

■ 東北被災地支援の保健師は語る

避難所に泊り込み 仮眠3時間の回も



男女共同参画へ一歩いっほ。(バ・サ・パ)

Pass à pas

No. 17
2011 OCTOBER

第一陣は3月15日 宮城県へ向かって出発した・・・

静岡市では、3月11日に発生した東日本大震災の直後から、被災地の方々を支えるためにさまざまな支援活動を行っています。今回は、宮城県気仙沼市で避難所の健康支援にあたった保健師のみなさんに、避難所でみた災害の現実と課題についてお話を伺いました。

松野夏奈さん



渡邊順子さん



岩井節子さん



石井里奈さん



●特別企画／女性の視点からとらえた 災害の現実と課題

東北被災地支援の保健師は語る



東日本大震災直後の宮城県気仙沼市

(今回使用した写真はいずれも静岡市保健福祉子ども局保健衛生部健康づくり推進課からの提供によるものです)

●出席者

第1陣(3月15日～21日)派遣
葵健康支援課
松野 夏奈 主任保健師

第5陣(4月4日～10日)派遣
健康づくり推進課
渡邊 順子 主任保健師

第8陣(4月19日～25日)派遣
職員厚生課
岩井 節子 主任保健師

第11陣(5月4日～10日)派遣
清水健康支援課
石井 里奈 保健師

●被災地への派遣が決まったとき

「母親が頑張る姿を 子どもに見せたほうがいい」 と言われて

★最初に、東北への派遣が決まったときのこと
などから。

松野 静岡市では阪神淡路大震災や中越地震の
教訓から、事前に第9陣までの編成表がで
きていました。私は第1陣で、「いいよ
か」と。

渡邊 私は5陣。初めての派遣でリーダーがで
きるのか不安でした。

石井 私は11陣です。保健師1年生で、「自分
に何ができるのか」という不安と同時に、
「災害の現場で勉強したい、活動してみたい」
と思いました。

岩井 私は第8陣です。小学4年の長女と1年
の長男、それから3歳の次女がいるので、
その娘のことが心配でした。また、もし東
北で大きな余震に遭って死んでしまったら、
家族が悲しむかもしれないとも思いました。

★どのくらい経って覚悟ができましたか？

岩井 夫に正直に話したら、「家のことは僕が
やるから行って来て」と。そして、「君よ
りも僕の方がちゃんとできるから」と言っ
てくれました。「母親が頑張っていく姿を
見せたほうが、子どものためにいいんだ」
と言われて、決意が固まりました。

松野 私の両親はたび重なる余震を心配しての



言葉だと思いますが、「また行くのか？」
「何で1番に行くの？」と。

渡邊 うちがあっさり「頑張ってきたな」。

石井 両親はとても心配してくれていました。
でも保健師のこういう仕事も理解してくれ
ていたので、「頑張っておいで」と。

●避難所での活動

病院も機能不全 入院できない避難者のケアの ため夜中も巡回観察を

★第1陣出発時の状況は？

松野 まず宮城県庁に行き、そこから気仙沼市
に行きました。電話不通のため、とにかく
現地へ行ってみてと県庁の人にも市の人にも
言われ現地向かいましたが、突然の訪
問に対応される現地の職員の方々も戸惑わ
れていて、「なんとか自分達でやっていま
すから大丈夫です」と言う感じでした。そ
こで、「私たちが交替するので、その間に
少しでも休息をとってください」と。そこ
で派遣を受入れられ、『要介護者のお世話』、
『夜間の対応』、『メインアリーナの健康支
援』などを担当することになりました。

渡邊 5陣の状況としては、看護師や介護士な
どの医療福祉スタッフが全国各地から入っ
て来ていたので、その調整に追われていま
した。

岩井 8陣になると、落ち着いてきていました。
避難者の方々はご自宅の片付けをしたり、
仕事がある人は仕事に行ったりして、昼間
は人がかなり減ります。夕方になると人が
集まってきて健康相談が増えるという感じ
でした。

医療的な面も落ち着いていたので、医療
支援チームも縮小してきていました。しか
し一方で、昼間残っているのは高齢の方や

障害がある方、小さいお子さんがおられる方など。そこで支援ニーズをつかむため、要援護者調査をしました。動ける程度や生活状況、困っていること、病気、緊急連絡先などを、健康相談の合間に、手分けして一人ひとりに聞いて回りました。

★勤務の時間などはいかがでしたか。

岩井 引き継ぎがあるので、朝は8時には行くようにしていました。終わる時間は、はっきりせず、落ち着いたら帰るような感じでした。

松野 第1陣は、避難所にほとんど泊まり込みで、仮眠も3時間くらいでした。医療機関も大きな被害を受けていたので、入院が必要と思われる方でも受診だけで帰されてきたり、いつの間にか医療機器を装備している人が体育館のフロアに寝ていたりという状況でした。その方たちの病状観察のため、夜中も懐中電灯を持って巡回しました。

石井 健康相談に来られる方からの、津波で家が流れた、友人が流されてしまったとか、そういう重い話をうまく受け止められず、葛藤がありました。

★松野さんは、中越地震の時も派遣を経験されたそうですが…。

松野 中越の時は、被害が今回のように広範囲ではなかったので、私が行った発災3週間後には、自衛隊のお風呂や炊き出しがあり、支援物資が整理されているスペースもあるなど、整っている状態でしたが、今回は全然違いました。



岩井 今回はお風呂もしばらく使えなくて、建物の中にあったシャワールームを、班ごとに曜日を決めて交代で使っていました。私が行った時には、電気も水も復旧していましたが、ガスはまだでした。

●これが支援活動の現実

汚れた髪をとかず櫛もなく
替下着もなく
返す言葉も失って

★支援活動で大変だったことなどを。

岩井 ご高齢の方の方言が分からないので、「こういう事ですか？」と確認していました。また地域の保健師と連絡をとりたいた時に、電話やメールなどの連絡手段が使えなかったこと。それと健康相談の時、家を流されたとか、友人が流されたとかという話に返す言葉がない。それが一番困りました。

石井 11陣の頃になると、避難されている方の中には、保健師が一定の期間で交代することを分かっている、「いつ帰っちゃうの?」。そういう質問を受けたときに、十分な支援にあたれない、もどかしさのようなものを感じました。

渡邊 精神的にちょっと不安定な方に受診を勧めても、「よくなって意味がない」と。そういう言葉を聞くと、返す言葉が見つからず、ただ耳をかたむけるしかありませんでした。

松野 すみません、みなさんの話を聞いていろいろ思い出しちゃって…。不自由されてるのを知りながらも何もできなくて、申し訳なかったと思っています。

夜、避難所の洗面所の掃除をしていたら、あるお母さんがお子さんの靴下の替えがないのでと、石鹸もないのに手洗いをしておられたんですが、寒い時期だったのでお母

さんの手が真っ赤で…そのひび割れた手につけるハンドクリームもないんです。

それから、要介護者の方のトイレ介助のために車イスを押すんですけど、発災後かなりの期間シャワーが使えない状態だったので、その方の髪が汚れているのが分かって、髪の毛をとかしてあげる櫛さえない。

あと、排せつ介助の時に下着が汚れているのが分かって、替えの下着がなくて洗濯してあげることもできない。

それと、避難所に入ってすぐの頃、現地の保健師さんに「ご自宅の片付けもあるでしょうから、少しでもお休みになってください」とお伝えしたところ、「帰る家はありません。ここに居るしかないんです」。不用意な言葉を猛反省しました。

岩井 避難所では、血栓予防や健康のためにラジオ体操をやっていたんですが、強制的だとクレームがありました。お話をうかがうと、その方は朝早くから用事があり、すでに体操をした後だということでした。そういうことも分からないまま、支援者もどんどん交代してしまう。経過をちゃんと把握して引き継ぐことが必要だと痛感しました。

●避難所で女性たちは

最初は更衣室も授乳スペースもなく
「飲まない・食べない・出さない」
というお年寄りも

★避難所生活では女性特有の問題もあったでしょうね。

岩井 男性やご高齢の方は、割と平気で干すことができるのですが、若い女性は下着が干せないですね。乾燥機もあったんですが、数が限られていて順番待ちです。避難所の女性いわく、「下着を替えたくても、替えがない。洗っても恥ずかしくて干せない。



い、女性にとっては、それがやっぱり困る」。

松野 生理用品などの配布について、もう少し配慮が欲しいですね。数が不足していたわけではないんですが、周りに高校生のボランティアやいろんな人がいる窓口だと、もらいに行きづらいでしょう。最初は、トイレの水が流れないので、バケツに汲んだ水で流していました。トイレットペーパーなど紙製品は流すことができないので、ビニール袋に入れていました。生活スペースについては、空間を分けるところまでできてはなくて、更衣室もままならないし、授乳スペースもなく、お母さんたちはどうされていたのかなど。

★女性に対するそうした配慮は、だいぶ後になってからでしょうか？

岩井 私が派遣された頃には、体育館の端をカーテンで仕切って、男女別の着替えスペースが設けられていました。

松野 家族ごとにスペースを区切るためのパーティションもありましたが、低いので立てば周りから見えてしまいますね。

★乳幼児などについてはどうでしたか？

岩井 幼児の中には、地震の起きた時の事を思い出して泣き出す子や、職員にまわりついて体当たりするなど暴力的になる子もいて、やはり心理的な面で影響があったのだと思います。また、離乳前のお子さんには、炊き出しのご飯が硬かったりすると、お湯をかけて軟らかくしたものをつぶしてあげているという話を聞きました。

★避難所内での相談では、どんなことが多かったのでしょうか？

渡邊 たとえば、血圧があがったとか、眠れないとか、便秘気味、咳が出るなどの訴えが多かったです。やはり高齢者の方が多かったですね。30代の若い人で血圧が上がったという方もいました。

★メンタルな面ではどうですか？

渡邊 やはり、眠れないとかですね。精神科の医師もきていたので、受診を勧めたんですが、ためらう方もいました。

松野 巡回相談の中では、トイレに立つと家族の手をわずらわせるので、飲まない・食べないようにしているというお年寄りがおられ、被災後1週間近く便が出なくても気にしていないという方もいらっしゃいました。こちらから問いかけないとご本人から困りごとは出てきませんね。あまりにもショックな体験の直後で、困りごととしての優先順位が低くて言いかねていたとも思います。

★話し相手を求めているような方はいらっしゃ



避難所内に設けられた相談コーナー

いませんか？

松野 避難所の消灯時間は夜8時半なんですけど、まだ時間的に早いので、眠れない人が多くて、ただでさえ寝付けないような体験をされているので、ロビーに集まってきます。巡回していると、そういう人たちがご自分の体験を話し始めて、気がつくとも1~2時間経っていることも多かったです。相手が話さない場合は、尋ねないというのが、原則的なルールだったんですけど、中には話したい人もいますね。

●支援活動から戻って感じたこと

なにげない日常のありがたさ
支援は現地でなくても
できるもの

★支援から帰ってきて、感じたことなどがあればお願いします。

松野 ありきたりのことですが…帰る家があることが、ありがたい。派遣から帰って自宅で残り物のご飯を食べた時、いつも使っている陶器のお茶碗で食べ、湯のみでお茶を飲めるという、なにげない日常生活のありがたさを感じました。避難所の人たちは、台所に立つこともできないんだと思うと、さりげない日常のありがたさが身にしみます。

また、職場の人たちが、私の抜けたところを支え、陰でバックアップしてくださった。現地へ行くだけではなく、これも立派な支援だと痛感しました。

今では、気持ちの上での備えができて、何事にも柔軟に対応できるような強い精神力がないと、被災地での支援活動は務まらないと、気を引き締めています。

渡邊 今回、いろいろな職種の方と被災地で仕事でしたが、それぞれの職種の強みや考えを学ぶことができ、専門職として、

常に考えて行動していかなければならないと感じました。今でも被災地の方々は不便な生活をされているので、節電などできることからやっていきたいと思います。支援活動の報告会でも学ばせてもらいながら、今後活かしていけるようにしたいと思います。今回初めて一緒した方もいましたが、チームワーク良くやれたので、今後の財産になりました。

石井 今回の経験から、危機意識・感覚が強まりました。でも、被災地に自分が行って何ができたのか振り返ると、ほとんど何もできていない。一緒にいた先輩たちに引っ張ってもらってなんとか1週間乗り越えたという感じなので、保健師としてもっと成長し

ていかなくてもという思いが強まりました。それと、健康相談などを通して、日々の業務でお話を聞く姿勢も少し変わったかなと思います。

岩井 支援は微力ではあったと思いますが、いろんな職種の人達が集まり、協力してこそ力が出せる。そこに関わらせてもらえたことは貴重な体験でした。関わったことで自信がつかしました。

また、子どもを残しての参加だったので、家族の協力に感謝しています。普段の生活も、たくさんの人たちに支えられているんだとあらためて痛感しました。

★今日は貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございました。



避難所となった気仙沼市総合体育館と支援活動にあたる保健師

東日本大震災における

静岡市の被災地支援活動

静岡市では、今回取り上げた保健師の派遣のほかにも、さまざまな支援活動を行っています。(平成23年9月1日現在の状況)

◆人的支援の状況

支援内容	延べ派遣人数	派遣先
緊急消防援助隊 (被災者の救出活動等)	166人	福島県、岩手県
避難所運営支援、現地調整本部 (避難所の運営等)	143人	仙台市宮城野区、 遠野市
被害認定調査(被害家屋の調査等)	48人	仙台市
復旧復興支援、情報収集等	39人	仙台市、山田町
医師、看護師、保健師、保育士等の派遣 (避難所の医療業務、健康管理、心のケアなど)	129人	仙台市、気仙沼市、 宮古市
応急給水活動 (給水車による給水活動ほか)	82人	石巻市、角田市ほか
下水道被害調査 (下水道被害調査支援等)	40人	仙台市
災害廃棄物処理支援 (廃棄物の運搬・処理、汚泥の収集等)	178人	仙台市、七ヶ浜町
合計	825人	

◆物的支援の状況

毛布、食料、飲料水、大人用紙おむつ、介護用手袋、使い捨て皿、割り箸、保育用品・備品(文具、おもちゃ、ぬいぐるみ、Tシャツ、靴、長靴など)、絵本など

◆市民の皆さんから寄せられた物資の提供

アルファ化米、レトルト食品、カップ麺、離乳食、菓子類、飲料水、紙おむつ、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、毛布、シャツ、タオル、乾電池、包帯など

◆被災者の受け入れ

市営住宅への受け入れ(36世帯89人)ほか

◆企業等への支援

震災被災企業を対象とした融資制度の創設や事務所賃借の助成など

地震・災害対策関連の図書紹介

女たちが語る阪神・淡路大震災

ウィメンズネット・こうべ 発行 1996年

1995年（平成7年）に起きた阪神・淡路大震災直後の女性の声を集めた記録。震災によって、女性は、暮らし・仕事・家庭などで、どういった問題に直面したのか。マスメディアではなかなか伝えられることのない、女性たちの思いが詰まった一冊です。

※女性会館（アイセル21）で借りることができます。



地震からわが子を守る防災の本

国崎信江 著 内野真 絵 2001年
発売 リベルタ出版 編集工房一生活 発行

阪神淡路大震災では、400名以上の子どもの尊い命が失われました。いつ起きるか分からない地震から、わが子をどう守るための様々なアイデアが集まっています。著者は神奈川県在住の主婦。イラストが多く使われており、わかりやすい構成になっています。

※女性会館（アイセル21）で借りることができます。



震災直後の気仙沼市内

地震・災害対策関連の図書紹介

21世紀東海地震

あなたの防災力で家族を守れますか
井野盛夫 監修・執筆 羽衣出版 2010年

あなたの家の防災力はいくつですか？本書には、防災力をチェックするための調査票がついており、自分の家の対策が十分かどうか調べることができます。また、地震対策に関する法律や制度、具体的な取組みなどを細かいデータとともに解説しています。



子どもを守る防災ワークブック

はままつ子育てネットワークぴっぴ 編集・発行

TEL:053-457-3418 FAX:053-457-2901
E-mail pippi@hamamatsu-pippinet <http://npo.hamamatsu-pippinet>

浜松市で子育て支援の活動を行っているNPO法人が、防災について学ぶためのワークブックとして作成したものです。防災に関する基礎知識や、非常時に役立つ代用品・便利グッズの作り方などが載っています。（一般の書店では販売されていませんので、興味のある方は、直接お問い合わせください。）



避難所で食事の配給に従事するボランティアの方々

グループ紹介

子育て応援サークル

よしよし

子育て応援サークル「よしよし」の代表、末吉喜恵さんにお話を伺いました。

どんな活動をしていますか？

「よしよし」では、「リズムの会」「ベビマの会」「チアフルマムの会」「絆力UPプロジェクト」の4つの会で活動しています。

「**リズムの会**」では、リズムダンスや手遊び歌などを使って、音楽に合わせて体を動かすことを親子で楽しみます。

「**ベビマの会**」では、ベビーマッサージを通して、赤ちゃんへの愛情のかけ方を学び、育児の楽しさを実感します。

「**チアフルマムの会**」では、オリジナルエクササイズなどにより、心身ともにリラックスして、ママ同士の交流を深めます。

そして「**絆力UPプロジェクト**」では、普段子どもと接することが少ないお父さんに、子どもや家族とのコミュニケーションを通して、子どもや家族との絆を実感できるような活動を行っています。

設立のきっかけは？

結婚を機に静岡に越してきたばかりの頃、近所に知り合いがいなくて、子育ての悩みを相談できずに寂しい思いをしました。そのときに、たまたま子育てサークルに入れてもらい、子育てやいろいろなことを話すことができ、とても気持ちが楽になりました。

その経験から、多くの悩めるママの支えとな

る場を設けるため、「ママ友」同士で、子育ての喜びや悩みを分かち合えるサークルを作りたいと思い、このサークルを設立しました。

グループ名の由来は？

赤ちゃんをあやすとき、「よしよし」って言いますよね？子どもに対する愛情の詰まった、温もりのあるこの言葉の語感が、子育てを応援するサークルの名前にピッタリだと思ったので、名前にしました。

今後の活動目標を教えてください。

現在、活動は市内でだけ行っていますが、今後は、市外の方にも参加しやすいように、年に数回は市外の会場でのイベントを企画したいですね。

また、子育て中のパパ同士の交流を深めるための活動にも取り組んでいきたいと思っています。



子育て応援サークル よしよし

連絡先：054-245-8617（事務局 末吉）

メール：yossy.yoshiyoshi@gmail.com

ホームページアドレス：

<http://www.yoshiyoshi-bm.com/>

静岡市からのお知らせ

～「女性に対する暴力をなくす運動」について～

毎年11月12日から25日までの2週間は、「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。静岡市では、DV（ドメスティック・バイオレンス）の根絶のため、DV防止啓発講演会を実施します。

◆DV防止啓発講演会 「それ、恋愛じゃなくてDVかも!？」

内 容：束縛されるのは愛されている証拠ってホント？見えにくいDVの存在と、その対処方法について分かりやすく解説していただきます。

日 時：11月16日(水) 14:30～16:30（開場14時）

会 場：葵区東草深町3-18 女性会館（アイセル21）研修室

講 師：滝田信之さん（NPO法人 湘南DVサポートセンター代表）

申込み：静岡市コールセンターまで

（TEL 054-200-4894 8:00～21:00 無休）



滝田信之さん

～出前講座の希望団体・事業者を募集中です！～

◆企業出前講座

「セクシュアルハラスメント防止」や「ワーク・ライフ・バランス」など、男女共同参画に関する企業内研修を実施する企業・団体に対して、講師として専門家を派遣します。

講師への謝礼や交通費は、**当市で負担します**。（会場の手配や視聴覚機器、講師の指定するテキストなどは、事業所でご用意ください。）

○対象となる事業所：従業員おおむね30名以上の参加が見込まれる市内の事業所

○問合せ・申込み：直接電話で静岡市男女共同参画課（TEL 054-221-1349）まで



企業出前講座の様子

◆市政出前講座 「市って知って!!静岡市」

市の職員が講師となり、男女共同参画に関する基本的な講座を開催します。

講師料や交通費は**かかりません**。（会場の手配や準備費用などは、申込みされた方の負担となります。）

○対 象：市内在住・在勤・在学者で構成され、当日10人以上の参加が見込まれる団体

○問合せ：静岡市男女共同参画課（TEL 054-221-1349）

○申込み：各区役所・生涯学習センターなどに配置されている市政出前講座の申込書を男女共同参画課まで提出してください。（参考：静岡市広報課ホームページ

http://www.city.shizuoka.jp/deps/koho/demaekouza_index.htm）

相談事業のご案内

女性相談

女性会館相談室 054-248-1234 (予約制)

女性のためのカウンセリング 火～金曜 午前10時～午後8時
土曜 午前10時～午後5時

- ・自分らしい生き方、自分自身のこと
- ・職場や地域などの人間関係
- ・夫や家族のこと

健康相談 毎月第4木曜日 午後1時～4時

- ・女性特有の体の悩みなど、健康に関すること

法律相談 毎月第1土曜日・第3木曜日 午後1時～4時

- ・離婚、相続、職場でのトラブルなど

男性電話相談

メンズほっとラインしずおか

になし おとこ
054-274-0105

(荷無し 男)

毎月第2・第4水曜 午後7時～9時

- ・夫婦関係の悩み
- ・職場・仕事における人間関係の悩み
- ・性に関する悩み

相談員はすべて男性です。

相談は匿名でもお受けします。

編集後記

- ・良かれと思っての行動や声かけでも、必ずしも相手が必要としているとは限らないと感じました。日々つながりやコミュニケーションを大切にしていきたいと思います。(M)
- ・静岡に住む私達にとって他人事ではないと改めて痛感しました。今私にできること、今私がやるべきことを考え毎日を大切に過ごして行こうと思いました。(Y)
- ・頑張っている東北の方々に私ができる支援は何かと改めて考えました。まずは家庭での節電から始めます。(K)
- ・震災から半年、未だ災害の爪あとが残る現地の報道を見るたび、心が重いです。その現場でリアルタイムに支援に入った方々には、頭の下がる思いでした。(R)



パザパ17号のご感想をお寄せください。

〒420-8602 静岡市葵区追手町5-1
静岡市役所 男女共同参画課
FAX: 054-221-1782
E-mail: sankaku@city.shizuoka.lg.jp