福島こころのケア
実践と教訓

世界の医療団

おだかぶらっとほーむにてヨガ教室

東日本大震災後8年経てども、終わりの見えない福島の原子力災害。地域に根差した保健医療福祉団体なごみと外部支援団体である世界の医療団は、協働して、時とともに変遷し複雑化する福島のこころのケアのニーズにきめ細かく応じてきた。本冊子は、7年にわたる経験によって編み出された包括的な心のケアのノウハウとパートナーシップの教訓を広く共有するものである。

団体紹介

特定非営利活動法人 相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会

特定非営利活動法人　相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会（以下、なごみ）は、東日本大震災後の2011年3月29日より福島県相双地区において活動してきた福島県立医科大学心のケアチーム（以下、心のケアチーム）の活動を継続的に実施していくために、2011年11月29日に認可を受けて発足した。2019年3月現在、なごみは、相馬市、南相馬市にそれぞれ拠点をおき活動している。相馬事務所では、訪問看護ステーションなごみと地域活動支援センター／相談支援事業所なごみCLUB、南相馬事務所は、相馬広域こころのケアセンターなごみが活動している。

本冊子で紹介する相馬広域こころのケアセンターなごみは、一般社団法人福島県精神保健福祉協会よりふくしま心のケアセンターの相馬方部センターとして委託を受け、被災者のこころのケア事業を行っている。現在、福島県浜通りの2市2町1村（新地町、相馬市、南相馬市、浪江町、飯舘村）の人口約10万人を対象地域としている。

特定非営利活動法人 世界の医療団日本

あらゆる人々が健康への権利を達成できる社会を目指し、国内外で活動を展開している国際NGO。世界16か国にある事務局の一つとして、阪神大震災後の緊急支援を契機に1995年に日本で設立され、国内及び海外で医療から疎外された人々に対する支援活動を行ってきた。

世界の医療団は、医療の提供と社会変革への証言を活動の柱に据えている。国籍、人種、民族、思想、宗教などのあらゆる壁を越えて、医療倫理に即した医療サービスを提供する一方、地域社会に密着したアプローチによって医療へのアクセスを阻む社会的要因を取り除いていくための活動を行う。また、必要な医療にアクセスできない原因、医療支援を実施する上での障壁、健康への権利の侵害の現状について証言し、政策決定の過程に働きかける提言を行うことで、すべての人がアクセス可能な全国レベルの医療制度の確立を目指している。

目次

団体紹介 …… 1
目次 …… 2

はじめに …… 3
世界の医療団　米田 祐子

第一部
福島県相双地区におけるなごみと世界の医療団の協働活動の変遷 …… 5

1. 相双地区に新しい精神医療を立ち上げる意義 …… 5
なごみ　大川 貴子
2. 相馬広域こころのケアセンターなごみの変遷 …… 7
相馬広域こころのケアセンターなごみ　米倉 一磨
3. 世界の医療団の関与 …… 9
世界の医療団　米田 祐子
年表 …… 11

第二部
包括的なこころのケアのノウハウ …… 13

1. 集団活動を通してのこころのケア …… 13
1.1 集団活動のはじまり …… 13
なごみ　大川 貴子
1.2 集団活動の展開 …… 14
相馬広域こころのケアセンターなごみ　立谷 洋
1.3 集まる場づくり …… 17
1）なごみのねらい …… 17
相馬広域こころのケアセンターなごみ　立谷 洋
2）世界の医療団の関わり …… 19
世界の医療団　横内 弥生
1.4 集まるきっかけづくり …… 25
1）なごみのねらい …… 25
相馬広域こころのケアセンターなごみ　伏見 香代
2）世界の医療団の関わり …… 26
世界の医療団　小松原 ゆかり
2. 個別的なニーズに合わせた支援 …… 30
2.1 高齢者支援 …… 30
1）なごみのねらい …… 30
相馬広域こころのケアセンターなごみ　立谷 洋
2）世界の医療団の関わり …… 32
世界の医療団　落合 庸子
2.2 若者の社会参加を促す支援 …… 33
1）なごみのねらい …… 33
相馬広域こころのケアセンターなごみ　西内 実菜
2）世界の医療団の関わり …… 35
世界の医療団　増田 利佳
2.3 遺族支援 …… 37
相馬広域こころのケアセンターなごみ　米倉 一磨
遺族に寄り添って …… 38
相馬広域こころのケアセンターなごみ　足立 知子

第三部
今後への教訓 …… 39

1 被災地における地域再構築とこころのケア …… 39
相馬広域こころのケアセンターなごみ　米倉 一磨
2 地域資源と外部資源を活用した協働事業 …… 41
世界の医療団　米田 祐子
あとがき …… 43
なごみ　大川 貴子
付属資料「サロンでの集団活動レシピ集」 …… 46
世界の医療団　横内 弥生

写真編集 …… 相馬広域こころのケアセンターなごみ　工藤 慎吾

はじめに

世界の医療団
米田 祐子

プロフィール
貧困・環境問題に取り組んできた。主にアジア・アフリカの開発途上国で、保健、教育、子どもの保護、農村開発などの活動に従事。2018年より世界の医療団にて支援事業マネージャーを務める。

原発事故後の福島のこころのケアの特殊性

2011年3月11日。震災、津波、東京電力福島第一原発事故という複合災害は、福島の人々をそれまでの日常生活から断絶してしまった。特に原子力災害の影響は計り知れず、償いきれない人災への言葉にならない憤りややるせなさ、先行きの見通せない中途半端な状況から、こころのケアの現場では震災初期の状況が今でも続いている。福島において、こころのケアのニーズは、時とともに収束していくものではなく、むしろ恒常的に複雑化・増大化してきたといえる。肥大するニーズに対して保健医療福祉人材が圧倒的に不足している現場では、人よりも疾患にフォーカスし、または当事者よりも支援者の判断に準拠し、個々人の置かれた状況よりも制度の運用に沿った支援の仕方に陥ってしまいがちだ。福島のこころのケアのニーズは、天災に起因するものとは異なり、新たな課題を提起するものである。

なごみと世界の医療団の取り組み

こうした課題を踏まえ、なごみと世界の医療団は、2012年初めよりパートナーシップを組み、住民の意思と主体性を尊重し、個々人に寄り添った包括的で柔軟な支援を心掛けてきた。なごみは、精神科医療の崩壊した相双地区で、地域資源を活用して包括的なこころのケアの仕組み作りを目指してきた。一方、世界の医療団は、そのビジョンに共感し、様々な専門分野の保健医療福祉従事者を派遣し、協働体制を築いてきた。

世界の医療団となごみ職員。© Kazuo Koishi

本冊子の目的と対象

本冊子は、過去7年間の両団体の協働によるこころのケアの実践と教訓の記録である。その目的は二つある。

1）蓄積されたノウハウの共有

まず、福島県相双地区でなごみと世界の医療団が形作ってきたこころのケアのノウハウを、避難指示が解除された双葉郡をはじめとした浜通り地区におけるこころのケアとコミュニティづくりに広く活用していく意図がある。2017年4月より、福島では、ほとんどの地域で避難指示が解除され、希望する住民の帰還が始まった。長年にわたる避難生活を経た後の帰還率は低く、急激な過疎化・高齢化が進み、こころのケアと地域づくりのニーズは高い。さらに、福島を超えて、今後も発生しうる災害の被災者に対するこころの復興に資すると期待される。本冊子は、相双地区で蓄積されたこころのケアのノウハウを他地域で活用していこうとするこころのケアの実践者を対象とする。

2）地域の保健・医療・福祉団体と外部からの支援団体との協働のあり方

原子力災害という前例のない事態に直面して、その時と場に適したこころのケアのノウハウが編み出されてきた背景には、地域の主体性を重んじつつ、外部の知見やスキルを導入するという、なごみと世界の医療団の協働体制がある。なごみと世界の医療団のパートナーシップは、両者が刺激を受けあい、工夫を重ねることで、より創造的に支援のニーズに応じることができると実証するもので、地域の保健医療福祉機関と外部支援団体の連携のあり方を考察するうえで、有用な事例になる。本冊子は、外部資源の投入を福島及びその他被災地における保健医療福祉従事者不足解消の手段とみる国や自治体の政策立案・実行機関を対象に、なごみと世界の医療団の教訓を共有するものである。

本冊子の構成

第一部では、「福島県相双地区におけるなごみと世界の医療団の協働活動の変遷」として、3章にわたり、被災後の相双地区に新たな精神保健医療福祉システムを立ち上げることの意義とその経緯を振り返り、なごみと世界の医療団の協働体制を俯瞰する。

本書の根幹を成す第二部は、相馬広域こころのケアセンターなごみと世界の医療団の視点から、変遷する状況に応じて臨床の現場で実践されてきた包括的なこころのケアのノウハウを文書化するものである。「1. 集団活動を通してのこころのケア」では、コミュニティづくり、居場所づくりを目指した集団活動の経験を描く。まず、被災後間もない時期に、避難先の公共施設や仮設住宅でどのように集団活動が始まり（「1.1集団活動のはじまり」）、その後の地域の変遷の過程で、どのように展開されたか（「1.2集団活動の展開」)を俯瞰する。集合住宅における集まる場づくり（「1.3集まる場づくり」）、健康づくりをツールとした集まるきっかけづくり（「1.4集まるきっかけづくり」）について、参加者の声を交ぜながら、それぞれ経験と教訓を詳述する。「2. 個別的なニーズに合わせた支援」では、個別のこころのケアのニーズにきめ細かく対応する心掛けや手法がまとめられている（「2.1高齢者支援」「2.2若者の社会参加を促す支援」）。「2.3遺族支援」では、複雑なこころのケアのニーズを抱える遺族に寄り添い支えていくことの難しさが綴られている。なお、「1.3集まる場づくり」で用いられた活動のメニューは、付属資料として冊子の後部に付されている。

第三部「今後への教訓」は、第一部と第二部から、汎用性のある教訓を引き出したものである。本冊子の目的に沿って「1. 被災地における地域再構築とこころのケア」では、他地域に応用できるこころのケアのノウハウについて、「2. 地域資源と外部資源を活用した協働事業」では、地域の団体と外部支援団体の協働のあり方について、それぞれ考察する。

第一部

福島県相双地区における なごみと世界の医療団の 協働活動の変遷

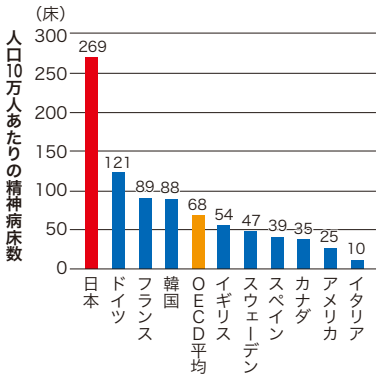
1. 相双地区に新しい精神医療を立ち上げる意義

なごみ
大川 貴子

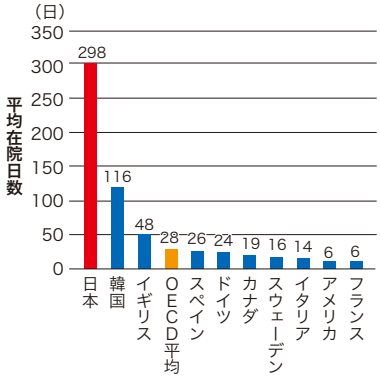
プロフィール
福島県立医科大学看護学部にて精神看護学を担当。東日本大震災時、相双地区にて福島県立医科大学心のケアチームのコーディネーターを務める。NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会の立ち上げに関与し、初代理事長である丹羽真一氏の後任として、2012年11月より理事長となる。また、1995年には阪神淡路大震災をも経験し、保健所や避難所での支援活動に参加した。

震災前からある日本の精神医療の課題

日本の精神医療の特徴として、諸外国に比べて際立って多くの精神病床を有し、平均在院日数も長く、多くの精神障害者が長期間にわたって入院生活を余儀なくされている現状がある。人口10万人あたりの精神病床数は、OECD加盟国の平均が68床であるのに対して日本は269床であり、平均在院日数もOECD加盟国の平均は28日であるが日本は298日となっている。日本でも、2004年には精神保健医療福祉の改革ビジョンにて「入院医療中心から地域生活中心へ」という基本方針が示され施策も講じられてきたが、諸外国とはかけ離れた状況が続いている。



精神病床数の各国比較



精神病床の平均在院日数の国際比較

【出典】OECD：Making Mental Health Count in Europe, 2015

震災を課題克服への糸口に

福島県では、2011年3月11日の東日本大震災、およびその後に発生した東京電力福島第一原子力発電所の事故により、相双地区では精神病床のある5病院が閉鎖され、901床の精神病床を失った。震災から8年経過しようとしている現在、約10万人の人口に対して60床[1]が再稼動している。相双地区の中でも東京電力福島第一原子力発電所より北部では、諸外国と同様の人口10万対60床という状況が、結果的に作り出されたことになる。

震災後増大する精神保健医療福祉のニーズ

一方で、震災および東京電力福島第一原子力発電所の事故によって、PTSD（Post Traumatic Stress Disorder：心的外傷後ストレス障害）や、うつ病、アルコール依存症に罹

[1] 雲雀ヶ丘病院のみ。

患するなど、精神の健康を害す人は多い。家が崩れるほどの大きな地震。多くの人命を奪っていった津波。直ちに避難しなければ被爆してしまうかもしれないという恐怖に駆られながら、行く先も定まらない中での避難。さらに被災後も、苦難は続く。先の見えない長期的な避難による生活基盤や周囲の環境の激変。住みなされた土地での生活を奪われ、先祖が眠る故郷から離れなければならないという、喪失感。親戚の家、避難所、仮設住宅、借り上げ住宅、復興公営住宅など、被災後の度重なる移転。こうした体験は、心身に計り知れない疲労やストレスをもたらしている。特に、もともと精神疾患や障害を抱えていた人々や、高齢者、発達途上にある子どもたちへの影響は大きい。東日本大震災に関連する自殺について2017年の統計をみると、岩手県が7名、宮城県が5名であるのに対して、福島県は12名となっており、前年の7名を越える方が亡くなっている。苦悩を抱え、十分な支援が得られていない人々がまだまだあることが窺える。

こころのケアを必要とする人を支える地域づくり

以上のような状況から、相双地区では、震災によって引き起こされるメンタルヘルスの問題に対応すると共に、精神障害者が病院ではなく地域においてその人らしい生活を送れるような支援体制を整えていくことが喫緊の課題である。とはいえ、被災後、こころの拠り所となるべき家族、職場、地域の長年の繋がりは、引き裂かれてしまった。避難によって物理的に引き離された、というだけではない。原発事故に直面して避難するかしないか、職場に残るか残らないか、帰還するかしないかという決断は、時に家族や職場、地域などの近しい間でも、感情の行き違いや不信感を生む。時には、原発被害の補償を巡って、親戚間や地域間の関係を分断してしまうこともある。

なごみの目指すもの

日本の中でも極めて精神医療が希薄となった地域において、メンタルヘルスに関するケアを要する人々が増大しているという難しい状況の中で、住民の方々の精神の健康の維持・増進をはかれるように、そして精神の不調が生じた場合には早期に適切な支援が受けられるように、さらには精神障害者が地域においてその人が望む生活が営めるように、どのような支援体制を構築していく必要があるのかを模索しながら、住民や様々な関係機関と協力し合って形作っていく、それがなごみが目指すところである。

世界の医療団による脳波計の贈呈式

2. 相馬広域こころのケアセンターなごみの変遷

慢性的な精神保健医療福祉分野の人材不足

全国的に保健医療福祉分野は人手不足とされるが、福島では、原子力災害に起因する子育て世代の専門家の県外流出が著しい。相双地区では、大規模な地震や津波、原発事故によって、震災以前よりあった様々なこころの問題が表面化し、専門職によるこころのケアのニーズが急激に高まったことが、仮設住宅の全戸訪問、住民調査によって明らかになった。その一方で、それに応じる避難先・帰還先の自治体や支援機関では、職員が震災前から大幅に減少し、医療福祉分野を含め慢性的な支援者不足に陥った。

相馬広域こころのケアセンター
なごみ
米倉 一磨

プロフィール
2011年3月29日より福島県立医科大学心のケアチームへボランティアとして活動に参加。同年、同活動を福島県相双保健福祉事務所の臨時職員として継続する。2012年1月より当法人の相馬広域こころのケアセンターセンター長となる。

相馬市・新地町を中心に、活動の柱を確立

相馬広域こころのケアセンターなごみは、当初、相馬市や新地町の全戸訪問から、自ら心身の健康を維持することが困難でハイリスク状態にあると判断された住民や、特に支援が困難であるとして市町村から依頼された住民の個別訪問を行った。また、その創設以前に心のケアチームが行ってきた仮設住宅や相馬市保健センターでの集団活動を引き継いだ。個別訪問と集団活動は、当初より相馬広域こころのケアセンターなごみの活動の柱であったといえる。

南相馬市へ拠点を移動、拡大するニーズ

2015年に南相馬事務所を設置すると、南相馬市からの依頼が増加した。遺族や疲弊する支援者を支えるニーズ、長引く避難生活による健康問題が浮上した。また、浪江町をはじめ原発事故の影響が深刻だった双葉地域から避難してきた住民への個別支援やコミュニティづくりが求められ、浪江町出身者が入居していた南相馬市の八方内仮設住宅への集団活動を開始した。

世界の医療団とは、この時期から現状や課題を共有し、協働した支援を行ってきた。深刻な人材不足の地域で、拡大するニーズに応じることができたのは、世界の医療団を始め相馬広域こころのケアセンターなごみを支援してきた支援者の力があったからだといえる。それぞれ専門分野を持つ世界の医療団のボランティアは、適材適所で配置され、なごみ職員とペアになって集団活動や個別訪問を共に従事してきた。

避難指示解除と支援内容の複雑化

南相馬市では、小高区で、避難指示が出されていたが、2016年7月12日に帰還困難区域を除いて解除された。続いて、浪江町は、除染・インフラ復旧・生活基盤の再生を集中的に進めた結果、2017年3月31日に一部の区域について避難指示が解除された。

この時期になると、復興住宅へ移転した住民のコミュニティの維持や帰還後の住民のコミュニティの再構築を後押しする支援が求められた。そこで、小高区でヨガ教室をはじめ健康に関する教室や、浪江町内で社会福祉協議会が開催する活動に講師を派遣した。南相馬市内では、復興公営住宅が完成し、住民票を南相馬市以外の市町村に置く住民が多く入居した。市町村による住民の見守りでは、当該自治体に住民票を置かない住民の孤立死を防ぐことができない。また、一部の復興公営住宅では、団地会長が不在の期間があるなどの問題が出てきた。

また、支援（介護保険や障害者対象の支援等）に繋がりにくい住民が増加していった。そのような住民は、生活の再建が困難な高齢者や精神障害者であったり、アルコール関連問題やメンタルヘルスの問題を抱え、就労に繋がりにくく、孤立化しやすいハイリスク者である。相馬広域こころのケアセンターなごみは、これらの問題に対して答えるべく集団活動や個別訪問を行っている。

対話を通して変遷するニーズに対応

このように、相馬広域こころのケアセンターなごみと世界の医療団の協働作業は、避難区域の解除やニーズの拡大に応じて、北部の相馬市から南相馬市、浪江町へ、仮設住宅から復興住宅へと場を移し拡大していった。また、いち早く住民の要望に応じて、支援の内容も変化させてきた。両団体の間で、絶えずニーズと課題を共有してきたことが、新しい状況への柔軟で創造的な対応を可能にしたといえる。

福島の複合災害の影響は、今も続いている。時とともに支援者が次々と撤退するなか、なごみも世界の医療団も、継続してこの地で協働作業を続ける唯一無二のパートナーである。

世界の医療団からの寄付

3. 世界の医療団の関与

世界の医療団 米田 祐子

なごみの理念に共鳴

世界の医療団が福島支援を決めたのは、東日本大震災発生後半年経った2011年11月だった。震災当初から岩手県大槌町で行っていたこころのケア活動も緊急時の山場を越え、改めて被害状況を俯瞰した際、精神医療サービスが空白となっていた福島県沿岸部への支援の必要性が明らかになった。地震、津波に加え、東京電力福島第一原子力発電所による世界でも例のない大規模な原子力災害を併発した複合災害は、その被害の収束に数十年かかると見られ、住民、地域、行政による医療ニーズへの対応には外部からの支援が必要とされていた。福島県立医科大学の専門家を中心とした有志がなごみの立ち上げを準備していたところに出会い、会の設立主旨に共鳴して、精神科医療分野における過去の経験を活かした支援活動を始動するに至った。

中長期的な視野に立った緊急・復興支援

緊急援助において、世界の医療団は、一時的な医療支援だけでなく、中長期的な視野から現地の医療システムの再構築をサポートし、より災害に強い制度や社会づくりを目指す活動を行っている。そのうえで、地域の市民団体や医療機関との協力は欠かせない。福島において、自らも被災した県内の専門家による自立した医療サービスの提供を支援することは、まず、当事者のエンパワメントとしてそれ自体が意義深いことであった。また、なごみは、東日本大震災後、途絶えてしまった精神医療サービスを元あった状態に回復するのでなく、震災前からの課題の克服も視野に入れた新しい精神科保健医療福祉システムの構築を目的に設立された。世界の医療団として、災害後の回復・復興支援以上に革新的な取り組みに関与できたことは大きい。なごみが、コミュニティに根差した形で必要とされる医療保健福祉活動を行う相馬広域こころのケアセンターを開設していたことは、住民一人一人に寄り添い、そのエンパワメントを志す世界の医療団の理念に合致するものだった。

「地域が必要としていることは何かということを日々の活動を通じて把握し、精神疾患を抱えながらもその方らしい生活が地域で営めるように、様々な関係機関と連携を図りながら、取り組んでいく」

（大川貴子 なごみ理事長）

外部支援団体としての役割

だからこそ、外部の専門家が「施す」支援になってはならない。世界の医療団は、当初から地域の専門家や支援団体が、変化していくニーズの見極めやその対応策の考案、実施の担い手となることを重んじてきた。福島では、原発事故処理、賠償問題、除染作業の進捗、避難指示解除など、時間の経過とともに状況が激しく変化す

る。それに伴う住民や地域のこころの状況の変化を至近から追い、きめ細かな対応を講じていくことが求められる。世界の医療団は、パートナー団体であるなごみとの対話の中からその時々で求められる支援のあり方と求められる役割を汲み取り、地域の主体性を前面に出すことに徹してきた。

残された課題：地域の支援団体・保健医療福祉専門家への引継ぎ

なごみの創設にあたって、地域で不足している保健医療福祉人材を派遣によって補うことが求められた。臨床の現場に専門家を投入することで医療援助団体としての特性を活かせた一方、恒常的、継続的なサービスの提供を外部資源に依存するのは望ましくはないとの認識は当初からあった。本来、外部資源は、緊急時の一時的な支援に活用されるもので、地域の回復力が戻るに伴い、徐々に地域の人材に引き継いでいくべきものである。これまでも、世界の医療団は岩手県大槌町や熊本県西原町での活動において、被災地で安定したサービスが提供できる体制が確立されたことを以て、緊急支援から撤退した。しかし、終わりの見えない未曽有の原発事故にあって、福島の人材不足が恒常化しつつあること、そうした福島の状況自体に行政としても出口を見据えた方策が打ち出せていないことから、事業終了に向けた具体的な策は未だに立てられていない。

世界の医療団フランスによる視察

今後求められる役割

震災後 10 年を目前にした今、国際 NGO である世界の医療団だからこそできることが改めて問われる。時の経過に伴い外部支援者の撤退が相次ぐ中で、福島への継続した関与には新たな意義がある。外部の支援団体が関与することによって、福島の課題を個別、局地的に終わらせず、大局的な見地から広く社会に発信していくことができる。また、臨床の現場においても、外部の団体として地域に内在するなわばりやしがらみから一線を画し、住民に接することができる。これまで、相馬広域こころのケアセンターなごみと協働することによって、お互いの強みを活かしながら相乗効果を生み出すことができた。制度・社会の変革を目指すうえで、臨床の現場で、外部支援団体として最終目標をどこに置くのか、模索は続く。

相双地区の変遷

なごみのこころのケア

2011年

3月11日、東日本大震災発災

●新地町、相馬市、南相馬市に避難所開設。

●東電福島第一原発半径30キロ圏内避難指示。

●4-5月、仮設住宅への入居開始。

●9月、東電福島第一原発半径20-30キロ圏内緊急時避難準備区域の指定解除。

避難所

仮設住宅

福島県立医科大学

●3月末より福島県立医科大学心のケアチームが活動開始

5月より、集団活動支援開始（第二部1.1参照）

●相馬市保健センターで「ちょっとここで一休みの会」開始。

●相馬市仮設住宅4か所（大野台仮設住宅も含む）で「いつもこ

●新地町仮設住宅8ケ所にて「ちょっとここで一息の会」開始。

なごみ

●12月15日、NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉シス

2012年

●1月9日、相馬事務所開設
福島県立医科大学心のケアチームより訪問・こころの相談・集

●新地町・相馬市・南相馬市にて地域住民への訪問活動（第二

●相馬市内・新地町の仮設住宅や保健センターで、集団活動。

●10月、南相馬市鹿島区にて、双葉郡から避難した住民向け
は南相馬市主催、2018年よりなごみ主催。（～現在）（第二部

2013年

●遺族支援開始。（第二部2.3参照）。

●4月、南相馬市原町区にて、双葉郡浪江町自治会主催「なみえ
（第二部1.2参照）。

2014年

●4月1日、相馬広域こころのケアセンターなごみ南相馬事務所
ふくしま心のケアセンター南相馬駐在と統合し、**訪問活動**を

●7月、南相馬市八方内にて、浪江町仮設住宅で「ちょっといっ
（2017年2月終了）（第二部1.2、1.3参照）。

2015年

●8月、南相馬市小高区にて、帰還準備宿泊開始。

●12月、若者の社会参加を促す「チャレンジクラブ」開始（～現

●12月、南相馬市小高区で「おだかぷらっとほーむ」開始（～現

2016年

●7月、一部を除き南相馬市小高区で、避難指示解除準備区域、居住制限区域解除。

●9月、南相馬市にて、復興公営住宅への入居開始。

●11月、双葉郡浪江町にて、帰還準備宿泊開始。

●10月、若者の社会参加を促す「サロンぼちぼっち」開始（～現

2017年

●3月、一部を除く大部分の対象地区の避難指示解除。

復興公営住宅

●2月、南相馬市原町区の北原復興公営住宅で、5月より南町復
始（～現在）（第二部1.2、1.3参照）

●8月、双葉郡浪江町にて、社協主催「なみえいきいき交流会」
（～現在）（第二部1.4参照）

2018年

●9月より、双葉郡浪江町にて、あおた荘での住民向け集団支援

●支援者を対象とした「なごみこころの健康相談」開始

第二部1. 集団活動を通してのこころのケア
第二部2. 個別的なニーズに合わせた支援

活動	世界の医療団の支援
	ニココロプロジェクト ●4月より、東日本大震災において津波被害が大きかった岩手県の釜石、大槌でこころのケア活動を開始。(2014年9月まで)
こで一休みの会」開始。	●秋より、福島での支援の可能性を模索。 NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会の立ち上げを準備している関係者に出会う。
テムをつくる会設立。	
団活動を引き継ぐ 部2.1参照)。 なごみ相馬事務所 「かしまに集まっ会」支援開始。当初 1.2参照)。	**福島そうそうプロジェクト** ●資機材の提供。 ●3月より人材派遣を開始。 ●派遣看護師による**集団活動の支援、個別訪問への同行** 集団活動の中で血圧測定を行い、健康状態のチェックを行う。 世界の医療団による最初の医療人材派遣
相双会」支援開始(2017年4月終了)	●他団体からの派遣による高橋臨床心理士の**遺族支援、個別支援への同行**。 ●3月、横内臨床心理士、個人ボランティアとして活動開始。**相馬市内の仮設住宅での集団活動の支援。**
開設 引継ぐ。 なごみ南相馬事務所 ぷくの会」開始	●5月、落合看護師の派遣開始。**高齢者を中心に個別訪問への同行** ●7月、世界の医療団として、横内臨床心理士を派遣。**相馬市大野台、南相馬市八方内の仮設住宅での集団活動の支援、個別訪問への同行。** ●8月、増田看護師の派遣開始。**相馬市内の仮設住宅での集団活動の支援、個別訪問への同行。**
在)(第二部2.2参照) 在)(第二部1.4参照)	●増田看護師による**若者の社会参加を促す「チャレンジクラブ」支援。**相馬市から南相馬市へ支援対象地域をシフト。
在)(第二部2.2参照)	●4月より、小松原健康運動実践指導者の派遣開始。**南相馬市小高区で「おだかぷらっとほーむ」での集団活動の支援。** ●増田看護師による**若者の社会参加を促す「サロンぼちぼっち」支援。**
興公営住宅で、「ひとやすみの会」開 支援開始	●横内臨床心理士、落合看護師による**南町・北原復興公営住宅での集団活動の支援** ●小松原健康運動実践指導者による**浪江町社協主催「なみえいきいき交流会」での集団活動の支援。** ●世界の医療団として高橋臨床心理士の派遣を継続。
開始。(～現在)(第二部1.4参照)	●小松原健康運動実践指導者による浪江町の集団活動の支援を「なみえいきいき交流会」から**あおた荘にシフト(第二部1.4参照)。** ●高橋臨床心理士による支援者支援。

第二部

包括的なこころのケアのノウハウ

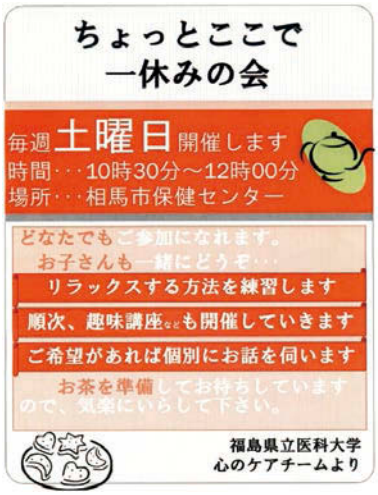
1. 集団活動を通してのこころのケア

1.1 集団活動のはじまり

なごみ 大川 貴子

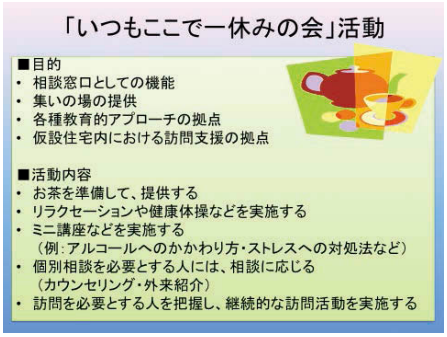
相馬市保健センターで「ちょっとここで一休みの会」

なごみの前身である心のケアチームでは、2011年5月21日より、毎週土曜日10時30分から12時まで、相馬市保健センターにて「ちょっとここで一休みの会」を開催した。避難所や仮設住宅で生活している人だけではなく、地域で生活している多くの住民を対象とし、お茶を準備して談話をしながら、個別相談に応じたり、リラクゼーションやヨガなどを行なうと共に、育児中の方々も参加できるよう子どもが遊べるスペースを確保した。スタッフは、福島県立医科大学大学院看護学研究科精神看護学領域の修了生が中心となり、福島県内の精神科病院等の職員や、ボランティア団体チームJAPAN300、関東の大学院の心理学の学生も加わった。



仮設住宅で「いつもここで一休みの会」「ちょっとここで一息の会」

上記と並行して、仮設住宅の集会場・談話室においても集団活動を開始した。相馬市には、仮設住宅が「刈敷田」、「柚木」、「東グラウンド」、「大野台」の4カ所に合計1500戸（含：飯舘村、南相馬市、浪江町等からの避難者用）が作られ、それぞれに集会場または談話室が設置された。各仮設住宅において、週に１回づつ「いつもここで一休みの会」を開催した。新地町にも、仮設住宅が8カ所、584戸（含：南相馬市、浪江町等からの避難者用）があり、各仮設住宅において月に１回づつ「ちょっとここで一息の会」を開催した。



繋がり、繋げる場

これらの会は、①相談窓口としての機能、②集いの場の提供、③各種教育的アプローチの拠点づくり、④仮設住宅内における訪問支援の拠点づくりを目的にして開設した。お茶を飲みながら話をしたり、手作業などを行なったりした。参加者より、血圧を測って欲しいとの要望があり、毎回血圧測定をしては健康状態の確認を行ないながら、不安や心配事などを傾聴するようにした。個別相談を必要とする人にはその場で話を聞いたり、必要に応じて個別訪問も行なった。

なお、会の名前をつけるにあたっては、相当頭を悩ませた。当時、「精神」とか「こころ」という言葉を前面に出すと、「自分はそんな病気ではない」「別に支援なんてしてもらわなくても大丈夫」といって敬遠され、参加者はいなくなると思われた。そこで、「一休みの会」という名前をつけ、「疲

相馬広域こころのケアセンターなごみ集合写真

れた身体やこころを少しだけ休ませてみましょう」という意味合いの会であることを強調した。

場の恒常性が安心感に

仮設住宅で行なった会では、同じ曜日の同じ時間に常設していることを伝え、「ここにくれば相談できる人がいつもいる」という恒常性を強調した。というのも、仮設住宅ができて避難所からの移動をすすめていく際、「ここ（避難所）には、皆さんが来てくれていたけど、もう来なくなっちゃうんでしょ」という不安の声が避難者から聞かれており、「仮設住宅に移っても私たちは支援を続けます」ということを伝えていく必要があったからである。

2011年の夏ぐらいまでは、様々な団体からの支援が入り、このような活動を継続していくことに人手不足は生じなかったが、秋ごろからは定期的に開催することが危ぶまれるほど支援者の数が激減した。そのような中、集団活動の鉄則である「同じ時間に同じ場所での開催」ということを実施し続けた。この鉄則を守ることが、参加者に安心感、安全感をもたらすと信じていたからである。

1.2 集団活動の展開

相馬広域こころのケアセンターなごみ　立谷 洋

震災から年月が経ち、仮設住宅から復興公営住宅へ移り住む人、自宅再建する人、帰還する人、他地域に転居する人など、復興が進むにつれて住民の生活基盤が変化していった。そうした変化に伴い、「ちょっとここで一休みの会」、「いつもここで一休みの会」を契機に始まった集団活動は、形態、開催場所、回数を変えていった。以下、なごみと世界の医療団の協働による集団活動支援の変遷を辿る。後述の1.3及び1.4で得られた教訓は、こうした集団活動に由来するものである。

プロフィール
社会福祉士・介護支援専門員。2012年4月よりふくしま心のケアセンターに入職。2014年4月より相馬広域こころのケアセンターなごみへ出向。南相馬事務所で復興公営住宅をはじめ主に集団活動を行う。

南相馬市鹿島区：双葉郡から避難した住民向け「かしまに集まっ会」

双葉郡からの避難者を対象にした南相馬市主催の集団活動で、開催当初は参加者の悲嘆反応・喪失感・東電行政への怒りなどが強く傾聴が難しいことから依頼が来て、2014年からなごみが運営企画していた。2018年からはなごみが主催となり、対象者も双葉郡のほか相馬市・南相馬市・新地町・飯舘村とエリアを広げて活動を引き継いだ。参加者それぞれが住む場所が変わっても、遠方から足を運んでくれている。藍染めを通して地域のサークルとの交流や地域食の調理実習、郷土食の鮭汁、気功体操、絵手紙、そば打ち、レクリエーション、介護予防体操などの活動を行った。

●2013年5月～2018年11月まで、合計61回開催、参加人数のべ570名。

入居直後の北原復興公営住宅のサロンにて気功体操。© Kazuo Koishi

南相馬市原町区：避難元である双葉郡浪江町自治会「なみえ相双会」

双葉郡浪江町出身で、相馬市・南相馬市の借り上げ住宅住民の自治会が開催するサロンであり、血圧測定や健康状態の観察、軽体操やレクリエーションゲーム等の支援を行ってきた。2016 年には精神科医師による震災ストレスについての講演会も開催した。2017 年 4 月、浪江町の一部避難指示解除をもって自治会は解散となり、なごみの支援も終了した。住民からは継続を希望する声が多くあった。

南相馬市八方内：浪江町仮設住宅で「ちょっといっぷくの会」

南相馬市には2014年当初より双葉郡浪江町住民が居住している仮設住宅があった。浪江町より依頼を受けて集会所で「ちょっといっぷくの会」を実施した。約5か月かけて製作した作品をなみえ十日市という浪江町のお祭りに出品したり、地域の懐かしい郷土料理の鮭汁やかぼちゃ饅頭を作ったり、生活に密着した季節行事を再現したりと毎回好評を得た。しかし自宅再建や復興公営住宅転居など生活の基盤が変化するにつれ、仮設住宅の支援は復興公営住宅に移行することになり、2017年2月で3年間の集団活動は終了した。

●2014年7月～2017年2月まで、合計60回開催、参加人数のべ475名。

参加者の声

参加の動機は？

「皆さんにサロンで会うことができるから」
「サロン活動が楽しみだから」
「サロンで知り合った人と
日常生活でもつながっているから」
「スタッフや支援者など
住民以外の人とも交流できるから」
「前向きになれるから」

南相馬市小高区：おだかぷらっとほーむでの「ぷらっとヨガ」

南相馬市小高区では、避難解除前の2015年12月に帰還者が安心して相談して集える場つくりを目指して、同区内のフリースペースで集団活動を開始した。おだかぷらっとほーむでは、参加者同士が声掛けを主体的に行い、再会の場、情報交換となるような場を目的としている。

南相馬市原町区：北原・南町復興公営住宅での「ひとやすみの会」

南相馬市は、双葉郡浪江町からの避難者人口が二本松市に次いで2番目となり、町外コミュニティとして重要な場所になった。仮設住宅から復興住宅への移動に伴う住民の孤立化が課題となった。しかし、住民票を避難元のまま移り住んでくる復興公営住宅の住民について、避難先自治体も把握しておらず、住民同士を結び付けることは難しかった。住民同士の繋がりをつくるにはサロン以外考えられず、内容をどうするかよりもまず住民に居場所を提供することに重点を置いた。当初は、週１回からスタートし復興公営住宅住民ならどの市町村出身でも参加できるよう、市町村の壁をなくすようにした。気功体操、創作活動、お菓子作り、郷土料理の鮭汁作り、芋煮会、健康講話、紙芝居、地域のお祭りに出品する作品作り、季節行事の再現、レクリエーションゲーム、個別相談を行った。回数を重ねるうちに、繋がっていることの安心感が、参加者の心的変化として現れ、住民同士の自主サロンの開催に結びついた。

●2017年2月～2018年11月まで、合計85回開催、参加人数のべ1383名
（北原復興公営住宅と南町復興公営住宅の合計）

集団活動の意義

総じて、これらの活動は、参加者同士の交流を深め、広げ、また、継続することで参加者の繋がっているという安心感や心的な変化をもたらした。さらに、よりきめ細かな支援の必要な住民を個別の支援につなぎ、主催する自治会などの支援者の支援にも貢献した。自主サークルや自主サロンの開催に至ったものもある。

参加者の声

今までの活動で
よかったことは？

「なみえ十日市祭りにいろんな作品を出品したこと」
「絵を描いたこと」
「毎月の季節にちなんだものを作ったこと」
「さくら餅つくりなどの食べられる物は
作り方が分かってよかった」
「紙芝居」

1.3 集まる場づくり

1）なごみのねらい

相馬広域こころのケアセンターなごみ　立谷 洋

帰還しても、昔の故郷はそこにはない

2016年7月に南相馬市小高区の避難指示が解除され、同市原町区内に4か所の復興公営住宅が完成し入居が始まった。しかし入居住民は避難元町村が違うことで、コミュニティ再構築の難しさが浮き彫りになった。また復興公営住宅は孤立の危険性も高く、健康問題の影響も心配された。自宅再建しても新しい地域に馴染めず、ストレスの蓄積によるメンタルヘルスの問題も課題になった。2017年の双葉郡浪江町、相馬郡飯舘村の避難指示解除後も、健康問題やコミュニティの再生に関連したこころの問題は、小高区と同様、大きな課題となった。

2016年～2017年にかけて行われた避難指示の解除や自主避難者に対する住宅の無償提供打ち切りの決定は、避難を続ける人々に対して、帰還、再び訪れる家族の離散や統合など、先延ばしにしてきた決断や選択に直面することを迫った。帰還後の地域では、インフラ整備の不足や、かつてそこに存在したはずの自分たちの生活や住民同士の繋がり、地域の風景が失われてしまっている。「家があるけど帰れない」、「帰ってもそこにはかつての故郷がない」といったあいまいな状況が生まれている。避難を余儀なくされた人々の中には、自らの体験を言葉にできずにこころの中に溜め込み、生活や人生に影響している人もいる。避難は

参加者の声

今後のサロン活動に取り入れてほしいことは?

「これからも続けてやってほしい」
「紙芝居」
「健康寿命を伸ばすためになること（話や体操）」
「昔のことなど気軽に話し合いたい」

八方内サロン最終回　© Kazuo Koishi

地域のコミュニティを崩壊させ、付き合いのあった友人知人を遠方に遠ざけ、無意識に続いてきた何気ない人間関係さえも途絶えさせてしまった。付き合いの幅を狭めることは、社会的に孤立しやすい状況を生み出してしまう。

帰還後のこころの拠り所をつくるために

被災者支援のステージは復興期を迎え、帰還や移転に伴うコミュニティ作りの取り組みは今始まったばかりである。復興公営住宅や自宅再建は、避難場所が変わっただけ、避難場所が引っ越しただけと感じている住民は数多い。住民のこの思いを踏まえて、集団活動は、地域コミュニティの再構築にどのような役割を果たしていけばいいのだろう。集団活動にも、いろいろな形態があるし、やり方もある。しかし根本となるものは、はっきりしていてシンプルなものだと思う。

「人と出会いたい、人と繋がっていたい、人にそばにいて欲しい。」

人との関わりを求めているのに、関わることの難しさがある。それでも人と関わっていたい。

「復興住宅は終の住処ではない、
新たな仮設住宅だ」という
意識の人が多い。
孤立化、経済困窮の問題は付きまとう。
（相馬広域こころのケアセンターなごみ　立谷洋）

日常に溶け込んだ「いつもそこにある」場

集団活動を行うことですべてが解決するわけでは決してないが、地域コミュニティの再構築が見えにくい中で大事なことは、いつもそこにあり続ける活動であること。当たり前にある地域の風景としてあり続けること。避難された住民の方が何かあったときふらっと立ち寄れるような住民に寄り添った存在であること。その上で地域全体の連携で復興期の地域の課題を表現する活動をしていくことが、地域づくりに繋がっていくものと信じている。

大野台サロン

2）世界の医療団の関わり

世界の医療団　横内 弥生

熱意と志に胸を打たれて

私がボランティアとしてなごみ支援に伺ったのは2013年4月、震災から2年が過ぎた頃だった。横浜で相馬広域こころのケアセンターなごみの米倉所長の講演があり、自分自身も大変な状況の中で、被災者へのこころの支援が必要と奮闘するなごみのスタッフの熱意と志に胸を打たれた。「まだまだ人が足りません。ボランティアに来てください」というメッセージに誘われて、個人として年に3回ほど参加した。

相馬市大野台仮設住宅での「いつもここで一休みの会」：住民からの気配り

最初に案内されたのは、大野台仮設住宅のサロンだった。新地町の津波被害に遭った住民と飯舘村の住民の「いつもここで一休みの会」、2か所に伺った。初めの頃はお茶を入れるのも血圧を測るのも、もどかしい手つきで、緊張した思いが伝わっていたのか、相手方にかえって気を使わせてしまったようで色々お話を聴かせてくれた。津波や原発によって被災した住民にとって、その当時震災の記憶はまだまだ生々しいものだった。なごみの職員は、初めて行って足手まといだった私をよく受け入れてくれたと感謝している。その後、2017年末に大野台仮設住宅の会は終了した。飯舘村に帰還する人、川俣町などに転居する人、向かう先はそれぞれだった。皆さんのご健康をお祈りしている。

世界の医療団
横内 弥生

プロフィール
臨床心理士。長年小学校教員を勤めた後、カウンセラーとして心理相談、発達相談に携わる。福島支援は2013年から、世界の医療団には2014年から所属。スクールカウンセラーや子育て支援の活動を経て、現在は主に集団活動やアウトリーチ活動に携わっている。

2014年12月25日八方内クリスマス会

南相馬市八方内仮設住宅での「ちょっといっぷくの会」：創造の苦労、涙のお別れ

2014年の春、「相馬広域こころのケアセンターなごみ南相馬事務所」が開設され、八方内仮設住宅での集団活動を手伝うことになった。当時なごみの職員も３、4人しかいない中、何もないところから活動を生成していく苦労があった。相馬広域こころのケアセンターなごみでは、何時も誰かしらが次の活動の内容を考えたり、下準備したりしていた。初めの一歩から作りだすのは大変なことで、皆さんの協働の力が大きいと感じた。私も、習い覚えていた気功体操や、紙芝居の上演など自分にできることを提供した。またスタッフと一緒に物作りや簡単料理などのプログラムを考案したりもした。１年目は参加者が固定せず、「今日はどなたが来てくださるのかしら?」と心配することもあった。体調を悪くしていた車椅子の独居の男性を自宅まで迎えに行ったこともある。いろいろな活動を通して次第に住民同士、またスタッフと住民の相互が打ち解けてきて、活動が定着してきた。続けて参加することの意義も感じられ、その年は毎月南相馬に通った。1年目の12月には、なごみ職員一同による楽団が、仮設サロンのクリスマス会に参加して盛り上がった。私は12月からは世界の医療団の一員となり、活動を続けることができた。

2年目には、5月から10月にかけて参加者の共同作業で全紙大の大きなちぎり絵を完成させた。色紙をちぎって下絵のヒマワリに貼っていく。「肩凝った!」とすぐに悲鳴が上がるのだが、車いすの男性は紙のちぎり役、それを貼る人、手渡す人と分担作業も自然に行われ、仕上げには全員満足で「芸術家だんべ」と喜び合い、二本松市で行われていたなみえ十日市祭りに出展した。この時の経験は、今も復興公営住宅の集団活動に引き継がれており、避難指示解除後は浪江町地域スポーツセンターで実施されているなみえ十日市祭りに作品を展示させてもらっている（2017年、2018年）。

南相馬・新田川漁協の遠藤さんのご好意で鮭をいただく

作品の仕上げを祝って、11月には仮設集会所で鮭汁を作った（2015年、2016年）。参加者の中には、漁協で鮭から卵を取りだす仕事をしていた人、鮭祭りの会場で婦人会で鮭汁を作っていた人などもおり、皆さん鮭を捌く腕前が素晴らしかった。鮭汁を食する際には「５年ぶりの味だなあ」としみじみとした感慨の声が聞かれた。

鮭汁の準備

そのように楽しく集団活動を続けていたのだが、3年目の冬になると、新しく建設された復興公営住宅に入居するために参加者も一人、また一人と転居していった。2017年2月の活動を最後に、ここでの集団活動を終了した。最終サロンでは懐かしの写真集を作成し参加者に渡して、涙のお別れ会となった。

鮭汁

南相馬市原町区での復興公営住宅での「ひとやすみの会」：楽しませるのではなく、楽しみあう活動

同じ2月には、北原復興公営住宅で第1回なごみ主催の「ひとやすみの会」が開かれた。集会室には机も椅子もない状態だったが40人以上が寒風の中待っていてくれたという。多くの住民は、暮れから県内各地の仮設住宅や借り上げ住宅から北原復興公営住宅に移ってきた。南相馬市小高区と浪江町出身者が中心だが、双葉郡各町や飯舘村出身者も住んでいる。互いに見知らぬ同志で一緒の集合住宅に暮らすのだから、初めのうちは不安や心配もあったことだろう。一堂に会して一緒に何かをしながら交流して行く集団活動への期待が大きかった。

続いて5月からは南町公営住宅での集団活動が始まった。世界の医療団からの支援として、

私もできる限り会の活動に参加してなごみ職員と一緒に、活動させていただいている。なごみの集団活動は「やってあげる活動」「楽しませてあげる活動」ではなく、「やってもらう活動」「楽しみ合う活動」をと心がけている。物作りでは少し難しい作業もあるが、グループの中でサポートを求めたりサポートしたりの関係ができると、日常生活でも自然に助け合える隣人関係になると思う。最近では、不参加だった住民に作ったものを届けたり、欠席の住民に対して、「次は声をかけよう」という声が聞かれたりしている。

また、北原復興公営住宅では、なごみの集団活動参加者を中心に、住民が主催する自主サロンも始まった。震災前には考えてみることもなかった集合住宅での暮らしだが、安心安全なものとするために、住民同士が繋がり合う意味は大きい。なごみの集団活動は大きな役割を果たしていたと考える。

復興公営住宅住民のレジリエンス（回復力）

サロンのお茶のみ話の中では、皆さん周囲に配慮して、ストレスや悩ましい思いなどは話さない。それでも、ふとしたはずみに「よく眠れなくて・・・」と睡眠に関する相談を受けたり、「借り上げ住宅で暮らしていた時には、やることがなくてアリの観察をしていたんだよ」と避難生活の寂しさを話されたりして、住民の困難を知ることがある。そんな時には、後日「もう少しお話し聞かせてください」と、こころのケアに踏み込んだりもする。

復興公営住宅に暮らし始めた当初は、多くの心配と不満を耳にしたが、次第に前向きな話が多くなり、今を楽しむたくましさも見えて、私は「すごいなあ、レジリエンスだなあ」と感心している。大震災発災の日から、どれだけの移動をされてきたことだろう。避難生活の途上では様々な苦しい体験もされてきた。それでも前を向いて生き抜く姿に、支援者の側が多くの学びと感動と励ましを受ける。

なごみの会で知り合った方二人が、どのような被災体験の中で集団活動に参加されてきたのか、復興公営住宅での生活をどのように感じているのかを紹介する。

Aさん（津波被災者・親族二人を津波で失った遺族、震災当時壮年男性）

「仮設住宅にいたころは、まず、人としゃべりたくなくて、人前に出たくなかったね。仮設の時はこころが死んでたなあ。それでも、それじゃあいけないという思いはあって、ある時集会所に人が集まっているから行ってみたら、なごみのサロンだった。でもあの頃は、本当に人としゃべりたくなくて、食欲がなくサロンにも行けなくなって、閉じこもりになっちゃって、体重

が10キロも減って2ヶ月半も入院した。いまでも、もう薬はいいかなと思うけどまだ通院している。息子を縛りたくない。こころの支えではあるけど。

2016年に復興住宅に入居してから、少しずつ気分も変わって『やっぱり前に進まなきゃ』と思うようになった。ここは、まず、広いね。部屋が広いだけでなく視野が広い。この窓から見える景色が広い。仮設住宅は狭かったから、仏壇も置けないし…。周りの景色も見えなかった。ここに来て、まず仏壇を置いたよ。（居間のソファの向こうに、仏壇があり母と妻の写真が飾ってある。）今は、NPOのクラブに入って、月3回カラオケに行ったり、ボーリングに行ったりしている。楽しみだよ。今でも、故郷に帰りたいと思うこともあるけど、何も残っていないから無理だよな。

以前は大手会社の管理職だった。人前でしゃべるのは恥ずかしいけど、勉強して20人ばかり束ねていた。初めて管理職になった時は上に立つ負担を感じていた。結構ストレスで胃潰瘍やったりした。今年、団地の自治会の役員を決めるときに打診されて、当時の私を知っている人だったし、断れないなあ、と思って引き受けた。そしたら責任感じているね。

息子は東電の関連会社に勤めていたけど、俺たちみんなマインドコントロールされていたんだよな。あの地震のとき、津波来るとは思ったけど、まさか原発が爆発するなんてまったく頭になかった。津波来るぞ、と思って会社から家に戻ったんだけど、家につく前に津波の第一波がきていた。家に近づくと、もう村全体がないんだ。『ダメだこれは』って思ったな。まっ黒な波が来て、必死に逃げた。津波に飲みこまれそうで怖かった。家族は、女房の実家に逃げたと思って、そちらに向かった。でも、来ていない。あの時はみんな散り散りバラバラで避難させられたから、どこかに逃げていると思っていた。でも、どこにも行っていない。（津波にやられたかと思って）帰って捜索したいけど、原発爆発したからできない。親戚を頼ってあちこち避難したけど、周りに気を使うし・・・。地元に戻って、女房たちを捜索できたのは、4月も過ぎてからだった。見つかったから確認してほしいといわれて相馬の体育館に行ったのは、そのまた後だった。葬式を出せたのは、その年の11月。共同墓地ができ、墓を買ったのは避難指示解除が出された2016年。仏壇を置けたのは、ここに来てから。長かったなあ。でも、いつまでも過去を見ていてもいけない、前をむいていかなきゃとようやく思うようになった。最近はこわい夢はあまり見なくなったよ。」

Bさん（原発で避難生活を余儀なくされた被災者、震災当時70代女性）

「2011年3月11日発災。地震は来たけれど、山間部では津波は来ないし、原発爆発のことも知りませんでした。そこに、15日、避難指示が出され、夫の実家に身を寄せましたが、そこも出なくてはならないと言われ、その日にそこの家族7人、私たち5人、嫁さん実家の家族と娘家族3人、全員17人で何台かの車に分かれて乗って、県内のホテルに4泊しました。5日目の朝にそこにもいられないとなり、それぞれが避難先を探して散り散りに別れて行きました。泣き別れでした。しかし、そこにも長くは居られず、夫の実家が宿を探してくれて、3月20日には2階建てのアパートに入りました。ここでは、私たち二人で暮らして、4畳間に8畳間一つの狭い建物に2年7カ月いました。

私は、震災前、足を手術していてあの時は病院から退院してまだ2ヶ月でした。避難中も不自由な足で大変でした。足を手術した病院への通院も大変でした。冬は、なお大変。なので、2013年9月に原町の個人の家を借りそこに住まうことになりました。そこは古い建物で、ナメクジ、ネズミも出てきて、家の中に入ってきます。塩が一番ナメクジに効くので家の中に塩をまきながら居ました。そこでは、知り合いもいないし、やることもないし、毎日手押し車で散歩に出て、アリの観察をしていました。働き者のアリが土を一個ずつくわえて頑張っているのに、少しも働かないナマケモノのアリもいて『あ、このやろうは土もくわえないで…」って思ったものです。

そして2016年の秋に今の復興住宅に入りました。ここは新しいし、広いので助かります。こころがせいせいします。私は足を悪くして障害者の手帳をもらっているので障害者用の部屋に住まわせてもらっています。１階だし、廊下もトイレも広くて助かりますよ。借り上げ住宅にいる時は掴まるところもないので怖くてお風呂に入れなかったけど、ここのお風呂は掴まるところもあって安心して入れます。

それにサロンで人と会ってお話したり、楽しいこと色々やって、元気が出ます。女はしゃべりたいもの…。NPOのクラブにも入っていて車で迎えに来てくれるので、カラオケにも行っています。一緒に行く友達もできて、今は生活が楽しいです。

でも、故郷の農場のことは忘れられません。開拓して畑を広げました。頑張って広げたんです。たばこ作って、野菜作って、牛を飼って、一生懸命働いて来ました。故郷は帰還困難区域だから帰れない…。家の片づけにも行っていないし、あの時のまま、どうなっているのかなあと思うこともあります。」

1.4 集まるきっかけづくり

1）なごみのねらい

相馬広域こころのケアセンターなごみ　伏見 香代

プロフィール
保健師・介護支援専門員・精神保健福祉士・相談支援専門員。2012年4月なごみに入職。以後、相馬広域こころのケアセンター。2014年より南相馬事務所へ異動。懐食・こころのふるさと復興プロジェクト、サロンぼちぼっち担当。

避難解除地域で、住民主体の集いの場づくり

南相馬市小高区は、2012年4月に昼間の出入りができる状態となり、その後2015年8月、長期準備宿泊開始を経て、2016年7月避難指示解除を向かえた。相馬広域こころのケアセンターなごみでは、次年度から避難指示解除するにあたって、小高区内での支援をどのように進めていくか検討を重ねていた。帰還した住民が少なく参加者が十分に見込めない中で、公的機関が集団活動を実施するには実現が難しい状況にあった。小高区内では住民自らフリースペース「おだかぷらっとほーむ」を作ろうとしていた。なごみは行政に加えて住民との協働をも目指しており、住民リーダーとその場を支えることから始めることにした。住民がそれぞれ異なる時期に帰還するため、コミュニティが日々変化し、人の心情も移り変わっていく流動的な時期に、どのような集団活動の形態になっていくのか。当時は見通しがつかなかった。なごみの活動は、避難指示解除を前に、集団活動の先発隊のようであった。こうして始まった集団活動には、避難指示解除を受けて帰還した人、新しく移住した人、住んではいないが小高に関わる「関係人口」と言われる人々が集まった。

一年遅れて避難指示解除をした双葉郡浪江町も同じ状況であった。浪江町では、2017年3月の避難指示解除を前に、浪江町社会福祉協議会（社協）が町内初のサロンを開くための支援をした。それまで準備宿泊で住民が滞在する状況は次第に出てきていたが、浪江町内では集団活動を行った実績はなかった。そこで小高区での集団活動の経験を活かし、浪江町でも避難指示解除前にサロン開催の支援を行った。このことは広く周知され、この後の町づくりの一助となったのではないかと感じている。その後1年間、社協が主催のサロンを支援し、2年目からは住民が集いの場づくりをしているあおた荘で支援を続けている。浪江社協のサロンが軌道に乗ってきたことから、様々な集いの場が複数必要なことに鑑み、住民主体で集まる場を下支えするねらいがある。

健康づくりをツールとした地域再構築

小高区の避難指示解除を控えた時期に、世界の医療団から、「ヨガインストラクターの派遣ができる」との申し出があった。個人の健康づくりと合わせてコミュニティワークを行い、人を繋ぐ場づくりができる専門スタッフの派遣は、避難指示解除時期の集団支援に最適であったし有り難く思っている。健康運動実践講座の開催は、健康維持とコミュニティづくりのツールとして啓発の役割を担っていた。

継続した支援が生む安心感

また、長期に渡る世界の医療団の支援は、原発事故によって避難を繰り返し、様々な喪失体験を重ねた被災者の「（支援者が）またすぐ居なくなるかもしれない」という不安を煽ることなく、安心して支援を受けられるメリットがあった。現在も病院やヘルプサービスなどの社会資源が少なく、またコミュニティの流動性が続く中で、変わらずあり続ける「健康増進の啓発とコミュニティ支援」によるメンタルヘルスの予防的効果は高い。

2）世界の医療団の関わり ……世界の医療団　小松原 ゆかり

世界の医療団
小松原 ゆかり

プロフィール
健康運動実践指導者。その他、介護福祉士、産業カウンセラーなど心と身体に関する資格を多数保有。2011年4月より、大槌町ニココロプロジェクトにて活動をはじめ、現在は福島県 南相馬、いわき、川内村、富岡町にて、地域の支援団体とともに運動をツールとした集団活動に従事。

福島の活動の原点

岩手県大槌町、釜石市で、世界の医療団がニココロプロジェクトを立ち上げた当初は、精神科医を中心とする医療チームと、私も含め運動に関する専門家の運動チームとが別々に活動をしていた。

ある日、医療チームから「薬ではなく、リラクゼーションのほうが必要かもしれない方がいる」という相談を持ち掛けられた。震災直後の避難所では運動する気分になれないという方が多かったため、運動チームでは世間話をしながらセルフマッサージやストレッチの方法を伝える活動をしていた。からだがほぐれると辛い心情を明かしてくださったり、何度か顔を合わせると本音を語ってくれるようになる。被災者が感じている困りごとが明確になり、医療につなげたほうが良いと感じるケースも浮上し、お互いの情報を共有するようになった。

やがて、医療チームと運動チームが必要な情報を共有したように、被災者同士が直面している悩みの解決方法も、お互いに共有するのはどうかという考えに至った。からだを動かすと会話も弾むことから、医療チームと運動チームが協同し「眠りのコツ講座」という集団活動を仮設住宅の集会場などで始めるようになった。これが福島での活動の原点である。

人が自然と集まる場をつくる

2016年1月、初めて南相馬市小高を訪問した。除染作業をしている車をたまに見かけるくらいで誰ともすれ違わない人の気配を感じない場所という印象。「誰も来ないかもしれないが避難解除される前の小高区で継続的に運動教室を開催したい」というなごみからの提案があり、誰もがぷらっと立ち寄れるという意味で「おだかぷらっとほーむ」で「ぷらっとヨガ」を月1回開催することになった。初日は3名の参加者だった。こうした活動はある程度人数が集まらなければ開催する意味がない。この時は、当然継続は難しいと思ったが、なごみ職員は、

場所の設定は「不特定多数の方が気軽に足を運べる場所」でなくてはならず、「どこで開催したら人が集まるのか」という視点ではないとのこと。なごみとともに活動をすることで、この「場所の選定」こそが居場所づくりに最も欠かせない点だっということが後に理解できた。

開設直後のおだかぷらっとほーむ

運動教室という名の喋り場

参加者には「予約不要、入退場自由、私語歓迎」と最初に伝えている。内容は70代以上でもできるような簡単なストレッチやセルフマッサージである。内容は事前には決めず参加者との雑談で話題にあがった「ちょっとした悩み」を採用することが多い。運動習慣がない高齢者はこの場に足を運ぶこと自体が勇気のいること。せっかく足を運んだ場所で失敗体験があれば気持ちが萎えてしまう。楽しかったという感情だけを残したい。現に参加者の口癖は「難しいことは出来ない」だが、「出来ない」は禁句としている。楽しくコミュニケーションしながら運動をしているので、出来ても出来なくても良い。むしろ出来ないことを皆と笑いあえるような場、楽しい時間だけを共有する場にしたいということを伝える。大槌町の「眠りのコツ講座」では「誰もが簡単に出来て、誰かに教えたくなるようなこと」を伝えてきた。福島でもこれの考えは継続している。講座の最中は他者に触れる機会を積極的につくっている。他者を通して、自分を知ってもらうためだ。また、触れながら話すと打ち解けるのも早い必要なときにいつでも手を差し伸べられるようにという意味もある。背中をさすっているうちにお喋りに夢中になってしまう光景を目にすると嬉しくなる。

参加者の声

Aさん（おだかぷらっとほーむ）

小高に帰ってきて、おだかぷらっとほーむに顔を出すようになって、そのお茶飲み話に「足が痛い、腰が痛い」と言っていたら、「ヨガ教室があるから来てごらんよ」と言われて参加しました。「ヨガなんて難しいことできないわ～」と思いながら参加しました。でも参加してみると、小松原先生は私の体を良く見てくれて、ちょうど良いゆっくりとした動きのストレッチや姿勢のアドバイスをしてくれて、本当に体が良くなって気分がいいです。年寄りは、難しいポーズや激しい運動はダメだから。その人その人に合わせて教えてくれるので、私が腸が悪いことも分かってくれていて、「神経質になっているね～」って当てられた。みんなとお話しながら愉快にやれるし、体操しながら他の人ともコミュニケーションがとれて楽しいです。参加者でお互い、冗談も出ます。

もてなしたい気持ちを尊重する

1年ほど経つとおだかぷらっとほーむへの来訪者数が急激に増えた。小高に戻ってきた方ばかりではなく、被災地の視察にきた大学生や研究者などもいる。おだかぷらっとほーむは来訪者を過剰にもてなすことはない。お茶もセルフサービスだし、自分から話しかけないと話してくれない。

パソコンや英会話を学びにくる人もいれば、お茶だけ飲みに来る人、野菜を届けに来る人もいる。スタッフが過剰にもてなすことはないが、小高について尋ねると住民の方々が丁寧に説明をしてくれる。物語とともに街を歩くスタンプラリーや年末のイルミネーションなど外部からの来訪者と小高の住民どちらをも楽しませるような小高の仕掛けづくりも魅力的だ。

毎回講座が終わると街並みを案内してもらったり、時に手料理を振る舞ってもらうこともある。被災地支援において、食料は自ら確保するのが原則だが、ここでは総菜や野菜など貰い物が絶えない。被災地支援を長く続ける秘訣は適度にもてなされることかもしれない。

居場所があちこちに増える

2017年後半には、南相馬のあちこちに居場所ができたという話を耳にした。震災前に指導経験があった方、仲間と一緒に運動をしたい方などがおだかぷらっとほーむをモデルとして活動をはじめたという。すると、小高だけでなく双葉郡浪江町でも居場所づくりをしたいという声があがり、浪江社協とともに集団活動を開始した。社協といえどもほとんどの職員は集団活動未経験。職員はカメラマンに徹するとか、受付に腰かけたままだった。居場所をつくる上で最も重要なことは楽しむこと。参加者だけが楽しむのではなく、主催者も一緒に楽しんでほしい。なごみや社協職員には一参加者として輪の中にいてほしいと頼んだ。スタッフが楽しそうに講座に参加すると住民との会話も弾む。なごみの提案で支援者のためのリラクゼーション講座も開催。浪江社協の職員は忙しい業務を調整し、積極的に参加してくださった。支援半年ほどすると浪江社協の職員達は自分たちでレクリエーションを考え運営できるようになっていた。支援者の多くは何をするかという視点で考えてしまいがちだが、これをやったら自分も楽しいだろうというFUNの視点だけあれば十分。内容は何でもよくて、誰とどんな時間を過ごし、どんな感情を残すかが重要である。

小高と浪江、似ているようで異なる地域性

おだかぷらっとほーむ、浪江社協と続き、3つ目の居場所づくりは浪江の「あおた荘」というゲストハウスだった。震災後に浪江に移り住んだ若者達がはじめるという計画で、こちらもオープン前の依頼だった。ここでもなごみは、帰還するか迷っている方々にとって定期的に何かをやっているということ自体が大事、誰も来なくても続けたいと繰り返す。小高は視察などで数泊して帰る大人が多いが、浪江には長期滞在する若者が多い。住民は「浪江に帰ってきたら若者と立ち話できた」と喜ぶ。このあおた荘でもヨガを口実に地域住民がお茶を飲みに来る。仲良くなると地域の方が食材を持ち込み、元板前のオーナーが調理し、皆で食卓を囲むという。この地に滞在しながら、都会では味わえなかった多世代との交流の機会を得ることで人生の新たな進路を見出す若者も多いという。

参加者の声

Fさん（おだかぷらっとほーむ）

毎月来てもらって有り難い。小高に帰ってる人は少ないけど、こうして小高区の外から来てくれる人と仲良くなって、声を掛け合えるのがうれしい。「また来月来るな～」と思うと、1か月が早く過ぎるように感じる。でもヨガ教室に参加しているうちに、小高区内の参加者とも仲良くなって、買い物で声を掛け合える人も出来て、うれしいことだ。たまに見学の大学生も参加するけど、小松原先生は誰でも仲良くさせてくれるから、なんの抵抗もなく年寄りも若者も一緒にできる。自分は、ボランティアで毎朝掃除の仕事をしているけど、ヨガのある日は早めに仕事を済ませて飛んでくる。そのくらいうれしい。

支援者の声

Iさん（浪江社協）

浪江社協では、避難指示解除を控え、町内準備宿泊の方への訪問活動はしておりましたが、集団活動はしておりませんでした。なごみから声かけがあって2017年3月に初めての社協サロンを開催し、これをきっかけに継続してサロンを実施してきました。サロンは、まもなく避難指示解除から2年となりますが、今も町内に帰ってきて新しく参加する方がおります。まだまだサロン活動の重要性を感じています。

おだかぷらっとほーむにてヨガ教室。

地域の支援者と協働する意義

こころのケアセンターなごみとともに活動を続けてきていつも感じるのは、地域に根差しているならではの視点である。外部支援者は震災前の暮らしぶりを見ることはできない。震災前から地域住民として暮らしてきたからこそ、どこに居場所を設けるのが効果的かという視点が生まれるのだろう。なごみ職員は「支援とは支縁」だという。なごみがその他の地域の支援者や住民との縁を繋いでくれたので活動が円滑に進んだ。一方、外部支援者である私たちができることは、非日常的な仕掛けづくりである。その地域にはなかった文化を持ち込み、新たな風を吹かせることで、支援者、住民双方を巻き込んだ取り組みが可能となる。私たち支援者にとって一番難しいのが、活動の終息の仕方である。資金が途切れたから突然活動を辞めるのではなく、いつ活動が終了してもいいように仕掛け人に徹する。縁を支えること、縁を取り持つことで、活動の中心が地域住民であるようにと常に思う。

2. 個別的なニーズに合わせた支援

前章「1. 集団活動を通してのこころのケア」で述べた活動は、被災者、避難者であれば誰でも参加できる場やきっかけをつくり、避難者同士が共にからだを動かしたり、創造的な活動を行なうことを通して、関わり合いをもつというものであった。そのような集団活動の場をつくっていくこと自体に、意味をもたせてもいた。

この章では、相双地区での支援活動を通して、特に丁寧に関わっていく必要がある「高齢者」「ひきこもりがちな若者」「遺族」に焦点をあて、そのような人々に対してどのような支援活動を行なってきたのかを紹介する。

2.1 高齢者支援

1）なごみのねらい

相馬広域こころのケアセンターなごみ　立谷 洋

急速に進む高齢化

震災後の避難等の影響により、南相馬市は「高齢化が20年進んだようだ」と印象を語る人が多い。実際、南相馬市は震災前の2010年度高齢化率25.8%だったものが、5年後の2015年には31.2%に増加。原町区在住者に限ると高齢化率は34%にも上り、高齢化率は毎年上昇している。

転居・帰還に伴う高齢者への精神的負担

震災から8年がたち、復興公営住宅に移り住む方や住宅を再建する方が増え、仮設住宅の多くは、集約され、閉鎖されている。多くの高齢者がもともと住んでいた家を失い、避難所から仮設住宅での生活を経て、復興公営住宅入居というまた新たな生活をスタートさせ、新しい人との付き合いを求められている。高齢者にとって転居の伴う新しい人間関係の構築はかなりのパワーが必要とされ、精神的ストレスは想像に難くない。

南相馬市の仮設住宅から復興公営住宅に移った住民もそのほとんどが高齢者である。高齢者を支える若い世代の多くが市外に避難している状況は現在も変わらない。復興公営住宅に転居しても、数年に及ぶ仮設住宅での生活で生きがいを失ったまま取り戻せない、生きがい、役割の喪失、認知症の増加など、急激な高齢化や避難の長期化が高齢者に与えた影響は計り知れない。

大野台仮設住宅にて健康相談。

見知らぬ隣人同士の間での孤立のリスク

2016年に南相馬市小高区の避難指示が解除され、同原町区内に原発被災者の復興公営住宅が完成し秋より入居が開始した。しかし入居住民は避難元市町村が異なるため、コミュニティ再構築の難しさが改めて浮き彫りになった。復興公営住宅は孤立の危険性が高く、健康問題の影響も心配された。復興公営住宅に入居することが自立と捉えられがちだが、高齢者の意識としてはあくまでも仮の住まいの延長である。たとえ自宅再建で一戸建てに住み替えをしても、仮の住まいとの意識は消えず、新しい地域になじむには時間がかかり、それによってストレスが蓄積しメンタルヘルスの問題が表出してしまう。2017年には浪江町、飯舘村の避難指示解除があった。小高区と同様に、帰還する高齢者のこころのケアや健康問題、コミュニティの再生の問題は大きな課題となった。避難指示解除は、新たな移転を促し、初期の避難と同じような困惑がある。

被災地での高齢者支援は、様々な問題を含んでいる。孤立・孤独・楽しみのなさなどの生活状況の問題、不安・うつ・焦燥・孤独を紛らわすための飲酒、被害妄想や関連妄想などの老年期精神病、認知症、健康問題、DV、孤立死、家族と疎遠、今後の先行きが決まらない不安等、実に多種多様にわたる。

語る場を求める高齢者

現場で高齢者支援をしていてはっきり感じることがある。それは高齢者の多くが、「語ること、語る場を望んでいること、語る相手を求めているということ」である。人と出会い繋がる機会と場の提供、誰かに語る機会と場の提供、支援者同士の繋がりを持つ場の提供、まさにこのことが、高齢化が急速に進む被災地コミュニティに必要な高齢者支援と言えるのかもしれない。

高齢者を支える地域づくり

原発事故災害は今なお継続している。その地域の中でどのように高齢者支援をしていけばいいのか、模索し続けることが大事である。関係機関と新たな課題や問題を共有することで新しい社会資源の創造や既存のサービスの活用につなげる。これは相馬広域心のケアセンターなごみが震災後からやり続けてきたことだが、それをこれからも続けていくことが高齢者支援には必要なことだと思う。また、高齢者支援に関わる支援者や介護者に向けた支援を継続して行い、急速に高齢化が進む状況を地域で支える基盤を強化するという、地道な地域作りをこれからも心掛けていきたい。高齢者支援を「いつもそこにあり続ける活動」として位置付けて支援活動を行っていきたい。

2）世界の医療団の関わり ..... 世界の医療団　落合 庸子

世界の医療団
落合 庸子
プロフィール
看護師。専門は老人看護。2013年より福島県で支援活動を開始。2014年より世界の医療団のボランティアとして活動をしている。

人手不足を補うために

私は高齢者を中心に個別訪問に関わっている。活動開始当初は、今より対象者は多いが相馬広域こころのケアセンターなごみの職員数は少なく、支援者不足を強く感じられる状態だった。そのような人手不足の手助けとなればと思い、活動に参加した。現在は職員も増え、スタッフがそれぞれの担当分野においてより専門的に活動しており、支援当初とは違った組織に変化したと感じている。

継続した関わり

私は1～2日/月の支援活動を継続しているが、この支援日数では、自分の力量・特性により深く入り込んだ支援は難しいと感じる。そのような活動状況であるが、活動自体は4年以上続けている。支援開始時に現地職員からも対象者からも言われたことが、「継続して来てほしい」という言葉だった。今になってこの継続した関わりの重要性を感じている。外部支援者は現地スタッフのようにいつでもいる安心した存在とはなりにくいが、少し違った立場で、いつも支援のこころをもった者として居続けることが現地の力になっているのではないだろうか。

気持ちを分かち合う支援者の存在がこころの支え

個別訪問で関わっているケースの中で、活動当初から訪問を続けている80代の夫婦がいる。この夫婦は、津波で自宅が全壊、一時県外に避難をしていたが、地元の生活を望み、南相馬市に戻り借り上げ住宅に入居していた。心療内科受診・うつ傾向がみられたため、訪問の対象になっている。現在は、借り上げ住宅から復興公営住宅に入居して、訪問当初よりは落ちついて生活している。月日の経過と共に生活の環境の変化、加齢による身体の変化、気持ちの変化がみられ、それをともに感じることができた。

訪問時には近況を聞き、悩みや不安を話したい時には傾聴し、気持ちの元気な時は日々の楽しみを聞き、時には自分の近況を報告するなどしている。訪問中に特別なことは何もしていないが、いつも気にかけている支援者が変わらず存在することが、この夫婦の時々折れそうになる気持ち支える手助けとなっているのではないかと考え、支援を続けている。

常に改善されていくとは限らない支援現場の現実

個別訪問・こころのケアの評価は難しく、特に高齢者の場合は、社会復帰などの分かりやすい回復を見るケースはほとんどないため、支援の評価が特に難しい対象である。よりよい方向に向かうにはどうしたらよいか、常に迷いながらの活動であり、良い変化が感じられないケースも少なくない。

変化をともに感じながら

地域の支援者・対象者ともに状況は変化していき、時の流れを感じる。私はこの変化を感じながら、時々来るいつもの人として、柔らかな存在でいたいと考えている。

2.2 若者の社会参加を促す支援

1）なごみのねらい

相馬広域こころのケアセンターなごみ　**西内 実菜**

プロフィール
作業療法士。2012年1月なごみに入職。以後、相馬広域こころのケアセンターなごみ。主に新地町、相馬市の仮設住宅、災害公営住宅の訪問、集団活動を担当。2016年5月に南相馬事務所に異動。チャレンジクラブ担当。

同じ悩みを持つ若者同士で集まりたい

なごみが活動範囲としている福島県相双地域には、問題を抱える若者を支援する資源が少ない。その中で、なごみは相談先の一つになり、疾患や障害の有無に関わらず対応している。ある相談者の「同じ悩みを持つ人たちと会ってみたい」という要望から、若者を対象にした集団活動「チャレンジクラブ」を開始した。

対人関係への苦手意識を克服できるように「チャレンジクラブ」

相談者の多くは、「何かしなければならない」、「働きたい」と思いつつも、社会の集団生活にはなじめずにいる。幼少期からこれまでの人との関わりの中で何らかの傷つき体験を持っているか、傷ついたことに気づかずとも自信を持てず、現在も集団の中で自分がどのように振る舞えばいいのか不安を抱えている。「人の中に入るのが苦手」という声が聞かれる。チャレンジクラブは、このような参加者に配慮し、毎回のプログラムを予め設定し、関係性が構築されたスタッフを複数配置することで、他メンバーとの交流を意識せずに集団に加われる場を準備した。

活動プログラムのない居場所「サロンぼちぼっち」

チャレンジクラブに継続して参加できるようになると、「回数を増やしてほしい」、「ゆっくり過ごしたい」という新たな展開を望む声があがった。なごみとしても、活動の他に日中の居場所が必要な人に応えようとして、あえてプログラムのない場を用意した。その活動が、世界の医療団の増田氏に支援して頂いている「サロンぼちぼっち」である。

相手に配慮をしつつも、ごく普通の会話

世界の医療団の増田氏には、2014年8月からなごみへ支援に入っていただき、仮設住宅の集団活動や個別訪問への同行に加わってもらった。対象者の話に静かに耳を傾け、相手の調子に合わせて会話のペースを作ることができるその姿勢からは、私自身も沢山のことを学ばせてもらった。医療従事者として様々な配慮をした上で、いわゆる普通の世間話や趣味の話ができ、初対面の対象者にも警戒心を抱かせずに接する姿をとても頼りにしている。活動のフィードバックの際にも、日常的に対象者と関わっている私達では気づかないことに目を向け、新たな対応方法などを見出すことにつながった。サロンぼちぼっちに、是非にと加わってもらった理由である。

成果を残さなくてもよい

サロンぼちぼっちは、月に２回の頻度で開催した。対象者は、チャレンジクラブとほぼ同じであるが、ひきこもりなどで外に出掛けることそのものを目標としている人にも声を掛けた。終了時間を待たずに途中退席も可能で、スタッフとの会話や携帯電話等でのゲーム、創作活動、漫画など、過ごし方はぞれぞれである。スタッフも何らかの活動をしながら全体をみて、どう過ごすか迷っている方に声を掛ける。何もしなくても、ここに来てくれたことに対しての感謝を伝える。そうしているうちに参加者の先輩が声を掛け、共通の話題や趣味を引き出してくれる。参加者からは「来ることが目的で、成果を残さなくてもいい。でも家にいたらできないことができる」「仕事の合間にも来れる」「家族以外とコミュニケーションがとれて、交流できる」という声を聞くことができた。

地域支援者と外部支援者の間での知恵を寄せあいながらの模索

被災した地域において、問題を抱える若者へ、どういった支援の形態がより有意義なのか、現地で活動するなごみとして今後も模索していく必要があると思う。その中で、他団体から、また他地域から継続して足を運んでくれる外部支援者が、なごみにとって原動力の一つになっていると感じている。

2）世界の医療団の関わり ····· 世界の医療団　増田 利佳

世界の医療団
増田 利佳

プロフィール
看護師。静岡で医療型障害児入所施設の看護師として働いている。2014年より世界の医療団のボランティアとして福島こころのケア事業に参加し、月2回、福島県相馬市、南相馬市で活動。

殻を破れるように

私が、若者の社会参加を促す支援としての集団活動ぼちぼっちに参加して、約2年が経った。ぼちぼっちは20代から40代までの未就労の発達障害やうつ病、統合失調症、パニック障害等を持つ若者を対象としている。

活動を通してずっと心掛けてきたことは、何をしても、何を言ってもいいという雰囲気作りである。彼ら彼女らはとても傷つきやすく、脆い。傷ついた過去があるからこそ、再度傷つくことを恐れ殻に籠っている。一歩外へ出ると、緊張していることが見て取れる。そんな若者が伸び伸びと自分のことを話せたり、好きなことをリラックスしてできるよう配慮している。

会話のきっかけとしての活動

経験上、何かをしながらだと参加する若者は話しやすいということがわかった。何もしていないと緊張し、こちらが黙っていると、話さなきゃと思わせてしまう。私自身も何かをしながら、隣にいてゆっくりと穏やかに世間話をする。彼ら彼女らは遠慮がちで自ら他者に話しかけることがないため、会話の糸口として何かを質問することもある。

ありのままを肯定的に受け容れる

彼ら彼女らは得意分野であると、進んで話すようになり、そこから会話が拡がり、信頼関係の構築へとつながる。まずは、彼ら彼女らが何に興味があるのか、何をすると楽しいのかを探ることが大切である。話してくれたことに興味を持ち、会話が拡がるようにコミュニケーションをとっていくことがポイントである。また、大切なことを話してくれた時は、「よく話してくれた」と受け止め、こちらが言ったことにNOを出した時も、「NOをいう事、嫌だという気持ちを表すことは大事」と肯定的に受け止めていく必要がある。

コミュニケーションの橋渡し

彼ら彼女らはひきこもってはいるものの、決して他人と関わりたくないわけではなく、なんだかんだ言っても人と関わりたいという強い欲求を持つ。安心できる場、居心地のいい場を提供することで、彼ら彼女らはこころを開くことができるのではないだろうか。また、私達スタッフとだけコミュニケーションを取れればいいというわけではなく、参加者同士がコミュニケーションを取れるように橋渡しの役割をしていくことも求められている。ぼちぼっちに参加し、彼ら彼女らが安心できる場でコミュニケーションをとることができるようになると、参加者自身の世界が拡がっていく。

ただ参加する場としてだけでなく、ここから次の社会生活へステップアップしていくことを促していく場でもある。そのために一番大切なことは、参加者がありのままの自分でいていいんだという感覚、自己肯定感をもってもらえるように関わることであると考える。

様々な支援者とのかかわり

私は月に2回のぼちぼっちに静岡から通っている。なごみの職員と違い、ぼちぼっちの参加者の普段の様子を知らない。なごみの職員は集団活動以外で彼ら彼女らと面談を行っており、家庭でのこと、主治医とのいざこざなど色々と知っている。遠くから通う利点として、彼ら彼女らの今だけを見ることができる。彼ら彼女らは、よそゆきの顔をしてぼちぼっちに参加し、見知られる不安なく、私と関わることができる。また、看護師として、専門職の視点としても参加者をみることが求められている。内服薬、及びその副作用、精神状態、身体状態など様々な観点から関わっていくことが大切であると考える。

2.3 遺族支援

相馬広域こころのケアセンターなごみ　米倉 一磨

相馬広域こころのケアセンターなごみは、2014年4月からはふくしま心のケアセンターの相馬方部センターとしてその業務を引き継いで南相馬事務所を開所した。

当時、ふくしま心のケアセンター南相馬駐在から引き継いだケースには、被災遺族のケースが特に多かった。家族を亡くした悲嘆は大きく、心情を受け止めきれない場面も多かった。大学教員の立場で当初遺族支援を手伝ってくれていた高橋臨床心理士は、世界の医療団からの定期的な派遣という形で継続してもらえることになった。遺族の中には、自分が生き残ってしまったという罪悪感（サバイバーズ・ギルド）を抱える人も多く、自殺願望を抱いている人や自殺未遂（多量服薬やリストカットなど）を図った人など、自殺リスクの高い方やその家族に対して、支援者はどのように対応したらいいのか戸惑うこともあった。

被災遺族の中には、悲しみが大きすぎるが故に、上手く表出できない人、あるいは表現を拒む人もおり、誰もが話をすることを望むわけではなかった。このような人の支援について、高橋臨床心理士からアドバイスがあり、手紙支援を行った。高橋臨床心理士は、なごみの要望で定期的に訪問に同行し、なごみ職員に専門的な助言をした。地域外から派遣される専門家によるこのような支援は、地域支援者も被災者であり支援者として正確な判断が困難な時期であったことから、特に震災の傷が深い震災直後から中期にかけて、大きな助けとなった。

遺族に寄り添って

相馬広域こころのケアセンターなごみ　足立 知子

プロフィール
臨床心理士。2015年4月なごみに入職。以後、南相馬事務所で子どもに関する事業を担当している。

Cさん（60代男性）

福島県沿岸部に住むCさんは、津波で母親を亡くした。また、震災直前に事業を立ち上げたところだったが、震災で契約を失い、仕事が立ちいかなくなった。自宅は福島第一原発から30キロ圏内にあり、妻は県外に一時避難し、その後別居状態となった。震災から5年が経過する頃、初めてなごみに相談に訪れた時には、自宅に一人、ひきこもりがちな生活を送っていた。

初回の相談では、「亡くなった母親が夢に出てきて眠れない状況が続いている」、「涙が止まらない」など、PTSD症状が見受けられた。震災前は知り合いも多く社交的だったが、震災後は最低限の買い物にしか出かけず、何日も入浴せずに過ごす生活だった。母親の死に対する自責感が強く、妻から見放されていると感じていた。自殺のリスクが高いと判断し、心療内科への受診を勧めたが、受診への抵抗感があり、なごみでの来所相談を継続した。

当初は、母親の話をするたびに涙し、震災の時期に増える震災関連の報道を目にするたびに泣いて落ち込む毎日だった。「自分が死んだら」と、死がいつも頭の中をよぎり、そのたびに「なごみさんに申し訳ない」と感じると話していた。原発事故の相談窓口に行き、「あんなことさえなければ」と怒りが止まらなくなった自分に気づいた。「怒りを抱えて生きることに耐えられない」という。

相談開始から3ヶ月ほど経過すると、母親の夢や感情の起伏、涙が止まらないなどのPTSD症状は落ち着き、震災から時が止まったままの自宅の片づけに意識が向き始めた。片づけたい気持ちはあるが、動き出せずにいた時期を経て、なごみが訪問を提案すると、初めは「片付かない」と言いながらも少しずつ自宅を片づけ始めた。

相談開始から半年後、来所相談と並行して自宅訪問を開始した。訪問するたびに室内に植物が増えたり、家具の配置がかわっていたりと、生活に変化が見られた。訪問時には、相談以外にも日常生活のこと、学生時代の話、自営の仕事のことなど、様々な話題が出た。

相談開始から1年経ち、人生を振り返ることが増えていった。「東電のせいにしていた部分があったかもしれない」「この思いはずっとあった。考えたくないけど、そうしないと前に進めない気がする」と話すようになった。母親を失い、仕事を失い、その後、仲の良かった兄弟が亡くなった。「手の中のものが全部落っこちていく感じ」があり、「東電がとどめだったのかな」と言う。涙を流しながら「このまま死んでもいい」と話す一方、この頃から「今の自分は泣いてばかり。何かしら探さないと」と就職活動の話題が出始めた。だが、震災の時期が近づく頃に体調を崩した。

その後もCさんへの訪問や来所相談を重ねた。相談開始から2年後には仕事を始め、忙しい日々を送っていたが、相馬広域こころのケアセンターなごみでは間隔を空けながらも訪問を継続した。仕事を始めて半年経った頃に妻との離婚が決まり、同月に仕事を退職した。再び自宅で過ごす時間が多くなっていき、体調が悪化した。「このまま死ぬのでは」と考えたと話す。「これ以上何を失うんだろう」と涙するCさんの姿があった。

第三部
今後への教訓

地震、津波、原発事故という複合型災害による被災という前例のない事態にあって、また時や状況とともに変遷する住民のこころの状態を踏まえて、どのような支援が現場で適しているのか、手探りの中で、なごみと世界の医療団は、共に支援活動を形作ってきた。なごみと世界の医療団は、これまでの7年間の活動から以下のような教訓を得ることができた。

1. 被災地における地域再構築とこころのケア

相馬広域こころのケアセンターなごみ **米倉 一磨**

1）住民との接し方、支援者としての姿勢（主に集団活動）

①地域の人々は、新しい環境に馴染むことを苦にする高齢者や引きこもりの若者であっても、人との関わりを求めている。

②辛さや悲しみを抱える人々にとって、気にかけてくれる人の存在そのものが、心の支えになる。「支えなくては」と力む必要はない。

③傾聴することで相手を理解し、ありのまま受け入れる。個々のニーズやペースに合わせてごく普通の会話をする。自己肯定感を持ってもらえるように関わる。

④「支援」は、支援者が一方的に行うものではない。やってあげるのではなく、一緒に楽しむ。時には住民に教えてもらったり助けてもらったり、双方向の関係づくりを心掛ける。

⑤コミュニケーションが苦手な参加者には、支援者が介在することで、参加者同士のコミュニケーションの橋渡しをする。

⑥ひきこもりや抑うつ状態の人にとっては、自宅から外に出かけること自体を目標にしてもいい。来てくれたことだけでも感謝。ゆっくり過ごしたい人のためには、ただ居るだけのための居場所も設ける。

⑦「気にかかる人」に注意を払い、必要な支援に繋げていく。

なみえいきいき交流会でのヨガ教室。

2）繋がりづくりのポイント

①大人数を集めることを目的とせず、人が自然に集まる場を作る。予約不要、入退場自由、私語歓迎。

②新たにコミュニティを築く段階にある地域で、元々いた人、帰ってくる人、新しく来た人、住んでいなくてもその地域に関わりたい人など、不特定多数の人が立ち寄れる場。

③様々な状況の変化や不安がある中で、「いつもここにある」場や馴染みのある支援者がいることで安心感を生む。

④「どんな活動を行うか」より「誰とどんな時間を過ごすか」が大事。住民の関心を織り交ぜて、誰にでもできて、参加者が「誰かに伝えたい」、「教えたい」と思うようなものを紹介する。

⑤自然に参加者同士が会話を始められる仕掛けを作る。一緒に何かをしながらだと、会話のきっかけができ、打ち解けやすい。体がほぐれると心情を明かしてくれ、体を動かすと会話も弾む。対人関係に苦手意識があっても、何かしながらだと相手を意識せずに自然に話ができる。

⑥楽しい、元気をもらえるという気持ちが参加への意欲をそそる。支援者が率先して楽しむと、場の雰囲気も和み、会話も弾む。

⑦シンプルで誰にでもできる活動であれば、地域の人々も気軽に参加でき、自分たちも継続してやっていきたいという気持ちになる。成果を残す必要はない。

⑧場を通して繋がることで、普段の生活でも声を掛け合うようになり、お互いを気にかけることができる。居場所づくりにはメンタルヘルスの予防的効果がある。

⑨集団活動の場でふとした弾みに個別の相談を受けることもある。居場所づくりと並行して個別対応も行うことで、健康の悪化に早めに対処することができる。

⑩運動や血圧測定などの健康チェックを通じ、信頼感と安心感が生まれる。

2. 地域資源と外部資源を活用した協働事業

世界の医療団　米田 祐子

1）地域支援団体と外部支援団体それぞれにできること

地域支援団体は…	外部支援団体は…
①**精神保健医療福祉の本来あるべき姿を見据えた緊急から復興までの一貫した支援：** 今の住民のこころのケアのニーズに対応しつつ、長期的に保健医療福祉体制の基盤を強化していく。 ②**人々に寄り添う：** 様々な喪失体験を重ねた人々に、「いつもそこにいてくれる」という安心感と信頼感を与えることができる。 ③**繋がりを支える：** 地域に根差しているからこそ、地域社会に溶け込み、繋がりを支える支援ができる。 ④**時と状況に応じた支援：** 災害の時期に応じて、その時々で地域の人々から求められていることを汲み取ることができる。 ⑤**支援の輪を広げる：** 地域の住民と支援者を繋ぎ、外部支援者がすんなりと地域に受け容れられる土壌をつくる。	①**地域の主体性を重んじた継続した支援：** 一時的、或いはその場限りの支援ではなく、長期的な視野で被災した地域の人々が自ら立ち上がっていこうとする力を支える。 ②**一歩引いて見た時の気づき：** 地域の支援者が日常的に接していると見落としてしまうことであっても、時々来る外部支援者だからこそ、気づくこともある。 ③**外部支援者との触れ合いが、非日常的な刺激：** 地域の人々は、遠方から定期的に来る支援者との繋がる機会を喜んでくれる。普段の自分と「よそいきの顔」を使い分けたり、「おもてなし」することもできる。 ④**地域支援団体を補完：** 福島の現場で不足しているのが人材。高度に専門的な支援でなくてもよい。適した人材を以て地域支援者の要望に応じる。 ⑤**地域支援者を支える：** 活動を共にしながら、地域の支援者の行き詰まり感を察し、適切なタイミングでほっと一息つける機会を作る。地域の人々と支援者双方を巻き込み一緒に楽める取り組みは、地域の人々への支援としても地域の支援者支援としても、効果的。

なごみ南相馬事務所にて、世界の医療団となごみ職員の打ち合わせ。、© Kazuo Koishi

2）地域支援団体と外部支援団体が協働することでできること

①創造性を発揮：

理念を共有し、様々な特性を持つ人々が広く集まることで、お互いに知恵を出し合い、役割を補い合い、これまで経験したことがなかったような状況にあっても、工夫を重ねることができる。

②個別のニーズに応じた包括的なケア：

異なる強みを持つ支援者同士が連携することで、高齢者や障害者など、個別のニーズを抱える人々にも、きめ細かく、臨機応変に対応できる。

③社会への発信：

こころのケアとは何か、地域再構築とは何か、またそれを実現するために政策や社会に求められていることは何か。現場の目線で、またより社会全体を俯瞰した視点で、共に考え伝え続けることで、より広く深くメッセージを浸透させていくことができる。

④外部支援団体から地域支援団体への引継ぎ：

地域の人々と長く培った関係性は簡単に切ることはできない一方、災害後いつまでも外部の人材に頼り続けることは持続可能な形ではない。地域支援団体と協働することで、外部からの支援は、復興の過程で徐々に規模を縮小し、切れ目なく地域の支援団体や行政機関に引き継いでいくことができる。そのためには、最終的にどのようなビジョンを描き、どのような形で地域に引き継いでいくのか、支援を進めていく中で、状況を見極めながら両団体で話し合い、その行程を確認しあっていくことが必要である。

なみえいきいき交流会。 © Kazuo Koishi

あとがき

なごみ 大川 貴子

東日本大震災そして東京電力福島第一原子力発電所の事故から、8年が経つ。この冊子をまとめるにあたり、福島県立医科大学心のケアチームのコーディネーターとして、「ちょっとここで一休みの会」や「いつもここで一休みの会」、「ちょっとここで一息の会」といった集団活動を始めた頃の自分の思いを呼び起こしてみた。

思い出したことの一つは、避難所には支援者がたくさん入るけれども、被災しながらも自宅に居続けている方、避難して借り上げ住宅にいらっしゃる方には支援の手が届いていないことを認識し、どうするかと思案したことである。特に、子どものいる女性達は、「心配なことが山ほどあっても、子どもと離れられないから相談にいけない」、「自分自身も辛いけど自分のことなんて後回し」という状況が生じていることに気づき、ニーズはあるのに支援が届かない方々と繋がれる機会をつくっていかなければならないと考えた。

二つ目は、仮設住宅での活動展開をどうするかを考えたことである。私自身は、阪神淡路大震災が起こった時、兵庫県明石市に暮らし、兵庫県立看護大学（現在、兵庫県立大学）に勤務していた。当時、「仮設住宅での孤独死」が次々に起こり、その対策が大きな課題となっていた。このような兵庫での体験が、相馬市において仮設住宅への移動という話が出始めた時から、私の脳裏に蘇ってきた。避難者の方が避難所から仮設住宅に移っても、切れ間のない支援を続け、心のケアチームとしても孤独死を生まないための手立てを講じなければならないと強く思った。そして、仮設住宅内に集会場が出来ると同時に、そこでの活動を構想していった。このようなことから、今回「集団活動」としてご紹介した活動の芽は生まれたと思う。

第三部に「被災地における地域再構築とこころのケア」としてまとめた教訓は、まさに現場から生み出されたものである。私が兵庫で得た教訓を福島での活動に生かすことができたように、今後、被災地で支援活動をされる方々の参考になれば幸いである。こころのケアについては、災害発生初期の対応としてサイコロジカル・ファーストエード（Psychological First Aid）はあるものの、中・長期的支援においてどのようなことが支援となるかを提示したものはまだ少ない。被災者、避難者のこころのケアについては、PTSDやうつ病など疾患にのみ目を向けるのではなく、人と人との繋がりを大切にし、集うこと、身体を動かすこと、何かを共に行なうことを大切にした支援のあり方について、多くの皆さんと、その意味について考えていけたらと思う。

また、高齢者、ひきこもりがちな若者、遺族といった、被災地においてよりきめ細やかな支援を必要とする方々に対するアプローチについても紹介した。基本的な支援の姿勢は共通することが多いが、それぞれに特有の心理的状態や問題状況に応じて、支援方法を工夫していく必要があり、それらの特徴をお伝えできればと思って記した。

加えて、本冊子の特徴として、地域の支援団体と外部支援団体の両者がどのような連携のもとに活動を続けてきたのかという視点でまとめている。こころのケアを行う上でとても重要なことは、それを担う「人」である。さらに言えば、支援者であるそれぞれの「人」が、今までの経験や今おかれている状況などを含めて、各自の特性をどのように活動に活かしていけるかが鍵となる。第三部において「地域資源と外部資源を活用した協働事業」として記述した内容は、まさに「協働事業」であり、地域にいるという立場性の「人」と、外部から入るという立場性の「人」の両者が存在するからこそ、このような活動が成り立ってきたといえる。このような連携のあり方についても、ぜひご参照頂き、皆様からご意見を頂戴できればと思う。

最後に、地域の支援団体の長である私は、このようにして外部支援団体の皆さまと作り上げてきたものを、今後どのようにしていくかが課題となっている。被災地は、時間の経過と共に状況もかわり、ニーズもかわり、そこに関わる人々もかわっていく。そのような中で、外部支援団体との協働活動を通して培ってきた住民の方々との繋がりや、地域での様々な支援団体とのネットワークを大切にして、この地域では今後何が必要となっていくのかを見極めつつ、活動を継続していきたいと思う。

北原復興公営住宅での初回サロン

サロンでの集団活動レシピ集

世界の医療団　横内弥生

仮設住宅や復興公営住宅での集団活動の中では、様々な活動を考案し参加の皆さんと楽しんできた。比較的準備が簡単で1時間半の運営時間の中で、住民も気軽にできる活動のメニューをいくつか選んで紹介する。

八方内仮設住宅にてちぎり絵完成。

目次

1. 季節の味を楽しむ
さくら餅(春)、わらび餅(夏)、月見団子(秋)・芋きんつば(秋)、お芋チョコトリュフ(冬)
2. 手軽に楽しむ(簡単料理と簡単お飾り)
にらまんじゅう、絵馬、塗り絵、紙皿アート、ラベンダーのポプリ
3. アートに挑戦
貼り絵、水切り絵、染物(タペストリー)
4. 絵本や紙芝居から
心配引き受け人形、紙芝居のすすめ

1. 季節の味を楽しむ

春

さくら餅(10個分)

参考「なごみ懐食プロジェクト2018」

材料
A　白玉粉15g　水120cc　塩1つまみ　砂糖小さじ1
B　薄力粉(小麦粉)75g　食紅少々
C　こし餡100g～150g　桜の葉の塩漬け10枚

道具
ホットプレート　ボール　お玉　大さじ
泡立て器　計量カップ・スプーン　菜箸

作り方
①ボールにAを入れて分量の水で溶いておく。そこにBの薄力粉を少しずつ入れ、だまにならないように泡立て器で混ぜながら溶いていく。
②全部溶けたら、食紅をぬらした割りばしの先につけて、①の生地に加える。ほんのり薄紅色が上品。
③別にCの餡は10等分して丸めておく。桜の葉は軽く水洗いしてキッチンペーパー等で拭いておく(つるっとしている方が表)
④あらかじめホットプレートを160度に設定して熱しておく。
⑤熱くなったら、お玉で八分目程度を1枚として流し入れる。スプーンの背中で小判型に広げて焼く。
⑥表面が乾き、縁が縮れて来たら焼き上がっているので取りだす。裏表を返さなくてもよい。やけた餅に餡をくるみ二つ折りにして桜の葉をまいて出来上がり(表を中にしてくるむ)。

ちょこっとアドバイス
柏餅もこのレシピをアレンジしてホットプレートでできる。
上新粉(だんご粉)で作る時は蒸かした方が良い。

わらび餅(約5人分)

夏

材料
A　わらび餅粉100g　水500CC(ml)　砂糖50g
B　黒蜜　適量　きな粉　20g程度　砂糖　氷(袋入りのロックアイス1袋)

道具
卓上コンロ　鍋(中)　バット(そこの平たい器)
木しゃもじ　ラップ

作り方
①鍋にわらび餅粉と分量の水を入れ、砂糖を加えて、塊がなくなるまで混ぜる。
②鍋を火にかけ、中火から弱火で耐熱性のしゃもじで、静かにまぜながら練る。
③粘りが出て、透明感がでたら火を弱め、全体が透明になったら、火を止める。

④水でさっと濡らした容器に材料を移し、氷水で冷やす。
⑤包丁で適当な大きさに切り分ける。器に盛り分け、黒蜜やきな粉でいただく。簡単なのはスプーンで初めから小さなお団子状にして、人数分に分けラップで包む。それを氷水の入ったボールやバットに並べ冷やす(水に浸かっても大丈夫)

お月見団子・みたらし（5人分）

秋

材料
A　白玉粉100g　絹豆腐120g　水適量
B　（みたらしのたれ）砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1、水50cc
C　片栗粉小さじ2

道具
卓上コンロ　なべ　ボール　穴あきお玉（網杓子）
計量カップ・スプーン　菜箸

作り方
①白玉粉をボールにあけ、水を切った絹ごし豆腐を入れて良く練り、団子に丸めやすい耳たぶくらいの固さにする。ぱさぱさで団子になりにくいようだと少しずつ水を足す（豆腐によって水分量が違うので、足りない分は、水で補う）。一人分4～5個の目安で団子に丸める。
②鍋に水を入れ湯を沸かす。沸騰したら、団子を全部入れ茹でる。浮き上がって1～2分程度したら、網のお玉ですくい上げ、水の入ったボールに入れて粗熱をとり、お皿に盛りつける。串にさしても良い。
③小鍋にBを全部入れ、弱火にかけて砂糖を煮溶かす。沸騰したらすぐ水少々で溶いた片栗粉を入れて、かき混ぜすぐに火を止める。少量なので煮焦がさないように気を付ける。
④もりつけたお団子に、みたらしのたれをかけて出来上がり。

ちょこっとアドバイス
同じ材料でもそこに、ヨモギ粉を入れてヨモギ団子に。ごんぼっぱ（オヤマボクチの葉）が手に入れば懐かしのごんぼっぱ餅風味が楽しめるかも。

いもきんつば（約5人分）

材料
A　さつま芋中2分の1（約150g）　砂糖大さじ1強
　片栗粉大さじ1　塩少々
B　金つばの皮：薄力粉大さじ2　白玉粉大さじ1
　砂糖小さじ1　塩ほんのひとつまみ　水75CC
C　サラダ油

道具
ホットプレート　ボール　木しゃもじ　マッシャー
包丁　まな板　計量カップ・スプーン

作り方
①茹でたさつま芋をつぶす。裏ごししたらなめらかになるが、しなくてもよい。そこにAの材料を全部入れてよくこねる。好みで甘納豆を入れても良い。
②つぶした芋①をまな板の上で、棹状に成形し5等分する（写真ア、イ共に10人分）。
③Bを分量の水で滑らかになるまでよく溶く。
④②を③にくぐらせて、180℃に熱したホットプレートに薄くサラダ油を引き、各面を焼く。

ア

イ

☆復興公営団地や仮設住宅で作る場合は、お芋はあらかじめ茹でておいて鍋ごと熱いのを持っていくとよい。ガスコンロが使えるところなら始まる前に茹でておく。沸騰してから約15分。竹串を刺して茹で加減をみる。

おいもチョコトリュフ（約5人分）

冬

材料
さつまいも　中　2分の1（約150g）
わりチョコ120g　牛乳70～80CC
ココアパウダー大さじ1～2
（お好みでピュアココアかミルクココア）

道具
卓上コンロ　鍋（中）　木しゃもじ　ラップ

ラッピング
紙カップや包装紙を用意してオシャレに包む

作り方
①皮をむいたお芋を茹でるか、蒸かして柔らかくする。（写真イ）
②粗熱をとったらつぶす（裏ごししてなめらかにすれば上品だが、お芋の繊維は体に良いので、裏ごししないでもよい）。牛乳を（様子を見ながら少しずつ足して）混ぜて滑らかに。少し熱い状態のお芋に、チョコを割り入れて良く混ぜる。サロンの時間に冷めていたらレンジか卓上コンロで少しだけ加熱する。熱くしすぎないこと。チョコがとける温度（40～50℃）。
③冷たいところで冷ます。固まってきたら、人数分に取り分けて、スプーンですくいながら丸める。ココアパウダーをまぶして、出来上がり。

2．手軽に楽しむ

簡単料理・にらおやき（5人分）

材料
A　白玉粉100g　絹豆腐120g　水　適量　サラダ油
B　具：にら60g(半束程度)　干しエビ10g　ゴマ大さじ1　しょうが小1個
C　たれ：しょうゆ・酢・ラー油・柚子胡椒など　お好みで焼き肉のたれなどでも

作り方
①白玉粉をボールにあけ、水を切った絹ごし豆腐を入れて良く練り、団子に丸めやすい耳たぶくらいの固さにする。ぱさぱさで団子になりにくいようだと少しずつ水を足す。豆腐の水分によって違うので、豆腐は粉の1.2倍程度として足りない分は、水で補う。
②にら、生姜はみじん切りにして①に入れる。干しエビ、ゴマも入れて良くこねる。②の生地を人数分に分けてから、それを直径2～3cm程度に平たく円形に成形する。
③ホットプレートを高温（200℃以上）にして、おやきを並べて焼く。透明になってきたら裏返して焼く。裏表がパリッと焼色がついてきたら出来上がり。
④お好みのたれでいただく。冷たくなっても固くならないので冷めてもおいしい。

簡単お飾り

季節を楽しむ塗り絵

写真はお雛さまの塗り絵。復興公営団地に住み始めたばかりのころの集団活動。手軽に楽しめる活動として飾って楽しむ雛祭りの塗り絵をした。
鯉のぼりや七夕など、色々な季節でも楽しめる。下記のようにサイト検索して、インターネットでデザイン画を見つけよう。

塗り絵　フリー

用具：塗り絵のデザイン画（白）　色鉛筆・クーピー　サインペン・マジックなどグループの数だけ　台紙：色画用紙8つ切り半分　飾り紐（リボン）　はさみ

北原復興公営住宅にて雛人形の塗り絵完成。
© Kazuo Koishi

紙皿アート

絵馬

ちょこっとアドバイス

塗り絵でも絵馬でも紙皿アートでも、縁飾りと、飾りをつけて部屋に飾れるようにすると、持ち帰った後も喜ばれる。

ラベンダーのポプリ

季節のハーブ、ラベンダーが手に入れば、ちょっと手を加えてドライフラワーに。長く香りを楽しめる。

材料(1人分)　ラベンダー　6本
フラワーアレンジ用のワイヤー(ごく細)リボン　(5㎜幅)25cm

作り方
①ラベンダー6本を束にして花の下をワイヤーでしばる。
②茎の部分の葉を落としてから、茎を2本ずつに分け、三つ編みに編む。
③編んだ部分を丸めてワイヤーで止めて、リボンを飾る。

ラベンダー提供　高野ガーデン　☎0428-76-0141

3．アートに挑戦

仮設住宅や復興公営住宅でのサロンも長く続けて行くと、毎回の活動を考えるのも難しい時もある。そこで始まったのが何回もかけて一つの作品を仕上げる作品作り。根を詰めて製作すると、肩がこるが、なかなかの仕上がりに参加者はいつも大満足。「芸術家だんべ」とほれぼれしてしまう。台紙に貼って額装して作品展に出品するのも楽しみ。

ちょこっとアドバイス

台紙は板ダンボールやスチレンボードがお薦め。身近にない時は、通販サイトでも買える。(送料等で割高になるが)

ひまわり（ちぎり絵）

色紙をちぎって貼っていく。背景には水色の京花紙を貼った。左の写真は台紙に貼る前に額飾りを作っているところ。カラーダンボールを細長く切ってくるくる丸めたものを縁取りの飾りにした。

染物（タペストリー）

白い大きな布にタンポン（布に綿をくるんだものを輪ゴムで止める）を使って、染料を付けて染めていく。

コスモス（水切り絵）

コスモスの額飾りはマカロニを並べてボンドで貼りつけ金色のカラースプレーで豪華にし上げた。

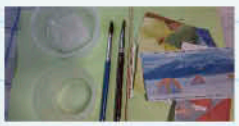
野菜のコラージュ（水切り絵）

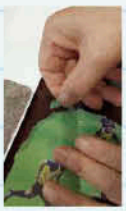
南町復興公営住宅にて野菜のコラージュ完成。

コラージュは、色を選ぶのも、写真を選ぶのもこころのあらわれ。

水切り絵とは

切り絵作家の小川政子さん考案の方法。新聞のカラー部分を使う。水をつけた筆先で輪郭をなぞると湿らせた部分を指だけでちぎり取ることができる。ハサミを使わないので和紙のちぎり絵のような風合いがでて、すてきな仕上がりになる。子どもにも高齢者にもやさしい方法。





道具　筆2本(水用・糊用)なければ綿棒でも代用。楊枝や竹串は細かい作業に使う。糊はでんぷん糊・障子用も可。少し水で溶いてゆるくする。新聞紙のカラー部分の切り抜き。

水で輪郭を描く→

指先で切り取る→

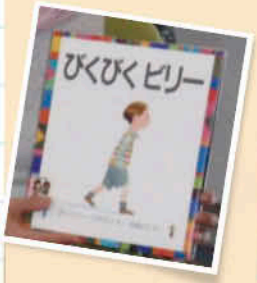
デザインに貼る

『新聞紙でつくるかんたん水切り絵』小川政子　講談社

4．絵本や紙芝居から

一冊の本から

心配引き受け人形を作って見よう



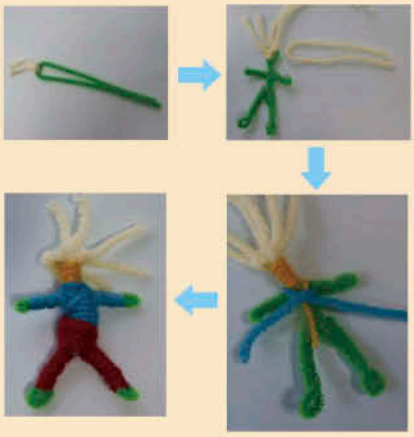
「心配やのビリーはいろいろなことが気になって、夜もねむれない。そんなビリーにおばあちゃんが、とても小さくてかわいい人形をくれました。『この人形に心配事を打ち明けて、まくらの下に入れて寝るといいよ。心配事はみんな引き受けてくれるからね』」

グアテマラに伝わる人形（トラブルドール）のお話。読み聞かせの後で、みんなで作ってみよう。紹介する人形は、モールと毛糸で作るアレンジ形。
『びくびくビリー』アンソニー・ブラウン著　灰島かり訳　評論社

材料　モール　毛糸数色　端切れ（布の切れはし）　木工用ボンド

道具　はさみ

作り方
①モールで人形の形を作る（頭→手→胴体→足）。
はじめにモールを半分に折って髪の毛にする毛糸を2～3本まきつける。
首・手首足首・胴体はねじって形を整える。
②顔・手・体・足の順に毛糸をまきつける。
（1本50cmくらいの長さに各色切っておくと、大勢で作業するときは便利）。
③髪の毛は適当な長さに切りそろえるか、毛糸で束ねる。
④端切れでスカートをまきつけてもよい。スカートや毛糸の最後の切れ端はボンドで止める。



紙芝居のすすめ

童心社　紙芝居舞台
11,314 円（税込み 2018 年）

紙芝居は図書館で貸し出してもらえる。支援団体が団体登録をしておくと、借りるのに便利。南相馬図書館にはたくさんの紙芝居がある。開架の書棚になくてもバックヤード（書庫）にあることも多いので、声をかけて相談すると良い。

手作り紙芝居『鮭漁を忘れない』をなみえ十日市祭りに出演した少女たちを観客にして上演。

お薦めリスト

作品名	作者	出版社
金色夜叉	尾崎紅葉原作・サワジロウ作画	雲母書房
瞼の母	長谷川伸原作・サワジロウ作画	雲母書房
ないたあかおに	浜田ひろすけ原作・野村たかあき絵	教育画劇
うめぼしさん	神沢利子作・ましませつこ絵	童心社
花嫁さん	サワジロウ脚本　絵	雲母書房
へっこきよめさま	水谷章三脚本・藤田勝治絵	童心社
やまんばのにしき	松谷みよ子脚本・松成真理子絵	童心社

制作の合間に紙芝居。

世界の医療団（認定NPO法人）
特定非営利活動法人メドゥサン・デュ・モンド ジャポン

〒106-0044 東京都港区東麻布2-6-10麻布善波ビル2F
TEL: 03-3585-6436　FAX: 03-3560-8073
E-mail: info@mdm.or.jp
ホームページ: http://www.mdm.or.jp
Facebook: https://www.facebook.com/mdmjapan

相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会
（特定非営利活動法人）

〒976-0016　福島県相馬市沖ノ内1-2-8
TEL: 0244-26-9753 FAX 0244-26-9739
ホームページ:www.soso-cocoro.jp
https://www.facebook.com/cocoro.nagomi/Facebook:

表紙：©なごみ

2019年3月発行
発行　世界の医療団（認定NPO法人）
　　特定非営利活動法人
　　メドゥサン・デュ・モンジャポン
編集　福島の実践と教訓編集委員会

世界の医療団

誰もが治療を受けられる未来を。
"POUR UN MONDE OÙ CHACUN PEUT ÊTRE SOIGNÉ."