

～震災以前のこと

東京にある大学病院の病棟で勤務をしていました。地震が起きた時も病院にいましたが、長く強く揺れたので驚きました。

～震災から現在

病院には被害はありませんでしたが、東京で過ごしながらニュースなどを通して次々と入ってくる情報を、とんでもない事が起きてしまったという、気持ちの整理がつかない状況で見ていました。

その後、環境問題に取り組んでいた親友が、原発事故に強い衝撃を受け、福島県を支援するために相当熱心に活動するようになりました。彼に誘われるような形で福島に足を運ぶようになりました。11月頃でしたから、震災直後から動かされた人たちから比べると、随分ゆっくりなスタートでした。

直接的な被災地の被害も大きいですけれど、私はどうしても人の心とか目に見えない部分がどういう仕組みでどういう風に動いているかという所をとても気にする人間なんです。原発事故とそれに関係する様々な状況を目の当たりにして、こういうのを繰り返すうちに日本は大変な事になると危機感を持ちました。東京で暮らしてもその不安は解消されないだろう。幸い医師免許を持っていたので現地に飛び込んで受け入れてくれる場所があると感じたので、新しい勤務先を決め、平成24年の4月に南相馬に引っ越しました。この地域の精神科というのは、よほど重症にならないと患者さんは病院に来ないんです。なので、一見元気そうに見える人でも放置すると深刻な事が起きるリスクを抱えている。そこにアプローチしたいと思いました。

私が勤務を始めた4月中旬から旧警戒区域への住民の一時立ち入りが許可されるようになりました。20キロ圏内といわれている所

心理学の立場から 地域のお手伝いを

ほりメンタルクリニック院長
福島NPO法人みんなのとなり組理事長・精神科医
堀 有伸さん
【福島県】

きずな

共存



堀 有伸さん

精神科医の堀さんは、南相馬で様々な予防医学的な取り組みを試みている。ラジオ体操や心をケアするワークショップ、一昨年は医療・福祉に携わる人を中心としたNPO法人みんなのとなり組を立ち上げ、理事長として活動をしている。被災した人やそれを支援する人の精神的な負担、ケアする取り組みを語っていただく。

中高校生へのメッセージ

広く心を開いて色々な人に影響を受ける、あるいは周りの話題になっている事を取り組む事も大事ですが、自分をしっかりと持って、何と言わっても頑固に本当に自分の好きな事、やりたい事、欲しいものを追求する事も大切です。他の人にとって地味でも、自分にとって大切な事は大事にしてほしいですね。

～将来のビジョン

私が一人で出来るのは精神医療に関して抽象的な所もある特殊技術や知識、テクニックなので、正直理解してくれる人は少ないけど、分かってくれる人が少しづつ増えていく事で環境は変わっていくと思っています。他にも多くの人のご理解とご協力を得ながら、広く運動を通じて健康への意識を高め、人と人の繋がりを強めるようなラジオ体操やウォーキング教室などの活動を行っています。それらと認知療法をはじめとした精神医学の技法が結び付いてくると良いなと思っています。

です。自宅を見に行つた方がその場で自殺されたというニュースが2件続きました。元来、南相馬にはとても強い、人と人の結びつきがありました。震災と放射能汚染、生活再建の遅れの問題は、この地のコミュニティに深刻なダメージを与えていた。そんな中での自殺のニュースはインパクトが大きく、何か活動をしなくてはと強く感じ、「みんなのとなり組」を立ち上げました。

この地のこころの問題に取り組み、うつ病や自殺の予防に取り組むものが私たちのミッションです。個人が悩みを抱えたままで孤立しないよう、昔の「隣組」が持っていたような人と人の結び付きを再生させようと活動しています。健康講座や交流会を開いたり、ラジオ体操を続けたりしています。

私の本職が精神科医で精神病理学や認知療法のような心理学の立場からこの地域にお手伝いしたいというのが基本的なスタンスです。本当に複雑な問題が起きているが、ゴチャゴチャになつたまま整理されていません。それを一つ一つほぐしていくという作業が私の出来ることだと思っています。