

# 作業療法士としてのこころのケア活動

塚原 宏恵<sup>†</sup>第65回国立病院総合医学会  
(平成23年10月8日 於岡山)

IRYO Vol. 67 No. 2 (83-85) 2013

## 要旨

3月11日の東日本大震災から11日後の3月22日、琉球・菊池病院チームの第一陣が岩手県宮古市に向けて出発した。報道で目にするのは悲惨な状況ばかりで、何が一体おこっているのかわからないままのとても不安な状況での出発だったと思われる。

筆者が参加したのは第4陣で4月27日から5月9日までの13日間だった。それまで、琉球病院からは医師、看護師、心理療法士が交代で参加していて、作業療法士としては初めての派遣だった。もともと臨床の現場でも作業療法士の動きは他部門からわかりづらいつ感じられる中、作業療法士として何ができるか、個人として何ができるかととても疑問であった。出発前のオリエンテーションで村上院長より宮沢賢治の詩である「雨ニモマケズ」を紹介され、「われわれは“でくのぼう”でいないといけない。しかしこの“でくのぼう”が意外と難しいんだよ」との話があった。著者のこころのケア活動での日々は、まさしくこの院長の言葉を実感する毎日だった。

被災地の状況は日々変化し、支援者に求められるものも時期によって変わっていくものと考えられる。震災当日から約2カ月を経過した時点での活動を、「連携」「エンパワーメント」そして「“でくのぼう”」この3つのキーワードで振り返り考察したいと思う。

キーワード こころのケア、作業療法士、連携、エンパワーメント

## 支援活動の概要

3月11日の東日本大震災から11日後の3月22日、岩手県宮古市に向けて琉球病院から第1陣が出発した。空路はもちろん陸路も危ぶまれる中、多くの支援物資とともにワゴン車で病院を出発する村上院長や当院スタッフを多くの期待と不安で見送った。福岡空港で菊池病院スタッフと合流し、陸路で宮古市

を目指すこととなり、これが琉球・菊池チームの「こころのケア」の始まりだった。混乱の中の第1陣、余震におびえる第2陣と支援は引き継がれ、第3陣の頃には雪も解けだし、だいぶ暖かくなった頃の第4陣として、岩手に向かった。

第4陣の活動期間は4月28日から5月7日の10日間だった。メンバーは琉球からリーダーの琉球病院福治副院長、看護師長、筆者の3名、菊池から看護

国立病院機構琉球病院 †作業療法士  
(平成24年2月28日受付, 平成24年10月12日受理)  
Mental Health Care by an Occupational Therapist  
Hiroe Tsukahara, NHO Ryukyu Hospital

Key Words: mental health care, occupational therapist, cooperation, empowerment

師2名、心理療法士1名の3名、計6名のスタッフで構成された。チームのコメディカルスタッフとしての作業療法士の派遣は筆者が初めてだった。

琉球・菊池チームの活動地域は、宮古市合同庁舎にベースキャンプを置き、北の田老地区や岩泉町を含む南北に広い宮古市全域を第1陣では担当した。第4陣になる頃には他の支援チームも入ってきていて、当初13カ所ほどあった避難所の巡回も、5カ所に担当が整理されてきた。第4陣の主な活動内容はまずこの5カ所の避難所の巡回だった。この頃になると避難所は徐々に統合され、閉鎖された避難所も出てきた。また仮設住宅の建設が進み、仮設住宅への入居で避難所を後にする人、親戚を頼って関東の方などへ引っ越し、避難所を出ていく人がみられた。4月25日に学校が再開され、日中避難所を巡回してもお年寄りや小さい子どもだけで、大人たちは家の片づけや仕事に出ていた。また、ちょうどゴールデンウィーク中でもあったため、皆でイベントに出かけていたりとい意味でも避難所から人が移っていく時期だった。そのような中、避難所担当の保健師と連携を取り、保健師から上がってくるケースの面接を行い、宮古保健所の保健師に同行して自宅訪問を行った。このように、われわれの支援はあくまでも後方支援で、そのためにも他の支援チームや地元の保健師との情報交換が重要で、第4陣ではこの支援体制の確立が大きな役割でもあったように思う。また、第1陣より継続していた支援者の面接や地元で新たに立ち上がった災害FMラジオの番組に出演した。その一方で、急ピッチで進む仮設住宅の建設に合わせ、仮設住宅への移行前後での対応や、少しずつ動き出した地元医療機関との連携を作ることが課題となり、そのための会議は第5陣で開催された。

第4陣としてある一定の役割は果たせたと思う一方で、作業療法士として何ができたかと問われるとはっきりした答えがみつからないのが正直な気持ちであった。何もできていないのではという思いばかりで、事実、沖縄へ帰ってしばらくはこのことを振り返るのを避けるように、筆者自身、休みなく仕事をしてきた。そのような活動ではあったが、今回のこころのケアチームに参加して考察したことを以下に述べる。

### 1. 連携について

琉球・菊池病院チームは多職種でそれぞれの病院から3名ずつ集まった混合チームだった。その中では細かい役割分担がされており、自分たちでも日々の状況や地元のニーズに合わせて柔軟に動けるように、避難所の巡回と並行して自宅訪問ができるよう役割分担をした。また、避難所では避難生活が長期に及び、外でうまく遊べない子どもたちと、騒ぐ子どもにイライラしている大人たちがいた。双方がストレスを抱えている状態だった。そこで、外に連れ出し遊ぶスタッフと中でゆっくり話を聞くスタッフというように担当を決めて関わった。また朝の活動開始前と夕方の活動を終えてかなりの時間を使ってミーティングを行った。各自が思っていることをそのままにせず、気になること、心に引っ掛かっていることを吐き出すようにした。それによりチーム内の連携が取れていったように思う。これらをしやすくしたのは合同庁舎でのキャンプで、皆で缶詰の食事を囲みながら話したり、時には風呂場でこっそり悩みを打ち明けたりしたことによってよい雰囲気を作ることができたように思う。このように、地元との連携もそうだが、即席のチームがより機能的に動くには、チーム内の連携もとても重要だったと考える。

### 2. エンパワーメント (empowerment)

支援に必要なのはいかに地元の人たちをエンパワー (empower) するかどうかと思う。エンパワーとは「能力や権限を与える」という意味であり、エンパワーメントは、個人や集団が力をつけて、自身の生活や環境をよりコントロールできるようにしていくことである。一時的な制約において本来持っている力を発揮できない状態にある場合、その当事者を元気にすること、力を引き出すこと、きずなを育むこと、共感することが必要となる。

震災当日から2カ月近くたった時期で、避難所での訴えは当初の恐怖やつらい体験ばかりではなかった。ちょうど仮設入居が始まり、入ることが決まった人と外れてしまった人というように、明暗を分けている時期だった。また、避難所での疲労もピークに達しており不満や愚痴も多く聞かれた。それでも40分、1時間とじっと話を聞いていると「こんなこと沖縄の人にいても仕方ないね」とひとしきり話

した後に笑顔になられたり、「今まで誰にもいえなかった。すっきりした。明日からまた頑張れる」と元気になられたりする姿がみられた。地元の間ではないからいえる、話すことで明日からの力になっていくのではないかと考える。また、支援者面接では支援者も被災者であることが多く、直接被災しなかった人も震災当日から休みなく働き続けていることを知り驚いた。話せる場面を得られたことで溢れ出すように思いを吐き出される時は戸惑うこともあるが、生きていること、今やっていることを認めてあげることが必要でそれがエンパワーメントにつながるのではないかと考える。

### 3. “でくのぼう”

出発前に村上院長が宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の詩を紹介して、「われわれは“でくのぼう”でないといけない。しかし、この“でくのぼう”が意外と難しいんだよ」と話された。何となくわかったつもりで現地に向かった著者は、現地でようやくこの言葉の意味を理解した。恥ずかしい話だが、現地に入った当初は後方支援と体制を変化しつつある活動に正直物足りなさを感じていた。何かしなくては、せつかくこんな機会を与えてもらっているのに、もっと積極的に話しかけていろいろ話を聞いた方がいいのでは、もっともっと、と考えるたびに、ベースキャンプにも掲示されていた、この詩の“でくのぼう”という言葉が浮かんできた。医療の現場にいると、いけないとはわかっていてもつい「やってあげ

る」という発想になってしまうように思う。しかしここではそれは本当にいけないことだと自分にいい聞かせて活動をした。大事なのはいかに地元の力、個々人の生きる力をつけるかということなのだと考える。

---

## ま と め

---

こころのケアは時期に合わせて、現地の状況に合わせて変化すべきであると考え。今回、筆者は作業療法士という特色を十分生かせなかったと思うが、たとえばこれから仮設住宅でのコミュニティーの問題では集団を動かすことを得意とする作業療法士は何らかのお役に立てることがあるかもしれない。

今回の私たちのチームはそれぞれが日々多職種チームで仕事をする機会が多いメンバーで構成されていた。短期間でチームを機能的に動かすには臨床で培われた連携が活かされるように思う。

こころのケアでは現地の人々の本来持っている力を引き出すことが重要で、そこには“でくのぼう”つまり後方支援であることが大切だということを今回の経験を通して学ぶことができた。

〈本論文は第65回国立病院総合医学会シンポジウム「震災と心のケア」において「作業療法士としてのこころのケア活動」として発表した内容に加筆したものである。〉