



今年の元旦、家族と一緒に自宅でのんびり過ごしていたところ、能登半島地震を伝える速報が入った。津波警報を知らせるアナウンサーの強い口調と地震直後の現地映像に正月気分は一気に吹っ飛び、不安と緊張に心臓の鼓動が強まったことを憶えている。このような、災害に関する記憶はいつも強烈である。

1995年1月17日、阪神・淡路大震災の発災当日、当時医学部6年生だった筆者は医師国家試験を目前に控えつつも帰省先の実家ででのんびり過ごしており、寝坊して起きてきて、テレビで神戸市街地の都市高速やビルが倒壊し、街のいたるところで火災が発生している映像を見て、これはたいへんなことが起きたと衝撃を受けたことを憶えている。同年4月に九州大学精神科に入局し、医局の有志が被災地に赴き寝袋に寝泊まりしながら支援活動を行っていたことを知った。2011年3月11日、東日本大震災の発災日は留学中のロンドンにいた。発災時現地は同日の早朝であり、職場に出勤後、海外まで伝わってくるニュースがどんどん深刻な内容になり、胸が締め付けられるような感覚に襲われたのを昨日のこのように思い出す。4月に帰国し、程なく支援部隊として福島に赴いた。まだ余震も続くなか、福島第一原発からほど近い沿岸部や、山間部の避難所を訪ね歩いたことははっきりと記憶している。2016年4月14日・16日に起きた熊本地震の際は、福岡市の自宅で強烈な揺れを体験した。筆者は九州地区の大学講座の取りまとめを行い、全国から集まったDPATチームとともに、特に被害の大きかった益城地区の避難所や精神科病院の診療支援に従事した。

これらの災害に関する記憶は人生のなかでも特に鮮明なものであり、映像として今でもはっきりと思い出すことができる。いずれの震災も自身が直接被災したわけではな

く、被災地支援による体験にすぎないのだが、おそらく地震・津波の映像や被災した方々のご様子など、自身が見聞した情報も記憶に統合されることによりこれだけ強烈な記憶として残っているのだろう。実際に被災した方、大切な人をなくした方のところに、これらの災害が残す傷痕の大きさは想像がつかないほどのものである。

震災では多数の方が被災し、家や所有物の損壊、自身や知人友人の死傷などによって強いトラウマを生じることも少なくない。災害によってPTSDに加え、気分障害、不安障害、あるいはアルコール依存といったさまざまな精神疾患の発症リスクを高める可能性が指摘されている。災害時におけるこころのケアはとて重要であり、阪神・淡路大震災や東日本大震災のつらい経験を通じてその重要性が認識され、現在の災害支援体制の構築につながっている。今回の能登半島地震において、DPATによる支援活動はたいへん迅速であったと感じたが、これも日頃から有事に備えたトレーニングを欠かさず行っている賜物であろう。日本精神神経学会もウェブサイト上に能登半島地震対策の特設サイトを設け、支援に関するさまざまな資料を提供している。筆者も、コロナ禍において作成した災害時のメンタルヘルス問題への対応マニュアルの提供を行い、また昨年、監訳に携わった『サイコロジカル・ファーストエイド』の翻訳本電子版が金剛出版から無償提供されることとなった。このような活動により少しでも支援に貢献できていれば幸いである。また、災害後のこころの問題は長期間にわたって続くことが知られており、今後も息の長い支援が必要である。本誌も、その一翼を担っていければと感じている。

中尾智博