

訪問日時：平成 27 年 11 月 1 日（日）訪問場所：茨城県常総市あすなろの里（避難場所）

2015 年 9 月 10 日、台風 18 号の低気圧の影響により、記録的な大雨となった茨城県常総市。

その大雨により常総市の鬼怒川(きぬがわ)の堤防が決壊し、大きな被害が出ました。

危機管理アドバイザーの尾下義男氏が、災害ストレス対策の調査の為、茨城県常総市の避難場所を訪問し、被災者の方の声を聞く。

1. 避難所対応

①90 歳男性：本男性は、悲惨な戦争経験者で、今回の水害でも本人が濁流に流されたが無事であった。強靱な精神力が身に付いていたと思料される。

②80 歳代女性：本女性のお孫さんは、当市役所に勤めていて、昼夜を問わず、避難者のために奔走している姿を見ると、自分も我慢しなければと孫のことを心配している。

③80 歳代女性：本人は個室を与えられているが、体育館の避難者は、可哀想と、本人も避難者でありながら他人を思いやる気持ちに共感を覚えた。

④80 歳代女性：今は何も話したくないといって、部屋に入っていった。無理に引き止めることは、返って本人の心を深く傷つけることになるため、今回はお話は聞かなかった。

⑤60 歳男性：本人は、避難所で、ボランティア活動を行っているが、事務方の職員全員が疲労困憊の上、ストレスを吐き出す場がないためにストレス緩和策の必要性を訴えた。

⑥40 歳代職員：24 時間体制には限界を感じている。しかし、今回の水害体験で、若い職員が経験したことは、将来役に立つことを願っている。

2. 災害ストレス対策 所感

地震や台風などの予期せぬ災害に遭遇したあと、私たちは誰でも、気持ちが落ち着かなくなったり、いろいろなことに不安や恐怖を感じたり、日常生活のリズムが整わなくなったり、気持ちが落ち込んで何もしたくなくなったりします。このような心身の変化は、災害に限らず、とてもショックが大きい出来事に直面したときに誰にでも起こりうる当たり前の反応です。その人の性格等が弱いから起こるものではありません。また、これらの状態の多くは、時間の経過とともに軽減していきます。しかし、被災地を離れても、緊張や不安から夜眠れなくなったり、被災時の光景が頭から離れなかったり、自分のとった行動を責めたり、自分が生き残ったことを申し訳なく思ってしまう罪悪感（サバイバーズ・ギルト）等といった反応が続きます。回復までに長い時間が必要なこともあります。いわゆる PTSD（心的外傷後ストレス障害）で、継続的ケアが必要且つ重要と思料されます。

常生活に戻れますようお願い申し上げます。