



【知人友人編（災害発生数ヶ月後）】

■ 良い対応

半壊した住宅を直しながら生活している田中さん。休日に田中さんの様子を見に、友人の佐藤さんが自宅を訪ねると、疲労困憊している田中さんに気付きます。

知人：だいが片づいたね。

女性：そうなの。この辺全部ぐちゃぐちゃだったから。

女性：（大きなため息をついている）

知人：どうしたの？ なんだか、すごく疲れているようだよ。

女性：そうなんだよね。もう辛くて。仕事も大変で。災害後、仕事が増えてね。疲れちゃった。

知人：そうだよ。大変だよ。ね。



女性：それに、家の片づけもまだなんだよね。

知人：仕事もしているから、大変だよ。

女性：両親は高齢だから、面倒もみてあげなきゃならないし、家の修理も業者に頼んでやってもらっている状況だから、あれもこれもあって、手続きも、仕事の合間に行かなきゃいけないから大変なんだ。



知人：仕事もあって、家のこともやらなくちゃならなくて、大変だよ。よくやっているよ。

女性：（泣）本当に大変なんだあ…誰にも辛いこと言えなくて…つらくて…

知人：辛いよね。その後調子はどうなの？



女性：うん。やる気がなくて…夜も眠れなくて…とても疲れやすく…正直、しんどいんだよね。もう、何もかも嫌になるんだ（ため息）

知人：どれくらい続いているの？

女性：もう、一か月くらいかなあ…

知人：ずいぶん続いているんだね。それなのに、よく頑張ってきたね。



でも無理しないほうがいいんじゃないかなあ。

知人：きつうつなんじゃないかなあ？

ストレスも強かったし、元気のない状況が続いているし、眠れないみたいだし、お医者さんに相談したほうがいいんじゃないかなあ？

この前、保健師さんに相談した時は、どうだったの？



女性：あの時は、保健師さんに話を聞いてもらったから少し楽になって、だから、その後は誰にも相談していなかったんだ。それに、避難所も出だし、昼は仕事に行っているから、相談に行く暇もないし…



知人：そうだね。そんな中、頑張ってきたんだよね。

また、相談してみたらいいんじゃないかなあ？ だいぶ元気もないみたいだから。

女性：そうかなあ、

知人：うつも薬を飲んだりすると、気持ちも和らぐみたいだから、少し保健師さんに相談してみたほうがいいと思うよ。



女性：うん。そうだね。でも、相談に行く暇もないから、役場にも行けないし。

知人：じゃあ、私の職場は役場に近いかから、明日、役場に行って保健師さんに話してみるよ。

女性：ありがとう

(役場に行く知人)

知 人：保健師さんいらっしゃいますか？

保健師：こんにちは。どうぞ、おかけください。どうされました？

知 人：この前、田中知美さんのことで相談に来たものなんですけども、覚えていますか？

保健師：覚えてますよ。その後、どうしているかなあって、思っていました。

知 人：田中さんは、仕事もあって、なかなか、平日役場に来れないそうなので、私が代わりに来ました。

保健師：そうでしたか。わざわざありがとうございます。その後、ご様子はどうですか？

知 人：実は昨日、自宅に戻った田中さんのところに行ってきたのですが、また、調子が悪いようなんです。仕事も忙しくて、なかなか休めないようで、さらに、ご両親も調子が悪いようで、家の修理のことや手続きなど全部自分がやっているようで、大変みたいなんです。

保健師：そうでしたか。

知 人：さらに、やる気が出ないとか、夜も眠れないって言っていました。この前は、保健師さんが話を聴いてくださったので楽になったと話していました。また、相談にのってもらえればと思うんです。

保健師：そうだったのですね。わかりました。私が相談にのらせていただきますね。ご両親の調子も悪いということでしたので、ご両親のご様子もうかがいたいと思いますので、ご自宅に伺いたいと思います。いつごろだと、お会いできるでしょう。

知 人：今度の水曜日でしたら、代休をもらえたと話していましたので、水曜日は大丈夫だと思います。

保健師：わかりました。では、水曜日の午後にでも訪問させていただきますね。

知 人：よろしくお願いします。田中さんには、私のほうから伝えます。

保健師：ありがとうございます。よろしくお願いします。



(女性が知人の電話をうける)

女性：佐藤さん、昨日はありがとう。

知人：今日、保健師さんのところに行ったら、水曜日の午後に訪問してくれるって。

女性：ありがとう。

知人：保健師さんも、その後どうしてたかなあって、心配してたみたい。

ご両親のことも話したら、一緒に相談にのってくれるって言ってたから、ご両親のことも相談したらいいと思うよ。

女性：何から何までありがとう。仕事や家のこととか、目の前のことをこなすことで精いっぱい、自分のことを後回しにしちゃってたから…

知人：いいの。

大変だろうけど、無理しないでね。

休んで、自分なりにリラックスできる方法を生活の中に取り入れることも大切だと思うよ。なかなか、やる事が多くて、休めないかもしれないけど、意識して、休むようにしたほうがいいと思うよ。

女性：そうだよ。ありがとう。家のことも早く片付けたいと思って、
休みなくやっていたけど、休むこともこれからは考えていくね。

知人：また、時々、連絡するから、辛いことや困ったことがあったら、遠慮なく話してね。できることがあったら、助けになりたいと思っているからね。

女性：ありがとう。

