

災害を体験した人からのメッセージ

特集
3

身をもって学んだこと (茨城県) まゆかさん

東日本大震災で被災した、当時32歳の統合失調症当事者の女性です。

命拾いして

私が自宅で机に向かっていたときに揺れ始め、驚いて同居の父のいる階下へ。直後に倒れたタンスが机を直撃、命拾いました。

家の中は家具が倒れ、食器はほとんどが割れ、ライフラ



インが停止。くり返す余震の中、仕事場から大渋滞を避けて母が徒歩で帰宅。

近所には要介護の祖父母がおり、無事を確認して家の中を片づけました。

翌日からは、生きるために家族で動き始めました。

片づけ、買い出し、ガソリンの入手：やるべきことは山積みでした。手に入らないものは買い置きや工夫でのぞきます。

そんな中、私は当時交際していた一人暮らしの統合失調症の当事者男性が気がかりでした。

停電中なので携帯電話の電

池は節約ですが、メールで無事を確認し、思い切った母に「彼のアパートの片づけを手伝う、しばらく泊まるかもしれない」と伝えると、わずかな備蓄の食料を持たせて車で送ってくれました。

彼は、荒れ果てた部屋でぐったりしていました。

「あまりのことに何もやる気がしなかった」と青白い顔。

あたりまえです。

私だって、ひとりで被災したら動けなかったでしょう。守り合う家族がいたから必死にやるべきことを見つけ出せたのです。

食事もとっていないそう、まずは持ってきた食べ物を食べてもらいました。

何とか人が住めるように半日働き、後は彼とできる限り



入手できる水や食料やガソリンを求めて回りました。

薬と現金があったおかげで

幸い震災の直前の診察で、薬が4週分あったのと、数万円の現金を手元に残しておいたことで、私達は生きるための行動と休養とをくり返すことができました。どちらがなくても、この生活は破綻していません(※)。

ライフレインの復旧をめぐり私は自宅へ帰りました。

その後、彼から感謝の気持ちを伝えられ、私は彼のアパートと一緒に暮らすことになりました。困難にともに立ち向かったことで互いへの愛情が深まっていたのです。

数年後彼とはお別れしてしまい、私は別の男性と結婚しました。けれど、このときのことには忘れられません。

人とのつながり

非常時は「誰か」がいるからがんばれるのではないのでしょうか。

家族恋人友人：人とのつながりは、いざというとき自分を強くします。そして、その強さとともに耐え、前進できるのではないのでしょうか。私は震災でそれを身をもって学んだと思っています。

感謝

(福島県) 志賀千鶴さん

統合失調症、60代女性です。私は東日本大震災による原発事故のため、避難している者です。今までに避難先を7か所転々としました。

- ① 体育館 (福島県浪江町津島地区) 2日間
- ② 一般の住宅 (福島県二本松市) 2日間
- ③ 体育館 (福島県二本松市) 1か月
- ④ 民宿 (福島県猪苗代町) 5か月

あたたかいものが食べられ たね。幸せ。

- ⑤ 仮設住宅 (福島県二本松市) 6か月
- ⑥ みなし仮設 (福島県二本松市) 6年
- ⑦ 災害公営住宅 (福島県浪江町) 8か月

浪江町にやっと戻ってきました。このように、避難先を移動するの不安がありました。次のような不安もありました。

- 病気症状の悪化の不安
- 事務手続きの不安

○ 引っ越しの不安
○ 新しい地域への不安
○ 先がみえない不安
等、不安だらけでした。そこをくぐりぬけ、7番目の移動先は浪江町です。やっと戻ってきました。ほっとしています。

ただ、浪江町は何もなく不便なことだらけです。でも、戻ると決めたのは私自身です。私の決めた道を進んでいきます。

そして何より、皆さんの応援がありました。日本の皆さんはもちろん、全世界の皆さんに応援してもらいました。ありがとうございます。そのおかげで、私は元気に生活しています。本当に感謝です。



※大規模災害時には、預金通帳やカード、印かんがなくとも、本人を確認できれば、銀行でお金をおろすことができます。

事前の備えについて

知り得ない

(兵庫県) かがやき神戸 橘亨さん



阪神・淡路大震災(1995年)から24年…

あの日のできごとは忘れてくても忘れることができない、また決して忘れてはならないことであると思います。

強く感じたこと

24年前の震災で私が強く感じたことは、

「今の生活が続く保証はどこにもない。自分の命が、いっどのような形で失われても、おかしくはない」ということです。

災害が、いつどこでどのくらいの規模で発生するのか、自分の命がいつ失われてしまうのか…。

これを事前に正確に知ることができれば、災害から自分の命を守ることも、災害による犠牲者を最小限にとどめることもできます。

しかし、国内で阪神・淡路大震災や東日本大震災を上回る大災害が起こるのは、明日であるのか、1時間後、ある



いは30秒後であるのかは、人間には知り得ることはできません。

正直な気持ち

私は、精神障がい当事者という立場で共同作業所を利用するようになってから、過去はなるべく少しだけ振り返るようにして、

「これからを、どのように生きていくのが自分にとって最も好ましいのかを考えて、実践するようにしなければならぬ」と思うようになりました。

でも、自分もいつかは死んでこの世からいなくなることは確かなことなので、今は作業所のメンバーや職員さんと一緒に施設内作業をほぼどにがんばり、イベントやレク

レーションを楽しみながら、将来に少しでも希望を持って暮らしていけたらいいなというのが正直な気持ちです。

将来に來るかもしれない災害に備えて、事前にどのような準備が必要なのかは、人それぞれにいろいろな考え方があると思いますが、私が精神障がい当事者の方々に届けた言葉があるとすれば、

「どのような状況に置かれても、命がある限り幸せに生きていくための努力を放棄しないでほしい」ということです。



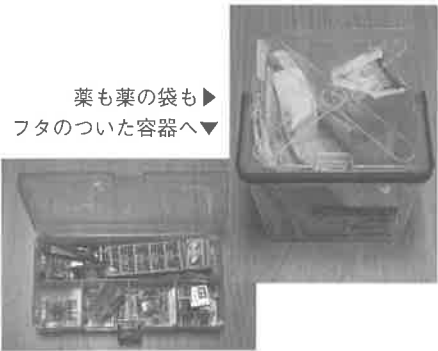
東日本大震災の体験から3つ

(長野県) のら猫さん

東日本大震災などの体験から3つあげます。

1. 薬はロックできるフタつき容器に保管する

フタのない容器に並べていたら、容器も薬局の袋もひっくり返って散らかり、拾い集めるのがたいへんでした。今は、ホームセンターなど



薬も薬の袋もフタのついた容器へ

の工具売場にある小物用の容器に保管しています(写真)。

2. 雑用水

飲料水は3、4日踏ん張れば応援が来てくれます。困ったのはトイレの水です。自分は二槽式洗濯機一杯はありましたが、一人暮らしでも不足しました。

飲用不可でも井戸がある家の情報は役立ちます。

3. 災害の知識

ラジオが誤報を流してしまい、訂正するのも聞きました。ネットには、8年経った今も根拠がないデマが平気で流

れています。

すべてを判断するのは無理ですが「これはあり得ない」程度は見抜けないと困ります。

昔話ですが、昭和40年の長野県松代群発地震の際、

「何がほしいか? 金か? 飯か?」といばる某視察団に、中村兼治郎松代町町長は、「私達には何よりも学問がほしい」と切り返しました。

正しい知識がないと、正しい判断も備えられません。

地元どんな危険性があるのか、学ぶこと(※)は重要だと思っています。

※地震や洪水・土砂災害など、地域の危険性を知るにはハザードマップが役立ちます(↓17頁)。

オススメ日常備蓄

普段の日常で自分が使っている物を、いつも少し多めに備えておくことを「日常備蓄」といいます。たとえば、普段食べ慣れていない物より、食べ慣れた物を買っておき、賞味期限をみながら順に食べて補充しておくなど、負担にならないことから始めてみてください。



◀備えておくといよいものの例

お薬手帳と薬

(広島県) さくさん

豪雨災害を経験しました。主要な道路や山道が分断され、片道30分かかっていた主治医の病院まで行けなくなり、固定電話も一時的につながりませんでした。

そこで、復旧するまでの間、近所のセカンドオピニオンの先生に一時的に切り替えて、通院をしました。

役に立ったのは、お薬手帳でした。本来なら自立支援などの公費負担はあるのかもしれませんが、災害時であり、そこまで考えている余裕はありませんでした。

災害時の持ち物ですが、「お薬手帳、薬(約2週間分)」

は、最低限、防水性の袋に入れておいたほうがよいと思います。防水性の袋というのは、いつ水に濡れるかわからないからです。

お薬手帳は、セカンドオピニオンの医者が同じ薬を処方してくれるための資料であり、約2週間分の薬は、処方してくれる医者が見つかるまでのつなぎだと思えばよいです。災害により状況は変わりますが、とりあえず同じ薬があれば、一安心かとは思いますが、



共助

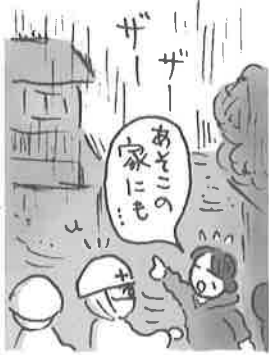
(石川県) 清水康彦さん

統合失調症感情障害です。私の住む金沢市では、昨年災害の備えについての市民フォーラムが開かれ、地域ぐるみでの防災、減災を考える機会となりました。

まず、地域の集まり(町会など)に顔を出しましょうという話でした。私はこの段階ですでに問題に直面しました。災害時には、自助・共助・公助(※)のバランスが大切になり(一般では6対3対1、障がいのある方は、3対6対1になるといいます。近所づきあいが重要ということです。私は、今仕事をしていないことなどが原因で集まりに顔

を出しづらい現状があります。また、高齢者や障がいのいる方の要支援者リストを作っている地域もありますが、担当者に何ったら、精神障がい

は対象に入っていないのです。これらから「私はここにいるよ」と地域にも知ってもらうカミングアウトの必要性を認識。勇気がいりますが、近所のおまわりさんにも知ってもらう、集まりにも顔を出すことが、遠回りのようで何より大事な防災意識であり、行動になると気づきました。



伝えたい教訓…大災害に遭うと

(岩手県) 藤枝脩平さん

2011年3月11日、私は自宅で東日本大震災を経験しました。

自宅は岩手県北上市です。内陸部だったので、幸いにも大津波の被害には遭いませんでした。

携帯電話から地震警報が鳴って、すぐに大きな揺れが来ました。地震の被害については、皆さんもごんじのとおりです。

言っていられなくなる

地震の翌日、ホームセンターには長蛇の列ができていました。

ガソリンスタンドに続く道



にもずらりと車が並んでいました。北上市でこんな行列を見たことは、前にも後にもありません。

もはや日常ではありませんでした。

私は中学校の歴史の授業でオイルショック(1973年と79年)を学びましたが、おそ

私が伝えたい教訓

らくオイルショックが再現されたのだと思いました。非常事態、命の危機になると精神病なんて言っていられなくなりまして。震災の2日後に精神科の診察でした。しかし、病院には仮設トイレがあった他はそれまでどおりでした。薬局でもいつもどおりに薬を処方されました。

・大災害に遭遇すると、一時的に精神病があさつての方向に飛んでいく
・大災害に遭遇すると、命を守ることだけしか考えなくなる
・少しずつ社会はもとに戻る。



・大災害に遭遇すると、みんな考えることが同じになる
・ほしいときに、ほしいものは手に入らない
・最低限の備蓄は必要だけれど、大切なことは、ライフライン(電気・ガス・水道など生活のもととなる設備)がすべて止まった状態をしのご術を身につけておくこと(※)