

発刊によせて

看護副部長 都倉 一枝

1月17日午前5時46分、早朝に起きた阪神大震災は死者6000人以上を越す戦後最大の大災害となりました。復興のため必死に働き、協力し合い、あっという間に1年が過ぎてしまいました。更地の目立つ住宅街、今なお続く繁華街の解体作業、公園に立ち並ぶ仮設住宅、まだまだ被災地では大きな爪痕を残しています。しかし月日の経過と共に、私達も他人ごとのようにあの惨事を忘れてしまっていないでしょうか。水道水を出しっぱなしにしていたり、食べ切れずに食物を捨ててしまった時、夜中に目覚め枕元に懐中電灯のなかった時の不安感……ふっと気づく時が多々あります。阪神大震災の及ぼした被害は想像を絶するものでしたが、そこから得た教訓もたくさんありました。災害時における医療救護・看護対応はもちろんですが、何よりも人と人との助け合い、思いやり、温かさを体験しました。その大切な思いと貴重な体験を、この冊子に託したいと思います。

平成8年3月

震災後の街の様子



●三宮周辺の崩れたビル



●地割れした歩道



●街行く人達



●王子公園の自衛隊駐屯地



●私達の仮設風呂

(c)1996神戸労災病院(デジタル化:神戸大学附属図書館)

阪神大震災後の看護部の1ヶ月の動き

1月17日

5時46分 地震発生

入院患者、勤務者に負傷者なし
電気・ガス・水道停止し、自家発電作動
救急患者の対応(火傷、骨折、外傷、ショック患者等)
当日 35名入院
転倒物、破損物の片付け

13:30 電気復旧 三宮等の被害状況をテレビ画面で知る

17:00 以後、電話不通となり、院外との情報交換できず。灘区(隣区)の公衆電話を利用し、家族・友人へ連絡を取る

当日出勤看護婦127名

夜間、外来救急患者対応のため、看護婦6名(管理当直含む)が待機

1月18日

救急患者処置、転送患者対応

汚物処理に風呂の残り湯、給湯用タンク水を利用

近隣の労災病院より救援物資が届く

1月19日

駅弁当の支給あり、3日ぶりに食事にありつき感激

通勤不可能、被災看護婦に宿舎確保される

飲用水の配布開始、職員の食事は病院で対応

中央配管吸引が減圧、電動吸引機を使用する

1月20日

全国の労災病院より次々に支援物資が寄せられる

看護婦全員に連絡が取れ、無事を確認する

1月21日

入院患者にペットボトル水を配布、他府県より給水車の応援あり

1月23日

他労災病院より救援看護婦の申し出あり

夜間救急対応として、看護婦3名体制とする

1月24日

自衛隊による医療スタッフに対する入浴提供開始

近隣の風呂情報(銭湯)を配布

1月25日

他労災病院看護婦が手作り料理を持参
支援物資(下着・ウェットティッシュ等)多いに利用
職場毎に交替で休養をとる体制にする
職員給食が再開(朝 パン・牛乳、昼 弁当、夕 オニギリ・つけもの)

1月30日

患者食に粥対応可能となる

1月31日

グリーンピア三木へ入浴送迎開始

2月2日

白衣の洗濯、業者に依頼 患者用飲水として茶が配茶される

2月5日

仮設入浴場(シャワー付き)が設置される
神戸市周辺の鉄道代替バス等の運行状況の情報が頻回に配布

2月6日

給水開始(水圧はまだまだ低い) 予定手術が開始となる

2月8日

給湯ができ暖房開始となり、患者の入浴・シャワー浴が可能となる

2月9日

通常ユニホーム(白衣)で勤務する 洗濯業務も開始される
水道水、飲用として使用する

2月13日

平常診療体制に戻る(通勤困難者は宿舎に宿泊し、通常勤務する)
本部・全国労災病院へ支援に対する礼状を送る

2月15日～2月22日

毎日放送が取材(阪神大震災における活動状況放映のため)

2月16日

患者給食がすべて(一般食～特別食)対応できるようになる

2月21日～2月28日

職員宿舎・看護婦宿舎(リンダ青谷)へ引っ越し
(被災職員に対しては、引き続き旧職員宿舎を利用)

2月23日

都市ガス供給開始
被災者温泉ツアーへの救護班として協力(看護婦派遣)看護協会より依頼
湊小学校へ医療派遣として医師と同行

(c)1996神戸労災病院(デジタル化:神戸大学附属図書館)

K.F

1月17日、午前5時46分、その日私は夜勤であり、ちょうど6時からの検温の準備に備え、湯沸かし室で配茶の用意をしていました。

始め、一瞬揺れ「あ、地震?」と思った瞬間、すさまじい音と立ってもいられないほどの激しい揺れ、..ボロボロと天井や壁から崩れる砂ぼこりや破片、大きな湯沸かし器も倒れてくるなかで本能的に思ったのは、「この場所から早く離れなければ」ということでした。今から思うとあの揺れのなかからどういうふうな湯沸かし室から出たのか覚えていません。

よく火災時には「すぐガスを切り元栓を閉める」と一般にはいわれていますが、ガスの元栓など閉める余裕もなく、またガスのことを思い出したのは揺れも治まり数分たって、我に返ってからでした。

揺れが治まってからまず目にしたのは、薄暗い病棟内と真っ暗な外の遠くに見える数々の赤い炎でした。そしてパニックになりながら廊下へとでてくる患者さんたち。その中で共に夜勤を行っていた同期の顔を見つけ動けなく不安がっている患者さんたちを順番に車椅子と一緒に乗せて回りました。

いったいどうなったのか、どうしたらいいのか泣きたくなるのを抑え、仕事を続けていましたが、あの時ほど、看護婦という仕事が辛く感じたことはありませんでした。

それからです。電気はかろうじて使えたものの、水道、ガスの普及のめどは全くつかないまま、つらく長い生活が始まったのです。

しばらく続く余震にびくびくしTVの中継や親との電話の声で涙もなく涙が出、泣いた日も数え切れません。あの怒ろしくつらい経験は二度と味わいたくないものです。が、その反面、同じ経験を励まし合った仲間との生活、各方面から届けられたさまざまな救援物資にこめられた人の温かさは忘れてはいけない経験だと思います。

藤原令子

同期と二人で夜勤をするようになって、間もない時だった。

私は二日目の朝だったので1月17日3時30分から休憩室で休んでいた。“微弱な二人での夜勤だったから、早めに出て働こう”と5時40分頃ソファに座って歯みがきの準備をしている時だった。

一瞬『グラッ』ときて、「地震やっ」と思っている間もなく、恐ろしい揺れが始まった。バツと休憩室を飛び出して、見たものは、私が担当していた患者さんがナースセンターの前でうつぶせで倒れていた。その光景を見ただけで腰がぬけそうになったけどグラグラするなか、「大丈夫ですか?」と聞いた。でも、私一人ではどうすることもできない大きな女性だったので同期の彼女を捜した。しかし・・・見当たらない。少しすると埃で白っぽくなった配膳室から出てきた。お茶の準備をしていたらしく、熱湯を少しかぶっていた。そして二人でその女性を病室へ連れて帰った。その後はわけのわからないまま、頸椎の術後の人達の頸椎カラーをはめてまわった。病院の放送はないし、二人でオタオタしていると先輩の看護婦二人がパジャマのまま来てくれた。涙が出そうだった。それからエレベーターからあふれ出てきた水を吹いたり、片付けが大変だった。気がつくと思架で血まみれの人が運ばれてきた。TVで見るような感じでドキドキした。

処置などにつき、その後一瞬時間が空いた時、私の頭に浮かんできたのは母親のことだった。その頃父親は入院していたため、家には母親一人だった。北区であってもひと山越えたところだし、この地震の影響はあるだろうと思った。そう思い始めたら何もかも手につかなくなった。患者さんたちは、ナースセンターの前の電話に並んで連絡を取っている。でも・・・私は・・・『 白衣 』という重たい服を着ていたからそこには並べなかった・・・。しかしちょうどその時、同期の看護婦が入院していて電話のところにいたので、番号を教えて家に電話をしてもらった。

「もしもし・・・」という母親の声を聞くと、涙が出た。泣き声で「大丈夫?」と聞くと、お母さんは大丈夫やから、

あんたは頑張って仕事をしなさい」と母は言った。すぐ家に逃げて帰りたいと、思ったけど逃げる方法はないし、万が一逃げて帰っても母親にどつきまわされて病院に戻っていただろう。その時から自分のなかに“仕事からは下手は逃げてはいけない”という思いが、はっきりと芽生えた。恐ろしい地震だったけれど、これが私にとっては大きな収穫だったと思う。

「排便は新聞紙の上にして包んで捨てる」・・・といわれても・・・ムリだから、ゴム手袋をしてつまみ出そうとしても出なかった。しばらく便秘に苦しんだ。

このような経験は二度と味わいたくない。

私にとっての地震

N・N

採血後、抜針した時あの揺れは始まった。始めは軽い地震だと思ったが、止まるどころかドンドン大きくなり、部屋のロッカーは倒れ、ベッドも患者酸を乗せたまま、ゆっさゆっさと動いた。患者さんに、「大丈夫ですよ。」と言いながら、内心は大丈夫な訳がなかった。

ほんの2ヶ月程前に防火避難訓練があり、患者さんの誘導等を練習したところだったが、地震は火事と違い、安全な場所がどこなのか、どうしたらよいのかわからなかった。とりあえず、患者さん全員の無事を確認し、ベッドで待機しているよう説明したが、みんな家が心配で電話へと急いでいた。その頃廊下は、屋上のタンクの水が滝のように流れだし、水浸しだった。私なりに頑張ったつもりだったが、次の日ある患者さんに「看護婦の対応がまずい」と怒られた時は、悔しくて仕方がなかったが、その場は歯をくいしばり謝った。その後も悔しい思いは度々あった。「御飯がまずい」「体をふいてもらえない」「トイレが汚い」……。しかし、悪いことばかりではなかった。地震直後の双葉寮からの応援は、とても心強かった。又、他部門の協力、他病院の援助もありがたかった。みんなが一丸となって頑張ったと思う。色々なお風呂も体験し、多くの方の真心を感じた。手を洗うのに水はコップ一杯あればいいことなどは、新しい発見だった。

この地震で尊い命を亡くされた方、家が倒壊した方、焼けて灰になった物。そんな中で、私はほとんど無くすものではなく、普通経験することの出来ない体験ができ、この先の私の人生にプラスになることは、間違いない!!ただ、未だに残る不安は、「揺れる時、私は夜勤をしている」という事実・・・

1995年1月17日 5時46分、私は夜勤をしていました。そろそろ患者さんの洗面介助や配茶、検温、採血等にヘッドサイドへ行こうとする所でした。一緒に夜勤をしていた先輩とテレビで天気予報を観ながら「今日も寒そうですね」「昨日の夕方に地震あったね」等話をしていました。その時、今思い出しても恐ろしい地震が起こったのです。目の前の物が次から次に落ちていき、自分の体さえも揺れ座ってられないほどでした。揺れが一通りおさまると、患者さんの状態を確認しに廻りました。その間も余震が続いていて「まだ揺れてる、また揺れたね、怖いね」と言いながら、患者さん 一人一人の無事を確認していったのを思い出します。その時患者さんの一言一言に励まされたのを覚えています。「看護婦さんは大丈夫?」等と聞いてくれたのです。今でもあのときの地震は忘れられません。目の前の物が揺れ落ちていく怖さは、忘れることはできないと思います。しかし、今でもあのときの患者さんの一言一言も忘れることはできません。

S・K

震災を経験して

Y.M

丁度私は、2日目の夜勤をしていました。朝の仮眠をとり、5時半から採血に回っていました。482号室の女性

の患者の採血を終え、患者さんに『あんた採血上手』と、褒めてもらったものの、廊下においてある採血ノートを見してみるとFDPの採血もあり、取り忘れたことに気づきました。もう一度患者さんに痛い思いをさせないといけな
い、なんて謝ろうかと、ローカに立ち考えていたときの出来事でした。

1月の6時前と言えば薄暗く、突然揺れはじめ、ガタガタ言うワゴンをおさえながら、立っておく事が精一杯でした。横の洗面所では水道管が破裂したのか水が吹き出していました。あたりは霧がかかり、詰所や処置室の中は凄まじく、カルテは棚から飛び出し、モニター、冷蔵庫は倒れ、散らばり放題でした。こんな状況で、採血などしている場合ではないが、では何をしたらいいのか分からず、一緒に勤務していたNSはどこにいったのか不安になりました。倒れた電話機でTELしようとしたり、窓からはマンションに炎が上がり火事だ火事だとさわ
いでいた患者もいました。とりあえず、患者全員が無事である事を確認して回りました。日勤者が出勤しだし、外の状況の話を聞き、またTVのニュースを見て、大変な事になっていると気づかされました。

それからの生活というのはガスも水も出ず、普段なら当たり前に行っていた物が無くなると御飯も作れず、風呂にも入れず、歯磨、洗顔も出来ず、トイレに行く事でさえ悩みの種でした。不安で不便な生活は続きましたが、友人やスタッフの家、自衛隊、健康ランドなどみんなでお風呂めぐりをしたり、ホットプレートで簡単な料理を
したりと、それなりに生活できていた様に思います。

震災前で何げなく使っていた物でも、震災後ではありがたく思え、また人との支え合い、互いに思いやる心の大切さを感じさせられた様に思います。これからもこの気持ちを忘れずに、生活していきたいと思います。

私の震災体験記

Y.W

1月17日、私は夜勤で、患者さんの採血を行っていた。5,6人の採血を終え、最後の患者さんの採血をしようと
駆血帯を巻き、「さあ」という時に、すごい揺れを感じ、ベッド柵をしっかり握りしめていたが、まるでジェットコースターに乗っている様に、体が遠心力で振り回されている様だった。「何これ! ?」、「この病院倒れるの?」、「いや大丈夫!」、「でも揺れる!」と、数十秒のうちに頭の中で自問自答していた。その後、患者さんが異常ない事を
確認した。患者さんは、特にパニックになる事もなく、病棟内で待機していた。そんな中で感心したのは、日頃は、動作がゆっくりな高齢の女性患者が、水浸しの部屋のベッドの上で、必死に私服に着替え始めていたのである。さすがだと思った。

今回の震災で、たくさんの命が奪われた。その一方で残った人間は、その日から、一日一日を皆が必死で生きてきた。物が無いなら、ないなりに、その中で色々なアイデアが生まれ、毎日が新鮮であった。そして皆遅しかった。

将来子供ができた時、この体験を話す時、私たちが、親から戦争の話を聞いたように、昔話になってしまうかもしれない。しかし、今回感じた事、国の無力さと裏腹に、人間のふれあいの大切さ、人間の助け合いの大切さ、それだけは伝えていきたい。

平成7年1月17日午前5時46分! 突然、ベッドが大きく横揺れしたので、あわてて飛び起きた。「地震だ!!」火災報知器が鳴りはじめ、外では人の声が聞こえる。真暗い闇の中では何も見えず、明るくなるのを待った後、目に入った居間や台所の惨事はひどいものであった。みんなに自慢していた37インチの大型テレビは転がり落ち、電気こたつを押しつぶしている。窓側に置いていた鉢植えが散乱し、ジュースや色々な物が泥と水で汚れていた。外に出てみると東の方から黒い物が飛んできているし、通り2つ程西側には、火災が発生している。大変な被害である。

それからである。公私ともに大変な生活が始まったのは・・・ いや私だけではない。若いスタッフが、できるものなら、すぐにでも実家に帰りたい気持ちを押さえて、余震におびえながらも一生懸命に働いたのである。みんな頑張った!!

大変だったけど、そんなみんなと一緒に仕事をする事で、若々しく、明るく、楽しく過ごすことができてとてもよ

忘れられない震災

Y・T

今でも何かの話の度に話題になること、それは震災のこと。今では笑って話せるがあの時は必死だった。

何が起こったの?いきなりの大揺れに私は飛び起きた。が、そのままベッドにたたきつけられた。地震とわかるまでどれだけの時間がたったのか、物が散乱し、開かなくなったドアをどのようにして開け外に飛び出したのか、今でも思い出せない。とにかく今日は日勤だし病院に行かなくっちゃ!そう思い部屋を出たことは覚えている。病院へ向かう途中では、つぶれた家から助けられた母娘や、毛布を身にまとい、血を流しながら電話ボックスに並んでいる人、まるでテレビのセットのように壊れた家など、本当にこれが現実なのかと想うような光景を日にした。きっと病院は大変なことになっているだろうな...そう思いながら急いだ。

病院での仕事はつらかった。寒い、水がない、身体は疲れているがいつも気を張っていなければならない。余震の続く中、今思うとよくがんばったと思う。もう一度同じような体験をしと言われても、ごめんである。でも、みんなの助け合いや、まるで合宿のような共同生活など思わぬ経験もできた。地震後初めて入れたお風呂の気持ち良かったこと。電話から聞こえた肉親や友達の声に、大声を出して泣いてしまったこと...。今でもはっきりと覚えている。

幸いにも私自身、そして私の身近な人に大きな被害はなかった。でも、もっとつらい目にあった人はたくさんいる。大好きな街KOBEはこれからどんなになっていくんだろう。思う事はたくさんある。

1995・1・17 5:46 この震災が私にいろんなことを学ばせてくれた。決して忘れることはできない。

震災にあって

G.T.

本当に怖かった。

余震が一番怖かった。

水道からでる水の有り難さがわかった。

冬でもお風呂にはいらないと、3日目くらいから頭がかゆくなる。

お風呂が一番の贅沢だった。

震災を振り返って

M

復興が徐々に進み、生活も、あまり支障なく出来るようになり、笑ったり泣いたり、怒ったりしながら、毎日を過ごしている。振り返ってみると、知らぬ間に、穏やかな日々を過ごしている自分に気がつく。

大きな揺れで目を覚ました。ベランダからみると、まだ夜の明けない薄暗い空に、煙が何カ所から立ち上がっていた。奇妙なくらい静かで、今まで、経験したことのない恐怖を感じた。しかし、大地震が起きて、街や、人々がパニックになっているとは、夢にも思わなかった。他の土地で災害があった際の、援助や、救済活動、医療の現場などの報道は目にしてきたが、私だったら、どうするだろうと考えたことはあったが、やはり、他人事のように思っていたように思う。実際、水も出ない、ガスもでない、暖もない、不衛生な病院は、耐えられないものだった。体も満足に拭いてあげられない状態が続き自分の無力さを感じた。しかし、患者と看護婦でなく、人間と、

人間として、励ましあったり、声をかけあえたように思うし、スタッフ同志も、一緒にご飯を食べたり、お風呂に言ったり、皆が、団結できたと思う。

震災を体験して、人の温かさや、やさしさ、いろいろな部分をみた。自分の人生や命、家族のこと、友達のことなど、自分の大切に思うものについていろいろ考えた。表現は出来ないが、たくさんの想いがある。これから、楽しいときも、辛いときも、笑顔を忘れずに、反省は、多いにし、後悔はしない人生を送りたい。

震災を振り返って

I.K

震災から一年以上過ぎました。震災当月、神戸から離れていた私は、ニュースで震災の事を知りました。燃え広がる火災の状況等をテレビで見て、私の勤務している病院は大丈夫だろうか、今だから言える事ですが、あんな大変そうな所なんか帰りたくないという気持ちもありました。電話をかけて病院の状況を知ろうとしましたが、何度かけても通じないので、とても不安な感じでした。とりあえず、勤務があるので、帰らなければと思い神戸へ帰って来ました。

帰って病院へ行くと、病院の事を心配して先に何人かのスタッフが来ていました。皆、無事だった事を聞き、ひとまず安心しました。でもその時、水も使えないし、自分自身の生活もままならないのに、勤務して患者さんの所へ行かなければと思うと、はっきり言って頭の中はパニックでした。勤務を投げ出す訳にもいけないので、皆と励まし合いながら勤務していました。最初のころは本当に家に帰りたくて何度思った事か、泣きそうになった事か……。私は幸い近くに親戚が居たので悩み事を聞いてもらったり、風呂や食べ物は世話になっており、ある程度のストレスのはけ口はありました。

勤務が終わった後、テレビで見た三宮の状態が気になり、危ないのは承知の上で、連れ立って三宮へ行った事も思い出されます。テレビの画面以上に建物の状態は凄いいものでした。行った翌日、自分の歩いた所が危険地域だった事を知り、一瞬冷やりとしました。

震災を通して、生活の面でも精神面でも少しは不自由をしましたが、震災後入院してきた患者さんやその家族にも体験談等を聞き、私よりももっと大変な人も、皆同じ様な気持ちでいたんだ、と随分励みになりました。今でもふと震災の事が、話題に出てくることもあります、やっぱり、ああいつ事は二時と起こってほしくない事です。

5時47分、その時がやって来た時、熟睡中の私が真先に思ったのは、「誰かがマンションの下から、ブルドーザーで掘り起こしに来た。いろんな人がいるからな。」と非現実的な事を考えていた。地震とわかったのは、それが治まるか治まらないかという頃だった。

長田ではあったが、まだ山手の方だったのでそれ程被害はなく、物が落ちたりすることも少なく、家具が前に移動するという程度で、世間がそんなに大変になっているとは思いつかなかった。”停電があり、夜勤さん大変やったなあ、ベネット大丈夫やったんかな?”と思ったぐらいだった。

その日、日勤であった私はいつも通り車で家を出ると、長田の町の方から煙が何本か立ち登っており、「もしかして、地震のあと火事になるって言うけど火事かなあ、でも、そんなにたくさんないなあ」と安易に考えていた。兵庫区の辺りを通りかかると、人々が布団をもって出ており、壁は落ち、家はつぶれかけ、道路は所々で段差が激しく信号は全く作動していなかった。いつも渋滞しているはずの連休明けのその日、車はほとんど無く、嵐の前の静けさの様だった。

病院に到着し、驚いた。そこは戦場と化しており、凍る思いをした。土の臭いが標い、突然担架で次々と名も分からぬ患者さんたちが運ばれて来ており、処置におわれていた。

大変な日々がそれから始まった。

あの日の事はもう一年以上も経っているのに今でもありありと思い出す。今でも長田の坂を降りて行く度、あの煙を思い出し胸のつまる思いをする。

いろいろな経験をし、泣いてばかりの日も多かったが、あの時の病院内のスタッフの団結力はすごかったと思う。いつも部門別、また病棟病棟でバラバラの様に思えていたが、お互いを支えあい、みんなが本当に出来る範囲内で精一杯、一生懸命がんばって生きていたと思う。

今でも地震の時の事を考えると涙が出たりもするが、人の温かさを強く思い知らされたりする。良い経験も出来たと思うし、命という尊さを強く感じた。

A.I

震災を経験して

南6階病棟 C.O

平成7年1月17日の早朝、今までに経験したことのない激しい揺れで目が覚められました。部屋に散乱しているものや、落ちて割れた食器などを夜明けとともに知り大きな地震であったことは分かったけれども、その時はまだ、この神戸の町が悲惨な状況にあることなど思いもしませんでした。しかし、次々と病院へ運ばれてくる患者さんや、電気の復旧とともに倒壊した街や死傷者の状況が報道されていることで事態の大きさがわかりました。看護婦経験1年目の私にとって運ばれてくる患者さんのなかには経験したことのない疾患の患者さんも多く、次から次へと運ばれてくる患者さんの対応や、余震が続く不安のなかで、一日一日を過ごすのに必死でした。ライフラインが絶たれ、不安や心身共に疲労を感じ日々過ごしていたそんななかでも、人の心の温かさを実感する出来事も多々あり、また、看護においても限り有る物資で、少しでも良いケアを行うための工夫や知恵を先輩看護婦から教わることもできました。一瞬にして尊い命が多く奪われ、不自由な生活を強いられ辛くて悲しい出来事でしたが、今振り返ってみるとたいへん貴重な経験ができたと思います。

震災後一年を経過して

Y.K

地鳴りとドーンと突き上げるようショックを体を感じたと思った瞬間、激しい揺れ、ガラスの割れる音、ものが倒れる音すさまじいばかりの物音、真っ暗闇の中で同事が起きたのか、理解するまでには少し時間がかかった。気がついたときには洋服ダンスの中、一人ではどうすることもできず不安と、恐怖の中で主人を呼んでいた。助けを借りタンスの中から這い出すと当りは静か。慌てて子供の名前を呼ぶと返事がありほっとした。幸いに家族皆に大きなけがもなく無事でいられたことはうれしかった。

1995.1.17 5.46 忘れることのできない日

色々なことを考える良い機会にもなった。辛いこと、悲しいこと、嬉しかったこと、ライフライン、人と人とのつながり、教育のこと、いろんな思いがうかぶ。不便な生活ではあったが故にたくましく生きることができたと思う。

残念なことは、一番大変なとき看護婦としてなにもできなかったこと。地震のことは忘れたと思うが、忘れてはいけないことだとも思う辛く、悲しいできごとであった。

震災と仕事

R.T

1月17日の朝、私は、実家である尼崎で被災にあった。明るくなると、看護婦である母は、すでに病院へ向かっていた。私も、テレビで神戸の状況を知り、すぐに車で病院へ向かった。2号線沿いは、むちゃくちゃだった。家屋はつぶれ、消防士は水のでないホースをかかえ、水道管の破裂に人々はバケツをもって群がった。いつも

は40分で行く道を、4時間もかかって病院についた。古い病院もなんとか無事だった。

次の日から仕事だった。食事もうるくに食べれず、顔も洗えず、余震に震えて眠れないのに、皆仕事した。暗く落ち込んだひと、頑張って明るくしている人も、仕事した。病院は24時間体制で働いていた。家に不幸のあったひと、旅行していたひと帰ってきて働いた。やはり、忙しかった。仕事していると、疲れて眠れるし、いろんなことを考えずに済んだ。ふと気がつくと1ヵ月過ぎてたし、私は、することがあってよかった。それが人の役にたつことで、なおよかった。周りを見渡せば多くの人が、震災当初から働いていた。こんなときに働く皆をすごいと思ったし、強いと思った。そのうち、少しずつ皆が笑ったりできるようになった。日本人はアリの様に働くと言われるが、このときばかりは、私はそれでよかった。

震災を経験して

M

1月17日の朝、私はぐらっという揺れで目を覚ましました。一瞬何が起こったのかわからなかったけれど、鏡が倒れ、自分の体が激しい揺れで支え切れなくなり地震だとわかりました。テレビを付けてもつかず、電話をしようと番号を押しても不通でどんな大きな地震だったのか知ったのはその日仕事にいつてからのラジオからでした。その日から、水、電気、ガスなどのライフラインが絶たれての生活が始まりました。今まで当たり前と思っていた入浴トイレ、そして蛇口をひねれば出るはずの水が出ないという現実を目の前にしてこれから一体どうなるのだろうかと不安に思いました。しかし、今振り返ってみれば二度と忘れられない、また二度と味わいたくない生活で、きっと一生忘れることのできない一年だったと思います。三宮にでて、震災の爪跡をみる度に心が痛みます。

あの地震の瞬間、私は家で寝ていました。ゴーっという音と、激しい揺れで目が覚め、「キヤー地震!!」と叫び布団の中に潜って、しばらくは、震えて布団から出られませんでした。その日は日勤だったので、朝7:30すぎに家を出ました。

本当は、家族と離れるのが不安で出勤したくありませんでした。その日のことは覚えいるようないないような感じですが、本当に自然の恐ろしさを思い知らされました。

Y

その時 私は起きていました。

地響きのあと、揺れがきて、電気が消えて真っ暗になりました。まるで、何者かに部屋を持ち上げられてシェイクされているようでした。

恐ろしかったです。

夢であってほしいと思いました。

救急外来への応援でよばれましたが、私も体の震えが止まりませんでした。

毛布にくるまっていた人に声をかけた時、女の子だったのでびっくりしたのを覚えています。ほこりまみれで、髪が真っ白になっていたのです。

前日までの生活とは一変し、“不便”と一言ですませられない事態となりました。

その中で、いろんな人からの励ましが、心の支えでした。

人は 多くの人の御陰で生きていけるんだなと思いました。

1年経った今は、とりあえず懐中電灯を手の届くところに置いています。

J.Y

あつ揺れてる。地面の底からゴォ-と音をたてながら、建物全体が揺れている。食器棚が倒れてくるのが分かるのだが金縛りに遭ったかのように動けず、布団の中でうずくまっていた。一瞬、死ぬかと思った。揺れがおさまってもしばらく動けず、何が起こったのか理解できなかった。物が落ちてきた布団の重みと花瓶の水でぬれた冷たさを感じ、悲しくなってきた。電気はつかず、暗闇の中でも部屋がメチャクチャになっているのがわかり、さらに不安は強くなってくる。ふと、廊下から人の声が聞こえてきた。外に出て、人がいるのを確認して少しほっとした。しかし、みんなは非常ドアから外を見て騒いでいた。神戸の街が全体的に薄暗く、所々で家が燃えていたのだ。涙が出てきた。大変なことが起きていることがわかった。病院へ行ってみると、廊下が水没しで、不安そうな患者さん達の顔があった。次から次へと患者さんが運ばれてくる。みんなが必死で働いていた。部屋に戻ると、足の踏み場もないぐらいに散らかっており、部屋に入れない状態で、突然電話のベルが鳴った。“大丈夫?”と心配そうな優しい母の声がしてきた。心が落ち着いてくる、温かくなっていくのがわかった。生きていてよかった。本当にそう感じさせられる一日だった。

K.A

M.O.

私は、幼い頃から、寝起きが悪かった。心地良く眠っている時に起こすと、機嫌が悪くふてくされていた....と、母談。

幼少の頃、宴会場のあるお風呂屋さんの斜め前に住んでいた。田舎であり、防音設備など無論ない。暑い夏ともなれば、窓全開のドンチャン騒ぎ。そんな環境で育ったためか、多少の騒音、明るさには、耐える体質になっていたようだ。

その御陰で(?)双葉寮におりながらにして、あの震度7に全く気付かなかった。気付かせてくれたのは、地下に在住する3人だった。

ドンドンと激しく叩くドアの音と、「おがた～、おがた～」と叫ぶ大きな声に目を覚ますと、部屋の中は、真っ暗だった。確か、昨夜は電気をつけっぱなし。TVをつけっぱなし、明るいままで眠ってしまったはずなのに。みやもとは、何を叫んでいるんだろう?(この時点でまだ事の重大さが分かってない)不思議に思い起きると、あらゆる所に、物が散乱しているようだった。(視力0.02と0.04、何も見えない)やっとの思いでドアの前にいくと、今度は、鍵を掛けていないはずのドアが開かない。とうにかドアを開け、廊下に出ると、「大変や!地震やで!」でやっとな、大変なことが分かった。

救出してくれて、有難う!!

実は、私は、高1の時に、秋田沖地震で震度6を経験している。お昼前の4時限目、大きな揺れであった。市内から、遠くはなれた私の住む街への足となる国鉄は勿論ストップ道路の亀裂もあちこちにあり、交通マヒが生じていた夕方になり、やっとバスに乗れ、車で、1.5時間の距離を5時間位かかって帰ったことを覚えている。津波にさらわれた幼い子や、落下した物の下敷きになった人など、亡くなった人が多かった。

神戸で、2度目の大地震を経験するとは....。

当日、街の中は、パニック状態だった。建物は倒れ、信号がストップして車の渋滞。家の前で途方にくれる人、壊れたブロック塀を片付ける人、とにかく凄かった。歩いていて涙がでてきた。

多くの人が亡くなり、けがをし、家を無くし、職を無くした。私の第二のふるさと、神戸は、一瞬のうちに変わり果ててしまった。

毎日報道される地震の話題の中に、多くの救出・援助活動、ボランティアなど、たくさんの人々の姿があった。また、病院のほうにも、あちこちから、援助物資が送られ、励ましのメッセージなど支えられることが多くあった。

この、地震での経験は、忘れたいことがたくさんあったが、忘れてはいけないことも、多くある。これからさき、何が起こるかかわからない。冷静に判断していけるようにしたいと思う。

私は、1月17日たまたま田舎に帰っていました。朝6時前グラグラと何秒間か大きく揺れ、母親と「珍しいねえ

』と言い軽く考えていました。5分後、神戸の親戚から電話がかかって来て初めて震災のことを知りました。

その日神戸に帰る予定だったので、急いで電車を見にいくと不通になっていました、「どうして帰ろう。」帰る手段が全くありませんでした寮に電話してもお昼過ぎまでつながらず、情報はテレビだけでした。2～3日帰る手段を探しましたが、皆神戸から帰って来る人ばかりで、神戸に行く人はいませんでした。そのうち大阪まで電車が走ることになり帰ることになりましたが、何が必要なのか分かりませんでした。それなりに必要だと思うものを買いいにいき、鞆1つに詰め込みました。両手一杯に荷物を持ち電車に乗り、他の人を見ると私と同じような荷物を持っていました、大きなポリタンク、大きなダンボール箱等々……

電車は、私が乗るときにはすでに満員で、デッキに立つことしかできませんでした。さらに和田山駅から沢山の人が乗ってきて、阪神方面に帰るのに必死でした。寮に着くと、自分の部屋はめっちゃめっちゃで寝る場所だけ確保するのが精一杯でした。何度もあった余震はビクビクしていました。その後何日か経つと友達の事が気になりました。被害の大きかったところに住んでいた友達にはなかなか連絡がとれなかったがみんな無事でした。なかには私のことを心配してNHKの「連絡下さい」に何度もファックスを送ってくれた友達もいました。

1年があつというまに過ぎてしまいましたが、いつまでも忘れられないこと、忘れてはいけないことだと思います。

K.H

阪神大震災を経験して

M

阪神大震災は、私にとって生まれて初めて、死を感じさせた出来事でした。今度大きな余震がきたら死んでしまうのかな、という心のなかに思っていました。眠れない日々も続きました。夜中でも余震がくると目が覚めてしまい、それから眠れずに、また仕事に行くような日々でした。地震からの1週間が、身体的にも精神的にも、1番つらく、大変でした。親にも友達にも連絡がとれず、やっと2日後の夜に電話がつながり、「家に帰りたい」と大泣きをしたのをおぼえています。親も、もう私は死んでしまったと思っていたそうです。「仕事も何もかもすてて逃げたい、まだ死にたくない」とも思いました。でも、やっぱりできませんでした。看護婦という職業を選んだのは自分だし、自分が選んだ以上責任もあるし、こういう時だからこそ役に立つ仕事だと思うし、今逃げたら、一生負い目を感じると思うし、後悔するような気がしました。いろんな思いが、頭をぐるぐる回っていました。今、思うと、あの時ががんばってよかったと思います。阪神大震災を経験して、失ったものもあるけど、得たものも多くあったとおもいます。親や友達の大切さ、特に水や食べ物大切さ、その他いろいろな物の大切さを改めて感じる事ができました。阪神大震災は、私にとって生涯忘れることのできない出来事の1つです。一年経った今では、いい経験をしたとおもっています。

阪神大震災を振り返って

K.A

1月17日の阪神大震災。この大地震は私が体験した初めての地震でした。私はこの地震を寮の四畳半の部屋で体験し、上から電子レンジが落ちてきて目が覚め、初めてのものすごい揺れに頭の中が真っ白でしばらくはぼーっとしていたように思います。『これって地震?・・・地震の時ってどうしたらいいんだっけ?』パニックになりながらも何とか小学校の避難訓練で机の下にもぐり込んだことだけが思い出せ、真っ暗な中なんとか押し入れの中に入り後はただ茫然としていました。揺れがおさまる寮のみんなのざわざわと騒ぐ声が聞こえてくるとほっとし、このときばかりはいつも狭くて嫌だと思っていた寮に『いてよかった。』と思いました。

その日テレビで発表される死者の数がどんどん増えていくのを見ながら地震の規模の大きさに驚き、『実家に連絡しないと。心配してるはず。』と頭が働いた時には既に電話は不通。3日後やっと電話がつながり、『神戸ま

で骨を拾いに行かないといけないのかと思った。』と言われ、またずっと夜も電話をかけていてくれたことを聞き、心配をかけて悪かったとも思いましたがそれより家族や親戚が私のことを心配してしてくれたことがうれしく、家族・親戚のありがたさを改めて感じました。

1年たった今では、『しばらくの間、水やガスのない不自由な生活をしたな。』と時に思いだすぐらいで、今は何の不自由もなく普通の生活を送っている私ですが、震災で家族をなくされた方や住む家をなくされた方のことを考えるととにかく申しわけない気持ちになります。みんなが元の生活を1日でも早く取り戻せるように、私の好きな神戸が早く元にもどるようお願いしながら、私も神戸で頑張っていきたいと思います。

震災時を振り返って

R.C

震度6。とてつもない揺れ方だと思う。私は偶然にも実家から神戸に戻ってくるその朝、震度4を体験した。頭にぬいぐるみが落ちてきた。すぐにテレビをつけた。神戸は震度6、電車はストップ、どうしてよいか分からず5日が過ぎた。

西宮まで電車を乗り継ぎ、そこから寮までとぼとぼ歩いた。来る道の光景は見るも無残、歩くのも恐ろしいものだった。

やっと部屋にたどり着いた。ドアを開けるとそこにはこっぱみじんの電子レンジ、倒れかけたレンジ台、畳にしみついたしょうゆ、ソース、床にはガラスの破片が飛び散っている。何をどうしてよいのか分からなかった。部屋に戻ってまず最初に私は、残っていたお湯を沸かし、コーヒーを入れ、飲んだ。

道で光景、あの日のことは一生忘れないと思う。

阪神・淡路大震災を体験して

あの時は、無我夢中で働いた。みんなが、団結していた。みんなの息吹を感じることで安心できた。水の有難さ・電気の有難さ・ガスの有難さを感じる毎日だった。そして、この時ほど看護婦がすばらしく思えた事はなかった。この仕事を続けていて、よかったと思った。

だけど、気持ちの休まる間がなくイライラ・キリキリする事も少なくなかった。TVを見ては、1月17日を思い出して涙する事も多かった。

全国の労災病院からの救援物資・友人や知人からの激励に勇気づけられ、有難さを痛感した。阪神・淡路大震災は、言葉で言い表わせない程、色々な事を教えてくれた。そして、一生忘れられない出来事となった。

S.Y

H7.1月17日を体験して

E.M

いつもの時間に起きれなくて 5分間ウトウトして、もうそろそろ...と言う時だった。数秒の小さなゆれで地震と気付いた。今まで体験してきたように直ぐ終わると思ったが、徐々に大きな揺れとたて揺れに交わり、体がベッドを飛んでいた。数十秒が何十分にも感じた。長くて怖い時間だった。それから1年我がマンションの周辺は今だ家が建てられてないが、ほぼ通常の生活が戻ってきた。

震災後の6か月はとても悲惨なものだったが、家族同志、職場のスタッフ同志の関係は密になったように思う。

しかし、人・人間戸はとても強いものだ実感した。また、暖かいものであると言うのも実感した。被災した人々を見て(自分も)強いとおもい、その他の地域の人々(友人 親戚 ボランティア)をみて涙が出てくる思いだった。

周りの人は大変だったというけど、確かにそうであるが、それ以上に得たものは大きかったように思う。

これから、自分がこの体験を生かせるかどうかが課題となった。

例を挙げて説明できないが、この地震のことは言葉や文章では表せないと、私は思っている。

震災を振り返って

M.M

今でも時々、「あつ揺れるのではないか……」と体を硬くすることがある。あの日、テレビ、冷蔵庫と本棚が倒れ、食器は壊れ、メチャメチャになった家から子供の身の回りの物を用意すると、祖母宅へ子供を預けた。それからの一週間は今思い出しても、ただ歩き、動き、話し、そしてひたすら眠ろうとした思いだけが残っている。時の流れの中、何かが自分の思いをよそに後ろから押していたようだ。

今まで挨拶しかしたことのない隣の隣人と、食べ物を分け合った。嬉しかった。危険だから、遠い実家よりかえって来ない方がいいと言ったのに、家族を説得し、長い間歩いて勤務した人がいた。感激した。神戸が危険だからと遠方から両親が迎えに来た時、両親と話し合っただけで最後には、自分の意思で勤務を続けた人がいた。涙が出た。

休みもなく勤務を続けた人がいた。勤務に来ない人もいた。来たくても来れない人もいた。でもみんな、自分の人生の中で、それぞれに戦っていた。そう、みんな一生懸命、戦っていた。

あの日

M.N

1995年1月17日、震度7の揺れを体験した。

まだ夜も明けきれぬ寒い朝だった。

電灯の明かりもついていないこの病院の廊下にただ佇んでいた。

恐怖は自然と感じなかった。

このとき何を考え何をしたのか覚えていない。

覚えていることと言えば、

病室の端から端を走り回ったこと

詰所の中がきれいだったこと(置いてあるものがすべて床に落ちていた)

やけに冷静だった自分自身……だけだ。

奇妙な体験だった。

初めての体験だった。

でももう2度と体験はしたくない。

お風呂の入れない生活

水を使えない生活

電気のない生活

自由を制限される生活

周りの人々が皆、神経過敏になっている生活

そして、すべてのものを飲み込んだ震度7の揺れ……

震災と部屋

K・K

震災に遭った。布団に寝ていた私に、テレビが襲ってきた。布団の両サイドに、本と食器棚が蓋をして抜け出すのに時間がかかった。
目の悪い私は、眼鏡を捜した。
そして.....

病院は、水びたし、人は、混乱。
三宮は廃墟。

逃げたいと思いながら、仕事をした。
余震に怯えた。音に怯えた。人に怯えた。
でも、人が支えてくれた。
狭い四畳半で、愚痴をいいながら、食事をしながら、泣きながら。
狭く、きれいとは言いがたい、四畳半。
部屋が、私を支えてくれ、助けてくれた。

一年たち、何もかもが、動きつつあるこの世の中で、四畳半の時間が止まる
震災がなかったら、ただの四畳半。
震災があったから、私の部屋。
神戸での生活の始まりの部屋が、タンスの扉が斜めで、閉まらなかったなんて、この上もなく私らしい.....

双葉寮のお風呂の水抜きは朝6時だった。みんなで共同で入るお風呂だからわりかし大きい。(ちなみに各階ごとにあるトイレもちろん共同)だからしばらくの間は、その残り湯ではなく水が、水洗便所の水としてとても役立った。ラッキーっ。

注)寮の新館のお風呂は地下にある。私の部屋は○階、地下から○階にバケツ一杯の水をくんで運ぶのはしんどかった...

P.S. 自分の使用したい水、使用してしまった水はせめて次の人を思い汲みにいってほしいものだった。うんっ。

T・F

地震直後より、水道の蛇口をひねっても一滴もでなくなった水。電気、ガスもちろんだが、やっぱり水がでないことが一番つらかった。手も洗えない。もちろんオフロにも入れない。

地震後初めての休みに実家に帰った時、手が洗え、トイレの水も気持ちいいくらい流れ、38度台の熱があったにもかかわらず、うれしくてオフロに入った私。次の日には40度台の熱で寝込んだのは言うまでもない。そんな時、家の居心地のいいこと、いいこと。このまま神戸には戻らずに実家にいようかと思った。でも、小心者の私にはできなかった。そのお陰で貴重な体験が出来、いろんな人の温かさに触れることが出来た。小さいころからあこがれていた神戸、これからもずっと神戸にいたいと思う。はやくもとの華やかな神戸に戻りますように。

震災を体験して

M.O

蛇口から水が出る。お風呂に入れる。コンビニでは、何でも買える。そんな、何でもない当り前のような事が、一瞬にしてできなくなってしまった。私産が、今までいかに便利な、平和な暮らしをしていたのかを、思い知らされた。

人間は、自分達が住みやすい様に、いい様に自然を壊している。今回、震災に遭い、自然が私達人間に対し

て、怒っているのではないかと思った。人間が、自然から罰を受けた様な気がしてならなかった。しかし、震災により、日頃忘れがちな、人の心のあたたかさを、身にしみて感じる事ができた。

あの時は、本当に恐かったし、寒くて、不便で、すごく大変だったけど、とても貴重な体験だったと思う。震災によって感じた、さまざまな思いや体験を、私は一生忘れないし、また、実際、震災を受けなかった人も、忘れてほしくないと思う。そして、今、私達が、当り前の様に平和に暮らしている事を、幸せに思わなければならないと思った。

『ゆ』

お風呂に一週間入れなかった。

水の大切さを知りました。

仕事していて手が洗えないことがとてもイヤだった。

K.N

大地震が奪ったものと与えたもの

R.F

ドォーン グラグラ グラグラ
大地を揺るがし 人間の命を奪い 建物を破壊し
電気・水道・ガスが不通になった

グラグラ グラグラ 私は寮にいた
すぐに病院に駆けつけ夢中で働いた

グラグラ 2日たった
飲水・食物が援助物資として届いた とても嬉しく有り難かった
まだ水が出ない 何度も蛇口をひねりながら思った

何週間立ち仮設風呂が設置され、何とか生活が確立した
グラグラ グラグラいつまで続くのだ
今日も一日無事に過ぎたぞ

一年が過ぎ町や人に活気が出てきた
地震により多くの人から暖かい援助が受け、支えられた
天災は予知なく訪れる
その時、お礼の気持ちを込めて
私にできることをしていきたい

阪神・淡路大震災、私の手記

中材、手術室 西尾 由記子

今回、大震災の事を文集にするという事だが、震災以来突っ走り、きちんと整理もできておらず、自分の備忘もふくめ、思いを手記として書かしていただく。

地震当日～ライフライン復旧頃迄

平成7年1月17日(月)

何の前触れもなく、5時46分震度7の烈震。体が宙に浮き、揺さぶられる。とっさに子供の上に覆いかぶさる。まるで天と地がひっくりかえったかと思わせる感覚であった。スタッフの安全確認の電話をかけるが一部しか通じず。病院に電話を入れると患者が殺到しているとのこと、家の中はムチャクチャだが、家族の安全を確認できたので、家族の「家族を見捨てる気か」という言葉を背中に病院に向かう。以後一週間病院に寝泊まりすることとなる。いつ何時の非常事態に備え(緊急手術に備え連絡がとれなくてはならない事と、余震により救急患者が急増した場合の応援、スタッフの安全確認とスタッフが何かあった場合連絡でき病院に避難できるため)自主的に待機する。家庭の電気、ガス、水道は停止。街の様子は、信号は停止しているが、車は静かに流れ、秩序が保たれ静寂である。市内を見下ろすと、黒煙が上がっているのが見え、ただごとではない事を感じる。

7時頃病院に到着。救急外来、外科外来では医師数人と、入寮の外来、手術室の看護婦、管理当直者10人前後で、処置に当たっていた。外傷、火傷、打撲、恐怖により気分不良を訴えるものなど、外来に患者が殺到する。生命に関わる患者は、少なかった。救急外来、外科、内科、整形外科、麻酔科、待ち合い椅子を利用し、診療を行う。縫合処置等の必要物品を外来に備える。入院必要な患者は男子職員が担架でかついで病棟に搬送した。自主的に行ってくれたこの行為には、頭がさがり、感謝する。日頃の前向きな姿勢が伺われる。

入院中の患者は、全員無事で、比較のおちついていたように思う。

ライフラインは、水道、ガスが、寸断されており、屋上の貯水槽破損により各階浸水状態であった。電気は非常用電気に切り替わっていた。

手術室内は、戸棚が落下、ガラス瓶の薬品が落下する。麻酔器、ME機器、ベッド等、手術器械、機器に被害は少なく、あまり移動もみられなかった。後に機器点検してもらったが、あまり問題はなかった。

緊急手術も同時に開始。・高速道路下を歩行中、21歳の女の子が落下物の下敷になり、両下腿挫滅創で、複雑骨折、血管損傷。創洗浄、骨接合、人工血管置換手術施行。・18歳の男子高校生で、家屋の下敷きとなり6時間後救出、大腿コンパートメントにて、減張切開手術施行。クラッシュ症候群で透析開始となる。家族の中で、本人以外全員圧死との事、心が痛む。・倒壊した、家屋の下敷きとなり、骨盤骨折を来した女性の手術。その女性の乳飲み子は、即死との事。乳房がはるとの事であったが、何と残酷な事か。地獄のさまを思わせる背景、平常どりの手術が行われるよう整備する事がせめてもの配慮。又、予測される緊急に備え、骨接合、創外固定、Kワイヤー等、借用した。

1月17日から2月12日の復旧迄に、緊急手術31件。整形外科13件、外科9件、心臓血管外科6件、その他3件であった。

中材、手術室においては、水がない事、ガスが出ない事が致命傷であった。水がでない事で、滅菌蒸留水が精製されず、手洗いができない。器械類も洗浄できない事。水とガスでオートクレーブ、エチレンオキサイトガス滅菌器が使用できない事。暖房がきかない事。洗濯ができず、不潔である事。しばらくして、水が配給されるようになり、簡易式無菌水装置取り付け、手洗いの水とした。中材、手術器械の滅菌は、西神戸医療センターに滅菌依頼。早く引き受けて下さり、即滅菌依頼。日頃の横の繋がりをとても有り難く思った。滅菌ずみの器械返却と共に、ディスポの処置セットや医療消耗品を箱一杯につめていただき感謝の気持ちで一杯。水の配給が増えてくると、自分たちで手術着を洗濯しアイロンをかけ少しづつ清潔にした。職員のトイレにも困った。歯磨き、洗面の水は一人コップ一杯で、それをも残しておいてトイレ流し用に使用。

スタッフの安否、連絡がつく迄に数日かかり、心配した。火事の中を逃げ迷った者、全壊した者、ケガをした者、乳飲

み子を抱え避難所で、ミルクがなく子供が泣かなくなった者、かわいそうなめをさしたと思う。しかし皆無事であった事に感謝する。余震の続く中避難所から通勤する者、手術室に寝泊まりする者、ライフラインの途絶えた、不安定な生活の中での出勤。水、食料があるか、皆の安全、健康を心配した。退庁時には、全員居場所を記して帰るようにし、ミーティングを随時開き、情報を流し皆がパニックにならないよう、安心させる事を心がけた。そういう状況の中、自分達も被災者で精神的にも不安定でありながら出勤してくれ、外来、病棟の救急応援にも携わってくれ、柔軟に対処してくれ感謝している。

食料不足が切実で、震災当日、近辺の食料品店のガム1個迄なくなった。数日はおにぎり1個で、皆が持っている米を集めおにぎりを作った。食べ物がひもじいのは、心理的にとても不安である事を感じた。そのうち岡山労災から「みよしの」のお弁当が届いた。感激で胸が一杯。本部から視察、中国労災から、トラック3台に水を積んで夜到着、広島弁が飛び交い汗して荷物をおろし、とんぼ帰り。真夜中に消えて行くトラックを、見送りながら、皆さんの好意に、涙が止まらず。本部から、全国から救援物資(救援物資の中には、おかずをリュックに背負い運んで下さったところ、ホッカイロ1つづつ全部に、風邪をひかないように頑張ってください等書いて下さったり、私たちの生活そのものに欠かせものまで、生理用品も入れて、それぞれ皆さんの思いが詰まっているものばかり。)を頂き、心から励ましを頂き感謝の気持ちで一杯。全国組織の労災病院の力強さを知ると同時に、労災病院に勤務していて本当によかったと思った。

外来での救急患者は日毎に疾病層が変化し、外傷から内科的な合併症へと変化していった。ベットがないため待ち合い椅子がベットに早変わり。24時間体制で輪番制で救急に対応する。自分自身、肉体的にも精神的にも疲労しているはずなのに、患者の前に出ると思いっきりの笑顔が出てくる。まるでピエロで、アドレナリンが出っぱなしのような気がする。

救急患者の中には、肺梗塞、クモ膜下出血の患者がおり、当院では手術が出来ず、姫路循環器病院等、周辺の病院にヘリコプター移送した患者も数人いた。ヘリポートは、王子競技場で、競技場は、駐屯地となっており、自衛隊のトラック、ヘリでもものものしい雰囲気、緊迫感を感じる。しかし今回の事で自衛隊に大変お世話になり感謝している。

震災後、一週間、家族が気になるので田舎(岡山)に、疎開させる。1月21日土曜日を利用して出発、危険な場所から一刻も早く安全な場所へ逃げ帰る気持ちだ。新神戸から神戸電鉄、福知山線などを利用し、和田山迄行き、姫路迄7時間を要した。途中駅のホーム、電車の中はもちろん、自分の背中より大きな荷物を背負ったぎっしりの人々、民族の大移動。積み残しで、何時間も待つ、又駅では皆荷物に腰掛けパンをかじる。駅員に対して罵声も飛ぶ。皆いらっている。経験していないが、戦争中の光景はこんなのではなかったかと思えてならなかった。岡山駅に着くと、結婚式帰りの振り袖姿の娘さんが楽しそうにおしゃべりをしながら歩いている。今までの普通の生活が、そこにはあった。自分の気持ち、服装、荷物、何一つとっても場違い。妙な気持ちだ。しかし、その誰かにあなたたちは、何も心配がなくていいねえ、と言う訳にはいかない。それが普通の生活なのだから。実家での熱い味噌汁は、一番の御馳走であった。

翌日、帰神する。戦場に戻る気持ちだ。阪神地区だけが、ライフラインの寸断、交通網の寸断で、まるで孤島だ。人間ならば、動脈も静脈も切断された状態で、こんなに発達した、世の中でなぜこんな状況になるのか、わかっていても不思議な気がする。

道路は、救援物資、災害復旧、代替バス、自衛隊車両が主で、緊迫感が漂っている。交通網寸断の上に、車両集中で、徒歩が一番早く確実である。友人は犬を連れ、徒歩で7時間以上かけて川西市の実家に疎開した。

こんな中で、神戸新聞本社社屋(新聞会館)は壊滅したが、新聞は一日も休まず発行された。瓦礫の中で書かれた社説、正平調に大変励まされ、熱い思いに勇気づけられた。論説委員長は、父親が家の下敷きになっても執筆をしたという。一部新聞記事を紹介する。

「新聞製作の機能は壊滅状態だ。「空襲で会社が全焼した時にも、神戸新聞は発行し続けた。ここで新聞を、止めるわけにはいかない。」創刊以来一世紀近く、地域社会との共存姿勢を貫き、地域の反映を願い、地域の皆さんと喜怒哀楽を共にしてきた神戸新聞である。ここで発行を止める事はできない。どんな障害も乗り越えて、発行し続ける覚悟である。報道期間の使命を貫かねばならない事を強く肝に銘じている。尊大だといわれるかもしれないが、巨大地震に襲われた新聞社が、それを貫く事で被災地の皆さんと共に勇気づけ合う努力を強めたい。被災者、県民の皆さんと同じ目の高さ、立場で、共に手を携え苦境を乗り越えていきたい。」と書かれてあった。我々の職場でも同じ事が言えると思った。

疎開先での子供の編入学は、当日から受け入れて頂き、教科書全て貸与して頂き、とても親切に、暖かく受け入れて頂いた。帰る時には、僕たちの事を忘れるなよ、頑張れよ、等、皆から激励の手紙を頂き、人の温もりを痛いほど知りました。この小学校にもとても感謝している。

2月13日より、平常診療体制、手術開始。前日には業者による殺菌消毒を行い、不備な中にも、出来る限りの平常の手術環境、中材の役割をはたせるよう努めた。

病院敷地内に、仮説トイレ、仮説風呂を設置して頂き、入浴により身も心も暖まった。

3月には、医療班として、湊小学校避難所に診療活動に携わる。巡回時、体育館に一步足を踏み込むと、寝て一畳起きて半畳のプライベートのない避難生活。避難者の方々の心の中に土足で入って行くような気がして、失礼しますの中に謙虚な気持ちを込めた。しかし感冒の流行しそうな環境であり、炭水化物ばかりの食生活、早く衣食住整った生活ができるよう祈る。

春になり、瓦礫の中から、沈丁花が香り、草花が芽を出し花を咲かせた。よく見てみれば木々は倒れていない。根をしっかりとってれば、倒れる事はなく、人間にもあい通ずるものがあるのではないかと思う。この震災で、自然の怖さを知り、畏敬の念を抱き、人間のおごりを反省させられた。

この震災で5500人以上の方が亡くなられ、御冥福を祈る。家屋による圧死で息子さんを亡くされた方が、子供の体に陰毛を見つけ、成長していたんだなと思った。とTVで言われていましたが、身を切られる思いがする。焼け野に花束をささげてあった光景が、思い浮かぶ。合掌し安らかならん事を祈る。

ちよつとの違いで、負傷もまぬがれ、有り難い事である。思うに、大変な時に、どれだけ思いやりを持ち、心を広く持てるかで、その人の人間性を問われるとつくづく思う。一年を過ぎても、ああすればよかった、自分はベストをつくしただろうか、自己の無力さを責める者も多いと思う。しかし、もうこの辺で、自分への楔をぬこうではありませんか。自らが被災者でありながら、誰がそれぞれの行為を責める事ができようか。自他共に責める事をやめようではないか。反省を大切に、前向きに考え進んでいく事が大切ではないだろうか。震災で、物の有り難さを痛感させられた。そして、心も傷つき、その心を癒すのは人の心である事も気づいた。ご支援いただいた皆様に、本当に感謝している。

神戸の街は、今も復興の槌音が絶え間無く続いている。又、WHOの神戸センターが、この近くにできるとの事。街人も、洗練されたハイセンスなおしゃれな街ができる事であろう。

自分の中に、この震災での教訓を静かに刻み、樹木のようにしっかり根をはって生きたいと思う。書く事で、自分へのカタルシスとなり、又感謝の気持ちを伝えたような気持ちになり、文集作成という機会を与えて下さり感謝している。

平成8年3月17日

大震災

I.N

平成7年1月17日午前5時46分。

震度 7。

ライフライン、交通、情報、いつも当然と感じていたものが一瞬にして、崩れ去った。

この朝、私は病院への道を歩いて向かった。目にした光景は凄まじく、別世界の中に迷いこんだような錯覚に陥ってしまう。顔を洗いたい、お風呂に入りたい、温かいものを食べたい、欲求は満たされなかった。しかし、人々の懸命に生きる姿や励まし合う言葉で、胸はいつぱいになった。

あれから1年2ヶ月、死者は6000人を超えた。私は、普段の生活を取り戻した。あの恐怖の一瞬が遠い昔の出来事のように思える。

市街地には、仮設住宅が立ち並んでいる。昨日は、震災に関連した、市職員の自殺のニュースが流れた。タクシーの運転手さんは、「崩れた家は新築したが、お金を使い果たした。年寄り夫婦二人、大変や。」と身上を話す。

震災は、まだ終わっていない。

震災の年をふりかえって

鴛渕 博子

平成7年1月17日、午前5時46分、まさにその日、その時間は忘れようと思っても忘れられない、また、忘れてはいけない体験です。その日、私は夜勤をしていました。患者さん達は、まだ夢に中の人が多かったと思いますが、あの揺れ、最初下から突き上げてくるような地響き、そのあと、身体が横揺れにゆれ、目の前のロッカーが覆いかぶさってくる所まではおぼえています。その後の記憶が少し途切れて、気がついた時には、ただびっくりして、何がおこったんやろかと思いました。一緒に夜勤していた人に「大丈夫」と声をかけたように思う。それから、何が起こって、何をどうしたらいいのか頭の中が真白になってしばらく茫然としていたように記憶している。その後は、まず、今自分は仕事中で夜勤している、まずしなくてはならないことは、患者さんの安全を確認しなくてはならないことでした。仮眠室を出て廊下を見ると患者達も廊下に出ていて、皆一様に何が起こったんといったような顔していました。今思うと、騒がしいとかパニックに陥るといこともなく、ただ、静かでした。一人の患者さんがラジオで地震が起こったようだといっていると言う声で少しざわざわとなりましたがわりと冷静だったと記憶している。

窓からは神戸の町並みが見えます。いつもだったらきれいね、ここからの(6階病棟)眺めは、神戸労災病院の中では一番いいよねと言っていたのが、その日は、「ねえ、あそこ火事とちがう」「あっちも」「ねえ、あっちも」指さす方向をみるとあちこちが燃えているのがわかりました。まだ、外は暗かったので周囲の状況が把握できていなかったこともありますが、明るくなるにつれて恐怖感がでてきたように思います。そんな中、しなくてはならないことが沢山ありました、屋上の貯水タンクが破裂して洪水のように水が流れこみ、病棟が水びたしになってしまいその対策におわれました。患者さんの協力もありなんとかびちょびちょにならずにすみました。でも、すごく寒くて冷たくて早く日勤の人がこないかなとおもったように思います。

その日は夜勤の一日目だったので後片付けを9時頃ま皆と一緒にして私は帰りました。その帰り道、信号機がみんな消えていてその中をこわごわ運転して帰りました。私が住んでいる寮は病院から車で約10分位の所にあります。寮につき部屋に入ると昨夜出た感じと差程かわりありませんでしたがテレビが本棚によりかかるように傾いていました。まず、豊田の姉の所に電話をかけ無事であることを伝え、九州の兄弟の所へは姉から連絡してもらうようにして寝ることにしました。眠ることはできませんでしたが身体を横にして時間がたつのをまちました。ひとり部屋にいと不安で恐くて早く病院へ行こうと思い5時頃でかけました。それからの日々は、水のない、ガスも出ない、電気はついていましたが寒い毎日を過ごしていました。ただ、毎日を過ごしているという感じでした。震災後、初めて水がでた時の喜び、ガスがでて久ぶりに風呂にゆっくり入れた時の幸せ、今おもうとライフラインが途絶え一番苦痛だったのは風呂に入らなかったことです。はじめて風呂にはいったのは、震災後4日目でした、この時期に入れたことは幸運なほうだともいいます。それからは、風呂を求めて銭湯、ゴルフ場、仮説風呂と行きました。

神戸の街の状況は毎日のテレビ放送で知っていましたが実際この眼でみたときは涙が出て止まりませんでした。病棟の窓から海の方角をみるとあちこちに青いビニールシートがかけられているのがみえます。その青い色で被災地がわかりました。今は青い色は少なくなりましたがその時の光景は脳裏に焼き付いています。まだ、空き地が多い神戸の街並みですがこれからどのような色に変化していくのか楽しみにしたいと思います。

私は、趣味のひとつにスポーツ観戦があります。特に野球が大好きで、神戸に住んでる関係でオリックス・ブルーウェーブのファンです。ミーハー的精神からイチロー選手が大好きで球場にも何回か応援にいきました。まさか、優勝するとはおもいませんでしたが、テレビをみているとオリックスの選手が頑張っている姿が被災した人達の元気の元になっていると報道されるとそういえば私もそうだなと思うこともありました。私なんか震災にあったといったってライフラインが途絶えているときは不自由さを感じましたがライフラインが回復するとその不自由だった時のことを忘れていたことがありました。そんな時よく同僚と話合うことは、被災した沢山の人の中には、生活の糧である仕事が無くなってしまった人が多いこと、住む所が壊れ住むところがなくなったひとも多いこと、それをおもうと私達は看護婦の仕事はできるし、住む所はあるし、大変だって言たってたいしたことないよね、直接被災にあった人のことを考えるとこの状況ににいることに感謝して毎日をすごさないといけないとおもいました。

野球のイチローの話にもどりますが、私には、甥、姪合わせて30人いますその一人の甥が1年余りの闘病生活の末、昨年2月25日に天国に旅立ちました。その甥の歳は20歳でした。イチローと同じ時代の若者です。テレビにはイチローがよく出ます。そのイチローのひとつひとつの行動、また、話す一言一言がその甥がいついていようでイチローと甥の姿がダブってしまうことがあります。だから、イチローをみていると楽しくもありますし、つらいこともあります、でも、人間前向きに考えないといけないので、イチローをみることで甥のことを思い出し楽しかった日々をわすれないようにしていきたいと思います。

私にとって平成7年は、地震に遭遇したという怖い体験、やさしくてかわいい甥の死という悲しい体験、オリックス・ブルーウェーブの優勝という嬉しい経験と複雑な年でした。神戸に来て15年が経ちますが、この間、神戸がどのように

変わったかは気にしていませんでした。しかし、これからは、美しかった神戸がどんなに素晴らしい街になって行くのか、この眼、この肌で感じて行きたい。また、この年に体験したこと経験したことを忘れることなく元気に生きて行きたい。

震災を通して

T.T

1月17日の震災時は、自宅で寝ていましたが、突然の激しい揺れで目が覚め一歩も動く事ができませんでした。自宅の部屋から外を見ても真っ暗で、南方向は、真っ赤に染まった景色と、真っ黒な煙りが上がっているのを見たときは、とても大変なことになっていると改めて気付き、不安と恐怖で涙が出てきたことを思い出します。数日間は、また地震が来るのではないかと考えると、眠れない日が続き、仕事から帰宅しても自宅で一人で居るのが怖かったです。仕事の現場においても、片付けから始まりました。救急患者が運ばれ、又最初は、水が出ないことで不自由な面が多々あり、患者さん達にも十分な処置や看護ができないことが辛く思いました。しかし、病院スタッフ又色々な方々の励まし、応援が心強く感じました。

現在は、水道、ガスと正常に戻りましたが、2か月余りの断水とガスなしの生活は大変でした。私自身は、震災前の生活と同じようになっていますが精神的な面では、震災前とは同じとはいえません。しかし、一人の人間として看護婦として貴重な経験をしたと思い、忘れず今後の看護にも役立てていきたいと思っています。

現在においても、仮設住宅住まいや経済的に精神的にも不安定な状態におかれている人達が多く、まだまだ完全に元に戻ったわけではありません。誰もが震災による精神的ダメージが大きく精神的な面での看護が少しでも出来たらと思います。

震災を振り返って

外来 石神 明美

1995年1月17日午前5時46分に想像を絶する激しい揺れを感じて目をさました。倒れた家具の隙間をぬって、暗闇の中を家族があつまった。「大丈夫？」家族は皆無事だった。言葉少なく皆不安げだった。余震を恐れながら、ただぼんやりとし、外灯明るくなるのを待った。しばらくすると、電気がつき地震の様子を知ることができた。家の中を片付けながら、仕事へ行く気になれず、自分が看護婦であることを忘れていた。まず、子供や年寄りのことが気になり、食料をもとめてスーパーへ、水をもとめて近所を歩きまわった。子供は思ったより元気であった。救われる思いがしたが、テレビで写し出される状況があまりに悲惨であったのでたいへんなことがおきていることを実感した。翌日、病院へ向かったが、地下鉄はストップし、車は大渋滞で動かず、歩くことしかなかった。でも、歩く勇氣はない。あいにく車が故障してしまい気落ちしてしまった。2日目に病院へ連絡がとれた時は、さすがにほっとした。しかし慌ただしい対応であり、十分に様子をきけず、職場へ行きたいのにに行けないもどかしさと、スタッフの皆はどうしているのかという不安と、看護婦でありながらその使命を果たせない悔しさ等色々な思いが交錯した。近くに住む同僚らに連絡がやつとの思いでとれ、4日目にして出勤できた。しかし、6時間もかかり、着いた時には昼であった。職場の皆は生き生きと働いていた。婦長さんをはじめそれぞれが大変な思いをしているのだろうにこのパワーはどこから生まれているのだろうと感じると共に、後輩たちが一生懸命頑張っている姿をととても誇らしく思えた。遅れて出勤した自分の居場所がないとも感じた。そんな気持ちのなかで、「これから皆か疲れてきている分自分が頑張らねば」と自分を励まし、自分のできることをやうと思った。なんとか、同僚の車で通勤できたが、かなりの時間を要した。来院される患者さんも外傷から肺炎や持病の悪化や疲労性の疾患へ変化が見られるに従い、職員の勤務体制も整備調整されていった。出勤に時間がかかるため皆に迷惑をかけるようであつた。皆、余震の不安に耐えながら、家族のことを心配しながら、病院へ来院する患者さんの為に働いていた。しかし、正直なところテレビでみた状況から推測すると、患者さんはこんなものではないはずなのに、もっといるだろうに。皆どこで治療をうけているんだろう。患者さんが来られるのを待つ状況であつた。

災害時の医療や看護は、やはり待つのではなく、出向いていくことが必要だと感じた。そして、我が施設で可能な医

療をアピールし、受け入れる体制が必要と思う。看護婦は患者さんの立場にたてと常々婦長さんにいわれていたが、非常時でも冷静さを失わず患者さんの立場にたつことの難しさを痛感した。また、各部門が協力しあうと同時に先頭にたって指揮をする者の大切さを思う。婦長さん頑場つてくださってありがとう。そして、通勤でお世話になった方へこころより感謝してます。

赤い月

Y・H

「赤い月」を読んだ。
作者は、慮 進容(ロ・ジンヨン)。
書店に並ぶ震災関係の雑誌、写真集など気にはなるが、買ってまでは読まなかった。震災から1年、忘れかけていた頃に目にした詩集だった。新長田に住む作者の優しさを感じたからかもしれない。
私の生まれ育った家が壊れ、通った小学校までの路が燃えていた。私の結婚してまもなく暮らしたマンションも倒壊し、私の過去を一部、削り取られたような気がする。しかし、自宅は身体で感じない程の傾きで、家族も以前と同じように何事もなかったように暮らしている。
もう忘れている。
でも忘れられない。
辛かったこと、苦しかったこと、有難かったこと、家族のつながりのこと、看護婦という仕事のこと、ライフラインの貴重さ、学校の教育のこと、話出すときりがない。
「赤い月」には、「カンチョル」の話が出ていた。
これは地震のせいじゃない
これは天がひっくり返ったのでもない
あいつが カンチョルが
あいつ カンチョルが
火を噴き家を踏みつけ
去っていったのだ わしらの住む街を
昔話に出てくる あのカンチョルが
とうの昔に忘れ去られた あの怪物が
そういえば、当時8才だった娘もおなじように表現していた。神戸の街を襲った揺れのあの瞬間から、避難、停電、断水・火災、交通渋滞や余震の恐怖などまで一連の以前の平穏ではない生活の間、(本人にとっては、疎開先の小学校から元の学校にもどり、自宅でお風呂に入れるころまでであったが)
「ねえ、いつになったら地震は帰っていくの?」とよく言っていた。
毎日、大人たちが忙しくイライラし、TVや新聞の報道を読むたびに涙
していた。子供たちにとっては、この非日常は得体の知れない怪物が暴れた跡に感じられたのだろう。大人たちにとっても地震は、あの瞬間だったけれど、それぞれの人たちに非日常の生活が終わり、平穏な毎日にもどるまで、震災は終わったとは言えない。
今、街では、あちらこちらで道路や建物の工事が行われている。復興はどんどん進んでいる。しかし、その一方で仮設住宅での問題や都市計画などにかかわる問題が残されている。
もう忘れてしまいたい。
でも忘れてはいけない。

震災を通して

Y.M.

あの恐ろしかった震災から1年以上過ぎた今でも、震度7のあの瞬間の映像は、鮮明に残っています。誰もがもう二

度とあんな恐怖は味わいたくないと思っていることと思います。深夜、余震で眠れないというのは、地震を体験した人にしかわからない心境だと思います。

この震災を通して、いろいろなことを経験し、学んだことも多くありました。普段の生活で、当たり前だったことが当たり前でなくなった時、その大切さが身にしみて分かりました。水道をひねれば水が出る、毎日入浴できる、バス、電車に乗ればすぐに目的地に着く。今までの生活を見直し、当り前のことを幸せなんだと改めて感じました。

又、多くの人からの励ましの声は、勇気づけられ、心温まるものがありました。人の優しさをたくさん感じ、私も周りの人に優しくなれたように思います。その時の気持ちを忘れないで大切にしたいと思います。

今回の地震で、いつ、どこで、何が起こるか分からない世の中だなと思いました。後悔のない人生にするためにも、今を一生懸命に頑張ろうと思います。

阪神大震災から学んだこと

平成7年1月17日の地震から1年以上たった。

恐ろしかったこと、悲しかったこと、辛かったこと...様々な思いがある。

そして、人の優しさを強く感じたことも多かった。

その時々、震災について語ることがあり、語り尽くせないことも多い。

反面、今でも話せずにいることも多いのではないだろうか。

今回は、震災が私たちに残したもの、与えた課題について考えてみた。

各学会の報告や講演では、以下のようなことが、対応として述べられている。

- *災害発生時の情報提供と指示・命令系統の明確化
- *医療機器、医療材料、看護材料の備蓄と確保
- *災害発生時の職員の連絡網の作成と機能化
- *職員のメンタルヘルスケアシステムの作成
- *震災に備えての災害訓練

ここには一部しか述べていないが、二度とこのような地震はきてほしくないという気持ち、多分、もうこないだろうという気持ちからか、これらの対応が進まずに、時間が経過しているのが現状である。

もう一度現状を見直して、これからのことを考えてみませんか？

震災から1年

Y.O

震災は帰省から神戸に戻った翌朝のことでした。双葉寮で家具が倒れた部屋を懐中電灯で照らしながら友人とどうすれば良いかわからず、動揺していました。その日の病棟は屋上の水道タンクが破裂したことで水浸し、棚などは、なぎ倒され散々であり、何とか整理がついたのは正午ぐらいでした。

病棟の整理を行っていると長田区の煙が上がっているのが見え、転落で声の出ないTVの画面より三宮などの悲惨な情報より少しずつ全体の状況がつかめていったのですが何だか信じられず夢であって欲しいと思ったのです。とにかく自分にできることは仕事でした。震災の夜は夜勤であり余震が続き、暖房のないところで白衣でいることの不安と強烈な寒さに震え、再度大きな揺れのときはP tの誘導をどうするかという緊張が入り乱れ何とも言えない思いでした。

ライフラインが途絶えたことでこれまで出来て当然であったことが実は有難いのだということを十分知ることができました。特に風呂と温かい食事に幸せを感じました。こんな日々がいつまで続くのかと気が重かったです。

震災後早くも1年が経過し、まだ解決されない点はあるが、ここまで見事に復旧されたのは人々の努力と協力の結果であると思います。今後このような惨事が起きないように願いたいです。

震災を通して感じたこと

K.K

あの震災からあつという間の一年余り、思いおこせばいろいろなことが頭の中を駆けめくることと思います。いつも何気なく使っているライフラインが突然使用不能になったときの不便さ、救援物資を送って下さった各地の皆様の心の温もりに深く感謝いたします。

病院の窓から見える景色の中で、屋根にかぶさった青いビニールシートがところどころにあった時、それを見て地震なんて二度と来ないで!と願いました。

復興の進む日々励まし合って頑張っていますが、震災の時に受けた心の傷はそうすぐに消えるものでもありません。今まで普通に生活していた人が、震災後その環境がかわり何らかのストレスをもって生活しています。うまくストレスコントロールが出来ずに、身体の不調を訴える方も少なくなかったと思います。又、仕事仕事で疲労がどんどん積み重なっていることではないでしょうか?ある入院患者さんの話を聞いて震災当時の過激なまでの労働時間を知って驚きました。反面、身体もこわしてしまうだろうと思いました。無理せず、健康管理に気を付けて元気に働くのが一番良いことだと思いました。

私の震災

O・H

音と振動による覚醒。食器の割れる音。人の声。寒さと暗闇。

信号がついてないこと。バスもタクシーも走ってないこと。

階段を使うこと。患者の食事が無いこと。

水。無いと何もできないと思わせるもの。無いために我慢すること、してしまうこと。

人。見知らぬ人達にやさしくしてもらうこと。どこまでも他人事ですませてしまう人。人間の二面性。

幾度も揺れる世界。浅い眠り。長い一日。

死ぬのかな、と考えること。遺されるもの。伝えておくこと。家族からの電話。出来なかったこと。

情報が少なすぎる。文明社会の脆さ。いろはにほへと。祇園精舎。

結論。

失った物はなかったけれど、一生に一度経験すればたくさん。

忘れたくないこと

M・K

あの恐ろしい大震災から1年、新築の家が増える中、いまだに更地になっているあるお宅で、残された白梅の古木が見事な花を咲かせている。誰も愛でるひともないのに、梅は春になればちゃんと花を咲かせ、主が戻って来るのを待っている。長年住み慣れた家を取り壊されるのを、元の住人はどんな思いで見ていたのか、そしてどんな思いで、この梅の木を残していかれたのか、想像すると胸が熱くなる。季節は、ひとの思いや暮らしに関係なく移っていき、時は過ぎていく。水もガスもなく、道路も寸断された不自由な生活で、たくさんの人の温かい思いやりを受けたことを、日々の生活に流されて、つい忘れがちな今日このごろである。真っ先に安否を気遣ってくれたひと、8時間かけて水と食べ物を運んでくれた人、職場までたずねて来てくれたひと、友人を連れて行きたび、いつもお風呂と食事を用意して待っていてくれた両親、数え上げればきりが無い。一個のおにぎりを分けあって食べたこと、たくさんの救援物資をうけたこと、みんなが協力して仕事を続けられたことも。

あの、地震の恐ろしさや、辛かったこと、悲しかったことなどは、早く忘れてしまいたいと思うけれど、あの体験のなかで学んだ、人のこころのあたたかさというものは、いつまでも忘れないでいたいと思う。

私の震災の思い出

N・K

1月17日は、ちょうど3日勤の始まりの日でした。何事もなく朝を迎えるはずが、5:46の強い揺れで目が覚めた。一瞬何が起こったのか茫然と座っていた矢先、揺れ戻しがやってきた。ほんの数秒の揺れが長時間に思えた。廊下で近隣の部屋の人の声が聞こえ、すぐに外に出たが真っ暗となった中どうやって出たのか覚えていない。夜景が一瞬にして消え、あちらこちらで火の手が上がり、黒い煙りが見え、ガスの臭いが漂っていた。ラジオで被害の状況が流れるが頭の中が混乱し実感がわかなかった。

いざ病院に到着するとロッカーが倒れ、ナースセンターや廊下が水浸し、物が散乱しており掃除から一日が始まった。電気が通電してからはテレビでの視覚的な情報が刻一刻と放送されるにつれ改めて事の重大さを実感すると共に、どんどん救急患者の搬送が始まった。いつまた余震がやってくるのか精神的に不安定のままビクビクしながら患者と接し、こんな気持ちで本当に良いのか反省する日々であった。入院患者の中で1月17日家屋の下敷きとなり避難先で意識消失し1月19日に脳梗塞で入院してきたK氏を受け持つこととなった。高齢で肺炎を合併し、重篤であったが、徐々に改善し、車椅子乗車し経管栄養するまでとなった。入院日数が長くなるにつれ病棟内での『アイドル』となってしまった。顔を見れば心が和んでいたのはNsまだしもDrでもではなかっただろうか。主治医でないDrや全く科が違うDrまでナースセンターで相手をしてくれた。いつもニコニコと愛想をふりまいていたK氏(時にはMTを自己抜去してこずらせた事もあったが)も12月の半ばに転院となった。水道・ガスが使用出来ず一番大変な時期からずっと入院していたのだと思ってしまった。

あの悪夢の震災から早いもので1年3カ月が経過しようとしています。街中はかなり復興していますが、まだまだ仮設住宅や避難先で不自由な生活を送っている方々が数多くおられるなか本当の心の復興が一日でも早く訪れるように願いたいと思います。普段できない震災と言う貴重な体験を通し、改めて自分自身の未熟さを考えさせられ気がします。

震災を通して

K.M

おしゃれの町と言われる神戸が、一瞬にしてゴースタウンに変わってしまった。信じられない、いや信じたくない思いでいっぱいになった。始めの頃は、溜め息しか出てこなかった。明かりや、ラジオを消して眠れなかった未だに電気をつけて寝ている人がいるそうだ。

日本中全てがこうなったと思った。もうこの世の終わりかと思うほどで、何から手を着けていいのかわからなかった。しかし、神戸の人は強い。“がんばろう神戸”を合い言葉に、助け合いながら生きている。私はそれ程被害なく、今では元の生活と変わり無く過ごせているが、まだまだ復興は、進んでいるようで進んでいない。近頃、住専問代が言われているが、税金の使い方を間違っている。

仕事をしていて、嫌な思いをしたことがある。家のなくなった人が、病気やけがが治ったときだ。普通なら喜ばしいことなのに、帰る家のない人は複雑な思いがした。

本当は、震災のことなど思い出したくないというのが本音のところだ。それ程心の傷跡は深く未だに癒えていないのだろう。

震災を思い出して

Y・K

震災のあの日、私は日勤で6時に起きるはずでした。でもあの日、目覚まし時計が鳴る14分前、5時46分に背中から押し上げるような強い揺れで目が覚めました。その後はトタン板の上で左右に揺さぶられている感じです。布団の上から落ちるはずもないのに布団の両端を握り揺れが収まるのを待って居ました。でも次の瞬間、体の上に洋服単筒が

倒れてきて後はなにがなんだか分からないうちに部屋の中から飛び出していました。外が暗いうちは回りがどうゆう状況か分かりませんでしたが明るくなるにつれ、見慣れたはずの景色がいつもと違うことに気が付きました。その場を動く事ができずマンションの大家さん達と2日間の避難生活の後病院へ向かいしました。

3日目から夜勤に入りましたが余震がくる度、怖くて怖くて、田舎に帰りたいと何度思ったか分かりません。でもある患者さんの一言でその思いはなくなりました。その言葉は“看護婦さんが居てくれるから俺ら患者は安心や”何気ない一言でしたが私はその言葉に励まされ、仕事を続けられたのだと思います。

時局寮の友人のところで2か月ほどの避難生活を送り自宅に帰ることができました。震災直後は何もかもが不自由でしたが、そのなかで人の暖かさ、思いやり、普段見ることのできない人の素顔を見ることができ得た物も多かったと思います。

震災を振り返って

R・Y

今思えば、本当に大変だったなあ。よく頑張ったなあ。と自分でも感心してしまう。仕事においては、通勤出来ない人の代わりを務めて、日勤、中勤を連続で行ったことが、一番の思い出である。他においては皆が同じ境遇であった為、色々と不自由な事は有ったが、しんどい、大変と思う事なく、月日が過ぎていった気がする。

私にとっては、自分の生活の方が大変だった。仕事を終えて帰っても、お風呂には入れないし、洗濯も自由に出来ないし、生活用水の心配(何回も水くみして浴槽に貯めてました)もしなければならぬ。不便、不便、不便だらけの毎日だった。すごい体験(貴重な?)だったと言えるが、絶対、もう二度と体験したくない。

震災を体験して

K.T

一年以上経つと、あんなに恐ろしかった当初の記憶がすっかりと消えて無くなってしまいそうです。それだけ、今の生活が充実しているせいでしょうか。

震災が起こった当初は、歩くのが当たり前でした。私は、仕事場からバスであれば約10分のところに住んでいましたが、バスなんか走っている訳がないので震災に遭ったその日から、歩けば約30分の道のりを毎日通いました。仕事場につけば電気が通っていないうえに、地震のときは使用不能のため、エレベーターは使えません。何階もの距離を階段で往復です。ストレッチャーで運ばれる患者さんも階段で運ばれてきます。体力がいるのに食べ物がないのが辛いところでした。電気が通るとみんなでお米を持ち寄り、御飯を炊いておにぎりをつくり、塩味のしないおにぎりを美味しく食べたことを覚えています。幸い、病院にいと配給が早く食べれない辛さからは、3日で解放されました。

やっぱり一番辛かったのはお風呂に入れなかった事かも知れません。今は溢れんばかりのお湯を使っていますが、頭を洗うだけのお湯を沸かすことがあんなに大変だと感じた事は後にも先にもこの時だけでしょう。こんなにお風呂に入りたかった私でも、震災から一週間は下着もろくに換えられない程毎日地震に怯えていました。地震がきたらすぐにでも飛んで逃げられるように衣服の上にコートを羽織り、枕元には貴重品をおいて布団をかぶって眠りました。電灯を消すのが怖く、つけっぱなしで寝ることが習慣となりました。しかし、熟睡することはほとんどなく、夜中じゅう震災の情報や、死亡者の報道を観ていました。

身体に被害はなかったものの、3か月は恐怖感が消えませんでした。

本当にあれ程の体験をしたことは、いまの時代とても貴重だしこれからどんな事があっても耐えられる気がします。もう二度と遭いたくありません。

今の生活がいかに便利であるかを、あの時の生活をいつまでも忘れないことで心に留めておきたいと思います。

阪神・淡路大震災

S・M

神戸の街が変わった。

今まで利用していた駅、店などあの日、あの時間を境に。地震のあった当日の夜、私は友人と三宮へくりだした。なりやまない非常ベル、上からたれさがってる電線、道をふさぐように倒れてるビル、道にほうりだされてしまっている店の商品。そんな変わり果てた神戸の街を、レポーター達が東京からやってきてレポートしてる。わたしはそれが一番はらがたつたことです。

なにか救済活動をするわけでもなく、食料を運んできたわけでもなく、ただ変わり果てた神戸の街をレポートするために。

地震によって、今まで当たり前のように使っていた電気、水道、ガス、電車などが止まってしまった。困った。でも、その分、物のありがたさはよくわかることができた。

1年以上が過ぎた今、時々、去年の今頃なにしてたっけ?と考えることがあります。でも不思議とあまりおもいだすようなことはありません。そんな時、日記をかいておけばよかったなと思ったりします。

月日が流れるにつれ、こんな地震があったことも忘れられてしまうのかもしれませんが。二度とあんな思いはしたくないし、おもいだしたくもないことです。でも、教科書に残るような大惨事を経験したわけですから、将来子供ができたときには、語り継いでいこうとおもっています。

阪神大震災を振り返って

T.T

阪神大震災は、私だけでなく神戸の人々に、強烈なイメージでいつまでも心に残るだろう。

あの1995年、1月17日から悪夢の様な毎日が始まった。

まず水の無い生活、特に生活用水に十分な水が使えないのは、困った。何不自由ない普通の生活が、恋しく思えた。

何も考えられず、ただひたすら毎日を必死に戦っていた。

私は、病院の職員として、必死に働き、食物や水の恩恵を受けられる事を感謝していた。避難所では、1本のフランクフルトを5000円で売っていたり、1個のおにぎりしか与えられなかったりという、悲惨な状況を聞いていたからだ。

家を失い、家族を亡くされた方々の事を思えば、自分はまだ幸せな方だと思った。

病院は、悪臭が漂い野戦病院のようで、看護婦をはじめとする病院関係者は、一丸となって協力しあった。看護婦であるという責任感が、私を支えていたと思う。

一年が経ち、改めて地震の恐ろしさと人の命の尊さを、実感させられる。

「関西には大地震はこない。」という通説は崩され、地震に対しての備えや対策も、考えさせられる。

そして一日も早く、被災者の方々の心の傷が癒されるを願っている。

あれから、1年

野坂直美

1995年1月17日、また今日もいつもと同じ朝がくると思いながら眠りについた、数時間後のことでした。突然の大きな揺れに飛び起きましたが、ベッドから動くこともできませんでした。何が起きているのかわからず、真っ暗なかでとにかく、各病棟がどうなっているのか、患者さんは、夜勤の看護婦は無事なのかなど、気がかりなことばかりでした。病院内は、不気味なほど静かで、針が落ちて音も響きそうでした。どこかで水の流れ落ちる音がし、屋上から6階へと階段を水があふれ落ちていました。そんななかで、夜勤の看護婦は、「患者さんは異常ありません。ベンチレーターは作動しています。」との報告を聞き、ほっとすると同時に夜勤看護婦がどんなに大変だったかと思えます。地震の恐怖と戦いながらも患者さんのことをきずかう姿が今でも思い浮かびます。ライフラインが絶たれたなかで、不自由な生活を余儀なくされながら、患者さんがそこにいるから、私たちは看護婦なんだというおもいで懸命に頑張る姿に感動するとともに、今にもくじけそうになる気持ちを、皆頑張っているのに、私もがんばらなければと日々気持ちを新たにさせられました。又、患者さんに、何もしてあげられない辛さも身しました。そんななかで、みんなでいろいろ工夫してな

んとか患者さんをすこしでも気持ちよくしてあげることができないのか考えたりしましたふだんなにげなくしていることが、出来なくなることの不便さや便利な生活の恩恵を当たり前のこととおもっていた自分にきずきました。時が過ぎるとともに、記憶は薄れていきますが、ぜったいに忘れてはいけななことなのだと思います。あの地震で5000人以上のと尊い命が失われ、今でもいろいろな問題がたくさんあります。入院してこられる患者さんのなかには、いまでも地震が尾をひいているひとがいます。そんな姿をみているとあの時、私はもっとちがうこともできたのではないかと思います。

しかし、皆ほんとうによく頑張ったと思います。みんな、看護婦なんですよ。明日からまた一緒に、ひとがんばりしましょうか。

大震災を振り返る

S.H

平成7年1月17日の朝、私は、双葉寮でいつもの様に寝ていました。そしてあの地震を体験したのです。地震直後の私はまだこんな大災害が起こっているとは思ってもせず、真っ暗の中で母からの電話をとった私は、「何が起こったん？なにこのぐちゃぐちゃの部屋は。どうしたらええんよ。」とわめくように言っていました。その直後に大きな余震があり、やっとその恐ろしさが込み上げてきたのです。4階の私の部屋から見た神戸は、あちこちから火がでて戦争中の空襲のときを想像したかのようでした。あのとき見たものは一生忘れられないと思います。

その後、なんとか白衣に着替えて病棟にでましたが、いつもとは違うあわただしい病棟で、なにからどうすればわからずオロオロしながらただただ掃除をしていたように思います。その日から水も十分になかったため、患者さんたちにも十分なケア出来ず、私たちも手も十分には洗えない日が何日かつづきました。余震の恐ろしさと、お風呂に入れない事でイライラして電話で母にあたっていました。しかし、母は、地震後5日目のまだ大混乱の神戸に姫路から一人で車で私を迎えにきてくれたのです。このときほど母の優しさをありがたくかんじたことはありませんでした。いまではそのことを忘れてわがまを言う事が多いので反省したいと思います。

その他にもいろんな体験をし、いろんな方からの救援物資と励ましの言葉を頂きました。今回の震災で体験した事をこれからも忘れることなくこれから思いやりを持って人と接していきたいと思います。

阪神大震災によせて

A.M

大きく縦、横に揺さぶられるような感じがして、「地震だー、神様、助けてー」と心の中で繰り返し繰り返し祈りながら、揺れの止まるのを待つ。一瞬の出来事ながら長い時間が経ったように思った。余震の続くなかで、田舎の両親に生きていることを知らせ、職場へと急いだ。目の前に火事の炎と人々の叫び声と倒れた家屋。あの恐ろしい悪夢のような出来事から1年余りが経った。周囲の環境も少しずつ模様替えをし、空き地には家が建ち、駐車場には車の数も増えて、人々の明るい笑い声が聞こえるようになった。夜景は100万ボルトとはいかないまでも、明かりが着実に戻りつつあることを感じさせる。

地震の当日、今までに見たことのない人、人、人。外来は怪我人や、病人その家族であふれんばかり。自分の病棟にたどり着くと破損物や水びたしの場所はあるが、患者と夜勤看護婦の無事を確認し、処理に走り回った。その後の生活はサバイバルのような如く、職場でも、自宅でも続いた。そのような生活のなかでも、同じ思いを感じとった人々よりの温かい心と思いやりのこもった支援物資には、涙が出るほど嬉しかった。過ぎ去れば風化の如く忘れられること多くあれど、震災は免れたものの、後片付けや病院に行けずに病状が悪化し、入院はしたものの死を迎える人々が後を経たない。後遺症は今だ続いているのである。

一生に一度有るか無いかの体験をした。この中で常日頃より人との交流を大切にすること。何か起きたときは他人事と思わず、何か出来ることはないかを考えること。そして、自分なりの非常用持ち出しグッズを準備しておくこと。備えあれば、うれしいなしである。ふれあいの心と、小さな力でもたくさんの手が寄り添うことで大きな力にもなるんだ。という教訓みたいな事を得たと思う。この寄せ書きで、少しでもお世話になった人々に感謝の気持ちを伝えることが出来るこ

私にとっての震災とは

清水 きよ子

地震が起こった時、私は自宅のマンションで寝ていた。建物が大揺れに揺れ、一瞬、なにが起こったのだろうと思いましたでしたが起きあがれませんでした。暗闇の中で恐怖が押し寄せ、懐中電灯を捜そうと手を伸ばしたところはガラスの破片が散らばっていた。本箱が倒れ、いつも置いている場所には懐中電灯がなく、大変な事が起こっている惨状に震えがきた。

何分かつた時、余震もありマンションは危険だと住人の照らしてくれた光りを頼りに這うように、パジャマの上にジャケットを着て外に出た。街の様相は、倒壊した家屋があちこちに見られ、まだ新しいマンションが傾いている光景は信じられない思いでした。それ以降、大きな余震がいつくるかも知れないという恐怖感と、あの一瞬が脳裏を走り、夜は明かりを消して寝ることができない日々が何日か続いた。

震災後、PTSD(心的外傷後ストレス障害)を想起して、心のストレス相談センターが活躍した。私のような家が無事で、働く職場も確保されている状況であっても、些細なことで睡眠が障害されたり、落ち着かなくなることを体験した。

震災から一か月、三か月、六か月、一年、という区切りで大きく変化し、街は復興に向けて動いている。私の周囲も倒壊した民家はすべて取り払われて新しく建築の家の杭を打ち込む音が暮し、ている。

しかし、力なき人々の復興は遅々として進まず、遠い。悲惨な状況にある被災者の方々にとっては、今なお現在に至ってもメンタルヘルスケアの時なのだと思います。

私にとっての震災は、文明文化の発展とともに失われていた人々の触れ合う温かさを感じることができ、どう生きているかを問われた体験だった。

生きていることの幸運を感謝している。

もう1年経ったのか、いやまだ1年しか経っていないのか

今日もまた、「仮設住宅で孤独死」と新聞で報じられていた。小さな物音でも薄い壁を通して隣りにつつぬけのような家屋、隣り近所に迷惑をかけぬよう気を遣いながら生活している被災者に、何故こんな不幸が重なるのだろうか。我が家の近くにもたくさんの仮設住宅が建ち並んでいるが、朝の通勤時には戸外には人の姿をほとんど見ず、また夕方の帰宅時も電灯の灯っている家は少ない。どんな人達がどんな生活をしているのだろうか。気になりながらも何もしてあげられない自分がはがゆい。自分の生活(時間)を作るのが精一杯なのだから...

「あの時(地震直後)、命だけ助かっただけでもありがたかった」が「あの時死んでたら、こんなに苦しい寂しい思いをしないですんだのに」と心境の変化を述べる老人が多いと聞く。家財以上に大切な人と人とのつながり・人情・助け合いを失い、将来に対する不安ばかりがつのるのだろうか。不慣れな地で、環境の変化に対応できず閉じ籠もりがちとなっている老人、職を失い家族を失いアルコールに依存する生活を送るようになってしまった人達。せめて元の地、環境に戻してあげられないのだろうか。1年経過し、生活力(経済力)のある人達は自宅再建、転居等頑張っておられるが、弱い老人、身障者の方々はどうなるのだろうか。

いつも心の中で考えていながら、何もできない自分が情けない。ボランティア活動している友人の話を聞く度に、無力な自分が情けない。施設内でしか動けない自分が情けない。

満員の通勤電車、人酔いするほどの雑踏の中にいると、あの震災が遠い昔のように感じられる反面、仮設住宅を見る度に胸が痛くなる。

神戸市から更地、仮設住宅がなくなるまで、あの時の自分の無力さ・切なさの記憶は消えないように思う。

K・T

平成7年1月17日私にとっても、神戸の人達にとっても忘れられない出来事になりました。一瞬自分の身に何が降り掛かったのかわかりませんでした。外の出してみるとガス臭く、所々に火事が見えており明るくなっても状況は悪くなるばかり。昼には電気以外、水道、ガスがしばらく使えなくなり、もちろんバスも電車も走っていません。その日から今まで経検したことのない生活の始まりです。

震災後5日目初めてのお風呂。“あ～生き返った!気持ちいい!今度いつ入れるか分からないからとりあえず思い存分洗っておこう”思わず口に出してしまいました。あの時のお風呂の気持ち良さはいまだに忘れられません。

1月下旬部屋でゴロゴロしていると、トイレからゴ～っという音“もしかして・・・”と思い蛇口をひねってみると、“やっと水が出た!これで洗顔も歯みがきも十分出来る!”と同時に“いつになったらガスが使えるようになるのだろう?”と欲も少し出てきました。

2月になり合い変わらず使えるのは水道と電気、変化した事と言えは病院に仮設風呂が出来たこと。でも一番変わったのは、こういう生活に順応でしていた自分だったということです。例えば“きゃ～!もう3日もお風呂入ってな～い”から“そういえば2、3日お風呂に入っていないな～”っという感覚になってしまっていたのです。慣れというのは本当に恐ろしい・・・

3月、ガスがつながりました。ガスのない生活とはおさらばです。これで普通の生活が送れ、ホッと一段落。

あれから1年、毎日のように水道、電気、ガスを使って生活しています。どれか一つでも欠けることで生活パターンは崩れてしまうことをこの震災で身をもって経験しました。ない時は、ないなりに順応できていても、やっぱり今の生活が一番です。私達は本当にいろいろな物に頼って生きていて、これからもそうして行かなければならない事を思い知らされました。

最後に、住居が倒壊し、未だにめどが立たない状況におかれている人達。目立たない所の復興はたくさん残っており、神戸の復興はまだこれからということ忘れてはなりません。また今回の震災でいろんな事を経験し、感じ、学んだことをこれからの人生にいかせていきたいと思います。

震災

阪神大震災が起きてから、1年2カ月という月日が過ぎました。私にとってあの震災の日からの数日間。想像したこともないような生活を経験しました。

当日、休みを利用し大阪の友人宅に遊びに行っていた私は、震度6を体験はしなかったのですが、神戸にいる友人やスタッフのことをすごく案じながらTVにかじりついていたことを思い出します。その後、神戸に帰る私がまず感じたことは、普段はあんなに簡単に行き来していた神戸ー大阪間が一瞬にして遠い地のようになったことです。大阪の街は普段通りに時間が流れているのにどうして私は避難する人の流れにさからって進まなければいけないの、という気持ちでいっぱいでした。しかし現場に戻ると、見慣れた顔が身だしなみも整えられない状態で頑張っている。私もすぐ何かしなければと思いました。

今になって考えると、あの時は水も物品も食料も配給された分だけで、考えたこともなかった水の大切さや、無駄をなくそうとする努力・基本的なことを考えることができたと思います。時が過ぎると忘れてしまうこともありますが、大切なことを忘れないようにしていきたいです。

1月16日の夜 友人の結婚式に出席した3連休を終え、私は幸せな眠りについていました。この幸せな気持ちのまま新たな1日が始まることを信じて・・・

17日の朝といっても、いつもならまだ熟睡しているところに訪れた、突然の揺れとものすごい音。何がなんだかわからず、爆弾が落ちたのだろうか、トラックが突っ込んだのだろうかと思いのわからないことを考えていた。とにかく、はっきりさせたいといつもベッドサイドに置いてある眼鏡を探したが、なんだかわからないものばかりが手に触れ、どうなってい

るのか全く理解できない状態だった。

見えない目でどうして外に出たのかもよく覚えてないが、道に出ると向かいの3階建のビルが2階建に変わり、しばらくするとパジャマ姿の人が少しずつ道に出てくる。近所の家からは赤い炎があちこちで見えるようになってくる。体は震えているのに、不思議と寒さは感じずぼうぜんと立ち尽くしていた。

少しずつ明るくなって回りが見えてくると、それまで生活していた風景が一変していた。

戦争ってこんな感じなんだろうか……

いつもの通勤の道はビルや家が壊れ、ケガ人が道にあふれ、小さい病院の玄関先にもたくさんの人が詰め掛け、外で心臓マッサージをしている。

私の病院はいったいどうなっているんだろうと思うと、早く行かなくてはとどこかしく長い時間を歩いたように思う。

今あの地獄のような街はガレキが取り除かれ、見通しのよくなった所に少しずつ新しい家が建ってきている。

でもまだ一歩足を踏み込めば、区画整理の案もまとまらず手のつけられていないところが残っている。1年が過ぎ、私の中では過去になってきているのに、まだあのままの所があるのを悲しく思う。しかし、あの時名前も知らず始めてあった人と、言葉を交わし、いたわり合い、励まし合った経験は、私にとってかけがえのない物となりました。なんでもなかった事がうれしかったり、温かかったり、特殊な状況だったからかもしれないが、何もないときにこそ分かる1番大切なものを私に与えてくれた震災でした。

でも2度とあんな地震には遭いたくありませんが……

震災後1年を振り返って

あの日から本当に1年経ったのかな…

私にとっては結構長い1年だった気がする。

今でも震災当日に運びこまれた放心状態の傷だらけの子供の顔、裂かれた土まみれの服が目には焼きついて離れない。

夜中に飛び起きることも何度かある。「揺れてる…」大きな鼓動を感じながら、あわててテレビをつけてみる。何分待っても地震速報など流れるはずもない。そして1年…。怖くてできなかった知人の消息も確認できた。連絡とれず、何度も手にした死亡者名簿。吐き気を催し、ページがめくれなかった。意を決して目を通し、無事を確認。安堵感とともに疲れがどっとでた。今だにこんな日々を送ろうとは、想像もしていなかった。

街は少しずつ美しさを取り戻しつつあり、周囲の口からも震災の話はあまりでなくなった。今回の震災で2カ月もの間不自由な暮らしをし、今までの自分が災害報道にいたわりの心をもっている、所詮人事としかとらえていなかったと痛感した。

1年の月日が流れ、私たちの心に当時と同じくらいのいたわりの気持ちとパワーがあるでしょうか？多くの人々が苦しみを感じた以上に、人の暖かい心と勇気に触れることができたはず。あの不自由な環境の中での看護活動で得た教訓と自信は、多くの被害をもたらした阪神大震災の唯一の産物だと思う。災害時、社会的に期待される立場の私たち看護職も、思い出話にしてしまうのではなく、各々が自分の役割の中でどうあるべきかをもう一度振り返り、整理する時期がきているのではないのでしょうか？

退職し主婦になる人、田舎へ帰っていく人、この時期分岐点にあります、これからも「ありがとう」の気持ちを忘れず、頑張っていきましょう！

最後に…

遠方で震災のニュースを知り、何時間もかけて駆けつけてきてくれたスタッフに「ほんとうにありがとう」と「お疲れさま」をいいたいです。

そして電話が通じず、泣きながら病院に連絡してきた友人に、混乱のなかでも丁寧に無事を伝えてくれた方に感謝します。

M.

神戸の地震で思ったこと

南5階

神戸に生まれて26年こんなことになろうとは……。しかし、人の強さ、優しさに触れた一年でした。もうこんな思いはしたくないと感じていますが忘れないように。

N.N

みんながいたから、生きていられた。皆がいるから、生きていける。だから、皆のために、生きていたい。命は、わたしだけのものじゃないからね。

by,coo

地震は私にとって人生の大きな節目になりました
この日から生きていることに感謝をし毎日の平凡な生活に幸せを感じています

M・I

これまで、これ程の人の優しさを感じたことはありませんでした。
無感動、無感情、無関心、な世の中と言われてきましたが、なかなか捨てたもんじゃありませんネ！
しかし、水や電気、ガスの有り難さを感じたのも束の間、何時の間にやら忘れて、また当たり前の生活を続ける×××。
時々、あのつらく、苦しかった日々(しかし皆と合宿のような生活で楽しくもあり、、、)を思い出しながら、人や物の有り難さを感じつつ、精一杯生きていきたいです。

Y.M.

一瞬であんなに状況や人の人生を変えてしまうとは・・・自然の恐ろしさを実感しました。ライフラインのありがたさや物の大切さをしみじみと感じました。大変な思いをしましたが悪い事ばかりではなかったと思いました。人の温かさに触れることができることができ、そこから学ぶものも多くありました。滅多にできない、したくない経験ですが忘れずにいようと思います。

Y.T.

「都会の人は冷たい」と言われながらも、地震の時の、近所同志の一致団結は、本当に素晴らしいと感じました。
人と人との優しさに触れながら、みんな、逞しく生きていけると思います。

さくら

地震のとき、神戸には、いませんでしたが、テレビや新聞等のニュースを見たとき、神戸にいくのが不安でした。実際きてみると短期間の間に、設備等修理されており、安心しました。また、地震を経験した患者さんNsのどうやって乗り越えたか経験談をきくと地震の恐ろしさ、地震直後の生活の厳しさ、人と人との助け合い等から考えさせられた点が多くありました。

Y.N

いつもボーッとしている私ですが、さすがに地震の時は一生懸命でした。怖くて、不安で、泣いたこともあったけ

ど 皆がいたからがんばれました。今では再びボートとしている毎日です。

M.S

当たり前が当たり前じゃなくなる...そんな毎日に躓きそうになったけど、皆が居たからここに居られた。なくした物もあったけど、大事な物もたくさんできた。

T.U

地震の時は、あんなにも他人の為にがんばる人達がいることに感動しました。私も、そんな人達に少しでも近付けようがんばろうと思います。

I.H

通勤不能の為地震後4日目にはじめて病院に来ましたが、テレビなどで見て、想像していたよりもはるかにひどい状態なのでびっくりしました。また、自分が毎日入浴している事にたいして、罪悪感を感じました。

Y.T

あんなに辛いことがたくさんあったから、これからは幸せがいっぱい、いっぱいやって来ると思います。

N.K

やはり、一番の思い出は、お風呂に一週間入れなかったことでしょう。もう、あんな事は、最初で最後であってほしいと思います。また、あの地震の中でも、なにも壊れたものがなく、被害がなかったので、職も家も家族もなくされた方にたいして心苦しく思ったものでした。

K.H

でこにVideoが当たったり真夜中お風呂に大移動したり、あの混乱の中引っ越ししたり...でも、N&Yコンビの明るさにずいぶん助けられました。遠く九州や東京からの激励にも引っ張られ、ここまでできたし。「絶対頑張って!」の蘭ちゃんに泣きました。皆ありがとう LOVE&RESPECT

JOY

しばらくのあいだは独りでは寝れなくて、一晩中テレビをつけて過ごした日々。余震の合間をみはからってトイレに駆け込んでたな。あんな怖い思いはもう二度としたくないです。もう結構です。嫌です。あなたなんて大っ嫌いです。

K・S

春になったら、神戸を離れるわたしにとって地震で一層思い出深い街になりました。また今度来る時は、もっとすてきな街になってることだと思います。楽しみです。

T.Y

震災後の神戸に就職で来るのは、すごく不安だったけど、来てみたら神戸の人達はいがいに明るく前向きなので、私も頑張らなくてはと思ったものでした。

夜勤の仮眠中、46分までペットで寝ててよかった。もし起きてたら、冷蔵庫の下敷きになってたかも...真っ暗な仮眠室から抜け出してNさんと大笑いした事も今となってはいい思い出です。中勤の帰り際にIさんと飲んだビールの味も忘れられません。周りの人に励まされて乗り越えました。もう二度とあんな思いをするのは嫌だけど

いい経験をしました。

A.O

長期休暇で田舎に帰って、風邪をひき、1日早く帰ったことであの凄い地震を体験しました。家族やそのほかたくさんの人に心配され、応援され、支えられ、今の自分があると思います。今は無き双葉寮に、6畳の私の部屋に3人ではげまし合いながら、帰りたいと泣きながら過ごした1か月は、一生忘れません。この地震を体験して、多少のことでは負けない自信ができました。あとどれくらいかはわかりませんが、神戸で、頑張ります。

Y・N

あの地震からもう1年2ヶ月経ちました。歩いてきたいつもの道は、信号はついていず、公衆電話に人がならんでいました。病院は洪水のようになってエレベーターから滝のように水が落ち、皆で水を片付けていました。患者さんと看護婦共無事ということでホッとするまもなく本当に凄い水の量でした。寮の人も皆かりだされ昼過ぎ迄かかり、倒れた棚もおこし濡れた物を捨て、なにがなんだかわからないまま時間が過ぎいました。昼過ぎて電気がつき神戸がこんなひどい事になっているとも思わず、水もガスももう少ししたらと思っていました。それから一月以上もあんな生活になるなんて!!

他の労災病院からの救援物資は、職員や患者さんの事を考えて選んで下さっているのがよくわかりほんとうにうれしかった。それから仲間、一緒に働いていて良かった。ありがとう!

Y・H

目を覚ましたら布団の上には電子レンジ・本などがちらばっていた。その日以来安心して眠れる日が来るまで1ヶ月余り、お風呂に入るために中勤が終り何時間もかけて入りにいった1年前が懐かしく思え、今あたりまえの生活ができる事に感謝しています。地震のおかげで人の優しさ、友人の有難さを見にしみて感じる事ができてよかったです。けれど、もうあんなことは二度と体験したくはない。

N・M

久しぶりに早起きした朝、突然、地震は起こった。一瞬にして停電、食器の壊れる音を聞きながら、何年も前になるが“神戸にも地震がくる”といていた見知らぬ人の言葉を思い出していた。最初の揺れがおさまった時に、暗がりの中、パジャマ姿にスリッパを履き割れた食器を踏んで外にでた。外に出てほっとしたら、初めて恐ろしいという感情があふれて、体が震えた。

中庭でみんなとラジオで地震のニュースを聞いたが、なにもわからなかった。屋上からみた町は、静まりかえっていたが、あちこちから煙が上がっているのが見えた。「なぜサイレンが鳴らないの、火事なのに!」と思いながら、静まりかえった町に言い知れぬ不安を感じた。

夜が明けるのを、寒さに震えながらみんなと中庭で待った。明るくなって部屋に帰り、すぐに病院へいった。階段を上がって病棟に行くと、戸棚も冷蔵庫もありとあらゆる物が床に落ち水浸しになっていた。仕事は水浸しになっている部屋のかたづけから始まり、余震が繰り返しくるなかで無我夢中で働いた。水もでない、ガスもでない、お風呂にも入れない、今まで経験したことがない、辛い現実を我慢できたのは、励ましあいながら働いた皆がいたからだと思う。それに、帰れば自分の部屋があり全国の労災から送って頂いた救援物資があり、食べることに、着るものにも不自由しなかった。恵まれていたと思う。

でも、二度とこんな辛い思いはしたくない。

そして、助けてくれたみなさんにありがとうと言いたい。

松田 たえ子

地震当日から1年が過ぎ、悪夢のような光景も荒々しく片付けられ、なんとなく整然としてきた。個人的にも大変

だったし、今でもそれは続いているけれど、その時もそして今でもよかったとおもうのは自分の大切な人達が無事であったこと。仕事も失わず、がんばれる状況であること。

休日、子供を連れて公園に行く。すごい勢いで家が建っている。みんな頑張ってると思いながら、住宅をぬけていく。それでもまだまだ空地だらけ。そんな中に1年を過ぎても新しい花が空地になった家のあとにそなえられている。サッカーボールといっしょであったりすると、なんとも言えない想いになる。家族を亡くした人には心の復興はありえない。

だからと言って、私になにができるのか。いろいろな想いを胸に、着実に時間だけは過ぎていくんだなあ。

何かを自分も残しておきたいと思いながら、文字にすることはとても難しい。

ただ「みんな一緒だから、がんばろう」この言葉はふさわしくないのかなと。

パニック

K.A

神戸には絶対ないと信じていた地震が起こった。

ベットの上で『何、どうなってるの』と思わず、一人口走っていた。

明けきらない外の薄明かりの中、ベランダで懐中電灯に震える手で電池を入れるが＋とーがうまくかみ合わず苦勞したっけ。

一人暮らしではなく寮に入っていた事が今となってはよかったと思われ、中庭にみんなで集まり、顔を見て少し『ホッ』と出来たのは、この時でした。

集団登校ならぬ集団通勤、バスやタクシーは走ってなく、いつもの通勤路を徒歩で病院について、そのまま一人になるのもこわくて病院に泊まり込んでラジオだけを聴きながらの仕事が2～3日過ぎて3日目ごろに、TVを始めて見た時のおどろきは、声を失う涙が流れた。

2～3カ月くらいライフラインは途絶えていたものの寮や病院の周りはそれほど被害はみられず、街も日々復旧していくのが目にみられました。そんなこんなで、今は新しい寮に引越せて、みんなで無事に暮らせていることがありがたいと思われる今日このごろです。

ただあれ以来懐中電灯には必ず電池をいれておく事を忘れず、部屋の灯りは一つ点けて寝ることにしている私である。

雨にも負けず

風にも負けず

夏の暑さにも負けず……

を思い出しながら、寒さにも震災にも負けず頑張りました。

元気に働ける事をほんとうにHAPPYに思いました。

S・S

阪神・淡路大震災の一年が経過して思う事

南3階病棟 谷口貴子

平成7年1月17日の朝、ドーンという物音で目が覚めベッドから飛び起きた。次の瞬間、縦・横に揺れる約3～4分間、とにかく高鳴る鼓動と共に“恐怖”を感じた。幸いに、怪我はなく何一つとして壊れ物もなくホッとした。それも束の間で、ライフラインがストップして、TVでは火災害・被害状況が広大に報道され、悪夢を見ている様であった。余震が続く中、いつかまた大きな地震が来るのではないかという胸騒ぎと不安があった。しかし、同じ境遇の

中で共に働く仲間が傍にいた。病院は健在であり、心身共に病む人を看護できる自分がいる事が励みになった。逆に、励まされていたのかもしれませんが。安否を気づかう家族・友人・知人が常に心の支えになってくれた。それら諸々は、私のエネルギー源となり気持ちを張って、辛い時期を乗り越えられたのだと思う。2月末には、新築マンションへの引っ越しがあり住居や職場を失われた人達に比べ随分、恵まれた環境にいられた。また、大きな健康を害する事もなく、看護婦としての仕事に就いていた事を喜ぶと共に誇りに持ちたい。

ライフラインのストップで、人間が生きる事や生活を営む事の難しさを痛感したものです。水・食料・医療品・電化製品 etc 多くの方々から救援物資を頂き感謝しています。天災は予告もなく、忘れた時に突然やって来る。日頃から、避難方法を意識して避難時に備えた準備の必要性を教えられた。

今でも、県内外のボランティア・ケースワーカーの活動に携わっている人達が多くおられます。建築物復興の応援で、県外からの車を見る度に胸が熱くなる思いがします。人と人が助け合える事のすばらしさをうれしく思います。

一年経過した今でも、市内38ヶ所余りの仮設住宅の人居者、各々の病院では震災後の患者も大勢いるはずで。日々の生活や健康に不自由を感じている胸中を察します。

道路の亀裂や陥没・空き地や半壊家屋・工事中の高速道路 etc 地震の傷跡はまだ多く残っている現実がある。TV・では、他国・他県の地震のニュースを見る度、胸が痛くなる思いで人事とは思えない。未だに夜間、小さな物音で目が覚めると動悸のする事がありあの時の恐怖体験が残っている。もう二度と・・・嫌です。

神戸の街は今、復興に向けて活気を取り戻している。人それぞれに頑張っている姿を見て勇気づけられている。観光・ショッピング・食事に・・・友人との楽しい会談も復活している。今回、私にとっての新たな発見、出会った人達や物に感謝すると共に大切にしたい気持ちがある。また、今後も看護婦として出来る限りの仕事を続けたいと思っている。長年の間、生活してきたこの神戸の街・・・私は大好きです

これからも順調に街や生活の復興を見守り、観光地でもNo.1の神戸を願います！

もうすぐ、桜の季節がやって来ます。街の明るさと賑わいが待ち遠しくなりました。

最後に・・・不幸にも、大震災の犠牲で亡くなられた多くの方々(詳細不明)のご冥福を心からお祈り致します。私は今、“生命”の尊さを実感しています。

精一杯、元気で生きたいと思います。

平成8年3月・・・春

徒然なるままに －震災後一年を振り返って－

A.T

さあ!困った!どうしよう...。この紙面に一体何を書けば良いのだろう...。しばらく悩んだ。何故ならわたしは、今回の震災に関して、人に語って聞かせる様な武勇伝など何もない。「あの日」から、慌ただしく変化していく環境の中に、なんとか自分の身を委ね、ふと気が付いて振り返ってみれば、「あの時、ああすれば良かった。こうすれば良かった。」と、後悔することしきり...。時には、看護婦である自分の立場を情けなく思う事もあった。普段は一応、「プロのナース」として誇り高く生きているつもりだったけれど、あんな物凄い大地震を前に、わたしなんて所詮、ただの小さな一人の人間なんだ。と、つくづく思い知らされてしまった。いや、それは、わたしだけではなかったのだ。だから、今振り返ってみると、皆が余震を恐れながら、寄り添って、協力しあい、人間臭い生活をしていたあの頃が妙に懐かしい。皆が同じ生活レベルで過ごしていたあの頃が懐かしい。

震災後の混乱の中で、ある初老の女性患者さんが、看護スタッフに、「少ししか無いけど...大変な時期に、いろいろお世話になりました。」と言って、こっそり袋いっぱい缶詰を下さった。そして彼女は転院していった。あの頃、あれだけの物資をかき集めてくるのは大変だったろうに...。些細な事かもしれないが、あの時期にこの様な事はそうそう出来るものではない。何故なら、患者さんは、病院の中では当然「守られるべき立場」にあるからだ。「守るべき立場」にいるわたしは毎日の様に患者さんから、「○○はどうなってるんだ。」「○○をなんとかしてく

れ。」「ここの病院は○○もできんのか。」と言われ続けていた。自分自身も混乱しているし、あまりの辛さに、看護婦としての義務感が剥がれ落ちそうになっていた。しかし、この初老の女性患者さんが、わたしに心のケアをしてくれた。まるで彼女の行為は、「今の時期に、患者の立場とか、看護の使命とか言ってる場合じゃないよ。皆同じ被災者同志、助け合わなきゃね!」と言ってる様だった。心が暖かかった。この女性の人間としての包容力、心の寛大さを感じた。そして、人間が「喜怒哀楽」という感情を持った動物である事を改めて認識し、この一年ほど、その感情が激しく入り乱れたことはなかった。

一瞬先の自分の事など、何も予測する事は出来ない。あの地震の時、場所が変わっていたら、もしかして自分は死んでいたかもしれない。そう思うと、いつ死んでも後悔する事のないように(変な言い方だが)毎日を一生懸命に生きなければならない、と思った。

ー常に、心の余裕を失わないようにー

わたしは、この震災体験を、他でもなくこの土地ですることが出来て良かった。学生の時、就職は故郷で、と思っていたので、少々の未練を引きずったまま、縁あって、憧れの神戸に足を踏み入れた時、まさか3年後に、こんな凄い試練が待ち受けているとは、夢にも思わなかった。しかし、震災を機に、忘れかけていた事や、色々な事を考えさせられる事に、多く触れることが出来、看護婦として、人間として、少し成長出来たように思う。確実に自分の中で、変化が起きたことは間違いない。

今、神戸は私にとって、「憧れの街」ではなく、違うものに変化しつつある。変わり行く様子をこの肌でしっかり感じていこうと思う。

ーあたたかい はる に 乾杯!ー

阪神大震災後の私

H.7.1.17 夢だったら...と何度も思った。生涯、忘れる事のない日を体験した。こんなに死を身近に感じた事はなかった。

癌を宣告された患者のように、毎日が切なくて、辛くて、不安定な精神状態が続いた。昼間は働いているので忘れているが、夜になると特にその気持ちは強くなっていった。でも私たちが必要としている患者さん達が沢山いるのだと思ったら「がんばらなくっちゃ」という気持ちに変わっていった。このような心理状態の私に勇気づけてくれたのは、若いスタッフでした。私よりもっともっと精神的、肉体的にしんどかった事だろう。どうもありがとう。皆が頑張ってくれたから私も頑張れたと思う。一人一人のNs達に私からお礼をいいい。本当にありがとう。ご苦労さまでした。

これからも、皆といつまでも一緒に働きたいと思っています。

これほどまでに看護婦という仕事に誇りを待ったことはなかった。つくづく看護婦でよかったと思う今日この頃です。でも...やっぱり夢だったのではなかったのか。いまだに信じられないのが実感です。

この地震で一番心に残っている事は、周りの人達の思いやりの気持ちがとてもうれしかったということです。自分達もつらいのに、患者さんにはもちろんのこと、スタッフで困っている人がいればお互いに助けあっていました。水やガスが止まったなかでの仕事は、とてもつらかったけれど励ましあって、アイディアを出しあってがんばったと思います。人間はいざとなれば不当に強いと感じました。わがままな患者に怒ったり、差し入れを持ってきた患者の家族に喜んだり、患者さんに助けられた部分もあったと思います。

みんなで行った買い出しツアーやお風呂ツアーなど、楽しい思い出たくさんあります。地震後、初めて入ったお風呂では、2時間位入っていてびっくりしたり、暖かいカレーを久しぶりに食べて涙がでてしまったことなどいろんなことがありました。

つらくて、悲しくて、もう二度と経験したくないことですが、一生残る思い出として忘れないでいきたいと思います。

病棟には、今も震災の時の「誓いの言葉」が飾ってあります。今では、あの日が、あんな事があったのが、夢のようです。1995・1・17の夜は夜勤だったのですが。余震が多く幾度も「ドキッ」とし、振るえた事を思い出します。そんな中でも、患者の前では不安を見せないで看護していた自分がいました。しかし、一度、詰所に戻ると「さっき、怖かった。」と、手を取り合った自分もいたのです。

また、水がなく手も満足に洗う事が出来ず、お風呂に入ったのも一週間目でした。トイレも水を流す事が出来ず、今では入ることの出来ないトイレを使っていました。病院の廊下も汚れ放題で、患者の家族にそうじをもらった事もありました。食事・下着・タオル等の物資も、患者の家族や他の病院の方々に送ってもらったり、持ってきてもらい多くの温かい心に触れる事の出来るときでした。

多くの恐怖・不安を感じた時でしたが。皆がいたから乗り越えてこれました。

そして、看護婦になってよかったと思えた時でした。

もう、いや、あんなつらい思い

もう、いや、あんなかなしい思い

でも、そんな時だからこそ気づく人の優しさ

とっても温かい人の心づかい

一生忘れることはないだろう

一生忘れられないだろう

聖子

いろいろあったけれども、今、此処でこうしているのも
何かの縁です。

あの時お世話になった方にもう一度逢いたい

あの時の寒さは忘れられない。

あの時に帰りたくない。

地震後、水、ガスのない生活が続いた。1週間ぶりにグリーンピア三木まで行き、お風呂に入れたときは、本当に生き返る思いだった。自衛隊の給水車で水をもらったり、隣のお寺の井戸水を汲みに行ったり、仕事の休みのときは、朝から五毛温泉に並びに行ったり。ポットでお湯をわかして部屋でシャンプーしたり。いろんな事があった。ほんの1年前の事なのに、もうずいぶん昔の事のように思う。

地元の友達が電話で励ましてくれたこと、電話がつながらずに電報をくれたり、手紙を書いてくれたこと。本当にうれしかった。それに、あの地震から4日後。慌ただしいなかでも、病棟の後輩迄が「こんなにつらくて悲しいときだからこそ、みんなで誕生日のお祝いをしましょう」と、勤務の終わった夜中にオルゴールをプレゼントしてくれたこと。一生忘れられない誕生日になりました。後輩達のメッセージのなかに「どれだけ長く生きるかよりも、どんなふうに生きるかなので、1日1日いっしょに頑張りましょう」とあった。

これから先、もしつらいことがあっても、この地震のことをバネにして乗り越えられるように頑張りたいです。

山野 美千代

地震の時のことは、今思い出しても怖くなる。

普通の生活ができなくなって、不安な日々を過ごしたものだだった。

今の時代、「陸の孤島」になんてなることがあるのだと痛感した。

2度とあんな思いはしたくない。

康子

5時45分、突然の強い揺れに目覚めた私は、いったい何が起こったのかわからなかった。部屋の外に出ると、皆が集まっていてガス臭い匂いが、ただよっていた。水道管が破裂したのか、下水道を水が勢いよく流れている。そして再び揺れが・・・。

今でもその時のことは、映画でも見るかのように脳裏に焼きついている。この地震の被害が大きかったことに気づいたのは、病院に運ばれて来た患者さんの状態や、テレビから映し出された神戸の街を見たときであった。

その後、しばらくして交通事情が悪い中、大阪へ行く途中のバスの中から崩壊した建物を見ながら、そこで亡くなった人々のことを思い、とても胸が痛んだことも忘れられない。

また、震災後1～2ヵ月してから避難所へ行く機会があった。避難所となった学校の廊下や階段の踊り場に、布団を敷き暮らしている人もまだまだいる中、ボランティアの人々や医師・看護婦の真剣で生き生きした表情で働いている場面も見ることができた。

もう一度同じ地震がきたら死ぬんじゃないか、という不安もしばらく持ったが、傷ついている人々のためにいろいろな形で援助してくれた他県の人や、世界の人々のその気持ちを忘れずに、がんばろうと思う。

K・U

震災ってなんだろう

M・K

H8.1.17の朝、あれから1年...

道を行き交う人も あの日 あの時 を、知っている人達だ。
連帯感と、懐かしさを思いながら通勤した。

この1年間のさまざまなことを思い出そうとすると、まだら模様になる。
じっくり考えられない気分になるところがある。
でも、1年経過して少しずつ自分の事を、口に出して言えるようになった。
...同僚に、身内に。
やる気がなかった自分が 少しずつ 春を心待ちにしている。
誘われれば新しい事も挑戦している。
陽射しや、草木や、小さな生き物達にも、やわらかな視線が向いている。

自分のいたらなさを痛感し、少なからず心に傷を受けた。
でも、月日の流れが 癒してくれるだろう。
傷跡をみつめながら これからも 生きていこう。
まだまだ 傷の癒えぬ 神戸の人達に 関心をそらさぬように。

私たちの人生

C・F

私たちの 人生はいつも

思い通りにいくわけではありません。
予測もしなかったできごとに
不安になったり、怒ったり
失望したり、傷ついたり。

天使たちは
そんなときにやってきて
アドバイスをくれます。

どんな悲しみも
いつかは去っていく。

元気づけてくれる。
やさしくしてくれる。
励ましてくれる。
落ち着かせてくれる。

あなたの心を
あなたの力を
あなたの夢を

いつでも
あなたのそばに
飛んでいくでしょう。
たくさんの
天使たちが...

生涯でこんなに人の優しさと、温かさに救われたことはなかったと思う。また改めて、物の価値や感謝する心を知ることが出来た。

この地震で、得た事は、自分のモノとしてまた人のために役立てていきたい。

ひろみ

T K

多くを失った人達の悲しみに比べれば 私の失ったものなどちっぽけなものだったかもしれない。
むしろ人の心の暖かさにふれ 得るもののほうが多かったのではないかと反省している。

私の平和な日々を襲った地震、あなたが来たおかげでどれだけ眠れぬ夜を過ごしたことか。太陽が沈んでいくのも怖かった。真っ暗な空に火事の炎が赤々としていた。“死”を覚悟した人は大勢いるはず。
もう、あんな思いをするのはイヤ。地震よ、どうか地球からなくなって。

かずみ

震災にあって感じたこと

こんな思いは生まれて初めてでした。

多分多くの人がそう感じたでしょう。TVで震災現場を見ると涙が出てきました。何を見ても涙もろくなってしまう自分でした。

ただひとつ救いだったのは近くに友達や仲間や患者さんがいて、みんなが元気だったという事でした。

たった一人で神戸にでてきて友達もいない自分だったら、とてもやりきれなかったと思います。

状況としては不安と恐怖の毎日だったけど、逃げずにみんなで頑張ってきてよかったと今思います。

なかなか水がなくて、体や顔さえ満足に洗えなかったのに、電気ポットで何回もお湯を沸かし、洗髪車にお湯のため、患者さんの髪を洗ってあげたときのあの笑顔を見たとき、「看護婦でよかった」と実感しました。

人間は一人じゃ弱いけど、みんなで助け合い、励ましあえば、こんなに強く(私はいつも泣いていたかもしれませんが...)いろんな人に元気を与えられるものなんだと感じました。

こんな思いは二度としたくないけど、何かあった時は、震災を乗り越えたこの体験を思い出し、笑って乗り越えていける自分になりたいです。

また、体検した、しないに関わらず、全世界の人みんなが「二度とこんな悲惨なことがないように」と同じ気持ちになって助け合える世の中になるよう祈り、行動し続ける自分でありたいです。

Saya.B

未曾有の体験をして

震災の前日、夜勤明けだった私は阪神高速神戸線を利用し、愛車で大阪へ遊びに行き、双葉寮の門限ギリギリに帰宅し熟睡していました。夢の中で、ゴーツという音がしたと思ったら布団ごと体が宙に浮き、ドスンと落ち、何ことかと目をあげると次の瞬間、入口の扉がガッターンと開き、それから3畳の部屋がサイコロを振ったように揺れ、冷蔵庫は行進するように歩いてきて私が寝ていた布団に倒れ込みました。すでに私は廊下に逃げしており、夢の続きを見ているかのように呆然と部屋の中を眺めていました。

病棟へ上がると前日とは別の空間にやってきたような酷い状態でした。横揺れでベッドから落ちていた人、当日OPe予定だったのにそれどころでなく不安で泣き出しそうな人、家族を気遣いパニックになっている人、それぞれの人すべてが未曾有の体験でした。

私は南4階から見える神戸の夜景が大好きで夜勤中よく仕事を忘れて見入っていました。しかし、1月17日の中勤で見た景色は、崩れ落ちた家屋から出火した炎が、ぶきみな暗闇のなかで救急車やパトカーのサイレンをBGMにして舞い踊っているようでした。夜中、余震のたびにあちこちから悲鳴が響き、怖さで心臓がバクバクしていました。

次の日やっと見れたTVでは、ほんの数日前に通った阪神高速道路が無残な姿で横たわっており、背筋がゾッとしました。

それから顔を洗うために脱脂綿に少しの水を浸して拭いたり、風呂に入るために雪の降る中、順番を待ったりと本当に不便な毎日でした。それでも頑張ってくれたのは、私たちが信頼してくれている患者さんがいて、一緒に働く仲間がいて、遠方で励ましてくれる両親がいてくれたおかげだと思います。一度しか会ったことのない知り合いやもう何年も音信不通だった友人や恩師からも安否を気遣い励ましてもらえ、本当に幸せでした。

未曾有の体験をして、いまだに夢のなかで揺れている気がするがありますが、この経験を一生忘れることなく、また二度と起こらないことを祈りつつナースとして頑張っていこうと思います。

Y.

私の気持ち

大釜厚子

1月17日の5時46分、私は、下から突き上げられる様な、そして、まるでホバークラフトに乗っている様な激しい揺れに、思わず台所から、子供の寝ている所に行き、おおいかぶさり、揺れがおさまるのを待った。21秒続いた。この時、ガチャーン、ドーンという大きな音が、家のあちこちで聞こえ、「家が倒れるのではないか?」、「六甲山が爆発するのか?...地震だ!...」と、恐ろしさと、「どうなるのか?...」の不安で、すぐには立ち上がれなかった。「おーい!大丈夫だったか?!...」二階からの主人の声にほっとした。家の中は、台所の茶碗や皿が落ち、本は、本棚がひっくり返し全て出ている。そして、開き戸の中からは、物が出て散乱している。とにかく外に、子供と三人出る。各家々の人々も外に出ている。

...兵庫県南部に、かなり強い地震がさきほどありました...とラジオ放送をしているのを聞き、私たちの所が大きな地震にあった事を知る。そしてすぐ病院へ電話をする。「南3階はどうでしたか?見てきて欲しいのですが...。」「大丈夫...病院はたいした事はなかったですよ...見てきますから...」これが最後の電話となり、後は通じなくなった。(しかし、勤務先の病院が、大した事が無かったわけではない事がわかるのは次の日であった。)

今日の勤務者は、誰と誰のはずなのだが...どうしているかしら...と思うと、ついいらいらしながら主人の弁当を詰める。「何かあったら、ここに電話をする様に。お前らも、元気でおる様に...」この言葉を残し、主人は着替えと弁当を持って出ていき、勤務先に泊まり込みとなった。

1月17日の、いや18日の1時～2時、余震が18回もあり、着の身着のまま、子供と二人こたつで眠り、いつでも出られる様にリュックサックの中に色々詰め込み大切な水を水筒に入れ用意した。この水は、子供と二人、寒い中二時間半長い行列を待って、給水車からいただいた貴重な物なのです。

1月18日、子供を近所にあずけ、やっと病院に行き、当直をした夜、次々と患者さんが訪れ、慌ただしく対応していたのですが、その中で、忘れられない事がありました。

1月19日の2時30分、登山スタイルで大きなリュックを背負った青年が、名古屋から母親を捜して来たと言う。「大阪からずっと歩いて来ましたが、運ばれた病院を捜しているのですが...」と、寒いのに汗びっしょりとなり、リュックの中には、母親に食べさせる食料を入れているという。入院名簿を見てもそれらしき人はおらず、又次の病院を捜す事となった。タオルを渡し、おにぎりを持たせてあげると、青年の日から涙がポタポタと落ちた。真っ暗な道を、又その青年は、休む事もなく歩き出した。そのおにぎりは、職員達の「釜」でお米を持ちより、炊いたものである。私自身、この青年の母親が、無事であったらと願わずにはいられなかった。

まだまだ色々な事が、走馬灯の様に思い出される一年であるが、困っている時に助けてあげる、そして助けてもらう。しかし、決して、助けてあげた事について、口に出さない人が、私の友達におられる事を、私は誇りに思い、人の暖かさを身にしみて嬉しく思い、見習いたいと、強く感じた一年である。

震災を経験して

M.N

一年前、強い揺れと、すごい音で目が覚めました。目が覚めた後も、食器の割れる音、物が動く音がずっと続きました。最初はなにがおこったかわかりませんでした。マンションが壊れてる?何か大きな物が空中から落ちてきた?ゴジラがまちを破壊しにきた?なにがなんだか分かりませんでした。揺れがおさまっても電気もなにもつきません。直後何か大変な事が起こったと思い実家に電話しましたが実家も神戸に何が起こった知る予知もなく朝早いこともあり、あっけなくあしらわれました。外に出てみると煙と火柱がすでにたっていました。車で街に出てみると木造の家屋は倒壊し、大きなマンションでさえ倒壊してるではないですか。電車の高架は道路に落ちており、

町中ガス臭く、歩いているひとは皆無表情で毛布にくるまっていました。「何?これ何?」とずっと自分に言い聞かせて家に帰りました。幸いにもその日のうちに電気がつき、テレビを見てやっと状況が把握できました。それから私たちの大変な日が続きました。病院へは徒歩30分で通勤し、水をもらいに長い行列、それをテレビ中継のヘリコプターが地上近くまで撮影にき、「私らは見世物やないんや、好き好んでこんなひもじい思いをして物をもらってるんじゃないんや、どっかいけ!」と思っていました。服はいつもジーパンとセーター、寝るときもすぐ逃げれるようにジーパンとセーター、枕元には懐中電気とリックサックを置いていました。今でもリュクサックは置いてあります。

私は、この地震を境に「人生観」が変わったような気がします。人の優しさにふれたり、物のない苦しみを体験したり、地震がなかったら、気がつかなかったことは沢山あると思います。この震災で人生観が変わった人は多いんじゃないでしょうか。

あの震災から一年がたち、神戸もだいぶ復興してきましたが、阪神高速の明かりがない夜景は寂しいですね。早く神戸が元気になってほしいです。そしてもう二度とあんな体験はしたくないです。

阪神大震災

H・T

もう、二度と味わいたくない、けれども私にとっては貴重な体験でした。私は、交通機関がなくて伊丹空港から歩いて双葉寮まで帰ってきました。(こう書いてしまえば私が誰だか分ってしまいますが)何故そんな目に遭って、帰ってきたのか分かりません。辿り着いた神戸は想像以上の凄さでした。辛かったことを書き続けると終りがありません。だから楽しかった事を書きます。

- 1・地震後初めて入ったお風呂
- 2・排尿後にトイレトペーパーを流した時
- 3・温かい味噌汁を飲んだとき
- 4・友達からの手紙
- 5・お母さんからの電話
- 6・ねえちゃんからの手紙と電話と手編みのマフラー
- 7・大好きな人からの電話
- 8・皆の温かい言葉
- 9・リンダ青谷にガスが来た日
- 10・おなかいっぱい美味しい物を食べたい時に食べた時

地震の前には味わうことの出来なかった喜びです。これらの喜びを味わうことができたことは、私のこれからの人生にきっと役立つことと思います。あの時の気持ちを忘れないようにしたいです。

地震のとき辛かったことやその他をどんなに大きな声で叫んでも、経験していない人には幾らも伝わりません。ずっと忘れない事も大切だけど、忘れる事で又一步前に進むことができるような気がします。今思い出しても涙が出るので私は、頑張っただけ忘れようと思います。

震災を経験して

N・N

震度7の揺れを経験し、ライフラインがすべて閉ざされた生活を乗り越えた今思うことは、人間『気力・体力・根性・運』これがあればどんな逆境でも乗り越えられるということ。今思えば、不眠不休で働く体力と気力があつたから笑って過ごすことができ、運良くケガ一つせず過ごすことができたと思う。私にとって震災とは怖いというよりも、逆境に絶える精神をみつけた期間だったと思う。でもこれは、震災直後の患者に励まされたからだとも思う。

たまたまスキー帰り、歩いている場所が違っただけで重傷を負った彼女・子供を失ったと知らず搾乳を続ける女性。いろんな人が人生の歯車を狂わせても、入院中は私一人じゃないという思いで、痛い処置にも絶え、リハビリを続ける。そんな患者の姿を見て、逆に私のほうが励まされた。

あと周囲の人にもとても感謝する。いろんな救援物資を送っていただき、生活の上でもとても励みになった。人間賛沢なもので、ライフラインが閉ざされた生活が長くなればなるほど欲求も高くなるし、必要な物も変わる。この神戸労災病院は、全国の病院から援助を受けた。今後は恩返しをするときだと思う。いろんなところで災害対策マニュアルの見直しが言われるが、救援物資を送る側としての検討も必要だと考える。

この震災ではいろんなことを考え、いろんなことを思った。この経験を無駄にせず、強い人間になりたい。

震災の時嬉しかった事

N・T

ゴー、グラグラ、暗闇の中で、ベッドはスリッカートのように動き、ガチャガチャ物が壊れる音がした。家が壊れる、下敷きになっても、だれも助けてくれない。すぐに家を飛び出し、病院に向かった。ネオン、信号の消えた真っ黒な街は異様だった。病院に着くとそこもメチャメチャだった。不安で飛び出してきたものの、入院患者さんやスタッフの顔、次々に来られる救急患者さんを見ると、何時しか一医療人として動いていた。しかし、仕事を離れると、一人になるのが不安で不安で仕方なかった。

そんな時、安否を気づかって、荷物を背負って歩いてきてくれた人、お尻が痛くなる程長時間運転をしてくれてきた友人たち、食べ物がないのではと毎日食事を準備してくれた家族、何度も何度も励ましコールをしてくれた知人、また、全国の労災病院や看護協会など知らない人からの励ましや援助も大変心強く嬉しかった。

私の家の方は、電気、ガス、水道が早くに復旧した。友人、その家族、そのまた友人とお風呂に入ってもらった。それが緑で、良き友人が増えたことも嬉しかったことである。

でも、二度とこんな経験、思いはしたくない。

～あの日から～

K・M

震災当日、私は神戸の地にいなかった。だからあの恐ろしい揺れも体験していない。私の体験は震災以後からのことである。

数日後、鉄道がつながっているところまで電車で戻り、その後は歩いて戻ってきた。所々火災の後があつたり、全壊した家が何軒もあり、高架が落ちた町並みは私の記憶にある町並みとはまったく違ったものになっていた。マスコミで報道される死者、行方不明者はふくれ上がるばかり。その驚きと恐ろしさがまず心の中に刻まれた。住居は残っているものの外観はひびだらけ、土台のコンクリートはわれ、ドアを開けると、中には足を踏み入れることもできないくらいの惨状であった。

ライフライン—この言葉は被災者の命の綱である。電気は復旧作業が早かったが、ガス、水道はそれから約3ヶ月かかった。交通網の寸断もあり、仕事には約1時間かけて自転車で通う。日々水くみをする、食品は大阪の方で買い出し、ザックに詰め、また途中から歩いて帰る。延々続くように思われた毎日で落ち込んだり、いら立ったりすることもあったが、そういう生活を送っている人は自分一人ではなく、私などはまだ住むところもあるし恵まれた方である。また友人が電話をかけてくれたりと元気づけられることもあり乗り越えることができた。何気なく過ごしている毎日がなんて幸せなことだったのだろうと今までを振り返る。そしてそれに気がつかなかった自分へのはがゆさと、そして私たちを支えてくれた名も知らぬ人々への感謝の気持ちは言葉では言い尽くせない。

震災で知ったことは、自然を前にした私たちの無力さ、その反面人の心の温もりだった。悲しみだけでなく、震災で得たことも多かったのだと私達は信じている。

あの日々は忘れない
寒く、辛く、悲しく、心細かった
忘れてはならない体験である
今では過去の出来事でしかないが
この体験でわかったことは
人とのつながりだけだ

一心の世の中といわれる現代に住む K.Mー

震災1年を経過して

K・Y

その時私は、勤務していました。何がおきたのか判断できず、何をどこから手をつけていいのか分からない状態でした。

震災のおきるちょうど1週間前に、クリンルームで治療を受けていた20才の慢性骨髄性白血病の男の子が、懸命の治療の甲斐もなく亡くなりました。私は、なぜかその時で良かったと思いました。なぜなら、震災の時期にも治療がまだ続いていたなら、水もない、滅菌物もないだろう不潔な状態の中で、どこまで看護がなされるだろうと思った時に、ゾッとする思いでした。それがなぜか、あの時の唯一の慰めでした。

まったく生活状況が変わってしまった中で、人の温かみをあれほど感じた事ありませんでした。良い間連絡していなかった友からの励ましの電話、西ノ宮から往復8時間もかけて、食料品や日用品をザックにつめて届けてくれた友、今は全部胸の内にしまい、今1年を経過してこれをまたステップにして、今後も温かみのある看護をしていきたいと思います。

その揺れは突然にやってきた。

揺れが止まった時3カ月の娘は、母と母の肩に落ちたダンスとのすき間にいた。必死に引きずり出した。「生きている」家族の無事を確認して皆で外に飛び出した。1月17日から19日まで避難所で夜泊まりした。ミルクとオムツが足りず、少しは出ていた母乳は一滴も出なくなった。娘はあやしても笑わなくなり、そして2歳になる息子は片時も私のそばから離れようとはしなかった。2日めに公衆電話に2時間並んでやっと職場の婦長さんに連絡がつき、状況を話す。病院には患者さんが殺到しているらしい。しかし、わたしは小さな子供達を置いてどうしても出勤できなかった。避難所には看護婦であることを申し出た。

1月20日に大阪にいる親戚の家に7時間かけて移動する。その後、母が、体調を崩し娘は高熱で入院した。2人の回復をまって、私は職場へ戻った。

あるパンフレットに次の文面が載っていた。「日々のどんな出来事もストレスの原因となりえますが、予測できなかった突然の出来事や、自分でコントロールできない出来事が、より大きなストレスの原因になるようです。また、肉体的ストレスよりも心理的ストレスのほうが、若いときよりも年をとってからのストレスのほうが、たちが思いそうです。」あの阪神大震災から1年余り経過した今、ようやく「あれでよかったんだ。」と思えるようになった。それまでは、すぐに、病院にいけなかった事が私の中に負い目としてずっと残っていたのである。震災の話題になると、私はいつもストレスを感じていた。今度の震災で傷ついた人の心を癒すのは、時間と人の心の温もりであると知った。たくさんの人達にお世話になり感謝の気持ちでいっぱいである。そして、家族の絆がより強くより深くなった気がする。

H.M

震災前は他の場所で起こった災害は他人ごとにししか考えてなかったが、今回の震災の体験で、災害を受けた人達のつらい気持ち等、理解することができた。

T・Y

震災を体験し得たこと

震災を体験し、今まで当たり前の様に思っていた日常が、いかに恵まれたものであったかという事を強く感じました。

水、電気、ガスの大切さ、暗い街を見た時の不安な気持ちは忘れることはできません。

1週間ぶりに、入浴できた時、水、ガスの有難さ、そして、入浴出来ない患者さんの気持ちが、初めてわかった様に思いました。

私は、恵まれていたことに体に何の外傷もなく。自分の周りの人達が私の生死のことを思い、心配していたことなど考える事もなく、病院で働いていました。数日間は電話連絡もとれず、ある日、大阪労災に勤める友人から、病院あてにファックスが届き、連絡をとらなければいけない事に気がつきました。そして、以前同じ詰所で働いていた先輩方から、日常生活用品を送っていただいた時、頑張る様に：と一文添えてあった母からの手紙を読んだ時は、自分はこんなにいろいろな人から支えられているのかと、実感することができ感謝しました。このとき、気付かなかった緊張がとげ、涙が出ました。

仕事の忙しさ、夜、不安であり眠れなかった時の体の疲れは、今は忘れてしまいました。でも、あの震災後数日間、昼夜関係なく、震災にあわれた患者さんの命のために、職種に関係なく職員全員で協力でき、援助できたこと、そして、人の温かさは今でも忘れることはできません。

福田和子

96.3.15

素直な心で接すると、素直な心がかえってくる。

立て前で接すると、立て前がかえってくる。

優しさで接すると、優しさがかえってくる。

人間、好き好きで接すると、人から好かれ愛がかえってくる。

保健便りに書かれていたもので、私の一番好きな詩です。

M・T

忘れもしない1月17日悪夢の様な大地震、あれから1年と3か月余りが泣き去ろうとしている。今から思えば遠い夢の様な気がします。人々は何事もなかったかの様に毎日忙しい日々を巡っています。

スイッチ1つ、蛇口をひとひねりすれば与えられていた電気、ガス、水が使用できなかった時は、実に不便で長く感じ、あってあたり前のものでは、なかったことをあらためて知りました。

便利な世の中に慣れていて私にとって、資源、物の存在、大切さを認識しました。又、物質面だけでなく人と人が思いやり、助け合う力強さもこの震災で思い知ることが出来ました。

地震を体験したことで忘れかけていた「ありがたい」、と思う感謝の気持ちが持てたことは、良かったと思います。

C.N

震災を通して感じたこと

K.K

あの震災からあっという間の一年余り、思いおこせばいろいろなことが頭の中を駆けめぐることと思います。いつも何気なく使っているライフラインが突然使用不能になったときの不便さ、救援物資を送って下さった各地の皆様への心の温もりに深く感謝いたします。

病院の窓から見える景色の中で、屋根にかぶさった青いビニールシートがところどころにあった時、それを見て地震なんて二度と来ないで！と願いました。

復興の進む日々励まし合って頑張っていますが、震災の時に受けた心の傷はそうすぐに消えるものでもありません。今まで普通に生活していた人が、震災後その環境がかわり何らかのストレスをもって生活しています。うまくストレスコントロールが出来ずに、身体の不調を訴える方も少なくなかったと思います。又、仕事仕事で疲労がどんどん積み重なっていることではないでしょうか？ある入院患者さんの話を聞いて震災当時の過激なまでの労働時間を知って驚きました。反面、身体もこわしてしまうだろうと思いました。無理せず、健康管理に気を付けて元気に働くのが一番良いことだと思いました。

北4階の話 ー姉さん事件ですー

証言1

他の人はなんと言うか分からないが、残念ながら私は兵庫県南部地震を体験していない。その大事件が起こったとき、幸せな私の悩みは「機内食は冷えて食べづらい。しかし、腹が減っている。」だった。

確かに成田空港までは幸せだったと思う。ニュースを見るまでは。日通のペリカン便の受付女は道さえあれば荷物は3日以内に届くと確かに言った。だが、なんと言うのか、道はなくなっていて、半乾きの水着とあやしげな土産の入った秘密のトランクはそのまま3ヶ月帰ってくることはなく、私のささやかな思い出と共に記憶の奥深くに沈み込んでしまった。

白テンの毛皮を着たオヤジの「わしの芦屋の家はどうなっとるんやあ、しゃれにならんやないかー!」という言葉を送りげなく聞き流し、タクシーに6時間かかって乗り込んだ私と友人は、3万円かけ春日野道とおぼしき場所にたどりついた。

そこまで苦勞してたどり着いた病院で最初にきいたのは「一本ぐそ」の話だった。「水の流れないトイレにいたしてしまう恐怖のうんこ」の話である。

朝は恐怖の香りに満ちている。TOTOの便器には皆様方が我慢できなかった一本ぐそが微笑んでいた。おむつをかえることがあっても、その時手にうんこがつくことがあっても、いつ、誰が、家族でも恋人でもない他人のうんこを手でつかむことを許せるだろうか。

しかし、その時彼女達の心はどこか速い世界にいつてしまっていたのか?つかむ、つかむ、あさっばらから彼女達はガンガン一本ぐそをかたづけた。水の流れない水洗便所はO2の流れない中央配管に等しく使い物にならない。

私たちはうんこが嫌い?
……そりゃーもちろん です。

証言2

毎朝、歩いてくるのがつらかった。バスはないし、食うものないし、居残りをかんべんしてもらった。

証言3

K先生家の檜風呂にはいった。すごかった。ついでに運転もすごかった。リスキーな気分になった。

証言4

この病院は震災を感じさせなかった。

証言5

ジープ＝自衛隊＝お風呂>友情

証言6

震災時、和歌山にいました。西宮北口から5時間かけて歩いてきた。

証言7

テレビで、神戸の惨状を見て、絶対自分の働く場所はなくなっていると思いました。

証言8

寒い冬空の中、仮設風呂に入るために並んでいたことを思い出す。でも、お風呂に入れるだけでうれしかった。水で髪を洗ったために3センチも伸びた友人もいた。

証言9

なんとなくヒーターが付けられなかったので、部屋の中がエアースロンパスをふりまいたように寒くてシベリア気分になれた。

証言10

秘密の話です。聞きたかったらここまで来て。

証言11

別に...なんもないよ

証言12

看護婦辞めたいとおもった。

証言13

水が出ないので、化粧をすることができなかった、知らないひとがいた。よくみたら、わかった。

証言14

病院にいるときは働くことや、みんなということで気が紛れていたが一人寮に帰ると心細くなり、すぐ泣けてきた。いつも何気なく使っている水の有り難みが、痛いほどわかった。

飲水を貰いに行ったこと、ため水で物を洗ったこと、汚物も流せず患者の蓄尿で流したこと、お風呂に6日も入らないことは、私の25年の人生で一番幸せに思ったことだった。

証言15

彼女はその日中勤をしていた。いつもそう元気そうではなかったが、その日は特別にブルーが入っていた。地震のあった当日夜勤をしていたうえに、発熱している自分の状態をまったく無視してそのまま勤務していたからだった。患者の検温をしてまわる前に、自分を検温してみたちょっぴりお茶目な24歳は39.0度の体温に驚く。

「イドメシン座薬を入れよう!」

辛くもその結論に達し、早速座薬を押し込んだ。それが命取りだったのか、検温にまわっている最中にクラリときてしまった。(これは、イドメシン座薬により引き起こされたショックと思われる。)

そのまま北4階スタッフと共に車椅子で自分の部屋へ消えていった彼女は30分後にストレッチャーにのって、今度は患者となり華々しくカムバックしてきた。ストレッチャーに続き12誘導やバルン、救急カートが廊下を続々と飛び交っていった。

半袖白衣の下に7分丈ババシャツを着ていた石本 定子さん(24歳仮名)はサーフロをいれられることに必死で抵抗した。半袖からのぞくババシャツは恥ずかしい。5秒考えればわかる事実である。

人生はいつでも自分の思うようには運ばない。定子さんのババシャツはあっさりとまくり上げられ、18Gのサーフロを留置され、そのうえヒステリーと診断名がつき、胃にセルシン一発をおみまいされたのだった。

さすがにバルンは利用されることなく中央倉庫にしまわれたが、彼女は風呂に入るチャンスも失い、北4階特室に2日間入院するハメになった。

私たちはこの時ほど看護婦は損な役回りだと思ったことはない。

証言16

六甲ライナーがうごかなかった。もう免許が取れないかと思った。

証言17

夜明け前のまさかの大地震。ただ呆然として時間はすぎ、あたりが明るくなって我にかえった。そのあとは毎日がとても忙しく過ぎた。職場には4日目に6時間かけてやっとたどりついた。その頃には大分、職場も落ち着きを取り戻していた。普段何気なく使っている水や電気の有り難みを痛感したのと同時に人の心の暖かさや優しさを身にしみて感じた。又、私自身のいろんなものに対する価値観も大きく変わった様に思う。

1995年1月17日5時46分

震発生後の北4階病棟の状況

患者数 44名

人工呼吸器使用者 2名 うち個室の患者を直ちに410号室に移動し、患者全員無事であった。冷静な判断と行動のできた勤務者に感謝する。

ナースセンター・処置室は製氷機の配管が外れ、水浸しだった。当日地震による救急入院4名(腰椎圧迫骨折、腰部打撲、耳外傷、全身打撲)

双葉寮から全員出勤、救急患者の対応と入院患者の看護にあった。

日勤者で出勤できなかったもの3名。スタッフの状況は随時連絡が入り、全員ケガもなく無事であることがわかり、胸をなでおろした。

(c)1996神戸労災病院(デジタル化:神戸大学附属図書館)

神戸に就職するにあたって思った事

M・S

1月、私は卒業試験の最中でした。17日の朝はもうすでに起きて勉強をしていました。すると、例の地震が起きたので、友達と騒いでいました。ラジオをつけると、地震のニュースばかり。あんなに美しかった街が……。同じ関西に居ながらも、目の前に見えるテレビの光景が信じられませんでした。神戸に就職が決まっていた私は、これから神戸で暮らしていけるのだろうか、まだ半人前にもなっていない私に何ができるのだろうか、と少し不安になると同時に、あんな恐ろしい所には行きたくないというのが、本音でした。しかし実際、3月下旬神戸に足を踏み入れてみると、元々楽観的に物事を考える私は、いつものごとく、まあ何とかなるだろうと考え、被災地で働くというよりも、これから看護婦として、病院で働いていけるんだという嬉しさの方が、大きかったように思えます。逆に、この日本中で騒がれた被災地、神戸で働いて、震災にあった人々(患者さんも含めて)の様々な話を聞くことができたり、物の有り難みが少しはわかるようになった事など、自分の人生経験においてプラスになったのではないかと、思える今日この頃です。

震災後の神戸へ来て、感じたこと

幸いにして震災にあうことはなかった。神戸に来た頃には、ほとんど生活に不自由することはありませんでした。

接した患者さんの中には、家が全壊で仮設住宅に住んでいる人、大切な人を亡くしてしまった人などさまざまな痛みをもった方々がいました。病気のことだけではなく震災による精神的ケアも必要であると感じさせられました。

1年経った今でも痛みをもっている人達と出会うことがあります。何年経ってもこの痛みは消えることはないと思います。震災を体験していないので、つらさ、大変さはわからない。しかし、小さな力ではあるが何かできることがあれば力になっていきたいと思っています。

M・K

私にとっての地震

T.M.

私は、大阪で地震を体験した。

地震当日の朝、卒試期間中であつたため、椅子に座りウトウトしていた。その時、突然の大きな揺れに、慌てて布団に潜り込み、棚から花瓶が落ちて割れるのを、呆然としながら見ていた。しばらくして、揺れがおさまリ、廊下に出ると、他の友人達も飛び出しており、テレビを見るために1階へと急いだ。そして、テレビに映し出される光景に目を疑った。

画面に映し出されるのは、大きく傾いたビル、崩れ落ちた家、……。休日に、遊びに出掛けた神戸とは、とても思えない。神戸労災は、今一体どんな状態なのか。

次々と入ってくる情報に私は、暗い気持ちにならずにはいられなかった。

あれから一年が経ち、私も神戸労災の看護婦の一人として働いている。先輩看護婦達が当時の様子を話される時、改めて地震の恐ろしさを痛感し、そしてまた、そんな中で働いていた、先輩看護婦達に、尊敬の思い

を抱かずにはいられない。

緊急事態にどう対処していけるのか。

今後、看護婦として経験を積んでいく中で、ただ日々が過ぎていかぬよう、努力していきたい。

この大震災はテレビで拝見しました。その時私は国試の勉強に励みながら神戸での新しい生活を楽しみに待ち望んでいました。とてもショックでしたし、行くのが不安でした。しかし、1年たった今では、大勢の人々の努力で見違えるほどに復興し本当に嬉しく思います。早く又、元の神戸市になることを願い、このような不幸なことは2度と起こって欲しくないと思います。

H・E

地震追想記

J.Y.

目覚まし時計の音と同時に、ものすごい揺れを感じた。びっくりして飛び起きたら、部屋中めちゃくちゃになっていた。数日前からインフルエンザで40度の熱をだしていた私は、卒業試験の真っ最中であったこともあり、とにかく一瞬のうちに頭の中がパニック状態に陥った。その時は、まさか神戸の街があれほどひどい状況になっているとは夢にも思わず、「余震がちょっとおちついたら試験を受けに学校へ行こう」なんて考えていた。しかし、電気が通りテレビがつくと、びっくり仰天、学校へたどりつけない状態であることを知った。

それから一週間は学校にも行けず、水くみに走りまわる日々が続いた。電磁気でお湯をわかしてカップラーメンとゆで卵を食べた時は、久しぶりの温かい食事でみょうに嬉しかった。困難なときにこそ、有り難さや感謝といったことの意味を深く考えるものだ。

なんとか学校に辿り着いてからは、寮生活を送った。ひととおり卒業試験を終え、それからは地獄の追試の日々を送った。つらいことも多かったけれど、未曾有の大地震に遭遇し、様々なことを感じ、考える機会であったように思う。

大地震の時、私は大阪の堺にいました。鳥取の自宅にはすぐには連絡が付かなかったので1週間そのままにしました。

その間、鳥取の自宅には神戸のすさまじい様子をTVなどで知り、勝手に「神戸の病院もつぶれたのだろうか。」とか、「新しい看護婦を就職させる余裕もないだろうから、神戸の病院への就職は無くなったのだろうか」と思っていたらしく、1週間後、連絡したときには変更のないことを知り驚いていました。今、初めての電車で三宮に着いたときから、日に日に復興していく街の姿を見ながら、失ったものを新たに造っていける人間のパワーを感じています。

おわり。

松浦

1995.1.17 阪神大震災が起きました。私たちは看護学校の卒業試験の真最中にもかかわらず、談話室においてあるテレビを一日中観ていました。その時すでに神戸行きがわかっていた私にとって、震災は非常にショックな出来事でした。「私が神戸に行って、本当にやって行けるのだろうか」「神戸行きのびないかな」などと考えていたなと思います。しかし、今はこのがんばっている神戸の街並みと同じくらい「私もがんばらなくちゃ」と思っています。

他県の看護学校で、テレビから放送される神戸の状況を見て、胸がつまる思いでした。子どもの頃から見慣れた風景が、どこかわからないほど崩れてしまって……。もう、もとはには戻らないと思ってたけれど、町も人も元気になってきてとても嬉しいです

M・T

私は、大阪でこの震災を体験しました。神戸ほどのゆれはなかったものの、それでも、ものすごい恐怖を感じました。物が落ちてきて死ぬかもしれない……と20秒程が何時間にも感じました。その後TVで神戸の町が、大きな被害を受けていることを知り、心いたたまれない気持ちでした。3月に入り、神戸にいくとき電車の窓から見える景色が余りにも残酷なもので、目から涙がでてきて止まりませんでした。

いま振り返ってみても本当に恐ろしく二度と起きてほしくないし、何一つ良かったことなど無いのですが、何が人間どうしのふれあいや本当に生きるという事とはなど、いろいろ感じ考えさせられたように思います。

M.Y

他県の看護学校の寮のテレビで地震があったことを知り、被害の大きさにかなり驚きました。病院は大丈夫なんだろうか？ 働くことはできるのだろうか？とまさきに思いました。数日後、病院、職員、寮は無事とのことの知らせに、みんなで肩をなで下ろしたことでした。不安と緊張のなか神戸へきて早1年。復興していく神戸を、もう二度と地震で壊さないでほしいです。

S.F

一年前を振り返って

M.K

私の場合は、震災時神戸に居なかったので実際に震災の恐怖や震災直後の大変な時期を体験したわけではありませんが、震災から2ヵ月後にここ神戸労災病院に就職が決まっていた私にとっては、最初にテレビで震災直後の映像を見た時は信じられない思いでした。

一番最初に家族と連絡をとり、無事であることを確認してまだ国家試験も受ける前でしたが、今年の神戸労災への就職はなくなるのではと心配もしました。

3月にはいってやっと震災後初めて神戸に行き自分の目で街の風景を見て改めて神戸の実際を認めざるを得ませんでした。初めは、交通の面や新しい生活をはじめるとあたり揃えなければならないものも難しい状態で、新しい土地とその環境の中で不安も大きかった様に思います。一年前は、街にでも夜には全くネオンもなく真っ暗で静まり返っていたのが今では信じられないくらい活気づいています。と同時に最近ではあの頃のことにも記憶に薄れてきているなあこうして振り返って改めて考えさせられた様に思います。

私は、震災時、和歌山の看護学校にいました。

あの朝は、卒試の真最中で、夜達くまで、めずらしく勉強していたせいか、ゆれている事も知らずに、寝ていました。

寮の廊下で、にぎやかにしている声と、私の部屋に友人が駆け込んで来た事で、やっと目が覚め、ことの大き

さを知りました。
それからは、寮生全員が、TVの前にくぎづけとなりました。
和歌山は、幸い震度4と、ゆれも被害も少なかった為、TVの中の出来事とのギャップに、初めは、疑問ばかり抱いていました。
なぜ、あれくらいでビルは倒れ、人が死んでいるのか？
しかし、“あれくらい”ではすまされないと知った時、涙が止まりませんでした。
電話も通じづ、映像でしか情報を得られないはがゆさ。
あの人は、あの人は、と言うとてつもない不安。
様々な思いが胸の中で渦巻いていました。
TVの中の世界は、日本とは思えない程、すさまじいものだったと記憶しています。
ようやく、落ち着いてくると、気になるのは自分の将来でした。
私の就職先はどうなっているのか？もしかしたら、就職をキャンセルされるのでは？と、いろいろな事が、頭をよぎっていました。
同時期に、和歌山から神戸へ就職した先輩方が、最新情報をもって顔を見せに来てくださいました。
話の中には想像がつかないようなこともありましたが、以外と元気そうにしている先輩方にホッとしました。
実際、働く事になって、震災の影響がほとんどないことに驚きました。
今では、あの恐ろしい朝の出来事もわすれつつあります。
時々、TVで震災のニュースをしていると、改めてすごい体験をしたんだなと感じます。
震災で得た知識、体験を「これから」に生かしていければ良いと考えています。

M.N

阪神大震災

1月17日、私は看護学校の卒業試験の期間中でした。
あの時、友達と2人で眠気に襲われそうになりながら、教科書を開いていました。友達が、『30分だけ寝るから、また起こして』とベッドにあがったその瞬間、何か低い音のあと、大きな揺れを感じました。
壁にかけていたジグソーパズルが落ち、窓がガタガタと音をたてていました眠ろうとしていた友達も、飛び起きて、2人とも体を縮めなぜか、耳をふさいでいました。長く感じられた揺れが治まり、すぐラジオをつけました。
震源地は、神戸で、私達の所は震度4と言う放送でした。
『神戸？』まさかという思いでした。テレビの前に、寮生が集まりました。
画面で見た神戸は、どこか遠い国で戦争があったようなそんな感じでした。
信じられませんでした。
神戸で就職がきまっていたのですが、どうなるんだろうと思いました。
詳しい情報がわからなかったので、『もしかしたら、働けないんじゃないか、寮もなくなっていて、しばらくは家で待機するように言われるんじゃないかみんなでいろんな不安を、感じていました。
何日かが過ぎたころ、神戸で働いている先輩から、学校へ情報が入ってきました。水が出なかったり、いろいろ大変だけど、みんな力を合わせて頑張っている。トレーナーとジーンズでの看護とのこと。
卒業式を終え自宅へと向かう車の中で見る神戸の風景を、初めてこの目で見た時は、改めてショックでした。
被災者の体はもちろん、受けた心の傷はとても深いだろうと思いました。
私は、就職しても、覚えることがいっぱい、すぐには役に立てないけれど自分の出来る限りで、頑張っていこうと思いました。
看護という立場から、いろんな人と関わっていくことで、何かできるんじゃないかなと思いました。

K・M

最初に神戸で地震が起きたと聞いたとき、「大変なんだ」ぐらいにしか思っていなかった。でも、テレビや新聞や、毎日聞いていたラジオで地震のことを知るたび、三年前に見た、自分の知っていた神戸じゃなくなったみたいですごく悲しかった。一方で、こんな状態で神戸に行っているのかとか、どこに住んだらいいんだろうと考えていた。

実際に来てみると、心配していた水や食べ物も全然大丈夫だった。地下鉄や新幹線も無いところだったので、交通機関が不便と言われていてもなんとも思わなかった。変な言い方だけど、何もない田舎で育つという時に変に強いような気もする。しかし夜勤の時に震度4の地震が来たときは本当に怖かった。何秒かの揺れなのにすごく長く感じた。でもあのとき

の地震はもっともっとすごいのかと思うと、その怖さはとてもじゃないけど想像出来ないし、想像したくない。地震を経験してはじめてそのときの怖さを垣間見た。(震度4ぐらいでと言われそうだけど)そして、地震なんて大っ嫌いだと思った。

もう起きないと思うけど、もう二度と地震なんて起きませんように。

きれいになりつつある神戸の街のために、そして怖いことの嫌いな自分のために・・・

私は阪神大震災の起こった日、大阪にいました。卒業試験の真っ最中で、朝早くからベッドの上で教科書を広げて、焦り焦り勉強をしていた時、大きな地震が起こりました。今までで体験したなかで一番大きな地震であつたはずですが、楽観的な性格のためか、そんなに気にもとめず勉強を続けました。その日の卒試は地震のため中止になり、喜んだ後に、神戸では大きな被害があり死者も大勢出て、大変な状態にあると聞き恐怖を感じました。神戸に就職が決まっていたので、大変なことになったと不安でいっぱいになりました。

大阪から神戸への交通の便も悪く、車を使えば証明書が必要であり相当な時間がかかること、実家に帰る時よく利用していた神戸のフェリーも運行中止となっており神戸というひとつの離れ島に置き去りにされてしまうようなさみしい気持ちにもなりました。お店はないし、水もないからお風呂にも入れない状態……。ニュースでいろいろな情報が入ってきては神戸へ行くことが不安になりました。大阪では何も不自由ない生活をしていたので、被災者の人たちのために何かできることはないかと考え、倉庫に置いていた使用していない新品のふとんを郵便局に持っていきました。余震がきては不安になり「〇日にまた大きな地震が来る」噂を開いては荷作りをして夜も眠れずドキドキしていたものでした。神戸で暮らしはじめて街のなかが何だか暗く、地震の前の華やかな神戸の街ととても同じようには見えず、人々もズボンにリュック、マスクというファッション。お風呂は入れるし、お店も近くにあるし不便なことはありませんでした。2ヶ月ほど経つと大阪へ直行便が出るようになり、大阪へも気軽に遊びに行けるようになりました。

神戸の街も今となつては地震があつたことを忘れてしまいそうな程活気あふれる美しい街に戻りつつあります。もうほとんど以前と変わらないように思えます。地震の際は何の手助けにもなりませんでした。神戸がもっともっとすてきな街になることを願いつつ、ここで働いていきたいとします。

1995年に神戸で流行ったファッション 震災ルック



災害時にはこんなことに注意しよう！

勤務中だったら

*自分は動けるか確認する。ケガに注意する。

*とりあえず何よりも先に、患者の安全の確認、巡視。

今回の災害で「看護婦さんがすぐに廻ってきてくれて安心した!」という患者さんの声があった。

患者さんに「大丈夫ですよ」と声をかけて安心させると共に自分にも言い聞かせる。

*パニックにならない。日頃の注意とその時の判断、想像力が大事。

*ガスの元栓、火の元、消火栓の確認。懐中電灯を手元に置く。

*危険物の除去(割れたガラスなど)

*必要があれば患者さんの避難、誘導。安全な場所への移送。

*カルテの保管

*OP中であれば患者の安全を確認し、医師にOPを続行するかどうか相談をする。器械、手術創の無菌保存に努める。

麻酔に関しては、麻酔医と相談して麻酔器の使用ができるか、酸素ボンベ、手動式人工呼吸物品が必要であれば用意する。

勤務外だったら

*自分の安全を確認する。落ち着く。

火の元の確認。災害の状況、情報を携帯ラジオで得る。

水ができれば浴槽、バケツに貯める。外にでる。貴重品をまとめる。

食料の確保

*自分が動けるなら着替えを持ち病院に行く。

*家族、職場に自分の所在を連絡をする。

日頃より友達とまめに連絡をとっておいて、いざと言うとき力を借りる、又貸す。

地域の避難場所を知っておく。

普段から自分の所在を職場に連絡する方法を考えておく。

今回、所在の確認がとれず無事かどうか分からず避難所へ探しにいったケースがあった。

*自分は看護婦だという強い意思を持つ。(つくじけそうになったことが何度もあったので。特に部屋にいるときや家族と電話中など...)

ちょっと心配なこと

*通勤者が地震の時、寮を使用し生活したケースが多かったが今後、この様なきスタッフの生活場所をどう確保するのだろうか?

地震から身を守る⇒直下型地震では臨機応変を!

1. まず、身の安全を→最初の揺れにより瞬時の判断が必要です。

(1)あわてて外に飛び出さない。屋内の方が安全な場合もあります。

- ・テーブルやベッドなど頑丈な家具の下に潜り込む。
- ・座布団やクッションで頭をカバーする。
- ・四方を4本の柱で囲まれたトイレや玄関は比較的安全です。
- ・家具類の転倒防止など、配置も考えておく。



(2)ドーンとつき上げられる強い揺れを感じたら、古い木造家屋の1階からは揺れの最中でも外に飛び出すことも必要です。

2. すばやく火の始末

- ・「火を消せ!」と大声で叫ぶことも大切です。
- ・普段から習慣づけが必要です。



3. 非常出口を確保

- ・マンションでは、玄関ドアが変形して開かない。
ベランダからの脱出などを考えておくことが必要です。

4. 火が出たらすぐ消火

- ・万一火災が発生しても、火が天井に届いていなければ消火できるチャンスがあります。
- ・消火器は必ず設置しておきましょう



5. 狭い路地やブロック塀、がけや川べりには近づかない。

6. 山、がけ崩れに注意

- ・居住地の、自然環境を知っておくことが大切です。
- ・がけ崩れにより、危険が差し迫れば避難勧告が発令されます。
行政の広報とマスコミの情報に注意して下さい。



7. 津波に注意

- ・海岸の近くで地震を感じたら、高台に逃げる。



8. 避難は徒歩、荷物は最小限に

- ・避難先をメモで張り出しておく。
- ・住んでいる所に危険が差し迫ったときに避難を開始する。
それまでは、消火活動等のできる方は、消火作業を行う。



9. 協力し合って消火・救出・救護

- ・お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人等に声をかけ、みんなで助け合う。



10. 正しい情報をつかみ、余震を恐れない

- ・うわさやデマに振り回されない。
- ・地震直後は、携帯ラジオがない場合、マイカーのカーラジオを利用するのもひとつの方法です。



ライフライン

阪神・淡路大震災では電気、ガス、水道といった、いわゆるライフラインがストップしてしまいました。一般に被災地に災害救助法が適応されると、避難場所に食料や飲料水が供給されますが、この度の震災のように交通網が寸断されると、思うように供給できない場合があります。そのためにも飲料水のくみ置きや懐中電灯、卓上コンロなどを3日分を目安にようしておくことが大切です。



1)水道

水は、人間が生活していく上で必要不可欠のものです。この水には飲料用と生活用の2種類がありますが、飲料用としては、各家庭で一人が1日に3L消費すると考えて、その人数分を用意しておきましょう。また、最近のトイレは水洗化が進んでおり、水がないと機能なくなってしまうので、風呂の浴槽には常に水を張っておくようにしたり、残り湯はすぐに排水してしまわないようにして下さい。

2)電気

この度の震災で地震が発生したのが、午前5時46分でした。突然の揺れに起こされても、まわりは停電で真っ暗。懐中電灯の必要性も感じた人も少なくないでしょう。また、電気に関係する火災も多く発生し、時間が経過して電気の復旧に呼応して発生した火災もありましたから、自分の身の安全が確保できたらブレーカーを切ることも忘れないで下さい。



3)ガス

地震が発生しても、ガスはすぐに供給が停止されません。配管が破損しているのを知らずにガス器具を使用すると漏れたガスに何らかの火種から着火し、すぐに大きな火災になってしまいます。安全が確認されるまではガス器具の使用は避け、ガス臭がするときは、窓や戸を開けて換気し、ガス会社に連絡しましょう。また、避難するときには、元栓を閉めるのも忘れずに!



4)電話

この度の震災のように多くの被害が報道されると、身内の安否を確認するのは無理からぬことですし、緊急に連絡を取る必要も出てきます。しかし、電話機には災害等の状況によって優先順位がつけられています。この場合、公衆電話が比較的にかかりやすくなります。(優先順位が高い)ので、自宅の電話で通じない場合は公衆電話を使用して下さい。ただし、停電の場合にカード式電話機では、テレホンカードが使えませんので10円玉や100円玉が必要になります。避難するときの非常用品に10円玉や100円玉を加えておきましょう。



※これらは「防災のまちKOBE」より抜粋しました。

火災に備えて

火災発生、その時あなたは！



◆ご存じですか?◆

煙の速度

横方向に毎秒約1m,上昇時には毎秒3～5mといわれています。
想像以上の早さで広がりますので、速やかな避難が必要です。

避難のためのポイント



震災が引き起こした2大疾患

【外傷後ストレス障害】

Posttraumatic Stress Disorder

A.患者は、以下の2つが共に認められる外傷的な出来事に暴露されたことがある。

1. 実際にまたは危うく死ぬまたは重症を負うような出来事を、一度または数度、または自分または他人の身体の保全に迫る危険を、患者が体験し、目撃し、または直面した。
2. 患者の反応は強い恐怖、無力感または戦慄に関するものである。

B.外傷的な出来事が、以下の1つ(またはそれ以上)の形で再体験され続けている。

1. 出来事の反復的で侵入的で苦痛な想起で、それは心像、思考、または知覚を含む。
2. 出来事についての反復的で苦痛な夢。
3. 外傷的な出来事が再び起こっているかのように行動したり、感じたりする(その体験を再体験する感覚、錯覚、幻覚、および解離性フラッシュバックのエピソードを含む、また、覚醒時または中毒時に起こるものを含む)。
4. 外傷的な出来事の1つの側面を象徴し、または類似している内的または外的きっかけに暴露された場合に生じる、強い心理的苦痛。
5. 外傷的な出来事の1つの側面を象徴し、または類似している内的または外的きっかけに暴露された場合の生理学的反応性。

C.以下の3つ(またはそれ以上)によって示される、(外傷以前には存在していなかった)外傷と関連した刺激の持続的回避と、全般的反応性の麻痺。

1. 外傷と関連した思考、感情または会話を回避しようとした努力。
2. 外傷を想起させる活動、場所または人物を避けようとする努力。
3. 外傷の重要な側面の想起不能。
4. 重要な活動への関心または参加の著しい減退。
5. 他の人から孤立している、または疎遠になっているという感覚。
6. 感情の範囲の縮小(例:愛の感情をもつことができない)。
7. 未来が短縮した感覚(例:仕事、結婚、子供、または正常な一生を期待しない)。

D.(外傷以前には存在していなかった)持続的な覚醒亢進症状で、以下の2つ(またはそれ以上)によって示される。

1. 入眠または睡眠維持の困難
2. 易刺激性または怒りの爆発
3. 集中困難
4. 過度の警戒心
5. 過剰な驚愕反応

E.障害(基準B、C、およびDの症状)の持続期間が1ヵ月以上。

F.障害は、臨床的に著しい苦痛または、社会的、職業的または他の重要な領域における機能の障害を引き起こしている。

急性:症状の持続期間が3ヵ月未満の場合

慢性:症状の持続期間が3ヵ月以上の場合

発症遅延:症状の始まりがストレス因子から少なくとも6ヵ月の場合

【Crush症候群】

Crush syndromeは、大きな筋の挫滅、壊死を伴った外傷性ショック患者で、ショックの進行と共に急速に乏尿性急性腎不全に陥る状態をさしている。

剖検では挫滅筋の壊死と腎の尿細管壊死が著名である。損傷を受けた筋肉からミオグロビンが溶出し、ミオグロビン自体の腎毒性に加えてミオグロビンを含むcastが尿細管内に充塞することが主因と考えられている。もちろん、外傷性ショックによる循環不全も誘因となる。

臨床的には、外傷性ショック症状にひきつづいて嘔気、嘔吐、急速な乏尿・無尿へと進行する。

初期には輸液、利尿剤の投与で回復し得る例もあるが、乏尿・無尿となれば透析が必須となる。適切に透析を行わなければ、多くは2週間以内に死亡する。

※以上のように、震災により引き起こされた疾患をもった患者が当院でも見られた。

その節は大変お世話になりました

全国の労災病院の皆様

どこかにつれていってくれる足(看護婦を遠くのお風呂とコインランドリーに連れて行ってくれた車をお持ちの医師方。自衛隊の方に仮設風呂まで連れていってもらいました)

自宅を開放して入浴、洗濯、食事、睡眠させてくださった職員の方々エレベーターが動かないため患者を担架で搬送してくださった男性職員の皆様

透析、トイレに使用する水を運んでくださった男性職員、イコマ商事の方々

あの状況下において食事を用意してくださった栄養課の方々

救援物資をいただきお返事を書きました (その一例)

— 岡山労災病院看護部一同様—

拝啓

いつの間にか紅梅が咲き始め毎日ともすれば仕事上崇漠とさせられる事がある中、何かほっと、心に暖かさを感じます今日です。

1月17日阪神大震災に遭遇し一時は、どうなるのかと、毎日色々な面で大変な思いを致しました。その様な中で、まだ交通の便が非常に不便にもかかわらず、救急車で、多くの救援物資をいただき、看護部からは心暖まります品物の数々、思わず胸がつまり、岡山の救急車を見ただけで目頭があつくなってしまいました。私達、看護婦に特に必要な品物など細部に心を配って下さり、何回も送っていただきありがとうございます。今は皆の顔にも笑顔が見られ、毎日の仕事に頑張っております。この御恩は決して忘れる事は出来ません。書を用ちまして、お礼を申させていただきます。ありがとうございました。

◆ 南3階病棟婦長 大釜 厚子

あの悪夢の様な1月17日からもうすぐ1ヶ月になろうとしています。無我夢中の1ヶ月でしたが早々にお心のこもった品々、暖かいお気持ち本当にありがとうございました。

水、ガス共に止まり、私達は、今まで恵まれた中で看護できてたと思い知らされました。毎日が工夫の連続でしたが、ウェットティッシュや紙おしめなど、本当にうれしく大事に使用させていただきました。ガスの復旧はこれからですが、笑顔でがんばっていきたいと思っています。ありがとうございました。

◆ 高村由美子

水道、ガス、など、ライフラインが通っていない時にたくさんの救援物資を送って下さってありがとうございました。ウェットティッシュで顔が拭けた喜び、忘れません。母校の援助、温かい言葉とても心強く感じました。

◆ 高松はるみ

平成7年1月17日、私は阪神大震災という悪夢のような地震を体験しましたが、そのときはまさか、このように大きな惨事をひきおこす地震であったとは想像もしていませんでした。(今回の地震は私が初めて体験する地震であり、たしかにとっても恐ろしい、パニックで何も考えられない程の揺れでしたが。)

一瞬にして、ふつうの平和な生活がなくなってしまう悲しい気持ちで一杯の時に、岡山労災からのたくさんの救援物資が届き、とてもうれしく、心暖まる思いになりました。色々な品物を買そろえていただき、また、渋滞だらけ

の交通事情の中を何度も運んでいただき、感謝の気持ちで一杯です。

本当にありがとうございました。

◆齊藤 和枝

本当にこの大震災で、水道、ガス、ライフラインが通れず実際頭で想像しているのと現実は大違いで風呂も毎日入ってたのに入れず、水も蛇口をひねるとでていたものがでずこんなに困るものだと思いませんでした。

病院に運んでこられる患者さんは土混じりで2日間埋もっていたとか、家族がまだ埋もっていると一瞬にして普通の平和な生活がくずれたのも事実で、信じられない思いです。

そんな現実を否定してしまいたい程ショックだったのですが、そんな時皆の暖かい気持ちにふれ、たくさんの救援物資を送って下さって、涙出る程うれしかったです。

この心暖まる大切な思いを一生大事に思っていきたいです。

本当にありがとうございました。

◆嶽出 弥生

救援物資どうもありがとうございました。

患者さんもさることながら、私達も不自由な思いを今回は体験しました。

皆さんのあたたかい気持ちに触れることで、“自分一人じゃない応援してくれるんだから頑張らなくては”と何度も思い、一日一日を迎えています。まだまだlife lineも整っていませんが、病院の方はなんとか落ち着きをとリモどしつつあります。皆さんの思いが私達の元気の素です。

◆南3階病棟 松林かおり

この度の震災では、突然の事で恐怖の数日が続いていました。水道とガスがストップされました。

救援物資で頂いた水を使わせて頂き、水の大切さを痛感しました。又、ウェットティッシュで手や体が拭けた時は、とてもうれしく胸が熱くなる想いでした。

2/13現在、水道は使えますが、ガスはまだです。

入浴も出来ず、ptの入浴出来ない辛さも体験(実感)しました。(今後のケアに生かしていきたいと思います。)カイロで夜勤や寒い日を過ごせました。

本当に、色々多くの贈り物をどうもありがとうございました。

温かい気持ちを大切に、仕事がんばっていこうと思います。

◆南3階病棟 谷口 貴子

地震直後は水もガスもとまり、食事・衣類など不足していきどうなるのだろうという思いの時、貴院から救援物資が私達のところにも届きとてもうれしかったです。

徐々に普通の生活に近づきつつあります。

これからも笑顔でがんばっていきたいと思います。本当にありがとうございました。

◆藤原 理賀

救援物資どうもありがとうございました。

この震災で、ライフラインも通わず、何不自由なく生活していた毎日が、今となってはずい分昔のように感じます。

物もなかなか手に入らない状況でのみなさんからの温かい気持ちでいっぱい物資はすごく助かり、又、大きな

励みともなりました。

まだまだ不便なことは多いですが、毎日を頑張っていきたいと思ってます。

本当にありがとうございました。

◆ 福田 桂子

水のない生活が続き、顔も手も洗えずその時のウェットティッシュは本当に助かりました。

つらい経験もしましたが、その反面人のあたたかさを知ることができました。

本当にどうもありがとうございました。

◆南3階病棟 藤原 令子

今回の大地震で水道もガスもとまり、今までの生活からは考えられない悲惨な生活が始まり、これからどうなるのかと不安に思う日々が続く中、たくさんの救援物資を送っていただき、ありがとうございました。とてもうれしく思い、感謝の気持ちで一杯です。このことは一生忘れないと思います。本当にありがとうございました。

◆ 南3階病棟 古田 貴子

数々の救援物資を、大変ありがとうございました。

洗濯ができない中、下着・タオル等の物資は、重宝いたしました。又、弁当やオニギリが続くなか、野菜摂取不足まで考えていただき、ありがとうございます。

病棟内は、やっと落ち着きをとり戻しはじめ、患者の不満も、聞き入れられる程の精神的な余裕もできました。

まだまだ、復旧されきっていない処もありますが、皆様の暖かい御心づかいを思い出し、がんばっていきたいと思います。ありがとうございました。

◆ 南3階病棟 宮本江美子

多くの救援物資ありがとうございました。

不便な生活の中、皆様の心遣いをありがたく思い使わせていただきました。

生活の方もまだ十分ではないのですが、大分おちつきだしました。多くの方々の助けのおかげだと思います。

今回の災害では大変な思いをしましたが、学んだことも多かったです。まだまだ復旧されていない所もありますが、がんばっていききたいと思います。

◆南3 橘 幸代

たくさんの救援物資をありがとうございました。

水、ガスのない病院で、みな様の温かい、お心使いを大変うれしく思いました。

女性ならではの送り物に、感謝いたします。

おかげ様で、病院も、ほぼ平常通りに動き始めました。いつまでも、忘れません。

ありがとうございました。

◆尾形 操

救援物資ありがとうございました。

水、ガスがとまり、今までには、考えられない生活が、何日も続き、気持ちも落ちこみかけていましたが、温かい物資がいくつも届き、心強くさせられました。まだまだ、苦しい生活が続くと思いますが、頑張りたいと思います。

暖房がない中、ホッカイロを腰に貼って、仕事をさせて頂きました。身体が温まるとともに、心まで温くなる気がしました。本当にありがとうございました。

少しずつ普及している状態で、病院も落ち着いてきました。これからも力を合わせてがんばっていきたいと思います。

◆ 南3階病棟 秋山 和子

岡山労災看護部のみなさん、温かい心づかい本当にありがとうございました。

1ヶ月がすぎた今日も、未だ夜がくるのが怖いです。TVみては、患者さんと話しては涙する毎日です。ガスは未だですが、水と電気がくるようになり、大夫、すごしやすくなりました。

未だ戦いは続きそうですが、みなさんの気持ちを忘れずに、スタッフ一同、力を合わせて頑張っていけます。

◆ 矢野 里美

数々の救援物資を大変ありがとうございました。

ガスも水もとまり、今まで考えたこともない、つらい生活が続き、どうなるのか不安の毎日でしたが、みなさんの温かい心のこもった物資をいただき、患者さんのためにも、自分が強くなればとがんばれました。

温かい気持ちを大切に、仕事をがんばっていきましょう。

◆ 南3階病棟 中村 清美

— 大阪労災病院看護部一同様 —

この度、当地を襲った大震災に、心温まるお見舞い、誠にありがとうございました。

連休明けの未明時、突然の大きな揺れと共に起こった暗闇の世界、地震体験のない私達には、大きな身体的、心理的打撃でした。

当病棟は最上階(6階)にあり、地震と同時の屋上水槽の破裂による水攻めに合い、現場の処理に苦勞致しました。交通網の遮断により、患者・職員の安否を気づかいながらもすぐ出社できず、何とか病院に到着した時には、若いスタッフが総出で、患者の安全確保、救急対応、現場復旧に励んでいました。又、県外に帰省していたスタッフも徒歩で数時間をかけ帰院し、現場の復旧に関わってくれました。医療現場で働く、使命感をもった若者達の姿に胸うたれた思いがしました。

4週間目に大望の水道も復旧し、仮設浴場も設けられ、ようやく皆の顔にも笑顔がもどり、徐々にではありますが復興の気ざしが見えてまいりました。皆様の心強い御支援を受け、今後も、一生懸命頑張りたいと思います。

◆ 南6階病棟婦長 都倉 一枝

大阪労災看護部の皆様、如何お過ごしでしょうか。この度は心暖まるお心遣いをいただきありがとうございました。

長年、神戸に住み災害とは無縁のような日々を送っていた私にとって17日の5時46分は生涯忘れることはできません。突然、飛行機が墜落したような音と振動で目が覚め、真っ暗な部屋の中で懐中電燈を探すがいつもの場所ではなく手さぐりで何とか外に出て、いつもは挨拶程度の付き合いのマンションの人達と互いに声かけあって避難しました。明るくなって家にもどってみると、あまりにも部屋の中の凄まじさにゾッとします。もしもタンスがこちらに倒れていたら、ガラスの破片が飛んでいたら……。

阪神大震災より4週間がすぎ、日頃何気無く過ごしていることがどんなに幸せであったのか、人とのふれあい、

あたたかさ、やさしさを知ることができました。

病院は、水道は2月7日より平常どおり給水されるようになり、都市ガスはまだですが、仮設の風呂も出来ました。13日より平常どおりの診療体制になり、避難所からの肺炎の患者さんが多くなっています。

皆様のお力添えに感謝しながら私達は頑張っています。まずはお礼まで。

◆ 南6階病棟 清水

普段当たり前と思って過ごしてきたことが出来なくなってみて、そのありがたさが良く分かりました。水、電気、ガス、交通などのライフラインが絶たれ、特に水の問題は深刻でした。患者さんの体を拭いてあげることも満足に出来なかったり、手も洗えない、トイレも不衛生となり想像もしなかったことでした。

けれども、皆で協力し、いろいろな方の援助があったことで頑張らなければと元気づけられました。同じ労災病院として早急な対応をしていただき心強かったです。ありがとうございました。

◆ 南6階病棟 宮田美智子

この度は当地の震災に際し、お心こもったお見舞を賜りありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

こちらは震源地に近かったため、相当揺れが激しく恐い思いを致しましたが、幸いスタッフは無事でした。ニュースで報道されたと存じますが、当院の近辺被害が多く出ております。最近やっと水道が復旧しましたが、ガスの復旧のめどが立たず、交通網も乱れるなどの被害があり大変不便を感じております。災害は何時やってくる分かりません。普段の備えが大切であることをつくづく感じました。

地震から約1ヶ月を経まして、少しずつ病院の機動が戻ってきた感じです。

温かいお心遣いに感謝申し上げますお礼の言葉と致します。

◆ 南6階病棟 尾崎、中田、林田

立春とは名ばかりの寒い日が続きますが、大阪労災病院の皆様には、如何お過ごしでしょうか。

この度の震災にあたり、暖かい御心遣いを頂き、真に有難うございました。

本当に、今回の震災は日頃の私たちの想像を絶するものであり、その後の生活の不自由さはかつて経験のないものでした。そんな中、皆様から数々の救援物資を送って頂きおかげで何とか窮状を凌ぐことが出来ました。日頃忘れがちな人の心の温かさをこれ程痛感したことはなく、感謝の気持ちは言語に尽くせません。

まだ交通網は復旧の見通しが立たず、一部の地域ではガスも水道も使えない不自由な生活ではありますが、皆様の御心を励みに頑張っていきたいと思っております。何年先になるかはわかりませんが、復興の折りには是非神戸にお立ち寄り下さい、心よりお待ちしております。

簡単ではありますが、取り急ぎお礼まで。

◆ 加納 基子

大阪労災病院様

この度は、御丁寧なお見舞どうもありがとうございました。今回の地震により、通信途絶・交通麻痺・火災と、大災害に直面し、信じられない様な光景をみながら生活しています。地震后、2~3日はこれが夢だったなら...と思っただけでしたが現実でした。当院も、ガス、水道が停止し正常可動出来ないものの、次から次へと運ばれてくる患者さんの為にみんなで力を合わせ必死に頑張りました。そんな中でのお見舞、やさしさ、とてもうれしく、ありがたかったです。

これからもがんばりますので、応援して下さい。

(P.S. お風呂に毎日入りたい...とずーっと毎日思ってます)

◆ 三浦、中村

この度の震災に際し、ご多忙中にもかかわらず行き届いたご支援、ご配慮をいただきましたことを心より厚くお礼申し上げます。

おかげさまで水も出る様になり、少しずつではありますが、復興への兆しも見えてまいりました。御一同様のお心遣いには、スタッフ一同心より感謝しております。

今後の一層のご親交をお願いしてお礼のご挨拶とさせていただきます。

本当にありがとうございました。

◆宮田久美子、大西 千佳、張 莉恵

まだ々寒さ厳しい毎日ですが看護部のみなさまには、いかがお過ごしでしょうか。

この度は心あたたまってお心遣いをいただきありがとうございました。心より感謝いたしております。

思いもよらなかった地震によりガスも水道も止まり、暖房のない寒くて凍えそうな中で仕事をしていたので送っていただいた、衣類やくつ下がとてもありがたく、身体だけではなく心までも暖かくしてくれました。今はガスが出ないだけでずっと生活しやすくなりました。

みなさまの心遣いに報いられますよう、神戸のためにがんばりたいと思っております。

看護部のみなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

取り急ぎお礼まで。

◆中

岡山労災病院看護部長よりの手紙です



(c)1996神戸労災病院(デジタル化:神戸大学附属図書館)

あとがき

あの『阪神大震災』から1年が経過しました今日、街には震災復興の活動がみなぎっております。

この度の大地震におきましては、私たち神戸労災病院看護部もいろいろな面で、皆様から温かい心そして、身にあまります援助の手をさしのべて下さった方々に感謝の気持ちでいっぱいでございます。そして再び起こってはならない災害時の心得も兼ねまして、文集を作成することに致しました。

この1年、私たちの心もある一面では復興という面があったかもしれません。

この文集が、私たちの貴重な反省、また教訓の一助となることを望みます。

文集委員 大釜 厚子

<震災文集委員>

都倉 一枝	大釜 厚子	森本 桂子
松林 かおり	尾坂 ひかり	寺杣 やよい
真殿 ひろ子	堀 美智代	告 弘美
千々 和陽子	佐伯 和美	