

“東日本大震災からの復興のための実践活動及び研究” 成果報告書

1. 実践活動・研究の名称

福島からの県外避難者の心の理解と支援のあり方に関する研究

2. 実践活動・研究の成果

(1) グループ代表者

①氏名：松村 治

②所属・職名：早稲田大学総合人文科学研究センター招聘研究員

③構成メンバー（ 1 ）人

氏名：松村 治

所属・職名：早稲田大学総合人文科学研究センター招聘研究員

(2) 実践活動・研究の成果

1 県外避難者の心の理解と支援の現状について確認できたこと

福島県によれば2014年9月の時点での福島県からの県外避難者数は46,645人で、全国に分散しており、この中には避難指示地域からの避難者とその周辺からの自主避難者が含まれる。地域別では東京が最も多く、ついで埼玉県、山形県、新潟県の順となっている。2013年の7月の時点では山形県が最も多かったが、その後減少傾向が続いているのに対して、東京都は減少傾向がみられない。筆者は2013年7月から継続的に当時全国で避難者の最も多かった山形県を訪問して、山形県庁、山形市、米沢市、鶴岡市の行政、社会福祉協議会の担当者、避難者支援のNPOで活動する人、避難者など多数の関係者と面談した。またそれと並行して東京都江東区の公務員宿舎東雲住宅を定期的に訪問し、避難者によってつくられた自治会の役員やサロンに来て手芸などの作業をしながら時間を過ごす避難者と対話する機会を持ち続けてきた。またそのほかに福島県郡山市の仮設住宅を訪問しての避難者からの聞き取りや、中野区都営白鷺住宅で支援を担っている自治会役員、横浜市青葉区の避難者から継続的な聞き取りを行ってきた。

(1) みえない避難者

そのような活動の中でわかってきたことは、原発事故によって福島から県外に避難している人の多くがひきこもりがちで、支援者との接触を避ける傾向を強く持っているということであった。このことは原発事故に伴う避難者に顕著なことで、その理由として原発事故が全く収束する方向には向かわないため、避難者が進むべき方向を定められずに現状に留まっていることがある。そのような状況は、心の面では悲嘆からの回復の過程が受容という段階に至らない状況と生きがいを喪失した状態から新たな生きがいを見出すことが困難な状況をもたらしている。そのために多くの避難者が抑うつ的な気分になって他者との関わりを煩わしく感じ、内にこもる傾向を強めるようである。避難者の多くは戸別訪問の拒否を表明したり、訪問しても面会しないために実体が把握できず、そのことが避難者の心の面からの支援を困難なものにしている。

(2) 氷山モデル

避難者全体の心の状態を把握することはむずかしいことであるが、江東区の東雲住宅での全世帯に対する戸別訪問や、一部の地域や仮設住宅で支援に携わり、避難者全体について把握することができた支援者からの聴き取りなどから、ひきこもっている人の割合や心理状態をある程度把握することができた。そこから、少ない割合であるが避難者が目に見える形でサロンやイベントに参加するA層、多くの避難者がひきこもっているため水面下にあるが臨床心理的な介入が必要なわけではないB層、水面下にあつて臨床心理的、医療的な介入が必要なC層の3つの層で示される冰山モデルのような避難者の全体像が推測できるようになった（図1）。

- A：地域で催されるイベントや定期的にかかっているサロンへの参加あり。
支援者が接触可能でコミュニケーションがとれる。
- B：ひきこもり傾向のために接触ができず生活や心の状態の把握できないが臨床心理的な介入が必要なわけではない。
- C：ひきこもり傾向のため接触ができず、さらに臨床心理的、医療的な介入も必要な状態である。

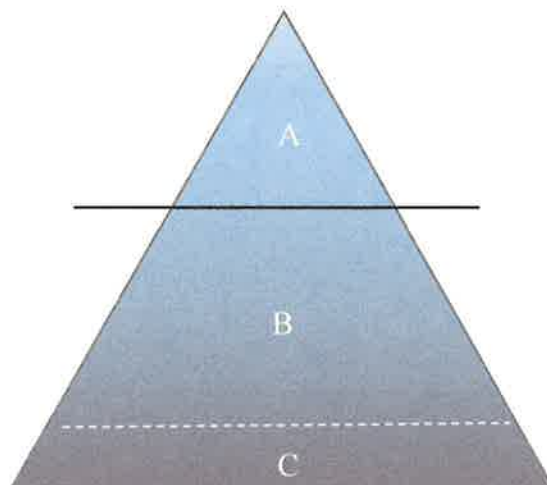


図1 避難者分類の冰山モデル

（グラデーションが濃くなるほどウェルビーイングが低いことを表す）

（3）支援の現状

支援の対象とされない避難者

避難者の心の面での支援で最も問題なのは、避難者の多くが内にこもる傾向が強く、生活支援相談員の戸別訪問に応じず、どのような状態にあるのか把握できない（冰山モデルの水面下の見えない部分に該当する）ので、対応の仕方がわからないことも加わって支援の対象になっていないことである。どの自治体も避難者の支援の中で“心のケア”が重要であるとしているが、ここでケアの対象とされるのは医療などの専門家が介入することを必要とする避難者であり、面談できない避難者は支援の対象から抜け落ちている

”心のケア”という言葉を用いること

災害発生直後はどの避難者も多かれ少なかれ心的外傷をうけており、心のケアが必要な状態であった。そして4年たった今も避難者に対してそのようなイメージが持たれており（確かに一部の避難者はPTSDの状態が続いているが）、そのことから避難者の心の支援に“心のケア”という言葉が今も多くの自治体の支援の中心的課題として使われ続けている。また“心のケア”という言葉が広く使われるもうひとつの理由は、阪神淡路大震災での主に仮設住宅に生活する被災者の自殺や孤独死を防止する観点から考えられたカウンセリングや傾聴を中心とした対処のありかたが、“心のケア”として今回の東日本大震災にも踏襲されているからである。

阪神淡路大震災の避難者と比較することは困難であるが、原発災害によるひきこもり傾向の避難者の割合は、はるかに多いと思われる。その理由は前述したように、原発災

害がもたらしたものとして、悲嘆からの回復ができないこと、生きがいを喪失した状態に終わりが見えないことがあるからである。この状態が内にこもらせるのであり、このひきこもり傾向を個人の特性ととらえることは誤りである。

また“心のケア”という言葉は、避難者が専門家による介入によって援助される必要がある状態であるという意味合いを付与することになり、そのように見られることは避難者にとって不快なものとなっている。

ウェルビーイングの低下した避難者に必要な支援

実際には避難者の多くは専門家による介入が必要な状態ではなく、ウェルビーイングが低下した状態である。その場合避難者に必要なことはウェルビーイングの低下した状態からの自律的な回復であり、支援としては、どうすればそのような回復に向かえるのかについての必要な知識を避難者に正しく伝え、避難者の意識を変えることによって避難者自身がライフスタイルを変えることである。

2. 確認できた支援の現状をふまえて行った実践活動への提言と実践活動

(1) 実践活動につながる提言

ライフスタイルを変えるための4つのポイント

避難者の心の支援の最も重要なことからは、避難者がその必要性を理解して避難者自身がライフスタイルを変える行動を始めることである。そのためには表1に示す4つのポイントの重要性を避難者が理解することが必要であると考え、自治体担当者、社会福祉協議会の相談員、避難者支援にかかわるNPOの関係者にミーティングや面談の機会を設けて詳しく説明した。

表1 ウェルビーイングを高め、自律的な回復をはかるための4つのポイント

- 1 外に出て自然とふれあう。
- 2 ストレスに対処する力を高め、抱えているストレスの数を減らす。
- 3 身近なところから生きがいを見つけて、無為な生活から脱する。
- 4 自ら避難者であることにこだわって閉じこもることなく、避難者であることをあえて隠さずに自然な形で地域と関わる。

これらの4つのポイントはそれぞれ強い関連を持っている。たとえば3で自分の能力を活かして人のために何かをしようと考えた時、地域との関わりがなければ何もすることができない。また2のストレスを少なくするために相談できる人を持つことについても同様である。そしてそのように人と関わるのが苦痛でなくなり、4のように地域の一員として行動できるようになるためには1の外に出て自然とふれあうといった生活習慣が大きく影響してくる。このようにここに挙げた4つのポイントは1つが達成されれば他の項目も達成が容易になり、全体が達成されればよい循環に入って避難者のウェルビーイングを向上させることにつながる。

(2) 実践活動

リーフレットの作成

ライフスタイルを変えるための4つのポイントについてそれぞれポイントごとに見やすくデザインしたA4判のリーフレット作成し、山形市社会福祉協議会の生活支援相談員、江東区東雲住宅の社会福祉協議会担当者に提供し、戸別訪問時に活用できるようにした。また4つのポイントをまとめたリーフレット（A3版両開き）を作成し、山形市から市内居住避難者に定期的に出される郵送物に同封してもらった。

ウェルビーイングに関する質問票

避難者のウェルビーイングの状態を知るために、多面的なウェルビーイングについての質問票を山形市災害対策課に提供し、山形市は市内に居住する12歳以上の避難者全員に対してこの質問票を送付した（2015年8月）。この調査の目的として次の4点がある。

- 1 個々の避難者のウェルビーイングの得点と、山形市全体の避難者の得点の平均、分布を知る（一般の人の平均的な得点と分布のデータとを比較）。
- 2 個々の避難者に対して質問票の結果について評定し、ライフスタイルで改善を心がける点などについてコメントして返す。
- 3 特に低い得点の回答者については直接面談することを試みてケアの必要性の有無を確認し、必要であれば医療機関につなぐ。
- 4 6か月ぐらいの間隔でこの質問紙調査を継続的に実施し、個々人と避難者全体のウェルビーイングの変化を確認する。

山形市のウェルビーイングの質問紙調査は市の災害対策課の担当者と検討を重ね、十分な理解のうえで実施されたもので、調査が開始されたばかりでまだ質問紙の回収がされていないため、データの分析ができていないが、このような調査が自治体によって行われたことは画期的である。

多くの自治体のアンケート調査では心理的なことに関する質問項目が、心理的なことがら以外の生活に関する質問項目などといっしょに3、4項目配置されているだけで、非常に粗い調査となっており、統計的な分析もできないものが多い中で、山形市の調査は避難者の状態がウェルビーイングに関わる多くのことに関する細かく把握できるだけでなく、回答を要求する一方的なアンケート調査と違って、結果についてコメントをして返すことで避難者自身がライフスタイルを変えることに活かすことができるという点でも意味のあるものである。

山形での調査結果が避難者支援に活かされることがわかれば、江東区の東雲住宅をはじめ、めいろいりな地域で支援に携わる組織に紹介し、同様の調査を実施してもらい、その結果をもとに支援者は支援活動を広げていくことができる。

（3）今後の活動の展開

福島からの県外避難者の心の支援は”心のケア”から”ウェルビーイングを高める”へとパラダイムの転換が必要であると考えられる。その理由として心のケアの対象となる人の割合が低いこと、心のケアに必要な人のほとんどは面談を避けるため臨床心理士などの介入ができないことがある一方で、ウェルビーイングを高めることは、ケアに必要な人を含めてすべての避難者にとって必要なことであり、避難者がみずからライフスタイルを変えることの必要性を理解し、それを実行することへと導くことが可能だから

である。そのような観点に立って、これからの活動は避難者のライフスタイルの改善をうながすためのリーフレットをさらに充実させて、ウェルビーイング質問紙の結果をもとに個々の避難者の状態に合わせて生活支援相談員などの支援者がそれを活用していく方向が考えられる。

(掲載論文)

松村 治 (2015) 福島からの避難者の心と支援について 2015, 震災後に考える (早稲田大学災害復興研究論文集), 257-266.

(研究発表)

「福島からの避難者の心と支援」 シニア社会学会災害と地域社会研究部会 2014年9月, 早稲田大学

“東日本大震災からの復興のための実践活動及び研究” 会計報告書

活動・研究名称	福島からの県外避難者の心の理解と支援のあり方に関する研究	
代表者 氏名・所属	松村 治	早稲田大学総合人文科学研究センター招聘研究員

1. 助成額	¥650,000
2. 支出合計	¥650,399
(1) 機器・備品	
1)	
2)	
3)	
(2) 消耗品	
1)	
2)	
3)	
(3) 旅費・交通費	¥504,596
1) 交通費 (横浜→山形)	¥11,400
2) 交通費 (山形→東京)	¥11,000
3) 交通費 (東京-山形 往復)	¥22,680
4) 交通費 (東京→鶴岡)	¥13,140
5) 交通費 (東京-いわき 往復)	¥13,140
6) 交通費 (山形→東京)	¥11,000
7) 交通費 (東京-山形)	¥11,000
8) 交通費 (仙台→東京)	¥10,690
9) 交通費 (東京-山形 往復)	¥23,360
10) 交通費 (東京-山形 往復)	¥22,000
11) 交通費 (東京-山形 往復)	¥22,000
12) 交通費 (東京-山形 往復)	¥23,360
13) 交通費 (山形→東京)	¥11,340
14) 交通費 (庄内→東京) (航空券)	¥19,030
15) 交通費 (東京→山形 山形→郡山)	¥17,170
16) 交通費 (郡山→東京)	¥8,200
17) 交通費 (東京-山形 往復)	¥18,140
18) 交通費 (東京→郡山 郡山→山形)	¥10,510
19) 交通費 (山形→東京)	¥8,790
20) 交通費 (東京-山形 往復)	¥16,320

21) タクシー	¥870
22) バス (鶴岡→山形)	¥2,470
23) タクシー	¥690
24) タクシー	¥1,500
25) タクシー	¥1,050
26) バス (山形→仙台)	¥930
27) タクシー	¥1,320
28) タクシー	¥690
29) タクシー	¥870
30) タクシー	¥870
31) タクシー	¥1,140
32) バス (山形→鶴岡)	¥2,470
33) タクシー	¥960
34) タクシー	¥1,510
35) タクシー	¥960
36) タクシー	¥1,680
37) タクシー	¥1,410
38) タクシー	¥1,500
39) タクシー	¥1,320
40) タクシー	¥1,500
41) 宿泊代	¥6,800
42) 宿泊代	¥6,350
43) 宿泊代	¥9,315
44) 宿泊代	¥6,800
45) 宿泊代	¥8,400
46) 宿泊代	¥6,800
47) 宿泊代	¥6,800
48) 宿泊代	¥13,600
49) 宿泊代	¥13,611
50) 宿泊代	¥18,630
51) 宿泊代	¥13,600
52) 宿泊代	¥6,800
53) 宿泊代	¥6,800
54) 宿泊代	¥13,600
55) 宿泊代	¥6,800
56) 宿泊代	¥7,500
57) 宿泊代	¥6,950
58) 交通費 (東京→山形 往復)	¥15,460
(4) 謝金	
1)	
2)	
3)	

(5) その他	¥145,803
1) リーフレット作成代金	¥145,803
2)	
3)	

※ 領収書は各費目ごとにA4用紙に貼付し、通し番号を付けてください。