



世界の医療団



# いのちに寄りそう最善の方法を探して

## そしてこれから・・・

世界の医療団の活動を通じ、大槌の人や多様な風土が好きになったボランティアがたくさんいます。運動サロンでは民謡でリズムをとって盛り上がる方々、「ここもからだも軽くなった」と笑顔で帰っていく方に出会いました。3年前は睡眠薬を持ち込んで相談に来られた医療講座参加者でも、あちこちで普及される睡眠・健康の豆知識を身につけていかれ、3年目には精神科医の番がないほど参加者どうして語りあう場面も頻繁になり・・・サロンや講座の枠を越えて知識が広く地域に定着していきようでした。

そんな大槌でずっと聞き続けている声があります。

『大槌の復興はこれから。どうかこれからも大槌をはじめとする被災地を見守り続けてほしい、大槌の声を全国に発信し続けてほしい』

利用できる公共交通機関も医療機関も充実しているとはいえなかった状態が震災にあい、医療・町政・産業、すべてが大きな被害を受けた大槌町。それでも大槌の魅力・・・暖かい人々・海や山とのつながり・郷土文化・・・はそこにあり、復興に向けた取り組みは今後も長く続きます。

世界の医療団は、地元支援者との試行錯誤の3年半が、今後の大槌町でのこころのケアに貢献できることを願い、現場を離れてもできることで大槌町を応援し続けたいと思います。

大槌の皆さんの声が、この報告書を手にとっていたおひとりおひとりに届き、それぞれの大槌とのつながりが、これからも続きますように。

2015年3月



身体を動かす時もコミュニケーションをとる時も、自然に行うのが一番だということを実際に体験。地元支援者の方々と交流会で。2014年9月

## 世界の医療団 日本

### 岩手県大槌町～こころのケア活動(2011年4月～2014年9月)

世界の医療団 日本は、医療を中心とする専門家ボランティアNGOとしてどうすれば被災地域に貢献できるのかと、3月11日震災直後から被災地域の情報収集を始めました。時間の経過とともにこころのつらさの増大が予測されるなか、岩手県精神保健福祉センター統括のもと、全国からの派遣チームで構成された「岩手県こころのケアチーム」。その一員として、2011年4月3日、大槌町で活動を開始しました。県医療局との調整により、初期から行政主導の緊急医療支援の枠組みに参画できた結果、地元の方針に沿い、かつNGOの強みをも活かすことのできる活動に繋がりました。

当初、被災状況があまりにも大きかったため、活動内容を精神科医療に限定せず、出会う人おひとりおひとりのこころが楽になっていくためにできることは何かと考え実行していきました。しだいに最低限の衣食住が確保されていくと、不眠、不安に苦しむ人、そして、生きる理由を問う人と多く出会うようになっていきました。

つらい思いが少しでも軽減されるために必要な支援は何か、孤立し悩み苦しんでいる人と出会うためにはどうしたらいいか、何をしなければならぬのかを考えながら、出会えた方の話にじっくり耳を傾け続けました。こうして形にしていっていった計画が、3つの活

動テーマ：相談や診療で“今ここにある”ニーズに応える「個別支援」、個人・家族が孤立することがない「地域の仕組みづくり」、被災者でもある「地元支援職との協働とその支援」でした。ひとりひとりが“今ある、または将来起こりうる困難を乗り越えられる”と思えること、大槌にその術があることを達成すべき活動の成果としました。わたしたちは「医療」班と「運動」班(※1)の両輪でこの課題に取り組みました。

そして3年半。大槌町や隣接する釜石市で活動した医療、福祉、鍼灸、ヨガ・運動指導の専門家の数は延べ211名にのぼりました(※2)。2014年9月、わたしたちの役割とこの間に積み重ねた経験と教訓が、今後の大槌町のこころのケア活動に引き継がれるのを確認して、世界の医療団は現場での活動を終えました。

私たちの活動計画は、多くのご賛同者の東北の力になりたいという思いや、ご寄付、物資をいただいたことで実行することができました。また、自らも被災者である現地の支援者からのご協力があってこそ、その計画を実現していくことができました。この協働の成果をここに報告致します。

※1 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所が主体  
※2 1名1回につき複数日数の派遣を1名とカウント

## 会計報告

2011年4月-2014年9月  
ニココロプロジェクト支出合計 49,899,571円



東日本大震災への使途指定で頂戴した個人・法人寄付および民間助成金(2014年12月現在累計112,503,638円)は、ここにご報告するニココロプロジェクトと、町の基幹医療施設である岩手県立大槌病院および同山田病院の仮設診療所にCTを設置する建屋建築(2012年工了)、そして2012年から2015年現在も継続する福島県での活動に充当させていただきました。

震災後3ヶ月間は岩手県遠野市の宿舎に拠点をおき、多くの専門家ボランティアが大槌町に通いました。2011年後半はチームを縮小し、徐々に活動日数・頻度を落としながら定期的な活動を続けました。この結果、2011年の支出が全期間支出合計の5割強、直接事業費内訳としては、往復交通費・宿泊費が2011年で6割強、2012年-2014年合計で4割強を占めました。

## ご協力企業

時に急な依頼に、そして無理なお願いに快く応えていただきました皆さまに心から感謝申し上げます。

- (有)アートエミュウ/アクサ ジャパン ホールディング(株)
- (株)アサツディ・ケイ
- アメリカン・エクスプレス・インターナショナル, Inc.
- アリアンステデザイナーズ(株)
- アンステイチュ エステダム ジャパン(株)/株ADKアーツ
- 株HRインスティテュート/LmDインターナショナル(株)
- MDRTアクサ分会/Christies Auction
- クレディ・アグリコル銀行
- ゲッティイメージズジャパン合同会社
- 特活) 国際協力NGOセンター(JANIC)/Saint Maur International School/Think the Earth基金
- 一般財団法人ジャパンギビング/湘南国際マラソン
- GLS JAPAN (株)/Slow WRAP Class/セガミ薬局昭和店
- 世田谷パン祭り/ソフトバンクモバイル(株)
- ソルベイジャパン(株)/太陽こども病院
- 特活) チャリティーアソシエーション
- 特活) チャリティープラットフォーム/株デジタルステージ
- (株)トヨタオートモールクリエイト/株ナースリー
- 日仏経済交流会(パルククラブ)/株フェリスモ
- ブジョー・シトロエン・ジャポン(株)/FRANCE JAPON LINK
- プロジェクトオロチ
- (株)ベンチャーバンク ホットヨガスタジオLAVA
- ボアレ ジャパン(株)/横浜トヨペット(株)
- Läkare i världen/Le Droit Humain International

※本プロジェクト資金調達のために開催した「支援者の集い2011」では、仏大使ご夫妻、仏料理文化センター、多くの仏料理シェフおよび多数の企業様からご協力・ご協賛いただきました。

## 大槌町 被害状況

大槌町町勢要覧  
2014より



町民1,284名の犠牲(2013.2.28現在)  
(被災前年人口15,222人)  
全壊・半壊家屋3,717棟

そして、町の基幹医療施設およびクリニックの多くが、地震および津波被害により、ほぼ機能停止状態となりました。

## ◆活動の概要

### 避難所・在宅避難 緊急支援

世界の医療団は、こころのケアにつながる活動として、医療ケアや薬の処方に加えて、マッサージ、からだを動かすこと、シャンプーのお手伝い、洗濯機の修理など、おひとりおひとりの目の前の困りごとを減じていく活動をしました。気持ちの安定には時間が必要で、せめて外的ストレスを軽減することによってこころの負担が減ることにつながればと願って活動を続けました。情報が錯綜する混乱期には、法的相談機関や支援制度に繋ぐことで、途方に暮れていた方の目の前の不安を解決する支援もしました。また、当初より同じメンバーで支援を行うことを目指しました。これが、被災された方々や地元支援者と繰り返し対話をするにつながり、3年半にわたる活動の礎となりました。



鍼灸チームの施術(写真上)



### 01 個人相談・訪問診療

避難所が閉鎖され県の派遣支援チームが縮小されていくなか、県委託による「相談室事業」を担当しました。保健師さんとの家庭訪問も必要に応じて同行し、個別の相談ケースは地元の医療機関やサービスに橋渡ししていくことを念頭に対応しました。相談室事業は、震災後に新設された地域こころのケアセンターに引き継ぎました。



### 02 地元支援者の悩みに応えていく 支援者との協働、支援

地元支援職の方々は、被災当時から住民の複雑なニーズ把握や対応に奔走、自らをかえりみる余裕もない心身の疲労を抱えていました。支援職の人たちは被災者でもありました。地域に必要なことが刻々と変化していくなかで、支援者という立場ゆえに弱音をはくことができず、独りで悩む姿もありました。世界の医療団は、仕事や支援の方法について相談に応じたり、自分のこころをケアするためにニーズをききながら研修を企画したりしました。

大槌町社会福祉協議会  
生活支援相談員との研修  
2012.5

大槌町社会福祉協議会  
生活支援相談員とNPO  
「心の架け橋いわた」との  
活動整理ワークショップ  
2014.8



### 03 地域・コミュニケーション

ハード面の復興と同時に、長期的には、ひとひとのコミュニケーションが活発になっていくことが、変化し続ける困難を越えていく力につながると考え、住民相互の交流が促進される講座や運動の場づくりをしていきました。また、他者とだけでなく自分のこころやからだとのコミュニケーションがとれるようになることで、自分自身のつらさに気づき、そこへ手当てしていけることを目指しました。同時に、地域の精神科・心療内科やこころの相談機関が、住民にとってアクセスしやすくなることを目指して、地域にあるこれら機関とも連携し続けました。

大槌町運動普及推進員と  
ステップ運動中  
2013.4

地域支援者勉強会:  
飲酒問題で困っている  
家族を支えるとは  
2012.6(釜石市)



## ◆地元支援者(みんな)の声から生まれた活動

「困っていることを具体的に解決する」ことを意識していると、住民に一番近い地元支援者の声がいま必要なことへと活動を導いてくれました。

『眠れない』という訴えを聞き続けています。

眠りのコツ講座



眠れない人たちの心身の疲弊は強かったようでした。せめて明日が少し楽になるように今晚良い眠りを、不眠と不安に苦しむ人に「眠れる安心」を届けよう。ここに大槌町社会福祉協議会の生活支援相談員による仮設巡回お茶っサロン事業と共催の「眠りのコツ講座」が誕生しました。昼間開催の講座に加え、眠りのコツは生活支援相談員の月刊通信に連載されました。(眠りのテーマを超えた世界の医療団の記事は、2015年3月現在執筆継続中)

住民さんの不安を受けとめる職員のカラダもカチコチで

ヨガレッスンなど



介護施設スタッフとヨガレッスン



全身脱力、庁舎勤務職員対象ヨガ

避難所が閉鎖された頃、それまで昼夜を問わず住民への対応を続けてきた支援職員どうしを気遣う声や、職員もこころからリラックスしてほしいといった管理職の思いを聞くことが増えました。今後も長く続く大槌の復興。それを支え続ける地元支援職の方々。私たちは、支援スタッフが自分のこころもケアできるようにと願い、2011年後半から介護施設や役場庁舎で、セルフマッサージ講習、残業時間のリラックスヨガ、ポールストレッチなどを取り入れ、また、2012年後半からは県立大槌病院と(社福)堤福祉会の福祉施設でスタッフ対象の定期ヨガレッスンを提供しました。\*

※(株)ベンチャーバンク ホットヨガスタジオLAVA有志のご協力

寒さと慣れない仮設生活で運動不足の方が多くて…

運動サロン



避難所活動で出会った方からのリクエストで、運動班がその活動を再開したのは2011年12月。運動・リラクゼーションなどで身体がゆるむと、自ずとこころも整います。身体へのケアに気持ちを向ける余裕などないなか、まずは身体を通じたこころの変化を「実感」してもらおうと、大槌町社会福祉協議会生活支援相談員と運動サロンで町の巡回を開始。いつか悲しみやつらさに自分で向き合うときが来たときに、みんなと体験した「実感」を思い出し、医療だけに頼らずに「自分を楽にする」ことに活かしてもらえればとの願いからでした。

ほっとできる場を提供し続けたい。

健康のツボ講座



町内の心療内科医師との講座

震災から2年がたった頃、各家庭の生活変化の速度の異なりはより大きくなっていました。支援の量が減っていく中で、先が見えない不安を抱える方は多くいました。「みんなで笑って部屋で泣く」「身体をほぐしてほっとしたらほろりと涙が落ちる」、しばしばそんな声を聴きました。そこで、不安を軽減することを目標に「健康のツボ講座」で地域巡回活動を継続しました。なくなることのない不眠の訴えに加え、ご高齢女性の参加が多かった講座では、腰など身体の痛み、夜中のトイレ、冷えなどの解決を諦めている方と多く出会いました。健康の悩みが生活の質に及ぼす影響は大きいけれど、実は解決できる悩みは多い。そんなそれぞれの悩みを減らすため、「自分でできる悩み解決策を提案していくことで、自分の力で明日がほんの少し楽になる」内容で講座を構成しました。

【年表と数字でみる岩手県大槌町～こころのケア活動(2011年4月～2014年9月)】

