

主任者 コーナー

シリーズ “放射線と向き合っ” [第3回 序]

本シリーズでは、平成23年に起きた東京電力(株)福島第一原子力発電所事故以降、専門家ではない様々な立場の方々がどのように放射線と向き合ってきたかを紹介している。事故後、国、自治体、そして専門家の意見がそれぞれに異なっていたため、住民、特に小さな子供のいるご家族の多くは必要以上に放射線への不安にさらされてきた。こうした中、福島市は子育て座談会を立ち上げ、子供たちへの被ばく影響に不安を抱えるお母さんたちと向かい合ってきた。その活動の様子を、福島市役所で保健師として働く八代千賀子さんに紹介していただく。

事故後、低線量被ばくへの健康影響をめぐっては、集落、コミュニティそして家族の間でさえ深刻な分断が生じてきた。「国や自治体がこの線量は問題ない、大丈夫だ」と言ってるんだから心配する必要はない、とする方と、小さなリスクだといっても子供をはじめ影響はできるだけ低くしたいとする考えの方が、“気にしない派”“気にする派”とに分かれ、果てはお互いに話さえできなくなってしまった状況は今も続いている。私たちは、避難指示区域の飯舘村での住家調査を2年にわたり行ってきており、住民と話す機会が多々ある。放射線被ばくについてどう思っているか、相手によってピタリとその口を閉じてしまう様子を何度も見てきた。放射線への不安を話すことがアンタッチャブルになってしまった状況が、不安を持つ人間を孤立させ、更にストレスを増やすことが危惧される。被ばくへの不安を批判されることなくお互い話し合う場があり、ほかの人の意見に耳を傾けることは、自分なりに放射線と向き合うことに大きな力になるのではないだろうか。(東北大学大学院 吉田浩子)

第3回 福島市子育て座談会 —放射線不安と向き合った母親たち—

八代 千賀子

はじめに

私は平成23年5月から平成25年3月まで、福島市健康推進課の保健師として、放射線不安を持つ母親と向かい合った。放射線に対する怒りと行政不信が強い中で、幼い子を持つ親と向き合うことは辛かったが、臨床心理士や保育

士、地域の子育て応援隊、主任児童委員、民生委員たちの力に支えられ、地域で安心して話せる場(子育て座談会)を地域の中に作り、母親たちの声を聴いてきた。

子育て座談会を通して、放射線不安を持つ母親がどのように変わっていったかを、この誌面

をお借りしてお伝えしたい。

福島市は放射線不安への心のケアを進めることを目的に“子育て心のケア事業”を立ち上げ、平成23年後期から取り組みを開始した。

子育て座談会には、県臨床心理士会やユニセフによる東日本大震災復興プロジェクトの協力を得て、子育て中の親の不安軽減を目的に、全市11地区、延べ実施回数49回、延べ404名が参加した。参加者の86%が「気持ち楽になった」、96%が「参加してよかった」と答えている。

1. 福島市にも放射性物質が降った

福島市は福島原子力発電所から北西に約60km離れている。福島市で検出された空間線量率の最大値は平成23年3月15日午後6時40分に毎時24.24 μ Sv^{*1}を記録した。

福島市は避難指示地区ではなかったが、市民の心理的不安や動揺、社会的混乱は大きく、特に幼い子供を持つ親の不安や怒り、悲しみなど、気持ちは大きく揺れ動いた。原子力災害の状況は刻々と変化し、マスコミの報道やインターネットなどの放射線情報に無防備に晒されていた。

母子保健の基礎となる「赤ちゃん訪問」や「乳幼児健康診査」などの通常業務は、震災後まもなく再開したが、そこからは、見えない放射性物質と放射線に怯え、子を守ろうとする母親と家族の姿が見えてきた。多くの親が子を守ろうと、ストレスを抱きながら放射線被ばくを避ける生活を送っていた。

2. 震災当初から震災1年後の様子

訪問先では、窓を締め切り、カーテンを引き、子どもを外に出さない。洗濯物は外に干さない。水はペットボトルを箱ごと買い、胸の中では、原発事故・放射線への許しがたい怒りと不安と悲しみが渦巻いていた。

しかし、多くの母親は皆黙っていた。心的に傷ついている人ほど黙っていた。ニュースでは東京電力を相手に抗議する“ふくしまの母親たち”が放映されたが、多くの福島の母親たちは、黙って子と家の中にいたのである。

「友達であっても放射線のことは口に出せない」と多くの母親たちから聞いた。放射線の健康影響の見解が異なると、相手への怒りがこみ上げてくる。互いに傷つけあってしまうために“放射線のことは友人であっても口には出せない”という状況になっていた。この状況は震災2年半が経った今でも変わらない。

「友達が一言の挨拶もなく避難して行った。友達だったのに……」と生後3か月の赤ちゃんを抱き、ぼつりぼつりと話す姿が忘れられない。

母親たちは、育児や放射線に関する情報をインターネットや電子メールから得ていたが、そのことが放射線への不安や育児不安を助長しているようにも見えた。

子供たちは家の中でテレビやDVD、ゲームなどで遊び、飽きてくるとお菓子を食べ、家の中を走り回り、落ち着かない印象を受けた。

3. このままではいけない

私には、放射線で人と人との関係を分断された母親たちが『不安を抱えて地域に点在し、孤立している』ように見えた。『このままではいけない』と思った。不安を抱える親が、安心して胸の内を語れる場が、地域の中に必要だと考えた。

*1 測定場所：県北保健福祉事務所駐車場。平成25年10月17日現在、空間線量率毎時0.32 μ Sv（測定場所、県北保健福祉事務所南側広場）。福島県環境放射線測定結果による。

4. I地区子育て座談会の概要

私は「子育て座談会」のコンセプトを「怒りや不安、悲しみを胸の奥にしまいこんではいけない」と据えた。安心して話せる場、人に批判されることなく自分を表出できる場を「子育て座談会」で作っていかうと考えた。

子育て座談会の目的

①怒りや不安、悲しみ等のマイナス感情を表出することで、精神的な安定を回復する。

②地域の中で人と出会い、つながることで、孤立感が軽減し、解消していく。

③母親が心理的に安定することで、子どもが落ち着いてくる。

安心して話せる場のルールとして4項目を掲げた。①思いついたら口に出す、②人の発言を批判しない、③自分の発言に責任を持たない、④座談会で話されたことはほかでは言わない(以前、研修会で学んだルール)。

地域の主任児童委員方をスタッフに加えたのは、放射線災害により地域の子育て中の親に起こっている実態を知って欲しいから、共に地域の子育て支援を考えて欲しいと思ったからである。

スタッフ反省会では、参加した親と子の様子を振り返り、次の進め方を検討した。

初回時に、うつ項目を入れた参加者アンケートを実施したが、多く参加者がうつ項目に○をつけたため、次回からはうつ項目を省いた。「参加者を見たら“うつ傾向”と思って関わろう」とスタッフで確認し合った。

参加者アンケートには、①役に立った情報はありましたか、②不安は軽減しましたか、③子育てに前向きになれましたか、の項目と自由記載欄を設けた。アンケートから母親の様子や気持ちの変化を見ていった。

親子遊びでは約30分、家でできるふれあい遊びを中心に、体を使った遊びを取り入れた。子ども親も思いっきり遊んだ後、子どもは保育士と遊ぶ時間にして、母親たちが話し合いに集中できる環境を作った。

話し合いは約60分、車座になり4~5人で一組の小グループで行い、臨床心理士をファシリテーターに、1人ずつ順番に話していくエンカウンター方式をとった。

参加者もスタッフも放射線災害の体験者であり、大なり小なり心が傷つく体験をしている。初回のスタッフ反省会で、他者の傷つき体験を聴くことで、援助者もまた傷つくことが確認されたため、援助職は複数体制でいくことに決まった。

5. 子育て座談会の実施状況 (表1参照)

私が担当したI地区の子育て座談会は、震災1年後からの1年間、母親たちの座談会を7回、健康講座を2回の計9回実施した。参加人数は、延べ73名(実40名)。親子遊びを体験した子は延べ58名であった。

表1に、参加者が話された内容と感想等を一覧にしたので参照されたい。

1回から4回目までは、「県外に避難したいが家族が反対するので避難できない」「心配で子どもを外に出せない」など、主に外部被ばくに関する話が話された。また、「子どもに外遊びをさせる自分なりの判断基準を得たい」「どのくらいの空間線量率なら子を外に出すか、自分の気持ちに折り合いをつけることが課題」なども話された。

9月になり福島県産の農産物が市場に出回る時期になると、食品モニタリング検査で基準値を大幅に下回っていても、福島県産の子に“食べさせるか食べさせないか”で夫と揉めたこと、家族との放射線への見解の違いからくる葛

主任者 コーナー

表1 座談会の実施状況と主な話題、参加者の感想、スタッフ反省会、評価

回数	月日	分類	参加人数	主な内容	参加者アンケートから	スタッフ反省会・評価
1	震災後 1年目 H24.3.10	座談会 ①	14人	<ul style="list-style-type: none"> 避難したいができない 本当にここにいていいの？ 夫と放射線の見解に相違がある 	<ul style="list-style-type: none"> 今日初めて放射線について話せた！ 悩んでいるのは自分だけじゃないと思えた 元気が出てどんどん前向きになれる 外遊びの自分なりの基準が欲しい 話せて気持ちが軽くなった 福島現状を伝えたい 座談会の内容を公開して欲しい！ 	<ul style="list-style-type: none"> 放射線から子どもを守ることだけに目が向いている 座談会の内容をインターネットなどで公開するのは時期尚早。顔の見える関係で話し合いの内容を共有していく
2	3.29	座談会 ②	5人	<ul style="list-style-type: none"> 子を外に出したいが不安 いろいろな情報が入り葛藤 家族と一緒にいると気持ちが安定する 洗濯物どうしてる？ 		
3	5.17	座談会 ③	8人	<ul style="list-style-type: none"> 除染した校庭、本当に大丈夫？ 息が詰まる いろんなことが心配、窓を開けることや食べ物、どんどん友人が避難していて不安になる 夫家族と見解が違い「なぜ分かってくれないの？」と心が折れそう 		
4	7.19	座談会 ④	6人	<ul style="list-style-type: none"> ベビーカー散歩、見知らぬ人から子を外に出していると咎められた 外遊びさせない「何となく気持ち悪い」 		
5	9.21	座談会 ⑤	8人	<ul style="list-style-type: none"> 甲状腺検査の結果がきた、みんなどうだった？ 	<ul style="list-style-type: none"> 子が思いっきり遊べて、良かった 気持ちを聞いてもらえて楽になった 不安なこと皆で話せて良かった どんどん前向きになれる 	<ul style="list-style-type: none"> 放射線への不安が感覚的。嫌悪感と不安感 福島の現状を知り、放射線と折り合いをつけたい⇒医師講話へ
6	震災後 1年半 11.15	座談会 ⑥	7人	<ul style="list-style-type: none"> 食についてみんなどうしてる？ 福島産の食物、基準値以下でも嫌 福島の果物をおいしそうに食べる子を見るのが辛い 近所の人が野菜を持ってくる、受け入れられるまで待つて欲しい 		
7	12.19	管理栄養士編	4人	<ul style="list-style-type: none"> 「食べ物への不安、心配、疑問、あれこれ」 震災前の自分に戻れない、福島産を受け入れられない自分がある どこまで注意して食べればいいのか？ 震災後、子どもが太った 	<ul style="list-style-type: none"> 放射線のことも、食のバランスのことも聞いて良かった 食生活を見直す良い機会になった 	<ul style="list-style-type: none"> 福島の農作物をどう受け入れていくか、各自が模索している
8	2.1	医師編	14人	<ul style="list-style-type: none"> 「放射線・知りたいこと・確かめたいこと、何でも聞いてみよう」 震災前と同じ生活がしたい 畑仕事、子どもへの影響は？ 福島の水道水や農産物はどうなの？ 除染後の校庭本当に大丈夫なの？ 	<ul style="list-style-type: none"> スーパーで買う食材は安心できる 不安感が減った 線量計の見方が分かった 家族にも知らせたい！ 	<ul style="list-style-type: none"> 閉会后個別相談1時間 母親たちは自分の言葉で、医師に確かめたい
9	震災後 2年目 3.21	座談会 ⑦	7人	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちの揺れが少しずつ回復、インターネットも見なくなった (初参加)2年間子どもを外に出していない コープふくしま陰膳調査に参加して不検出だった。安心して福島産を食べられるようになった 畑が荒れている、以前のように野菜を作って子どもに食べさせたいと思えるようになった 	<ul style="list-style-type: none"> 皆が悩みながら過ごしている、自分なりの基準を決めて普通の生活をしようとしていることが分かった 自分が前向きになれた いい意味で楽観的になれた。気持ちが楽になった 子どもも思いっきり遊べてよかった 	<ul style="list-style-type: none"> 地に足が着いているポジティブさを感じた。継続実施した成果か 震災後もがいてきた結果がポジティブに変容した 継続参加者と初参加、数回参加者との差、違いが見えた

藤や疎外感、親戚や隣近所が野菜を持って来ることのストレス感、「食品検査で基準値以下であっても福島の農産物を子どもには食べさせない」など、食べ物と子の内部被ばくを心配する不安な気持ちが話された。また、甲状腺エコー検査の結果が届いた頃でもあり、「放射線って本当はどうなの？」と、放射線の知識へと関心が移っていった。

このように回を重ねるごとに話題は変わっていった。

その中で、初回参加時には「避難したいができない」と涙をこぼしていた母親が、数か月後の座談会では「子どもが校歌を歌う姿を見て、この子のふるさとはこなんだ。だったら私は子どもとここで生きていこうとその時決めた」と涙を流して語ったことがあった。母親自身にとって大切なエピソードを語る事ができたこと、ありのままに話を聴き、受け止めてくれる人たちがいたことで、安心して語る事ができる座談会になっていった。

6. もう1つの目標「正当なリスク認識を持つ」

座談会のもう1つの目標に「放射線に対する正当なリスク認識を持つ」ことを当初から掲げていたが、参加者から「放射線って本当はどうなの？ 知りたい！」と要望が出るまでは、放射線の知識は出さないと決めていた。なぜなら、母親たちは子を守るために過剰な防護行為をとり、行政や専門家に対する不信任や怒りを持っていたため、放射線の情報提供をしても、怒りが増幅されるだけでスタッフとの関係性が切れてしまい、良い結果は生じないと感じていたからである。

座談会の時点で、放射性物質は検出されていないのに「水道水は危険だからペットボトルの水」*2「空气中に放射性物質が漂っている」等

の誤った話もあったが、否定も肯定もせず不安な気持ちを受け止める関わりをしていった。

転機が訪れたのは平成24年9月の座談会であった。親子遊びの代わりに臨床心理士によるワークショップを実施したところ、母親たちが伸びやかに自分を表出したことがあった。会を閉じても席を離れず、ワイワイガヤガヤとおしゃべりをして、笑い合う姿を見て、母親としてではなく素の自分へと解放されたのだと感じた。「もう大丈夫！ 次のステージに移った」と感じた。放射線への不安と心の傷はあるが、泣いてばかりいる母親ではない。放射線に関する知識を受け入れる余地が、心の中に生じてきたと感じた。

平成24年12月と平成25年2月に福島市の放射線の現状と放射線の基本知識、健康を作り出す生活習慣に関する講話を、管理栄養士と医師を講師に追加で実施し、平成25年3月に子育て座談会の最終回を迎えた。

最終回のスタッフ反省会で、県外から応援に来た臨床心理士から「母親たちからポジティブさを感じた。楽観的なポジティブさではなく、地に足が着いているポジティブさを感じた。座談会を継続してやってきた成果だ。震災後、もがいてきた結果がポジティブさに変容した」との評価をいただいた。

7. 子育て座談会から学んだこと

母親たちは放射線不安と向かい合ったが、結局は自分自身と向かい合ったのだと思う。私は

*2 福島市の水道水からは平成23年3月17日、放射性¹³¹Iが180 Bq/kg検出されたが、この値を最高値に徐々に減少し、4月10日の6 Bq/kgを最後に、4月11日以降はND（検出限界値未満）となっている。放射性セシウムは平成23年3月16日のみ検出されたが（58 Bq/kg）、以降、現在に至るまでND（検出限界値未満）である。福島県飲料水測定結果による。

主任者 コーナー

母親の姿を通して次のことを学んだ。

①人には自分自身を立て直す力があること。

②その力は、人と人との関わりの中で学び、得ていく。

③地域の中に安心して自分を語れる場があり、話を聴いてくれる仲間がいること。

自分自身を回復する力は、インターネットや電子メールからでは得られない。人と人との温かい関係性の中で得られるということ、私は母親たちから学んだ。

語る力、聴く力、回復する力、互いに認め合い喜び合う関係が地域の中で生まれたことが、座談会を行った意義であったと思う。

行政不信と放射線に対する不安、怒りが強い中で、子育て中の親と向き合い、座談会を企画することはとても勇気があることだったが、思い切って行って良かったと思う。

私を絶大な安定感で支えてくださった臨床心理士の湊園実先生、県外から応援に来てくださった臨床心理士会会員の皆さん、生後3か月児から5歳児までの幅広い子供たちに楽しい遊び

を提供してくださった保育士さん、住民視点での確かな助言をくださった主任児童委員と民生委員の皆さんに感謝したい。

おわりに

放射線災害の辛い日々の中で、子のために何を選択すればよいかを、辛さから逃げずに自問し、自分自身と向きあった母親たちが福島にいたことを覚えておいて欲しいと思う。

これからも、市民が放射線不安と向き合い、自分自身を回復していく過程を支援していきたい。それを行政の責任として取り組んでいきたいと思う。地域の人たちや民間、学識経験者たちの力を借りながら、地域の中で取り組んでいきたい。

本レポートの機会を与えてくださった吉田浩子先生に感謝する。

(このレポートは平成25年7月2～3日に福島市で開催されたICRPダイアログセミナーで発表した内容に一部加筆したものである。)

(福島市役所 保健師)