ほとんど被害がない（少なくとも、外見的に大きな家屋損傷が無く、ライフラインも当初から保たれている）地区では、自主的な訴えがない限り変化があっても把握できません。せいぜい、個々人が病院へ受診するなり、保健所へ相談の電話をかけるだけです。こういった地区の中に、余り地域住民との交流が少なく、一方で、家屋損傷が無くても、地震の揺れで家の中の物が散乱したり、あるいは自律神経症状が続いている人は、誰にも助けられず、混乱あるいは不安状態が続いている人が少なからずいるのではないかと気にしています。

ところが、実は、新興住宅地というのは、埋め立てているところが多く、液状化現象により、微妙に家が傾いており、それが非常に不快感を与えているという訴えがある物です。微妙な傾きであっても、本人にとっては個人差はあるものの非常に苦痛ではないかと思います。

ましてや、自律神経症状に対しては、抗不安薬の投与などが効果的かも知れませんが、これらの新興住宅地（バブルの頃にできあがったところ）は、時には、5千万円前後の建て売りだったと思いますが、精神的なショックもつきまとうかも知れません。（鳥取市で地震が起きたら、市内の多くは、この液状化現象で傾くかも知れませんね。ましてや、私の働いている精神保健福祉センターや県立中央病院あたりも、大丈夫でしょうか。県立中央病院が大丈夫でも、そこへ至る道がやられるかも知れません。）

新興住宅の近くの病院で、こういった相談や受診があるかどうかは、まだ不明です。今後の対応について、県や保健所と協議し、やはり、健康相談などの必要性も感じられます。

今後の予定としては、学校が再開し、子どもの問題がこれからどうなっていくかが一つです。軽い躁状態、興奮状態で、軽いケンカやいざこざ程度があるという話も聞きますが、これに加えて、教員側の不安や疲労もあるようです。また、なかなか日常に戻れない人の疲労の問題。そろそろ、疲労がピークに達し、一方で、ライフラインの復活や多くの人が「日常」に戻ることで、なかなか「日常」に戻れない人との差が、そろそろはっきりと表れてくる頃かと思います。怒りや攻撃と言ったものも、出始めてくるかも知れません。

私は、週末は、米子地区で健康相談を、日野地区の方で学習会の予定ですが、まだ、調整中。米子保健所は、町村の状況に合わ

せ、巡回、戸別訪問などを引き続き行っています。

【14】10月19日（震災14日目）

昨日午後6時40分頃、赤碕町の女性会社員（40）の家族から母親が倒れていると通報、女性は倉吉市内の病院に運ばれたが、約一時間後に死亡した。八橋署は家族の話などから、高校三年生の長男（17）が母親の首を絞めて殺害したとみて、同署に連行。犯行を認めたため午後9時半、殺人容疑で逮捕した。調べでは、長男は、小遣いなどをめぐって母親と口論。カッとなって母親に殴るけるの暴行を加え、両手で首を絞めたとみられる。

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】西伯町、日野町、溝口町、境港市へ計7班（14名：保健婦12、看護婦2、倉吉市、羽合町からも保健婦が参加）。独居高齢者・障害者等家庭訪問121件等。介護者にも疲労の色。各家庭を巡回している区長さん等も疲労が強い。

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談2件。

県の中部にある赤碕町では、昨夕、県立高校三年の少年（17）が母親（40）の首を絞めて殺害するというショッキングな事件があり、こちらの方が全国版で放映されています。

で、震災後の健康診断として、米子保健所は、町村と連携し、本日も、巡回、戸別訪問などを引き続き行っています。一応、震災1カ月までをとりあえずのめどとしているようです。私は、精神保健福祉センターの業務で、朝から夕方遅くまで面接のぶっ通しでした。米子保健所や関係機関とは、状況に応じて電話連絡をさせてもらっています。土曜日に実施予定の、「震災後の子どもの心のストレス相談」にも予約の電話が入っているようですが、必ずしも土曜日まで待たせずに、緊急性があれば、電話予約を受けていただいている保健婦に、訪問などを事前にしていただくようにもお願いしています。

これに加えて、私が以前訪問した小学生の状況なども保健婦さん

に聞いてもらったりしていますが、比較的順調のようです。

一方で、新興住宅地で自宅が少し傾いているという人からの相談に対しても、訪問をしていただいております。船に酔ったような感じという自覚症状に加え、家の修理費用の問題、住宅供給公社への不満なども渦巻いているようです。阪神大震災でも、家の建て替えを巡って改築か新築かと夫婦間でもめているというは多々ありました。「こんなところに最初に家を建てようと言ったのはあなたでしょ、私は反対したのに」なんて、遠い家を建てた頃の問題が吹き出して、夫婦が険悪になっていく事例も決して少なくありませんでした。この問題に対しても、何らかの対応を一考しないと行けないかも知れません。(もちろん、医者ですから、健康面への対応を中心としてですが)

また、土曜日の夕方には、被害の強かった日野町で、町の職員、保健婦、保育士、教員などを対象に、勉強会の開催も決まりました。

今週の月曜日頃から、心の健康、心の健康とたくさん言い出されたり、県外の専門家の人が(とっても大げさな、まるでPTSDなどの心の問題がどんどん起きるのを期待するかのような)心の健康が必要と言ったコメントも出てきています。

私の方は、今起きているのは大半は、「急性ストレス障害(ASD:Acute Stress Disorder)」ー(1)災害発生直後から発症する。(2)恐怖・不安・悲嘆などを回避するために感情が麻痺したり、注意集中が困難となる。(3)苦痛な体験が繰り返し想起され、不安、抑うつ、激怒、絶望、過活動、引きこもりなどが起こる。(4)通常、数日から数週間持続して治まる。ーであり、今頃からPTSD、PTSDと騒ぐのはいかがなものかと思っています。専門的な心のケアよりも、日々の生活への支援や、基本的な健康相談が重要であり、不眠やイライラなどに対しても、はるばる精神科に行かなくても(もちろん、行っていただければそれに越したことはありませんが)、行きつけの主治医に抗不安薬や睡眠誘導剤を処方していただいて、身体の調子も含めて様子見守っていただければ、あとは時間の流れに任せていても、充分に治まってくると思います。最近では、PTSDと言われると、それは、「Parent and Teacher Supporting Drama」、英語のつながりはメチャメチャですが、要は、家族と教師が一緒になって支えていくドラマだなんて訳の分からない説明をしています。

とはいえ、それに関わる町の職員さんや担当の方々の不安も決して少なくないので、【震災後のこころとからだ】と言うパンフレットを先ほど思い立って作り始めました。近日中に。いきなり思い立ってまた配布しようとおもいます。

鳥取県西部地震メンタルヘルス・リーフレット ＜発行＞　県立精神保健福祉センター No. 1　震災後のこころとからだ →　資料参照

【15】10月20日（震災15日目）

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】西伯町、日野町、溝口町、境港市へ計7班（14名：保健婦12、看護婦2、若桜町、郡家町からも保健婦参加）。独居高齢者・障害者等家庭訪問92件等。介護者にも疲労を訴える声。1週間、食事をとらず飲酒していたケースも。地震により、検査を十分受けられず、定期的に血圧を測って欲しい、不眠、落ち着かないと言う訴え。要介護者等の訪問は、ディサービスに行って不在のケースも多い。

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談1件。

●被災市町村の職員等に対する検診を、（財）県保健事業団が実施の予定と。米子市（11／30）、西伯町（11／7）、日野町（10／27）、溝口町（11／6）。内容は、尿検査、血圧測定、心電図検査、医師による検診・相談。

本日より、日野地区仮設住宅の受付開始。出足は、今ひとつとか（真偽不明）。高齢者で、なかなか、すぐに受付に行けない人もいますから。

地元、日本海新聞の特集の中に阿部彦名団地の事が掲載。

以下、日本海新聞特集「鳥取県西部地震／再起の明日／(3)軟弱な地盤・干拓地で大被害が続出」の記事の一部です。

『震度5強を記録した米子市では、中海沿岸を埋め立てた「内浜」の干拓地で大きな被害が続出した。被害に共通していたのは、地下か

ら水や砂が噴出する液状化現象と地盤沈下。彦名干拓地の農作物被害、安倍彦名、富益両団地での住宅損壊、米子水鳥公園や湊山公園、食品工業団地内での陥没や道路の亀裂…。土砂で埋め立てた軟弱な都市地盤は深刻な被害をもたらし、大地震でのもろさを浮き彫りにした。

眼前に中海ののどかな海面が広がる安倍彦名団地(同市安倍)。168戸の一戸建て住宅が並ぶ中ノ海二区自治会では、地震直後、ある家庭の庭先から水や砂の入り混じった液体が噴水のように約3メートルも噴き上げた。

地盤沈下によって、家全体を支える基礎部分が傾いた。同自治会の調べでは、ほぼ9割の住宅で家屋が傾斜する被害が出た。床が25センチも中海側に沈下した住宅もあり、体の平衡感覚をつかさどる三半規管のバランスが崩れ、めまいや吐き気など、気分が悪くなった人も相次いだ。浴槽が傾き、排水口から水が出ていかない家もある。

一方、進入路を隔てた向かい、4階建ての県営、市営住宅が並ぶ中ノ海一区自治会の被害は軽かった。県住宅供給公社によると、地盤沈下が多少発生したものの、高層住宅自体が傾くような被害はなかった。

一区の高層住宅の建設には、地盤を支えるため建築基準法にのっとって地下数10メートルにも及ぶ基礎くいが打ち込まれていた。二区のような建て売り分譲地の場合には基礎くいの必要性は定められてなく、二区では基礎くいは打たれていなかった。

二区は、県住宅供給公社が干拓農地を買い取り、昭和63年から分譲された。「住宅ローンが半分以上残っており、修理する余裕などない」「家は何とか自分で修復できても、団地全体の地盤強化は住宅を売却した公社が責任を持って行うべきだ」。今月15日、二区自治会が県住宅供給公社職員を呼んで開いた全戸集会では、怒りと不安に満ちた住民が会場を埋めた。』

【16】10月21日(震災16日目)

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】溝口町、境港市へ計4班(4名:保健婦4)。独居高齢者・障害者

等家庭訪問14件等。日野町は、21日、22日を休止。飲酒量が増え、充分に食事をとっていない人。余震を恐れ服を着たまま眠るという高齢者。一方、「若い人やボランティア・保健婦の訪問のおかげで、生きる元気が出てきた」と言う高齢者も。

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。

●精神保健福祉センターは、巡回参加1名（保健婦）。

【震災後の子どもの心のストレス相談：米子保健所内】2名：精神科医1、保健婦1。相談3件。

●「震災後のこころのケア学習会」（於：米子保健所根雨支所、午後5時～）

本日、「震災後の子どもの心のストレス相談」と言うことで、精神保健福祉センターPSWと一緒に、米子保健所へ。到着早々、NHKラジオの方から取材の電話、それも生で。階段を走って登って、いきなり受話器を手渡されて、よく分からないままインタビュー。まぁ、内容そのものは大したことはなかったが、何となく、息がはぁはぁ言ったままの感じで、きっと、相撲で横綱や大関を破った平幕力士が、まだ息が整わないままヒーローインタビューを受けるときってこんな感じだろうなと思いながら受けました。

米子保健所の方は、本日も、巡回相談へ。全体的には、落ち着いてきている様子です。

「ストレス相談」は2件のみ。いずれも、保育園児についてですが、子どもそのものはそれ程問題はなく、むしろ、親の不安が少なからずあるようです。何となく、マスコミに「PTSD待望論」の様なものがあって、余震があって不安がるのは当たり前なのに、「PTSDは3カ月後に起きる、時には10年後に症状が出る」などと聞かされている人もいて、心の中ではそんなことはないって思っていても、子どもがバタバタする様子を見ると不安が横切るようですね。子どもに、地震の時にどうしてたか聞くと、ちょうど昼寝の時間で布団をかぶって寝ていたとか。避難訓練でも、ここまでうまく行かないですよ、お母さん。

ちなみに、会見町では断水が長くて、1週間後に水がようやく出て、それでも、風呂はもう1週間待つように言われて、なかなか生活は大変だったようです。近くの施設で入浴はできたようですが、やはり小さい子どもを持ったお母さんは、風邪を引かないか心配で、それにアトピーの子どもは風呂に入れないのはとてもつらいと。また、や

はり、ブルーシートの配布が遅くて、それも、一家に一枚しかなくて、瓦の落ちた家は、日曜日に雨が降るのかも知れないとの予報（結果的には、降らなかった）だったので、とても皆心配して、自分の家のブルーシート（家にすでにもっているところが強い）をかけたり、米子市に買いに出たりしたそうです。でも、ブルーシートが売り切れていたそうで（今回、店頭で売り切れていたものを初めて発見）した。この時、会見町の様子と、何事もなかったかのような米子市のギャップにとても違和感を感じたようです。まるで、阪神大震災の時、西宮から、梅田の地下街に出たときのギャップみたいですね。

また、ある女性は、未だに余震不安で、仕事が手に着かないと抑うつ的でした。ところが、自分の症状を訴えるときに、「他にも、自分よりもっと被災した人がいるのに、被害の少なかった私がいつまでも、こんなに不安がっているのは良くないんですよね。」「祖父母から、親がしっかりしないと行けないといつも怒られら、」と言われます。人と比べて自分の方が被害が少ないのに苦しいというのはとてもわがままだと思うんですと言う自責感を伴った抑うつ状態の人は、阪神大震災にはたくさんおられました。こういう場合、なかなか、問題を自ら訴えなくなるので表面化しにくく、周囲からも、いつまでも良くならないと叱咤されている場合が多く、これが悪循環に、ますます抑うつ的に落ち込んでいます。こういう場合には、継続的に、関わっていきたいところです。

夕方、米子児童相談所に顔を出して（たい焼きをもらいました）、日野町へ。以前、避難所になっていた、日野町開発センター（ここでも、弁当やお菓子をもらいました）は、よろず相談所（仮設住宅の受付や、生活資金の問題、さまざまな支援事業の窓口など）になっていて、県の職員が応援に来ていました。

5時から「心のケア」の学習会。日野地区の日野町、日南町、江府町を中心に（溝口町は月曜日に米子での学習会に参加）、町職員、保育士さん、養護の先生などの方々に来ていただきました。一般的な震災時の回復のプロセス、今回の地震の特徴、色々なところを見てきた経過、特に阪神大震災との相違点から、阪神大震災を手本にしたような支援制度とのギャップなどについて話をさせていただきました。

保育所も学校も全般的に落ち着いていますが、一部、落ち着か

ない子、不安な子もいるようです。もっとも、当面は、今のまま、学校や保育所の先生方の対応で、充分やられていると思います。むしろ、学校の先生の方が、自分の家の片づけもそっちのけで頑張っている人がいて、そちらの方が少し心配です。

全体に落ち着いてくると思いますが、黒坂小学校では、校庭に、仮設住宅が建ち、少なくともこの冬は乗り越えることになりそうです（新聞では、期限は1年、1年間は延長可能と書かれていました）。仮設住宅と学校との関係に対して不安も少なからずあるようですが、阪神大震災と違って、地元のよく知った人たちの入居なので、それなりにうまくやっていけるのではないかと想像しています。

今回、マスコミのPTSD待望論（？）や県外の一部専門家の「これから、心の問題が出てくる」と言った報道への過剰反応があるような気がします。そのため、ちょっと、県や県の教育委員会も過剰反応気味（？）、いろいろな現場の人から、もっと心の問題をしろと言われても、現場でそれなりにやっているのに、もっともっとと言われても、早急にたくさん問題が起きていないので、具体的にやることが無くて、困っているという話が少なからずあります。ちなみに、私もそう思います。今回の状況から言えば、日頃の学校の先生や町村の職員の今までのような地道な活動が一番の心のケアであって、その中で、必要に応じて、気になる人を、専門機関や保健所につなげていけば、それで良いとは思うのですが。

私の最近のやり方は、「これから何かが起きる」と言われ続け不安を感じている家族や周囲の人に、「何も起こらないから、大丈夫」と伝えるのが中心です。だって、布団かぶって、ほとんど、けが人もなく、地震にあってからも家族や友だちとすぐにであって、それなりの生活も安定していて。これで、PTSDがどんどん出るなんてまず考えられないですね。

【17】10月22日（震災17日目）

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】溝口町へ1班（2名：保健婦2）。独居老人訪問指導92件

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談1件。

今日も、巡回相談は出ていますが、日野町などでは、巡回相談は本日は休止。一通りの巡回もすでに終えており、やはり、職員の方も、休憩日もキチッと取ることが必要なようですね。それに、どこの家庭も、大分家が落ち着いて、久しぶりの休みの日という事で、片づけや、親戚が集まってきたりで、あまり、外部の人間がバタバタ入らない方が良いようです。

私の方は、地震と関係のない1日、とはいえ、午前中は仕事で、船岡町へ。行きがけに道を間違えて、会場にぎりぎりの時間ではいるという失態で(まぁ、いつものことですが)、船岡作業所の方からたい焼きをおみやげにもらって帰りました。

ちなみに、地震のような非日常的な事に関わると、何となく、集中力が落ちていたり、慢性的な疲労感が起きてきたりで、ごくささいなことでケガをしたりします。ある小学校で、一日に何人もドアで指を挟んで保健室に来たという話を聞きましたが、そう言うわけではないのですが、私も、本日、数年ぶり(ここ20年記憶に残っていませんが)に、車のドアに指を挟んで、ちょっと、痛すぎて、鎮痛剤を飲んでいます。まぁ、地震とは関係ないですが。

夕方、精神保健福祉センターに行くと、うちのスタッフと県の職員が、地震で被害にあった精神障害者小規模作業所の修理のことで、電話で打ち合わせをしていました。ご苦労様、痛い、痛い、痛い。

10月23日

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】日野町、溝口町、境港市へ計5班(10名:保健婦8、看護婦2)。独居老人・障害者等家庭訪問52件等。「年金暮らしなのでここに住むしかないが、お金を借りても返せない」「隣のがけが下がってきて不安」「家の裏が土砂崩れしそう」「要介護者がいるので被害以上にストレスが強い」「返済計画が立たないので貸付は借りれない」「水道が使えず、洗濯は川でしている、疲れがたまっている」「家の修理をたのんでもきてもらえない」等、健康上の問題よりも、生活資金や今後の生活への不安、悩みが主流になってきており、保健婦の対応では解決困難な状況が出てきている。一方で、依然として、不眠や抑うつ、疲労を訴える人も。

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談2件。

10月24日

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】日野町、溝口町へ計4班（8名：保健婦5、看護婦3）。独居老人訪問指導等家庭訪問47件等。地区役員にも疲れや落ち込み。ディ・サービスに出る元気もないと言う高齢者。食事や生活の乱れもあり、血圧が不安定なケースも目立つ。

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談2件。

【18】10月25日（震災20日目）

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】日野町、溝口町へ計4班（8名：保健婦5、看護婦3）。独居老人訪問指導等家庭訪問55件等。介護者の中にも、あまり外出ができず、不安、高血圧を訴える者。

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談3件。

23、24、25日と、精神保健福祉センターの仕事がどっぷりで、被災地方面に足は運ばず、一方で、今後の対応策を含め、米子保健所や県庁担当課と電話連絡もしながら3日が過ぎました。

県災害対策本部室（県庁内）は、10月6日の地震以来、24時間体制をとっていましたが、22日以降、その開室を午前8時30分から午後6時に縮小しました。

巡回相談も、徐々に数を減らす方向になってきており、巡回相談での内容も、単なるメンタルヘルス的なものから、復興のための支援制度や対策の知識を求められる内容のものが増えてきました。

巡回相談のイメージも様々だと思いますが、阪神大震災では、当初は、医療チームとして（多くの医療機関が喪失し、医療チームは、薬物などを持って巡回していました）、そして医療機関が復活してくると、早期発見、早期治療から疾病予防を目的とした巡回相談へと

移行し(この頃は、トータルケア的要素がまだあり)、医療的に落ち着き復興の兆しが出てくると制度等の知識を含めた福祉対策をおりまぜたような巡回相談(すでに、個別ケア)の様相を呈してきます。今回の地震では、当初医療機関の大半が残されていたこと、けが人などがある程度病院で収容可能であったことなどから、すでに当初より巡回相談は早期発見、早期治療、疾病予防を目的とした巡回相談、そしてすでに、福祉サービスを含めた個別ケアへと移ってきています。そのあたりの状況変化に対して、保健婦は臨機応変に対応していると言った感じです。

巡回相談の回数も、10月20日、7班14名(西伯町2班、日野町3班、溝口町1班、境港市1班)、21日及び22日、2班(境港市、溝口町)、23日5班(境港市、日野町、溝口町)と減ってきており、なっており、今週金曜日(27日)が、最後の巡回相談となる予定です。あと一息ですね。

また、西伯町と日野町では、県福祉事務所職員等の派遣を受けて、福祉相談が実施されています。また、【震災後の子どもの心のストレス相談】は、次の土曜日にも実施します。ただ、私は、午前中に安来市のクリニックでちょっと仕事を頼まれているので、それが終わってからなので、10月28日(土)午後2時から午後4時のみです。私と精神保健福祉センターの保健婦が対応する予定です。そして、またまた、思い立ったように、震災後パンフレット、第3弾、保育園児の家族向けのものを使って、小学生の家族向けのものを作りました。

鳥取県西部地震メンタルヘルス・リーフレット ＜発行＞　県立精神保健福祉センター No. 3　小学校に通われるお子さんをお持ちのご家族の方へ →　資料参照

10月26日

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】日野町、溝口町へ計4班(8名:保健婦5、看護婦3)。生活支援支援指導・健康相談・障害者等家庭訪問59件等

【メンタルケア相談:米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談1

件。

●精神保健福祉センターは、メンタルケア相談1名(保健婦)。

10月27日

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】日野町、溝口町へ計2班(4名:保健婦4)。日野町職員健康診断(メンタル相談)26件、溝口町障害者等家庭訪問指導13件等。今後のことに強い不安を訴える高齢者。職員の健康診断では、「目が疲れる」「肩こり」「眠い」「全身がだるい」等の自覚症状が目立つ。

※巡回健康相談は、本日にて終了

【メンタルケア相談:米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談2件。

【19】10月28日(震災23日目)

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談:米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談1件。

●精神保健福祉センターは、

【震災後の子どもの心のストレス相談:米子保健所内】2名:精神科医1、保健婦1。相談4件。

鳥取県のホームページによれば、10月18日現在の建物被害として、全壊123戸、半壊248戸となっていました。しかし、県災害対策本部の27日現在のまとめによると全壊289棟、半壊1,024棟で半壊以上が1,413棟。このうち、被害の大きい日野町では全世帯の3分の1を超える546棟が半壊以上に判定され、今後半壊を中心にさらに増える見通しになっています。かっての数は、住民からの通報や市町村職員が外見から把握したものですが、その後、り災証明書の発行に伴ない、国の基準により、り災の程度(「全壊」「半壊」「一部損壊」)を判定するための市町村の調査が進み、被害の詳細がわかってきているようです。

さて、震災直後から開始された米子保健所を中心とした巡回相談は、26日(この日は、精神保健福祉センター保健婦も、米子保健所

内精神保健福祉相談に応援)、27日でようやく終わりました。最後の方の巡回相談は、日野町を中心に、むしろ、家屋調査のような色彩が強くなり、確かに皆元気はないのですが、「このままでは住むところがない」「家を建てるめどが立たない」「貸付制度と言っても、返すあてもない」と言った切実な状況の相談であり、すでにカウンセリング的な関わりだけではなく、制度的補助、つまり物理的に何とかなるかも知れない、助けてもらえるんだという感覚が持てるような福祉的支援体制がなければ、難しい状況にあります。震災から、多くの地区が復興し、日野地区、特に下榎や黒坂地区だけが取り残されていくという状況にならないようになって欲しいものです。

日野町の職員の健康診断も27日、保健事業団によって行われ、受診した26人全員に何らかの疲労を示す自覚症状が認められたとのことで、これと並行して保健所の保健婦が相談を実施したようですが、これもカウンセリング的関わりよりも何よりも、まず休養が第一と言った感じだったようです。ちなみに、ようやく日野町では、土、日交替で休めるようです。ご苦労様。こういった状況の休みは、上司が、指示で休ませないとなかなか自主的に休めるという雰囲気ではないですよね。ちなみに、米子保健所の保健婦の中にも、震災以来昨日初めて休んだ、まだ丸一日休んだことがないと言う人もいました。

で、巡回相談終了ご苦労様。あとは、とりあえず、11月6日まで、精神科の医師にもお願いして、震災後の精神保健福祉相談は保健所で引き続き受け付けることになります。27日、夕方、最後の巡回終了と言うことでゆっくりと今日はお休み下さい、と言いたいところでしたが、何でも、管内で O-157が出たとかで、保健婦は、そのまま夜の12時まで、そちらの仕事に追われたそうです。なかなか、保健所も大変ですね。

私は、28日(土)島根県安来市の精神科クリニック(医局の後輩が開業)の文化祭とかで講演に呼ばれて参加、ほとんど地震の面影は感じませんでした。続いて、午後は、米子保健所で、「震災後の子どもの心のストレス相談」を、精神保健福祉センター保健婦と開催。電話相談、及び面接相談を受けました。

個々数回の相談は、すべてが未就学児童、保育所や幼稚園やそれ以前の幼児の相談です。でも、いずれも、子どもの問題よりも、お母さんの不安が高いという感じです。おねしょ、チック、吃音、泣き

叫び等々、子どもはいろいろな症状を示しますが、序々に落ち着いてくるものと思われ、むしろお母さんの安定を考えてあげることが必要なのでしょう。今回の相談で感じたことでは、子どもが症状を示す中には、地震の時あるいは地震以外の＋アルファがある場合が多く、地震の時、自宅で部屋で一人で被災した、物が壊れるのを見た、家族がケガをした、地震後祖父母などあまり普段住んでいない場所に生活した、余震の時安心できる家族がいなかった、もともと家族内に色々な葛藤があった、もともと子どもに対して気になることがあった等を持っている事例がありました。

また、過去に相談に来られたお母さんにも、あとあと保健婦の方から（事前に本人の了解を得て）経過観察的に電話を入れてもらっています。皆、それぞれ、余震が少なくなったり、周囲が落ち着き（例えば道の工事が終わる、家が片づくなど）、地震の雰囲気が少なくなってくると、落ち着いてきているようです。

と言うことで、震災関係の精神保健福祉センター作成リーフレットの第4弾、またまた、思いつきでいきなり作って、スタッフに困られています。今回の震災は、阪神大震災の時と、内容も違えば、回復の過程も時間も異なるので、やはり、鳥取の地震の経過の中で、それにあったリーフレット作りとかが必要と、勝手に理由を付けています。

鳥取県西部地震メンタルヘルス・リーフレット
＜発行＞　県立精神保健福祉センター
No. 4　お母さん、お父さん、無理していませんか？
→　資料参照

日野町で、26日、被災者の応急仮設住宅への入居が始まり、29日までに、仮設住宅への入居を希望した23世帯のほとんどが引越しを済ませた。入居期間は1年間で、最長2年まで延長できる。また県は、日野町の要望を受け、黒坂地区に仮設住宅4戸を増設することを決めた。

溝口町では、地震で柱に亀裂が入り立ち入り禁止となっていた役場庁舎の解体作業が始まり、庁舎の再建に向けて本格的に動き始めた。

米子市では、液状化被害に見舞われた安倍彦名団地で、り災証明書の認定基準などについて初の説明会を開催。家屋の傾斜度が「3度（1メートル当たり5センチの傾斜）未満」「主要構造物の損害率が20％以上」の双方を満たす必要があると規定した現行の半壊基準を緩和。「1度以上3度未満」の家屋は損害率にかかわらず半壊と認定する全国初の基準を設ける意向を伝えた。

10月29日

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談件数0。

【20】10月30日（震災25日目）

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談3件。

午前中は、米子市内にある建設省日野川工事事務所で、講演（震災前から依頼されていたもの）、昼食後、米子保健所に立ち寄った後、以前米子保健所の巡回で、少し気になった子がいるとのことで、母親とも連絡が取れたので訪問することになりました。まず、町の保健婦さんに事前連絡（多くの地区は、保健婦が把握しており、また、今後のケアも町の身近な保健婦にお願いするとのことになるので、郡部で活動する場合は、本人の了解を得て、地元の保健婦さんや、必要に応じて学校や保育所とも連携することは重要です）、町の保健婦さんと合流して訪問となりました。子どもの、夜泣き、甘えと言ったところですが、まだ不安定な要素もありますが、保育所ではそれなりに楽しそう、町の保健婦とも顔見せができたと言うことで訪問は終了です。

引き続き、私の方は今回の最初の目的地の黒坂小学校へ。途中、下榎地区にもよってみましたが、まだ、広く屋根全体にブルーシートが多く被さっており、小さな公園には、仮設住宅が2棟建ってい

ました(この公園には、2棟分しかスペースがない)。別に大きな目的らしき物はなかったのですが、校庭に仮設住宅が建ったというのでその雰囲気を伺いに行きました。途中に、精神障害者小規模作業所「おしどり作業所」に、立ち寄りましたが、通所生は、淡々と作業をしておりました。60万円の修理費がいると言われたグループホームの方も、ボランティアの方がいろいろと修理を手伝っていただいているようです。そこから、黒坂小学校へ。道の両側の所々で、家の建て壊しが行われていました。事前連絡しておいたこともあり、校長先生、教頭先生、養護の先生と簡単なお話を。すいません、さほど用もなく立ち寄りまして。子どもの様子など聞かせていただきました、途中震度3の余震もありました。仮設住宅は、6棟12世帯分。すべて地元の地区の人で、昼はまだ自宅の片づけなのかあまり人の気配がありません。校庭が広いので(昔、黒坂中学校?があって、校庭は、黒坂小学校と中学校の両方にまたがっていた)、横に仮設住宅ができても、全然狭くなっているという印象は受けません。

帰り道に、再度、日野町の健康福祉センターに戻り、コーヒーとケーキ etc を頂きました。仮設住宅への巡回訪問をどうしようかとの問題もありますが、阪神大震災と違って、地元地区出身の人の集まりで、いずれ地元に家を建て替えるなりして住む予定の人で、すでに避難所などで何度か巡回相談も受けて町が事前に把握している人である等々、そんなに焦る必要はないような気もします。むしろ、健康相談よりも、最初は、仮設住宅に不備や不満がないかのチェックから始まりそうですね。

10月31日～11月1日

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談:米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談件数0。

11月1日、県西部地震で外来病棟と入院病棟が大きな被害を受けた日野病院の新病院がオープン。当初、1月初旬のオープンを目指していたが、地震被害のため開院時期を2カ月早めた。同病院では10日から入院患者の受け入れも始める予定で、地震以降、米子市内などの病院

に転院していた患者も順次、迎え入れる。

【21】11月2日（震災28日目）

2日夜、地震直後から県庁に設けていた災害対策本部は、災害復興本部（本部長・片山善博知事）に切り替えられた。

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談：米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談件数0。

これを書くのは久しぶりですね。時々、米子保健所や県庁のスタッフと打ち合わせをしながらも、あまり米子方面に震災関係のことで行くことも減ってきました。心のケアと言いつつも、個別ケアが求められ、それぞれに応じたサービスや支援が提供される段階にすでに突入しています。

11月2日は、精神保健福祉センターが事務局をしている精神保健福祉協会と県との主催で、「第9回心の健康フォーラム」が米子市文化ホールで開かれました。第1部の式典では、来賓挨拶の中で、鳥取県医師会長田会長、鳥取県精神科病院協議会小松原会長より、ご祝辞を頂きました。ご多忙の中、どうもありがとうございました。第2部の山形県上山病院精神科医で国際ボランティアセンター山形の桑山紀彦医師による公演「地球のステージ」は、入場者600人と、満員盛況の中で実施させていただきました。このフォーラムに同時開催で、西部健康福祉センター（米子保健所）主催の「心の健康まつり」がホールのロビーで開催され、西部地区の精神障害者小規模作業所や、精神科医療機関などがバザー・展示を出品、こちらの方も大盛況で、久々に以前（私が勤務しておりました）大学病院や広江病院の時の患者さんたち（作業所の場合は、メンバーと言ったり、会議では障害者と言ったり、時には、ユーザーと言ったりしますが）や作業所・病院のスタッフとも出会い、地震の時の様子も聞かせていただきました。建物も、一見大丈夫のようで、よく見るといろいろな細かいところが損傷しているところもあります。一方で、60万、60

万円と(私が)騒いでいた日野のグループホームもとりあえずは入居できる状態までにはなったようです。地震の恐怖についても、さほど感じていない人もあれば、しばらくは不安で調子を崩していた人も。まぁ、それでも、それなりに、皆さん、落ち着いてきておられます。

11月3日

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談:米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談1件。

11月4日

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談:米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談件数0。

11月5日

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談:米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談2件数。

11月6日

●米子保健所による健康相談等

【メンタルケア相談:米子保健所内及び同伴訪問】精神科医1、保健婦1。相談3件。　　※精神科医相談体制は本日で終わり。

【22】11月8日(震災34日目)

8日、液状化現象で建物が傾くなどの被害を受けた米子市安倍彦名団地で、住民を対象にした健康診断が実施される。午前10時から午後4時までに、団地内の保育園児や主婦ら31人が問診や血圧測定、健康相談を受けた。170戸約700人が住んでいる同団地では、地震による液状化で、ほとんどの家が傾き、震災後、住民の中には吐き気や頭痛、腰痛などを訴える人が出ていた。

●米子保健所による健康相談等

【阿倍彦名団地健康相談】

スタッフ：大学病院精神科医1、米子保健所4（医師1、保健婦3）、米子市健康対策課4（うち、保健婦3）。延べ相談件数31件。家の傾きによる平衡感覚異常の訴えが多く、不眠、集中力低下、頭重、吐気、ゆううつ、めまい、肩こり、不安、易疲労、倦怠感などの症状。また、解決の先が見えにくい事への苛立ち、周囲に理解してもらえないつらさ、余震があると目覚める等の精神症状も認める。

11月8日は、午前中、精神保健福祉センターで数人面接、かつ電話相談をしてすぐに、西部に出発。本日は、阿倍彦名団地の集会場で、米子保健所と米子市役所が一緒に健康相談を開催しています。ちなみに、次の記事は、山陰中央新報からの引用です（一部略）。

『鳥取県西部地震による液状化現象で、建物が傾くなどの被害を受けた米子市安倍町の安倍彦名団地で8日、住民を対象にした健康診断があった。午前10時から午後4時までに、団地内の保育園児や主婦ら31人が問診や血圧測定、健康相談を受けた。被災から一カ月経た現在も、平衡感覚障害を訴える人がいることがわかった。

170戸約700人が住んでいる同団地は、地震による液状化で、ほとんどの家が傾いた。そのため、震災後、住民の中には吐き気や頭痛、腰痛などを訴える人が出た。健康相談は、同団地自治会が要請したのを受けて米子市と県が実施。同団地内の「中ノ海2区集会所」で、米子保健所の医師や米子市の保健婦らが相談に当たった。診察した矢崎誠一・米子保健所長によると、「目まいや頭痛など平衡感覚障害は、慣れてきて軽くなっている人もいるが、まだ続いている人もかなりいる」という。傾いた家の中で生活する時間が長い主婦の場合、逆に、外の平たん地に出たとき、気分が悪くなるというケースも。「傾いた家に住むことがどんな影響を受けるのか、第三者に理解してもらえず、それがつらい」と訴える人もいた。矢崎所長らは、症状がひどい人には耳鼻科や精神科などの専門医に診てもらうようアドバイスをした。』

とのことです。きっと、取材は、午前中だったのでしょう。午後から

は、鳥取大学精神科の医局から精神科医が応援に来ています。私は、別にメンバーに入ってはいなかったのですが、午後1時30分頃様子を見に立ち寄りました。内浜産業道路から阿倍彦名団地への入る道は、中央部が盛り上がって軽いアーチ状になっていましたが、これも地震のせいでしょうか。(この住宅が、まだモデル住宅で、見学会をしていたときに、何度かモデル住宅を見学に来たことがあるのですが、その時はそんなに感じなかったですよね)

ちょっと、立ち寄って、すぐに別の所へ出かける予定でしたが、何となく、精神科医が見る予定の人の数が多そうだったので、私の方も2人ほど急遽面接させていただきました。

まぁ、ずっと、傾いたところにいると、やっぱり平衡感覚がおかしくなってくるのは当たり前ですよね。それに加えて、修理費のことやローンのことなど、個人の抱えた問題は、身体症状と経済的問題となかなか大変です。ところで、保育所の方も液状化現象で床が傾いているようですが、一日の大半を園で過ごし、お昼寝もする子どもの方には影響はないのでしょうか。平衡感覚がおかしいと行って来られるのは大半が大人の人で、子どもの方はこういった事に適応しやすいのでしょうか。ちなみに、こういう場合(傾斜がある)には、あまり広い空間にいるよりも狭い空間にいる方がまだ気分的には安定するようで、廊下に寝ていると言われる人もおられました。

その後、本来の目的である、県の教育委員会主催で学校の先生方を対象にした防災に関する研修会が淀江町中央公民館で開催され、私の方は、「鳥取県西部地震における心のケア」とか言う題名で講演させていただきました。震災後に見られる精神保健上の問題、コミュニティにおける回復へのプロセス、今回の地震の特徴、阪神大震災との比較などについて話させていただきました。何でも、私が、「幅広く子どもの心のケアにあたって下さい」と言っていたとNHKの鳥取放送局が放映していました。(そんなこと言ったかなぁ、と思いつつまぁいいかという感じです)

帰りがけに、公民館のすぐとなりにある精神障害者小規模作業所「淀江作業所」にちょっと立ち寄りスタッフの人に、様子をうかがってきました。当初は、不安定だった人もいるようですが、今は大分落ち着いてきているようです。もっとも、大半の人は、それ程動揺はなかったそうです。

ちなみに、私は、ほとんどの保育所は昼寝時で被害はなかったと思っていたのですが、この作業所の隣にある保育所は、地震当時は親子遠足で山の頂上にいて、すぐ近くで、地割れが起きたり、ベンチが壊れたりするのを見ていたそうです。ケガなどはなかったようですが、それに親子で一緒だったと言うことで、それなりに怖いながらも、安心感も持てたかも知れません。

今後、保健所は、当面、震災専門の相談電話の設置を考えているようですが、本日のところはまだ未実施です。児童相談所は、逆に、土日に11月は巡回相談を実施、臨床心理士会は、週2回日野中学校で巡回相談を引き続き実施するらしいです。

【23】11月10日（震災36日目）

日本海新聞・被災者情報より

◆きょうから心の健康ホットライン開設

鳥取県は鳥取県西部地震で被災した住民の心身のストレスや精神不安などのメンタルケア相談に応じるため、10日から「震災・心の健康ホットライン」を開設する。来年3月末まで。

電話相談窓口は▽西部健康福祉センター（電0859－31－2220）▽西部健康福祉センター日野地域保健福祉部（0859－72－2220）－。各機関の保健婦が精神科医師の支援を得ながら相談を受ける。相談時間は、午前8時半から午後5時まで。11月中は土、日曜日、祝祭日も相談に応じる。

11月10日

●米子保健所による健康相談等

【震災・こころの健康ホットライン】開設。2001年3月31日までの予定。

10日は、午前中米子市役所、午後境港市の企業で、いずれも以前から予定していた職場のメンタルヘルス研修でした。その合間をぬって、久しぶりに新聞社の取材（県が流している報道向けの資料、たくさん見せてもらいました）、市役所の方とちょっと話しもして、

ついでに、米子保健所にも10分ほどお茶のみ休憩、帰りがけに、一部破損した(？)中海水道を通って一人訪問して、鳥取へと戻りました。

各市町村では罹災証明の発行などなど。なかなか、こういった震災関係の仕事は、当初とは違った難しさを持ってきてるようですね。特に、2次申請などに来る人は、まだ家を改築あるいは建て治さないといけない人たちですから、単に申請書を出して終わりの人もいれば、誰も話し相手がなくてしこたま話をしてくる人もいれば、きっと、山のような不平不満を訴えてくる人もいるでしょう。担当の、役場の窓口の人も、そう言ったいろいろな意見を聞きながら、期限付きの書類を仕上げるという時間に追われて。市町村職員の精神保健上の問題も、当初とは、ちょっと違ったストレスがたまってくる時期かも知れません。

ところで、米子保健所では、当初の巡回相談、精神科医師常駐の精神保健福祉相談体制も、震災1カ月で一区切りとなり、その後の対応として新たな相談体制「「震災・心の健康ホットライン」を開設しました。

ちなみに、この名称は、阪神大震災の時にできた「心のケアセンター」が委託していた(？)、電話相談「震災後ストレス・ホットライン24時」(私も、数回、参加しました)をちょっと、もじってみたつもりなのですが、ちょっと、言いにくかったですね。
(追記;土・日・祝日は、最終的には、年末年始も含め、3月末日まで実施されました。)

13日、県災害復興本部によると、地震で避難所に避難していた被災者がゼロになった。日野町黒坂の町老人福祉センターに同日午前まで避難していた4世帯5人のうち、3世帯4人が仮設住宅に入り、1世帯1人が自宅に戻った。

同日、大阪では、地震の発生後も元気な米子市を紹介しようと、米子市観光協会のキャンペーン隊が、大阪桐杏学園で関西マスコミ関係者や旅行業者らを対象に観光情報説明会を開いた。境港市出身の漫才師、宮川大助さんも妻の花子さんと応援に駆け付け、宿泊施設、観光施設

には被害がなかった「元気な米子市」を参加者にアピールした。

17日、先月28日地震に伴う土砂崩れで再度、生山（日南町）―根雨（日野町）間が不通となっていたJR伯備線が、全線での運転を20日ぶりに再開した。

24日、片山知事は、県西部地震で液状化被害を受けた被災住宅に最高150万円まで助成する全国初の住宅再建支援制度を創設することを明らかにした。全国の自治体で初めて創設した住宅復興補助事業の追加対象とし、液状化住宅の基礎復旧などにかかる費用が50万円以下の場合には県と地元自治体が2分の1ずつ、50万円を越える場合には超過分の3分の1ずつを県と地元自治体が、本人が3分の1を負担する仕組み。

【24】11月25日（震災51日目）

鳥取県西部地震から1カ月過ぎ、県は災害対策本部を災害復興本部に切り替え、 11月13日、西部地震で避難所に避難していた人の数が、ゼロになり、再度不通になっていた伯備線（根雨－生山間）が17日開通し、全面再開となりました。徐々に、復興が進んでいるように見えます。

保健所の実施している電話相談「震災心の健康ホットライン」は、1週間に10件程度、まだ自宅が落ち着かない人や、自宅で被災した人など、少なからず問題を抱え続けている人もいます。役場やさまざまな職場でも検診が行われており、要フォーローと考えられる事例も決して少なくないようですが、検診はしたものの、じゃあこれからどのようにこれから取り組めばよいのか、ちょっとどこも悩んでいると言った状態です。当初のようなケアと違い、問題が複雑であったり、単に薬物を投与するだけでは解決するという問題でもなく、一方で、情緒的に不安定なのは分かっても、果たして精神科に紹介した方がよいのか、精神科に紹介すれば解決できるのか、とまどうが感じられます。当初の感覚よりも震災の物理的な後遺症が多く、さまざまな

職場は、長引く復興作業に追われたり、地震によって中断していた本来の業務を再開したり（でも、たくさん積み残しているんですよね）、ちょっと皆元気が無くなってきて、何だか「ボディーブロー」を食らって、徐々に徐々にくたびれてきているという感じです。ちょっと、気を抜かずに、現場で頑張っている人をしっかりとバックアップしたいところですね。

これから、義援金の配布で、戸別訪問を再度行ったりするようですが、一方で、長期化してきた事例は、局在化、孤立化してくる事への不安もあります。

25日 am 11時頃、会見町の方で月に1回開催されている「精神障害者の当事者の会」（最近は、当事者を中心とした会が、県内でも開かれるようになりました）の方に顔を出しました。会見町の方は、ため池を作り直したり、まだビニールシートのかけてある家がたくさんあってこれから冬場に向けて少し不安な感じです。近くの保育所は、震災時、やはり昼寝中だったそうです。ただ、お昼寝の部屋には、物がたくさん落ちたり、倒れたりで大変だったそうで、保育所の再開も2、3週間後と随分と遅れたみたいですね。でも、今回はこういった奇跡的なことが多くって、当日だけは、運動会の準備があって、いつもと違う別のお部屋で昼寝をしていたらしくって、けが人はなかったそうです。この後、米子保健所にちょっと立ち寄って（震災心の健康ホットラインの担当と言うことで、保健婦さんが土曜日に出勤、ご苦労様です）、コーヒーだけ飲んでかえりました。本日は、まだ電話相談はなし。これまでの相談内容も、人といると安心するが、一人の時が不安と言ったものがみられ、かえって休みの日は、たくさん家族の中にいてちょっとは安心して相談は少ないかも知れないですね。このあと、米子ホテルで第48回山陰精神科臨床懇話会で、「現代の思春期・青年期の問題行動を精神科的観点からどうとらえるか」と言うシンポジウム（と言っても、こじんまりとした、医局同門会を中心とした会でしたが）で、パネラーの一人として参加しました。精神科もこれから、いろいろな課題を抱えすぎてしまって、まぁ、精神科のみなさん、特に若い先生方、頑張って行きましょう。

【25】11月29日（震災55日目）