

日精看が平成30年度より取り組んでいる 「福島県外避難者心のケア訪問事業」についてご報告します

事業の概要

日本精神科看護協会（日精看）は、福島県からの委託を受け、東日本大震災によって福島県外に避難されている方へ向けた心のケア訪問事業を行っています。福島県外への避難者は2020年4月30日時点で30,211人。震災から9年が経って、今もなお、さまざまな困りごとや、複雑な思いを抱えている方が多くいらっしゃいます。私たち精神科看護師がご自宅を訪問して、心身の健康面や避難生活上の困難などについて聞き、アセスメントやケアを行ったり、必要に応じて適切な医療や支援へつなげることをめざします。

戸別訪問を行う会員のみなさん、訪問チームの編成や会員施設への協力要請を行う支部役員のみなさんの協力のもと、協会全体で引き続き取り組んでいきたいと思ひます。



無料で受けられる「ご自宅健康相談」として、避難者の方々へチラシなどでご案内しています。

活動実績

●戸別訪問

令和元年度の訪問数

592世帯

本事業の対象となる世帯数は1,755。
令和2年度も継続して取り組みます。

① 避難元市町村の名簿に基づく訪問…… **538世帯 / 2,612世帯**

本事業のために県外避難者の名簿提供があった市町村（いわき市、田村市、南相馬市、富岡町、双葉町、葛尾村、飯館村）の名簿に記載の方々への訪問。

② フリーダイヤル等からの申し込みによる訪問…… **42世帯**

「ご自宅健康相談」のチラシや、ミニパンフレット「看護師の健康プチ講座」に掲載しているフリーダイヤルへお電話をくださったの方々への訪問。

③ 県外駐在員・復興支援員等からの要請による同行訪問…… **12世帯**

全国26か所で開催している「生活再建支援拠点」等から、精神科看護師の同行訪問要請のあったの方々への訪問。

※数値は2020年3月31日時点の集計結果です。なお、神奈川県に避難されている方については（一社）神奈川県臨床心理士会の臨床心理士、新潟県に避難されている方については新潟県精神保健福祉協会の保健師、などの有資格者等が訪問する事業が以前より行われています。

●戸別訪問以外の取り組み

イベント等での健康相談

避難者を対象にした交流会で健康相談コーナーを設けて、心身の健康に関するアドバイスをしています。

関係機関との連携

生活再建支援拠点等と避難者支援に関する情報交換を行い、事例検討会でアドバイスも行っています。

支援者の支援

福島からの県外避難者は複雑な問題を抱えており、支援者が疲弊することも多く、支援者の悩みを解消する支援を行っています。

本事業へのお問い合わせは、所属の日精看支部や日精看事務局までお知らせください
日本精神科看護協会事務局（担当：仲野） TEL：03-5796-7033

「福島県外避難者心のケア訪問事業」に参加しました

戸別訪問で見た県外避難者の生活

私は、精神科に特化した訪問看護ステーションで勤務しています。この事業では、戸別訪問する対象者は東京で生活している県外避難者で、精神疾患をもつ方に限定されていません。そのため、日頃の訪問看護とは違う観察力や気遣いが求められました。訪問先で出会った県外避難者の方々は年齢層が幅広く、家族構成など多様な背景があり、さまざまな不安を抱えていました。私がお話をお聞きすることができた方々について、少し紹介します。

避難したとき（9年前）は単独歩行が困難な状態だった90代の女性は、東京に避難して暮らしていくことを決めてから、足腰を鍛えるためにスポーツジムに週3日通い、現在は単独で歩行できるまで改善していました。新たな土地で前向きに生活しており、私のほうが元気をもらいました。

公営住宅に単身で入居している80代の女性は、隣家の迷惑行為に悩まされ続けていますが、「避難して生活させてもらっているのだから」と我慢を続けていました。

福島に戻るか、東京で住み続けるか、夫婦間で意見が合わない70代のご夫婦。夫は「妻の想いも理解できるから」と、定期的に

福島と東京を行き来する生活を送っていました。就学児がいる家庭や若い世代の方は、訪問しても不在のことが多く、避難先である東京での生活が定着しているように感じました。

訪問でいろいろなお話を聞かせてくださった皆さんは「こんなこと話してよかったのかな」とおっしゃる方が少なくありませんでしたが、その表情はお話を聞く前よりも和らいでいて、私たちに話したことで気持ちが楽になった様子が伺えました。

震災と原発事故による生活の変化の影響は、はかりしれないことをあらためて実感し、9年という時間の経過は、孤立を見えにくくしているのではないかと思います。これからも精神科看護の力で支援できることを、協会と一緒に考えていきたいと思っています。



高瀬裕子（東京都支部）

訪問看護ステーション
ナース花きりん

『こころんカフェ』に参加して

「ここで団らんしましょう」から名前がついた『こころんカフェ』は、大阪府の茨木駅前にある関西広域避難者支援センターで、県外避難者の皆さんが運営しておられる、とてもアットホームな雰囲気が集まりでした。タロットリーディング（タロット占い）に参加したり、手づくりの食事もおいしく、私も参加者の1人として参加させていただき、私が癒やされました。

『こころんカフェ』では、避難者の方々がお互いに自然に助け合っておられる姿がとても印象的でした。原発事故によって県外に避難してからの年月が経過するなかで、学校や仕事、家族関係など日常生活の悩みが『こころんカフェ』での話題の中心で、参加者の皆さんがここを拠点として生活を築いておられることがよくわかりました。同時に、震災前の生活を取り戻すためにどうすれば

ばいいのか、福島に帰るのか帰らないのか、今後の生活について家族や親せきの間の考え方の差にどのように向き合っていくのかなどが話題に上ることもありました。また、震災を経験していない大阪の人たちとの間で時折感じる温度差と、そこから生じる思いなどについても語られました。

このように、『こころんカフェ』に集まった避難者の方々はさまざまな思いを語り合いながら、一人ひとりが意思決定してこられました。その姿を見て、私自身もこれからどう生きていくのかを考えさせられました。



富川順子（大阪府支部）

大阪府立大学大学院
看護学研究科

支援者を支えるケア

東日本大震災の原発事故による県外避難者に対しては、戸別訪問、相談窓口の設置、交流の場の提供など、避難者の困りごとを解決しつつ、孤立を防ぐ支援が行われ、今も継続されています。県外避難者の多くは新しい生活になじんでいます。中には将来の不安や経済的問題を抱えて前に進めない方がいます。そんな避難者を震災直後からずっと支え続けている支援者が全国にいます。平成30年度に、日精看が本事業に取り組み始めると、全国の支援者から「こころのケアの専門家なら私たちのケアもしてほしい」という声があがりました。

今もなお支援が必要な避難者は、原発事故に対する怒りや故郷への帰還の見通しが立たないことの喪失感が強く、精神的不調を抱えています。中には、他者への依存性や攻撃性が高まり、支援者が対応に苦慮する場面も少なくありません。そして、多くの

支援者は「私は避難者のために何もしてあげられない」と感じることがわかりました。そこで、平成30年度に引き続き、令和元年度も山形県内で避難者の戸別訪問を実施している支援者を対象に「支援者の心のケア」をテーマに研修会を開催しました。患者－看護師関係においてはしばしば「情緒的巻き込まれ」が起きるという精神科看護の知識を提供することで、支援者の気持ちを軽くすることができました。

本事業は、日精看会員である精神科看護師が県外避難者の戸別訪問を実施するものですが、精神科看護の力で支援者をエンパワメントすることも期待されています。



仲野 栄

日本精神科看護協会 事務局