茨城いのちの電話

つくば
029-855-1000
相談電話

水戸
029-350-1000
相談電話

第 94 号　2017 年 8 月

俳句で一服

想い出の駅はいくつも雲の峰

潮　風

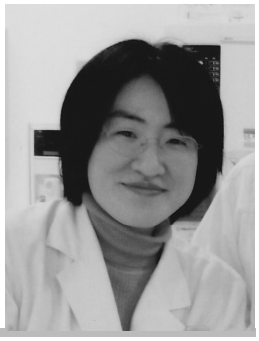
あなたの思い出の駅はどこですか？
いくつあるのでしょう。
この文を読んでいる人の数だけ物語が
ありますね。
出逢う、すれ違う、待ち望む、見送る、
別れる、そして旅立つ、到着する。
月日は百代の過客にして、行き交う
人々は皆、自分の分身かも知れません。
我は旅人、そして旅人は我なりです。
そんな思いで駅に立ってみるのは如何
でしょう。
皆さま、善き人生を。Bon Voyage!

（潮風）

特集「大規模災害とメンタルヘルス」
熊本地震 …… 2 ～ 4
開講式・水戸 25 周年記念事業 …… 5
ご支援ありがとうございます…… 6 ～ 7
バザーのお知らせ・献品のお願い…… 7
コラム／受信状況…… 8

特集：大規模災害とメンタルヘルス

熊 本 地 震



袖 山 紀 子
筑波大学　医学医療系　災害・地域精神医学

日本は大規模災害が少なくない。平成 28 年 4 月に発生した熊本地震はまだ記憶に新しいが、政府による地震予測によれば、今後も大きな地震が発生する可能性は決して低くはない。

災害とメンタルヘルスということでは、平成 7 年の阪神・淡路大震災をはじめとする自然災害や犯罪、事故などの人為災害において、「こころのケア」の必要性が一般社会においても精神保健医療関係者においても強く認識されるようになった。これまでの大規模災害の教訓から、厚生労働省は都道府県の地域防災計画の中に、災害派遣精神医療チーム（Disaster Psychiatric Assistance Team；DPAT）の運用を求めた。それにより、各都道府県および政令指定都市で DPAT が整備されつつある。

熊本地震では、茨城県でも DPAT が組織され熊本県内で災害支援を行った。そこに参加した際の経験をお伝えしたいと思う。

1． 熊本地震の概要

熊本地震では本震の前に前震があった。平成 28 年 4 月 14 日 21 時 26 分に、熊本県熊本地方を震央としたマグニチュード 6.5、震度 7 という大きな揺れが起きた。この時も被害はあったが、この時点ではまだそれほど大きなものではなかった。

その二日後の 4 月 16 日 1 時 25 分に本震が来た。震央は前震と同じく熊本県熊本地方で、マグニチュード 7.3、震度 7 だった。前震よりも広い範囲が大きく揺れた。

これらの地震での直接死は 50 名で、その原因としてもっとも多かったのは家屋の倒壊だった。関連死は 102 名だった。地震から 2 か月後の 6 月 19 日から 25 日までに熊本で豪雨があり、その際の土砂災害などでの死者 5 名が熊本地震の二次災害によるものであると判定された。合計すると死者が 157 名、負傷者は 2337 名だった。

住宅の全壊が 8204 棟、半壊が 30,390 棟、一部破損が 139,320 棟だった。公共の建物で被害があったのは 311 棟だった。土砂災害が 190 件あった。このため、避難所が 180 か所設置された。

2．茨城 DPAT の発足

このような状況の中で、DMAT、JMAT などの様々な災害派遣医療チームが熊本県に支援に入った。他県の DPAT が熊本県で活動する中、茨城県からも DPAT の派遣が検討された。

（1）DPAT とは

大規模災害などで被災した精神科病院の患者への対応や、被災者の PTSD をはじめとする精神疾患発症の予防などを支援する専門チームである。自然災害の他に航空機・列車事故、犯罪事件なども想定しいている。

東日本大震災の際に、自治体や医療機関から「こころのケアチーム」が派遣され、被災地住民に「こころのケア活動」を行った。しかし、事前に組織化された活動ではなかったために課題を残した。そこで厚生労働省は、災害派遣医療チーム（DMAT）の名称や活動要領を参考に、DPAT の名称や定義を定めた。

各班は、精神科医、看護師、業務調整員（連絡調整、運転など、医療活動を行うための後方支援全般を行う者）を含めた数名で構成する。現地のニーズに合わせて、児童精神科医、薬剤師、保健師、精神保健福祉士、臨床心理技術者などが加わる場合もある。

DPAT 1 班あたりの活動期間は、1 週間（移動日 2 日・活動日 5 日）を標準とする。必要に

応じて、同じ地域に同一の都道府県等が数週間から数か月継続して派遣する。

（2）主な活動内容

DPATの主な活動内容は以下のようになっている。

①情報収集とアセスメント

被災が予想される精神科医療機関、避難所、医療救護所などへ直接出向き、状況の把握に努める。集めた情報をもとにニーズのアセスメントを行う。

② 情報発信

DPATの活動内容の報告の他、活動に関する後方支援（資機材の調達、関係機関との連絡調整等）が必要な場合は派遣元の都道府県などに依頼する。

③災害によって障害された既存の精神医療システムの支援

災害によって障害された地域精神科医療機関の機能の補完を行う。避難所、在宅の精神疾患を持つ被災者に対する継続的で適切な精神医療の提供を行う。

④災害のストレスによって新たに生じた精神的問題を抱える一般市民への対応

⑤支援者（地域の医療従事者、救急隊員、行政職、保健職など）の支援

具体的には、被災地域の精神科病院や精神科クリニックなどの精神科医療機関が機能停止した場合に、入院患者の搬送や、治療中断による症状の悪化を防ぐため外来患者の診療の支援にあたる。また、一般住民の中でも災害によるストレスから精神的問題が発生する可能性が高まるため、その対応にあたる。また、支援者においても災害時やその支援活動などの過度のストレス下では精神的問題が発生する可能性があることから、これらにも対応する。

（3）熊本地震でのDPATの活動

熊本県からの派遣要請に基づき、地震発生当日には厚生労働省が全国の都道府県からDPATを派遣し、翌日には活動を開始した。精神科病院協会などの要請に基づいて被災した精神科病院7か所に詰めた。また、入院患者の県外への転院支援にもかかわりながら、避難所で発生した急性精神疾患に苦しむ患者の診療にもあたった。延べ911チームが現地入りした。

（4）茨城DPATの発足

熊本地震が起こった時点では、茨城DPATはまだ正式には発足していなかった。熊本県からのDPAT派遣要請、茨城県知事からの出動命令を受けて、茨城DPATが組織された。平成27年9月関東・東北豪雨の際に常総市で支援活動を行った実績のあった筑波大学精神科と、茨城県立こころの医療センターのスタッフによって結成された。茨城DPATの発足から第1班の出発まではわずか2日だった。

（5）熊本県での活動

茨城DPATは、第1班が4月20日から26日まで、第2班が4月26日から5月2日まで、第3班が5月2日から5月8日まで活動した。

班により活動内容は様々だった。派遣された地域も異なる。

第3班の活動を例に挙げると、本震から16日後の5月2日に茨城空港から空路で福岡空港に到着した。福岡空港内で第2班と合流し情報の引継ぎを行った。普段の診療とは大きく異なる環境の中で1週間の支援活動をした第2班のメンバーをねぎらった。

第1班、第2班が使用した乗用車と物資も引き継いだ。DPATでは必要な物資はすべて被災地の外から持参しなければならないため、第1班は乗用車に物資を積んで茨城県から熊本県まで陸路で入っていた。

福岡空港を出ると、引き継いだ乗用車でまず熊本市内のDPAT拠点本部に向かった。拠点本部は参集したDPATの指揮および調整、管内の地域の精神保健医療に関する情報収集、関係機関との連携および調整、厚生労働省などとの情報収集を行う。

それぞれの班が被災地のどの地域で活動するかは拠点本部が振り分ける。熊本県精神保健福祉センター内に設置された拠点本部でDPATとして登録を行い、翌日から益城町で活動するよう指示を受けた。オリエンテーションの後、益城町の活動拠点へと移動した。

自家用車で益城町に近づくと、まず道路の凹

凸に気付いた。さらに市街に入ると、住宅の被害は一目瞭然だった。塀は崩れ落ち、電線はぶら下がり、木造の建物では一階部分が完全につぶれて、地面の上に屋根が乗っているものも少なくなかった。鉄骨の建物でも建物全体が大きく傾き、中に入ることはできそうになかった。壁にはA4ほどの大きさの赤や黄色の紙が貼られていた。被災建物応急危険度判定の結果を示す紙だった。赤は「危険」、黄色が「要注意」、青が「調査済」を示す。

時折、道路にまで張り出した壁や屋根をよけながら進み、益城町の保健福祉センターに到着した。保健福祉センターは避難所になっており、廊下にも多くの避難者が座っていた。奥の一室に活動拠点が設置され、全国各地から集まった保健師や他県のDPATが情報交換を行っていた。

その日で活動を終える他県のDPATから引継ぎを受けると、宿泊地へと向かった。益城町から少し離れた場所に宿を取っていたが、余震は続いており、安全とは言い切れなかった。地震の後、何かあったらすぐに逃げられるようにと車の中で寝た住民も少なくなかったというが、宿の周りでも毛布などの寝具が積まれている車を何台も見かけた。

翌日から支援活動を開始した。1日に2～4か所の避難所を巡回した。益城町は電気とガスは復旧していたが断水が続いており、避難所の外には仮設トイレが並んでいた。どの避難所も避難者で溢れており、生活環境としては非常に過酷であった。時間が許す限り避難者に声をかけ、精神的不調を感じていないかを尋ねた。本人からの不調の訴えや周囲からの情報によって、1日に4名から12名の被災者を診察した。避難所以外に、保健師や他の支援チームからの情報で自宅を訪問したケースもあった。

診察した被災者の診断は、急性ストレス障害、うつ病、適応障害、認知症、アルコール依存症、統合失調症など、さまざまであった。まずは傾聴し、必要と判断すれば少量の向精神薬の処方を行った。認知症のために避難所での生活が困難であったケースでは入院支援を行った。症状が重く、継続した関わりが必要と判断した被災者については、次に益城町で活動するチームへ引き継いだ。

無事に5日間の活動を終え、再び福岡空港に向かった。

（6）災害時のメンタルヘルスとDPATの役割

熊本地震では古い木造家屋の被害が多く、また、台風対策のため重い瓦を使う住宅が多かったことも住宅の被害を拡大させた。また、益城町では震度7が2回観測され、比較的新しい住宅でも全壊したものがあった。

突然、家族や家を失うことは心に大きな負担となる。このような状況では誰もがこころに不調を抱える可能性がある。震災直後で地域の精神科医療機関の機能が停止するなどの混乱した状況の中でも、DPATが被災地に出向くことで、災害以前から精神疾患を抱えた人たちだけでなく、災害によるストレスでこころに不調をきたした人たちのケアを行うことができる。

また、熊本地震では余震が長く続いた。多くの人には一時的に大きな衝撃を受けても回復する力が備わっているが、熊本地震のように長く余震が続けばショックや恐怖感も長期に続く。また、熊本地震ではすべての避難所が閉鎖されるまで7か月かかっており、家屋の倒壊などによる避難生活も長期にわたった。過酷な状況が長期間続くことでも、心の不調が引き起こされる可能性がある。こういった慢性的なストレスによる心の不調にもDPATによる心のケアは有用であろう。

ただし、DPATは永続的なものではないため、そこからさらに地域での支援につなげていく必要がある。そのためには被災地の復興によって地域の支援体制が早期に回復することが非常に重要である。

まとめ

熊本地震でのDPATの活動を中心に、大規模災害時のメンタルヘルスについて解説した。

第 33 期養成講座開講式

2017 年 6 月 17 日、12 名（男性 4 名、女性 8 名）の相談員養成講座生を迎え、第 33 期養成講座開講式が行われました。

まず幡谷浩史理事長が講座生を歓迎する言葉を述べて、2 年後全員に認定証を手渡すのを楽しみにしていると、挨拶しました。また太田理事からは、これまでの人生で得てきた経験を活かしながら研修を積んでほしいと、祝辞がありました。

続いてのオリエンテーションでは、事務局長による相談活動における心構えについての話と、担当事務局員による研修の概要と経費についての説明があり、講座生の方々は真剣な表情で聞いていました。

その後休憩をはさんで、最初の講義「いのちの電話とボランティア」が行われ、養成講座は正式にスタートしました。

2 年後の春、この 12 名の方々を仲間として迎える日を、相談員全員が楽しみにしています。

水戸 25 周年記念講演会「幸せの条件」

講師　薬師寺副執事長　大 谷 徹 奘 師

自身の経験も交えてお話される大谷徹奘師

去る 7 月 23 日水戸市の茨城県総合福祉会館コミュニティホールで、茨城いのちの電話水戸開局 25 周年記念講演会が開催され、講師に薬師寺副執事長大谷徹奘師をお招きし、「幸せの条件」との演題でお話戴きました。師は同じ目の高さで挨拶をしたいと、講演の始まりと終わりにわざわざ舞台から降り、聴衆と挨拶を交わされました。師は 1 年に 400 回も講演されるとのこと、その語り口は流れるようで、時にはジョークをちりばめながら、たくさんの話題の中から、苦しくて死にたいと思った修業時代のことや般若心経の解説などを通して、「自分の夢に自分の命を使うこと」、「身心安楽（しんじんあんらく）」（目に見えないものと目に見えるもののバランスを取ること）が幸せの条件のひとつと話されました。たくさんの人の中から、同じ会場にたまたまご一緒した会衆が、隣の方と向き合い、目を見て、「よっぽどの縁」ですねと声を掛け合い、握手をするなど、会場も一体となった和やかな雰囲気が流れる楽しいひとときでした。

和やかな雰囲気で思い出話もはずみました

続いて、多目的ホールに会場を移し、祝賀会が持たれました。幡谷浩史理事長のご挨拶に始まり、乾杯に続いて、水戸開局に御尽力された方々が当時の思い出を語って下さいました。事務室と電話室が一緒の小さな部屋からスタートしたため、相談電話に差し障りが出てはいけないと音を立てないよう気をつけて事務をとったこと、その後事務室と電話室が別フロアになって大変だった時を経てようやく現在の部屋が与えられたことなど、たくさんの方々の御苦労の上に私たちが立っていることを知ることができました。最後に「夏の思い出」を全員で合唱し、会を閉じました。

バザーのお知らせ

茨城いのちの電話後援会では今年もチャリティーバザーを予定しています。
バザーの収益金は「社会福祉法人茨城いのちの電話」の運営費の一部にさせていただいております。
ご家庭で眠っている日用雑貨品、食糧品などの提供にご協力いただけますようお願い申し上げます。
ご連絡を頂ければ、品物はこちらから取りに伺います。
また、みなさまのご来場もお待ちしております。

●まつりつくば	8月26日(土)	つくば市
●土浦産業祭	10月下旬	土浦市
●前川林業	11月	小美玉市

お問い合わせ：茨城いのちの電話事務局
つくば　電話　029-852-8505（月～金　9:00 ～ 17:00）
水　戸　電話　029-244-4722（月～金　12:00 ～ 17:00）

コラム

「鹿の王」

『鹿の王』は、かつてオタワル王国を滅ぼした病である黒狼熱の再来におびえ、混乱する多民族国家ツオルを舞台にしたファンタジー小説で、タイトルは、群れが狼や山犬に襲われた時、己の命を張って群れを逃がす牡鹿がいるという辺境の部族の言い伝えによるものである。壮大なスケールの物語であるが、今回は、物語の主人公の一人、辺境の部族の出身ヴァンの物語としてお話ししてみようと思う。

妻子を病で失ったヴァンは、はぐれ者の男たちで構成された戦士団＜独角＞の頭だったが、戦に敗れ奴隷として岩塩窟につながれる。そこで黒狼熱の病素を持つ獣の集団に襲われるのだが、噛まれた奴隷たちの中でただ一人生き残り、逃亡することになる。

あとがきによれば、この物語は「自分の身体ほど、分からないものはない」という作者の思いから紡がれたという。ヴァンも、出会った医術師に「なぜ人は病むのか」と問いかけている。

医学的な事実で理解できる部分もあるが、それだけではヴァンが言う「この世に生まれた、たった一つの形である私が消える寂しさ」への答えにはならない。妻と子の病魔を取り除くことができなかった後悔と虚無を消してはくれない。

病素を体内に宿すことによって特殊な能力を得たヴァンは、物語の終盤、病素を宿した獣の群れを操る者たちの陰謀を、自分にしかできない方法で防ぐことを思いつく。病むことによって、自分が多くの人々の命を救う力を得たことに気づいたのだ。空ろな心を抱えていたヴァンは、自分にできることを見つけた喜びと、逃亡の中で育んだ人々との絆を手放す悲しみに引き裂かれながらも、道を自ら選びとることで、虚無から一歩踏み出す。

ヴァンの物語は人が変容する道のりの困難さと希望を教えてくれる。いのちの電話で出会う人の困難に、希望を捨てずに寄り添っていただけたらと思う。

日立総合病院・臨床心理士　**松田　瑞穂**

広報委員会追記：「鹿の王」は上橋菜穂子著（角川書店）、2015年本屋大賞受賞作です。

電話相談員募集

あなたも相談員になりませんか。
電話相談員養成講座の研修参加に関する問合せは、常時受けつけております。事務局へお問い合わせください。

（事務局）つくば　TEL　029－852－8505（平日9時～17時）
FAX　029－852－8355
水　戸　TEL　029－244－4722（平日12時～17時）
FAX　029－350－1055
ホームページ　http://www.iid.or.jp

受信状況

1985年6月1日～2017年5月末現在

総受信件数
891,739件

うち当期受信件数
（2017年2月1日～2017年5月末現在）
6,967件
男3,170件　女3,797件

〈編集後記〉特集「大規模災害とメンタルヘルス」の最後にあたり、最近3年間の水害を振り返って見ました。建造物や道路などの物的以外にも死者・行方不明者などの人的被害も伴った水害を取り上げると、2014年7月に台風8号、8月に集中豪雨、10月に台風18号、2015年9月に台風18号と常総市水害、2016年8月に台風7・11・9・10号連続上陸などが有ります。本年7月にも九州北部で集中豪雨が有り、改めて防災、減災意識の向上が必要と思います（I）

社会福祉法人
茨城いのちの電話

発行人　幡谷　浩史　　編集　茨城いのちの電話広報委員会
事務局　〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号　TEL **029-852-8505**
ホームページ　http://www.iid.or.jp　FAX **029-852-8355**

再生紙を使用しています

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。