

平尾教授は、震災後に  
ついて問われると、逆に多く  
の質問を相手に投げかけ  
ます。

「数日は、水道も電気も  
止まっていると想像して  
みてください。家は住める  
状態ではなく、トイレも  
使えません。まず何をしま  
すか？水や食料の備蓄は  
ありますか？情報はどう  
やって得ますか？避難所  
での生活はどんなもので  
しょうか？」

自分の身に起こる事と  
して具体的に想像すること  
が、本気で防災を考える  
きっかけになるからです。

大地震の後、私たちは  
それまでと全く別の世界  
で生きることになります。

東日本大震災では、国際  
NGOの「国境なき医師団  
(MSF)」が早期から支援  
活動を行いました。主に紛  
争地や途上国の災害時に  
出動するMSFが先進国に  
入るのは稀なこと。東北で  
はそれほど全てが損なわれ  
たのです。特に、多くの人が  
長期滞在を余儀なくされた

避難所は、「災害や紛争の  
被災者には尊厳ある生活  
を営む権利があり、援助を  
受ける権利がある」という  
指針で、質の高い人道的  
支援を目指す「スフィア・  
プロジェクト」の基準を下  
回り、難民キャンプのよう  
な惨状でした。

### 医療を下支えする 公衆衛生

人の健康を支える体制  
をピラミッドに例えるなら、

医療の下には公衆衛生が  
あります。平時はほとんど  
意識されない当たり前の  
インフラですが、災害発生  
時には重要な課題になり  
ます。例えば、飲み水、食糧、  
居住スペース、トイレなど  
についても、公衆衛生的な知識  
が求められます。適切な  
避難所の運営ができないと、  
せっかく震災を生き延びた  
命を失ってしまう危険性も  
あります。また多くの人が、  
栄養の偏りや、運動不足、  
睡眠の質の低下などにより、  
健康の維持が著しく困難  
になります。

もちろん過去の震災の  
経験を生かし避難所も  
進化しています。例えば、  
空間とプライバシーの問題。  
阪神・淡路大震災の避難所  
にはなかった通路が、中越  
地震ではコーンを使って  
作られ、近年の避難所は  
段ボールで間仕切される  
など、個人的な空間を確保  
する方法が生まれています。

また段ボールベッドで眠り  
の質を上げる工夫もされて  
います。それでも震災と  
震災後の生活によるスト  
レスが避難者を蝕み、身体  
のみならず心の問題が浮上  
ります。助かった安心感  
から、喪失感や将来への  
不安感へと、精神が急速に  
変化します。

### 今始めたい、 心を救う訓練

「メンタルヘルスの問題  
は、災害の急性期には後  
回しになりがちで、専門家  
もすぐには避難所に来ら  
ません。心の健康を崩して  
いる人には、身近な人に  
よるサポートがとても大切

です。誰かの不調に気づ  
いたら、声をかけ、受容・  
傾聴（共感的理解）の姿勢  
で話を聞いてあげましょう。  
必要であれば、専門家に繋  
ぎてください。」

平尾教授は、普段から  
他の人の話を注意深く、  
真摯に聞くことが、とても  
大切と言います。

地震の直接被害を生き  
延び「避難所」に代表さ  
れる震災後の世界を生き  
延びるためには、平時に  
しっかりと準備をして、  
他者と助け合うことが  
必要です。「そのための活  
動は、今すぐ始められる」  
と、平尾教授は言います。



「No man's land」イラク戦争時のクルド人難民キャンプ。災害、紛争時における避難者の問題が凝縮されている。



避難所運営ゲーム(HUG)。学生諸君に避難所について考えるきっかけとしてもらう。

### スフィア・プロジェクト

人道支援活動を行う国際機関やNGO等によるボランティアな活動。「災害や紛争の被災者には尊厳ある生活を営む権利があり、援助を受ける権利がある」、「災害や紛争による苦痛を軽減するために実行可能なあらゆる手段が尽くされるべきである」という2つの権利・理念に基づき活動し、支援現場で活動するNGOが最低限守らなければならない指標を設けている。

#### 受容

相手をそのまま、否定もせず  
肯定もせず、評価を加えず、  
受け入れること。

#### 傾聴

相手の話をただ聴くので  
はなく、注意深く、正確に、  
真摯に耳を傾けること。

#### 共感的理解

他人である自分が、価値観の違う  
相手とその世界を、相手の立場に  
たって、理解しようとする態度。

## 避難所を生き延びる



香川大学  
四国危機管理教育・研究・地域連携推進機構併任

# 平尾 智広

Tomohiro Hirao

ひらお ともひろ

医学部 人間社会環境医学講座公衆衛生学 教授  
医学部附属病院 副病院長  
医学博士

専門分野 健康危機管理 公衆衛生 医療管理 産業保健