



【仮設住宅編】

■ 高齢者対応

地震による津波の影響で、家族を失った杉田さん。

遠い親戚を頼りたくない、現在、仮設住宅で独り暮らしをしています。

保健師：失礼します。
(ノックする) こんにちは。役場の保健師です。

高齢者：……

保健師：(ノックする) こんにちは。役場の保健師です。
巡回でケアチームの方と一緒に伺いました。

高齢者：(遠くから声がする) はい。
(ドアを開ける)

保健師：(お辞儀をする) こんにちは。保健師の田村です。
その後、どう過ごしされていきましたか。

高齢者：特に変わりはないです… (元気がない様子)

保健師：身体の調子はその後どうですか…

高齢者：そうですね…大丈夫ですよ (調子悪いのに話さない)

保健師：何か困っていることとかないですか。

高齢者：困っていることっていえば、全て困っているし… でも皆さん状況は同じだから、我慢しないと…

保健師：どんなことに困りますか…

高齢者：そうねえ、買い物行くのとか不便で大変だったり、隣近所の音が朝からうるさくて…

保健師：どんな音ですか、



高齢者：朝から歩く音がね…朝早い人もいるから。

保健師：その頃はもう起きていらっしやるんですか…

高齢者：眠れなくて夜中に目覚めて、その後、うとうとしているから、もう朝方眠ろうかなと思っても、足音とかね、皆さん起きるから、もうそれからは眠れないんです。

保健師：そうでしたか。それは困りますね。
眠れないと体調もすぐれないんじゃないですか。

高齢者：そうねえ、やっぱりだるくて…
避難所出て仮設に入った時はひとだんらく…ってほっとした
んだけど…

保健師：そうでしたね。杉田さんは避難所でもいろいろとご苦労されてましたものね。

高齢者：ようやく、一人になれた…とおもったんだけど、その後具合悪くなって…

保健師：他にどんなふうに調子が悪いんですか。例えば食べられないとか…

高齢者：ええ、やっぱり食べられなくなって、
少しやせたと思います…

保健師：そうですか。食欲ないですか。

高齢者：ええ、少し疲れてしまって…

保健師：それでは杉田さんは日中どのように暮らしているんですか…

高齢者：ほとんど部屋で横になっています…
夫も亡くなって、位牌に手を合わせると、寂しくって…（涙ぐむ）
なんで死んでしまったのかな…って、でも写真も何にもなくなっちゃって…
ほんとに空っぽになってしまって…
これでは生きていたんだか何だかももうわからなくなってしまっ…（涙ぐむ）

保健師：辛い中で過ごされているのですね。

高齢者：…ええ…



保健師：どなたか仮設の方においでになったりはするのですか

高齢者：ええ、内陸の遠い親戚がいて、2回くらい心配して来てくれたんですが…
迷惑かけたくない

保健師：心配されてたんではないですか。

高齢者：ええ、そうなんです。でも、しばらく会ってなかったし、あまり親しいわけでもないで…一緒には暮らせない…
それに、ここを離れたくない…

保健師：そうですか。離れたくないですか。

高齢者：ええ、そうなんです。もう、夫も亡くなって、
近所の人達とかしか、私には知っている人はいないんです。
(涙ぐむ)

保健師：体調も悪いようですし、
ケアチームの先生に診てもらいましょうか？

高齢者：ええ、いつもまわっていただいて本当にありがとうございます。

医師：こんにちは。お話を聞かせいただきました。
本当にご苦労されながらよく過ごされていましたね。

高齢者：(涙ぐむ)

医師：少し体調も悪いようですので、血圧を測ってみましょうか

高齢者：はい…

保健師：血圧測りましょうね。(血圧計あてるため、手を取る)
(血圧を測る) 130台です。血圧は大丈夫のようです

高齢者：診療所の先生にお薬をもらって飲んでいました。
検査でも異常ないって…でも元気ないね…って言われました。

医師：元気がないって言われたんですか。
それで、ご自身はどうですか。
やっぱり元気がでないですか。

高齢者：ええ、やっぱり前のようにはいかないんですよ。
辛くてこのままいなくなってしまうといいと思ったり、



医 師：よくそう思われるんですか。

高齢者：いえ、時々です。ふっとそう思ったりして…でも仮設にいる友達がきて、話していると気がまぎれるんです。



医 師：杉田さんは、避難生活からもうずっと大変な中で暮らされているので、だいぶ消耗しているんじゃないですか。

高齢者：ええ、本当に疲れました。…

医 師：きっとそれで、体調が悪かったり、元気がでなかったり、悲しくなったりということが強く感じられるんだと思います。それは、いろいろ辛いことがあったから、無理もないことなんですよ。



高齢者：そうですか。自分はおかしくなったんじゃないかと思ったりします。

医 師：多くの被災者の方が同じような状態にあります。だから杉田さんが特別というわけではないんです。でも、やっぱり気持ちが悪れているんだと思います。



高齢者：そうですか。それを聞いて安心しました。

医 師：気持ちが疲れているときには、休養もとることも大切です。もちろん、安心してお話できる人とおしゃべりをしたり、そういうことをすると、辛い気持ちもまぎれると思います。お友達と話しているとまぎれるんですよね。



高齢者：ええ、よくわかってくれる人とは。でも分かってくれない人と話していると、あれやこれやと言われて。

医 師：いろいろ言われるんですか？

高齢者：ええ、「死ぬ気になればなんでもやれるんだ」とか、「いつまでもくよくよするな」とか、そうするとあなたに何がわかるんだ、という気持ちになり、悲しくなります…



医師：そういう辛い体験をされていたんですね。本当にお辛かったですね。

高齢者：ええ、でも聞いてくれる友達には話すとなんか楽になるし…

医師：そうでしたか。

高齢者：でも今日いろいろとお話聞いてくれて、少し気持ちが楽になりました。

医師：そうですか。

時々、保健師さんや私たちケアチームや社会福祉協議会の皆さんが杉田さんの顔を拝見しに何ってもよろしいでしょうか。

このような気持ちを話してくれるだけでいいですよ。

高齢者：そうですか…（来てもらいたいが遠慮している）

保健師：杉田さん、遠慮しないでいいですよ。

こちらでいろいろな方をまわっているので、時々訪問しますね

高齢者：はい…ありがとうございます。

医師：他にも、私たちは役場の近くに健康相談室を開設しているんですが、私も含めてスタッフがいて、安心してお話をできる場があります。

もし、よければ気軽にやっていただければと思いますがいかがですか？

高齢者：私だけですか…

保健師：いえ、いろいろいらっしゃいますよ。

ただお茶をのみに来ておしゃべりしてくれる方や、いろいろ相談がある方、お薬をもらう方とか、住民の方もいらっしゃっていますよ。

私たちもいますので、いかがですか。お待ちしておりますね。

高齢者：はい、いつ行けば？

保健師：（チラシを見せながら）毎週、水曜日に役場で相談にのっていますので、よければお顔を見せにいらしてみませんか。

他に仮設の集会場ではサロン活動もしていて、皆が集まっておしゃべりしたりしているんですよ。

高齢者：でも皆がいるんだと話にくいしな…話合わない人もいるし…



保健師：ボランティアでお話をきちんと聴いてくれるスタッフもちゃんといますし、私たちも血圧を測ったりということで一緒にいっているんです。よければどうですか。ただ、のんびりと過ごされていてもいいですよ。

高齢者：どうしようかな。

保健師：今度やる前に、杉田さんのところによってお誘いしてみましようか。
今度の月曜日なので、もし調子がよければ一緒にいかがですか？

高齢者：ありがとうございます。

医師：僕たちも時々訪問や、相談室でお会いして、健康面の方や体調の方も相談にのらせていただきたいと思います。いかがですか？

高齢者：ありがとうございます。何から何まで…

医師：こちらこそ。またお話を聞かせください。
もし、体調が悪いのが続くようであれば、お薬を調整したり、病院も紹介したりもできますから、一緒に考えていきましょう。

高齢者：はい

保健師：それでは、また来週サロン活動のときに来てみますね。
何か困ったことがあったら遠慮なく言ってください。

高齢者：わかりました。おかげで少し安心できました。また、よろしくお願いします。

