

2008年11月、加藤さん(右から3人目)は四川省を訪問し、仮設住宅などで心のケアのニーズを調査した



人々が幸せになれる心のケアを

1995年の阪神・淡路大震災を契機に、被災者の精神的なストレスのケアに取り組んできた兵庫県こころのケアセンター。JICAと協働で、災害現場で活動する国際緊急援助隊員や、海外の被災地の人々の心のケアにも取り組んでいる。

災害に起因する ストレスと向き合う

1995年に発生した阪神・淡路大震災。死者約6500人、負傷者4万4000人に及んだこの震災は、建物の崩壊など物質的な被害だけでなく、人々の心に深い傷を残した。災害時に受けたショックによる「心的外傷後ストレス障害（PTSD）」という言葉が、日本で広く知られるようになったのもこのころからだ。

兵庫県こころのケアセンター（以下、センター）は、震災の経験を教訓に、2004年に神戸市に開設された。日本で唯一PTSDを専門に扱う機関として、災害が引き起こすストレスやトラウマなどの調査・研究のほか、敷地内にクリニックを併設し、一般患者の診療や相談も行う。また国内のみならず、海外で発生した災害での「こころのケア」にもJICAと協働で取り組んでいる。

その始まりは04年12月のスマトラ沖大地震・インド洋津波災害。国際緊急援助隊（JDR）医療チームの一員として、副センター長の加藤寛さん、精神科医の藤井千太さん、臨床心理士の大澤智子さんから成る



6月に来日した中華全国婦女連合会の鄒曉巧(左)さんは、「加藤さんの講義を聞き、阪神・淡路大震災の教訓を分かち合えた。私たちが後を追って努力していきたい」と意欲を語った

「こころのケアチーム」が、インドネシアのバンダアチエで、被災者の心のケアに当たる現地専門家などにアドバイスをを行った。

避難所などを回る中で、日本人ボランティアと接する機会もあった加藤さんたち。そこで、救助する側が受ける「惨事ストレス」の重大性を認識した。「災害現場での仕事は想像以上に精神的負担がかかります。経験が豊富な人でも惨事ストレスを受ける可能性はあり、JDR隊員のストレスも相当なはず」と加藤さん。被災地でたくさんの子どもの遺体と接した人は、帰国後にわが子を見たとき、その記憶がフラッシュバックすることもあっている。

そこでJICAとセンターは、隊員への精神的なサポートを強化するため、08年7月に協定を締結。まずは5月に中国、ミャンマーに派遣された隊員を対象にアンケートを実施した。質問は「派遣中、帰国後の体調はどうか?」「現地では睡眠が取れたか?」「帰国後、精神的にとても疲れたか?」「帰国後、精神的にとても疲れたか?」「帰国後、精神的にとても疲れたか?」など、活動の状況や帰国後の気持ちの変化などを把握できるようにしている。

その回答をセンターが分析し、診断結果を本人に返送。何か異常があればすぐに診断が受けられるよう、相談窓口を設けた。このときは深刻

なストレス障害を負った隊員はいなかったというが、「活動に専念するあまり、ストレスがあっても、自分では気付かないことが多い。まずは、そのようなことが起こり得るのを知ることが大切です」と大澤さんは言う。

震災の傷跡から 立ち直るために

センターでは、中国西部大地震の復興支援としてJICAがこの6月に開始した「四川大地震復興支援」こころのケア人材育成プロジェクトにも協力している。被災から1年以上たった今も、四川省にはいま

だ地震のショックから立ち直れない人が多い。にもかかわらず、特に被害の大きかった山岳部などで、被災者の心のケアに携わる人材が不足しているという。

プロジェクトでは、日本人専門家の派遣や研修員の受け入れを通じ、これから5年かけて、中央・地方レベルで被災者の心のケアに当たる人材を育成していく。専門家として携わる加藤さんは、「阪神・淡路大震災で得たノウハウを生かし、医療従事者、行政、教育関係者など「こころのケア」に携わる人材が、専門的な教育を継続して受けられる環境づくりなどに取り組むたい」と話す。



(上)小学校では、ゲームなどの集団行動を通じて子どもたちへのケアが行われている
(下)仮設職業訓練所では、震災で家族を亡くした女性たちが手工芸品の作り方を学ぶ



兵庫県こころのケアセンターのある「HAT神戸」は、震災で倒壊した工場の跡地を利用して開発された