

## 家族会通信

しらぎく会 R7 年 9 月号

〒922-0424

石川県加賀市小菅波町121番地1

加賀こころの病院 医療福祉相談室

(0761) 72-0880

精神障がい者家族の会しらぎく会  
認知症の人と家族のための会幸の会  
南加賀認知症疾患医療センター  
合同講演会のご報告

テーマ



### 能登半島地震を体験し振り返る ～被災者として！支援者として！～

令和7年7月26日（土）、加賀市文化会館にてしらぎく会、幸の会、南加賀認知症疾患医療センターの合同講演会を開催しました。珠洲市でケアマネジャーをされている吉原京子さん（ケアプランすまいる珠洲 管理者）を講師にお招きし、能登半島地震の経験から、被災者として、支援者として見えてきた課題、地域との繋がりも含めた平時からの備え等についてお話しいただきました。講演会には、介護者家族、民生委員、保健医療福祉従事者など多くの方にご参加いただきました。今回の通信では、講演会の主な内容をお伝えします。

### 能登半島地震発災直後の動き

2024年1月1日、お正月の穏やかな時間を襲った能登半島地震でした。勤務する施設では、お泊まりデイサービスと住宅型有料老人ホームが同じ建物内に併設されており、その日も15名の入所者の夕食準備を行っていた最中でした。これまでも震度5や6の地震を経験していましたが、今回は“地中から突き上げるような激しい揺れ”で、これまでと明らかに違っていました。

初動対応では、日頃の避難訓練通り、利用者の方にテーブルの下へ避難してもらい、部屋にいた方にはこたつの中へ入ってもらうよう声かけを行いました。不安で泣き出す利用者の手を取り、励ましながら一緒に身を守ったその行動は、今思うと自身を落ち着かせる意味もあったと感じています。施設の外は、道路が10センチ以上陥没し、「津波が来ます」という警報が町中に響き渡っていました。施設の被害は最小限だったものの、『津波』という言葉の重みに、指定避難所への避難を決断しました。

---

## 何とか避難するまで

15名の利用者と4名の職員が、3台の車両に分かれて指定避難所の若山小学校へ向かうことになりました。福祉車両は1台のみで、他の車は一般の乗用車。避難の道中、道路の脇では倒壊した家屋が並び、屋根が地面に着いているような光景が広がっていました。その中を運転することは、とても怖いものでした。しばらく走ると、突然、車が動かなくなりました。進行方向の崖が崩れ、道路を塞いでおり、路肩を歩いている地域住民の姿が見えました。私たちの利用者さんは歩いている避難が困難な方ばかりです。その瞬間、頭に浮かんだのは東日本大震災の津波の映像でした。“もうここで死ぬのかもしれない”“自分の子どもたちにも会えないまま終わるのかもしれない”そんな考えがよぎりました。ふと車内を見渡すと、怖がって泣いている利用者の姿が目に入りました。『この方たちをお預かりしている。私には守る責任がある』という思いが、心の底から込み上げてきました。

意を決して、私たちは進路を変え、市内唯一の総合病院へ向かいました。病院には、地域住民も避難していました。そんな中、病院職員の配慮で、内科外来の一部スペースをお借りすることができ、皆でそこに身を寄せました。

---

## 総合病院での避難生活

特に困ったのがトイレの問題です。地震の影響で断水しており、水が流せない状況でした。

避難当初は、トイレの前に水の入ったバケツが置かれていて、2～3人が排泄後にバケツの水をタンクに流し込んで排水する方法が取られていました。しかし、それも長くは続かず、水が底をつき、排泄物を流すことすらできなくなりました。一般の避難者は状況を理解し、ある程度協力してもらえましたが、認知機能の低下した利用者にとっては、状況の理解が難しい場面もありました。「どうしてこんなに汚いトイレでしないといけないの？」と、トイレを嫌がる方も多くおられました。

---

## 一時避難所から施設への帰還まで

避難した総合病院は、とてもありがたい環境でした。電気も通っており、利用者家族からの安否確認の電話も受けることができました。暖房もついていました。温度は低めで寒さを感じていましたが、病院には備蓄の毛布が多くあり、貸し出しが行われていたので寒さはしのげました。しかし、発災から2日目になると状況が変わっていきます。DMAT（災害派遣医療チーム）などが続々と到着し、病院内は慌ただしくなり始めました。緊急対応できる職員数も限られ、看護師の方達は連日同じ顔ぶれで働き続けていました。

私たちが避難している内科外来スペースは、看護師の方達の休憩場所でもあり、利用者に対するトイレ介助を大きな声で行うたびに、“これでは看護師の方が休めないのでは...”という申し訳なさを感じるようになりました。さらに、避難所には2日目にパンなどの食料が届き始めま

したが、病院には支援物資が届かない状況が続きました。アルファ米を湯煎して利用者に渡しても、利用者にとっては食べづらく、十分に食事を摂らせてあげることができませんでした。このままでは医療の妨げにもなるし、利用者に適切なケアができないと感じ、発災から4日目、私たちは15名全員で施設に戻る決断をしました。

---

## 施設での避難生活

施設内でも安全なスペースに集まり、過ごすことにしました。ベッドが不足していましたが、支援物資として届いたエアベッドを活用し、玄関や脱衣所にエアベッドを積み上げて寝床を確保する形で対応しました。

食事は、施設にわずかに残っていた備蓄食料と、すぐに営業を再開した地域のドラッグストア（ゲンキー）でパンなどを買い足し、主菜と汁物をつけて1日3食、なんとか利用者に提供することができました。水は断水が続いていましたが、自衛隊の給水車が来てくれて、ペットボトルに水を入れ、調理や生活用水として使いました。



病院と同様に、施設でもトイレは大きな課題となりました。水がないため、外に設置した1トンタンクに雨水を溜めたり、雪をタンクに集めて水として確保する方法を取りました。また、施設の浴槽に雪を運び込み、溶かしてトイレの水として使用しました。トイレの水を確保する苦労は、今でも忘れられない体験となっています。

---

## 利用者の避難

発災から2週間が経過した1月15日、珠洲市から『利用者を安全な地域へ避難させるように』との指示が出されました。しかし、その指示には“どこに避難するのか”という具体的な指示は一切なく、避難先は各自で探す必要がありました。私はこれまでケアマネジャーとして築いてきた地域のネットワークを活用し、利用者の家族とも連絡を取りながら、13名の避難先を自力で確保していきました。避難先を決める際は、利用者の家族がどこに住んでいるのかも重要な判断材料となりました。残る2名の利用者については、家族の希望により、まずは1.5次避難所へ移動し、その後、本人が希望する施設へ移ってもらうことになりました。

移送作業には、DMAT（災害派遣医療チーム）の協力を得て、利用者の避難先まで送ってもらうことができました。のと里山海道も被害を受けており、通常であれば2時間ほどの道のりが、6〜7時間かかると事前に説明を受けていました。当日は、利用者が長時間の移動に備えられるように、同乗する職員にパンやジュース、夜中に起きて作ったおにぎりと卵焼き、お茶を手渡し、「何かあった時は、必ず利用者に食べさせてください」と伝えました。

発災から17日目となる1月18日、無事に全員の避難を完了することができました。翌日1月19日からは、避難先となった各施設を訪れ、利用者の様子確認を行い、安心して暮らせる

環境が整っているかを見届けた上で、私自身の『施設管理者・ケアマネジャーとしての役目』を終えることができました。

---

## ケアマネジャーとしての動き・安否確認

在宅の利用者の安否確認は、主に電話で行いました。しかし、電話が繋がりにくいことも多く、実際に避難所で利用者に会えたのは、避難所から他市の施設へ移動支援を行う時が初めてだった方もいました。災害時の訪問活動については、地震による道路の寸断などの危険がある為、必ず2人で行動しました。



### 利用者の方の避難所での言葉

これまで地域の方に自分の病気や今の姿を知られたくないと言われていた利用者の方が避難所で「地域の方々に助けてもらった。おかげでここで生活出来ている。」と、地域の人にトイレ介助などをしてもらいながら生活されている様子がありました。安堵の表情を浮かべていたのが印象的でした。

### ケアマネジャーとしての「繋ぐ」仕事

災害対応に専念するため、私たちの居宅介護支援事業所は一時休止となりました。そのため、担当していた5名の利用者については、他の事業所へ引き継ぎを依頼し、支援を途切れさせないよう対応しました。また、他市に避難した利用者の家族からは、「長期の支援は負担が大きいので、近くでデイサービスや施設を探してほしい」という相談が多く寄せられました。その際は、避難先の地域にある居宅支援事業所へ連絡し、新たな支援に繋げる調整を行いました。

---

## 災害支援者として

利用者を送り出した後も、私の心の中には“このままでいいのか”という思いが残っていたため、1月22日から珠洲市の災害本部での支援活動に加わることを決意しました。

### ～多職種協働の中での地元のケアマネジャーとして～

私は保健師チームに入り、自宅訪問による健康状態や安否確認を行いました。支援に訪れる多くの方は珠洲市以外の支援者の方です。そのため、地元のケアマネジャーとして訪問に同行する意義がありました。地域の方にとって、『顔見知りのケアマネジャーが来てくれた』という安心感や『介護認定を受けている方なら、その場で直接ケアマネジャーに相談できる』という繋がりが、とても重要な役割となりました。自分自身も被災者であるため、被災した方々と同じ目線で話ができて、共感できる部分が多くあったと感じています。また、私は福祉課の包括ケア推進室で約8年間働いていた経験があり、支援活動中にわからないことがあれば、すぐに福祉課へ連絡し、必要な情報を得ることができたことも、現場で大きな力となりました。

---

## 被災者訪問で感じたこと

被災した方々の自宅を訪問している中で、崩れた家の前で佇んでいる家族と出会いました。その家に住んでいた住人の方と、他市から戻ってきた娘さん夫婦でした。その方は、『せめて何か記念になるものを持ち帰りたい』という思いで、瓦礫となった家を見つめていました。話を伺うと、「自分もこの家の下敷きになった。でも奇跡的に助けられたんです。ただ、目の前で息子が息を引き取っていくのを見てしまった。それが本当に辛かった」と、胸が締め付けられるような言葉を語ってくださいました。

災害報道では「まずは自分の命を守る行動をとってください」とよく耳にしますが、この言葉がどれだけ重く、現実のものとして受け止めなければならないかを痛感しました。



### ～支援活動と士業相談～

5月、6月の毎週金・土・日には、弁護士や建築士などによる『士業相談』が開かれていました。ここでは、“被災判定によって義援金がどのくらい支給されるか” “公費で家屋解体ができるのか” “仮設住宅に入居できるのか” といった具体的な生活再建に関わる相談が寄せられていました。特に、被災判定に納得がいかない場合には、建築士が現場に同行し、判定が適切かどうか確認したり、修繕方法についてアドバイスが行われます。また、弁護士は義援金の受け取り手続きや、ローンの支払いに悩む被災者に対して、“どうすれば負担を軽減できるか” など、具体的な助言をしていました。しかし、それでも「先祖代々受け継いできた家を解体するのは本当に辛い」という声が多く聞かれ、心の整理が追いつかない方がたくさんおられました。

### ～福祉避難所の必要性～

障害を持つ方や、高齢者の方にとって、一般の避難所での生活は非常に厳しい現実がありました。家族だけのプライベートなスペースが確保できず、集団生活という環境で心身ともに疲弊してしまう方が多かったのです。だからこそ、障害者や高齢者、支援が必要な方が安心して避難できる『福祉避難所』の設置は絶対に必要だと、現場で痛感しました。

### ～立ち直りかけた矢先の「豪雨災害」～

ようやく少しずつ立ち直り始めたと思った9月21日、今度は豪雨災害が珠洲市を襲いました。この時、被災した住民の中には、あまりのショックで言葉を失ってしまった方々がいました。その方々に、私は何と声をかけて良いのかわからず、ただ、黙って寄り添うことしかできなかったです。

## もう一度ケアマネに戻って

2025年1月6日、私は新しく事業所を立ち上げ、『ケアプランすまいる珠洲』のケアマネジャーとして現場に戻りました。震災後、要介護認定を受ける方は増えましたが、ケアマネジャーの人数はどこの事業所も半分に減っています。人が足りず、ひとり一人に十分な支援を届けることが難しいのが現状です。

珠洲市には、デイサービスがわずか2か所。病院の短時間デイケアを除けば、通所サービスは実質その2か所だけで、定員はそれぞれ30名。利用したい方がいても、ケアプランを立てることすらできない——そんなジレンマを日々感じています。

相談内容そのものは、震災前と大きくは変わりません。「デイサービスでお風呂に入りたい」「家族の負担を軽くするためにショートステイを使いたい」こうした声は今も続いています。ただ、仮設住宅に移ってからは少し様子が違います。狭い空間で体を動かす機会もなく、横のつながりが乏しいため、認知症状が進んでしまう方もいます。私が担当した方の一人は、隣室の住人に「ドンドンと叩かれて意地悪される」と毎日のように訴えていました。朝晩“助けて”と相談される日々が続きました。ところが、仮設の前に小さな畑を作り、花や野菜を育て始めると、隣人と自然に関わりが生まれ、不思議と訴えがなくなっていくのです。妄想だったのかどうかは分かりません。でも今は落ち着いて過ごされています。小さな畑が、人と人をつなぎ直すきっかけになったのかもしれません。



あの恐ろしい揺れを、地域の人たちと共に体験しました。珠洲では家がどんどん失われています。私にも金沢で暮らす道はありましたが、それでも珠洲に帰ってきました。高齢者の暮らしを支える仕事に携わっている以上、この街の福祉がどう変わっていくのかを見届けたい。そんな思いがあるからです。訪問活動を重ねる中で、私は多くの支援者からエネルギーをもらいました。あの活動があったからこそ今の自分がある。震災の中で培った経験は、間違いなく私の【宝物】になっています。

吉原さんのお話の中で特に印象的だったのは、避難所での助け合いや支援者同士のつながりの大切さ、そして日頃からの備えの必要性です。避難所での助け合いや支援者同士のつながりは、安心感を生み出し、心の支えとなります。困難な状況でも互いに手を差し伸べ合うことで、地域全体の力が強まり、復興への大きな一歩となるのです。また、災害はいつ、どこで起こるか分かりません。だからこそ、普段から避難場所を確認したり、いくつかの避難経路を把握しておくことが重要だと感じました。今回の講演をきっかけに、私たち一人ひとりが日頃からの備えをもう一度見直す機会になればと思います。

参加者の皆さんからは、「実際の経験を聴けて参考になった」「災害支援の様子や、何をすればよいか分かりやすく理解できた」「何かあった時に自分でも活かせるよう意識していきたい」といった声が寄せられました。

