

Contribution

寄稿 陸前高田市の現状を踏まえた提言

## すべてが「未曾有」の体験 想像力を働かせて対応を考える



立教大学コミュニケーション福祉学部教授  
陸前高田市自殺予防対策庁内連絡会アドバイザー  
松山 真

### 市職員に対する サポートも重要

筆者の所属する立教大学コミュニケーション福祉学部では、2011年4月、「東日本大震災復興支援プロジェクト」を立ち上げた。その目的は、学部の理念「いのちの尊厳のために」の実践的な活動として、教員・学生が一丸となって、被災地・被災者に寄り添う伴走的支援を、長期的に継続することである。それは、「この大震災に立ち会ったわれわれに何ができるのか?」「ソーシャルワークという実学は、被災地のコミュニケーションや人間にどう対応していくことができるのか?」という課題を追究することでもある。本稿では、現在も継続しているこの活動を通じて、被災地自治体職員のメンタルヘルス対応のみならず、「復興」のあり方について、所感を述べてみたい。

東日本大震災は、『未曾有』（未だかつて経験の無い）の被害をもたらしたと言われているが、まさしく従来の知識・技術では対応できない事態をあらゆる学問が経験しているに違いない。

当学部では、「立教大学コミュニケーション福祉学部 陸前高田サポートハウス」として、岩手県陸前高田市小友町に一軒屋を借りている。そこをベースに支援活動が続いている関係上、本稿は「陸前高田市の現状を踏まえたメンタルヘルス対策」に焦点を当てて考察するようにとの依頼で書いているが、ここでも従来の知見では対応困難であると考えている。

蓄積された知見に加え、想像力を働かせて全体的なアセスメントをしていくことが求められている。

筆者は、震災前の陸前高田市を知らない。昨年度は「サポートハウス」に約100日間滞在し、震災前の地図や写真を集めて比較しながら（元の）街（があった所）を歩き、ここにどのような生活があったのかを想像して過ごした。

その中で個人的に、市職員の助けができないかと考えていた。住民に直接サービスを提供するボランティアは多かったが、市職員が置かれた独特の問題に目を向ける人がいるのが、気になった。市職員のサポートにかかわるなかで、職員たちをめぐむ状況が少しでも整えられ、良い住民サービスを提供することが、回り道のようにも復興への歩みと考えたからだ。微力ではあるが、長期に継続することで何かの一助になればと願って継続している。

### 陸前高田市の被災状況 「4つの特殊性」

今回の大震災において津波被害は甚大であった。家の土台だけが残

り、地区全体に何も無いという風景を陸前高田のみならず、南三陸でも女川でも石巻でも仙台でも、いわずでも見た。

しかし、陸前高田市の被災状況は極めて特殊であると感じている。もちろん、被災規模や深刻さなどは比較する性質のものではない。どこの街がもつとも被害が深刻か、などを論じるつもりは全くない。それぞれの街で営みが失われ、それぞれが大きな喪失を経験しているのだから。

ここでは被害の深刻さというよりも、その特殊性を指摘したい。それを踏まえてメンタルヘルス対策が立てられていくことが必要と考える。陸前高田市における被災状況の特殊性は、次の4点に要約される。

- 市役所等を含む市街地が、一部ではなくすべてなくなってしまうこと
- 災害時に機能しなければならぬ機関も被災してしまったこと
- 多くの行政職員も犠牲になったこと
- 2年以上何も無い場所での生活が続いていること

以下、少し詳しく陸前高田市における被災状況の特殊性を見てみたい。

### 市街地がすべて無くなる— その喪失感は極めて大きい

●市役所等を含む市街地がすべてなくなってしまうこと

市(町)の一部が津波によって消えたのではなく、中心部高田町においては街並みすべてが消えてしまった。

最大浸水高17・6m、市の中心部でも14mから15mの津波によって、ビルの4階まで水没した。市役所、デパート、病院、ホテルの屋上に上がった人がかろうじて水面から出て助かった。わずか6分間で駅前商店街、市街地、公共施設が消えてしまい、コンクリートの建物の外壁が残ったに過ぎない。

高田町と川を挟んだ隣の気仙町今泉地区は、江戸時代には代官所と大肝入屋敷が置かれ、長い間、気仙地域(現在の陸前高田市、大船渡市、住田町)の中心地であったが、604戸中597戸が流失し、まさに壊滅的被害となった。平地以外はほとんど山であることから、見渡す

限り被害を受け、何も無くなったと言つていい状況である。

この日常生活の場であった市街地がすべて無くなったことの喪失感は極めて大きい。

●災害時に機能しなければならぬ機関も被災してしまったこと

中心地高田町の市街地のみならず、本来災害時に機能するはずの公的機関のほとんどが被災し、機能できなかつた。

市役所庁舎、消防署、警察署、病院、NIT、水源地などが被災、すべての機器とデータが失われた。そのため電力、通信、水道などのライフラインの復旧は大幅に遅れた。電気の復旧は5月20日、水道は6月26日であった。さらに、避難所に指定されていた市民体育館、市民会館など市の施設の多くも津波に襲われた。

●多くの行政職員も犠牲になったこと

3月11日の地震発生は、14時26分。もちろん通常業務が行われていた時間である。マニュアルに従って、市職員は市内各地の避難所の開設や避難誘導を業務として担当している。その他、消防・警察あるいは消防団

もそれぞれ持ち場に向かっていたと思われる。民間でも、ケアマネージャーやホームヘルパーが自分が担当する高齢者の様子を見に行くなど、業務として行動していた人たちが大勢いたはずである。

その中で、市職員だけでも293人中68人が犠牲となった。嘱託や臨時職員が多い地方都市であり、そうした人を含めると421人中113人、実に職員の4分の1近い方が亡くなっている。前述したように、避

難所ですら津波に襲われたため、その設営や避難誘導を担当していた市職員の多くも犠牲となった。

●2年以上何も無い場所での生活が続いていること

陸前高田市の最大の特徴は、震災後から現在までほとんど風景が変わらないということである。

他市町では、浸水地域にも建物を修理したり仮設店舗が建ち、商店が再開されている。生活の匂いが

#### 街がなくなるということ——商店街が消えた

「街がすべてなくなる」という状態は、読者のほとんどはイメージできないだろう。そこで写真の力を借りて、お伝えしたい。下の写真2点は、JR陸前高田駅前の商店街の震災前後。通りの両側に立ち並んだ店、アーケードなどすべてが流れ去り、道路だけが、そこが街であったアリバイのように残っている。



震災前の駅前通り。落ち着いた行まいの中に、確かに生活の匂いがした

写真提供:タクミ印刷(有)



震災後。荒涼とした草原のようである

戻ってきている。しかし、陸前高田市（特に高田町や気仙町・今泉地区）では、元市役所や元駅前立つと、現在でも見渡す限り平地で、あたかも草原のようである。大きな道路がcaろうじてそこに街があったことを示す痕跡となつてゐる。新しい建物は今年に入つて建てられた瓦礫処理場以外には無い。

## 深く悲しいことや 気持ちをつづけることもできない

これらの特殊性が、メンタルヘルスへ与える影響を考えてみる。

### ■喪失と悲嘆反応

喪失、しかも親しい人を失うことにより、人は大きく傷つく。特に別れが予期せずに起こつた場合には、その傷はさらに大きくなる。時に悲嘆反応と呼ばれる症状が出る。しかしこれは正常な反応であり、決して異常な反応ではない。むしろ激しく泣く・物に当たるなどの反応は必要で、我慢しないほうが良いとされる。悲しい時には、悲しみの深さだけ、泣かなければならない。深く悲しむことにより、立ち直ることができる。

しかし、陸前高田市職員の置かれた状況を考えると、深く悲しむことができたとは、到底思えない。

市街地が瓦礫の山と化している有り様を目の前で見るといふ衝撃の後、自分の身すら危険に晒され、家族の安否も分からない中で、市職員として市民の安全確保という業務に当たらなければならなかつたと思われ。

自分の家族だけではなく、同僚も、親戚も、同級生も、近所の人たちも、多くの関係する人を目の前で亡くし、街も消えた中で自分が残つた、という体験は想像を絶する。にもかかわらず、その中で業務を担い、自分のことよりも業務を優先せざるを得ない立場にあつた。悲しむ時間も余裕もなかつたであろうし、誰にもその気持ちをぶつけれない辛さがあつたと想像できる。喪失への対処が全くできなかつたと思われる。

市職員からは、次のような言葉を聴いた。

・遺体安置所の担当でした。運ばれて来る人は、津波で身体中が真っ黒で誰だかわからな  
い。でもそのほうが良かった。  
顔を拭いてやると知っている

### 街がなくなるといふこと——すべてがことごとく消えた

「東北の湘南」と呼ばれる陸前高田は、気候温暖、風光明媚な地として有名だつた（写真上）。津波は名勝・高田松原だけでなく、街のすべてをことごとく奪い去つた（写真下）。高田松原は海となり、街は消えた。コンクリートの建物の外壁が辛うじて残っているが、現在はそれすらも撤去されている。こんな景色が2年余も続いている……



震災前。写真上方・高田松原の緑が濃い

写真提供：(有)第一印刷



被災直後の写真。美しかった街が、一瞬にして消えた

写真提供：村田プリントサービス

人ばかりだつた。運ばれて来る人が、みな知っている人で辛かつた。

・同僚やお世話になつた先輩たちにきちんとお別れもできないまま、無我夢中で時間が過ぎてしまつた。今なにかしな  
きやいけないと思う。自分が生き残つてしまつたことが申し訳ないと思う。

・同僚たちと何気ない会話をし

ていたことが、こんなに自分にとつて大事だつたんだとわかつた。今職場で生き残つた人が少なく、そういう普通のことがない。前のことが思い出される。

・震災直後はマスコミがたくさん来て、話を聴きたがつた。被災地の職員として話すことで、多くの人にこのことを知ってもらえると取材に応じ

て話していた。でも、もう話したくない。もういい加減にしてくれと思う。

この方々は、震災直後にどのような気持ちで過ごされたのだろうか。まさに不眠不休、無我夢中の中で、自分の気持ちを抑え込み、気丈に振る舞っておられたに違いない。それだけに、深く悲しむ、気持ちをぶつけることができなかつたのではないだろうか。

震災後時間が経つにつれて、その影響が出ることが懸念される。

■街全体が消えるという喪失感

日常生活の中にある、住居、職場、飲み屋、理髪店、喫茶店、商店街、学校、ショッピングセンター、駅、娯楽施設、それらを含む街並み、住み慣れた街並みが消え、その状況が2年以上も続いている。13年3月でほとんどの建物の解体が終了し、見渡す限り野原になってしまった街——。そんな景色を2年以上も見続ける生活が続いている。

街の「一部」が失われたのでは



海から約1.5kmの距離にあった、かつての陸前高田市役所。3階まで水没し、屋上ぎりぎりまで津波が迫った。現在は解体され、山間部に仮庁舎が建てられている。

なく、街「全体」が失われたため、元の日常生活を取り戻せる場所が無い。被災していない街並みを歩き思い出に浸る、あるいは気を休めることができない。あつたはずのものが無い中で生活は、まさに未曾有の体験であり、その精神的ストレスは計り知れない。

■日常生活の喪失状況が続いている

街だけではなく、家族や同僚・親戚・友人などを失った喪失体験により、悲嘆反応が出る場合がある。人によって異なるが、適切に対処されないと数年も継続することもある。

人が何か大きな悲しみから立ち直っていくためには、通常「3つのT」が必要であると言われている。Time(時間)、Talk(話す)、Tear(涙)の3つである。

しかしこれは通常の場合である。病気や事故で家族を失った場合、「日常生活を送りながら過ぎていく時間」「温かくサポートタイプな人間関係の中で思いを語ること」、そして「遠慮せずに泣けること」。これらを重ねていく中で、ここからは次第に癒やされていく。

しかし、陸前高田で過ぎるTime(時間)は、通常ではない。落ち着く場所が全く無い。行きつけの店も古い街並みも思い出の場所も失われている。4・5畳しかない仮設住宅では手足を伸ばして寝ることも難しい。どこに行つても震災の傷跡ばかりである。そこで過ごす日常生活は、いまだになお非日常生活であり、そこで過ぎていくTime(時間)は、ここを癒やすどころか、逆にじわじわとダメージを与え続けていくと考えられる。

■欲求を抑圧する生活が続いている  
心理学者マズローによれば、人

間の基本的欲求は5段階とされている。「生理的欲求」(食事・睡眠・排泄・性欲など)がもつとも低次で、次に「安全欲求」(安全で経済的・健康的に安定した生活)があり、次に「所属と愛の欲求」(人間関係、他者に受け入れられているなど情緒的)、「承認の欲求」(他者から認められ尊敬されたい、あるいは自己肯定感など)、そして「自己実現の欲求」(自分の能力や可能性を發揮したい)と続く。低次の欲求がある程度満たされると、次の欲求が生じてくるとされている。

震災により、「生理的欲求」すら充足されない状態に陥つた。その後の復興はこの基本的欲求を段階的に充足していく過程といえる。すなわち、避難所を設営し、食事、排泄、睡眠などがある程度保障する。ライフラインの復旧や仮設住宅への入居により、ある程度の安全も保障される。家にいる人たちも電気や水道のある生活へと戻っていく。こうして「安全欲求」が次第に充足されていく。しかし、人の欲求は複雑である。避難所に入った当初は安心できたことが、継続する中で不満へと変わっていく。おにぎり一つ、ろうそく一

本が有り難かったのに、自分の好きな物を食べたいという欲求に変わっていく。仮設住宅がうれしかったが長引く仮設生活に疲れ、早く普通の家に住みたいと願う。これらはごく自然の欲求であって決してわがままではない。欲求は満たされると次の欲求が生まれてくるのであるから。

震災から2年余りが経過した今、人びとの欲求の段階にはバラツキが見られる。亡くなった家族を思い続ける「所属と愛の欲求」段階の人もいるし、自分の持てる力を入びとのために使おうとする「自己実現の欲求」の段階にある人もいる。

また、これとは別に「文化・娯楽の欲求」もまた生じてくる。しかし、陸前高田の中に店が増えたとはいえず、歩いて行ける場所には店はほとんど無い。仕事帰りに一杯飲みに行くこともできない。時間つぶしの店やレンタルビデオ屋も無い。娯楽・余暇を楽しむ施設はほとんど無い。

震災直後は、不眠不休で働いても無我夢中であつたので、気づけばそれだけ時間が経っていたという程度だったであろう。しかし、2年以上が経過し、体力も気力も続かない。日常的な楽しみも娯楽の機会も少な

い生活は潤いもなく、様々な欲求を抑える生活となつている。

「被災者」と呼ばれてはいるが、当然普通の人であり、様々な欲求を持つた人である。住んでいる地域全体が、人の欲求を抑制する状態が2年以上も継続している。

生活することそのものがこころのケアになるはずが、逆にストレスを与えることになつていると解釈できざる。

### 基本は「孤立しないこと」 気持ちを発散する場も必要

このような状況の中で、今後どのようなことに気をつけていけば良いのだろうか？

最初に指摘したように、このような過酷な被災状況や被災後の業務、生活状況も「未曾有」の体験である。定説と言われる対策と現地の状況をつぶさに観て、想像力を働かせて対応を考えていくしかない。またどのような方法が適切なのかについても手探りとなつていくかもしれない。しかし、一つひとつの積み重ねが効果を発揮すると信じて、実践していくことが重要であろう。

### ◆復興を実感する

目に見える形で復興が感じられることが、もつとも良い。震災から2年余りが経過し、新しい段階に入っていることが実感できるからだ。

陸前高田市では、今年に入り目立ってダンブカーの交通量が増えた。飯場も建ち始めた。(2年余経つてであるが)見晴らしのいい高台にホテルの建築も始まった。市役所前の山は切り崩され、広い平地となつた。

これまでの変化は山の中で起きていたが、2年余が経ち人々が目に見える場所で変化が起き始めた。目に見える変化、しかも新しい物ができるといふ変化は、人々のこころにも変化を与える大きな要因となる。

数少ない飲食店にも客が入っている。旅館の風呂に行くと、工事関係者か、いかつい男性が大勢いる。こうしたことから復興が進んでいることを実感できる。行政職員としても、橋や堤防、漁港といった目に見える、形の残るものに関連した業務が増えてくるだろう。このことは市民にとつても職員にとつても、明るい材料となる。

### ◆ストレスを抑圧しないで発散する 機会をつくる

欲求のはけ口として、大声を出す、物を壊す、アルコールを飲むなども効果はある。カメラや旅行といった趣味でもいいが、手取り早い方法、準備が要らず、すぐに終わるストレス解消方法も必要である。

アメリカの病院には死後処置をする看護師のために『ボルケーノ・ルーム(火山の部屋)』が設けられている場合がある。親を亡くした子のため施設にも設けられている。大声を出せるよう防音となつている部屋。スポンジのバットで何を叩いてもいい、柔らかいサンドバッグがあり蹴つても殴つても良い。

こうした行為は異常ではない。酒も飲まず娯楽も無く、ストレスを解消する場所が無い中の生活は、修行僧のようである。そんな生活が長続きするはずはない。ストレスや欲求をため込まずに発散する『ボルケーノ・ルーム』は、市役所にこそ必要な施設である。発散したい時に我慢して発散しないことは、後に大きな反応として現れることもある。我慢せずに発散できるようにするために、次の2つの点に留意されたい。

● 大声を出したい、物を叩きたい、壊したいという欲求は異常な欲求ではなく、誰もが持つ欲求であることを知ってもらうこと

● その欲求を、反社会的あるいは非社会的な方法で充足するのではなく、誰も傷つけない方法で充足できるような道具や施設を準備すること

◆ 孤立せず、人間関係を広げていく

メンタルケアの中心は、「孤立しないこと」である。小さな声かけからはじまり、勤務時間内も時間外も人との触れ合いや、密な人間関係の中に身を置くことである。

震災により多くの人間関係が絶たれてしまった。新たに人間関係を築きながら、人に囲まれた環境、社会をつくっていくことが必要である。

アワビ、帆立、三陸ワカメなどの海の幸に恵まれた当地では、「震災前はこういう物は買ったことがなかった、人からもらう物だと思っていた」という、究極の地産地消の土地である。サポートハウスにも朝7

時に「先生！いるかい。今日アワビが取れたから」と、取れたてのアワビが来たり、家に帰ると玄関に大きなタコが置いてあったりした。そうした人と人の密接な関係の上に地域社会が成り立っていた地である。

◆ 派遣職員について

応援派遣で陸前高田に来ている他自治体職員にも同じく配慮が必要と考えられる。最も考慮しなければならぬのは、生活スタイルの変化である。特に都市部から来た人は、田舎の生活そのものに慣れておらず様々な不便さにストレスを感じるだ



流出したJR大船渡線に替わり、BRT（バス高速輸送システム）が運行を開始。JR小友駅では、流出した駅舎、線路に替わり、BRT駅と数百メートルの専用軌道が完成した

ろう。まして、生活に欠かせない品物を売る店すら数えられるほどしかない街、車がなければ何もできない街で暮らすことは、それだけで相当のストレスとなる。

また、被災地のために頑張ろうと意気込んで来られるだろうが、通常業務が多く、言葉（方言）の壁もある。復興に直接寄与しているという実感は持ちにくいだろう。

毎日あまり残業もなく、明るいうちに部屋に戻り、これと言つてすることも無い日々の中で、「自分は何をしに来ているのか」「役に立っていない」という自分を責める気持ちを持ち始めると危険である。

ここでも基本は「孤立しないこと」である。新しい人間関係を持つこと、派遣元と定期的に連絡を取り合い、「一人ではない」「支えられている」という意識が持てるようフォローすることが重要である。

元の街に戻すのではなく  
新しい市を作る・造る・創る

元の街に戻すという意味では、陸前高田市は「復旧」しないであろう。浸水域が余りに広大で市の中心地で

あったから。

しかし現状を「新しい市を、作る・造る・創る道のり」が始まったと受けとめたい。「復興」の途上にある。しかし、建物ができることが復興ではないだろう。そこに住み、暮らす人々が、新しい市を自分の街として愛着を持てるようになって、ようやく陸前高田が復興したと言えるのではないか。

豊かな自然の幸と人と人のつながりが密な陸前高田、私にはそう思える地域である。この良さを残して復興していただきたいと願っている。

立教大学 コミュニティ福祉学部  
教授 松山真（まつやま まこと）

1958年生まれ。上智大学大学院修士課程修了後、独立行政機構静岡てんかんセンター、北里大学東病院にてソーシャルワーカーとして18年間勤務。その後、関西国際大学人間学部助教授を経て現職。現在、学部東日本大震災復興支援プロジェクト委員長、立教大学復興支援教員プロジェクト委員長、立教大学総長室調査役も務める。専門は医療ソーシャルワーク。