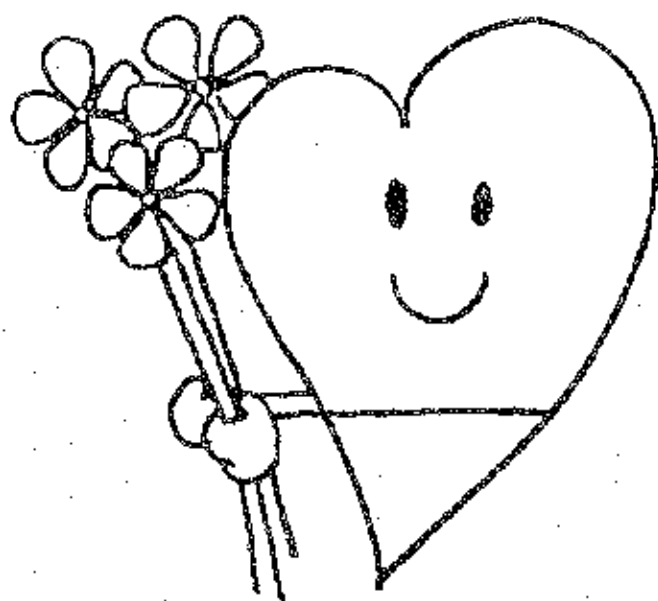


「聴く」ことから始まる！

－阪神・淡路大震災支援活動報告－



大阪YWCAこころのケア・ネットワーク

目 次

はじめに	辻 加代	1
	鹿野 幸枝	2
こころのケア・プロジェクト活動概要		
こころのケア活動		3
ビタミンIプログラム		8
こどものためのプログラム		13
被害者相談室の開設		14
全体をふりかえって		14
スーパーバイザーおよびコーディネーター		
こころのケア・ネットワーク	山上 皓	15
阪神大震災における心理的被害者援助の試み	小西 聖子	17
阪神・淡路大震災におけるメンタルヘルス・ボランティアについて	西澤 哲	38
災害下の思春期精神医学	岡田 幸之	42
こころのケア・ネットワークからみたボランティア活動	金 香百合	52
活動を担った方々		
心のケア・ネットワーク基地に教会を使用して	築山 泰三	59
こころのケアとボランティア活動	西原由記子	60
「こころのケア・プロジェクト」に参加して	岸岡 孝昭	61
	堀河 昌子、峯 陽子	
	大西 恵万、大畑 知子	
	猪狩 公子、高田 朋子	
	南 弥生、原 一枝	
	横田 康生、森田 仁	
	片山 ゆみ、清水 純子	
	大田 康子、坂田美恵子	
1年を経過する神戸から帰って	三木 祥子	75
あなたの心に	渡辺恵美子	76
梅田センター「仮設住宅訪問グループ」から	秋山 佳子	77
「チャイルドケアボランティア実践講座」をともにして	石原 順子	78
わいわい神戸っ子	大同 敬子	79
被災された方々の思い	岡田 清子	81
	立身 富子、エイ・ティン・ライン	
	井土スミ子、所 佳子	
	門之國麻矢ちゃんの母、植塚 瑞永	
	神戸YWCA救援センターボランティア通信	



心のケアワークショップ

講演「奥尻から阪神まで——心のケアを考える」	85
シンポジウム	86
「こころのケア」ボランティア座談会	90
これからにむけて	95
大阪YWCA緊急救援活動	96
大阪YWCA阪神大震災義捐金・救援金・クリスマス募金ご協力者	97
神戸YWCA救援センター概要	99

資 料 編

ボランティア登録、研修などで使用した資料のリスト

配布資料 こころのケア ～災害のあとに～

集会および研修会の案内

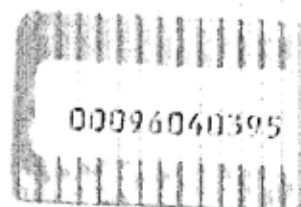
新聞および専門誌の記事



’95年2月 福池小学校 こどもカーニバルにて



’96年2月 大阪市淀川区十八条地区にて



「私の『神戸』」との想いあらたに

——震災ボランティアの活動をふりかえって——

大阪YWCA会長／こころのケア・プロジェクト長

辻 加代

亡き母の生まれ育った神戸。神戸は私にとって特別のひびきをもつ。ものごころついた時から
のなつかしい思い出の場面が母と共に焼きついている。両親を2才と5才で亡くした母は、祖父
母と叔父夫婦に育てられた。戦争で焼失した山手の家で、初めて見たライティングビュロ。戦後
母の叔父の家族の中に、たった一人で過ごした夏休みは、少し大人になった様な気持ちを味わった。
塩屋の高台から遠きとおる様な青い海を画いて、母の従妹（画家）に手ほどきを受け乍ら、夏休
みの宿題を仕上げた充実した日々へとスリップさせてくれる。1995年1月17日、千里山
のマンション4階でぐっすり眠っていた私は、突然地がえぐられ、建物ごとくずれ落ちるのでは
ないかと思う程強いショックを感じた。テレビから徐々に被害の現実が知らされ、激震地に住む
人達のショックは想像を絶する事なんだと感じた。電車が動いた18日、夫と息子はそれぞれ勤
務地神戸に向かった。夫は阪神甲子園駅から歩いて青木へ。あまりの悲惨な光景にショックを受
けた。息子は阪急西宮北口駅から歩いてバイクの置いてある六甲道へ。かろうじて助かった自分
のバイク（ヘルメットは紛失）を見つけ出しそれ以後救援の大事な足となる。

1月21日、心理士のケリー・レモン・キシさんのお申し出で、災害により内面にたまった心
理的リアクションを吐き出す為のアメリカでの心理療法の技術を教えて頂き、大阪YWCAのこ
ころのケアネットワークを立ちあげるきっかけとなった。

こころのケアネットワークのボランティア募集に対し、沢山の方々がボランティアの決心をし
て下さった。同時に専門の先生方の協力のお申し出を頂き、スーパーバイザーとして多くのボラ
ンティアとスタッフを支えて頂いた。それぞれの『神戸』への想いが結集されたのではないかと
想像し、感謝の思いで一杯になる。

1月27日、青木駅近くの国道2号線ぞいで、湯茶サービスに参加した時、第1回の仮設申込
日で、帰りに一服された方々と道端に座り込んでお話を聴いた。頭に怪我をされた若いお母さん
には、一週間後、神戸YWCAの救援センターで偶然にもお会いした。神に感謝せずにおれない
出来事は何度かあった。芦屋西教会の建物が大丈夫だった事。小原前総幹事がマンションの全壊
で芦屋西教会にお母様と避難されていた事。芦屋西教会のお部屋をこころのケアに開放して下さ
った事……。

1996年4月13日、被害者相談室開設記念講演会で「被害からの回復」と題して小西聖子
先生が、冒頭、被害を受けた方の失ったものの大きさから、どう声をかけていいかとまどうが、
聴く事の作業なしに声をかける事は出来ないと話された。聴く事から始まる事を強く感じた。

被災された方々の傷ついた気持ちと、「私の『神戸』」の回復を切に祈ります。私たち一人ひと
りの思いと行ないが、神に用いられる事を願いつつ。

湯茶サービスの設営・片付けを全面的に引き受けて下さった福田重坦さんが、8月('95)に天
に召された。その働きを憶え心から感謝いたします。

感謝と祈りをこめて

大阪YWCA総幹事 鹿野 幸枝

先日、ある会合で臨床心理士の黒木賢一さんにお会いした。黒木さんには、私たちがこころのケア活動を始めたばかりの頃、芦屋西教会でのボランティア・ミーティングに来ていただいて、芦屋や東灘地区で訪問活動をするに当たっての留意点などをお話いただいた。芦屋に心療オフィスを構え、東灘区に住んでいらした黒木さんは、ご自宅マンションは半壊で住めなくなり、被害の少なかった仕事場に寝泊まりしながら、被災地を文字通り駆けずり廻って救援活動にあたっていた。日頃、柔和な彼の顔が、言いようのない怒りと悲しみでひきつっていたのを、今もはっきりと思い出す。その当時の心境を「地震直後は、ただならぬ出来事に茫然とし、リアリティがもてず、離人的な無感覚状態ですべてが『夢のような現実』であった。人も街も混乱した中で、家族の安否を確認したのちサバイブしていくのに数日かかった。（中略）傷ついた街を見ていると自然に涙が溢れ出てきたり、大阪に出ると「私たちはこんなひどい目にあっているのに」と怒りの感情が出てきたり、突然落ち込んだりもした。」（皇和書店発行『こころの臨床a・la・carte』1995年6月号）と記していっしょに。

「被害の少なかった大阪の人間には、被災した人たちのほんとうの苦しみや悲しみはわからない」との思いが、ずいぶん長い間、私を悩ませた。実際、神戸に住んでいる友人から「こころのケアなんて言うけど、なんか違うのよね」と言われもした。

しかし、「よそのもの」の私たちにも、「聴く」こと、「共感する」ことはできる。そして実際、ひとりひとりのボランティアが、まさに「聴くこと」に徹することによって受け入れられ、こころの通いあう関係を築いてきたからこそ、この活動を今日まで続けて来ることができたのだと思う。

日本では初めてといわれる、災害時のボランティアによる「こころのケア」活動は、高い意識を持ったボランティアと、指導に当たってくださった多くの専門家と、コーディネートにあたった大阪YWCAの、三者の力がうまくかみあって生み出され、続けられてきた。ここに、活動の記録を小誌に残すことができ、嬉しく思う。あってはならないことだが、今後の同種の活動の一助になればと願っている。一部のボランティアの方々には、早くに原稿を依頼しておきながら、忙しさにかまけて作業が進まず、出来上がりがこんなに遅くなってしまったこと、また、すべての記録を網羅するものではなく、あくまでも中間の「さしあたり」の記録であることをお許し願いたい。

多くのボランティア、専門家の方々の、身を徹しての働きによって続けられた活動であるが、特に、ボランティア募集の初めから駆けつけてくださった小西聖子先生をはじめとする東京医科歯科大学犯罪被害者相談室の皆さん、芦屋西教会に震災後のほぼ2ヵ月間泊まり込んで指導に当たってくださった自殺防止センター所長の西原由記子さん、ユニークなキャラクターで常に私たちの気持ちをリラックスさせてくださる西澤哲さん、そして、活動の拠点を提供してくださった芦屋西教会、神戸YWCAの皆さんに、この場を借りて、心からのお礼を申し上げたい。また、物心両面で有形・無形のお支えをいただいた多くの皆さんに、感謝の意を表したい。

非日常が日常となってしまった被災地に住む人たちにとって、安心して生きることのできる日が一日も早く来ることを祈りながら。

こころのケア・プロジェクト

—— 大阪YWCAこころのケア・ネットワーク ——

阪神大震災の後、救援物資を中心にした支援が緊急に行われたが、「心」に関する支援にはあまり目が向けられなかった。今回のような極度の災害を受けた後には、特別な緊急時のさまざまな「心の傷」を癒すことが重要であるとのケリー・レモン・キシさん（心理カウンセラー）の提案を受けて、「被災者」から「生存者（サバイバー）」として、立ち直っていかれることをお手伝いする活動を始めた。（1995年1月～3月）

今年度は、時間の経過とともに「心」そのものへのサポートからソーシャルワークやコミュニティづくりに関わるサポートへと移行した。また並行して、'95年3月から子どものためのケア活動「こくベキッズビタミンIプログラム」を企画し、子どもに関わる新たなボランティアを募集して活動を開始し、一年を通じてプログラムを行った。

1. こころのケア活動

(1) 設立の経過

- 1/18（水）・緊急救援活動開始（詳しくは大阪YWCA緊急救援活動の項参照）
- 1/19（木）・ケリー・レモン・キシさんから連絡あり
大阪YWCAに会場提供他の協力要請
- 1/21（土）・カウンセリング関係者が集り、呼び掛けと学習会（約40人）
 - ・学習リーダー（ケリー）、通訳と資料翻訳（小森井根美）
 - ・大阪YWCAからの資料提供（現地状況組織化のポイント）と企画案の発表
- 1/22（日）・大阪YWCAで活動計画書の作成とプレス・リリース、ボランティアの募集開始
- 1/23（月）・ボランティア応募電話殺到（この日より続く）
 - ・北海道教育大学の藤森立男助教授より北海道奥尻島の災害後ケアの情報と資料の提供の申し出がはいる
- 1/24（火）・夜／ボランティアへの勉強と説明、打ち合わせ（約100人）
講師：小西聖子（精神科医、犯罪被害者相談室）
- 1/25（水）・昼／ボランティアへの勉強と説明、打ち合わせ（約50人）
講師：岡田幸之（精神科医、犯罪被害者相談室）
 - ・夜／芦屋生活心理研究所で打合せ
黒木賢一（臨床心理士）、高橋哲（臨床心理士）、西原由紀子、金香百合
- 1/27（金）・活動直前ミーティングとトレーニング（ロールプレイ）
- 1/28（土）・活動開始日
芦屋方面と東灘区方面とに分かれて避難所の訪問

(2) 活動の経過

こころのケア活動（巡回訪問）

▼第1期（1/28～2/28）

「大阪YWCAこころのケア・ネットワーク」の名のもとに募集したボランティアと専門家など約100名が、2泊3日毎の泊り込みで、毎日各地の避難所を巡回訪問した。顧問とスーパーバイザーが現地でボランティアのスーパーバイズとケアにあたった。

現地基地（第1期・第2期）を日本キリスト教団芦屋西教会にお願いし、4月2日までの活動の拠点とした。

訪問地域：芦屋市、東灘区、灘区、中央区、兵庫区、長田区

▼第2期（3/1～4/2）

活動のさらなる継続が必要と判断し、第2期の活動を決定。現地リーダー5人を委嘱し、活動体制を強化した。関西地域のボランティアに加えて、関東地域の「心のサポートミッション」からボランティア約70人が新たに参加し、第1期に続いて巡回訪問を実施。現地基地で宿泊しての毎日の活動はこの期で終了。

▼第3期（4/10～6/30）

継続しての訪問活動が望まれている避難所を中心に、日帰りでの定点活動を始めた。そのためのボランティアチームを新たに組織し、再研修を実施した（ボランティアは2～3月の活動経験者から選抜）。5月からは一部に仮設住宅の訪問を開始し、5グループが定期的な訪問を地道に続けた。個人ケースも継続。

▼充電・及び仮設住宅調査期間（7/1～9/30）

避難所・特機所などへの継続的な訪問を行った。また同時に仮設住宅の状況を調べるための活動も随時に実施した。

▼第4期（10/1～'96年1/31）

地域型仮設住宅個別訪問（週2～3回）とコミュニケーションを支援するためのあらゆる活動を行った。同時に、地元の市民ボランティアを養成する講座を実施した。

▼第5期（2/1～）

県外での仮設住宅訪問ボランティア（週1回）の育成と訪問活動に力を入れている。



自転車隊 さア出発！

(3) 活動内容

- ①被災地（避難所や仮設住宅）において対面方式で話を聴く
- ②被災者の方々の「心のケア」に関する情報を提供、パンフレットや資料の配布
- ③特に子どもや高齢者、障害者の「心のケア」を支援する
- ④「心のケア」を助けるための物質的、人的援助、研修の実施
- ⑤「心のケア」に関わる団体のネットワークづくり

(4) 組 織

▼第1期（'95年1/28～2/28）

願 問：西原由記子（自殺防止センター所長）
ディレクター：鹿野幸枝（大阪YWCA総幹事）2期以降継続
プログラムディレクター：金香百合（大阪YWCA幹事）2期以降継続
マネージメント：早坂美恵子（大阪YWCA会員）1期～3期

▼第2期（3/1～4/2）

現地リーダー：木村泰子、河野直子、藤野好美、矢野ひとみ、山口恵理子
スーパーバイザー：小西聖子（東京医科歯科大被害者相談室）、岡田幸之（東京医科歯科大被害者相談室）、西澤哲（大阪府立こころの健康総合センター）、西原由記子（自殺防止センター）

▼第3期以降（4/10～）

スーパーバイザー：小西聖子（東京医科歯科大被害者相談室）、岡田幸之（東京医科歯科大被害者相談室）、西澤哲（日本社会事業大学 4/1～）

▼こころのケア・プロジェクト

プロジェクト長：辻加代

願 問：小西聖子（東京医科歯科大被害者相談室）、岡田幸之（東京医科歯科大被害者相談室）、西澤哲（日本社会事業大学 4/1～）
（'95年4月～'96年3月）

小西聖子（東京医科歯科大被害者相談室）、西澤哲（日本社会事業大学）
（'96年4月～）

メンバー：河野直子、鹿野幸枝、西原由記子、早坂美恵子、平木貴美子
（'95年4月～9月）

秋山佳子、岸岡孝昭、鹿野幸枝、平木貴美子、堀河昌子
（'95年10月～'96年3月）

秋山佳子、岸岡孝昭、金香百合、楠本節子、鹿野幸枝、東和、平木貴美子、堀河昌子
（'96年4月～）

担当幹事：金香百合（'95年4月～'96年3月）
坂上信子（'96年4月～）

(5) ボランティア

- ▼第1期開始にあたって募集し、説明会を2回実施（150人中約80人が登録）
〔望む経験〕カウンセリング基礎知識、電話相談、教育学・心理学専攻等

〔条 件〕①毎週火曜日の勉強会に参加可

②心身とも健康な人（20歳以上の男女）

③期間中に3日間（2泊3日）以上活動できること

▼第2期開始にあたって、東京の「こころのサポートミッション」からボランティア（大阪YWCAを参考にした研修を受けた）を受入（60人）これに1期ボランティア継続者を加えて実施。

▼第3期は従来のボランティアの中から継続登録した者で実施。

▼第4期・第5期は継続者に加えて、地元市民ボランティアを育成すべく「実践的ボランティア養成講座」を実施し、新しいボランティアの獲得に努めた。

(6) 主な研修会

1/24 ボランティア向け勉強会・説明会（夜 約90人）

1/25 ボランティア向け勉強会・説明会（昼 約60人）

2/8 こころのケアに関する関係者／団体ネットワークの会合（約20人）

2/14 自治体職員、教師のための講習会（約15人）

2/15 青少年団体関係者・青少年リーダーのための講習会（約110人）

4/9 長期ボランティアのための研修 講師：小西、岡田、西澤

6/10～11 一泊研修（於：神戸市いこいの家）

6/21～7/1 アメリカの「災害時の子どものこころのケア」に学ぶ

NCC（日本キリスト教教会協議会）を通じてアメリカから2人のファシリテーター（バーバラ・ウィーバー、ドリス・ウィリス）が来日。

計4回のワークショップを実施。

10～11月/2～3月

市民ボランティア養成実践講座 ～地元のやる気を咲かせよう～

▼仮設住宅訪問ボランティアコース

講師：前田圭子（神戸YWCA）、金香百合他

11/10～12/8 計5回

・神戸市内の仮設住宅にかかわる新しいグループにつながる（10人余り）

2/17, 24 計2回

・大阪市内の仮設住宅にかかわるボランティアを育成

▼チャイルドケアボランティアコース

共催：阪神淡路大震災被災子ども支援の会

講師：岡田幸之、石原順子（阪神淡路大震災被災子ども支援の会）、南陽子（阪神淡路大震災被災子ども支援の会）

10/28～11/26 計3回

・被災地域に住む青年たちが参加。ビタミンIリーダー等につながった。

3/4, 11 計2回

・芦屋市女性センターとの協力で実施

▼仮設住宅訪問ボランティア経験者研修

4/12 講師：加藤寛（兵庫県精神保健協会こころのケアセンター）

※他団体への講師派遣（多数）

(7) シンポジウム

① 国際ボランティア・シンポジウム（'96年3月 読売新聞社主催）

シンポジストとして金香百合参加。

② 活動報告会（'95年7月）

- ・東京（会場：東京YWCA／こころのサポートミッションのボランティア向けに）
- ・大阪（会場：大阪YWCA／ボランティア、関係者向けに）

③ 地域に生きるボランティア ～震災から学ぶ～（'96年3月2日）

講師：神田裕司（神戸カトリック鷹取教会司祭）

シンポジスト：秋山佳子、岸岡孝昭、北山祥子、大同敬子

④ 心のケアワークショップ（'96年3月23日）

シンポジウム「心のケアとボランティア」

共催：朝日新聞厚生文化事業団

講師：藤森和美、岡田幸之、西澤哲、益田悦子、金香百合

(8) 配布パンフ

① こころのケア ～災害のあとに～（大阪YWCA作成） 45,000部

② 災害を体験した子どもたち ―こころの理解とケア―

（北海道教育大学人間科学教室／藤森和美・藤森立男作成） 10,000部

<協力／大日本インキ化学工業株式会社>

(9) 主な協力団体・支援団体・企業・個人（順不同）

日本キリスト教団芦屋西教会、東京医科歯科大学犯罪被害者相談室（山上皓、小西聖子、岡田幸之、穴田富美子）、西澤哲（日本社会事業大学）、西原由記子（自殺防止センター）黒木賢一（芦屋心療オフィス）、高橋哲（芦屋生活心理学研究所）、藤森立男・藤森和美（北海道教育大学）、長谷川浩一（青山学院大学）、小森芽根美、アメリカ・メソジスト教会連合（ドリス・ウィリス、バーバラ・ウィーバー）、市川佳津代（泰正会理事長）、大分出会いの村里親協力会（安東静夫）、朝日新聞大阪厚生文化事業団、関西テレビ青少年育成事業団、毎日新聞大阪社会事業団、ユースサービス大阪、大日本インキ化学工業株式会社、日本建設産業職員労働組合協議会、建設広報協議会、建設産業労働組合同盟、日本モトローラー、アメリカ商工会議所、ASTリサーチ・ジャパン、横河ヒューレット・パッカー、松下電器産業労働組合、NCC（日本キリスト教協議会）、神戸YWCA、神戸YWCA救援センター、関西いのちの電話、京都いのちの電話、神戸いのちの電話、女性とライフサイクル研究所、心のサポート・ミッション、京都生協労組「被災地に口紅をおくる会」、くるみ幼稚園、兵庫県精神保健協会こころのケアセンター他

(10) 報 道

以下の番組、新聞、雑誌等で取上げられた

ニュースステーション(朝日)、発信基地(NHK)、おはよう朝日です(朝日)、朝日新聞、毎日新聞、読売新聞、産経新聞、東京新聞、週刊朝日、北海道新聞、ジャパンタイムス、ボランティア元年(朝日ソノラマ)、世界(岩波書店)等

2. ビタミンI (あい) プログラム (子どもの活動)

＜「ビタミンI」の名称の意味＞

ビタミンは体外からしか補給できない栄養素。人と人とが関わる中で元気の栄養素を補給し合うことと、「私(I あい)」と「愛(あい)」両方の回復を願って名付けられた。

(1) プレプログラム

福池小学校子どもカーニバル (3/13 180人)

避難所内外に住む子どもたちに、遊びの場と感情を発散する機会を提供。心のケアをサポートするためのプログラムが工夫された。

(2) リーダーの募集とトレーニング

子どもの心のケアに関わるための新たなボランティアを募集。100人を超える応募のうち、書類選考と面接選考会を経て12人を決定。

リーダー会(週1回)、研修会、仕事会を実施。

(3) こうベキッズ・ビタミンI (あい) キャンプ

時 : 5月3～5日

所 : 兵庫県立三室高原野外活動センター

共催: 朝日新聞大阪厚生文化事業団

参加者総数: 110人

(被災地域に住む小学生70人)

組織: キャンプディレクター 金香百合

プログラムディレクター 早坂美恵子

スーパーバイザー 西澤哲

医療監査チーム 岡田幸之

キャンプリーダー 神戸YWCA・大阪YWCAの

リーダーと今回公募したリーダー



地震おぼけに一人ひとりの思いを書いた紙をわたす

♪ みんなでうたってください ♪

♫ 神戸キッズビタミンI座のうた

大きな夢^{ゆめ}もって みんなで手をつなぎ
まごころこめて めくもり とどける風^{かぜ}になりたい
失敗^{いふ}しちゃっても うまくできなくても
言葉^{ことば}にならない想^{おも}いをつたえる 風^{かぜ}になりたい
悲しみ^{かなしみ}のりこえ 勇気^{ゆうき}をふりしほり
はき出すあなたに 元気を^{げんき}をわけたい
元気・勇気・やる気・笑いとまごころを
出会った人につたえたい
ぼくらは ビタミンI座 ぼくらは ビタミンI座

- ①プログラム 第1日目 オリエンテーリング、インド舞踊練習
 三室シアター {アメリカンゲーム、インド舞踊、パペット
 ショー(テーマ/地震)、テディベアのプレゼント}
 第2日目 仮面づくり、鳴物づくり、うどんパンづくり
 キャンプファイアー(地震おぼけと神様をテーマに)
 第3日目 グループタイム

②特に工夫したこと

- ・子どもの募集に際して、第1段階では避難所を個別訪問し、より状況の厳しい子どもたちに参加してもらおうとした。しかし結果的には、避難所からの参加者は2人にとどまった。
- ・ヒーリング・プログラムの開発に努め、専門家やスーパーバイザーの協力のもとで、効果的なプログラムが実施された。
 (例)インド舞踊、テディベア、仮面づくり、うどんづくり、など
- ・ボランティア希望者の多い社会的状況を考えて、ボランティアリーダーを公募し、新たにトレーニングを実施して組織づくりを行った。その結果、被災していた青年リーダー自身の癒しにもつながった。
- ・保護者のためのヒーリングを考え、説明会や思い出会では専門家からの「こころのケア」に関するお話や相談の時間を設けた。

③評価・検討

- ・ヒーリング・キャンプの名にふさわしい内容が準備でき、その結果、保護者のアンケートから読み取れるように、子どもの心の癒しに効果があった。
 (例) 落ち着きを取り戻された
 妹や弟にやさしくできるようになった
 家での台所の手伝いを積極的にするようになった
 夜尿症がなおった
 どもることが減った など
- ・このキャンプの準備段階から、被災地域の青年を巻き込んでいくことによって、子ども(小学生)以外の人々の癒しにも効果があった。
- ・保護者会の企画でも、保護者の不安や悩みを専門家が聴くことにより、安心を与え、心の癒しに効果があった。
 もちろん、キャンプ中の3日間が保護者のリフレッシュになったことはいうまでもない。
- ・準備期間が短いにもかかわらず、リーダーを公募したことで主管者・事務局は大変であったが、上記②の効果を考えると、そのことの労苦は報われた。
- ・公募リーダーが今後も継続して被災地域の子どもの活動(月1回)を実施していくことになり、キャンプの広がりも着実に実を結んでいる。
- ・1996年1月の阪神大震災1周年の時まで、子どものための活動は続けていくことになった。月例会・一泊キャンプ・一周年メモリアル プログラムなど

(4) こうベキッズ・ビタミンI座〈夏キャンプ〉

- ・ちびっこ芸人を養成し、仮設住宅を訪問・公演活動するという構想のもとにビタミンI座(いざ)を旗あげした。
- ・I座のモットーは「元気、勇気、やる気、笑い、そしてまごころ」。
- ・目標は、子ども達がパフォーマンスの練習を通して元気を回復することと、公演を通して被災地の大人達に元気を回復してもらうこと。

時 間 : 8月18～20日

キャンプ地 : くるみ幼稚園(西宮市/園長・大阪Y会員所佳子)

公 演 地 : 王子南仮設住宅(神戸市中央区)

参 加 者 : キャンプ32人(子ども17人)、公演約110人

(5) こうベキッズ・ビタミンI座〈秋冬キャンプ〉

夏と同様の目標をもって、新しくI座を結成。

①練習 10/29,11/11,11/23,12/9,1/13(くるみ幼稚園)、1/14(神戸YWCA)

②クリスマス公演



12/23 神戸平安教会
(神戸市灘区) 116人

12/24 御旅仮設住宅
(神戸市兵庫区) 64人

12/25 くるみ幼稚園
(西宮市) 65人

③地震1周年追悼公演

「じしんがきても、春くるもん」

1/15 神戸YWCA

110人



- ・特別出演/南京玉すだれ(馬場たかし)
- ・夏よりも長期にわたったのでリーダーの準備は大変であった。しかし、子どもたちの成長や心の癒しという点では目をみはる効果があった。加えて、リーダー自身(被災体験をもっている人も多い)の癒しと成長がはかられた。
- ・報道関係取材/日経新聞、NHK週間こどもニュース、NHK衛星放送、CATV

(6) 子どもの活動への助成団体

朝日新聞大阪厚生文化事業団、毎日新聞大阪社会事業団、NCC教育部(日本キリスト教協議会)

じしんがきてちほろくろもん
ニだんべ、ドの上で
フガースー フガースー
カタカタ
おかあさんが あさですよ、て
おこしにきてくれたんかな
カタカタバタン
おや おとうさんとおかあさんが
また けんがしとらんかいな
ガタバタ、ソカチ、ソバリソ
こり、あ じしんだあー
目かあかん
や、とあいてもまっくわや
お兄ちゃんどこー
おとうさん
おかあさん

じしんきてから
ドロドロゲリピー なっちゃった
おかゆたべても なおろへん
くすりのんでも なおろへん
おかあさんにだいてちほろくろもん
また つぎの日
ドロドロゲリピー なっちゃった
きょうきょう
ピボピボ ウォーソウター
ハリコイター
ブルブルブルルル
いえまでゆれる
よしんがきた
ピク、ヤク、
まいにち まいにち
グッ、ピク
ガラ、ピリ
しばうしたろ よしんにたれた
ドロドロゲリピー なくなっちゃ



おとうは つぶれへんか、たけど
おとうさんのかいしゃは
カシゲシヤ
きょうきょう、つてるやろか
ポーナスないんち、つか
おかあさんの ひとりと
なにか ええことないやろか
おにいさんふたりで
ええことあるよー
ばくが おる
わたしも、いてるもん
おかあさんのホッペに
りょうほうから チュッしたら
そっや、た
そっや、た
ふたりがいてくれるもんねー
って、おかあさん
ヤウウ、てだいてくれたんや



リリリにおもちゃい、ばい、つめて
ひなんぐにも、てい、た
みんな、すてきにいて、と、て、た
また、つかいたいおもちゃ、まね、たけど
くろいおぼいして、た
い、ぼいおるから、がまんがまん
とろろ、ば、がまん、の、い、い、い
ゴジウが
ガンがソトソト、ふみつぶして
たまにたまに、すて
ま、ち、に、ひ、つ、けた、み、たい
また、た、が、の、て、る、か、ま、し、た、へん
やけの、は、ら、み、て、た
風に、な、み、た、か
ボウリンと、ふく、かんて
目を、と、した、は
ボト、と、お、ち、た

あまのおわり、ふんた、リ、イ
また、あ、が、て、て、い、へん
よしんが、き、た、かり
ご、あ、が、て、て、て、い、へん、の、か、た
た、れ、と、も、ま、の、中、に、も、て、て、た、ろ
あ、ん、せん、て、お、も、て、て、い、へん、と、ち、つか
ひと、さ、し、た、な、で、リ、イ、と、ま、し、ま、し、て
ま、ま、の、け、た、ろ
さ、き、ほ、が、ち、び、と、あ、かい
み、と、い、ち、の、め、が、た
なに、い、ち、の、は、な、か、さ、く、ん、や、ろ
か、た、し、ピ、リ、が、え、え、え
さ、い、たら、じ、し、ん、で、ひ、な、ん、し、て、た
リ、ウ、ス、の、と、も、だ、ち、に、も、み、せ、て、あ、げ、よ、と
よしんが、きて、も
は、ち、は、こ、わ、が、ら、へん
は、ち、の、つ、き、は、ぜ、たい
は、る、さ、も、ん
は、る、が、く、る、も、ん



3. こどものためのためのプログラム

(1) こうベキッズ・ビタミンIプログラム

期 日	プログラム名	場 所	参加数
3月13日	子どもカーニバル	福池小学校	180名
5月3日～5日	ビタミンI キャンプ	三室高原	110名
7月16日	好好水ギョウザ大作戦	神戸YWCA	40名
8月18日～20日	パフォーマンスキャンプ	くるみ幼稚園	120名
9月17日	ポスト・パフォーマンスキャンプの会	くるみ幼稚園	31名
10月8日	とりたて食べたいいもほり隊	仁川ピクニックセンター池	28名
11月26日	染色ワークショップ	大阪YWCA	29名
12月23日～25日	ビタミンI 座 クリスマス編	御旅仮設住宅他	245名
1月15日	ビタミンI 座 施設1周年追悼公演	神戸YWCA	110名
3月17日	ビタミンI 座 '96トキソヤ宣言	篠山山麓運動場、手塚裕史記念館	28名
6月9日	ビタミンI プログラム	ポートアイランド第6仮設広場	予 定
7月14日	ビタミンI プログラム	ポートアイランド第6仮設広場	予 定
8月5日～9日	ビタミンI サマースクール	神戸YWCA	予 定
9月8日	ビタミンI プログラム	ポートアイランド第6仮設広場	予 定
9月22日～23日	ビタミンI キャンプ		予 定
毎月第2日曜日	ビタミンI プログラム	ポートアイランド第6仮設広場	予 定

(2) わいわい神戸っ子（大阪YWCA千里センター青少年部活動として実施）

期 日	月例会内容	場 所	参加数
2月18日	もちつき他	くるみ幼稚園	150名
3月5日	ひなまつり	くるみ幼稚園	64名
4月8日	花見	万博公園	48名
6月10日	手品に挑戦	くるみ幼稚園	49名
7月7日	七夕まつり	生田神社境内	3000名
8月26日	アドベンチャー・ザ・フィールドアスレチック	六甲フィールドアスレチック	51名
10月1日	わいわいウォークラリー	神戸・芦屋市一帯	60名
11月26日	秋のスポーツ大会	グリーンピア三木	31名
12月9日	神戸子どもクリスマス	神戸YWCA	73名
1月27日	たこあげ大会	兵庫県中競艇センター他	59名
2月24日	のだじまん大会	くるみ幼稚園	38名
4月28日～29日	わいわいトリップ	淡路島青年の家	96名
随時実施			

4. 被害者相談室の開設

災害時の「心のケア」にかかわって発足した「大阪YWCAこころのケア・ネットワーク」の今回の働きが高く評価され、東京医科歯科大学・被害者相談室の指導のもとに大阪YWCAに恒常的な「被害者相談室」(電話相談)を開設することになり、そのための研修と準備が始まった。

開設に向けて顧問の先生方への依頼、大阪府警への挨拶とポスター・パンフレットの配布依頼、電話相談やカウンセリングの経験者を対象にボランティアを募集し、5回の研修を行なった。25人の認定者を得、総勢31人が、1日2人体制で月曜から金曜の10時から16時まで電話相談を受けることとなった。犯罪災害、事故に遭った被害者のための心の相談室として用いられるようにと願う。

4月13日、「被害からの回復」と題しての開設記念講演の中で、小西先生は一人ひとりの被害を大事にして、本当に言いたいことが言える安心できる場の提供の意義と、答がないところで聴いていくボランティア側のメンタルヘルスの大切さを話された。顧問の先生方の継続研修とスーパーバイズを受け合う仲間づくりを心がけたいと思う。

5. 全体をふりかえって

金 香百合

災害時の「心のケア」が今ほど取りざたされることになるとは予想もせず、無我夢中で活動してきたこの1年。紙面に紹介しきれないほどたくさんの、実にたくさんの人々の実践と協力と支援があってここまでできた。感謝の思いと、なお続いている被災地域での復興復興への戦いを胸に刻んで、思いを新たにしたいと思う。

今回の活動にみられる大きな特徴をボランティア活動の視点に絞って挙げてみる。

(1) 常にボランティアを養成しながらの取り組み

募集とともに必ず研修を継続実施して常にボランティアの質の向上をはかったことは、ボランティア団体の老舗として大阪YWCAが誇れることである。

(2) 意識の高いボランティアが集まった。

(3) ボランティアをサポートするのに最もふさわしい専門家が多数得られた。また、非常に労力を注いで関わってくださり、実に恵まれていた。

(4) 活動の発足時に数名の既存の大阪YWCAの若いボランティアの有能かつ精力的な働きがあったからこそこの活動は生まれ、継続した。

(5) 災害発生時に大阪YWCAはすでに、ハード(建物、電話、FAXなど)とソフト(スタッフ、ボランティア、ノウハウ)の両面をもっていたので他団体に先駆けて活動を起こすことができ、継続することができた。

こころのケア・ネットワーク

——大阪YWCAの皆様との出会いの日々——

東京医科歯科大学難治疾患研究所教授

犯罪被害者相談室 代表 山上 皓

人生には色々な出会いがありますが、大阪YWCAの皆様との1年間を振り返ってみますと、組織にもまた幸せな出会いがあるのだとつくづく思います。大震災の混乱のさなかでめぐり会った二つの組織が、手を携えてこの春「大阪被害者相談室」を開設するまでに至りました。この1年間の道のりを今思うと、感慨もひとしおです。

震災の直後、私たちは多くの人々と同様の無力感にとらわれました。4年間の犯罪被害者相談室の活動で培った心のケアについての知識と経験があるとはいっても、現地は混乱を極めている上、遠隔の地でもあります。私たちの小さな組織だけでは責任ある援助活動は出来ないの、援助に関わる資格は無いのだと自らに言い聞かせておりました。

治療的な援助とは、本来、責任を伴うものです。援助者として自ら関わろうとする者は、自ら開始する治療的援助が一応の終結を迎えるまで、必要に応じて、援助活動の一貫性、継続性を保証出来るような体制を整える責任が当然あると、私は思います。

大阪YWCAが「こころ・サバイバル・ネットワーク」を立ち上げるということを私に最初に知らせてくれたのは、神戸市須磨区在住の桑原和子さん（教室の元秘書）です。震災直後の電話で無事であったことを知ってから、桑原さんには、その後私がNOVA（全米被害者援助機構）からCRT（クライシス・レスポンス・チーム）派遣への協力を求められたときに、現地の状況などについて助言をいただいておりますが、その中で、新聞に載った記事のことを知らせてくれたのです。

初めてこの知らせを聞いたとき、私は、その活動の主体が「大阪」の「ボランティア組織」であるということに、強く心を引かれました。私は以前から日本の社会もボランティア活動をもっと大切にしなければならないと思っておりましたが、欧米諸国での被害者援助活動におけるボランティアの活躍ぶりを見てから、その思いを一層強くしておりました。いつかは、ボランティアの方々と一緒に被害者援助活動をしたいと強く願っておりましたが、一方で、もし実現するとしても、日本の現状を思えばそれはまだまだ先のことも思っておりました。それだけに、この知らせを聞いたときには、一条の希望の灯を見る思いがいたしました。

じきにケリー・レモン・キシさんから詳しい資料が小西さんのところに送られてきました。拝見して、大阪YWCAの優れた企画・組織力が窺われ、この方達と一緒になら、私たちも一定の役割を責任をもって果たせるかも知れないと思いました。小西さんも同じ気持ちでしたので、NOVAの件で神戸に赴く際に大阪YWCAを訪ねてもらうことにしたのです。突然の訪問は、大阪YWCAの方々を驚かせ、また警戒もさせたようですが、幸いなことに、私たちはじきに相互信頼の関係を築いて行くことが出来ました。

「こころのケア・ネットワーク」の皆様にも初めてお会いできた日のことは、今も鮮明に私の記憶に残っております。初めての神戸訪問の帰途、私は大阪YWCAに立ち寄り、夕

刻、ボランティアの方々の研修の場面に立ち会いました。大勢のボランティアの方々が手を携えて真剣に学びあう熱気の中で、私の胸には、深い感動とともに、ふっと「ボランティア元年」という言葉が浮かんで来ました。そのときの情景がその感動とともに、今もときおり、まるで昨日のことのように胸に浮かびます。

あれから1年、「こころのケア・ネットワーク」の地道で着実な活動ぶりをお知らせいただくたびに、皆様にお会いできて良かったと思います。私自身直接この活動に関わることはあまり出来ませんでしたが、相談室のスタッフが協力を求められたときには可能な限りそれに応えられるよう、教室の体制を整えてまいりました。大変な1年でしたが、辻さん、鹿野さん、金さん、そして大阪YWCAに集われる皆様にお会いするたびに、こころ洗われる思いで、新たな勇気を与えられてきました。

「こころのケア」の活動の中で、犯罪被害者相談室のスタッフはアドバイザーとしての役割を務めることが多かったのですが、私たち自身も皆様との関わりの中で、とても多くの貴重なことを学ばせていただきました。それを大切に、私たちはこれから、東京でもボランティアの方々と一緒に被害者援助活動を行える体制を整えようとしております。

この1年間で、組織としての犯罪被害者相談室も大きく成長し、4月には研究室内に「被害行動学(学A)研究部門、指導教官・小西聖子助教授」が新設されました。同時に誕生した「大阪被害者相談室」とともに、健やかに育ってほしいと願っております。

1年間を思いかえしてみますと、震災の直後より、私たちは活動の中で本当に多くの方々の善意に出会い、励まされ、支えられてまいりました。私たちがここまで来られたのも、皆様のご支援のおかげだと、あらためて思います。慌ただしさの中で、御礼申し上げる機会を失したことも多々あったように思います。最後になりましたが、ここに、これまでお世話になった皆様に、あらためて、心より深く感謝申し上げます。

日に日に濃くなる街路樹の緑、つつじの赤。忙しい都会の生活をしていても、この季節になると、毎年何回かは身近な風景のみずみずしさに、感情を動かされることがある。けれど去年の記憶には桜も新緑も出てこない。それを感じる余裕を私は持っていなかった。いや、ちょうど去年の今ごろ、被害者カウンセリングの講習をしに行った神戸のK女学院の、人の気配のない少し壊れた庭に、色とりどりに春の花が咲いていた光景だけが思い出される。静かで自然で、その時の私の心とはあまりにも対照的な光景だった。

私にとって昨年の1月24日以来の「心のケア・ネットワーク」での活動は、自分自身にも大きな影響をもたらした。災害時のサポートの方法、ボランティアの力、コーディネートの重要性、メディアの影響力、専門家という枠の限界と、またその効用、多くのことを考え学んだと思う。そしてサポートに関する知識も飛躍的に増えたが、疑問もまた同じくらい増えた。

そして何よりも「心のケア・ネットワーク」に関わった多くの人と出会ったことは何にもかえがたい価値ある体験だった。

私は大阪YWCAが好きだ。そこに集まる女性（少ないながらも男性も）のエネルギーや自由さや優しさに触れるのは、震災後の厳しい状況の中でも私の喜びだった。深刻な状況にある被災者の援助をするのに、喜びなんてと言われるかもしれないが、むしろそのような感情が失われた、使命感だけに支えられるボランティア活動は長続きしないと思う。

ボランティアによるメンタルな被害者援助活動は、最初はなばなく宣伝され、続いて批判され、今ようやく等身大の評価がなされつつある、と思う。このような活動の有効性をきちんと評価しておくことが、私たち活動に関わった専門家の義務であると思う。私の総括に変えて、避難所訪問活動の内容についての分析を行った論文を載せていただくことにする。まだ分析途中で不十分なところもあるがお許し願いたい。正直言って震災以来の仕事の押し寄せ方は尋常でなく、すべきこともできないでいる状況である。

最後に、「心のケア・ネットワーク」から生まれた赤ん坊、大阪被害者相談室についてちょっと紹介したい。この4月にボランティアによる被害者の電話相談がスタートした。震災だけではなく、さまざまな被害について援助を行う相談室である。三木善彦先生というすばらしいスーパーバイザーを得て、相談室の力もだんだんあがってくるだろう。ただし、東京で被害者相談を始めた経験から言っても、活動が軌道に乗るまでにはかなり時間がかかる。あせらず気長に、可愛がっていただければと思う。

阪神大震災における心理的被害者援助の試み
An attempt to provide psychological victim assistance
after the Great Hanshin Earthquake

小西 聖子* 岡田 幸之*

西澤 哲** 佐藤 親次***

山上 皓*

*東京医科歯科大学

**日本社会事業大学

***筑波大学

Abstract

Objective: This study was conducted to assess the effect of an attempt by non-professional volunteers psychological crisis intervention after the Great Hanshin Earthquake on January 17, 1995. Methods: The Heart Care Network, A volunteer organization created under the aegis of the Osaka YWCA, attempt to provide outreach for earthquake victims experiencing post-disaster stress reactions. The overall goal was to improve victims' mental health. The authors analyzed 1024 records written by Heart Care Network volunteers who made rounds of emergency shelters and listen to victims' reports. Results: Eighteen variables were selected, and divided into 3 groups. Group A variables were related to post traumatic reaction, loss and bereavement, Group B variables were related to anxiety about the future and reaction to stressful life in shelters. Group C variables were related to stress coping and residential problems. Conclusion: Elderly victims had more contact with volunteers than other age groups, and were thought to be good subjects for outreach assistance. For the first two weeks after the earthquake, the main problem was post-disaster trauma. Stress coping began to increase 2-3 weeks after the earthquake.

はじめに

阪神大震災において「心のケア・ネットワーク」（大阪YWCA主催）は非専門家ボランティアによる精神保健分野におけるさまざまな対象、方法を設定した被災者援助活動を行ってきた（1）（2）（3）。著者らもこの活動に参加し、ボランティアの訓練、スーパーバイズ、活動運営にたずさわってきた。

活動の特色は次の二つの点にある。一つは、災害後の心理的な分野における援助活動であるということであり、今一つは専門家でないボランティアを中心とした活動であるということである。

わが国の災害史上、阪神大震災ほど大きな規模でのボランティア活動がおこなわれたことはなかった。また精神保健に関する援助活動についても、わずかに藤森らの貴重な取り組み（4）が見られる程度でその歴史は浅い。いずれにおいても、このような援助活動はわが国にとっては新しい試みであり、それ故にその評価も定まっていないといえよう。

心のケア・ネットワークのボランティア活動は避難所訪問を主軸に始められ、当初は地震による喪失や心理的外傷に焦点を合わせたものであった。しかし避難所のニーズの変化に基づき、1月末から始めた危機介入の方式は4月初旬から変更された。すなわち震災直後には有効だった一回限りのトラウマへの対処を中心とした危機介入が困難になってきたことが、ボランティアの報告から明らかになったからである。第二期には活動対象は数カ所の避難所に限定し、週一回の定期的訪問を行うようになった。

それではこのようなニーズの変化はいつ起きたのだろうか。「心のケア・ネットワーク」のような非専門家のボランティア活動においてはどのような問題を取り上げることができたのだろうか。それは客観的にとらえることが可能だろうか。本論では避難所訪問活動記録に基づきこれらの問題について分析を行いたい。阪神大震災におけるボランティアの記録を分析することで、今後の被災者援助の実践的な指針を得たいと思う。

関東大震災における援助活動

わが国における災害援助の民間団体の救護活動は、古くは関東大震災時にも記録されている（5）。各県より義捐金を送られ、日本赤十字社は地震当日より天幕を張って救護所をもうけている。愛国婦人会は「本部内に事務所を置いて活動を開始し、先づ九段郵便局の避難所として提供せる事務室以外を開放して一般罹災者を収容し、更に精華女学校・牛ガ淵公園・佛区大使館跡に避難せる約二千名の罹災者に対して本部と東京支部とが協力して炊出を行ひ、尚ほ罹災者中の小兒・婦人・老人を救済する為に、綿ネル単衣用の材料を購入し、本部内の婦人職業紹介所及實踐女学校の職員・生徒に裁縫を委嘱した。（6）」また、災害後の精神障害についても、警視庁大正大震災災誌（6）には、直後は興奮爽快となる精神病患者多く、災害後日がたつにつれ沈うつとなる型が増加すると述べられており、また公費入院患者534名のうちその他の精神病が36名を数え「その他精

神病と言える項目を設けしが震災に因る精神病にして未だ特殊の病名なく・・恐怖性精神病、感動性精神病、疲弊性精神病など記載セルモノノ如きは・・平時入院スルコト極めて稀ナルモノナリ。と、PTSDないし関連症状と思われる記載も存在する。

しかし、これらの大災害の後の知見は、我が国の精神医学の中に位置づけられることなく看過されてきた。災害時のボランティアによる援助活動も研究の対象となることはまれであった。この意味で我々は「経験のない」事態に突然放り出されたのである。

本研究の視点

従来災害時における援助は衣食住の確保、伝染病の予防など、物質面について行われてきた。しかし、近年の精神医学的調査は災害後に精神障害の発生が高率となることを示している。Raphaelら(7)は、自然災害における精神医学的な研究は以下のような問題点を含むとしている。

1. その災害はどのような次元を持つものか。
2. 災害の諸次元はどの程度ストレスフルであると知覚されたか。
3. 災害の間の行動。
4. 災害直後にはどんな反応がおこるか。
5. どんな変数が災害後の有病率に影響を与えるか。
6. 災害後の疾病はどのように予防され治療されるか。
7. 災害以前の精神科の病歴はポストトラウマの有病率にどのように影響を及ぼすか。
8. 誰からのどのような援助を被害者は求めているのか。

今回、主に8について我々は検討することになる。ボランティアの記録は、そのまま被災者における問題を反映するわけではない。①ボランティアが対象とした被災者、②ボランティアに被災者が話したテーマ、③ボランティアが記録すべきだと感じた内容は、それぞれ、①被災者全体、②被災者の抱えるすべての問題、③被災者のすべての発話に対し、バイアスを持って選択されている。ここで取り上げるのは、「こころのケア・ネットワーク」ボランティアは、どのような被災者と会い、どのような内容について聞くことが可能であったか、何を問題点として感じたか、ということである。

心のケア・ネットワークの避難所訪問活動

本論の分析の対象となる「心のケア・ネットワーク」の活動について簡単に述べる。

平成7年1月17日に起こった阪神大震災の後、1月22日に大阪YWCAからなされたボランティア活動「心のケア・ネットワーク」の呼びかけに応じて、一般の被災者を対象とした心理的援助を中心とする援助活

動を行った。

1)活動目的

被災地におけるボランティアの特性を生かした危機介入及び、メンタルヘルスに関連する援助を行う。

2)活動方法

多岐にわたる活動のうちここでは避難所訪問活動について述べる。

○被災者に可能な範囲内での危機介入を行う。またサポーターに話を聞くことにより、被災によるストレス反応の軽減をはかる。必要な場合は適切な他機関を紹介する。

○被災者にメンタルヘルスその他のサービスに関する情報を提供する。

3)活動内容（一部他のグループとの共催等を含む）

活動の内容、組織構成等により筆者らは活動を三期に分けている。

第一期（1月25日から4月2日まで） 芦屋西教会（芦屋市西山町9-14）を基地として、2、3人のグループに分かれ、徒歩、自転車での避難所を回り、被災者の方に声をかけ、話をきく。一回の参加は二泊三日とするが、繰り返しは可能である。活動終了後、ボランティアのメンタルヘルスを考慮して、参加者のグループセッションを毎日行った。また週に一回大阪でミーティング、トレーニングを行い、随時必要に応じて集中トレーニングの機会を持った。第一期はボランティアの構成によって前後半二期に分かれる。前半期（1月25日から3月7日まで）にはボランティア登録者75名、後半期（3月8日から4月2日まで）の登録者80名である。

第二期（4月13日から6月末） 当活動に対し要望のあった避難所数カ所を、メンバーを決めて少人数で定期的（週一回）に訪問した。交通の復活に伴い現地での集合解散で活動を行った。

第三期（7月以降） 7、8月は活動を休止し、仮設住宅へのサポート活動の調査期間とした。8月20日の避難所開鎖にともない、活動の対象を仮設住宅とし、定期、定点への訪問をおこなっている。また11月からは神戸においてボランティアの募集と研修をおこない、新たに活動を開始している。

対象：

上記三期のうち本論の対象となるのは第一期である。第一期避難所訪問活動の記録 総3663件の内、ランダムサンプリングを行った1024件を評価の対象とする。

この記録は、被災者と接触したボランティアによって、訪問当日、芦屋西教会において、所定の様式に従って記録されたものである。表1にその項目を示す。

また中心となる記録は自由記述であり、記録の長さは一件あたり平均100.3字（4文字-519字）で

ある。

方法：

1024件の記録を3人の評価者がランダムに3分の1ずつ分担し、39項目について内容を重複を許してレイティングした。記録評定の順序もランダムとし、時期、場所が特定されることによる評定の歪みを回避した。評価者は精神科医2名、臨床心理1名であり、いずれも、精神保健の臨床経験を持ち「心のケア・ネットワーク」の活動に参加し、トレーニング、スーパーバイズを行い、被災者に面接した経験を持っている。

結果：

1) 項目の選択について

記録数は週毎に変動している。各週間の比較を行うために、

$$\text{相対頻度} = \text{レイティングされた各項目数} / \text{その週の総記録数}$$

とし、39項目のうち第1-10週のいずれかの一週間において、頻度0.1以上を記録した18項目を選び出した。表2はその項目を示している。すなわち、ある週において少なくとも被災者の記録の1割がこれらの項目を含んでいることになる。

2) 性別、年齢

1024件のうち、被災者の性別が記録されているものが969件、女性が664件、男性が305件であった。年齢層は70-79歳を最多として0-12歳から90歳以上までの記録がある。

3) 活動記録の経過

活動の最初である1月22日からの各週毎に記録された被災者の数はグラフ1の通りである。2月26日-3月4日の期間はボランティアの交代期間に当たっており、前後の週に比べて投入ボランティア数は少なくなっている。

4) 記録の内容

A) 記録された項目の頻度

全期間を通じて記録された項目の集計はグラフ2のようである。「今後の住居の問題」「家屋の喪失」という住居の問題が最も多くを占めている。続いて「現在の状況に処処できている」という項目、「地震体験の内容」すなわち地震の時にどういう体験をしたかを話す項目が多く、ついで不安、怒りの感情、頭痛、腰痛などの身体症状、不眠疲労、避難所における家族以外の人との人間関係の問題があげられている。

B) 項目の分類

分類は以下の方法で行った。その結果、18項目が3グループに分類された。記録数の少ない4/2-（2人）

は分析から除いた。

(1) ピークの場所：多くの項目は最初の第1週において最高頻度を記録している。第1週に頻度のピークがある項目は18項目のうち16項目であった。

(2) 全体的な増減傾向：前半5週と後半5週に分け、それぞれの頻度の平均を比較した。第1週ピークを持つ項目は前半の平均値が高いが、このうち前半が後半の平均の2倍以上であるかないかによって分類した。

(1)、(2)により18項目は表3のABCD4群のいずれかに分類される。D群に分類される項目はなかった。グラフ3はA群(地震体験への感情、家族の死、知人の死、絶望、拒否、PTSRの症状、恐怖)グラフ4はB群のうち最高値が0.15以上の項目(怒り、地震体験の内容、不安、家屋の火災、全壊、半壊、法的社会的問題)、グラフ5は最高値が0.1-0.15の項目(避難所、社会における人間関係の問題、経済的問題、心身症的な身体症状、不眠疲労)、グラフ6はC群(対処できている、今後の住居の問題)の項目を示す。

考察

資料の特徴

本研究が対象とした資料は被災者から直接得たものではなく、避難所でボランティアが被災者に接触し、その記録を分析したものである。訪問活動は援助のみを目的として行われてきた。したがって避難所における被災者の問題をこの記録がそのままあらわしているわけではないことは先にも述べた。

ただし、避難所において多く行われたメンタルヘルスに関する質問紙による調査にもさまざまなバイアスがあるのであり、質問紙調査のすべての対象が正しく避難所の被災者の集団を代表し、その心理のすべてを捉えているわけではない。どのような調査にせよ、それが明らかにできるのは避難所被災者の限られた情報にすぎず、むしろその限界と視点を明確にすることこそ必要である。

その意味では本研究の資料は実践活動の記録として独自性をもち、静的に被災者の精神保健的問題を捉えるのではなく、実践につながる援助の分析として価値あるものとする。

対象被災者の年齢について

グラフ7に示されるように年齢は10段階に分かれているが全記録の10分の1を超える段階は0-12歳と50-59、60-66、70-79歳の4段階である。記録の対象となったのは低年齢の子供と高齢者が多いということになる。この理由としては第一に活動が昼間に行われたため、学校ないし職場に行く人は避難所におらず、学齢前の子供と主婦と年寄りが残っていることがあげられる。これらの対象となったグループはいずれもトラウマに弱いとされている(9)群であることは興味深い。

Terr (8) は子どもが衝撃を受けたときの反応について述べているが、子どもに対するこれらの記録の約3分の1がポストトラウマの反応を含む、喪失や地震に関する感情を述べている。学齢前の子供との接触は多くは一緒に遊ぶという形で行われており、仲間との接触や遊び場、遊具に欠ける子どもたちのニーズを満たすものとなっている。

「本人を残して家族以外の人は片づけに出ている。一人で遊んでいる。友達に会いたい。外で遊びたい。ずいぶん怖かった。今でもガラガラ音がするたびに怖い。怖い夢をよく見る。(1/28 9歳女)」

高齢者には一人暮らししないし高齢夫婦だけの暮らしであることを訴えたものも多い。また生活に必要な情報を発信、受信すること、サービス資源を利用することが不得手なために起こってくる問題も多い。

「夫がねたきりで、おしっこをとる。しびんがなくて困っている。早くほしい。洗面器でやっているがとても大変。すぐほしい。(泣きながら訴える) (2/8 60代女性)」

「交互に入退院を繰り返す老夫婦。二人暮らし、家は全壊。老後は食べることが唯一の楽しみだった。『しんどい』のくりかえし。昼の配給が始まるが『こんなもん食べれん』といって買ってきた刺し身やおにぎりを食べている。多々ぐちをきいていると、『こんなこといってもしかたない』と話す。(3/29 80代夫婦)」

これらの高齢者は喪失感や孤立感をボランティアに対して訴えることが多く、ボランティアの来訪を心待ちにする人もある。高齢者の孤独は災害の後にだけあるわけではなく、日常的な地域精神保健の課題の一つであるが、避難所という特殊な環境において、この問題が表面化し、強調されたと考えられる。これは現在の仮設住宅にも継続して存在する問題である。

Raphael (9) は高齢層に関しては、災害後の良好な立ち直りを示唆する研究も有るが、問題点を指摘した研究の方が多いとしており、高齢層は身内からの援助も含めて大切な援助の利用度が低いと指摘している。本結果における高齢者の占める高い比率は、サービス資源の情報を積極的に収集し、サービス資源を利用する事の不得手な孤立した高齢者にとっては訪問活動のような積極的なアウトリーチが効果的であることを示している。

三群の項目によって示される心理的問題

三群の項目の内容は、比較的明確に分かれている。

A群に属する項目はいずれも地震の体験というトラウマティックなストレスに対する反応を示している。恐怖、喪失、絶望、拒否「硬い表情でとりつくしまがない」トラウマ後の反応である記憶の脱失「地震後2、3日の記憶がない」などがあげられる。これらの項目は1月28日まで、すなわち地震後約二週間までにピークを記録し以後急激に減少し、低値となる。

B群に属する項目は、やはり最初が高値となるが、以後A群よりゆるやかに減少はするものの増減を繰り返しながら後半期にはほぼ横道いで第10週まで、すなわち4月1日まで保たれている。グラフ8における項目

は変化が激しいが、この変化は標本数が少ないため意味を帯たないと思われる。

C群は「対処できている」と「今後の住居の問題」であり、「対処できている」は1月28日までは頻度が0であるものが、2月半ばには急速に増加している。「今後の住居」は1月末から高頻度で話題にされており、3月には更に高まる傾向にある。

以上のように地震そのものの打撃についての感情、喪失の表現などは地震後2週までがピークとなりその後は少なくなる。地域住民へのトラウマへの対処を目的として掲げるならばこのあたりまでに介入は開始された方がよい。

自然現象としての地震が社会的な大災害として成立する過程のなかでのストレス反応は概ねB群に示されている。これらの項目は災害のより社会的な側面を示すものである。長引く避難所の生活上のストレスを示すものもある。避難所における人間関係についての記録の詳しい内容については小西（10）に具体的に述べたように、差し迫る住宅の問題を核として不安、気兼ねと不満が共存する状態である。室崎（11）によれば災害による避難生活の時期は危険回避期、混乱期、応急対応期、復旧期、復興期と、大きく5つの時期に区分される。避難所における生活はこのうちの混乱期を中心とした時期に当たり、これまでの多くの自然災害において被災直後から2、30日、目安はほぼ一ヶ月と見るができるという。三原山噴火において経験された一ヶ月の避難所生活は例外的に長いものとされ、避難者に疲れが見られると報告されてきた（12）。最大時31万人超、7カ月に及ぶ（平成7年8月20日避難所は閉鎖された。しかし実際には旧避難所には平成8年1月現在でも800人を超える人たちが生活している）阪神大震災の避難所生活はその期間、規模において如何に例外的な大きさであったかが分かる。避難所における生活上のストレスが3月以降の記録に大きな割合を占めていることは今回の震災におけるメンタルヘルスの問題の特徴であると思われる。

C群の「対処できている」はA・B二群と対照的な変化を示している。対処の内容はさまざまである。もちろんボランティアに対して「私は大丈夫です」という被災者が何の心理的問題も持っていないということではない。しかし、災害直後には見ず知らずのボランティアにも被災者はトラウマティックな出来事や感情について語っているわけであり、少なくとも3週を過ぎるとかなりの人たちは語らなくても対処することができる程度になるとはいえよう。むしろ問題は「住むこと」であり、避難所に生活しているという状況からは、生活上のストレスへの反応、今後の住居に対する不安が強く現れるのは当然のことである。

アウトリーチのボランティア活動は有効か。

「心のケア・ネットワーク」の精神的援助のためのボランティア活動は避難所訪問に中心をおくアウトリーチであるが、米国の全米被害者援助機構NOVAにおける災害援助ボランティア活動「クライシス・リスポンス・チーム」のマニュアル（13）から多くを参考にしてきた。

このような活動に対して初期から「専門家の領域へ素人が踏み込む危険性」「一回限りの危機介入の無力さ」等が指摘されてきた。前者について、ここでくわしく議論する余裕はないが、このようなボランティア活動の意図するところは治療ではなく、予防と適切な情報の紹介であり、Caplan (14) のいう一次予防および二次予防の一部、すなわちpreventionおよびinterventionの一部に相当することを強調しておきたい。

また今回、当初多くの「専門家」が被災のトラウマに関する適切な知識を欠いていたこと、専門家の数は対象となる被災者の数に対して常に不足すること、臨床の専門家にとっても、被災者と直接接することだけが援助ではないことも指摘しておきたい。我々のボランティア活動を維持するのにも、活動内部には専門家の存在が必要であった。オーガナイザー、トレーナー、あるいはデブリーフャー (15) といったそれぞれの仕事を行う専門家があってはじめて長期の活動は成り立っていくのである。そのような専門家の数は「心のケア・ネットワーク」においても不足していたと筆者は考えている。

Quarantelli (16) は、災害のメンタルヘルスへの影響に関する研究には、影響は広範で深刻であるとするものと、一時的には広範な影響があるが長期的には問題がなく積極的な影響もあるとする二派に別れているという。彼は多くの研究を比較して、災害の性質の差、対象の定義の違い、サンプリングの問題、方法論の違い、仕事を見つけたがる専門家、医療モデルに準拠するか、社会問題のモデルに準拠するかの違い、などによると論じている。これはどちらが正しいという問題ではない。メンタルヘルスサービスの供給者として活動していた者が社会問題としてのアプローチを行うこともあると彼は指摘しているが、「心のケア・ネットワーク」においてもまったく同様の変化が、避難所訪問という限定された機会のなかでおこっていると考えられる。当初から著者らは社会的援助も含めた援助活動―「カウンセリングをしに行くのではなく役に立ちに行く」ことを目標としていたが、避難所生活の長期化、仮設住宅への問題の移行のなかで、社会的援助への傾斜はますます明確になってきた。4月からの訪問形式の変更、仮設住宅における取り組みのあり方は、筆者らの事態の変化への認識を踏まえたものであったが、今回の分析はこのような選択が必然的であったことを裏付けている。

訪問に限らずどのようなアウトリーチがどのような対象を拾い出し、どのように影響を与えるかということについてもわれわれはさらに検討する必要がある。援助の実践に関してLindy (17) のアウトリーチに関する研究は示唆に富むものである。メディア、地域社会との接触、特定グループとの接触、直接の電話による呼びかけの4つの方法が試されている。

阪神大震災に関して当初行われたメンタルヘルスに関する議論が、精神科医療と心理的援助、専門家による治療と非専門的な援助活動の混同によって混乱したことを考えても (3)、有効な援助を行うためには、「被災者のメンタルヘルスの向上を図る」といった曖昧な目標を掲げるだけでなく、少なくとも、危機介入の対象、目的、方法を明確に定めることが必要であろう。

結論

- ボランティアによる心理的被害者援助の対象は相対的に高齢者が多く、高齢者をターゲットとした訪問による介入は短期長期にわたって有効であると考えられた。
- 避難所訪問ボランティアと被災者の間では住居の問題が、住居の喪失を軸に最も頻度の高い話題となっていた。
- ボランティアによって記録された話題は3群に分類され、時間経過と共に変化した。
- 災害そのものに対する直接の心理的反応が災害後二週間は話題として多く取り上げられ、記録されている。その後この話題は急激に減少する。感情では恐怖、絶望がこの型の変化をした。かわりに増加するのは「自分是对処できている」とする記録であった。住宅問題に関する不安は継続していた。
- 避難所の生活に基づくストレス、経済問題、などは災害直後に最高を記録するが、その後も引き続き問題となる。感情では怒りがこの型の変化をした。
- 災害時におけるメンタルヘルスの援助活動については、災害後の精神保健に関する一般的知識を持つだけでは十分でない。災害固有の特徴、被災者の特徴を把握し、援助の目的、対象、方法を明確にしながら有効性についての議論を進める必要がある。

おわりに

災害における被害者援助の研究の結果は次に生かされてこそ意味がある。しかし、Raphaelが述べているように、自然災害はそれぞれ固有の緒次元を持ち、心理的にも異なった次元をもって被災者の前に立ち現れる。阪神大震災におけるメンタルヘルスと危機介入における問題がそのまま次の災害に適用できるわけではない。これまでの日本における自然災害の記録からは、阪神大震災の特殊性もまた見えてくるのである。

ここでは今後の日本におけるメンタルヘルスの領域での災害援助活動について詳しく検討する余裕はないが、筆者らは本論における分析、その他のデータの分析を元にモデルを提出したいと考えている。

謝辞 混乱の中で、貴重な記録を残された「心のケア・ネットワーク」のボランティアの方々、膨大な記録の整理に関わってくださった犯罪被害者相談室 穴田富美子、金田ユリ子氏に感謝します。また「心のケア・ネットワーク」への参加について犯罪被害者相談室に対し経済的な援助を提供していただいた日本建設産業職員労働組合協議会、建設産業労働組合同盟、建設産業広報協議会に感謝いたします。

引用文献

- 1) 小西聖子、岡田幸之、山上皓、震災とメンタルヘルス。日本精神病院協会誌、第14巻7号、1995:749-754
- 2) Konishi T: Victimological Techniques for Japanese Victims, Second International Congress of Psycho-oncology, Full Text and Abstracts, 1995, 287-293.
- 3) 小西聖子: 阪神大震災における被害者援助とボランティア活動による危機介入の試み。日本社会精神医学会雑誌、1996(印刷中) 第15回日本社会精神医学会シンポジウムII: 現代社会における危機介入
- 4) 藤森和美、藤森立男: 北海道南西沖地震の被災者のメンタルヘルス、保健の科学 第37巻10号、1995:689-695
- 5) 内務省社会局: 大正震災史(下)。1926、三秀舎。
- 6) 警視庁: 大正大震災火災誌。1925、博文館印刷所
- 7) Raphael B., Lundin T., Weisaeth L: A research method for the study of psychological and psychiatric aspects of disaster. Acta Psychiatrica Scandinavica , 1989, Supplementum 353(80)
- 8) Terr L.: Childhood traumas. American Journal of Psychiatry, vol.148,1991:10-20
- 9) Raphael B.: When Disaster Strikes. Basic Books 1986. 「災害の襲うとき」石丸正訳、みすず書房、1988。
- 10) 小西聖子: 避難所における人間関係、現代のエスプリ「被災者のこころのケア」、88-95、至文堂、1996。
- 11) 室崎益照: 避難施設における住民生活 in「大地震の都市住民生活に対する影響に関する調査研究」、都市防災美化協会、1992。
- 12) 東京都総務局災害対策部: 昭和61年(1986年)伊豆大島噴火災害活動誌。
- 13) National Organization for Victim Assistance: Responding to Community in Crisis: Training Manual of Crisis Response Team; Washington D.C. ,1994
- 14) Caplan: An Approach to Community Mental Health.Tavistock,1961.
- 15) Talbot A, Manton M, Dunn P.J.:Debriefing the debriefers. Journal of Traumatic Stress, vol.5,No.1,1993
- 16) Quarantelli E.L.:An assesment of conflicting views on mental health: The consequence of traumatic events. In Trauma and its Wake, edited by Figly C.R. Brunner/Masel,1985.
- 17) Lindy J.D, Grace M.C, et al.:Survivors: Outreach to a reluctant population. American Orthopsychiatry,51(3),1981:468-478

表1 ボランティアによって記録された項目

記録を取った場所(避難所)

日付

午前午後

被災者の性別

被災者の推定年齢

被災者の健康状態

話の内容の自由記述

記録者名

* 年齢の段階は0-12, 13-18, 19-29, 30歳以上は10年刻みの段階とした。

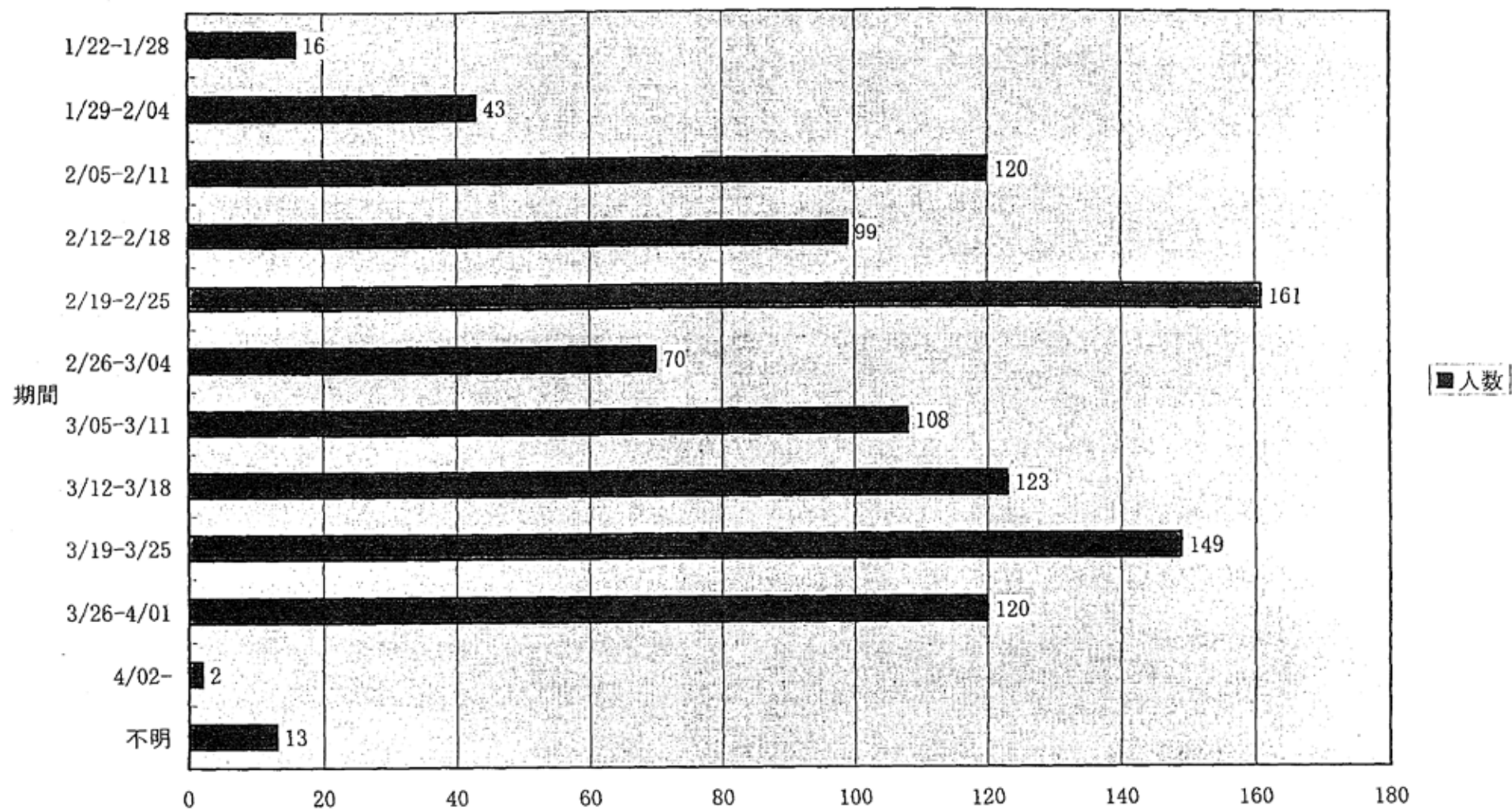
表2 項目とその内容

		項目名	内容の補足
1	地震体験	体験の内容	地震が起きたときの行動、状況など
2		体験への感情	地震が起きたときの感情
3	喪失体験	家族の死	
4		知人の死	
5		家の火災、全壊、半壊	家が火災に遭った、全壊または半壊した
6	地震後の問題	今後の住居	今後の住居(仮設住宅含む)についての問題
7		社会的人間関係の問題	避難所における家族以外の人との人間関係の困った問題
8		心身症的な身体症状	頭痛、消化器症状など心身症的症状
9		不眠、疲労	
10		PTSRの症状	解離を中心とするポストトラウマ症状(記憶障害、離人感、侵入的思考など)
11		感情	恐怖
12			不安
13			怒り
14			絶望
15		対処できている	コーピングの方法がある、大丈夫であるなど
16		経済的問題	収入(失業等含む)、支出に関する問題、社会的支援を求める
17		法的問題	法律問題で困っている、法的支援が必要であるなど
18		拒否	ボランティアと話をしたくない

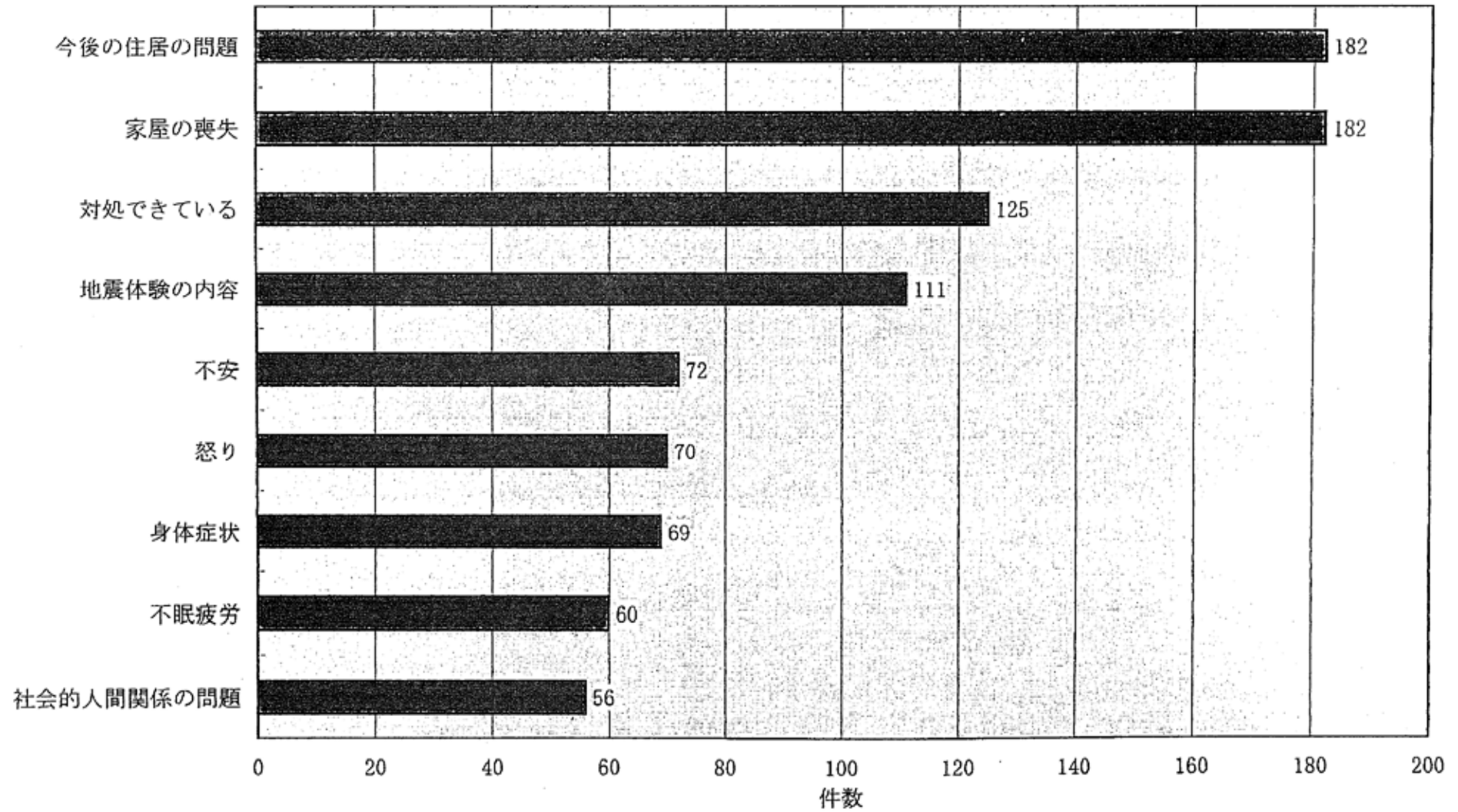
表3 項目の分類

	前半平均値>後半平均値の二倍	前半平均値<後半平均値の二倍
ピークが第一週にある	A	B
ピークが第一週にない	D*	C

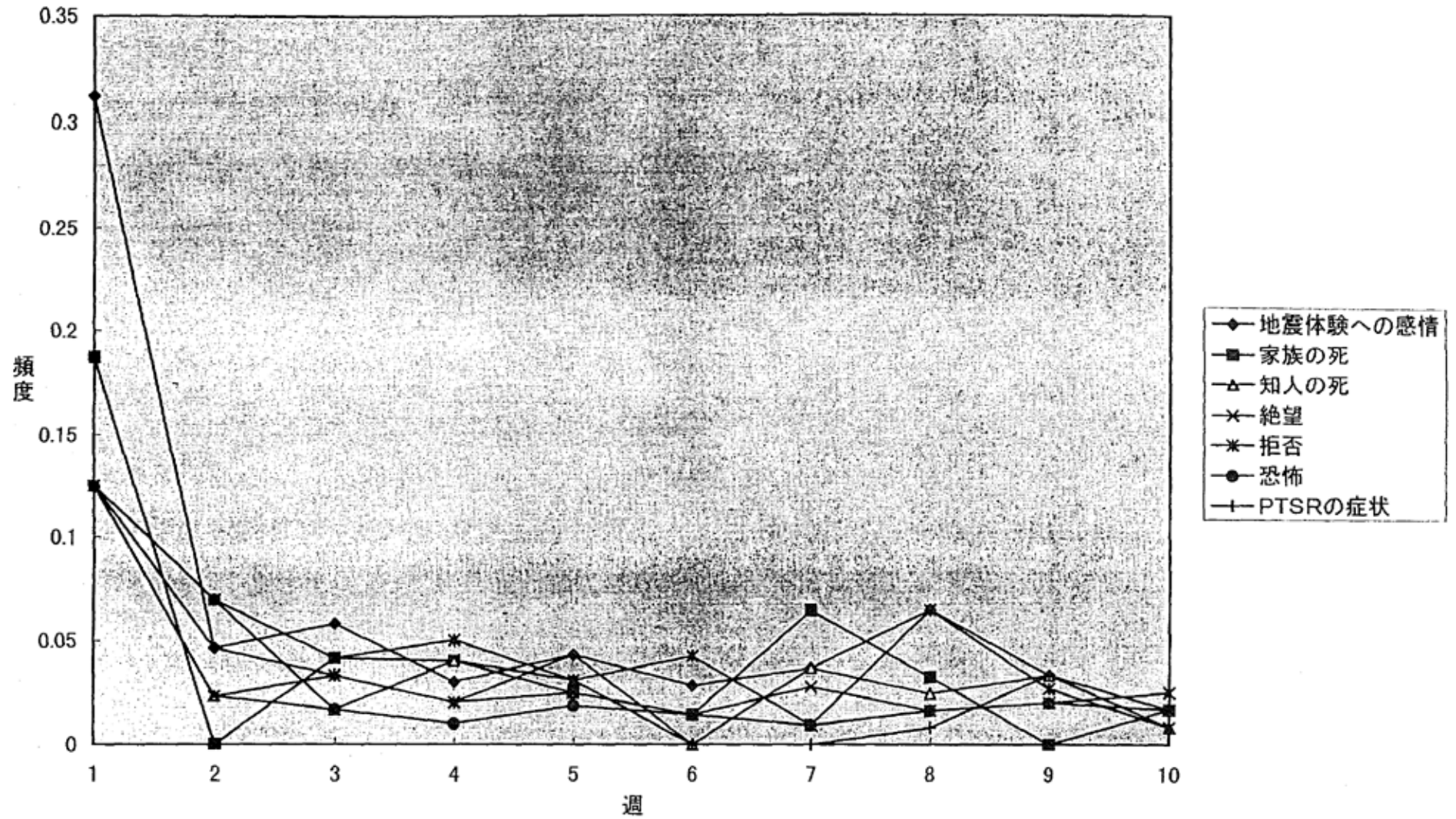
ｸﾞﾗﾌ1
週別記録人数



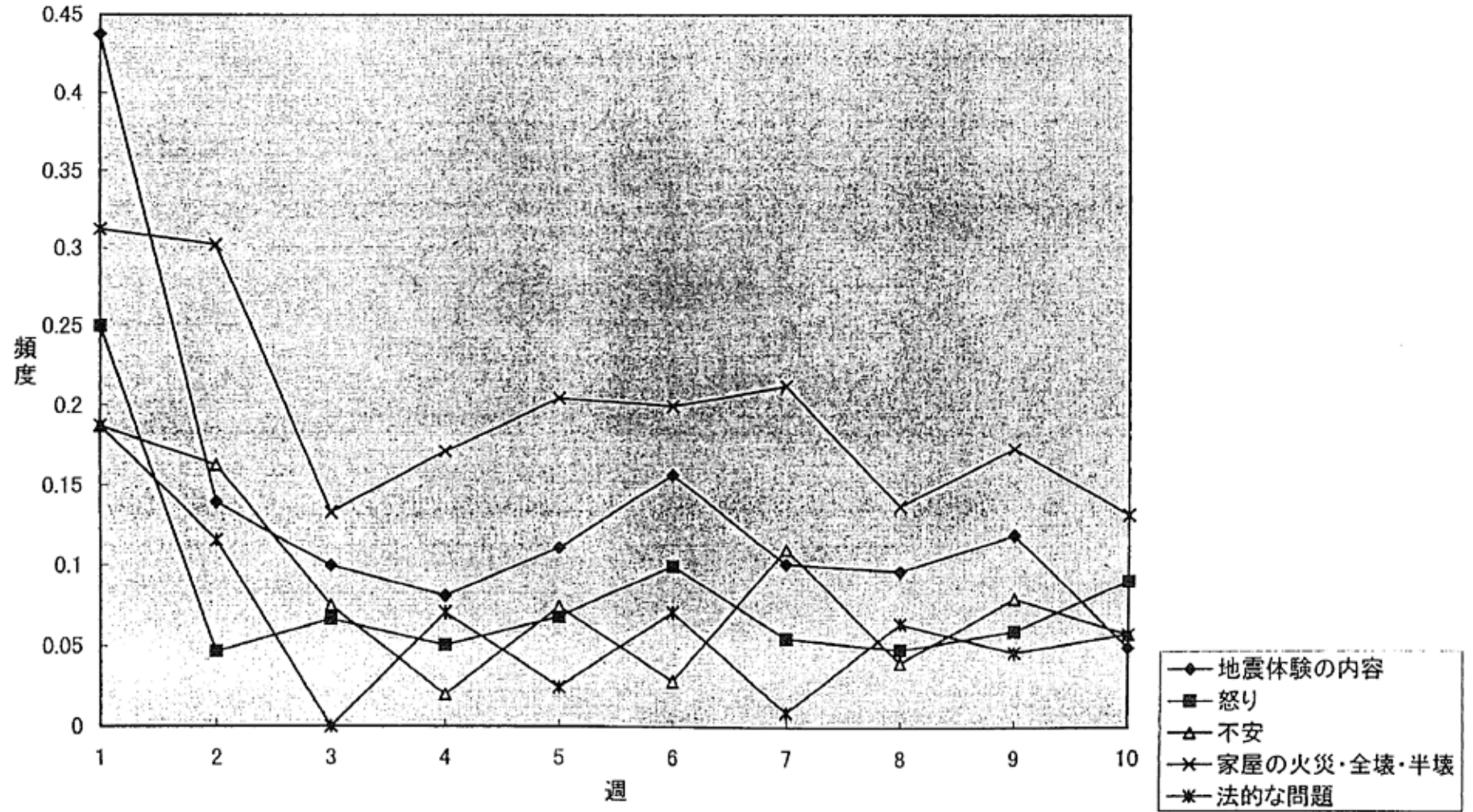
グラフ2 記録の内容



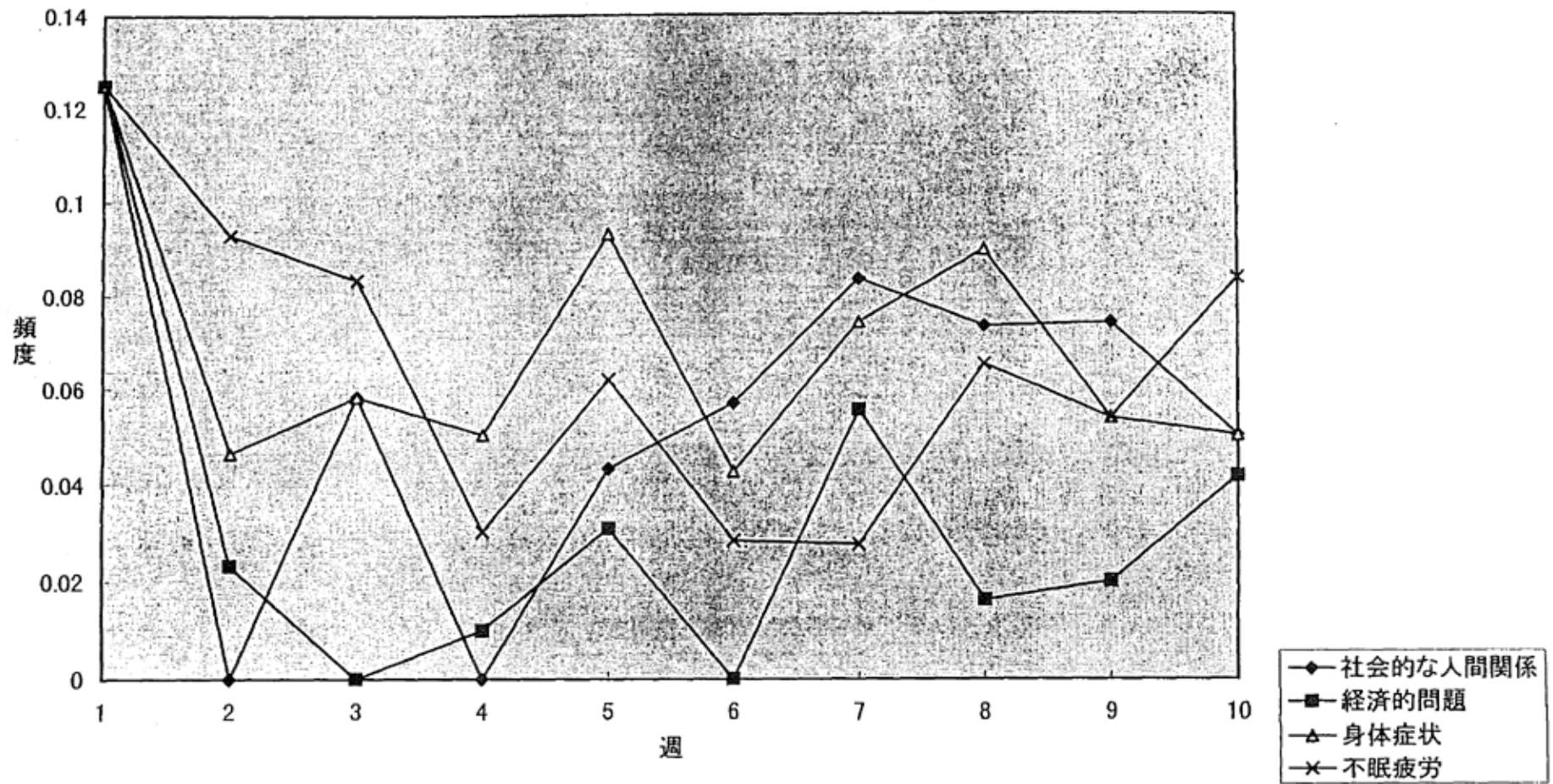
グラフ3 時間による変化(1)



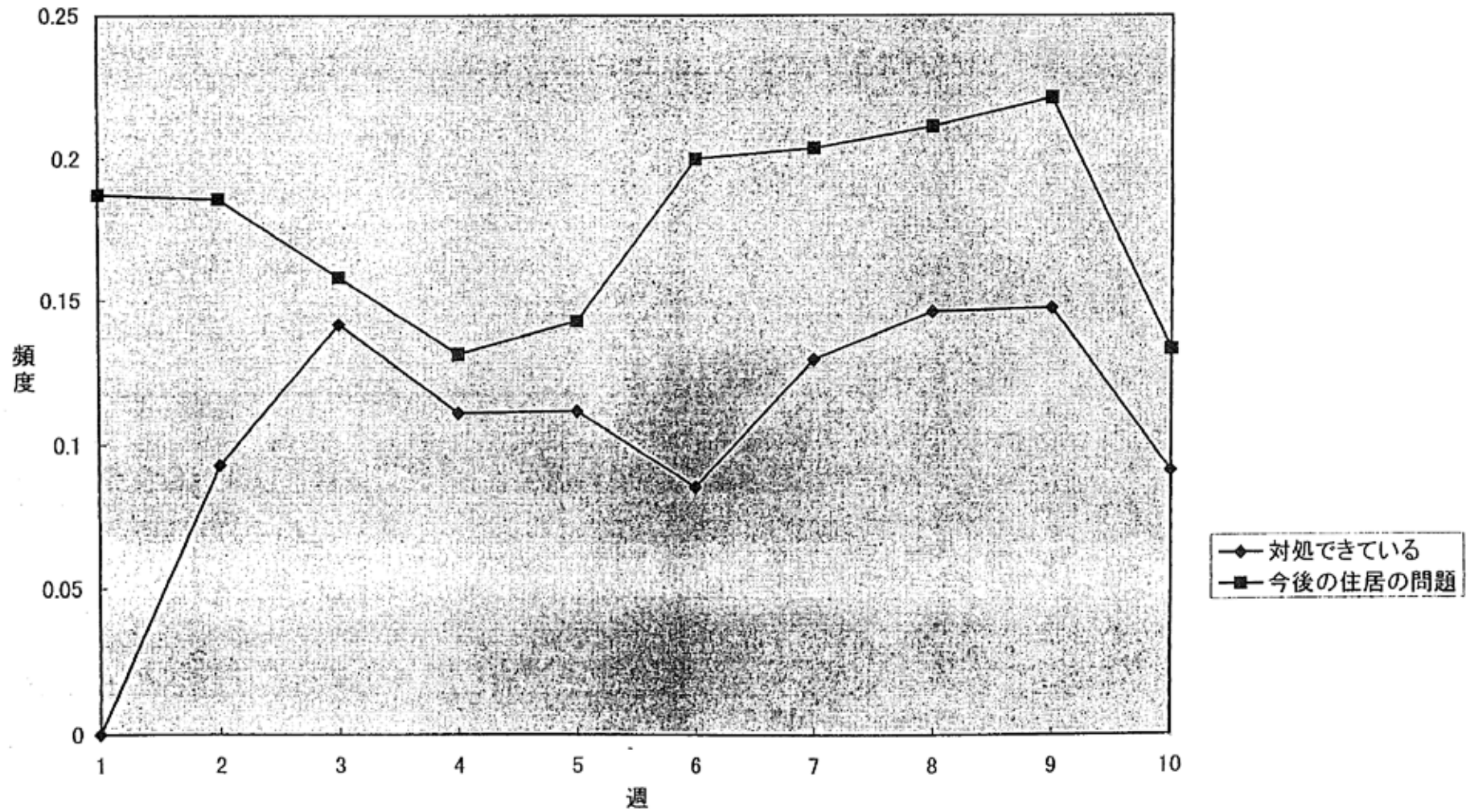
グラフ4 時間による変化(2)



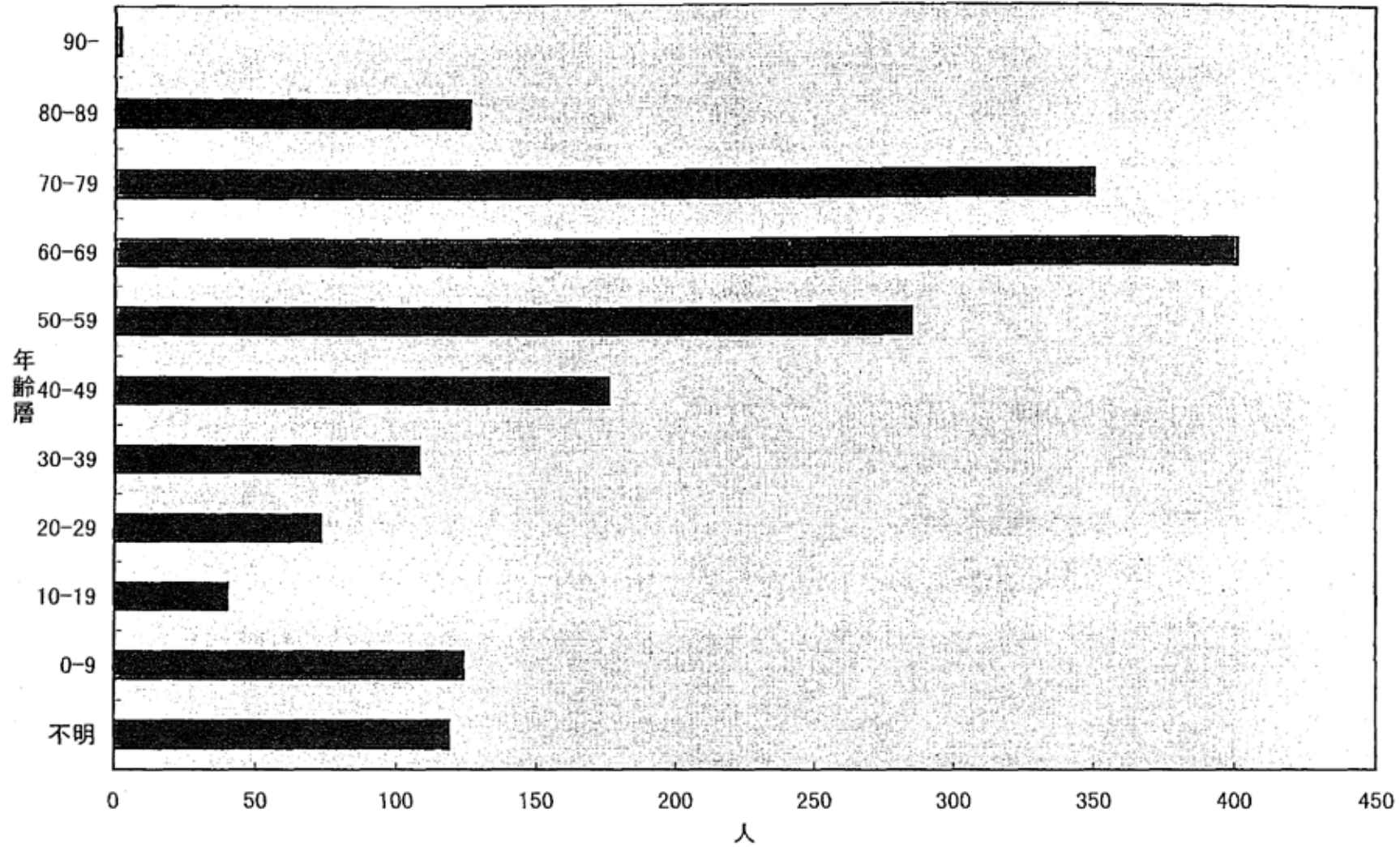
グラフ5 時間による変化(3)



グラフ6 時間による変化(4)



グラフ 被災者の年齢



I. ボランティア全般について

今回の阪神・淡路大震災で活動したボランティアの数について、正確な統計は存在しないものの、1日約6万人とも(1)延べ100万人以上とも(2)言われている。これらのボランティアは、その活動主体の類別によって、また、その専門性によって分類される。

a. 活動主体による分類

今回のボランティアは、各社会福祉協議会やボランティア・センターなどの行政補完型の団体や、YMCAやYWCAなどといった既存のボランティア団体を活動主体としたものと、新たに形成された(その多くは自然発生的に生まれたものである)団体とに大別される。本稿のテーマとなるメンタルヘルスに関わる活動を行ったボランティア団体の多くは、新たに形成されたものであった。

b. 専門性による分類

ボランティアは、さらにその専門性によって専門ボランティアと非専門ボランティアに大別される。

専門ボランティアとは、職業などに関連した自己の技術や専門性を提供するボランティアであり、今回の震災では、医療、建築、福祉関係、臨床心理士、弁護士、税理士、救命救急士、災害救助犬の訓練士などの専門家がボランティアとして参加している。また、本論のテーマであるメンタルヘルスに関わるボランティアとしては、精神科医、精神科看護職員、ソーシャルワーカー、臨床心理士などが活動した。

これら専門家ボランティアは、病院や保健所、児童相談所などの公的な機関や避難所に投入され、災害によってブレイク・ダウンした種々の機関を、補完・強化することがその活動の中心となった。

非専門ボランティアとは、職業などの自己の専門性と基本的に無関係な領域でボランティア活動に参加するものであり、今回参加したボランティアの大半がこのタイプのものであった。こうした非専門ボランティアの大半は、被災者の生活点(被災した住居、コミュニティ、避難所、仮設住宅など)に投入され、基本的には行政組織とは無関係に機能した。その活動は、被災者のライフ・サポートを中心とし、被災者のコーピング・スキルの補償を行った。

本論の考察の対象であるメンタルヘルス・ボランティアには、専門ボランティアと、上述のいずれにもカテゴリーにも属さない、いわば『半専門ボランティア』とがあった。ボランティアの活動領域の拡大にともない、現在、一般のボランティア活動に関しても、単なる善意や情熱だけではなく、ある程度の教育や訓練を受け、組織的な方針のもとに活動することが必要だとされてきている(3)。今回の震災では、電話相談ボランティアの経験者や心理学、社会福祉学などの関連領域の学生などによる、半専門ボランティアがメンタルヘルスの領域で活動したのである。

専門ボランティアとしてのメンタルヘルス・ボランティアの活動は、前述のようにインフラストラクチャーの補完・強化が中心であり、その輪郭はほぼ明らかであると言えるので、本論ではこの半専門ボランティアの活動について、以下に若干の考察を試みることにする。なお、専門ボランティアが抱える課題については、AMDAの活動報告(3)などを参照したい。

II. 『こころのケア』ボランティアについて

阪神大震災地元NGO救援連絡会議が実施したアンケート調査(4)は、ボランティアが

携わった援助の内容を「対人」、「物資」、「情報」に分け、その活動内容の継続的変化の分析を行っている。それによると、震災直後の緊急時には、物資の搬送や仕分けなど、被災者の最低限の生活ニーズを満たすための「物資」関連の活動が、活動内容全体の50%弱を占めていたが、時間とともにそのウエイトは次第に減り、震災後4週間が経過した頃には40%～38%程度にまで減少した。一方、話し相手や、高齢者や子どもの世話など、人あるいは心を対象としたサービスが全体に占める割合が、震災直後には30%弱であったものが、4週目には40%程度にまで増加している。このように、災害直後の緊急事態における物質的援助から、ボランティア活動のニーズも次第に、被災者の心のケアや、高齢者や障害者のケア、仮設住宅入居者への支援などに移っていったことがわかる。

こうしたニーズの変化に応じて、『こころのケア』という名称で、メンタルヘルスに関するボランティアの活動が展開された。こうしたタイプのボランティア活動は、わが国初の試みであったと思われる。今回、こころのケアが注目された背景には、河合が指摘するように(5)、日本人が心の問題に目を向ける余裕ができてきたことや、霊仙や奥尻における臨床家・研究者の活動があると考えられるが、こうした要因が専門家のみならず、従来精神保健に関わっていなかった人々をも動かす結果となったようである。

今回活動したこころのケア・ボランティアには、例えば『心のケア神戸』(1995年2月7日発足)のように、カウンセリング未経験者による電話相談や避難所訪問活動を行ったボランティア団体もあったが(6)、こうした団体の活動がどのような成果を挙げることができたかについては、今のところ資料が不足しており検討を加えることができない。こうした非専門家によるこころのケアの動きに対して、たとえば河合(5)などのようにきわめて否定的な見解を示す専門家もいるが、こうした批判も自分たちが経験したことの印象の域を出ず、何らかのデータに基づいた検討は今のところなされていない。

ここでは、前述の大阪YWCA『こころのケア・ネットワーク』の活動の分析を通して、半専門家によるメンタルヘルス・ボランティアの活動について検討する。

Ⅲ. 『半専門家』ボランティアによるメンタルヘルス活動

a. 大阪YWCA『こころのケア・ネットワーク』の活動

大阪YWCAの主催で始まった『こころのケア・ネットワーク』は、被災者のメンタルヘルス・ケアを目的に、カウンセリングや電話相談などの経験者を募集し、ボランティア活動を行った。

活動時期はその活動内容に従って3期に分類される。第1期(1995.1.25～4.2)には、2～3人のグループに分かれて各避難所を訪問し、被災者の話を聞くことを中心に活動した。第2期(4.13～6.30)には、数カ所の避難所に定点を定め、定期的訪問を行うことで継続的な援助を行った。それ以降、現在に至る第3期では、仮設住宅への訪問活動を継続して行っている。この活動は前述のように半専門家を中心とし、第1期の前半には75名、後半には80名のボランティアが参加した。彼らの約半数は、これまでにカウンセリング関係のセミナーなどを受講していた。また、いのちの電話などの電話相談ボランティアの経験者、ソーシャルワーカーや看護などの医療関係者、心理学などの関連領域の学生がそれぞれ約10%含まれていた。

『こころのケア・ネットワーク』は、こうした現地での活動と平行して、ボランティアに対するトレーニングを実施した。特に第1期においては、毎日、活動終了後にデブリーフのためのミーティングを実施し、週に1回は、大阪YWCAにおいてミーティングおよびトレーニング・セッションを行った。また、全期間を通して、必要に応じた集中トレーニングやスーパーヴィジョンを実施した。なお、筆者は、東京医科歯科大学難治性疾患研究所の小西聖子医師、岡田孝之医師らとともに、この活動のスーパーヴィジョンにあたった。

h. 活動内容の分析

ここでは第1期の活動について述べる。前述のように、ボランティアは2～3人のグループで各避難所を訪問し被災者の話を聞いた。ボランティアは、話の内容をすべて自由記載で記録に残しており、第1期の記録総数は3,663件であった。小西らは、この3,663件のうち、ランダムサンプリングによる1,024件を分析している(7)。以下にその結果を述べる。

1) ボランティアによる訪問活動の対象は相対的に高齢者が多かった。Raphael(8)が指摘するように、老年層は種々の援助の利用度が低く、アウトリーチが高齢者に対する援助として有効ではないかと考えられているが、本調査でも、高齢者をターゲットとした訪問による援助が有効であることが示唆された。

2) ボランティアと被災者の間では住居の問題が、住居の喪失を軸に最も頻度の高い話題となった。

3) 災害直後の2週間においては、災害に対する直接の心理的反応に関する話題が取り上げられることが多かった。また、これにともない恐怖や絶望などの感情表出が見られた。被災者が、災害直後にトラウマティックなストレスに対する心理的反応を訪問ボランティアに対し表現したことが、おそらくは長期にわたるPTSDなどの不適応的反応に対する予防的を持ったのではないかと推測されるが、この点に関しては、今後の長期的な調査研究が必要となろう。

4) 避難所の生活によるストレスや経済問題などの話題は、災害直後に最高を記録するものの、前述の災害に対する心理的反応とは違って、長期にわたって継続して記録されている。また、これにともなって、怒りの感情が表現されている。避難所生活によるストレスに関する話題が長期にわたって継続した背景には、今回の震災が大規模であり、そのために避難所の生活が例外的に長引いたことが考えられる。こうした事態に対しては、ボランティアによる傾聴を中心としたカウンセリング的な関わりに加え、ソーシャル・ワーク的なアプローチの必要性が指摘できよう。

以上、大阪YWCA「こころのケア・ネットワーク」のボランティアの活動を、記録の分析を通して概観してきた。半専門家のボランティアであっても、トレーニングやスパーヴィジョンの機会を提供することによって、トラウマティックなストレスを受けた人の話の受け皿になれる点は注目し得ると思えよう。

IV. まとめと代えてメンタルヘルス・ボランティアの課題を中心に

これまで、阪神・淡路大震災において活動したボランティアの活動を概観してきた。最後に、これら活動実践の検討に基づき、今後のメンタルヘルス・ボランティアの課題について述べる。

a. 今回の震災では、医療救護班に当初から精神科医が含まれるなど、専門ボランティアの活動については、ある程度のガイドラインが確立されたように思われる。これら専門ボランティアが抱える課題としては、行政との連携のあり方や資金面の問題点が指摘されており(3)、今後の検討が必要であろう。

b. 今回、メンタルヘルスの領域に関わるボランティアとしては、専門家以外に非専門家、半専門家による活動が見られた。今回のような大規模な災害の場合、専門家による援助だけでは、被災者のニーズを到底満たし得ないことは明らかであり、その際に専門家以外のボランティアの活動が意味を持つと思われる。その中で、非専門家によるメンタルヘルス活動がどの程度の成果を挙げたかは、資料が不足していることもあって、本稿では検討できなかった。本稿で分析の対象となったのは半専門家による活動であった。半専門家のに対して、災害時のメンタルヘルスやデブリーフィングに関するトレーニングを行ったり、

専門家によるスーパーヴィジョンの機会を提供することによって、ボランティアによる災害時の心理的な援助活動がある程度可能になると考えられた。

c. 半専門家のトレーニングとしては、今回の調査結果に表れた内容を参考に、被災時のストレス反応を中心にプログラムを構成する必要があるだろう。一方で、今回はなされなかったが、避難所での生活などの急激な生活環境の変化に対するソーシャルワーク的な援助に関するトレーニングも必要である。

d. 筆者が参加した『こころのケア・ネットワーク』の活動がある程度の成果を挙げ得た要因の一つに、もう一つの専門性、つまりボランティア・コーディネーターの存在があったように思われる。ボランティア組織が適切に運営されるためにはコーディネーターの存在は欠かすことができないものであり、宝塚市社会福祉協議会ボランティア活動センターの活動分析にもその役割の重要性が強調されている(3)。この点はボランティア全般に関して当てはまることであり、「市当局にボランティア・コーディネーター実務のノウハウがなかったことが、ボランティア志願者を活用できないという結果となった」(3)といった指摘もある。こうしたコーディネーターをどのように組織的に活用するかが、今後の課題の一つと言えよう。

参 考 文 献

- 1) 大阪ボランティア協会、月刊ボランティア、No. 303, 1995.
- 2) 兵庫県、阪神・淡路大震災におけるボランティア活動に関する調査結果, 1995.
- 3) 本間正明, 出口正之(編著) ボランティア革命: 大震災での経験を市民活動へ、洋経済新報社, 1996.
- 4) 阪神大震災地元 NGO 救援連絡協議会、「震災・活動記録室」中間報告, 1995.
- 5) 河合隼夫、心を蘇らせる、講談社, 1996.
- 6) 高木忠彦、震災ボランティアに参加して、こころの科学, No. 65, 1996.
- 7) 小西聖子, 岡田幸之, 西澤哲, 山上皓、阪神大震災における心理的被害者援助の試み、被害者学、印刷中.
- 8) Raphael, B. When Disaster Strikes. Basic Books, 1986. 災害の襲うとき、石丸正訳、みすず書房, 1988.

震災後、1年の半分以上を大阪と神戸で過ごしてきたような気がする。一時は新幹線の3時間が貴重な睡眠の場と化していた。しかし、この春からは職場の事情もあり、神戸・大阪へ行くことも月1回程度になった。物理的にも精神的にも少し距離がおかれはじめた。ようやく今までにおきてきたことを客観的に評価することができそう。書き残しておかなければいけないと思うことは数え切れないほどある。ほんの一部が整理されて文章になり、「思春期学」という学会誌に掲載されることがきまった。子どものケアを中心として活動に参加させていただいた私としては、ちょうど良いのではないかと考え、ここではその論文を紹介することで報告にかえたいと思う。

災害下の思春期精神医学

Adolescents in the aftermath-Overview and Formulations

抄録：阪神淡路大震災に関する1995年1月から1996年3月までの間のメンタルヘルス・ボランティアの記録、学生の文集、著者らの経験事例を参考に、災害下の思春期に特徴的な点を整理した。思春期心性は、被災者としての彼らの感情と行動に強い影響をもたらしていた。このことは、一方で思春期心性をより深く理解するうえで、重要な視点を与えてくれるものであった。同一性形成の問題では、その早期完了、および同一性拡散が特徴としてあげられることを示唆した。また、相互扶助的に発生したボランティア活動が、とくに外からの支援をうけにくい思春期の被災者にとってピア・グループとして極めて重要な役割を果たしうることを示唆した。今後も彼らへの周辺からの落ち着いた観察が必要であることを指摘した。

Synopsis: In this paper, we described the characteristics of the adolescents under the aftermath of the Great Hanshin Earthquake which attacked Kobe in 1995. We collected data from case reports by both psychiatrists and mental-health volunteers, and also through a collection of compositions by high school students in Kobe. Identity diffusion type and/or foreclosure type seemed to be common styles of their identity status in these adolescents, leading to their isolation from their society and its support network. Peer group support, incorporated through spontaneous self-help group in the shelter, played a major role in the recovering from negative feelings such as fear, guilt, and infantile dependencies.

Key words: disaster, adolescent, psychiatry, volunteer, peer-group

Ⅰ はじめに

1995年1月17日の阪神淡路大震災は被災者約30万人をだした。児童、思春期の被災者も多く、兵庫県では5480人の死者のうち10歳未満で241人、10代310人、20代469人であった（兵庫県調べ）。1月17日現在での、18歳未満での孤児（両親と死別）は88人、遺児（片親と死別）300人であった（兵庫県調べ）。家屋の損壊などのため転校を余儀なくされたものも多く、その数は最大時で小学生24,685人、中学生3,882人、高校生296人にもものぼった（文部省調べ）。また、最大時、小中248校、高校71校が避難所になっていたことをみても、たとえ直接は大きな被害を受けていない場合でも、子どもたちの環境へは大きい影響があったことがわかる。そのなかで思春期、青年期の若者はどのように暮らしてきたであろうか。マスメディアはもちろん、専門家やボランティアの関心も、老人と小児、児童の援助に集中し、被災者としての思春期の側面をとりあげられることはほとんどなかった。精神科における事情も同様で、地震から3カ月間の東神戸病院の外来受診患106名をみても、思春期にあたる患者は2名のみで¹⁾把握されにくいことがわかる。思春期の若者が被災者として注目されにくいというのは、この地震だけの傾向ではない。MEDLINE²⁾で1966年以降1996年3月までのdisasterについての文献は2,119件、adolescentをキーワードにもつ文献は15,363件にもものぼるにもかかわらず、両キーワードをかけて検索される文献を検索すると5件のみに激減し、しかもいずれもここ5年以内に掲載されたものである。心理的トラウマに枠を広げてみても、多くは小児に関する記載に付随したかたちでのべられるか、小児期に受けた外傷が思春期にどう影響をおよぼしているかという記載になっている³⁾。このように、思春期の災害下の問題は近年になってようやく研究対象となりつつあるという程度である。災害下の思春期の特殊な一面として、このような彼らの影の薄さをあげることができるかもしれない。

本論では、思春期の被災者を対象として、精神・心理面の特殊性を述べていく。なお考察にあたっては、阪神淡路地震においておこなわれた「心のケア」のボランティア活動（大阪YWCA主催）のケース記録、およびそこに著者らがアドバイザーとして彼らと関わった経験^{4) 5) 6)}、震災についての高校生の文集⁷⁾、1995年1月から1996年3月までの間に、著者が講師として参加したのべ12回にわたって神戸とその周辺地域で開催された「心のケアワークショップ（大阪朝日新聞厚生事業団主催）」および「心のケア・ボランティア・セミナー（大阪YWCA主催）」で直接相談を受けたケースを参考にする。なお、これらの記録の引用にあたっては、個人の特定をさけるために多少の編集をおこなった。

Ⅱ 被災者として－役割の喪失

災害下では、死別をはじめ、多くの喪失が体験される。普通、人が生まれてから思春期までに経験する死別で最も多いのは祖父母のそれであり、それは自分へとつながる系譜にまつわる象徴的な意味をもっている⁸⁾。思春期における災害下での突然の死別は、このような祖父母を寿命に

よって失うのとは別の意味がある。両親や同胞の死別は、普段の生活ならば思春期以降に経験するものである。友人との死別についても、思春期の同年代者の自殺が彼らに大きい影響をもたらすことを考えれば、その意味の大きさは容易に理解できる。そのうえ災害においては、それらが突然に、かつ一斉に訪れるのであるから、極めて特殊な体験である。さらに、例えば、父親との死別は今まで自分と一緒に過ごしていた母親までもが家計を支えるために働きに出るようになるというような二次的な喪失ももたらす。災害では、そういった周囲の人々とのつながりを象徴する物質、たとえばプレゼントや写真も同時に喪失することもまれではなく、さらに深い喪失体験となる。親を喪失すること、同胞を喪失すること、友人を喪失すること、それぞれの個人的な喪失が思春期の若者に課題として降り懸かる。そして、いわゆる思春期心性と呼ばれる特殊なものの考え方、捉え方をもって、その解決にいとむ。彼らにとって、死別はもはや自分自身の系譜にまつわる象徴的意味にとどまることはない。

「文化住宅の2Fだったが、床が抜け、建物が壊れた。若い者は手伝えと言われたので、地震の当日も中学生男子は死体運び、自分はガレキの下で手だけ出ている人を助け出したりするのを手伝った。今思い出すと怖い。」
(15歳女子：2月25日；ボランティア記録)

「小さい頃からの友だち家族が全員死亡。みんなで見送った。心がむなしい。夢をみているのだとずっと思っていた。」(16歳男子：3月29日；ボランティア記録)

思春期に外傷体験をした者の場合、成人期の早すぎる開始と同一性形成の早すぎる終結がひとつの特徴である。両親の死が子どもたちに家や社会から離れるのに準備ができているような誤った感覚をあたえるという理論は理解しやすい⁹⁾。両親を失い、子どもという役割を喪失し、早熟、あるいは同一性スタイルの早期完了¹⁰⁾をするというのである。

「自宅が全壊になったことで、親と離れ離れになって自立ができた」と誇らしげに13歳の男子は語った。彼は、体こそ小さいものの、一見するとボランティアと間違えそうなくらいに元気に活躍をしていた。(13歳男子：2月18日；ボランティア記録)

ことに長男、長女の場合には、親からも「お兄ちゃんでしょう」という言葉を浴びせられることもしばしばであり、彼らは、傷ついているというよりも、しっかりとしすぎているという印象を与える。震災後、児童のメンタルヘルスについて退行が強調されてはいたが、それは周囲が困るからであって、早熟や過剰適応は看過されがちだが重要な特徴なのである。

ところで、もともと思春期においては、役割は不安定なものである。家庭においては、親に対する「子ども」という確たる役割から脱していたり、脱しようとしている。この様に考えると、

そもそも不確実になっている子どもという役割を（いまさら）喪失したところで、早熟を促すという意味の他には、特別大きな影響はないのではないかと言えそうである。しかし、思春期の若者は、子どものとしての役割の危うさゆえに、家庭ではスケープゴート、あるいは家族の安定性と機能性を保つような特殊な役割をとっているとされている¹¹⁾。このような複雑な役割をもつ思春期の若者は、被災に伴ってより複雑な役割を負わされていくこともある。

家族は全員助かったが、家は全焼。本人は働いているために気がまぎれるが、母親は燃えてしまった家のことで不安定であるという。父親も震災前より入院しており、現在では家で収入がある者は彼女一人だそうだが、「家族には、あてにされてはいない」と言う。（20歳女子：3月25日；ボランティア記録）

そのような複雑な役割のなかで、自分の家族と死別や別離をすることは、関係の清算をすることになるというよりは、より深い喪失を与え、解決困難な罪悪感に陥らせる¹²⁾。小児期にも、死別にともなう罪悪感は高くなるといわれるが、それは死の生物学的意味付けや死と自分の関係を誤解する（例えば、母親を亡くした小児が「自分がオネショをしたから母親は怒ってどこか遠くへ行ってしまった」と思いこむなど）からである。一方、思春期の死別にともなう罪悪感は正常な死の認識に基づいて生ずる。この意味では、その罪悪感は極めて成人と同種である。しかしながら、むしろ、思春期における親との死別は成人期よりもより深い喪失となるといえる¹³⁾。というのは、思春期にはエディパルな葛藤が再び活性化され、親へのアンビバレントな感情が高まる¹⁴⁾からである。若者が親から独立していくこの段階においてこそ、内在化可能な親の確たる存在が必要なのである。

生前には「あんな父親は大嫌い」と友達にも公言していた彼女だったが、死体から離れようとしなかった。（17歳女子：1月17日；文集）

明日から始まる学校を楽しみにしていると嬉しそうにしていながらも、ポツリと「生きていてよかったのかしら」と語った。（11歳女子：2月7日；ボランティア記録）

本質的に思春期の理想主義は頂点を極め、非常に高いモラルの水準を有している。彼らは世界を白と黒としてみる傾向があるが、戦争などのトラウマの状況におかれると、そこに多くの灰色の領域があることをすぐに学びとる。それにもかかわらずモラルは高い水準に保たれるので、彼らはむしろ厳しく自己批判する¹⁵⁾。

「大学は受かっているが、こんな時に大学にいてもいいのだろうか。可愛がっていたネコがいなくなったけど、ネコの心配などしてはいけな。ときどき大阪に遊びに行く時だけが現実を忘れられる」（18歳女子；

2月29日；ボランティア記録）

思春期には、性的な役割も不安定である。罪責感、性同一性の不安定さを増す⁴¹⁾。また、女性であることによって被災生活をより困難に感じさせることもしばしばある。女性でなければ、被災をよりうまく乗り切ることができたであろうという感覚は、女性としての同一性の確立を脅かすものとなる。

被災で両親を亡くして、姉妹が近隣の親戚にあずかれることになった。8歳の妹は泣いてばかりいた。13歳の姉はむしろ、適応は順調であるかのようにみえていた。しかし、ある日突然に髪の毛をぱさりと切り落とした。彼女は「男の子ならばこんな目にはあわなかった」と語った。（13歳長女：2月22日；ワークショップ相談ケース）

「大教室でプライバシーがないことが一番の悩み。住宅が欲しい。おしやれできない。生理用品が不足している。事務室にある生理用品も、なかなか取りには行きづらい。」（17歳女子：3月11日；ボランティア記録）

被災地神戸における児童、生徒を対照とした研究において、他の年齢や男子に比較して、最も教育現場での配慮の必要性が高いと推定されるのは、女子中学生であると報告された⁴²⁾が、これも性同一性の問題が影響しているのかも知れない。

職業、学業における同一性も危機にさらされていた。就職間もない彼らは容易に解雇された。仕事や進学ができなくなることは、成人同様に、あるいは将来の自己像を脅かすという意味において、成人以上の苦悩となる。

「地震のとき、食堂で朝から働いていた。台所でもう少しで死にそうな目にあった。店長にもう少しでなれそうだったが、クビにされてしまった。昨日も夢をみた。やる気が起こらない。」（19歳男子：2月21日；ボランティア記録）

小児においては、砂山や瓦礫の山をくずしたり、ブロック遊びの中で「おじいちゃんのうちがつぶれてん」とか、段ボールの箱をつみあげて崩して助けを求めてみたりする「地震ごっこ」がしばしばみられた。ところが、思春期ともなると、そのような遊びをするものは、みあたらない。彼らは遊びの中で再演したりファンタジーのなかで否認していくには、年をとりすぎているのである⁴³⁾。このような不安と痛みの記憶から自らを解放する方法として、あるいは自分の罪責感を償う方法として、思春期には自己破壊的な行為をする。その方法のひとつが暴力や反社会的行動である。思春期ではしばしば、外傷後に、怠学、早熟な性行動、物質依存、非行などの行動化をしめす⁴⁴⁾。家族と教師は、思春期青年がより反逆的であるとのべ、反社会的行動に狼狽させ

られる。言語化しにくく潜在性かつ遷延化する傾向が強いということを小児期の特徴としてあげるとすれば、思春期では、比較的、行動化しやすいことを特徴としてあげることができる¹³⁾。ホロコーストにおける研究では、思春期にトラウマを受けた若者たちでは、慢性的の同一性拡散や人間関係障害が続いたという¹⁴⁾。彼らの反社会的な行動化は、決して成功したコーピングではない。ますます周囲との隔絶をうむという悪循環をもたらすことになる。

瓦礫と埃の町のなかを日中、ヘルメットなしの2人乗りでオートバイで暴走している高校生の男女に出会った。徒党をくむでもなく、破壊行為をするわけでもなく、大声で騒ぎたてでもないが、爆音をたてながら、徒歩でも移動できるくらいの狭い範囲をぐるぐると走り回っていた。彼らと会話をかわすことはできなかったが、近所の住人によれば、地震で家を失ったが避難所にも仕方がないので、ああして走り回っているようだということであった。(高校生男女：1月24日；ボランティア記録)

避難所である婦人は、「夕べも夫が『はさみでついてやる』と怒鳴った。お酒を飲んでいるのは怖い。はさみと包丁をしまっておくんです…実は地震の後には17歳になる息子までもが自分に暴力をふるうようになったんです。」と語った。(40歳女性：2月28日；ボランティア記録)

避難所で周囲からも煙たがられているこの家族は、両親と姉妹の4人暮らしである。中学生の姉は妹を殴ったりして暴力をふるう。話を聞くと「昨日ボランティアの人の前で妹をなぐったのは、お母さんが妹に外に出ないよう言っていたからだ」と言う。かなり気が強そうでとても小学校を卒業したばかりには見えない。姉自身、地震前に神戸に転居してきたばかりで、周囲に友人がいないのだという。(13歳女子：3月13日；ボランティア記録)

同年代の4人グループ(男2人女2人)の中のリーダー格。「同年代の他の人達と年のひらきがあるので話が合わない。持っているラジカセで流す音楽がうるさい、と文句を云われるが、文句のある人間が直接云ってこないのがおもしろくない。」と不満げに話す。(15歳男子：2月20日；ボランティア記録)

目立った反社会性ではなく、無為や自閉というかたちでその反応を示す者も少なくない。避難所においては、「暇をもてあましているから」というかたちでゲーム機やコミック漫画に没する者のなかに、そういった青年が隠れていたようである。北海道南西沖地震の高校生の調査においても、屋内での生活時間が増加したという¹⁵⁾。外へ出られないという物理的要因が心理面に影響をもたらしている例と、逆に心理的要因のために引きこもっているという例があった。後者の場合、以前から抱えていた思春期の問題が地震を契機に析出してきたということが特徴としてあげられるようである。

パーカーのフードをかぶりゲームしてうつむいている。話を始めるとふとんの中に顔をうずめ自分のつくった詩の中の少年に自分をおきかえて話す。「小4の時からいじめにあい、人を信じられない。夢の中でいつも自殺している。誰に言ったってしょうがない。自分には青春はない」と語る。(16歳男子：3月31日；ボランティア記録)

20歳の長男が抑うつ状態にある様子。長男はトイシから出てこない。母親が呼びにいくが無理。以前から気が小さい性格だったが地震後自信喪失。本人とは直接会うことが出来なかった。(20歳男子：2月12日；ボランティア記録)

同様の事例は救護所の医療活動でも報告されている³⁹⁾。以上紹介してきたように、思春期の若者は、被災者として、同一性スタイル⁴⁰⁾の形成のうえで、早期完了や同一性拡散といったかたちをとることがあり、注意をはらわれるべきである。しかし、(1)むしろ災害の状況下では早期完了は早熟して型通りに適応して、被災者として注目されにくいし、(2)同一性拡散にともなって反社会的行動や引きこもりをすると周囲が介入の手を拱いてしまうという困難を抱えている。

カウンセラー経験のある女性ボランティアはミーティングで「男の子が体育館の隅でじっとしてたけれど、いかにもほっといてくれという感じで、よう近寄らんかった。ちょうど私らの年齢は近づき難いのんかも知れへんけど」と述べた。(52歳女性：1月28日；ボランティア記録)

III ピア・グループ

上記のように外部からの援助をしにくい思春期において、極めて有力な援助機構として注目されるのがピア・グループである。それは彼ら独自の回復力となる。特にグループ形成が活発な若者において、自然発生的なピアグループが自助的に働くのであるということの特記しておくべきであろう。極限状況を乗り切るにあたってのグループの役割は再三指摘されている^{30), 31), 32), 33)}。グループ内での転移感情、たとえばグループへの忠誠心は、恐怖を押さえるものである³⁴⁾。グループによる活動は、罪悪感から開放する手だてとなる^{34), 35)}。臨床的に見ても、ヒューゴ・ハリゲンの被災後に小グループによる社会認知的治療が有効であったことを示している³⁴⁾。そしてそこで形成されたグループは被災後も継続される。

「読書やマンガが好きで、前は周りから暗いと言われていたが、避難生活を始めてから体育館内に同年代の人達が居るのでその人達といると楽しく、明朗活発になった」(13歳女子：3月10日；ボランティア記録)

「みんなで助け合って生活している。家は水道が直れば戻るが、ここに居たい」(17歳男子：2月29日；ボランティア記録)

「両親と私は無事だったけれど、弟一人が亡くなりました。今は悲しさを…力を合わせ被災したみんなの役に立ち、みんなのために働きたいとボランティアに今は集中しているんです」（18歳女性：2月12日；ボランティア記録）

近所のマンションに水を運ぶボランティアをしている。彼女自身も家を失い、友達も失った。「つらい気持であるが、悲しんでも友が、家が帰ってくるわけではなく、先を見てしっかりと生きたい。今はみんなの役に立ちたい」（20歳女子：3月13日；ボランティア記録）

ホロコーストにおいても、食物を集め分け合ったりするような基本的欲求を満たす行為から、思い出話をしたり、歌ったり、からかいあったりするような広い範囲にわたって、子どもから大人まで幅広いグループの結成と効果が記述されている³⁷⁾。このように、相互扶助的に発生した活動が、とくに外からの支援をうけにくい思春期の被災者にとってピア・グループとして極めて重要な役割を果たしうるのである。

IV おわりに

阪神淡路大震災の記録、経験から、災害下の思春期に特徴的な点を整理した。思春期心性は、被災者としての彼らの感情と行動に強い影響をもたらしていた。このことは、一方で思春期心性をより深く理解するうえで、重要な視点を与えてくれるものであった。今後も彼らへの周辺からの落ち着いた観察が必要であるといえるだろう。

謝辞

小論を終えるにあたり、貴重な資料を提供してくださった兵庫県立神戸市立二葉小学校教諭岡妙子先生、兵庫県立兵庫二葉高等学校教諭齊藤亨先生に厚くお礼申し上げます。また、被災地でのメンタルヘルス・ケアに熱心に活動されたボランティアの方々と、そのコーディネートにあたられた大阪YWCAの皆様、そのご活躍を称えとともに、著者らをその活動援助に加えさせていただきましたこと、ここにケース資料を提供してくださったことに深謝いたします。

引用文献

1. 遠山照彦, 坂本昌士, 安東一郎, 高橋*, 三橋順平, 長谷川信也: 阪神大震災被災者に対する精神科救急医療—救急病院での経験(第1報), 臨床精神医学, 24: 1567~1580, 1993.
2. National Library of Medicine: MEDLINE, 1966~1996.
3. 岡野憲一郎: 外傷性精神障害—心の傷の病理と治療, 85~95, 岩崎学術出版, 東京, 1995.
4. 阪田幸之: 大坂 YWCA 心のケア・ネットワークの取り組み, 女性ライフスタイル研究, 3: 177~181, 1995.
5. 岡田幸之: 心のケア・ボランティア—神戸での活動, 実践心のケア(長谷川浩一編), 8~24, 朝日新聞社, 東京, 1995.
6. 小西聖子, 岡田幸之, 山上隆: 震災とメンタルヘルス—被害者学の立場からの援助, 日本精神病院協会雑誌, 14(7): 87~92, 1995.
7. 斉藤幸: 18A 通信—震災記録委員会への報告 (Minographed), 兵庫県立兵庫工業高等学校, 1996.
8. Raphael, B.: The anatomy of bereavement—a handbook for the caring professions, Routledge, London, 1984.
9. Wailstein, J. S., and Kelly, J. B.: The effects of parental divorce—The adolescent experience, The child in his family—Children at psychiatric risk vol. 3 (E. J. Anthony and C. Koupornic (Eds.)), Wiley, New York, 1974.
10. Marcia, J. E.: Identity in adolescence, Handbook of adolescent psychology (J. での症例を通じて, 臨床精神医学, 24(12): 1615~1618, 1995.
11. Striedlin, H.: The adolescent as a delegate of his parents, Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 7: 349~356, 1973.
12. Blois, P.: On adolescence—A psychoanalytic interpretation, Free Press, New York, 1952.
13. Williams, T.: Diagnosis and treatment of survivor guilt—The bad penny, Post-Traumatic Stress Disorders—a handbook for clinicians (T. Williams (Ed.)), 75~92, Disabled American Veterans, Ohio, 1987.
14. 杉浦隆, 花田雅彦, 大橋清二: 被災地における児童生徒の心の健康に関する調査研究結果について(概要), 文部省研究報告, 1996.
15. Eth, S. and Pynoos, R. S.: Developmental Perspective on psychic trauma in childhood, Trauma and its wake, Volume I—The study and treatment of post-traumatic stress disorder, (C. R. Figley (Ed.)), 37~52, Brunner/Mazel, New York, 1985.
16. Newman, C. J.: Children of disaster—Clinical observations at Buffalo Creek, American Journal of Psychiatry, 133: 306~312, 1976.
17. Koenig, W. S.: Chronic or persisting identity diffusion, American Journal of Psychiatry, 120: 1081~1084, 1964.
18. 市森千佳子: 災害後の子どもの生活の変化と教育, 平成6年度文部省特定研究報告書—1993年度徳島県西沖地震総合研究報告書(藤森立男編), 127~148, 1995.
19. 佐野隆: 阪神淡路大震災救護所治療経験から見た post-traumatic stress disorder, (C. R. Figley (Ed.)), 295~313,

20. Klein, H. : Delayed affects and aftereffects of severe traumatization , *Israel Annals of Psychiatry*, 12:293~303, 1974.
21. Des Pres, T. : The survivor—An anatomy of life in the death camps, Oxford University Press, New York, 1976.
22. Luchterhand, E. G. : Sociological approaches to massive stress in natural and man-made disasters, *Psychic Traumatization*(H. Krystal, W. Niederland(Eds.)), 29~54, Little, Brown and Co, Boston, 1971.
23. Danieli, Y. : The treatment and prevention of long-term effects and intergenerational transmission of victimization—a lesson from Holocaust survivors and their children, *Trauma and its wake*, Volume 1—The study and
- Brunner/Mazel, New York, 1985.
24. Becker, E. : The denial of death, Free Press, New York, 1973.
25. Bos, P. : Adolescent Passage, International University Press, New York, 1979.
26. Stewart, J. B. , Hardin, S. B. , Weinrich, S. , McGeorge, S. , Lopez, J. , Pasuc, D. : Group protocol to mitigate disaster stress and enhance social support in adolescents exposed to Hurricane Hugo , *Issues in Mental Health Nursing*, 13(2):105~119, 1992.
27. Bessel A. van der Kolk : The Role of the Group in the Origin and Resolution of the Trauma Response, *Psychological Trauma*, 153—171, American Psychiatric Press, Washington, D. C. , 1987.

なお、本論文は山上 将(東京医科歯科大学総合疾患研究所)、小西龍子(同)、金香百合(大阪女子大学大学院文学部)佐藤規次(筑波大学社会医学系)、森田麗彩(同)、松崎一葉(同)との共著である。

こころのケア・ネットワークからみた ボランティア活動

こころのケア・ネットワーク・プログラムディレクター
金 香百合

1. はじめに

震災の日から1年と3ヶ月たった。被災した人々のこころの癒しを願って始まった大阪YWCAこころのケア・ネットワークの活動はさまざまな人々の思いが結集して継続してきた。協力者のおひとりおひとりに深くお礼を申し上げることもないままに今日までつづけてきた気がする。この活動を組織化しコーディネートしてきた者のひとりとして、これまでの経過の中から見えてきたことを今一度、真摯に振り返り、ここに記す。

2. コーディネーターとしての私

未曾有の震災を初めて体験する私が、大阪YWCAこころのケア・ネットワークを組織し、ボランティアをコーディネートすることになったきっかけは今ふりかえってもぼんやりしている。17日、大阪の千里で地震に遭った私は、散乱する本や食器に囲まれたまま、交通は遮断されて大阪YWCAに駆けつけることもできぬままにいた。ガスも水道も止まった部屋で、呆然とテレビに釘づけになっていたのだ。18・19日、YWCAで数グループに分かれて現地調査隊が派遣され、その一方で緊急物資の集配が始まった。私は宝塚方面の調査に出かけ、関係者の安否を訪ねながら歩きまわった。

目前の現実で感乱し、驚嘆していた私の目を覚まさせたのは事務所で受けた一本の電話である。「災害後に起こる心の問題について取組みが必要だ」というケリーさんからの話に、私は自分の今すべきことがわかった。これまで、虐待された子どもたちのこと、性犯罪に巻き込まれた女性たちのことに心を寄せて活動してきた私にとっては、被害にあった人々（犠牲者ではなく、生き残り、乗り越えていく人々としてのサバイバー）への共感がふつふつと呼び覚まされた。今回の震災で被災した人々がサバイバーとして乗り越えていってくださることを心から願った。ちなみに私がこの活動に最初につけた名前は「こころサバイバル・ネットワーク」であったのはそうした理由による。（この名称は1月31日付けで「こころのケア・ネットワーク」に改称している。サバイバルという言葉が日本社会ではどうもイメージ的によくないらしいことがわかってきたため）

また学生時代を西宮で過ごした私にとって神戸、阪神間は特別な思いのある町であり、かつ今もたくさんの友人たちが住む町でもあった。誰かのために何かをしなければいけないという使命感や悲壮感を論じる暇もなく、私のからだはすでに動き出していた。

あとは大阪YWCAのもてる内外の資源（人、物、金、その他いろいろ）をどうつなぎ、組織化し、活性化しつつ活動を行なっていくか、だ。

私は自分の性格を短距離ランナーだと自認している。無我夢中のスタートダッシュはいいし、短時間の集中力ならあるので短距離はいいのだけれど、長距離を走るのは苦手だ。あっという間に走り抜けてゴールで壮快感を味わうのが一番似合っている。この活動に着

手するとき私の頭がもっと冴えていて、どんなに長期になるかわからないとわかっていたなら私は自分の適性から考えて、きっと尻込みしていただろう。

活動の途中からこれはとてつもない長距離走でマラソンどころではないと気付いた私は今も苦手な長距離走を走っている。元気に前を走っていく仲間たちを一番後から追い掛けているのが実感だ。このコースのゴールを知って走っているメンバーはまだいない。

参考までに、コーディネーターとしての私が大阪YWCAでかかわってきた活動領域はボランティア、青少年、女性、人権、平和、環境、障害者、国際理解、国際協力、生涯学習、生と死、グループワーク、自己開発、リーダーシップ養成、コミュニケーションスキル、ワークショップなどである。

3. 被災地域の状況とともに変遷してきた「ボランティア」

被災地域の状況から最初は緊急救援活動の体制がとられた。必要とされるボランティアは平時の社会生活のなかで行われているボランティア活動とは違うとの認識がまずあった。余震も絶えず、命の危険というものはっきり認識して被災地に入る覚悟がボランティアといえども必要であった。大阪YWCAがこの時期のボランティアに求めた条件は平時とは比較にならない。またこの時期のボランティアは圧倒的に大阪、京都、奈良からの参加者であった。兵庫県内からの参加者は当然ながらごく少ない。

2期は春休みとも重なり、学生や公務員の人々が多数、東京からボランティアとして参加した。東京でのボランティアの初回研修を実施してくださったのは「こころのサポートミッション」である。事務所の混乱の中、(大阪YWCA事務所は1～3月、常に混乱状況であった。加えて私自身は4月から新たに開設する大阪YWCA専門学校国際関係開発学科の主任であり、担任であるという信じられない状況にあった。)東京に在住する人々との連絡は必ずしも万全ではなかったが、互いによく乗り越えられたと思う。

しかし、4月以降の活動では緊急救援の時期は過ぎ、地域に根づいて継続した活動がより求められた。息の長い活動が期待されたし、マスコミや世間が被災地を忘れ去っていく速さに反比例して被災者の疲れとボランティアの疲れが増大していった。大阪YWCAとしてもボランティアの量的増大によって対応をはかることを検討したが、研修体制が整わないとの判断で見送っている。

子どものための活動のボランティアは3月下旬に別枠で募集した。これにも100人を越える応募があった。募集時期のせい、応募者の中には自身が被災している青年たちがふえており、YWCAとしてもそうした被災青年を意識的にボランティアに採用した。ボランティアは4月にまず活動に必要な研修を集中して行ない、5月以降から活動を開始、それ以降も活動と並行して研修が折にふれて実施されている。

95年10月に、これからは息長く地元で活動できるボランティアが重要と考え、「地元市民ボランティア養成講座」を神戸で行ない、ようやくボランティア募集と研修を再開することができた。しかし、仮設訪問コース、チャイルドケアコースとも応募は20人足らずで期待は裏切られた感があった。しかし、ボランティア不足に悩む他団体からみるとこれでも大成功といわれもした。

96年2～3月に実施した「地元市民ボランティア養成講座」は時期がよかったのか、

新聞の掲載記事がよかったのか40人を越える受講者があった。(チャイルドケアコースは150人近い応募であった)しかし地元市民の割合がふえているとはいえ、半分以上は大阪からの参加者である。地元の人々にとってはまだまだボランティア活動出来る状況にないのかもしれない。また被災の度合いがあまりに大きいため、ボランティアも地域住民だけでは追いつかないように思う。そのことからいえば、隣接地域にある大阪での活動は重要である。また実際、大阪府下に点在して設営された仮設住宅の訪問活動は今後も近辺在住のボランティアを必要としている。

4.「ボランティア」の立場をふりかえる

(1) ボランティアににとっての神戸 「私の『神戸』」

大阪それも阪神間付近に在住する者にとって『神戸』は遠い町ではない。むしろ「私の『神戸』」とつぶやいてしまう町でもある。神戸の住民にとっては迷惑な思いかもしれないが、この気持ちは最近私が聞き覚えた言葉で言えば、ブーバーがいうところの「我-汝」関係に置き換えられる。「我-それ」関係で表される、私と相手を対象化した関係ではなく、むしろ境界もはっきりしないほどの一体感のあるのが「我-汝」関係である。自発的な意志によって関わるボランティアにとって、被災者をあなたとして対象化するのではなく、むしろ「わたしと被災者との一体感」という感覚はボランティア活動の初期の動機づけにおいて大変重要であると思われる。このことははき違えると問題を引き起こす危険があることを承知であえて言及しておきたい点である。職業上の業務命令や研究関心によって参加した「専門家ボランティア」(これをボランティアと呼ぶのかどうかむづかしいが)とは被災者との位置や関係において大いに違うと思われる。

(2) ボランティアの役割

こころのケア・ネットワークのボランティアの役割は「聴く」ことであった。

被災した人々が語るままに被災の状況を聴き、心情を聴き、現状を聴き、悩みを聴き、これからの思いを聴く。聴くことそのものが被災した方々への支援であった。そしてその聴いた内容に応じて、聴くこと以外で特に私たちに求められたサポートは可能な範囲を見極めつつ、これを実施していった。

避難所に携帯用のし瓶やホカロンを届けたこともある。春に口紅のパレットを女性たちに届けもした。役所に関わる情報を求めている人には情報を入手できるよう調べてお知らせもした。それらはすべて「聴いた」ことに「応答」したものである。

訪問先が避難所から仮設住宅訪問に移り変わっていった時も、その時々「聴いた」事柄から生まれた「応答」はふれあいセンターの運営の手伝い、コミュニティ作りに関わる後方支援と多岐にわたった。

「聴くこと」それに「応答」し「寄り添っていく」ことがボランティアの役割であった。被災地域の状況変化と回復の多様さの中でどのように「応答していけるのか」どのように「寄り添って」いけるのかは日々答えを自分たちで探しだしていく大変な作業であり、これからも一番重要なことのひとつである。

(3) ボランティアの種類

①避難所訪問から仮設住宅訪問ボランティアへ

1期2期には地域の避難所をくまなく巡回訪問する形をとった。基地のある芦屋市から西に進めていった。西端は神戸市中央区の三宮である。

避難所や仮設住宅以外に自宅に住む被災者の抱える問題が常に新聞その他でも報道されていた。しかし、震災以前から個別的なつながりがあった個人を除けば関わっていくことはむづかしかった。YWCAの場合には、1期の訪問活動中に、自分たちの活動に関わることのできる範囲が被災者が集中して在住する避難所であったり、仮設住宅であることが枠付けされていった。ボランティア活動において自分たちのことのできる範囲を見極めていく作業は大変重要である。震災ボランティアが時に大きすぎる期待に押しつぶされてしまうこともあったのは、見通しのつかない状況の中でボランティアの関わる範囲を明確に枠付けしながら活動していくことがむづかしかったからではなかったか。前述の「我-汝」関係の中で被災者との一体感の中に溺れてしまうとボランティアの燃え付き（バーンアウト）が起こる。

②子どもに関わるボランティア

子どものケアの活動は避難所で出会う子どもたち、その保護者たちとの「聴く」と「応答」することの関係の中で始まった。

ボランティアリーダーのなかでも自分自身が被災しながらこの活動に関わった青年たちのめざましい活動ぶりについては別の機会に是非言及したいと思う。

③事務局ボランティア

現場で活動するボランティアだけがボランティアのように思われがちなか、現場を支える事務局ボランティアの大切さを忘れてはならない。YWCAではこの活動を直接担当したスタッフは鹿野と金の2名であるが、どちらも他の仕事を数多く兼任しており、実質上の事務局を担ったのは2名のボランティアであった。半年におよんで毎日、会社務めのあとYWCAに詰めて最終電車で帰宅した彼女たちの働きなくしては何ひとつ前に進まなかったのである。企業ボランティアの会社からの派遣を受け入れて成功した「応援する市民の会」の例をとれば、組織化において事務局体制をどのように整えるかは専従職員が少ない大阪YWCAにとっては最大の課題でもある。

5. 組織作り（専門家、ボランティア、コーディネーター、他団体とのネットワーク、支援者）

こころのケアネットワークではその組織化にあたって、ボランティアを中心にその足りない部分を補っていくための専門家や後方支援者、他団体とのネットワークを考えた。

YWCA内外の資源、地域内資源をどうつなぎ合わせてより効果的な組織をつくるのかはアドミニストレーターとしての最大の役割である。ボランティア団体において、地域ぐるみ団体ぐるみの福祉活動を、その団体活動の流れ＜計画立案－実施促進－評価＞の過程を点検し改善していくことを通して実現していくことと運営機構や運営条件をどう組み合わせしていくかは重要な問題である。アドミニストレーターは団体への理解、コミュニティへの理解をしっかりとった上で、さらに団体運営の技術を磨く必要がある。

団体運営の技術にはリーダーシップ、コミュニケーション、プランニング、理事会委員会運営、ボランティアとの協働、ボランティア研修などに知識と経験とを持つとよい。これらについては「コミュニティ・サービスのための新しいアドミニストレーション」(H. B. トレッカー著)にくわしい。私自身はYWCAにおけるスタッフとしての長年の経験の中でこれらを培ってもらったと思う。

また今回は、特に専門家としての精神科医、臨床心理士、ソーシャルワーカーなどの協力を抜きにしては活動自体がありえなかった。災害時のこころのケアに関わる活動が緊急に立ちあげた素人集団だけでできると考えられるほど甘くないことは事前に充分予測したことである。

6. ボランティアの募集

95年1月、最初のボランティア募集は、緊急事態の中でのボランティア活動ということで、かなり、ものものしかった。カウンセリングについての基本的な知識があること、2泊3日で泊込めること、歩きまわる体力があること、団体行動がとれること、誓約書を出せること、野外活動の経験があればなおよい、としてボランティア説明会が行われた。

これらの条件を満たして登録した人々は75人。説明会にきた人の半分である。大阪YWCAはボランティア団体としての長年の経験からボランティア研修を重んじた。そのため、ボランティア募集は随時行なうかたちをとらず、「募集・研修・活動(研修も)」の一貫した流れの中で募集した。そのため、1月末、3月初めのボランティア募集の後、研修事業に十分な体制がなかったため、ボランティア募集を行っていない。活動は1期2期の継続者の中からこれからのさらに困難な状況の中で活動できると思われるボランティアをスーパーバイザーと相談して、3期以降のボランティアとして再登録してもらった。

- (1) 第1期(緊急時) ボランティアの条件はかなり厳しいものであった。

ボランティアの意欲も高く、現地ミーティング(毎晩)も、YWCAでのミーティング(週1回)もきちんと行なわれ、ボランティア間での活動の連絡・継承が充分された。

- (2) 第2期(緊急時) 1期のリピーターに加え新規と東京からのボランティアが参加。神戸の町を知らない東京からのボランティアの受入れにより、1期にはなかった課題が出てきた。加えてYWCAでのミーティングに出席でない(東京在住のため)ために活動の連絡・継承の役割が一部のボランティアに集中していった。教会での居住スペースから1日の定員は約20人であった。この間、東京からの参加者を優先したために関西在住者が少なくなったのがそれらの原因である。

近辺在住ボランティアと遠隔地ボランティアとの違いや効果、組織する際の割合は今後充分に検討する必要がある。

- (3) 第3期(通常時) 1・2期のボランティアの中から継続者を募る。

2期の事情があったために、参加したボランティアの総数に比べて継続できるボランティアの人数は少なくなった。

さらに1・2期の近辺在住ボランティアであっても、泊込み参加できることなどの条件から主婦層が少なかった。勤労者は仕事との兼ね合いがむづかしく継続できるボランティアは少なくなった。通常において息長く活動できるボランティアと緊急時のボランティアは違うことはこの時点でも痛感された。しかし、この時期、通常時のボランティアを募集し研修するだけの条件がYWCA自体にも整わず、継続ボランティアだけで始まった。

他の団体に目をむけてもこの時期(4月以降)はボランティアの急減期にあたる。被災地の状況改善が進まぬ中で、ボランティア

や団体は撤退し、残るものの疲労感が高まっていった時である。また活動の内容からみても、「聴く」だけで十分に役割を果たせた時期から、「応答」を強く求められる時期になっていった。どう「応答」しどう「行動」していくのかの解答は容易なものでなく、ボランティアの焦燥感はお高まっていった。

この時期なお元気であったボランティアは震災以前から、なんらかのボランティア経験者が多かった。

(4) 第4期～

息長く活動を続けるためには地元の市民ボランティアが重要であると考え、「地元市民ボランティア養成講座」を実施し、講座終了後にグループをつくっていく形で新たなボランティア募集を始めた。この形は今後も継続していく。この時、ボランティアをコーディネートしていくボランティアが重要になる。

経験者の中からコーディネーターがでて、それぞれのボランティアグループの運営にあたっている。この役割をとる人たちのためには新たな研修が用意されなければならない。

7. ボランティアの研修

ボランティア研修は大きく分けて(1)～(4)のように行なわれてきた。内容は震災からの経過時間によって多少変化してきている。というのは現在ソーシャルワーク的な関わりやコミュニティオーガナイズに関わる知識がより必要になってきているからである。加えて今後はさらに(5)が必要になっている。

- (1) 第1期初期研修…被災者の心理、緊急救援の行動基本、積極的傾聴など
- (2) 初回研修……………被災者の心理、ボランティアとは、など
- (3) 初心者研修……………被災者の心理、被災地の状況、行政等の情報活動、人間関係等
- (4) 経験者研修……………ケースワーク、行政関係の情報活動、人間関係、問題解決など
- (5) ボランティアコーディネーター研修…アドミニストレーションなど

8. ボランティアへのサポート

(1) ボランティア自身のメンタルヘルス

ボランティア自身にとって活動の中に埋没して自分が見えなくなるときが一番大変な時である。YWCAでは、活動計画をたてた時から1～2期に泊込みを原則としたのはボランティアにとっての吐き出しの時間を十分にその日のうちにとるためであった。そこでの吐き出しとスーパーバイザーからの助言が有効であった。

また95年6月にはボランティアのリフレッシュと慰労を兼ねた1泊研修が行なわれている。

日々の活動の中でのいたわりと褒め言葉、そして適当な息抜き、適切なアドバイスはボランティアのメンタルヘルスを考える上で不可欠な要件である。

(2) ボランティアグループへのサポートとコーディネート

ボランティアグループをサポートするためにはまずグループの観察が大切である。グループの動向の中で適切な介入をしていくためにはグループワークやグループ・ダイナミックスについての理論と実践が有効である。

(3) 経済的課題

活動が長期にわたってくるとボランティアの経済的負担もかなり大きくなる。今回の場合でいっても、ボランティアが活動に関わって必要とした交通費の出費はそれぞれ大変な金額になっている。YWCAでは従来、ボランティアの交通費も自己負担を原則としてきたが、他団体や各種の助成金の獲得によって、ボランティアの経済的負

担を軽減していくことが必要である。現在、活動が定着しているグループについては兵庫県社会福祉協議会のフェニックス助成金を申請し、こうしたボランティアの経済的負担を軽減する努力をボランティア自身の手で行なっている。

9. アドミニストレーター及びボランティアコーディネーターとしての役割

アドミニストレーターとしての役割については前述の組織作りの中でふれたのでここでは省略する。ボランティアコーディネーターとしての役割はアドミニストレーターの役割に一部含まれるものではある。特に強調するならば、私自身はボランティアの研修とサポートにその多くの時間を割くことを勧めたい。

また、こうした職務に就く人にとって必要だと思われるのはカウンセリング、ソーシャルワーク、グループワーク、ネットワークング、プログラミング、コミュニティオーガナイズなどの理論と実践である。また専門家を組織していくための幅広い知識も重要である。これらのスペシャリストとしての働きとジェネラリストとしての働きの双方があってボランティア組織は有効に働く。

(1) ジェネラリストとして

(2) スペシャリストとして

ボランティアコーディネーターという言葉は、福祉の分野ではボランティア希望者と要援助者とのマッチングを主要な仕事として行なう人々に使われる。私自身はさらに広い意味でのコーディネートを念頭にこの言葉を使っている。私のイメージではその働きはまだ日本語になっていないアドミニストレーターに近いものである。

10. まとめ

大阪YWCAこころのケア活動がまだ継続しているこの時点でのまとめであることをまずお断りしておく。

被災した人々のこころの癒しと神戸の町の復興を願って始まったこの活動の思いは今も一貫して変わらない。しかし、表面に見える活動はその時その時に変化してきた。

「聴く」ことの姿勢は同じでも、その内容に従って「応答」の形が変わってきたのだ。事実、仮設住宅での訪問活動が中心になっていって以来、仮設住宅の中では大阪YWCAこころのケアネットワークという正式名称ではなく、「YWCA仮設訪問ボランティア」という名称を使うようにしている。「こころのケア」という言葉をめぐる先入観、専門家の偏見などに足をすくわれることがないようにしたいとも思っている。

活動の中心はメンタルヘルスからソーシャルワーク的なものに移行している。ボランティア組織のメリットはこのように活動領域にある程度の柔軟性をもてることである。被災者のニーズで、ボランティアが応えうること、その結果が被災者の心身の回復につながることを、私たちは出来るかぎりを実現していきたいと思っている。このことが私たちの考えるところのボランティアによる「こころのケアの活動」である。

なお資料篇にある「震災ボランティアを通じて、感じたこと、考えたこと」（「あしたば」1995年6月寄稿）を参照して頂くことをお勧めする。

「心のケア・ネットワーク基地に 教会を使用していただいて」

日本キリスト教団芦屋西教会牧師 築山 泰三

厳しい寒さが続いた冬もようやく終わり、降り注ぐ光にも明るさが増して来ました。堅く閉ざしていた芦屋川の桜も随分つぼみがふくらんできたようです。当教会を「心のケア・ネットワーク」の基地に使用していただいてもう一年がたちました。ご不自由な中でご奉仕いただいた皆さまには、本当に頭が下がる思いです。

JRが芦屋まで開通して間もなく、久しぶりに大阪に出かけ、銭湯に入って来た時のことです。生き返ったような思いで帰って来た芦屋の町は暗く、闇に沈んでいました。しかし、そんな中で、ところどころ明かりの灯っている家やお店がありました。ほんのポツンとした明かりでしたが、沈む心に勇気をあたえ、希望を与えてくれるものでした。「私は世の光である」とのイエスの言葉を思いおこしました。その時、「そうだ、教会も常に明かりを灯しておこう」と思いました。それから間もなく、YWCAからのお申し出。教会という場所を使っただいて、文字通り、世の光としての活動をしていただいたことに、心より感謝をいたしております。教会が生き生きとしていた毎日でした。ご近所の方々も、教会員もCSの生徒たちも、希望と勇気を与えられた日々でした。

朝、元気ででかけられるボランティアの皆さまの明るい顔に勇気づけられ、夕べには本当にぐったりとしてかえってこられるお姿にそのお仕事の大変さを感じていました。前総幹事の小原美代子さんとお母さまが被災されて、教会におってくださったこともきっと神様の摂理だったのでしょう。

また、湯茶サービスを2号線で一緒できたことも感謝です。その時に中心的な働きをされた福田重坦さんはそのボランティア活動に燃え尽き、感謝しながら天に帰っていかれました。いま、奥さまが熱心に教会生活をしておられることに深い神の導きを思います。

こころのケアとボランティア活動

西原 由記子

地震で愛する者、家、財産を失った人々にメンタルケアが重要だと気づき、いち早く大阪YWCAが「こころのケアネットワーク」を組織。私は現地の顧問として責任を持ち、1月末から4月初めまで日本キリスト教団芦屋西教会に泊まり活動した。2泊3日の活動条件で集められたボランティアがつぎつぎと送り込まれて活動は展開されていった。

「こころのケア」とは何をするのか。受け身のカウンセリングではなく、被災地へ出掛けて積極的に働きかける事である。災害時における心の傷をいやすには、できるだけ早く地震のショックを言語化すること。被災者が体験した心の痛手を言葉に表現して頂くことがとても大切なのだ。その際、重要なのは、ボランティアが「よい聴き手」になることである。訪問した避難所の人達は、地震で家族や財産を失った上に、プライバシーも無い場所での長期にわたる避難生活である。多くの人がイライラしたり、不安で眠れなかったり、これまで、体験したことがないような感情が出て、戸惑いを持っておられた。悲しみや恐れ、怒り、不安、無力感、自分だけが助けられた事で罪悪感を持ったりしている方々の話を聴くボランティアたちは、とても疲れた。

しかし相手が語る言葉を遮らず、聴くことにエネルギーを傾ける努力をした。空なぐさめをしたり、元気付けの「がんばれ」は相手の心を傷付けてしまう。地震のショックは人々の心を閉ざし、周囲を拒否したり、怒鳴り散らしたりもさせた。ボランティアは「人間サンドバック」の役割を引き受けた。怒鳴られたボランティアも辛い思いをしたが、受け止める事で、被災者の心の痛みは和らぐのだと教えられた。ボランティア活動としての「こころのケア」は大災害がもたらした精神的打撃、喪失感に対して、一人一人の生きざまが聞かれる思いであった。さらに、人と人との出会いを通して暖かさを伝え「共に生きる」体験を与えられた。

「こころのケア・プロジェクト」に参加して

岸岡 幸昭（'95年9月記）

●ボランティアの参加動機

「ドーン」と突き上げる様な地響きで目を覚まし家族の安全を確認後、趣味で集めている備前焼を見に行くが、たいしたことなく安心する。もし、この時、「どうもないか」と声をかけていなかったら、ボランティアどころではなかったと思う。

道路（地下鉄大開駅）の陥没、阪神高速道路の転倒、難民の如く避難所を探し、右往左往される姿、魅力ある街並みのあまりの悲惨な変わり様はこの世の地獄です。「今、この時」何かをしなければ、これまでしてきたこと（カウンセリングの勉強・地域でのボランティア活動・電話相談等々）が、無に等しいと思い、はやる気持ちを抑えながらボランティア活動に入りました。私がここまで継続的に活動出来たのは、大阪YWCAの受け皿があったからです。常に温かく見守って頂き、活動後のミーティングも時間をかけ、充実した内容で、ボランティア仲間との連帯感と分かち合いを大切にして頂いた結果だと思う。

公務で、1月18日から芦屋市へ給水応援に行き、その後10日程ライフライン復旧作業に携わりました。公務の限られた仕事では、満足することが出来ず、自由な活動と「……らしさ」を忘れ、『枠組み』を外し自由に活動できるボランティアを求めているところ、新聞で、大阪YWCA「こころのケア・ネットワーク」ボランティア募集を見、これだと思い研修を受けた後、2月12日から6月一杯まで、約40日程各避難所を訪問させて頂きました。

●参加するにあたり心掛けたこと

- ①無理をしない活動であること。自分の出来る範囲（力量）で動くことです。
- ②被災者の体験は各人それぞれ違うので、全面的に受け入れること
- ③自分を見失わないこと。自己の価値観を認めた上で、相手の価値観を全面的に肯定すること（同じ目線で接すること）
- ④自然体で活動すること、自己を飾ることなく、自分の言葉で素直で、率直な対応をすること。そして、常にフィードバックし、自己満足に陥らないことに気をつけること。（自分の筆が曇らないように気を付けました）
- ⑤継続的に活動すること。これは、継続的に活動することによって、見えないものが見えてくるという気持ちで活動しました。まさに継続は力です。

●避難所への訪問活動

3か月までの活動は、まさに痛ましい話の連続でした。動けば動くほど返ってくるものがありました。重い重い荷物を背負い込みながら、活動することへの充実感を味わいました。夜のミーティングで泣き崩れるボランティアもいました。いろいろな体験が山ほど出てきました。活動のなかから、自分が思った感情や今の気持ちを率直に表現されるボランティアもいました。その中で『分かち合い』の意義と大切さを学びました。

4月以後の定点訪問活動も充実した活動でした。同じ場所に何うなかから信頼関係が出来上がり、心の深層まで立ち入ることもしばしばあり、密度の高い活動になりました。

3月20日に起きた地下鉄サリン事件で、報道各社は昨日までの事を忘れたかのようになら、オウム一色になってしまい、震災のことを完全に忘れられた時期でもあります。被災者が「忘れられて、寂しい」と一言弱々しく言われたことが今も心に残っております。

次々と仮設住宅へ転居され、訪問するたびに避難所の人数は減りました。それだけに、残っていく人のストレスは計り知れぬものがありました。職場への通勤時間が長くなるとか、子どもの学校関係でどうしても遠方へ行けないと言われる中年層が残されていきました。やりばのない気持ちをアルコールに求められる人もいました。この時期になると、私達に要求されるニーズも多種多様になり、個別化されました。如何に情報を的確に取り寄せて被災者に伝えるかが、重要な活動内容になりました。分からないことは次回までに勉強をして伝えることもありました。まさにソーシャルワーカー的な活動になりました。

●姫路での仮設住宅訪問

週末は神戸、平日の退庁後は、地域の仮設住宅へと活動の拠点を移して行きました。始めは一人で活動して行りましたが、自然発生的にネットワークが出来上がりました。自然な成り行きで代表になりました。私がそうであったようにボランティアや地域活動などの社会活動をしたいと思いつながら参加出来ない人は、どこでどう参加したら良いのかの迷いと、戸惑いがあると思いつ、大きな受け皿で受入れました。大阪で貰った種を撒いて、小さな花でもいいから咲かせ、助け合いの小さな輪を確実に広げて行きたい、地域の輪を広げて行くことが、大阪YWCAでオーガナイズを肌で感じ取り、育てて頂いたお返しと思いつ今後とも頑張っていきたい。

仮設住宅のお年寄りとは、急激な環境の変化で、私たちが、想像する以上に孤独感を深めております。暑い夏が終わり、秋も深まり、物思いつにふける人もおられます。新しい環境で人間関係を作り上げていくのには時が要ります。

自治会結成の必要に迫られ、設立への支援をして行きました。最初は、手さぐりでありましたが、地域で自治会活動をして自然に身についたノウハウを生かしながら、エネルギーのある方を探し、発起人になって頂き、試行錯誤しながら、1か月程で2か所の仮設住宅（130戸及び350戸）で設立までこぎつけました。まだまだヨチヨチ歩きで、一人歩き出来ませんが、窓口を一本化出来た利点を大いに利用しながら、いろんなことを手掛けて行きたい。作る以上に継続的な支援の難しさを味わっております。今後は住民同士の助け合いの中から、固い絆が生まれるようにして行きたい。

活動の中から手掛けた事は幾つものとおります。

1. ゴミ集積場の変更と改良（生ゴミの臭気による苦情解消）
2. 巡回健康診断の実施を手助け
3. 行政への手続き代行及び、行政サービスの説明
4. 道路の不陸修正（材料提供と住民参加作業の実施）
5. 自治会設立への支援と援助

6. 住民参加による焼き肉パーティの実施（住民と共に歩み、結束を図る）
7. 生活物資の支援
8. 一人暮らしの老人の友愛訪問
9. 就職の相談
10. 仮設住宅の改良（柵付け、段差解消）
11. 住宅周辺の清掃作業への支援
12. 被災者復興支援会議の開催斡旋
13. 『広報こうべ』の一括申込手続き等
14. これらの根幹にある「こころのケア」活動

住民のニーズに的確に答え、住民の自立を促していく息の長い継続性のあるボランティアでありたい。何分、手作りのボランティアで、資金不足ですが、素人は素人のよさを出し、心と心のつながりを大切にする活動をしていきたい。

●ボランティアをして思うこと

厳しい状況下の中へ自分を投げ出し、それぞれの思いで活動をしました。悩んだり落ち込んだりしながら、共に成長したことは確かです。一番身近にいる家族からかわったねと言われたことが一番嬉しい出来事でした。

燃え尽きることなく活動出来たのは、毎日のミーティングと3週間に一度の全体ミーティングがあったからです。自己開示が自然に出来、楽しい一時でもありました。どんな活動でも、活動後の報告会の必要性を体験の中から学びました。

私自身、燃え尽きないようにしたことは、思い荷物を背負わされないようにしたことです。……どのようにしたかと言いますと、活動後、いくら疲れていても、活動記録を書くことでした。ミーティングで積み残したことを、キーを叩きながら吐き出し、気持ちをフロッキーの中に包み込むことでした。感じたこと、思ったこと、辛かったこと等をキーを叩くことによって、忘れることが出来ました。後日、落ち着いたらゆっくりと目を通してみたいと思っています。

行政に対する不満の多さも気になりました。私も、行政の一端を担っている者として、心苦しい出来事が幾つもありました。気持ちだけ、枠組みを越えて対応して頂ければ、どれだけ満足してもらえたことか。痛んだところに、思いやりの気持ちを持って接してほしいと思う事が、しばしばありました。物事を多面的にパノラマの横に見、住民のニーズを的確に捕え判断することの必要性を、まなびました。

●今後の課題

昨日まで、普通の生活をされていた人が、一番安全でなければならない家屋を震災で失い、仮設住宅に入らなければならなくなった人の気持ちは、図り知る事の出来ないほど、心の傷は深いものです。

避難所などでお互いの体験を語り合い、自然に心の傷を癒す事が出来たと思うが、仮設住宅では、一人で悲しみや苦しみを抱えこみ、傷を深めて行かれる人も少なくない。

生活への不安は大きく、不眠、イライラ。食欲不振、不慣れな土地への不安から、老人の人間関係のこじれ等々を訴える人も多い。うつ状態・アルコール依存症の人が、ま

ますます増加しているようでもあります。

被災者の中で、落ちこんでこられると、他人への依存心が強くなり、ボランティアになんでもかんでも求められます。助けてあげたい、支援もしたい気持ちに陥りますが、深く関わり過ぎるとかえって相手の立ち直りを遅らせる可能性を秘めている。被害者の自立を促すためには、一定の距離をおくことが必要と思う。しかし、杓子定規な活動では、信頼関係は生まれず、こころのサポートは出来ない。いろいろと起きる未知の問題に、試行錯誤しながら取り組んでいかなければならないと思う。けっして、独りよがりすることなく、活動の中から知りえた仲間の支援を得ながら、細く長くではなく、太く長い活動を継続していかなければ、と思います。

「ボランティアが被災者の自立を妨げている」などの声も聞かれます。確かに、一部のボランティアがそのような結果を招くことをしているかもしれない。ボランティアの問題として、仲間同士のネットワークを作り、連携を取っていく中から解消し、互いのレベルアップを図れたら、と思う。

仮設住宅の入居期限は2年ですが、すべての入居者が期限内に仮設を出ることは出来ない。「恒久住宅の建設は遅れるだろうし、仮設住宅団地がなくなる時期など、想像出来ない」安い復興住宅が多く出来ればいいのだが……。仮設住宅がなくなるまで、ボランティア活動を続けて行く、地味な活動のなかから、将来の高齢化社会に向けた活動拠点が出来れば、と思う。

阪神大震災という、世紀の自然災害への関心が、オウム地下鉄サリン事件以来薄らいで行く兆しであるが、マニュアルのない、未知の問題と取り組んで行かなければならないと思います。

堀河 昌子

1月17日の想像を絶する地震の災害の様相がTVを通し報道され続ける。18日の知り合いの安否を確認するため、水と食料をかつぎ西宮北口から歩いて線路ぞいに仁川に入る。崩壊した美しかった古い日本家屋の無残な姿に言葉もない。何か出来ることがあれば何かをしたいという思いに心動かされてここまで来たが、引き続き何かボランティアとして参加したい気持ちに心動いた。

さそわれるまま「心のケア」ボランティア募集説明会に出てはみたものの金さんの心がまえのオリエンテーションは厳しいもので動揺してしまった。「ここで辞退して帰るも一つの立派な勇氣、ボランティアとして参加することが私に許されているかどうか、しっかり自分に問うてほしい」

心に傷をおい、苦しんでいる被災を受けた人達の話は今聞くことは出来るのではないかという私の思い上がった熱い判断を押し留める事は出来なかった。しかし実際に避難所に入り話しかけるまでは、不安と自分の思い上がりは、人をかえって傷つけてはしまはいはないかと反問し続ける有様であった。先輩の「今自転車で走って来て目にした街の風景を

しっかりと心に刻み聴かせていただく気持ちで対応すれば大丈夫だから」との励ましに勇気づけられ、中央区、灘区、東灘区等の各避難所を何い多くの人達との出会いを持った。その後大分旅行、ビタミンIのキャンプスタッフとして参加させていただき今思うことは、お話を聴かせていただいた多くの方々にとっては「おじゃま虫」の感があったかも知れないが「ああ…あの時死んでしまった方がよかった。今のこのつらい思いをするくらいなら」と涙しつつ話されすべてはき出された後「少しすっきりした。ありがとう」と言われたりすると、はけ口として受留めてもらった事に感謝の気持ちで一杯となった。私だけでなく苦しい思いを夜のミーティングの場で共有し合いながらのボランティア活動は組織の働きとして沢山の人を巻きこんでの継続の力となり、共に生きている思いを実感させられ幸いでした。

秦 陽子

昨年1月の阪神大震災を契機に、私は何か出来ないかと大阪YWCA心のケア活動に参加し、かつて経験した事のない貴重な半年間を多くのボランティアと共に味わった。二月中旬から少しの研修を受けただけで、まだ混乱した避難所に入り、体育館や教室に呆然と座る被災者の方々に声を掛けて行った。私にとっては全く初めての経験で、天災で家族や家、財産等の生活の基盤を突然失い、苦しみのだん底に置かれた避難者を前に慰める言葉さえ解らなかった。最初は見ず知らずのピンクのスカーフを着けた我々に、人々はけげんそうな表情で対応するが、しばらく話す内に心を開いてくださり、しだいにほぐれて、帰る頃には表情が明るく変わって来られたり、“よく来てくれたね”と喜んでくださる方もあった。避難所での生活も最初は食べ物が配給されるだけでも嬉しかった事が、長くなると、家族や仕事、行政への不満等による様々のストレスがたまり、周囲の人間関係の摩擦も生じて来た。見知らぬ他人と何ヶ月も同じ空間で暮らすというかつて経験のない日々を送る辛さは、我々には容易に理解できない。だからこそ、行政の人でも、同じ避難者でもない、中立の人間が時々訪ねて行って、その方達の日頃の愚痴を吐き出してあげる事は意義のある事だと思った。しかも半年間という長い間、同じメンバーで同じ場所を訪ねるとお互いに顔見知りとなり、何かそこに暖かいものが通う様になって来た。人間一人は弱い存在かもしれない。しかし人は今回の様な天災に突然襲われ、再起不能とも言える状態からでもやはり、何とかして立ち上がらなければ生きてはいけないのだ。その時に物質的な援助は勿論必要な事だが、心の援助もあるのだという事をこの活動を通して感じた。そして突然襲う災害は決して他人事ではなく、いつ自分の身に振りかかるかもしれない。その時私は果たして今回お会いした神戸の人達の様に明かるく立ち上がる事が出来るだろうか。この活動を通して私は、人間の醜い面も垣間見たが、又、逆の美しいすばらしい面も多く見る事ができ本当に感謝している。被災者の方々の一日も早い復興をお祈りしたい。

大西 恵万（'95年9月記）

心のケアとは一体どのようなことをすれば良いのか、はっきり言ってとても不安で一杯だった。実際、芦屋にたどり着き、建物が崩壊し、道路のあちこちにひびの入っているのを見て、地震の恐しさ、報道では見ることのない様々な部分を見た。そして一日に一度はくる余震。大学時代を神戸で過ごした私は、非常に悲しくなり、友人、先生などの安否を問うのにも動揺がかくせない状態だった。あの街の為に、友人達の街に何かをしたい。ただそれだけの気持ちだった。学生時代からやっていたのでボランティアには何の抵抗もなかった。しかし状態が全く異なる今回は何もかもが初体験だった。

多数の方々が犠牲になり、死について又、改めて考えさせられる場面に多く遭遇した。五千人の死者と、五千件の人間の死亡というのでは全く意味が異なるのだ。その五千件の何件かのお話を聞いたりすることの難しさ、人の心の純粋さ、そして悲しみから絶望。本当に身につまされる場面の連続だった。しかし、暗い話ばかりでもない。話をした事のない人々とのコミュニケーションを取ったり、ふだんあまり接触のないお年よりとお話をしたり、と未来に向かって明るく前進していく人々の姿も見た。自分に何が出来なのか、何の為に神戸に来たのかと自責の念に打たれる時、「わざわざ来てくれてありがとう。」この言葉が、エネルギーになり、元気づけにいつてるハズの私が元気づけられて帰ってきているのである。

本当に言葉では言い表せない体験がたくさんあった。そしてこれからもあるだろう。私の中での心のケアは、自分自身のケアでもあると思っている。体験したことを経験化することによって、後世に語り継いでいくことが出来ると思う。しかし、私は今回ははっきりと確信したものが一つだけあった。それは、「人間の心を和ませる事が出来、ふれあえる事が出来るのは人間だけだ」ということである。これが心のケアネットワークの最大の目的である様な気がする。しかし、私はこれを信じて、ボランティアに現在進行形で参加したいと思っている。人々が楽しく、そしてすばらしいあの神戸の街が再び現れることを信じて。

大畑 知子（'95年9月記）

1996年3月23日、自分自身を振り返るために、神戸YWCAに足を運ぶ、藤森さんの講演に耳を傾け、また、金さん、西澤さんをパネリストに迎えたシンポジウムに参加する。私が心のケアの活動に携わっていた時に、援助してもらったり、一緒に活動した仲間である。

まず、手掛けたのは、ピンクの冊子作り。「こころのケア 災害のあとに」である。1月28日から現地に入り人達が持っていくのに間にあわせるために必死に作ったのを記憶している。募集によって、ボランティアを集め何度となく勉強会をした。そして、現地に行ってきた者が、次に行く者に引継ぎをすると言う形がとられた。絶えず、レクチャーを受

け、リーディングすることを重視していた。自らの体験を涙ながらに語る者もいた。

私自身は、2月中旬と3月下旬に現地へ入った。2月の時は、まだまだ地震の恐怖が忘れられず眠れない話や、当時の様子（9時間後やっとの思いで助けられた）を涙ながらに語ってくれた。老人の体に手をやりさずってあげていた私。それしか出来ない無方を改めて感じる。電車を乗り継ぎ、歩いて歩いて何校の学校を訪れたことだろう。教会に戻り日誌を書き、一人ひとり一日あった事をリーディングする。家に持ち帰らない為に。でも、何事も無かったように、人々が楽しそうに語り合い歩いている大阪に戻ると、何だかいたたまれない気持ちになり、胸が痛かった。

3月下旬に入った時は、ボランティアが撤退し、自助グループでやっている所も増えていた。今まで、現地に入り、ボランティアとして活躍していた人が入院して会えなかった事が悲しかった。また、仮設住宅の当選発表の時期で被災者の緊張感も高まっていたのを覚えている。新たな不満や不安を感じた。

あれから1年。人々の記憶から薄れていく現実。今、私に何が出来てもう一度考えてみたい。

●備考——携わった活動

1月下旬 湯茶サービス（国道2号線沿）

2～3月 心のケアネットワーク

5月 ビタミンEキャンプ

7月(青少年)震災チャリティーパーティー『忘れてへんでK O B E』開催

猪狩 公子（'95年9月19日記）

1月17日の阪神大震災では、西宮に住む実家の父と弟が被災した。帰る前に、父の様子次第で、出来るならばボランティア活動をしたいと考えていた。父は私がボランティアをする事を、とても喜んでくれた。八十三才になる父でさえも、何か役立ちたいと感じている様子だったので、その気持ちを一緒にと思い、父の黒皮のデイバックを背おって心のケアチームに参加し、避難所を回った。

道算して三泊五日のボランティア活動しか出来なかったけれど、被災に会った方や、ボランティア仲間とのいい出会いがあった。仙台へ帰った私をまっていたのは、平和な街並みと、震災後四十日しか経っていないのに、地震の事は、二、三度義援金を出した事で、多くの人達は、過去の話題になっていた。テンションの高いまま帰って来た私と、通常のくらしの人とのギャップは大きすぎた。「仙台では私がいなくても何も変わりはない。私が生かされて、私らしく活動出来るのは、もう神戸しかない。」などと完全に自分を見失い、しばらく落ち込んだ。友人に神戸でも貴女が必要とされた事はわかるけれど、私達も貴女の帰りをまっていたのよと言われ、やっと気を取り直した。大きな災害地でボランティア活動をして帰って来ると、私の体験した心の動きは異常ではなく、あたりまえの心の

反応だったのだと、時間と共に理解出来た。

心のケアチームの様に、避難所を回って重い話をきいた後の痛い思いや、苦しさや悲しさを持ち帰って来ても、あとのミーティングで、共に痛みやつらさを分かち合い、お互いの存在を認め合える仲間がいた事を、幸せだったとあらためて感じる。

仙台でも、いつ阪神大震災のような大きな地震が起きないとはいいい切れない。

しかし、大きな災害が起きても、心のケアチームの仲間達が、早い段階から心のケアの為に避難所を回ってくれと私は信じている。心のケアチームに参加して、こんなに大きな安心感をもたらって来たと思うと“うれしい!!” 私も、どこかで災害が起きたら（起きない事を願っているが）寝袋と水と食料を背おって出かけて行こうと思っている。

高田 朋子（'95年9月記）

「こころのケア」ボランティアに参加して、“ボランティア”って何だろうって、深く考えさせられる機会を与えられた。このような機会を与えて頂いた意味というのは、非常に大きかったと確信しております。

なぜなら、頭の中で描いていたイメージと、実際に体験したものとは、違っていたからです。それは、活動自体が、という意味ではなく、自分自身の姿勢というか、ボランティアを通して見た自分自身の姿が、です。

「何か、人のお役に立ちたい」という純粋な気持ちから出発したにも関わらず、私の場合、結局、奉仕のための奉仕で終わってしまっていました。

どうして、この活動に関ろうとしたのか（動機）何のために（目的）このことが自分の中で、明確になっていないと、絶えず葛藤と自己矛盾とに苦しむことになりました。

心から喜んで活動に関っていない限り、なかなか長続きすることができません。細々ながら、何か大きな目的観を持って、こつこつと続けて行くことの難しさを知ると同時に、その大切さを学びました。

それにやはり、自分の中に大きな支えというか、何か使命感みたいなのが必要ではないかと感じます。

それから、ボランティアをしていく上で、参加する一人一人が真に自立していることが求められると痛感致しました。人からの指示を待っているようでは、そして、人に依存する気持ちがある以上は務まらず、最低限、自分のことは自分でできる、という基本的な立場がクリアされている上に、人との関係を作っていくたり、協力し合って行くことが大切だと痛感致しました。

自分の頭で物を考え、判断し、行動していけるような人間を目指して、日々がんばっていきたい!! そんなことを思わせて頂ける活動でした。

いろんな事をじっくり考え、自己と深く向かい合う機会を与えて下さった「こころのケア」に感謝しつつ、ペンを置きたいと思います。

キャンプリングで、こんな歌があります。

友達になるために人は出会うんだよ
どここのどんな人とも
きっと分かりあえるさ
友達になるために人は出会うんだよ
同じようなやさしさ
求めあっているのさ
今まで出会ったたくさんの
君と 君と 君と 君と
君と 君と 君と
これから出会うたくさんの
君と、君と、君と、君と
友達

決して起こってはならない大規模な災害でしたが、その中で、私たちみんなが、いつしか忘れてしまっていたことを思い出させてくれるきっかけとなったことも、また紛れもない事実です。

人間は、全てをなくした時、初めてそのものの大切さに気付きます。今はまだ、失ったものの重さに潰れてしまいそうな心を持ち直すことに必死ですが、やがて、そのものの大切さに気付かずこの世を去らなくてよかった、と思う日がきっと訪れることと思います。いえ、思わなくてはいけないのです。どんなに現実逃避しようと、起こった事は紛れもない事実なのでありますから。

でも、急に心を切り替えることなんて、出来なくて当たり前なのだから、ゆっくり、ゆっくり、心を整理して……あなたはまだ、この世でやるべき使命があるから、こうして、生きているのだから……せっかくの与えられた人生を、あなたはあなたらしく、精一杯生きて欲しい。

そしていつも、あなたの周りには、そんなあなたを支えてくれる仲間がいる。

そのことに気付いた時、あなたは……人間全ては、一つ、大きな壁を越えられるんだと思います。

1995年1月17日未明、阪神大震災発生。何か援助できることはないかと捜している時、新聞で大阪YWCAの活動を知り、早速に連絡を取った。一週間後に大阪YWCAのミーティングに参加。すぐその場で登録をし誓約書に署名捺印をして活動拠点へ行くこ

とにした。

2月14日より18日まで、三泊四日分の準備を、リュックに詰め寝袋を用意した。

芦屋市西山町の芦屋西教会を拠点に、2～3人でペアを組み、芦屋及び東灘区内を中心に、各避難所を尋ねた。

帰路、余りにも強烈な状況に私たち仲間は言葉少なげであったが、芦屋川の畔に青森ナンバーの警察車が停まっていたので、思わず「ご苦労様。」と声をかけたら、車内から見事なリンゴを5個頂く。そこで交わした何気ない会話が、なにかホットした安堵の気持ちにさせてくれたことを思うと、数こそ少ないが訪問先で語ってくださった、お一人お一人の気持ちが少しでも開放されてくださっていることを願わずにはいられない。

大きな災害にあった時人は心に深い傷を負う、特に小さい子どもや老人たちの心に出来た傷を癒すことが必要です。子どもは環境の変化に上手に順応できない、老人には時間が足らないのです。

私自身東京の家族と離れ、静岡県藤枝市に第二次世界大戦のため、最年少の学童として疎開、そこで東南海地震に遭いました。（戦時下報道統制のため、学童が死亡しても肉親には知らせなかった。）幼かった私には余りにもショックだったのか、それ以来夜寝る時は上を向いて寝ることができず、20年の歳月を経てやっと上を向いて寝ることが出来たことを思うと、長期的ケアが必要と感じます。「心のケア」は決して身構えることではなく、自然な対応の中で継続することであると思います。

大阪ビフレンダーズ 自殺防止センター

横田 康生（'95年9月記）

平成7年1月17日未明に発生した阪神淡路大震災で、神戸にある実家の寺が倒壊したとの連絡が入ったのは、翌日のことでした。

家が壊れたというだけでなく、家とともに人生の歴史の一部が、ガレキの下に埋もれてしまったという感じでした。こうした思いを胸の奥に、「自殺防止センター」のビフレンダーとともに“こころのケア”の活動に参加しました。

二泊三日の活動に先立ち、芦屋の町で「こころのケア、災害のあとに」のピンクのパンフレットを配布しました。

私たちが避難所をまわったのは2月末、震災発生後40日が経過しているため、避難場所となった教室も体育館も公園も、昼間は人影がまばらで、被災された方々も生活のリズムをとりもどしつつあるかのようにみえました。しかし、各々異った生活様式やニーズを持っていたにもかかわらず、震災と同時に被災者として画一的に扱われ、個人をたいせつにしたキメの細かい救援が困難なため、その思いは複雑多様であったと思われます。

比較的元気よく話し続けてくださる方、ぼつりぼつりと話される方、声をかけられるのが迷惑そうな方、無表情に一点を凝視している方、私たちにできることは、話して下さる一言一言をたいせつにお聞きすることだけ、お別れするとき、「お身体に気をつけてくださいね」としか言えない無力な自分へのいらだたしさ、「また、ピンクのスカーフを

つけた者がまいますから……」「よろしかったらここへお電話ください」と、パンフレットをお渡しするときに、グループで活動することの力強さを感じたのが、せめてもの救いだったのかもしれませんが。3日間に多くの方々との出会いがありました。活動から7ヵ月経った現在でも、あの方達は どうしておられるかと心にかかります。

まだまだ問題は山積され、復興には長い年月を要することでしょう。失われたものはあまりにも大きく、誰もが元通りの生活をすることは望めないのかもしれませんが。

自然は時として猛威をふるい、その前に人間は無力なのかもしれませんが、力を合わせてそこから立ちあがる人間の力強さが信じられる昨今です。あまりにも経済優先の社会投資が今回の惨事に拍車をかけ、一部は人災ではなかったかとの反省をふまえ、災害に強い街づくりをすすめていく社会体制が切望されます。

一方、“こころのケア”は今後も息長く続けていかねばならないものと考えられます。

今回の体験では多くの事を学びました。このことを生かし微力ながらも自殺防止センターのビフレンダーとして、心をたいせつにした活動を続けていきたいと願っています。

東京都八王子市 森田 仁（'95年9月記）

いつもと同じ、あわただしい出勤前の朝食時、NHKのテレビでは、岡山・名古屋間の新幹線が不通になっているとの報道。詳しいことは、何も報じられていなかった。「何があったのか」と気に留めながらも、午前6時50分に自宅を出た。9時半過ぎに、出勤してきた同僚から、関西で大地震が発生した、と知らされる。

私の手元には、震災後、毎日、経団連1%クラブからの「震災救援ニュース」や神戸県庁発行の「震災ニュース」が届いていた。業務での救援活動が一段落しようとしていた矢先に、朝日新聞で「こころのケア・ネットワーク」の研修会開催とボランティア募集の記事が目につき、その時、最も必要な活動と思い、参加した。現地入りできたのは、JR新長田駅が停車可能になった3月10日である。避難所のとりまとめをしているボーイスカウトが、まったく口を開かずに心配していたオジさんが「火柱が立ったんだ。本当に恐かった」と話してくれた後、ニッコリ笑って少し胸の内を打ち明けてくれたことや、知的障害者の男性が「震災前の一人暮らしより、避難所に居る方が皆親切にしてくれる」と聞かされたこと、アルツハイマーの老婦人の悩み事を聞くにつれ、災害弱者と言われる人々に、

「心のサポート」のボランティアには、ソーシャルワークの観点が必要であると強張っている京都造形大学野田正彰教授の言わんとしていることが、肌で感じられた。わずか、2泊3日の東京からのボランティア活動では、一期一会の気持ちで、被災者の方と接するしか方法がない。今後の被害への備えとして、「心のサポート」のボランティア活動の組織化力と機動力や私たちボランティア一人ひとりが支援者として、さらに、力を付けることが、切に望まれる。明日、起こるかもしれない災害に対して。

片山 ゆみ（'95年9月記）

心のケアボランティアに、2月20日から22日までの日程で参加した。この3日間、NHKの人たちと一緒に活動する形となった。もちろん、活動といってもカウンセリングを共にしたというのではなく、彼らには、取材という仕事での立場があった。

心のケアボランティアを終え、しばらくたってからNHKの人から電話があった。「活動後の気持ちを聞かせてほしい」ということであった。私は、カウンセリングの経験はなかったが、被災地の人たちと話をすることで、自分自身も変化することができた、というようなことを伝えた。すると、次ぎの言葉が返ってきた。

「正直言って、もっとカウンセリングをしている、という場面をとりたかったんですよね。世間話のような感じを強く受けると、番組をみている人に、活動の様子があまりきちんと伝わらないような気がするんです」「カウンセリング」ができたのかどうかと問われると、自信がなく辛い気持ちになった。

でも、「さっき手配してくれた、あのバスで、お風呂行ってきた。何日かぶりで気持ちよかった。ありがとうな」という障害者の方の言葉などを思い出しながら、自分は神戸に行ってまちがってはなかったんだ、許されたんだ、と強く感じた。

心のケアボランティアに参加するための説明会に行った時の、金さんの言葉がとても印象的に残っている。「自分が行くことが許されるかどうかよく考えて、ボランティアに参加するかしないかを判断してください」

この言葉は、どのような活動にもあてはまる、と考えている。今後、ボランティアに参加する際、自分に問いかけ、考える時間を持ち、責任ある活動をしていきたい、と強く感じている。

清水 純子（'95年9月記）

白い沈丁花が鎮魂歌の様に道ゆく人に語りかけていた三月、普段着でこのたびの『こころのケア』に素人ながら参加させて頂きました。自分流に罹災者の方々に接し、自分流の『こころのケア』について考えさせられています。

避難所の大きな明るい教室の入り口の前で、第一歩の足が出ず棒立ちになっておりましたら、「今出かけてきます。後でお話しましょう。」と声をかけて下さった女性に出会い、足が軽くなり、入り口から奥の方へ厚顔にも進んで行きました。ニコニコしている人生の大先輩の女性がおられ、その方のところへ伺いましたら、ご自分の座布団、膝掛けを勧めて下さり、ご自分から、小学校に行く事が出来なかった頃から、今回の震災までの苦労話をされ、私は相槌を打てばよいだけでしたが、それだけにいつ、どの様にどの様な相槌を打てばよいのか（特に涙を流されて話されている時は頷く事だけしかできませんでした。）が、非常に難しい事であることを最初の方は教えて下さいました。そうして自分流の相槌の打ち方の数々の失敗から、相槌の重要性も教えて下さいました。

この方とは対照的なのが、暗い大部屋の暗い片隅におられた女性でした。入り口から遙か遠い暗いところに多くの方がおられ、どなたも顔面蒼白で、特に気になりましたのは、磁石で吸いつけられる様に近づいた私の存在を無視して、一人でトランプをしていた女性でした。「トランプ占いですか？」と申し上げると、「話したくない。話しても無駄」と言われ、無秩序にトランプを並べていました。そこで、口下手の武器として持っていった造花を登場させ、「お花好きですか？」「好き」「お好きな色をお取り下さい」と申し上げるとアネモネの各色を取られ、しばらく沈黙で凝視され、「これ自分で造ったの？私も和紙でいろいろな花つくった……」と造花談義に花が咲き、そのうち器用なてつきで、ティッシュで梅の花をつくり始めました。造りながら稀かった体験、震災で全部亡くされた事などを涙ながらに話され、梅の花が出来上がる頃には「アパート捜さなくちゃ。姫路に行きたい。」と言われ、そこから二人で「姫路はいいとこだよねぇ」と姫路の話に夢中になりました。そのうちに「アパート自分で探す。どうしたらいいのか教えて」と積極的に鉛筆とメモ用紙を準備され、獲物を見つけた猫の様な眼、いまだにティッシュの梅を見るたびに思い出されます。

素人で器用に罹災者の方々のお話相手になることが出来ず、言葉での「こころのケア」からは程遠い有り様でしたが、自分流の造花のアネモネが、今では私自身を叱咤激励してくれています。この自分流を生み出す苦しみ、楽しみをこの度の経験は教えてくれました。

重要な体験の機会を私にお与え下さいました大阪YWCAの関係者の皆様に心よりお礼申し上げますと共に、罹災者の方々が、自立と一歩でも前進しておられますようお願い申し上げます。

大田 康子（'95年9月記）

大阪は河内、比較的揺れの少なかった地域と、ではあったが、それでも、「もはやこれまで」と一瞬の覚悟の如きものを経験した。

地震発生以来、たくさんの事を考えた。日々新たに伝えられる情報に、一怒一憂し、極論すれば、何一つとして喜ばしいニュースなどあろうはずがなかった。例えば、どこそこでボランティアがどんなに活躍し、どれくらい喜ばれているなど聞いても、それは真の喜び、無条件の喜びや幸せとは遠い。テレビを見るたびにドキドキと胸が苦しくなり、喉元が詰まるような気がした。YWCAのこころのケアの募集に応じた。たまたまカウンセリングの経験がわずかにあったので、これならいけると思ったからに他ならないが、説明会で金さんの火傷しそうな熱い言葉を聞くにつけ、帰ってしまうべきか迷ったが、じっと席を暖めながら、やはり私は神戸の人のためにではなく、自分の淋しさのためにここに来んだと思えてならなかった。自分の中に地震で露呈した「寂*（わびしさ）」を抱えて赴くのはあぶないなあと感じつつ、「やめる勇気」を出さずにいたのだった。

三月半ばを過ぎてから、二泊三日で現地に入りをした。二か月が経っていたが、そのあさましいまでの爪跡に足が震えた。JRが陥ちていたり、ビルが崩れている様子より、さ

さやかな人の営みがもはや二度と立ち直れないような、修正不能の露な傷をさらしていることに衝撃を受けた。

四月からは、地域を定めてもらって同じメンバーで同じ人達を訪問するようになった。春が深くなるにるけ、人々の数も少しずつ減少し始め、がらんとした体育館は妙におびしかった。と共に、単に共感するという立場のカウンセリングの基本技法では、十分に機能し得ないことを痛切に感じはじめ、五月の連休明けから行くのが辛くなってきた。ケースワーカー的なことも求められるようになると、その重い心の負担はさらにはっきりとした「困難」が加わるようになったのだ。同じグループの中の人達のアドバイスもあって、六月の後半は休ませてもらった。

何か少しは役に立てたと思っていたが、何も出来なかったという思いも強い。けれど、私は見たことも聞いたことも決して一生忘れないと思う、それだけが私のなかのささやかな確認である。

坂田 美恵子

九月二十二日

楠本 節子 様

前略 お元気でしょうか。

記録集原稿募集のご連絡を頂きながら、時間的に間に合わず、大変申し訳なく思っております。

ちょうど夏の忙しい時期で、余りお休みもなく働き続けておりました。一緒に伺いました男性は（清島と申しますが）、この九月十五日に結婚を致しました。彼の方も準備やら引越しやらと忙しかったようです。

短い期間で、それもたった一回のみの経験でしたが、いろいろ考えさせられた貴重な三日間でした。これからも自分で出来る範囲で続けていく積りです。

これからもお元気でご活躍下さい。

『1年を経過する神戸から帰って』

心のサポーター・神戸支援部・三木祥子

先日、1月17日。複雑な思いで現地の追悼の映像を見つめていた。
涙をためた目で、心からの哀悼の気持ちを込めながら....。

2日前の1月15日。原章子、浅井春美両氏と共に、再び神戸(YWCA救済センター)へ訪れた。その日の大阪YWCA“心のケア”ビタミンI座・特別公演『じしんがきても春くるもん!』(聞いただけで涙が出そうなタイトル)は、オープニングの“風になりたい”の歌と、芸人一座校長・金香百合さんの挨拶と共にその幕を開けた。ビタミンI座は被災地に住む子供たちでつくったちびっこ芸人によって“勇気”“元気”“やる気”“笑い”そして“まごころ”を被災地の方々と分かち合おうという一座である。その公演の歌、ダンス、人形劇、パントマイム、詩の朗読は、どれも元気でかわいらしく感動そのものだった。皆その舞台に感激して、あふれる涙を拭い拭い楽しんでいた。最後の挨拶の“皆さんの胸にチューリップの花は元気に咲いているのでしょうか? そのチューリップを1つの野原に一緒に咲かせましょう! 言葉にならない思いを皆さんと分かち合えて、とても嬉しく思います。”という金さんのメッセージがとても印象的でステキだった。そして、そのあとに設けられたお茶の会では、いつまでもたくさんの方がその場をたつことを惜しんでいるようだった。

おじゃまにならないように、またできる範囲でしか手伝えなかった私たちを快く受け入れてくれて、“今日はほんとうに来てくれて嬉しかった。ありがとう。神様が、3人のステキな天使(Objection?)を贈ってくれたみたいだった。”と、涙をこぼしながら、いつものやさしい笑顔で握り返してくれた金さんの手の暖かさとその時の“言葉にならない思い”を大切に、東京で見守っている皆様にも伝えたいと思った。

その感動とは裏腹に次の日、16日。神戸Y・救済センターでの雑用と仮設住宅への布団運びなどを通して地元の様子を目のあたりに見て驚く。いまだに救済センター近くの公園にギッシリと埋めつくされたような私設のテントやベニヤの家の数々。昨年3月に見たあの時と何も変わっていない状況が、今も根を生やしたかのようにしてそこにあった。当所はただの“仮”の住まいとして造られたはずの私設テントやいまだ残っている避難所の中の人々。2度目の厳しい冬をどんな思いで過ごしているのかと思うとまた涙が出てくる。“あれからボランティアの数はどんどん減ってきているけれど、1年経った被災者の状況は、震災直後のそれとあまり変わらない。”と言う救済センターの前田さんの目が悲しそうだった。

あれだけの大震災を考えると1年というくぎりはあまりにも短いかも知れない。ただ、いまだ“復興”どころか“復旧”すらできていない現地の事を思うとその間政府は? 県は? 市は? ほんとうに最善を尽くしていたのかしら? という強い憤りを感じる。ほんとうに1日も早く被災者の方々が普通の生活を取り戻せる事、そして少しでも深い悲しみの念が薄らいでいくことを心の底から願ってやまない。それに伴って、今後でもできる範囲で今回のようなチャリティーを考えていきたい。

最後に、あらゆる形で阪神・淡路に関わってきた世界中のボランティアの方々に(もちろん! 今日いらして下さった皆さんにも) 心からの敬意を表したい。もしかすると、むしろこれからどう関わるか? が大きな課題かもしれない.....けれど。

あなたの心に

渡辺 恵美子

あと どれくらいの
眠れぬ夜を
過ごしたら

あなたの心は
安らぐのでしょうか

心に姿があるのなら
悲しみの分だけ
切り取って

暮の海に
帰せるのに
大地のもとへ
帰せるのに

人は いつか
時間に包まれ
思い出の中に
生きられる と
誰もが優しく
そう 言うけれど

あなたの ために
何も出来ない
あなたの ために
何も言えない

あなたの心に
ただ そっと
私の心を
重ねるだけ……

あと どれくらいの
眠れぬ夜を
過ごしたら

あなたの心は
癒えるのでしょうか

愛する人を 失って
微笑むことさえ
忘れていた

かつての自分を
同じような
あなたの瞳が
心に残る

人は いつか
時間に包まれ
思い出の中に
生きられる と
誰もが優しく
そう 言うけれど

私は 言わない
そんな 言葉
私は 言えない
悲しすぎて

あなたの心に
ただ そっと
私の心を
重ねるだけ……

梅田センター

「仮設住宅訪問グループ」から

秋山 佳子

「〇〇さん、寒かったけどお変わりありませんか?」「お陰さんで。あんたらもご苦労さん。」いつもこんな挨拶から会話が弾みます。予期しない出会いから始まった西宮の仮設住宅高齢者訪問も11ヵ月目に入りました。始めの頃は避難所から移ったばかりの方も多く「何の用?」と冷たい応待を受けたり、「気の毒なお年寄りをだましに来たのか?」と思いがけない言葉をかけられたりもしました。

でも元旦以外毎週月曜日に休まず訪問を重ねた結果、今では10数軒の皆さんが待ち受けて下さり、訪問メンバーも30名を越えました。梅田センターのパレットやリーディンググループ、千里センターの会員、旧会員、若い専門学校生、そして会員外の方々。みのり会のメンバーもクリスマスプレゼントに帽子やマフラーを編み、北野病院スタッフの皆さんもお茶菓子を提供して下さっています。この訪問のお陰で色々な人の輪が広がっています。

訪問先のお1人お1人のお話から私たちは自分自身の老後、高齢者問題。そして今の政治のあり方等色々と学ばせて頂いています。3度の大災害に遭いながら生きていることに感謝して常に前向きな姿勢を崩さない一方で最近では眠れぬ夜が多くなった85才の女性。引越して来られた春の頃、「寂しい。」と無気力で暗い表情だった74才の女性が友人も出来秋には運転免許を生かして配達の仕事を開業。更にお正月には震災後初めて息子さん一家が揃って来てくれたと見違えるような明るさに私たちもほっとしました。最大の出来事は70才男性の「孤独死(?)」でした。ずっと体調が悪かったのに入院を拒否し続ける一方、表情や態度は日毎に穏やかになりました。多くの人に支えられ、最も安らげる自宅での死。元旦の朝、彼が最も信頼して居られた方がお世ちを持って訪ね発見されました。これを「孤独死」というのでしょうか。

この経験を通し私たちも予測し恐れたことなのに適切な援助が出来なかったことから、訪問は無意味なのではと落込みました。他にも様々な場面で無力感を味わって来ましたが専門知識のない心細さは、小西聖子先生に同行、助言して頂き「このままでいいのだ。」と思う様になりました。私たちは時間的にも精神的にも無理をせず、安否確認しました。かなり悩んだことが今では訪問継続のエネルギーになっているのを感じます。

あの日から1年が過ぎ引越される方が目立って来ました。でも私たちがお訪ねしている独居高齢者には全く当ての無い方が多く寂しい思いをして居られます。行政と市民団体の関係の難しさもだんだん分かって来て、地域住民でない者が現実を変える力になることはとても難しいことです。それでも待っていて下さる方がある限り、訪問を続けていきたいと願っています。ささやかな一枝の桃の花に一瞬きびしさがゆるんだ笑顔を楽しみに……。

「チャイルドケアボランティア 実践講座」をともにして

被災子ども支援の会 石原 順子

震災後の支援活動において、私たち「被災子ども支援の会」は、「こころのケアプロジェクト」とネットワークを組ませていただきました。それぞれの活動主体の独自性を尊重しながら、共通の目的のために力を合わせることによって、支援の内容と輪を広げることができ大変感謝しています。

この度の互いの共通の課題は、①震災後のこどもの心身のケアをどうするか、②一人でも多くのボランティアに関わってもらうこと、③そのことによって、被災地が立ち直る一つの力になりたい、ということでした。

そこでこどもをケアしたいと思っているボランティアを対象に実践講座を開きました。

1回目は、神戸YWCAを会場に10月28日、11月11日の2日間開催しましたが、定員の1/3の参加者でした。広報期間が大変短かったことが反省として残りました。しかし、小人数ゆえの密度の濃い出会いが与えられたことは印象的でした。参加者は、それぞれが継続していたこどもを支援するプログラムのボランティアとして登録し、活動しています。

2回目は、芦屋市女性センターで3月4日、11日の2日間行いました。この時期のボランティア講座に人が集まるだろうかと心配したのですが、新聞に掲載されたこともあり、130名余りの応募があり、ボランティアをしたいという方々が、こんなにも多くおられることに目をみはる思いでした。ほとんどの参加者が女性であることも特徴的です。特に、地元の方々の「地域でできることを私も…」という素朴な気持ちは、これからの復興に、もっとも必要とされている視点であり、実際立ち上がっていくための力となると思います。それを支援できることに大きな喜びを与えられました。どちらの講座にも、東京医科歯科大学の岡田幸之先生が、専門的立場からの講義をしてくださり、スタッフが「気づき」をねらいにした体験学習をリードしました。

このような輪と機会が、必要とされているところに広がっていくことを願っています。

わいわい神戸っ子

大同 敬子

「ファーオ！」思いかえせば、“あっ”と言う開の一年だった。子どもたちの元気さと共に駆け抜けた一年だった。そうです1月17日のあの阪神大震災からの一年です。

日増しに被害の大きさが大きくなることを報道を通して知る中で、私自身、身内、友人たちが幸いにも何の影響も受けなかった。そのことが、申し訳ないと言うか、私は何かをしなければとか、どうすれば良いのかとか、なんだか訳のわからない気持ちでいっぱいになった数日だった。何かをしなければ、何かをしたい。いっそ避難所に行ってしまうればかえって楽な気持ちになれるのではないだろうか？とさえ思ったほどだ。すぐ隣の町でおこった出来事。なす術のない自分が、情けなかった。会社、仕事、生活を振りきる訳にはいかなかった。

また何かををすると言っても、私には何が出来るて何もできない。思いがあっても知識も術もない。唯一子どもと遊ぶことが好きなだけ。それなら子どもたちと共に遊ぼう。何も出来ないけれど、力いっぱい遊ぼう。遊ぶことの中で、ふれあっていく中で、何かが出来ると。何かが生まれるかもしれない。遊ぶことが心のケアそのものとなるかもしれないと考えた。初めは、青少年部の仲間数人が言いだして、やってみたのが2月18日のもちつき大会。128人という大規模なものになった。そんな中でふれあった子どもたち。ボランティアの方々、人っていいなあと思えた1日だった。そこで次に行ってみたのが3月5日のおひなまつり、そして4月8日のお花見パーティー。月に1回ではあるけれど、人とのふれあいの素晴らしさを実感できる瞬間だった。

青少年部の仲間たちで勢いにまかせてやりだした3つのプログラム。その3ヶ月の間にも、色々な噂などを耳にしたり、考えさせられたりすることが多かった。そこでこれは、「いっちゃん、一年間のロングプログラムにしていこうやないか」となり、そのためには、まず新しいプロジェクトを組む。なぜなら、今まで青少年部が行ってきているプログラム行事を休止しては意味がない。今まで行っているプログラムにもそこには子どもたちがいるのだから。だから新しいものをプロジェクトしよう。そう言えば、噂の1つにボランティアをしたいと思っている人が多いということがあった。では、そんな人たちを集めて、共にやってみよう。色々な人で構成される社会だから色々な人とやってみよう。ということで集まったボランティアのほとんどが20代30代の社会人が主流だったと言うことはひとつの驚きだった。80人という大所帯には、コンセプトがあった。

- ・ボランティア登録制
- ・月1回のプログラムを1年間
- ・チーフ制で進める
- ・子どものやりたいことをやっていく
- ・自分の出来る範囲を越えない

など

ということだ。

そうやって始まったのがわいわい神戸っ子。

6月10日 マジカルキッズパワーランド
7月7日 たなばたまつり
8月26日 フィールドアスレチック
10月1日 ウォークラリー
11月26日 スポーツ大会
12月9日 クリスマス
1月27日 たこあげ大会
2月24日 のどじまん大会
4月28日～29日 わいわいトリップ



’95年7月 七夕まつり

あきつみレース

’96年4月 わいわいトリップ

数えきれない子どもたちと出会い、数えきれないふれあいを感じた。ボランティアの方々にたくさんのことを教えられた。ボランティアの方々のパワーのすごさを知った。震災を体験した子どもたちだから、と考えられる暇はない。それほどパワフルでハチャメチャなプログラムだ。だけどそこに必ずふれあいがある。今では、常連となった子どもたちがやってきて、笑顔とパワーで大人たちをヘトヘトにさせてくれる。そんな最近になった。

今ここへきて、初めの約束の1年がやってくる。プロジェクトは終わろうとなることになっている。この1年で、他人だったボランティアが仲間になった。まったく知らなかった震災体験をした子どもたちと友だちになった。このプロジェクトがおこした1つ1つの出会い。このプロジェクトを終了し、その後どうするかを考える。子どもたち、ボランティアと共に考えようと思う。引き続き行うのであれば、今後どうしようかと改めて考えなくてはならない。トレーニング、お金、組織といくつかのことを考えなければならない。しかし今度は80人のボランティア、大勢の子どもたちと共に考える。阪神大震災から1年どう変わって、どう変わってないのか、今何が必要なのか…。

被災された方々の思い

大阪YWCA機関紙1996年1月1日号より転載
シンポジウム「地域に生きるボランティア」より他

いつも喜んでいなさい

視覚障害者のための生け花講座生 岡田 清子
聞き書き 溝手 伸子

私の家は文化住宅が倒れてきて東壁が全部くずれ落ちた。（11月に修復した）
今迄体験したこともない揺れを感じ一瞬ただごとではないと思った。家の中が変形して
いて自分がどっちを向いていいかわからない。冷蔵庫の扉は開き一切が放り出されて床は
水浸し。2日目、行政の炊き出しはまだなく、お隣からゆで卵1個を頂く。手さぐりでコ
ードを辿り受話器をみつけ、瓦礫の山から本体を探し、重ねたらジーと音が出た。「使え
る!!」そこへ友人の視覚障害者のKさんが激励の電話をくださった。Kさんを通じてYW
CAからはNさん他数人が救援に来てくださった。家のこと、行政手続きのことなどを手
伝ってくださり、心から感謝している。「いつも喜んでいなさい。耐えていなさい」の聖
句は私を支え続けた。

この一年

会員 立身 富子

この一年、震災で受けた傷の大小は各自の置かれた立場によると思われるが、私の場合、
少し以前に家の大修理をして終の住処と思い、その上で死ぬ迄の生活設計を立てていたの
が、大きな痛手であった。

地震のあと1時間、朝の光の中に復旧の余地もない惨状が見えて来た時、どうしょう、
どうしょうを連発しつつ、只々山のような堆積物の片付けに取り組むばかりであった。

それから家に取り壊される迄の2ヵ月、内、外もない吹き曝しの寒い家の中を這いずり
まわった敗残の日々、道行く人が別世界の人に見えた。

考えもしなかった家を建てるために、歩き回り、見て回り、人に会い、奮闘努力の甲斐
もなく、未だ家は建たない。バブル崩壊の意味が身に沁みてわかったし、無職の高年齢者
は誰かの保護なしには家も借りられないのがよくわかった。

けれど家族全員無事だったのは大きな恵みだったし、罹災を知った多くの方々に、色々
な方法で私共の足りない所をお支えいただき、平常の自分を省みて恐縮しつつも大変嬉し
く元気づけられた。

一年、あの人を憶い、この人を想う。被災されたすべての人の上に平常が戻りますよう
に切に祈る。

震災のめぐりあい

ミャンマー留学生 エイ・ティン・ライン

「もう私は死ぬ」7時間もの苦しみ。“死”が近づいている！12時20分命は助かった。友人の死の悲しみ、苦しみ、喜び、その瞬間の心からの感謝は一生忘れることはない。

病院を転々と変り4月末まで入院、入試とりハビリ、私は誰だろう？

ビルマで生まれたその人生は1月17日の12時30分から新しい私が生れた。

多くの人々が手紙や電話を下さり、見舞って下さった。その人々の大半が自らも震災の被害者なのである。わかった事は人間のすばらしい心と優しさである。私はこれを“震災のめぐりあい”とよびたい。民族、文化は違っても、本当の家族という暖かさだけがの痛みに耐えることができた。日本で命を与えて下さった恩人、応援して下さい下さった方々の役に立つよう頑張りたいと思う。

表面的に見えている

ことだけではわからない

会員 井土 スミ子

被災して、避難のために私の大好きだった神戸の町を離れていました。神戸の町に帰りたくない、帰るのが怖いというのがいまだに引きずっている感情です。夜も実際よく眠れないことが多いし、少しの物音にも過敏に反応している私です。神戸の町の子どもたちがもうすっかり元気になったかのように思われているが、いま私の孫たちが通っている学校、神戸市内ですが、その様子を聞けば全然そうではないことがわかんと思います。学校の教師から「あなたたちは生き残ったのだから」とことあるごとにいわれ、つい先日あった卒業式も、そこにいる子どもたちのための卒業式ではなく、「震災で亡くなられた子どもたちのため」だけと思われるような卒業式が行なわれています。「生き残ったこと」がまるで悪いことのように感じられる学校生活の中で、子どもたちの笑顔の裏にある悲しみやつらさをもっとわかって欲しいと思います。

(談／神戸市東灘区で被災)

子どもたちの活動に寄り添って

会員 所 佳子

私が西宮市で園長をしている小さな私立幼稚園（くるみ幼稚園）を、震災後に始まったYWCAの子どもたちの活動のホームグラウンドとして使って頂きました。その活動を自分自身も見守るように参加させてもらいながら、随分、勇気づけられ励まされました。毎回の活動に集まってくる子どもたちが、ボランティアリーダーの行き届いた関わりのなかでどんどん癒されていくのを感じました。私自身は宝塚にある自宅は幸い大きな被害がなかったが幼稚園職員の中に自宅が全壊し仮設住宅に住む方がいます。その方にとっては今、

幼稚園にくることが一番の心のやすらぐ時だといわれます。被災地域の中に住んでいて、大きな被害を受けた方々に自分だけではたいしたお手伝いできないことへのいらだちをもつ人々も多いのです。でも私の場合、青年時代からずっと私自身ボランティアとして関わってきたYWCAとのつながりの中で、幼稚園の提供から始まり、さまざまな震災支援の活動に関わってこれたことが、結果として私自身のためにもなり、私がつながってきた地域や人々のためにも何かしら役立つことがあったのではないかと思います。（談）

子どもをビタミンE プログラムに参加させて

門之園麻矢ちゃんの母

神戸市灘区で被災して、自宅が半壊しました。3人の子どもがいますが4年生の娘のマッシーが震災後から徳島の親戚宅に疎開し、春にようやく神戸にもどった時もすぐには元の学校に戻れず、違う学校に通いました。今は自宅も復旧し、なんとか家族みんなが一緒に生活し、子どもも元の学校に通学できるようになりました。その間、親として子どものことを思いながらも、家のことや生活のことなどで充分にかまってやれないことを気にかけていました。そんな時に子どもが自分でさがしてきたYWCAこうベキッズビタミンE座の活動に参加するようになりました。リーダーのみなさんが本当によくしてくださって、娘は参加する日をいつもとても楽しみにしています。娘の話によれば、ビタミンでは、リーダーたちが自分のことをひとりの子どもとしてとても大切にしてくれるのだそうです。実際、ビタミンの活動から帰ってきた時の娘は本当にいつも満たされて幸せそうです。子をもつ親として、本当に感謝しても感謝しきれません。（談）

自分も被災し、 ボランティアとして関わってきて

植垣 匡永

神戸の東灘区で自宅が全壊しました。私は大阪の保育所に務めているので職場を失うことはなかっただけ幸せでした。95年8月のこうベキッズ・ビタミン・プログラムのリーダー募集に応募し1年余り活動をしてきました。私自身が神戸っ子で、神戸の町が本当に好きだから、何かじっとしていることに耐えられなくて夢中でやってきました。毎回のリーダー会の話し合いの中で少しずつ、自分の色々な思いを話すことができるようになって、私自身は随分と楽になっていきました。私の友達の中にはそういう機会がなく、まだまだ色々な感情を整理できずにしんどい思いをしている子がいます。私自身のため、私の町のため、私の町の子どもたちのため、これからもビタミンで活動していくつもりです。（談）

VOLUNPIA NEWS

ボランティア通信



神戸YWCA救援センター

〒651 神戸市中央区上岡井通1-1-20

TEL/078-231-6201

発行人 前田圭子／編集人 神村厚利

Vol.1

1995年6月1日発行

The Voice from KOBE

今月の街の声

◆「仕事ではな、そこそこ頑張れるんやけど、おっちゃん、ほんまは心のなかでは頑張れへんのよ」

(自宅全壊・須磨区の息子さん宅に避難中・58歳)

◆「大丈夫なわけないやろ」

(「昨日の強い風でテントは大丈夫でしたか」との問いに・テント生活・32歳)

◆「腹が立つのは腕章つけて肩で風切ってやってくるボランティア。ひとりでもなんも言わず公園のゴミをかたづけ、名前も言わず去っていくボランティアもおるよ。それがほんとのボランティアとちゃうか。心が伝わるんよ」

(長田区・テント村住人)

◆「住みかを失った老人が住める街にするのがワシらの考えの基本や」

(灘区・再開発地域・自治会長・67歳)

◆「地震の後はなんで自分が死ななかったかと、おちこんでなあ。でも、みなさん若い人たちが来てくれはって、おばあちゃん、水汲みしてあげると言ってくれて。水汲みしてもらっているうちに、だんだん元気になってきましたわ。私もできることないかと思うて、ひとり暮らしのお友達を訪ね歩いています」

(中央区・自宅は無事・水汲みのお手伝いから始まって現在も訪問を継続中・74歳)

◆「この前歩いてたら知らんうちにふっと気が遠くなってな。ちょうど前のベビーカーにのっかったんやな。若いお母さんがとっさになかに入って私も赤ちゃんもけがせえへんかった。病院へも運んでくれたんやけど、名前聞いても教えてくれはらへんかった。当たり前のことしただけやうて。原因は過労と栄養失調やて。弁当あんまり食べてへんかったから。あれはでも毎日食べれるもんと違うわなあ」

(中央区・テント在住・63歳・障害者手帳2級を持つ)

The Voice from KOBE

今月の街の声

◆「神戸では辛いことばかりやったけど、いろんな人に、「がんばれ」ゆうて励まされて世話になったから七割は離れない気持ちですわね。けど、おじいさんも地震でおかしくなってしまうし、これ以上ここにおるわけにもいかへんしなあ。ほんま何にも悪いことしてへんのにこの歳になってこんな辛い目に遭うなんて思ってもみませんでしたわ」

(中央区・71歳・避難所から全壊の自宅アパートに戻り生活。仮設住宅に当たらず、結局6月に親戚の家に引越することが決まる)

◆「うちの息子(小6)、地震の前はこんなに太ってなかったんよ。救援物資でチョコレートや甘いもんが来ましたやろ。あれをよう食べようとしたからね子供なりにストレスがたまってるんやろね」

(灘区・テント村・40歳男性・3人家族)

◆「大きなトラックがいつもこのテントに突っ込んでくるかと思って寝てられへん。こんな生活がもう半年やからね。精神的にまいってるんよ」

(灘区・主婦・交通量の多い道路の歩道にテントを建てて生活)

◆「公園にテント張ったら、時々石投げる人がおるねん。たぶん中で人が生活しとると思てへんのやろな」

(灘区・女性・テント生活)

◆「地震がおきた直後はね、一からやり直そうとか言うて、みんな一緒に頑張ったのに、一人二人と家に戻っていくとな又会っても、もうなんにもなかったようなふりして、(みんなで頑張ったことなど)忘れてしもうとるんや。悲しいことやけど、これが人間なんやなあと思うんよ」

(灘区・テント村住人)

The Voice from KOBE

今月の街の声

◆「あんたら、今までなにしとったんや。なに一ついいふうになってへんやないか。仮設は不便なとこにしか建ってない。神戸市は変わってない。ボランティアなんかやめてまえ！」

(中央区・元テント住人・男性/不便な仮設にしか当たらず、嫌々ながら入居を決断)

◆「8月20日から、ほんまに行き場がないんやから不安で気もおかしくなってるね。20日近くなって胸にじーっと手を当てて考えてみても、私自身にや

ましいこと、ひとつもないの。なくすもの全部なくしたからこわいことないの。誰にも頼らずここでやり抜いてみるわ。待機所へは行かんよ」

(中央区・中学校避難所・最後の一世帯になったおばさん/8月20日、災害救助法打ち切りの日に)

◆「『人間取るか、法律を取るんか』って言ってやったら、市の人間は黙って帰っていききましたわ」

(灘区・テント村・女性/公園からの退去を求められて)

◆「8月だけ、ここの会館使っていい言われて、半年ぶりに畳の上座ったら、おばあちゃんが畳をなでて、うれしい、うれしい言うのよ。ほんまに涙こぼれたわ、畳に座っただけで。9月1日にはまた外のテントに戻れ言われてる。むごいなあ」

(中央区・テント村・女性/8月中だけ公園内の会館に出入りを許されたテント村住人)

◆「宝くじに当たったみたいや。出してみるもんやな。けどな喜べへんのよ。周りのひとらのこと考えたら」

(中央区・テント村・男性/高倍率だった市街地【中央区】の仮設住宅に当選)

◆「初盆でも親なくした子が避難所の教室にいて、線香ひとつあげられな。この神戸の街中に行くとこなくした魂がさまよってますわ」

(中央区・避難所・男性/8/16、市役所前に被災した市民達が作った初盆の祭壇前で)

心のケアワークショップ

主催：朝日新聞大阪厚生文化事業団

神戸YWCA、大阪YWCA

於：神戸YWCA（1996年3月23日 13:30～17:00）

1. 講演「奥尻から阪神まで——心のケアを考える」（13:30～15:00）

藤森和美（聖マリアンナ医学研究所カウンセリング部長）

1993年7月に起こった北海道南西沖地震では、災害時に専門家がなすべき役割について多くの問題を投げかけた。自分は精神衛生や臨床心理の専門家として地震にみまわれた奥尻を体験した。その時自分を突き動かしたのは、「こころのケアは人を癒す」という気持ちと「怒り」であった。目の前にあることをひとつずつやっていく中で気を付けていた点は、結果として何かを出していくためには言い出したことについては責任をもってやり抜かないと単なる打ち上げ花火で終わってしまうということだった。

自分はボランティアとしては素人だが、情報収集やカウンセリングではプロである。その能力を活かして海外などから災害時に可能なあるいはすべき活動についての情報を集めた。そうして集められた情報やアイデアを行政に働きかけたが、理解を得なかったので自費出版・無料配布に踏み切った。しかし、そのような活動をマスコミが取り上げたことにより、行政（北海道庁）を動かすきっかけとなった。

自分は民間、全くの個人の立場で災害に対処してきた。その後、行政を動かす為に、自分の専門性を活かして10ヵ月後に初めて現状調査を行った。そして、立ち退きや義捐金の問題などを改めて明かにすることにより、災害後10ヵ月経ってもなお大変な事態に変わりが無いことを知らせ、行政に提言した。

結果的に、阪神で起こったことはすべて奥尻で起きていた。そして、奥尻での体験により自分達のすることは見えていた。つまり、初期の段階では情報を発信することに重点をおく活動に専念した。たとえば、学校の先生を支えるための冊子を作成、配布したり、心のケアについての講演をしたり、又、全国にある青年会議所が（資金力、町作りやボランティアなどの活動経験あり）無料で被災児童をキャンプに招待した活動には現在も関わっている。

ところで、こころのケアのボランティアの場合、事前に専門家のレクチャーを受けているか受けていないかによって子どもへの対応に大きな差が見られた。レクチャーを受講している人は子どもの言動からSOSをキャッチすることができたが、また、それ故に実際の活動を通して、悩みや迷いの頻度も受講していない人に比べて高い。受講していない人は何が起きているのか分からず、子どもの反応を単に我儘として捕らえてしまう傾向があった。結果として子ども達が悩みを打ち明けているのは自分を見ていてくれる大人でそれはレクチャーを受けている人の方であった。

さて、震災後1年を過ぎた現在、問題は質を変えて存在し続けている。奥尻の場合、近隣関係が濃い社会のために家族や近隣に様々な問題が起こっている。そのような問題を支援するためにはコミュニティの中に外部の人が入っていく必要がある。また、奥尻、阪神

の双方で、被災後1年経つとネットワークや社会資源のある人は自立していく一方、そこから取り残されていく人も現れている。時間とともにそれぞれの問題や思いは個別化され、その上、そのように取り残されていく原因がその人の個人的な性格や属性に矮小化されがちになっているという新たな問題も出てきている。奥尻の経験からいうと、2年過ぎると個別化はもっと進行すると思われる。

さて、被災後1年を過ぎるとボランティアのあり方や支援の方法も新しい展開を迎える。その中でこれからの活動を模索するためには、まず、今までやってきたことを反省し、評価し、記録を残すことが不可欠である。ところが、自己評価のためには一定の客観性と技術が必要となってくる。そのために社会心理学者などの専門家の協力が必要となってくるだろう。

ボランティアは熱意や愛や怒りなどを活動源にして、自分が動けて、動きやすい所を見つけて活動を完結させ、また次へと動いていくものである。何をやるかは自分で開拓し、失敗を重ねながらも自分自身の力でコトを成し遂げて行く——これこそがボランティアの醍醐味である。被災者が平常の生活に戻っていく中、ボランティアは不要になっていくのではなく、そこで今度は何をするのかを新たに見つけて行けば良い。

最後に自分の個人的な経験からいくつかの事を述べたい。

まず、「被災していないから分からない」と言われるが、それでも何か小さな事でも「あなた」のためにしたいというのがボランティアのエネルギーになっている。例えば、奥尻で写真が焼けて無くなってしまった人の写真を撮って送ることがあった。些細なことではあるが、そのことがその人の歴史をもう一度作るお手伝いにもなる。また、「心のケア」ではなく、「家や職が欲しい」と言われることもある。しかし、実際には家を再建する人の方がより高いストレスを持っているし、お金や物だけでは解決しきれない問題に取り組む必要があるのではないか。

また、自分が災害・救援を通じて学んだことは、①人に依存（依頼）できるようになったこと、②自尊心を保って「お願いします」と言えるようになったこと、③自分が支援された体験があったことで、支援するときの複雑な思い（偽善・懷疑・迷いなど）を克服できたことである。

これからの活動については、民間ボランティアの立場で行政への提言をしていきたい。また、自己検証をしながら結果を出していきたい。自分は今まで組織に属せずに個人で動いてきた。今後どうするかは検討中だが組織に属するとやれる量は多くなるが、自分がやりたいと思うことと組織に割くエネルギーの配分ができないと感じている。

2. シンポジウム「心のケアとボランティア」（15:00～17:00）

コーディネーター 岡田幸之（東京医科歯科大／精神科医）

パネリスト 西澤 哲（日本社会事業大学／臨床心理士）

益田悦子（朝日ボランティア基地 コーディネーター）

金吾百合（大阪YWCA心のケア・ネットワーク ディレクター）

助言者 藤森和美

《1. 各自の活動内容の報告》

- 益田 「お年寄りと話がしたい」というのは避難所などでひとりになりがちなお年寄りにボランティアがふれあいを出前する活動で主婦・学生・社会人あわせて計 200 人以上がこの活動に関った。毎日 3、4 人のグループ編成でリストアップした避難所をまわる。この時初めての参加者に対して毎朝 1 時間以上のオリエンテーションを行った。これはいくつかの失敗を通して「自分達はいくまでも素人」心のケアやカウンセリングに捕らわれずカウンセラーや専門家にできないことをしようという路線をとっていたので 参加者の中からそういう概念を取り去ってもらい、素人にできることの大切さに重点をおいてもらうためであった。自分自身の活動を通して心のふれあいが人間として一番大切であるということに気付いた。
- 金 通常ボランティアを募集する時、経験の有無を問わないのだが、心のケアの活動については全く違うスタイルをとった。非常時であるが故に誰彼問わず送りこむことは現地にとって迷惑になると判断し、ボランティアを「経験者」と限定して募集、トレーニングの期間を経て現地に送り込むスタイルをとった。この活動メンバーは素人の集まりだったが、専門的コーディネーターをはじめ、ボランティアや被災者に相応しい関わり方でサポートして下さる専門家の方々に恵まれた。ボランティアが活動前にトレーニングを受けることは、たとえ頭の中だけの理解でも知識として知っていることで活動をより効率的にするという点で必要である。当初、ボランティアを新たにトレーニングすることに力を注げなかったため、初期から関わっている人のみでの活動となり、人数は減少したが、'95 秋より新たに被災地域でのボランティア養成講座を再開した。
- 西澤 自分は行政（灘の保健所、'95 年 1 月～4 月）と民間（大阪 Y W C A）の両方に関って活動した。行政関係については①生活の基盤をやられるという変化に一般の人々より弱い精神障害を持った人々の援助（断薬状態の中での薬の補給も含む）②避難所での人間関係・トラブルのケアなど、ソーシャルワーク・ケースワークの仕事、③仮設住宅に移った人々間の、又、地元の人々とのコミュニティーワークの仕事だった。（ただし、日本にはコミュニティーワークの基盤がまだない）民間での活動は大阪 Y W C A の「心のケア」でボランティアが体験したこと、聞いてきた話に専門的な立場から理解を促す、アイディアを与えるということだった。全体像を見ても、当時ボランティアの仕事と専門家の仕事と仕分けできない部分が多かった。また、災害時に対応できる精神医療・心理の専門家は日本では育っていない点から見ると、専門家もある意味では素人だった。

《2. 質疑応答》

- 西澤 大阪 Y W C A は組織化された半専門家的活動をし、益田氏は非専門家として活動したが、カウンセラーなどの専門家が沢山いたらボランティアは不要なのか？
- 金 ボランティアとは本来行政がやるべきところなのに出来ないところを補うものではない。行政もただだからとボランティアに頼らずに必要な所にはちゃんと人を

- 森田 看板がなかったので苦勞した事実は多い。看板は有効に働くが、専門家でも本質が伴わなければ意味はない。
- 藤森 相手の看板をよく知っておくことも大切。
- 西澤 看板には金はないがコネはある。それを利用するのも一つの手。
- 参加者 専門家と各人のプライバシーについて。
- 藤森 ボランティア組織の中で守秘義務の倫理規定を整理していく必要がある。
- 西澤 アメリカではクライアントの情報は当事者のサイン・了解がないと専門家同士の間でも流せないが、日本では守秘義務の曖昧さが情報を持っている者に権力を与え、情報のリリースの手続きの曖昧さが情報管理の混乱の原因となっている。
- 参加者 個人のボランティアに対するケアはないのだろうか？
- 藤森 たとえ聞く人がいなくても話すことで発散するか、聞いてくれる人を身近で確保する。あるいはリラクゼーションの方法を自分で考える。個人は身軽ではあるが、組織の良さ（分かちあいなど）もある。
- 金 一人でボランティア活動することは勧めない。たとえ小さなグループでも相互扶助しながらの活動を勧める。
- 参加者 災害ストレスによる攻撃性はあるのか？
- 西澤 ①元々持っていた攻撃的な性格が心のバランスを崩したときに顕著に現れて、攻撃性が高まる場合と、②「怒り」は伝播しやすく、自分の中でも容易に広がる。被災者の中に「怒り」というのは強くある。それで攻撃性が高まる場合がある。
- 参加者 ①「怒り」が今までの直接的なもの（震災・行政・マスコミ・住専など）から変化している気がする。近隣の人の悪口など仮設住宅の中で「怒り」が増えてきた気がするが、こういうことはありえるのか？②傾聴し過ぎて「フンフン」と頷いていたら、あのボランティアがこう言ってたと攻撃がこちらに向かってきた。
- 西澤 ①について——「怒り」が処理されなかった場合、ドンドン伝播していくし、また色んなものに向かっていく。「怒り」の根底にあるのは「悲しみ」。カウンセリングとは「怒り」というのを徹底的に吐き出していっていちばん底にある悲しみに触れることである。それができない限り「怒り」というのは色んなところに飛び火する。②について——主語をはっきりさせることが大切。「あなたはそう思うんですね」など。
- 参加者 奥尻では近隣関係・血縁関係が深い分、心の癒しは割合早いのでは？それともその逆なのか？
- 藤森 比較した資料はないが、いい面と悪い面とがある。いちばん人を傷つけるのはコミュニティの中で生じる噂や中傷。被災地特有の鬱屈したものがあるので、都会だから田舎だからということは一概には言えない。
- 参加者 震災後「血を抜き取ってしまいたい」という衝動に駆られるのは心に傷を負ったことで起こってくるのか？
- 西澤 全体像が掴めて初めてその言葉の意味が分かってくるので、一つの言葉・行動だけで判断してはいけない。
- 藤森 その人の発した言葉の意味をよく聞いたら、過激な言葉の中に隠れているものが

見えてくるのではないか。

参加者 ボランティアを継続させていく為にどういうところに心を配ったらいいか？

益田 自分が無理をせずに感受性を持ち続けられるような活動をするのがいちばんいいのでは？

金 <ボランティアのグループを続けていく為には――>

まずそのグループが継続していく必要と意味があるのかを考える。必要がないと判断した場合は、検討を讃えあってその活動を終了させる。終了させることに罪悪感を持つ必要はない。必要があると判断した場合は、継続させる。その中で継続していきにくい状況がある時、①サポートしていく人たちがグループワークについて勉強する。②グループが効果的な活動をするために節目節目にスキルアップのプログラムを取り入れる、③リラックスして楽しい時間をそのグループの中で持つことが大切である。ここでも楽しむことに罪悪感を持つ必要はない。

参加者 最後に各人から一言ずつ……

藤森 やることは一杯あるので、身近なところからやれることをやっていくことが大切。

西澤 養護施設で仕事をしているが、そこで付き合っている子どもたちは虐待などの経験でボロボロになっている。そんな中で自分の専門性は“魂の旅の付添い人”。また、今日のシンポジウムを通して一般の人たちにも分かって貰えて一緒にやっていけるような専門性の必要を感じた。

金 毎日自分を褒め讃えながら“楽天主義は哲学”を賞くこと。

益田 人間というのは字の如く人々の間でしか生きていけない。喜怒哀楽すべてのことをお互い分かち合ってお互いがかげがえのない存在なんだという気持ちを大切に持ち続けることが人であり、又、この気持ちはどこでも活かせる。

「こころのケア」ボランティア座談会

支え合い、育て合う実感をもって

1996年2月24日に行われた淀川十八条仮設住宅でのイベントの後、数人のボランティアに集まっていたいて、「こころのケア」活動にかかわるボランティアとしての思いなどを語り合っていた。

参加者 大西 恵万（おおにし えま）
岸岡 孝昭（きしおか たかあき）
楠本 節子（くすもと せつこ）
東 和（ひがし むつみ）
司 会 鹿野 幸枝（しかの さちえ）

鹿野 皆さん、今日はお疲れ様でした。

大西 今朝起きて見ると、窓の外は雪、とっても寒くてどうなるかと思ったけど、だんだん晴れてきて、ほんとによかった。

東 2月の市民ボランティア養成講座を受けた人たちの実習の場としてこのプログラムを計画したんですが、秋の養成講座を終了して実際に仮設訪問をしている人たちも加わって、とてもいい会になりました。

鹿野 プログラムは？

東 広場にテントを張って、馬場さんの南京玉すだれ、楠本さんたちのコーラス、坂本さんのボカボカ健康体操、そして煮込みうどんの炊き出しです。

鹿野 皆さん役者ぞろいですね。

東 ここにはもともと「大阪友の会」の人たちが、仮設が出来た時から係わっていて、24日には友の会もプログラムを計画していらしたんですが、私たちの申し出を快く受け入れて「一緒にやりましょう」といってくれはったんです。それに仏教系のボランティア団体「アーユス」の人たちもテント設営、プロ

パンガス、大ナベを提供してくれはりました。

鹿野 煮込みうどんは大変だったでしょう。

東 ええ。350食作りました。

楠本 おうどんは好評だったんだけど、なかなかみんなと一緒に食べようという気にはなれないらしくて、お鍋をもってきて、うちにもってかえって食べる人が多いんですよ。外に出てきてプログラムにも参加した人は、楽しんで帰られるんだけど。

鹿野 この仮設もやはり高齢者が多いんですか？

東 いえ、お年寄りばかりでなく、若い人や赤ちゃんまで、普通の町のようにいるんな人がいます。中高年の単身世帯がだいたい1/3くらいかな。地域的には西宮、神戸、芦屋、大阪の順です。

岸岡 住民票を移動した神戸住民もチラホラいます。いま、兵庫県が応急仮設住宅入居調査をして現状を確認しています。

鹿野 この活動を始めた初期の頃は、震災のすぐ後ということで、混乱していたし、こころのケアをメインに非常に緊張してやっていましたが、今はどんなことが問題になっているんでしょう。

岸岡 今は、年度末ということで、3月末をめどに退居が進んでいます。仕事のことや子どもの通学の問題などあって、もとの所に帰られる人が多くなっている。そうすると、いろいろな事情で帰ることのできない人たちには、いろいろな葛藤があります。だから、これからがほんとうに、私たちのようなボランティアの働きが必要とされるときなのではないかと思えますね。

鹿野 問題は移ってきているけれども、その時に応じたところのケア、助け手が必要なんですね。

ところで、皆さんは、どんなきっかけでこの活動に入られたのでしょうか。

東 私と大西さんは、('95年の)3月からかかわりました。最終の駆け込みです。こころのケア・ボランティアの最後の募集で、「今後はもう募集しません」という時でした。芦屋西教会での第1期の活動が終わりに近づいていて、ある程度活動の形が出来上がっていました。説明会の会場でスタッフの金さんから、「この2週間はあけておいてください。それができない人は、この場から立ち去ってください」「断念するのも勇気です。やめることもボランティアだと思って……」(当時の金さんの意気込みを思い出して、一同大笑い)と、ボランティアの覚悟のほどを聞かれて、逆に、うん、これなら一緒にやれるかな、と思ったわけです。

鹿野 楠本さんは、最初からかかわってくださっていますが、もともと何か、そういう活動をなさっていたのですか？

楠本 他のボランティア活動をしていたのとカウンセリングを勉強中でしたが、何よりも神戸出身なので、何かしなくっちゃという思いが強かった。それに土地勘があるから何かの役にたつかなと思って……

鹿野 最初のボランティアの研修と説明会は、地震のたった1週間後ということもあって、悲壮感があふれていましたね。

楠本 そう。まだ、芦屋西教会という活動の拠点が決まなくて、食べ物や水や寝袋だけでなく、テントもしよっていかなくてはならない、もちろん歩く以外に交通手段はないわけだから、「20

kgの荷物を担いで歩ける人」というのがまず第一の関門、その場で実際に大きなリュックをかつがされたんですよ。

(笑い)。これを見ただけで、諦めて帰った人もいましたね。

それに「現地に泊り込んで2泊3日続けて活動できる人」という第二の関門があって、実際にボランティアとして活動に参加したのは、説明会に来た人のうちの60%位じゃなかったでしょうか。あの時点で辞退された方の中には、惜しい方がいらしたと思う。

〔注：当初は、被災地区のライフラインはすべて切断され、外部から入るボランティアには、食えることから排泄の始末まで、高度の自立が要求された。また、「こころのケア」という活動の内容から、じっくりかかわることが求められた。〕

楠本 説明会で金さんが、1年間はこの活動を続けます、とおっしゃったのがよかった。今はうまくできなくても1年のうちには何とかなるだろう、1年あれば自分もかかわれる、と思った。('95年)4月に定点活動が始まってからボランティア同志の連帯が深まって、お互い顔の見える関係になったのよね。

鹿野 岸岡さんは、その時の金さんの大演説は聞いていない？

岸岡 ぼくは、直接芦屋西教会へ行って、西原さんに会っていれてもらいました。震災の翌日、姫路市の職員として被災地に水を運びました。途中、神戸「大開」駅の陥没を目にしたときは、この世の地獄やと思いました。そこで休憩してから、須磨へ運んだんやけど、ぼくらは、弁当を持っていくのをすっかり忘れていたんやね。ちょっと想像力を働かせたら、弁当屋なんかないのわ

かるんやけど、そこまで気がまわらんかった。結局、県外から来ていた救援隊に弁当を分けてもらった、このときのかっこわるい経験が、後の活動の原点にあるような気がします。

芦屋西教会では、男女の枠を超えて、すんなりと台所に入ることができたように思う。この活動にかかわってから、年齢や性にとらわれなくなった。

大西 私も「3月1日から現地へ入れる人は別室へ」といわれて残った最終募集のボランティアのひとりです。震災直後から何かしなくては、との思いは強かったけど、神戸で救出活動を続けていた友達のアドバイスもあって、様子を見ていたんです。とにかく、じっくりかわりたかった。もし、最初から入っていたら、バーンアウトしてやめていたんじゃないか、1ヵ月遅らせたことによって長く続けてくることができたんだと思います。

三宮は大好きな町で、あの店はなくなったやろう、あの茶店のおにいさんはどうしはったやろうと思うと、居てもたってもいられない。あれだけ楽しかった神戸が、たった20秒でなくなってしまった。死がとても身近なものになって、もう怖いものはない、少々のことでは驚かない。タフになったと思います。

岸岡 見ていて涙が出たね。

東 ことばが出なかったですもの。

鹿野 いくつかの避難所を集中して訪問する定点活動を6月に終えた後、しばらくの充電期間を経た「こころのケア」活動は、秋から仮設住宅訪問を行うことになるんですね。

東 ええ。灘区の高羽、寿、大和といった地域型仮設と淀川区の十八条仮設に継

続してかかわっています。

鹿野 大西さんは、このほかにも？

大西 定点活動のときからかかわっている人が何人かいて、月に2回くらい訪ねます。よう来た、よう来たって、あげてくれはって、いろんなもの出してくれはって、よばれて帰ってくるんです。食べきれなかったものは、もらってかえる。

岸岡 待たれている、というのがうれしいね。東 キャラクターやね。

大西 可愛がってもらっています。

岸岡 それが活動のエネルギーになるんやね。

大西 今度いつ来れるかわからないけど、必ず来ます、と約束して帰るんです。

楠本 彼女の気配り、キャラクターがお年寄りに受け入れられているのよ。

東 ことばがはっきり相手に届いている。

楠本 ここまで続けて来られたというのは、結局、いい人材がいたんですよ。

東 今も、森田さん、鳥實さんといった若い人たちが陰でひっぱってくれている。それに、坂本さんや、梅垣くん。勿論、小西先生、西澤さん、岡田さんといった、第一線で活躍されている専門家に直接指導していただいたということも大きなことですな。

岸岡 秋に神戸で実施した「市民ボランティア養成講座」がタイムリーでよかった。

鹿野 事務局としては、初めからこのように計画していたわけではなくて、皆さん方先輩ボランティアの要請に応じてやったわけでした……。

楠本 私たちの要求に応じて、すぐに計画してくださったことが嬉しいんですよ。YWCAの名前で活動できることもいい。

鹿野 そう言っていただけるとほっとします。こちらは、現場での活動をいっさいボ

- ランティアに任せていて、ケアを何もしていないんじゃないかという後ろめたい気持ちが常にあるもんですから。
- 東 神戸での養成講座を修了して11月から仮設住宅訪問をしてきた人たちが、今日のプログラムでは、新たに養成講座を受けている人たちの3ヵ月の実践が自信となって、動きが実にすばらしかった。こちらが口に出して言わなくても、その場の必要を察して動いてくださる。
- 鹿野 夏の間の、活動を休んでいた間は、どうなるかと心配したけれど、結局、充電期間として必要だったということでしょう。
- 楠本 休みがあったからこそ、秋から新たにスタートできた。受け身ではなく、自分たちでやろう、と。
- 東 YWCAは、私たちが立ち上がるのを待ってはるんじゃないかと思いました。
- 岸岡 あれから自立したね。
- 楠本 自立したからこそ喜びも大きい。
- 岸岡 今、ほんとうに「ボランティアの不思議な魅力にとりつかれている」とでも言うんでしょうか。この活動にかかわった初めからの記録を残しているけれど、調べてみると多いときには週3回も大阪に来ている。しかし、しんどかったことは一度もない。若い人からエネルギーをたくさんもらってやってこれたんやね。経験が仕事の上で活かされることもある。ここで育てた気持ちを地域で生かそう、地域に根づいた活動をしようと思っています。
- 東 岸岡さんには、いつも「よう来てくれはったね」とねぎらいの言葉をかけてもらっています。そして、私が嬉しかったその言葉を、ひとにも言ってみる。ボランティアがボランティアを上手に育ててくださったんですね。
- 岸岡さんは、いつも二歩も三歩も前を行ってらっしゃる。
- 岸岡 そう言っていただくとうれしい。
- 楠本 皆さん誘い上手で、ことわれないようになっている。(笑い)
- 岸岡 仮設住宅には一人暮らしのお年寄りも多く、結局、これからの日本の超高齢社会の状況を先取りしていると言えるんじゃないかな。僕等がそれを実践させていただいとおんやと思う。
- 東 そうですね。弱いところがあぶりだされている。
- 岸岡 共生の時代や、共に生きるんや、と、かっこいいことを言うてるけれど、どれだけ弱者が受け入れられているかというと、ほんとうは受け入れられてないんやね。結局は、排除しようとしている。子どもたちも学校で「仮設の子」と言われているし。
- 東 もともと公園だったところに建てたので、いやがらせがあるらしい。あんたらがいるから公園で遊ばれへん、って。
- 楠本 柵の外の人と内の人という意識(たいていの仮設は柵に囲まれている、というより、もともと柵のあるところに建てられた)がある。
- 岸岡 地震のすぐあとは、皆、生活権の要求を声に出していたが、1年たって、あまり声が聞かれなくなった。諦めの境地に入っている。だけど、あきらめさせていいんだろうか。ボランティアが掘り起こして、あきらめてはだめだ。あきらめたらほんとうに切り捨てられてしまうんだよ、と言わなければならないんじゃないか。
- 楠本 意欲をなくしてしまった人に「力」をあげるのかな。
- 岸岡 むづかしいことをする必要はない。

「あしたも生きよう」という勇気をもってもらふこと、大西さんが「また来るね」といって帰る、その、明日への繋ぎをつけるということが大事やね。

東 やはり原点はここですね。こころのケア・ネットワークで始まった活動なんだから、一度行っただけで「悩みを解決できる」というのとは違う。

大西 そこにいくまでに、一緒にこたつに入り、みかんを食べ、お茶をのみ、じっくり時を過ごすようになって、初めて（悩みや問題が）ポロッとでて来る。

楠本 それが何回か続いて、やっと、見ただけで迎え入れてもらえるようになる。顔の表情が違って来るんですよ。

東 向こうから声をかけてくださるようになるのが嬉しいですね。

岸岡 人間関係、信頼関係ができて、初めて悩みも打ち明けてくださる。

楠本 仮設の方達の態度もずいぶん変わってきましたね。最初は、非常によそよしくて、「何するねん、ま、見てよかな」という感じだったけど、ずいぶん好意的になってきた。10月から行きはじめてやっとですよ。

岸岡 やはり、これからですね。

楠本 顔がこころ変わるより、ある程度同じ顔がかかわるのが大切なんじゃないかな。

鹿野 広くではなく深く？

岸岡 小西先生や岡田さんのお陰で、兵庫県こころのケアセンターにもつながりができた。ボランティアが問題のあるケースに出会ったときに、自分で抱えこんでしまわないで専門家に繋ぐことも大切だ。

東 そうね。私たちは通過点でいいんだから。

鹿野 私たちのできることには限りがありま

すものね。

楠本 ボランティア団体も、連携しあえるところは連携してやればいい。

岸岡 それにしても、今、切実に思うことは、職場での理解がほしい、ということです。「そんなパワー、どこにあるんや」と皮肉ったり、足をひっぱったり。自分は、ライフワークとしてこれを選んだんだから、それを理解して欲しいね。

大西 まだまだボランティアというものが浸透していないということも言えますね。

岸岡 目に見えるものを動かさないとボランティアだと思わない人がある。

東 一つの使命は、もう終わってるだろう、という考えもある。

岸岡 現状はまだまだ、こうなんだ。ここで、こんな活動をしている、という、等身大の体験を訴えることが大切やね。このことは、また、ボランティアにとって一番の慰労になるんじゃないかな。

東 だんだん忘れ去られ、風化していつていける今、知られていない部分を伝えること、情報を発信することもボランティアの大きな使命なんじゃないかな。

岸岡 全国のYWCAにむけて発信する必要がありますね。

楠本 それにしても、ここまで続けて来られたのは家族の理解があつてこそ。

一同 そのとおり、感謝してま〜す。

大阪Yがボランティアを育て、ボランティアがボランティアを育て、この活動が着実に根をはり、枝を広げていつていけるのを実感できる座談会となりました。

これからにむけて

こころのケア・プロジェクト
プロジェクト長 辻 加代

時々刻々と変化していく被災地の状況に、先ず聴きながら、1996年度も仮設訪問ボランティアと子どものプログラムを継続していきます。その時その時に、必要とされる活動を十分に把握しながら同時に、ボランティアが無理なく続けられる様に展開していきたいと願っています。ボランティア実践講座で新しい方々を受け入れつつ、一方で経験者がリフレッシュ出来る研修とミーティングの機会を大切にしています。今年度も引き続きスーパーバイザーとして小西聖子・西澤哲朗先生の全面的な協力を得て、安心して活動出来る事を心から感謝いたします。現在登録ボランティアは総勢170名です。これからも、大阪YWCAの委員・会員共々に力を合わせて誠心誠意を尽くしていきたいと思います。また、被災地のまっただ中であって尽力している神戸YWCAと尚一層協力し合って、連携していきたいと願っています。

1996年度は、次のような活動を予定しています。

近くから、遠くから、お祈りとご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

1. ボランティア養成事業

(1) 初心者向け 市民ボランティア養成実践講座 年3回

①仮設住宅訪問ボランティア養成<3日間コース>

②チャイルドケアボランティア養成<2日間コース> 共催：被災子ども支援の会

(2) 経験者向け 年3回

対象：講座終了後の登録ボランティア・YWCA会員など

内容：ケーススタディ、個別テーマ、スーパーバイズなど

(3) 震災ボランティア 無料研修生受入 4名

大阪YWCA専門学校の「人間関係・問題解決」の授業を履修

(4) 外部団体経験者への啓発講演会 年2回

関係者向け一部一般公開、活動報告やシンポジウムなど

2. 仮設訪問活動 (1) 神戸市灘区(大和/高羽/寿)

(2) 大阪市淀川(十八条)

(3) 西宮市(枝川町)

(4) ボランティア養成講座終了生の新規編成

(5) ボランティアミーティング

3. 子どものプログラム

(1) こうベキッズ・ビタミンIプログラム

(2) わいわい神戸っ子

4. 神戸YWCAとの協力と連携

5. 事務局 (1) こころのケア・プロジェクト(ボランティア、朝来、YWCA会、スタッフ)

(2) 全体コーディネート

(3) 活動のための募金活動

大阪YWCA緊急救援活動

〈1995年1月18日～4月2日〉

1. 被災者への戸別訪問と被災地調査 1/18～1/20 3日間 延22人
2. 救援物資及び救援金の受付 1/18～
3. 救援物資の運搬 1/19～2/18 延26日 車他延46回
4. 救援物資荷物仕分け 1/23～2/13 延12日 延50人
5. アトピー医薬品関係配達28件(病院、保健所、保育所) 1/21～2/15 車延13台
6. 家屋崩壊者へのホームスティ及び住居の紹介 3件
7. 家屋崩壊後の荷物整理と運搬 3件 5人
8. 国道2号線での湯茶サービス(芦屋西教会の協力による) 1/20～1/29 延46名
9. 視覚障害者への支援(お風呂ツアー&洗濯、室内補修他) 1/25～2/3 延15名
10. 神戸YWCA救援センター支援 1/24～2/18 26日間 延114人
(キッチンヘルパー派遣、何でもボランティア、看護婦派遣他)
11. 炊き出し(西宮地域を中心に) 2/19～4/2 11日間 延69人
12. 被災相談(留学生・一般外国人及び多くの方々より様々な相談及び依頼を受けた)



大阪YWCA阪神大震災
義捐金・救援金・クリスマス募金ご協力者
(1995年1月19日～1996年4月30日)

(50音順 敬称略)

〈個人〉

青山益江	赤澤浩一郎	赤澤都貴子	朝井玲子	有田文子
飯沼剛	池永カズエ	池畑育英	石井幸夫	石川智洋子
白畑正江	市道	一本松妙	伊藤真代	稲葉三重子
乾恵美子	井上万理子	今井佐和子	岩井式子	岩田佳以子
岩本静子	岩本律己	魚木アサ	宇野満美	鳩木房子
海野晴男	遠藤恵美子	王哲文	大岩律子	大越志保
大沢昌子	太田香代子	大西映子	大場満恵	大森芳子
大山真澄	岡野泰行	奥西峻介	奥村恵美子	奥村知亜子
奥山博之	尾崎敬子	尾崎瑞穂	小野	小野寺和彦
片山淳子	片山芳子	加藤貴子	加藤知世恵	金沢和子
金山めぐみ	樺島衣都子	瀬田恭久	河合富美子	川内昌美
川上悦子	川渕等	川辺宣子	川村忠	菊地周子
北畠美篤	北堀明子	北村寿美子	木名瀬彩子	木船亮子
木元富士雄	金延林	久保房子	熊野勝之	倉戸三郎
倉戸静子	栗田昭	栗原利代子	栗山美和	香西妙
河野直子	河野奈々子	河野武史	小島世津	児玉富久美
小西幸雄	小西暢子	小林多美	小林真美子	小牧道子
小森めぐみ	小山浩正	後藤純子	後藤美喜	斉藤ふぢ
坂井幹夫	坂上信子	桜井英子	左近節子	佐々木小百合
笹森敏子	佐藤明世	佐藤桜子	澤鞠子	澤田健
澤田田津子	澤田ひとみ	沢田幸子	汐崎貞子	穴戸美根子
穴戸由美	四野宮美恵子	島千尋	島原理子	下田美津子
下平由美子	John Bayle	杉野謙治	稻原富子	杉本直子
鈴木ひでお	鈴木のぶみ	スー・リ・ダツナ	須磨未千秋	隅原昌子
瀬川政人	瀬高由美子	芹田千香子	荘厳寺 河野	蕎麦切朗子
平美捕	高山幸三	高山久美子	高山保子	竹内広実
竹田純子	武中珠里	瀧本百合	橋武子	田中鄙子
田中美智	田中峰彦	谷佐代子	谷川毅	谷口美弥子
ダニエル・オールマン	辻加代	辻山ゆき子	薦原初子	壺井節子
都木恵子	遠近三和子	徳永孝	鳥居聡	中川小フサ
中川喜美子	中沢章子	中島和子	中嶋信代	中山寛子
中山美香	永井桃子	長尾圭造	長岡裕子	長塩滋子
永原瑞子	南雲明子	西美奈子	西田真智子	西森俊子
西森晴彦	根来敦子	野口洋子	野田桃子	登阪桂子
野間元博子	橋本佳三	長谷川澄夫	長谷部麻子	服部悦子
服部まち子	濱登美江	林陽子	早野智代子	早山馨
原晶子	原紀子	原田くに子	日南富子	氷見有樹子
平野弘美	福岡亜紀子	福岡洋子	伏見友希	藤田敬一郎
藤田陽子	藤原伸彦	藤原まゆみ	帆足文子	星野恵子
前川契子	前田真季	樹居伸子	松井真理子	松浦真知子
松尾智利	松下恭子	松田静雄	松田美代子	マカニ・カンチャ
三木祥子	水口弘行	水谷清子	水間みどり	三田アケミ
光家亮子	峯岸昭	峯岸文子	宮川真理子	武川和代

松井美和子	村石孝	村上加弥子	村川ゆかり	村田美也子
村山恭子	森由美子	森圭子	森玲子	森井由利江
森島直子	安田けいご	安田りほ	柳田允子	藪内美智佳
山鹿文子	山形由紀他1名	山上皓	山口安紀子	山口京子
山口俊郎	山崎秋穂	山地和家子	山高万寿子	山田愛子
山田由里	山田渙子	山中浩子	山本雄彦	山本佳津子
山本笑子	横山道子	吉川裕子	吉村義正	依藤英樹
若狭祐貴枝	若見慶子	和田治子		

〈団体およびグループ〉

愛知アレルギーネットワーク	朝日新聞大阪厚生文化事業団
芦屋西教会	石橋聖トマス教会
ウータン森と生活を考える会	NTT H I 研 永本郁俊
大阪女学院中学校・高等学校	大阪聖アンデレ教会
大阪東十三教会	オリーブジャパン アンジェラ・ヴォルペ
関西リリーフファン	岸和田養護学校有志
九州女学院中学校・高等学校	京都生活共同組合
建設広報協議会	建設産業労働組合同盟
甲府YWCA 寺島順子	香里カトリック教会
国際ロータリー 第2660地区	桜ノ宮アートホール
静岡YWCA	市民防災研究所
女子学院中学校・高等学校	吹田いきいき市民ネットワーク
スペース「ゆい」	聖マタイ教会
Saga United Methodist Church	泉北希望が丘教会
泉北ニュータウン教会	泉北ニュータウン教会教会学校
地球の子供達	中高YWCA顧問研修会
朝光テーブ 朝倉照雄	賃貸住宅ニュース社片岡他有志
つやま産業塾参加者有志	東洋英和女学院中高部宗教委員会
豊中教会	新潟YWCA
西九条教会	日本キリスト教協議会
日本キリスト教協議会教育部	日本建設産業職員労働組合協議会
日本チェルノブイリ連帯基金	沼津YWCA 鈴木芳美
ネットワーク堺	箱舟保育園
浜松YWCA	広島のみみ教会
広島女学院同窓会大阪支部	プール学院中学校・高等学校宗教部
北陸学院中学校・高等学校	毎日新聞社会事業団
松山東雲高等学校	南大阪教会
山下バプテスト教会	ロックペイント
和歌山教会	和光通信工業
大阪YWCA 留学生里親の会	大阪YWCA 留学生里親の会 奈良もより会
大阪YWCA 専門学校日本語学科講師	
大阪YWCA 梅田センター ダンスパーティー参加者有志	
大阪YWCA 梅田センター クレオ企画プログラム参加者	
大阪YWCA 千里センター ケーキ焼ボランティア	
大阪YWCA 千里センター わいわい神戸っ子	
大阪YWCA こころのケアネットワーク参加者	

以上の他に救済金箱に多数の方々よりご寄付いただきました。心より感謝申し上げます。
お名前の記載に関しましては万全を期したつもりですが、万が一、記載洩れがあります場合は、
申し訳ございませんが、大阪YWCAまでご連絡ください。

神戸YWCA救援センター概要

1. 開設の経過

〔第一期〕1995/01/17～1995/02/15

神戸YWCA救援センターは、地震翌日の1月18日（水）に神戸市の公的避難所として登録され、近隣の被災者35名の方々の避難所としてその活動が始まりました。

と同時に大阪YWCA、京都YWCAで神戸YWCAの救援活動を支える動きが始まり、1月20日（金）には京都YWCAから初の救援物資が届き、日本YWCA、大阪YWCAのスタッフ、ボランティアが到着して、水や食料などを必要としていた地域の人々にそれらの配給をする体制ができあがりました。

一週間が過ぎた1月25日（水）には企業派遣のソニーの社員をボランティアとして受け、他にも全国からのボランティアが集まってくるなかで新しい展開がおこってきました。この時期、大きな公的避難所ではある程度物資がいきなり始めていましたが、公園や駐車場、在宅の被災者には情報や物資がたいへん不足していることが調査の結果、わかってきたのです。神戸YWCA救援センターでは独自のルートと県、市の協力を得ながら、公的物資や情報の不足している被災者の方々に救援センターの存在を知らせ、本格的な救援活動を始めました。

また早い時期から情報の不足している被災外国人のための相談窓口を設け、帰国の手伝いや諸届の付添い、物資の配給・配達の協力のそれぞれの国のコミュニティーの人々を共に行いました。

こうして2月15日まで会館での物資の無料配給と町の巡回を主たる活動として実施し、延21300人の方々にセンターを利用していただきました。また各地から駆けつけたボランティア数もソニー株式会社の150人を含め、800人にのびりました。

〔第二期〕1995/02/17～1995/04/07

大学の春休みが終了する頃、遠方から集まって宿泊しながら活動していたボランティアのほとんどが帰ることになりました。救援センターは今後も島の長い活動を継続していくために、地元の「市民ボランティア」を募集しました。被災後、ずっと活動していた京阪神のボランティアに加え、新たに50名余りの市民が4月1日にオリエンテーションを受け、センターのボランティアとして登録しました。

被災後1ヶ月、街もだいが落ち着きを取り戻し、商店も営業を再開し始めたころ

神戸YWCA救援センターの無料物資配給の活動は終了し、かわりに相談コーナーを設けました。増え続ける情報を整理し、地域の人々にわかりやすく紹介できるようにしたのです。専門家がいるわけではないので、直接の解決にはつながりませんが、情報をまとめ、問い合わせ先などを要望に合わせて紹介していきました。

また、広島県白木町の商工会議所から寄贈された簡易風呂に入浴サービスが高齢者および家族を対象に始まりました。

各地からの物資はまだ送り続けられている状況の中、内容が揃うと車に積んで、市街地にできた仮設住宅やテントに住んでいて買い物が困難な人々を訪問し、配布しました。3月中旬になると、センターまで自力で来ることができる人よりも、避難先で思うように動けない人々の課題の方が重要になり、自ずとセンターのボランティアもより街の中へ出ていく機会が増えました。また、仮設住宅の増加に伴い引越しや荷物整理などのワークが従来からあったテントメンテナンスや屋根のシート張りの仕事に加えて、要望が強くなってきました。

この時期、建築物の解体工事が本格化し、アスベストや粉塵による大気汚染の問題が深刻化し始めました。センターでは他団体と協力し、企業や個人に防塵マスクの寄付を依頼し、新学期で通学が始まる小学生を対象に、マスクを灘区、中央区の小学校を訪問して配布しました。また、街頭でマスクを配り、啓発キャンペーンを実施しました。

〔第三期〕1995/04/12～1995/06/14

新しく市民ボランティアを迎え、日掃りを原則に日常的活動が再スタートしました。また、事務局として有償ボランティアを1名採用し、センターとしてさらなる内容の充実をはかりました。

人手不足との闘いの中、街の巡回訪問や引越しなどのワークは週末に集中して行うなどの工夫をしました。地元には高齢者や障害者優先入居の仮設住宅が増え、ゴールデンウィークを利用して、地域の仮設住宅を訪問し、戸別訪問や住居の改造などを手がけました。長期間のテント生活で疲労の度が濃くなっている高齢者には、被災後がずっと続いている炊きだしサービスの品数を増やし、配達をするなど日々状況の変化する地元の人々のニーズに即応できる態勢づくりの必要でした。

他団体との協力によるプログラムも広がりを見せ、大阪YWCAと協力して、連休にこどもの心の癒しを目的としたキャンプの実施し、今後も定期的にこども対象の活動を継続していくことも考えています。また、同じ大阪YWCA「心のケア」グループと協力し、テント村でのお茶会やひとときの団楽の時間を提供する「和食の会」などのサービスプログラムの企画も進みました。

〔第四期〕1995/06/15～1995/09/30

長らく続けていた相談コーナーを廃止。センターまで相談に来られる人々の数は減少し、かえって相談にも来れないような状況の中におかれている被災した人々の中にこちらがもっと出向いていこうという決意。

マスコミの震災関係のニュースが日を追って減少する中、神戸の実情をひとりでも多くの人に伝え、またセンターの活動を丁寧に報告する目的でセンターニュース「ボランティア通信」の第1号を発行。1000人を越すボランティア経験者、救援物資やカンパの提供者、関連団体に約2500部を発送しました。情報の発信は今後、最も重要なセンター活動のひとつになっていくと思います。通信に加え、ボランティアの描いた4コマ漫画「愛ちゃんのボランティア神戸日記」が他団体も含むボランティア仲間の中で共感を得、英語訳や続編が次々と増刷されていきました。

救援物資の配布を被災後何ヶ月を経ても実施するには、いろいろと細かな配慮が必要です。しかし、季節ごとに必要なものは変化し、またテントや仮設住宅という仮住まいの生活では、できるだけ節約したいという気持ちも当然です。特異な状況の中でこの他必要なものもあります。夏には蚊帳、殺虫剤、中古の扇風機、蚊とり線香、夏物衣料などが必要とされました。あらためてセンター協力者に救援物資としてお願いし、フィリピンの「よるず屋」さん・サリサリ・ストアから名前をもらい、車で物資を満載して、仮設住宅やテント村でシートを敷いて青空市の活動を始めました。活動名は「サリサリ」です。地元の人々との良いコミュニケーションの場でもあり、寄贈品ですから値段をつけるかわりにカンパをいただきました。途中からは被災後から支援を続けてくださっている市島町から有機の新鮮な野菜を安くわけていただき、買い物に不便を感じている仮設住宅の高齢者の方々に大変喜ばれました。

梅雨の期間は大変な豪雨に見舞われ、しばしば大雨警報が発令され、気温も日を追って上昇し、テント生活をしている人は湿気と40°Cを超える暑さに悩まされました。センターでも仮設住宅への引越しとテントの排水や日除けシートを張る作業で東奔西走しているうちに夏を迎えることとなりました。

6月末に夏休みの態勢を整えるために4日間センターを休み、7月3日から夏休みを利用してやって来る遠隔地のボランティアとともに日頃したくてもできなかった様々な活動を計画しました。しかし、期待にそわず、ボランティア人数を特に学生を中心にその数が伸び悩み、お盆のピーク時でも予想していた受入れ人数をはるかに下回る25人という有り様でした。通常活動を維持していくのがやっとの状態でした。そのような状況の中でも、仮設住宅の自治会作りを陰ながら支援するお茶会や市島町の招待によるファミリーキャンプ、仮設住宅の改造などの特別な活動を

実施しました。

夏までには公園のテント生活の人々もそれぞれ仮設住宅で生活しているだろうという私たち、また人々の予想に反し、行政と被災した人々との要求がかみあわないまま、被災後8ヶ月を過ぎてもテント生活を余儀なくされている人々が存在しています。それに加え、神戸市は8月20日多くの避難者を残したまま災害救助法の適用を打ち切りました。被災者の生活状況を見ない神戸市のあり方はもやは天災ではなく人災であるとの認識がセンターに強くなってきました。災害救助法の適用終了後、最低の住居も確保されることなく、人々はただの公園の不法占拠者扱いにされようとしています。センターでは弁護士の提案を得て、震災後の行政の対応を人権問題として捉え直し、テント生活の人々に人権救済申し立てをする提案をすることが巡回訪問での大きな目的となりました。計8組の人々が人権救済の申し立てを近畿弁護士連合会人権擁護委員会に提出しました。

またこの間に好評の「愛ちゃんのボランティア神戸日記」がアース出版より出版されることとなり、書店扱い5000部、YWCA扱い3000部の計8000部が販売されました。9月23日に作者のたけしまさよさんを迎えてセンター主催の出版記念パーティーを開き、50人を超す人々がお祝いにかけつけました。このパーティーをもって夏休みの活動期間を終了しました。

同時に神戸YWCA会館駐車場での諸活動である炊きだし、入浴のサービスが終了しました。炊きだしボランティアのメンバーは、9月23日の最終の炊きだしを調理し、その後今後の活動について話し合いを行い、炊きだしにかわり、被災した高齢者への給食サービスの可能性について検討しました。また簡易風呂は、須磨区の下中島公園避難所に、提供者の白木町商工会議所の方々の協力を得て移動し、再び活用していただくことになりました。

〔第五期〕1995/09/24～1995/10/01

10月から再度新体制を組むため、救済センターを休みにし、同時にこの期間に弁護士の熊野氏、神戸大学大学院の酒井氏、大阪工業大学の中田氏などの協力を得て居住と人権に関する国連認定NGO、ハビタット・インターナショナル・コアリションの調査団4名（オランダ、メキシコ、インド、カナダ）を迎えました。テント村、避難所、待機所、市街/遠隔地の仮設住宅、被災者自身で構成された団体、被災した個人、学識経験者、地方/中央行政など多角的に神戸の現状を調査し、その報告書を国連の何らかの期間に提出してもらうねらいです。10月4日には、ハビタットのアジア地域の加盟団体ACHR-Japanの協力も得て、阪神淡路大震災—今、わたしたちの居住の権利は守られているか?—というタイトルのシンポジウム

を開発しました。

調査団の来神によって、日本ではまだ市民権を得ていない人権の視点に立った「住」の権利そしてコミュニティの重要性を再認識したのです。公園や避難所に残る人々と粘り強く関係を築くことによって、いずれは起こるであろう仮設住宅からの移転問題も視野に入れ、行政により強く市民の声を反映させるのが急務であると実感したのです。

ボランティアの活動数も激減する中、近隣の都市からの応援に加え、神戸市民がよる密に、深く、この現状に関わり、市民同志でボランティアをする側、される側という関係を越え、同じ神戸市民としてネットワークを作る時が来ています。

〔第六期〕1995/10/01～

救援活動の内容を下記のように編成し直しました。

- 1) 巡回訪問：従来のテント村、在宅、仮設住宅に加え、避難所、待機所に残っている人々も訪問を始めました。また寒さの中でより厳しい状況におかれている路上生活者の課題も取り組むべく準備中です。
- 2) 給食サービス：炊きだしチームが引き続き、配達炊きだしを拡張し、テントや在宅の主に高齢者の方々に給食サービスを週1回始めます。
- 3) ワーク：冬越えを支えるためにも、冬支度に必要な冬物資の依頼、収集、配達を始めるとともに、テントなどの隙間風予防やより強固な簡易小屋にするための協力をしています。
- 4) 事務局：ますます神戸の現状を伝える手段が減っている中、神戸で起っている事実を伝えるために「ボランティア通信」の発行を継続するとともに、他機関からの情報や有益な資料を増刷し、センターを訪れる人々に配布しています。また、継続してボランティアのコーディネートや地域の方々からの要望に対応しています。
- 5) 他団体と：ボランティア団体ではなく、被災者自身で組織された兵庫県被災者連絡会を初め、震災を通して必要性を感じた路上生活者の課題を中山手カトリック教会を中心とする「神戸の冬を支える会」、地元NGO連絡会、および神戸の現状を人権問題あるいは居住の権利の問題として認識している専門家やジャーナリスト、市民との連携を深めようとしています。また、当センターのボランティアOG/OBで構成される東京を主にした各地の支援会や他市YWCAともより効果的につながれるよう情報交換をしています。

阪神大震災関連に関する組織図

1995/11/20現在

日本YWCA

市YWCA

東京YWCA：東京・支援の会

名古屋YWCA：名古屋支援の会

大阪YWCA：こころのケア

ビタミンIプログラム

京都YWCA：ボランティア派遣、救援物資の協力

神戸YWCA

神戸YWCA復興募金／救援センター活動募金

1. 神戸YWCA学院専門学校：兵庫県日本語学校留学生・就学生支援の会

2. ライフ&ピースセンター：救援プロジェクトチーム

★センター活動の中の主に給食サービスを担当

3. 神戸YWCA救援センター：事務局 担当職員 前田圭子

有償ボランティア 神村厚利（週4日）

ボランティア

★事務局

★巡回訪問

★ワーク

兵庫県被災者連絡会

神戸の冬を支える会：キリスト関係各教派、協友会など

地元NGO連絡会ほかボランティア団体関係

兵庫県市島町ほか市町村

ソニー株式会社ほか企業、労働組合関係

VOLUNPIA NEWS

ボランピア通信

神戸YWCA救援センター

〒651 神戸市中央区上岡井通1-1-20

TEL/078-231-6201

発行人/編集

冬季ボランティア全員

Vol.5 [臨時増刊号]

1996年1月7日発行

年越し臨時増刊号

巻頭表

この年末・年始、救援センターは心細い年越しを迎える神戸の人々に寄り添いたいと、神戸YWCAの会館を無理に開けてもらい、無休の冬休み特別体制を取りました。その中で、この「今」の神戸をできる限り、素早く伝えたいとボランティア活動のかたわら、この臨時増刊号の作成に着手しました。今までの号よりも、数多くのメンバーが関わり、新しい状況をどんどん折り込んでいます。短期間の作成で、ミスも多いでしょうが、1年目を迎えつつある神戸の人々に想いを寄せていただければ幸いです。

救援センターの一年を振り返って

神戸YWCA救援センター責任者 前田圭子

救援センターが始まって一年が経つ。四月の段階で「救援」という言葉に引っかかりがあった。気にはなったが、三カ月の間に地域の人々にやっと定着した名前を無理に変える必要はないだろうと判断し、ここまで活動を続けてきた。

この一年、私たちが被災直後に会った人々の避難状況は、今もあまり変わらない。ずっと「生き延びる」ための闘いである。センターの活動は、YWCAのひとつのプログラムではなく、まさに「救援」そのものである。

次に何が起こるかかわからない。即時の判断と適切な対処を要求される。働いても働いても改善されない状況に、不毛感や絶望感を抱いた時もある。これは本当にボランティアのやるべき仕事なのか？ 責任は誰にある？ 原因はどこにある？

センターで最も大切にしている巡回訪問で、地域の人々の生きざまに触れ、多くを学んだ時、私たちの会話の中から「被災者」という言葉が消えた。同じ市民として尊厳を取り戻し、生活再建のために、それぞれの場で共に闘う「仲間」になりたいと実感したからだ。何としても人が人として幸せに住める家と街を私たちの手に取り戻したいのだ。

天災は終わった。しかし、人権侵害という普遍的な人災が蔓延する神戸の街で、センターの役割は、避難所・待機所・仮設住宅・自宅に未だ「避難中」の市民と一緒に、家と街を取り戻す作業を淡々と続けていくことだと思っている。私たちが出会った人々がひとりも欠けることなく、元の生活に戻れた時、センターの役割は終わる。

目の前で起こっていることへの迅速な対応という短期的な視野と、社会変革を伴うような長期的な視野の二本の柱を立て、センターが神戸で必要とされなくなるまで活動し続けたい。

(日本YWCA機関誌1月1日号より転載)

The Voice from KOBE

今月の街の声 [特別編]

各れ待つや来者来たりくることを
母老ひぬり災後一段と
ばらんとあゝの親切涙はろり
各にいつ定住の地当たるなり
老の風吹く今親子死にたくもあり
り災して今日ただ父こひし
万感の思ひ一九九五年かな

(一九九六年一月二日 森下玉砂)

救援センターのボランティアに「長田のおばあちゃん」で親しまれている森下美智子さん(俳号・玉砂)は70才の美しく、気丈夫な方です。90才のお母さんの介護をしながらの母娘二人暮らし。今は全壊した長田の家から移り、神戸西部の仮設住宅で生活していらっしゃいます。新年を迎えるにあたり、震災後1年の万感の想いを句に詠まれました。

ボランティア登録、研修などで 使用した資料のリスト

(タイトルそのまま／一部抜粋／順不同)

1. こころのケア ～災害のあとに～ (大阪YWCA)
2. 災害を体験した子どもたち ～こころの理解とケア～ (藤森立男他)
3. 災害を体験した人々の心のケア (岡田幸之)
4. 子どものプログラム資料 (岡田幸之)
5. 心的外傷後ストレス障害の診断基準
6. キャンプの備品、用具、個人装備リスト (大阪YMCA)
7. 兵庫南部地震救援ボランティア受付カード (大阪YWCA)
8. ボランティア誓約書
9. 現地の避難所地図〈芦屋市〉
10. ボランティアのためのもえつきないための8ヶ条 (大阪YWCA)
11. 災害を体験した子供達の精神面及び情緒面のケアマニュアル (米国教会から)
12. 災害に遭った子どもたちへ 小学校教師のためのマニュアル (朝日厚生文化事業団)
13. 復興支援の活動を実践していく前の準備マニュアル (大阪YWCA)
14. 人間関係トレーニング資料セット (金香百合)
15. 問題解決トレーニング資料セット (金香百合)
16. キャンプカウンセリング (大阪YMCA)
17. 北海道南西沖地震を体験した子どもの精神健康 (藤森和美他)

＜参考図書＞

1. 入門・ボランティア活動 (岡本栄一著／大阪ボランティア協会)
2. ボランティアにおくる14章 (小此木啓吾編著／大阪ボランティア協会)
3. ボランティアのためのカウンセリング入門 (白石大介著／大阪ボランティア協会)
4. 災害の襲う時 (B. ラファエル著／みすず書房)
5. ボランティア元年 (金香百合共著／朝日ソノラマ)
6. 心のケアと災害心理学 (藤森和美共著／芸文社)
7. 実践！心のケア (長谷川浩一編著／朝日新聞社)
8. 災害救援 (野田正彰著／岩波新書)
9. 臨床・コミュニティ心理学 (山本和郎編著／ミネルヴァ書房)
10. 心を蘇らせる (河合隼夫／講談社)
11. 月間ボランティア (大阪ボランティア協会)
12. 震災・活動記録室 (阪神大震災地元NGO救援連絡協議会)
13. その他多数



- ・プライバシーは固く守ります。
- ・相談は一切無料です。

●24時間電話相談に応じています。

- ・大阪ビフレンダーズ (06) 251-4343
- ・関西いのちの電話 (06) 309-1121
- ・京都いのちの電話 (075) 864-4343
- ・奈良いのちの電話 (0742) 35-1000
- ・心理相談ホットライン大阪 (06) 941-7096

事務局

大阪YWCA
こころのケア・ネットワーク
大阪市北区神山町11-12
TEL (06) 361-0838
FAX (06) 361-2997

〈医療〉兵庫医師会災害対策本部

FAX (078) 371-7550
被災地で開業している病院情報
☎ (078) 362-3242
☎ (078) 371-4114

〈法律〉地蔵110番

☎ (06) 365-9939
☎ (075) 241-9752

〈大学〉大学入試センターハロー電話

☎ (03) 3465-8600

〈福祉〉障害者支援センター

☎ (078) 241-3117 (知的障害者)
☎ (078) 241-3186 (身体障害者)
FAX (078) 241-3159

〈外国人〉兵庫県警外国人相談コーナー

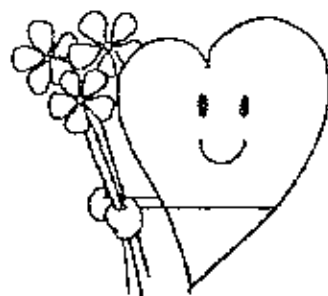
☎ (078) 371-4515
AMDIA国際医療情報センター
☎ (06) 636-2333

〈住まい〉神戸市災害対策本部一時的用住宅係

☎ (078) 392-9860
芦屋市住宅課
☎ (0797) 31-2121

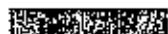
これだけは知っておきたい

こころのケア 災害のあとに



●災害のあとには

どんな気持ちになるのでしょうか？



大切な人や愛する人が亡くなったり腐つた悲しみ
災害によって家屋や大事なものを失った悲しみ



同じような災害がまた起こるのではないかと
いう恐れ
家族が離ればなれになってしまうのではないかと
いう恐れ



なぜこんなめにあわなければならぬのか
という怒り
ほかの人から理解してもらえないことへの
イライラ



将来どうしたらいいのかわからない不安災
害の猛威の前には、人間はなんと力のない
ものかという無力感



自分だけが無事だったことへの気兼ね



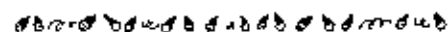
自分が他の人に助けてもらわなければなら
ない心苦しさ

人と話をする
会話は最も有効な癒です

●風みればよいこと



- ・軽い運動をする
- ・いろんな人と接しよう
- ・出来る限りスケジュールをいつも通りにする
- ・人と一緒に時間を過ごす
- ・誰かとゆっくり話す
- ・どんなことを感じているが互いに話し合う
- ・眠れない夜は日記を書いたり、これまでのことを記してみる
- ・十分な休息をとる



子どもたちも災害によって傷ついています。子どもたちは、一時的に「災害ごっこ」をしたり、災害の絵をかいたりします。このような行動を通して、災害を克服し乗り越えようとしているのです。禁止しないで、子どもたちを見守ってあげてください。

災害のあと、これまで体験したことがないような感情が出てきて、とまどっていらっしやいませんか。

イライラしたり、ドキドキしたり、不安で眠れなかったり・・・

このような反応は、災害の後、あなただけでなく、多くの人が体験しています。つらい体験は、一度には受け入れられないものなのです。

こころやからだの変調は、災害を受けたショックを徐々に受け入れようとする途中で起こることなのです。心配しないでください。

何度も同じことが頭に浮かんだり、夢や、悲しいことが起こったあの時と同じ感じになったとしても、それは正常なことなのです。



つらいその時の体験や傷けていることを誰かに聴いてもらってください。

それを忘れようとか、消し去ろうとか努力しないでもいいのです。

時間がたつにつれてうすれて行き、痛みも、だんだん軽くなっていきます。

今は信じられなくても、本当に大丈夫ですから、どうぞ安心して下さい。

自治体職員・教師向けの

災害を体験した 人々の心のケア・セミナー

阪神大震災は、人々から家族や友人、家や学校など大切なものを奪いました。特に子どもやお年寄りたちの心は深く傷つき、その苦しみや悲しみには、はかり知れないものがあります。そのため、いつもとは違った感情や行動を示すことがあります。それをきちんと受けとめることが人々が立ち直る大きな助けとなります。このセミナーでは、被害者心理の専門家である小西聖子(こにしせいこ)さんを迎えて、被災した人々の心の傷に配慮した接し方を学びます。

現在、被災地の周辺都市にたくさんの被災者の方々が一時避難を含めて移り住んでおられます。被災者の受入れなどを担当される行政関係者や学校関係者の皆様も今、「心のケアの必要」を切実に感じておられることと存じます。日本では、心のケアの必要性がいわれだしたのは最近のことですが、この機会にぜひともご参加ください。

日 時……1995年2月14日(火) PM2:00~5:00
場 所……大阪YWCA [大阪市北区神山町11-12/梅田から徒歩10分]
参加費……1,000円 申込みはFAX(お電話)または電話で!

●講師プロフィール★小西聖子(こにしせいこ)さん●

愛知県生まれ。東京大学教育学部、筑波大学医学専門学群卒、同大学院博士課程終了。医師、医学博士。現在、東京医科歯科大学難治疾患研究所講師、犯罪被害者相談室室長。新聞、雑誌などでも大活躍。

1994年1月、全米被害者援助機構(NOVA)に於けるクライシス・レスポンスチーム(CRT)のトレーニングコース履修。

【専門】 犯罪精神医学、被害者学。【著書】『女性性の病理と変容』(共著、新興医学出版社)、『おしゃべり心理学』(朝日新聞社)

【論文】『メディアの淋しい肉体』
『クライシス・レスポンスチーム』(「イマーゴ」)など。

<大阪YWCA こころのケア・ネットワーク>

阪神大震災の被害を受けた方々の、心のケアをお手伝いすることを目的に発足。1月28日より現地の避難所を訪問させて頂いている。約100人の協力者がいる。

主催/(財)大阪YWCA

〒530 大阪市北区神山町11-12 ☎06(361)0838/FAX06(361)2997

青少年団体関係者・青少年リーダーの

災害を体験した 子どもの心のケア・セミナー



阪神大震災は、子どもたちから家族や友だち、家や学校など大切なものを奪いました。子どもたちの心は深く傷つき、その苦しみや悲しみには、はかり知れないものがあります。そのような子どもたちは、いつもとは違った感情や行動を示すことがあります。

このセミナーでは、被災した子どもと一緒に活動する青少年リーダーとこれからの活動を計画中の青少年活動関係者を対象に、岡田幸之さん(精神科医)を迎えて子どもたちの心の傷に配慮した接し方を学びます。

日本では、心のケアの必要性がいわれだしたのは最近のことですが、この機会にぜひともご参加ください。

日 時……1995年2月15日(水) PM6:30~9:00
場 所……大阪YWCA [大阪市北区神山町11-12/梅田から徒歩10分]
申込み……電話でご予約ください。TEL06(361)0838
参加費……無 料

●講師プロフィール●

岡田幸之(おかたゆき) 1966年、神奈川県茅ヶ崎市生まれ。精神科医。筑波大学医学専門学群を卒業後、同大学大学院において社会精神医学を学ぶ。研究分野は司法精神医学、医療倫理学、被害者学など多岐にわたる。ボーイスカウトなどアウトドア・レクリエーションの経験も多く、大学院在学中には不登校児童を対象とした冒険キャンプにも主催者側として参加している。臨床では一般精神科臨床に加え、大学病院においては小児心身症などの治療にあたっている。両親が淡路島と神戸出身であり、親戚にも被災者がいることから、今回の震災には個人的にも関心を強く抱いている。「大阪YWCAこころのケア・ネットワーク」には発足準備から関わり、学習会や現場での活動に精力的に協力している。

<大阪YWCA こころのケア・ネットワーク>

阪神大震災の被害を受けた方々の、心のケアをお手伝いすることを目的に発足。1月28日より現地の避難所を訪問させて頂いている。約100人の協力者がいる。

主催/(財)大阪YWCA

〒530 大阪市北区神山町11-12 ☎06(361)0838/FAX06(361)2997

後援/(財)関西テレビ青少年育成事業団

ボランティア説明会 のお知らせ

阪神大震災の被災者の「心のケア」に協力して下さるボランティアを募集します。

★活動内容

被災地の避難所などを2～3人のチームで巡回して、被災者のお話を伺う。

2泊3日の泊込みを基本とする。(期間/1995年3月1日～3月31日)

- (1)被災地において対面方式で話を聴く
- (2)被災者の「心のケア」に関するパンフレットや資料の配布
- (3)子ども・高齢者・障害者・在日外国人の「心のケア」を支援する
- (4)「心のケア」を助けるための物質的・人的援助を行う
- (5)「心のケア」に関わる人々への研修等の提供
- (6)「心のケア」に関わる団体のネットワークの組織化

★応募条件

- (1)カウンセリングの基礎知識や経験がある
- (2)電話相談、教師、青少年リーダー、定期的なボランティア活動の経験がある
- (3)心身ともに健康な人(18歳以上の男女)
- (4)期間中に3日間(2泊3日)以上活動できること
- (5)衣食に関する一切の準備が自分でできること(寝袋、食料などの用意)
- (6)毎週火曜日(夜)のミーティングに参加できること

★説明会(この日だけです)

時…3月1日(水)午後6時30分～

所…大阪YWCA [梅田から徒歩10分]

主催 大阪YWCAこころのケア・ネットワーク

〒530 大阪市北区神山町11-12 ☎06(361)0838/FAX06(361)2997

ボランティアシンポジウム ～阪神大震災とこころのケア～

「阪神大震災」を契機に「心のケア」がたいへん注目されました。

大阪YWCAが震災後ただちに組織して始めた「こころのケア・ネットワーク」の活動が大変注目され、たくさんのマスコミに取り上げられました。

私たちの活動は、日本での災害時メンタルヘルスのボランティア組織としては初めてのものという専門家の方々の注視に耳を傾けている余裕すらありませんでした。

むしろ避難所の訪問、子どもたちのヒーリング(*)キャンプと、求められていること、私たちにできることを精一杯にさせて頂いたというのが、この間の実感です。

私たちの活動を共に支え、創り出して下さった「たくさんの仲間たち」と、この5ヶ月の活動を振り返り、新たな展望を描いていきたいと願っています。

「たくさんの仲間たち」ボランティアをして下さった方、お金を送って下さった方、物資を送って下さった方、励ましのお手紙をくださった方、折ってくださった方、

そしてなにより、人間のすばらしさを私たちに教えてくださった被災者のみなさんとこの経験を分かち合いたいと願っています。

*ヒーリング……心の癒(い)し

	東京会場	大阪会場
★日 時	7月8日(土) PM2:30～4:30	7月15日(土) PM2:00～5:00
★場 所	東京YWCA JR/有楽町線「御茶ノ水」駅徒歩5分	大阪YWCA JR/有楽町線「梅田」駅徒歩10分
★定 員	80人	80人
★入場申込方法	申込不要 直接会場へお越しください	電話で大阪YWCAへお申込ください ☎06(361)6114
★プログラム	1. 報告「活動の全容」 大阪YWCA こころのケアネットワーク 2. シンポジウム 「心のケア」ボランティア活動 今後に向けて	1. 報告「活動の全容」 大阪YWCA こころのケアネットワーク 2. 分科会 ①高齢者②子ども③女性 ④ボランティアオーガナイズ 3. シンポジウム 「心のケア」ボランティア活動 今後に向けて
★報告者	◎こころのケア・ボランティア	◎こころのケア・ボランティア
★パネリスト	◎小西聖子(講師/精神科医) ◎西澤 哲(講師/精神科医) 他	◎西原由紀子(講師/心理士) ◎岡田幸之(講師/心理士) 他
★コーディネーター	◎金香百合(大阪YWCA事務局/こころのケア・プログラム・ディレクター)	

※上記のパネリストはこころのケア・ネットワークのスーパーバイザーとして活動を支え、導いてくださった方々です。

主催/大阪YWCAこころのケア・プロジェクト

〒530 大阪市北区神山町11-12 TEL06(361)6114/FAX06(361)2997

市民ボランティア実践講座 ～地元のやる気を咲かせよう！～

「阪神大震災」を契機に「ボランティア活動」がたいへん注目されました。

神戸YWCAは救援センターを組織し、さまざまなニーズに応えるべく多岐にわたる活動を展開しています。また、大阪YWCAが震災後ただちに組織して始めたボランティア組織「こころのケア・ネットワーク」の活動が大変注目され、たくさんのマスコミに取り上げられました。

震災後10ヶ月を迎えて、ボランティアの中心は遠隔地のボランティアから地元のボランティアにバトンタッチしてきています。

震災による被害が比較的小さくて、心身共に落ち着きを取り戻しつつある地元の人々のパワーは今後の新しい街作りに活かしていくことが望まれます。

この講座では、現場実習を含めて大変、実践的なボランティア研修をおこないます。

講座修了後は、仮設住宅訪問活動や子どものための活動に参画していただくよう願っています。

1. 日 時 Aコース(11月10日～12月8日/金曜・計5回) Bコース(10月28日～11月26日/土曜・計3回)
2. 場 所 神戸YWCA (神戸市中央区/阪急「王子公園」駅徒歩5分・JR「灘」駅徒歩6分)
3. 対 象 兵庫県下に在住する市民(隣接地域の方も可)
講座修了後にボランティア活動に参加・参画する意欲のある人
4. 定 員 Aコース: 仮設訪問ボランティア 50人
Bコース: チャイルドケアボランティア 50人
5. 参 加 費 1,000円(資料代の一部として)
6. 申 込 み 大阪YWCAへ往復はがきでお申込下さい
(送り先)〒530 大阪市北区神山町11-12 大阪YWCA内 市民ボランティア実践講座係
(記載事項)住所、氏名、性別、年齢、電話番号、希望コースを記入のこと

Aコース(仮設住宅訪問ボランティア)		Bコース(チャイルドケアボランティア)	
11/10(金) 1時～4時	*ボランティアのための 「人間理解のトレーニング」	10/28(土) 10時～4時	*ボランティアケアの基礎になる 人間理解・子ども理解 (ゲームやグループワークを使って)
11/17(金) 1時～4時	*ボランティアのための 「企画運営のトレーニング」	11/11(土) 10時～4時	*ボランティア実践のために (企画運営、チャイルドケアの実践) (現場にいくための心構えなど)
11/24(金) 1時～4時	*仮設住宅の現状と問題 *訪問ボランティアの心構え	11/23(金) & 11/25(土) & 11/26(日) &	*現場実習 (子どものための活動に参画する) *日時・内容は数種の中から選択し計
12/1(金) 10時～4時	*ボランティア現場実習と評価 グループ別の仮設住宅訪問		
12/8(金) 1時～4時	*今後に向けての話し合いと交流 クリスマス・パーティーを楽しみながら		

*講師及びリーダー(道先案内人)の一例

- ★岡田幸之(精神科医/大阪YWCAこころのケア・スーパーバイザー)
- ★石原順子(キリスト教教育主事/神戸・被災地支援の会)
- ★南 陽子(キリスト教教育主事/神戸・被災地支援の会)
- ★前田圭子(神戸YWCA幹事/神戸YWCA救援センター責任者)
- ★金香百合(大阪YWCA幹事/大阪YWCAこころのケア・アドバイザー)

主催/神戸YWCA 連絡先/神戸YWCA 神戸市中央区王子公園1-12 TEL06(361)6114/FAX06(361)2997
事務局/大阪YWCA 〒530 大阪市北区神山町11-12 TEL06(361)6114/FAX06(361)2997

市民ボランティア実践講座 ～地元のやる気を咲かせよう！～

「阪神大震災」を契機に「ボランティア活動」がたいへん注目されました。

神戸YWCAは救援センターを組織し、さまざまなニーズに応えるべく多岐にわたる活動を展開しています。また、大阪YWCAが震災後ただちに組織して始めたボランティア組織「こころのケア・ネットワーク」の活動が大変注目され、たくさんのマスコミに取り上げられました。

震災後1年を過ぎて、ボランティアの中心は遠隔地のボランティアから地元のボランティアにバトンタッチしてきています。

震災による被害が比較的小さくて、心身共に落ち着きを取り戻しつつある地元の人々のパワーは今後の新しい街作りに活かしていくことが望まれます。

この講座では、現場実習を含めて大変、実践的なボランティア研修をおこないます。

講座修了後は、仮設住宅訪問活動や子どものための活動に参画していただくよう願っています。

1. 日 時 Aコース(3月17・24日/土曜・計2回) Bコース(3月4・11日/月曜・計2回)
2. 場 所 Aコース: 大阪YWCA Bコース: 芦屋市女性センター
3. 対 象 兵庫県下に在住する市民(隣接地域の方も可)
講座修了後にボランティア活動に参加・参画する意欲のある人
4. 定 員 Aコース: 仮設訪問ボランティア 30人
Bコース: チャイルドケアボランティア 30人
5. 参 加 費 無料 (資料代として 1,000円)
6. 申 込 み Aコースは大阪YWCA Bコースは芦屋市女性センターへ電話でお申込下さい
大阪YWCA ☎06(361)0838
芦屋市女性センター☎0797(38)2023

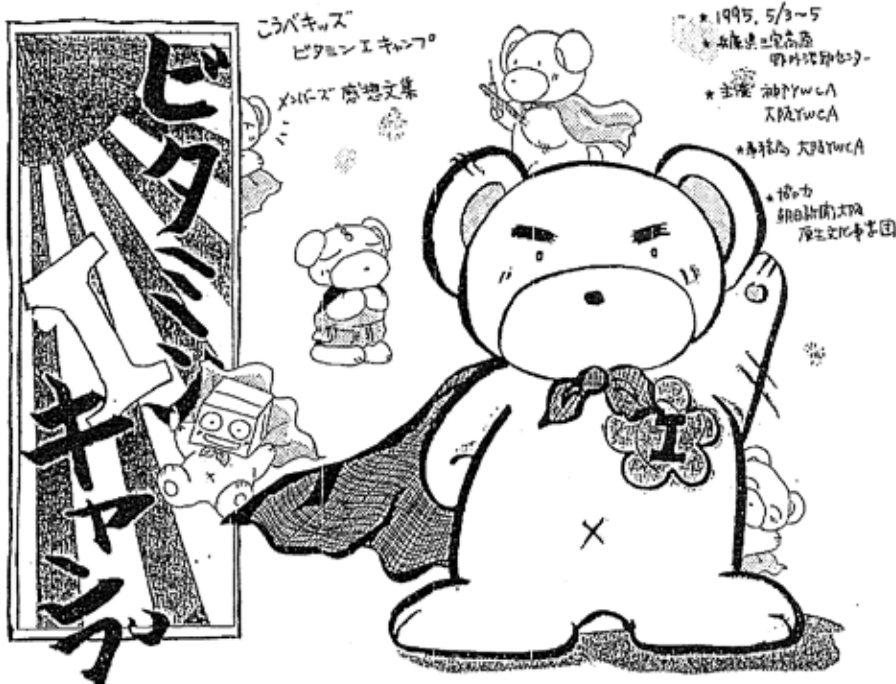
Aコース(仮設住宅訪問ボランティア)		Bコース(チャイルドケアボランティア)	
2/17(土) 10時～4時	*ボランティアのための 「人間理解のトレーニング」 *ボランティアのための 「企画運営のトレーニング」 *仮設住宅の現状と問題 *訪問ボランティアの心構え	3/4(月) 10時～4時	*ボランティアケアの基礎になる 人間理解・子ども理解 (ゲームやグループワークを使って)
大阪Y		芦屋市女性 センター	
2/24(土) 10時～4時	*ボランティア現場実習 グループ別の仮設住宅訪問 *評価検討と今後に向けて 今後に向けての話し合いと交流	3/11(月) 10時～4時	*震災にあった子どものケア 子どもの背景、子どもの問題 子どもの問題と取組み *体験的ワークショップ
仮設住宅		同センター	

*講師及びリーダー(道先案内人)の一例

- ★岡田幸之(精神科医/大阪YWCAこころのケア・スーパーバイザー)
- ★石原順子(キリスト教教育主事/神戸・被災地支援の会)
- ★南 陽子(キリスト教教育主事/神戸・被災地支援の会)
- ★丸谷亮子(大阪YWCA梅田センター女性のための生涯教育研究会)

※講座修了後にボランティア活動を希望する方には大阪にある仮設住宅訪問活動などを紹介できます。

企画運営/神戸YWCA・大阪YWCA 連絡先/神戸YWCA 神戸市中央区王子公園1-12 TEL06(361)6114/FAX06(361)2997
問い合わせ先/大阪YWCA 〒530 大阪市北区神山町11-12 TEL06(361)6114/FAX06(361)2997



こバキッズ
ビタミンI座
メロメロ 感想文集

・1995.5/3-5
・大阪東区立高島
町小中学校
・主催 神戸YWCA
大阪YWCA
・事務局 大阪YWCA
・協力 朝日新聞大阪
厚生文化事業団

[びび: I座・文庫]

ビタミンI座の
ひとりひとりに♡をこめて...

1995年1月17日、私たちの住んでいる町に大きな地震がおきた。
そのために、6,000人もの人が亡くなり、その何倍もの人がけがや病気をした。
家を失って（つぶれたり、焼けたりので）、たくさんの人が小学校や市役所
へ避難した。そして、仮設住宅にひこして、不便な中でも、けんめいに
生きている人たちがいる。そして、まだテントや仮設所で生活している大変な
人たちがいる。こんなふうに、地震は、とても大変なことをいっしょ
におこした。でも、私たちは、苦しいと、いやなことばかり
なく、こんないいことも生まれたのを知っている。

それは『こバキッズ・ビタミンI座』のこと!

元気な気持ちや元気な笑顔、元気な心で、被災したみんなに
届けるために、ビタミンI座は生まれた。みんなは大きなことも、つらいことも
かえって、乗り越えていくことが出来るんだ!!、ア、心の強さを、信じられるよ。

かこちゃん、今、

ありがとうをこめて……



大阪YWCA
ここのケア・プロジェクト

こバキッズ・ビタミンI
プログラム

こバキッズ・ビタミンI座

ビタミンI
リーダー会

1996年、3月5日、
春の陽だまりの中心。

大阪YWCA・ビタミンI座・特別公演 阪神連続大震災1周年を心に刻んで

「じしんがきても」 春くるもん!

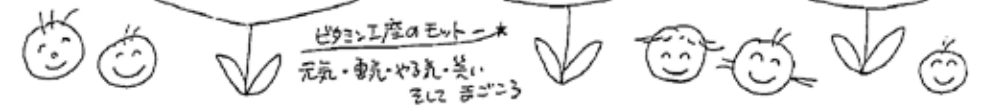
・1月15日(祝・月)
・ごご2時~(4時半終了予定)
・神戸YWCA(王子公園)
・参加無料

ビタミンI座は兵庫県内に
住む小学生たちでつくる
ちびこ芸人の一団です。
わたしたちの「芸」を見に来てね。
わたしたちの「元気」をあなたに
ハートに届けていきたいと思います。

ちびこ芸人の出し物
[2:00-3:30]
♥うた
♥ダンス
♥人形げき
♥パントマイム
♥詩のうたなど

お茶の会
[3:30-4:30]
お茶とおかしを
用意しています。
楽しくおしゃべりしよう!

かわいい
おみやげつき
〈お花の苗〉
春に咲きまように



ビタミンI座のモットー
元気・勇気・やる気・笑い
そして まごころ

主 大阪YWCA ここのケア・プロジェクト 〒530 TEL 06(361)0838
催 大阪YWCA こバキッズ・ビタミンI 大阪市北区神田町11-2 FAX 06(361)2997

「じしんがきても、春くるもん」は、漢口聖子ちゃん(小学2年生)の詩の題名から引用しました。

「聴く」ことから始まる？

阪神・淡路大震災支援活動報告

発行日	1996年5月25日
発行所	大阪YWCA（財団 婦女子会） 〒530 大阪市北区神山町11-12 Tel 06-361-0838 / Fax 06-361-2997
発行者	辻加代
編集者	末吉佳世子、辻加代、堀河昌子 金香百合、坂上信子、鹿野幸枝
表紙カット	河野直子

