

特 集

日本赤十字 6 大学看護ケアプロジェクトおよび 陸前高田市被災者健康生活調査に参加して

増尾 美帆¹ 大西 文子¹ 野口 眞弓¹

I. はじめに

平成 23 年 3 月 11 日午後に発生した東日本大震災が、津波を伴って宮城、岩手、福島 の 3 県を中心に甚大な被害を与えた。この未曾有の大震災に対して日本赤十字社を始めとする多くの支援機関は、医療支援や生活支援活動をおこなった。

岩手県陸前高田市においては、日本赤十字社の医療看護班が発災当初から入り、災害急性期における活動が展開され、さらに看護ケア班の活動が加わる等、様々な形で赤十字の支援活動が展開されてきた。災害急性期を過ぎ支援団体が撤退するなか、日本赤十字社の看護ケア班による活動も 8 月末をもって終了することとなった。そのため、日本赤十字社の看護ケア班の活動を継続すべく、日本赤十字学園の 6 つの看護大学が共同して、日本赤十字 6 大学陸前高田看護ケアプロジェクトを企画し、実施した。

私たちは、日本赤十字 6 大学陸前高田看護ケアプロジェクトおよび陸前高田市被災者健康生活調査にも参加する機会を得たため、この 2 つについて報告をする。

II. 日本赤十字 6 大学陸前高田看護ケアプロジェクト

1. 日本赤十字社看護ケア班の派遣

岩手県総合防災室が運営するいわて防災情報ポータルによると、平成 23 年 6 月 6 日時点の陸前高田市は、死者が 1,513 名、行方不明者が 618 名、家屋倒壊数が 3,341 棟であった。この時点で、電気は津波破壊地区以外では復旧し、上水道は一部復旧しているが、1,093 戸

は依然として断水していた。また、電話は高田、広田地域の一部を除き復旧していた。このような状況の被災地では、陸前高田市立第一中学校に在宅通所 14 名を含む 427 名が避難しており、依然として避難所での生活が続いていた。避難所での生活は、食生活の偏り、活動範囲の減少、心身疲労の蓄積、医療機関への受診困難等、慢性疾患の発症や増悪因子が数多く存在していた。また、避難所から仮設住宅に生活の場を移したとしても、新しい生活の場への適応は容易ではなく、慢性疾患に関する因子は依然として存在していた。このように、避難所や仮設住宅にいる被災者の健康を守るための看護活動が必要とされており、日本赤十字社は初めて看護ケア班を組織して平成 23 年 6 月 2 日から派遣した。

日本赤十字社看護ケア班は、陸前高田市第一中学校を活動拠点として、岐阜県から派遣されている陸前高田市高田地区担当保健師と連携をとり、避難所にある高齢者室に居住する高齢者と避難所または在宅避難者の訪問を行っていた。高齢者室に居住する高齢者に対しては、清潔援助、排泄援助、フットケアを実施していた。また、避難所または在宅避難者に対しては、服薬指導、食事指導、生活指導、こころのケアを行い、特に高齢者に対しては、日常生活動作のアセスメントを行い、リハビリチームと連携していた。

2. 日本赤十字社看護ケア班から日本赤十字 6 大学陸前高田看護ケアプロジェクトへ

先述したように、日本赤十字社看護ケア班は、平成 23 年 8 月で活動を終了することとなった。しかし、他の支援団体も撤退していること、被災者の赤十字への信頼や期待は依然として強いこと、健康相談等のケアシステムの継続を望む声が数多くあること、地元自治体もこれまで実施してきた看護ケアの継続を切望していること

¹ 日本赤十字豊田看護大学

から、日本赤十字学園の6つの大学がこれらの要請に応えるために方策を検討した。

日本赤十字看護6大学の学長が、平成23年6月28日と29日に陸前高田第一中学校に集まり、陸前高田看護ケアプロジェクトの会議が開催された。この会議の論点は、6大学の合意形成、本社看護部との連携、経済的基盤の確保、地元と連携するために必要となる人材の確保、活動拠点の確保であった。その結果、日本赤十字看護ケア班の活動をそのまま継続することは困難であり、仮設住宅の集会場における「まちの保健室」の活動をすることで陸前高田市保健チームと話し合いを持つこととなった。

陸前高田市保健チームとの話し合いの結果、月に2回、1チーム3名で、10時から15時まで陸前高田市仮設住宅集会場等において、午前に健康相談、午後にミニ講座等のプログラムで健康教育を行うこととなった。

3. 日本赤十字6大学陸前高田看護ケアプロジェクトの内容

6大学では平成23年10月から平成24年3月まで月2回、陸前高田市仮設住宅集会場等において、住民を対象とする個別健康相談ならびに健康ミニ講座、運動等の体験プログラム、語らいの場等を組み合わせて提供することとした。ここでは、いわゆる「指導」や「教育」ではなく、気分転換や楽しみの機会となるように留意し、陸前高田市仮設住宅の訪問先を特定の場所に限定せず、市保健師チームとの連携により、健康教育等のニーズの高い地域で実施することとした。

6大学の担当は、10月が日本赤十字広島看護大学、11月が日本赤十字豊田看護大学、12月が日本赤十字看護大学、1月が日本赤十字秋田看護大学、2月が日本赤十字北海道看護大学、3月が日本赤十字九州国際看護大学となり、各大学で実施責任者を決め、6大学間の調整を日本赤十字看護大学が、現地との調整を日本赤十字秋田看護大学が担当した。6大学が共同で行うことから、毎回の実施状況、プログラムの内容、市保健チームとの調整内容、参加住民数や年齢層、住民の反応、健康相談等の内容を記録して、6大学で共有することとした。10月担当の日本赤十字広島看護大学は、第1班が平成23年10月4日火曜日にA地区で、第2班が10月24日水曜日にB地区でプロジェクトを実施した。本学は、第1班が11月9日水曜日にB地区とC地区で、第2班が11月

15日水曜日にA地区でプロジェクトを実施した。

Ⅲ. 日本赤十字豊田看護大学第1班が担当した看護ケアプロジェクト

1. 計画の趣旨

被災者は、大切な人を失い、住み慣れた場所を離れており、人間関係も希薄となり、こころと体に不調を起しやすい。さらに、これから寒い冬を迎え、これまで以上に運動不足となることが予測された。10月担当の日本赤十字広島看護大学は、第1班が疾病予防のためのセルフヘルスケアを主眼としての援助や健康相談を行い、第2班が精神面へのケアと体力づくりを行った。そこで11月担当の本学第1班は、仮設住宅での仲間づくりと冬に向かっての体力づくりを目指し、「家の中でできる体力づくり、一日3000歩を目指すための取り組み方法」を活動の主軸とした。

本計画は、本プロジェクトの方針に基づき、10月担当の日本赤十字広島看護大学の第1班の報告書を参考に立案したものであった。しかし、本学第1班の活動場所はなかなか決定せず、結局は日本赤十字広島看護大学の第2班と同じ活動場所となった。

2. 事前準備

活動のチラシを作成し、陸前高田市の担当保健師にメールにて送付し、広報活動を依頼した。さらに、①運動の説明に使用する教材、②全身運動に使用する歌と運動方法(表1)、③会場の雰囲気づくりの物品、④運動効果を判定する万歩計を準備した。

運動の説明に使用する教材は、画用紙を用いてストレッチ運動、バランス運動、筋力増強運動の方法を説明できるようにした。また、歌いながら行う全身運動で使用する道具として、腕をしっかりと振れるようにペットボトルに鈴と折り紙を入れた手作りのマラカスを作成した(写真1)。さらに、会場の雰囲気づくりをするために、バルーンアート用の風船を用意し、花や蝶等を作った(写真2)。

表 1 全身運動に使用する歌と運動方法

歌	運動方法
大きな栗の木の下で	足踏みしながら、関節を大きく動かすことを目的にする。最初はゆっくり体をのぼし、大きく手をうごかすようにする。次に「小さい栗の木の下で」を実施し関節運動の違いを知る。
青い山脈	手を大きく振りながら足踏みを行う。
あんたがたどこさ	足踏みしながら「さ」の時に、大腿をたたく。立位が困難な者は、座位で「さ」の時に大腿をたたく。それも困難な者は、マラカスのペットボトルでリズムをとる。

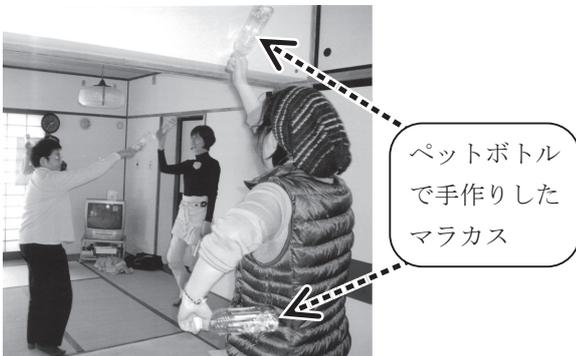


写真 1 マラカスを用いた全身運動

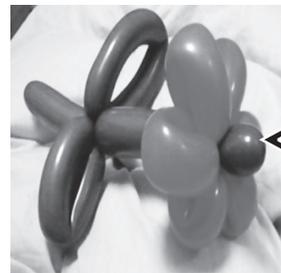


写真 2 バルーンアート (花)

3. 活動結果および評価

1) 午前中の活動の実際

陸前高田市の B 地区の仮設住宅で 10 時から 12 時まで活動をした。B 地区の仮設住宅は、1 棟が 6 戸で 3 棟あり、仮設住宅の世話人は不在であった。事前に広報用のチラシは配布されていたが、開催時間が近づいても来場者がなかった。そこで、各住宅を訪問し、在宅中の男性 2 名、女性 4 名に参加を促した。男性 2 名、女性 1 名は参加を希望されず、残りの女性 3 名は子どもがいる、風邪を引いた、腰痛があり動けないという理由で参加できなかった。70 歳の女性が 10 時 10 分頃に来場し、被災体験を語り始めた。そのため、計画は実施せず、その女性の被災体験話を傾聴した。

2) 午後の活動の実際

陸前高田市の C 地区の仮設住宅で 14 時から 16 時まで活動をした。C 地区では、事前に広報用のチラシが配布されており、仮設住宅の世話人と私たちで各住宅を訪問したところ、開始時間になると 5 名の参加があった。しばらくして、2 名の参加があった。具体的な活動内容を表 2 に示す。

3) 活動評価

肯定的な意見・感想が多くあり、「家の中でできる体力づくり、一日 3000 歩を目指すための取り組み方法」についての理解が得られ、また、運動をしていくきっかけになったと考えられる。

4. 活動を通して思うこと

活動評価では目的は達成されたと述べたが、活動前の思いは、1 日で何ができるのかという疑問であった。今も現地に行っても何もできなかったという思いは残る。現地で惨状を目の当たりにし、阪神大震災との規模の違いに驚くばかりであった。しかし、メディアを通して状況を理解するだけではなく、状況を肌で感じることの大切さを再確認した。

以下では、今回のプロジェクトに参加して感じた今後の活動における改善点を述べる。

1) 調整役の必要性

今回の震災だけではなく今まで言われているように、現地コーディネーターの重要性を感じた。私たちが担当した 2 つの地区の参加者の人数の違いは、現地世話役の

表2 C地区における活動の実際

実施項目	時間	実施内容
血圧測定実施	20分	1名は、収縮期血圧が160 mm Hg以上であったので、激しい運動を実施しないことにした。この参加者は、医療機関を受診しているが、再度、高血圧のため保健指導を行った。また、このことを、担当保健師に報告した。
運動の意義について説明	5分	万歩計の使い方を説明し、各自が万歩計を装着した。
ストレッチ運動 バランス運動 筋力増強運動	20分	参加者たちは、普段体を使っているつもりであったが、意外と使っていないことを自覚していた。質問もあり、積極的に参加できた。
歌に合わせての全身運動	10分	参加者全員が、歌に合わせて大腿拳上や上肢を振るなどの全身運動をリズムにのって最後まで実施できた。また、参加者の表情は明るかった。
休憩	10分	参加者は、意外と運動をしていないことに気づき、今回のようなプログラムがあつてよかったと感想を述べた。また、初めて集会所を利用したこと、集会所が利用できることを知ったこと等を話した。今後も集会場を利用して、何かできないかということも話しあっていた。
歌に合わせての全身運動	10分	
クールダウン・まとめ	15分	クールダウンのストレッチをしながら、運動の大切さを話す。また、本日の運動は500～1000歩程度あったことを万歩計で確認した。ストレッチなどは、部屋の中でも「ながら運動」ができるので、普段の生活の中でも意識して運動をしてほしいと説明した。
運動後の血圧測定実施 健康相談 雑談	30分	雑談の中で、血圧のコントロールについて質問があつた。参加者の状況を聞きながら、個別的なことと一般的なことを指導した。また、全身運動に使用した補助具を今後も使用したい、運動の内容をまとめたものがほしいとの希望があり、今回使用した教材を渡した。

積極的な協力の有無によるものである。外部の人間が活動をする場合には、現地の詳細な情報やニーズを把握し、現地の人の協力を得ることが不可欠である。特に、平日にプログラムを行うのであれば、もう少し具体的にニーズ調査と参加者の予測を行うことが必要である。また、個別訪問を行い健康教育を促すことも効果的である。コミュニティ形成を促すために実施するならば、参加者が集まりやすいと考えられる土曜日、日曜日の活動が望ましい。しかし、現地が本当に今回の活動を望んでい

たのか、現地がコーディネートできるほどの余裕があつたのか、また今回の参加にあたって、私たちがしなければならなかったことは本当は何であつたのかを考える必要がある。

2) 1回の健康教育での効果

勝野ら(2003)は、高齢者の転倒予防教育プログラムで、体操をして楽しかった、体操が簡単だった、覚えられる等の「動機づけ」ができれば、90%以上の高齢者が1か月後も体操を続けていると報告している。今回の

活動でも、運動そのものは楽しくできたこと、使用した教材を使いたいと希望されたこと、震災後に運動不足となっていたことに気づかれたこと等から、参加者には運動することの動機づけがなされたと推察できる。

しかし、生島ら（1998）は、仮設住宅に住む住民の健康と生活に関する実態調査を行い、健康相談等の住民のセルフケア支援を月 1 回程度行っている、住民の約 4 割弱は熟睡感が得られず、新たな病気になり、持病が悪化したと報告している。このように災害という状況下では、動機づけのみでは健康は確保できないことも示されており、1 回の健康教育の効果は明らかにできない。つまり、今回の活動は、表 2 に示したように、C 地区の仮設住宅でのコミュニティの形成や運動をおこなうためのきっかけとしての役割を果たすことはできたが、健康教育の継続的な支援の必要性について、先行研究からだけでなく、実際に活動を行って肌で感じることもできた。また、継続的かつ協働支援を考えるなら、日赤 6 大学間でより積極的に情報共有を行い、何が必要なのか考えるべきであったと考える。

IV. 陸前高田市被災者健康生活調査

1. 陸前高田市被災者健康調査の概要

陸前高田市では平成 23 年 5 月に第 1 回の健康生活調査を実施しているが、その時、把握された市内の個人宅避難者約 700 名 312 世帯、および第 1 回調査時に「こころのケア」の必要性が認められた約 300 名の追跡調査ができていなかった。また、仮設住宅入居者の約 2 割にあたる 400 世帯および民間借り上げ支援制度と応急修理制度を受けた被災者約 170 世帯とは面接が終了していなかった。そこで、これらが調査対象とした。

調査は、家庭訪問により行い、就労している対象者と面接をするために、土曜日、日曜日も行われていた。家庭訪問では、仮設住宅「健康生活調査表」をもとに質問をし、面接できた全員に対して血圧測定を行う。また、アルコール摂取状況を確認し、アルコール摂取が多い者に対してアルコール使用障害スクリーニングを行う。また、精神的に問題を抱えている者に対して、うつ状態のチェック表を用いてアセスメントする。

この調査は、陸前高田市の保健師全員、岩手県内の市町村保健師、3 月から派遣された岐阜県、三重県、神戸市、横浜市、名古屋市の保健師等で行うものである。

2. 日本赤十字 6 大学の協力

日本赤十字 6 大学陸前高田看護ケアプロジェクトが開始した平成 23 年 10 月に日本赤十字 6 大学に対して、11 月 9 日から 22 日まで陸前高田市被災者健康生活調査を行うために、各看護大学から 2 名程度の保健師等を派遣してほしいとの依頼があった。

この派遣依頼に対して、日本赤十字北海道看護大学が 2 名を 3 日、日本赤十字秋田看護大学が 2 名を 2 日、1 名を 1 日、日本赤十字看護大学が 4 名を 3 日、日本赤十字豊田看護大学が 3 名を 3 日、日本赤十字広島看護大学が 2 名を 3 日、日本赤十字九州国際看護大学が 2 名を 2 日派遣した。

本学では、看護ケアプロジェクトの担当者が被災者健康調査に参加しており、第 1 班が 11 月 10 日、第 2 班が 11 月 14 日と 16 日に調査を実施した。

3. 本学第 1 班の調査の実際

調査前日に健康生活調査表等の家庭訪問に必要な説明を受けた。特に、家庭訪問先では、先方の都合や状態にあわせ、こころと身体のケアを行いながら十分に話を聴くようにし、必ずしも割り当てられた訪問をすべて行わなくてもよいと指示された。

調査当日は、8 時 30 分に活動拠点に集合し、訪問先を地図で調べた。建物が崩壊されて目印がないため、詳細に訪問先の確認を行い、訪問の順番を決定した。私たちは 3 名でチームを編成し活動を開始した。

午前中に 3 世帯の訪問を実施した。2 世帯の訪問では、被災者自身はやっとの思いで命拾いをしたこと、大切な家族を失ったこと、先の見通しが立たないこと等の体験を 1 時間以上傾聴した。

午後には 4 世帯の訪問を実施した。移動中に、6 大学看護ケアプロジェクトの参加者から血圧測定の希望者がいるとの情報を得て訪問した。居間で 60 歳代の夫婦の血圧測定を行うと、居間の壁には津波の跡が残り、仏壇には若い男性の遺影があった。ここでも、この夫婦の被災体験を傾聴した。私たちは、日本赤十字社のマークがついたベストを着用しその一員であることがわかる姿で活動をしており、移動中にも住民から声をかけられることがあり、陸前高田市のこころのケアのチームを紹介する機会もあった。

訪問終了後に活動拠点に戻り、報告書を作成し責任者に訪問の報告を行い、全体ミーティングに参加した。

4. 活動を通して思うこと

今回の調査で出会った子どもをもつ母親は、「震災が起り、今もこれからも、どうしていこうか、また、震災により傷ついた子どものころをどのように支えたらよいかと悩んだりすることもある。」と話した。さらに、「子どもがいるからこそ、なんとかしないといけないと思うことや、子どもが両親を支えようとするところから、子どもが持つ強さや優しさを知り、震災で失ったものもあるが、得たものもある。」と涙ながらに話し続けた。このことから、この母親には喪失感があるにもかかわらず、前に進むしかないという強さを感じた。また、この母親は子どもを気遣っているが、同時に子どもの強さに支えられていた。

また、老年期の女性は、「被災後しばらくはライフラインが途絶えていたので、お風呂を沸かすために近所で協力をしたり、食事を分け合ったりし、近所とのつながりが強くなった。しかし、ライフラインが復旧し、それぞれの生活が回復すると、近所との関係は震災前にもどってしまった。近所での協力がなくなり、なんだか寂しいが、これは皆の生活がもとに戻っていったということだと思う。」と話した。

震災にあった人々は、それぞれの体験に意味づけをしていた。松田(1995)は、ライフステージ(新婚期、養育期、教育期(小中高校生の子どもがいる時期)、排出期、老年期(だいたい65歳以上の時期))による被災体験の意味づけを分析している。教育期では、被災体験を通して子どもたちの役割を見直した、他者の人間性に触れるような出会いを経験できたという肯定的な意味づけをしている。老年期は自らの人生に残された時間は長くないという意識を持ち、生活再建へ意欲を持ちがたい精神状況にあることを明らかにしている。しかし、老年期の場合、人々の災害への意味づけは一様でなく、意味づけの仕方に多様な生き方が現れているとも述べている。

今回出会った老年期の人々から、今もなお言葉にはできない悲しみがあり夜も眠れない毎日を過ごしているが、それでも前に進んでいく、進まなければという印象を受けた。もちろん初対面の私たちに、こころの奥底に

ある気持ちを語ることはなかったと思うが、生活再建への意欲を感じることができた。これには、当然のことながら被災者の居住地域の影響もあると思うが、ここでは人とのつながりも持ち、この震災を受け止め、前に進もうとしているように思えた。

今回、被災者健康生活調査に参加することによって、被災者宅を訪問し、多くの方と出会え、時代の変化や地域性、人々の強さを感じることができた。

IV. おわりに

日本赤十字6大学陸前高田看護ケアプロジェクトおよび陸前高田市被災者健康生活調査にも参加する機会を得た。そこでは、複数の被災者の体験を聞くことができ、災害が残したところの傷の深さ、そして人々が持つ強さや優しさを感じた。また、災害に対する日本赤十字社をはじめとする支援団体の活動を理解することができた。なかでも、被災地に長期間とどまり活動をする保健師等の活動には敬服した。

陸前高田市で出会った方々、陸前高田市で支援活動をされている方々、私どもに派遣の機会を与えていただきました日本赤十字社ならびに日本赤十字学園の関係者に感謝いたします。

文献

- 生島祥江, 池田清子, 中野智津子, 他 (1998). 仮設住宅住民の健康と生活に関する実態調査 阪神・淡路大震災1年後と2年後との比較, 神戸市看護大学短期大学部紀要, 17, 9-15.
- 勝野とわ子, 堀内園子, 横井郁子, 他 (2003). 高齢者転倒予防教育プログラム‘転ばぬ先の杖’の有用性の検討 パイロットプログラム 1ヵ月時点での評価, 東京保健科学学会誌, 6(1), 46-52.
- 松田智子 (1995). 阪神・淡路大震災と家族 面接調査による事例研究報告書. (財)兵庫県長寿社会研究機構 家庭問題研究所, 49-55.