

# “震災から学ぶ”とは どういうことなのか





## 阪神・淡路大震災から 17年経ちました

1995年1月17日午前5時46分52秒、阪神・淡路大震災が起きました。17年前のことです。

震源は、神戸市垂水区沖の明石海峡。地震による揺れは、阪神間及び淡路島の一部で震度7。強力な縦揺れを伴った地震動は、数値上でも当時最大級、10秒以上も続いた地域もありました。有感とされる震度1を計測したのは、東は福島県いわき市、西は長崎県佐世保市、北は新潟県新潟市、南は鹿児島県鹿児島市までの広範囲に渡りました。

たくさんの時は過ぎましたが、「1.17」はさまざまな形で“今”に留まっています。「3.11」を経ることでしか振り返れなかった「私たち一人ひとりの1.17」を改めてみつめることで、災害と復興を考える一助にしたいと、この冊子を編みました。



### 片付けながら、この「助け合う気持ちと孤独な感覚」は自分にしかわからないだろうと感じた

(柴原祐子)

半日、物に埋もれ、大きな声で呼んで息子に助け出してもらった。家具が飛び回り、本が凶器になり、ドアは全部開かなくなった。火事の臭い、こぼれ出したお酒の臭い、埃っぽい臭いが印象に残っている。ヘリコプターや救急車の音が耳について「来てほしくない」という気持ちになった。非日常の音が続くほど不安定になった。TVで情報は流しているけれど、自分に必要な情報はなく、現場の感覚とずれていた。

若者のグループは、高層階に住む高齢者をリストアップし、水汲み班、水運び班をつくり、水を届けていた。高校生だった娘と息子もよく働いた。

東京に単身赴任していた夫に、家族の命はあると知らせることはできたが、その電話も途中で切れてしまった。すぐに新大阪から歩いてでも帰って来てくれと思ったが、帰って来たのは1週間後だった。それも「帰ったほうがいいのでは」と部下に促されて。夫は、むしろ連絡がないことを怒っていた。立場のちがいで温度差があった。帰って来たものの地元ではすることがないので、2、3日して赴任先に戻った。「たまたまいなかっただけ」と思うことにしたが、震災離婚する人の気持ちがわかった。

日常を取り戻す鍵は、「仕事」と「人間関係」だった。仕事があることの経済的な安心感は大きかった。何人かの女性の相談にのったけれど、経済力がないと人生の選択肢を狭めると震災を通してもつくづく感じた。

心配してくれる人の存在も身に染みわた。茹でたほうれん草を送ってくれた人もいた。それを近所の人と分けたら本当に喜んでくれた。遠方に住む友人の妻は一度会っただけなのに花を持って来てくれた。花はどれほど嬉しかったことか。彼女はその後すぐ大病がわかり闘病の末に亡くなったので、一期一会を思わずにはいられなかった。

たくさんの方が亡くなり、町のあちこちにいろんな無念さがあるような気がする。何人かの人に、故人を偲ぶ冊子をいただいた。娘さんを亡くした知り合いは、癌が見つかったが、生きる気力がないと一切の治療をしなかった。娘さんが生きていたら、ちがう選択をしたのではと思う。

住んでいたマンションの修繕にはお金も時間もエネルギーもかかった。一軒ずつ「話し合しましょう」と訪ねた。協力しないと生活も財産も守れない。毎週のように会議をもったが、部屋によって被災の度合いがちがうし、疎開して不在の人もおり、会議が成立する4分の3の人数を揃えることが一番大変だった。合意に8ヵ月、修繕に1年以上かかった。

暗い密封状態が怖かったので、大好きな映画に長い間行けなかった。思いきって映画館に入れたときは何かから解放された気がした。観た作品は忘れてたが、緊張しながら壁は落ちてこないかと建物の中をチェックしたことは覚えている。大阪に行き、トイレの水がジャッと流れたことが一番の感動だった。まだ水が復旧していなかったのに、洗面器にラップ、その上に新聞紙を引き、用を足しビニール袋に入れて捨てていた。ゴミの収集も来ないのに、寒い季節だからできたことだ。

17年経った今もクレーン車を見ると怖い。瓦礫をつかむ巨大な蟹の爪のようなスコップが日常生活を丸裸にしてつぶしていった。「ああ、生活が壊れたんだ」という思いが蘇る。

トイレの水が流せた、洗濯機が回せた、お風呂に入れたと、一歩ずつ日常が戻ってきたが、身近に亡くなった人がいると難しいと思う。声をかけることもできず、心の中で手を合わせることもできないけれど…。もっともっと大変な人がいるのに、私が話すのは申し訳ないという気がする。でも、話せる人が伝えていかないと、とも思う。

### 瓦礫の中、大阪の親戚が自転車で駆け付けてくれた

(H・N)

職場に連絡していなかったから、上

司が家を訪ねて、鍵のかかっていない玄関を開けて「靴がないから疎開しているんだ」と安心したと後から聞いた。心配してくれる人がいるというのは、とても嬉しいことだった。

両親と一緒に親戚の家に身を寄せたが、ギクシャクするようになった。職場の上司が身を寄せた親戚の家で、醤油の銘柄で喧嘩になったと話していた。別の上司も、夫婦で身を寄せている娘が、母親をこき使うので腹立たしいと言っていた。同じようなTVドラマもあって、単に生活習慣のちがいが原因だろうけれど、みんな同じような経験をしていると思った。近くに転居し、時間とともに元の関係に戻ることはできたけれど。

疎開先から職場まで電車とバスを乗り継いで片道2時間。通勤は親戚の家から出られるので気分転換になった。三宮の瓦礫の中、100~200人がバスを待っていた。一度に乗れる人数は限られているから、みんながずっと待っている。寒空の下のバス停はなんとなく一体感があって、途中に通る普通の生活のある梅田より居心地が良かった。同じ経験をしている人が集まる安心感が力になったのだと思う。

仕事帰り、バスから電車に乗り継ぐ道にある旅館から、石鹸の匂いがしてきた。今お風呂に入っている人がいるという羨ましい気持ちと同時に、さりげ



ない日常への憧れが湧き上がってきた。お風呂は幸せの尺度だった。

独身で、高齢の両親と暮らしていたので、何事も私が決めなくてはならず精神的な重圧を感じていたし、将来が不安だった。夫がいたら相談できるのかなと思い、友人の紹介で知り合った人と結婚を決めた。夫にいろいろ相談することで、嫌いだった親とも普通の関係になれたのは、震災がきっかけだと思う。大きな転機でした。

### 飛び起きた私の背中を洋服ダンスがかすめた

(原田圭子)

その日の夜は、家族4人スーパーの駐車場に停めた車の中で過ごした。電気はすぐに復旧したが、蛇口をひねっても水が出ないのは本当に不便だった。備蓄した食糧があるとはいえ、おにぎりや缶詰が続くのは辛い。温かい物が欲しくなるから、炊き出しは必要だと思った。

水がいつ出たのか忘れてしまったが出るまでの間、園田の実家にお風呂や調理に通った。西宮に住んで7年、学校の役員をしたり、地域とのかかわりがあったから、家で調理ができるようになってからは避難所の知り合いに料理を差し入れたりもした。

30年前、転勤先の東京では第二次

ベビーブームで幼稚園が足りなかった。出産をはさんで約10年間、2人の子どもは自主保育をした。10~20人の就学前の子どもを週に4日間、母親が交代でみる。何でも手作り、毎日が遠足のような感覚だった。親同士のつながりは続いていて、心配している色々な物を送ってくれた。気づかってくれる友人がいることはありがたかった。

住んでいた社宅は一部損壊で済んだが、周りには全壊の家がたくさんあった。そんな中でも夫は一日も休まず出勤、特別な休みもなかった。バスも電車も動いておらず、どうやって出勤したのか、まったく記憶がない。男はどんなときも企業戦士なんだと思う。社宅ではみんな同様だった。

家の中を何日かかかってどう片付けたのか、子どもの中学校はいつまで休みだったのか、大学生の娘はどうしていたのか、一切記憶がない。震災から4年後の引っ越しで捨てた洋服ダンスが背中をかすめた感触が恐ろしかったことは覚えているけれど、ほかの記憶は薄れている。忘れるからやっていけるのかも知れない。

### 最初の仕事はご遺体のお顔を拭くことだった

(上山幸恵)

あれから歩きやすい靴とリュックにして、少しの食べ物と水を持ち歩いて

いる。おやつはちょっと多めに作って人にあげる。甘いものは和んだり、笑顔になれると思うから。震災後、無事を確認し合った先輩と「生きている間に100回会おうね」と約束した。親しい人には「大切に思っている」とちゃんと伝え、会いたい人にはすぐ会うようにしている。「いつか…」はないかもしれないから。

3.11の揺れにとても動揺した。まだ被災地には行けそうにない。今、自分にできることを考えたら自分の周りの人を大事にすることだった。

17年前のこと。妹と一緒に暮らしていた部屋はお皿が割れたくらいだったが、前の家は全部つぶれて霧がかかっているようだった。現実味のない、妙な静けさ。血の気が引き、イヤな汗が出て、顔を何度も叩いてみた。電気は屋前にはついたのでTVをつけたら、すごいことになっている神戸が映っていた。電話口で母が泣いていた理由がやっとわかった。家がつぶれた人もいると思うと、煌々と明かりはつけられず、しばらく夜も豆球で過ごした。

当日は自分のことで精一杯だった。近所でガス漏れが発生してインフルエンザの妹を抱えて避難しなければならなかった。夜は一睡もできず、翌日はだるくて手足が痺れていた。

当時、保健師だった。職場には翌々日、自転車で出勤した。たくさんの方が避

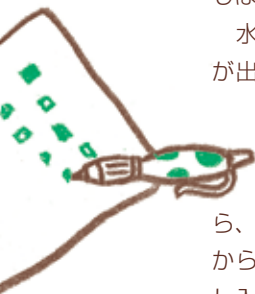
難されていると思っていた室内や廊下には、毛布に包まれたご遺体が横たわっていた。「大丈夫かな」という気持ちになったが、最初に拭いたお顔が穏やかな表情だったので、仕事を始めることができたと思う。

しかし、労働環境は酷かった。行き道もわからないまま、瓦礫の中、マスクを真っ黒にしながらバイクで走った。被災地に行ける状況は個人が整え、職種によっては夜勤が続いた。他区との調整はなく、組織として機能していなかった。片道4時間以上かけて通勤していた人もいたが、「被災した支援者」への個人的な状況についての配慮も支援の仕組みほとんどないままだった。

自分の痛みは閉じ込めたまま、避難所や仮設住宅を回るのはきつかった。からだの緊張がとれないまま、いつも憤っていたように思う。普段とはちがう自分だったのだろう。被災した支援者は、自分のことは後回しにしなければならず、皆同様に疲労困憊していた。

そんな中、体育館に避難していた友だちが家に来て、数日間、合宿所のようなになった。ぐちゃぐちゃな部屋の炬燵に入り、カセットコンロで鍋をした。やっと笑うことができた。友だちの存在はありがたかった。

数年経ち、職場の人と震災の話をしたら、取るものも取らずに駆けつけて、何日間も帰らずに働い





た人は「当然」と思っていた。一方、駆けつけなかった人は一様に罪悪感を抱いていた。小さい子がいたり、家が壊れていたり、自分自身を守らなければならぬ状況だったのはわかっている。

しばらく震災のことは話せなかった。震災特集のTV番組もところが波打って見るができない。当時の記憶も所々抜け落ちていく。ところが壊れてしまわないように、からだを守っているのだと思う。

医療チームの人がこっそりくれたチョコレート、その包みがキラキラ眩しかったこと。「こんな中でも笑顔ですね」応援スタッフの言葉。車でたっぷり水を運んでくれたり、「心配してるよ」「送り迎えするからお風呂に入りにおいで」と支えてくれた先輩や友だち。懐かしい人たちとの再会。遅くまで開けてくれたスーパー、野菜を充実させてくれたコンビニ、素早くバイクを手配してくれたバイク屋さん。長時間バスに乗ってお赤飯とレタスを持って来てくれた母。今は暖かいものだけ、思い出せる。

**経済的な基盤を立て直すために仕事を最優先にしたので、世の中のために働けなかったことに負い目がある**

(池田光)

地の底から湧き上がるような轟音が

した。大きいがつんづく音ではない、静かな、凄まじく不思議な音。本棚が倒れるのは見えているがその音は不思議な音にかき消されて聞こえない。建てたばかりの鉄骨の家が、海の中の海藻のように揺れている。食器類は全滅。下から放り投げられたような、ジェットコースターに乗っているような、激しい振動で起き上がることができない。揺れは長く、永遠に続くのではないかと考えた。周りの木造の家で半壊になっていた家があった。

震災の5日後に京都で職員研修の仕事が入っていた。断ろうと思い、駅前の公衆電話に何回も行ったけれどつながらず、義務感と使命感から行くことにして準備を始めた。垂水の自宅から元町の事務所に資料を取りに行く道は、非常に荒廃していた。

前日に出発して、福知山経由で10時間以上かかって京都に着いた。途中、福知山線の車内で「地震で大変だった」と普通の声で一人言をつぶやいている自分に気がついてびっくりした。車内があまりに普通なので、自分の苦しい状況を訴えずにはおれなかったのだと思う。

先方は来ないと思っていたので、非常に驚かれた。3時間の研修の予定を変更して、1時間は震災の様子を話してほ

しいと言われた。「コンビニには人が溢れて商品がない、水を汲みに行く…」そんな話をしたが、関心が高く身乗り出して聞いていた。御見舞金をもらったこと、前泊したホテルで震災後初めてお風呂に入れたこと、水のペットボトルをリュックに詰め込んで帰ったことを覚えている。



家族はライフラインが復旧するまで加古川の実家に避難していた。立ち上がるきっかけになったのは、「私は力だ。力の結晶だ。何ものにも打ち克つ力の結晶だ。…」という言葉だった。荒廃した町を歩きながら、無意識のうちに小声で繰り返し唱えていた。かつて社員研修で使っていただけの、普段は浮かんでこない言葉が口をついて出て、こころの支えになった。この言葉なしには力が湧かなかった私は、この言葉を軸にした本を出そうと考えた。当時39歳、経営コンサルタントとして独立して1年半。震災で阪神間の仕事はほぼ無くなっていった。

電気はついたので、リビングに空間を確保して3ヵ月間、閉じこもって本を書いた。事務所や家の片付けにエネルギーを使いたくなかったので後回しして、とにかく本を書きあげること集中した。

9月に出版し、10月に印税が振り込まれるまで収入は途絶えたが、



4万部が売れた。次に出した本も5万部が売れ増刷、東京にも会社をもった。自分のためががんばったが、仕事うまくいきすぎたと感じている。それまではビジネス書を書いていたが売れるのは5000部程度。震災がなければその本を書いていなかったと思う。

2011年3月11日、一年前から準備して新しい本を書き始めた日だった。事務所でTVをつけて、東日本大震災を知った。急きよ内容を一部変更して「企業の社会的責任」を中心に書いた。書き終わったとき、世のため人のためになるようなリーダーを育てたいと思った。会社もNPOも社会の公器だということになるリーダーを育てよう、と。それが自分にできる社会貢献。現在、志のある人と組織化しているところだ。

**「いつまでも辛いことを言っていないで、前向きになれ」と言う人もいるが、いつまでも悼んでいいじゃないか**

(K・Y)

突然の縦揺れで目が覚め、長く止まらない横揺れに、4階建てハイツは倒壊すると感じ「死ぬ」と思った。必ず来る余震で建物が崩れると思い、屋外に出たかったが、外は真っ暗。暗闇に目を慣らそうと閉じたり開けたり、何回繰り返してもまったく見えなかった。しばらくすると、火災の煙だけが窓から見

えた。

探り当てたラジオをつけると、神戸在住のパーソナリティが車中から大阪に着くまでを実況中継していた。阪神高速が横倒しになっていることも伝えていた。

空が白むまで部屋にいても誰も助けに来ない、自分で何とかしなければいけないんだと思った。家の中は、前夜に作ったシチュー、調味料や割れた食器が散乱し尽くしていた。こんな大地震が起きるとは思いもしない、120%未知の激震に呆然としていた。トイレの水を流したら「シュッ」と音がしてそれ以後一滴も出なくなった。浴槽の水は10cmほどしか残っていなかった。震度7では風呂の残り湯も外へ放り投げられてしまう。

一人暮らしだったので、市内の実家に向かった。アスファルトの道は両側から突き上がり真ん中が盛り上がっていた。

バスが落ちかかった高速道路の近くを通ったが、見上げる余裕もなかった。いつも通る古い街並みは人影がまったくなかった。瓦礫が道を塞ぎ、住宅はすべて壊れ、人が下敷きになっているかもしれないと思ったが、何もできなかった。

実家の電気はすでに復旧していた。

10時ごろ、TVで「死者数名」と報じていたが、目の前では住宅が壊れ、火事も起きていた。マスコミは現状の把握ができていないと感じた。翌日の東京発の報道番組で「この地震を教訓に」と言っていた。どれほどの人が瓦礫の下にいるかもわからないのに、よくそんな言葉が使えるものだと思った。

5月まで実家で、兄夫婦と4歳の甥、両親の6人で暮らした。実家は頑丈な造りだったが、石の門柱や塀は倒れ、どの部屋も割れたガラスが散乱していた。兄はガラスをグサッと踏んだが、医者には行かなかった。私は薬指にガラスの破片が入ったままだった。だれもみな、切り傷や擦り傷があった。病院のあまりの惨状に自分の怪我どころではないと引き返してきた友人、骨折していたのに「歩いて来れた人は診ない」と言われた知人もいた。

地震直後の情報は口コミしかなく、水と食べ物の確保が大変だった。水を求めて自転車で公民館や学校を走り回った。給水車には自治体名があり、全国から来てくれているのがわかった。2月に入って、道端に水道栓ができて自由に使えるようになった。

水はヤカンに移して、一人が流して、一人が洗う。洗い物を出さないように、皿にはラップを敷き、紙コップに名前を書いて何回も使った。家を顧みず仕事だけをしていた父は、何度言っても

割れ残ったガラスのコップを平気で使った。コップひとつ洗うのにどれだけの水と労力が必要か、わかるうともしなかった。

水を探していると、食糧を配っている人にも出会えた。お弁当を配っている人に「6人分」と言ったらすぐにもらえた。「お隣の分も」と言ったときも疑われることはなく、暖かい善意を感じた。

飼猫が真黒になって帰ってきたことがあった。ご近所の火災跡に暖を求めてスにまみれたらしい。飼犬は、あっという間に太った。いろんな人が餌をくれたのだと思う。自分たちの食糧もままならないときだったのに。

一週間ほどして、神戸市北区の知り合いがお風呂を誘ってくれたので、震災後初めてのお風呂に車で出かけた。が、国道2号線までの2mの歩道が横断できなかった。歩道は救援物資を運ぶ人で溢れ、幼児と高齢者が乗っている車であっても道を譲ってもらえなかった。何人かにボンネットを叩かれ、危険だったので諦めて引き返した。「命をつなぐ国道2号」と新聞の大見出しになるほどの大動脈だったので「仕方がない」と思った。

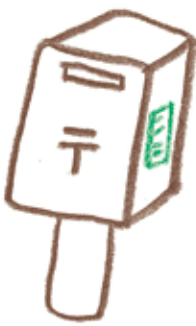
しばらくすると、牛乳瓶に生けられた花をそこここで目にするようになった。宗教心もなかったのに、花が生けられているお宅の前はお経を唱えて通るようになった。

洗濯物を入れたリュックを担いで行った大阪の震災前と変わらない風景に愕然とした。カラフルで匂いがあった。駅の立ち食い蕎麦の鰹節の出汁の匂いは本当に美味しそうだった。被災地の自分は匂いを失い、モノクロの風景を見ていたことを改めて知らされた。

「がんばろう、神戸」の標語は、単に挫けずにとという意味だろうが、目の前でたくさんの方が亡くなり、十分がんばっている人々には酷な言葉だと思った。大阪の知人に「あなたは、がんばらなきゃいけない」と言われた。期待されているのはわかるけれど、しんどいだけだった。父と同居のストレスもあり、文章を読んでも意味が頭に入らなくなり、3月から心療内科に通院することにした。

生き残った者がやるべきことをやらなければならないと、自身に鞭打っている。けれど、多少なりとも怠惰ではない生き方をしているふりをしているような気もする。だから17年経った今でもしんどいかもしれない。

「震災から学ぶ」とはどういうことなのか 阪神・淡路大震災と私I.II (2011年10月7.14日 西宮市男女共同参画センター ウェーブ主催講座)に参加された方々に取材させていただきました。



## 日常では不都合を感じない世帯主制度がいざというときに矛盾を起こす

中島絢子 (「公的援助法」実現ネットワーク被災者支援センター)

### ■被災者の運動からできた「被災者生活再建支援法」

阪神・淡路大震災当時、被災した人の救出や避難所・仮設住宅などを設置する「災害救助法」しかなく、生活基盤回復を支援する法律はありませんでした。当初、支援物資を配るなど活動しましたが、家屋倒壊などマイナス状態の生活を立て直すにはひとつの自治体では解決できない、国がすべきだと思いました。しかし、住宅は個人の資産、国が支援するのは資本主義の原則に反す、という論理が政府にも政治家にも強固にありました。

直接訴えなければと、仮設住宅の人たちに呼びかけて国会と一緒に通いました。再びこのようなことがあってはならないと「被災者支援法案」をつくって、3年半後に被災者生活再建支援法が実現しました。でも、所得制限も支援金額も低く、半壊世帯は対象外など問題が残りました。その後も支援法の拡充を訴えて幾度も見直されましたが、課題はまだあります。

当時、支援法成立を歓迎しつつ、最もショックだったのは、阪神・淡路大震災の被災者には遡及適用\*されず、行政措置として同等の適用がされたことでした。

### ■非常事態時には家族構成は流動的になる

行政措置として兵庫県で実施された「被災者自立支援金制度」には、「被災時の世帯主に支給する」という女性に不利な要件がつけられました。被災者救済の制度なのに、世帯主でない人は支援されないのです。私たちが開いた相談会には多くの相談が寄せられて、女性差別の実態が浮かび上がってきました。震災という危機状態で家族構成は変化します。まして被災から3年半も経っています。震災離婚した女性は、「被災時世帯主」でないから支援されない。被災時に父親が世帯主だったため家計を実質支えていた娘も支援されない。母親と二人暮らしだった女性は、世帯主の母親が亡くなり家は全焼したのに対象にならなかった。

「世帯主被災要件を外す」申し入れをしたけれど、聞き入れてもらえなかった。そんなとき、「理不尽だ。裁判してでも問いたい」という女性が現れ、私たちは支援しました。「資産のある男性と結婚したらいい」と言うような被告側弁護士の女性蔑視の考えに抗して、一審二審とも「公序良俗に反する」と勝訴しました。

### ■「世帯主」に性別規定はないが

いろいろな被災地を訪ねました。2004年の新潟中越地震で出会った中国人女性は避難所から働きに出ている間に、日本人の夫と義母に置き去りにされた。彼女も世帯主ではないので支援されなかった。

災害弔慰金法でも、世帯主が死亡の場合500万円支給、世帯主以外は半額です。

「世帯主」は、住民基本台帳法にある用語で「男性」と定めてあるわけではありません。住民基本台帳、国民健康保険法、国民年金法などでは、世帯主に届け出や管理義務を課しています。まるで「世帯主」は、世帯の主(あるじ)であり、世帯の監督者であるといわんばかりです。しかも夫婦世帯の99%は世帯主=夫という現状なので、一家の主(あるじ)は男性という枠組みができてしまっている。

夫婦が本質的に平等であると憲法24条にあります。世帯を代表する者が必要なら、住民票の一番目に記載した者とでもすればいいではありませんか。

あいにく現状は男性優位社会、意思決定機関に「女性が不利とはどういうことなのか」わかる人は極少数です。女性管理職も少ない。しかし住民基本台帳の「長女、長男」などが「子」に変更されたのは、女性たちが改めるように求めたからです。私たち被災者が法案提起して国会を動かしたように、法制度をつくりだすことも可能なのです。

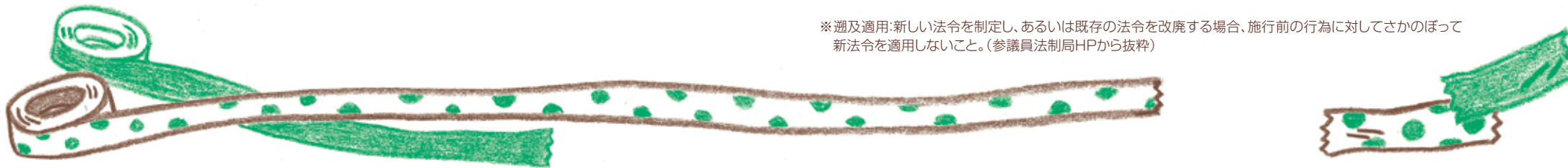
### ■すべてのことはつながっている

男性優位社会とはいうものの、男性も苦闘しているのではないのでしょうか。震災時の孤独死、アルコール依存症は圧倒的に男性でした。14年連続する3万人を超える自殺者の多くは男性です。

震災時まで神戸市内では男子中学生の丸刈りを強制していました。頭髪検査で伸びていると刈られた。教室に入れてもらえなかった。「嫌なルールに従うことで我慢を覚える」と、たかが髪型に躍起になって強制する教育風土でした。「男は強く、忍耐だ」と、偏頗な男性観が注入されることに納得できず声をあげました。義務教育に限らず社会にある男性像の呪縛、その期待に添えないときの男性の自己否定や絶望の深さを思います。

東日本大震災の津波被害の現場に立ち、原発避難者の方々と出会い、私たちにできる支援をしています。原発の安全神話には違和感をもっていましたが、深く考えて積極的に行動してこなかった。3.11後、福島を訪れて、東京圏へのエネルギー供給地としての福島を少し理解しました。福井周辺の原発と関西圏の関係も同じです。巨大地震や津波で、生命も家屋も町もすべてが失われるだけでなく、原発も広範で深刻な被害をもたらします。エネルギー政策は根底から制度設計を吟味しなくてはならないと思います。被災地の方々とつながるなかで、考えていきたいと思っています。

\*遡及適用:新しい法令を制定し、あるいは既存の法令を改廃する場合、施行前の行為に対してさかのぼって新法令を適用しないこと。(参議員法制局HPから抜粋)





## 震災から学ぶとはどういうことなのか

1995年の阪神・淡路大震災以降、こころの傷やストレスといった、災害がもたらす「目に見えない被害」に対して社会的な関心が向けられるようになりました。東日本大震災が起こってからも、PTSD（心的外傷後ストレス障害）やうつ病にかかる人をひとりでも減らそうと、こころのケアの必要性が叫ばれています。それは私たちが過去の災害から学んだことのひとつです。

しかしこころの傷を恐れすぎたり、こころのケアを大げさに考えすぎたりすることには、弊害もあります。こころには傷から回復する力もあるからです。いじりすぎると治りにくくなるのは、からだの傷と同じこと。傷だけに注目するのではなく、その人の生活全体を安心できるものにしていくことが、傷の回復のためにまず必要なことです。安心できる生活を取り戻すための取り組みのなかで、災害によって歩みを止めてしまった人生の時間は、少しずつ前に進み始めます。

アントノフスキーというアメリカの医療人類学者が、ナチスの強制収容所から生還したユダヤ人女性の健康状態について調査をしました。死と隣りあわせの極めて過酷な状況にありながら良好な健康状態を保っていた人たちには、次のような共通する3つの要素があったといえます。①現実世界、あるいは自分のこころのなかで起こることを、「理解できるもの」と捉えていること ②困難なことが起こったとしても、それに対処する方法があると感じていること ③人生には意味があると感じていること、あるいは出来事に意味を見出そうと努めていること。

これらは、起こった出来事を大きな流れのなかでとらえ、苦しみと絶望の淵にあっても、そこからなにかを学ぼうとする姿勢です。なにを学ぶかではなく、なにかを学ぼうとするこころの持ち方そのものが、混沌とした現実に秩序を与え、人生の連続性を回復させる助けになるのでしょう。

「学ぶ」という言葉は、賢くなる、強くなるというようなポジティブな結果をもたらすものととらえられがちですが、あまり前向きにとらえすぎないことも大切だと思います。「がんばる」「のりこえる」といった明るく聞こえのいい言葉は、苦しみのさなかにあるときにはまぶしすぎて、目を背けたくなることもあるからです。

阪神・淡路大震災後の神戸でこころのケアの指揮をとった安克昌医師は、こころのケアの意義について、「回復に向けて懸命に生きる人を、敬意をもって受け入れる社会を作ること〈心のケア〉の重大な意義ではないかと私は思う」と述べています。一日も早

い復興を願うあまり——あるいはなかなか回復できない人々を見続けることの苦しさや罪悪感から——周辺社会は、次第に被災者の現実から目を背けるようになります。生活再建や健康の回復が遅れていく被災者にとって、社会が災害を忘れていくことはなにより大きな苦しみとなります。

「回復に向けて懸命に生きる人」への敬意を保ち続けることができるかどうか、いま私たちは試されています。それは、回復や復興といった明るい結果だけではなく、そのプロセスにあるものが苦しみに対しても思いを寄せ続け、ともに学び続けることなのではないでしょうか。

※アーロン・アントノフスキー「健康の謎を解く」山崎喜比古、吉井清子監訳、有信堂高文社、2001  
※安克昌「心の傷を癒すということ—神戸…365日」作品社、1996

### 明石加代（兵庫県こころのケアセンター主任研究員・臨床心理士）

災害や大事故に遭遇した人々に対して、トラウマが与える影響と対応策について研究している。「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引第2版」の日本語版作成に携わった。センター附属相談室では、犯罪やDV被害者などのカウンセリングを担当、また芦屋市内にて「かささぎ心理相談室」を運営し、子どもから大人まで幅広く相談を受けている。



災害時専用電話 Tel.0798-35-3456 (災害時のみ使用)

## 防災情報

### 地震災害の場合

- ◎靴は底の厚い、履き慣れたもの
- ◎軍手は綿軍手が火傷防止に有効
- ◎服装は長袖・長ズボン、皮膚を露出しない

1. まずは身の安全を!
2. すばやく火の始末!
3. 戸を開けて出口を確保!
4. 火が出たらすぐ消火!  
(天井に燃え移る前なら、慌てずにできる限り初期消火を)
5. 外へ避難するときは慌てずに!
6. 狭い路地やブロック塀には近づかない!
7. 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意!  
(居住地の地質・地形を理解しておくことが二次災害防止には大切)
8. 避難は徒歩で!
9. 協力しあって応急救護!
10. 正しい情報を入手する!  
(兵庫県、西宮市、自主防災会などの情報を入手し、適確な行動を)

※西宮市HP(西宮市防災・安全局)より抜粋

### ■図書・資料コーナー

男女共同参画に関する情報を収集し、提供しています

- 貸出 月～土 10:00～17:15
- 図書・雑誌 5冊2週間
- ビデオ・DVD 1本1週間

### ■女性のための相談室

- 電話相談 0798-64-9499  
月・木/10:00～16:00/一人40分程度
- 面接相談 要予約/火・水・土/10:00～16:30/一人1回につき50分
- 法律相談 要予約/第3金/14:00～17:00/一人30分
- ※面接・法律相談予約 0798-64-9498 (月～土/9:00～17:15)

### 私と震災

#### “震災から学ぶ”とはどういうことなのか

発行：西宮市男女共同参画センター ウェーブ  
〒663-8204 西宮市高松町 4-8 プレラにしのみや4F  
TEL.0798-64-9495 FAX.0798-64-9496  
<http://www.nishi.or.jp/homepage/wave/>

発行日：平成24(2012)年3月

イラスト：宮武小鈴

