

日本精神衛生学会による支援者支援
東日本大震災の支援者支援に関する報告

福島 眞澄

(日本精神衛生学会常任理事・NTT 東日本首都圏健康管理センタ)

2011年3月11日に発生した東日本大震災に対して、日本精神衛生学会ではさまざまな支援手段を模索しながら、できるだけタイムリーな支援になるようにと各方面に働きかけ、連携を念頭にいくつかの活動を行ってきました。ここでは、支援者の支援として行われた活動を、一部ではありますがご報告します。

I 東日本大震災支援者ホットライン

心の相談緊急電話が3月19日より6月末で終了した後を引き継ぐ形で、支援者に対する相談支援を7月より立ち上げました。公務や専門職として支援に奮闘されている方や、ボランティアなどで被災地活動や地域復旧活動に関わっておられる方々を対象に、被災された方との心の向き合い方や、どんな点に気を配るのか、ご自身の把握している領域とは異なる人や組織とのコンタクトを取るのにはどうすれば良いか、といった相談にのるとともに、ストレスに曝されることの多い環境に身を置く支援者自身をサポートすることを目的に開設しました。

「東日本大震災支援者ホットライン」の名称で、開設日程は①2011年7月30日～12月24日の毎土曜日の14時～20時、②2012年3月10日(土)11日(日)12日(月)の3日間の10時～22時。いずれもフリーダイヤルです。総勢26名の相談員は、MCRTのメンバー、理事ならびにその推薦者。相談件数は、各日0～6件(名乗ると切れるものも含む)。河北新報のイベント欄に毎月1回掲載(7月～12月)

されていたこともあり、12月の最終日を除いて、毎回利用者がありました。2012年3月の開設日には、「昨年はお世話になりました。当時は学生でしたが今は子どもたちを見守る側で働いています。きっと繋がるのではと思い電話してみました」といった報告がてらの相談もあったとのことでした。

開設中の2011年10月には「災害ストレスホットライン」(小林和代表)からの連携依頼があり、協賛団体として、その後も支援者支援情報の交換を継続しています。

II 支援者を対象としたワークショップ

支援活動に携わる方々に慰労し合える場を提供したいとの思いからワークショップを企画しました。宮城県と福島県で各1回、“より良い活動や支援を続けるために！——少しだけ体とこころをゆるめてみよう”と呼びかけました。

まだ渦中にある方々に届くものなかが半信半疑でしたが、各地域に案内を送りました。仙台市で開催した2011年11月は、女性センターや病院のワーカーで現場応援に行くために充電しておきたいという方々、ボランティアに初めて行くのでその準備のためにと参加した人、等の応募があったものの、少人数だった為、急遽現地の会員に再周知の労をとってもらったり、2012年4月に福島市で開催した時も地元の仕事の方が奔走してくださり、このような連携できる下地があればこそ、この時期の開催が成立したのだと、今でも感慨深い思いになります。

被災地の支援者は自身のことが後回しになるのが通例ですが、疲弊しきる前に、回復できる機会を出前したいとの願いは、講師の増野肇先生（元心理劇学会理事長）による“サイコドラマミュージカル”の手法によって叶えられまし

た。MCRT 自体が、中越地震や宮城沖地震の支援活動の際に、事前研修でお世話になっていました。今回の参加者からも、その効果の程を報告いただいています。お目通しください。