



## 震災後、支援の中で抑うつ症状を呈した教員の一例

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 福島県立医科大学看護学部 公開日: 2014-06-11 キーワード (Ja): 災害, 被災者, 支援者 キーワード (En): disaster, earthquake victims, care-giver 作成者: 鈴木, 祐子, 志賀, 令明 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://fmu.repo.nii.ac.jp/records/2000560">https://fmu.repo.nii.ac.jp/records/2000560</a>

## 震災後、支援の中で抑うつ症状を呈した教員の一例

## A Case of a Teacher Who Showed Depression after the Great East Japan Earthquake

鈴木 祐子<sup>1</sup>, 志賀 令明<sup>2</sup>  
Yuko SUZUKI<sup>1</sup> and Noriaki SHIGA<sup>2</sup>

キーワード：災害 被災者 支援者

Key words : disaster, earthquake victims, care-giver

## Abstract

The 2011 Great East Japan Earthquake threw the whole Tohoku region into great turmoil, and a huge number of residents near the Fukushima nuclear power plant were evacuated from their homes because of radioactive contamination. Among the residents were quite a few children who had to transfer to schools away from their familiar surroundings and such a change made them feel uncomfortable and suffer from heavy stress. Schoolteachers have been devoting themselves to providing psychological support to their students since the disaster, but in the meantime some teachers are exhausted and are beginning to suffer from depression themselves. One case of a depressive teacher is described here and it shows the importance of caring for care-givers after a disaster.

## 要 旨

2011年3月の東日本大震災は多くの混乱をもたらした。そのひとつに原子力災害による学校の避難の問題がある。子どもたちは避難先の学校に入り、そのケアも行われたが、その子どもたちをケアする教員に対するケアはあまり重要視されなかった。教員は子どもたちを守るべく努力したが、その努力の裏では対象喪失や今後の見通しのなさなどにより、不眠や食欲不振などの抑うつ症状を呈するものもいた。ここではその1例を通じて、災害時の心のケアに当たる人へのケアの重要性について考えたい。

## I. はじめに

福島県内では、東日本大震災と福島第1原子力発電所の放射能漏れ事故によりこれまで経験したことがない被害を受けた。震災当日から地震・津波・飛散した放射性物質の影響などによって、転々と避難を余儀なくされた人、自宅で過ごすことはできるが今後の生活に大きな不安を抱えている人など、たくさんの被災者が県内外にいる。

東日本大震災から間もなく3年を迎える今、支援してきた立場の人が心身に不調を訴えるケースが増えてきている。

災害が起こった際、避難先で支援者側に立つのは、教員や行政職員であったり、医師・看護師や保健師などの医療人であったりすることが多い。東日本大震災では、とりわけ教員は、避難をして故郷や友達を失った小中学生、高校生の子ども達やその親に対して主に支援する側に立っている。

しかし、その支援にあたる教員自身も避難者・被災者であることが多く、結果的に被災者が被災者を支援するという二重構造が出てくる。支援者となる人ほど、被災に伴う自らの感情の動きを抑えながら支援することも多い。

東日本大震災の発災3ヶ月後に緊急支援でこころのケア相談員として、福島県内の教育機関に介入した際、福

1 福島県立医科大学大学院医学研究科 Graduate School of Medicine, Fukushima Medical University

2 福島県立医科大学看護学部総合科学部門 Department of Integrated Arts and Sciences, Fukushima Medical University School of Nursing

受付日：2013年9月30日 受理日：2014年1月9日

島第1原子力発電所の放射能漏れ事故の警戒区域から避難してきた男性教員に出会った。立場上、教員としての職務を遂行していたが、一個人の思いは常に押さえ込んでいた。

今回、被災者でありながら支援者となった一教員の関わりについて、相談業務報告書から面接内容を振り返り、教員に対する支援のあり方を検討したので、ここに報告する。

## II. 事例紹介

事例は、A氏、40歳代男性で職業は、公立学校の教員である。東日本大震災後、東京電力福島第1原子力発電所の放射能漏れ事故により避難を余儀なくされた。4月より原籍校から福島県内各地に避難した子どものこころの支援相談員という形でB地区の小規模学校に派遣され、担任を持たされていた。赴任当時は、クラス経営をテキパキとこなしていたが、6月後半頃から活気が見られなくなった。A氏を心配した養護教諭が気にかけて、対応していた。

## III. 面接方法

報告者が、2011年6月に行政の依頼で緊急支援こころのケア相談員とし教育機関に介入した際に当該校の養護教諭よりA氏の面接の依頼を受けた。A氏の了解のもと、2011年7月の1ヵ月間に3回の面接をおこなった。A氏の意向を考慮し、A氏との面接は、時間・場所はあえて設定しないで、A氏の空いている時間に15分から30分の面接がおこなわれた。

## IV. 倫理的配慮

面接がすべて終了したところで、今回の事例報告にあたり事例として発表する目的と方法・匿名性の保護について、緊急支援を担当した地区の当該学校長と本人、関係機関と協議し、個人が特定されないように倫理的配慮をすることで、それぞれの同意と承認が得られた。また、東日本大震災（以下、震災とする）の史実に基づいて考察することから、個人に関する情報は一部改変を加えるが、必要に応じて時期や地域の名称はそのまま記載することとした。

## V. 面接内容

### 1. 初回面接 —ベテランの教員A氏—

A氏とは、「児童・生徒の緊急支援」でB学校に巡回

した際に出会った。A氏は、人あたりが良く安心感を与えるような好印象の教員であった。養護教諭の話によるとA氏は、教員として20数年のキャリアがあり、震災前の原籍校ではクラス担任をしており、子どもや保護者、同僚教員達から信頼されているベテラン教員であった。

初回面接では、子ども達の生活状況の話し合いをしたとき、しばしば表情が硬くなったり視線が下を向いたりすることが多くなるなど気になる状況があった。そのときの様子が気になったことと養護教諭から面接の依頼があったことをA氏に率直に伝えたところ、面接介入を承諾された。初回面接で、A氏が話した被災直後から現在までの様子を以下にまとめた。

震災当日の様子をA氏は、教員らしいハキハキとした話し方で教えてくれた。

2011年3月11日、勤務校で下校の用意を済ませたところで巨大地震発生。子どもを誘導し校庭に避難し、21時に最後の子どもが保護者と帰るのを見届ける。しかし、震災による道路被害で自宅まで帰ることができず、数名の教諭と学校で1晩を過ごす。翌日、勤務校・自宅の地域が、東京電力福島第1原子力発電所（以下原発とする。）の放射能漏れ事故のため情報が少ないまま避難を強いられる。その後、第1避難所から親戚宅に家族とともに避難した。4月より県内に避難している子ども達の居住地域に避難区域の教員たちが、（こころの支援教諭として）派遣された。派遣校には子ども達がバラバラに転入しており、A氏の原籍校の子どもがいるわけではなかった。その派遣校まで、親戚宅から高速道路で通勤していた。派遣校での同僚教員との対人関係には問題なく仕事をしていた。

流暢に話をしていたA氏が、面接後半になると徐々に声のトーンが代わり眉間に皺を寄せて話していたことが気になったが、まずは、A氏が震災時に子どもたちの安全を確保し、全員親元に帰ったことを労った。そのあとに原発事故の避難で疲労がないか問かけると、少し間をおいて7月に入ってから不眠が続き市販の睡眠剤を内服していたが、連日2時間の睡眠であることを話された。

### 2. 2回目面接 —避難してきた被災者A氏—

A氏は、教員として震災直後から忠実に役割を果たしていたが、被災者としてのA氏は、自らの生活が安定せず、A氏自身精神的にも落ち着かないまま教員として支援する側になり、立場上休息をとることができずにいた。

2回目の面接で、A氏は、「震災の次の日に近くの避難所に行ったが、家族とは、別々に避難したので、家族に会えるまでは、心配だった。別の避難所に移動させら

れたときは、家族と一緒にいたのですが、避難所を転々とし妻の親戚宅に身を寄せることになって、避難所よりはいいけど、気を遣う。子どもが各地に避難していることや学校が原発の避難区域にあるため通常勤務ができず、しばらくは待機となった。それもどうなるのか心配だった。4月から今の学校に来て、小規模校のため担任を任されて何とか仕事をしてきた。でも、6月中くらいから急に不眠が続き、市販の睡眠剤を内服しているが、夜中に目が覚めると眠れなくなっている。震災からいろいろなことがあり、派遣先の同僚教員が気遣ってくれるが、それがかえって居場所がないような気持ちになり、本来の仕事ができないことがつらくなる。8月に県内全体で教員の異動があり、自分も対象になっている。どうしていいかわからないし、先の不安が強くなるが、家のこともあるし弱音を吐けない。市販の薬を内服しているが、熟睡できず夜中に起きてしまう。」とポツリと話された。面接で専門の医療機関の受診を勧めたが、「こんなに時に休むわけにはいかない、自分がこの先どうなるかわからないのにゆっくりしてられない。学校の子どもたちのこともどうにかしなくてはならないし、今の学校では、『大変なんだから帰っていいよ。』と、定時になると帰ることを勧められる。今までは、担任としてやるのがたくさんあって、時間通りに帰ることなんてなかったんですよ。それは、それで良かったんですよ。今の学校では、自分の居場所がないんです。気を遣ってくれるのもつらいものです。」と話される。

A氏も、今までの生活ができなくなった被災者でありながらも職業的立場から自分の辛い思いを抑え込んでいた。A氏は、自分の苦しみがあるにも関わらず、教員としての役割を果たすことで自分を保とうとしていたように思えた。

しかし、一個人としてのA氏は、多くの人々と同じように震災の恐怖を体験し、かつて経験したことのない原発事故によって、住み慣れた土地から着の身着のままに避難した被災者でもあった。2回目の面接で、わずかではあるが、A氏の被災者として思いを表出することが出来たように思えた。面接中に精神的に不調を来していることを話し、専門医受診と休息をとることを勧めたが、「自分ばかり休むわけにはいかない。」と答えるだけであった。面接後、管理職教諭と養護教諭と連携し保健室等で休息がとれる体制を作った。

### 3. 最後の面接 —新たな職場へ—

教員として、発災時からの出来事を冷静に話し子ども達の話をするとき、A氏の会話の内容や声のトーン、抑揚、表情などから教員としてのキャリアが伝わってきていた。しかし、時折、自分自身の生活に関わる話題にな

ると、教員という役割から離れ、A氏個人に戻ったように、会話の抑揚が変わってくることもあり言葉も途切れ途切れとなった。

3回目面接は、震災4ヶ月後の8月に例外となっていた人事が1週間後に控えていたときに行なった。これがA氏との最後の面接になった。最後の面接は、A氏の仕事上の都合により10分ほどの短時間で終了した。そのときに人事異動は不安であるが、一区切りになるかもしれないと話された。

精神的にも身体的にも不調が生じていることをA氏は自覚しながらも、医療機関を受診することはなかったが、唯一A氏は、養護教諭には不眠の相談をするようになった。

人事異動にて担当校に赴任した際、継続的にA氏のサポートしていただけるように異動先の管理職教諭・養護教諭に引き継いでほしいことを当該学校長と養護教諭に依頼した。この依頼に両者とも快諾して下さった。

## VI. 考 察

### 1. 被災者が支援者であることについて

2011年3月11日14時46分に東北地方を中心に巨大地震が起こった。この地震は大規模な津波と、それに伴う原発の事故を引き起こした。とりわけ、原発から半径30km圏の学校は強制的な避難の対象になり、多くの人や子どもたちがほぼ何の準備もなく、自動車やバスで中通りや会津あるいは県外に避難した。災害現場では自衛隊や警察、消防団などの人たちが復旧作業に当たり、その中でも消防団員は地元出身者（被災者）でありながら、津波災害での遺体捜索、搬送、瓦礫の撤去など災害復旧の役割を果たしたことはよく知られている<sup>1) 2)</sup>。

他方、その苦勞が意外と明確になっていないのが小・中・高校の教員である。自らも被災し、慣れない避難生活を送りながら、全く新しい環境のしかも避難した児童・生徒を受け入れている学校で「こころのケア」を担当する、ないしは、避難した生徒を対象に開かれた「サテライト校」で、授業を続けるというつらい状況下で数ヶ月以上の時間を過ごす必要性に迫られた<sup>3)</sup>。こうした支援する側も被災者でありながら、被災者を支援しなければならない二重課題の存在が、今回の東日本大震災の特徴のひとつでもある。このような状況のなかでは、支援する人もまた、多くが被災者であり、自分自身の苦痛を抑圧しながら支援の作業につかざるを得ないことも多い。いわば心理的な防衛機制を働かせながら支援者として機能することになる<sup>4)</sup>。

震災後、職場から避難を余儀なくされ、A氏は自らの生活が一変した。教員としてキャリアのあるA氏は、震

災後は責任感もって子ども達に対応していたが、原発の放射能漏れ事故により、今後の展開が予想できないという不安が常にA氏に存在していた。だが、その思いを抑圧したまま震災の2週間後にB地区の「子どものこころのケア担当」の教員として派遣され、災害後の支援を行い、教員の職務を果たしてきた。この時点で、A氏が「自分や家族の将来が分からない」という負担を抱えたまま、支援者としての役割を果たし続けて、結果的にその葛藤から不眠や居場所がないという不安、あるいは焦燥感などの抑うつ症状を中心とするストレス障害を呈していたものと考えられる<sup>5)</sup>。

小原ら<sup>6)</sup>は、被災者のこころの問題について、「心理的な反応は、災害直後から次々に変化している。災害による混乱が収まった時期に反応が深刻化したり、身体反応として反応が長期化したりすることがあり、被災経験が何年も経ってから生活に影響を及ぼすようになることがある。」と記している。他方、支援者については、「使命と責任感をもって現場に入っている。しかも感情的に高ぶっていることが多いため、疲れや自分の変調を自覚しにくい」と記している。かつての災害では、被災者と支援者はそれぞれが別の立場で捉えられていた。だが、今回の震災ではこの両者が同じ立場になることが、広範囲に起こったのが事実である。A氏は、災害後に反応する被災者としての心理の変化が、支援者としての立場によって抑えられていたと考える<sup>7)</sup>。被災者であり、支援者という二重課題を背負った教員のA氏には、防衛機制をうまく働かせつつ、しかし同時に自己の不安や苦しみに目を向け、「苦しさを分かってもらえる」システムを学校にも作る必要があったのかもしれない。A氏のような真面目で仕事熱心な、いわばメランコリータイプの教員の場合、「大変なんだから帰っていいよ」と同僚から氣遣われること自体、「自分は十分職責を果たせていない」と自責性を高める要因にもなりうる。むしろ、学校としてはA氏が養護教諭などとの連携を強め自分の辛さを打ち明け相談しながら、しかも子どものこころのケアに当たれるような「A氏の居場所感」を強めるようなシステムを作る必要があったように思われる。

## 2. 語ることの大切さ

今回の震災によって福島県の教育機関は正常に機能するのが困難となっていた。被災直後から子どもたちへのこころのケアは重視されたが、被災者でもある教員への対応は後手になっていた。とりわけ、原発の放射能漏れ事故で避難してきた教員の精神的負担は大きかった。同時に派遣校となった多くの学校は、震災直後は避難所となっていた。避難所となった学校の教員達は避難してきた人々の対応をしながら、被災後の学校運営をおこなっ

ていた。なかには、自宅が被災したり身内が被災していたりする教員もいた。A氏が派遣されたB校も例外ではなかった。その中でA氏が「被災者として」の自らの思いを語ることは困難であったと考える。被災していたのはA氏だけではなかったからである。

震災で体験した感情や出来事は、A氏と同様に他の教員のこころにも多くの苦悩が絡み合っていたかもしれない。この絡み合った思いをほぐし、新しく紡いでいくシステム構築が必要だったと考える。この作業は、それぞれが奥底にある思いを語るができるシステム作りではなかったらどうか。鷺尾<sup>8)</sup>は、「語りなおしのプロセスには伴走する人が必要」「その人がじぶんで語りなおそうとしているプロセスを最後まで自分で語りきるまで、どれだけ時間がかかっても、介添え役としてじっと見守り続ける。その人が途中で力つきて語りきれなかったとき、倒れそうになったときに初めて手を出して、語りきるまで介助し続ける。それは、ごく身近な人かもしれないし、臨床心理士のようなプロフェッショナルかもしれない。プロである必要は必ずしもない、そういう伴走者にあたる人がどうしても必要になってくる。」と言っている。このように一人ひとりに寄り添い、ときには彼らが自己の思いを語るまで「待つ」、語り終わるまで「聴く」という姿勢ができる伴走者の存在が必要であった。できるならその役を被災地だけではなく、広域でのネットワークを構築し、A氏のような教員のケアに当たることが、今回のような災害時の教員支援に繋がったのではないかと思うのである。つまりケアの対象に教員をも想定するシステムが必要だったということである。

## 3. 核心の思い — 自己の思いを自覚する —

今回の災害は、多くの人々が精神的ダメージを受けた。被災による、かつてない喪失体験は、言葉で語り尽くせない思い・伝えきれない思いがある<sup>8) 9)</sup>。それを意識していない人もいる。知らずして、被災者だけでなく支援者である自分自身もストレスを受けている。A氏は、教員の役割を熟しながらもA氏個人の思い・被災者としての先の不安なども早期に感じとっていたように思われた。しかし、ベテランの教員だったからこそ、教員としての行動が優先になったのではないかと考える。

核心の思いは、突然の災害で生じた喪失体験によって、言葉に表せられない感情が絡み合っていて語り尽くせなく、伝えきれない。当時のA氏に必要なだったのは、自分らしくいられる場所と人に囲まれた生活であり、そこで、彼は、安定した彼自身になれることであったと考える。いわば失われた共同体への回帰願望である。これは、被災した多くの人に当てはまる<sup>9)</sup>。

災害で、被災者であり支援者という二重課題を背負った者は、自らを理解し自分の状態を過信しないことも重要な対策だと考える。自らの思いを自覚すること、すなわち、自らの思いに正直に向き合い、そしてそれを誰かに語ることが二重課題を背負った者には、精神的な安定を生み、そして支援者の成長となり、より適切な支援の実践に結びつくのではないと思われる。だからこそ、自分の感情の変化を認め、表出し、喪失をかかえながらも援助者として振舞うことができる場所を手に入れることができるシステム構築が重要となり、特に今回のような大規模災害では、教員の精神的ケア構築システムは早期に必要であったと考える。

今回の災害による「こころのケア」は、長期におよぶと思われる。今後、A氏のようなケースにどのような対応がよいのか検討を続け、そして多くの被災者が、自分らしくいられる「精神的居場所」を探せるような支援を考えていきたい。

## VII. おわりに

本報告では、A氏に焦点をあててきたが、当該地域では同様の心の問題を抱えている人々がいる。その人々が、精神的に安定できるような支援を模索し、いつか東日本大震災を史実と受け止めて、新しい日常生活が送れることを願いたい。

## VIII. 謝 辞

今回の報告にあたり、当該学校長、A氏と関係機関には、承認と同意をいただいたことと、ご多忙中その協議に時間を費やしたことに改めてお礼を申し上げたい。

## 引用文献

- 1) 石井光太：遺体 震災、津波の果てに、2-7, 新潮社, 2011.
- 2) 兵庫県精神保健協会こころのケアセンター（編）：非常事態ストレスと災害救援者の健康状態に関する調査研究報告書—阪神・淡路大震災が兵庫県下の消防職員に及ぼした影響—, 2-37, [web.pref.hyogo.jp/wd33/documents/000038204.pdf](http://web.pref.hyogo.jp/wd33/documents/000038204.pdf)
- 3) 福島県教育委員会 <http://www.pref.fks.ed.jp/index.html>
- 4) アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク：アメリカ国立 PTSD センター（著）、兵庫県こころのケアセンター（訳）：災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き, 013-189, 医学書院 2011.
- 5) 山口昌樹, 中島康, 中山友紀：災害ストレスの対処法, 31-65, 講談社, 2011.
- 6) 小原真理子・酒井明子（監修）：災害看護, 174-181, 南山堂, 2007.
- 7) 南 裕子（編）：active nursing 実践オレム—アンダーウッド理論—こころを癒す, 207-218, 講談社, 2005.
- 8) 鷲尾清一：語りきれないこと—危機と痛みの哲学—, 4-56, 角川学芸出版, 2011.
- 9) 志賀令明（編著）：人間理解の心理学, 147-174, 新曜社, 2012.