



【知人友人編（災害発生直後）】

■ 良い対応

地震や津波の影響を受け、家が半壊し、避難所生活を送っている田中さん。
心配した友人佐藤さんが手伝いに来てくれました。

女性：（疲労困憊し、不安な様子）

知人：田中さん、大丈夫？心配していたんだよ。
どう？今？

女性：うん…本当、突然のことだったから、なんとか逃げてきたけど、また、津波が来るんじゃないかって、怖くて。

知人：そうだよな。

女性：家は流されずに残ったんだけど、でも、一階が浸水してね。
まだ家には戻れないんだよな。一階にあったいろんなものが流されてて、なんかだか辛くて…

知人：うん

女性：避難所でもみんな、集団生活だから、自分たちで自由に食事も作れないし、非常事態だから、いろいろストレスもあって…大変なんだあ。

知人：それも無理ないよね。

女性：みんなと一緒にいて安心なところもあるけど、集団でいることがストレスにも感じるし、これから先のことを考えたら、絶望的な気持ちになっちゃうんだ。

知人：ほんとうに、そんな風になるのも無理ないよね。
だいぶ、疲れもたまっているようだけど、調子はどう？

女性：やっぱり、疲れているんだ。普段の生活と違うしね。
また、同じ地震がくるんじゃないかって、心配だし。



知人：（うなづき）

女性：それに、なんだか、ぐっすり眠れないんだよね。

知人：本当に大変な体験したもんね。調子崩すのも無理ないよ。大きな災害の時には、災害の時の体験とか、いろんなものを失ったりとか、生活環境も変わるし、本当にストレスだよ。調子崩すのも無理ないことだけでも、調子悪いことは、誰かに相談してみた？



女性：相談はしていないよ。だって、大変なのは私だけじゃないし、つらいのはみんな一緒なんだよ。それに、母親も調子悪いし…母のことも面倒みなきゃいけないし、家の片づけもしなきゃいけないし、自分の事を相談している余裕なんてないんだよ。それに、こんな状況でどこに相談したらいいのかもわからないし…



知人：本当に大変な中、やっているもんね。お母さんのことも心配だよ。

どうも役場の保健師さんやケアチームの人が避難所に来て、相談にのってくれるみたいだよ。

女性：でもこんなことくらいで相談なんて…もっと大変な人がいるのに…

知人：大丈夫、相談にのってくれるみたいだよ。お母さんのことも一緒に保健師さんに、相談してみたら？

女性：う…ん。でも、なにしてくれるのかなあ？



知人：今の調子の悪いところを相談して、必要だったら、どこでみてもらえばいいか、教えてくれると思うよ。

私のほうで連絡してみようか？



女性：うん、ごめんね。ありがとう

知人：気にしないで、大丈夫。今から、役場に行ってくるね。

女性：ありがとう

(役場を訪れる知人)

知 人：保健師さんいらっしゃいますか？

保健師：はい。保健師の鈴木です。どうぞ、お掛けください。

知 人：私は、避難所にいる田中知美の友人です。

先ほど、本人に会ってきたんですけど、眠れないとか、体調が悪いみたいで、どうも辛いようなんです。

一緒に避難しているお母さんも体調が悪いようで、保健師さんのほうで、避難所に行って、相談にのっていただけますか？
本人も、相談にのってもらいたって言っていましたので。

保健師：わかりました。私たちが避難所に行って、田中さんにお会いして、話を伺ってみますね。避難所に2日は1回は行っていますので。

知 人：お願いします。私は避難所に戻って、保健師さんが来てくださることを、友人に伝えます。よろしくお願いします。

(廊下でモップがけ)

知人：役場で保健師さんに相談してきたんだけど、避難所に来てくれるって。

調子の悪いところを相談にのってくれるそうよ。

女性：迷惑ばかりかけて、ごめんね。

知人：いいの、気にしないで。何か、他にできることはないかなあ？
何か困っていることはない？

女性：なんか、集団生活で気が張っているみたい。

でも、今日、話を聞いてもらって、少し楽になった感じがする。

知人：そうしてもらえてよかった。また、何かあったら話聴くからね。

それと、少し背伸びをしたりとか、日中みんな起きていても、気にせずゆっくり横になって休むとか、身体を休めることも大事だと思うよ。

また、何かあったら話をしてね。

女性：ありがとう。

