

被災地レポート



鍼灸マッサージで 震災ボランティア

【宮城県塩竈市・浦戸諸島での活動報告】

藤井 正道 (関西中医鍼灸研究会世話人 結(ゆい)針灸院)

東日本大震災を受け、東京の鍼灸師・三輪正敬氏(いやしの道協会)が「災害鍼灸マッサージプロジェクト」を立ち上げ、呼びかけに応じた鍼灸マッサージ師らとともに、3月27日から被災者と復興のために働く職員の方々に対して鍼灸マッサージによる支援を続けている。(http://sinkyu-sos.jimdo.com/)

その三輪氏の呼びかけに応じて、大阪の鍼灸師・藤井正道氏(結(ゆい)針灸院)が、4月27日～5月2日まで、塩竈市と離島の浦戸諸島での活動に参加。藤井氏は、1995年の阪神淡路大震災の際に鍼灸ボランティアを自ら組織し、被災者の施術にあたった経験をもつ。今回、藤井氏に被災地における鍼灸マッサージのボランティア活動について報告してもらった。(編集部)

はじめに

まずは、「災害鍼灸マッサージプロジェクト」を立ち上げられた東京の三輪正敬先生にお礼を申し上げます。ボランティアは最初の調整に時間が必要です。個人で何かしたいと思っても、活動に入るまでの調整に多くの時間を費やしてしまいます。仕事を休んで活動できる時間に限界があるなか、プロジェクトのおかげでスムーズに活動することができました。また神奈川県の小河原信雄先生にも感謝いたします。先発の小河原先生の交渉のお蔭で浦戸諸島での活動ができるようになりました。

活動の概要

災害鍼灸マッサージプロジェクトは、3月27日宮城県岩沼市か

ら開始され、名取市(4/6より)、塩竈市(4/16日から活動開始、5月11日に撤収)と、北へ展開しています(5/28より南三陸町で活動予定)。5月12日現在、参加した総治療家数は404名、治療した総患者数は2,703名です。

私は阪神大震災の際に独自にボランティアを組織した経験を活かそうと、インターネット上での呼びかけに応じ参加、塩竈チームのリーダーとして4月27日～5月2日まで宮城県塩竈市と離島の浦戸諸島で活動しました。塩竈市役所内臨時治療所、市立病院、塩竈市環境課清掃工場、消防署、浦戸諸島3島にある避難所などで、被災者と被災者を支援する自治体職員や医療従事者等への2本立ての治療を行いました。

被災者と支援者への治療

被災者は水汲み・片付け等の慣れない肉体労働や、避難所での寒い暮らし(阪神大震災は1月17日、東日本大震災は東北で3月11日に発生)、集団生活のストレスや余震による緊張のなかで、首・肩・腰・脚の痛みや凝り・ひきつり、不眠等を訴えていました。鍼灸マッサージが即効する分野です。塩竈はもともと神戸・西宮に比べ鍼灸の認知度の低い地域でしたが、先発隊の的確な治療のおかげで、私が到着した頃には鍼灸のニーズが高くなっており驚きました。「鍼灸は初めてだけど、効果ありと聞いたからやってみる」という人も多数いました。鍼灸のやり方は流派・学派などによって違いますが、どのやり方でも

効果があるというのが実感できました。被災者に対する鍼灸マッサージの治療効果は素晴らしいものがあります。

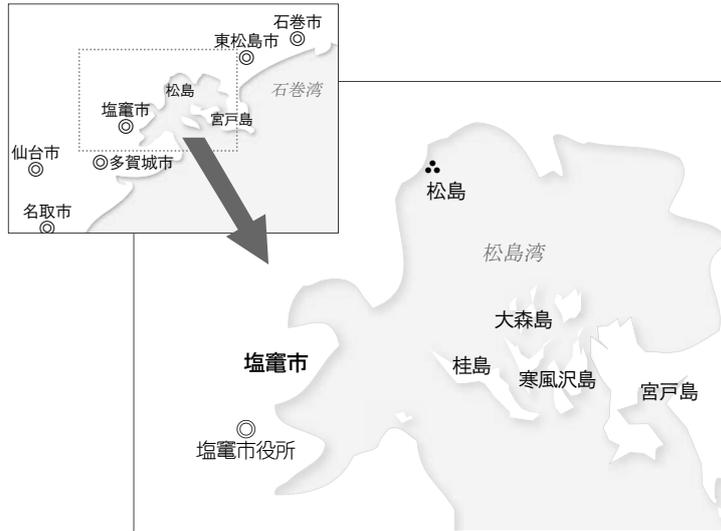
一方、市職員や消防士等、過労の支援者は、緊張状態が非常に強いという点を除けば私が日頃診ている都市部の勤労者の患者さんと基本的に一緒で、大差はありませんでした。治療環境も空調の効く市役所や消防署ですから、避難所の被災者と比べると恵まれており、普通に鍼灸治療ができました。

行政との関係

阪神大震災の頃のボランティアは、まだ行政にとって胡散臭い存在でした。このため、私は行政を通さず、避難所のボランティアと直接関係をつけて活動しました。しかし、阪神で定着したボランティアは行政との関係も良好なものに変えていました。今回、行政関係者（＝支援者）に適切な治療ができたのは、三輪先生の尽力も大きいものがありますが、阪神大震災以来続いてきた良好な関係のお蔭もあるでしょう。

ただ局面によっては、行政に頼らず独自に動くという選択肢を取ること大切だと感じました。

私が塩竈のリーダーとなった4



月27日頃までの塩竈の治療家は最大2名でした。連休中の活動予定人数は当初6～8名、連休中は市役所の臨時治療所が閉まるため浦戸諸島だけの活動の予定でした。ところが、連休直前にボランティア治療家が9～16名になったとの連絡が入りました。島での活動は1島あたり2～3名程度の治療家が適当であり、必要治療家数は3島で6～9名です。このため、新たな展開の必要性を感じました。

■市役所の臨時治療所を常設に

当初、市役所は連休中は休みと聞いていましたが、4月27日の夜

に、職員数は減るものの市役所は連休中も開くことがわかりました。市職員の過労を強く実感していたので、臨時治療所を連休中も開けるよう交渉しました。そして、それまで市職員への治療は市のほうで予約をまとめてくれていたのですが、負担を軽減するため私たちが内線電話で予約をとることにしました。また、連休中の治療を職員に短期間に周知させるために、急遽ポスターを作りました。

■市立病院への展開

石巻の病院で臨床心理士が常駐して過労の医療従事者の治療をし



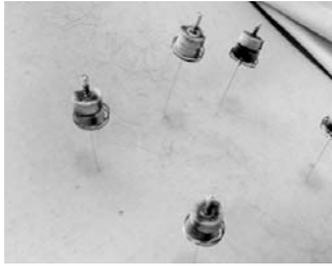
塩竈市内の道路脇に打ち上げられた漁船



島へ渡る連絡船から本土側の海岸風景。護岸ブロックの上に漁船が打ち上げられている



寒風沢島にて。田んぼに流れ込んだガレキ



灸頭針もぐさとして活躍するラック灸、藤井は2つ重ねて使っている。腰がだるい・膝がだるい・眠れないという腎虚腰痛の清掃工場の職員の方



不眠を訴えるこの男性も鍼灸治療を始めるとすぐに寝息が聞こえ始めた

ているという話を聞き、医療従事者への治療を思い立ちました。地図を見ると市役所の近くに市立病院があったので早速市側に、「過労の医療従事者を治療したいので、事務長に電話をしてほしい。後はこちらで話をするから」と要請し、久保重喜医師（神戸市）を交渉役にたてました。

■消防署、市役所環境課（清掃工場）への展開

29日まで塩竈消防署で消防署員への治療を行っていましたが、終了後も他の消防署でのニーズを感じました。しかし、震災のために消防署長の移動が4月ではなく5月1日になり、連休時は責任所在が曖昧なため、正規のルートではなかなか決まりませんでした。このため、塩竈に実家のある今野裕志先生（埼玉・坂ノ下温灸院院長）の人脈をたどり、消防署での活動を直接打診、新たに多賀城消防署・松島消防署・利府消防署を回りました。

清掃工場での治療予定も29日までのところを現場で直接交渉し、延長しました。

■島の避難所と直接連絡

浦戸諸島へ行く人数・氏名を前日16時までに市役所に提出するよう言われていましたが、市から

浦戸諸島の避難所への連絡がなかなかうまくいかないため、直接避難所のリーダーと連絡することにしました。実際に面会する私たちが連絡するほうが自然で、市の仕事も減ります。事前報告がなくなったため、当日朝適切に人数配分でき、配置に無駄がなくなりました。また、避難所用のポスターを作り、情報が島で伝わりやすいようにしました。

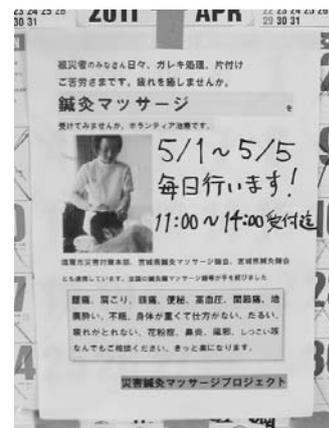
以上の新規開拓により、連休中16名がしっかり治療できる体制を整えました。行政に頼らず、できることは自分たちです。ボランティアは自主自律が大切です。今回、石巻市は多くのボランティアの受け入れに成功したといわれています。NPO・NGOと個人が連絡・調整・協議する場として石巻災害復興支援協議会が毎日開かれ、個人ボランティアが600～800名、団体ボランティアが400名以上活動するシステムが機能しています。行政だけではとてもここまでこなせません。

浦戸諸島での活動

浦戸諸島の被災者の多くは高齢の農民・漁民の方でした。島の被災者のなかにも不眠・過労に苦しむ人がいました。眠っても1時間で目が覚めてしまうと訴え、「み

んな疲れている」と吐き出すように言われた責任ある立場の70代の男性は、治療を始めるとすぐにグウグウと眠り始めました。また女性のためにと避難所の一画をマスク（※）で仕切って作った個室で治療を行っていたのですが、他人の目を気にしないで済むという環境が良かったようです。

※マスクとは工事の養生に使うビニールの幕。すりガラスのように目線を隠しブルーシートのように暗くならない。間仕切り代わりに重宝しました。



現地（塩竈）で作成した災害鍼灸マッサージプロジェクトのポスター。被災地は情報が通じにくいいためポスターやビラが有効

島の被災者の皆さんは忙しい日々です。高台にある避難所から遠く離れた自宅までは車が流されたためにお昼持参で徒歩で向かいます。徒歩移動と片付け作業は筋肉痛をもたらし、足腰の痛みや張りを訴える患者さんが多数いました。それでも都市の勤労者に比べ、証は複雑ではありませんでした。私は高度経済成長期以降の都市生活者の身体は変わり始めたと考えています。農村部の患者さんを診ると身体が素直だなと感じました。高谷豪先生（千葉県）はこんな感想をくれました。

「寒風沢（浦戸諸島）での鍼治療で感じたことですが、あちらの方たちは治療がとてもよく効きました。気のせいかとも思いましたが、最終日にご一緒させていただいた近藤先生にも同感していただきました。さらに、近藤先生は都市型生活をされている患者さんを治療するとき、まず呼吸をしてもらって気のめぐりを起こす、というようなことをお話いただき、とても刺激になりました。不謹慎かもしれませんが、治療に対してしっかり応えてくれる人間を診るのは楽しいことだとも思いました。治療家冥利に尽きるといったらおおげさでしょうか」

鍼灸マッサージとともに カウンセリングも

被災者のなかでお酒を止めたという人が目立ちました。「復興するまでは飲まないと決めた！」という方もいらっしゃいましたが、「お酒を飲んでいるときに余震が襲ってくると怖いから」という理由の方が多いようです。阪神大震災に比べて、余震は長く多く続いています。治療中に余震が起こった場合は鍼を抜き、収まってから治療を再開します。被災地在住の方は余震を非常に怖がります。最初の地震と津波の恐怖がよみがえってくるのでしょうか。

被災地では震災の恐怖＝腎で、補腎中心の治療をしていると思われる方がちですが、治療を受けようという方の訴えの多くは首・肩・腰・脚の痛みや凝り・ひきつり等です。大災害があるとすぐにPTSDや心のケアなどがいわれますが、初対面の心理療法士に対して被災者はなかなか心を開けないのが実情だと思います。ここで、交感神経の緊張からガチガチになった身体を鍼灸マッサージで治療することで、徐々に緊張をほぐし、心をケアしていくことができます。経験ある鍼灸師はカウンセリングも一緒に

やりながら治していくことができます。以下は、神戸で治療所が被災した経験をおもちの近藤佳哲先生（明石市）の感想です。

「島の人達は関西弁でいう『えんりょうしい』である。治療に対して控えめである。治療をしても悪いところをあまり言わない。とりあえず治療を勧め、治療をしながら症状を聞き出す。時間があれば地震時の話をする。やはり家や家財道具等、すべて流された人が多い。しかし島の人達は気丈である。自力でガレキを撤去し、お互い協力し合い生活している。島に在住中、島の人達から愚痴や弱音を聞くことはなかった。生命力に溢れていた。一見被災者というのを忘れてしまいそうだ」

ボランティアは共同作業、 一人ひとりがリーダーの 気持ちで考える

大阪に戻り、インターネットをみていた私は思わず声を上げました。塩竈市役所4階に地元FMの臨時局が設置されていたことに気づいたからです。離島での展開や地元の同業者との連携を考えると、地元FMで放送してもらえば効果は絶大です。阪神大震災のときもTV・ラジオ・新聞で活動を知っ



外壁の崩れた寒風沢島の体育館避難所。内壁には穴が空き外気が入ってくる



寒い体育館では暖めて気をめぐらせる治療が喜ばれる



マスクという内装作業時に養生で使うビニールを使い。避難所の一角に鍼灸治療用の個室を作った



脳外科医で鍼灸も漢方薬も
される久保重喜医師



神戸から駆けつけた
近藤佳哲先生



寒風沢島の体育館避難所にて、
懸命に治療する齋藤先生

た地元同業者が協力してくれました。市役所の臨時治療所は3階にあったので、地元FMの人と直接会って情報を流してもらっていたら、活動がもっと豊かなものになっていた可能性があります。今回は地元新聞に情報を流し掲載してもらおうとも忘れていました。

今回、プロジェクトという枠組みの中で活動するという事に甘え、私の中に依存心が芽生えてしまっていたようです。ボランティアは共同作業であり、参加する人々がみなリーダーの気持ちになって創意工夫することが大切です。プロジェクトのHPを見ると「準備されたカルテの様式が貧弱だ」という参加者の指摘が掲載されていましたが、ただ指摘するだけでなく新たな様式を提示するなど具体的な提案が必要です。

■ 阪神大震災での経験から

阪神大震災のときは、私が呼びかけた分だけでサポートスタッフを含むのべ143名が活動し、683名の患者さんを治療しました。呼びかけ手段は主に新聞です。被災

者向けの情報なら新聞は無料で掲載してくれました。すると、その情報を見た治療家や鍼灸学校学生から手伝わせてくれという電話が続々と入り始めました。そこで、それぞれの避難所に臨時治療所を土日に設置することにし、治療家も土日に動員しました。いわば鍼灸マッサージボランティアツアーです。周辺の自宅避難者にもピラ・ポスター等で周知して治療ニーズを開拓しました。そして、場所を変えながら4波のツアーを実施。長田区・兵庫区の3カ所の臨時治療所と自宅避難者への巡回治療など、最終日には治療家44名を含む総数70名近くのスタッフが活動しました。

以下は当時の私の経験から得た考えです。現在でも有効な部分は多いと思います。

■ どこから始めるか

ボランティアはアクセスしやすい地域から始めます。人は活動の中で学び、経験を蓄積していきます。ボランティアを企画する人、コーディネーターは、まずは自

分のやりやすい場所から始め、スキルを磨き、活動に困難が予想される場所に入っていくのが適切です。阪神のときも、震災発生18日後に比較的被害が軽く大阪からアクセスしやすい西宮から始め、46日後に一番被害が大きく遠かった長田区まで展開して活動を終えました。

■ 情報の伝達が悪い被災地では 宣伝が大事

鍼灸マッサージを欲している人に短期間に十分に情報を伝えるためには徹底した宣伝が必要です。当時はTV・ラジオ・新聞にボランティア治療のFAXを流し続け、パソコン通信にも書き込んでいました。他には現地でのポスター貼り、ピラまきなど、広報は現地にたくさんいたボランティアに協力してもらいました。当時は調整不足もありボランティアは恒常的に仕事を欲していたので、テント村の避難所での治療所用大テントの設営などにも活躍してもらいました。

長田区を選んだ理由の1つは



浦戸諸島の寒風沢島の埠頭。生活物資を運んできた自衛隊ヘリと、それを受け取りに来た島の人々



浦戸諸島の寒風沢島での治療の様子



寒風沢島にて近藤先生が腰痛患者さんを治療。151/96の血圧が治療後129/77へ下がった。湧泉に棒灸をかけて気をおろす



寒風沢島の体育館避難所にて灸頭針治療する藤井



寒風沢島にて。軽トラックで移動

NGOピースポートがそこで活動しており、「デイリーニーズ」という被災者向け壁新聞が毎日発行され情報伝達がうまくいっていたからです。今回、離島の避難所で内閣府発行の壁新聞を見ました。発案者は当時のピースポート代表・辻元清美首相補佐官と聞き納得しました。

■ 臨時治療所と巡回治療

阪神大震災では臨時治療所による治療を主とし、巡回治療を従としました。臨時治療所の方が治療条件がよく、治療効果が高くなり、限られた時間内で効率的に多数の患者さんを治療できるうえ、同一場所での共同治療から治療家同士に連帯感が生まれ、楽しく治療できると考えたからです。

心身とも衰弱して動けない状態の患者さんには巡回のほうが有効

です。巡回治療は、行政の支援から漏れやすい小さな避難所やテント村、壊れかけの家で生活を続けている老人等を主にサポートしていたボランティアグループ「ちびくろ救援ぐるうぷ」の協力を得ました。ちびくろ救援ぐるうぷは、現在の神戸の「被災地NGO協働センター」の前身であり、現在も岩手県で活動されています。

*

東日本大震災の復旧は遅れています。被害の大きな地域ではまだまだニーズがあります。意欲ある人は思い切って被災地に入ってみることをお勧めします。「迷惑にならないか？」と萎縮することはありません。「言葉はうまく通じますか？」と心配していた関西のある先生も、いざ患者の前に立つと堂々と治療されていました。鍼灸師マッサージ師の臨床の力はあ

なたが思っているよりも大きいのです。