

25 年を振り返り、最も大切な「備え」とは何か？

日本赤十字看護大学 石田千絵

1995 年 1 月 17 日の阪神・淡路大震災で義理の両親が被災し、同年 3 月 20 日の地下鉄サリン事件で聖路加国際病院の元同僚が支援に奮闘しているとき、私は我が子に母乳を与えながら、かぶりつくように TV の前にいました。「こんな時に支援できないなんて情けない」「誰かのためにこの身体を使えたらどんなに幸せだろう？」当時の私は、自分よりも他者を優先し奉仕を最大の美德と捉えるような人間であったため、そのような葛藤があったことが思い出されます。

あれから 25 年、この間、神戸の復旧・復興が進むなかで、数えきれないほどの自然災害や人為災害が起きました。内閣府は、それぞれの大災害における「助かる命の救助」「2 次的被害の予防」を目指し、医療・情報の体制づくり、避難所整備、避難に関わる体制整備、心のケア、行政支援の体制整備を続けています。多くの看護職も、医療保健福祉に関わる多職種や住民・ボランティア等と協働しながら活躍してきました。看護職は、保健医療福祉に関わる顕在的・潜在的ニーズについて、医療と生活の視点を統合してアセスメントし予防的に関わることのできる専門職として、どのような災害であっても臨機応変に対応し、その経験知をもとに様々な備えや支援体制をつくってきました。

私はと言いますと、25 年の間に地域・在宅看護学の教員として、多くの看護師・保健師、また透析患者から被災体験や支援体験を伺う機会を得てきました。そこから得られた知を、学生や住民、様々な場で働く看護職や保健医療福祉関係の皆様にもシミュレーション等を用いて還元するようになりました。皆様に還元をする際に私が一番大切にしていることは、「平時の暮らし」がハッピーであることについてです。

「平時の暮らし」で、家族や友人、近隣住民とのつながりがない場合や、つながりはあっても関係性が悪い場合、災害時の救助に関わる課題だけでなく、精神疾患が露呈したり、自死にまで至るような問題が生じます。そのため、家族や友人、近隣住民などとの関係性を見直す時間を持っていただくことが減災教育の一つとなります。「平時の暮らし」における人との関係性が、「備え」のポイントになるのです。

減災のためであれば普段接点のない地域の人々が話し合う共通の契機になりますし、話し合いにより地域住民の共助力が高まれば、減災だけでなく、自殺や孤独死を防ぎ、認知症の方や家族の暮らしにつながる可能性があり、「ハッピーサイクル」を回す契機に成り得ます。このような取り組みは、住民だけでなく、専門職間での「顔の見える関係づくり」においても同様の成果をもたらします。多職種・多機関で災害時対応を話し合うなかで、「顔の見える関係」ができると、平時にも有事にも強い支援ネットワークが構築できるからです。

このように、共助が災害時の備えとして重要となるのですが、それ以上に大切なことが自助だと思います。自助のなかでも、自分自身との関係性が重要であると考えます。

災害時、私たち看護職は自分や家族を後回しにして、それぞれの立場や役割、他者のためのケアを優先しなければならない場面も多くあると思います。一時的であれば対応可能かもしれませんが、長期にわたると自分自身の心が平穏ではいられなくなります。または、何年も経ってから心が騒ぎだしたり、家族に負担をかけてしまった過去を反省したりすることで、勤め先を退職される方もいます。平時に無理をしがちの方は、災害時にも無理をしがちです。そのため、平時に自分の心身を丁寧にケアできていない場合や、自分の魂の声に耳を傾けられない場合にはとくに注意が必要です。

ゆえに、最も大切な「備え」とは、自分自身との良い関係づくりを基盤に、家族、友人、近隣住民、関係者の皆様との良い関係をつくり、平時の暮らしをハッピーにいられるよう心がけることではないかと私は考えます。