

めんたるねっと

VOL. 17-4

No. **68**

巻頭言	ソーシャルワーカーとして伝えたいこと	2
被災地より	2021年3月11日、あなたはどう過ごしましたか	6
3.11 特集	特集にあたって	7
	東日本大震災：福島支援の10年を振り返る／「来ないください」からはじまる心理支援	8
	3.11を振り返る、あのとき、私は／東京～青森	9
	2021年3月11日に思うこと／命を守るために	11
	ボランティア活動を重ねて／願いや希望に近づく「今」へ	12
活動報告	駄菓子屋カフェ Irodori／子や母がロコミで来店	13
	ジョブコーチ／プレジョブスクール／Irodori	14
	事務局より／予定・報告	16



ソーシャルワーカーとして、伝えたいこと

横山秀昭 (NPO 法人大地の会所属)
(前旭福祉保健センター・医療ソーシャルワーカー)

はじめに

横浜メンタルネットワークのみなさまとは長いおつきあいですが、初めて小文を寄稿させていただきます。38年間公務員として活動してきた社会福祉職を定年退職するにあたり、関係者や後輩に伝えたいことなどの原稿依頼を編集者から受けましたので、つたない小文とはなりますが、書き記していきます。

1 経歴と仕事の中で学んだこと、印象に残っていること

1983年4月

○横浜市役所に社会福祉職として、就職

大学では社会福祉は勉強しておらず、見るものや聞くものは、初めての連続でした。もちろん寿町にも初めて足を踏み入れたのです。

○研修後の配属先は中区寿町にある民生局寿生活館(当時)貧困地区での生活相談に従事しました。

当時は日雇い労働者の街でしたので、活気がある半面で女性が一人で歩けないほどの怖い街でした。この街が日本の高度経済成長を最底辺から支えてきた訳ですが、一方でアルコール依存症などの精神障がいや肝臓疾患が街の人たちの体を蝕んでいました。寿地区の歴史や現状と問題点、そしてアルコール依存症については徹底的に学びました。また横浜社会福祉研究会に入会して、社会福祉をイロハから勉強しました。

1987年

○南区保護課に異動

○生活保護ソーシャルワーカーに7年間従事

- ・ 中区寄りの下町地域を主に担当、簡易宿所や京急の高架下にあるアパートも担当しました。

※当時の生活保護費は電卓などを使う手計算でした。その後OAが導入され、複雑な保護費の計算も簡単になりました。一方でソーシャルワーカーが保護費の意味を考えることも少なくなったのではないのでしょうか。生活保護基準の引き下げが続いています。引き下げられたことにより生活保護利用者にどのような影響を及ぼしているかを一番目の当たりにはしているのが、担当ソーシャルワーカーなのです。

生活保護手帳と別冊問答集は“バイブル”なので、徹底的に目を通しました。様々な通知などもあり、覚えるのには苦労しました。その中でも最も重要な、生活保護の基本原則や基本原則は、研究会で学んだと思います。

現在ほど事務量は多くなかったもので、午後は家庭訪問などで一息つくこともできました。そのような中で多くの方と出会い、援助に携わることができて、ソーシャルワーカーとしての基礎ができていきました。今でも印象に残っている方々がいて、大学の授業でも紹介しています。

一人の方を紹介します。昭和から平成に時代が移った確か平成4年の頃、栃木県内の山奥にある精神科病院に50歳後半になる男性を引き取りに行きました。その方は入院の必要がないまま、25年以上も入院し、ある事件がきっかけとなり、退院することができました。その事件とは、1984年に起きた報徳会宇都宮病院事件です。事件の説明は省略しますが、この事件がきっかけとなり、栃木県庁は県内の精神科病院に、長期入院者の入院の必要性を精査するようという通知を出し、この方が退院できるようになったのです。病院に行った時の精神保健福祉士の言葉は今でも覚えています。「多くの福祉事務所に電話をして、引き取

りを依頼しても、遠いので行けないとか、小遣いの残高を確認して全額を本人に持たせ、タクシーに乗せてくださいという担当ばかりでした。本日のように迎えに来てくれたのは初めてです」。その言葉に驚きを感じ、福祉事務所職員の人権感覚には驚愕しました。

また、長期入院している方の病状調査にも行き、酷い精神科病院を数多く見てきました。一方で精神保健福祉のボランティア講座や地域作業所の設立運動にも関わりました。このようなこともあり、旧保健所の医療ソーシャルワーカー(以下、MSWと略す)を希望しました。

1994年

○旭保健所(当時)に異動

○その後、医療ソーシャルワーカーとして下記のように異動し、27年間従事

- ・1998年 瀬谷保健所(当時)に異動
- ・2003年 泉福祉保健センターに異動
- ・2011年 港北福祉保健センターに異動
- ・2014年 旭福祉保健センターに異動
- ・2021年3月 定年退職

※1994年当時のMSWは各区2~3名でした。

その後の障害者自立支援法(現行の障害者総合支援法)などの施行により、業務が増大し、現在は3名~6名の体制となっています。

希望が叶いMSWになれました。当時から旭区は当事者活動が活発で、ソフトボール大会などの取り組みがありました。病院や行政の職員が中心となりながら、当事者も入り企画実施しており、この流れは今でも続いています。精神障がい者は医療関係者によるパターンリズムにより、1世紀にわたり、お客さんの立場とされ、当時から変わっていませんでした。一方、旭区では当事者が参加した様々な取り組みが展開されました。そのような当事者参加の取り組みがその後の当事者中心のたまり場運動につながり、生活支援センター「ほっとぽっと」の設立へと発展していったのです。精神障がい者は病状が不安定だし、迷いやすいので、頼りにならないとして、蚊帳の外に追いやられて

きましたが、そのことが当事者の力を奪ってきたということを感じず、医療や福祉の関係者はパターンリズムを続けてきました。その中で旭区では当事者参加を貫き、それが生活支援センターの設立へと発展するという現実を目の当たりにすることができました。

瀬谷区と泉区では地元のNPO法人と協力し、多くの社会資源を創出していったことが印象深いです。瀬谷区の「大地の会」の方々や地域作業所(当時)の設立や移転、グループホームの設立に取り組みました。当時は障がい者の事業所に対する反対運動もあり、かなり気を使いました。そのような中で作業所やグループホームがオープンし、利用者やスタッフのみなさんの笑顔を見られた時の達成感は今でも覚えています。泉区では生活支援センター設立という大きな事業を「四季の会」の方々と一緒に取り組めたことはとてもいい思い出です。設立資金が必要となり、チャリティコンサートを開催し、林家喜久蔵師匠(当時)の高座も実現できました。師匠と四季の会のみなさまと一緒に撮った写真は今でも大切に持っています。

泉区で働いていた2006年に障害者自立支援法(当時)が施行され、この法律によりMSWの仕事も変わっていったと思います。それまでの精神障がい者や家族への援助から課題を見出し、社会資源の創出につなげるという仕事から、法律の対象となる人々のニーズに応える仕事にシフトせざるを得ませんでした。

港北区に転勤した頃には、この流れは更に加速していきました。港北区は市内で最も人口も多いため、自立支援医療制度(精神通院医療)や精神障害者手帳の手続きに多くの区民が来所し、その受付に忙殺される日々が続きました。またこの法律により、多くの事業所ができていきました。障がい者が選択できるほど社会資源が増えていく事自体は素晴らしいことで、隔世の感を覚えました。一方でMSWが知らない内に精神障がい者の事業所ができていくことに大きな時代の流れを感じました。

そして旭区に戻りました。法律の影響もあり、地域自立支援協議会の活動がとても活発であることには驚きました。専任職として、役割を持ちながら自立支援協議会に関わり、また2016年の基幹相談支援セン

ター設置のための業務連携指針の策定にも関わりました。昨年旭区に来たMSWは「旭区は半端ないほど行事が多いですね」と言っていました。自立支援協議会関係や精神障がい者関係の普及啓発事業は数多くあります。「8050 問題」がクローズアップされていますが、普及啓発はまだ必要とされています。大変ですが、とてもやりがいがあります。このような活動を通して、地域関係者との信頼関係を構築することができたように感じています。

2008 年

○社会福祉職の人材育成を担当する

専任職(係長級)を兼務

- ・2021年3月 定年退職
- ・人材育成の推進のために準備が必要なく、楽しい事例検討のツールを専任職全体で開発してきました。

横浜市役所では、約 1700 名の社会福祉職が働いています。半世紀前以上から社会福祉職採用を続けており、人員規模的にも歴史的にも全国のトップクラスです。そして、質もトップクラスにする必要があります。それを担うために 2008 年に設置されたポストが専任職です。全国公的扶助研究会の活動を通して、他の自治体のソーシャルワーカーと話をすることが数多くありますが、横浜市の社会福祉職は質的にもトップクラスであると確信していますし、微力ながら貢献してきたつもりです。

私が就職した頃と比べると社会福祉分野での行政の役割は大きく変化しています。「措置から契約へ」と言われましたが、多くの民間の法人が事業展開をしています。その中で、民間の社会福祉従事者との連携も必要になっていますが、連携の仕方に悩む後輩からの相談も受けてきました。その一方で、民間の方からの「役所は担当が変わると、やり方も変わってしまうので、困ります」という声も耳にすることがありました。担当が変わっても、社会福祉における支援が変わらないように、更なる質の向上が求められています。そのためにも、民間の社会福祉従事者との協働を通して、その人たちの仕事を理解することが横浜市の社会

福祉職には必要とされているのではないのでしょうか。

2 伝えたいこと

(1) 歴史を踏まえて、精神障がい者の人権の尊重と主体性を推進していくこと

1900 年の精神病者監護法以降、精神障がい者は隔離収容政策の下で、精神科病院に入院させられ、今でも約 27 万人の方が入院させられています。その中には多くの人権侵害が生まれています。私MSWとして強制入院に関わったことは数多くありますが、だからこそ精神障がい者の人権を最大限尊重するという人権感覚には最大の注意を払ってきました。社会福祉の対象者は社会的弱者と呼ばれている方が数多くをしめます。だからこそ、人権は最大限に尊重されなければなりません。

人権感覚を養う上では、パターンリズムとストレング視点とを常に意識することです。良かれと思っても押し付けるのではなくて、待つ姿勢が大事です。ストレング視点を養うためには、寄り添い型で当事者主体に心掛けることではないのでしょうか。そんな私はついつい先に言うてしまうことが多く、反省の毎日です。

(2) ソーシャルワーカーとして、クリエイティブに

MSWの仕事の中で印象に残っていることは数多くありますが、民間法人の方々と様々な社会資源を創設したことはその一つです。当時は精神障がい者の社会資源は少なく、必要性は十分ありました。でも、必要があるからできるという簡単なものではありません。

行政のMSWとして関わりましたので、行政の枠はありますが、その枠にとらわれ過ぎると前に進めません。目標の達成のためには柔軟な発想が求められる場面が数多くありました。一方で、民間の立場からはこの課題解決のために、是非ともこのような資源が必要であることをきちんと論理展開できることが求められます。私たちはソーシャルワーカーなので、目の前のことだけに終始せず、ソーシャルな視点を持ちつつ、先を見通したクリエイティブな発想とフットワー

クが求められています。

(3) 人材確保も含めた人材育成は急務の課題

横浜市の社会福祉職は20歳代から30歳代が半数以上をしめており、職場内でのOJTをどのように進めるかが大きな課題です。その解決策の一つとして、準備が必要なく、楽しい事例検討のツールの開発と普及に取り組みました。一方、民間の社会福祉現場では多くをしめる若い層とベテラン層をつなぐ中間層が少なくと聞きます。若い人たちが意欲を持って働き続けられるためには、適切な人材育成は急務の課題です。ただ、これを単独で行うことは難しい法人も多い中で、自立支援協議会を活用し、区単位で行う仕組みの検討も必要です。

人材育成の前に人材確保が横浜市の社会福祉職も急務の課題となっています。そのために、私もいろいろな伝手(つて)を用いて、社会福祉系大学でのリクルート活動を行いました。その中には大手の民間法人の方も懸命に活動している姿がありました。大学と連携して、優秀な人材を確保していくことは横浜市の社会

福祉現場には官民間問わずに求められていることです。4月以降はこの分野でも力を発揮したいと思います。

おわりに

横浜市役所において、社会福祉職として38年間働き続けることができたのは、多くの社会福祉職や職場の職員の支えのおかげです。そして、民間の社会福祉現場のみなさんにも大変お世話になりました。誌面を借りてという事になりますが、本当にありがとうございました。4月からは市内の民間の社会福祉現場で働きますので、これからもよろしくお願いします。



2021年3月11日、あなたはどう過ごしましたか

～東日本大震災から10年の節目に～

片柳光昭（みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター）

「10年目か。3月11日、来なければいいな」

面談のなかで、住民から語られた言葉だ。私は、震災当時のことを思い出すことが辛く、悲しいことから、そのように考えているのだろうと受け止めた。しかし、その住民は「そうじゃなくて…」と話を続けた。

「そうじゃなくて。10年、10年って大騒ぎして、実際に10年経ったら『もう10年経ったんだから』って見向きもしなくなるんでしょ、きっと」

冗談っぽく話していたが、強い怒りの感情が伝わった。その感情の理由はわからない。言葉の通り、例年以上に騒ぎ立てられていることかもしれない。あるいは、10年という節目が、都合よく解釈されることに対してなのかもしれない。しかし、心の奥底では【ちょっと待ってくれ、まだ10年しか過ぎてないんだよ。たった10年で、何か変わるとでも思っているの?】と叫んでいるようにも聞こえた。

10年は経過したが、東日本大震災は続いている。そのことは、被災地で過ごしていると痛感する。決して、過去の出来事でも、思い出す出来事でも、終わった出来事でもない。被災地では、東日本大震災とともに時間が過ぎ、住民は、一人ひとり東日本大震災とそれぞれの間合いで向き合いながら生きている。必死にバランスを取りながら心身の健康を保ち、生活を営んでいるように思えてならない。

3月11日を迎える前月、2月13日の深夜に福島県沖を震源地とするマグニチュード7.3の地震が発生した。福島県と宮城県では最大震度6強が観測された。また、3月20日の夕方には宮城県沖を震源地とするマグニチュード6.9の地震が発生し、宮城県では最大震度5強が観測され、津波注意報が発令された。幸いにも大きな被害は生じなかったのだが、これらの地震の後、住民からは「今回は、東日本大震災のような災害になるのではないかと思った」との声が多く聞かれた。

また、携帯のアラーム音やTVの臨時ニュースに触れることで、過呼吸やパニック発作が生じ、不安が極度に高まったことで、相談に繋がったケースもあった。そのほかにも、「自分は東日本大震災から元気になったと思っていた。しかし、今回の地震で、東日本大震災のことを思い出し、身体が震えた。自分は回復したと思っていたのに、そのような反応をするとは思っていなかった。それが一番ショックだった」と肩を落として相談に来た住民もいた。「被害がなくてよかった」では片付けられない様々な影響が、子どもから高齢者まで、広範囲に及んでいた。これも被災地で起きている現実の一つである。

この10年で、ハード面での復興は確実に進んだ。仮設住宅は解消され、復興公営住宅の完成や自宅再建は完了した。福島県、宮城県、および岩手県の沿岸部をつなぐ自動車専用道路の三陸自動車道は全区間が開通した。業務の担当地域の一つである気仙沼市に関して言えば、大島という離島と本土との間に橋が繋がった。津波被害が大きかった地域での防潮堤の整備も進んだ。しかし、これらによって東日本大震災で失われたものが取り戻せたわけではない。心の回復は、ハード面の復興と同じスピードで進んでいくものではなく、ましてや時間的な区切りで画一的に成されるものでもない。また、今回のような東日本大震災を思い出させるような出来事が起こることで、さらに回復のための時間を要することになるかもしれない。そこに10年という意味はないように思う。ただ、時間的に10年という年月が流れたということ、それだけである。

ところで、その2021年3月11日、みなさんはどう過ごされたでしょうか。

私は、気仙沼市内にある勤務先にいつも通りに出勤し、会議に出席し、面談を行い、14時46分、市内全域に鎮魂のためのサイレンが鳴り、職場のスタッフと

一緒に黙祷した。そして再び業務に戻り、いつも通りに一日を終えた。14時46分からの1分間を除けば、いつもと変わらない静かな一日だった。被災地では、屋内にいても、屋外にいても、14時46分、人々がその場で立ち止まり、黙祷する姿が至る所で見られる。それが、買い物中であっても、どこであっても。それは決して強制されるものではなく、それぞれの人が自主的にそうしているのであるが、だからこそ、その姿を見るとホッとする。TVで歌番組が特別に組まれ、何時間も次々とそれらしい歌が流れるよりも、はるかに心に響く。

3月11日に関連して、以下のニュースを知った。ある小学校の卒業式が挙行される3月11日に赤飯を出すことについて「配慮が足りない」との理由で、取りやめになったというものだ。学校関係者は検討を重ねて出した結論だと思うが、違和感を覚えた。誰への配

慮だろうか。被災地だろうか、あるいは被災した人々だろうか。そうだとすると、それを聞いた被災した人々の気持ちは救われたのだろうか。私は、その学校の卒業生を赤飯とともに盛大にお祝いしてあげて欲しかったと感じた。その上で、10年前、同じ卒業式の後に、生命を落とさざるをえなかった出来事について理解を深め、今、いろいろな困難を抱えながらも、生き続けていられることがいかに尊いことなのか、将来を描き歩むことがいかに奇跡に近いことなのか、生き続けられることへの感謝について教え、学びとともにその赤飯を味わってほしかった。

東日本大震災から10年が過ぎた。これからの10年、改めて東日本大震災をどう理解し、どう心に刻み、どう伝えていくのかが問われているのではないだろうか。

3.11 特集にあたって

私たちの仲間である片柳光昭氏が2012年4月より、みやぎ心のケアセンターで活動を始めた。その時から、情報誌「めんたるねっと」では、「被災地より」のコーナーを設け、被災地の今を発信している。編集長の森川と私は、12年4月、支援物資の仕分けのお手伝いに福島に行った。震災に伴う原発事故から1年たった福島の、放射線量の高さを実感した。2013年2月には片柳氏にお願いして、宮城県仙台市にてまだまだ復興途中の街を案内してもらった。当時、少し高くなったお寺の土地から見る景色は、なにもない景色だった。今も目に焼き付いている。14人の子どもが亡くなってしまった小学校では、手を合わせることにしかなかった。

そして10年がたった。当初、この特集の企画は地元の方の声を聞こうかと考えたが、前回の片柳氏の問いかけ、阪神淡路大震災の被災当事者からの20年経ってやっと、あの自分の出来事を人に話せるようになった、という声に考えさせられた。今回の特集は、東京・神奈川で活動する仲間から発信してもらった。仲間たちの声に耳を傾け、ともに考え続けたい。このコーナーは、これからも続けていくことになる。みんなでたくさん考えることができるように…

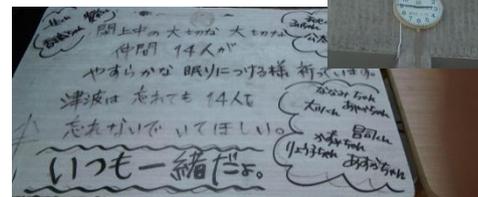
(YMSN 鈴木弘美)

4/21(土)現在
この場所の放射線量は
1.25 マイロシーベルト/毎時
(室内0.74)です。

2012. 4. 21 福島県花見山の
バスターミナルにて



2:46のままの学校の時計、
小学校の机に書かれた
友だちからのメッセージ



東日本大震災：福島支援の10年を振り返る

～「来ないでください」からはじまる心理支援～

岩倉拓（あざみ野心理オフィス）

何も変わっていないのに、決定的に何かが違う。それは10年前のあの感覚だ。空の抜けるような青さ、屋根に貼り付けられたブルーシート。2011年6月の福島県二本松市は青が眩しかった。そんな風に目を凝らしたのは放射線の不安からだった。しかし、放射線の気配は皆無で風景はやけに澄んでいた。何かおかしい。間違い探しをするように保健師さんの運転する助手席から町の風景を眺める。正解は、町に子どもの姿が見えず、どこの家にも洗濯物が一枚も干されていない、ということだった。

「放射線学習会」「ミリシーベルト」「ガイガーカウンター」。耳にしたこともなかった言葉が飛び交っていた。それは「3密」「ソーシャルディスタンス」「変異ウィルス」のように、突如新しい言葉が生活に入り込んだ今と共通する。そして“それ”は見えないのに、以前とは決定的に日常が変わってしまう、こともあの時と同じだ。暴力的に変化を余儀なくされ、日常が失われ、不連続な不安の日々に投げ出される。それはあの時の福島の体験とつながっている。

地震と津波だけでも十分過ぎた。その上で生じた「人災」は、複雑に絡まり合いながら、人と人の間に潜在して膿んでいく。その渦のなかで、10年経った今日も私は福島に通い続けている。

二本松市の放射線学習会の講師から始まり、母子支援グループ、保健師の紹介の縁で浜通りの檜葉町の住民への心理支援へ、と。何かできることはないか、と求められたニーズに応え続けた。振り返れば、全ては現場での人と人との関係性の連なりの中で生じていて、無我夢中な日々だった。はじめのうちはありがたがってもらっていたが、徐々にありがた迷惑な感覚が漂い始めたのも6年ほどが経ってからだったろうか？ そして、コロナ禍で二本松の全ての支援が中止

となった。

浜通りにおいても外部からの支援者は徐々に減り、現地のスタッフと私は取り残された。住民は、放射線や原発の被害そのものについてはあまり語らなくなった。一見、「普通の地域支援」になり、私は「なんのためにやっているのか？」を見失い、支援の帰りに違和感を覚えるようになっていった。何かが起こっているのだが、またそれが見えなくなってしまっていた。

そんな中で目を開かせてくれたのは、ベテランの保健師が相次いで去った後の現地の保健師さんとのやり取りだった。私と保健師は支援の方向を見失って、途方に暮れていた。保健師は、私が来る事が「もちろんありがたい事なのだが」と前置きし、「いろいろ準備が大変で」負担にもなっていることを打ち明けた。よく考えれば当たり前のことだ。私が面接を行うための場所を確保し、時間を調整し、事前の連絡を行う。そんな相手に「先生いつもありがとうございます」などと言わなければならない。今やそれだけではない。私は東京からのこのこやってきて、コロナウイルスを撒き散らす危険を持ち、あまつさえお金さえ受け取っている。このことは、2011年、福島の避難者が拒否されたり、素性を隠して避難しなければならなかったあの辛さを思い起こさせる。

この瞬間を機に、私は10年の支援を通して自分の中で「見えなく」なっていたものの正体がわかってきた。福島に通い続けているのは、私の罪悪感からであり、私のエゴだったのだ。それに振り回されて、疲弊する保健師は私に「被害」を受け、しかし、その思いをずっと私に語る事はできなかった。

私が発見したのは私の加害性であり、それが様々なところに宿っていることの気づきだった。福島が「未

来のエネルギー」として東京電力の原子力発電所を受け入れ、その結果大きな負債と被災を被ったこと。そして、たくさんの支援者が震災の支援と称して現れては去っていったこと。善意の顔を見せて、振り回して、消えていく。それは現在も「聖火リレー」や「復興五輪」という形で何度も繰り返されている。

この気づきは私にとって決定的なものだった。この視点で見ると、福島の住民の複雑なところをさらに身近に感じられるようになった。住民もこの言わば「加害性」と「被害性」の両面に巻き込まれながら、言葉が紡げなくなっていくのだ。10年の日々の生活の中で、補償の多寡が住民間にもあり、復興を示すために帰還が推奨され、雇用などによってさまざまな東京電力や原子力発電所との関係がある。福島の外部から働き手が浜通りにやってきて、それが元の住民と混在する。そして町に帰還せず、どこかで暮らしているたくさんの人々の存在を意識、無意識に感じる。その絡まり合った複雑な思いが事態を見えにくくする。傷つきや喪失は「しょうがないこと」と自らにすら隠されてしまう。クライアントやスタッフとの対話の端々に、割り切れない難しい問題が横たわっている事を感じ、私は現地で起こっていることに目が凝らせるようになってきた。10年を経て、今必要なのはこの根っこに届く支援だ。自らの加害性を見つめることは、住民が持っている複雑な「被害」と「加害」、あるいは「怒りや

憤り」と「罪悪感」が同居しているという複雑な福島の現実を炙り出す。

実際、復興が印象付けられているが、(いや、それ故に) 福島のさまざまな支援から手が引かれつつあるが、現地では原子炉の廃炉の見通しは立っていない。それが何十年続くのかの見当すらついてないのだ。そして増え続ける汚染水はすでに敷地の容量を超えつつある膨大な量となり、その海洋投棄の是非が議論されている。この汚染水も何十年もこのまま着実に発生し続ける。何も終わっていないのだ。福島の「東京」電力からは今も関東に向けて電力が供給され続け、住民は、そこで仕事を得たり、仕事をしている家族を持ちながら、複雑な現実の中で生活を営んでいる。福島にも、それぞれの個人にも積み重ねてきた歴史がある。ここの中も、住民の間でも引き裂かれるような矛盾を抱えていることは、たとえば「汚染水をどうするといいいのか」ということだけでも口籠もるような難しい問題となる。あまりにも当事者すぎるのだ。その取り扱い難さそのものを理解した向こう側に私たちが向き合わなければならない現実や本音がある。これが、10年目の福島であり、その複雑さから、私も、そして住民も自らの言葉を探し出さなければならない。私の支援は「来ないでください」と言われてから、やっとはじまったのだと思っている。

3.11 を振り返る あのと、私は／東京～青森

佐藤幸江 (YMSN 理事、臨床心理士)

あのと、私は、都心のビルの12階で打ち合わせ中だった。デスクの下に身をかがめながらこれまでに経験したことのない強い揺れに驚き、戸惑っているうちに、また強い揺れ。バタバタとパソコンのディスプレイが倒れる中、デスクの下に再びもぐりこんだが、揺れはおさまらず周囲の高層ビル群が大きく左右に揺れるのが見え、不安から泣き出す同僚もいた。私は

自分の人生の中で初めて「(ビルが潰れて) このまま死ぬのかもしれない」と感じ、家族のことを思い浮かべながら、ただただ祈ることしかできなかった。

その後の職場は騒然としながらどこか軽躁的だった。そのまま皆が仕事に戻り、(しかしヘルメットをかぶりながら) 通常業務を継続している様子は私には異様に感じられたが、誰も「怖い」「不安」などと口

にすることはなかった。個々人の気持ちはどこか遠くへ押しやられているようだった。次第に被害の状況がインターネットなどを通じてわかってきたが、津波の映像を見ても最初は何が起きているのかよくわからず、現実味がないままで、最寄りの駅周辺は帰宅を急ぐ人でパニック状態だった。夜の7時過ぎ、私は歩いて帰宅することに決め、ペットボトルの水とありあわせのお菓子を持ち、なんとかつながった夫の携帯電話と連絡をとりながら、ビルの谷間の人込みの中を不安と緊張を抱えながら歩いた。その後、奇跡的に途中まで迎えに来た夫の車を見つけて乗り込んだものの、激しい渋滞に巻き込まれ、帰宅したのは翌日の午前2時過ぎ。その後も余震が続き、朝までほとんど眠れず「これからずっと余震やさらに大きな地震におびえる日々になるのだろうか、日常は戻らないのだろうか・・・」と絶望的な気持ちになったのだった。

私の実家は青森県八戸市である。当時ほとんど報道されなかったがあの日、太平洋沿岸の八戸市も5-6メートルの津波に襲われ、漁港や市場の被害は甚大だった。両親の様子心配だったが停電で電話もつながらず（両親は携帯電話を持っていなかった）、情報も少なく、停電が解消されるまでの3日間はとても不安な思いで過ごした。やっと連絡がとれて話を聞いたところ、海からかなり離れた実家にも津波は到達し、床下浸水となり、近くの学校に避難したものの、津波のあとの泥の中、一步步くにも大変だった、と言う。

その夏、私は、帰省した。海岸沿いを車で走ると故郷の景色が一変していたことに衝撃を受けた。潮をかぶって真っ赤に枯れてしまった松の並木、津波にかきまぜられて真っ黒になった「白浜（しらはま）」、ウミネコの巣がすべて流された蕪島（かぶしま=島自体がウミネコの繁殖地として天然記念物になっている）、ぶつかり合って炎上し真っ黒になった漁船、その焦げたにおい、紙のようにめくれ上がった市場のシャッター群など……。なぜ？ どうして？ と悔しさと悲しさが次々にあふれたのを今もありありと思い出す。あのかのときの衝撃は忘れられない。

その後、私は、東京に戻ればそんな話をする人もおらず、まるでなかったことのようにであることへの違和感や怒り、痛みを抱えながら過ごしていた。そういった現実と自身の気持ちとの間で引き裂かれそうだった。そんな中、たまたま集まった勉強会の仲間と「あのとき」の体験を語り合えたことがとても助けになり、ホッとしたことをよく覚えている。そして数年後には福島への支援チームにも参加した。そこに至るには出会いと準備のための時間が必要だった。そしてそのチームに参加することで、地震、津波だけでなく、原発の問題も身近に感じ、考えることができるようになった。

この原稿を引き受けたものの、書き始めてみると語りたいたいと思いと、思い出すことのつらさから語れない思いで揺れ動き、途中で筆が進まなくなってしまった（そして締め切りを延ばしてもらった……）。自分の体験を語るのには非常にエネルギーが要るし、しんどさもある。それでも私の背中を押してくれたのは、自分の体験や気持ちを語ってよいのだ、というこれまでの「グループ」の体験があったからかもしれない。勉強会の仲間とお互いに語り、聞き合った時間。支援チームの中で、また訪問先で出会った方々と話し合い、ともに過ごした多くの時間。そして個人的に参加したグループなどで、多くの人の体験を聞き、私自身も気持ちを受け止めてもらい、グループに支えられることを、身をもって体験したことは個人としての私の支えにもなっているし、「一人ひとりに個別の体験があり、感じ方がある、違って当たり前」と思いながら耳を傾け、語られない思いにも目を向ける、支援者としての私の支えにもなっている。

そして今、私たちは、COVID-19という「災害」の中にいる。「我々は災害と災害の間に生きている」と言った人もいた。これまでであった日常が失われた状況が続く中、震災の体験と重ね合わせ、生かせることもあるように感じる。どれほどに圧倒的な事態であっても、心にとどめ、考え続けること。それが今もこれからも私にできることだと思っている。

2021年3月11日に思うこと

～自然の怖さ、そしてそれぞれの命を守るために～

戸高洋充(社会福祉法人藤沢ひまわりグループホーム管理者)

NPO 法人神奈川県精神障害者地域生活支援団体連合会理事長

NPO 法人全国精神障害者地域生活支援協議会代表

2011年3月11日午後2時46分、私は、藤沢にある現場のホームで、その日に入居する方の引っ越しを手伝っていました。揺れを感じて、徐々に揺れだし、立っているのが怖くなって、新しく入居する人が、窓越しに荷物を業者から受け渡しをしている時で、作業を中止して、揺れの収まるのを待つように声かけました。すぐテレビを付けたら、震源地が東北で、藤沢が震度5強で、かなり大きな地震であることがわかってきて、これ以上大きな揺れが来るのではないかと不安になり、テレビから流れる映像を見ていました。その後、津波の映像が流れてくると、この地震の大きさに、目を覆うような光景を見て、現地の人たちの大変さと憤りを感じていました。被災地の人たちは、この映像が届いていなかったと言われていて、災害時の情報収集の難しさを改めて考えさせられたと思います。

この地震で、もう一つの悲劇は、福島第一原子力発電所でメルトダウンが起きたこと。放射能による更なる被害が広がり、安全神話が唱えられていた我が国の原子力発電に大きな衝撃と警告を突き付けました。今の科学の英知を持ってしても未だ、福島第一原発を制御出来ない中で、新たな原子力発電所を作ろうとしており、日本のエネルギー政策の検証は進んでおらず、我々も電氣化された当たり前にある生活の中で、生活の見直しもしないまま時を過ごしています。

昨年12月に発表されたこの東日本大震災の被害は、死者数15,899人、関連死者数3,767人、行方不明者2,527人、避難者数41,781人、関東大地震に次ぐ被害者数と言われています。10年経っても、避難者数の多さは、福島原発の影響もあり、10年経っても自宅に入れない人が沢山おられることも含め、復興という言葉が空々しくなります。

私の所属する、あみ(全国精神障害者地域生活支援協議会)は、東北3県の会員事業所の現地調査に、役員が2011年5月に被災地を訪れ、私も仙台市と亶理町に行きました。震災2カ月後でしたが、津波の現場に立った時、映像ではわからない匂いとその被害の大きさに、圧倒され、その時間この場に居たらと思うと足がすくむ思いでした。この現状の中から、家族の安否、この先の生活再建、気が重くなる課題を、現地の方たちは、今日まで踏ん張ってこられたのだと思います。半年後に、同じ事業所に訪問して聞いた話ですが、地震の起きた時間直後に帰宅された利用者が、津波で亡くなられ、そのことについて裁判になっているとのことでした。災害時の事業所の対応が問われていることを聞いて、身の引き締まる思いでした。

この震災で、災害時の対応をどうするか、様々な取り組みをしてきましたが、最近「想定外」という言葉で片付けられているようですが、日ごろ起きる災害について、その都度様々な事態を想定した準備や訓練をすることが、それぞれの命を守ることだと思います。時間が経つことで、記憶は薄れていきますが、3月11日は、自然の怖さを改めて考える日として行きたいと思います。

私事ですが、2016年4月14日、私の故郷の熊本で地震があり、山間にある実家は大岩が崩れて道を塞ぎ、1週間孤立していました。当たり前に通っていた、阿蘇の大橋も倒壊して、先日、4年半ぶりにその橋が掛け直されたと報道がありました。今はコロナ禍の中で帰れていませんが、久しぶりに迂回しないで大橋を通って帰れそうです。でも、まだ、多くの方が避難生活を余儀なくされています。

ボランティア活動を重ねて

～ 願いや希望に近づく「今」へ ～

嶋瀬真理子(YMSN会員)

2011年3月11日、私にとっての一番の出来事は、自分が体験した大きな揺れでも、真っ暗で何の音も聞こえない不気味な静けさの帰路でもなく、夜10時近くにやっと家の電気がつき、テレビが映し出した津波の映像でした。あの津波。高台から見える街を飲み込んでいく津波……。思いもよらないその映像に言葉を失いました。現実には起こったことなのか、しばらく受け入れられませんでした。

5月下旬に、初めて地震、津波の被害にあった宮城県七ヶ浜町に向かいました。その間、連日のテレビ・新聞報道で被害の様子を見る度に、日々不自由なく過ごしている自分とのギャップに苦しさを感じていました。何かしなくちゃいけない！ 動かないと。じっとしてられなくなり旅行会社が企画したボランティアツアーに参加しました。バスからその地に降り目にした光景は、今でも鮮明に覚えています。忘れられません。津波に襲われた地域は辺り一面、本当に何も無い……。私は、ただただ呆然と立ちすくんでいました。土と砂と海水が合わさった匂いが海からの風に運ばれ、周囲に漂っていました。数カ月前まで、当たり前のように家、公園、店、木々等があり、たくさんの方が生活していたはずなのに、その痕跡もない。本当に何もなかったのです。灰色の砂地が見渡す限りどこまでも続いていました。津波の破壊力、その圧倒的な力を見せつけられ怖くなりました。想像をはるかに超える現実を前にして改めて、この被害の大きさ、深さを感じました。

被災された方々は、突然に今までの当たり前の暮らしが一変してしまい、苦境の中、避難所で生活していました。その様子を近くで見ていることが辛く苦しかったです。炊き出しで料理を作り、バス内でカラオケ喫茶を開き、避難所にいる方々に、いつもの毎日とは違う「ほっとした」「気持ちが楽になる」そんな時間を少しでも作ろうと努めました。温かい食事に「嬉しいわぁ」「久しぶりに歌を歌った。やっぱり楽しいね」

の言葉。固い表情から段々と口元がほころび、笑顔が見られると、それだけで私自身の気持ちが楽になっていきました。「遠い所からありがとう」と言われるたびに、大した力にもなれず、出来ることも少なく、「ありがとう」の言葉に申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。ボランティアとして現地のコミュニティに入って行くのもそれを受け入れる側もお互いに緊張感があり、硬くなってしまおうのですが、同じ場所にしばらく一緒にいると自然と会話が生まれてきたり、視線が合ったりして、ぎこちないながらも、なんとなく馴染んでいくのでした。ボランティア活動をしてみて、身体は疲れましたが、活動前にあった重く苦しい感情が少しずつ解かれ気持ちが軽くなっていきました。その繰り返しで、また次のボランティア活動へと導かれ、私はその後も度々被災地東北に向かったのでした。

時間の経過と共に、現地で出会う方々の住まいや生活が落ち着いてきて、「これから」のことが語られたり、楽しみや興味関心事が生活の中に含まれていったりする様子を見て、素直に嬉しい気持ちになったことを覚えています。とてもつらい経験をして傷ついて、様々な葛藤や困難に直面しながらも、人は希望を見つける「カギ」や希望の「源」を求め、希望の実現を将来に期待し、信じながら進んでいこうとする。そんな姿がそこにはありました。人を弱いけど、やっぱり強いのだ！とその時強く思いました。

そして10年が経ちました。津波にあった場所も今はすっかり整備され、震災前とは姿を変えて新たな街になっています。あの日から積み重ねた日々が今につながり、そしてこれからを作っていくのだと思います。地震・津波の被害に遭ったみなさんが、ご自身の願う暮らしに、抱いた希望に少しでも近づいている「今」になっていませんか？ なってほしいです！ そして「これから」になっていくことを切に願っています。

カフェ

駄菓子屋カフェ「Irodori」を3月9日オープンしました！

カフェを近隣の方にも周知して頂きたいと思い、3月3～5日プレオープンとして、無料でコーヒーを飲んで頂くイベントも行いました。近隣の方、いつも駄菓子を買いに来てくれる子供のご家族、子供たちからチラシをもらったという近隣のご夫婦、パン販売時からカフェのオープンを心待ちにしてくれた赤ちゃん連れのお母さんなども来てくれました。駄菓子屋も子供たちの口コミで最近は多くの子が買いに来てくれます。カフェも少しずつ地域に広がって、ふらっと立ち寄って頂けるように工夫していきたいと思っています。

メニューはコーヒー、紅茶、トーストと少ないですが、今後はクッキーやパウンドケーキ、ジュースなど計画中です！庭には、メジロやシジュウカラなどの鳥たちが毎日来ています。運が良ければリスも見られるかもしれません！是非、1度訪ねて来て下さい。お待ちしております。（YMSN 吉成広美）



駄菓子屋

最近、小学生のお客さんがとても増えました。オープンの頃に来てくれていた小学生の男の子や女の子が今度はお友だちを連れてきてくれて、とてもにぎやかな時があります。

先日は、公園で遊んでいた小学生から駄菓子屋があると聞いて来てくれた、お母さんと年少さんのお客さんがいました。お店に来てくれた小学生のお客さんが駄菓子屋イロドリのことを周りの人へ教えてくれているようで、だんだんと地域に駄菓子屋イロドリが根付いてきているのかなと思いました。

駄菓子を買ってくれた小学生たちは、手作りのウッドデッキで仲良くならんで楽しそうに駄菓子を食べてくれています。

リラックスできるのか、ウッドデッキに横になって休んでいる子もいます。

そして、プレジョブスクールの実習生や、高校生の実習生が駄菓子屋の接客を体験してくれています。実習生は初め、小学生の元気さに圧倒されることもあると言っている人もいましたが、元気にお客さんに声かけ出来たと達成感を感じてくれたり、小学生のお客さんが楽しそうに駄菓子屋を買ってくれるのがうれしいと言って、接客を頑張ってくれています。

よく駄菓子を買いに来てくれる小学生たちに流行っているものを聞いたり、学校であったことを聞かせてもらったりしています。駄菓子屋イロドリがだんだんと地域の子供たちの居場所になってきているのがうれしいです。（YMSN 原悦子）



ジョブコーチ

コロナの影響と季節の変わり目が重なり、体調を崩している方が多く、再支援になった方が今年に入ってから4名。数カ月の間にこんなに多くの方の再支援は初めてで、やはりコロナの影響は大きいと改めて感じています。働き始めるにあたりジョブコーチ支援に入ったKさんは、今年で7年目。支援が終わっても苦手な時期には声をかけに職場訪問していましたが、再支援までにはならず働くことができていました。しかしコロナの影響で客足が減り、仕事も減ってしまったことで、自分は職場で必要とされていないと思い込み、気持ちが沈んでいました。そこに店長の異動が重なったことで辞めたくなくなってしまい、職場からの相談もあり再支援になりました。同じようにコロナ禍で出勤日数や勤務時間、仕事内容の変更、自宅待機になるなど変化に対応出来ずに体調を崩されている方が多くいます。緊急事態宣言も先日解除され、通常勤務に戻ってきていますが、多くの方が通常勤務に戻していく状況に戸惑っています。以前の生活リズムに戻していくところから声かけをしています。落ち着いて仕事に取り組めるようになるまでもう少し時間がかかりそうです。梅雨時期や夏場の、次の季節の変わり目までには体調を整え、落ち着いて勤務出来るように支援をしていきたいと思っています。

(YMSN 吉成広美)

3月、2年生の3名が修了式を迎えました。1年前、進路について相談を始めたころは、まだ次に進む自信がなかった彼ら。それぞれ積極的に見学・体験を重ねて、専門学校への進学、就労継続支援B型事業所での就労、と全員進路を決めることができました。修了式でのコメントから自信をつけたことがわかります。プレジョブで週5日通所のリズムを継続できていること、自分に合った仕事を選択できたこと、自分から人に話しかけられるようになったこと、など。スタッフの視点からも、1年生との関わりの中でリーダーシップや他人の意見を尊重したコミュニケーションをとる様子が見受けられ、成長を感じました。さて4月には、5名の1年生が2年生に進級します。1年後にはこんな風になりたいと目標を持ち、その為の活動場所としてプレジョブを選んでくれたこと、大変うれしく思います。

プレジョブ

(YMSN 山口奈保)



1年生と行った三浦海岸散策

Irodori

最近のイロドリは3月30日、横須賀市の観音崎公園にレクリエーションに行きました。

雨も降らず、暑いぐらいの1日で桜がきれいに咲いていました。メンバーは最近登録してくれた中学生や高校生、春から高校に入学する男の子や中学3年生になる女の子、OBの先輩たちです。赤ちゃんを連れてきてくれたスタッフやその家族も一緒に散策を楽しんだので

とてもにぎやかになりました。海岸沿いを歩き始め、緑豊かな階段や坂道を登り、高台からも海を眺めました。歩きながら、道に咲いているお花や桜を撮るメンバーもいて、とても楽しく散策をしました。お昼はチューリップがきれいに咲いている広場で、みんなでお弁当を広げて食べました。自分で



手作りしたキャラ弁を持ってきている子もいて、みんなのお弁当、それぞれ美味しそうでした。そして青空の下、みんなで食べるお弁当はとても美味しかったです。

お昼の後は、メンバーのみんな、それぞれ、赤ちゃんを抱っこさせてもらい、記念撮影したり、公園のローラーコースターやボルダリングのような遊具で遊んだり、広場でかけっこしたりして楽しみました。あっという間に時間は過ぎて、楽しいレクリエーションの1日が終わりました。

今日来て楽しかったと言ってくれたメンバーも多く、充実した1日でした。新型コロナでまだまだ、大変な日々ですが、感染対策をしながら、またレクリエーションにみんなで行きたいと思いました。

(YMSN 原悦子)

事務局より

寄付を頂いた方

吉成孝元、舩松克代（以上、敬称略）

ありがとうございました。

編集担当より

今年度の情報誌から、会員、および購読していただいている皆様に小文を寄せていただきたいと思います。テーマは、「本」です。自分が最近読んで人に紹介したいもの、また、今まで読んで印象に残ったもの、どちらでもよいので是非寄稿をお願いします。500字くらいをお願いします。

定例研修会

- ・精神保健福祉研修会
 - ・日程 毎月 第2金曜日 (全10回)
 - ・時間 pm. 7:00~8:30 (8月はお休み)
 - ・場所 ウィリング横浜研修室 (上大岡駅 徒歩2分)
 - ・内容 ひきこもり(詳細はHPで)
 - ・ホームページをご覧ください <http://forest-1.com/ymsn/>

当事者のためのグループ活動

- ・就労フォローアップミーティング
 - ・年1回、OB会の開催
- ・就労者SST
 - ・日程 毎月 第1土曜日 時間 pm. 1:00~2:30
 - ・場所 YMSN研修室
- ・当事者グループ活動

YMSN総会のご案内

- ・日程 5月30日(日) 10時~10時40分
- ・会場 オンライン総会
- ・総会后研修 10時50分~12時10分
 - ・内容 子ども若者支援から考える地域でできる予防の取り組み
 - ・講師 舩松克代 (YMSN副理事長、東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授)

正会員：5,000円(個人) 賛助会員：12,000円(団体)
(正会員・賛助会員にはYMSN情報誌を無料配付)

振込先：郵便振替口座 00250-6-71607
横浜メンタルサービスネットワーク

会費を銀行・コンビニATMやネットから振り込む場合の入力方法をご案内します。

振り込み料は432円かかりますが、郵便局に行かなくても良いので楽は楽です。

(金融機関名) ゆうちょ銀行 (店名) ○ニ九
(種別) 当座 (口座番号) 71607
(名義) ヨコハマメンタルサービスネットワーク

季刊 YMSN情報誌 Vol. 17 No. 4
YMSN 第68号 2021年4月10日発行

年間購読料1,000円(年4回発行) 1冊頒価300円

発行：NPO法人 横浜メンタルサービスネットワーク
理事長 鈴木弘美 編集代表 森川充子
〒233-0002 横浜市港南区上大岡西 1-12-3-204
TEL 045-841-2179
FAX 045-841-2189
<http://forest-1.com/ymsn/>
e-mail : ymsn@forest-1.com