



## 【特別編】

# 続・東日本大震災の現場で

## 被災された方へのメンタルヘルスケア

### 4 月26日、仙台市若林区に入りました。まず、

前任の医療支援チームから現場での医療事情を伺いました。震災直後の急性期治療は落ち着き、避難所における医療は派遣チームから市内の医療機関への連携が課題となってきました。自治体等の保健師が医療ニーズを見極め、避難所での治療から地域医療機関への自主的な受診を促しています。非常時から平時（通常）への前向きな復帰が、医療面でも中心となっていたことがわかりました。

### 勤労者への医療ニーズ

現在も仙台市内の避難所には1100人程の方がいらっしやいます。仕事や瓦礫（がれき）撤去などのため、「働き盛り層」は日中戸外で活動しています。災害で職場を失ったためハローワークに通う方、津波に流された店舗や自宅の復旧に勤しむ方も大勢います。朝は避難所に老親や子供たちを残して出かけ、勤労により家族を守り、夕方に避難所に戻って来る方々

を行いながら初めて、震災で失ったことの悲しみや将来への不安、引き続く余震への恐怖などが語られました。平時と違い、医療が「待ち受け」では施せない支援活動の中で、被災された方の考えや感情は、「語られて始まる」ように聴く姿勢がふさわしく、聴けることで初めて気持ちに「沿う」感触がありました。



### 処方箋以前に施すこと

医療者が被災された方の思いを聴き、共感できるべく在ることとは、メンタルケアの一部分になり得るものと感じています。このように処方箋（薬による治療）以前に施せる、施すべきことは大変多いのだと実感しています。

支援活動中のある日、他の精神科医療チームが「うつ」と診断した50代男性についての相談を受けました。脈をとり、肩を無でながら、あらためて横たわっている理由を尋ねてみました。被災した家屋の清掃作業を日々続け、その日の朝は家族を役場に車で送ったままではよかったです。避難所に戻った時から途方もないほどの疲労感で動けなくなつたということでした。

処方されていた抗うつ剤の効果を待つまでの間に（通常、1週間以上要する）、「今が何時でもいいから眠りましょう」、「休むことが、大仕事だと思いません」と伝え、限られた時間で

したが、そうして傍にいたことが何より必要だと感じていました。働く者が、「疲労感なき疲労」の中で倒れることなく、現代の予防医療の力をさらに伸ばして、被災地という濃密なストレス社会に注ぐことができればいいと、まるで願うような気持ちも湧きました。

### 予防的回診

そこが、体育館であれ、居室であれ、避難されている方の生活の場に医師が訪れること。これを病院の中の往診や回診という通常の医療になぞらえて考えてみても、多くの配慮が必要とされることに変わりありません。あえて「心の専門医」の名は持たず、一人の医師として健康状態をうかがいに来たことを伝え、敷居をまたぐことを受け入れていただく過程が欠かせないと思います。



現場の保健師の尽力で最も上がってきたやすい医療ニーズは、患者さん以前の生活者・労働者の自発的な愁訴（不調の訴え）によるところが大きく思えました。私たち医療チームが持つべき配慮と遠慮、被災された方が持っているかもしれない配慮と遠慮（医師に相談するほどのことではないのではないかなど）を考えた時、互いの遠慮だけが重なりあってしまうと、「実は……」「本当のようには……」と

[http://www.rofuku.go.jp/oshirase/topics\\_higashinohon\\_daishinsai.html](http://www.rofuku.go.jp/oshirase/topics_higashinohon_daishinsai.html)



▲仙台市若林区沿岸の被災状況

た不調の兆しが見えないものだろうと思いました。そのため、想定できるだけの配慮を尽くし、医者としての過度な遠慮は排した「予防的回診」を行いました。診察依頼や自らの訴えない人にも、持病の治療薬が流されていたが不調を感じないため放っていた、腰痛・頭痛が続いている、避難所に来てから次第に血圧が高くなってきたなど、ある方を診ていると、その配偶者も、その隣の方も何らかの不調をかかえていて、その多くに不安、心配が読みとれました。前回お話ししたトラウマティックストレスについての知識に加え、不調について尋ねる対話の前にあるべき配慮、患者さん以前の生活者・勤労者へのねぎらい、メンタルヘルスケアが成り立つためには身体・行動・心理の観点が必要で、膝をつきあわせた予防的回診、この非常時に必要だと実感したことをまとめてみました。診る・聴く・返す、それが自分のできるケアだと思われました。 ※このコラムは、独立行政法人労働者健康福祉機構のホームページに寄稿した内容を引用しています。（同機構ホームページ・東日本大震災関連情報は左記参照）