

会員の皆様の声

ここは、各地の学会員の皆様から寄せられた声を紹介するコーナーです。被災された方ご自身、被災された方とのコンタクトがあった方、そして各地でどのような形で援助ができるのかと考えられている方など、色々な方たちの率直なご意見やご希望、また近況報告などをお届けしていこうと思っています。

震災から一か月以上が過ぎたいま、これから具体的な支援が必要な段階になると思います。私たち音楽療法士の仲間がどのような支援を必要としているのか、そして実際にどのような支援ができるのか、ということについて考えていきましょう。

被災地での状況の中から、切実な体験とともに、音楽を通じた活動の報告がいくつか寄せられています。また、被災地から離れた場所で色々な体験をしたり、考えたりしている方たちの声もあります。第一報は本当に限られた情報源からお届けします。手探りの試みではありますが、まずはここから全国に声が広がって、有益な情報交換の場となることを祈っております。

2011年3月21日 A氏：山形県米沢市営体育館の避難所における被災者への音楽療法

状況および活動報告①

地震発生から1週間が経過した避難所の状況ですが、物資については、地域の住民の支援があり、あまり不足した様子はありませんでした。しかし、物資の整理や分配等で会場内は大変混乱、混雑しており、市職員や民間ボランティアがあわただしく行き来しており、動きも全くスムーズに行っていない状況でした。

被災者は南相馬市や福島市の方々が多く、子どもたちは意外と元気でしたが大人が疲れ切っているというのが第一印象でした。被災したことや避難所生活からくるストレスから、子どもたちは親に甘えたり、わがままを言ったりしますが、親は親で同じストレスを抱えていることから、子どもたちの行動に過剰に反応し苛々している様子も窺えました。また、親が苛々したり不安がっている様子から、子どもたちの中にはわがままを我慢したり、逆に明るくしようと元気に振舞う子も見受けられました。

<音楽療法を始めるきっかけ>
支援物資を提供しに行く傍ら、被災者の状況を確認しました。たくさんの子どもの様子、泣きはらし疲れきった大人たちの様子、横になっている高齢者の様子を実際に目の当たりにし、早期に音楽療法の介入の必要性を感じました。ボランティアを取りまとめている方に話を持ちかけたところ、「ではさっそく今日やってみましょう」と依頼されました。しかし、了解は取れたものの、実際にセッションにたどり着くまでは大変でした。その日に本当にできるか心配でしたが、市職員やボランティアができる範囲で手伝った下さったことで、なんとか1回目のセッションにこぎ着けることができました。

セッション1：3月19日（土）午後の40分、米沢市文化センター（避難所である米沢市営体育館に隣接）

参加者：子ども7名（3歳～小学4年生）、大人6名前後（出入りあり）

内容：リズム体操、ペア体操、歌、ヴァイオリン等

概要：親子参加型。実施するだけで精いっぱいでした。しかし、セッション後の希望に応じて、第2回目も行うことになりました。

セッション2：3月20日（日）午後の40分

参加者：子ども5名（1歳～小学4年生）＋ボランティア1名、大人3名＋ボランティア等数名で内容には絵本なども取り入れました。

概要：親たちが子どもと四六時中一緒にいることに疲れているような印象を持ったため、子どもだけを前方に集め、子ども中心に行いました。親たちはわずかな時間ながら子どもから解放され、リラックスしながら見学したり目を閉じようとしたりしていました。子どもの発散と親たちの休養の効果があったと思われます。

<感想>

回数を重ねるごとに増えてくることがあります。ニーズも少しずつわかってきます。まだ歩み出したばかりですが、毎週1回のペースで継続していくことになりました。被災者の状況、精神状態も変

化するでしょうし、その都度ニーズも変わってくると思いますが、関わり、観察し、学び、整理し、見直しながら進めて行きたいと考えています。

避難開始から2～3週間後には、被災者の精神的な疲労のピークがやってくると思います。学会としての対応をよろしく願いいたします。なお、米沢市のみならず、周辺地域でもこれから心のケアが必要だとのことで、対策検討が始まっているようです。

また現段階では子どものニーズが大半を占めますが、今後は高齢者や大人、特に年齢の若い、子どもを持つ親などにもニーズは広がると思われます。今週くらいからは地域の方々の慰問のボランティアも続々と入ってくる見込みです。音楽療法の役割を検討していただき、すでに求められている地域には積極的にかつ慎重に介入すべきと考えます。

被災された方を対象とした音楽療法の文献も少なく、試行錯誤しながらのセッションです。被災地や避難所で関わる音楽療法士に対して、先生方からのご指導やご意見、参考文献等をご教示いただければ幸いです。

なお本日は、高齢者に個別にかかわり、小さく音楽を流したり歌ったりしながらマッサージなどでできればと思い、再び会場に足を運びたいと考えております。

3月23日 A氏：状況および活動報告②

＜避難所の状況＞

避難者名簿をもとに調査した結果、3月22日現在の避難者数は509名で、そのうち、子どもは0歳児1.4%、幼児6.3%、小学生7.9%でした。高齢者は70歳代5.7%、80歳代3%、90歳代0.2%でした。また、避難者の中に障害をおもちの方がいらっしゃるかどうかは、現時点では把握できていないようです。

＜心のケアに関する動き＞

山形県内の避難所においては、各自治体の保健師が管轄保健所の指導の下、避難者の心のケアに当たっているそうです。また、県の臨床心理士会がボランティアという形で山形市の避難所にすでにカウンセリング等に入っているそうです。県と県臨床心理士会が協定を結んでいることから、今後ニーズが高まれば臨床心理士を各避難所に派遣することも検討されているようでした。その他、作業療法士の県士会も三役会議で今後の活動を話し合っているそうです。米沢市についても、現在のところ保健師が対応しているとのことです。

＜高齢者への音楽療法＞

高齢者も他の避難者と同様に、仕切りもなくただ布団を敷き詰めた体育館で生活していらっしゃいます。節電と言って日中は暖房も止められ、数少ないストーブの熱だけで、毛布に包まり横になったり、家族と話をしたりする姿が多く見られました。

音楽療法を実施する上で、高齢者だけを一箇所に集めることや、別室に誘導することは現段階では困難だった為、高齢者は集団ではなく個別に関わることにしました。

あらかじめご本人、ご家族に持病などお持ちでないか伺い（疾患によってはマッサージが禁忌であるため）、同意を得た上で、音楽を流しながら下肢のマッサージを実施しました。音楽を聴きリラックスされているのか、初対面であるにもかかわらず、私に様々なお話をされるのでした。

- ・足が悪くトイレに通うのが困難だが、家族に迷惑をかけまいとトイレを我慢し便秘になっている。
- ・地震の恐怖
- ・急いで避難した為、着の身着のまま、通帳も印鑑も置いてきたことから、泥棒に盗られてはいないかと心配で夜も眠れない。
- ・その他、嫁いだ時の事、姑の事、孫の自慢など。

徐々に表情も明るくなり、内容も辛い事から楽しみにしている事へと話題が移っていきました。

＜感想＞

このところ、心のケアを目的としたボランティアも増加傾向にあり、個人でギター演奏を希望する方や、保育士や教員のグループなどからの依頼もあるようです。しかし、それらの依頼を調整する人材がなく、窓口もない為、それぞれに話を聞いたスタッフが困っているようでした。

ニーズ、タイミング、受け入れ窓口（誰を通せば一番スムーズか）をリサーチし、的確な方に話をもっていかないと、逆に混乱させてしまう可能性があります。情報収集と調査は必要だと思われます。

また、音楽療法の専門性をより発揮するには、他職種とのやりとりも必要だと感じています。実際に現場に入り、避難者の大変な様子を目の当たりにすると、毎回「無力感」を感じてしまいます。一人での活動よりは、できれば、グループで話し合い、支え合いながら活動するのが望ましいと思います。幸い私は、代表の富樫さんをはじめ、山形音楽療法士会の方々が心配してくださったり、励ましてくださったりとバックアップいただいているので、心折れることなく続けられています。

3月25日 B氏：実家が岩手県宮古市で被災、自分には何ができるだろうかと考える

世界中の人が今回の地震と津波の被害に対して暖かい気持で支援しようとしていることに感動しています。実家は大きな被害を受けましたが、家族は奇跡的に無事でした。

私自身は東京で音楽療法の勉強を終えた後、まだこちらで生活を続けています。地元を離れている私たちに対して「自分の故郷がどうなったのかきちんと見るべきだ」という人と、「私たちは大丈夫だから、ショックを受けるから来ない方がいい」と言う人がいます。「死体がゴロゴロと転がっているのをかき分けてくる勇気のない人、それが自分の知り合いとわかっても見覚悟がない人、そんな人が来るのはとにかく迷惑」と、誰もが共通して言っています。

多くの人が仕事を失って今後の目途が立たない状況です。反対に、建設、土木、介護、市役所、消防、警察、自衛隊関係の人達は、忙しすぎて自分の家のことも何もできないまま、働きっぱなしだそうです。4月になったら帰郷したいと考えているのですが、まだまだ考えがまとまらずにいます。

4月16日 B氏：実家に帰ってから感じた事

交通機関の復旧がされていなくて帰れない時には帰りたくてしょうがなかったのですが、いざ帰れるとなり、夜行バスの予約が取れると、帰るのがとても怖くなりました。

故郷に着いて、育った場所ががれきとへ泥の山になっていて、祖父と父が頑張って働いて建てた家が倒れかけているのを見て、何と言葉にしていいかわかりませんでした。これが現実なのかと思えなくて、感情がなかったと言えいいのか、気持ちをどういうカテゴリに入れたらいいかわかりませんでした。悲しい、悔しい、虚しい、苦しい、何だかわからないけれど、その意味を知れたらどんなにいいだろうと思いました。海はいつも側にいて、励ましてくれたり慰めてくれたりした大好きな存在で、家族も街も海に恩恵をうけて生活してきました。その海が何もかも持って行ってしまったのですが、だからといってどう恨めばいいか。気持ちをどこにぶつければいいかわかりません。

家族は、親戚の家と避難所を往復して、まず自分たちがとにかく元気でいられるようにできるだけ体調管理をはかりながら、毎日泥道を歩いてがれきの中から我が家の物を探しに行くという生活をしていました。親戚は家族が増えてうれしいと言って本当によくしてくれて、助けてもらってありがたいです。

家族といると安心できました。泣いている暇がない、笑ってとにかく身体と頭を動かすしかないのだと感じました。でもふとしたときに、いつも感情を面にあまり出さない父が疲れた表情をしていたり、話がぐるぐる変わってしまったり、やっぱりただごとではないと思い知らされます。決めないといけないこと、諦めないといけないこと、動かないといけないことがいくつもあって、それをどういう順番で飲み込んで動いていくか、家族も友人も皆が混乱しています。

たぶん我が家は家族の命があったからまだいいほうだと思います。でも、誰かと誰かの悲しみや苦しみを比較することはできないとも思います。水に浸かったところと浸からなかったところが別世界のようで、浸からなかったところは、いつも通りの生活が戻ってきているように見えました。家がある人とない人、家族が無事だった人とそうでない人に、いろいろな面で差が出始めているように感じました。

故郷を見たら、なんとと言えばよいのでしょうか、踏ん切りがついたように思います。もうこれはダメだな、無理矢理でも前に進むしかないのだと思いました。私は、今日の前にあることをひとつひとつやっていくしかない、今地元にいってもやれることがない、父の願いは私や弟がこの津波に負けずに今まで通りにやりたいことをやり続けることであり、それをできるだけ叶えたいと思いました。

地元にしたときには涙が出ませんでした、東京へ帰るバスの中で泣きました。しかし、戻って来たら怖い夢を見なくなりました。職場や学校のことを考えられるようになって、笑って「実家がなくなったの」と言えるようになりました。忙しくしていると、余計なことを考えないで済みます。帰ってきた数日は、地元と都内の状況のあまりの大きな違いについていくのが精一杯でしたが、今は仕

事や学校でいままで通りの生活をできること、街や人がいつも通りであることで安心できています。

会員の皆さんに届けたいことは、まずは感謝です。それから長期的な支援をお願いしたいということです。被災地の人は混乱しながらも、生活をなんとか立て直そうとそれぞれ歩き出しています。しかし、自分だけではどうしようもないことが出てきています。困っている、助けてほしいと言ったとき、支援してほしいと思います。見捨てないで、最後まで見守ってほしいです。

まだまだ混乱していますが、とにかく、見に行ってもよかったですと思っています。

3月24日 C氏 被災した仙台からの報告 再建に向けて

仙台は悲しいまでの晴天です。震災をうけてから2週間になろうとしています。避難所においてはまだまだ大変な状況が続いております。しかし、仙台の中心部から北部は次第に日常が戻りつつあります。

皆様には、ご心配をいただき本当にありがたいと思えました。どうにもならない状況に遭遇した時、「誰かと繋がっている」ことだけで救われました。ここから感謝いたします。

私の仕事の完全再開は4月20日以降になると思います。この「時」に私も「何かをやらなければ！」と思い、自転車で行ける「作業所」と「精神科の病院」にボランティアを申し込み、今日から行きます。少しでも喜んでもらえると思うのですが。励ましのメールありがとうございます。

3月25日 C氏より再び

不幸中の幸い！車庫で眠っていた娘の自転車が活躍！足腰の衰えを感じながらも毎日移動しています。こちらはガソリン、灯油が手に入りやすく、自宅は寒くはありません。そこで近くの娘のマンション（1LDK）で家族4人雑魚寝しています。マンションは暖房いらずで、省エネ暮らしができます。何もできないので、せめて省エネに貢献したいと思っています。食料、日用品などは大分戻ってきました。助かった人は皆「何か具体的にしなければ」と思いそれぞれが動き出しています。

昨日、作業所で20人のセッションをしてきました。無表情な様子を見て、言葉にはだせなかった彼らの恐怖が手に取るようにわかりました。1時間ほどのセッションで表情を取り戻す姿に所長がおもわず「音楽はいいですね」と言ってくれました。行って良かった！

この与えられた試練を「生かすも殺すも」私たち次第！価値観の変革、そして物事の本質をみる力を育てなければ救われないところから思います。

3月28日 C氏より 続き

昨日の日曜日は朝の4時に娘の車へガソリンを入れるためスタンドへ、娘は小学校の教師で被災当初から出勤を命じられているので車は必要でした。500台以上もの列、車の中で仮眠していると、朝7時に整理券が配られ、「今日は600台3000円分のみ」とのこと、やっと600台に入りゲット！でも「もっと必要な人がいたのでは？！もっと切羽詰まった人がいたのでは？！」と、自責の念が持ち上がってくるような複雑な感情でした。これも、私の中での変化です。こういった変化がこれからの自分を形成してくれること、そして、そういう自分を肯定し、これからの関わりに反映されていくことを心のどこかで願っていました。そうしないと自分が持たないのでしょうか？！

そして、クライアントのお母様からメールをいただきました。お母様のご両親が石巻で、被災後3日目に探しにいかれたようです。私のクライアント（中学の男の子で自傷のひどい重度の自閉症）が、心配しておどおどするお母さんに自分から触れたそうです。そして、お母様をサポートするように、避難所へ……。幸い、ご両親は無事で再会を喜んだようですが、お母様はそのことも嬉しかったけど、息子が自分をいたわってくれたことも嬉しかったし、頼もしかった！とのこと。自閉症は決して人が嫌いなのではないと前々から思っていたのですが、やっぱりそうなのだ！と思いました。胸の熱くなるメールだったのでお伝えしたかった。関東も色々大変そうですね！一緒に新しい時代を作りたいですね。

4月4日 C氏より その後：学会への提案

私のところに勉強に来ている支援学校の先生が、この春、仙台市内から塩竈の小学校へ異動されました。着任直後の仕事は避難所の運営と親を津波でなくした児童のケアだとのこと。新学期は今のところ分かりませんが、頑張りますとありました。私は、楽器をもって伺えるので、必要があったら知らせて下さいと返信しました。学会が具体的に何か支援できるとしたら、地元の音楽療法士でチームをつくり、拠点をしぼって数ヶ月音楽療法のセッションをすることかなと思います。単発の癒し

的な支援もいいのですが、今「どうして私なの!？」という時に関わるより、きっとこれからフラッシュバックが起り出す時期に「感情表出・表現」から「再生」への道筋をサポートするのが良いのではと思います。そして、地元の音楽療法士もその体験をチームで深め合うことできっと成長できるのではないのでしょうか？ 学会には交通費など、経済的なバックアップをしていただいた方が良いと思います。

3月30日 D氏：原発近くの精神病院から首都圏の病院へ転院された患者さんとの体験

私が長年非常勤として音楽療法を実践している首都圏の精神病院での様子をお伝えします。地震後すぐの月曜に全病棟合同の音楽療法を中庭で行い、普段との違いを感じないような患者さんの様子に戸惑いを感じました。が、終わってみると「今日は良かった、ほっとした」という声が多く出て、一見すると普段通りに見える彼らも何か感じているのではないかと、言語表現が苦手な方たちであるだけに、慎重なかかわりが必要だと感じました。また、その後の病棟でのセッションでは地震については敢えて話題にしませんでしたし、患者さんから出ることもありませんでした。まず私自身が日々続く余震のなかで、気持ちの整理がついていなかったからというのがその理由の一つです。二つ目は、非常勤の立場では情報が入りにくく、患者さんたちがどう感じているのか、そしてご家族に被災者がいるかもしれないなど、どういう境遇にあるかわかりにくいという理由で、敢えてセッションでは触れなかったのです。

17日に、原子力発電所近くの病院から7名が転院してきました。現地では、病院から長期入院で慢性化した統合失調症の患者さんを避難させ、受け入れ先を探し、送り出すかという、まさに究極の状況であったようです。

24日に実際に患者さんと接することができました。名前の聞き取りすら難しく、言語でのやりとりが私には難しかったです。しかし、好きなカラオケの曲を歌ってみてくださいという声かけに、続々とメロディーが出てきました。ここの病院の患者さんと一緒になって、非常に濃密な時間を過ごすことができました。

しかし、一週間たった夜から「いつ迎えがきますか」「いつ病院に帰れますか」と何人かが訴えるようになりました。職員さん曰く「問題なく暮らしている、なんて思っちゃいけなかった、怖い体験をして、わけがわからないまま知らない土地の病院に連れてこられて、いま初めて、状況を理解し始めているのではないかと」。患者さん本人の気持ちを考えると、避難、転院と環境の変化がめまぐるしく、今落ち着いてやっと、自分の置かれた状況を把握し始めたのだと思います。感じていることがなかなか表現されにくい彼らを考えると、この状況は予測できたものでもあり、今後もさらに慎重に見守る必要性を感じます。

3月30日E氏：盛岡から被災地に出向いて

今日、初めて被災地である大船渡市へ仕事先の保育園の卒園式出席のため訪問しました。ニュースやネットで光景を何度も見てきたのですが、実際に目の当たりにすると本当に地獄のような光景でした。一面、がれきの山。ビルに突き刺さったいくつものトラックや自家用車。変わり果てた街の姿。自分が何度も訪れた公民館があとかたもなく壊れていたのを見て、胸が押しつぶされそうになりました。

お世話になった保健士さんに挨拶しようと役場に行きましたが、物資の配給を待つ大勢の列を前に引き返してきました。もう、そんな状態ではないと判断しました。現地は自分の知っている三陸の長閑な集落では無くなっていました。これからのことを考えると、気が遠くなりますが、まず自分の出来ることを腰を据えて考えたいと思います。

3月31日、4月8日 F氏（東京在住、実家福島）：福島県南相馬市から音楽療法のニーズについて

昨年、一昨年に、南相馬市立小学校2校で児童参加型コンサートを行いました。双方の学校関係者、そして、郡山市在住元教員の方から電話にて被災地の様子を聞きましたので、現地情報として書かせていただきます。

3月31日

・南相馬において、原発20キロ圏内の学校は圏外の学校を間借りし、教職員は勤務。児童は休み。

卒業式は、6年生のみで行われた。

- ・入学式は6日から11日へ変更。
- ・教職員の年度末の移動は凍結。
- ・児童の夜泣き、睡眠障害が心配である。

音楽療法に期待すること：日本音楽療法学会での取り組みについて話したところ、ぜひ、機会を見て児童、そして保護者のためにも、教育現場において、音楽療法を行ってほしいと希望していました。

4月8日

- ・授業開始は、4月末の予定となっている。

音楽療法に期待すること：

- ① 子供たちに対し、音楽に合わせて体を動かす活動を是非行って欲しい。
- ② 高齢者に対し、懐かしい日本の歌をたくさん聴かせて欲しい。

このような時だからこそ、音楽が必要だと痛感している。

私自身は、東京で音楽療法、そして演奏・作曲の仕事をしています。家族は全員福島在住です。震災発生後、家族と連絡を取り合うことができたのは、翌日、南相馬市に住む親類とは一週間後でした。今もなお、大きな余震のある町です。今、私が被災された皆様のために、ふるさとのためにできることを真剣に考えた時、それは、音楽を奏で、チャリティコンサートを行うことでした。4月末、福島県で予定していましたコンサートは延期しました。もう少し状況が落ち着いた頃、ふるさとへ帰り、ふるさとの自然を感じ、お客様と一緒に笑顔で演奏できる日を待ち望みながら、東京にて、ふるさとの皆様、被災された皆様のために頑張りたいと思います。そして、皆様のご健康とご安全を心よりお祈りしております。

4月1日 G氏（東京在住）：宮城県塩釜市からのメッセージ

今日、3日前に携帯電話が復旧したという塩釜の音楽療法士とやっと連絡がとれました。彼女は子どもたちを集めて共に歌う時間を確保しているそうです。少しずつ、少しずつできるところから始め「音楽のある時間」を取り戻している声を頼りに、困難な状況の中に音楽療法の在るべき姿を見た思いでした。今必要なものは何かという質問に彼女は「マンパワーです」と答えられました。

以上が皆様から寄せられた声の第一報です。災害対策特別委員会としては、今後ともこのような形で会員の皆様の声をお届けしたいと考えております。また、実際に音楽活動、音楽療法を提供するために必要な情報、訓練を中心にした講習会の準備も立ち上げようとしています。詳細が決まった段階で、皆様にお知らせいたします。