

2011年6月28日

## 東日本大震災支援「こころの無料電話相談」 4/1の開設から2ヶ月半 全国から644件の相談 「生活への不安」40%、「メンタル不調」18%、40歳以下の相談が38%

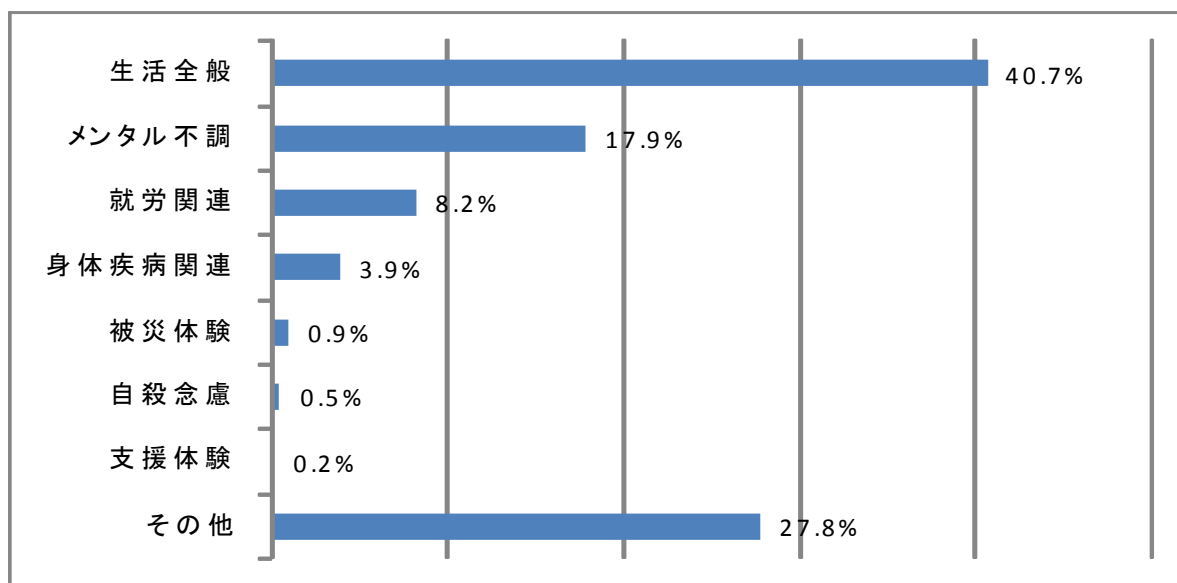
社団法人日本産業カウンセラー協会

社団法人日本産業カウンセラー協会は、東日本大震災の被災者、ご家族や関係者を対象に、4月1日から、無料の電話相談窓口「こころの無料電話相談」(0120-216633、毎日13:00~20:00)を開設しています。開設から2ヶ月半が経ち、4月に176件、5月に312件、6月1日から15日までに156件の、計644件の相談について、内容の第一次取りまとめを行いました。

なお、「こころの無料電話相談」は、当面半年間の開設を予定しております。

### ■ 「生活」に関する相談が全体の4割。

「余震への不安」と「生活全般と将来への不安」がそれぞれ全体の12%と最多



\*おもな相談内容として1項目のみ選択したものです。

「生活全般」の細目から、最も多かったものは「余震への不安」で77名(12.0%)、次いで「生活全般と将来への不安」76件(11.8%)、「人間関係」32件(5.0%)、「避難生活」9件(1.4%)、「住居関連の問題」8件(0.9%)、「金銭問題」6件(0.9%)などとなっています。

生活再建に踏み出したくても、経済的・環境的な不安から、その手がかりがなかなか見出されない焦りや強い不安が相談から強くうかがわれました。また、長引く避難生活や、自身や家族・親戚の避難といった大きな環境の変化が続いていることで、人間関係・家族関係がぎくしゃくしてしまっている相談者もいます。子どもや孫など、若年者のストレスの影響を気にしている父兄の方は、自身も被災者として大きな負担を負いながらどう子どもたちに接すればよいのか悩んでいます。

「メンタル不調」の細目では、「メンタルな病気」の相談が44件(6.8%)、「うつ」「不眠」がそれぞれ12件(1.9%)、「パニック障害」「PTSD」がそれぞれ4件(0.6%)でした。

今回の相談では、持病として心の病を持たれている方からの相談も少なくありません。もともと、不安定な要素を持ちながら日常生活を送っておられた方にとって、震災や震災による環境の変化は深刻で、「怖くて部屋から出られない」「仕事を辞めてしまった」など、日常生活に大きな困難が生じています。

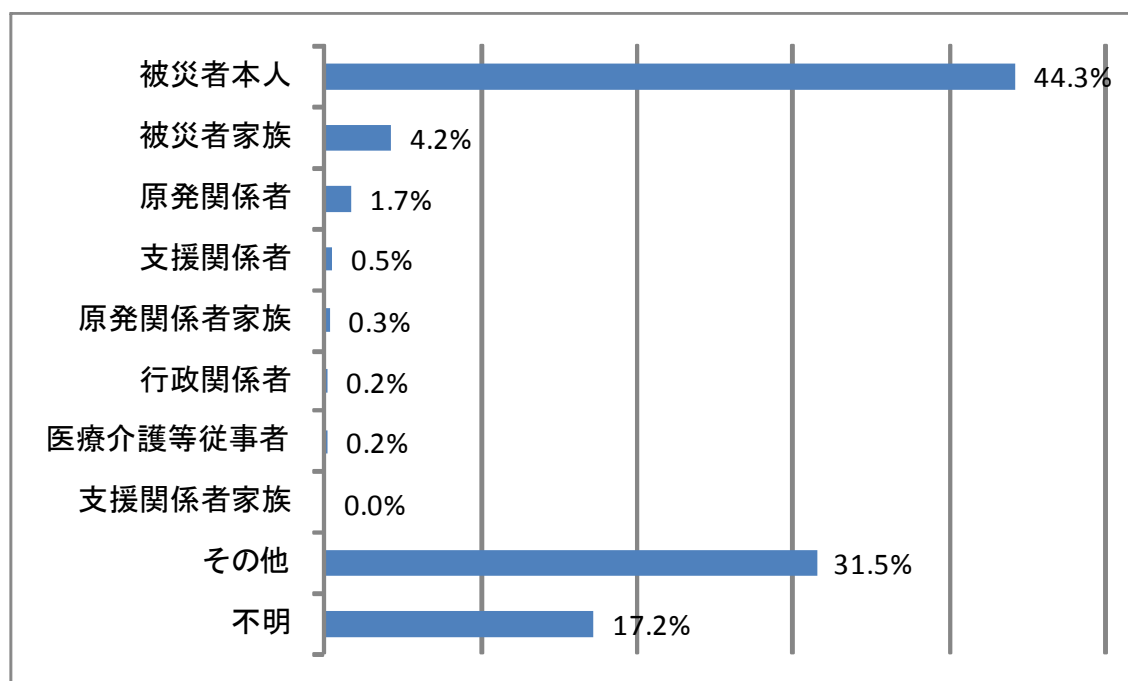
「不眠」に関する相談は12件にとどまりましたが、直接の被災者はもちろん、被災地の家族を遠方で案じられている方、友人などを失われた方などが、相談の一環として眠れない辛さを訴えられています。内容によっては、「不眠」がそのままPTSDにつながってしまうような深刻で悲惨な経験をお持ちの方もいます。

被災者のうち少なくない方が、震災を生き延びたことによる「自責感」、助けられなかった・会えなかったという「無力感」に苛まれているようです。震災後、誰にも話せなかったことを電話で話してみても、やっと自分がどれほど苦しかったか、どれほど疲れているかに気付かれた方もおり、当協会は、震災後の“これから”が見えない状況のなかで、無意識の心の疲れが、時間を経てますます深刻になっていくことを強く懸念します。

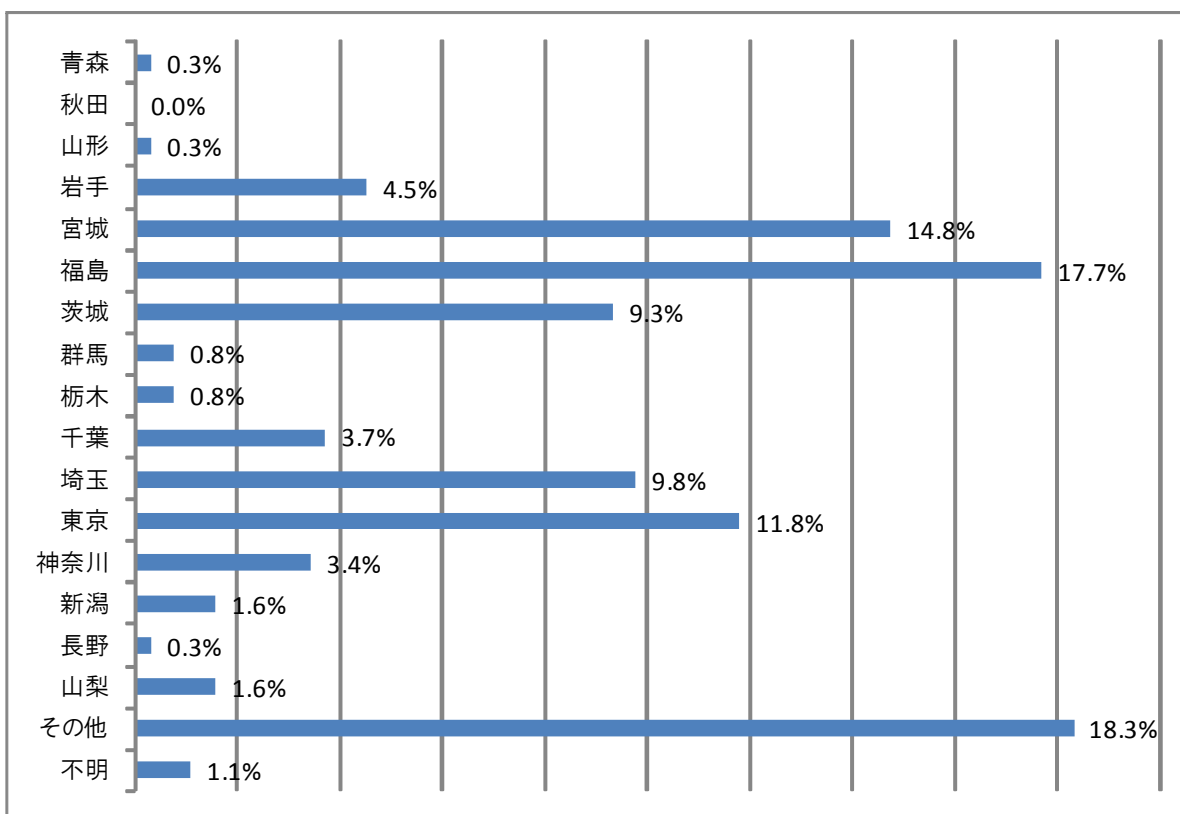
「就労関連」では、「生活支援関連」5件(0.8%)、「解雇・内定取消」2件(0.3%)などで、就労情報への問い合わせも35件(5.4%)ありました。無職の方への影響は特に大きく、手持ちのお金が尽きかけている方、このような事態で両親にさらに迷惑をかけていることの肩身の狭さといった若年層からの相談がありました。また、被災地域をターゲットにした不本意な営業業務を命じられ、東京本社の被災地への認識の低さに憤る相談もありました。

(具体的な相談内容についてはP5～7をご参照ください。)

## ■相談者～被災者本人からの相談が4割

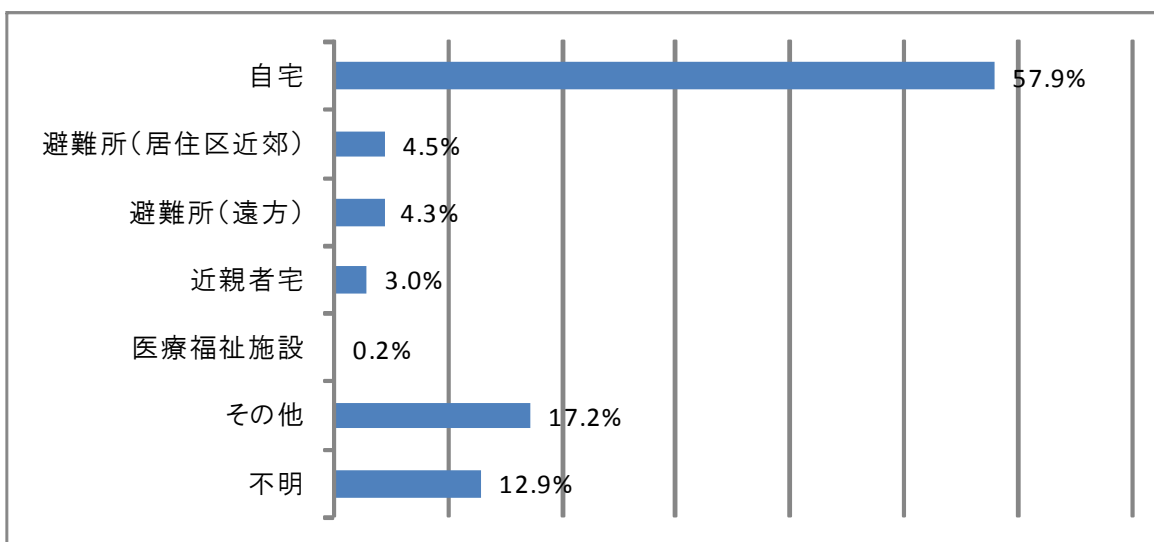


## ■相談者の現在の滞在地（都道府県）

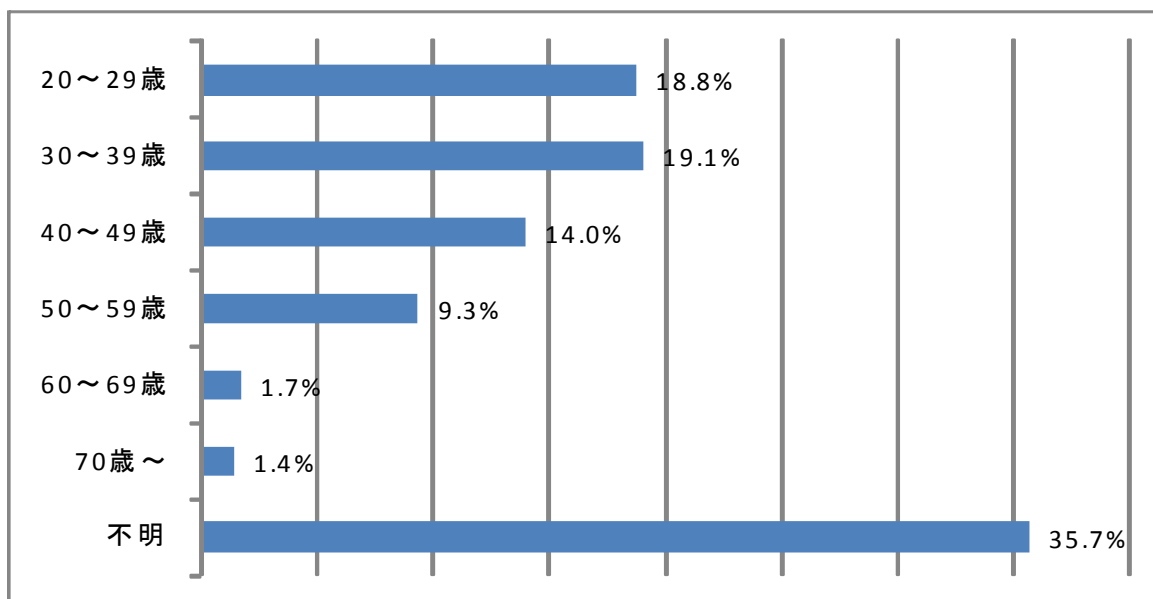


被災地からの相談にとどまらず、避難先や被災者家族などからの相談が全国から寄せられています。なお、4月に比べて、5月の相談件数が3倍以上に急増した県は、「福島県」（22件→62件）、「埼玉県」（8件→37件）、「岩手県」（4件→15件）などでした。

## ■相談者の現在の滞在地（場所）



## ■相談者の年代



通常の電話相談では、30代または40代が最も多くなりますが、今回の電話相談では、現在までのところ、20代の若年層からの相談も大変多くなっています。

## ■開設2ヶ月半の結果を受けて

当協会 小原専務理事のコメントです。

この2ヶ月半の電話相談から、被災者、家族および関係者の苦しみが伝わってきます。震災の規模、被災者支援の現状、原発問題などを考えたとき、生活環境の整備や心身の回復への過程も長期化が予測され、新たな心のケアが必要な人が相当数増えるのではないかと危惧しています。

被災した当事者の方々は、自分だけが辛さや弱音を周囲の皆さんに吐露できる状況にはないのが現状でしょう。また、じっと苦しみに耐えるなかで、電話相談の機会すらない人が大勢いることが考えられます。

「こころの無料電話相談」は当初半年の予定で開設しましたが、こうした状況をかんがみ、利用状況を見ながら9月以降の開設継続も検討しています。

■ 本件に関する報道関係の方からのお問い合わせ先  
社団法人日本産業カウンセラー協会 事業推進部 服部 TEL:03-3438-1298  
(株)P&I：大原／富樫 TEL:03-5689-0445 FAX:03-5689-0455  
E-mail: [press@counselor.or.jp](mailto:press@counselor.or.jp)

## ■相談内容より抜粋

### 【被災者】

- ・ 地震では子どもを抱えて逃げた。それから眠れなくなり、今は実家に帰っている。いろいろなことが頭に浮かんできて苦しい。病院で安定剤をもらって1ヶ月ほど飲んでいますが、症状は改善しない。このままだと子どもにも影響しそうで、心療内科の受診を考えているが、**心が弱い人間のように見られるのではないかと**と思うと、**周りの目が気になり行きにくい**。(宮城県・被災者・20代女性)
- ・ 津波で家が流され、両親も家族も行方不明になり一人ぼっちになった。親戚宅や避難所を転々としたが、夜が怖くなり、トイレにも起きられなくなった。親戚から「家族はもう亡くなっているから手続きをしないと」と言われいたたまれなくなり飛び出してきた。**自分はまだ両親が生きていると信じているのに**。今はその親戚から電話やメールが来ると、身体が震え、動悸がする。(福島県・被災者・30代女性)
- ・ 震災後、東京本社の指示で、被災地でのカード勧誘の仕事をさせられた。被災したひとたちはそれどころではないのに、契約獲得目標に向けてせきたてられる。自分たちも被災しているのにあまりにもひどいやり方だと思う。**本社から来た社員が、現地を歩きながら「靴が汚れる」「ヘドロが臭い」と言うのを聞いて、ものすごく傷ついた**。悔しい。(宮城県・被災者・30代女性)
- ・ 避難所生活が続くが、個人がホッとできる空間が無いのが辛い。ボードの囲いはあるが、結局することもなくじっとして過ごすしかない。**自分を開放できる自由な場所が欲しい**。いつまでこういう状態が続くかと思うと気持ちが落ち込む。(茨城県・被災者・30代女性)
- ・ 高校生の娘が、津波や遺体などを近くで見てしまっており、**そういう体験で苦しまないように支えてやれるのか、将来を含めて心配している**。親としてどう接したらよいだろうか。(宮城県・被災者・40代女性)
- ・ 原発で働いていたが現在は避難している。会社も無くなり、ハローワークに通っているが仕事は無い状態。雇用保険は、社長が払っていなかったようで受け取れていない。手持ちのお金は底をつき、ローンの不安もあり切羽詰まっている。**リラックスしたいが、遊んでもいいのかかわからなくなってきて電話した**。(福島県・被災者・40代男性)
- ・ 福島から高齢の母と、複数の場所を転々としながら逃げてきた。避難先でやっと母の薬ももらえてホッとしたが、テレビを観ると、まだ地元の避難所にいる仲間に申し訳ない気持ちでいっぱい。**自分たちだけ助かっているようで、逃げてきたのが申し訳ない**。(東京都・被災者・50代女性)
- ・ 震災後に入院していた父が亡くなった。水道も電気もガソリンも無く、会いに行っても帰ってこられるか分からなかったのが、**仕方がなかったとは思いますが、やはり自分を責めてしまう**。会いに行けば良かったと考えだすと、辛く、悔しくてたまらない。(宮城県・被災者・50代女性)
- ・ 地震から2ヶ月以上経つ今も避難所生活。体調が悪く、病院で検査もしてもらったが異常無しと言われた。**前向きに生きなくてはいけないのは分かっているが、その気になれず、眠れないのが辛い**。焦ってもしょうがないので、図書館に行くようにしている。(岩手県・被災者・50代男性)
- ・ 避難所暮らしが続いているが、**避難所で「いじめ」のようなことがあります**心悩ませている。スペースが不平等だったり、避難所から出た人が使っていたスペースを勝手に使ったり、それを言いつける人がいたりする。(宮城県・被災者・50代女性)

- ・ 息子夫婦が公務員で、震災対応のため早朝から深夜まで働いている。息子自身も津波にのまれそうになったところをкаろうじて助かったので、息子が家に帰ってくるまで心配で不安。孫も、ストレスから最近大声を出すようになった。**疲れてしまい、体がきかなくなる感じ**。直接被害にあった人には支援が行くが、二次被害のわたしたちには何も支援がない。(宮城県・被災者・女性)
- ・ 被災し、今は千葉の知人宅にいる。家族とは離ればなれの状態。「可哀そう」「復興ガンバレ」という言葉を聞くと腹が立つ。同情はいらぬ。被災者の気持ちなんてわかりっこない。地元は9割崩壊した。政治家も被災者の気持ちなんて何もわかっていない。私も津波に飲み込まれればよかった。(千葉県避難先・被災者女性)

#### 【被災者家族】

- ・ 一人暮らしの大学生。実家が被災。家屋が一部壊れる程度で済んだが、震災の被害があまりに大きいのをみると、涙が出たり、頭痛や悪心、過呼吸の症状が出る。精神的に不安定になり、アパートにいても地震が怖くて夜中に目が覚める。大学の友人には、こういう気持ちはなかなか理解してもらえないので、地震の話はしないようにしている。(埼玉県・被災者家族・20代女性)
- ・ 昨年4月に就職した会社を、退職勧告を受けて1月に退職したところ、3月に地震が発生。実家が津波で流されてしまい、両親のいる避難所を訪ねていったが、失職のことは言えなかった。避難所から戻って以来、とめどなく涙が流れ、何もやる気が起こらず、夜は眠れない。所持金は2〜3万で家賃も待ってもらっている。(宮城県・被災者家族・20代男性)
- ・ 夫の実家が福島県の緊急時計画避難地域に入っているため、夫の両親と親戚が、近くの狭いアパートに避難してきた。夫にも夫の家族・親戚にもとても気を使い、前向きな気持ちになれず落ち込みがちな日が続く。夫もイライラしている。自分はどうすればいいのだろうか。(宮城県・被災者家族・30代女性)
- ・ 夫が福島原発で仕事をしている。状況が分からず、放射線計測機や放射線完全防御の防護服などきちんと支給されているのだろうかなど心配でたまらない。娘はこの話を聞きたがらないので、誰ともこの話ができない。食欲もなく体が震える。(東京都・被災者家族 40代女性)
- ・ 父を3か月前に亡くして今は一人暮らしとなった母親が、原発の自主避難区域に住んでおり、心配で引き取った。最初はいろいろ気遣って頑張っていたが、先日の余震で糸が切れたように疲れを感じ、母との会話も少なくなり、悩んでいる。今日話していて、自分のストレスや疲れにフタをしていたことが良く分かった。(宮城県・被災者家族・50代女性)
- ・ 地震の影響で、遠方に暮らす母親が不安がっている。強い不安で認知症が進んだようで、どう対応していいか悩んでいる。定期的に帰省し面倒を見ているが、昼間は穏やかでも夜になると、夜になると怒りだす。母の不安な気持ちは分かるのだが、自分にも家族も仕事もあるので疲れてしまう。(東京・被災者家族・女性)

#### 【支援者】

- ・ 専門職として被災地に入ったが、現地スタッフとは壁があるようで、なかなかうちとけてもらえなかった。被災地の現状はひどくて、見て回ると気持ちが悪くなった。ほかの同僚も同じだったようだ。帰京してからも情緒不安定になってしまっており、泣いたり、薬で眠ったりしている。仕事への復帰に不安を感じる。(東京都・支援者・30代女性)

### 【その他】

- 友人が津波に巻き込まれて亡くなった。連絡がとれず心配していたが、家族からの連絡で知った。まだ現実として受け入れられない。病院で安定剤をもらっている。今までこのことについて触れることができなかったが、今日は話してみようという気持ちになった。話せて良かった。(埼玉県・30代女性)
- 精神科に通院している。派遣社員だったが、震災後、恐怖感が強くなり仕事に行けなくなり辞めてしまった。家にひとりしていると怖いので、一日の数時間を公園で過ごしている。収入がないので親にも迷惑をかけている。東京にも地震が来るかと思うと怖く、緊張で眠れない。短期でもいいので入院したいが、費用がかかるので言いづらい。(東京都・30代女性)
- 一人暮らし。もともと精神的な病気で通院していたが、地震のあと外出ができなくなってしまった。薬もなくなり、先生も来てほしいと言ってくれるが、怖くて外に出れない。訪問看護を申請したいが、それにも診断書が必要なので、一緒に行ってくれるひとがいるといいのだが。(茨城県・40代男性)
- 津波で友人を亡くした。2ヶ月経ったが、まだ2ヶ月なのかもう2カ月なのか、時間の感覚が分からなくなっている。自分自身のほうが病気で長生きできないと言われており、つい1週間前に励ましの電話をくれたその友人がいない。どんなに生きたかったろう。自分はせめて一分一秒を大切に生きていかなくてはと思うが・・・。(埼玉県・40代女性)
- 野菜などはどこのものを買えば安全なのか分からず不安。政府も本当のことを言っているのか分からない。だれも正確なことを言ってくれないから、どんどん不安が募る。(千葉県・50代女性)

## ■相談の内訳実数

【1】相談内容

	被災体験	6	6
	支援体験	1	1
メンタル不調	(うつ)	12	115
	(パニック障害)	4	
	(PTSD)	4	
	(メンタルな病気)	44	
	(不眠)	12	
	(その他)	39	
身体疾病関連	(医療問題)	1	25
	(身体不調・疾病)	14	
	(外傷)	5	
	(その他)	5	
自殺念慮	(メンタル不調)	3	3
	(身体疾病外傷関連)	0	
	(経済問題)	0	
	(家庭問題)	0	
	(就労問題)	0	
	(その他)	0	
生活全般	(余震への不安)	77	262
	(生活全般と将来への不安)	76	
	(金銭問題)	6	
	(住居関連問題)	8	
	(介護)	1	
	(育児)	4	
	(避難生活)	9	
	(生活物資の不足)	2	
	(人間関係)	32	
	(その他)	47	
	就労関連	(解雇・内定取消等)	
(求職・就労支援)		1	
(その他)		7	
(被災者受入れ・避難所関連)		2	
(医療相談)		1	
(生活支援関連)		5	
(その他情報問合せ)		35	
その他	179	179	

【2】相談者の立場

被災者本人	285
被災者家族	27
支援関係者	3
支援関係者家族	0
行政関係者	1
医療介護等従事者	1
原発関係者	11
原発関係者家族	2
その他	203
不明	111

【3】相談者の地域

青森	2
秋田	0
山形	2
岩手	29
宮城	95
福島	114
茨城	60
群馬	5
栃木	5
千葉	24
埼玉	63
東京	76
神奈川	22
新潟	10
長野	2
山梨	10
その他	118
不明	7

【4】現在の居住地

自宅	373
避難所(居住区近郊)	29
避難所(遠方)	28
近親者宅	19
医療福祉施設	1
その他	111
不明	83

【5】相談者年代

20～29歳	121
30～39歳	123
40～49歳	90
50～59歳	60
60～69歳	11
70歳～	9
不明	230

【6】相談者性別

男性	245
女性	318
不明	81