

**東日本大震災被災者支援活動の試み  
- ほっとひろば西九大・経過報告(第3報) -**

**Support Activities for Victims of the Great East Japan Earthquake  
Progress Report for Hotto Hiroba Nishi Kyudai (No. 3)**

池田 久剛・長野 恵子・高尾 兼利・古賀 靖之・西村 喜文

Hisataka IKEDA・Keiko NAGANO・Kanetoshi TAKAO・Yasuyuki KOGA・Yoshifumi NISHIMURA

# 東日本大震災被災者支援活動の試み - ほっとひろば西九大・経過報告（第3報） -

池田 久剛・長野 恵子・高尾 兼利・古賀 靖之・西村 喜文

（西九州大学大学院 健康福祉学研究科）

（平成25年10月30日受理）

## Support Activities for Victims of the Great East Japan Earthquake Progress Report for Hotto Hiroba Nishi Kyudai (No. 3)

Hisataka IKEDA · Keiko NAGANO · Kanetoshi TAKAO · Yasuyuki KOGA · Yoshifumi NISHIMURA

*Graduate School of Health and Social Welfare, Nishikyushu University*

（Accepted: October 30, 2013）

### Abstract

This is a continuation of our previous report regarding support events for families who were affected by the Great East Japan Earthquake and evacuated to Saga Prefecture. These events began in June 2011. Until March 2013, they were held almost every week. Starting in April 2013, they were held almost twice every month. At the time of this writing (i.e., late October 2013), they are still being held regularly. Our intention in providing these support events was initially to provide the evacuees with a forum for exchanging information. Over time, however, the gatherings have gradually become an opportunity for psychotherapeutic conversations in which participants can talk about their worries and troubles. According to the participants, these events serve several different purposes: 1) a place for talking, exchanging information, and having cathartic conversations; 2) a place for relieving stress and healing; 3) a place to consult with others about troubles; 4) a place where children can enjoy themselves, heal, and grow; 5) a place of support for their daily lives; and 6) a place to enjoy social events. Now that these events have been held regularly for two years, the participants have become fixed to some extent. In hosting these events, we have sought to serve all families, such as those who choose to go back to their hometowns or those who choose to find jobs and settle in Saga. Future topics of discussion will include how changes in the structure of these events will affect the participants who are currently supported by the existence of “Hotto Hiroba.” We fully realize that it is necessary for participants to proactively utilize these events and to continue to approach them with a humble attitude.

キーワード：東日本大震災、被災者支援、臨床心理学的地域援助

Keywords : Great East Japan Earthquake, disaster-victim support, community-based clinical psychological support

## 1. はじめに

平成23年3月11日の東日本大震災、そしてその後の原子力発電所の爆発事故の結果、放射線の影響を危惧する自主避難者を含め、多くの被災者が全国に避難をした。

佐賀県においても、累計で195世帯511人（平成25年10月10日現在）が避難生活を送っている。

このような事態を受け、一昨年（平成24年）の6月に、西九州大学臨床心理相談室を拠点として、「ほっとひろば西九大」（以下「活動」と略記する）が開催されるに到った。

開催（平成23年6月）から平成24年10月末までの様子については池田他（2012a<sup>1)</sup>、2013<sup>2)</sup>、池田（2012b）<sup>3)</sup>で報告したが、その後も活動は継続されている。平成25年10月末現在で通算96回（うち1回は、開催予定であったが九州北部豪雨のため中止）開催されている。なお、平成25年3月まではほぼ毎週土曜日の開催であったが、大学の行事との重複等も鑑み、平成25年4月よりは、概ね隔週土曜日（もしくは日曜日）の開催に変更された。これまでの報告（第1報、第2報）をふまえ、その後の経過について報告し、考察する。

## 2. 経 過

### 1) 参加者数の推移

平成23年6月に開始して以来、月により増減はあるものの、1回平均10人を超えて参加されることが多い（29ヶ月中、17ヶ月）。

昨年11月から今年10月までの1年間を見ても、10人を割ったのは3ヶ月のみであり、うち2ヶ月はそれぞれ、9.3人（平成24年11月）、9.7人（平成25年6月）と、ほぼ10人に近い値であり、震災から2年半経過した現在においても、1回平均10人を超える参加者のニーズがあると言える。

### 2) 参加者の帰趨

H 23.6開始以来、一度でもほっとひろば西九大に参加された実績がある避難家族は、16家族である。

そのうち、6家族は何らかの形で今日まで利用が続いている。5家族は、元の居住地へ戻ったり、夫の転勤が発生し新しい居住地へと移って行かれたりした。1家族（1名）は、ほっとひろばではなく、神埼の臨床心理相談室にて個別に面接を継続している。残りの4家族に関しては1回～数回参加したものの、その後は利用がない。

### 3) 参加頻度

今日まで利用が続いている6家族のうち4家族は、これまでの参加率（ $100 \times \frac{\text{これまでの参加日数}}{\text{初めて参加して以降の開催日数}}$ ）が50%を超えていて、2回に1回は参加している。その中でも2家族は75.8%と78.9%と、4回に3回以上は参加しており、1家族は86.4%と、非常に高い参加率である。

この1年ほどは、以上の4家族がコンスタントに参加することで、毎回の出席者の平均が10名を超えることにつながっている。

### 4) 活動の構造

平成23年6月の開始以来、開催場所として、西九州大学神園キャンパスの子育て支援室を活動の拠点としてきた。しかし、平成24年度の後半より、神園キャンパスの校舎建て替えに伴う、既存の校舎の取り壊し作業などが本格化し始めた。

取り壊し作業に伴う騒音による、活動への妨げ。

取り壊される校舎の視覚的イメージや工事の様子から、東日本大震災直後の被害や瓦礫の様子などが想起されるのではないかと懸念から、同じ神園キャンパス内ではあるが、工事現場から比較的離れた場所にある、健康福祉・生涯学習センターにその活動の中心を移した。

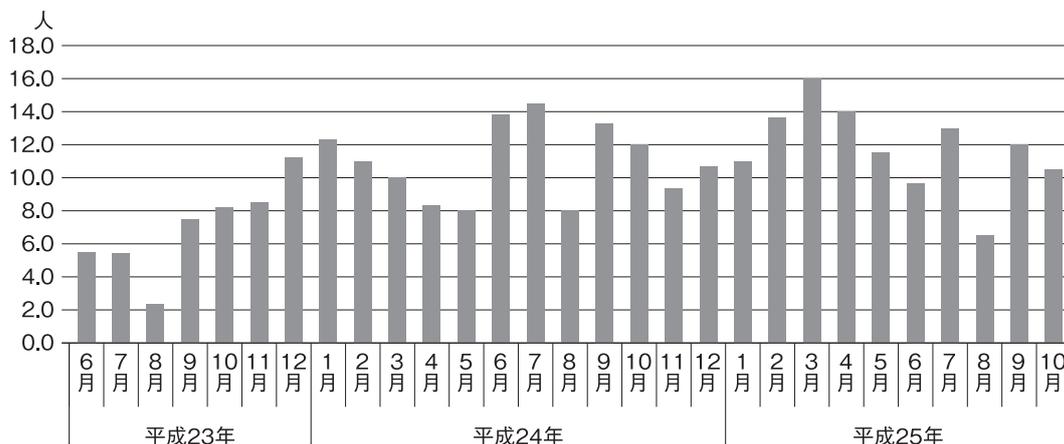


図1 月別平均参加者の推移

健康福祉・生涯学習センターは独立した2階建ての建物であり、2階の講義室を親グループの部屋に、和室を子どもたちの遊ぶ部屋に、小会議室を、個別面談の部屋に、それぞれ割り当てた。

開催に至る経緯や準備等については(第1報)において、また、ほっとひろば開始より翌年(H 24 .10)までの経緯については(第1報、第2報)で詳述したので、ここでは割愛する。

以下、参加者に毎回記入していただくアンケートの記載を手がかりに、これまでほっとひろば西九大が果たしてきた役割や、今後の課題について考察する。

なお、このアンケートは、「Q1 - ほっとひろばに対する期待」「Q2 - Q1の満足度」「Q3 - 次回への期待」「Q4 - 不満な点」「Q5 - その他、感想など」をそれぞれ、自由記述で、「Q6 - 安心感」「Q7 - 居心地の良さ」をそれぞれ4件法で、かつ無記名で記入してもらうものである。

その時々感想が述べられると同時に、セッションで話しが盛り上がり過ぎて終わりにくいことがあっても、このアンケートが配られれば終了であるという、気持ちを切り替えるためのきっかけとしても作用しているようである。

### 3. これまで果たしてきた役割と課題

#### 1) 話しをする・情報交換～カタルシスの場

とにかくここに来て、誰かと話しをする、というのがまず何よりも求められているようである。

- ・みなさんとお話しがしたくて来ました。大満足です。(H 24 .11 .10)
- ・みんなの笑顔が見たい。とても満足できた。みんなと楽しく過ごしたい。(H 24 .11 .24)
- ・こちら(佐賀)に来て、唯一参加できるのが、「ほっとひろば」だけです。毎回、みなさんとお話しできるのを楽しみにしています。(H 24 .12 .15)
- ・たくさん話したいことがあったので、あっという間の時間で楽しかったです。(H 25 .1 .12)
- ・また、子どもたちを安心して預けられる環境と、楽しくお喋りできる場を提供していただけたら。(H 25 .1 .19)
- ・参加したい!! の一心で、来ました。(H 25 .3 .9)
- ・新年度最初の会。久しぶりにみなさんとお喋りできるのを楽しみに来ました。とてもとても楽しかったです。(H 25 .4 .6)
- ・私は話をしていたらあっという間に時間が過ぎました。子どもたちも楽しんでくれたと思います。(H 25 .6 .1)
- ・いつもより長い時間みなさんと過ごしましたが、たくさん話しても話してもまだまだ足りないくらいでした。

(H 25 .7 .13)

- ・みなさんとの情報交換、日頃のストレスが少しでも解消できれば嬉しいです。(H 25 .9 .21)
- ・普段家族以外で話をする人がいないので、楽しい時間を過ごせました。(H 25 .10 .6)

・・・

などなど、これまでの生活環境から切り離されて、普段交流する相手も限られる避難者にとって、東日本大震災の避難者という共通項を持つ者同士で交流ができるというのは、それだけで親密感の生じる貴重な場になっていることが伺える。

本活動は開始当初より、臨床心理相談室が主催であっても敢えて、カウンセリングや心のケアを前面に出すのではなく、参加者が自発的に交流を持てる居場所の提供を心がけてきた。それは必ずしも、避難者が心の傷を負っているとか、精神症状に悩まされているとかではない、あるいは自覚しているとは限らないと考えられ、ただ単に情報を交換したり雑談したりする居場所がまず必要ではないかと推察したからである。

もちろん個別に相談を必要とする参加者もあるが、必ずしもそうではない利用者にとっては、むしろこのような雑談を自由にできるサロンのような場が求められていることを裏付けていると考えられる。

そしてまた、開設後2年以上過ぎても、誰かと話して楽しい時間を過ごすという一見何気ない空間が、避難者にとっては意外と満たされていないことを、利用者のアンケートから読み取ることができる。今後の被災者支援を考えていく上で、このような空間の提供は常に優先される必要があるのではないかと考えさせられた。

#### 2) ストレス発散・癒しの場

1) で述べたように、まず楽しく話ができる場、が求められていると考えられるが、そこがさらに、ほっとできる、心が癒される場、としての機能があれば、さらに満足度は増すと考えられる。

- ・また、お話を聞いて欲しくて、ホッとしたくて来ました。(H 24 .12 .1)
- ・家で過ごしていれば、楽なようで、気持ちはまいちスッキリせず。ほっとひろばに来て、誰かと話しをすることは大切だなと思いました。(H 24 .12 .15)
- ・土曜日だけでも笑顔になりたい!! (H 24 .12 .22)
- ・家にいると暗い気分になることがあるけれど、こうして外に出る機会があれば、心もスッキリします。(H 25 .1 .19)
- ・みなさんとお話しして、元気になりたかったので来ました。大満足です。(H 25 .3 .3)
- ・子どもが楽しく遊べて、私も同じ気持ちの方々と話できて、ストレス発散ができたらいいなと思ってきました。とても楽しめました。(H 25 .3 .3)

- ・震災後のほっとひろば。何か1つでも自分の思いを話せたらと思いました。みんなと話してたら明るい気持ちになれて良かったです。(H 25.3.16)
- ・みなさんにお会いしたかったので来ました。みなさんとお話をすると、気持ちが楽になるので。大満足です。(H 25.4.20)
- ・今朝はちょっと気分がすぐれなく参加しようか迷ったのですが、来てよかったです。やはりみなさんと話していたり聴いたりしているとあたたかい気持ちになります。(H 25.6.1)
- ・話を聞いていただけるだけで、気持ちが少し楽になるので、また話を聞いてください。(H 25.7.13)
- ・いろんな気持ちを話せてよかったです。足りなかった分は次回またお話しします。(H 25.8.10)
- ・夏休み最後の活動だったので、子どもたちとゆっくり話したいねと言いながら来ました。(H 25.8.25)
- ・雨の中を開催していただいてありがとうございます。やっぱりお話しをすると気分がすっきりします。(H 25.8.25)

様々な要因で「気分のすぐれなさ」に襲われることがあるのだと考えられるが、家に引きこもっていても鬱々とするばかりで、気持ちは晴れないのであろうと想像される。いわゆるセルフ・ヘルプ・グループが持つ機能としては、被災者支援に限ったことではないが、特にこのような不自由な生活を強いられている避難者にとっては、尚更いっそう、それを吐き出し、心を癒す場、というのが求められていると考えられる。

幸いほっとひろば西九大は、参加者にとってそのような場として認知され、活用されているようである。この場の機能や役割を事前にオリエンテーションしたわけではないが、利用者が継続して参加するなかで、半ば自然にそのような風土が醸成されていったのではないだろうか。

### 3) 悩み相談の場

単に「ほっとする・癒される」というだけではなく、さらに一歩踏み込んで、悩みを相談したり、解決したりする場所として活用されていることも伺える。

- ・皆さんと楽しくお話がしたくて来ました。カウンセリングでも、気持ちを整理したくて。大満足です。(H 25.1.26)
- ・悩みを相談し、解決の方向に行くことができたので、良かったです。本当にありがとうございます。(H 25.2.16)
- ・従来の予定では、お休みでしたが、私だけ参加させていただきました。先生のカウンセリングを受けたいと思ってきました。満足です。(H 25.6.1)
- ・今日、落ち込んだことがあったので、みんなに励まされ、助けられました。がんばります。(H 25.6.15)
- ・また、お話ししたり、悩みを分かち合える場を設けて頂けたら嬉しいです。(H 25.7.13)

- ・みんなに会いたくて来ました。悩みも相談できたので良かったです。(H 25.9.21)

親グループと並行して、継続して個人面接を利用されている方もあり、そういう方にとってはまさにほっとひろばは、心理面接の場でもある。それ以外でも、子どものことであるとか、何か問題が発生したときに、個別面接を希望される参加者もある。しかしそれだけではなく、グループの中で自分の悩みを話すことによって、参加者に話を聞いてもらい、参加者から声をかけてもらうことで、いわゆる集団精神療法のような効果も発揮されていると考えられる。

これはまさにグループそのものが持つ治療的な効果であろう。

### 4) 子どもの楽しみ・癒し・成長の支え

ほっとひろば西九大の特色として、大人は大人で、子どもは子どもで、それぞれに楽しめ、話ができる構造を持つことがあげられる。

- ・集団に属していない娘にとって、この広場が幼稚園なので、先生方、スタッフの皆様、いつもあたたかく見守っていただき、ありがとうございます。(H 24.11.17)
- ・娘がたくさん遊べることを期待して。とても満足です。おねーさん、寒い中、ありがとうございます。(H 24.12.1)
- ・いつも家でおとなしい子が、おかしなくらい、はしゃいで、とてもほっとひろばが楽しく、自分を出せる場所なんだと嬉しく思います。(H 24.12.22)
- ・(子どもの名)が、またここで遊びたいと言ってきて嬉しいです。合唱練習を休ませて今日は来ました。また来たいと思います。(H 25.1.19)
- ・新年度になって、子どもたちもまた生活が変わるので、スタッフの方々に話を聞いて貰えたら嬉しいです。(H 25.3.16)
- ・2週間に1度になって、子どもたちが待ち遠しくしていたので、私と同様楽しみにしてきました。(H 25.5.18)
- ・子どもたちも楽しそうな声が聞こえ、私もたくさんおしゃべりができてよかったです。(H 25.5.18)
- ・子どもたちが毎回とても楽しみにしているので。大満足です。(H 25.6.29)
- ・いつもありがとうございます。学生のみなさんも、一生懸命子どもたちの相手をしてくださるので、子ども達にとっても、とても楽しいイベントになっています。(H 25.6.29)
- ・みんなの顔を見てお話しがしたかった。子どもたちが、とても楽しみにしているので。大満足です。(H 25.9.21)
- ・約1か月ぶりのほっとひろば。子どもたちも私もみなさんに会うことを楽しみにしてきました。(H 25.9.21)
- ・2週間に1度の会になって、会えない期間に経験した出来事をたくさん話したいと子どもたちが話していました。(H 25.10.6)

多くの子どもたちがほっとひろばを楽しみにし、また家庭に戻ったあとでも、ほっとひろばのことが心の中にあり、親子の間で話題になっていることがわかる。子どもたちもまた、本来の家族がバラバラになり、それまで居住していた地域と全く違う文化に、何の心の準備もできずに放り込まれ、混乱し、不安を抱いていたことは想像に難くない。

しかしだからといって、彼らがクライアントとしての自覚を持つかというところではない。であるからこそ、こちらから一方的に、治療的な空間や癒しを提供するというような押しつけがましきは、彼らのプライドを傷つけたり、違和感を生じさせたりしかねない。

ほっとひろばはあくまで楽しく遊ぶ場、お話しをする場であり、特別な子どもが通う場ではなく、就学前から中学生までが広く通う場である。取り立てて条件や資格を必要とせず、気軽に通うことができる場である。もし来たくなければ無理してくる必要もない。そのように気楽で特別視されることのない場でありながら、来ればここではしっかりと、大学生・大学院生・修了生に個別対応をしてもらえる。非常に安心感も満足度も高いスペースとして機能しているようである。であるからこそ、家庭では出せないような活動性を発揮したり、毎回の参加を楽しみにしたりしてくれているのではないだろうか。

## 5) 生活の支え

避難生活を送られている方々にとって、しばしば苦悩のテーマとしてあげられることの一つに、先の見通せない不安がある。何を、どこまで、どれくらい我慢すれば、それは報いられるのか、その見通しが持てないままに、我慢だけが強いられるとしたら、それはいかばかりが苦しいことだろう。

尺取り虫のように一步一步、目の前のことを片付けながら日々生活していくしかないと思うこともあるであろう。そのような生活の中で、節目節目の「よくがんばったね」という、自分自身、あるいは参加者同士での労いの場としても、ほっとひろばは機能しているのではないだろうか。

- ・また来週を楽しみに頑張りたいと思います。(H 25 .2 .2)
- ・何とかほっとひろばのお陰でここまで生活して来られました。(H 25 .3 .3)
- ・2週間ぶりの参加なので、心待ちにしていました。とても満足です。(H 25 .2 .16)
- ・間もなく(震災から)2年を迎えます。ひろばのみなさんに会えることを支えに、進んでいきたいと思います。ありがとうございました。(H 25 .3 .3)
- ・震災2年を迎え、また、色々な気持ちでいっぱいです。このひろばを支えに進んでいきたいです。(H 25 .3 .16)
- ・ほっとひろばを楽しみにまた頑張りたいと思います。

(H 25 .5 .3)

- ・1人ではないことを改めて感じました。ポツンとさみしくなる時もありますが、このひろばを支えに、がんばります。ありがとうございました。(H 25 .7 .13)
- ・この場はとても大事な場で、私も子どももとても楽しみにしてる場で、とても有り難い、幸せな時間です。(H 25 .7 .28)
- ・待っててくれる方がいると、安心です。(H 25 .7 .28)

ここで見られるように、この場が定期的にかかれ、ここにコンスタントに集う中で、あたかも場そのものが内在化されていくようである。居場所が内在化されるようになると、そこにこの場があるということそのものが、参加者の安心感につながっているように考えられる。

ここで特別何があるということではなくても、この場が開放されていて、そこで待っていてくれる人がいる、というだけで、それを支えに一週間、二週間という目の前の生活をどうにかやり繰りしている方々がいることを忘れてはならないだろう。そしてもちろん、この場がそのように認識され、内在化されていくまでには、これまでこの場を継続して維持してきたという年月の積み重ねがあつてこそであるのはいままでもない。

## 6) イベントを楽しむ

通常の活動に加えて、クリスマスやひな祭りなど、季節感を取り入れた行事などを、折に触れ、開催してきた。これらの行事に関しても、ただ単にイベントとして普段よりも楽しく盛り上がる、ということ以上に、避難生活を送って来ておられる方々ならではの感慨がこめられている。

- ・今回はクリスマス会なので、子どもたちも私も楽しみにしています。(H 24 .12 .15)
  - ・クリスマス会ということで、子どもたちや、ほっとひろばの皆さんとイベントを楽しみたくて来ました。身内もないので、パーティというパーティをしてあげられないので、ほっとひろばのクリスマス会が、本当に楽しかったです。(H 24 .12 .22)
  - ・クリスマス会ということで、とても楽しみに来ました。とても充実した会で、とても楽しかったです。(H 24 .12 .22)
  - ・フルート&ピアノ演奏では、涙が溢れてきました。おひな様は震災以降まだ飾れていません。忙しさにかまけて、というのと、地震で棚から落ちて、顔が傷ついたり、色々.....(H 25 .3 .3)
  - ・ひな祭り会、とても楽しかったです。フルートもピアノもゆったりと素敵な音楽に触れて、リラックスできました。本当にありがとうございました。(H 25 .3 .3)
- 仮住まいを強いられる中、また、先の見通しの持てない生活を続けざるを得ず、なかなか人間関係も深められない中、家族や親しい者同士でのイベントなども困難な状況にあるのかも知れない。そのような状況の中で、同

じ様な境遇を分かち合える者同士でこのようなイベントを体験することが、ささやかながら日々の生活への活力につながればと思う次第である。

・去年のC'masパーティーから1年、あれから1年経ったんだなあ、気持ちの整理も少しずつできたらいいなあと思います。(H 24.12.22)

また、イベントがこれまで歩んできた道を振り返る道標として、利用者の心に刻まれているようである。

季節の行事をしたくてもできないという現状や、なぜできないのかを考えると当然そこには避難生活という状況があり、避難生活を余儀なくされるようになった原因が存在する。イレギュラーなイベントはしばしばそのような思いを喚起させる働きがあるようだが、その思いを思い出し整理する作業を通して、被災・避難という体験が一つずつ、避難者の心の中で統合され、整理され納まっていくことを願ってやまない。またそのような思いを込めて、イベントを企画して行ければと考える。

#### 7) 話せないこと

・さんとお別れで、いろんなことを思い出し、涙が出てしまいました。震災2年直前になって、話したいけど話せないこと。複雑です。(H 25.3.9)

恐らくこれ以外にも、参加者は多くの、「語りたけれど語れない」思いを胸に秘め、抱えているのではないだろうか。

避難者の複雑な胸の内を、私たちは決して、全て理解することはできない。そうしてそれはしばしば、このような避難生活者同士の交流の中で、呼び覚まされることがあるのではないか。それらの思いはしばらくは胸の内ですることはあっても、決して消え去ることはないのではないだろうかと考えられる。

そのような避難者の胸の内を考えたときに、そうであるからこそ、私たちは常に謙虚に、不完全で不十分な支援しかできないことを肝に銘じながら、活動を続けていくことが求められるのではないだろうか。被災者支援活動においても仮に、私たちが「困った人を助けてやる」かのような不遜な感情を抱くことがあるならば、私たちは避難者を逆に傷つけ、彼らはそこを後にするに違いないのではないだろうか。

#### 8) 今後の課題

1) ~ 7) で述べたように、様々な形で、今現在も、ほっとひろば西九大は避難者の生活を支える居場所として機能しているように考えられる。

そこには多重の意味合いが存在し、それは単に、この活動を始める際にあたって念頭に置かれたものだけではなく、この活動を続ける中で自然に生じてきたものまでが含まれているようである。

しかし、平成25年度に入り活動の構造(場所・頻度)が変化したことが、どのように影響を与えているかは、まだ十分に考察できていない。

そのことが、これまで週に1回のこのひろばを支える生活をしてきた避難者の方に対して、限界を感じさせるような変化として体験されている可能性も否定できない。前例のないこのような継続的な避難者支援活動について、今後十分な振り返りと反省が必要であろう。

## 4. おわりに

平成23年6月より発足した「ほっと広場西九大」について、平成25年10月末までの活動を報告し、考察した。

この活動は2年以上経過した今も継続中であり、参加者もある程度固定化してきた様相である。先例のない活動であり、今後の見通しについてはなお不確定である。

しかし、参加者の声を聞く限り、この活動は今後もまだ継続されていくことが必要とされている様に思われる。未だ手探りではあるが、利用者のニーズを確かめながら、一步一步前に進んでいければと思う次第である。

<付記>

これまでほっとひろば西九大にご参加いただいている参加者の皆様に、心より感謝申し上げます。

## 参考文献

- 1) 池田久剛・長野恵子・高尾兼利・古賀靖之・西村喜文(2012a)：東日本大震災被災者支援活動の試み - ほっとひろば西九大・経過報告(第1報) - 西九州大学健康福祉学部紀要 第42巻
- 2) 池田久剛・長野恵子・高尾兼利・古賀靖之・西村喜文(2013)：東日本大震災被災者支援活動の試み - ほっとひろば西九大・経過報告(第2報) - 西九州大学健康福祉学部紀要 第43巻
- 3) 池田久剛(2012b)：東日本大震災により佐賀県へ避難してこられたご家族に対する支援活動 - ほっとひろば西九大 - 西九州大学健康福祉学研究科臨床心理相談室紀要 第8巻
- 4) 東日本大震災被災者支援活動「ほっとひろば西九大」活動報告書(2012) 西九州大学臨床心理相談室
- 5) 日本小児精神医学研究会・編(1995)：災害時のメンタルヘルス