

平成26年 9月 名前: _____

① 握力の運動 (手のグーパー) ② つま上げ ③ かかと上げ ④ もも上げ ⑤ スクワット ⑥ 片足立ち

日	月	火	水	木	金	土
睡眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠
歩数	12,583 歩					
運動	快眠あり 転倒なし	快眠あり 転倒なし	快眠あり 転倒なし	快眠あり 転倒なし	快眠あり 転倒なし	快眠あり 転倒なし
活動	ゴルフ120分 乗車12分 乗車12分 乗車12分					

平成26年 9月 名前: _____

【体の血や肉になる(体の材料)】 肉 魚 卵 牛乳 大豆 小麦 野菜 果物 きのこ

【腸の働きを助ける】 海藻 菌類 野菜 きのこ

【嗜好品】 お酒 お菓子

日	月	火	水	木	金	土
睡眠	あり 普通 なし	あり 普通 なし	あり 普通 なし	あり 普通 なし	あり 普通 なし	あり 普通 なし
歩数						
運動	あり 普通 なし	あり 普通 なし	あり 普通 なし	あり 普通 なし	あり 普通 なし	あり 普通 なし
活動						

医療法人八千代会八千代病院 栄養課、健康増進センター

12月の献立

クリスマスメニューです。
低カロリー食材でもちょっとしたご馳走に。

【メニュー】
主食: きのこと海老のピラフ
主菜: なすの変わりステーキ
副菜: グリーンサラダ
デザート: さつまいものお団子
汁物: ホワイトスープ
(ピラフのご飯100g、米40g)
【栄養価】 ご飯100gの場合
エネルギー: 513kcal
蛋白質23.4g、塩分2.9g、
食物繊維8.0g、カルシウム123mg

さつまいも 団子 ホワイト スープ

きのこ海老のピラフ なすの変わりステーキとグリーンサラダ

【きのこ海老のピラフ】
エネルギー: 284kcal 蛋白質: 9.5g 塩分: 1.1g 食物繊維: 2.3g カルシウム: 24mg
【作り方】 2人分
(材料) 米80g 玉ねぎ・マッシュルーム・海老各40g 椎茸・えのき各20g ベーコン10g
塩・コンソメ小さじ1/6 こしょう少々 オリーブオイル小さじ1/2
マーガリン小さじ1 刻みパセリ4g
① マッシュルーム、椎茸は石づきをとり、汚れを落としてスライスし、軽く塩水につけて水をきる。
② フライパンに油を引き、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルームその他の順に炒める。塩、こしょう、
コンソメをいれ、最後に洗って水切りした米をいれて馴染ませたあと、お釜で炊く。
③ 洋血に形よく盛り、上から刻みパセリを振る。
【グリーンサラダ】
エネルギー: 52kcal 蛋白質: 4.3g 塩分: 0.3g 食物繊維: 1.2g カルシウム: 26mg
【作り方】 2人分
(材料) レタス40g きゅうり20g ブロッコリー30g 赤パプリカ20g ゆで卵1個
【なすの変わりステーキ】
エネルギー: 146kcal 蛋白質: 7.6g 塩分: 0.6g 食物繊維: 3.5g カルシウム: 38mg
【作り方】 2人分
(材料) なす2本
A (鶏ひき肉40g ベーコン10g 玉ねぎ40g 人参20g グリンピース10g 卵10g
片栗粉小さじ1強 塩小さじ1/6 こしょう少々) 片栗粉小さじ1弱
サラダ油小さじ1 もみじおろし100g エリンギ1本 ポン酢16g
① なすは皮付きのまま、縦に切り、中の柔らかいところをスプーンでくり抜き、実とカップに分ける。
くり抜いた実の部分に刻みAの材料と合わせて、ハンバーグの種用の具を作る要領で混ぜ合わせて種をつくる。
② カップの中へAを戻し、片栗粉を表面にまぶす。焼き油で表面に焼き目をつけたあと、蒸し焼きにする。
③ エリンギは両面を焼き、焼きなすの下に置き、もみじおろしを飾る。
【ホワイトスープ】
エネルギー: 61kcal 蛋白質: 2.2g 塩分: 0.6g 食物繊維: 0.8g カルシウム: 32mg
【作り方】 2人分
(材料) 牛乳40g クリームシチューの素10g マッシュルーム30g ベーコン10g 星型人参2
枚 鶏ガラスープ1.6g こしょう少々 水200cc
【さつまいものお団子】
エネルギー: 37kcal 蛋白質: 0.6g 塩分: 0.1g 食物繊維: 0.4g カルシウム: 3mg
【作り方】 2人分
(材料) 白玉粉8g 小麦粉4g 水4g 砂糖小さじ1/6 塩少々 さつまいも10g 粒あん6g
① さつまいもは皮をむき、1cmくらいの厚さに切り、塩水につけておく。
② 白玉粉、小麦粉、砂糖、塩を混ぜ合わせたものに少しずつ水を加え、耳たぶくらいの硬さにごねる。
③ さつまいもの上に粒あんのせ、②で包み団子にする。
④ クッキングシートを敷いて団子をのせ、蒸し器で15分くらい蒸す。

八千代病院健康指導員 飯下真子 (筑波大学 研究員)

昨日の食事を振り返ってみましょう

★昨日、食べたものや食べた量、調理法、食事場所を振り返りましょう★

	食べた時間	食べた量	調理法	食事場所
朝食		少なめ・腹八分・満腹	和食・洋食・中華	自宅・外食・購入
昼食		少なめ・腹八分・満腹	和食・洋食・中華	自宅・外食・購入
夕食		少なめ・腹八分・満腹	和食・洋食・中華	自宅・外食・購入

★食べたものに○をつけましょう★

	卵	牛乳・乳製品	肉・魚介・その加工品	豆・豆制品	緑黄色野菜	淡色野菜・海藻類	芋	果物	穀物	油脂	砂糖・その他
朝食											
昼食											
夕食											

★間食やアルコールはどうでしたか★

間食	飲み物	アルコール
ありなし → 和菓子・スナック菓子・洋菓子・果物	甘い缶ジュース → 本、コーヒー/紅茶(ミルク・砂糖) → 杯	○種類: 量: ○種類: 量:

★以下の質問で食生活改善を目指しましょう★
【良くてきた○ ふつう△ 良くできなかった×】

- () 3食きちんとたべましたか
- () 1日の栄養はバランスよくとれましたか
- () 3食とも腹八分以下の量に抑えられたか(減量する人は腹5~6分)
- () 洋食や中華に偏っていませんか
- () 自宅で作った食事が中心でしたか
- () 間食が多すぎることはないですか
- () 甘いジュースなど砂糖入りの飲み物をたくさん飲んでいませんか
- () アルコールは適量でしたか(適量はビール1本または日本酒1合程度)
- () 休肝日をとっていますか(適量であっても週に2日は休肝日を)

参考資料: 中高年者のための運動プログラム 基本編 監修: 財団法人 日本体育協会

今日の食事を振り返ってみましょう

八千代病院健康指導員 飯下典子
(筑波大学 研究員)

★今日、食べたものや食べた量、調理法、食事場所を振り返りましょう★

	食べた時間	食べた量	調理法	食事場所
朝食	7時	少なめ 腹八分 満腹	和食・洋食・中華	自宅・外食・購入
昼食	12時半	少なめ 腹八分 満腹	和食・洋食・中華	自宅・外食・購入
夕食	19時	少なめ 腹八分 満腹	和食・洋食・中華	自宅・外食・購入

★食べたものに○をつけましょう★

	卵	牛乳・乳製品	肉・魚介・その加工品	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋	果物	穀物	油脂	砂糖・その他
朝食	○	○	○		○	○		○	○	○	○
昼食			○	○	○	○			○	○	○
夕食							○		○	○	○

★間食やアルコールはどうでしたか★

間食	ありなし → 和菓子・スナック菓子・洋菓子・果物
飲み物	甘い缶ジュース → 本、コーヒー/紅茶(ミルク・砂糖) → 3杯
アルコール	○種類:ビール 量:中瓶 1本 ○種類:日本酒 量:1合

★以下の質問で食生活改善を目指しましょう★

- 【良くてきた○ ふつう△ 良くできなかった×】
- () 3食きちんと食べましたか
 - (○) 1日の栄養はバランスよくとれましたか
 - (○) 3食とも腹八分以下の量に抑えられましたか(減量する人は腹5~6分)
 - (○) 洋食や中華に偏っていませんか
 - (○) 自宅で作った食事が中心でしたか
 - (○) 間食が多すぎることはないですか
 - (○) 甘いジュースなど砂糖入りの飲み物をたくさん飲んでいませんか
 - (○) アルコールは適量でしたか(適量はビール1本または日本酒1合程度)
 - (○) 休肝日をとっていますか(適量であっても週に2日は休肝日)

参考資料 中高生のための運動プログラム 基本編 監修:財団法人 日本体育協会

医務法人八千代会 八千代病院 健康増進センター 栄養課 平成25年10月号

食と運動の簡単レシピ10月号



- 南瓜のミソ汁風味
- 小豆の味噌汁
- 海苔とレタスのサラダ
- ヘルシー鮭ハバーグ
- トマト
- コンソメ野菜スープ
- ご飯



★ヘルシー鮭ハバーグ★ 1人分
(エネルギー187kcal、蛋白質15.6g、脂肪1.0g、食物繊維3.5g、カルシウム183mg、炭水化物15.0g)
【材料】木綿豆腐80g、鮭30g、玉ねぎ30g、パン粉5g、卵5g、ネギ20g、かつおだし1g、砂糖1g、あん(しめじ20g、えのき豆20g、かつおだし1g、醤油3g、みりん2g、片栗粉1g) 付け合せ(小松菜40g、人参10g)

- 【作りかた】
①豆腐をよく水切りする。鮭は皮と骨をとりフードプロセッサーにかけミンチにする。
②玉ねぎをみじん切りにし、油を熱したフライパンで炒めておきます。
③ボウチを豆腐、鮭、パン粉、卵をいれて混ぜ合わせフライパンにまとめる。サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、取り出す。
④フライパンにさきご、調味料を入れてあんを作る。ヘルシー鮭ハバーグかけらを出し入れし、取り混ぜる。あんは少しづつ追加して、お好みで調整する。

9月の生活習慣病教室

★生活習慣病教室とは★
【病気を治療するためには、健康を維持するために、食事と運動を大切なおこなうことが大切です。】
★今日の趣向の中心イベント★
★今日の趣向の中心イベント★
★今日の趣向の中心イベント★

★今日の趣向の中心イベント★
★今日の趣向の中心イベント★
★今日の趣向の中心イベント★

目で見て学ぼう！
～野菜サラダと汁物～

八千代病院健康増進センター 飯下典子

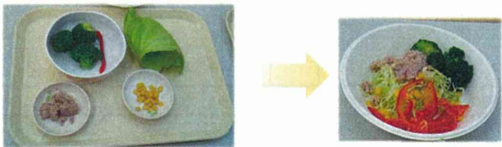
♪復習しよう!! 食べる順番
『毎日実行=定着=肥満防止! “食べる順番”について再度復習し、実行してみよう!!』

- その1: 食べる順番について学ぶ・・・野菜と汁物→主菜(お肉やお魚)→主食
- その2: 食べる順番を毎日実行するよう決意し、毎食繰り返そう
→定着したところに少し体重が減り始める
- その3: もちろん、食後の運動実践や間食を控えることを忘れずに
- その4: 「あ・体重が増えている」そんなときは、
間食や全体の食事量が減っていないか見直そう
- その5: 適正量を守ること大事



がんばりましょう!(*^o^*)♪

【野菜サラダ】 エネルギー115kcal 蛋白質6.4g 塩分0.7g



(材料)
ブロッコリー: 60g, キャベツ: 40g, パプリカ: 15g, コーン: 10g, ツナ水煮缶: 20g ドレッシング大さじ1

【きのこの味噌汁】 エネルギー58kcal 蛋白質4.1g 塩分0.6g



(材料)
えのき・しめじ・椎茸・大根・長ねぎ: 各10g,
白菜・豆腐: 各30g 味噌・和風だし

見直そう 食の本質 生活習慣病予防～介護予防

1. 良質な蛋白質をしっかりとる
魚・肉・大豆製品・卵・牛乳などの良質な蛋白質食品を
2. 調理にひと工夫
噛む・飲み込む力に合わせて材料を選びましょう。食べやすい大きさに切り目を入れる、ミンチにする、とろみをつけるなどの調理の工夫を。
3. おかずから食べる
不足しやすい蛋白質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多いものから優先して食べましょう。
4. ゆっくり・良く噛んで食べる
噛めば噛むほど、唾液がたくさん出て消化を助けてくれます。ゆっくりよく噛み、味わって食べましょう。
5. 食欲がわいてくる工夫を
旬や産地にこだわった食材、彩り、香り、食感、器、盛りつけなどにも変化を!
6. 空腹感が最高の味付け
だらだらと間食を続けたりしないで、体を適度に動かしていれば、お腹も自然に空いてきます。



知って得する食生活 ～お菓子のカロリー気にしていますか？～

お菓子のカロリー気にしてみよう！

知らないうちに、バクバク食べてしまうお菓子。

「そんなに食べてないのに痩せない！」

そんなあなたは、まず、お菓子のカロリーから学んでみましょう。

★問★ 写真①～④でカロリーの高い順に並べてみましょう

① ミニつぶあんぱん 5個いり

② おにぎり1個 (こんぶ)

③ ドーナツ1個

④ せんべい1袋 (ミニ)

★答え★

① ミニつぶあんぱん 5個いり
5個で660Kcal (1個132 kcal)

④ せんべい1袋 (ミニ)
1袋で255kcal

③ ドーナツ1個
1個で252Kcal

② おにぎり1個 (こんぶ)
1個で186kcal



おにぎりと
ミニあんぱん



おにぎりと
せんべい



おにぎりと
ドーナツ

「小腹が空いたから」と思って食べてみたら・・・おにぎりと大きさは変わらないのに、カロリーも脂質も多いのがわかります。間食するのならせめて80kcalまでに抑えましょう。ちなみに、250kcal消費するためには、ウォーキング(速め)で70～80分の実践が必要です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	糖類
おにぎり	186 kcal	3.9 g	0.3 g	42.0 g	440 mg	
ミニあんぱん (1こ)	132 kcal	3.9 g	1.3 g	26.1 g	50 mg	
ドーナツ	252 kcal	2.4 g	15.8 g	25.2 g	163 mg	13.1 g
せんべい (1袋)	255 kcal	3.0 g	9.6 g	39.2 g	176 mg	

<お菓子(菓子類)の種類>

お菓子(菓子類)とは、通常の食事以外に主に“嗜好品(しこうひん)”として食べるものを言います。甘いものが多くほとんどがエネルギー源となります。

お菓子には、和菓子、洋菓子、中華菓子の3種類があります。

和菓子：小麦粉、砂糖、あん、米粉を主原料としてつくられます。
洋菓子：小麦粉、砂糖、乳製品、卵を主原料としてつくられます。

明治時代に洋菓子がバターや牛乳などとともに輸入されてから、日本でも洋菓子製造が始まりました。

中華菓子：点心の中の甘いものをさします。
主原料は、穀類、種実類、油脂で、蒸す、揚げる、炒めるといった調理法でつくられます。



<お菓子の上手な食べ方>

食べ過ぎると肥満をはじめとした生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)になるおそれがあります。

ダイエット中は我慢したい(しなければならぬ)ところですが、どうしても・・・そんな時に身につけておきたいのが“お菓子の上手な食べ方(選び方)”です。

- ① 買い置きはしないこと。
- ② 買うならカロリーを必ずチェック。低カロリーのお菓子を選びましょう。
- ③ スナック菓子、アイスクリームなど“ミニ”サイズを買きましょう。
小分けタイプでもOK。「今日はこの一袋で」の一袋を小さくするだけでカロリー増を防ぎます。・・・食べる量を自分で決めることが大切。
- ④ 晩御飯の後や夜寝る前のお菓子は、肥満の原因です。
この時間帯は食べないように、決心を。
- ⑤ お菓子を食べるなら、午前中または午後の早い時間帯(せめてお昼の3時まで)に。
代謝が活発な時間帯なので脂肪になりにくいと言われてます。
- ⑥ 小腹が空いた・・・黒糖やあめ玉で甘さを補給して空腹感を抑えましょう。

どんなすばらしい低カロリーのお菓子でも、“太らないお菓子”はありません。せめてお菓子は、一日80～100kcalまでに抑えましょう。



平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金
障害者対策総合研究事業
(障害者政策総合研究事業 (精神障害分野))

「PTSD 及びうつ病等の環境要因等の分析及び介入手法の開発と向上に資する研究」

分担研究報告書

大規模災害時の精神支援及び生活支援に関する研究
研究分担者 藤岡孝志 (日本社会事業大学社会事業研究所)

研究 1

東日本大震災における二次的ストレスに関する調査

野口 代・藤岡孝志
(日本社会事業大学社会事業研究所)

○研究要旨

近年災害時のメンタルヘルスにおいては、災害そのものによる直接的な影響の原因となる一次的ストレスに加えて、間接的・慢性的な影響の原因となる二次的ストレスの重要性が指摘されている。そこで本研究では東日本大震災における二次的ストレスについて調査し、その特徴と支援の課題を明らかにすることを目的とした。東日本大震災において一般被災者や要援護者に対する支援に関わった一般市民、医療・福祉従事者、行政職員の合計 13 名に対して個別の半構造化インタビュー調査を行った。主な調査内容は、状況と支援内容、支援対象者、連携・協力した人・機関とし、時系列に沿って聞き取りを行った。その結果、二次的ストレスとして、経済面では失職、収入の減少、風評被害があげられた。補償に関しては、補償の格差があげられた。健康面では、放射線障害への不安、子ども・孫世代への影響の不安があげられた。教育・学校面では、転校、いじめがあげられた。報道面では風評被害があげられた。家族に関しては、子どもの避難に関する家族間での意見の違いがあげられた。社会的関係では、社会的な交流の喪失、住民同士の軋轢、差別、故郷の再生への不安があげられた。また世界観の変化として、将来の見通しがもてないことや希望の喪失もあげられた。原子力災害ならではの二次的ストレスとして、風評被害、放射線障害への不安、子ども・孫世代への影響の不安、いじめ、子どもの避難に関する家族間での意見の違い、住民同士の軋轢、差別、故郷の再生への不安、広域避難、避難していることへの後ろめたさ等があげられた。また複合災害ならではの二次的ストレスとして、補償の格差、住民同士の軋轢があげられた。

A. 研究目的

近年災害時のメンタルヘルスにおいては、災害そのものによる直接的な影響の原因となる一次的ストレスに加えて、間接的・慢性的な影響の原因となる二次的ストレスの重要性が指摘されている。東日本大震災から3年が経過した現在、一般被災者や要援護者（特に精神疾患、認知症などをもつ人）の災害時の状況や支援の内容を時系列に整理することで、未曾有の複合災害となった東日本大震災における二次的ストレスについてその特徴と支援の課題を明らかにすることを目的とした。

B. 研究方法

1) 対象者

本調査は2011年3月11日の東日本大震災において、A市内在住もしくはA市において支援に関わった一般市民、医療・福祉従事者、行政職員の合計13名に対してインタビュー調査を行った。調査対象者のサンプリングは、このような研究方法では一般的である縁故法による有意抽出にて行い、協力の意思のある人に対し、申請者が書面と口頭により説明を行った。調査期間は2013年12月～2015年1月で、インタビュー回数は各対象者それぞれに1回ずつ行った。

2) 調査方法

インタビューの所要時間は1回につき40～80分程度で行った。インタビュー調査の目的、個人情報取り扱い、音声録音とメモの許可、結果の報告を行う旨の説明の後に、同意を得て、個別の半構造化インタビューを行った。調査場所は、調査対象者の勤務先、自宅等で行った。インタビューデータはすべてICレコーダーに録音、逐語録化し、分析の基礎資料とした。

3) 調査内容

基本的には災害時に苦勞したことや災害時のストレスに焦点を当て、発災時、発災当日、2～3日後、週単位、月単位、年単位、現在といったように時系列に沿って、次のような内容についてインタビュー調査を行った。調査内容は、その時の状況（苦勞したことやストレスに感じたこと）と支援内容（対応）、支援対象者、連携・協力した人・機関とし、聞き取りを行った。

4) 分析方法

インタビュー時に録音した音声データを逐語録化し、基本的には、インタビュー対象者ごとに、時系列に沿って、状況、支援内容（苦勞したことやその対応）、支援対象者のそれぞれについて整理を行った。

5) 倫理的配慮

本研究は、日本社会事業大学社会事業研究所研究倫理委員会の承認（受付番号13-0904）を得て行った。研究の計画や手続きの詳細について、文書と口頭により対象者に十分な説明を行い、書面により同意を得た上で、対象者に不利益がないように万全の注意を払って行った。

C. 研究結果

1) インタビュー対象者の属性

表 1-1 に、インタビュー対象者 13 名の災害時の所属・役職や避難種別と、災害時のそれぞれの主な支援対象者を記した。

表 1-1 インタビュー対象者

インタビュー対象者	災害時の所属・役職や避難種別	災害時の主な支援対象者
A	特別支援学校 教諭	特別支援学校児童生徒(主に発達障害、知的障害をもつ生徒)
B	市社会福祉協議会 職員	高齢者(認知症をもつ人を含む)、 障害児・者(知的障害、身体障害、精神障害)、 地域住民
C	介護老人保健施設 相談員(管理職)	高齢者(認知症をもつ人を含む)
D	市保健センター 管理職 (現・市役所 管理職)	高齢者、子ども、地域住民
E	市保健センター 管理栄養士	高齢者、子ども、地域住民
F	市保健センター 保健師	高齢者、子ども、地域住民
G	市高齢福祉課 看護師	高齢者、地域住民
H	精神科病院 医療ソーシャルワーカー	精神障害者
I	NPO 代表	地域住民、高齢者、障害者
J	大学 教職員	地域住民、広域避難者
K	NPO 理事	地域住民、広域避難者
L	広域避難者(強制避難)	—
M	広域避難者(自主避難)	—

2) インタビューの結果

表 1-2 から表 1-14 は、インタビュー対象者 A～M についてそれぞれ時系列に沿って、支援対象者、状況と対応をそれぞれについて整理した結果である。縦軸を調査項目とし、横軸を時間経過としてあるが、時系列の間隔は表によって異なる。これは、インタビュー対象者によって、それぞれの時点での状況が大きく異なった、つまり同じ日時であっても場所や施設により被災状況、復旧状況が大きく異なったためである。

表 1-2 対象者 A の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	特別支援学校 教諭 (A)				
概要	<p>2011年3月11日14:40頃、スクールバス4台が100人の児童生徒を乗せて送迎に出発した。 14:46の発災時には、自力通学の児童生徒35人程度(自力通学の児童生徒の方が、比較的障害が軽い子が多い)と教職員100人が学校にいた。スクールバスは、発車後1Kmくらい走った地点にて地震が発生した。安全確認後、各停留所をまわり送り届けた。児童生徒15人程度が送り届けられず学校へ戻ることになった。 15時頃、学校にいた児童生徒35人程度と教職員100人は、学校の中庭に避難した。 16:20頃、津波の情報をラジオなどで聞き、学校の所在地が海に近いため、近隣の高校へ避難した。 17時頃、バスで送り届けられなかった児童生徒が高校に戻ってきて合流した。 3月12日午前11時頃、最後の子の引き渡しが完了した。 3月20日前後に、修了式のため、1日だけ登校日を設け、その後春休みに入った。 設備に不備があり、4月中旬に始業式を4~5日遅らせて1学期が開始した。</p>				
	発災時	2011年3月11日 15:00~16:30 近隣の高校(避難所)に至るまで	3月11日16:30~ 3月12日11:00 近隣の高校(避難所)	3月13日~4月	2011年5月以降
場所	特別支援学校	特別支援学校から2Km先の高校(避難所)へ避難した。	近隣の高校	特別支援学校	特別支援学校
支援の対象者	35人程度の児童生徒(主に発達障害、知的障害をもつ児童生徒)が学校にいた。外に出たとき、多少泣いた子はいた。	35人の児童生徒が避難した。混乱はしなかった。むしろ先生から離れない感じの子がいた。	・35人の児童生徒に加え、バスで保護者に引き渡せなかった15人程度の合計50名程度の児童生徒がいた。	特別支援学校の児童生徒	特別支援学校の児童生徒
状況と対応 (苦労したことやその対応方法)	<p>【支援内容】 5~8人の児童生徒に、教員が3~4名ずつ付き添っていた。児童生徒、教職員全員が中庭に避難した。</p>	<p>【支援内容】 教職員の車に分乗して、近隣の高校へ避難した。</p> <p>【うまくいったこと】 慣れたクラス担任が付き添い、声掛けできていたので混乱はしなかった。むしろ先生から離れない感じであった。</p> <p>【教訓】 信頼関係の築けている人がいないと混乱していたかもしれない。</p>	<p>【支援内容】 避難していた高校の敷地内にて児童生徒の引き渡しを行い、3月12日午前11時に最後の子の引き渡しが完了した。</p> <p>【教訓】 発作に合わせた服薬などをしてきた生徒もいたので、避難が長引いていたら、薬に困っていたと思う。</p>	<p>【支援内容】 3月20日前後に修了式で1日登校し、その後春休みに入った。設備に不備があり、4月11日くらいに4~5日ずらして新学期を始めた。</p>	<p>【苦労したこと】 ・はじめは、警報が鳴ると、泣いて混乱する子もいた。家から怖くて出れないという子もいた。別のストレスも重なり、情緒が不安定になった子もいた。^{A-1)}</p> <p>・次の災害を考えると、訓練では、津波到着予想時刻と、どこまで海抜の高い地点まで避難できるかの兼ね合いの判断が難しい。^{A-2)}</p> <p>【教訓】 次の年は、通常3回程度の避難訓練を9回程度まで増やした。様々なパターンで訓練した。訓練を繰り返すことでサイレンでパニックを起こす子がいなくなった。</p>

表 1-3 対象者 B の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	市社会福祉協議会 職員 (B)			
市社会福祉協議会の 状況	<p>2011年3月11日14:46、隣接の市民センターにて、県北地域のボランティア研究集会を開催していた。市社協と県社協などで、合計300人程度が参加していた。また、研修会の講師として招いた施設長の施設の生徒(知的障害児、身体障害児、精神障害児)が10人程度いた。ボランティアの高齢の人もいた。</p> <p>揺れが収まった後、まずは外部から来ていた人には帰ってもらった。</p> <p>15:30過ぎ、高台(社協が管理している施設)へ避難した。避難後に社協事務所には水が入ってきていた。</p> <p>その後、避難所などをまわり、その施設の利用者の引き渡しを行った。最後の引き渡しが午後10:30くらいになった。</p> <p>3月12日以降、社協が受け持っている利用者全員の安否確認を行った。12日か13日には優先度の高い利用者から在宅のサービスを再開した。</p> <p>3月15日以降、本格的にボランティアセンターが動き出した。その後6月21日までボランティアセンターは置かれていたが、ピークは5月の連休までであった。</p>			
	発災時	高台の社協管理施設 への避難時 (3月11日15:30過ぎ～ 3月11日中)	3月12日、13日	その後
支援を行った場所	近隣の市民センター	高台にある社協の管理施設へ 避難	高台にある社協の管理施設 社会福祉協議会事務所	社会福祉協議会事務所
支援の対象者	ボランティア研究集会で、市社協と県社協などで、合計300人程度が参加していた。その中に、知的障害、身体障害、精神障害のある生徒10人程度がいた。ボランティアの高齢の人もいた。	社協の管理施設では、デイサービスに来ていた高齢者(認知症のある人を含む)と、障害児・者が帰れずにいた。地域の高齢者も避難してきた。	社協の在宅サービスの利用者	社協の在宅サービスの利用者、 その他住民(避難所やみなし仮設住宅など)
支援内容	<p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 安全な外の駐車場に避難させた。特にパニックや、大騒ぎにはならず避難した。落ち着いた後に帰ってもらった。 <p>【良かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 職員や親も来ていたので落ち着いていたのかもしれない。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 最後の引き渡しが午後10時半くらいになった。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用者の家族への引き渡しを行った。 職員がべったり張り付いていた。 <p>【良かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 車の中などに避難していたが、余震の際などにも、飛び出してしまうなどパニックにはならなかった。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> サービスを提供する側が被災した場合に、被災の小さい地域へのサービスを止められないので苦労した。 ガソリンが手に入らなかった。 ニーズをなかなか聞き出せなかった。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 社協が受け持っている人全員の安否確認を行った。 優先度の高い利用者から在宅のサービスを再開した。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ボランティア登録しないで、ボランティア活動をした人や、宗教的な問題で、ボランティアセンターの方に苦情がきた。^{B-1)} 市民に、社協がどうしているのかを周知できていなかった。各避難所におけるボランティアセンターについての周知ができていなかった。 必要な時にボランティアがおらず、需要が少ないときに余るというように時期のミスマッチがあった。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ボランティアセンターの運営を行った。6月21日までボランティアセンターを置いた(本格的な運営は5月の連休まで)。 <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ボランティアのマッチングのために各支部にミニボランティアセンターを作ると良いかもしれない。

表 1-4 対象者 C の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	介護老人保健施設 相談員(管理職) (C)			
介護老人保健施設 の状況	2011年3月11日当時、入居者100人程度(要介護1~5、平均要介護度で3.3程度)と、通所の40人程度(平均要介護度2.5程度)の合計140人程度の利用者が、3階建ての施設内にいた。 平時においては、2,3階に入居者が生活しており、1階は通所のデイルームとなっていた。 発災後、全員いったん外に避難してもらった。停電しておりエレベータは使えず、入居者は2、3階にいたので、全職員40~50人が人力で全員を1階におろして避難した。 水道、電気は止まっており、ガスのみ使用できた。電気は3月14日の夕方に復旧した。3階食堂の天井が一部崩れた。 3月11日から15日まで1階のデイルームで、利用者約140人と職員が避難生活をした。			
	発災時	1階デイルームでの避難生活 (2011年3月11日~3月15日)	電気が復旧し、2階、3階で元のよう に生活できるようになった時期 (3月15日~5月)	2011年6月以降
支援を行った場所	介護老人保健施設(3階建て)	介護老人保健施設内 1階デイルーム	入居者は2階、3階での生活に 戻った。	2階、3階の入居者と、1階の通所 利用者
支援の対象者	入居者100人、通所の40人の合計140人程度の利用者が施設内にいた。 その後3月15日まで、1階のデイルームにて140人程度をオーバーベッドの状態に介護した。 パニックになるというようなことはなく、落ち着いていた。	合計140人程度の利用者を介護していた。 日常的には不穏になったり、落ち着かず、徘徊する人が何名もいる状況ではあったが、非常事態を察知しているかのように徘徊する人も不穏になる人もなく、とても落ち着いて、空気を読んで過ごしているかのような様子であった。 夜間も落ち着いていた。食事がいつもより質素なことに不満を言う利用者もいなかった。	避難所に居られない人、自宅が損壊した人の入所を可能な限り受け入れ、150人ぐらいで経過し、5月まではオーバーベッドの状態であった。	入居者、通所の利用者
支援内容	<p>【苦勞したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2階、3階の入居者全員100名程度を職員(40~50名)で1度外に出した。 ・夜の体制をどうするか、1晩をどう切り抜けるか、管理者で集まって相談して、どれくらいの人数残ってもらえばいいかなどを検討していた。 <p>【良かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材は備蓄が3日分あった。 	<p>【苦勞したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オーバーベッドの状態であったのでスタッフも変則勤務で対応していた。スタッフの配置を普段より手厚くした。 ・食事、おむつ、経管栄養の流動食、医薬品が不足することを心配した。 ・床からの起き上がり、床でのおむつ交換など通常と異なる介護に苦勞した。 ・電気がなく吸引器が使えなかった。足踏み式吸引器を使った。 <p>【うまくいったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りにいるスタッフが多かったので利用者は落ち着いていたのかもしれない。 	<p>【苦勞したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オーバーベッドで、4人部屋に6台のベッドなどといった状態もあり、利用者もスタッフも大変だった。 	<p>【苦勞したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・直接的ではないが、震災の影響で早く亡くなる人もいた。^{C-1)} ・認知症がそれほど重度ではない人が、通常の生活状況に戻った後に余震に異常に反応するところがあった。^{C-2)} <p>【良かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・震災の影響で、目に見えてBPSDが悪化するようなことはなかった。 <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自家発電機を付けた。

表 1-5 対象者 D の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	市保健センター 管理職(現・市役所 管理職) (D)				
市保健センターの 状況	2011年3月11日14:46、3歳児健診の最中であった。子ども30人程度と、その親、職員が保健センターの駐車場に避難し、30分程度駐車場で過ごした。その後、落ち着いてから健診の人には帰ってもらった。残った人は、寒さのため、保健センターのロビーに入った。帰る人と入れ替わるように地域の住民が避難してきた。 1週間程度、保健センターは避難所になっていた。ライフラインは全て止まり、はじめに復旧したのが電気で3日後くらいであった。最高で100人以上の人が避難していた。 4月7日頃から、震災の後片付けをしながら、保健センターでの健診など通常業務も再開し始めた。				
	発災時	発災数十分後～ 数時間後	保健センターが避難所 となった初期 (発災数時間後～ 発災後1週間程度)	保健センターの避難所としての 機能が終わる時期 (発災1週間後)	その後
支援を行った場所	市保健センター	市保健センター(避難所)	市保健センター(避難所)	市保健センター(避難所)	市保健センター
支援の対象者	3歳児健診に来ていた子ども。外に避難し、みんな1か所に集まって固まっていた。	家族に介護されている寝たきりの高齢者が避難してきた。その後1週間程度いた。	入れ替わり立ち代わりで、最高125名の住民が避難所として生活していた。	保健センターの避難住民 それ以外の避難所への避難住民	精神科的な障害・疾患をもつ人 避難住民、地域住民
支援内容	【支援内容】 ・3歳児健診に来ていた子どもを外に出した。	【支援内容】 ・寝たきりの高齢者に、奥の方でベッドを貸した。	【苦勞したこと】 ・水洗トイレが流れなくなった(断水と勾配の変化で流れなくなった。) ・停電。食べ物が無い。 【支援内容】 ・全国からの支援物資(水、おむつ、ミルクなど)を配った。 【良かったこと】 ・避難してきた住民が、行政に従ってくれた。協力して生活していた。パニックにならなかった。	【支援内容】 ・保健師を各避難所へ定期的に訪問させ、健康診断を行った。	【苦勞したこと】 ・震災の後片付けで、保健センターの事業はすべて半年ほど遅れることになった。 ・精神科的な障害・疾患をもつ人が増えた。プライバシーのない体育館のような避難所での生活や、一軒家からの災害避難住宅への転居などが原因と考えられる。 ^{D-1)} 【支援内容】 ・保健師が訪問を行い、必要な場合、病院受診を勧めることをした。

表 1-6 対象者 E の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	市保健センター 管理栄養士 (E)			
市保健センターの 状況	<p>2011年3月11日14:46、3歳児健診の最中であった。子ども30人程度と、その親、職員が保健センターの駐車場に避難し、30分程度駐車場で過ごした。</p> <p>その後、落ち着いてから健診の人には帰ってもらった。残った人は、寒さのため、保健センターのロビーに入った。帰る人と入れ替わるように地域の住民が避難してきた。</p> <p>1週間程度、保健センターは避難所になっていた。ライフラインは全て止まり、はじめに復旧したのが電気で3日後くらいであった。最高で100人以上の人が避難していた。</p> <p>4月7日頃から、震災の後片付けをしながら、保健センターでの健診など通常業務も再開し始めた。</p>			
	発災時	発災後から3月11日中	保健センターが避難所となっていた時期 (3月12日～1週間程度)	避難所としての機能が 終わった後(発災翌週～)
支援を行った場所	保健センター	保健センター(避難所)	保健センター(避難所)	保健センター その他の避難所
支援の対象者 (特に要援護者)	3歳児健診の子ども30人前後とその親	要介護5の全介助の高齢者も家族付き添いで避難して来ていた。 出産後間もない子どもを連れて両親が避難して来ていた。	要介護5の全介助の高齢者 出産後間もない子ども	避難住民、地域住民
支援内容	<p>【支援内容】 裸の子どもを毛布でくるんで外に出た。駐車場へ避難した。</p>	<p>【苦勞したこと】 ・水に困った。人が多いのでトイレの水が必要であった。川に水汲みに行った。</p> <p>・災害に対する意識が低かった。</p> <p>【支援内容】 ・自分が何をすべきか分からなかった。</p> <p>【良かったこと】 ・当初から、避難者名簿を作っていたので、家族が夜中に来てもすぐに照会できた。車の中にいる人も探さなくてもすぐに分かった。</p>	<p>【苦勞したこと】 ・職員も帰ろうと思えば物理的には帰れたが、怖くて帰れなかった。</p> <p>・避難住民には、できるだけ早く自宅に帰ってもらおうと思っていたが、怖くて家に帰れない人がおり、避難所が閉められなかった。</p> <p>・情報があれば、もっと早くに避難所を回れたということが悔やまれる。</p>	<p>【苦勞したこと】 ・薬がない、病院がやっていない、というケースは、センターでは対応できないので医療につなぐしかできなかった。</p> <p>【支援内容】 ・4月から通常の健診業務を始めた。</p> <p>・放射能の問題で、母子にペットボトルの水を配布した。持ってきってもらう水は軟水だけをお願いした。^{E-1)}</p> <p>・避難所を手分けして、他の団体の専門職と重ならないように、1日何か所か回った。</p>

表 1-7 対象者 F の結果

インタビュー対象者	市保健センター 保健師 (F)				
市保健センターの状況	2011年3月11日14:46、3歳児健診の最中であった。子ども30人程度と、その親、職員が保健センターの駐車場に避難し、30分程度駐車場で過ごした。 その後、落ち着いてから健診の人には帰ってもらった。残った人は、寒さのため、保健センターのロビーに入った。帰る人と入れ替わるように地域の住民が避難してきた。 1週間程度、保健センターは避難所になっていた。ライフラインは全て止まり、はじめに復旧したのが電気で3日後くらいであった。最高で100人以上の人が避難していた。 4月7日頃から、震災の後片付けをしながら、保健センターでの健診など通常業務も再開し始めた。				
	発災時	発災後から3月11日中	3月12日	保健センターが避難所となっていた時期 (3月13日～1週間程度)	保健センターの避難所としての機能が終わった後 (発災翌週～)
支援を行った場所	保健センター	保健センター(避難所)	保健センター(避難所)	保健センター(避難所) その他の避難所	保健センター その他の避難所
支援の対象者	3歳児健診中の子ども	健診に来ていた子どもやその親が帰っていく中、地域住民が避難してきた。高齢者、子ども連れの人が避難してきた。	高齢者、小さな子ども連れの人	高齢者、小さな子ども連れの人	避難住民、地域住民
支援内容	【支援内容】 ・避難のため、保健センターの駐車場に集まり、毛布などで子どもを温めた。	【苦労したこと】 ・ライフラインが止まった。トイレの水を川まで職員がくみにいった。 ・授乳のために車まで行っている人が大変そうであった。 ・寒さが一番大変であった。 ・食事に困った。物もなかった。 【支援内容】 避難所になってすぐは何をしていいのかわからなかった。	【支援内容】 ・避難所の仕事をしながら、300～400人の乳児等の安否確認を電話で行った。	【苦労したこと】 ・病院の医師、看護師、外部からの応援の医師なども来ていたが、誰がどこを回ったかの情報共有ができていなかった。同じところを回ってしまうことがあった。 ^{F-1)} 【支援内容】 ・6日目くらいに粉ミルク、おむつなど支援物資が保健センターに集められ、それを配ることになった。 ・9か所の避難所をまわった。	【苦労したこと】 ・放射能のことを健診の際に聞かれたことがあった。 ^{F-2)} ・不安や、子どもが母親から離れないという相談があった。 ^{F-3)} ・保護者の不安が、子どもに伝わっているケースもあった。 ^{F-4)} 【支援内容】 ・4月7日から健診など通常業務も始まった。 ・健診に来た人に、こころのストレスのパンフを配った。 【良かったこと・教訓】 ・災害に対する意識、防災に力を入れるように変わった。

表 1-8 対象者 G の結果

インタビュー対象者	市役所高齢福祉課 看護師 (G)					
概要	市役所では発災直後まず役所内にいた市民を外へ誘導した。その後、市役所に市民が集まってきて避難所ようになった。水道と電気は止まって、高齢福祉課の職員は2~3日は帰れなかった。女性職員を中心にまずは炊き出しを行った。3日後くらいから独居高齢者などの安否確認、食糧や物資を届けるということを行った。また避難所をまわり少し落ち着いてからメンタル面の調査を行った。5月になるまでは土日もなく勤務を続けていた。					
	発災時	発災2~3日後まで	3日後~週単位	週単位	月単位	年単位~現在
場所	市役所(避難所)	市役所・避難所	市役所・避難所	市役所・避難所	借り上げ仮設住宅	借り上げ仮設住宅~復興住宅
支援対象者	避難住民	避難住民	避難住民、在宅高齢者	避難住民、在宅高齢者	借り上げ仮設住宅住民、在宅高齢者	在宅高齢者
状況と対応 (苦労したことやその対応方法)	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・停電、寒さ、食糧 ・どこで地震が起きたのかという情報も錯綜していた。 ・余震が続いた。 ・子どもや家族の安否が気になったが、公務員としての責任感・義務感との葛藤があった。 ・情報を求める人が多く来た。 ・ペット連れだと中に入れて困っていた人がいた。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民を外へ誘導した。 ・救護の窓口をして要援護者の血圧などを測ったり、飲んでいる薬について聞いたりした。 ・女性職員は炊き出しを行った。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢福祉課は2~3日家に帰れなかった。 ・トイレの水がなく、川にくみに行った。 ・毛布などストックが足りなかった。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炊き出しをして避難者に提供した。 <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療など役所で対応できない点についてリファーする先を決めておく必要がある。連携協力関係づくりしておく必要がある。 ・お薬手帳をもっておく重要性を市民に伝えるべきだと思う。 ・準備の重要性を感じた。 ・隣近所の地域の支え合い、地域づくりが大切と感じた。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・在宅で孤立している人に食糧や物資が届かなかった。 ・遠方に住む家族から高齢者の安否確認の電話が役所に来た。ケアマネからも見に行けないので役所で見に来てほしいと連絡があった。 ・薬をもたずに避難してきた人の対応に困った。 ・避難していた子どもが急に熱を出した。 ・乳幼児のミルク用の水が不足した。 ・大人用・子供用ともにおむつが不足した。 ・沿岸部に注目が集まり、山の方でもガソリンがないことで買い物に行けないことで困った人がいた。 ・夜になると波がよみがってきて眠れないという人もいた。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前に持っていた情報と民生委員や事業所とのやりとりで情報を得て、独り暮らし高齢者宅を回った。 ・寝たきりの人を役所に運び部屋を提供した。 ・ロコモティブシンドローム対策で避難者に運動を促した。駐車場に車中避難している人に声掛けし、エコノミー症候群対策を促した。 <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・民生委員よりもさらに小規模な地域リーダーの育成が必要と感じている。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電気や水道の復旧が遅れていること苦情が多かった。^{G-1)} ・情報を持っていない中で、いろいろ聞かれたり苦情を受けたりが辛かった。^{G-2)} ・住民に正確な情報を伝えられないことが辛かった。^{G-3)} ・住民は正確な情報が手に入らないことに苛立っていた。^{G-4)} <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症などで在宅で難しいような人はケアマネがお泊りデイなどを紹介して一時的に利用していた。 ・避難所におけるメンタルヘルスの聞き取りを行った。 <p>【良かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同僚の存在が安心感につながった。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月になるまでは土日もなく出ずっぱりだった。 ・不安があり、少し眠れなくなることもあった。^{G-5)} ・被害が大きい人と被害を受けていない人との差を感じて落ち込んでしまう人がいる。^{G-6)} <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・建設課からの情報で借り上げ仮設住宅に入る人の台帳を作った。 ・借り上げ仮設である雇用促進住宅に食糧と水を持って定期的に訪問した。 ・落ち着いた後はケアマネに申し送りをして介護保険サービスに移行した。 <p>【良かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不安を人に話して共感してもらえたことで眠れないという症状が和らいだ。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・漁業や農業、食べ物に関する風評被害は気になる。^{G-7)} <p>アウトリーチの重要性はわかるが、どこにアウトリーチすべきかききかけがつかめない。</p> <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・復興住宅では民生委員が、高齢者世帯と独居高齢者の調査を行っている。 ・小規模で集まれる場所を作りたい。サロンのような集いの場を作る必要がある。 <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サロン活動に参加して地域の課題を探りたい。

表 1-9 対象者 H の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	精神科病院 医療ソーシャルワーカー兼事務管理職 (H)		
概要	福島県との県境に位置する精神科単科の病院(福島第一原発から約60km)で、約200床中170~180人の入院患者がいた。患者は主に統合失調症が多く、他はうつ病などであった。患者4人に対して1人以上の基準で職員を配置していた。震災により病院は配管が曲がったり、ガラスが割れたりしたが人がはでなかった。電気と水道が1週間程度止まった。		
	発災時	発災後~ライフラインが途絶していた期間 (1週間程度)	ライフライン回復後~長期
場所	精神科病院	精神科病院	精神科病院
支援をした人	統合失調症患者 うつ病患者など	統合失調症患者 うつ病患者など	統合失調症患者 うつ病患者など
状況と対応 (特に苦労したこと・ ストレスに感じたこと・ 課題・その対応方法・ 教訓)	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 患者は室内では怖がっていたり、不安がっていた。 外に出ると不思議と怖がらなくなり、落ち着いた。それが寒さの訴えに変わった。 外へ避難していた際に小雨が降り出した。(雨がもっと強かったり、夜だったらどうするか) 個人として家庭や子どものことを省みれなかった。 <p>【うまくいったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 避難誘導は比較的スムーズにいった。 影響の少ない環境(外など)に患者を移すことが大切だと感じた。 信頼関係のある支援者が声掛けをして患者を安心させた。 <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> たまたま保護室に入るような重症の患者はいなかったが、災害時にいたときの規定などはなかった。 人工呼吸器やモニターをつけている重病人はいなかったが、いた場合の対応を考えておく必要がある 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 水、ガソリンが不足した。 飲み水がなくなると患者に薬を飲ませることも難しくなることが予想された。 停電で暖房が使えず寒さが厳しかった。 原発事故による米国の80km以内からの退避指示があり不安だった。H-1) 何もわからない、情報も少ないところに、不明確な情報やうわさがあり不安だった。H-2) ほとんど帰らない職員もいた。 ライフラインの途絶がより長引いた場合、患者の移送も考えなければいけなかった。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 病院のバスで職員を送迎し、ローテーションを守った <p>【うまくいったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 騒いだり症状が悪化することはなかった 院長や看護師が、患者にしっかりと状況の説明を行い、理解して受け入れてもらえたことで、不安が出なかった。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 医療従事者として、患者を置いて逃げた医療の現場に戻れないという思いと、他の家族が避難していく中で、自分の家族、子どもを避難させずにいいのかという葛藤があった。H-3) 福島県民とそれ以外の職員の補償の有無が問題を生む。H-4) 補償の意味についての説明をしてほしかった。H-5) 自治体により放射能の検査などの対応に差がある。H-6) 子どもたちが外で遊んだり活動できなくなった。H-7) 原発の風評被害がある。H-8) <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> その経験から、医療従事者は家族を守りに行けない可能性があることを子どもに伝え、日々対応を家庭で対応を考えている。 家庭内にもマニュアルがい必要で、そうしないと医療の仕事はまっとうできないと思う。 県との連絡網を作った。 今回以上の災害を想定したマニュアル作成しなければならない。 福島県民と他県の職員の補償の有無が問題を生む。 補償の意味についての説明をしてほしかった。

表 1-10 対象者 I の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	NPO 代表 (I)			
概要	近隣住民、利用者、職員が発災直後から長い人で2週間程度、施設に集まって避難生活を送った。施設内の井水、ランタンが使えた。NPOのネットワークなどを用いて、物資を集め、他避難所などにも配って回った。仮設住宅となった雇用促進住宅にも物資や食糧を配りに回ったり、集会場を設定し避難者の交流を促した。			
	発災時～	発災3、4日後～週単位	～4月中旬	1年後～
場所	避難所	避難所	借り上げ仮設住宅	NPO、地域
支援をした人	利用者、近隣住民	利用者、近隣住民	利用者、近隣住民、借り上げ仮設住宅の住民	利用者、近隣住民
状況と対応 (苦労したことや その対応方法)	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東北3県の情報は流れていたがそれ以外の被災地についてはマスコミからは情報が入ってこなかった。 ・高速道路が通行止めになっていた。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誰よりも早く地域住民が共助で道路の瓦礫をどけて人が通れるようにしていた。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寺や大きい家に集まって避難生活していた人には支援物資が届いていなかった。 ・そのような人たちがかなり多数いたが統計上はあらわれていない。 ・ボランティアセンターをできるだけ早く立ち上げるべきだった。 ・福島県からの避難者で道路が大渋滞した。 ・原発事故による避難に関して、いろいろな情報が飛び交っていた。正確な情報が欲しかった。^{I-1)} ・ガソリンがなく来れない職員がいた。 <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者の安否確認を行った。 ・全国のNPOネットワークに必要な物資を発信し届けてもらった。 ・職員で手分けして集まった支援物資を避難所に回り届けた。 ・各避難所で欲しいものを聞き取り届けた。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・雇用促進住宅に越してきた人たちは見ず知らずの隣の住民に警戒しているという感じであった。^{I-2)} ・仮設住宅には高齢者が取り残されていく。^{I-3)} ・仮設は役所の人やボランティアも来てくれ集まる場所もあるので楽しいが、以前住んでいたところは寂しくて戻りたくないという高齢者もいる。^{I-4)} <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常営業に戻っていった。 ・借り上げ仮設となった雇用促進住宅へ送られてきた支援物資や食料を届けた。 ・集会所を使って交流の場を作った。そこでの集まりからコンサートや他避難者の慰問旅行なども企画した。 ・その住民同士の助け合いのノウハウを地域住民に伝えるということを心掛けた。 ・仮設の住民に依頼して見守り隊を作り、訪問見守り活動を行った。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・風評被害が漁業や農業に影響を与えている。^{I-5)} ・小さな子どものいる母親は放射能汚染について不安がっている。^{I-6)} ・人口減少や高齢化が加速する。^{I-7)} <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・災害が起きる前に何をすべきかを調査する必要がある。

表 1-11 対象者 J の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	大学 職員 (J)					
概要	<p>主に外部支援者として被害の大きい地域の支援や広域避難者の支援を行っている。 2011年3月は、NPOのネットワークなどと連携し、支援物資の収集・仕分け・搬出を行った。 4月から大学をボランティアバスの発着場とし、学生ボランティアらと被災地の瓦礫撤去や避難所、仮設住宅の支援に入った。 10月から福島県からの避難者の交流会やイベントを行った。 また交流会等をきっかけに、高齢者世帯、自主避難者、母子避難を含めた子育て世帯を中心に戸別訪問を行っている。 1年後に県単位の避難者支援ネットワークを作り、参画し連携体制を整えた。</p>					
	発災時～3日後	3/20～4月初旬	4月初旬～7月	8月	10月	11月～
場所と支援対象者	B市からの外部支援	B市からの外部支援	福島県の被災地	宮城県 <small>の</small> 避難所や仮設住宅	B市での広域避難者支援	B市での広域避難者支援
状況と対応 (苦労したことや その対応方法)	<p>【支援内容】 ・学生が避難できているか確認し、安否確認を行った。 ・3日後、福島からの避難者がきている避難所にボランティアとして行った。避難所は他の支援団体なども多く入っており、他の支援活動を行うことになった。</p>	<p>【支援内容】 ・支援物資の収集、仕分け、搬出、輸送を行った。そのためのボランティアを募った。 ・つながりのある被災地域のNPOと必要な物資について連絡を取り合い、物資を集めて送った。 ・必要な物資の情報は電話、メール、Twitterなどあらゆる手段を使いやり取りした。</p>	<p>【支援内容】 ・大学をボランティアバスの発着場として、被災地の瓦礫の撤去を行った。</p>	<p>【支援内容】 ・学生ボランティアで2週間に一度4日間ずつ避難所や仮設住宅への支援としてお茶会などイベントの企画などを行った。 ・B市は避難者支援のためホームページ上に避難者の人数などの情報を提供していた。 ・B市は緊急雇用対策として、避難者の中から避難者支援担当の臨時職員を雇用し、戸別訪問や清掃活動などに充てている。 ・B市が避難者世帯と避難先の民生委員をつなげて連携体制を地域で整え、交流会なども行っている。</p>	<p>【苦労したこと】 ・福島県からの避難者が公務員宿舎に入居したが、はじめは病院や学校をどうするかの情報に困っていた。^{J-1)} ・高齢者世帯、自主避難者、母子避難を含めた子育て世帯が心配である。^{J-2)} ・交流会に人が集まりにくくなってきた。 ・交流会の開催やグループを作る時などに、小さなグループだと行政とのパートナーシップに困ることがあった。^{J-3)} ・原発避難による差別を受ける人がいる。^{J-4)} ・放射線への不安で、間接的に健康に影響が出る可能性がある。^{J-5)} 【支援内容】 ・公務員宿舎に避難していた福島県からの避難者を対象に交流会を行った。 ・このような交流会の集まりがきっかけで自助グループもできた。 ・高齢者世帯、自主避難者、母子避難を含めた子育て世帯を中心に、公務員宿舎の戸別訪問を行っている。 ・県単位のネットワークを作り、連携体制を整えた。ネットワークがあれば困っていることに応じて紹介先につなげやすくなる。 ・それぞれの課題に個別に住民が取り組むのは難しいこともあるので、同じ課題を抱える人が課題を共有できるような人を繋げるアプローチが必要だと考える。</p>	<p>【苦労したこと】 ・原発避難に関しては、ほとんどの人がもうあきらめに近い。^{J-6)} ・しかし将来親の死などを迎えた際に、再度自分の選択が正しかったか考えさせられる時期がまた来るだろう。そのようなこの先のケアも考える必要がある。^{J-7)} ・今後生活する住まいの問題を抱えている。仮設の期限などなく安心して暮らしたいが、避難先に定住するのに戻るのかなど難しい問題を抱えている。^{J-8)} ・子どもの放射線障害への不安と帰還の間での葛藤がある。家族間での軋轢にもつながる。^{J-9)} ・避難者は失職し、就業ができないという問題がある。職が決まらず引きこもってしまう人もいる。^{J-10)} ・避難者は福島へ帰還する可能性がある中で、雇用する側も雇用がしづらい。^{J-11)} ・自主避難と強制避難で住民間に軋轢がある。^{J-12)}</p>

表 1-12 対象者 K の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	NPO 理事 (K)				
概要	<p>民間の非営利活動に関する情報提供、協働のための連絡や援助を行うNPOとして県内外のネットワークを利用した支援活動を行った。 主に外部支援として、被災地NPOや支援NPO、企業や他中間組織と連携し、物資が流れていない被災地施設などに対して支援物資の収集し送るといった支援を行った。 全国に広がるネットワークを利用し、被災地のニーズを的確に把握し、必要な物資や支援を被災地に送った。 支援者や自助のグループがまとまり市町村とのやりとりをスムーズに行うため、避難者支援のネットワーク作りに参画した。</p>				
場所と支援対象者	発災時 C市からの外部支援	3日目 C市からの外部支援	週単位 C市からの外部支援	4月後半～5月半ば C市からの外部支援	1年後～ C市からの外部支援 支援者ネットワーク
状況と対応 (苦労したことやその対応方法)	<p>【苦労したこと】 東北3県以外の情報がTVで放送されなかった。</p> <p>【支援内容】 ・ラジオの情報(道路や避難所の情報)をつながりのある全国の支援団体や震災再建ネットワークに発信した。</p>	<p>【苦労したこと】 ・物資が大きな避難所には来ているが、水、灯油、ガソリン、食糧などが福祉系の施設などには流れていないと被災地NPOから連絡があった。</p> <p>・給水車を動かすガソリンが不足する地域があった。</p> <p>・日本語の分からない外国人は情報が手に入らず困る。^{K-1)}</p> <p>・公の支援だけだと、大きいサイズのおむつなど個別のニーズまで手がまわらない。</p> <p>【支援内容】 ・ラジオを使って県内に水、毛布、電池、薬などの物資を求めた。</p> <p>・日本語の分からない外国人向けに情報をメールで流した。</p>	<p>【苦労したこと】 ・支援の行き届かない部分にNPOがそれぞれに支援活動を行い、行政が把握できていないと混乱が生じることがある。^{K-2)}</p> <p>・それが支援者同士の不信感や、社協・行政に対する反感につながる。行政や社協はそれにより相当ストレスを抱えていただろう。^{K-3)}</p> <p>【支援内容】 ・2週間ほどたつと、おにぎりばかりだったためか、カップ麺や缶詰が欲しいということなど、ニーズの変化を把握して支援することを心掛けた。</p> <p>【良かったこと】 ・NPOや企業などのネットワークがあったのでメールだけで必要な支援物資を集めて送るといった支援ができた。</p>	<p>【苦労したこと】 ・ボランティアバスのピークであったが、大型を運転できるドライバーが不足した。^{K-4)}</p> <p>・社協にはニーズがあまり上がってこなかった。被災者に遠慮や我慢があった。^{K-5)}</p> <p>・声が上がらないと行政は全体の秩序を考えて動きづらい。その点も行政のストレスになっただろう。^{K-6)}</p> <p>・避難所が閉鎖され転居が多くなると情報が手に入らず、外部の間人は支援がしにくくなる。^{K-7)}</p> <p>【教訓】 ・受援力がないときは、遠慮や我慢をせずに援助を受けられるような、受援力を引き出すような支援をしなければならない。</p>	<p>【苦労したこと】 ・避難所を出た避難者の情報が手に入らない。そのため情報を提供もできない。^{K-8)}</p> <p>・避難者が多くなると道や病院が混むという苦情がでる。^{K-9)}</p> <p>・補償の格差も含めて原発避難者と津波被災者、もともとの住民の間の軋轢がある。^{K-10)}</p> <p>・福島県から避難している子どもの問題がある。福島から来たことでいじめがある。不登校にもつながっている。^{K-11)}</p> <p>・家族の不和も目にしており、帰りたいということも口に出せない。あげることができない支援を求める声、受援力を引き出す支援が必要である。^{K-12)}</p> <p>・補償などの格差もあり強制避難と自主避難の間での摩擦がある。^{K-13)}</p> <p>・県外避難と県内避難者の間で公金の使途について意見の相違がある。^{K-14)}</p> <p>・県外避難者に後ろめたさや申し訳なさを感じてしまう人もいる。^{K-15)}</p> <p>・先行きの見えなさがストレスとなっている。^{K-16)}</p> <p>【支援内容】 ・支援グループまとめてネットワークとして市町村と契約することで情報を提供できるようにした。</p> <p>【教訓】 ・避難している子どもには普通以上の目配りが必要になる。</p>

表 1-13 対象者 L の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	福島原子力災害による広域避難者(強制避難) (L)					
概要	福島第一原子力発電所から4kmの距離にある自宅(帰還困難区域内)がある。 発災後から、長期にわたり広域避難生活を送っている。 発災後1年程度の間、福島県内、東京、埼玉と複数の避難所を移り生活を送ってきた。 その後福島県外のA市のアパートに転居し現在まで暮らしている。					
	発災時	翌日	翌々日	3月下旬～	～約1年後	約1年後～
場所	自宅、近隣	学校(避難所)	親戚宅	埼玉スーパーアリーナ	学校(避難所)	A市内アパート
状況と対応 (苦労したことや その対応方法)	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 津波から避難するため、近所の知人と車で近くの山へ向かった。 近くの中学の体育館へ避難した。電気がつかないため真っ暗だった。一晩泊り翌朝原発が危ないとうわさが流れていた。^{L-1)} 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 知人と自家用車で指示された町へ避難した。^{L-2)} 渋滞で1時間でいけるところへ8時間かかった。ガソリンスタンドにガソリンがなかった。 避難先の別の中学校の体育館で、何もないところで段ボールに横になった。^{L-3)} お金も持っておらず着の身着のまま逃げきていた。 農家の人が炊き出しをやっていたが1000人近くいたため足りていなかった。小さいおにぎりを一つもらった。 その夜連絡が東京の親戚の家へ向かった。^{L-4)} 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 車で東京の親戚の家へ向かった。^{L-5)} 東京について初めて津波や原発の映像を見た。 12日間東京にいて、その後、町長が手配した埼玉スーパーアリーナへ移った。^{L-6)} 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> スーパーアリーナでは通路に段ボールを敷いて毛布をかぶって寝た。スーパーアリーナでは3日間避難生活をした。^{L-7)} 食事や衣類はもらえた。仕切りなどはなく、暑いところや寒いところも中にはあったらしい。買い物はお金が手元がないので行けなかった。 その後、埼玉の使われていない学校に同じ町の人と一緒に移った。^{L-8)} 同じ町の人でも知らない人ばかりだった。^{L-9)} 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 埼玉の学校では教室に畳を敷いて8家族が一つの部屋に仕切りなしで生活した。^{L-10)} 集団生活の人間関係に苦労した。周りに気を使って生活する人ばかりではなかった。^{L-11)} <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ボランティア活動で老人ホームなどを回った。 <p>【良かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> 俳句の会に参加していた。 ボランティアの人が交代できてくれた。食事を配ったりしてくれていた この時はボランティア活動をしたり、ボランティアの人がきてくれたりで楽しかった。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> A市のアパートへ転居して現在まで暮らしている。週に一度公民館に唱歌やストレッチをする会に参加している。他に何もすることがないので暇をもてあましている。^{L-12)} 家に戻れないので行く末が見えない。^{L-13)} 補償をもらっていることについて、避難先の住民から心無い言葉をかけられるのが嫌だ。^{L-14)} ここでもボランティア活動をしたが、嫌なことを言われるのでできない。^{L-15)} 子世代・孫世代、子孫の健康への影響が心配になる。^{L-16)} 帰る故郷を失った。^{L-17)}

表 1-14 対象者 M の結果

インタビュー対象者 災害時の所属・役職	福島原子力災害による広域避難者(自主避難) (M)					
概要	福島県中通りに自宅と車で20分程度の場所に夫の会社を持つ。 発災後、子どもの健康を考え県外へ避難した。 その後は月に数回地元と行き来しながら県外での母子避難の生活をしている。 慣れない土地への避難で当初は大きなストレスを抱えた。 そして県内の自宅に戻り家族全員の暮らしと子どもの健康への心配など、家族全員が複雑な思いを抱えている。 母子避難者の交流会の立ち上げなど支援者としても様々な活動をしている。					
	発災時 ～原発事故を知るまで	3/13～3/15	4月初旬～	2011年年末	2012年3月～	2012年6月～
場所	福島県中通り	県外の実家へ避難	福島県中通り	福島県中通り	県外に避難	県外に避難
状況と対応 (苦労したことや その対応方法)	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自営をしている会社の方が断水していたので、自宅から水を運んだ。 ・食糧やガソリンが不足した。 ・TVが見られたが、小さい子どもに見せたくないシーンが多かったので、ネットで情報を収集した。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社員やその家族から原発の情報が入ってきた。 会社を経営している立場として、社員の避難をどうするのか修羅場があった。^{M-17)} 3/15に知人からの情報で県外避難を決断し、家族10人くらいで一緒に県外へ避難した。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・福島に戻るが学校での子どもの対応について学校側と話し合いを行った。 ・給食を食べるか、水筒を持っていくか、家族が送り迎えを行うといったことの可否や、授業中窓を開けるか否かの先生による対応の違いをどうするかなど、学校側も困っていた。^{M-2)} <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ガイガーカウンターを学校に提供し、それによりある程度状況が数値で目に見えるようになり、学校側も指針が作りやすくなったようである。 ・通学路の除染について学校、PTAで話し合いを行った。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学童の建物のまですが仮設住宅になった。^{M-3)} ・ボランティアなどを行いながら、子どもたちのメンタルが心配になった。 ・また母親のメンタル面が問題だと思った。悩んでいる母親を、子どもたちが見ていて、影響を受けていることに気付いた。^{M-4)} <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保養キャンプを自分で企画し行った。悩んでいる母親を、子どもたちが見ていて、影響を受けていることに気付かされた。 <p>【教訓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悶々としている母親たちが話せる場所が必要だと思った。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どものことを考え、入学のタイミングで県外に母子避難した。^{M-5)} ・会社の売上げが落ちた。^{M-6)} ・将来の見通しが不安だった。^{M-7)} ・土地勘がない土地に移ると、人間関係がうまく作れない。^{M-8)} ・また仕事に就くのも難しい。^{M-9)} ・母子避難者は家に相談する相手がいなかった。^{M-10)} ・また、家を空けづらいので就業が難しい。^{M-11)} ・経済面でも苦しくなる。^{M-12)} ・県外避難をしてから、ストレスで家から出られないということもあった。^{M-13)} ・補償の情報など手に入った人と手に入らなかった人で差がでる。^{M-14)} ・自主避難はデリケートな問題で、普通の避難者の交流会などには出てくづらい。^{M-15)} <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自主避難者の会や母子避難者の会の設立に加わった。 	<p>【苦労したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもに二重生活をさせているということや、経済的な負担を感じる。このままでいいのかと悩み体調も崩した。^{M-16)} ・母親たちのニーズとして多いのは区域外入学の問題である。毎年、申請のために必要な書類や手続きが多く、その都度地元と避難先の役所を往復しなければならぬ。学校の担任が変わると一から説明をしなければならぬ。子どもが何人かいると負担が大きすぎる。^{M-17)} ・住民票を移すと健康調査がうけれなくなるかもしれない不安があり、できれば地元で納税をしたい。^{M-18)} ・放射能による健康被害の不安については、個人の見解の違いもあるので、よっぽど同じ感覚を持つか、同じ県からきた同じ経験をしている人以外とは話したくない。^{M-19)} ・若い女性の避難や保護については何も対応がなかった。これから結婚したり出産をする人が差別をされる可能性があることを考えなければならない。^{M-20)} <p>【支援内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会では行政職員と対話ができる場を作り、そこをストレス発散の場にならず、要望や知識を出し合い、一つずつ解決に向かわせている。 <p>【良かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの教育に関わる仕事をはじめ、子どもに接することで自分のメンタルヘルスが良くなった。

3) 二次的ストレスの分類

表 1-15 は、Lock et al. (2012)における二次的ストレスの分類をもとに、対象者 A~M についてのインタビュー結果をカテゴリー分類し整理した結果である。発言内容が複数のカテゴリーにまたがって分類されていることもある。

二次的ストレスとして、経済面では収入の減少、失職、漁業・農業への風評被害があげられた。補償に関しては、申請手続きの煩雑さ、情報の差、補償を受けていることでの誹謗・中傷、補償の格差による住民同士の軋轢があげられた。家の再建・復旧の問題に関しては、一時的避難所生活の長期化、日常生活の復旧の問題、転居を繰り返すこと、避難先で定住するか帰還するか、の葛藤、避難所・仮設住宅への依存（避難所・仮設住宅を離れる不安）、広域避難、補償の格差があげられた。大切なものの喪失に関しては、故郷の喪失があげられた。健康面では、健康状態への不安、医療へのアクセス（避難先の病院の情報不足）、放射能への不安・情報不足、子孫や故郷への影響があげられた。教育・家族に関しては、教育機会・教育機関の不足、外遊びができなくなる、転校、避難先の学校の情報不足、区域外入学手続きの煩雑さ、放射能に対する親同士や教師間での見解の違い、いじめ・不登校があげられた。社会的関係では、物理的離別、社会的交流の喪失、ソーシャルサポートの喪失、地域の人口減少や高齢化、住民同士の軋轢、自主避難をしていることへの後ろめたさ、差別・誹謗中傷、故郷の喪失、故郷の再生への不安があげられた。余暇・レクリエーション活動では、余暇レクリエーション活動の喪失があげられた。世界観や自己認識の変化では、将来の見通しが立たない、希望の喪失、再度被災することへの不安、被災の程度の格差をみて世界観が変わった、自分の選択が正しかったか省みることがあげられた。その他として、住民票の問題、社員の避難に関する判断、避難者を雇用し難いこと、自治体間での対応の差、支援を受けていることへの申し訳なさ・遠慮、日本語の分からない外国人にとっての情報不足があげられた。