ロングインタビュー
被災地の保健師が感じたこと

宮城県東松島市で震災直後から地元の保健師として懸命に活動し続けている大内さんと尾梶さん。二人は全国から次々と派遣されてくる医療チームの受け入れ担当でもある。

NCGM 国際医療協力部の広報情報発信班メンバーでもあるインタビュアーの野田は、医療チームのリーダーとして同市に 3 回派遣され、大内さんや尾梶さんとともに支援活動にあたった。

震災による混乱の中、被災された市民の方々、自衛隊、日本赤十字や NCGM を始めとする医療チームなど、多くの人々と関わりながら二人が何を感じてきたのか。今ようやく振り返ることのできる二人の体験と想いを語ってもらった。

大内佳子さん（右）
宮城県東松島市健康推進課
保健師・技術主任
尾梶由紀子さん（左）
宮城県東松島市健康推進課
保健師
野田信一郎（中央）＊インタビュアー
医師［NCGM 国際医療協力局］

野田：まずは震災発生当日のことをお聞かせ下さい。発災時は何をしていたんですか？
尾梶：二人とも同僚の保健師 7 人と保健相談センターの 1 階で定例ミーティングを行っていました。かなり大きな揺れで、「やばい。」と思いました。みんなで建物の外に出て、互いに体を支え合いながらなんとか立っていました。
野田：外はどんな状況でした？
尾梶：建物と地面が左右別の方向に揺れていて、駐車場にあった大槻俊斎の銅像が台座から「ゴトーン！」と落ちてきました。防災無線が鳴っていたのを覚えています。
大内：みんな電話で家族の安否確認をしました。発災後 4 時間くらいは携帯電話が使えました。とりあえず家族が無事だったのでほっとしました。

◀東松島市保健相談センター

動かないお年寄りの体を、怖くて ただただ毛布の上から擦っていました。

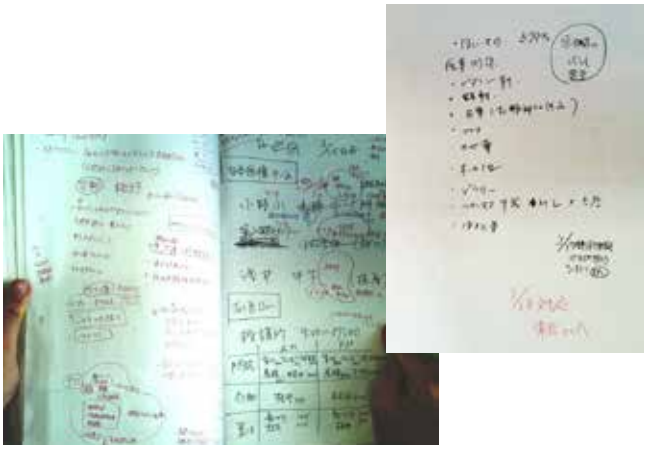
尾梶：外は雪で寒かったので、建物の中に戻りましたが、オフィスの中はめちゃくちゃでした。1 か所に集まって指令が来るのを待っていて、津波警報が流れたのはその時だったと思います。
野田：そうでしたね、あの頃はまだ雪が降っていましたね。
尾梶：停電だったので、日が落ちると暗くて、寒くて。同僚の一人が石油ストーブを見つけてきて、20 人くらいでストーブを囲んでいました。
野田：災害本部からはどんな指令がきたのですか？
大内：夜になり、近くの避難所にいる具合の悪い人を診て欲しいと本部から要請がありました。たくさん具合の悪い人がいて、血圧を測ったり、救急車の要請をしたり、各教室を見回ったり。

あー生きていた。

尾梶：私は朝方４時頃に、牛網の集会所にいたお年寄りたちの救助要請が入り、車で現地に向かいました。お年寄りが運び出されてきたので、必死に体を擦っていました。ご婦人でしたが、毛布に包まれているうえ、全く動かなかったので、亡くなっているのではと思いましたが、怖くてただただ毛布の上から体を擦っていました。そしたら、「何でこんなことに。」と声がしたので、「あー生きていた。」と思い、ほっとしました。
野田：発災後はずっとオフィスにいたのですか？
大内：そうですね、ずいぶん長いことオフィスで寝泊まりしていましたね。
尾梶：20 日ほど続いたと思います。
野田：覚えています。僕が１回目に現地に来たのが３月 25 日でしたが、毎朝センターに到着すると、部屋の真ん中に何枚にも重ねられた毛布がいつも置いてありました。みなさんずっとセンターで寝泊まりしていたのですか？
尾梶：パニックになって帰った人もいました。私は、何かの時のためにガソリンを節約しておいた方がいいと思い、敢えて家には帰りませんでした。

屋上や木の上で一晩明かした人、低体温の人、生まれたての赤ちゃん、発熱した人……色んな人が運ばれてきました。

野田：その後はどんなことをされたのですか？
尾梶：３月 12 日は保健相談センターにもケガをされた方々が運ばれてきたので、その方たちの手当てなどを行っていました。
大内：建物の屋上や木の上で一晩を明かされた人、津波に流された人、低体温の人、生まれて間もない赤ちゃん、発熱した人など、色んな人が運ばれてきました。着替えさせたり、体を温めたり、オムツを交換したり、話を聞いたりしました。救急車は４、５時間待ちの状態でしたので、我々が救急車代わりで搬送もしました。透析患者の搬送もしました。
野田：夜は？
大内：夜は避難所を見回っていました。３月 13 日からは橋が落ちてしまった宮戸の避難所（宮戸小学校）に日赤の先生と一緒に私が初めて自衛隊のヘリコプターで行きました。
野田：尾梶さんも？
尾梶：私も夜、同行した後、よく３月 14 日に野蒜小学校に巡回診療に行ってきました。
野田：どんなことをしていたのですか？
尾梶：住民に何が必要かを聞き、それを調達しては避難所に運んでいました。
野田：医療物資ですか？
尾梶：何でもです。朋とか生活用品とか、とにかく必要とされているものは何でも届けなきゃと必死になっていました。人工内耳の電池を依頼されたときは、一体どこで手に入れられるのか分からず困りましたが、幸い石巻赤十字病院の先生が入手してくれました。


▲活動中に常に書き留めてきたメモのファイル

印象的だったのは
住民の方々がとても冷静で一致団結していたこと。

大内：印象的だったのは、住民の方々がとても冷静で一致団結していたことです。私が避難所へ巡回診療に来た目的を伝えると、住民の皆さんが自らてきぱきと診療のための机を並べたり、若い女性が病人や既に持病や内服薬のある人のリストを作っていたり。縄文村の学芸員からは、どこの道が寸断されているかなど、写真付きで島の被災状況の説明があり、必要物品リストを提示して災害対策本部に届けてほしいと言われました。また、物資を載せたヘリコプターが到着すると、住民が整然とバケツリレーでその搬入をしていました。
野田：すごいですね。ヘリでの移動は問題なく行われましたか？
大内：ヘリが気仙沼の山火事に緊急出動で行ってしまい、帰れなくなりそうになったことがありました。一晩くらいと思いましたが、やはり心細かったです。ちょうど物資運搬の別のヘリが来たので、なんとかそのヘリで日赤の先生と帰りました。

野田：避難所の巡廻診療はいつから始まったのですか？
尾梶：3 月 13 日から始まりました。
野田：そんなに早く始まっていたんですね。NCGM が東松島市の鳴瀬地区で巡廻診療を始めたのは 3 月 22 日からですよね。
大内：NCGM が来るまでは、東松島市にも全国から支援に来た日赤救護チームが巡廻診療に入っていましたが、短期間で入れ替わる救護チームを確保し調整するのは非常に大変でした。
野田：具体的にはどのようなことをしないといけなかったのですか？
大内：毎日夕方になると仕事を切り上げて、午後 6 時から石巻市の石巻赤十字病院で行われる合同救護チームミーティングに出席して救護チーム派遣の申請を行い、翌朝にも 7 時から行われる同ミーティングに出席した後、申請したチームがその日の巡廻診療に来てくれるのか確認しなければなりませんでした。
野田：他にも大変だったことはありましたか？
尾梶：避難所マップを作るのが大変でした。合同救護チーム本部からの依頼で、救護チームが避難所に行けるように地図を作製して前日までに提出しなくてはなりませんでした。

大内：それと、合同救護チーム本部からの救護チームの調整とは別に、陸上自衛隊と航空自衛隊の上層部にかけあって、特殊車両やヘリでないと行けない地域への救護チームを確保する必要があったので、それも大変でした。
尾梶：そうですね。とにかくすごく疲れました。
野田：避難所巡回診療のアレンジ以外にはどんな業務がありましたか？
大内：感染症対策、フォローの必要な住民に対する保健師の割り振り、物資の調達、新しく来る支援者や支援申し込みへの対応、各種担当者会議などです。当初、災害対策本部の情報が少なかったので、各避難所の入所者の数の把握と更新も我々で行っていました。また、3 月 14 日から 19 日の間は救護所も設置しており、センターも地元の開業医さんによる救護所となっていましたので、その調整もありました。とにかく、いくらでも仕事はありました。
野田：そのように多岐にわたる業務をどのようにマネジメントしたのですか？
大内：3 月 24 日頃まではとにかく夢中で仕事を割り振りしながら目の前の課題に対応していきました。その後は、平時の担当ごとに活動と課題を整理させるようにしました。また、救護チームもエリア制になったので、ご存じのように東松島市はエリア 8 で、NCGM、国立病院機構、陸上自衛隊、航空自衛隊、熊本日赤でほぼ固定されました。

安らぐのは
「あ、“普通”がある」と感じる時。

野田：そんなハードな生活の中で楽しかったことはありますか？
尾梶：仲のいい保健師で毎日一緒に寝泊まりしたことですね。
大内：私もです。
尾梶：なんか合宿みたいで楽しかったです。でも、暗がりと余震が怖くて一人でいたくないという事情もありました。
野田：ほんとに仲いいですよね。ほかに楽しかったことはありますか？
尾梶：食糧事情が悪かったので、石巻赤十字病院の駐車場にあったテントに呼ばれて、アルファ米とスープを頂いたときは素直に嬉しかったですね。
野田：食糧事情はどんなだったのですか？
大内：リッツと何かの景品でもらったポカリスエットだけでした。リッツは震災当日の午前中に、災害に備えてもらっておこうといって隣の本庁舎から偶然持ち込んでいたものなんです。あれがあってよかったです。
野田：すごい偶然ですね。ほかにはありますか？
尾梶：普通の人と会ったり、普通のことをするのが心の安らぎになりましたね。
野田：普通の人とは？
尾梶：野田さんたちみたいに被災地の外から来る方々のことです。NCGM の人たちと会うと「あ、“普通”がある。」と感じました。だから 4 月 15 日に NCGM の人と発災後初めて食事会に行ったのですが、「普通のことしてる。」と感じて、とても嬉しかったですね。
尾梶：それから、寝る時間はいつも楽しみにしていましたね。とにかく一日の仕事が終わり、ほっとする時間でしたから。それと、時々佳子さん（大内さん）の家で入らせていただくお風呂。

野田：今度は NCGM との出会いについて教えて下さい。最初どう思いましたか？
大内：最初に来た日の翌日に、前日の話し合いの内容を手書きの組織関係図にまとめたノートを見せながら、自分たちの活動を分かりやすく説明されたのがとても印象的でした。直感的に「信頼できる」と思いました。あの頃は誰もかれも不安定でしたが、NCGM だけはなんか落ち着いていました。
尾梶：それから、大勢の白い朋を着た人たちが、日に何度もミーティングしているのが印象的でした。医療チームもミーティングするんだ、と思いました。我々保健師は頻繁にチームミーティングをするので、なんだか私たちに似ている人たちだな、と思いました。
野田：NCGM チームと言っても、知らない土地で初めて一緒に仕事をする人の集まりでしたから、診療手項や報告体制などをチーム内で話し合いながら作り上げる必要がありました。また、その過程がチームビルディングにつながっていくので、ミーティングは大切でした。
尾梶：結構長い時間かけて避難所の状況を話し合っていて、“緻密”という印象を受けましたね。それから、海外協力をやっているパンフレットを見たので、「国内で仕事しない人たちが何で来たんだろう？」という疑問も湧きましたね。
大内：私はこれだけの大災害だから国内も国外もないんだろうなって思ってました。特に国際医療協力部の人たちからは元気をもらいましたね。困っていることを本音で言えたし。それに、とにかく安心感がありました。
野田：安心感？
大内：何があっても、微動だにしないって感じの。

直感的に「信頼できる」と思えるチーム。

“一緒に考える”というスタンスが協働で作り上げたという実感に。

尾梶：私はエンパワーされた感じがありました。NCGMの人たちと話していると、頭の中にいろんなアイデアが湧いてきて、「あ、今自分が伸びてる。」と感じました。

大内：そうなんです。我々の頭の整理を導くところがうまいと思いました。NCGMの人は「こうしたら。」とは言わないですね。「こうしたら。」じゃ、私たちには強すぎるんです。それだと、自分たちがやった感じがしないんです。そのあたりが国際医療協力部の人たちは絶妙なんです。協働で作り上げたという実感があるんです。

野田：それは全然気がつきませんでした。こちらはみんな、なんて優秀な保健師さんたちなんだろうといつも感心していました。こんなに優秀な人たちだから、自分たちはとにかく保健師さんたちがやること、やりたいことを支援するぞと決めていました。

尾梶：NCGMとは一緒に考えた、という感覚があります。

野田：なるほど。我々の開発途上国で仕事をする時のスタンスがそれなんですよね。“一緒に考える”。一方的にこちらの考えを押し付けるのではなく、相手の話を聞いてから動く。

大内：私たち保健師もそうなんです。相手の話を聞きながら、その人の気づきを引き出すのが仕事なんです。

尾梶：それを基に、住民一人ひとりに提供する支援を変えるんです。この点が国際医療協力部と自分たちとは似てますね。

野田：我々の海外での仕事も全く同じです。援助の押し付けは最悪です。そう言ってもらえると、これまで国外で培われた我々のノウハウが国内の同胞に還元できたことになるので非常に嬉しいです。“エンパワー”は我々のキーワードですね。

野田：発災後、住民の方々のために夢中で働き続けたお二人ですが、そんな中で何か転機となった時点や出来事はありましたか？

尾梶：私は、カウンセリングですね。とにかく夢中で働き続けていましたが、自分の中の課題を整理する必要を感じていました。

野田：日頃からカウンセリングを受けているのですか？

大内：平成17年から保健師としてスキルアップのためにカウンセリングの勉強を続けてきました。私たちは自分たちのカウンセリングスキルを磨く傍ら、月に1度自分たちもカウンセリングを受けていました。

尾梶：その頃は、常に”恐怖”、”パニック”、”過剰反応”がつきまとっていましたが、なんとか自分をだましながら仕事をしていました。でも、体力的にもう限界でした。

大内：自分が安定しなきゃ、人助けはやっていけませんから。これは平時もそうですが。

尾梶：カウンセリングのお陰で一呼吸おくことができ、「自分の時間と安全な場所」を持つようになりました。

野田：「自分の時間と安全な場所」とは？

尾梶：実家や自分のアパートです。これを契機にセンターでの連泊を止めました。

野田：ちょうど僕がいた時ですね。尾梶さんがそんな状態だったとは思いもしませんでした。

尾梶：実は私、カウンセリングを受けた日よりも前の記憶があまりないんです。

野田：そうでしたか。大内さんもカウンセリングを受けましたか？

大内：はい。尾梶も私も10回以上受けてます。もしカウンセリングがなかったら、絶対もたなかったと思います。

野田：大内さんの転機は？

大内：私にとっては、やはりNCGMが来た時です。「最大6カ月、長期的に支援します。」と言われ、本当にほっとしました。とにかく避難所に医療を届けるための救護チームを確保するのが最重要かつ最も大変な仕事でしたから。

野田：他にお二人を支えたものはありますか？
大内：自衛隊、日赤、NCGM など救護チームの人たちの温かいサポート、自分が担当していたケースの方々との再会、そして東松島市の市民の皆さんの励ましですね。
野田：「よし、やるぞ」って感じですか？
大内：というより、こういった人との出会いが自分が保健師として何をすべきかをはっきりさせてくれました。それが自分を安定させてくれましたね。
大内：みんな悲嘆に暮れたり、イライラしたりする環境にいるので、行政への不満もあるんだろうと思っていましたが、怒りをぶつけられるようなことは一度もありませんでした。市民の方々と話していると“つながり”を実感できて、いつもそうなんですが、今回も、「あー、保健師の仕事が好きだ。」と思いました。

野田：それでは最後に NCGM に期待することがあればどうぞ。
大内：災害後の新しい保健活動を市民のために一緒に作り上げていきたいです。
尾梶：お互いがやりたいことを出し合っていける関係であり続けたいです。
野田：そうですね。復興に向けてともにがんばりましょう。今後ともよろしくお願いします。

NEWSLETTER summer 2011 掲載
「ロングインタビュー」より