私よりつらい人が…閉ざす心

先輩の紹介なら仕方ない。2月半ば、60代の男性はそう言って宮城県内の自宅に、記者を入れてくれた。東日本大震災で親族や同級生、同僚を失っている。ただ、男性を苦しめてきたのは、それだけではなかった。

救助と遺体と

9年前、3月11日午後3時半ごろ。消防職員だった男性は、沿岸部に駆けつけ、住民を高い場所へと誘導していた。目の前で住宅街が波にのまれた。さらに、引き波であらわになった川底が第2波の襲来を告げていた。「まだ家に子どもがいます。助けてください」。泣き叫ぶ女性がいたが、目の前の人たちを助ける以外に選択肢はなかった。

翌日、一変した街を歩くと、ひしゃげた家屋から次々と遺体が見つかった。外へ一人ひとり運び出し、「収容してください」とメモを残した。

「あれは、自分が見捨てた人たちではなかったか」――。不明者の捜索が一段落した数カ月後、自問自答の日々が始まった。寝付きが悪くなり、職場でアンケートを受けると、精神科の受診を勧められた。「うつ病」と診断された。

通院を続けたが3年後、めまいや耳鳴りに襲われた。三半規管に異常をきたし、常に船の上で揺られているような状態になった。吐き気で食事もとれず、体重は10キロ減った。仕事を休むと改善したが、復帰するとすぐに再発した。

震災から数年後の春、男性は定年を前に退職した。

2回に分けて計7時間、男性は話を聞かせてくれた。

「同じように苦しんでいる同僚や警察官がいる」というのが取材に応じた動機だという。それでも、記事になることを恐れた。「被災者を差し置いて消防の人間が心の問題を語るのは心苦しい」

出口のない夢

東京在住の30代の女性に記者が初めて話を聞いたのは1月末。仙台市内の喫茶店だった。あいさつもそこそこに「ほかにもっと大変な思いをされた方がいますので」と口にした。自分のような立場のものが取材を受けていいのか、と戸惑っていた。

女性は、地元の記者として震災に遭遇した。直後の沿岸部では被災者に声をかけることもできず、遺体をトラックの荷台に載せるのを手伝った。

児童ら84人が犠牲となった大川小を取材し、学校の対応を批判した。後日、亡くなった教職員の一人が高校の同級生だと知った。人目をはばかり、葬儀さえまともにできなかったと知人に聞かされた。

報道の仕事に無力感を覚え、会社を辞めた。別の道に進もうと東京に出た。そこで異変が始まった。

住宅街を歩いていると突然、がれきに覆われた街が脳裏に浮かんだ。遺体安置所に続く薄暗い通路を歩いている夢を見た。でも、出口がなかった。自室でパソコンに向かっているのに、安置所で目にした、袋に入った子どもの遺体が頭から離れなくなった。

仕事に没頭することで、次第に症状は改善してきたという。それでも、おとこしも、去年も、3月11日が近づくと、当時の映像や、震災に関する周囲の会話に気分が沈みこんだ。

「最近は大丈夫です」。取材中、女性はそう繰り返した。

弱音を吐けず

「惨事ストレスによるPTSDだった可能性が高い」。2人の状態を東北大大学院の松本和紀准教授（精神科医）はそうみる。

「自分のような立場の人間は弱音を吐いてはいけない」と考えるため、表面化しにくい。孤立感を深めて、慢性化しかねない。だが、「心の傷」、ましてや注目されることの少ない惨事ストレスへの対策は遅れているという。

「心の傷は治らずにかさぶたのようになっている人もいる。環境の変化によって、はがれ落ち、再び傷が開くかもわからない」（仙台総局・山本逸生＝29歳）

元消防職員の男性は、仕事を辞め、症状が落ち着いた。ただ、海には進んで足を運ばなくなったという＝宮城県内の自宅、小玉重隆撮影

惨事ストレス

災害や事故現場に立ち会う人や、これを見聞きした人に起こるストレス反応。消防隊員や警察官、自衛隊員、医療関係者や行政職員、災害ボランティア、報道関係者ら幅広い人たちに症状がみられる。不眠やフラッシュバックが典型的だが、職務を果たせなかったという罪悪感や無力感を経験する人も多い。慢性化して日常生活に支障が出る「心的外傷後ストレス障害（PTSD）」になることもある。宮城県沿岸部の看護職員では震災から6年後でも約1割がPTSDとみられる症状が残っていたという報告もある。

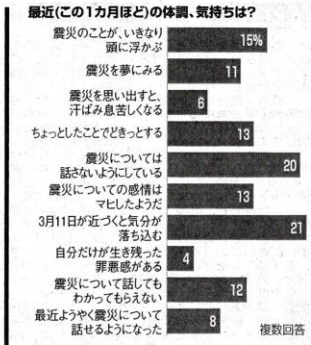
2人に1人 PTSD症状

いま伝えたい「千人の声」2020

東日本大震災の被災3県の住民にアンケートしたところ、「震災のことが、いきなり頭に浮かぶ」などPTSD（心的外傷後ストレス障害）とみられる症状のいずれかにあてはまると答えた人が、およそ2人に1人にのぼることが分かった。

2012年に「いま伝えたい 千人の声」で取材した岩手、宮城、福島の被災者や保護者のうち、転居先不明の人らを除く721人に2月に郵送で尋ねた。456人から回答を得た。

最近の体調や気持ちなどについて、あてはまるものをすべて選んでもらうと、「震災については話さないようにしている」（20%）、「震災のことが、いきなり頭に浮かぶ」（15%）、「震災についての感情はマヒしたようだ」（13%）、「ちょっとしたことでどきっとする」（13%）、「震災を夢にみる」（11%）、「震災を思い出すと、汗ばみ息苦しくなる」（6%）となった。これらはいずれも、PTSDの診断項目に使われている。どれか一つでも選んだ人は54%になった。

5人に1人は「3月11日が近づくと気分が落ち込む」と答え、自分が生き残ったことに罪悪感を感じている人もいた。

岩手県の60代女性は「亡くなった友達に似た人を見ると泣きたくなる。友達がよく歌った曲を聴くと涙が流れる」。福島県の60代女性は「地震があるとオロオロしてしまう」と答えた。