

東日本大震災の被災地を訪れて

児玉 なぎさ, 花井 節子, 小湊 博美

要 旨

平成 25 年 8 月初旬, 東日本大震災の被災地(宮城県仙台市, 石巻市, 名取市)を訪れる機会を得た。その時の被災地の様子や人々の語りについて報告する。また, 訪れた地で見聞きしたことを振り返り, その中から見えてきた被災者の状況を, アレグリアの危機理論に基づき考察した。危機的状況を決定づける知覚, 社会的支持, 対処機制という 3 つの問題解決決定要因で整理すると, 被災者が体験を語ることで少しずつ客観化し, ボランティアなどのサポートのもとで時間をかけて現実を受け入れてきたことが明らかになった。私たちができることは, 体験の語りを傾聴し, 生活という視点から必要なものを考え提供することや精神的支えになること, 対象者の状況に合わせて見守りや対処機制の促進を行うことであると考えられた。

キーワード: 東日本大震災, 宮城県, 被災地, 語り, 危機

1. はじめに

平成 25 年 8 月初旬, 宮城県の仙台市, 石巻市, 名取市を訪れる機会を得た。メディアで伝えられる情報でしか被災地の状況を把握していなかったが, 実際に訪れ, 震災の爪痕を自分の目で見る事ができた。住む場所や家族, 親戚, 友人, 仕事, その他多くのものを失いながらも, 懸命に復興に向かおうと歩む人々や町の姿について, 教えていただいたことや感じたことを報告する。また, その中から見えてきた被災者の状況と私たちに求められていることについて考察したことを併せて報告する。

2. 東日本大震災の概要

平成 23 年 3 月 11 日 14 時 46 分, モーメントマグニチュード 9.0, 三陸沖(宮城県牡鹿半島の東南東約 130 km 付近)深さ 24 km を震源とした, 東北地方太平洋沖地震が発生した。またこの地震に伴って, 最も高いところでは波高 10 メートル以上, 最大遡上高 40.1 m にも及ぶ巨大津波が発生し, 東北地方と関東地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害を及ぼした。東日本大震災の被害者数は, 表 1 に示されるように死者不明者, 負傷者を合わせて 2 万 7597 人, 宮城県だけでも 1 万 5893 人に及んでいる(平成 25 年 9 月 1 日消防庁調べ¹⁾)。

3. 訪問した被災地(図 1)

1) 仙台市²⁾

宮城県の中部に位置する県庁所在地であり, 政令

指定都市でもある。太平洋に面した海洋性気候のため寒暖差や積雪が少ない。温泉や溪谷などの「自然的資源」, 伊達正宗公が礎を築いてきた「歴史・文化的資源」, 東北の玄関口としての「都市的資源」を活かし, 観光振興や文化振興に取り組んでいる。市内の産業は第三次産業の比率が高く, その多くが市街にある本社等の支店・支社であることから「支店経済・仙台」とも呼ばれている。現在約 107 万人が暮らす町である。

2) 石巻市³⁾

旧北上川の河口に位置し, 宮城県北東部地域を代表する風光明媚な都市である。伊達藩の統治下では, 水運交通の拠点に位置する「奥州最大の米の集積港」として全国的に知られた交易都市であった。明治時代からは漁港の町として栄え, 新産業都市の指定を受けてからは石巻工業港が開港するなど, 工業都市としても発展を遂げてきた。また宮城県出身の漫画家, 石ノ森章太郎の協力のもと, 石巻マンガランド基本構想を策定し, 街のあちこちで石ノ森章太郎の作品キャラクターを見ることができる。現在約 15 万人が暮らす町である。

3) 名取市⁴⁾

宮城県のほぼ中央に位置し, 名取川・阿武隈川の両水系に囲まれた肥沃な土地が広がる。年平均気温は 12℃, 年間降水量は 1,000mm と気候も温暖なため, 農耕にも適しており, 自然条件に大変恵まれた土地柄である。カーネーションの生産量は東北一であり, 閑上港には近海でとれた新鮮な魚介類が水揚げされる。東南部には仙台空港があり, 県内外の人々の多



図1 宮城県の地図

くの出入りがある場所である。現在約7万人が暮らす町である。

4. 実際に見た被災地の様子と出会った人々の語り

1) 到着時の仙台空港

宮城県に入り、最初に足を踏み入れた場所が仙台空港だった。空港の中の様子は、初めて実際に目にする被災地の様子であった。出口に向かう通路の様子、土産物を売る店や飲食店が立ち並ぶ様子、空港連絡鉄道のホームやそこに向かうまでの建物の中の様子は真新しく整っており、一見被災した建物とわからないほどであった。しかし、帰りに再び空港で見た景色はまた違ったものとなった。これについては後に述べる。

2) 仙台市

初日は仙台市を訪れた。東北最大の都市と言われるだけあり、街の様子も人々の様子も自分が住む町よりずっと活気づいていた。訪れた日がちょうど七夕祭りの日であった影響もあり、観光客らしき人も多かった。商店街には出店が立ち並び、色とりどりの吹き流しが飾られ、とても華やかな雰囲気であった。メイン通りを外れても、広く整備された道路や飲食店が立ち並ぶ様子は、震災後であることを思わせるものではないようにも感じた。

3) 仙台市のタクシー運転手の話

一見復興が進んでいるように思える町の様子は、被災者の方からも話をきいてみたいという思いを強くした。簡単に切り出せる話ではないと感じていたが、仙台市内で利用したタクシーの中で運転手と話をする機会があったため、思い切って震災のことを聞いてみた。恐る恐る尋ねてきた初対面の乗客に、運転手は被災時の様子を語ってくれた。

地震発生時は、たまたま仕事が休みで家族とショッピングセンターに出かけていた。立ってられないくらいの揺れを感じ、突然頭の中に「津波」という文字が浮かんだようだ。不幸中の幸は、車をショッピングセンターの出入り口付近に駐車していたことで、家族とすぐに避難することができたという。家は津波の影響は受けなかったが、地震の影響で住めなくなったようだ。「みんな津波、津波って言うけど、地震の影響も大きかったんですよ。」と語ってくれたことが強く印象に残った。確かに、震災後テレビで報道されていたのは、ほとんど津波の被害だった。仙台市内では、東日本大震災における地震で震度6強を観測したようだ。以前私の住む町を襲った鹿児島県北西部地震を思い起こすと、すさまじい揺れであっただろう。私が震度6の地震を体験した時は、何が起こったのか分からず机の下に頭を入れるのが精一杯だった。建物にはひびが入り歪み、使用でき

表 1 東日本大震災の被害状況

都道府県名	市町村	人　　の　　被　　害						住　　家　　被　　害					非住家被害		火災
		死者	行方不明	負　傷　者			全壊	半壊	一部破損	床上浸水	床下浸水	公共建物	その他		
				重症	軽傷	程度不明									
		人	人	人	人	人	人	棟	棟	棟	棟	棟	棟	棟	件
北海道	小計	1		3		3			4	7	329	545	17	452	4
青森県	小計	3	1	111	25	86		308	701	1,005				1,402	11
岩手県	小計	5,086	1,145	212	3	41	168	18,460	6,563	14,191		6	469	4,932	33
宮城県	仙台市	907	30	2,272	276	1,996		30,034	109,608	116,046		不明	不明		37
	石巻市	3,510	447	不明				19,957	13,114	19,948		3,667	不明		24
	塩竈市	44		10	2	8		665	3,188	6,798		226	0	2,345	7
	気仙沼市	1,189	237	不明				8,483	2,571	4,713		不明	9,605		8
	白石市	1		18		18		40	566	2,171				不明	1
	名取市	952	41	208	14	194		2,801	1,129	10,061		1,179	0	2,805	12
	角田市			4		4		13	158	1,023				15	
	多賀城市	218		不明				1,746	3,730	6,071		1,075	不明		16
	岩沼市	186	1	293	7	286		736	1,606	3,086		114	15	3,111	1
	登米市	8	4	52	12	40		201	1,798	3,362		3	28	795	6
	栗原市	1		550	6	544		58	372	4,552		3	2	46	
	東松島市	1,125	26	121	62	59		5,507	5,560	2,427		1,079		934	2
	大崎市	7		226	79	147		596	2,434	9,138			71	257	3
	蔵王町							16	156	1,138				175	
	七ヶ宿町								0	10					
	大河原町	2		1				10	148	1,333				117	
	村田町			1		1		9	116	651			1	12	1
	柴田町	5		4	3	1		13	189	1,691			不明		
	川崎町			3			3		14	455			0	0	
	丸森町			1		1		1	38	513			22		1
	亘理町	281	6		45	2	43	2,389	1,150	2,048		274	60	2,960	3
	山元町	697	18	90	9	81	不明	2,217	1,085	1,138		31	調査中	339	
	松島町	7		37	3	34		221	1,785	1,561		91	3	122	2
	七ヶ浜町	78	2	不明				674	649	2,601		0	11	614	
	利府町	1		4	4			56	901	3,557		14		165	
	大和町	1	1	7		7		42	268	2,786			不明		
	大郷町	1		6	1	4	1	50	274	781			5		
	富谷町	1		32	2	30		16	537	5,302					1
	大衡村			4		4			19	764					
	色麻町			9		9			15	215			1	17	
	加美町			33		33		8	35	749				22	
	涌谷町	1	2	47	3	20	24	144	734	1,095			2	541	
	美里町	1		67	19	48		129	627	3,130			2	1,703	2
	女川町	607	263	不明				2,924	347	663		不明	106	1,484	5
	南三陸町	618	221	不明				3,143	178	1,204		不明	14	220	5
	小計	10,449	1,299	4,145	504	3,612	29	82,889	155,099	222,781		7,796	9,948	18,799	137
秋田県	小計			11	4	7				5					1
山形県	小計	3		45	10	35			14	1,241			8	124	2
福島県	小計	3,057	226	182	20	162		21,190	73,021	166,758	1,061	338	1,117	28,619	38
茨城県	小計	65	1	712	34	678		2,625	24,225	185,332	1,799	779	1,635	18,211	31
栃木県	小計	4		133	7	126		261	2,118	73,125			508	8,526	
群馬県	小計	1		40	14	26			7	17,679					2
埼玉県	小計	1		104	10	94		24	199	16,451					12
千葉県	小計	22	2	256	29	227		801	10,117	54,879	157	731	12	827	18
東京都	小計	7		117	20	97		16	193	5,884			363	621	35
神奈川県	小計	4		137	17	120			41	459				13	6
新潟県	小計			3		3				17		4	5		
山梨県	小計			2		2				4			1	1	
長野県	小計			1		1									
静岡県	小計			3	1	2				13		5			
三重県	小計			1		1					2				
大阪府	小計			1		1							3		
徳島県	小計										2	9			
高知県	小計			1							2	8			
計		18,703	2,674	6,220	698	5,325	197	126,574	272,302	759,831	3,352	10,217	14,085	82,532	330

なくなった施設もあった。この町も同じような揺れに襲われたことを考えると、被害の大きさをおおよそ想像できた。最後に、「都会の復興は早く、もう傷跡が分からないほどになっているが、外のほうはまだまだ傷跡が残っているんです。私のいともまだ遺体が見つかっていません。」と少し涙を浮かべながら語ってくれた。今でも宮城県内だけで、1,299人の行方不明者がいる（平成25年9月1日消防庁調べ¹⁾）。町の復興が進む裏で、大切な人を失い深い悲しみを抱え続ける人々がいる現実を目の当たりにした。

4) 石巻市

宮城県を訪れて3日目に石巻市へ足を運んだ。電車での移動を考えていたが、仙石線は震災の影響で依然として断線されている場所があった。陸前小野間から矢本間は臨時代行バスが運行されていたが、

当初の予定より時間を要するとのことであったため、最終的に高速バスを利用することにした。移動時間は1時間30分ほどだった。仙台市内で出会ったタクシー運転手の、「外のほうはまだ傷跡が残っている」という言葉を思い出し、市街地以外の場所を訪れる緊張感のようなものを感じていた。高速バスに乗り込み走ること30分ほどは、市街地とさほど変わらない景色だった。その後少しずつ家々の間隔が広くなり、緑が多くなってきた。石巻市に着き高速を降りると、新しい建物と古い建物が混在していた。終点の石巻駅にたどり着くと、漫画家石ノ森章太郎のキャラクター人形がところどころに置かれており、にぎやかに迎えてくれているようだった。しかし、人形の足元に視線を落とすと、背後にある駅のドアに東日本大震災の日付や時間、浸水の高さを示す線と

矢印が描かれていることに気がついた。石巻駅は石巻湾沿岸から500mほどの距離があり、そこから海を眺めることはできなかったが、今自分が立つこの場所にも津波が押し寄せたのだと思うととても恐ろしかった。後に調べてみると、石巻市の中心市街地には波高2m近くの津波が押し寄せていた(写真1)。

その後駅を離れ商店街を歩いてみると、「頑張ろう!!」という文字を店先の所々に見かけた。立ち寄ってみた店では、地元の人々が作った小物の販売や、観光案内などをしていた。店員が、その店に置かれていた案内マップは地元の高校生や大学生が作成したものだと教えてくれた。明るい雰囲気の色やキャラクターを用いて、地元の観光スポットなどが紹介されていた。また、隣には「被災地への誘い」という冊子が置いてあった。店員の父親が、石巻市の受けた津波被害についてまとめたものだった。内容は、自らの足で被災地を歩き、被災者の声を聞き、実験を重ね、今回の津波による被害のメカニズムを明らかにしたものだった。震災後の地元に活気を取り戻すために、同じような被害が起こらないようにと、復興に向け努力する人々の活動を知る機会となった。

そのまま商店街を少し歩くと、仮設住宅を使用したできた「ふれあい商店街」があった。仮設住宅の壁に描かれた明るい絵の雰囲気とは逆に、商店街の様子はそれほど活気づいてはおらず開店していない店もみられた。しかし、地元の人たちが団らんしていたり、日常生活に必要な食品を販売していたりと、そこに暮らす人々の日常を垣間見ることができた。

そこから北上川を目指す途中には、震災の被害を免れた布地を使用して作った服や、食器を売る店もあった。さらに北上川沿いまで歩くと、観光客向けの飲食店や、地元でとれる魚介類を販売する食品店が立ち並び、「石巻まちなか復興マルシェ」と呼ばれる場所があった。土産の海産物を売る店は観光客でにぎわっており、休憩所では東日本大震災で会社が全壊した経営者が集まり企画した、石巻被災企業復興企画商品の通信販売案内も目にする事ができた。そこには、元はライバル社として漁業を展開していた企業が、力を合わせて復興を目指している姿があった。

北上川の河口沿いを歩き、日和山公園を目指した。通りは、家の基礎だけが残されているところも多く、歯抜け状態に家々が建ち並んでいる状況だった。商店街の通りにも入ってはみたが、人気はほとんどなかった。商店街の道は舗装が進んでいたが、ある店の店頭貼ってあった写真や文章によって、舗装されるまでには他県の大学生ボランティアの協力があったことを知った。



写真1 石巻市商店街

川沿いの道から離れて山手のほうに向かって坂道を登ると、日和山公園があった。公園には、石巻港方面の沿岸部(門脇町、南浜町)を一望できる場所があり、そこで初めて被災地の様子を遠くから眺めることができた。少し緊張しながら眺めた光景に、愕然とした。建物はほとんど残されていなかった(写真2)。石巻湾沿岸部からは、重機の動く音だけが虚しく鳴り響いていた。完全に元通りとまではいかなくても、また少しずつ建物が建てられている様子を想像していた私は、思わず身震いするほど自然の脅威を感じた。公園の同じ場所に、被災時の状況について語ってくれる地元の方がいた。その方の話によると、沿岸の復興が進んでいない理由は、再び同じような被害が出ないように政府から居住を制限されている区域があるからだという。がれきの撤去が済んだからといって、住み慣れた場所に戻ることができない人々がいることを初めて知った。また、日和山公園から見える一帯には2,400世帯ほどの家があり、およそ1万人の人々が生活をしていたそうだ。震災当日、それだけの人々の生活が一瞬にして消し去られてしまったのだ。その方も、普段は登れるはずもない崖を必死でよじ登り、日和山公園まで避難した

そうだ。公園まで登ってきた人の中には、他の家族を捜しに行くとき再び下りていく人や、沿岸の様子を見て気を失う人もいたという。震災後しばらくの間、数多くの遺体が公園内の建物に運び込まれ、一旦土葬されたそうだ。現在身元確認のために歯科記録のデータベース化が検討されているが、きっかけは東日本大震災だった。命を失っただけでなく、元の姿で家族の元へ戻ることも叶わなかった犠牲者が多くいたことを知り、いたたまれなかった。

他にも、山手に家がある人々の中には津波の被害を受けずにすんだ人もいることや、震災後人々が落ち着きを取り戻すと、被害にあった人とあっていない人との心の隔たりのようなものが見えてきたことなども語ってくれた。災害看護の定義⁵⁾によると、生活再建の時期である復旧復興期と呼ばれる時期は、被災の程度や生活再建を行うための条件の違いが明らかになり、地域の連帯感が失われることもあるという。まさにそのような現実が目前にあることを、被災者の話から理解することが出来た。その方はまだ仮設住宅で暮らしており、被災後はしばらく眠ることができなかったそうだ。現在は、時間がある限り日和山公園に来て、訪れる人々に被災時の様子を語っているのだという。この方の体験の悲惨さや、心の葛藤を、私にはとても想像しきれなかった。しかしこうして語ってくださるのは、今まだ受け止めきれていない現実を、語ることによって受け入れ乗

り越えようとしているようで、その方の思いにしっかりと向き合い気持ちを受け止めたいと感じた。

5) 名取市のタクシー運転手の話

最終日は空港に向かう途中で名取市を訪れた。名取駅で電車を降りたあとは、タクシーで閑上町に向かった。タクシー運転手は、他県から来ていることを告げると、被災時の状況を語りながら移動してくれた。この地域で津波の影響があったのは沿岸から3 kmほどで、名取駅は沿岸から6 kmほどの位置にあるため被害を免れたそうだ。ただし、地震による家屋の倒壊などは免れなかったという。後に公開されている写真で確認すると、家の屋根や壁等が崩れ落ちていたり、建物が倒壊している様子等が残されており、その被害は壊滅的であった。

運転手は被災した時車の中におり、大きな揺れに驚き思わず車の外に飛び出したそうだ。沿岸の中学校に避難していた妻と連絡がとれたのは、1日経ってからだったという。また震災後すぐに、地元の消防団として被災者の救助や捜索にあたったそうだ。今は使われていない消防署の建物の中に、1台だけ消防車が残されている場所を通りながら、語ってくれた。その消防車は、同じように救助活動にあたっていた消防団員が乗ったまま津波に流され、その後残されているものだという。消防車の近くには、花が供えてあった。震災直後から1週間ほどは急性期と呼ばれ、様々なストレスから集中力や記憶力、判断力の



写真2 石巻市 日和山からの景色



写真3 名取市 日和山からの景色

低下、情緒不安定などがみられる時期⁶⁾とされる。被災後間もなく、運転手と同じように救助や捜索に向かった人は大勢いたはずである。自分の置かれた状況の理解もままならない中、惨状を嘆く暇もなく、ただただ使命感だけがその方たちの背中を押していたのではないだろうか。

閑上という元々漁業が盛んだった場所に向かうにつれ、徐々に家が少なくなり現在使われていない田畑も見られるようになってきた。田畑は、海水に浸かったことによる塩害で農作物が育てられなくなってしまったようだ。国土地理院の調べによると、名取市の浸水面積に占める田とその他の農用地の割合は、7割を超えている。私が訪れた場所でも、農業をしていた人も多かったはずだ。津波の被害は、地元の風土を利用して生計を立てていた人々を、今もなお苦しめて続いていた。

駅から15分ほど沿岸のほうに移動すると、日和山という人工の丘（標高6.3m、沿岸から約800m）があった。運転手はその丘で一旦車を停めてくれたため、登ってみることができた。津波が押し寄せたときは、丘の頂上から2.1mまで浸水したが、日和山は流されずに残ったようだ。私が訪れたとき、頂上には神社が建てられていた。その神社は閑上に住む宮大工が東日本大震災の犠牲者へ鎮魂の意を込めて、自分が所有していた道具や木材をがれきの中から回収し、整備しながら建てたものだった。また、神社のそばに

は何本もの千羽鶴が供えてあった。被災者を悼む人々の思いが集められた日和山からは、閑上の沿岸地域一帯を眺めることができた。この一帯もまた、がれきはほぼ撤去され、家の基礎部分だけが残されているところがほとんどであり、草が生い茂り以前から野原だったかのような場所もみられた（写真3）。石巻市より近くでその様子を見られたことで、人々の生活がそこにあったことを身をもって感じ、悲しみと涙が込み上げた。名取市は、復興計画で土地区画整理事業による現地再建方針をとっている。日和山辺りも再建の計画が立っている区画だったため、宅地嵩上げ計画に関する看板があり、工事の計画があることを確認した。しかし、辺りに人の姿はなかった。運転手によると、震災の被害を受け、同じ場所に戻りたい人と戻りたくない人とおおり、意見が分かれることによって再建が進んでいないということだった。後に調べてみると、現地再建の安全性に不信感を抱く若者世代と、計画ありきで進めようとする年長者世代で意見が分かれ、再建計画が進んでいないことが分かった。年長者世代が長年住んできた場所で生活を再建したいという気持ちも、子育てをする若者世代がより安全な場所で長く暮らしたいと思う気持ちも理解できる。ただ、安全でありさえすれば住み慣れた場所に住み続けたいという気持ちは、若者世代も年長者世代と同じように持っているだろう。甚大な被害をもたらした津波は、そのような人々に、



写真4 名取市 一軒のみ残された家

住み慣れた場所に戻れなくても仕方がないと思わせるほど深い爪痕を残していたのだった。遠くに見える沿岸部では、防風林を植える工事だけが再開されていた。

日和山を降り沿岸を走る道を空港に向かう途中、二階部分はそのままで一階部分は柱のみが残る家が1軒だけ残されている場所があった(写真4)。運転手は、その家が持ち主の希望で残されていることを教えてくれた。住み慣れた家の悲しい姿をあえて残しているのは、持ち主の思いの表れなのだろうと胸が痛んだ。その家を挟んで海岸と反対側には、仙台東部道路が走っており震災時には防波堤の役目を果たしたという。今後その役目を強化するため、道路を嵩上げる案も出ているそうだ。

沿岸から離れるにつれて、新しい家が建ち並ぶ区画が見えてきた。不思議だったのは、新しい家が建ちならぶ区画と、津波の影響が大きく家の基礎しか残っていない区画との区切りが、道を挟んではっきりとしていることだった。運転手によると、目視では確認しづらいが、家が残っている区画の土地のほうが少しだけ高くなっているのだそうだ。それでも数十センチという差だそうだが、沿岸からの距離や土地の高さがほんの少し違うだけで、こんなにも被害の大きさが違ってくるということにとっても驚いた。土地が高くなっている区画にあった家は、被害が床下浸水でおさまったそうだ。この地域にもまた、石

巻市と同じように複雑な人々の思いが存在するのかもしれない。

運転手は、震災直後停電になったため、テレビやラジオで津波のことを伝えていたにも関わらず、住民に避難指示が届かなかったことを教えてくれた。名取市の被害報告にも、地震直後に市内全域が停電となりライフラインが麻痺状態となったとある。逃げ遅れた人が多かったのだと思っていたが、津波の襲来自体を予測できなかった人も多くいたのだらうと感じた。

空港に着くと運転手は、「また復興した仙台を見に来てください。」と言いながら見送ってくれた。この言葉の裏には、震災前の町の姿はもっと活気づいていたことを知ってもらいたいという思いがあったのかもしれない。

7) 帰りの仙台空港

空港で帰りの航空機搭乗を待つ間、柱に描かれた津波到達の高さを示す線や、震災直後の写真を見ることができた。そのようなものがあることを、到着時には全く気付いていなかった。柱に描かれていた津波の高さは3.02m。横に立ってみると(写真5)、自分の目線のはるか上に津波到達の高さを示す線があり、背筋が凍る思いがした。柱の横に貼ってあった震災後の空港写真には、1階部分はほとんど浸水し、車が押し寄せた波の上に浮いている様子が写されていた。それでも空港は、自衛隊やアメリカ軍の

協力により、1 か月ほどで使用できる状況まで回復したそうだ。その様子も写真に残されていた。他にも、空港の一角に花を植えるこどもたちの姿や、国内線運行再開時の航空機の写真なども残されていた。到着したときには気づかなかった震災後の状況を見て、被災地を訪れ変化した自分の視点や被災地への思いを感じながら、帰途に着くこととなった。



写真5 仙台空港の様子

5. 被災地訪問の成果および考察

私たちは毎日変化に対応しながら生活している。種々の困った状況に対して、特定の内的・外的要求を処理しようと絶え間なく努力する。そして、積極的な考え方や行動をとることでそれを乗り越えるだけでなく、自分の成長に生かすことも可能である。困難な状況に対処できる場合もあるが、状況に対応をする手立てを持たず、苦慮する場合もある。このような状況 一不安が強度な状態や、大切なものを失うかもしれないというような喪失に対する脅威、あるいは大切なものを失ったという喪失という困難に

直面してそれに対処するには自分のレパートリーが不十分で、その変化やストレスを処理するのにすぐ使える方法を持っていない—のときに体験するものをキャプラン⁷⁾は危機と名付けている。また、その危機には発達危機と状況危機があると岡堂⁸⁾は指摘している。前者は、エリクソンの発達理論に基づくもので、人間の生涯の中で必ず直面し、それを乗り越えることで成長していく危機である。具体的には、受験、就職、結婚、妊娠、定年退職などによるものがある。後者は、人の生涯のなかで偶発的に、多くの場合予期せず突発的に発症するもので、明らかに人の幸福感を脅かすと判別される出来事から展開される危機である。具体的には、病気、事故、死、大火、地震などによるものがある。

今回の東日本大震災は、被災地の人々にとって、大切なものを一瞬にして失う喪失という困難に直面したことと、そのあまりに大きなストレスへの対処方法がないことによって体験する、状況危機と言うことができる。

予期し得ない出来事によって身体・精神・社会的安定が脅かされ、有効な問題解決能力が発揮できない非常事態に陥り、恒常性が揺らいでいる者に対して、安定性を取り戻し、適応を促すために多くの危機理論が出されている。中でもアグィレラ⁹⁾は、危機に至るプロセスに焦点をあて、人がストレスの多い出来事に遭遇すると、最初の反応として不均衡状態をあらわし、ついで均衡回復に対する切実なニーズをあらわすと述べている。そして均衡を取り戻し危機を回避するか、不均衡が持続あるいは増大してさらに危機に陥るかは、問題解決決定要因の適切さや、充足状態によって決定づけられるという。問題解決決定要因は、出来事に対するその人の知覚と、その人が活用できる社会的支持、およびその人の持つ対処機制から成り、これらのバランスによって問題解決を見出し、均衡状態を取り戻すとされている。そこでこの3つの視点から被災地の人々の状況を考察する。

知覚には現実的なものと非現実的なものがあり、適切な知覚が働くと、出来事は正しく、現実的に知覚される。そして正しい現実的知覚はストレス源を認識させ、問題の解決を促進させる。石巻市や名取市で私たちが実感したように、被災地の人々が失ってしまったものは、家族や友人、家や仕事など生活の基盤となる多くの大切なものであった。生活の基盤を一瞬にして失うという出来事は、あまりにも悲惨なものであり、現実とはかけ離れている。そのような中、被災地の人々が現実的知覚の獲得に至るまでには、長い時間を要することが予測される。日和

山公園で訪れた人々に被災状況を自ら話していた方も、繰り返し体験を語ることで、自分の身に起きたことを客観化するとともに少しずつ現実を受け入れ、正しい現実的知覚を得ようとしていたのではないだろうか。名取市で見た、半壊の家の保存もまた、現実的知覚を得ようとする思いのあらわれと考えることができる。

社会的支持は、問題解決をしていくために頼ることができ、しかも身近にいてすぐ利用できるような人々の存在を意味している。適切な社会的支持は、ストレスに耐え、問題解決を行う能力を高める。一方、社会的支持がないと、感情が不安定となり情緒的な緊張状態が続き、危機が促進される。一般的に、社会的支持となり得るのは、家族や友人といった人的資源、生活必需品のような物的資源、生活を営むために必要な社会資源などが考えられる。しかし、被災地の多くの人々は震災により家族や友人を失っている。つまり、大切な人を失うという喪失体験への深い悲しみと同時に、頼ることができる存在を失うという二重の苦しみに耐えねばならない状況であったということだ。また、暮らしに必要な物品や建物も流失し、家庭・職場といった生活の場も失くしている。震災直後のそのような状況の中で、各地から集まったボランティアの存在や応援物資は、物理的にも精神的にも、被災地の人々の社会的支持となっていたと考えられる。また、私たちが被災者の語りを聴かせていただいたことも、出来事の主観的なとらえとともに感情の表出を促す、一時的な社会的支持となっていたのではないかと考える。

対処機制は、その人がもつその人なりのストレス緩和のための方策である。人は日々の生活の中で、不安に対処したり、情緒的緊張をやわらげる方法を獲得している。そのため、日常の中のストレスは自分自身で解決できることが多い。しかし東日本大震災は、平穏な生活を脅かす非日常的な出来事であり、未経験の惨事に多くの人々は対処機制を持ち合わせていなかったと考えられる。一般的に危機は、その人の持つ対処機制により4週間から6週間以上は続かず、何らかの結末を迎える¹⁰⁾といわれている。被災地の人々の多くも、未曾有の出来事に必死に新しい対処機制を見出し、可能な限り被災後の環境へ適応しようと試みている。しかし、訪れた状況危機があまりに大きなものであったため、対処機制の獲得が容易ではなく適応までに時間を要するのだと考えられる。今回被災地を訪れ実際に見ることのできた町や人々の姿は、生活を取り戻そうと必死に努力する姿であり、決して後ろ向きではなかった。危機に対する反応は即時的で、一時的であるかもしれない

し、あるいは危機状況それ自身の長期間の適応を構成しているかもしれない¹¹⁾というミラーの指摘もある。被災地の人々は、これまで築いてきた生活をすぐに取り戻すことはできないと理解しながらも、不安の中から自分たちが持ち合わせている力を探り、今まだ危機に適応していこうと努力しているのだと考える。

このように生活の基盤を失うという困難に直面しながらも、現実を受け止め、被災後の状況に適応していこうとしている被災地の人々に対して、私たちができることは以下のように挙げられた。

- 1) 正しい現実的知覚を得るために、体験の語りを繰り返し傾聴し、出来事の正しい認識と客観化を促すことだと考える。語りの内容を、知識の部分と感情の部分とに分けて整理することも大切になる¹²⁾。出来事に対する理解と感情の部分を聞き分けることによって、どのようにして正しい現実的知覚に導くことができるかを見定めることができるからである。
- 2) 社会的支持が十分得られるために、生活という視点から必要な物資や力を考えて提供することや、看護者という職種を活かし被災者のそばで傾聴すること、社会的資源の活用によって自らが支えとなること、頼れる場所を作ることだと考える。また、活用できる社会的支持がすでにあるのであれば、被災者の自立を促進できるように、そのサポート機能を高める働きかけを行うことも必要である。
- 3) 対処機制を獲得するために、対象に合わせた対処方法やストレス緩和法を提案すること、状況を見極め見守っていくことが考えられる。フィנקの危機モデルを用いて具体的に述べるならば、衝撃・防御的退行・承認の段階では見守りや語りの傾聴によって安全を保障するとともに、適応の段階では具体的な対処方法を提案することで適応や成長を促進させる働きかけを行うことである。

今回被災地を訪れ、メディアでは実感しえなかった被災者の視点から人々や町の姿を知ることができた。そして、私たちにできることを被災者の生活レベルで考えることができた。この経験は、被災地が元の姿を取り戻すまでに、私たちが具体的に行動するための一助となると言える。

6. 謝 辞

突然の訪問にも関わらず、被災時のことを話してくださった被災者の方々に、心より感謝いたします。また、このような貴重な機会に恵まれたことに厚く御礼申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 消防庁の HP :
http://www.fdma.go.jp/bn/higaihou_new.html
- 2) 仙台市の HP :
<https://www.city.sendai.jp/shisei/profile.html>
- 3) 石巻市の HP : <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>
- 4) 名取市の HP : <http://www.city.natori.miyagi.jp/>
- 5) 黒田 裕子, 酒井 明子: 災害看護. 第1版, メディカ出版, 大阪, 73, 2011
- 6) 5) と同掲書, 74 頁
- 7) 小島 操子: 危機理論発展の背景と危機モデル. 看護研究 第21巻 第5号: 4, 1998
- 8) 岡堂 哲雄, 鈴木 志津枝: 危機的患者の心理と看護. 第1版, 中央法規出版, 東京, 11-67, 1995
- 9) ドナ C. アギュラ, 小松 源助, 荒川 義子 訳: 危機介入の理論と実際 医療・看護・福祉のために. 第2刷, 川島書店, 東京, 1-32, 1999
- 10) 7) と同掲書, 4 頁
- 11) 7) と同掲書, 5 頁
- 12) 小島 操子: 看護における危機理論・危機介入 フォーラム / コーン / アグィレラ / ムースの危機モデルから学ぶ. 第1版, 金芳堂, 京都, 50-57, 2005
- 13) 堀込 智之: 1000年に一度の大津波をつかまえる 被災地への誘い 石巻地方の調査, 証言, 実験を元にして. 宮城, 2013
- 14) 西川 喜久: 大津波襲来 石巻地方の記録. 第1刷, 三陸河北新報社, 宮城, 2011
- 15) 岩波書店編集部: 3.11 を心に刻んで 2013. 第1刷, 岩波書店, 東京, 90-119, 2013
- 16) 池上 正樹: 東日本大震災・石巻の人たちの50日間 ふたたび, ここから. 第1刷, ポプラ社, 東京, 2011
- 17) 日本看護協会出版会編集部: ルポ・その時看護は ナース発 東日本大震災レポート. 第1版, 日本看護協会出版会, 東京, 2012