令和６年能登半島地震　こころのケア班（独立型）活動報告

看護部　松永　有希子

活動拠点：能登中部保健福祉センター
活動場所：石川県羽咋郡志賀町
活動内容：保健師の業務支援として、ハイリスク者を対象に避難所巡回
活動期間：2 月 12 日～2 月 17 日
編成：大阪赤十字病院看護師 2 名(こころのケア指導者)
　　大阪府支部看護師 1 名(こころのケア指導者)
　　大阪府血液センター主事 1 名

【～こころのケアに求められるもの～】

1 月 1 日に発災しました能登半島地震において、大阪からの独立型こころのケア第 1 班として活動に参加しましたので報告します。

震災日からすでに 1 か月半が経とうとしている時期でした。医療ニーズが徐々に少なくなりつつある反面、避難生活の長期化・生活再建の格差・コミュニティの分断・仕事や学業との両立など、災害発生直後の危機的な体験に加えて、様々な精神的ストレスが重なってきておられました。災害時にこころのケアを行うことは必須で、発災直後から派遣される医療救護班でも行われることですが、私たち独立型こころのケア班の役割は、被災者に専門的な支援を行うことではなく、基盤となる「基本的な支援と安全」から「精神面での専門的な支援」までをつなぐことでした。今回、独立型こころのケア班に課された具体的な活動には、自治体職員などを対象にした支援活動と避難所にいる被災者への巡回活動がありましたが、私たちは後者の避難所にいる被災者への巡回活動を担いました。1 月 24 日から他県の赤十字が入り活動してきた中で、志賀町でのこころのケア活動は私たちで終了でした。なので、特に避難所にいる被災者の精神面での状況を志賀町の保健師にしっかりと「つなぐ」ことを意識しました。

志賀町では避難所の被災者全員に、精神疾患をスクリーニングするツールが震災後初期段階で使われていて、その点数が高い方をハイリスク者として保健師がピックアップされていました。実際の活動は、13 日から帰還日の 17 日 14 時までの 5 日間で、計 10 か所の避難所を回り 60 名の被災者の方と関わらせてもらいました。この 5 日間はとてもお天気が良く、対象のハイリスク者が避難所におられないこともありました。その中でも、「死んだほうがいいのかな」「私はこんなにイライラしておかしくなってしまったのでは」「何かしたら眠れるかなと思って夜中に料理するけど眠れなくて私は異常ですか」などと話される方々がいました。避難所によっては 1 か月以上たっても生活に必要なものが不十分な方もおられました。私たちは、臨時での面談設定・電話対応など臨機応変に対応をしながら一人ひとりのお話を聴き、DPAT（災害派遣精神医療チーム）や志賀町の保健師へつなぎました。

今回､発災から 1 カ月半が経過した時期で独立型こころのケア班としての活動を経験し、志賀町の保健師の方々が懸命に地域の被災者に寄り添いながらストレス障害が慢性化・重症化しないよう気を配っておられるかを目の当たりにしました。被災者の苦しみの軽減に

自身の活動が役立っているのかなど自問自答しながらの５日間でしたが、少なからず志賀町の保健師の方々へつなぐことはできたと感じています。また、私個人としては被災地での避難所巡回活動を経験し、より赤十字で働く医療者としてのやりがいと責任を強く感じることができました。そして、災害時のこころのケアに求められるものを改めて考えることもできました。それは、こころのケアは日々の医療や看護で実践されているはずで、災害時だからといって特別なことをするのではないということです。目の前で苦しんでいる人の状況やニーズに応じて、平時から赤十字の理念である人道博愛の精神に基づいて行動することだと考えました。

　さいごに、チームワーク良く活動できた背景には、メンバーの方に恵まれたことと赤十字本社・大阪府支部・当院の各職員の支えがあってこそだと感謝申し上げます。そして被災地の皆さまの１日も早い復興を祈念しております。

保健師とのミーティング

避難所巡回

他の支援チームと情報共有