

陸前高田市に移住して思う事

陸前高田市 麻生 エミ

陸前高田市に移住して看護師として働く麻生さん。当初は慣れない環境に戸惑いながらも、地域の方々に支えられ、充実した日々を過ごしています。
 ♪心の復興♪とは何かを考えながら、働く看護師の姿とは—

この地に来るきっかけは、仕事の行き詰まりから、環境を変えたいという思いと、両親が高齢となり、何か手伝える場所にいたいという理由からでした。看護師をしている私は茨城の総合病院から陸前高田の診療所に転職しました。当初実家からの通勤で、慣れない雪道、峠道を1時間弱かけ往復し、仕事内容も大きく変わり、かなりのストレスを感じておりました。雪が解け、少し運転にも慣れると、朝の車窓の景色に感動したり、道すがら現れる、カモシカやたぬきにドッキリさせられたり、楽しさも感じるようになりました。

通勤時間がかかるのと、往診対応ができないので、仮設住宅を借りて住むことになりました。仮設住宅では、近所の方が声をかけてくださったり、ウニの差し入れがあったり、一緒に草取りをしたり、お正月には虎舞がやってきたり、楽しく暮らせました。仮設住宅の住人もだんだん減り、さみしくなり、取り壊しの話も出たので市営住宅に転居しました。ここでも、ご近所

さんに「行ってきま〜す」と声をかけ、時に健康相談に乗ったり、一緒に草取りしたりと過ごしてきました。高田の人は優しく親切、我慢強い人が多いと感じます。

診療所では、採血の時に体調を伺いつつ、気になっていること、趣味を楽しんでいること、生活の中で頑張っていることを聞く機会にしています。話を伺う時は、ちょっとだけカウンセリング技術を取り入れ、傾聴姿勢で肯定的に返すよう心がけています。具合がすぐれず、ベットに休んでいただきながら、体調の変化を聞きつつ、背景にあるものも伺うようにして「大変だったんですね。周りに気を配りながら頑張ったので疲れたのでしょうかね」など共感しながらケアしています。いろいろな悩むことも多いのですが、養成講座で学んだことを活かしながら、日々の仕事のなかで信頼関係をつくり、充実した時間を過ごせていると感じています。

陸前高田市は岩手県の南部、宮城県との県境です。研修に行こうにも、仙台に行くのも盛岡



に行くにも2時間以上のドライブで、公共交通機関を利用するともっと時間、費用が掛かり、研修に参加するのなかなか億劫な土地となりました。茨城にいるときは水戸の自主勉強会、SP051とほほえみに参加し、カウンセリングをそばで感じ、話を聴くこと、話すことが手軽にできていました。勉強会に参加することで、自分の心の点検となり、話を聴いてもらう事で整理できる場でありました。また、勉強会は絶対的肯定の場であり、癒しの場だったと感じます。勉強会に参加することで、自分が癒され、エネルギーをもらっていたことに、離れてから気づきました。こちらに来て、研修に参加することも簡単ではなく、自主勉強会の情報もとらずで、カウンセリングから少し離れていました。環境の大きな変化に心も体も疲れ、心がもやもやしていたと思います。コロナ禍で思いがけず、たかほーさん主催の傾聴カフェやSP051の勉強会にZoomで参加できるようになり、懐かしさと肯定的な環境で、自分の心が癒され、元



気が出ました。また、いろいろな講座にZoomで参加するようになり、自分の心の中でおこっていることに気が付けるようになってきました。

「なぜか気分の落ち込みが強くなっている」「回復が遅い」「いらいらする」。ある講座に参加して、話しながら気が付きました。私は被災地にやってきたが、何もしていない。何をしているのだろうか？ という思いが心の奥底におりのように溜まっていました。ボランティア活動もしていない、地域のために何もしていない、そんな思いが積み重なっていたようです。心

の中で、「被災地に来たけれど、何もできていない自分は、ダメな人間なんだ。誰の助けもできない、何のためにここに来たんだ？」と自分で自分を批判していたようです。そのことに気が付いたあと、Cafeふらつとに参加し、陸前高田の様子を聞かれて言葉にしたとき、自分は感謝の気持ちをもって仕事ができていること、

カウンセリングマインドをもって生活してきたことを実感しました。仕事では、採血の時に体調を聞き、時に生活の様子、仕事のストレスについてなど聞かせていただき、席を立つときには「ありがとうございます」と患者さんに声をかけています。ほかの看護師も同じです。最近「お大事に」は言わなくなっていました。職場でも、職種にかかわらず、「ありがとう」を伝えるようにしています。私がやりっぱなしだったところを片付けてもらったときはもちろん、私がしようとしてことを先にやってくれていた、助けてくれたり、何でも気が付いたら「ありがとう」と言っています。先日、検査が立て込んであたたふたしていたら、事務のAさんが、先回りして患者さんに声をかけてくれたり、カルテを持っていつてくれたりしていました。お昼休み時間に「Aさん、さつきはありがとう」「Aさん「何のこと?」、私「さつき、忙しくて、パニックっていた時に、いろいろやってくれて、ほんとに助かったよ。ありがとう」、Aさん「そんな事ないよ」と笑顔で話してくれました。感謝の言葉が増えるにつれ、職場でのコミュニケーションが良くなり、情報共有が速やかにでき、話し合いもしやすくなりました。これが、働きやすい職場づくりなのかなあと思っています。

被災地に来て、特別なことは何もしていないけれど、診療所に来たら、笑っている時間が

できるといいなあ、安心できる時間ができるといいなあと思いつながら患者さんと関わっています。待合室での話題作りになればと思います。テラスでお花を育てたり、折り紙でバラや季節のものをつくって飾ってみました。興味を持ってくれた患者さんから、フィードバックをいただいたり、笑いながら話ができるのがとても嬉しいです。ある時は、私の作った折り紙のバラを持って帰り、ブローチに加工してくれた方もおりました。岩手のなまりに茨城のイントネーションが入り、おかしな訛りでしゃべる看護師ですが、気軽に声をかけてほしい、話を聞かせてほしいと思っています。大変な状況を乗り越えられた方々への敬意をもち、少しでも癒しの場になれることを願って仕事をしています。

復興とは何か？ といういろいろ考えることもあります。10年目でテレビ報道もドラマも様々ありましたが、被災した方は「テレビ、見てないよ。見たくないから」と。国営の津波伝承館ができていますが、地元の人が行ってないそうです。心の復興ってどうなることなんだろう？ と考えながら、ここで、今できる事を、できるだけ、背伸びをせずに暮らしていく。まずは自分の気持ちを感じ取り、メンテナンスしながら、地域の方々と共に暮らしていけたらいいなあと思っています。機会がありましたら、ぜひ、陸前高田市に遊びに来てください。