

論 文

新型コロナ禍(COVID-19)と東日本大震災から学ぶもの  
—コミュニティの危機による影響と災害支援に関する一考察—

松本麻希

(西九州大学子ども学部心理カウンセリング学科)

(令和3年1月5日受理)

**The Coronavirus Pandemic and What We Can Learn from  
the Great East Japan Earthquake  
— A Study on Disaster Support and the Impact of Community Crisis —**

Maki MATSUMOTO

*(Department of Psychological Counseling, Faculty of Children's Studies, Nishikyushu University)*

(Accepted January 5, 2021)

**Abstract**

Novel coronavirus infections have rapidly spread throughout the world since late 2019, and their impacts remain severe. Our lifestyles have changed completely because of the pandemic. As part of social distancing, we now avoid enclosed spaces and close contact with other people. We refrain from going out and have started working from home, requesting leave, and taking other measures to slow the spread of the virus. Therefore, the situation in our communities has reached crisis point.

Approximately 9 years ago, the Great East Japan Earthquake and the following tsunami struck Japan with unprecedented force. This, combined with the radiation damage caused by the subsequent nuclear accident, resulted in wide-ranging damage and impacts on different communities.

This paper focuses on these two disasters, examining their impacts on communities and considering what will be important in providing disaster support moving forward.

Key word : Novel coronavirus disease (COVID-19) 新型コロナウイルス感染症  
Great East Japan Earthquake 東日本大震災  
Disaster support 災害支援  
Community コミュニティ  
Crisis 危機  
Impact 影響

## 1. はじめに

2011年3月11日、東日本を未曾有の大震災と大津波が襲った。さらに、その後の原発事故による放射能被害も重なり、多くの被災者が全国各地に生活の場を移した。震災発生当時から、間もなく丸10年が経過する。被災地の汚染作業やインフラ復旧の進捗等により、徐々に帰宅困難区域の解除がなされている一方で、震災後約10年が経過した今もなお、住み慣れた“故郷”を離れた生活を余儀なくされている方々も多く存在している<sup>1)</sup>。

今や日本は、自然災害による被害が後を絶たない。先述した東日本大震災後においても、熊本地震や北海道胆振東部地震といった大地震による被害、さらには、九州北部豪雨や台風等による風水害による被害など、様々な自然災害に見舞われる度に、コミュニティが危機状態に陥る。

そして、2019年末頃からは、新型コロナウイルス（以下、COVID-19と略記）による感染が瞬く間に世界中に広がり、わが国においても更なる感染拡大の抑制の観点から、2020年4月7日に緊急事態宣言が発令され、不要不急の外出を自粛し、且つ人々との社会的距離（social distance）を保つように求められた。このように、今回の新型コロナ禍により、我々の“当たり前の日常”は失われ、日々の生活のあり方が大きく変わった。

黒木（2020）は、今般の新型コロナウイルス感染症のパンデミック〔世界大流行〕は、先述したような災害と比較して、いくつかの際立った特徴があることを述べており、それゆえに私たちは「他の災害では経験したことがない特殊な心理的ストレスを強く受けている」ことを指摘している<sup>2)</sup>。さらに、「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下におけるメンタルヘルス対策指針（2020）」においては、「地震や水害、台風等の自然災害に比し、五感で感知できず不確定な要素が多いため、不安や恐怖が強まりやすく、はるかに多くの社会的混乱を及ぼしうることが示唆される」と指摘している<sup>3)</sup>。

このように、今回のCOVID-19は、生物学的側面や社会的側面のみならず、心理的側面においても様々な影響を及ぼしていることが窺え、且つその影響の特殊性についても多くの指摘がなされている。

災害時の“こころのケア”の重要性については、国内においては特に、1995年の阪神・淡路大震災を契機に社会的に注目され、それ以降、様々な災害支

援の実践や取り組みを通して、少しずつその知見が積み重ねられており<sup>4,5)</sup>、今や公認心理師や臨床心理士をはじめとする心理職の職域として、その重要性・必要性が求められている。

筆者は、東日本大震災による県外避難者に対する被災者支援を、震災後の2011年6月より約9年間、継続的におこなってきた実践経験がある<sup>6,7)</sup>。この積み重ねてきた実践は、一言では語りきれないほどの、多くの学びと気づきを自身に与えてくれた。被災者が抱える苦悩や置かれている状況の大変さ、さらには刻々と変化する状況や被災者のニーズを丁寧に汲み取り、臨機応変に対応していく支援者の態度や姿勢のあり方、そして何より、災害に伴い、コミュニティの危機に陥った際の“こころのケア”そして“コミュニティ再建”に向けた支援の必要性と大切さである。

先述した、約9年間の自分自身の県外避難者に対する被災者支援での実践経験を通して思うこととして、今回の“新型コロナ禍”そして、“東日本大震災”とを比較すると、この2つの災害はCBRNE〔Chemical, Biological, Radiological, Nuclear, Explosives〕に起因する特殊災害として位置づけられ（Table 1）、その両者の災害の“特殊性”はもちろのこと、一方で、“共通・類似”するテーマや災害に関連する問題・課題も存在するのではないかと考える。

本稿においては、これら2つの災害に着目し、コミュニティの危機が及ぼす様々な影響と、これから災害支援をおこなう上で大切になる視点について検討していきたい。

## 2. “新型コロナ禍”と“東日本大震災” からみるコミュニティの危機 ～2つの災害がもたらした、様々な影響とは～

地震や津波、集中豪雨や台風等をはじめとする大規模な災害は、人々の生命のみならず、個々の生活基盤さらには、住み慣れた地域や生活様式、人との繋がりなど、様々な心理社会的コミュニティをも脅かし、大きな衝撃と影響を与える。今回のCOVID-19の感染拡大による影響も例外ではないと考える。では、具体的にどのような影響をもたらしたのだろうか。

本稿においては、先述したようにCOVID-19そして東日本大震災の2つの災害に着目し、筆者のこ

れまでの東日本大震災における県外避難者に対する実践経験や、その中で出てきた被災者らの具体的なエピソードを交え、これら2つの災害がもたらしたコミュニティの危機とその影響について、考えていきたい。

本章を書き進めるにあたり、今般の「COVID-19に伴う様々な心理社会的な影響」と、筆者がこれまで実践してきた東日本大震災後の県外避難者支援の実践プロセスを通して感じた「震災が被災者に及ぼす様々な影響」とを重ね合わせ、俯瞰してみたところ、共通する大きく5つの視点（コミュニティの危機と影響）が見出された〔Table. 2〕。

ここからは、筆者がこれまでの県外避難者支援での経験を踏まえて着眼した、以下5つの視点に沿って、「“新型コロナ禍”と“東日本大震災”の2つの災害からみるコミュニティの危機」と、これらがもたらした「様々なコミュニティへの影響」について述べていきたい。

### 1) 目に見えないものへの不安・恐怖

今回のCOVID-19による感染拡大は、災害の中でもCBRNE〔シーバーン；Chemical, Biological, Radiological, Nuclear, Explosives〕に起因する緊急事態を総称する特殊災害に分類される〔Table. 1〕<sup>8)</sup>。これらの特殊災害は、地震や水害、台風等の自然災害に比し、五感で感知できず不確定な要素が多いため、不安や恐怖が強まりやすく、はるかに多くの社会的混乱を及ぼしうることが指摘されている<sup>9)</sup>。

東日本大震災においても、原発事故に伴う放射能被害を恐れ、多くの人々が全国各地に避難した。避難した先においても“見えない敵”への不安・恐怖はつきまとい、放射線量測定器を手にはしては、ありとあらゆる物を幾度となく測定したり、東北地方でつくられた食材を口にすることに強い抵抗を示したり、さらにはマスメディアやネットを介した放射能に関する情報を被災者同士で繰り返し、確認・共有しては安堵するといった様子を、被災者支援の場において、私自身、何度も目にしてきた。特に、震災直後においては、顕著にその様子が見受けられていたことを記憶している。

しかし、災害としての対象が“目には見えない”という点では、2つの災害を比較すると共通するが、一方で、異なる側面も持ち合わせていると考える。東日本大震災における放射能被害においては、被災拠点である福島原発から物理的に距離をとることで、

その影響を少なからず回避することができるが、今回のCOVID-19においては、確たる発生拠点とされるものが無く、脅威の対象とされるウイルスが世界中に大流行〔パンデミック〕し、且つ、我々が生活している身近なコミュニティ圏内においても、潜んでいるという点である。

さらに、黒木（2020）が指摘しているように、感染しても無症状か、発症しても軽症の場合が多く、PCRや抗体検査を受けない限りは、感染者本人も感染していることに気づかないまま、他の人々に感染してしまう可能性があり、いくつかの際立った特徴がある<sup>2)</sup>。

これら2つの災害を比してみると、人々に何らかの影響（≒害）を及ぼす対象が“人の目には見えない”且つ“どこにでも飛来し得る”という、不確定で漠然とした危機的状況が、我々に様々な不安感や恐怖感を与えていることが考えられ、これらに類する災害支援をおこなう際には、如何にして、その脅威と向き合い、正しく対処・回避していくかが問われるのではないかと考える。

Table. 1 CBRNE 災害

<b>C [chemical]</b>	化学剤による大規模災害や毒劇物 化学兵器による災害  例) 松本サリン事件・地下鉄サリン事件など
<b>B [biological]</b>	細菌やウイルス感染症のパンデミック や病原微生物等生物兵器による災害  例) 新型コロナウイルス・エボラ出血熱 口蹄疫・SARSなど
<b>R [radiological]</b>	原発事故など放射性物質の関与する 災害や核・放射能兵器による災害  例) 福島第一原子力発電所事故 広島市／長崎市への原子爆弾投下など
<b>N [nuclear]</b>	核兵器による災害  例) チェルノブイリ原子力発電所事故
<b>E [explosive]</b>	高性能爆薬等爆弾を使ったテロや 爆発による災害  例) ポストンマラソンやコンサート会場での 爆破事件など

Table. 2 “COVID-19”と“東日本大震災”からみるコミュニティの危機  
～2つの災害がもたらした様々な影響とは～

	新型コロナウイルス感染症(COVID-19)	東日本大震災(3.11)
目に見えないものへの不安・恐怖	<ul style="list-style-type: none"> <li>・“ウイルス”という、目に見えない対象が蔓延しているという不安や恐怖</li> <li>・治療法がまだ確立されていないという不安</li> <li>・自分がうつす[或いはうつされる]かもしれないという恐れ</li> <li>・自分が気づかない間に感染しているかもしれないという不安・恐怖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地震と津波により、福島第一原子力発電所の原子炉がメルトダウン</li> <li>・放射性物質が広範囲に渡って放出、飛散</li> <li>・放射能の影響(放射能汚染)を受けることへの不安、恐怖</li> </ul>
コミュニティの分断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感染拡大予防の観点から、人が集うイベント・行事等の自粛が要請</li> <li>・3密(密閉、密集、密接)の回避</li> <li>・人とのソーシャルディスタンス(社会的距離)の確保</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被災による避難(自主避難、強制避難)</li> <li>・原発事故に伴う県外避難 〔故郷に“帰りたい”けれど“帰れない”ジレンマ、故郷への後ろめたさ等〕</li> </ul>
風評被害 〔スティグマ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・SNSやネットでの感染者やクラスター発生地の特定による誹謗、中傷</li> <li>・医療従事者やその家族への偏見、差別</li> <li>・県外ナンバーの車に対する嫌がらせ</li> <li>・感染した児童、生徒へのいじめ、誹謗中傷 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東北県産の農水産物の買い控え</li> <li>・福島ナンバーの車への嫌がらせ</li> <li>・県外避難をした児童・生徒に対するいじめ、偏見、差別</li> </ul>
情報混乱	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デマ情報の拡散による買い占めや高額転売 〔トイレットペーパー、マスク、米、インスタント食品 など〕</li> <li>・感染対策、予防に対する情報混乱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・放射性物質の検出情報後の飲料水やインスタント食品の買い占め行動</li> <li>・避難指示に対する情報の混乱</li> <li>・放射能被害に関する情報の入らなさ など</li> </ul>
長期化 〔見通しのつかなさ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2波、第3波への懸念(感染終息への見通しのつかなさ)</li> <li>・外出自粛や制限のある生活に対する見通しが立たないことへの疲れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・除染作業の進捗や帰宅困難区域解除の目途の立たなさ</li> <li>・“いつまで避難するのか-いつ故郷に帰れるのか”という将来の生活の方向性の見えなさ</li> </ul>

## 2) コミュニティの分断

今般の COVID-19, そして東日本大震災に大きく共通するテーマとして、コミュニティの分断が挙げられるのではないかと考える。

先述したように、東日本大震災においては甚大な地震、そしてその後の津波被害により、住み慣れた生活基盤は一瞬にして奪われた。且つ、それだけでは留まらず、原発事故による放射能被害により、多くの住民が全国各地に避難し、慣れない環境での生活を余儀なくされた。

筆者は、県外避難をしてきた被災者らの支援にあたり当事者に関わる過程の中で、コミュニティの分断による被災者らのこころの傷や喪失感は、非常に深く大きいものであることを痛感する機会が度々あった。震災直後は特に、子どもへの放射能被害を恐れて、夫や自身の親族を被災地に置いて、着の身着のまま遠く離れた県外へ母子避難をする世帯が多く、慣れないコミュニティの中で、母親一人で子育てをしていく苦悩や、“故郷を見捨て自分たちだけが避難してきた”という罪悪感や後ろめたさの存在、さらには、故郷に帰りたいけれど帰れないという葛藤など、コミュニティの分断がもたらす被災者への心理的な影響は多大なものであった。これまで慣れ親しんだ故郷で築き上げてきたコミュニティや様々なネットワークが震災により分断され、深い喪失感

の中、孤独や被災の悲しみと戦いながらの生活を強いられていれる状況であった。

一方、COVID-19においては、政府による緊急事態宣言の発令により、“三密〔密閉・密集・密接〕の回避”“ソーシャルディスタンスの確保”という言葉のもと、物理的・社会的距離に人との距離を取り、人の移動や他者との接触を避けることを強いられるという危機的状況に陥った。

これまでの研究により、コミュニティの分断に伴う社会的孤立は、抑うつ感や怒り、不安・恐怖、孤独感、焦燥感など、様々な感情や反応が生じることが指摘されており<sup>9,10)</sup>、行動制限がもたらすストレス反応や経済的打撃から生じるうつ病や自殺の増加、家庭内による暴力や虐待の増加やネット依存の問題等々、心理社会的に様々な影響をもたらす可能性があることが示唆されている<sup>11)</sup>。

災害による危機的状況に対する介入には、サイコロジカルファーストエイド〔Psychological First Aid / 心理的応急処置〕による危機介入や、実際の被災地にカウンセラーが直接出向くアウトリーチによる介入支援、さらには電話相談による個別相談など、様々な手立てがある。また、専門家のみならず地域住民やボランティアなどの非専門家による支援もコミュニティの再建・回復には非常に心強いものであり、大災害に直面した人々が境遇の違いを超えて支

え合う“共同体”のようなものが生まれる。筆者が実践してきた県外避難者に対する支援についても、慣れないコミュニティでの“居場所づくり”や“人と人が繋がるきっかけや場づくり”という被災者らの新たなコミュニティの再建を、一つのねらいとして取り組み、最終的には被災者自らがエンパワーしていけるような場を提供してきた経緯がある。

しかし、今回のCOVID-19においては、人々が集うこと自体が許されず、これまでのような災害支援における“人と人の繋がり”や“絆”を基盤としたコミュニティ再建・回復への支援が困難な状況であり、東日本大震災時と比べると、これまでのやり方が通用しない特殊な側面もあったのではないかと考える。今回のCOVID-19によるコミュニティへの影響を踏まえると、如何にして人と人との“つながり”を保ち、コミュニティの再建やこころの回復を図っていくかということが、問われるのではないかと考える。

### 3) 風評被害〔スティグマ〕

SNS〔social networking service〕やネットを介した情報発信が日常的に活発になってきている今、誤った不確定な情報の発信や匿名による誹謗・中傷による問題が後を絶たない。

今回のCOVID-19においても、感染者やクラスターの発生場所の特定による誹謗・中傷、さらには医療従事者やその家族への偏見・差別、県外ナンバーの車に対する悪質な嫌がらせなど、風評被害や社会的スティグマによる被害が問題となった。また、全国の学校教育現場においてもこの問題は深刻になり、感染児童・生徒や学校への差別やいじめを辞めるよう文部科学大臣がメッセージを発信する事態にまで陥った<sup>12)</sup>。COVID-19に関連する一連の風評被害の実態をメディアや新聞等で目にして、同じような事態が東日本大震災の原発事故後も派生していることを思うと、我々がこれまでの災害からの学びや経験を何も生かしておらず、繰り返しその問題が続いていることに情けなさや無力感を感じた。

石垣(2020)は、情報が不足したあいまいな状況に置かれると、人々は不安になり、物事を単純化したり既存のジャンルに無理やりあてはめたりする傾向が強くなることを指摘しており、自分が信じるものに沿って情報収集しようと認知バイアスが頻繁におこることを述べている<sup>13)</sup>。さらに続けて、差別とスティグマを解消するためには、不明瞭な脅威に出

会った際には、我々のステレオタイプ化が偏見や差別、スティグマへ通じる道であることを理解し、極端な行動をとる前に立ち止まることの重要性を述べている。

今後、同じ過ちを繰り返さないためにも、災害・防災教育や学校教育現場の中で、先述したような人の認知の特性とその影響のあり方について、丁寧に伝え続けていき、一人ひとりがこのような問題や被害が起きないために何ができるのかを共に考えていくことが強く求められるのではないかと考える。

### 4) 情報混乱

4つ目の視点として「情報混乱」が挙げられるのではないかと考える。この点については、先述した風評被害や社会的スティグマとも関連する側面があると考える。

先述したとおり、不明瞭であやふやな状況下において、我々は不安な気持ちになり、何か“確かなもの(かもしれない情報)”にすがりたい衝動に駆り立てられる。COVID-19においては、SNSによるデマ情報の発信により、トイレットペーパーやマスクの買い占め行動がおこり、世界中の店頭から瞬く間にこれらの商品が消えていった。さらには、ネット上で高額転売がおこなわれ法規制がなされる事態にまで陥った。

東日本大震災時においても、放射性物質が検出されたとの情報がマスメディアで流れた直後に、人々が飲料水を求めて店頭で行列ができた。放射能被害に関する情報の入らなさにより政府や東京電力の情報発信のあり方に不信感や苛立ちを抱いたり、確たる情報が入らないことへの不安と不信が混在し、情報混乱の危機状態であったことが窺える。

加藤(2020)は、情報の混乱がもたらす影響として、スティグマと偏見、対人関係の変化、社会への不信、買い占めなどの社会不安を挙げており、これらは様々な葛藤や、禍根、心理的影響を長期に残すと述べている<sup>11)</sup>。

我々の日常は、ありとあらゆる様々な情報に溢れている。多くの研究機関団体や支援団体が特設ページを設けて既に呼びかけているが、災害という危機的状況において情報と上手につきあうために、基本的なことではあるが、科学に基づいた情報や厚生労働省や世界保健機関〔WHO〕をはじめとする政府機関などが発信する“信頼できる情報を獲得していくこと”や、複数の情報源に触れて、“真偽を見極

める冷静な情報の受け取り”が必要である<sup>14,15)</sup>。さらに、他者と情報を共有する際においては、不安を煽ったり差別的な言動に同調したりはせず、また自分自身も、不確定な情報や恐怖感・不安感を増大する情報と適切に距離を取りながら対処するという、「こころの健康を保つための情報リテラシー」をはじめとしたセルフマネジメントスキルやそれに関連する支援や心理教育が必要になるのではないかと考える。

### 5) 長期化〔見通しのつかなさ〕による疲弊

最後に、これら2つの災害に共通するものとして、「災害の長期化」そして被害終息への「見通しのつかなさ」が挙げられるのではないかと考える。

COVID-19においては、世界的規模のパンデミックによる感染リスクや被害そして、確たる治療法が未だ確立されていない状況ということが重なり、そ

う簡単に感染拡大を封じ込められない危機的状況が続いている。

さらに、“自粛疲れ”や“コロナ疲れ”という言葉がメディアでも多く取り上げられているように、先の見通しが立たない状況や行動制限や自粛を強い続けられる生活、さらには、あたり前の日常があたり前ではなくなるという状況や新たな生活様式を求められるという状況に対する心身の疲労が少しずつ蓄積され、我々のメンタルヘルスの問題が深刻化しているのも事実である。

松原(2020)は、通常とは異なる生活を強いられる今回のCOVID-19に関して、「終息の時期が見通しづらく、不安やストレスを抱くのは自然な反応」とした上で、過度なストレスに持続的にさらされることで心身に不調が生じやすいことを指摘している<sup>16)</sup>。

さらに、WHOにおいては今般のパンデミックは

Table. 3 感染症対策従事者への支援

#### 1. 基本的ニーズや物理的な安全のニーズの充足

- ・食事や睡眠、休息を十分に取る。
- ・身体的・精神的休息を取れるように環境を整える。

#### 2. コミュニケーション機会の確保

- ・お互いが困難な状況の中でも役割を果たしていることを認め伝える。
- ・家族や大切な人等、支えになる人とコミュニケーションを維持する。
- ・同僚間のピアサポートも推奨しその体制を整える。

#### 3. セルフチェックとセルフケアの促進

- ・通常と異なる危機状況においては、ストレスを感じることは自然な反応であるが、抑うつや不眠、不安、フラッシュバック等が長く続いていないか、自分自身の心身の状態をチェックする。
- ・積極的にストレス対処法を取り入れる。
- ・関連するニュースや情報を過剰に見聞させずに、メディア視聴を必要な範囲に制限する。
- ・メンタルヘルスの専門家と連携し、オンライン支援を含むさまざまな方法で心理支援を利用できるようにする。

#### 4. メンタルケア提供の体制整備

- ・職員へのメンタルヘルス対応チームを編成するなどして、急性期から中長期の精神面での包括的な精神的ケアをおこなう。
- ・特定のメンタルヘルス対応スタッフへの負担が集中し、燃え尽き等を引き起こさないよう、組織でのサポート体制の確保をおこなう。
- ・メンタルヘルスを専門とするスタッフが不在の場合は、医療安全の担当者や人事担当者、もしくは管理職で職員をサポートする体制の整備をおこなう。
- ・メンタルヘルスのパンフレットを配布し、職員の相談を受ける体制を準備する。

#### 5. 危機後のケアの実施

- ・管理者はスタッフが直面する課題を認識し、継続的なピアサポートを続け、必要な際に心理的支援を受けられるリソースを確保する。

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下におけるメンタルヘルス対策指針 第1版」をもとに作成

長期化するとの見通しを強調し、最も高い警告レベルである“国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態〔PHEIC〕”に相当すると警鐘を鳴らしている。加えて、この心身の不調やストレスの背景には、先述したような様々な要因のみならず、社会経済的な打撃・影響の存在も加わることが考えられ、我々の生活や経済に密接に繋がっている状況を踏まえると、複数のストレス要因が重複し個別性が高いことも示唆できる。

東日本大震災時においても、被災地の復興の目途がつきにくく、県外避難をしてきた被災者らも“いつまでこの状況が続くのか”“いつまで避難生活をするのか—いつ（故郷に）帰られるのか”“この先の自分の将来はどうなるのか”と、先の見通しがつかない状況に対する苦悩や辛さ・不安を吐露しており、長期化する中で各々が置かれている生活状況や個々が抱える悩みやニーズが、時の経過とともに、より個別化・多様化していった。

また、支援者自身も問題が長期化する状況において、“意識やモチベーションを高く持ち続けることの難しさ”や“支援の意義や目的・ノウハウを継承していくことの難しさ”さらには、“支援に対する慣れ”の気持ちが生じるという、心理支援活動をおこなうにあたっての問題・課題が出てきたのも事実である<sup>17)</sup>。今回のCOVID-19においても、問題が長期化する状況において、自身の感染への脅威や周囲に感染拡大させる不安を抱きながら対応にあたる医療従事者をはじめとするスタッフへの心理的支援は極めて重要なものであり、急務であると考え。この点においては、「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下におけるメンタルヘルス対策指針」においても指摘しており<sup>3)</sup>、“基本的ニーズや物理的安全のニーズ充足”“コミュニケーション機会の確保”“セルフチェックとセルフケアの促進”“メンタルケア提供の体制整備”“危機後のケアの実施”など、具体的に5のポイントを挙げて説明している（Table. 3）。

上述したこれらのことは、決して医療従事者のみならず、子どもや我々大人をも含めた全ての国民に対しても言えることであり、一人ひとりが長期化する今回の問題に対して、いかにして向き合い、且つマネジメントしていくかが問われるのではないかと考える。

### 3. おわりに

ここまで、“COVID-19”そして“東日本大震災”という2つの災害に着目し、その災害の特殊性や共通・類似する問題点やコミュニティへの危機的な影響のあり方について論考してきた。

これらの大きな災害は、我々の生活に大きな爪痕を残し、心理社会的側面においても大きな影響を及ぼす。このような災害と我々人間が上手く共存し、被災に絡んで表面化してくる多種多様な問題・課題に対して、適切に対処していくためにも、災害が我々に教えてくれたことを謙虚に受け入れ、且つ学ぶ姿勢を忘れずに、今後の生活さらには、まだ見ぬ災害にその知見を生かし、備えていくことが大切になるのではないかと考える。

### 引用文献

- 1) 復興庁ホームページ全国の避難者数（所在都道府県別の避難者数）  
〔令和2年7月9日現在〕  
<https://www.reconstruction.go.jp/topics/main-cat2/sub-cat2-1/hinanshasuu.html>
- 2) 黒木俊秀, 『新型コロナ・パンデミックに関連するメンタルヘルスの課題』, 教育と医学, 第68巻, 4号, 292-296, 2020
- 3) 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下におけるメンタルヘルス対策指針第1版, 日本精神神経学会他, 2020
- 4) 松井 豊, 『東日本大震災における心理学者の支援活動と研究の概観』, 心理学評論, 60, 277-284, 2017
- 5) 支援活動委員会, 『災害支援研究の現状と課題』, 心理臨床学研究, 第38巻, 第1号, 66-81, 2020
- 6) 池田久剛, 『佐賀にいてもできること—ほっとひろば西九大の歩み』, 心理臨床の広場, 第6巻, 第2号, 38-39, 2014
- 7) 長野恵子, 『被災した子どもと家族のこころのケア—原発事故による県外避難者の親子との活動から』, 教育と医学, 第64巻, 12号, 78-85, 2016
- 8) 今野 修, 『CBRNE 災害』, 福島県医師会報, 第80巻, 第9号, 2-4, 2018
- 9) 日本赤十字社, 『感染症流行期にこころの健康を保つために』

- 10) 高橋義明, 『新型コロナウイルス感染症が国民の心理に与える影響』, 公益社団法人中曽根平和研究所, 2020
- 11) 加藤 寛, 『COVID-19パンデミックがもたらす心理的影響－トラウマティック・ストレスとの関連から－』, 日本トラウマティック・ストレス学会 PTSD トピックス  
<https://www.jstss.org/ptsd/covid-19/page01.html>
- 12) 朝日新聞, 『感染者・学校への差別やめてコロナ文科相がメッセージ』, 2020年8月26日朝刊
- 13) 石垣琢磨, 『感染者への差別とスティグマ』, 臨床心理学, 第20巻, 第4号, 501-504, 2020
- 14) 公益社団法人日本心理学会特設ページ, 『新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 関連ページ』  
<https://psych.or.jp/special/covid19>
- 15) 日本赤十字社, 『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～』, 2020
- 16) 朝日新聞, 『「コロナ疲れ」会話で和らげて松原敏郎・山口大准教授に聞く』, 2020年4月24日朝刊
- 17) 西村麻希・池田久剛・長野恵子・高尾兼利・古賀靖之, 『被災地県外における東日本大震災被災者支援活動の取組み－スタッフ・アンケートの内容分析を通じた活動継続上の工夫と今後の課題について－』, 西九州大学子ども学部紀要, 第7号, 11-20, 2016