

かながわ避難者見守り隊

避難者アンケート 2018

# 神奈川県に避難されている

皆さまの **今**



# 今回のアンケート調査にあたって

かながわ避難者見守り隊は、平成 23 年 6 月から活動している神奈川県独自の避難者支援事業です。訪問相談や東日本大震災等支援・情報ステーションの運営など避難者の皆様を支援する活動を続けてきました。神奈川県臨床心理士会は平成 27 年 6 月から、神奈川県よりかながわ避難者見守り隊事業の委託を受けて、訪問での相談支援が必要な世帯や、訪問を希望される世帯に対して継続してご自宅や近隣に伺い、臨床心理士(心理カウンセラー)がゆっくりお話を伺っています。情報ステーションでは、住宅に関する問い合わせ対応や、避難者の皆様に向けたイベントである「きずなサロン」の企画・ご案内のお電話など、様々な活動をしています。

臨床心理士会が委託を受けて 3 年余りが経つ中で、これまで訪問や電話を通して多くの皆様のお話を伺ってきました。住宅や生活に関する問題は多くありますが、徐々に震災当時のつらかった体験や避難生活への様々な想いを話される方が増えてきて、時間の経過の中で話ができるようになっていく印象を受けます。相談されている方々の悩みは生活面の問題だけではなく、安易に人には話せない多くの複雑な想いがあるのではないかと、そして、そういった想いを語れないままどこか孤独感を抱えているのではないかと感じています。

お話を伺っていると、「あの方も同じことを言っていたな」という体験が多くあります。しかし、避難されている方同士がそれを共有することは、なかなかありません。こういった想いを何か形にして、「ああ、こういう想いを持っているのは自分だけではないんだ」と感じてもらえないだろうかと考え、見守り隊では生活状況の困難さだけではなく、避難されている方のストレスや感じている気持ちに焦点を当てたアンケート調査を実施し、表面に出てきていない皆様の声を聴かせて頂いて、その結果を皆様にお伝えすることにしました。また、避難されている方の現在の状況を正しく知り、今後の見守り隊の活動に活かさせていけたらと考えています。

改めて、アンケート調査にご協力頂いたことを感謝しお礼申し上げます。皆様にいただいたアンケートの結果は、この「神奈川県に避難されている皆さまの今」にまとめて、他の避難者の方々にもお届けし、皆さまの想いを共有してまいります。

かながわ避難者見守り隊 一同

## 調査概要

調査対象：	見守り隊が住所を把握している、東日本大震災及び平成 28 年熊本地震により神奈川県内に避難し、神奈川県または県内市町村から応急仮設住宅の供与を受けたことがある世帯(約 350 世帯)
実施時期：	平成 30 年 6 月～7 月
調査手法：	アンケート用紙を郵送し、返信用封筒にて返送していただいた。
有効回答数：	110 件

# かながわ避難者見守り隊 避難者アンケート 2018 結果報告

今回のアンケートでは、避難者の方に生活状況や、周囲のサポート状況、感じているストレスの反応(PTSDの傾向)、震災によって感じていることについてお答えいただきました。たくさんの方にご協力いただき、ありがとうございました。

## Q1~3

### 避難されている方の状況(避難元県、年代、今後の意向、困っている事 e.t.c.)

まずは今回のアンケートに回答していただいた皆様がどういう状況にいるのかを質問ごとに集計しました。その結果から見えてくる傾向を見ていこうと思います。

#### ●回答者の年代と避難元県の分布

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	無記入	総計
福島県	1	13	19	17	14	13	4	4	2	87(79.1%)
岩手県		2		1	1	1				5(4.5%)
宮城県			2		2	4	1			9(8.2%)
不明			3		1					4(3.7%)
無記入					1	1			3	5(4.5%)
総計	1 (0.9%)	15 (13.6%)	24 (21.8%)	18 (16.4%)	19 (17.3%)	19 (17.3%)	5 (4.5%)	4 (3.7%)	5 (4.5%)	110 (100%)

回答者の年齢については大きな偏りはなく、幅広い年代の方にご回答いただきました。福島県の方が多く回答されていますが、アンケート対象者の8割程度が福島県から避難されてきた方です。

#### ●世帯代表者の就労状況について

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	無記入	総計
正規雇用	1	6	15	5	1	2			3	33(30.0%)
非正規雇用		4	4	7	7	3			2	27(24.5%)
自営業農林水		2	1	1	2					6(5.5%)
求職中				1	1					2(1.8%)
無職・年金		2	4	3	7	14	5	4		39(35.5%)
その他				1	1					2(1.8%)
無記入		1								1(0.9%)
総計	1 (0.9%)	15 (13.6%)	24 (21.8%)	18 (16.4%)	19 (17.3%)	19 (17.3%)	5 (4.5%)	4 (3.7%)	5 (4.5%)	110 (100%)

30~50代の方でも世帯の代表者が非正規での雇用や無職の状態の方がそれなりに多くいるという結果でした。経済的な不安や将来への不安を抱えていらっしゃる予想されます。被災後の就労は難しい課題です。見守り隊の活動の中でも、震災の影響で仕事を失ってしまった辛さや、避難に伴って慣れない土地で就業することの苦勞、新たな人間関係を構築することの難しさについて、お話を伺うことが多くあります。

●現在のお住まいについて

	民賃	持家	親戚宅 知人宅	公営	その他	未記入	総計
福島県	52	13	2	15	4	1	87(79.1%)
岩手県	4					1	5(4.5%)
宮城県	4	1		4			9(8.2%)
不明・記入間違い	1	2		1			4(3.7%)
無記入	3	1		1			5(4.5%)
総計	64 (58.2%)	17 (15.5%)	2 (1.8%)	21 (19.1%)	4 (3.6%)	2 (1.8%)	110 (100%)

見守り隊が把握している避難者の方は応急仮設住宅の供与を受けたことがある世帯なので、親戚宅・友人宅の割合は少なくなっています。

●今後のお住まいの意向について

	県内に定住 したい	避難元の県へ 帰郷したい	未だ決め かねている	その他	未記入	総計
福島県	54	8	20	3	2	87(79.1%)
岩手県	2	1	1		1	5(4.5%)
宮城県	5		4			9(8.2%)
不明・記入間違い	3		1			4(3.7%)
無記入	5					5(4.5%)
総計	69 (62.7%)	9 (8.2%)	26 (23.6%)	3 (2.7%)	3 (2.7%)	110 (100%)

すでに応急仮設住宅の供与が終了して神奈川県内で転居された方も多いかと思われますが、今後の住まいについて未だ決めかねているという方も少なくなく、見通しが立ちにくく葛藤の大きい状況が伺えます。特に福島県からの避難者の方は戻りたくても戻れないという状況が、気持ちは帰りたいと思っても状況がそれを許さないという解決しづらい複雑な心境だと予想されます。

●現在の生活で困っていること、不安に思っていること（重複回答あり）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	無記入	総計
住まいに関すること	0	11	9	14	10	9	1	1	1	56(50.9%)
生活資金に関すること	0	8	11	10	10	7	1	0	2	49(44.5%)
健康や精神面に関すること	0	3	7	4	4	8	2	1	0	29(26.4%)
先行きが見えないこと	0	4	2	8	5	5	1	0	0	25(22.7%)
就職に関すること	0	5	3	6	4	0	0	0	1	19(17.3%)
相談相手がないこと	0	3	4	2	2	5	0	0	1	17(15.5%)
子育てに関すること	1	3	4	1	2	1	0	0	0	12(10.9%)
生活や支援の情報不足	0	2	3	3	1	1	1	0	0	11(10.0%)
教育に関すること	0	4	1	1	1	0	0	0	0	7(6.4%)
避難元情報がないこと	0	1	1	1	1	1	1	0	0	6(5.5%)
特に無い	0	0	3	2	6	4	2	2	1	20(18.2%)

困っていることは幅広くあるようですが、やはり住宅や生活資金についての悩みが一番大きいようです。一方で、「健康や精神面に関すること」や「先行きが見えないこと」など、住まいに対する支援や補助金交付だけでは解決が難しい問題も次いで多く挙がってきており、より幅広い支援が求められていると考えられます。

●交流会やサロンなど避難者向けのイベントへの参加について

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	無記入	総計
参加している			1	6	5	5	1		1	19(17.3%)
参加していないが参加してみたい		3	7	5	5	9	1		2	32(29.1%)
参加していないし参加するつもりはない	1	11	13	6	8	4	3	3	1	50(45.5%)
不明		1	3	1	1	1		1	1	9(8.2%)
総計	1 (0.9%)	15 (13.6%)	24 (21.8%)	18 (16.4%)	19 (17.3%)	19 (17.3%)	5 (4.5%)	4 (3.7%)	5 (4.5%)	110 (100%)

約半数の方が、避難者向けイベントへの参加は希望していないようですが、参加してみたいと思いつながらぬ参加に至っていない避難者の方が多くいる結果でした。より多くの方に参加していただけるような企画を今後も検討するだけでなく、参加しやすいような働きかけも考えていきたいと思つます。

●どのようなイベントに参加したいと思うか（重複回答あり）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	無記入	総計
落語やコンサートなどの催し物	0	4	8	7	9	9	0	0	1	38 (34.5%)
リラクゼーションやハンドマッサージなどリラックスできるもの	0	8	6	10	1	5	1	0	0	31 (28.2%)
神奈川の名所に行くなど観光的なもの	0	3	7	7	6	5	0	0	1	29 (26.4%)
避難者同士で気さくに話ができるようなサロン	0	0	2	8	3	6	1	0	1	21 (19.1%)
工作や手芸などの体験ができるもの	1	1	6	6	2	1	0	0	2	19 (17.3%)
専門家に個別で相談ができるもの	0	1	2	2	4	2	0	0	0	11 (10.0%)
ストレスの影響やその対処法について知ることができるもの	0	0	2	3	3	3	0	0	0	11 (10.0%)
震災当時の体験を振り返って語り合えるようなグループ	0	0	0	2	1	4	0	1	0	8 (7.3%)

参加したいと感じる内容として、楽しいと感じられる催し物や観光、リラックスできるようなものへの希望が多いようです。見守り隊の「きずなサロン」で毎回行っているリラクゼーションも好評です。

## 震災によって生じているストレス状況について

### Q4

Q4では、避難されている方のストレス反応がどの程度強いのかについて調査しました。震災によって生じたトラウマ反応がどの程度強く出ているのかを調べるためにIES-Rという質問紙への回答をお願いしました。トラウマ反応の特徴なども踏まえて結果を見ていきましょう。

トラウマ反応とは、強いストレスが生じた後に起こる特有のストレス反応のことで、①侵入症状(フラッシュバック)、②過覚醒症状、③回避(麻痺)症状などがあります。具体的な例は以下の通りです。

侵入症状(フラッシュバック)	過覚醒症状	回避(麻痺)症状
<ul style="list-style-type: none"><li>・思い出したくなくても勝手に思い出したり考えたりする</li><li>・繰り返し悪夢を見る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・大きな音にビクッとする</li><li>・神経が興奮して多弁になる</li><li>・眠れなくなる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・嫌な記憶に関連する物を避ける</li><li>・何も感じない、ぼーっとする</li><li>・現実感がない、記憶があいまい</li></ul>

「トラウマ」という言葉は広く知られるようになり、一般の会話の中でも「嫌な記憶」という意味で使われるようになりましたが、専門的には災害や事故、暴力被害など強い恐怖を感じるような大きなストレスが原因の症状に対して使われます。そういった強いストレスがかかった後に、一時的に上記のような症状がみられることは自然なことなので、これらの症状が出たからといって、すぐに病気というわけではありません。状況が落ち着いて、安心感を取り戻せる環境の中で、次第に症状は落ち着いていきます。

しかし、その出来事の恐怖感が強烈だった、大事な人や物を失った、その後の環境で安心感が持てなかった、などの要因が重なることで、その症状が強い状態が長く続いて日常生活に支障が生じていると、PTSD(心的外傷後ストレス障害)という状態になっている可能性があります。もし、そういった状態であれば、精神科・心療内科・臨床心理士などの専門家へ相談した方がよいかもしれません。トラウマ反応を改善するために大事な点は以下の通りです。

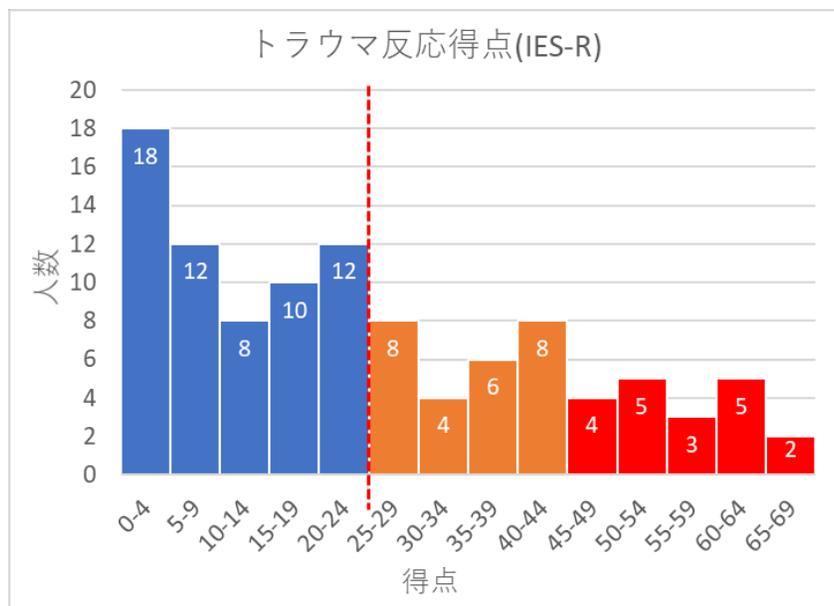
- 自分の意思でトラウマ体験を言葉にすることが思い出してつらくなることを減らしていくといわれています。思い出さないようにフタをすると長期化・悪化につながります。
- トラウマを言葉にしていくには安心して話せる相手が必要です。言葉にしにくい、向かい合うのが怖いときは、臨床心理士などの専門家のカウンセリングをお勧めします。
- トラウマを扱うには安心できる生活環境(精神的に余裕があること)が必要です。
- 無理なく話せる範囲で話すことが重要です。無理して話すと悪化することがあります。
- 周年行事といったセレモニーなど振り返る機会を大切にしましょう。

### ここがポイント！

- ・震災などの強いストレスによって生じる特有のトラウマ反応がある
- ・無理のない範囲で過去のつらい体験に触れられるようになることでよくなる
- ・症状が強くて長引いている場合は専門家のサポートが必要

## ●アンケート結果から見るトラウマ反応の強さ

今回は回答者のトラウマ反応の強さを調べるために I E R-R という質問紙を使用しました。それぞれの反応に当てはまるところを回答してもらい合計点を算出します。多くの災害などの被災者を対象とした研究から、この合計得点が 25 点を超える人は P T S D の可能性があるといわれています(25 点を超えたからといって診断が確定するわけではありません)。今回のアンケート調査の回答者(有効回答数 105 名)の得点の分布をグラフで見てみましょう。



全体の平均点は 24.9 点でした。半数弱の方が 25 点を超える高い得点が出ていて、決して少ない人数ではありません。45 点を超えるような強い反応が出ている方もいらっしゃるようです。震災から 7 年以上が経過していても、自然にトラウマ反応が落ち着くことがあまりなく、多くの人に高い得点が出ていることから、避難生活の中では心理的に安心感が持ちづらく、トラウマ反応が出やすい状況であると推察されます。

## ●生活状況の困難さによるトラウマ反応の違い

震災後の置かれた状況によってトラウマ反応などのストレス反応は大きく影響します。これまでの訪問相談などの傾向から、震災の影響だけではなく、生活環境で困難な状態にある人は心身の状態が悪い傾向にあります。いくつかの生活上の困難さを想定して、それに該当するかどうかでストレス得点の差を比較してみました。その結果が以下の通りです。

生活環境	該当者 (得点の平均)	非該当者 (得点の平均)	ストレス 得点の差	統計的な 差の有無
世帯に要介護の人がいる	9人 (35.33点)	89人 (25.17点)	10.16点	—
世帯に未就学の子どもがいる	11人 (17.09点)	87人 (26.74点)	-9.65点	—
世帯に日常生活や就業に支障があるような疾患がある人がいる	10人 (35.00点)	87人 (26.74点)	8.26点	—
生活保護受給中	9人 (40.67点)	90人 (24.98点)	15.69点	有意差あり
ひとり親世帯である (または父母が離れて居住)	18人 (29.67点)	79人 (24.84点)	4.83点	—

上記の項目の中では、生活保護を受けている方が、そうではない方と比べて統計的にはっきりとストレスが高いことが示されました。上記のような生活上の困難さを抱えていると現実的な負担の大きさや将来的な不安が大きいと予想されます。

## ● 困難さや不安に感じている内容によるトラウマ反応の違い

ストレスに感じる内容は具体的な状況だけではなく、自分が何に困っているか、不安を感じているかという点に影響を受けます。以下の点について該当した人とそうでない人で、トラウマ反応の得点の違いを比べてみました。

現在の生活で困っていること ・不安なこと	該当者 (得点の平均)	非該当者 (得点の平均)	ストレス 得点の差	統計的な 差の有無
住まいに関すること	55人 (29.38点)	45人 (20.49点)	8.89点	有意差あり
避難生活の先行きが不明なこと	25人 (33.04点)	72人 (23.35点)	9.69点	有意差あり
生活資金に関すること	48人 (33.08点)	51人 (18.82点)	14.26点	明確な 有意差あり
就職に関すること	18人 (38.83点)	78人 (22.50点)	16.33点	明確な 有意差あり
避難元の情報が 不足していること	6人 (21.33点)	90人 (25.84点)	-4.51点	—
子育てに関すること	12人 (24.58点)	84人 (25.70点)	-1.12点	—
相談相手がないこと	16人 (40.94点)	80人 (22.49点)	18.45点	顕著な 有意差あり
生活や支援に関する情報 が不足していること	11人 (40.09点)	86人 (24.02点)	16.07点	明確な 有意差あり
教育に関すること	7人 (40.00点)	89人 (24.43点)	15.57点	有意差 あり
世帯代表者または同居人の 健康や精神面に関すること	28人 (36.93点)	69人 (21.35点)	15.58点	顕著な 有意差あり

■ 統計的な差とは  
平均点に差があるとしても、平均を出す人数が少ない場合は、たまたま平均点が低いまたは高いだけという可能性があり、ただ平均点の差があるだけでは、「差がある」とはいきれません。それぞれの集団の人数などを加味して統計的に偶然性を調べ、偶然性の低い方から「顕著な有意差」「明確な有意差」「有意差」としています。

多くの項目で、該当した人が該当しなかった人と比べて、ストレスが高いことがわかりました。特に、「相談相手がないこと」「健康や精神面に関すること」という心理的なサポートが必要そうな項目については、該当する人とそうでない人との間で顕著に差があることがわかりました。また、上記の2つほどの差ではないですが「生活資金」「就職」「生活や支援に関する情報の不足」といった項目でもある程度差が見られました。これまでの相談の中でも避難生活の中で、昔からのコミュニティがなくなってしまい、孤立していたり周囲の人間関係に不信感を抱いていたりして、安心して話せないという人も多くいらっしゃいました。今後の支援として必要なのは、生活面のサポートを継続することだけではなく、困ったときに相談ができるような安心感のある精神的なサポートや、身体面だけではなく精神的な健康のチェックや支援を視野に入れたサポートが望まれます。

### ここがポイント！

- ・ 避難生活の中で7年が経過してもトラウマ反応が出続けている傾向がある
- ・ 相談相手がない、健康や精神的に関する悩みがある人のストレスが大きい
- ・ 生活状況の悩みや見通しが立たないこともストレスの要因

## ソーシャル・サポートの状況とストレス状況の関連

### Q5

ストレスの大きさだけでなく、どのようなサポートが周囲にあるのかという点についての質問にも答えていただきました。サポートがどの程度あるのかという点と、ストレスの反応がどの程度大きいのかという点に、どのような関連があるか見ていきましょう。

その人のストレスについて考える際に、「ソーシャル・サポート」という点が大切になってきます。ソーシャル・サポートとは、その人の周囲の人から得られる様々な形の援助のことを意味していて、同じストレスが生じた人の中でも、ソーシャル・サポートが多く得られている人は、ストレスを感じにくいといわれています。つまり、助けてくれる人がいると感じられているほど、ストレスは少なくなるのです。

今回のアンケートでは、回答していただいた方がどのようなソーシャル・サポートを得られているかを調べるために、「家族」「大切な人」「友人」の3つの点で、どの程度自分のことを助けてくれると感じられているかや困ったときに相談ができるかということを質問しています。

今回はそのソーシャル・サポートの得点と、先に述べたストレス得点の関連を調べてみました。以下が、その結果を表にしたものです。

		周囲のサポートの多さ(ソーシャル・サポート尺度)			
		家族のサポート	大切な人のサポート	友人のサポート	合計得点
ストレス得点 (IES-R)	侵入症状	関連あり	関連あり	関連あり	関連あり
	過覚醒症状	関連あり	関連あり	関連あり	関連あり
	回避(麻痺)症状	—	—	やや関連あり	—
	合計得点	やや関連あり	やや関連あり	関連あり	関連あり

※「—」となっているところは今回の調査で関連があるとは認められませんでした

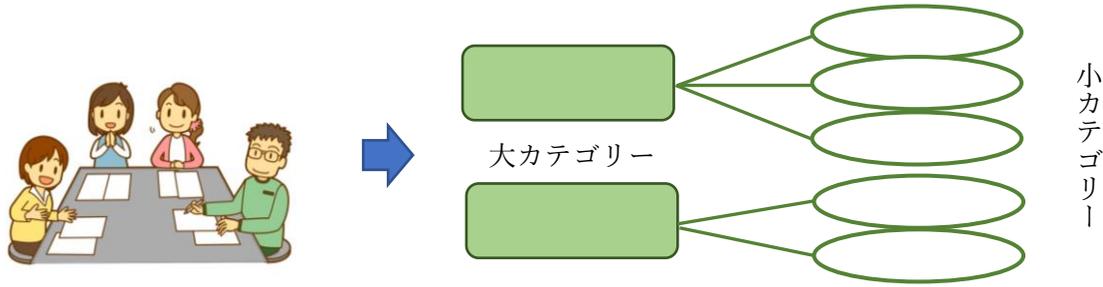
結果を見てみると、ストレス得点の「侵入症状」と「過覚醒症状」については、ソーシャル・サポート得点のすべての項目に関連が見られ、ソーシャル・サポートを感じられている人ほど、嫌なことを思い出してしまうような症状や、過剰に神経が興奮してしまったり落ち着かない症状が少ない傾向にあることがわかりました。一方、嫌な記憶にまつわることを避けるなどの「回避(麻痺)症状」については、関連があまりみられず、周囲の人のサポートがあるからといって、過去のつらい体験を思い出さないように避ける傾向が変わるわけではないと予想されます。ストレスの症状によって違いが生じていることから、周囲の人々のサポートがあることによって、一定のストレスが軽減される傾向が見られる一方、今回の震災に関するつらい体験は思い出すことの負担が大きく、周囲の人々のサポートがあるからといって、簡単に震災のつらい体験を話すことはできないのだと推測できます。

### ここがポイント！

- ・ 周囲の人が助けてくれているとストレスが小さい
- ・ 震災当時のつらい体験は周囲の人のサポートがあっても話しにくい

## 問 6, 7, 8 自由記述回答の結果について

自由記述で答えて頂いた質問については、以下のような方法で結果をまとめさせていただきました。



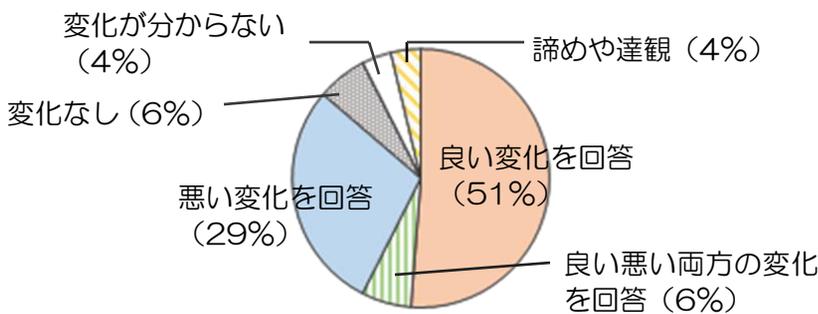
①皆さまから沢山のご回答を頂きました。見守り隊スタッフ全員で全ての回答を読ませていただきました。

②お寄せ頂いた回答で同じ傾向のものをグループにまとめ、大カテゴリーとして内容を表すキーワードを付けました。

③大カテゴリーを更にグループ分けし、小カテゴリーとして内容を表すキーワードを付けました。

## 問 6, 7, 8 大カテゴリー別の回答結果について

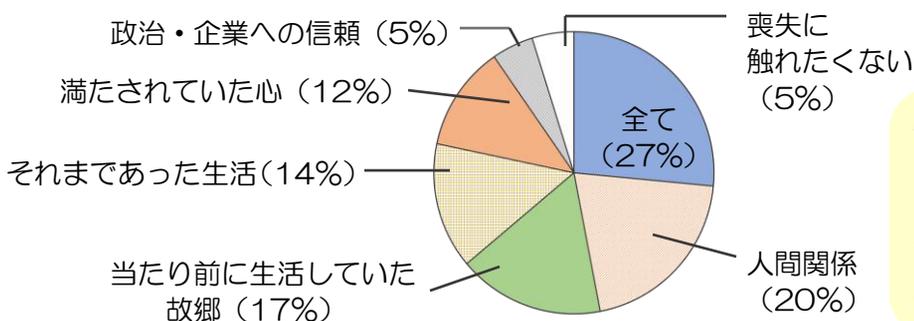
問 6：避難当初の頃と比べて、どのような点で自分自身の変化を感じられますか？（回答 80 名）



震災後の月日の経過の中で生活が少し落ち着き、半数の方が良い変化を回答。

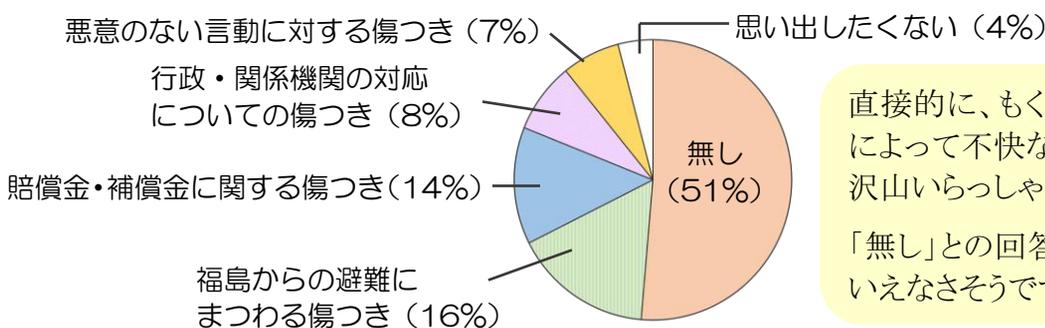
しかし、避難当初より悪化、もしくは変わらないとの回答、諦めや達観の回答もありました。

問 7：震災によって失われたものはどのようなものだと感じていますか？（回答 83 名）



様々な回答を頂きましたが、やはり一番多かったのは「全て」という回答でした。また「喪失について触れたくない」というお気持ちも伺いました。

問 8：避難生活の中でこれまで人から傷つけられるなど不快な経験はありますか？（回答 74 名）



直接的に、もしくは悪意ない言動によって不快な思いをされた方が沢山いらっしゃいました。

「無し」との回答も単純に無しとはいえないようです。⇒詳細分析へ

避難当初の頃と比べて、どのような点で自分自身の変化を感じられますか？ 回答数 80（記述頂いた方の中での%を表示）

Q6

110人中80名の方に回答頂きました。良い変化の回答が一番多くありましたが、良い変化に辿り着くまでのご苦労を感じさせる回答が多く、中には気丈に生きる姿勢を良い変化として受けとめようとされる回答もありました。悪い変化の回答には月日の経過と共に老いる身体への心細さ、健康不安のほか、寂しさや虚しさ、不安が募っていらっしゃる方もいらっしゃいました。「変化なし」「変化が分からない」との回答からは、避難当初と何も変わらないことへの辛さや、日々精一杯であることを感じさせられました。また、達観された回答をお寄せ頂いた方もいらっしゃいました。学ばせて頂くと共に、達観に至った道のりの険しさを感じさせられました。

大カテゴリー	回答数 (%)	小カテゴリー	回答数 (%)	回答の例 (プライバシーに配慮し、言葉の修正あり)
良い変化	41 (51%)	前向き, 積極的, 成長	8 (10%)	「冷静に対応できるようになった」「くよくよしないようになった」
		落ち着いた, 回復リカバリー	16 (20%)	「落ち着いた」「ゆとりができた」「負担が軽くなった」
		社会的な変化	12 (15%)	「就職した」「友人ができた」「出かけるようになった」
		苦しい道りを経た後の 良い変化の兆し	1 (1%)	「最近やっとこれで良かったと思えるようになった」と結びながらも、それまでの苦労の日々をお書き頂いた。
		気丈さ	4 (5%)	「前向きに生きようと決意し、何とか気持ちを安定」「明るく振る舞うようにしている」
良い悪い両方の変化	5 (6%)	良い変化はあるが生活上の不安がある	4 (5%)	「生活に慣れ心が軽くなったが今後の住居が不安」「気持ちに余裕出たが今後の心配」「放射能への神経質さが薄れたが子どものことは不安」
		良い変化あるが傷は癒えていない	1 (1%)	「通常の生活に戻ってきたが、映像を見るとときどきし、涙が溢れる」
悪い変化	23 (29%)	身体	10 (13%)	「体力が低下した」「年をとったと感じる重さが増えた」
		気持ち	6 (8%)	「落胆」「虚しさが強くなった」「やる気が出ない」「不安が強い」「疲れる」
		複合	7 (9%)	「金銭面でも精神面でも辛い」「震災後ここから楽しめない」
変化なし	5 (6%)	(小カテゴリーなし)「変わりません」		
変化が分からない	3 (4%)	(小カテゴリーなし)「自分では分からない」「変化を感じる余裕などないのが実情」		
諦めや達観	3 (4%)	(小カテゴリーなし)「気は長くところは丸くの心境」「いつでも0からスタートできそう」「努力しても運しだい」		

震災によって失われたものはどのようなものだと感じていますか？

回答数83（記述頂いた方の中での%を表示）

Q7

110人中83名の方に回答頂きました。一番多かった回答は「全て」です（27%）。何もかも失ったという感覚は、他の回答をお寄せ頂いた方もお持ちかも知れません。次いで「人間関係」や「故郷」「生活」に関する回答が多くありました。「人間関係」に関しては地元での“つながり”の喪失の他、避難により家族の暮らしが変わってしまったことへのやるせない気持ちについて回答頂きました。「故郷」に関しては思い出や時間などの他に、原発事故によって故郷の豊かな自然環境が奪われた悲しみや悔しさをお伝え頂きました。「生活」に関しては、それまであった生活を失った辛さだけでなく、人生設計が崩されて途方に暮れる苦しさをお伝え頂きました。また「満たされていた心」に関する回答もお寄せ頂きました。日々の生活はなんとか再建に向かっても『心の再建』『私という存在の再建』は簡単なものではないと改めて感じさせられました。「政治、企業への信頼」の喪失を回答いただいた方もいらっしゃいます。「悔しかった」というお言葉にやり場のない怒りや辛さを感じさせられました。また「喪失自体に触れたくない」という回答もありました。失ったものの大きさ、苦しさを改めて感じさせられました。

大カテゴリー	回答数 (%)	小カテゴリー	回答数 (%)	回答の例（プライバシーに配慮し、言葉の修正あり）
全て	22 (27%)	(小カテゴリーなし)「何から何まで全て」「全て失った。孤独になってしまった」「故郷に生きて帰れない。故郷、友人、自宅、そこからの風景、風や鳥の声」		
人間関係	17 (20%)	培ってきた地元での“つながり”	9 (11%)	「友人との会話」「コミュニティ」「長い時間積み重ねてきた人間関係」
		良好だった家族の生活	8 (10%)	「家族の生活が壊れてしまった」「家族で過ごす時間」「親孝行できる環境」
当たり前前に生活していた故郷	14 (17%)	取り戻せない故郷の思い出	7 (8%)	「故郷」「時間」「幼い頃からの生活、つながり、思い出。町は変わった」
		豊かな自然環境	7 (8%)	「故郷と自然」「故郷の環境」「生まれ育った町に帰れない」
それまであった生活	12 (14%)	家、住んでいた生活拠点	8 (10%)	「かけがえのないのんびりした生活」「家、戻る場所」「生活する拠点」
		人生設計、思い描いていた将来	4 (5%)	「人生の生活設計が崩れ、体調を壊した」「生活設計」「商売」
満たされていた心	10 (12%)	(小カテゴリーなし)「生きがいや価値観が感じられない」「私」という存在がある場所がなくなった」「心の安定」		
政治、企業への信頼	4 (5%)	(小カテゴリーなし)「大企業や政府といった大きな組織への信頼」「正しい情報。震災だから平常と違った値でも我慢しろ！悔しかった」		
喪失に触れたくない	4 (5%)	(小カテゴリーなし)「あまり考えないようにしている」「文字にするのが難しい。頭の中には浮かんでくる」		

避難生活の中でこれまで人から傷つけられるなど不快な経験はありますか？

回答数 74 (記述頂いた方の中での%を表示)

Q8

110 人中 74 名の方にご回答頂きました。半数の方 (51%) が不快な経験は無いと回答いただきました。しかしその中には、気にしないとした上での「無し」や、避難者だと口外しない中でご自身を守っておられる方もおり、単純に『半数の方が不快な思いをしてない』と言える状況ではないことが分かりました。多くの方からそれぞれの不快な経験をお寄せいただきました。福島に対する偏見だけでなく、お金にまつわることで嫌な思いをされた方が多くいらっしゃいました。自主避難について投げかけられる言葉や対応に傷ついている方もいらっしゃいます。行政、関係機関の対応による傷つきでは、対応者の言動によるもの他、画一的な対応についての不快感をお答えいただきました。見守り隊の体制変更により訪問が減ったとのご意見も頂きました。また「震災体験を聞かれること」や「配慮の足りない言動」で傷ついた方も多くいらっしゃいました。更に「思い出したくない」との回答もお寄せいただきました。

大カテゴリー	回答数 (%)	小カテゴリー	回答数 (%)	回答の例 (プライバシーに配慮し、言葉の修正あり)
無し	38 (51%)	単に無し	30 (40%)	「特に無い」「優しくしてもらっている」「気遣ってくれている」
		自己調整した上での無し	8 (11%)	「あっても気にしない」「言われると嫌なので避難者だと口外しない」
福島からの避難にまつわる傷つき	12 (16%)	福島、放射能に関する偏見・差別	9 (12%)	「郵便受けにパソコンで書かれた悪口があった」「福島出身という避けられる」「福島ナンバーの車に乗っているだけで嫌がらせをされた」
		自主避難による軋轢	3 (4%)	「『自主避難までしなくてもね』と言われた」「福島で『福島県民が風評被害にあうのは、福島を出て行く人がいるからだ』と言われた」
賠償金・補償金に関する傷つき	10 (14%)	お金にまつわる無理解 (避難先で)	8 (11%)	「『お金もらっているんでしょ』『お金もらえていいよね』と言われた」
		お金にまつわる無理解 (地元で)	2 (3%)	「福島の人からお金の話をされる」
行政・関係機関の対応についての傷つき	6 (8%)	対応者の姿勢に対するストレス	3 (4%)	「自主避難は自己責任と国から言われた」「役所でたらい回しにされた」「不動産会社から嫌がらせを受けた」
		画一的な対応に対するストレス	3 (4%)	「(行政からの)『決まりです』といった対応は許せない。全てを失った人のことを考えていない」
悪意のない言動に対する傷つき	5 (7%)	震災体験を聞かれることの辛さ	3 (4%)	「人前で震災体験を話して欲しいと言われた」「震災について聞かれる」
		配慮の足りない言動への傷つき	2 (3%)	「悪気はないと思うが『のんきでいいなー』と言われた」
思い出したくない	3 (4%)	(小カテゴリーなし)「話したくない」「思い出すと辛いので思い出したくない」		

## アンケート全体を振り返って



お読み頂き、いかがだったでしょうか？「あるある」と共感したところ、「ここは自分とは異なるな」と感じたところ、「そうか」と気づかれたことなど様々かと思います。

今回、皆さまには避難元や年齢、家族構成、生活の状況など細かく質問をさせていただきました。避難元や年齢等によっても何か傾向がないか細かく調査したのですが、顕著な差はありませんでした。それは震災後の月日の中で「避難元」「年齢」「家族構成」といった外枠のカテゴリーで現状を一括りにすることが困難になっていること、悩みや状態が個別化してきていることを感じさせられました。

一方で明らかに傾向が見られたものもありました。『生活保護』『健康や精神面の悩み』『相談相手の不在』といったことが『ストレスの高さ』に関係がありそうだということです。「生活資金」「就職」「生活や支援に関する情報の不足」といった生活上の不安とともに、精神的な支えというのも大きな影響を及ぼしているということを改めて感じさせられました。

また、今回の調査では『周囲の人のサポート』があるとストレスが小さいという傾向が見られました。経済面や健康面は今すぐ改善していくことは難しい場合もあります。しかし『相談相手』や『周囲の人のサポート』については見守り隊がお手伝いできることが大いにあるかも知れません。

神奈川県は、特に東日本大震災の発生以降、被災地への人的支援、県内避難者の支援に力を入れて取り組んできました。その中で、かながわ避難者見守り隊は、神奈川県の委託事業として、電話や訪問による個別相談の他、避難されている皆さまの交流会を企画したり、他の団体のイベント、生活情報の案内をさせて頂いています。各種支援制度の情報提供や、医療や福祉等の専門機関への橋渡しなども行っています。皆さまの状況をお聞かせいただくために今回の調査もさせていただきました。

今回の調査を踏まえ、ご希望に応じて見守り隊からご連絡させていただき、今抱えている問題も一緒に考えていければと思います。それ以外の方も、何かお困りなとき、寂しいとき、話をしたいときは是非ご連絡ください。こころの専門の相談員もおりますので、精神的な不安にも一緒に考えていくことができるかと思えます。

アンケート後半の自由記述では、様々なご意見やお気持ちをお聞かせ頂きました。避難当初と比べて落ち着いてきたと良い変化をご回答頂く方もいらっしゃいましたが、回答すること自体が辛いと知らせて頂いた方もいらっしゃいました。皆さまの『今』を知るだけでなく、沢山学ばせて頂きました。見守り隊は今回のアンケート結果を踏まえ、今後もひとりひとりに寄り添い、よき相談相手になれるよう、また仲間や情報をつなぐ役割を担えるよう心掛けていきたいと思えます。皆さまにとっても、このアンケートの結果が様々な気づきになれば幸いです。

最後になりましたが、アンケートへのご協力に深く感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

(かながわ避難者見守り隊一同より)

# リラクゼーションのご紹介

## ♡ ゆったり呼吸

穏やかでゆったりとした呼吸は 心を落ち着かせてくれます。  
ストレスが溜まったとき、動悸がしたり不安になったときにお試してください。



### ゆったり呼吸の紹介

0. 椅子に深く腰かけるか、仰向けになりましょう。  
最初に ふうっと息を吐き出して力を抜きましょう。
  1. ゆっくりと1,2,3,4,5と5つ数えながら鼻から息を吸い込みます。
  2. つぎに3~5つ（苦しくない程度に調整しましょう）数えながら息を止めます。
  3. そのあとで7つ数えながら鼻から（口からでもOK）息を吐きましょう。
- 1~3を自分のペースで数回繰り返して、いつもの呼吸に戻りましょう。

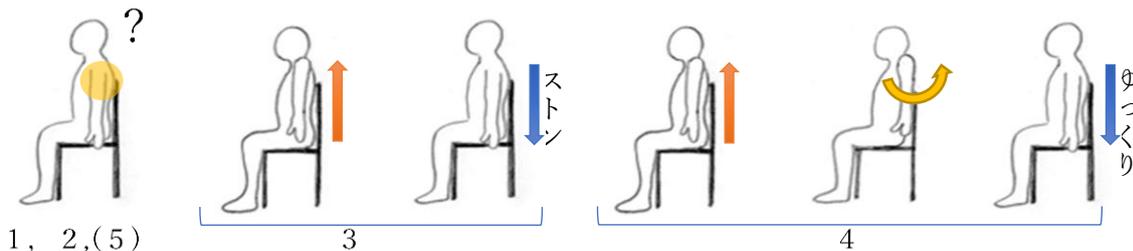
## ♡ 力み “ゆるっと” 動作法

不安になったり緊張すると身体はぎゅっと力みます。身体が力むことで 心は余計にキュッとこわばります。そんなときは身体の力みを意識して抜いていくと心もほぐれていきますよ。

### 力み “ゆるっと” 動作法 の紹介

（『きずなサロン』でおなじみの小山恭子先生にコツを教わりました）

0. 椅子に軽く腰かけて、両手は脇におろしましょう。（肘掛のない椅子がおすすめです）  
不安など『気持ち』に意識を向けるのではなく、『からだの各部』に意識を向けましょう。
1. 右肩、左肩、右肩甲骨、左肩甲骨、それぞれの部分に順番に注意を向けて  
「どんな感じ」がするかを味わってみましょう。
2. 右肩、左肩、右肩甲骨、左肩甲骨、それぞれの部分を軽く動かしてみて、  
動き具合を覚えておきましょう。
3. 両肩をゆっくりと耳に向けて上げ、一番上まで上がったら1秒止めて（無理はせずに！）、  
一気にストンと両肩の力を抜きます。肩や手の力を全部抜くイメージで3回行いましょう。
4. 同じく両肩を上げたら、その高さのまま肩甲骨と肩甲骨をくっつけるようにゆっくり寄せ  
（無理はせずに！）、次に両肩腕を真下へゆっくり下ろします。これを3回行います。  
肘を曲げないこと、顔は俯いたり見上げずに、正面に向けておくことがポイントです。
5. 以上が終わったら1と2を再度行って違いを感じてみましょう。あれ？首や肩が軽くなってる？



その他にも、不安なときドキドキするときの対処法がいろいろあります。お気軽に見守り隊へ  
ご相談ください。また、年2回開催している『きずなサロン』では、リラクゼーションの講座を  
開催しています。ご参加お待ちしております！

# 「かながわ避難者見守り隊」のご案内

神奈川県では「かながわ避難者見守り隊」が専門的な立場から相談に対応できるように臨床心理士(心理カウンセラー)などの専門相談員を情報ステーションに配置し、個別に助言やサポートを行っています。

気軽にお電話ください。こちらからもお電話します。ご希望があれば訪問もしています。又自治会館の一階にあります情報ステーションでは各種情報の提供・発信をしています。中華街や山下公園に近い所です。近くに来られたら、お立ち寄りください。

健康の心配

住まいや生活上  
のあれこれ

家族や友人  
関係の悩み

仕事の悩み  
経済的不安

ただ話を  
聴いてほしい

子どもについて  
の心配ごと

ご相談・お問い合わせ・訪問相談のご依頼などお気軽にお電話下さい

045-228-7353

(月~金 8:30~17:15)

## かながわ避難者見守り隊

(神奈川県委託事業 受託：一般社団法人 神奈川県臨床心理士会)

〒231-0023

横浜市中区山下町 75 神奈川自治会館 1階

東日本大震災等 支援・情報ステーション

みなとみらい線「日本大通り駅」(出口3)下車徒歩5分

