）
 看護師——村田真理子（リーダー）
 川上優（リーダー）
 倉持久義（サブリーダー）
 木村一夫（マネー係）
 菊地理（薬品物品・カメラ係）
 薬剤師——品田光行（車両係）
 精神保健福祉士——益子恵実（記録係）
 大谷拓郎（記録係）

ボランティア 第5班

事務——小澤朋子（リーダー）
 松永公太（ユニフォーム係）
 大川芳夫（車両係）
 看護師——門井林太郎（声集係）
 介護士——馬場真奈美（マネー係）
 大熊一也（記録係）
 ケアマネージャー——鈴木基則（サブリーダー）
 中村事務所——鈴木和夫、宮田明



田んぼの瓦礫撤去。土の中からさまざまなものが出てくる…ぬかるみ。手作業しかない。

宿へ帰る途中、長岡温泉に皆で寄る。夜は、夕食兼振り返りミーティング。本日は和気藹々で、最後は泣いたり笑ったりと大変にぎやかである。

振り返りミーティング

看護師を志した原点に戻る気持ちで活動したい。家族の応援もあった、それを糧に取り組んでいきたい。

「瓦礫の撤去作業をやったがとても大変だった。しかし、やりがいがあった。住居・食事・仕事など当たり前のこと当たり前にあることの幸せを痛感した。地元の方に『ご苦労さま』と声をかけていただいた。嬉しい言葉をいただき、ボランティア活動ができるのは、すごいこと。だとグッときた。

被災者の方々はとても前向きで、すごいいい人たちで、岩手に生まれてよかったと思った。地元の話題で盛り上がり深い話ができ、いい経験になった。瓦礫作業では自分できれいにすることに達成感があった。

自分一人だったらボランティアをしなくても行けなかったが、秀峰会という組織の中から「岩手県の人たちに何か支援したい」と声が上がリ、おかげでボランティアに参加できた。困っている人たちに手を差し伸

東北人ならではの
前向きさが見られた。
毎日が貴重な体験で
マイナスは絶対にない。

チームワークが生まれて
それが連携となって仕事上生かせる。
チームワークの大切さが本当に学べた。

6時30分朝食、7時に宿を出発し、陸前高田市のボランティア活動に参加。8時30分前に現地に到着したが、なかなか受付ができない。その結果、ボランティアセンターを出るのは9時30分頃になった。

作業は田んぼ1枚（約10アール）の瓦礫撤去を皆で行うというもの。一生懸命行った結果、大量の瓦礫を田んぼの三隅に集めることができた。それなりに皆が満足感を覚えることができた。S君、M君も、秀峰会の皆も、ほとんど口も利かずひたすら作業を行った。14時頃、取りあえず10アールの区切りがついたので作業を止めてボランティアセンターへ戻る。

お昼は、おにぎり2個であった

べることができ、非常によかった。岩手県民の一人として感謝したい。

自分で希望して来たものの、共同生活をするには不安があった。しかし終わってみれば、あつという間だった。よい経験をさせていただいた。いろいろな場面でのよい経験をしたが、特にリーダーシップを執ることで考えたり勉強になることがたくさんあった。医療を志したときの気持ちを再確認することもできた。

瓦礫の山は目で見てわかるほどきれいに片付いた。あの瓦礫の山は、持ち主の方のやる気が失せると思うくらいすごかった。こんなにきれいになったのを見て、意欲を取り戻してくれば嬉しい。

秀峰会からは、皆で助け合っている空気を感じる。被災者たちも頑張らなさと感じさせる空気を持っている。

こうやって少しずつでも、積み重ねができる日本人はすごいと思う。

たくさんの方がボランティアに訪れていて本当にすごいなと思う。連休中は全国のナンバーが来ていた。岩手の人が見たら勇気づけられると思う。



「田んぼに稲も植えられない…」という状況の持ち主の方の気持ちを考えると辛かった。



何かしらお手伝いできたことが大変ありがたい。



言葉より想いのほうが大切。



「ありがとう」と声をかけてもらうことにも感動した。



一人ひとりが不安を抱えながら被災地に来た。



何ができるかわからないが、できることを少しずつやれば…。



無我夢中で口数も少なくなるほどやっていた。



皆頑張っているから自分も頑張らなくてはいけなかった。



他の医療班は業務命令で来ているせいに参加者の雰囲気や空気が違った。



今回のことを契機にもっとお互いが困ったときにチームワークを持ってできるようになると思う。



地主の方も、皆がやってくれたことで頑張らなければと思ってくれるといい。



瓦礫撤去をやっていて時間の経過が早かった。



ボランティア活動を終えて。

中村事務所

吉伸会

岩井自動車学校

家 もない、家族や子どもまで亡くしている、そして仕事もない、お金もない、この状況で一体どうしろと言うのか——目の前が真っ白になり、ただ呆然とするだけだろう。

これがもし自分だったらどうなるのだろう。考えることすらできないし、言葉もない。

「常に、何事が起こってもよいように仕事は一生懸命やる、精一杯やるのが大事」ということを改めて思い知らされた。

中村事務所 鈴木和夫

陸 前高田にある田んぼの瓦礫撤去を行った。今日中に田んぼ一面だけは必ず終わらせる——という意気込みで始まったが、内心「本当に終わるのか……」と思った。しかし、理事長先生が先頭に立って作業をしている姿を見て「皆で頑張らなくてはいけない」と奮い立ち、チーム一丸となって作業を進めることができた。

結果、瓦礫の撤去を予定時間より前に終わらせることができた。きれいになった田んぼを見て、すがすがしい達成感を感じた。

作業を終えて後片付けをしている時に、近所の方から「お疲れさま」と声をかけていただいた。「こんなことしかできません」と返すと、「思っていて、なかなかできないことですよ」とさらに言ってくれました。少しでも役に立つことができたのかと嬉しかった。地主の方がここまでやってくれたんだから頑張らなくては、という気持ちになってくれればよいと思った。

中村事務所 宮田明

被 災者の方が「御礼するものがないので地元の唄で恩返しをしたい」と、馬と飼い主の別れを歌った『馬子唄』を歌ってくれました。

とても唄を歌えるような状況・心境ではなかったと思うが、一生懸命に歌ってくれました。帰りは公民館の皆様が雨の中、手を振って見送ってくれました。

皆様に感謝され、喜んでもらえて、本当に充実した一日でした。

中村事務所 小口誠

家 族を亡くし、着の身着のまま床にダンボールを敷き、布団だけの生活。おばあさんが「肉は70日以上も食べていない」と涙目になりながら話していたことが印象的でした。また、理容師である自分が「散髪をしたい」と申し出たところ、多数の方々に感謝の言葉をいただきました。「床屋をやっていたよかった、ここに来て本当によかった」と感激しました。

吉伸会 須藤敏雄

大 船渡市の役所で、玄関先に1立方メートル程度の飲料水タンクが置いてありました。丁度その時、年配のご夫婦がペットボトルを持って水汲みにいらしたので話しかけると、「水道はまだ復旧してなくて、洗濯などは沢の水でしているけれど、飲み水だけはここまで汲みに来る」とのことでした。

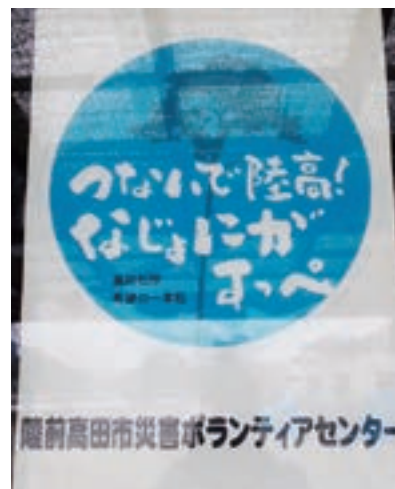
なぜ一度に沢山、水を汲んで帰らないのか？

その理由がわかったのは次の日のこと。たまたま炊き出し先に、その時のご夫婦



見たり触れたりすることによって、初めて感じるものがあることを改めて考える。

5/23
(月)
第25日目



が住んでいたのです。「助け合って共同生活する中で、一人だけが沢山水を汲んでしまえば、みんなに行き渡らない」と――。

なんと心の温かい人たちだろう、そういう人たちだから自分の家の庭を提供して、テントを張って共同生活することができのるだろう。感心させられた一方、ある意味、安堵感も覚えました。

吉伸会 加藤 壽

現 地に近づくにつれて、全域が何もなくなり、だんだん車中も無口になり、自然と涙が溢れてきて、もし自分の住んでいる所がこんな景色になったら……と思うと、目が開けられませんでした。そして、体が震え出してきて、テレビを観ただけではわからない実感が込み上げてきました。

「何かしなくては!! こうしている場合ではない!! この土地の人たちのために動かなければ」という気持ちになり、生まれて初めての感情が湧き起こってきました。

最初は、ボランティア活動は近寄りづらいものと思っていました。活動後は自分から求めればすんなり入っているものであること、人がたくさん集まれば大きな力になることを知りました。いろいろな人がボランティアに参加できるような「よりよいシステム作りが必要だ」と思いました。

岩井自動車学校 張替 治

Column

「皆で力を合わせないと
どうしようもないな」と
思っていたが、
最近は何とかなる」
「スゴイな」と思う。

もう少しすると、
見える景色が違ってくる――と思う。
地元の人もそう思っているはず。

6時30分より朝食、7時出発。陸前高田市をまわり、M看護師、O精神保健福祉士に状況を見てもらう。ボランティア班は本日、陸前高田市で作業を行うため陸前高田市への分岐点で別れる。

診療開始早々に、2人来院。診察している患者さんの紹介状を、了解を得ながら書き始める。PTSDの患者さんは、周囲が何とかしてあげないと少々問題を起こしてしまうかもしれない。保健師にそのことを伝える。

昼食後、市役所に遅れて書類提出しに行く。午後は消防署の診察。4人の消防署員に実施する。

夕方は、全体ミーティング参加。その後、こころのケアチームのミーティングに参加する。



やればできると信じたら重機が動いた。



手つかずの荒地、
まだまだ支援の手が必要。



一人ひとりの力は少ないけれど、
集まれば大きな力になると実感。



前にここに来た人から「感情がちゃんと出せないくらい凄い」と聞いてきた。

このころのケア 第5班	
医師	中村吉伸 (理事長)
看護師	村田真理子 (リーダー)
	川上優 (リーダー)
	倉持久義 (サブリーダー)
	木村一夫 (マナー係)
	菊地理 (薬品物品・カメラ係)
薬剤師	品田光行 (車両係)
精神保健福祉士	益子恵実 (記録係)
	大谷拓郎 (記録係)
ボランティア 第5班	
事務	小澤朋子 (リーダー)
	松永公太 (ユニフォーム係)
	大川芳夫 (車両係)
看護師	門井林太郎 (声集係)
介護士	馬場真奈美 (マナー係)
	大熊一也 (記録係)
ケアマネージャー	鈴木基則 (サブリーダー)
中村事務所	鈴木和夫 宮田明



瓦礫がどんどん集約されつつある。

振り返りミーティング

テレビで見ると違い、ものすごくあった。現地の人
の生活は、自分たちが考えていたよりも悲惨であった。
仮に被災していなくても、被災した方々に気を遣わな
ければいけない。全体に傷を負わせている。

(地元岩手出身) 事前に話を聞いて少しは覚悟をし
てきたつもりだが、瓦礫の山を見てこれが現実だと改
めてショックを受けた。地元に行った頃、ソフトボール
大会で何度もお世話になっていた場所も、全然違う景
色になってしまっていた…。その景色を目の当たりに
して、自分に何ができるかと本当に考えさせられた。

一人一人の力は少しだけれど、集まれば大きな力に
なることを実感。一生懸命やることの大切さを学んだ。
皆で力を合わせて復興しようとする気持ちを感じた。

想像を絶する。自分たちがどれだけ被災者の役に立
てるか…。震災が過ぎても忘れないように、何かにつ
け振り返るようにしていきたい。



5/24
(火)

第26日目

疲れた表情をしていたためか、逆にマッサージをしていただく。
大変恐縮し、ただ「嬉しい」……。自然と皆に笑顔。

ボランティア班は大船渡市の側溝掃除を他のボランティアと協同で行う。互いの協力が得られたり、近所の人の感謝の声かけがあったりと、それなりに成果があった模様。

医療の全体ミーティングには昨日は出席しなかった医療班が出席している。また本日よりミーティングの場所が、ボランティアセンター近くの手狭な場

午前中、越喜来地区の南公民館で住民のおばさんに、逆にこちらが全身を揉んでもらう。

友人と遊んだ場所や
部活をした場所の
変わり果てた状況に…
切ない思いが
こみ上げてきた。

そのうえ、トマトまでご馳走になったりして恐縮。

午後は、リアスホールにて記録整理を行い、このころのケア5班を待つ。15時頃、このころのケア班が到着し、カメラアホールを最初にラウンドしてもらう。

大船渡市の側溝掃除、こころのケア班は引き継ぎのために担当地域の変化の確認のために行動。

6時30分朝食、7時出発。本日、ボランティア班は



力を合わせてやることの大切さが身に染みた。



一人が諦めないと、皆も諦めない。



一生懸命さが自己満足だけでなく、感動を得られた時間だったと思う。



相手の立場を考えて、空気を読んで行動すること。



一生懸命、頑張りました…。



側溝もていねいに掃除する。通常の生活に戻るためには大切な作業。



他のボランティアチームと一緒に協力したことは、職場では味わえないこと。



地元の方に「本当にありがとうございました」と深々と頭を下げていただき、とても嬉しい気持ちになった。



こころのケア 第6班	
医師	中村吉伸 (理事長)
看護師	村田真理子 (リーダー)
事務	門井林太郎 (記録係)
	佐々木麻子 (薬品物品・カメラ係)
	黒須智恵 (マナー係)
	村上秀俊 (サブリーダー)
	金元伸 (車両係)
ボランティア 第5班	
事務	小澤朋子 (リーダー)
	松永公太 (ユニフォーム係)
	鈴木彩香 (物品係)
	関紗織 (物品係)
	大川芳夫 (車両係)
看護師	松山慶一 (カメラ係)
作業療法士	斉藤慶子 (マナー係)
介護士	馬場真奈美 (マナー係)
	大熊一也 (記録係)
ケアマネジャー	鈴木基則 (サブリーダー)
精神保健福祉士	大谷拓郎 (被災者の声集計係)
中村事務所	鈴木和夫、宮田明

父母と連絡が取れなかったとき、津波に飲み込まれたのではないかと、すごく不安だった。家族が無事とわかったとき、本当に嬉しかった。



NPO、心理のチームは、1年間、全国から交代で3〜4人ずつのチームを組んで協力していた。

所に変更となる。
今日は風邪気味で体調はだるく、奮い立たせないと思いがけない。疲れやすい——肉体的というより、精神的なもの？
就寝前にKさんにマッサージしてもらった。とても気分がよい。

振り返りミーティング

ここは感情を吐き出す場面だ。嫌なこと、つらかったことなどをすべて語ってほしい。
一番困るのは自分自身が役に立たない人間だと思うこと。そう思っははしくない。経験したことにより、どう自分が感じるのか、変わるのか。
かいつまんで言うのではなく、経験したこと、言われたことをできるだけ正確にそのときの状況を語ってほしい。そして起きた出来事はその日の内に全部吐き出してほしい。
もし自分がこの立場になったら考えると、とても怖い。避難所はほとんどプライバシーもない空間、もし疲れて帰ってきてても、これではストレスが溜まるだけだろうと思う。
自信がないと断っていたが、少しでも喜ばれればと気持ちを新たにに参加した。

通りがかりの人に「ご苦労さま」などの言葉をかけてもらい、本当にあたたかさを感じた。
最初は、溝^{どろ}だらけに抵抗があったが、終わってみると、皆で一致団結でき、とても達成感があった。
診療で感じたことは、医療とか資格とか職種ではなく、人と人との関係、つながり、関わりがとても大事だということを改めて感じた。

「前を向いて生きていかなきゃ」という話を聞いて、自分もものすごい力をもらった。
自宅が半壊した方の感謝の言葉に触れて感動した。また、ボランティアの方々の熱い思いに感動した。しかし行政は縦割で仕事がかどらなかつた。今回、多方面から現実を見ることができ、勉強させてもらった。普通の幸せを噛みしめた。

理事長先生のことを聞いた。行政と奮闘しながらも、一生懸命頭を下げて、活動している姿に感銘を受けた。

一生懸命やっている人は本当に感謝してもらえ。「ありがとう」などの言葉を心を込めて言ってもらえる。さらに勉強をさせてもらえる。一生懸命みんなの持てる力をすべて発揮してもらいたい。



一步一步、前へ進んでいる。
そう信じて、一步、一步。



❤️
こころのケア5班の活動を終えて

ひたすら救助、 搜索等に 従事し続ける方々を どう救うか――。

川上 優
Masaru Kawakami

夜行バスで18日早朝に現地入り。

初日の5月18日5時頃、旅館のすぐ側のバス停に到着して宿に入ると、朝の準備をしているスタッフの表情があまりに生き生きとっていて、非常に驚きました。聞けば、こころのケア班は、陸前高田で材木運びをしたといひます。慣れない作業のなか「皆がよく頑張った」と誰もが互いを誉め合っていました。そのときのスタッフの満足気な表情はずっと忘れないだろうと思うくらい晴れがましいものでした。

新たな活動開始――大船渡消防署職員へのかかわり

経緯としては数日前、大船渡病院の医師から「消防署職員の様子が気になる。精神的な不調があるにもかかわらず、手当てできていない可能性があるので介入してほしい」との要請があり、この新たな活動を実施することになりました。

大船渡消防署職員92名に対し、疲労度チェック（スクリーニング）を実施した結果、高得点者に10名が該当しました。その方々と日程の調整を行い、1人ずつ中村理事長の診察およびCES-D検査（うつ状態の検査）を実施しました。私も1日だけ診察に同席しましたが、1人に約1時間かけていいねいに話を聞き、面接と検査結果をもとに今後の留意点等を言葉を選んで伝えている理事長先生の心配りに、非常に感動しました。

診察を受けた消防署職員の方は、これまでつらい気持ちを吐露する機会も場所もなく、ひたすら救助や搜索等の活動に従事してきた方でした。あるいは非常事態のなか自分の仕事デスクワークであることにジレンマを感じ、休日も返上で近所の救援活動を行っている方など、状況はさまざま

でした。しかし、どの方も診察後、話をしたあとにはやわらいだ表情になり、こころのケアが介入することの重要さとその継続の必要性を身に沁みて感じました。

学んだことのまとめ

- ・何事も一生懸命やることの大切さを学びました。
- ・心を込めて人と接する。人への思いやりや気遣いが大事と強く感じました。
- ・心を柔軟にして、困難に対してはまずは我慢強く、そして気転を利かせて知恵を絞れば乗り越えられるものだと思います。
- ・一人一人の力が一致団結すれば、大きな力になります。今後も何事も一致団結して、秀峰会の力を発揮できるようにしたいと思います。
- ・秀峰会の姿勢をとっても誇りに思いました。これからも病院で、そして視野を広く持つて社会貢献ができるように努めたいと思います。
- ・個人的には、目先のことにはとらわれず、広い視点で物を考え判断できるようにしたいと思います。
- ・吉仲会や岩井自動車学校、中村事務所の方々と行動を共にして、学ぶことがたくさんありました。同時に「絆」も生まれたと思っています。
- ・今後も共に協力し合える関係でありたいと強く思いました。

今回、私はこの被災地支援活動に参加させていただき、とても有難かったです。一つ一つの学びを秀峰会の一員として、そして個人としても、ぜひ今後にも生かしていきたいと思っています。

Column



吹き出しで散々なトラブル続きであったが、一致団結で乗り越えられたことを素晴らしいと感じたと共に、いい仲間で嬉しくなった。



振り返りミーティング

普段の生活の幸せと職場にまず感謝したい。一緒に参加させていただいて、絶対に復興できると思った。日本人の助け合いを忘れたくない。

「おいしいー」と笑顔になって握手を求めてきた。作ってよかったと思った。片付けをしているときも直接、感謝の言葉をかけてもらった。「また来てほしい」との声があった。

作業している最中から皆さんが見に来てくれて、「トンカツ弁当に添えた」メッセージを励みに、頑張る！」など言われて、嬉しい気持ちになった。食べた人に「本当におしかったよ」と声をかけてもらい、素直に嬉しく、少しでも自分にできることがあったことで本当に嬉しい気持ちになった。

一番感じたのは、皆さんのほうが私たちを励ましてくれたこと。「お疲れさまでした」と子どもたちまで挨拶してくれた。見ず知らずの人に「お疲れさまでした」と大きな声で感謝の言葉を言える子どもたちを見て、この先、幸せになって欲しいと願わずにはいられなかった。家を、家族を、あらゆるものを失くした人たちが気丈に振舞っている姿に感動が止まらなかった。なにより被災者の方がお話ししてくれたことが

5/25
(水)
第27日目



一人暮らしの仮設住宅の訪問。
家からなかなか外に出られない。

津波は最初「3mぐらい」が「6mぐらい」となり、最後は「逃げるー」と叫んで放送が途絶えた。……鳥肌が立った。

6時30分朝食、7時出発。ボランティア班は陸前高田市へ、こころのケア班とは旅館より別行動。

こころのケア班はリアスホールに到着後、1グループはカメラアホールへ、もう1グループはリアスホールでの診療へ。それぞれに紹介状などを書き始める。途中、越谷市広報より電話が入る。当地の情報などの取材、その後『東京新聞』からも取材が入る。

午後は、大船渡北小学校の仮設住宅の方の診察へ。総勢8人で押しかけ、漬物やお茶をご馳走になる。皆で写真も撮った。そのお礼も兼ねて、ボランティア班が帰る途中にトンカツを1食分届けてもらった。その他、数件の住宅訪問を2グループに別れて実施。皆緊張していたが一生懸命まわり、ちょっとした有意義な印象。

夕方は、全体ミーティングに参加してから帰路につく。

忘れられない。

手作りの漬物を振舞ってくれた。「今までは、漬物を作ろう、なんて考えもしなかったけれど、いろいろな話を聞いてもらい、また作ろうと思えるようになった——皆さんのおかげ」と感謝された。

ボランティアというのは、まわりの協力なくしてできるものではない。もし秀峰会に入らなければ、こうした体験はできなかったと思う。

義援金だけでは解決できないことがあるとわかった。来る前は、コンビニで寄付したくらい……。ここに来て逆に元気をもらった。「がんばろう、岩手」が印象的だった。

さらに社会人、組織人としてのマナーを学んだ。社会に出てからしが学べないことを、今回身にしてみて学んだ。頑張れば頑張るほど、返ってくると思った。

作ったジャンパーは派手なオレンジ色で、最初は被災地に派手に土足で踏み込むみたいで少し気が引けていたのだが、今になって思えば、現地では「オレンジが来た」という言葉をもらい、オレンジの効果、を実感した。

「やらないで後悔するより、やって後悔する」という言葉は本当にそのとおりだと思った。できる限り精一杯生きて行こうと思えるようになった。

皆で力を合わせて瓦礫撤去などをして、人とのつな



経験しなければ、ただの歴史の一部にすぎない。津波は黒い波で、今まで聞いたことのない音だったという話を聞いた。



陸前高田市内、市役所周辺。



原点である傷みを感じ、援助していく秀峰会の原点を学び直さなければならなかった。



今できること、今すべきことを必死に。

家を、家族を、
あらゆるものを失くした人たちが
気丈に振舞っている姿に
感動が止まらなかった。

がりを感じた。これからもつながりを大切にしていきたい。「まず「生懸命にやりなさい」という言葉がよく理解できた。

人それぞれ違う感性を持っている。人の意見はとにかく聞く。自分は独りよがりがある。相手の行動や立場を認めていくこと。そういう一言を自分が言えて、活かせるようにしたい。

おばちゃんは津波の話をしてくれた。「阪神淡路大震災を他人事だと思っていた自分が恥ずかしい」と言う。やわらかい頭をもっていくことが大事だと思った。自分を知る機会にもなった。自分に欠けている部分、改善しなくてはならない部分を感じた。人に対して感謝する気持ちが心からあふれてきた。

こころのケア 第6班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	村田真理子（リーダー）
	門井林太郎（記録係）
	佐々木麻子（薬品物品・カメラ係）
事務	黒須智恵（マナー係）
	村上秀俊（サブリーダー）
	金元伸（車両係）
ボランティア 第5班	
事務	小澤朋子（リーダー）
	松永公太（ユニフォーム係）
	鈴木彩香（物品係）
	関紗織（物品係）
	大川芳夫（車両係）
	松山慶一（カメラ係）
	作業療法士 斉藤慶子（マナー係）
	介護士 馬場真奈美（マナー係）
	大熊一也（記録係）
	ケアマネジャー 鈴木基則（サブリーダー）
	精神保健福祉士 大谷拓郎（被災者の声集計係）
中村事務所	鈴木和夫、宮田明





本当の家族のように。

心をこめて マッサージを 頑張ったら 心が自然にひらいて 家族のように話せた。

❤️
こころのケア6班の活動より

金元仲
Kim Wonjung



メンバーと共有した時間は本当にかけがえない時間だった。



そういう楽しかったこと、悲しかったことを皆で共有する。
皆で楽しくなるし、悲しみも癒える。



ボランティアというのは周りの協力無しではできないと思う。
皆で協力すること、一致団結することの素晴らしさを感じた。



強さ・優しさをもらい、人と人との繋がりという原点を感じた。



一生懸命やれば一生懸命返ってくるのが分かり、嬉しかった。

理事長先生とリーダーと同じグループになり活動しました。被災者の方たちに会って、理事長先生が「お体は大丈夫ですか?」「今困っていることは何ですか?」と尋ねながらいろいろお話を聞いてあげているのを見て、私もそのように接したらよいのだと勉強になりました。そして理事長先生からマッサージをするようにお願いされました。私はそのときチャンスだと思い、一人一人の方に本当に心をこめてマッサージを一生懸命がんばりました。その後、被災者の閉ざされていた心がひらいて、それからはまるで家族のように話をすることができました。被災者の方たちがとても感謝してくれて、なかには涙を流す方もいました。そして「コーヒーをどうぞ」と、こちらを労^{ねぎら}うてまでもてなしてくれる方もいました。

それが二度三度となった頃には、本当に自然に、溶け込むように話ができるようになっていきました。マッサージをはじめるときには、皆さんが順番に列をつくって待ってくれました。誠心誠意を尽くしたマッサージが終わったあとは、避難生活のつらさや、非常に難しい大変なことなども、いろいろと話してくれました。「これからどうやって生きていこうか…」等々、たくさんのお話を聞いて、心情を一つにすることができたように思います。まるで兄弟のように感じました。

最後の日、私の顔を覚えてくれた方全員に、すべての心を込めてマッサージをしてあげたいと思いました。帰るときには、被災者の方たち全員が出てきて見送ってくれました。

「気をつけて帰ってください。本当にありがとうございました」と言って、ジュースまでくれました。とても感激しました。

Column

こころのケア 第6班

医師——中村吉伸（理事長）
 看護師——村田真理子（リーダー）
 佐々木麻子（薬品物品・カメラ係）
 黒須智恵（マナー係）
 事務——村上秀俊（サブリーダー）
 金元伸（車両係）
 精神保健福祉士——大谷拓郎（記録係）



元ガソリンスタンド、鉄骨が気丈に残っていた。

など両方で行き詰っている。もう一回受診後、紹介状を作成。

夕方は全体ミーティングに参加。さらに、その後こころのケアチームミーティングにも出席。

振り返りミーティング

消防署の人は最初は警戒していた。「大丈夫」という話しか聞けなかった。ほかに大勢の人が呼ばれて面接していることを聞き、ようやく安心したようである。また、アンケートに答えていない人が、「実は診てもらいたかったんです」とやってきました。改めてアンケートを取り、診てみたら治療が必要な状態であった。皆さんいろいろ悩みがあり、それを少しでも言えるようになればいいのだが…。

これまではこちらから声かけをしてマッサージをしていたのが、今日は向こうから「やってほしい」と言ってくれた。ありがたい気持ちで一杯だった。

「前に、先生から運動するよう言われたので、歩いてるんだよ」と声をかけてくれた方がいた。そして「こうやって皆にやさしく話しかけてくれて、先生に感謝してます」と続けながら…次第に、本音も話してくれるようになった。本当は「家族6人で暮らしたいの」「皆が帰ってきて、家族と話したいなと思う…」という。「当たり前」の生活が本当に幸せなんだ」と心からそう感じた。多少シヨクな部分もあったが、幸せの原点を教えてもらった気がした。

越合に残っている人にこの地で経験したこと、感じ



人の悩みを理解しようと努力して失敗することは構わない。その人の為になることはやるべきだ。

息子の漁船の解体費用に
6千万円かかる……。
そう言いながらも
気丈にふるまう姿がある。

途方に暮れる状況であるだろうに…。
そして「自分の生活は
幸せボケだな」と感じる。

6時30分朝食、7時出発。今日、ボランティア5班は帰路につく。昨日に続いて、皆がこの活動を通じてそれなりに何かを得たことが、今朝のあいさつからも窺える。また彼らは途中、石巻市にも立ち寄る予定。こころのケア班は、本日は「福祉の里」に直接寄り、「希死念慮」発言のあった高齢者の方の診察を行う。その後、大船渡北小学校仮設住宅に、電話相談をしてくれた方を訪ねる。

カメラアホール、リアスホールと分担して、3グループにわかれて活動。
昼近くになり、関わっていた患者が続いて来る。

午後は市役所へ書類を提出後、消防署で2人の面談を行う。

再び大船渡北小学校の仮設住宅に向かい、午前中の方と面談。家庭的な問題と住宅（仮設）、経済的問題

たことを伝えていきたい。今まで知らなかったことを、たくさん知ることができてよかった。子どもにも伝えていきたい。

ここの被災地の方々から学んだことは、

- ①人を労い感謝する心 ②あいさつ ③笑顔



高齢者の不安な思いを家族が理解せず「本人を何とかする」のではなく、「家族の考え方を変えてもらう」アプローチを見て、原点にかえった一日だった。





びっくり トンカツ 伝わるメッセージと 返ってきた「ありがとう」。



ボランティア5班の活動より

小澤 朋子
Tomoko Ozawa

職員さんがトンカツを模した壁紙を作成して、カードを掲示してくれました。みんなの言葉がたくさんの人に伝えられました。ほかに「これを見て頑張るよ」と歩行器に貼ってくれた人や、イラストを見て「自分にも描いてほしい」と言ってくれた人もいました。一枚一枚メッセージが違っているので、真剣に選んでくれた人たちが笑顔になり、それとても嬉しく感じられました。話を直接聞くことで、現地の人々が持つ不安や恐怖感を感じ、一方、われわれが労^{ねぎら}ってくれる言葉やさしさをいただき、思わず涙ぐむ場面もありました。本当は言葉でも返したい気持ちで一杯でしたが、なかなか適当な言葉が出ませんでした。言葉にしなければ伝わらないものもありますが、たとえば言葉にならなくても、真剣であればあるほど、思いが強ければ強いほど、相手に「気持ちは伝わる」と思いました。

一生懸命にやることの大切さを、人を思いやる真摯な気持ちというものを強く学んだ一日でした。

Column



現地では頭で考えていたことと、まったく違うことが起こる。



数センチの差が明暗をわけたといっても過言ではない。



ボランティアに参加して感じたことをもっと前から分かっていたら、最初の1日が無駄にならなかったのにと、とても悔しい。



どんなに汚い仕事も、きちんとやらなければと思った。



話をして、不安や悩みは震災のことだけでないと感じた。



いろいろな力が発揮されて、凄いと改めて実感した。



瓦礫だらけの田んぼが果てしなく広がる中での作業は、前進しかない。「絆」「つながり」が地道な作業には大事。



ボランティア5班の活動より

瓦礫と思い出が入り混じった田んぼで。

小澤 朋子
Tomoko Ozawa

ボランティアセンターの人たちに「行つてらっしゃい、よろしくお願いします」と見送られて、赴いた先は海を臨む小高い場所に位置していました。しかも、奇しくも此処は、先日、こちらのケア班が訪れたときと同じ場所。あえて隣の田んぼを選択し、目標として「こちらのケア班よりも綺麗にしよう」を掲げて、活動を開始しました。

「田んぼ」と銘打つてはいますが、現状は、田んぼとはまるで違う様相をしています。ガードレールや鉄柱、網、浮き、木材、生活用品などなど——大小さまざまな「通常ではありえないもの」が散乱している状況でした。

それらを一つ一つ丁寧に拾い上げ、端に集めていきます。

一人では到底持てないものは、皆で協力して持ち上げる。手で動かすことがままならないときは、その辺に落ちている物を利用して、動かす。誰もが「どうしたらいいか」と現場の環境、状況を見て、考えて、判断しながら動いていました。

「何がなんでも、元のような田んぼに戻したい」という気持ちだが、皆を動かしているようにも見えました。

そんななか、K君が財布を拾いました。使い込んだ女性物の財布。確認のため開けてみると、診察券が1枚だけ。津波で流されただけならば他にもお金やカード、レシートなどが入っているもおかしいですが、それらがまったくありません。噂には聞いていましたが、そうしたものを狙って現地入りする人もいるそうです。皆、やるせなさを感じました。

田んぼの瓦礫撤去作業は——機械ではこの精密さは再現でき

ない——だからボランティアが必要とされるのだと実感しました。傍から見れば、われわれの力は微々たるものかもしれませんが、とても大切なことだと、誰もが感じていました。

本日の成果は、田んぼ2枚。大変満足なできばえでした。

でも…、そこは加減を知らない素人集団。誰もが、昼休みも夜もくたくたとなり、指一本動かさなかったことは内緒の話です。

ボランティアの手を無駄にしないでください。

昨日はR市、今日はO市。どちらの市にもボランティアセンターはあったものの、機能はまったく違っていました。ボランティアの人たちはセンターが開くと同時にやってきます。

したがって、それをいかに上手く振り分けて使うかで、進行具合が変わってきます。

R市は大勢でそれを捌いていましたが、O市は独りで振り分けていました。なかなか思うように話もできず、苛立ってしまう場面もありました。

ボランティアの手は無限ではありません、有効活用してもらいたいものです。その辺の融通をもっと利かせればいいのにと考えてしまいました。



人は本当に支え合っているんだなぁと思った。



ここは戦場であること、これから起こりうる事を聞く。
緊張のスタッフ一同。



「心理士」としてではなく「人間」としてしか
関わることはできないと言われた。



活動することだけで、
これだけ喜ばれていることがすごい。

こころのケア 第6班

医師——中村吉伸（理事長）
看護師——村田真理子（リーダー）
佐々木麻子（薬品物品・カメラ係）

事務——黒須智恵（マナー係）
村上秀俊（サブリーダー）
金元仲（車両係）

精神保健福祉士——大谷拓郎（記録係）

ボランティア 第6班

事務——青木勇人（リーダー）
長尾卓也（物品係）

メンタルスタッフ——川島秀美（カメラ係）
玉田千代（被災者の声集計係）

薬剤師——谷澤春菜（マナー係）
宮永麻衣（ユニフォーム係）

精神保健福祉士——保田陽子（記録係）
作療療法士——関口広太（物品係）

支援相談員——櫻井あき（サブリーダー）
中村事務所——小口誠、岡野功



仮設住宅に入った人たちは「避難所の
コミュニケーションが恋しい」と、とても複雑。



いよいよ活動も、
残りわずか。
最後まで頑張らなくては！
ここに至っては、
やれる業務が少なくなってきた、
後始末（市や県へのあいさつ等々）
のための業務も多い。

6時30分朝食、7時宿出発。リアスホールに到着時、
Oさんが玄関にいたので呼んで、他院への紹介状など
を手渡す。その後、引き続き、消防署の方1名のチェッ
クを実施。

一昨日、保健師より、リアスホールに避難している
軽度認知症の母親が娘のところまで適応困難となってい
たが、当方の助言で上手く適応できているという旨の
報告あり。よかった。

われわれ秀峰会のボランティア活動の日程はあと残
りわずか。いよいよ、ここでの業務は明日5月28日
（土）と30日（月）の半日（午後はあいさつと他チー
ムへの業務の申し送り）だけとなる。また、明後日5
月29日（日）は、陸前高田市の瓦礫出し（？）ボラン
ティアに。そして最終日の5月31日（火）は、県への
あいさつと、帰路にあてる予定である。

最後に、市や県にしっかりとあいさつをすること、
さらには今日これから到着する予定の最後のボラン
ティア第6班と、明日到着予定のこころのケア第7班
の皆をいかに有意義に活動させられるかが課題であ
る。

ここに至ってはやれる業務が少なくなってきた
る。それに後始末（市や県へのあいさつなど）の業務
が多いなか、最後のグループがいかに感動が得られる
か——頑張らなくてはならない。

午後は、消防署へ結果報告を届ける。所長・次長・
担当課長と面談し、内容の説明を行う。「想像以上」
であったのか、とても喜んでくれる。少しは役に立
たのかもしれない。この資料を今後の消防署の人事や
活動に使いたいし、できれば継続してメンタルケアを
やっていきたいとのこと。よかった。

その後、メンタル会議（陸前高田市・大船渡市の地
元の警察・教育委員会・病院関係者などによる会議）
に遅れて出席する。国立精神神経センターのN医師な
ども出席しての会議。

夕方には、最終組のボランティア第6班と中村事務
所4班が到着し、一緒に五葉温泉に入浴へ。

夕飯兼振り返りミーティングでは、大部分が今日初
めのミーティング参加者であるにもかかわらず、予
想以上にしっかり盛り上がる。青森県出身のT介護士
が泣きながら真剣に語ったことが良いきっかけになっ
ている？



作る姿を熱心に見ながら、
地域の人たちが優しく声をかけてくれる。

5/28
(土)

第30日目



何かできること、意味があるからここにいるんじゃないかと思い参加した。



想像を絶する光景に被災者のショックとストレスの強さを感じた。



ここに来て自信のある人など誰もいない。



被災の映像を見ても今までやったことは募金ぐ
らい、今回はそれを越えて本当に自分にできる
ことをやりたいと思った。



来たくても来られない人もいる。皆の思いを背
負って頑張っていきたい。



できる限り精一杯、気持ちだけでもいいから
やってあげることで誰かを助けられるかもしれない。



皆が体験したことをきちんと伝えることが大事。



「こんにちは」と声をかけたが
その後は続きませんでした。



「皆で頑張ろう!」という気持ちがあったからこそ「やった」のだと思う。



最後だからこそ、今まで以上に精一杯!

あちこちの現場で
いろいろと
複雑な問題が
始めているようだ。

6時朝食、6時30分出発。今日の天気は雨模様。沖
縄には早くも大型の台風が近付いているという。明日
の瓦礫出しのボランティアは大丈夫か?

ボランティア班の本日の炊き出し場所は大船渡市猪
川地区の「福祉の里」。

ボランティア班と別れて、2名で市役所経由でリア
スホールへ。2名の患者さんを診察、午後は記録の整
理。

15時頃、ここのケア最終班が到着。宿に着くや否
や、全員ですぐに着替えてリアスホールにきたという。
心がまえを伝えて、早速、リアスホール内をM看護師
とともにラウンドしてもらう。緊張しながらも嬉々と
している。

夕食兼振り返りミーティングでは、皆それぞれに
チームワークができており、また自分が得た自信や手
応え、あるいは不足感など実感できている。喜ばしい
ことだ。



「本当においしかったよ」それだけで本当に感謝。



自分一人ではできなかったものを「皆で作る」ことができて達成感を感じた。



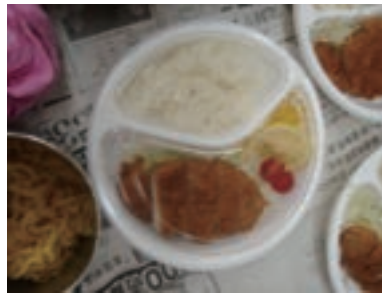
実はつまづいてのスタート。



何ができるわけではないが避難所で過ごしている方が少しでも楽になれるサポートができればいい。



被災者の方々が感じていることを知って一人ひとりが積極的に多くの関わりを持てるよう頑張りたい。



炊き出しはいろいろな所から来るが、トンカツは初めてだと喜んでくれた。



お世辞でも「トンカツおいしかったよ」と言われる瞬間が嬉しかった。



不慣れな場面で一所懸命に取り組んでいる様子を見て、被災地の職員の方々の対応も変わってきた。

振り返りミーティング

普段お粥^{かゆ}もほとんど食べないというおばあさんが、トンカツを全部食べて「野菜はないですか？」と聞いていた。しつかり提供できたことも自信につながった。

本当にやって良かった。

トンカツを食べていただいて、その後に話を聞いたら「すごくおいしかった。味がおいしいというだけでなく、遠くからわざわざ来て作ってくれた気持ちすごく嬉しかった」と。一方、今一番困っていることは…と尋ねると「家が流された」「孫に会えない」など、あまりに厳しい状況をさらっと口にした。自分に一体何ができるんだ？と言葉に詰まってしまった。

「今日はおしゃれな服をもらえて、トンカツもサクサクでおいしくて、とても良い日」と言ってくれた。いろいろ、つらい話もしてくれて、最後に「ずっといてほしい」と言ってくれた。とてもありがたい気持ちになった。

完全に癒^いすことはできない。でも、一瞬でも「良かった」「幸せだった」という気持ちや、昔の話、ほかの楽しかった出来事を思い出すような瞬間を作つてあげる。そういうことをつなぎ合わせることができるので。

私は皆さんに声をかけられるような心境ではなく、被災者の方とお話しできませんでした。言いたくても言えなかった——それが反省点です。でも、頑張る姿勢を見て、人は変われるのかと思った。失敗も反省も真剣だからこそ生まれる。

「とにかく自分の人生経験になるから、自分の糧^{かて}になるから経験してくることが大事」と聞いてきたが……実際に来て、その意味がわかった気がした。

あまりに酷^{ひど}いというのが現実であり、誰がやってもどうにもならないものであり、自衛隊だけでもどうにもならない。やれることを少しでもやらなくてはならないと思う凄まじさ。ほんの少しでもできることを一つずつ、積み上げていくことが大切。

こころのケア 第7班

医師——中村吉伸（理事長）
看護師——村田真理子（リーダー）
豊田由加利（薬品物品・カメラ係）
佐藤寿江（マナー係）
精神保健福祉士——斉藤綾乃（記録係）
臨床心理士——楠木麻衣子（被災者の声集計係）
事務——関康文（サブリーダー）
大川芳夫（車両係）

ボランティア 第6班

事務——青木勇人（リーダー）
長尾卓也（物品係）
メンタルスタッフ——川島秀美（カメラ係）
薬剤師——玉田千代（被災者の声集計係）
介護士——谷澤春菜（マナー係）
宮永麻衣（ユニフォーム係）
精神保健福祉士——保田陽子（記録係）
作業療法士——関口広太（物品係）
支援相談員——櫻井あき（サブリーダー）
中村事務所——小口誠、岡野功





合言葉に、一丸となる。

♥
こころのケア7班の活動を終えて

周囲の仲間と
協力すること、
あきらめないこと。

楠木 麻衣子
Maiko Kusunoki



スタッフたちも互いに支え合い、仲間の大切さを実感した。

♥
こころのケア6・7班の活動を終えて

一生懸命やれば
必ず伝わる。
これから
被災地へ「想い」を
寄せ続けたい。

村田 真理子
Mariko Murata

医療班（こころのケア班）最後のグループを受け持つことになり、はじめはそれほど重圧を感じていなかったのですが、1班、2班と被災地でのこころのケアの活動状況を知るにつれて、「リーダーとしてどうしたらよいのか、苦勞して築きあげてきたものをぶち壊してしまわないだろうか」と行く前から不安と焦りが募ってきました。何ができるのだろう、どうしたらいいのだろう、私を受け入れてくれるのだろうか、さまざまな想いがありました。

この仕事について初めて「訪問看護」で自宅訪問したときの、あの緊張感とも似ていたように思います。

避難所で耐えがたい生活をしている方々にとって、私たちはよそ者です。訪問看護では、まず玄関を開けていただかなければ始まりません。この私をどう受け入れていただくか、看護師ではなく一人の人間として関わりたいと改めて強く思いました。

もし私があの避難所にいたらどう感じるだろうか、自分だったらどうしたいだろうか——そうした「想い」だけで過ぎた10日間であったと思います。

理事長先生は はじめから「一生懸命にやれば、必ず伝わる」と言っていました。本当にそうであったと思います。診療所を立ち上げるときから、前の班のスタッフやリーダーは相当苦勞したと思いますが、私自身も「何で…」と腹立たしいこともありました。しかし、医療チーム最後の全体ミーティングで皆さんから拍手をいただいたとき、理事長先生の言った「一生懸命は、必ず伝わる」は本当にそのとおりだと思いました。

まだまだ十分に伝わったとは言えない点もありますが、一筋の光が見えたようで嬉しくなりました。その光の一部に一人の人間として関わり、携わることができたことをありがたく思っています。

今回のことを通じて「相手によくなつてほしいと無心で思う気持ち、相手のために一生懸命がんばれる」、また「力がなければ無いなりに、できないなりに何が本当にその人にとって大事なのかを考え、自分なりにできる方法を見つけてやっていくガッツを持った」人間になりたいと思いました（それは患者さまに対してだけではなく、自分の周囲の人に対しても）。

そうした気持ちをもつことで、それが相手に伝わり、いつか相手の心を動かすことにつながる……すぐには変わらなくても、それを信じて関わりを続けていくことの大事さを学んだように思います。

さらに自分一人ではなく、周囲の仲間と協力していくこと、あきらめないこと——本当に多くのことを学ぶ機会となりました。こうした機会をいただき、多くの方々に感謝の気持ちで一杯です。

今後、被災地のためにできることのひとつとしては、まず私が行って見てきたことを他のスタッフや周囲の人に伝えることです。私が現地で多くの方々から教えていただいた「こころのケア」について、あるいは感じたことなども一緒に伝えたいと思います。

新入りのため、被災地に行くことを最初は躊躇^{ちゅうちゅう}していた自分がいました。しかし、実際に行くことで、あふれるほど多くのことを学べると知りました。今後はあまり躊躇せず、まずはやってみて考えることも大事にしていきたいと思いました。

本当にありがとうございました。

Column

Column



泥だらけの面々。炊き出しとはまた違った充実感で一杯。

一人一人の力は小さくても、皆で協力してできたことや、他県からもたくさんの方が来て、この後もう入って、どんどん瓦礫がきれいになっていく——。

“日本各地からきた強い想い”がそれを成し遂げていく。あの場所に居られただけでも感動である。

きな瓦礫を、女性陣は少しずつ少しずつ周囲に絡まりついたものをコツコツと剥がす作業から行って——最後は、男性陣の腕力に協力してもらったが——到底、撤去は不可能と思われた大物をやつつけることに成功した。重たく土に埋まっていたものを処理できたことに、ただビックリ。

皆、泥だらけになって15時近くに終了。

昼ごはんは、おにぎりを一人3個ずつ手配したが、女性人全員（小食のT薬剤師も）ペロリとたいらげる。さらに持参したせんべいも食す。皆が楽しそうに、本当に満足している。皆が一生懸命、ただがむしゃらに働いている姿は素晴らしいの一言！

途中、ボランティアセンターから人が来て、朝の手違いをわびて、それから明日のボランティア活動は台風のため中止という連絡を伝えるにきた。終了後、ボランティアセンターに戻って手続きをし



大きくてとても運べないような瓦礫も、見つけちゃったからには頑張らなければと思った。

到底、撤去不可能と思われた大物（瓦礫）を女性陣はコツコツと作業してやつつけることに成功！ただビックリ！

6時30分朝食、7時15分出発。車に積んであった昨日の炊き出しの荷物を降ろしてから出発する。本日は陸前高田市でのボランティア活動だが、あいにくの雨降りである。

ボランティアセンターから伝えられた場所に瓦礫撤去に行くが「もう重機でやる程度だから、人力のボランティアは不要」と言われる。地元のボランティア担当者に連絡して確認するも、確かに、もう既にあまり手で行うような仕事ではない。そのためボランティアセンターに再度電話を入れて、以前やったことのある田んぼの瓦礫処理を2グループに分けて行うことに。結局、開始は10時30分過ぎになってしまった。

雨で足元が悪く、最初は汚れないよう気を付けていたが、そのうち誰もそんなこと気にしなくなり、ただ一心不乱に瓦礫の片付けに専念。

男性陣が「これは無理」と見切りをつけた重たい大

で、写真を撮って一旦旅館へ……。しかし皆の汚れたたがあまりにも酷く、臭く、このままではせっかく入浴しても……という状況。再度、宿を出て、近くの長岡の湯へ向かう。

その後、夕食兼振り返りミーティング。肉体労働して温泉にも入り、皆さっぱりした顔で満足気。そのためか皆で大笑いしながら、O君にS作業療法士、S相談員などの歌も出て、大いに盛り上がる。

いよいよ明日は実質最終日となる。市長をはじめ、市関係のリアスホール、カメラアホール、大船渡病院K診療部長（消防署診察実現へのお礼）、保健所……等々、係って下さり診させていただいた全員の方々にもあいさつにいく予定。

また、せっかく前沢牛の本場に来て、しかもステーキ料理屋で毎日夕食を摂りながらもステーキはまだ一度も食べていなかったもので、明日は全員でステーキを食べることにする。皆もそれを聞いて大喜びで盛り上がる。



道路の遠くからもよく見えるように立てられた看板。



本当に皆諦めないんですよ。
ちょっと見え始めると「出来る気がする…」って



無理だと思ったけれど、
皆が「いける!やる」と言ってくれた。



女性のパワーに圧倒された。



表面的には小さい面積だったが、本当に畑か?と思うくらい海のものが出てきた



落ちていたカーベットを敷いて、ぬかるみに嵌らないように動く。



アルバムとか
ぬいぐるみとか、
これを瓦礫と
言っているのだろうか?

振り返りミーティング

今日も雨の中、大変だった。顔や、鼻の中にまで泥が入ってしまった人もいた(笑)。

最初見たとき「こんなに荒れたところを片付けるのか…」と思ったが、工夫して効率よくできてよかった。終わった後、ヘド口の臭いなどもスゴかったが、お風呂がとても気持ちよく、達成感で一杯。

今日は本当に、本当に頑張ったと思う。重かったし、汚かったし、今までの人生で一番働いたように思う。炊き出しと違い、今日は鉄骨が地面に埋まっている所での瓦礫撤去…。ところが女性の皆さんは諦めず「これを撤去しなくては…」という意気込み、姿勢。それを見て、自分も「やるしかない!」と頑張ることができた。

最初、地主さんは田んぼを見て「もうダメだ。幾らやっても終わらない」と思っただろう。きれいになった田んぼを見て、地主さんも「頑張らなくては」と思ってくれたんじゃないか。よいメッセージを伝えられたのでは?

一人一人は小さな力だけれど、それを集められれば今後も東北は大丈夫かなと思った。ガソリンスタンド

で地元の方に「雨なんだから、休んだら?」と言われた。

あのスタンドは震災後、真っ先に開いていた。「ご支援ありがとうございます。石川商店」と貼ってあった。最初に来たときは動いてなかったがすぐ動いて、どうやって動いているのか?と思う状態だった。

トイレに行ったとき、トイレのありがたみを感じた。昨日と今日とで連携は取れてきたと思う。

陸前高田市に入ったとき、隣でM事務員が涙を流す姿を見て、何も声かけられなかった。ボランティア1班でもG事務員をはじめ、皆が涙していた。普段は毅然と業務をこなす職員の意外な、もろさに接して、皆同じなんだと感じ、本当にいい仲間と仕事をしているのだと改めて心に刻んだ。皆が泥まみれになった姿を見て、「こんなに汚れて、そこまでするか」と思ったが、19人が重機になったのではないかと思うくらい、一つになれたことがとても嬉しかった。

雨は降っていたが、きれいな場所だと感じた。陸前高田市は今日で最後だと思いながら作業した。男性と女性、それぞれの長所を出し合い、一つに力を合わせることが素晴らしいと思った。

誰も「よくやった!」と誉めてくれないが、各自が感じたこと、思いは陸前高田市の人たちにも届いているのではないかと思う。

ボランティアで人数を聞かれて「そんなにたくさん

の人数で来てくれたところは珍しい」と言われた。それから、「日本再建」のパーカー(ジャンパー)もニュースで見ましたよ」と。

合い言葉は「日本再建」。

こころのケア 第7班

医師——中村吉伸(理事長)
看護師——村田真理子(リーダー)
豊田由加利(薬品物品・カメラ係)
佐藤寿江(マナー係)
精神保健福祉士——斉藤綾乃(記録係)
臨床心理士——楠木麻衣子(被災者の声集計係)
事務——関康文(サブリーダー)
大川芳夫(車両係)

ボランティア 第6班

事務——青木勇人(リーダー)
長尾卓也(物品係)
メンタルスタッフ——川島秀美(カメラ係)
薬剤師——玉田千代(被災者の声集計係)
介護士——谷澤春菜(マナー係)
宮永麻衣(ユニフォーム係)
精神保健福祉士——保田陽子(記録係)
作業療法士——関口広太(物品係)
支援相談員——櫻井あき(サブリーダー)
中村事務所——小口誠、岡野功



見よう見真似のマッサージでも、心置きなく想いを伝える。

5/30
(月)
第32日目

6時朝食、6時30分出発。
ボランティア班は急ぎよ（当地に来てから）予定を変更して、越喜来地区の南公民館へトンカツの昼食の提供へ行く。
こころのケア班は資料整理——市と県への報告書と他チームへの申し送り書の作成など——を行いながら、リアスホールでの最後の診察となるが、一人も来ず。そのため、資料整理もはかどる。
カメラアホール、大船渡北小学校の仮設住宅にM看護師が3人を連れて出かける。途中でボランティア班のA事務員も合流し、引き続き、報告書の資料作成へ。
報告書は、最終的には市長や県医療担当者（厚労省派遣組）、さらに、できれば厚労大臣や厚労省審議官

こんなことは初めて…。
派手なユニフォームと大勢の人が
出入りしていたのが印象的であったのか？
ありがたい話である。

出席者の皆さんに
お礼のあいさつ。
最後に秀峰会チームが
「これで終わり」と告げると
大きな拍手が起こった。



全体的に諦めずに取り組めればやれると思った。



本当にいろいろな思いが凄く詰まって、やって行くんだなと思った。



少しずつ周囲が変化している。
やればできるというものを感じた



家の基礎しかなかった所に、傘を片手に旦那さんが佇んでいる姿を見て、
どんな思いか……と想像するだけでさらに辛く泣けてきた。



少しでも力になったのかな。ここに来ることができてよかった。



移りゆく季節と芽吹く力、生命力を感じる。



大船渡市戸田公明市長へ帰郷の報告。



避難所は本当に「リーダーによって変わる」。



来たばかりなのにもう終わり。

こころのケア 第7班

医師——中村吉伸（理事長）
看護師——村田真理子（リーダー）
豊田由加利（薬品物品・カメラ係）
佐藤寿江（マナー係）
精神保健福祉士——斉藤綾乃（記録係）
臨床心理士——楠木麻衣子（被災者の声集計係）
事務——関康文（サブリーダー）
大川芳夫（車両係）

ボランティア 第6班

事務——青木勇人（リーダー）
長尾卓也（物品係）
メンタルスタッフ——川島秀美（カメラ係）
薬剤師——玉田千代（被災者の声集計係）
介護士——谷澤春菜（マナー係）
宮永麻衣（ユニフォーム係）
精神保健福祉士——保田陽子（記録係）
作業療法士——関口広太（物品係）
支援相談員——櫻井あき（サブリーダー）
中村事務所——小口誠、岡野功

にも（？）提出して、少し問題提起をしておきたい……行政には少々辛口で耳障り^{ざわ}だろうが。また、内容的には少々恥ずかしいかもしれないが。

午後は、大船渡病院のY診療部長へあいさつに行き、その後リアスホール館長、保健所長へのあいさつが続く。

Y診療部長は結構熱く語ってくれた。陸前高田市に住む病院長はご自身も奥様を津波で亡くされ、自宅も被害に遭い、やや引きこもっているらしい。県立高田病院と全国から派遣された日本赤十字などのチームとの間で距離が開いてしまっているらしい。内科系はもつと酷い状況のようだ。

県は何もしてくれない、何も被害状況がわからない人たちが対策に当たっているらしい。皆、大変困っている。大船渡市より酷い状況のようだ。

その後市長へあいさつ。今回のわれわれのこころのケアチームの報告書と、茨城坂東猿島の慈光学園と生徳診療所（医療法人秀峰会）の患者さんが作ってくれた千羽鶴、そして今回ボランティアに参加した全員の寄せ書きを、市長に手渡す。

市長は昨年12月に就任したばかりだという。それまでは建築会社について、しかも25年近く外国に派遣されていたという。復興支援を利用して「よい街づくりをしたい」と熱く語っておられた。市役所での写真撮影も千羽鶴を贈ったときに行う。

続いて保健所長へあいさつに行く。屋外でのあいさ

最後の夕食兼振り返りミーティングを実施する。ボランティア班も南公民館でたいへん歓迎されたようだ。皆が泣いてしまったようである。

また昨日の予行演習どおり、O君やらS相談員、O運転手、S作業療法士などが歌の余興を披露できる雰囲気をちゃんとつくくれたようだ。訪問先の代表者の方も踊って歌ってくれたらしい。よかった。

不覚ながら、今日は自分自身も最後に泣いてしまう。

振り返りミーティング

今日感じたことを車の中でいろいろと考えたが、達成感で一杯。感きわまって、最後は泣いてしまい、現地の方々に感謝の気持ちで一杯である。ここで得たものは必ず職場に持ち帰り、これからまた自分の仕事に活かしていきたいと思う。

見ているだけで、こちらが元氣と勇氣をいただいた。最後に「皆さんが来てくれたおかげで、私たちも元氣になりました」と言ってもらい、本当に涙が出た。神奈川県警の方々なども来ていて、そうした方々に秀峰会が加わり、現場の方々に勇気づけられ、本当にその場に居られたことを感謝している。

「本来なら皆さんにおいしいものを食べさせてあげ

つに終わる。特に何も言わずに「いろいろご迷惑をおかけしました」とあいさつすると、「今更そんなことを言わなくても……」とのご返事。

さらに、他のメンタルケアチームへの申し送りを行う。結構どのチームも早めに出席してくれて、台風で来れないと思っていた沖縄県チームも1日早く出発したようでした。

数枚の資料ペーパーを使って説明を終える。県職員は定刻になっても来なかったため、参加チームだけで申し送りが始まってしまう。

夕方は全体ミーティングに参加。出席してる皆さんにお礼のあいさつ。最後に「秀峰会チームはこれで終わりです」と言う、会場全体から拍手が沸き起こった。拍手をいただくなど、ここに来て初めてのことが派手なユニフォームと大勢の人数が出入りしていたのが印象的であったのか？何はともあれ、ありがたい話である。

それに加えて「消防署だけでなく、数千人単位の消防団員に対してもメンタルケアを受けさせたい」、さらには「市職員からも希望者が出ている」という報告がY診療部長からあった。それを受けて、久里浜チームがわれわれの行った疲労度チェックのやり方を聞ききた。

「やりがいのあること」を伝える。続けて行ってくればよいが……。とにかく、われわれの行った消防署の疲労度チェックや面接、CESDなどの活動が評価されたことを思うと嬉しい。

たい、送ってあげたい。わざわざ埼玉から来ていただいて……」と言ってくれた。そのことから、皆で一生懸命やったことが伝わったと感じた。

台所で食事を摂る予定だったが、皆さんから「皆と一緒にのところで食べて」と言われて、一緒に食べさせてもらった。南公民館の方は本当にやさしい方々で、われわれがやったこと以上のものを返してくれた。皆さん歌ってくれたり、この3日間はずっと感謝の気持ちで一杯でした。

皆さんに喜んで食べてもらい、よかったなと思った。「自分の家が目の前で2〜3回転して、沈んでしまったんですよ」という話を何気なくしながら、「いまでも夢のようで……まだ現実を受け入れられない」と言う。最後は何となく、涙のお別れという感じだった。60数年間生きてきて、本当に感激する1日であった。

本当にあつという間だった。トンカツができて、皆と一緒に食べながら歌をうたい、マッサージさせてもらったり、ヨガを一緒にやって、最初のときより皆さんとわれわれが一段と近付いている感じがした。皆さん、すごくいろいろな思いを背負っているのに、元氣な姿を私たちに見せてくれて、私たちも本当に頑張っていたかなければならないと励まされた。別れのときも感謝してくれて、こちらのほうが「感謝！」だと思って。このチームだったからこそ、こんな気持ちになれて、他のスタッフにも感謝の気持ちで一杯である。



どの先輩に聞いても優しく教えてくれる、素晴らしい仲間がいる。



人と人との繋がりには本当に大きいと実感した。



自分に何ができるのだろうと思っていたが、あっという間に毎日が過ぎていった。

毎日の医療チームの報告会で、本日で最後になると理事長先生がいさつした際に、皆さんから拍手が起った。今まで拍手が起きたことはなかった。理事長先生の真摯な思いが伝わったように感じた。

久里浜の先生や沖縄県の先生にも、どんなことをやっていたのかと質問された(消防士へのスクリーニング調査について)。他にも「市の職員にもやっていただきたかった」と言われ、今までの活動の成果が出てきたと実感した。

日々、皆さんが成長していると感じた。被災者に対しても皆さまさまざまな会話ができていた。そして「やりきった」という感想を聞き、良いチームだったと改めて思う。ボランティア班があり、こころのケア班があったからこそ、積み重ねが集大成になったのだと思う。

一人ではできないことを皆で協力して、本当に信じられないぐらい大きなことを成し遂げた。田んぼの掃

は平地でもっと大勢の人が亡くなった」と言っていた。すごく大変なことが起こっているんだと思った。

皆さんの姿を見て、誰かのために必死で頑張る、見返りを求めるのではなく「相手にとって何が一番いいのか」ということを教えてもらった。理事長先生から「傷ついてもいいから近付いていけるのがいいんだよ」と言われたことも自分にとって一番の収穫で、今後も自分のできることを必死にやっていきたい。職場でも頑張ってやっていきたい。

除、炊き出し、被災者の方々とふれあい等々——それが得たものだ。

他の職場の方々と一緒に同じ気持ちでがむしゃらに働き、秀峰会に入ってきたと思った。他の人の姿勢を見ることが、今後は恐れずさらにチャレンジしていきたいと思う。秀峰会はあたたかい、良い病院だなと思った。

この経験を通じて得たものは——人を思いやる気持ち、皆でやれば頑張れること、協力すること、上向きの気持ちを持つこと等々——数えればきりが無いほど。

スイッチを押せば電気が点く、トイレにも水が流れるという環境、自分は幸せな生活をしていることを実感した。

得たものは人との関わりのおかげで人に感謝する気持ち。施設同士の関わり、他スタッフを知ることができたことで、今後の業務などでもさらに一緒に頑張れる、職場の仲間を「同士」と思える。

おいしいものが食べられて、屋根がある部屋に居られて、自分のものが自分のものであることが当然だという環境にいいこと認識をさせられた。さらに今まで信頼というものは長い時間をかけて作るものと思っていたが、今回の経験によって相手を思いやる気持ちがあれば、短い時間でも信頼感というものは生まれるも



歌を唄って心に触れ、マッサージで体にも触れ。



こちらが何かを与えなくてはいけないのに、逆に元気や勇気を貰っているようだった。



「赤い林檎」+「北国の春」+「上を向いて歩こう」＝大拍手。



神奈川県警のお巡りさんまで一緒に歌ってくれた。

大変な中で「独りじゃない、皆がいる」という言葉を聞き、とても感動した。人は独りで生きられないと思ったり、皆がいるから乗り越えられたのだと思ったり。戻ってからも、たくさんの人にこの感動を伝えていきたい。「本当に日本はいい国」と思った。

これで終わりではなく、自分自身できることを続けて行きたい。この話を他の人に伝えたり、できることを見つけて行きたいと思う。ただ、胸が一杯である。

これまでに自分が人に対し、偏った^{かたよ}考え方をしていたことに気付かされた。今までは「こう変わってほしい」という押し付けというか、そういうことを人に対していたのではないかと実感した。これが今日一番の収穫だと思う。

皆が本気で考えたこととお互いがお互いを受け入れ、何か心で一つのものを作れたことがすごいと。ボランティアとしてきたが、私たちがした以上のものをたくさんいただいた。最後には自分が泣いてしまい、「あなたが泣いたら私も泣いてしまふ」と一緒に泣いてくれた。

これからも復興のために何でもしたいと思う。しっかりと頑張っていき、絶対に忘れない気持ちで上を向いていきたい。

市長にあいさつに行った際、市長が「大船渡はまだ良い、450人の人が亡くなったけれど、陸前高田市



これを機会に精神医療の先進県になって欲しい。

行政の担当者は
「私たちも被災者なんです」
……では誰がやるのですか？
目を向けるべきは被災者である。
形式に従うだけでは手遅れになるし、
何も前には進まない。
ただ一途に、被災者の声に
耳を傾けてほしい。

6時30分朝食、7時出発。
ボランティア班は本日、石巻を見学してから埼玉へ
戻る。このころのケア班は、県庁などにをあいさつに行っ
てから帰路へつく。

まず厚労省の出先機関である東北厚生局岩手事務所
の谷内隆司所長にあいさつ。きわめて丁寧な対応を受
ける。

その後は、岩手県精神障害福祉センターのY次長と
面談。本来は、所長との面談を希望したが、多忙との
ことで会ってもらえなかった。

その際、当初から私たちに批判的であり、私たちの
活動を制限しようとした保健師も同席。そして、その
保健師がこの期に及んでも「私たちも被災者」と再び
発言する。我慢できず「それとこれとは別の話」と言



職員の絆、それぞれの仕事に関しても皆で一丸となって
頑張っていかなければという気持ちに繋がった。



行政には断られてリーダーと直接交渉して作ったトンカツ。



来ることができなかった
スタッフのメッセージも
届けたい。



ちょっとした一言でも、
その人に何か影響を与
えることができるとい
いな。



親も心配してくれ、残っているスタッフも頑張っ
てくれて、感謝しなければいけない。



経験した皆さんの話を聞くことで、同じような気
持ちを持つことができることを教わった。



数日間を振り返ると堪えきれず
涙が出てきてしまう。

のだと思った。

知らない者同士が泣いたり、一生懸命だったり、思
いっきりやって「おごり」がまったくなくなった。知
らない者同士でも一緒に同じことを感じたり、見たり
して、人間の絆を作っていけるんだと思った。これで
終わりではなく、秀峰会にいれば、また困ったときは
声をかけ合うなどができるのではないかと思う。絶対
に忘れたくない思い出となった。

一生懸命やると、一杯いろいろな物事を感じるこ
とができ、皆が「一生懸命にやるのが素晴らしい」と
思ってくれたことを、とても嬉しく思う。岩手の人々
がとても我慢強く優しくて、思いやりがあって、日
本人の原点を見ような思いだった…。

改めて皆の一生懸命に頑張っている姿を見て、日本
は良い、日本人て素晴らしい——。

今日のボランティア班は、最後を締めくくるにふさ
わしい、皆が力を合わせて、とても感動した1日だっ
た。どうやって感動を皆が味わってくれるかと考えた。
アメリカを自転車で横断をした2カ月間よりも、今
回のほうがもっと疲れた。でも素晴らしいかった。

今まで参加してくれた人や、残って仕事してくれた
人、見えないところでたくさん応援してくれた患者さ
んや、皆さんの家族にも感謝し、拍手を贈りたい。



少しでも早く係わり、関係を作っていかなければ手遅れになる。



仕事をさせて貰えないことほど辛いことはない。

こころのケア 第7班	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	村田真理子（リーダー）
	豊田由加利（薬品物品・カメラ係）
	佐藤寿江（マナー係）
精神保健福祉士	斉藤綾乃（記録係）
臨床心理士	楠木麻衣子（被災者の声集計係）
事務	関康文（サブリーダー）
	大川芳夫（車両係）
ボランティア 第6班	
事務	青木勇人（リーダー）
	長尾卓也（物品係）
メンタルスタッフ	川島秀美（カメラ係）
薬剤師	玉田千代（被災者の声集計係）
介護士	谷澤春菜（マナー係）
	宮永麻衣（ユニフォーム係）
精神保健福祉士	保田陽子（記録係）
作業療法士	関口広太（物品係）
支援相談員	櫻井あき（サブリーダー）
中村事務所	小口誠、岡野功

い返しておく。それ以降は、下を向いて人の話を聞く様子もない。

報告書を彼らに提出することはやめて、活動状況のみを提出して帰路につく。

19時30分、病院に到着。到着後荷物を降ろして、最後のあいさつをした後、皆から胴上げされる。ありがたい。

20時30分、自宅到着。



中長期的にこころのケアが大事と言いつつ、このままで防げるのか？



行政側は「私たちも被災者なんです」と繰り返す。では……誰がやるのですか？



まだまだ手つかずの部分も多く見られる。



東北厚生局の谷内隆司所長に丁寧な慰労を受ける。



復興をこれからも応援し続けたいと思う。



一方、少しずつ復興に向けて前進する姿が見える。



“根元”まで行けたのは、オレンジのジャンパーの威力だった。



泥まみれ、ぬかるみにはまることも…。一日中、必死でやってもわずかな範囲。だが、思いはひとつになった。



トンカツがトンカツ弁当に、1カ月で変わった。
相手を想うことで次々とアイデアがあふれてきた。
一生懸命に五感をフル稼働することで活性する。

ボランティア6班 総まとめ

みんなの想いを 最後まで…。

青木 勇人
Hayato Aoki

ボランティア班最終章——つながり

ボランティア班は炊き出し（トンカツ）+α（寄り添い、すべてを吐き出していただく、こころのケア予防）という活動でした。その中で班同士、メンバーのつながりを大切にして活動してきました。

トンカツの炊き出しでは「あたたかい食事を時間どおりに提供すること」を実践してきました。プラスチックの活動も健康体操やマッサージ、レクリエーション（歌会）など、われわれメンバーの職種や特性を生かしてできることはすべて、避難所の責任者と相談しながら行っていました。

トンカツも最終バージョンではレモンやプチトマトも添えて、色鮮やかなトンカツ弁当に仕上げることができました。5班メンバーからの提案でこれを最終班で実践しました。

子どもの笑顔が大人に勇気を与える ——3歳の女の子との出会い

人見知りなのか、警戒していたのか、はじめは顔も合わない子がいました。傍（そば）に寄り添い、そっと話しかけていました。すると突然「お絵描きがしたいの」と持っていたペンとノートを差し出してきたので、一緒に絵を描きました。

女の子は次第に笑顔になり、「これお姉ちゃん」と私の似顔絵を描いてくれました。ホッとしました。しかし、その安堵もつかの間、女の子

がこう聞いてきました。

「お姉ちゃんはどこに住んでいるの？」

質問に答えると、「そこは高いところ？ 高いところに住んでいるの？」と矢継ぎ早に尋ねられました。

私は、すぐには答えられませんでした。女の子が「わたしはね、低いところに住んでいたから、お家が海にいつちゃったの」と言っていたからです。

この子は今回の災害をきちんと理解しているんだなという思いと、こらえきれないほど切なくて、涙があふれました。それを見られたくなくて、女の子をぎゅっと抱きしめました。

こんなに小さな女の子も頑張っている、逆に私はもっと頑張らないと、と思いました。

女の子のお母さんは30歳前半で、私と同じ介護に携わる仕事をしている方でした。

「本当に、この子のためにも私も強くなって頑張らないと…。今日は久々に嬉しそうに楽しんでいました。ありがとうございました」と最後に声を掛けてくれました。



仮設に入ったけれど、避難所にいたときの人々とのコミュニケーションが懐かしい。



インフラ道路は生命線。

被災者の方々の「声」の中から

70 歳代の女性でした。息子さんと2人で避難所にいるとのことでした。

海岸から5分のところに住んでいたそうです。震災の日はたまたま近所のスーパーに買い物に行っていたため、津波が来たときに5階に避難できたとのことでした。しかし、そのとき、50歳くらいの男性が瓦礫の上に正座したまま津浪の渦にのまれてグルグル回っていたのを目撃したといいます。どうすることもできず、ただ流されていく様子を上から見ていたしかなかったと。

しばらく話をするうちに、息子さんが「うつ病」だと話しまして、「つらいですね」と言葉をかけると、止まらないくらい話をしてくれました。

「ここは皆知らない人たちだけれど、いい人ばかりだから。はじめは皆ずっと黙ったままだったけど、今ではようやく笑い声も出るようになったのよ。この生活もいつまで続くかわからないし、先が見えないでしょう。でも、仮設住宅に入ったとしても収入はないし、先が見えないのが不安よね」

「でもね、私らみたいに年よりはもういいのよ。あなたたちみたいな、若い人たちこそ大変よね。結婚しているんでしょう。子どももいるんでしょう。じゃあ頑張らなきゃ。私は、40歳で主人を亡くしたのよ。今までの人生もいろいろなことがあって、そしてこの歳になって、またこんな目に遭って……。でもね、ここは海もあって、山もあって、本当にいいところだったの……」

別れ際に、こちらが「私たちみたいによそから来て、初対面の人と話すのは疲れませんか」と尋ねると、「あんたがいないとなると寂しいのよ。誰でもいいから、話し相手がいるのっていいわよね。こちらこそ、こんなおばあさんの話に付き合ってくれてありがとうね」と言ってくれました。

あ る80歳代の女性は、こう言いました。

「私たちは戦争の時代を生きて来たから、今は幸せよ。食べるものはあるし、着るものもあるし、こんなところだけれど……布団もあるし。それにこうして、私たちを心配して全国から皆が応援に来てくれて、これを幸せとしなければ罰があたりますよ」

「これからは若い人たちが頑張るのよ。来てくれて本当にありがとうございます」

この方はご主人と写真店を営んできたそうです。

そ の家族はアパート暮らしで、自分たちは4階に住んでいるが、下の階までが全滅した。しかし住んでいた部屋が大丈夫ということで、仮設住宅には入れない。とはいえ、水道も使えない状態である……。

「どう住めばいいというのか。トイレの水を一回流すのに、バケツ2杯必要なんだよ！ずっと水汲みしてろ。というつもりかよ。どんだけ大変かわかってないんだよ。行政に行っても、行くたびに提出する書類が変わって、全然進まない。そんなバカな話あるのかっていうの。義援金も1円ももらってない。あんたたちボランティアも、県が「ケアしています」とアピールするために使われているだけだよ。こんなこと言って悪いけれど、大元がかわらないとダメ。お役所は自分たちの生活がよくなったら、昔のお役所に戻ったもんね。新聞記者の人も、この状況を書いたらクビになるから書けないって言うてた」

と、怒りを訴えてくれました。

この話を聞く前までは、行政の人たちも被災して、みんな大変で手が回らないのだ…と思っていた。しかし役所での手続き一つスムーズにいかない現状を目の当たりにすると、いくらボランティアが頑張っても報われないと思いました。

多 くの避難所および仮設住宅は津波を避けるために高台にある。そのため食事や日用品を手に入れるためには車も必要になる。しかし、車は流され、身よりもない人たちがたくさんいる。



秀峰会に戻ると、夜遅くなのに仲間たちが出迎えてくれた。秀峰会魂。



現実^{じじつ}は現実。でも上を向いて、前を向いて、未来の幸せになって…。



仮設住宅に入った後は、物資の提供がなくなった一人暮らしの人たちは必然的に苦勞を強いられる環境が待っていた。

私たちが訪問した先は、独りで暮らすうつ病の方でありました。日ごろ、医療に従事していない私たちにとっては、この方と対面したときの印象は強く残っている。耳を澄ませば何とか聞こえる程度の声で、やつとこちらの問いに答える。そのような状況だが、すぐ近くの部屋からは明るい笑い声が響いてくる。向かいの部屋の窓が開くたびにその人は、しきりにそちらに目をやっていた。

津波が分けた生と死。そして、津波を逃れて生き延びた人たちを待っていたのは、さらなる試練であるようにも思えた。

避 難所にいた女性の方の話も印象的であった。「物資が送られてきても冷蔵庫がない。今は、牛乳が余ってしまったので仮設の人たちに分けてきたの」

「今は比較的元気な人は日中、仕事に出ているの。だからここにいる年寄りのために誰かが食事を作ってあげなきゃいけない。そうすると結局、私たちみたいに残っている同じ人が毎日3食作るしなくなるのよ。誰かがやらなきゃいけないことは十分わかっているけれど、震災以来一度も休みもなく、やっているわけよ。こういう状況を市役所の人はわかっているのかしらね」

「若い女の子たちが着替えるのに^{ついでに}衝立がほしいっていうから、知り合いに送ってもらったの。そうしたら、ここの館長さんが片付けるのが面倒だからって使わせてくれたのよ。この辺りの人は、皆黙って何も言わない人が多いけれど、私は黙っていられなかった…」



● 6月16日（木） 16時

細川厚生労働大臣、唐沢大臣官房審議官に関係者数人と一緒にあいさつに伺う。

大臣には忙しいなか面談していただき、ありがたい。また大変ご機嫌で出迎えていただき、改めて感謝する。審議官も大変忙しいなか、面談していただき感謝したい。現地ではいろいろな手配をしていただいたことに対してもお礼を述べる。

● 6月24日（金） 11時。

越谷市庁舎に前回・今回伺えなかった関係者（中村・小堀・加藤・沼尻・工藤・安田・谷塚）を連れてあいさつに伺う。

高橋努市長、武藤繁雄副市長、大武孝夫保健医療部長、鈴木俊昭福祉部長、長野勝協働安全部長など、たくさんの方々にぎやかに迎えていただく。記念写真なども一緒に撮っていただく。

今回の意義をきちんと理解していただいている様子、大変ありがたいことである。

同行した者たちも改めて自分たちの行ったボランティア活動の意味を考え直したようである。



熱く弁を奮い、現地を伝える中村理事長。



報告書を食い入るように読む高橋越谷市長。



報告書を真剣に読んでくれた細川厚労相。



細川大臣も熱心に被災地の状況、現地の深刻な現状を聞いてくれた。



ご協力いただき、ありがとうございました（市長室にて）。



唐沢大臣官房審議官も現状には苦渋の表情。



ご協力いただき本当にありがとうございました（大臣室にて）。



9月22～25日

陸前高田市にてボランティア活動。
住宅跡地の雑草取り。
セメント工場における鑄型、金型のさび落とし。

●9月22日(木) 【活動1日目 夜間出発】

5月に引き続き、継続ボランティアの第1班として11名にて岩手県陸前高田市へ向かった。陸前高田市のボランティアセンターは、被災地の中のどこよりもボランティア活動の環境が整っているとのこと。支援者の受付・登録から活動内容の割り振り、オリエンテーション、メンタルケア等々、サポートがしっかりしている。われわれが訪れた日にも1日に1千名を超える支援登録者がいたそうだ。

●9月23日(金) 【活動2日目】

更地と化した住宅跡地に無造作に茂った雑草の処理を行う。思った以上に根元の突き出た竹や切断が必要な木、雑草に混じってバラのトゲなどが作業の妨げとなったが、それでも比較的手際よく皆で協力しながら作業を終えることができた。土、草に混じってビデオテープやDVDも見え、大切な思い出の品と思っボランティアセンターに拾得物として提出。

●9月24日(土) 【活動3日目】

鑄型工場にてさびた機械部品のさび取りを行った。津波の影響で海水が付着した機械部品はひどくさびており、約20cmのものさしほどの部品1枚ですら、さびを落とすのにかなりの時間を要した。

とはいえ、われわれがこの日に終えた作業は、全体のたった1割にも満たない。すべての錆を取り除かないと仕事にならないと聞き、工場内に所狭しと並んでいる機械部品を目にするだけで、気の遠くなる作業であることを改めて痛感した。

秀峰会が支援活動を行った5月に比べれば、道路はきれいに舗装されていたが、津波の影響を受けた場所では更地と化し、そして各所には見上げるほどの瓦礫の山が無数に増えていた。

ところどころに仮設住宅や商店もいくつか見つけたが、まだまだ街として機能しているとは到底言えるような状況ではなく、「復興」にはまだまだ程遠い印象であった。

●9月25日(日) 【活動4日目】

7時50分、宿を出発、帰路へ。
これから寒さ厳しい季節を迎える――。震災時当時と同じ季節を迎える被災者の心情を考えると、継続支援の必要性をより痛感する。

メンバー

- 医師——中村吉伸(理事長)
- 看護師——野尻絵美子(リーダー)、村田真理子、石村和志、倉橋智子
- 介護士——山崎雅充
- 事務——関康文、長尾卓也
- 車両営繕——大川芳夫
- 中村事務所——鈴木和夫、宮田明

活動内容

- 9月10日 しおり作成
- 9月22日 21時 自宅出発
- 9月23日 6時30分 陸前高田市到着
◇陸前高田ボランティアセンターより紹介を受けた住宅跡地の雑草取り。
◇セメント工場における鑄(い)型、金型のさび落とし。
- 9月25日 7時50分 陸前高田市出発
17時30分 病院到着

活動場所

陸前高田市



屋根も今にも落ちてきそうな状態のまま。



建物の損傷はいまだ、そのままになっている。



今も続いているボランティアの復興支援。



津波の爪痕が今も残る。



だいぶ片付いているように見えるが…。



10月27、30日

再び、陸前高田市にてボランティア活動。
住宅地および畑などの環境整備、
水路確保、瓦礫処理、草取りなど。

●10月27日（木）【活動1日目 夜間出発】

21時、今回も中村喜四郎事務所所有の大型観光バスにて、佳境（かきょう 埼玉県越谷市）を出発。

21時45分、中村理事長先生の自宅（茨城県）を経由して合流し、岩手県陸前高田市へ向かう。

●10月28日（金）【活動2日目】

6時頃、陸前高田市災害ボランティアセンターに到着。まだ暗いうちの到着だったが、眼を凝らして見ると崩れかけた建物や瓦礫の山々が確認できた。

8時30分、ボランティアセンターにて受付・マッチング（地域ボランティアニーズとボランティアのマッチングを行い、その日の活動内容を決定すること）などを行い、活動場所へ向かう。この日は全体で300人程度のボランティアが全国から来ており、個人での参加者も増えてきている。

9時30分、活動場所である新田町の小友駅に到着。



ここは「駅前」とのことだが何もかもすべて津波が攫ってしまった。



面倒がらずにいていねいに使うことが大切。

活動内容は小友駅前の瓦礫撤去と草取りである。

10時、責任者の渡辺さんと打ち合わせ後、3グループに分かれて活動を開始。グループ1は住居側の環境整備をして、畑ができるような状態にするという内容（元々は馬小屋があった場所）、グループ2は小友駅前から50mくらいの範囲内の瓦礫の撤去。グループ3は線路内の瓦礫撤去をそれぞれ行うことになった。

「それぞれ合間には休憩を取って無理のないように」と責任者の渡辺さんや近隣の方々から差し入れをいただき、逆に気遣いをもらいながらのボランティア作業となる。

小さなガラスの破片はもちろん、瓦・大きな石に混じって、食器や子どものおもちゃ、小銭なども出てくる。これらは遠くから流されてきたことが実感され、少しゾッとすることもあった。

14時20分、1日目の活動を終了し、片付けに入る。

今の時期は日が暮れるのが早いため、後片付けも早めに行なわないと思わぬ事故につながる。そのため早めの撤収が大事なのだとボランティアセンターの方から言われている。

15時、ボランティアセンターに戻り、活動内容の報告。翌日の活動内容を確認したところ、責任者の渡辺さんよりぜひ翌日も同じ場所でお願したいとのこと。翌日も小友駅前での瓦礫撤去作業となる予定。ちなみにボランティアセンターの方の話によると、2日連続で同じボランティアが同じ場所に依頼されることは滅多にないという。依頼主とボランティアとの間に「信頼関係が生まれなければ無い」とのことであった。

メンバー

医師——中村吉伸（理事長）
看護師——村田真理子、秋元里美、門井林太郎
事務——青木勇人、小澤朋子、金元仲
クアマネージャー——柳原環、寺師猛
支援相談員——吉澤華子
介護士——野崎美樹（リーダー）
——長澤瑞樹、植村有司、小助川裕弥
メンタルスタッフ——野崎裕史、湯本昌子（サブリーダー）
——三輪雄基
中村事務所——小口誠、針谷利幸、坂従康雄
学生ボランティア——村田耕大

活動内容

10月13日——しおり作成
10月27日——21時00分 病院出発
10月28日——6時00分 陸前高田市到着
8時30分 ボランティアセンターにてマッチング
14時20分 活動終了
15時00分 ボランティアセンターに報告
ならびに器具の返還
◇陸前高田新田町にて、住宅地および畑などの環境整備、水路確保、瓦礫処理
10月29日——8時25分 ボランティアセンターにてマッチング
◇前日と同様に瓦礫処理など行う
◇ボランティアセンターに報告と器具返品
◇大船渡市内から秀峰会宛てにご当地のサンマを贈ってくださった方のお礼に伺う

活動場所

陸前高田市小友町新田地区



一目瞭然でわかりやすい。



立派な野菜が育っている。徐々に元に戻りつつある様子。



へっぴり腰ではあるけど、一生懸命さは人一倍。



以前は畑だった。細かい破片も残せない。

●10月29日（土）【活動3日目】

8時25分、ミーティング＆マッチングを実施。本日は1千人のボランティアが集まっていた。

2日目は男性チーム・女性チームにわかれて作業。男性チームの仕事は当初、坂の上の住宅の生活排水が坂道にすべて流れてしまい、通り道が毎日水浸しになり困っているの、機械で側溝を作るという話だったが、実際には機械では無理ということになり、急ぎょ人の手で作業を行うことになった。理事長先生を先頭に、ツルハシやスコップを手に何メートルにもわたる側溝を掘った。

女性チームは住居跡の更地にて、機械では拾えない小さなガラス破片などの瓦礫撤去の作業に従事。休憩を挟みつつ、責任者の渡辺さんに進行状況を確認、OKサインをもらう。

次々と仕事申し渡され、午後はさらに川辺に落ちている生活用品、キッチン道具、大きな石などの撤去。深く植わった木を取り除くときには、理事長先生が中心となってようやく撤去するという場面もあった。

14時、活動終了後。2日間かけて作業した場面を全員で見えまわり、どのくらいの範囲をきれいに片づけられたかを目で確認。

途中、渡辺さんや近隣の方々から話を伺い、最後は渡辺さんより新田町の地図と地震・津波に遭う前に渡辺さんが描いた山から望む新田町の絵なども見せていただいた。

●10月30日（日）【活動4日目】

7時50分、宿泊先の気仙沼を出発。途中、来月ボランティアに行く予定の南三陸に立ち寄って状況を確認してから帰路へ。

交通渋滞もあり、19時30分に佳境に到着。

今回ボランティアに行った先は岩手県だったが、宿泊先は宮城県の気仙沼だった。その印象では、岩手より宮城のほうが復興が遅れているようであった。宿泊先の目前は海であったが、その周辺も津波に遭った状態そのままになっていた。あれから半年は経過しているのだが……。

海岸沿いに多量に固められた瓦礫の山や、大きな水たまり。しかし、前回のボランティア活動時よりはき



柿のおすそわけ。渋柿らしいですけど…

新田町は前面には山がそびえ、左右は海に囲まれた土地柄で、震災時は津波が左右から押し寄せて、その高さは大人の男性9人が肩車して立ったくらいの高さの水柱となり、2名の被害がでた場所である。文字どおり町は「陸の孤島」と化したようである。

地域の方々は高台に移住し、小友駅周辺には「建てない」「住まない」などの5カ条を作り、30年計画の復興を誓い合った。だから「あと30年は元気で頑張る！」と言う渡辺さんの笑顔が印象的だった。

話を伺った後、われわれが作業活動を行った範囲が新田町の3分の2ぐらいの広大な部分であったとわかり全員で驚いた。

小友駅前で記念撮影。小友駅の駅名の看板は津波で遠くに流されてしまったが、誰かが拾ってきてくれて、また立て掛けることができたという。

渡辺さんと別れた後、ボランティアセンターにて活動報告して、その足で大船渡の仮設住宅に向かった。5月のボランティア活動の際に理事長先生が診察した方が、病院にサンマを贈ってくれたのでそのお礼に伺ったのである。仮設住宅はニュースで観たように、玄関や窓が二重構造になっていたが、寒さは厳しそうであった。

れいになっていたため、今回はボランティアに来て心に大きな傷を受けるメンバーは春の活動時よりも少なかった。

来月活動予定の3班目はさらに厳しい寒さの中の活動になると思う。体調を万全に、少しでも疲れを感じたり、怪我などをしたときには休むことも覚え、決して無理をし過ぎないことも念頭に置いて活動に当たってほしい。

最後に、2班目の留守の間、代わりに勤務してくれた皆さんのおかげで今回の活動も無事に終えることができました。

ありがとうございました。



地元リーダーが描いた震災前の小友地区を誇らしげに見せてくれた。



「小友駅」にて。また電車が走る日を信じて。



渡辺さんの絵。
30年計画での復興を熱く語ってくれた。



5月にお会いした方の仮設住宅へごあいさつ。
お元気で安心しました、お心遣いに感謝。



職員の子どもも自主参加。
大人顔負けのがんばりを見せてくれた。

小友駅の看板は、津波で遠くに流されてしまったが、誰かが拾ってくれてここにある。



堤防はまだ壊れたまま、次の災害への備えは早期にお願いしたいものだ。



大きな瓦礫が細かく処理されている。5月よりも作業が進んでいるが……。

感想

今回のボランティアに参加することで、より一層自分の普段の生活や考え方について見直す良いきっかけとなった。東日本大震災が起こった直後の買いだめ、節電など、最近ではすっかり薄れてしまった出来事の数々を、改めて岩手に向かうバスの中でずっと考えてみた。

今ではわれわれ関東の人は生活も以前同様となり、何不自由のない普段どりの生活に戻り、ニュースでもあまり被災地の現状を取り上げなくなっている。あのときは誰もが自分の身にも影響があり、嫌というほどテレビで被災地の状況を見ていたからこそ、せめて節電・節約をと、あまり派手な生活もしないよう努めていた——それがとても遠い日の出来事のように感じる。

そして明け方、バスから見えてきた景色はテレビで見てきた瓦礫の山、ヒビの入った今にも崩れそうな建物の数々——はっと息を飲んだ。前回ボランティアに参加したスタッフの話を思い出し、少し不安な気持ちに襲われた。

メンバー	
医師	中村吉伸（理事長）
看護師	大谷たみ子、倉持久義、畠山晋作、遠藤貢治、藤岡友子
事務	石塚章広、小松弘幸（リーダー）、藤島佳子、松山雄輔
支援相談員	白岩正
メンタルスタッフ	川島秀美（サブリーダー）
介護士	小野あゆみ
精神保健福祉士	森健男、伊坪俊明、畠山友美子、安西舞
ケアマネジャー	保田陽子
車両担当	鈴木基則
中村事務所	大川芳夫
	谷中勝一、宮田明
活動内容	
11月1日	しおり作成
11月17日	21時15分 病院出発
11月18日	6時00分 南三陸町到着
	8時00分 ボランティアセンターにてマッチング
	10時00分 南三陸町倉地区にて、土嚢（のう）作り183袋、敷地および畑の瓦礫処理
	14時10分 終了
11月19日	8時30分 ボランティアセンターにてマッチング
	10時00分～14時10分 前日の作業を継続
11月20日	8時00分 南三陸町出発
	16時00分 病院到着
活動場所	
南三陸町倉地区（両日とも）	



南三陸町のほうが若干復興が遅れている印象であった。



郵便局の跡。手付かずの状態。他も同様の状態である。



あの日から、8カ月が経った…。早いのか？ 遅いのか？ 国の計が必要。



道路を横切る大型船。動かすことすら困難という。



海水もまだ引いていない、建物もすんでのところで保っているだけで危険と隣合わせだ。



11月17～20日

南三陸町倉地区にてボランティア活動。
どのう
土嚢作り、敷地および畑の瓦礫処理など。

感想

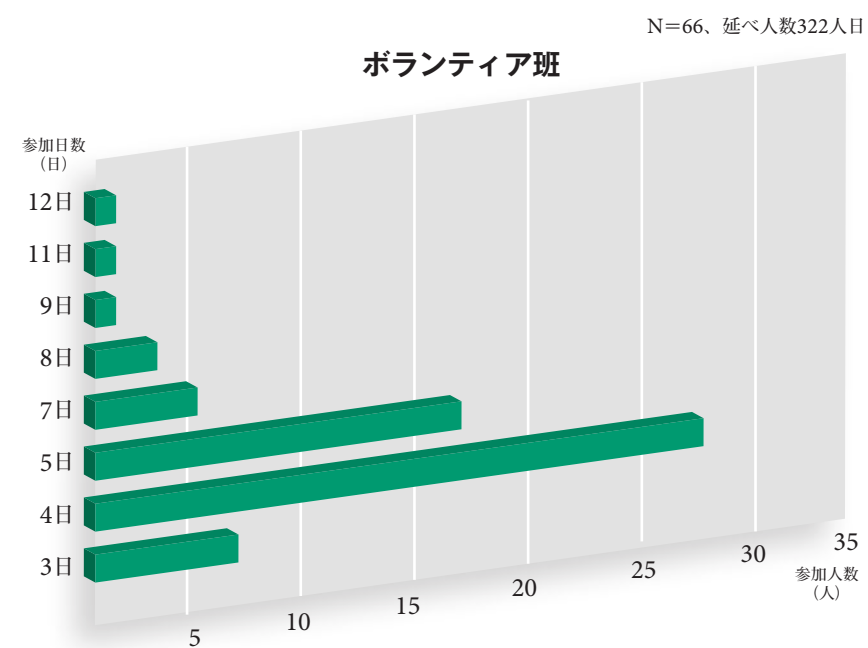
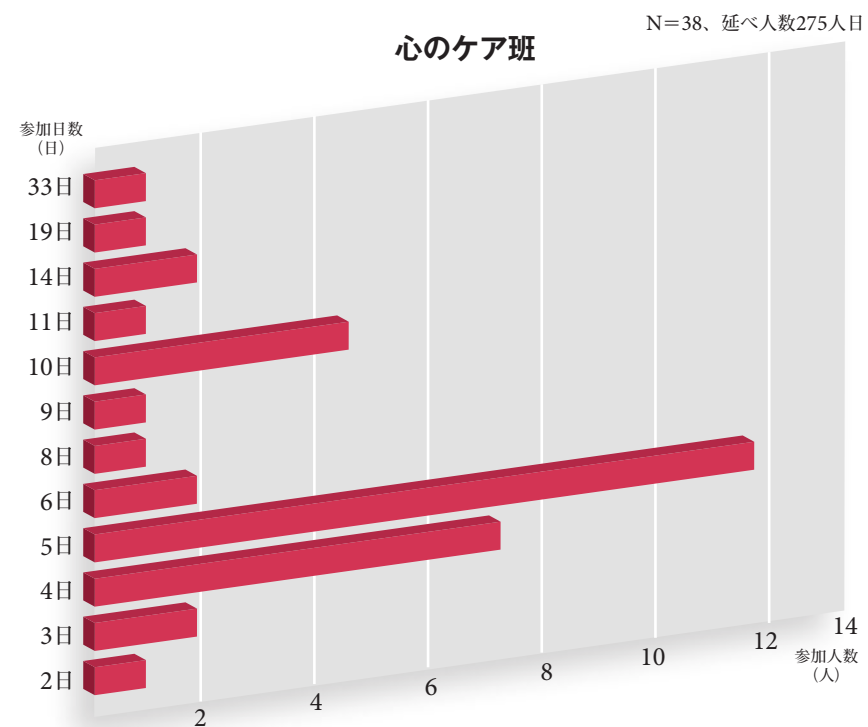
私は5月にも被災地ボランティアに行ったが、今回はリーダーとして参加させていただいた。参加者の中には普段は言葉を交わしたこともない職員も多く、上手にまとめてボランティアをやり遂げられるか、少し不安でもあった。しかし、いざ始まると、皆それぞれが各自の役割をきちんと果たし、積極的に動いて連携できた。

予想以上の結果を残せたと思う。

今回のボランティア活動により、被災地の実状やボランティアを取り巻く環境など、以前より一歩踏み込んださまざまな状況も知ることができた。

他のメンバーの思いを受け止め、リーダーとしてそれをボランティアセンターに伝えたが、通じない。もどかしさ、悔しい思いも少し味わった。しかし、それを超えるほどの得がたい経験や、チームワークの大切さを学ぶことができ、秀峰会の職員同士の「絆」はさらに深まったのではないかなと思う。

参加者一覧



各係の役割

こころのケア班

- リーダー 活動班の責任者。メンバーの安全と健康状態の把握。
こころのケア班活動現地連絡調整。
- サブリーダー リーダーの補佐と共に活動時の役割分担の責任者。
メンバーの相談役。
- 記録係 一日の行動・活動状況をまとめ、日誌記録とブログアップ。
こころのケア班日誌の管理。
- マナー係 メンバーの礼儀作法のお手本となり、
各メンバーのマナーについてチェック、指導を行う。
- 薬品物品・カメラ係 法人持込薬品と物品の管理（チェック表に基づく）。
カメラの管理と（可能な場所での）撮影。
- 車両係 活動予定に基づいて、ルートの確認。
ガソリン状況を朝・夕と確認し残量をリーダーへ報告。
夕方のガソリン残量と走行距離を日誌へ記録。

ボランティア班

- リーダー 活動班の責任者。メンバーの安全と健康状態の把握。
こころのケア班活動現地連絡調整。金銭管理。
- サブリーダー リーダーの補佐と共に活動時の役割分担の責任者。
金銭管理（リーダー不在時）。メンバーの相談役。
- 記録係 一日の行動・活動状況をまとめ、日誌記録とブログアップ。
ボランティア班日誌の管理。
- マナー係 メンバーの礼儀作法のお手本となり、各メンバーのマナーについてチェック、
指導を行う。
- 物品係 炊き出し用物品、法人持込物品の管理（チェック表に基づく）。
- カメラ係 カメラの管理と（可能な場所での）撮影。
- 被災者の声集計係 メンバーから聴取し被災地の方々からの声（要望・意見・感想・お礼など）
をまとめ日誌へ記録。
- 車両係 ガソリン状況を朝・夕と確認し残量をリーダーへ報告。
夕方のガソリン最終残量と走行距離を日誌へ記録。車両の中の清掃と確認。

気分調査票（疲労感）

氏名

平成 年 月 日回答

以下の質問項目を読んで、今のあなたの気持ち（今どのくらい感じているか）に最も近いと思うものを選び、○をつけて下さい

x：全く当てはまらない △：あまりあてはまらない
○：よく当てはまる ◎：非常によくあてはまる

1. 何もしたくない () () () ()
2. 面倒くさい () () () ()
3. 物事に気乗りがしない () () () ()
4. しらけている () () () ()
5. わけもなく疲れたような感じがする () () () ()
6. ぐったりしている () () () ()
7. 集中できない () () () ()
8. 誰にも話しかけられたくない () () () ()

※使用したのは気分調査票（坂野・福井・熊野ほか,1994）のうち、うつ病初期の身体症状を示唆していると言われている疲労感の8項目。

こころのケア（医療班）活動報告書

医療法人 秀峰会
こころのケア（医療班）活動報告

平成23年5月30日

1. 活動目的
大船渡市民の震災による 急性ストレス反応、PTSD、飲酒量増大 その他メンタルに関する症状の予防、早期発見、治療にあたる。
そのことにより、今後予想される 自殺者の急増、メンタルの重篤な疾病への移行を出来る限り少なくすること。

2. 活動期間 平成23年4月29日～5月30日 計33日間

参加職種	医師	4名	延べ	49人
	看護師	19名	延べ	119人
	臨床心理士	3名	延べ	24人
	精神保健福祉士	4名	延べ	20人
	薬剤師	1名	延べ	10人
	事務	5名	延べ	56人
	合 計	36名	延べ	278人

3. 活動内容
① 大船渡市 リアスホール2階に 定点となる診療所を設置
月・水・金 の 9時～12時まで 精神科医師を常駐した
同時に 下記 9ヶ所の避難所を巡回し、こころの悩み 相談を受けた。
月・水・金の午後 及び 火・木・金は 精神科医師も避難所を巡回し、その場での診療を行った。

<避難所>	1)リアスホール	4)福祉の里センター	7)南区公民館
	2)カメリアホール	5)富岡荘	8)夏虫のお湯っこ
	3)猪川小学校	6)花菱縫製	

<仮設住宅> 9) 大船渡市北小学校

総相談件数	348件	124名
医師 診療	41名	延べ 87 回
処方箋 発行	35 枚	
診療情報提供書作成	8 件	
		県立大船渡病院 4件
		六角牛病院 1件
		胆江病院 1件
		山崎医院 1件
		佐々木内科医院 1件

- ② 地元の支援者である市職員をはじめとする 関係署機関へのメンタルケアー
県立大船渡病院救急部長 山野目先生のご尽力により、大船渡消防署職員に対してスクーリング調査を実施
MOOD尺度 40項目のうち「疲労度」に関する8項目を抜き出し、アンケート調査を行った。
92名中 79名の回答を得た。
この回答から high 群である、23点以上と、rather high 群の21点以上を医師面接の対象とした。
18名の対象者がおり、そのうち 17名 に診療と共にうつ病尺度である「CES－D」を実施した。
17名中、4名の方に気分障害群に相当する方がおられるが、うち3人は薬の服用を拒否された。
3名中1名は 早急な対処が必要。
尚 同様に市役所職員にもメンタルチェックの実施を希望したが、実現できなかった。

4. 活動内容の評価につきましては 県精神保健福祉センターへ提出します。

大船渡消防署管轄の職員
こころのケア相談 実施結果

平成23年 5月27日

1. MOOD の中の「疲労感」の8項目のみを抽出して、書類配布によるスクリーニング調査
(各々の調査書に簡単ではあるが、表紙をつけた)

92名中 79名の回答
79名に疲労感尺度を用いて点数評価 (表参照)

結果の点数による分類
1 low ー8
2 rather low 9-12
3 mediate 13-18
4 rather high 19-22(今回は21点を診察対象者とした)
5 high 23-(全員を診察対象者とした)

rather high (19-22点) 18名
high (23点以上) 9名 計 27名

今回は この27名中、 21点以上の18名を 医師面接の対象とし、17名の診察を行った。
(1名は時間調整できず、5/27現在未実施)

2. 診察結果
17名の方全員に 診察 と同時に「CSE-Dスケール」を用いて診療実施、
4名の「気分障害群」に属すると思われる方がいた。
4名中 1名の方は 投薬治療開始し、カウンセリングを実施、
5/23の時点では、若干 不安の改善がみられ、就労も継続できている。
今後は近医に情報提供し 継続治療を指示した。
他 3名は、投薬を勧めたが3人とも拒否。 休息、休養を勧める。
大事なことの決断をしないように指示。 また、運動やストレス解消を行うように指示した。
投薬を拒否された3名の内の1名は、症状が表面化してきているため、仕事上の配慮 などを含めて、
要経過観察が必要と思われます。

3. 総括
3月11日 災害直後より、連日の緊張感を強いられた中での、毎日の心身共に激務を伴う業務、
大変ご苦勞様です。 また、今回は本調査へのご協力 改めて感謝 申し上げます。
さて、 診察結果につきましては、上記の通りであります。今後 消防署員の各々の健康保持と、
大船渡消防署の更なる業務改善の一助となれば幸いです。
また、付記しますに 当震災により
①各所消防署署員の方々の被災状況の差異による焦燥感や傷み感、声かけのためらい
②各隊員の抱える家庭的、住宅的、経済的 問題の差異による負担感とやり場のないつらさ
③被災当時の業務の軽重と成果の軽重による疲弊感と自責感
④被災物資の配分方法による不満と自責感
⑤行政 等からの情報の不十分さによる不満、焦燥感
⑥現時点での通常行われていたはずの「気分転換」の方法(周囲の目や施設不足等)の
困難・減少による 疲労感 等の蓄積
⑦地域の「精神病」への理解不足 (偏見)による受診のためらい
等々、様々な問題があるように思われます。今後 隊員のチームワークにも関係する事項が多く含まれて
いるように思われます。組織として、なるべく早めの対策を講じていただくことが肝要と思われます。

以上 埼玉県越谷市七左町4-358
医療法人 秀峰会
中村 吉伸

大船渡市消防署メンタルケアについて

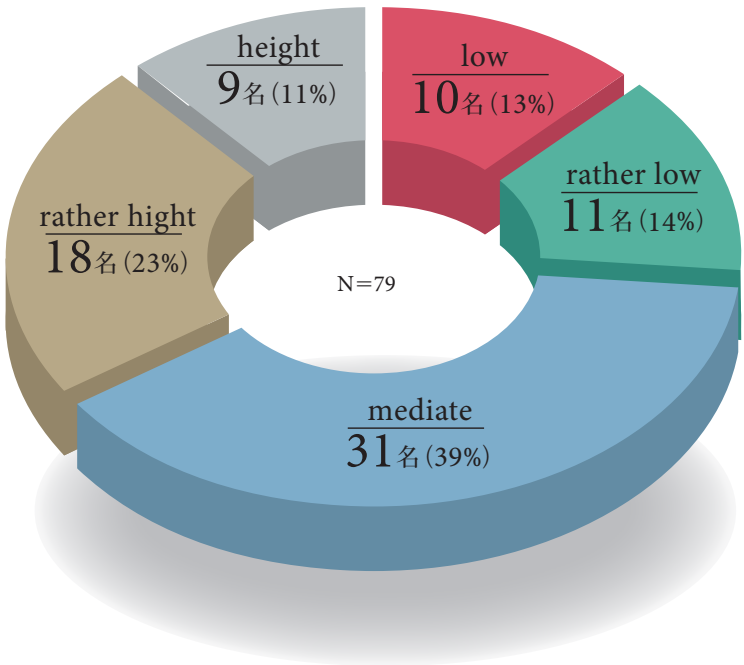
①実施の概要

県立大船渡病院救急部長の山野目先生より依頼を受け、大船渡市消防署職員にたいしてメンタルチェック
及び必要な方に対し、診察やカウンセリング、投薬を行った。

②職員のスクリーニング方法

- 第1段階 MOOD 尺度(40 項目)のうち疲労度に関する8項目を抜き出しアンケート調査を行った。アンケート結果から high 群である 23 点以上の職員全員、rather high 群 19 ～ 22 点のうち 21 点、22 点の職員を診察が必要な職員としてスクリーニングを行った。
- 第2段階 上記スクリーニングにより絞り込んだ必要面接者 (別添) の氏名等を消防署長につたえ、順番に診察を実施し、診察の際にうつ病尺度である CED-D を実施した。

消防職員に実施した疲労感得点の分布



参考文献: 『Depression Frontier』2012 Vol.10 No.2, p9-20, 医療ジャーナル社
大塚明子ら共著「東日本大震災と抑うつ 1.臨床心理士としての支援活動から」

ボランティア活動 報告書

炊き出し（各避難所で実施）

活動日数 11日間

活動地域 大船渡市7日間、陸前高田市5日間
総活動人員 156名

（内訳）

医師6名、薬剤師3名、看護師17名
臨床心理士2名、精神保健福祉士4名
理学療法士2名、作業療法士11名、管理栄養士4名
調理師4名、介護支援専門員5名、社会福祉士2名
介護福祉士8名、支援相談員4名

看護補助・介護職14名、事務職その他70名

炊き出し内容 とんかつ、味噌汁、ご飯

炊き出し食数 昼食のみ 1390食

※実施の詳細については別紙参照。

瓦礫撤去など（ボランティアセンター）

活動日数 6日間

活動地域 陸前高田市5日間、大船渡市1日間
総活動人員 62名

（内訳）

医師5名、薬剤師2名、看護師13名
臨床心理士2名
精神保健福祉士5名、作業療法士1名
介護支援専門員2名、介護福祉士1名
支援相談員1名、看護補助・介護職7名
事務職その他23名

※実施の詳細については別紙参照。

今回のボランティア活動炊き出しにおきましては、市役所ご担当者様大変お世話になりました。また、各避難所責任者の方々にはご迷惑とご協力をいただき誠にありがとうございました。さらには瓦礫撤去におきましては、ボランティアセンターの皆様方にお世話になりました。

1、炊き出し日程別記録

① 5 / 7（土） 8時50分～15時40分

場所 大船渡市 起喜来地区南区公民館 避難所

活動内容

炊き出し【とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯】昼食150食

健康体操・合唱・傾聴・子どもたちのふれ合い

（風船・バドミントン等）

活動人数 10名＋（※途中応援）8名 計18名

作業療法士1名、管理栄養士1名、介護福祉士1名

事務その他7名

※医師2名、看護師3名、臨床心理士1名
事務その他2名

② 5 / 8（日） 9時20分～15時15分

場所 陸前高田市 広田小学校 避難所

活動内容

炊き出し【とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯】昼食200食

傾聴

活動人数 10名 計10名

看護師1名、作業療法士1名、管理栄養士1名
介護福祉士1名、事務その他6名

③ 5 / 11（水） 8時30分～15時30分

場所 陸前高田市 下矢作コミュニティセンター 避難所

活動内容

炊き出し【とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯】昼食150食

ミニ料理教室、足湯（足浴）、マッサージ、傾聴

活動人数 12名＋（※途中応援）8名 計20名

作業療法士1名、管理栄養士1名

介護支援専門員1名、介護福祉士1名

支援相談員1名、介護職1名、事務その他6名

※医師1名、薬剤師1名、看護師4名

精神保健福祉士1名、事務その他1名

④ 5 / 12（木） 9時～15時30分

場所 大船渡市 赤崎地区漁村センター 避難所

活動内容

炊き出し【とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯】昼食100食

マキ割りのお手伝い

活動人数 11名 計11名

作業療法士1名、管理栄養士1名、介護支援専門員1名

介護福祉士1名、支援相談員1名、介護職1名

事務その他5名

⑤ 5 / 15（日） 8時～16時

場所 大船渡市 後ノ入公民館 避難所

活動内容

炊き出し【とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯】昼食100食

散髪・健康体操・音楽レクリエーション・そば打ち・傾聴

活動人数 13名＋（※途中応援）8名 計21名

看護師1名、理学療法士1名、作業療法士1名
調理師1名、介護支援専門員1名
介護職1名、事務その他7名（理容師1名）
※医師2名、看護師3名、臨床心理士1名
事務その他2名

⑥ 5 / 16（月） 9時～15時

場所 陸前高田市 モビリア（県立キャンプ場） 避難所

活動内容

炊き出し【とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯】昼食100食

健康体操・音楽レクリエーション

活動人数 13名 計13名

看護師1名、理学療法士1名、作業療法士1名

調理師1名、介護支援専門員1名

介護職1名、事務その他7名（理容師1名）

⑦ 5 / 19（木） 8時30分～15時30分

場所 陸前高田市 サン・ビレッジ高田 避難所

活動内容

炊き出し【とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯】昼食100食

ミニ調理・傾聴・子どもたちのふれ合い

活動人数 12名＋（※途中応援）2名 計14名

看護師1名、作業療法士1名、調理師1名

社会福祉士1名、介護福祉士1名

介護・看護助手2名、事務その他5名

※医師1名、看護師1名

⑧ 5 / 20（金） 8時45分～15時45分

場所 大船渡市 赤崎町大立個人宅前 避難所

活動内容

炊き出し【とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯】昼食80食

ミニ調理・傾聴・マキ割りお手伝い・共同にて山菜採り

活動人数 14名 計14名
看護師1名、作業療法士1名、調理師1名
社会福祉士1名、介護福祉士1名
介護・看護助手2名、事務その他7名

⑨ 5 / 25 (水) 8時30分～15時
場所 陸前高田市 ひかみの園 避難所
活動内容

炊き出し「とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯」昼食140食
傾聴

活動人数 13名 計13名
看護師1名、作業療法士1名、精神保健福祉士1名
介護支援専門員1名、介護職2名、事務その他7名

⑩ 5 / 28 (土) 8時50分～16時
場所 大船渡市 福祉の里センター 避難所
活動内容

炊き出し「とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯」昼食170食
傾聴

活動人数 11名 計11名
薬剤師1名、作業療法士1名、精神保健福祉士1名
介護福祉士1名、支援相談員1名、介護・看護補助2名
事務その他4名

⑪ 5 / 30 (月)
場所 大船渡市 起喜来地区南区公民館 避難所
活動内容

炊き出し「とんかつ定食／とんかつ、味噌汁、ご飯」昼食100食
活動人数 11名 計11名
薬剤師1名、作業療法士1名、精神保健福祉士1名
介護福祉士1名、支援相談員1名、介護・看護補助2名
事務その他4名

2、瓦礫撤去作業日程別記録

① 5 / 8 (日) 9時～15時 ボランティアセンター活動
場所 陸前高田市 米崎町内にある畑の瓦礫撤去
活動人数 4名

医師1名、看護師1名、臨床心理士1名、事務1名
② 5 / 17 (火) 9時～15時 ボランティアセンター活動
場所 陸前高田市 気仙町字裏町金剛寺の木材運び作業
活動人数 11名

医師2名、看護師4名、介護職1名、事務4名
③ 5 / 22 (日) 9時～15時 ボランティアセンター活動
場所 陸前高田市 米崎町内にある畑の瓦礫撤去
活動人数 9名

医師1名、薬剤師1名、看護師4名、精神保健福祉士1名
事務2名
④ 5 / 23 (月) 9時～15時 ボランティアセンター活動
場所 陸前高田市 米崎町内にある畑の瓦礫撤去
活動人数 10名

看護師1名、精神保健福祉士1名、介護支援専門員1名
介護職2名、事務5名
⑤ 5 / 24 (火) 9時～15時 ボランティアセンター活動
場所 大船渡市 側溝掃除
活動人数 9名

精神保健福祉士1名、介護支援専門員1名、介護職2名、
事務5名
⑥ 5 / 29 (日) 9時～15時 ボランティアセンター活動
場所 陸前高田市 米崎町内にある畑の瓦礫撤去

活動人数 19名
医師1名、薬剤師1名、看護師3名、臨床心理士1名
精神保健福祉士2名、作業療法士1名、介護福祉士1名
支援相談員1名、介護・看護補助職2名、事務6名
(注) 人数については一部に重複があるため
若干実数と異なる場合があります。

今回のボランティア活動について

避難所について
・支援の強弱を感じました(規模の大小・リーダーの力)
・情報の錯綜・混乱
・衣食住の大切さ
・当たり前のことが当たり前にできない現状
・苦しみ、つらさを表面にださない
・避難所生活をされている方々のほとんどが、地元を愛し、地元
に住み続けたいと願っている
・協力する、声をかけあう、生きるために考え、行動する人々の
強さ
・やさしさ、あたたかさ、勇気、元気など多くのことを与えられ
た(感謝)
・人の原点
・日本の原点
・コミュニティの原点

・こころ(気を遣ってくださる、感謝、労いなど)
・我慢していることの多さ(皆大変だから、皆被災しているから
等)が聞こえてきました
・不平不満の声(きちんと吸い上げられているのか不安、全壊と
半壊の住民への対応)
・笑顔がとても素敵
・結束力(リーダー・責任者次第)
・避難所事務側と避難者の口論
・些細なことやちよつとしたことができない
(コーヒーを飲む、香りを楽しむなど、日常の日課となってい
たこと。あるいは子どもたちも風船やバドミントンにさえ喜び、
大はしゃぎしてくれていることなど)

われわれの心がまえと実践

・活動をする前に、休みを利用して現地を自発的(経費・時間を
かけて)に視察
・何ができるかわからない、できないかもしれないなか、少しで
も何かを、という思いで、さまざまな準備(レク・音楽など)
のリハーサルを重ねていた
・こころ
・現場で活動をさせていただくことで、「将来の姿を見たい」と
思い描くメンバーがほとんど
・一日一日が出会いであり、考えさせられることが数多くあった
・日本の危機を感じ、積極的に対象者を考え、積極的に行動

一生懸命(必死になること)にすることが大切、
少しずつでも前へ進めること

●東海新報 平成23年（2011年）5月25日（水曜日）

●岩手日報 2011年（平成23年）5月29日（日曜日）

被災者心のケア課題

県内地域の連帯感大切

東日本大震災から2カ月半。被災地では仮設住宅への入居が進む一方、避難所での集団生活にはなかつた孤独感から被災者のうつや酒類の摂取増など新たな精神面の問題も浮上している。支援する医療関係者からは「仮設住宅入居後こそ課題」との指摘も。孤立化、そして心の病を防ぐために地域のつながり維持と、長期的な支援が求められている。

高齢者へ影響大きく



ミーティングで情報交換する大船渡の「こころのケアチーム」。仮設住宅入居が進み、孤立化防止へより丁寧なケアが求められる

本県では震災直後から、県外の「こころのケアチーム」が相次いで派遣されている。現在、気仙地区で活動するのは8団体。大船渡市で活動している久里浜アルコールセンター（神奈川・横浜道志市）の施設長青木隆は「今は一つの分岐点」と指摘する。今後の生活への不安など厳しい現実に向き合い、被災者が少なくないのは、仮設住宅への入居は「助け合ってきた避難所での集団生活から、突然一人」という一時的な孤立、さらには震災直後には現れなかったダメージが増加傾向にあるのがアルコールの問題。酒量コントロールできず、仮設住宅で一日中飲酒する人もいた。仮設住宅に入居した高齢者がそれまでのつながりや楽しみを失って閉じこもりがちになったり、避難所に戻るケースも報告されているという。

「被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。」

「被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。」

「被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。被災者一人ひとりの心は、被災した瞬間から壊れてしまっている。」

未来に向かつて

大津波からの再生

東日本大震災の発生から2カ月半。生活の基盤となるライフラインの復旧が進む一方、気仙両市では今なお3000人余りが避難所暮らしを強い

られている。震災に起因するさまざまなストレスを抱える被災者。不自由でプライバシーのない生活が長期化するのに伴い、その心のケアが重要になっている。

不眠や不安訴える

県大船渡保健所によると、気仙両市では現在、国や県の支援要請を受け、全国各地から派遣された医療機関など7団体が「こころのケアチーム」

震災ストレス

状態なのに、みなさん「自分は病気じゃない」と無理はしていない」と、気丈にあきら。我慢すきている感じがして痛々しいです。

長期化する避難所生活

被災者の心のケア重要に

眠や不安を訴える被災者が多いという。

PTSDの症状も

中村理事長によると、これらは震災ストレスによる反応性のうつ症状。医療的介入を要すると思われるケースも少なくないが、「メンタルケアへの敷居が高く、精神科といふ言葉に対して抵抗感を持たれている方が多い」と治療につなげる難

しさを語る。今回の震災では、被災者の多くが生命の危機にさらされ、家や財産を失った。終の住処が流され、将来不安を抱く高齢者夫婦。自分だけが助かり、「家族を助けられなかった」と自分を責める男性。同会スタッフで看護師の川上優さんは「恐ろしい体験を思い出し

阪神大震災の教訓

多くの避難所では今、仮設住宅に移る人が増えている。多くのストレスから解放され、プライバシーも確保された生活環境。しかし、環境の変化



巡回先の避難所で被災者の話を傾ける秀峰会のこころのケアチーム＝大船渡市

が新たなストレスを生み、心の問題を抱え込む被災者もいる。仮設住宅の巡回訪問で、同会のスタッフは一人暮らしの女性から「プライバシー空間は手に入らなかつたが、話し相手がいなくて寂しい」と打ち明けた。声をかけると女性はずいぶん泣き出し、孤独のつらさを訴えたという。「環境変化に対応した心のケアが今後の大きな課題」と訴える。阪神大震災の教訓を生かす必要は、行政に求められている重要な仕事だ。

●東京新聞 2011年（平成23年）6月12日（日曜日）

心のケア 重点的に

越谷の医療法人 医師ら475人派遣

被災者に好評だったという事務職員のマッサージ。左は医師の中村吉伸理事
長＝岩手県大船渡市で（秀峰会提供）

東日本大震災で深刻な被害を受けた岩手県大船渡市などで、越谷市七左町四、医療法人「秀峰会」が四月下旬から約一カ月間、病院、保健所、福祉センターなどに、被災地支援に乗り組んだ。同会は心療内科病院「泰山」を経営しており、被災者の心のケアを重点的に実施。診療した医師らは「一人に言えないほど過酷な体験で心の傷が深い人が多い。今、治療しないと心的外傷後ストレス障害（PTSD）になって症状が長期化する」と懸念している。（大沢令）

越谷の医療法人 医師ら475人派遣

「影の国」の支援

派遣したのは医師や看護師、臨床心理士など延べ四百七十五人。診療だけでなく、がれき撤去などのボランティアもした。地震直後に被災者や患者が避難先で約百十八万円を集めたが、「もっと役に立て

「いま一番辛いのは、屋根に上って津波に流される愚者の姿を目撃した。『がれき撤去』と叫んだだけで何もできなかった。壊れた家、夫と避難所で暮らす。女性の返答は、『狭いスペースで避難生活が、家族関係を壊す』。村上さんは例も目立った。震災前早速、越谷市内の病院

心のケア 重点的に

「長期的な支援が必要」

川越市連雀町の蓮華寺で十一日、東日本大震災復興支援イベントが開かれ、夕方まで多くの人が参加した。市内には福島県南相馬市、岩手県大船渡市、青森県八戸市、秋田県大館市、山形県酒田市の被災者が、被災地の現状を報告し、被災者の声援を求めた。市では、被災地の復興支援に力を入れている。被災地の復興支援に力を入れている。被災地の復興支援に力を入れている。

川越市連雀町の蓮華寺で十一日、東日本大震災復興支援イベントが開かれ、夕方まで多くの人が参加した。市内には福島県南相馬市、岩手県大船渡市、青森県八戸市、秋田県大館市、山形県酒田市の被災者が、被災地の現状を報告し、被災者の声援を求めた。市では、被災地の復興支援に力を入れている。被災地の復興支援に力を入れている。

被災地に夏服を

さいたま市、17日から受け付け

大人、子どもの夏服で半袖シャツ、半袖ポロシャツ、Tシャツ、ジャージ、下着や靴下など新品に限る。問い合わせは市防災課＝電話048(829)1127。（前田朋子）

●毎日新聞 2011年（平成23年）6月14日（火曜日）埼玉東

越谷の北辰病院「こころのケアチーム」岩手・大船渡派遣

越谷市の医療法人秀峰会「北辰病院」は、東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県大船渡市へ「こころのケアチーム」を派遣した。1カ月余りの間、被災者と向き合った職員は延べ222人。現地で指揮した精神科医の中村吉伸・秀峰会理事長(63)は「先が見えないで喪失感に悩む被災者の心に、生きるあかりをともせたのならうれし」と話した。

大船渡市の避難所9カ所（避難者計2600人）と1カ所の仮設住宅（同約260人）に、4月29日から5月31日まで派遣した。医師や看護師、カウンセラー、事務員らで10人前後のチーム7班を編成。各班が約5日間の交代で支援にあたった。中村理事長によると、多くの被災者が過酷な体験から自責の念を悩んでいたという。「津波と一緒に流されたが、『あんなに流された人はいない』と、被災者が増えた。半月後、被災者と言った手放した。友だちはそれきり行方不明。40代の男性」

「先に逃げた高台から、屋根に乗って津波に流される愚者の姿を目撃した。『がれき撤去』と叫んだだけで何もできなかった。壊れた家、夫と避難所で暮らす。女性の返答は、『狭いスペースで避難生活が、家族関係を壊す』。村上さんは例も目立った。震災前早速、越谷市内の病院

喪失感、自責の念… 悩む被災者と向き合う

延べ222人、多くを学ぶ

ボランティア継続機運も

被災者をマッサージする北原義典のケアチームメンバー（左から）岩手県大船渡市の避難所（北辰病院提供）

あとがき

今回、延べ809名の人たちが被災者支援に立ち上がってくれました。

私たちがやったことはわずかでしたが、たくさんのお客様からも千羽鶴をいただき、多くの同志から励まされ、参加したすべての人たちから今回の支援活動中にも、後にも、感動のたくさんの言葉がありました。

心より御礼申し上げます。

何から何まで手探りで始めた支援活動でしたが、大勢の仲間と活動してみて、たくさん涙し、感動し、学び、チームワークを育み、今後に生かせるであろう大切なことを会得し、短期間ですべての職員が大きく成長することができました。

医療法人秀峰会30年の歴史の中で最大の経験ですし、宝物となりました。

このことを私たちだけの「宝物」にするのは大変もったいなく、被災者の方々や亡くなられた方々に誠に申し訳なく思うのです。

また、支援に行きたくてもどうしたらいいのか迷っている方々や、もう一步踏み出せないでいる

多くの組織の方々に、われわれの経験を一灯明にする責任と使命を痛切に感じました。

この本がこれから起こるかも知れない大災害の際に少しでも被災者の方々が救われ、ボランティアをする人々の勇気につながることを願い、感じたままを、できるだけオブラートに包むことなく書きました。

別の視点や立場から見ると違った意見、考えがあることも理解しております。

しかし、今後の被災者支援の際にきつと役立つことになる信じ、一地域の支援に携わった民間病院の小さな組織の者たちが感じた正直な気持ちをできる限りそのまま書きました。

とはいえ、本を制作するという何分不慣れな作業と、普段の業務、膨大な資料のため、発行するまでに2年以上も費やしてしまいました。また、いただいた文章の多くを掲載することができませんでした。この機会に改めてお詫び申し上げます。

最後になりましたが、私を支えてくれた愛すべき秀峰会のスタッフ、株式会社t n bの齋藤博美氏、大勢の方にお骨折りいただいたことに改めて感謝いたします。

2013（平成25）年12月

医療法人秀峰会 理事長 中村吉伸

防災用・ボランティア用資料

東日本大震災で亡くなられた方々 遭われた方々に捧ぐ

—医療法人とその仲間たちの被災地支援の記録

2014年3月11日 初版第1刷発行

著者 中村 吉伸

編集 医療法人秀峰会
中村喜四郎後援会・喜友会
吉伸会
岩井自動車学校
関係者一同

発行者 医療法人秀峰会
〒343-0851 埼玉県越谷市七左町4-358
TEL 048-985-3333 FAX 048-985-3366
E-mail info@rakuzan.or.jp
ホームページ <http://rakuzan.or.jp/shuhokai/>

編集協力 tnb Inc.
AD Virtual Monkeys

印刷所 関東図書株式会社
〒336-0021 埼玉県さいたま市南区別所3-1-10
TEL 048-862-2901 FAX 048-862-2908

Printed Japan
ISBN 978-4-904006-98-6
C0036

○落丁・乱丁本はお取り替えいたします。
○無断で本書の全体または一部の複写・複製を禁じます。
©2014 SHUHOKAI

防災用・ボランティア用資料

ISBN978-4-904006-98-6
C0036

Yoshinobu Nakamura
Medical Corporation Shubokai

