

作業を通して人を理解すること  
～東日本大震災を経験してその重要性を改めて考える～

齋藤 さわ子

茨城県立医療大学保健医療学部作業療法学科

2011 年 3 月東日本大震災が起こった。作業剥奪状態を日本でこんなにも多くの人が同時にしかも長期に渡り経験することを、震災前に誰が予測できたであろうか。一方で、多くの人が顕著な作業的不公正状態を経験し、作業ができないことが健康を損ねるといえることがはっきりと見えているのに、未だ作業と人との健康・幸せに関する認識や理解が進まない。認識や理解が進まないために、具体的な作業への直接支援は計画的に進められることがなく、長い間、意味のある作業に結びつくことができず、多くの人が健康を損ねていく状況を、我々はもっと問題視すべきではないか。本稿の目的は、作業的不公正状態の是正につながったと考えられる大震災後に行われた支援の一部を振り返り分析し、作業の視点から人の理解を試み、東日本大震災へのこれからの見通した支援の可能性を改めて考えることとした。

作業科学研究, 8, 2-9, 2014.

The 17th Occupational Science Seminar, Tsuyoshi Sato Memorial Lecture

**Understanding people through occupation: Re-considering of its significance  
by the experiences of the Great East Japan Earthquake**

Sawako SAITO

Department of Occupational Therapy, Ibaraki Prefectural University of Health Sciences

The Great East Japan Earthquake has deprived many people of occupation. None of us imagined that so many Japanese people would experience occupational deprivation on this scale. Inseparable relations between occupation and health/well-being reemerge in a number of those victims' lives that have been repeatedly reported in the media. However, lack of understanding by the general public of such relations is probably a major cause of insufficient support for victims to regain meaningful occupation in their life. The purpose of this paper was to try to understand, through the close examination of the occupations of earthquake victims, what they want to do in their life and what help they need to have.

Japanese Journal of Occupational Science, 8, 2-9, 2014.

## 1. はじめに

2011年3月東日本大震災があり、私を含め茨城県民の多くも被災したが、茨城県の多くの人々は、不安は感じながらも1か月経過したぐらいから通常の生活を取り戻していったようだった。つまり、ほとんどの人が、これまでにしてきた作業を続けることができ、これまでに抱いていた作業展望を継続できる・あるいは新たな作業展望を持てる状態になっていった。その一方で、福島県、宮城県、岩手県の多くの人たちは、そうではなかった。震災直後の避難所生活に関する報道からは、突然に日常行っていたほとんどの作業ができなくなり、したくても行う作業ができない状態、つまり作業的不公正の一つ“作業剥奪”と考えられる状態となり、それが続いていることが理解された。その後まもなく、多くの方が鬱や不活動症候群をはじめ様々な病気や障害に悩まされていることも報道された。

暫くたって仮設住宅が建設され、仮設住宅で、お風呂・台所・トイレ・部屋と「家」としての体裁は整えられ始めた。セルフケアには困らなくなり、プライベートは守られ、家の中で行うことは自分のペースで行えるようになっていった。しかし、健康を損ねる人に関する報道は減る様子はなかった。その報道の中で、被災した人たちからは将来に対する不安が語られ、そして「することがない」、「したいけどできない」、「以前の生活を取り戻し元気になる」という気持ちが多く語られていた。

作業療法士の仮設住宅への災害支援活動報告においても(上遠野, 2012), 60代女性が「これまでは、私たちは海の仕事を男性と同じようにし、家事もこなしていた。時間はいくらあっても足りなかったのに、今の生活は時間が余ってしかたながない。だからいらぬことも考えてしまうのよ」(p211)という語りが記述されていた。仮設住宅のニーズ調査(富永, 2013)においても、「私、畑仕事の日課だったんだけど(省略)ここでは何もすることがないのよ。(省略)一日中、家にいることが多いのよ。だけど、部屋が狭いから息が詰まるしね(省略)」(p47)と語る高齢女性の例をあげ、生活のハリや喜びを見出す支援の必要性を述べていた。これらの語りから、一見、穏やかな日常生活が取り戻せたかのようであっても、“作業剥奪”や“作業疎外”(自分にとって意味ある作業がない、したくてもできない)状態、あるいは“作業不均衡”(したい、しなければならぬ作業が少なすぎる)状態にすることが理解され、しかもその状態が解消される見込みが持たず、そのことが人々の精神的・身体的健康を損ねていることが推測された。

作業的不公正状態を日本でこんなにも多くの人が同時

にしかも長期に渡り経験することを、震災前に誰が予測できたのだろうか。一方で、多くの人が作業的不公正状態を経験し、作業ができないことで多くの人が健康を害しているという、この事実がはっきりと見えているのに、人が意味ある作業を見つけられなくて苦しんでいるのに、未だ作業と人との健康・幸せに関する認識や理解が進まない。認識や理解が進まないために、具体的な作業への直接支援は計画的に進められることがなく、長い間、意味のある作業に結びつくことができず、多くの人が健康を損ねていく現状を、我々はいっしょに問題視すべきではないか。

本稿の目的は、作業的不公正状態の是正につながったと考えられる大震災後に行われた支援の一部を振り返り、その支援によって可能となった作業と被災者の健康や生活の立て直しにどのような関係があったのかを、避難所、仮設住宅での生活の順に分析し理解することである。また、阪神淡路大震災の震災後10年経過しても人の心に残された死別体験とその受容・回復となったきっかけを、作業の視点から理解することである。そして、こうした作業を通して人を理解することの重要性と東日本大震災へのこれからの見通した支援の可能性を改めて考えることである。

## 2. 避難所生活での作業の可能化の支援

### (1) 避難所生活への支援

1995年の阪神大震災で「防ぎえた災害死」の苦い教訓から災害派遣医療チームが生まれ、東日本大震災では急性期医療においてかなりの成果を上げ、教訓が生かされた。しかし、東日本大震災では、地震や津波から逃げられた後、劣悪な環境の避難所生活により衰弱して亡くなる者も少なくなく、自殺者もでており、災害亜急性期の「防ぎえた避難所死」「避難所健康障害」が問題となった(中村, 2013)。2013年3月31日現在で、震災関連死(直接死を除く)は岩手・宮城・福島の3県で1590人にのぼり、原因で最も多かったのは避難所生活での困難さからくる疲労(33%)であった(震災関連死に関する検討会, 2012)。この疲労には、精神も身体も含まれる。また、不活動症候群による生活機能低下の被害も大きいことが指摘された。

この災害亜急性期にも、医療救護ボランティアは活躍したが主に疾病に対するものにほぼ限られていた(中村, 2013)。他の様々なボランティアも活躍したが、避難所生活の精神的・身体的疲労を予防する支援や、不活動症候群による生活機能低下に対しての予防的視点からの積極的支援は不十分だった。一方で、これらの問題が明らか

になり、対処する支援として、報道で大きく取り上げられていたと私が感じるのは、精神的・心理的ストレスを軽減するための「傾聴」ボランティア、配給食材による偏食からくる体調の低下を防ぐための「栄養バランス支援」「炊き出し」ボランティア、不活動症候群を防ぐ「運動」「体操」ボランティアであった。

作業療法士は作業の知識と技術を持つ保健・医療・福祉職とされ、作業を用いた避難所での支援を試み、その結果を示した報告も少なくない。長谷川（2012）は、困ったことはないかと尋ね、避難所にて支援活動を試みようとしたが、すでに体操や運動指導は行われているし、皆歩けるから問題ないと支援を開始当初は、被災者からも他職種からも求められなかったとしている。後に、その避難所では行われていない手工芸系の活動を「楽しみ」のために持ち込み、その活動に興味があり参加して下さった人達の語りを通して生活の問題点が見え始め、他職種と連携して生活能力を維持・支援する介入ができたことを報告している。この報告からは、まず、健康を保つために「作業」の視点からの介入あるいは支援の必要性を一般的には知られていないことが改めて確認できる。また、作業を用いる作業療法士であっても例えば「手工芸」という作業を媒体に、「楽しみ」という心理的な側面へのアプローチとコミュニケーションを図り、「心身機能」や「生活能力」の状況を把握するという範囲（作業を用いて、人の能力を把握する）が中心に据えられていたことがわかる。確かにこうした支援は必要であったし、作業療法士としては、作業を用いる専門性を発揮し人々の健康維持に貢献した大事な部分でもあると思う。しかし、作業的不公正状態の是正をするため、避難所で生活する人たちが健康維持するため、あるいは健康や生活を取り戻すためにどんな「作業」の可能な支援が必要か、その支援はどのようにすべきかという視点は、長谷川の報告に限らず中心にはならなかった。そういう視点がなかったわけではないかもしれないが少なくとも、その視点での報告や議論はほとんどされていない。

避難所で生活する人々は、自らの健康を保つためにどのような作業がしたいと積極的に主張する人は少なかったようであるし、皆に支援をしてもらっているのだから、このような大変な状況であるのだから、我慢して当たり前という思いが強かったようである。ボランティアから、提供されるものを受け入れるという生活が続いていた人も多かった。時には、無理矢理やらされることもあったようである。一方で、提供されたボランティア活動の中には、避難所で生活する人の「したい作業」の可能な結びついた支援となった活動も少なくない。その中には、

非常に喜ばれ、必要性が認められ避難所での支援だけでなく、仮設住宅でも継続して行われたものもあった。そうしたボランティア活動の中で、ここでは、「本を集めて届ける」および「小さな移動図書館」という活動を取り上げて、何故早期から受け入れられ、継続のニーズが高かったかを作業の視点から分析してみる。

（2）「本を集めて届ける」および「小さな移動図書館」というボランティア活動と「読書」およびその関連作業の再開

「本を集めて届ける」ボランティアは、2011年3月末までいくつもの団体が名乗りを上げ、4月上旬には多くのボランティア団体が本の募集受付を終了しており

（bt2010, 2011）、早い段階で準備が整ったボランティア活動だったといえる。本が贈られてきたばかりの時には喜ばれるばかりであった「本を集めて届ける」ボランティアも、単に本が贈られそれを貰うということでは、貰った本が狭い避難所での個人スペースを占領するという問題や、自分のほしいものを人から無料でもらってしまうのに慣れてしまうことは子供の教育上好ましくない、古本の中にはカビ臭くて困る物があるといった問題が徐々に浮き彫りになっていった。徐々に、「本を届ける、あげる」ではなく、避難所の片隅に小さな図書コーナーを作る、移動図書館の運営を行う「貸す、集う場を提供する」というボランティアが喜ばれるようになっていった。

「本を届ける」ボランティア活動は、避難所に住む人にとっては、「本を手に入れ、読む」という作業の再開となった。「本を届ける」ボランティア活動は、本を読めるようにする作業の可能な支援であったといえる。この「本を届ける」ボランティア活動は何故、避難所で生活する人に喜ばれ、報道で大きく扱われたのであろうか。単に「本を読む（読書）」という作業が多くの人が行う身近で手軽な作業であったからであろうか。

避難所での生活環境は、狭い個人空間と私物の持ち込み制限があり、プライベートや自分の生活ペースの確保困難で、電気は自由に使用できず、衣食でさえも自分で選択できず、道具や材料は容易に調達できず、とにかく集団生活であるので音や匂いを含めて周囲に迷惑をかける配慮は必須であった。こうした環境においては震災前におこなっていた作業ができないだけでなく、例え、震災前に行っていた作業ができたとしても、その形態は大幅に異なる状況で、おのずとその作業をしている意味も大きく変わっていたことが想像できる。

一方で読書とはどんな作業であったのかを、必要な空

間、道具や材料、保管、人、時間帯、音、匂い、必要なスキルの視点から分析してみると（表1）、避難所においても、容易に始めることができ、しかも他の人の生活スペースを侵すほど本が増えない限り、周囲に迷惑をかけることなく遂行できる形態の作業であったといえる。さらに、読書は多くの人が長年行ってきた馴染の深い作業であることから、読書をするのが、避難所で生活をする人によっては、震災前の生活とのつながり感（例、自分の興味を思い出したり、プレゼントされたり、本の内容を分かち合ったことなどを思い出すきっかけ）、習慣を取り戻すことによる日常の生活のリズムの取り戻し（例、寝る前に本を読んでいた習慣を持つ人が電気復旧後に不眠がちだったのが軽減）、将来の自分の糧になる知識を得る（例、新たな知識を得る、持っていた知識を確認し、発展させるなど）、震災後の困難な生活の一時的な逃避と楽しみの獲得（例、本に没頭することでつらすぎる状況からの一時的回避とストレス軽減）など、様々な面に対して肯定的に機能し、作業的不公正状態の是正につながっていたのではないかと考えられた。

小さな・移動図書館においては、本の貸しかりをするという作業を通して、自分で好きなものを選択できることで自己統制感や、借りたものを大事に使いきちんと返すということで責任感や物を大事にする心を育んだ。またそれは、図書館を良く利用していた人にとってはとても馴染のある作業の再開となった。さらに、貸しかりをすることで、その場にくる人と交流するきっかけとなり、知らない人同士が同じ興味や趣味を持つ人ともつながっていくことになり、震災の話題以外での共通の話題で互いに成長したり助け合ったりするような関係作りが促進されたのではないかと考えられた。体操のような積極的な運動を念頭においた支援ではなかったが、図書館に足を向かわせ、人と交流することになり、避難所の人の活動性を促進していたことも間違いない。

つまり、読書が単に多くの人が行う手軽な作業であったというだけではなく、作業の形態的に避難所で行う作業として適切であったこと、人それぞれの意味が反映できること、特定の機能のみに結びつくのではなく、多様な機能につながっていくことが、精神的な健康やコミュニティ作りに肯定的な影響を及ぼし、避難所の人々から高い支持を得た理由ではないか。過去と未来をつなぐ、日常の一部を取り戻すという2点の作業をする意味は、表立ってすぐには見えない、思いつかないものであるが、この時期に重要な要素であったであろう。私が2013年12月に佐藤記念講演を行った時のこの分析は、支援を行った体験や現地調査や研究に基づくものではなく、私の持

表1 読書をするのに必要な条件

項目	条件
空間	どこでも、自分がいられるだけの空間および字が読める明るさがあれば可能
道具や材料	本のみ
保管	消費期限なし、特別な配慮必要なし、数冊なら生活空間に支障なし・危険性なし
人	一人で可能（絵本や音読すれば複数人でも可能）
時間帯	いつでも可能
音	音読しなければ、音をたてることなく可能
匂い	ほとんどなし
スキル	字が読める

つ作業の知識と私が得たほんの限られたラジオやテレビの報道の情報から行ったものであった。そのため私のこの作業の分析結果が、どの程度現実から逸れているか気になっていたが、私の講演から約1ヶ月後に本を届ける移動図書館のプロジェクト運営を記録した本が出版され（鎌倉, 2014）、そこには、現地で実際に著者が見聞きした被災者側語りが時折記述されており、本を読めることの意味や機能が文中に書かれているが、過去と未来をつなぐ日常の一部を取り戻すという2点は、移動図書館が喜ばれるための、また喜ばれた重要な要素であったことが、活動の振りかえりに記述されていた。

人のおかれている環境や状況と、作業の形態および作業がもたらすであろう意味と機能を分析することは、実際にどのような要素が人の健康促進に、そして喜ばれる支援となるのかを推測し、人を理解していくのに役立つのではないかと改めて確認できた。震災という特別な状況の中で起こる、避難所で生活する多くの人の作業的不公正状態の中で、病気や障害を予防するために、どのような支援をどのように行えばよいのかについて、作業の知識に基づく分析は有用である。

(3)「炊き出し」というボランティア活動と食事およびそれに関連する作業の再開

「炊き出し」も避難所で喜ばれたボランティア活動の一つであった。提供するボランティア側からは、おいしい物を食べることで少しでも肯定的な気分となるきっかけ作りと、食料の供給がおにぎりやパンなど炭水化物中心の食生活となり、それが原因で体調を崩すことを予防（栄養補給）することを一般的には目的としていたようである。しかし、炊き出しを定期的に行っていた避難所

と炊き出しがほとんど行われなかった避難所で生活している人の栄養状態を調べた研究では、両者の栄養状態はほとんど変わらなかったことが明らかになり、炊き出しの効用は他の側面を検討する必要があると結論づけている(根来他, 2014)。何故、炊き出しボランティア活動が避難所で生活する人にとって肯定的に受け入れられる傾向にあったかは、単においしいから、肯定的な気分になれたという理由だけではないであろう。「本を集めて届ける」および「小さな/移動図書館」というボランティア活動が、「読書」という作業とそれに関連する作業の可能化を支援し、一部の作業的公正を促進したのと同様に、「炊き出し」というボランティア活動が、避難所で生活していた人たちにとって何かの作業と結びつく支援となっており、その作業が人それぞれにとって多様な意味と機能を生み出し(取り戻し)、それが肯定的に受け入れられたからではないか。「炊き出し」に限らず、今後こうした肯定的に受け入れられたボランティア活動がどんな作業の可能化の支援につながり、人々にどんな作業の意味と機能を生み出していったか、取り戻したのか、作業的不公正の是正となったかの分析および研究がなされることは、避難所で生活する人をより理解し、将来、避難所の支援をする際の糧になるであろう。

### 3. 仮設住宅生活における孤独死・自殺者ゼロの試みと作業の可能化の支援

阪神淡路大震災では、震災の3年を過ぎた頃から、孤独死・自殺者が増加していった。東日本大震災においてはこれから起こりうることであり、なんとしても防ぎたいというのが多くの人の願いでもある。震災後に自殺した理由は多様であるといわれているが、「生きていても仕方がない」という言葉を残してなくなられた人も少なくない(産経ニュース, 2014)。作業的な視点から考えると、これまでに抱いていた作業展望をあきらめなければならず、しかも今後も新たに作業展望を持てる状態になかった人が含まれている、少なくないのではないかとことが想像される。我々作業科学に携わる者は、東日本大震災の被災者となった人々の孤独死・自殺を防ぐために何を考えていくべきであろうか。

阪神淡路大震災の仮設住宅において、仮設住宅で暮らす人全員が孤独死・自殺者ゼロで、仮設住宅をあとにすることができたコミュニティーがあった。このコミュニティーから感謝状が贈られた(つまり活躍した)ボランティアが4年間支援をし続けた心のケア“傾聴ボランティア”であった。東日本大震災の被災者となった人々の孤独死・自殺者を防ぐヒントを得るために、この心のケ

ア“傾聴ボランティア”の記録(ユニバーサル財団, 2007)の中の、このコミュニティーの自治会長の語りから、どのような取り組み・支援が功を奏したのかを心理学的視点ではなく、作業の視点から分析・解釈を試みた。ちなみに、傾聴ボランティアとは、困っている人の話を親身になって聞くことによって、その人が自ら解決策をみつけていく「傾聴」を主体として行う活動である。同年代のボランティアが聞き役となって友人や家族にいえないような悩みや、時には心に秘めたつらい話を打ち明けられるような関係をつくり、これによって少しでも心の安らぎを得て、元気を取り戻していくのが目的とされる。援助の方法は心理療法的研修を得てから行われる。

この傾聴ボランティアの何がよかったのかという質問に対し、自治会長は、以下のように語っている。「ボランティアの人たちが(挨拶代わりに)届けてくださった鉢の花に住民は想像以上に喜んだんです。やはり心が和むのでしょうか。そのうちに(略)トラックで土を運んでくれたボランティアの人がいた。それからです。住民はトマトやキュウリを植えたりして元気が出てきました。中には朝晩に花壇に水をやり、花壇を大切にしている人がいて、(花を)住民に配ったり、ボランティアの人にも渡したりして(略).」(ユニバーサル財団, 2007, p48)。また、「人が悲しいとき、困ったとき、人の心を動かしていくのは食べ物ではないのですね。私も(はじめは)花なんか、なんじゃ(と思った)、ジャガイモの一つでも持ってこいと、(住民も)いうと思ったら花(略)、特に花は皆さん喜んで植えていました。」(ユニバーサル財団, 2007, p49)。

この本の中の自治会長やボランティアの人たちの語りから解釈できたことは、まず単に花そのものが心を癒すからよかったということではなく、鉢植えの花(切り花や造花ではなく)を配られたことで、仮設住宅に住む一部の人にとっては、水をやり、育てることが日課となり、そうしたことを震災前に行ってきた人にとっては、過去の習慣や役割、楽しみを取り戻すことになり、毎日変わる花の様子を通して近隣の人と話をするきっかけづくりとなっていったことである。さらに、鉢植えを育てることになった住民は、ボランティアの人に以前に花や作物を育てていた話をし、ボランティアの人は住民のもっと植物に関わる作業をしたいという気持ちをくみとり、花壇や畑をつくる支援を行うことで、住民は花や作物をつくる作業に結びつくことができるようになった。また、花や作物は住民やボランティアの皆で分かち合えるものであり、住民に配られ、食事会にも使用されるなど、相互交流が促進された。孤独死が特に懸念された一人暮ら

しの高齢男性も、畑仕事で力仕事が必要だということで手伝うようになったことをきっかけに、夜の火の用心や夜警の仕事の役割を自治会からも依頼され、自治会に関わる住民から必要とされる重要な作業へと結びついていった。

傾聴ボランティアの人たちは、傾聴および話をするきっかけとして、花や種を配り、適期的に食事会を開き、トイレや台所の掃除を積極的に行っていた。しかし、自治会長からは、この傾聴ボランティアの良さについて、話を聞いてもらって安らげた、心を打ち明けられてよかった、聞いてくれる人がいたから元気になれたということではなく、ボランティアの人と何をしたか、したことをきっかけに色々な作業をし始め、それで元気になったという話がむしろ語られていた。実際、この仮設住宅でボランティアをしていた人も、「落ち込んでいた方も、体操、水泳、ダンス、花作りと取り組まれ、生き生きした姿をみていると私たちも元気になります」(ユニバーサル財団, 2007, p152)と語っており、傾聴をしている際の住民の語りからではなく、作業をしている様子から住民の健康状態をとらえており、実際には心理的視点より作業的視点から支援をしていた可能性も高い。傾聴ボランティアの人たちのこれらの支援は、はじめから話をしてくれる人はいないからという理由で行ったことであり、あくまでも傾聴をする目的で行ったこととしている。傾聴も仮設住宅の住民の健康を維持・促進に大きく貢献したのであろうが、むしろ、人に作業を始めるきっかけをつくるボランティアが、仮設住宅の住民の健康を維持・促進に大きく貢献していたのではないかと考えられた。

仮設住宅に住む人々の多くは、震災により多くの重要だった作業を剥奪され、仮設住宅に住むことになり一部の作業は取り戻せたもののその形態が大きく異なることで、元々その作業に反映されていた意味がなくなってしまい、多かれ少なかれ精神的あるいは身体的な健康を損ねている人たちでもある。この阪神淡路大震災の孤独死・自殺者ゼロだった仮設住宅の住民たちへの支援が示していることは、作業への支援が人の健康に深く関わっているということである。そしてそれは、単純に初回の支援には、鉢の花を配ればいい、畑をすればいいということではない。支援をしようとしている住民達の多くがどのような作業を意味ある作業と認識しうるか、どのように作業を始めるきっかけ作りをしていけるか、作業を始める環境づくりはどの程度できるか、その作業は人々の日課を支える作業となりうるか、その作業はどのように人との交流を生み、その交流が別の作業へと結びついていけるか、その地域でその住民達にとって、どのよう

な作業をしてくれる人が必要で、その作業に住民をどのように結びつけていけるか、誰がその結びつきの支援をする、仲介役をするのか・できるのかということ、そして、支援によって新たな作業との結びつきが始まったら住民とともに一緒に考えながら進めていく必要があることを示している。また、単発の支援ではなく、始められた作業が継続できるように、始めた作業から別の作業に次々に結びついていけるような継続的な支援の必要性も示しているといえる。

東日本大震災の支援においても、その意図やその支援の基盤の明示はされていないが、ここに示した作業の視点を含んでいると推察されるような支援も行われているようである(藤原, 2012)。それらの支援の結果からさらに、仮設住宅での作業の視点からの支援がどうあるべきか、支援の効果がこれから検証されることになるであろう。

#### 4. 大震災から10年を超えて生きる：死別(喪失)体験の受容と作業的支援が有用となる可能性

震災から数年も経過すると、震災で大きな被害を受けた人や死別体験のある人以外は、大震災であってもそれは昔のことで、あたかもすでに修復されたこと、あるいは新しい道ではあるけれど前に進んでいくのが当たり前のように語られることが多い。しかし、家族や大切な人を亡くした人にとっては、数年後に、あるいは物理的には落ち着いた時期に、様々な思いが複雑に絡み合い、自責の念と悲嘆にくれる時期となり、場合によっては病気となり自殺につながることもある。村上(2012)によれば、阪神淡路大震災の経験から喪失・悲嘆へは身体的、社会的、スピリチュアルな「全人的なケア」が必要としている。つまり、様々な角度からの支援を必要としているといえる。

樽川典子編(2007)による「喪失と生存の社会学」の阪神淡路大震災の死別(喪失)体験をした人がそれを受容していく過程の語りをもとに、社会学の視点ではなく、作業の視点つまり、作業と死別体験の受容がどのように関係しているかを探索し、作業的視点からの支援が有用となる可能性を以下に考えてみる。この本の中にある語りで配偶者との死別の場合、自責の念が生じる場合が多いことが記述されていた。その自責の念は様々な理由によるものであるが、自身の作業とのあり方や亡くなった配偶者の作業に関わる理由も深く語られていた。例えば、配偶者の代わりに担う慣れない新しい作業を担わなければならないことへの怒りと憤り、しなければならない作業が多すぎて、精神的な余裕が失われ周囲にも当たって

しまい、それが自責の念となる。別の例としては、仕事一筋でそれが家族のためにもなると信念をもってやってきたが、配偶者を失うことで、その信念に揺らぎが生じ、仕事ではなく家族とともに何かをすることに時間を費やすべきだったという自責の念が生じ、仕事に身が入らなくなり震災前の仕事を辞めてしまい、仕事が続かず経済的にも精神的にも苦しむ状態となる。あるいは、震災前の自分の作業パターンを振り返り、もっと配偶者に対して自分がやってやれることがあったのではないかという自責の念に苦しむなどであった。

受容への転換・回復へのきっかけは、子供がしている作業を通して、あるいは亡くなった配偶者のしていた作業を担うことであった。配偶者が大切にしていた作業を自分がすることを通して配偶者が生きていた意味を確認できる感じが持てるようになってから、配偶者の死を徐々に受け入れられるようになっていったようである。あるいは、配偶者がやり残したことを継承し行うことで許してもらえらるであろうと思えるようになってから徐々に受け入れられるようになるというものもあった。つまり、配偶者のしていた作業から配偶者の思い（その作業をする意味）を受け取り、その思いを実現化していける作業と自分がなすべき作業を結びつけ、結びついた作業を実際に行うことで、風化させたくない配偶者の存在と共にこれからの人生を歩むことにもなる、あるいは作業を通して配偶者の思いや生きていた意味を確認し続けることができると考えられるようになることが回復へのきっかけとなっていることが理解された。

親との死別（未成年）の場合、小さくて親をあまり覚えていない場合、亡くなった親がどんな生き方をしていたかをしっかりと覚えている家族とその親のつながりと、自分とのつながりの違いを感じるという問題を抱えることは少なくない。こうした子供が、亡くなった親や家族とのつながりをしっかりと感じるために行う行動あるいは、つながりをしっかりと感じられるようになったきっかけには、人から聞いた亡くなった親の何か（作業）をするときのある特定の姿勢や取り組みを真似る・規範とする、親がしていた作業と同じ作業に没頭することで、親が感じていたことを感じようとする、亡くなった親と同じ作業をあえてすることを通して、親を知っていた人から親がどういう存在であったかを知ろうとする、作業の仕方やする際の癖が亡くなった親と似ていると言われることで親とのつながりを確信するなどであった。つまり、親がしていた作業を通して、亡くなった親を理解しようとしており、そこから自分とのつながりをしっかりしたものにしていくことが理解できた。

これらの語りから見えてきたものは、亡くなった人がどんな作業をしていた人で、その作業にどんな意味を持っていたかを共に探る支援をすることが、配偶者や親が亡くなった死別（喪失）体験の受容と回復となるきっかけを見つけ出せるかもしれないということである。また、配偶者がしてきた作業は、その家族の日常にどのような影響を及ぼしており、亡くなった後、誰がどのようにその作業を代わりに担っており、それが家族全員の作業バランスや機能的にどのような影響をおよぼしているかを理解し、作業過剰状態になっているとすれば、適切なサービスを受ける相談にのる支援もまた人によっては必要かもしれない。さらに、亡くなった人がしていた作業を試みたいという思いがでてきた時に、自然にその作業を試みるあるいは挑戦できる環境を整えられる周囲への支援も重要であろう。しかし、こうした試みが本当に有用であるかどうか、どの時期にどのタイミングで行われることがより支援となるのかは、十分に吟味されながら本当の支援へとつなげられるべきである。

## 5. 終わりに

様々な視点や角度から人を理解する試みがなされている。そして、人の健康に関わる要因は数多いが、世間一般に注目を浴びているのは、食事、運動、心理と疾患および、それらと健康の関係についてばかりである。改めて作業の視点から探索・分析してみると、運動や食事、心理的側面だけでは見えなかった、人の理解と健康や生活への支援の糸口が見えてくる。東日本大震災に関する情報や報道は2年を経過したぐらいからかなり減った。一方で福島原子力発電所の放射能問題は根本的には全く解決していない状態であり、震災で大きな被害にあった人々の作業的不公正状態も改善はされてきているものの、全く解決されていないものもあろう。東日本大震災の死別（喪失）・悲嘆は阪神・淡路大震災よりも複雑で長期化されることが予測されている（村上、2012）。阪神淡路大震災で3年を経過したぐらいから自殺者が増えたことを踏まえ様々な支援がなされているためか、東日本大震災に関連する自殺者数は、岩手県、宮城県では増えている傾向にはない。しかし、福島県では平成25年から増加傾向にあり（内閣自殺対策推進室、2014）、26年度の自殺者も25年度の自殺者を超えるかもしれないといわれている。このことはこれまでの支援では、十分な効果がないことを示しているのかもしれない。こうした場合には別の角度からの視点の支援が必要となる。

本稿では災害のあったほんの一握りの人々や活動を取り上げ、作業の視点から人を理解する試みを行い、支援

の方向性や可能性の提案をした。作業の視点からの問題の探索や分析を試みることで、これまで十分に効果をあげられなかった領域で新たな支援の提案ができるかもしれない。もっと人々が作業と健康の関係について理解し、作業を通して人を理解する視点を持つことで、より多くの人が新たな解決策をみつけられるかもしれない。

東日本大震災では多くのものを失い、多くの人が犠牲になった。失うだけ、犠牲になっただけですませたくない。人がより健康で幸せでいられるための支援の様々な方策をそこから見いだし、後世につなげていきたいと思う人は多いであろう。作業の視点からのアプローチはその可能性を秘めているが、秘めているだけではなく、根拠に基づく実践とその成果を示し明らかにしていく必要がある。そのためにも、さらなる作業科学の発展を期待したいし、私個人も発展に貢献していきたいと思う。

## 文献

- bt2010 (2011). 被災地へ本(絵本)を届ける活動まとめ. *Never* まとめ. 更新日 2011年5月2日.  
<http://matome.naver.jp/odai/2130145850963202801>
- 藤原瀬津雄 (2012). 岩手県沿岸被災地支援(二次支援)について. *作業療法ジャーナル* 46(3), 227-229.
- 長谷川敬一 (2012). 福島県作業療法士会の災害支援活動. *作業療法ジャーナル* 46(3), 216-218.
- 鎌倉幸子 (2014). *走れ! 移動図書館~本でよりそう復興支援~*. ちくまプリマー新書 208. 筑摩書房.
- 村上典子 (2012). 災害における喪失・悲嘆への全人的ケア. *心身医* 52(5), p373-380.
- 内閣自殺対策推進室 (2014). 東日本大震災に関連する自殺者数.  
[http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/toukei/pdf/saishin\\_s\\_hinsai.pdf](http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/toukei/pdf/saishin_s_hinsai.pdf)
- 中村通子 (2013). 報道の立場からみた東日本大震災の医療と災害医療の新たな課題. *Japanese Journal of Disaster Medicine* 18(1), 74-87.
- 根来 方子, 岸本 満 (2014). 東日本大震災の被災者に提供された食事について一宮城県 石巻市において炊き出しが実施された避難所と実施されなかった避難所の栄養面での比較一. *名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報* 第6号, p71-79.
- 産経ニュース (2014). 増える震災関連自殺, 将来の道筋どう見守る.  
<http://sankei.jp.msn.com/affairs/news/140301/dst14030109210003-n1.htm>
- 震災関連死に関する検討会 (2012). *東日本大震災における震災関連死に関する報告*. 復興庁.
- 樽川典子編 (2007). *喪失と生存の社会学*. 有信堂高文社.
- 富永堯史 (2013). 東日本大震災における被災者の生活支援. *日本保健医療行動科学雑誌* 28(1), 45-49.
- 上遠野順子 (2012). 東日本大震災における被災状況と宮城県での災害活動. *作業療法ジャーナル* 46(3), 208-213.
- ユニバーサル財団 (2007). *災害で活きた心を支えるシニアボランティア~神戸・東京・新潟での実践*. ミネルヴァ書房.