

STEPS TO REVIVE

復興への道程

寄り添う勇氣とコミュニティの力

あなたの小さな気配りや思いやりが、曇り空を晴れにします

私にできることが、あなたにできることが、きっとあるはず。ゆっくりと、一歩ずつ、共に歩いていこう。



1)6月19日市民向け「こころの健康づくり講演会」を聴く市民ら。150人を超える参加者が、ケア・サポートの在り方を考えるなど、関心の高さがうかがわれた/2)講演する高岡昂太千葉大大学院医学研究センターのこころの研究センター特任助教/3、4)講演会に引き続き行われた「保健活動部会と講師との情報交換会」。ケア・サポートについて専門の見地から情報交換をした。

復興は元気な心と体から

被災者の心情は一人一人違う。必要とする支援やその内容も千差万別だ。全ての人に完全・完璧な支援をすることは難しい。むしろ、支援に満足しなかったり、困難を感じたりする方が多いかもしれない。一方、被災者自身の中で「できないことはやらない」「見たくないことにはふたをする」「状態が続くと、自然に回復するチャンス逃してしまおう」ともある。

私たちは、日常はもとより非常時にこそ考えるべき心のつながりを知り、被災した人たちの心の支えになっていくことが大切だ。被災者のこころのケアには、地域コミュニティの維持回復・再構築が効果的。人と人との出会いやつながりが孤立感を解消することで、疲れた精神や傷ついた心が回復に向かうこともある。

不安と不満を解消する情報

家族を亡くしたり、自宅を失ったりした人は、不安と不満でいっぱい。我慢すればするほどストレスがたまり、心や体の不調を招いてしまう。不安と不満を解消するために情報は欠かせ

も少なくない。特に、復興期にはコミュニティの力を活用して、できるだけ多くの被災者が互いに「つながっている」ことを実感できる仕組みが不可欠だ。地域や行政は、災害でダメージを受けたコミュニティを再生させたり、災害で新たに誕生したコミュニティを育成したりするなど、被災者が自ら進んで社会参加できるコミュニティを再構築しなければならぬ。「お茶つこ交流会」など被災者が集う場所、ほっとできる居心地の良い場所をつくるのが急務だ。

こころとからだをリセットしましょう

リラクゼーション法を紹介します

- ### 腹式呼吸
- ①息を吸います。鼻からゆっくりおなかいっぱい、口は閉じて
 - ②おなかいっぱいきれいな空気をためる気持ちで。この時おなかに手を当てて、おなか膨らむことを確認してください
 - ③口をすぼめて細く長ーく息を吐きます
 - ④吐くことに意識を集中。おなかをへこませます(3秒吸って、6秒吐くイメージ)
 - ⑤吐き切ったら、また鼻から吸います。数回(自分のリズムで)続けます

筋肉の力を抜こう

- ①5秒間、あえて肩に力を入れてみる
- ②深呼吸しながら
- ③70%くらいの力でOK。痛い場合は無理しない
- ④一気に力を抜いて、息を吐く。同じように次の順番でやってみましょう
つま先→ふくらはぎ→太もも→おしり→お腹手→手首→二の腕→肩→胸→背中→首→顔 「昼寝している猫」のように力が抜けていくのをイメージしながらやってみましょう

楽しい活動していますか？

- ①自分にとって楽しい活動を紙に書き出してみよう。たとえば、「震災以前までやっていたこと」「いつもしたいと思っていたこと」など
- ②難易度を下げてみよう
釣りに釣具店に行く→釣りの番組を見る
温泉旅行→旅行パンフレットを見る→温泉風呂剤を使う など
- ③カレンダーに楽しい活動の予定を書き込んでみよう
- ④実際にやってみよう

心寄り添えるコミュニティ

被災者は人と交流する機会を求めている。実際、過去の災害事例からも、「地域コミュニティのつながりが被災者の生活復興感の改善に大きく影響し、こころの健康を保つために役立つ」と報告されている。

高岡昂太特任助教は「被災者がそれぞれの能力に応じてコミュニティに参加できる支援が必要。コミュニティは生活の場、職場、学校など多層的に広がっている。孤立を防ぎ、自立を促す取り組みを、あらゆるコミュニティのさまざまなシーンで実践していくことが大事」と強調する。被災者が元気や活力を取り戻して本来の能力を発揮できる生活を実現するためには、心を寄り添える場所が不可欠だ。

「こころの健康チェック」自分でできる仕組みをつくります

「市内避難者家庭訪問事業」(全数訪問)でこころの健康調査などを実施しました。抽出した課題解決に向け、市関係課、市民活動支援センターや社会福祉協議会などが連携して取り組みました。避難者のさまざまなニーズに対応する「お茶つこサロン」などはケア・サポートの成功事例の一つです。また、精神科医や臨床心理士のスーパーバイズやワークショップの協力を得て、現場の支援従事者は二次

受傷を予防しながらスキルアップすることができました。「寄り添いは、かたつむりが目を出してくれるのをじっと待つイメージ」と話された新津先生の言葉がとて心に残りました。今後は▶血圧測定のように自分でこころの健康チェックを行い、数値化する▶自覚したストレスのレベルによって対応を選択できるよう啓発する一など、自助・共助・公助が連携して一人一人の健康な心づくりを目指します。

※スーパーバイズ…カウンセラーが自分より経験豊富なカウンセラーに指導などを受けるためのカウンセリング
※二次受傷…外傷体験を負った人の話に耳を傾けることで生じる被害者と同様の外傷性ストレス反応



室根町折壁 赤坂幸吉さん 明子さん

地域の皆さんに支えられ、癒やされ、安心して暮らしています。被災後、2011年4月11日から室根町で生活しています。地域の皆さんは、私たちを行事に誘ってくれたり、農作業などの手伝いに声を掛けてくれたり、常に気に掛けてくれます。おかげで安心して暮らしています。ありがたいです。最近、「むろね山野草の会」に入れていただき、趣味の盆栽を始めました。毎日、「今日が最良の日」という思いで、前を向いて歩いています。時々、訪ねてくる仙台と気仙沼の孫たちと、ここで過ごす時間も楽しみの一つです。

地域医療推進担当 鈴木久仁子 健康づくり課長補佐

