

# ぱる通信

# 5

No. 165

岡山県心のケアチーム

『雪風』の取り組み

ゆきかぜ

特集

名物  
豆腐ハンバーガー

牛焼

名古屋名物  
手羽先唐揚げ

岡山県心のケアチーム

『雪風』の取り組み

ゆきかぜ

特集

名物  
豆腐ハンバーガー

牛焼

名古屋名物  
手羽先唐揚げ

写真:『百間川ふれあいフェスティバル』にて





## 太

平洋戦争で唯一終戦まで生き残った奇跡の駆逐艦（くちくかん）「雪風」

をチーム名に、岡山県精神科医療センター職員八名（精神科医師一名、児童精神科医師一名、看護師二名、精神保健福祉士一名、作業療法士一名、事務職員二名）が第一陣として、二トントラックと十人乗りワゴンにて燃料・食料・テントなど自給自足体制で現地に出発。宮城県登米市登米中学校の保健室を活動拠点に、登米市内の避難所を巡回し、診察・処方を行った。

その後、より甚大被害地である南三陸町へ移動を指示され、南三陸町災害対策本部にて地元保健師と協議。約五〇箇所の避難所の巡回精神科診療及び必要時の夜間往診と自宅訪問を業務とした。第一陣から第六陣まで合計一八五名の診察を行っている（登米市十八名 南三陸町一六七名）。

「南三陸町は、津波が沿岸部から三キロ程度まで押し寄せており、川が氾濫したのでなく、全てが海になってしまった。」（地元保健師）

二〇一一年三月十一日、未曾有の大地震・大津波に見舞われた東日本。日本全国から各県を代表した支援チームが現地に入り、地元住民と協力しながら、復興に向け力を尽くしている。  
宮城県から精神科医療チームの派遣要請を受け結成された、岡山県心のケアチーム『雪風』。三月十六日に出発した第一陣を皮切りに、現在第六陣目の支援チームが派遣されている。  
今回、チーム『雪風』より、精神科医療センター 医療部長 来住 由樹先生・精神保健福祉士 竹内 明德氏・作業療法士 村尾 利之氏から話を伺った。

## 「津

波で屋上まで覆われた戸倉小学校。覆われる直前に教師が声を掛け、避難した

下ろし、裏山に駆け上がった。間一髪だった。その夜、子供達50人余は雪山で過ごした。そして、雪の真つ暗な山の中で、6年生が卒業式





## 南

三陸町の人口は一万七千人程度。内避難者は約九千七百人である。志津

川・戸倉・入谷・荒砥・歌津の五地区から成り、津波は入谷地区を除いて全ての地区に被災を



登米中学校保健室にて

で歌う筈だった「旅立ちの日に…」(作詞・作曲、川嶋あい)を歌った。翌日、戸倉出身で県庁に出身していた町職員が気仙沼線の線路を歩いて戸倉に入ると、町は流され、小学校の窓は割れていた。ダメかと思った。しかし子供達は裏山にいた。見ると、子供達の顔はみな能面だった。瓦礫の中を道路<sup>がれき</sup>まで歩き、マイクローバスを手配して登米中学校まで避難した。ライフライン遮断の為、家族は情報を得られず、再会に数日を要し、毎夜、余震毎に子供の泣き叫ぶ声が聞こえていた。」(被災者の声)

## 医



保健センター：保健師は精神科のない町で、服薬管理も行っていた。記録は全て流された。

療機関は、基幹病院である公立志津川病院が被災し、建物が再使用不能で、機能不能な状態となっていた。また、五つあつた内科等クリニックも被災により機能不能であつた。そもそも南三陸町に、精神科医療機関はなく、患者は気仙沼市、石巻市、仙台市などに受診していたが、現在は交通路が遮断され、通院出来ないという事態が起こっていた。

もたらしていた。ライフラインは、水道管の破損、電柱や変電気の破損により、当面復旧の見込みはなく、道路はあちこちで寸断されており、自衛隊により補修が行われていた。町庁舎・防災センター・保健センター・合同庁舎等全ての行政機関が津波で流されており、住民票を含む情報もない状況であつた。

## 精

精神医療・メンタルヘルスにかかわる情報は、全て町保健師が統括しており、災害対策本部のある南三陸町総合体育館(アリーナ)に情報が集中。災害対策本部では、保健師を中心に健康管理がなされており、その一環としてメンタルヘルス・精神科医療を組み立てることが可能となった。「雪風」の現地基地は志津川中学校(避難所)の教室となった。



南三陸町総合体育館  
(アリーナ)



医療班本部

「子供は志津川小学校に、自分は勤務先に、妻は自宅にいた。誰もが逃げた。でも誰が何処に居るのか分からない。津波の後は沼地の為、高台から降りる事が出来ず、けもの道を経て子供に会えるまで3日を要した。」(被災者の声)

## 日中の精神科診察・メンタルヘルス活動

医師・看護師（コメディカル）の二名ないし三名でチームを構成し、避難所の巡回診察を行う。あらかじめ巡回する避難所に診察日と診察時間をアナウンスしておき、出来る限り診察漏れが出ないよう配慮。入院搬送や夜間診察等の緊急対応も町保健師と協議して行う。

薬の処方日数は基本的には、その避難所への次の巡回診察日までとし、処方が途切れない事を心がけている。曜日毎に巡回方面が決まっている為、病状不安定な時は七日とし、病状が安定し、継続処方です十分である時には、十四日処方とする。足りなくなる事が予測される薬剤は、必ず岡山本部に連絡し、薬の補充はチームの交代時に行っている。



現地基地：志津川中学校

ある男性に、てんかんの薬を巡回診療で届ける事が出来た時、彼は「ようやく動ける」とほっとした表情を見せた。

## 現在の状況と今後の課題について

現在、南三陸町では、交通手段が増え、住民が自分で動けるようになってきている。一般医療については、仮設診療所ができ、五月中旬までに災害診療所をクローズする。精神科医療については、近隣の病院が通院バスを出してくれるなど、通院が可能となっている。行政機関・保健機関も本来業務が回復。「雪風」の「緊急災害医療支援」は五月で終結となる。

## 生

き死には、ちよつとした事が左右している。そのちよつとした事がとても悲

しく、被災者の心の傷として深く残っている。心の傷に蓋をして頑張っている被災者がたくさんいる。「助けられなかった」という自責の念を抱く自衛隊員・消防隊員も少なくない。また、震災から一カ月が過ぎ、避難生活が長引く中で、身体的限界から高齢者を中心にストレスを訴える人が増加。現実との直面が進み、被災者の中に心的外傷後ストレス障害（PTSD）の訴えが増える事も予想される。職員の疲弊・燃え尽き、退職転居に伴う環境変化への不応等、継続的な心のケアが課題となっている。今

後は、「保健バックアップ支援」に切り替え、精神科医師他、要請される体制で、まずできることから今後の体制作りの支援を行っていく方針だ。

精神科医師を中心に、看護師他コメディカルスタッフが一丸となって、被災地支援に取り組む姿に勇気をもらいました。想像を絶する過酷な現状と被災者の方の悲しみを思うと心が痛くなります。悪条件の避難所生活の中、被災者に寄り添い、必要な支援は何か模索し、復興に向けて力を尽くされたチーム「雪風」の皆さんに岡山県民の一人として感謝の意を伝えたいと思います。ありがとうございました。（小林）



岡山県心のケアチーム「雪風」と町の保健師



## 被災地復興に向けてのメッセージ

家族と共に頑張ろう！

終わりはないので最後まであきらめずに！！

元気を出して。応援しています。

(アップル)

同じように病気で苦しんでいる人が

災害で調子をくずしたり、薬が飲めなかったりするのは心が痛みます。皆さんに笑顔が戻りますように。(ぶっちー)



この度の「東日本大震災」において、被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げますと共に、犠牲になられた方々のご遺族の皆さまに対し、深くお悔やみを申し上げます。また、被災地における、一日も早い復興と、皆さまのご無事を心より祈念致します。



社会福祉法人 あすなろ福祉会

あの日から NHK でずっと状況を見守っていました。岡山はまるで別世界のようによろこびですが、他人事には思えません。できることから長く“応援”していきます。(あーるけん)

今は苦しいけど、明るい明日はきっと来る。

復興に向けて大変ですが、頑張ってください。  
遠くから応援しています。(Y. T)

ばる通信 4 月号で読者の皆様に向け、「東日本大震災」被災者への義援金受付を行いました。また、(社福) あすなろ福祉会の各事業所でも募金箱を設置し、義援金の呼びかけを行いました。呼びかけから 1 ヶ月が経ち、集まった義援金の額は、

総額 **167,235 円** となりました。

ご協力頂いた皆様に感謝の意を申し上げます。

(社福)あすなろ福祉会

多機能型事業所あすなろ リサイクル石けんセンター メンバー・スタッフ

ばるスペース MOMO

メンバー・スタッフ・お客様

地域活動支援センター ばる・おかやま

メンバー・スタッフ

あすなろ家族の会 漆原 利夫 様 他ご家族の皆様

### 東日本大震災 義援金受付

社会福祉法人 あすなろ福祉会では「東北・関東大震災」の被災者への義援金を引き続き受付けていきます。「東北・関東大震災義援金」と明記し、郵便振替、現金書留で送金して頂くか、直接持参して下さい。手数料などについては、各自でご負担をお願い致します。金額と氏名(団体名)を「ばる通信」に掲載させて頂きましますので、匿名希望の方は通信欄などに「匿名希望」と明記して下さい。尚、物資の受付は致しません。ご協力、よろしくお願い致します。

受付先：〒703-8256 岡山市中区浜475-5 社会福祉法人 あすなろ福祉会

電話番号：086 (273) 9692

郵便振替番号：01200-2-2458 リサイクルせっけんセンターあすなろ

# よつばのクローバー だより No.16

【活動報告】 3月21日～4月20日

■活動日:20日(金は半日) ■電話相談:104件  
■家事・同行援助:4件 ■弁当配達:16回

【相談電話受付時間】 ☎(086)271-5689

■火～木曜日:10時～17時、金～土曜日:10時～13時



## 第二十一回 つどいを開催



### テーマ「恋愛と結婚について」

- ◆ 好きな人と一緒にいられる。そんな幸せがほしい。
- ◆ 結婚すると、自分の時間をとられてしまうので、しない方が良いと思っている。恋愛は良いが…。
- ◆ 結婚したら、経済的な事を考えないといけないので、大変だと思う。
- ◆ 以前結婚を考えた人がいるが親の反対に遭い、別れた事がある。親は、ずっと家に居て欲しいと思っている。
- ◆ 好きな人がいるが、時々会う程度で満足している。
- ◆ 結婚や恋愛については、今の自分には余力がないので、考えた事がない。今は、仕事をしっかりこなし、病気を克服する事を考えていきたい。その上で、一緒に歩めるパートナーがいいたら良い。
- ◆ 恋愛は、得るものが大きいけど、その逆もある。
- ◆ 世間では、障がい者に対して、「結婚は良くない」と思われていると思う。
- ◆ 恋愛する事は、自分を知れたり、他人と深く関わったり、貴重な事だと思う。
- ◆ 結婚は、タイミングもあるし、当人同士の問題ではなく、家族も関わってくるので、もう少し、自分を磨いて考えたい。



## ぱるるの「広場」

### 古楽日和

藤井 健喜

去る2月に、米国のアップル社がノートパソコン「マックブック・プロ」シリーズの新型モデルを発売した。開発コード名「サンデー・ブリッジ」と呼ばれる米国インテル社製の新しいCPUを搭載している。いわば春の新型モデルだ。パソコンという商品は、ライフサイクルが短くて、通常半年から1年ほどで新しいモデルが登場する。自動車と同じくらいのサイクルだ。パソコンに限らず、こういったデジタル商品は、技術革新が著しいため、新しい技術もすぐに陳腐化する。そのため、必然的に製品サイクルも短くなってしまう。今回のマックブック・プロも、前モデルの発売から10か月ほどしか経っていない。

また、日本ではこのモデルよりも前、去年の10月に出たマックブック・エアというノートパソコンにも注目が集まっていた。13インチ液晶と11インチ液晶の2つのタイプの製品があったが、特に11インチ液晶の製品に話題は集中した。この製品の重量は約1キロ。このタイプのパソコンを、特に「サブノート」と呼ぶことがある。サブノートとは文字通り「サブとして」使うノートパソコンのことだ。つまりメインのパソコンをすでに持っている人が、サブのパソコンとして利用することを想定している。

### 投稿コーナー



「島人 しまんちゅう」  
あーる・けえ作



坂本友加 作

(次回に続く)

# INFORMATION

## 5月活動予定

1	日	
2	月	
3	火	ばる休み
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	お抹茶 14:00～
8	日	
9	月	
10	火	クローバーしゃべり場 13:30～
11	水	つどい 13:30～
12	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ばる)
13	金	
14	土	ギターサークル 10:30～ パソコン教室 11:00～ 「自分の元気ノートを作ろう！」 14:00～
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	フレンズ杯卓球大会 パソコン教室 14:00～
19	木	もも太郎杯リーグ戦
20	金	市役所販売 (23日・24日)
21	土	つどい 13:30～
22	日	あすなろ福祉会理事会
23	月	
24	火	ばるっこたいむ 13:30～
25	水	
26	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ばる)
27	金	
28	土	ギターサークル 10:30～ パソコン教室 11:00～ 「自分の元気ノートを作ろう！」 14:00～
29	日	
30	月	
31	火	クローバーミーティング 13:30～

## イベント案内

### 18日(水) 第7回フレンズ杯卓球大会

卓球自慢が集い、熱い戦いが繰り広げられます。  
所属機関を越え、楽しく交流できます。  
運動不足の方もぜひご参加下さい(^-^)

時 間	13:15～16:00
場 所	万成病院体育館 M ホール
問合わせ	万成病院リハビリテーション科 086-252-2261 (奈須・赤澤)

### 11日(水)・21日(土) つどい

11日のテーマは、「**今だから言える過去のこと&未来の自分・社会について語ろう!**」です。  
「言いっ放し・聞きっ放し」が原則。大いに語り、楽しい一時を過ごしませんか?

時 間	13:30～15:00
場 所	ばる・おかやま1階交流室
参加費	無料
問合わせ	086-271-5689 (クローバー)

### 20日(金)・23日(月)・24日(火) 第11回岡山市小規模作業所作品展示会

岡山市内の事業所で作られた作品が展示販売されます。  
リサイクル石けんセンターの石けんや陶芸、MOMOのクッキーも販売しますよ♪

時 間	9:30～16:00
場 所	岡山市役所1階市民ホール

- ◆陶芸教室 (場所: 石けんセンター)
- ◆ソフトボール (場所: 百間川グラウンド)
- ◆パソコン教室 (場所: ばる・おかやま)
- ◆お抹茶教室 (場所: ばる・おかやま)
- ◆ギターサークル (場所: 石けんセンター)

- 毎週火曜日 13:00
- 毎週火曜日 15:30
- 14日・28日(土曜日) 11:00
- 18日(水曜日) 14:00
- 7日(土曜日) 14:00
- 第2・4土曜日 10:30



## 今月のきらり\*

# 私、結婚しました！ 希望を持っていれば夢は実現する！

### ピアサポーター

さんぼう みか  
**三宝 美香 さん**

4月13日に入籍された新婦の  
三宝美香（ピアサポーター）  
さんと、新郎の西方勝さん。  
撮ったばかりの記念写真を提  
供してくれました。



彼との出会いは3年前。友達の紹介だった。付き合い始めたのは去年の8月。秋ぐらいには結婚を意識するようになった。もともと結婚願望があったので「結婚したいなあ」とつぶやいていたら、彼から真剣な顔で「結婚するか」と言われた。プロポーズだった。

結婚するまで大変だった事は、彼の父親にずっと反対されていたこと。

薬を飲んでいる事もあり、「子供は産まない」という私達の考えをすぐには理解してもらえなかった。会ってもらう事もできず、私の親が彼の家に行って話をしようかという時に、彼の親が来てくれ、初めて話をする事ができ、とても嬉しかった。この頃から自分達の事を認めてくれるようになったと思う。

二人とも病気があるので、年金とお給料（夫はA型事業所に通っている）で生活していかなくてはならず、生活費のことを考え、県営住宅に申し込みをした。見事当選し、1月中旬より二人で生活を送っている。県営住宅入居の際、彼の父親が資金面で協力してくれた。

一緒に住む事に不安は全くなく、むしろ状態が安定している。基本的

に、家事は私がしているが、調子の悪い時は夫が手伝ってくれるし、出来ない所はカバーしてくれる。だからとても助かっている。

彼と付き合い始めて変わったことは、頻繁にやっていたリストカットをしなくなった事。高校の時から人間関係で調子を崩し、自傷行為を始めた自分にとっては大きな変化だった。他にも幻聴や幻覚があまり出なくなり、一人暮らしをしていた時より良くなっている」と実感している。

夫は、私の精神安定剤になっている。これからも夫婦で支え合いながら生活をしていきたい。

今の楽しみは、これから新婚旅行に行くために毎月少しずつ貯金をしている事。九州に行く予定で、今から楽しみにしている。辛い経験をたくさんしたけど「希望を持っていれば、夢は実現する」そう思います！



幸せそうな笑顔で語ってくれた三宝さん。お幸せに★