

東日本大震災で被災された方々と対策を担う方々へ
「一人一人を大切に、そして息の長い心の支援と体制づくりを」

この度の東日本大震災により、多くの命が失われたことに対して、日本うつ病学会会員一同、哀悼の意を表します。

現在、なお多くの方々が行方不明となっております。また原子力発電所の事故の影響もあり、被災者の方々の被害は甚大です。被災地や避難場所でご苦勞をされている方々のご苦勞を思うとき、国民の誰しもうが心を痛めていることと思います。このような状況のなかで、被災地では、基本となる生活の支援・復興とともに、心の支援も強く求められています。私たち日本うつ病学会は、保健・医療・福祉・教育・地域活動に関わるものとして以下のメッセージを発表いたします。

1. 被災者の皆様へ：悲しみ、ストレス・疲労が心の不調につながることをないように、早めに相談をしましょう
2. 支援者の皆様へ：体制を整え、息の長い、継続的な支援を目指しましょう
3. 報道関係の皆様へ：被災者の方々への十分な配慮のもと、適切な情報提供をお願いします
4. 国民の皆様へ：被災者の方々一人一人の状況を受けいれ、尊重し、支え続けましょう

【解説】

1. 被災者の皆様へ：悲しみ、ストレス・疲労が心の不調につながることをないように、早めに相談をしましょう

心と身体は一体のものであり、疲労や体調不良と心の不調は相互に影響を及ぼしあうことが知られています。被災者の方々は、強い衝撃と悲しみ、疲労、そして過剰なストレスを抱え、不便な生活を強いられています。加えて医療体制も不十分であり、健康を崩しやすい生活環境にあります。震災前から抱えていた心の病が悪化したという方も、たくさんおられます。

このような心の不調の多くは、自然に回復していくことが知られています。その一方で、回復軌道になかなか乗ることができないこと、あるいは、新たに心と身体の問題が生じてくることがあります。

被災者の皆様におかれましては、早めにご相談することをどうかためらわないでください。困っていることをどうか打ち明けてください。各地の保健センター、精神保健福祉センター、各種医療機関、災害支援の「こころのケアチーム」などでメンタルヘルス相談が可能です。

私どもは、今後、長期にわたる、多面的なメンタルヘルス対策が必要であると考えています。「多面的」とは、さまざまな生活・経済・法的手続きに関する困難、生活のしづらさの解消などを含みます。災害支援と生活支援、メンタルヘルス対策は、常に一体のものとして意識され、ケアや対策が講じられなければならないと考えています。

2. 支援者の皆様へ：体制を整え、息の長い、継続的な支援を目指しましょう

これまで、自衛隊、警察、消防、海上保安庁、職能団体、学術団体、国や地方公共団体の職員、学校の教職員、諸外国の方々、そしてボランティアの方々が、精力的に被災地で救助や支援に当たってこられました。この中には、自らも被災者でありながら、他の被災者のために努力をされている方も数多くおられます。

支援者の多くは、強い緊張感の中、継続的に活動されており、強いストレスや疲労の蓄積から心と身体を健康を損なうことが懸念されます。心の問題については、特に、燃え尽き症候群といわれる状態や、極度に強いストレス反応を経験したことによる心の不調などが起こりやすく、心の不調が遷延化して心の病を発症する可能性もあります。

支援者の健康を守るために、そして支援活動を効果的なものとするためには、①交代制やチーム制が敷かれること、②国や地方公共団体・諸団体がよく連携し、地域の実情や復興のプロセスに合わせ、現場での支援活動がより円滑に進むように配慮をすること、また③支援者自身が相談やケアを利用できるようにすることなど、さらなる支援の強化や工夫が必要だと考えます。このような体制作りを推進するとともに、支援者自身も心と身体に健康に留意しながら、息の長い継続的な支援を行っていくことが必要だと考えます。

3. 報道関係の皆様へ：被災者の方々への十分な配慮のもと、適切な情報提供をお願いします

報道関係者の皆様は、震災当日からこれまで、多くの情報を被災者、あるいは非被災地の人々に伝え続けてこられました。余震、津波、被害状況、そして原子力発電事故に関する情報は、被災者をはじめ、多くの国民にとって有益なものでした。

その一方で、取材や報道がともすれば被災者の方々にとって一方的だと感じられる場合があり、被災者の方々の疲労やストレス、悲しみを結果的に増強させてしまう事例も報告されています。また、報道を通じて流れる大量の画像・音声や過剰な表現は、被災者の方にフラッシュバックを起こしたりするばかりか、被災地から離れて暮らす人にも大きな影響を与えかねません。

このようなことから、報道関係者の皆様におかれましては、取材に際しては被災者の方々へのさらなるご配慮とともに、報道の方法についても格段のご配慮をいただきますよう、お願いいたします。現在、社会的に放射能汚染に対する不安が広がっており、風評被害も起きています。被災者の方が差別的に扱われたという報告もあります。報道関係者の皆様には、こらからも引き続き、原子力発電所事故の事後経過、被害についての正しい知識を、わかりやすく国民に伝えて頂くことをお願いいたします。

4. 国民の皆様へ：被災者の方々一人一人の状況を受け入れ、尊重し、支え続けましょう

被災者の方々を励まし元気づけるためのメッセージが、繰り返しテレビやラジオをはじめ、さまざまなメディアを通じて流されています。誰もが、真剣な思いからこれらのキャンペーンに参加していることは間違いありません。しかしながら、被災者の方々のお立場からすると、「がんばれ」、「強く」、「絶対」、あるいは「大丈夫」といった言葉がともすればつらく感じられることがあり、キャンペーン活動に違和感を覚える人が少なくないことも事実です。大切な家族や親族、友人を亡くされた方、そして生活の糧を失った方の中には、「何をどうがんばればよいのか」、あるいは、「これ以上、どうがんばれというのか」という思いもあることを、私たちは知らなければなりません。励ましのメッセージはもちろん大切です

が、「誰が」、「どういう立場で」、そして「どのように」、「何を語るか」ということが重要だと思われま
す。

被災者の方々の状況やお立場は一人一人が異なり、必要とされる支援のありかたも多様です。被災地
の実情も地域ごとに異なります。メッセージやケアが押し付けにならぬよう、今後は、過剰なストレス
や心身の不調にある方が、気兼ねすることなく早目に相談されたり助けを求めたり出来るような、ある
いは、「弱音を吐いてもよいのだ」と感じていただけるようなメッセージを伝えることも重要だと考えま
す。そして、国民全体が、被災者の方々の思いや状況を受け入れ、被災者の方々が自主的に判断し、生
活を続けていくことができるように支援を続けることが大切です。

私どもは、復興に際して、被災者の皆様の主体性が尊重され、一人一人のニーズに合わせた支援が行
われるようにと願っております。そして、どなたも孤立してしまうことのないように、心の手当てが後
回しにならぬようにと願っております。そのために、私たちは心の不調への積極的な対応、啓発活動、
および情報発信を今後も継続して参ります。

被災地の方々が経験されているご苦労や身体と心の不調は、私たち誰もが経験し得ることです。復興
に際しては、精神保健・福祉施策が、被災地において、そして国全体で、より一層強く推進される必要
があると私たちは考えます。そして、国民全体のいたわりや支援の気持ちが、これからも長く被災者
の方々と共にあるようにと、切に願っております。

2011年7月1日

日本うつ病学会震災対策提言作成委員会

日本うつ病学会震災対策提言作成委員会

委員長：河西 千秋（横浜市立大学医学部精神医学）

委員：大塚 耕太郎（岩手医科大学精神神経医学講座）

大野 裕（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

神庭 重信（九州大学大学院医学研究院精神病態医学分野）

黒木 俊秀（国立病院機構肥前精神医療センター）

佐々木 経世（イーソリューションズ株式会社）

白川 治（近畿大学医学部精神神経科学教室）

太刀川 弘和（筑波大学大学院人間総合科学研究科精神病態医学分野）

張 賢徳（帝京大学溝口病院精神科）

中尾 睦宏（帝京大学医学部衛生学公衆衛生学・心療内科）

野村 総一郎（防衛医科大学校 精神科学講座）

端詰 勝敬（東邦大学医療センター大森病院心療内科）

樋口 輝彦（国立精神・神経医療研究センター）

渡邊 衡一郎（慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室）

(50音順)