

# 東日本大震災から 10 年目をむかえて

## ～ボランティアとして感じたこと～

青森市薬剤師会 井上咲子

10 年前、雪のちらついていたその日。かつて経験のない強くて長い揺れを感じました。電柱や電線が大きく揺らぎ、停めてあった車が前後に動きそうなほど。待合の患者と薬局内に被害はなかったものの、直後からの停電に十分な情報も得られず。近隣クリニックと相談し、患者と職員の安全を考えて定時より早めに閉局しました。翌日は土曜日。停電が続く薬局で、どうにか対応し帰宅。その後ようやく電気が復旧し、暖をとることができ、ほっとしたのもつかの間、同じ東北圏の沿岸部を映すニュースに声も出ず、この地震による被害の凄まじさを初めて知ったのでした。

ほどなく、青森県薬剤師会から、岩手県陸前高田市・大船渡市へのボランティア募集があり、すぐにでも行きたいと思いました。しかし、青森も当然ながら医薬品供給が難しく、代替品の手配に追われ、通常通りの業務ができない状況。処方日数制限もあったため、ガソリン不足の中、頻回受診しなければならない患者の負担も大きくなり、時に不満をぶつける方への対応にも追われる日々でした。そんな中、薬局のスタッフにもご理解いただき、ようやく 6 月に私もボランティアとして参加できることになりました。

すでに経験のあった仲間と一緒に現地へ。高台から見た海は、ニュース映像が嘘のように、穏やかでした。黙祷を捧げ、いよいよ実際の「被災地」の光景が目に入ってきた時・・・言葉が出ませんでした。しかし、映像では決して伝わらないにおいに、これが現実であることをあらためて自覚させられました。カーナビの表示で街並みを想像するしかないほど、大きな被害があったところと、かろうじて免れたところとの「残酷な線引き」を目の当たりにして、自分がお手伝いできることは、薬剤師としてだけでなく、何でもしようとして心に刻み、ボランティアの詰め所に到着しました。

そこで最初にお会いしたのが、気仙薬剤師会の金野先生でした。こちらの緊張感とは対照的に、笑顔で迎えられ、その後、岩手・東京・秋田・青森各地から到着した新たなボランティアとの顔合わせ、主な業務内容、その日のスケジュール、担当地域など、段取りよく説明されました。当時は避難所だけでなく、仮設住宅もできていた頃で、我々ボランティアの主な業務は、仮設を回り、薬箱（家庭用薬として薬剤師会でセットしたもの）の配布と健康相談、それまで訪問した薬剤師からの申し送りの確認などとなっていました。



※両端：気仙薬剤師会（左：金野先生、右：大坂先生）、  
前列：東京都薬ボランティア、後列：青森県薬ボランティア

各薬剤師会名入りベストを着用し、担当地区へ。薬箱を抱え、一戸一戸仮設を訪問していきました。その中で出会ったのが、「不眠を訴えていたので、その後のフォローをしてほしい」との申し送りがあった、独居の70代の男性でした。初対面の者にすんなりとお話するのは難しいだろうとゆっくりうかがっていきましたが、思ったよりも時間がかかりました。短期間に大きな環境変化があったのだから当然と思い、焦らず傾聴していったところ、ようやくほっとされたご様子になり、最後にはお茶までいただいてしまいました。帰り際、唐突に「青森なのに訛りが無いんだね～薬剤師さんっていうのは、大学いくから訛りも消えちゃうんだね～」としみじみ言われたので、思わず笑ってしまい、出身は違うことなどお伝えしたところ、びっくりしながらも笑顔で「遠くからありがとう。またいつか来てくださいね」と言われました。

その日の活動報告をし、宿へ。当時のボランティアは被災地外での宿泊となっていたましたが、同じ県内と思えないくらいの「日常」があり、何か申し訳ないような感覚になりました。

青森に戻ってからも現地の状況が気になり、金野先生と時折やりとりをしていました。1年が経過し、仮設への介入方法をそろそろ変えていく必要がある頃、何かいいアイデアはないだろうかと聞かれました。その時真っ先に浮かんだのは、あの独居の男性でした。仮設住宅での孤独死というニュースを聞く度に、どうしているだろうかと考えることが多くなっていたタイミングでした。あの方のように、時間をかけなければ引き出せなかった本音や不安を抱えたままの方はまだいるのではないかと。徐々に訪問する人も減り、それを伝える術がますますなくなっていくのではないかと。配布した薬の期限チェックと回収、その際に健康相談を受けるだけでなく、「その後もつながっている」という安心感を残せないだろうか。

そこで思いついたのが、「手紙」でした。訪問時には言えなくても、あとで手紙なら伝えられるかも。身近な人には話せないような内容でも、伝える手段になるかもしれない。通知や案内文のような固い表現ではなく、津軽弁での「どしてら？」という感じの親しみのある言葉で話しかけ、近況や不安を伝えてもらうのはどうだろう・・・と。

金野先生も何かヒントになったようで、そこから始まったのが、『なじよしてますか？（気仙地区の言葉）お手紙プロジェクト』でした。当初は、各地ボランティアとの文通のよう

な形も考えましたが、何か問題があった場合すぐに対応できるよう、宛先を気仙薬剤師会としたお手紙セット（返信用の便箋と切手を貼った封筒）を、訪問時に配布することに。青森県薬剤師会仲間のアイデアにより、直接被災地に足を運べない会員の皆さまにもご協力いただいた折り鶴も添えられ、さらに温かみのあるセットとなりました。

実際には不要な方の方が多かったかもしれません。しかしその後、地元薬剤師会が介入した例もあり、そのことで救われた方がいらっしゃるなら、この企画の意味は十分あったと思います。また、このお手紙を利用して、お礼の言葉を伝えてくださった方も多くおられたようで、当初から地元のために奔走されていた気仙薬剤師会の皆さまに、その気持ちが届いたことは何よりでした。



※たくさんの折り鶴とともに・・・

発案者ということもあり、このボランティアにも参加させていただきましたが、そこで、金野先生から粹な計らいを受け、あの「お父さん」の仮設地区担当となり、再会を果たすことができました。「お父さん」は覚えていてくださいました。その後も訪問の度にお会いするようになり、しばらくして文通が始まりました。（このことは、金野先生にも報告）

3年目にうかがった際、ラミネート加工された1枚の写真を見せてくださいました。震災後に展示されていた昔の写真の中に偶然ご自宅を見つけ、いただけたそうで、カバンの中に大事に入れておられました。津波当日の詳細を初めて語られたのは、さらにその後でした。少しずつ気持ちを整理されてきたのだと思います。

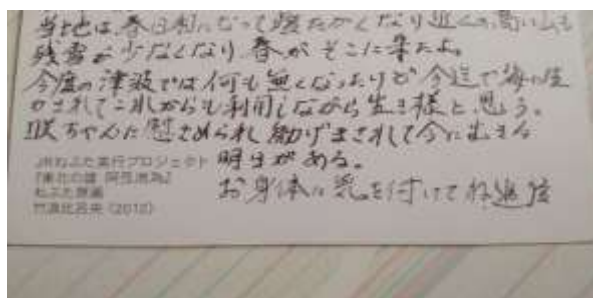
この間、気仙薬剤師会の方々との交流も増えましたが、その中でおひとりの言葉に考えさせられました。それは、「実は自分は、自宅も身内も被害に遭っていないのだが、ボランティアの方たちから『大変ですね』と言われると、なんだか申し訳なくて・・・」という告白。被災された方にも同様の感情を抱いていたとも。地元で動ける方の力はとても大きいのですが、あの残酷な線引きを思い出し、実害に遭っていないばかりに、このような思いを持ってしまうこともまた、被災地の痛みだと感じました。地元の姿に心を痛めているのは変わらないわけで、被災の有無や大きさに関わらず、それぞれの思いを受け止めることが大切なのだ学びました。

薬剤師は、被災地ではあまり役立たないのでは？とか、薬剤師としての活動ができなければ意味がないのでは？などと言われる方もいらっしゃると思います。もちろん、急性期では限られた業務になると思いますが、医薬品供給が不十分な環境下、代替などの提案ができることは、他の医療職にない強みです。避難所や仮設への訪問時、必要により、処方薬や副作用歴を確認の上で持参した OTC の中から適切なものを選択、説明し、責任をもって提供できること、状況によって受診勧告するのも薬剤師だと思います。こうした活動は、日々の業務となんら変わりなく、仮設訪問時は在宅と同じ心構えですし、健康相談を受けるのも、日頃からコミュニケーションをしっかりとれていれば、どこにいてもできることです。もちろん災害時は、いつも以上の細やかな心配りと想像力が必要だと思いますが。

気仙薬剤師会の皆さまには多くのことを学ばせていただきました。職場が違っていても日頃から交流されていたことでチームワークがよく、連携・指示系統がボランティアの立場からもわかりやすかったこと。心身ともに疲弊している中でも笑顔でいらしたこと。避難所、仮設住宅、新たな場所へと、生活基盤の変化に合わせて介入する方法を変えながら、被災された方に丁寧に寄り添い続けていたこと。自らも被災されたり、お身内を亡くされた方もいらっしゃいましたが、医療者としてずっと現場で活動されていた姿。休むことなく、走りっぱなしの現地の仲間を見て、プロ意識を感じ、少しでも息をつけるように後方支援したいと思いました。私だけでなく、各地ボランティアが、今もなおつながっているのは、「チーム気仙」の皆さまの人となりに魅入られたからだだと思います。

東日本大震災から 10 年が経ちましたが、綿々と続く日々は節目などあろうはずもなく、通過点でしかないと思います。日常生活を送りながらも、癒えない傷を心の奥底に抱いたままの方もいらっしゃることを忘れずに、これからもずっと心を寄せ、微力ながら自分にできることを続けていきたいと考えています。

末筆ながら、今回このような執筆の機会をいただき、感謝申し上げます。  
震災時、まだ薬剤師でなかった方にも少しでも当時を感じていただき、お役に立つことがあるなら幸いに存じます。



※初めて「お父さん」からいただいたお手紙の一部  
(差し上げたねぶたの絵葉書を、そのまま使って送られました(-^\_^))  
今もやりとりは続いています。