

2012年2月27日

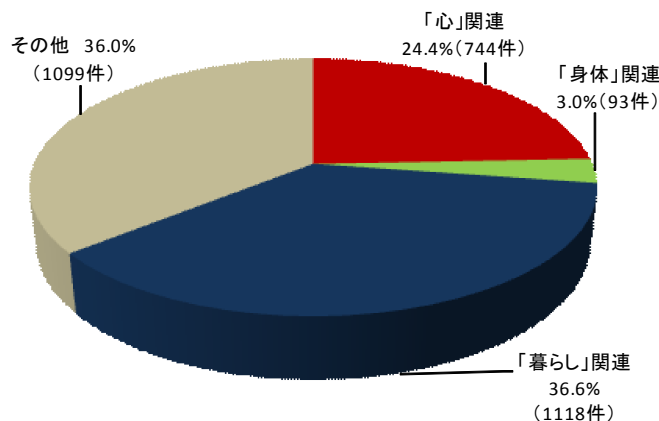
**東日本大震災支援「こころの無料電話相談」 9ヶ月間に計 3,054 件  
「暮らし」に関する相談最多、「心」の相談は、4月から11月まで緩やかに増加  
頑張りの反動による強い疲労感・無力感・家庭内不和などに対する  
きめ細かな支援継続を**

社団法人日本産業カウンセラー協会

社団法人日本産業カウンセラー協会は、東日本大震災の被災者、ご家族や関係者を対象に、2011年4月1日から12月27日の9ヶ月間、無料の電話相談窓口「こころの無料電話相談」を開設し、全国各地から、3,054件を受け付けました。

**■相談内容**

～生活や仕事、情報収集など「暮らし」関連の相談最多  
時間が経つにつれて「暮らし」相談減少、「心」相談漸増

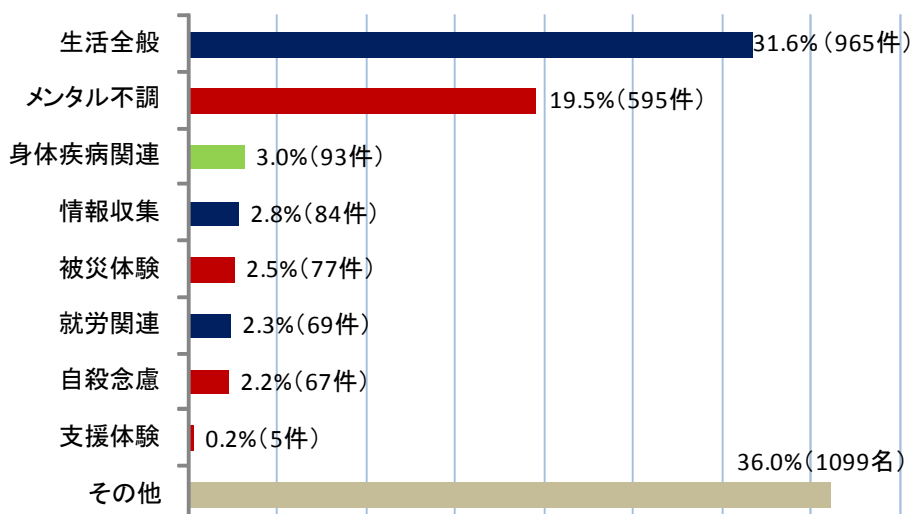


\*主な相談内容として  
1項目のみ選択

経済的な不安や食べ物への不安、住居や避難先での人間関係といった「生活全般」、相談窓口の問い合わせなどの「情報収集」、仕事の相談など「就労関連」の、「暮らし」に直結する相談が最も多い1,118件で全体の36.6%を占めました。

次いで、うつや不眠などの「メンタル不調」、「被災体験」「支援体験」による疲れや無力感、「自殺念慮」といった「心」の相談が744件で24.4%、身体不調・持病など「身体」に関する相談が93件で3.0%でした。

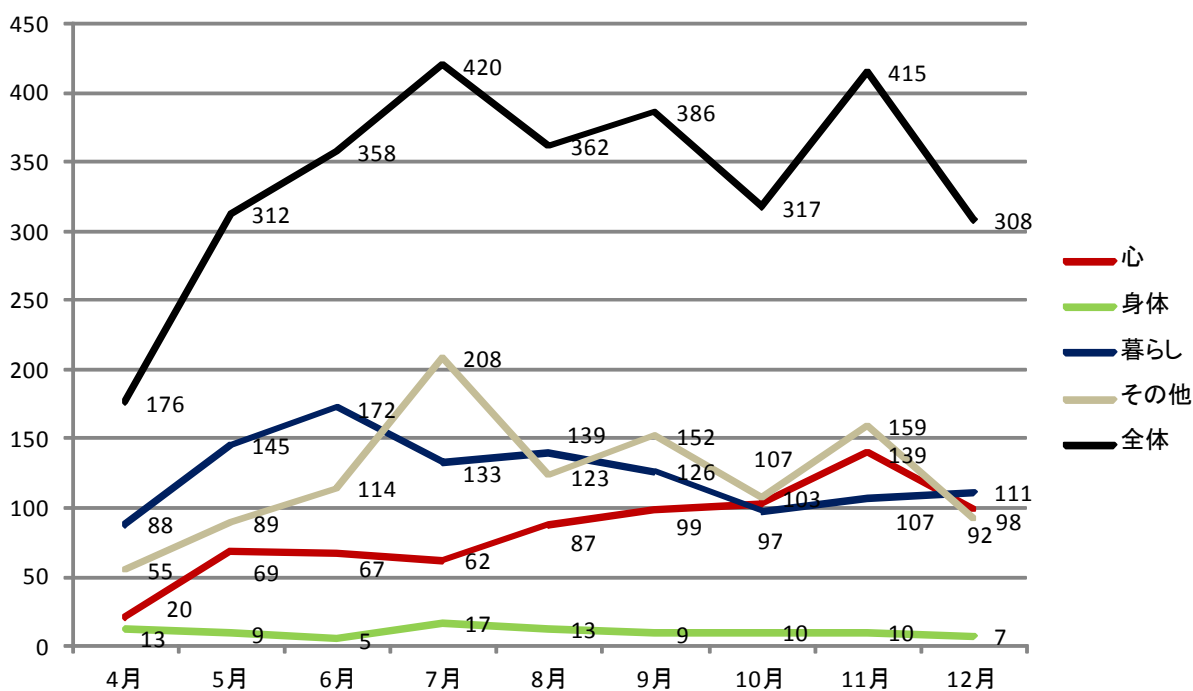
主訴（主な相談内容）が、どのカテゴリにも属さない「その他」は1,099件でした。



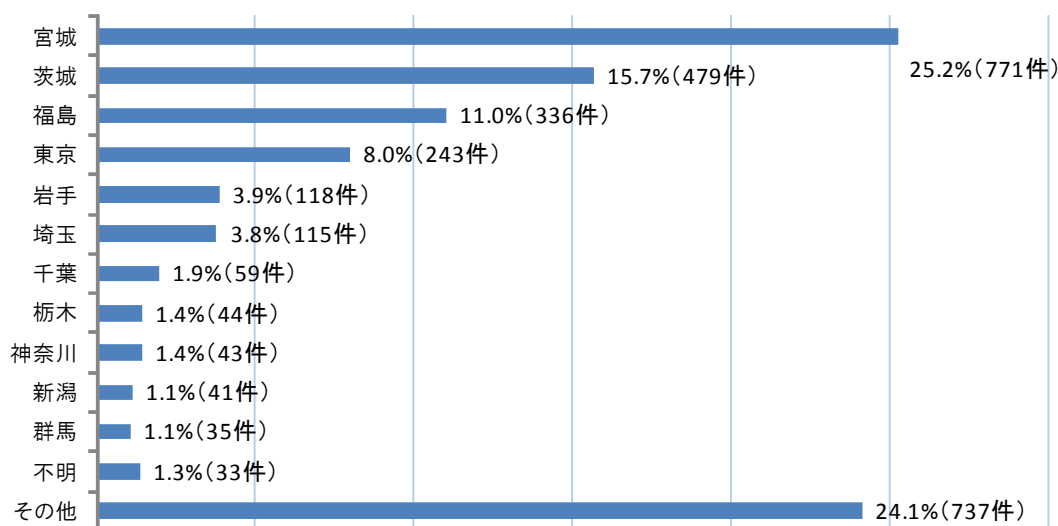
月別の件数推移では、「身体」の相談が10件前後で横ばいであったいっぽう、「暮らし」の相談は4月から6月にかけて増加、その後7月から緩やかな減少に転じたのに対し、「心」の相談は、4月の20件から緩やかに増加し、11月がピークになりました。

震災直後はショックや避難場所でのストレス、怒りなどの相談が寄せられましたが、時間が経つにつれて、突然の無力感、激しい疲労感、強い孤独感、家庭内不和など、震災時から必死で頑張ってきた反動で、心のバランスが崩れている様子がうかがわれます。また、公務員など、被災者でありながら支援活動に関わっている方から「もう頑張れない」というバーンアウト寸前の方もいます。

避難先での被災者同士のつながりづくりや、支援活動従事者への身心両面への支援など、多様な形態での支援を継続する必要があります。



### ■相談者の現在の滞在地（都道府県）



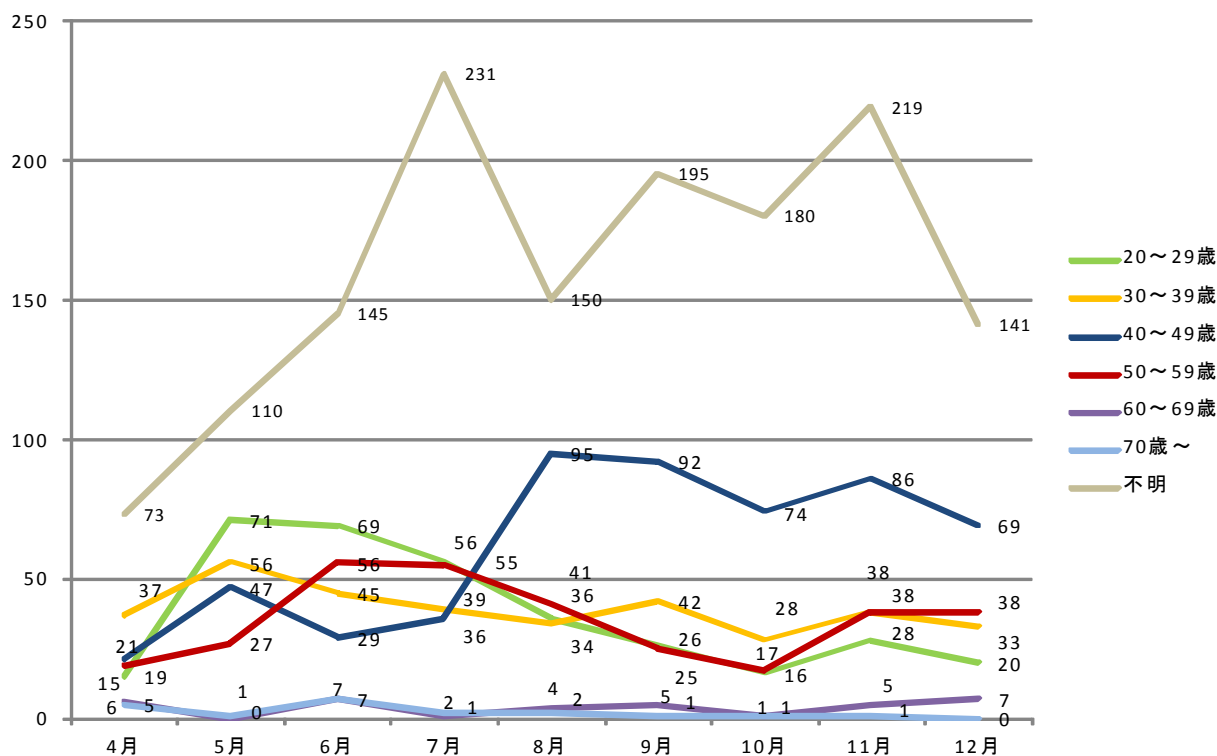
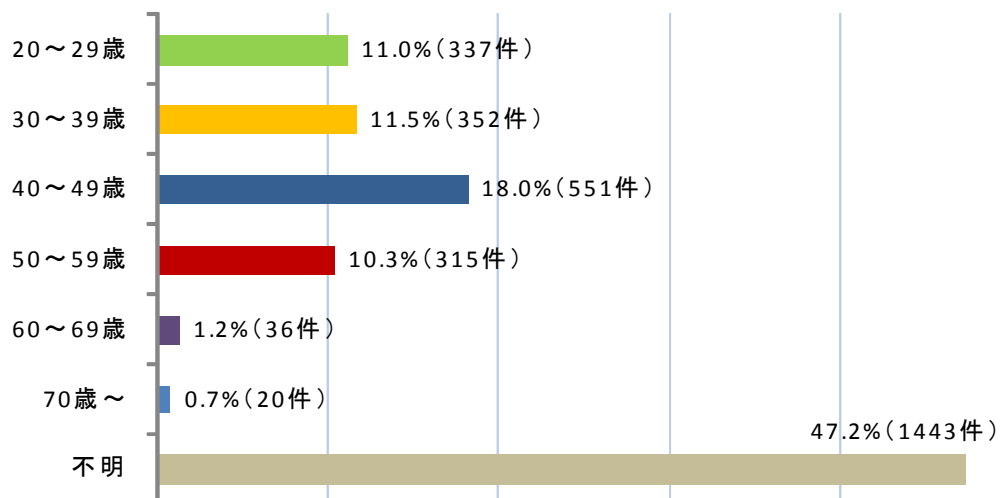
宮城からの相談が最も多く、次いで茨城、福島、避難先の東京などとなりました。また福島から宮城への避難者、遠く関西や九州までの避難者もあり、慣れない土地での生活や仕事探しに苦労し、周りとの壁を感じて孤独感を深めている相談が少なくありませんでした。

\*相談者の居住場所についてはP4もご参照ください。

## ■相談者の年代

～初期に多かった若年層、夏から急増の40代

年代問わず地元や避難先でつながりを持たない単身者の孤独深刻



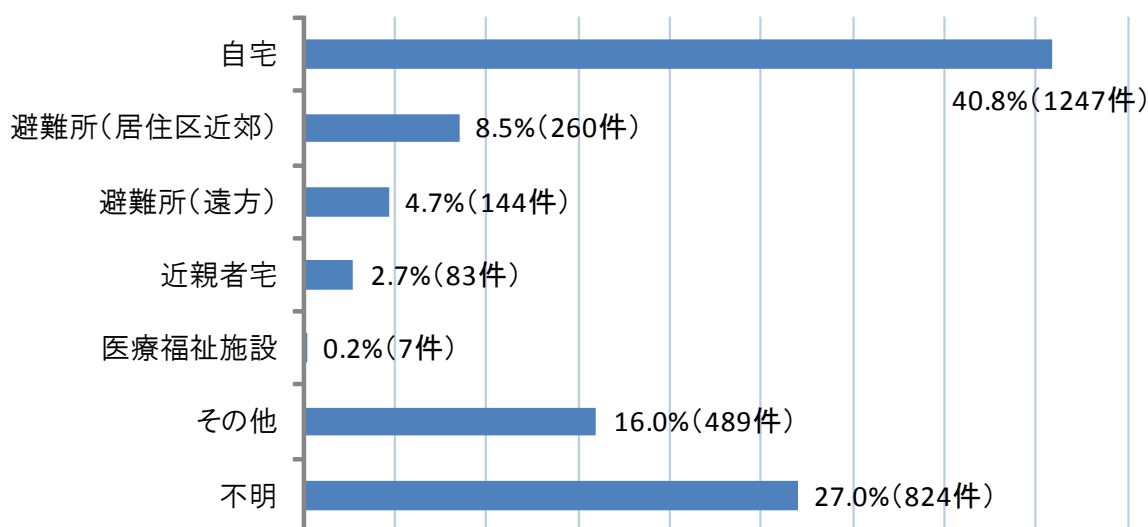
開設初期に最も相談が多かった20代は、5月の71件をピークに減少し、12月には20件まで減りました。反対に、夏ごろから相談が急増したのが40代です。60代以上は、全期間を通じて月10件以内のごく低い件数にとどまりました。

未成年の子どもを抱える30代、40代は、放射線による食べ物への不安、避難すべきか否かの迷い、周囲との認識の壁による人間関係不和や家庭不和、失職や避難先でのこれからの生活といった、現実的な問題に悩み、疲れ果てています。

また、今回は30～50代にかけて、家族や親しい親族を持たない独身者や、震災で家族を失ってひとりぼっちになった方々からの相談が多く、「絆（きずな）」が強調される一方で、地元や避難先で、孤独を深めている様子が見えられました。

## ■相談者の居住場所

～身を寄せた親戚宅での肩身の狭さ、自分だけ避難したことによる罪悪感



自宅からの相談が 40.8%、避難所からの相談が 13.2%となりました。避難所での生活の不自由、近親者宅に身を寄せても、滞在が長引くにつれて関係がうまくいかなくなる、あまり親しくない親族宅で肩身の狭い思いをするなど、身の置きどころが無いと感じる相談が多くありました。

また、避難先で生活の立て直しを図る方でも、周りの、被災地とはかけ離れた普通の生活に違和感、分かってもらえないという孤独、自分だけが被災地から出たことに対する罪悪感の訴えもあり、周りからはうかがいしれない痛みや孤独にさいなまれる被災者が浮き彫りになりました。

## ■結果を受けて

小原新専務理事のコメントです。

スタート初月の4月を除き、毎月の相談件数は300件から420件のペースで推移しており、9ヶ月経っても被災者の苦難が続いていることが、相談事例などから理解できます。時間が経過しても新たな問題や怒りや悲しみが生じている感じが伝わってきます。

「暮らし」に関する相談のなかでは、「生活全般と将来への不安」の項目が一番高い数値を示しており、官民一体となった物心両面からの総合施策の必要性を示唆していると思います。また、「心」に関することの区分の中にある「メンタル不調」の項目で微増の傾向がみられます。

今回の東日本大震災支援「こころの無料電話相談」は当初の予定を3ヶ月延長して12月で終了しましたが、1月以降、当協会の通年電話相談「働く人の悩みホットライン」への相談件数が増加傾向にあり、震災関連の相談も含まれていると考えられます。私たち、社団法人日本産業カウンセラー協会としては、今回の電話相談をご利用いただいた3,054件の気持ちや思いを大切にしながら、そのデータを分析、吟味し、今後どのような活動を通して社会により貢献できるかを検討し、行動に結び付けていきたいと決意しているところです。

### ■ 本件に関する報道関係の方からのお問い合わせ先

社団法人日本産業カウンセラー協会 事業推進部 服部 TEL:03-3438-1298

(株)P&I : 大原/富樫 TEL:03-5689-0445 FAX:03-5689-0455

E-mail: [press@counselor.or.jp](mailto:press@counselor.or.jp)

## ■相談内容より抜粋

### 4月

- ・ 夫が福島原発で仕事をしている。状況が分からず、放射線計測機や放射線完全防御の防護服などきちんと支給されているのだろうかなど心配でたまらない。娘はこの話を聞きたがらないので、誰ともこの話ができない。食欲もなく体が震える。(東京都・40代女性)
- ・ 小学生の子どもたちが余震を怖がり、最近ではハサミや針なども「目に刺さりそう」と怖がるようになった。「心がなくなっちゃえばいいのに」「どうせ死んじゃうんでしょ」などという言葉をお口にできるようになり、心配。(茨城、30代女性)
- ・ 新卒で就職した会社を1月に退職勧告を受けて退職。震災で実家を流失した。避難所に入って以来、食欲がなく、とめどなく涙が流れ何もやる気がおこらず夜は眠れない。所持金は2～3万円しかないが両親に何も言えない。(宮城県・20代男性)
- ・ 岩手で被災し、今は千葉の知人宅にいる。家族とは離ればなれの状態。「可哀そう」「復興ガンバレ」という言葉を聞くと腹が立つ。同情はもらえない。被災者の気持ちなんてわかりっこない。地元は9割崩壊した。政治家も被災者の気持ちなんて何もわかっていない。私も津波に飲み込まれればよかった。(千葉県・女性)
- ・ 震災による津波で避難所生活。しかし、知的障害を持つ息子が大声をあげたりして、避難所に居づらくなった。アパートをようやく探して落ち着いたが、個人的に借りたということで仮設住宅に入居できず、家賃の補助や援助もない。私たちに死ぬというのですかね。(茨城県・50代女性)

### 5月

- ・ 専門職として支援のために被災地に入ったが、現地スタッフとは壁があるようで、なかなかうちとけてもらえなかった。被災地の現状はひどくて、見て回ると気持ちが悪くなった。帰京してからも情緒不安定になってしまっており、泣いたり、薬で眠ったりしている。仕事への復帰に不安を感じる。(東京都・30代女性)
- ・ 津波で家が流され、両親も家族も行方不明になり一人ぼっちになった。親戚宅や避難所を転々としたが、夜が怖く、トイレにも起きられない。親戚から「家族はもう亡くなっているから手続きをしないと」と言われいたたまれなくなり飛び出してきた。自分はまだ両親が生きていると信じているのに。親戚から電話やメールが来ると、身体が震え動悸がする。(福島県・30代女性)
- ・ 震災後、東京本社の指示で、被災地でのカード勧誘の仕事させられた。被災したひとたちはそれどころではないのに、契約獲得目標に向けてせきたてられる。自分たちも被災しているのにあまりにもひどいやり方だと思う。本社から来た社員が、現地を歩きながら「靴が汚れる」「ヘドロが臭い」と言うのを聞いて、ものすごく傷ついた。悔しい。(宮城県・30代女性)
- ・ 避難所暮らしが続いているが、避難所で「いじめ」のようなことがあり心を悩ませている。スペースが不平等だったり、避難所から出た人が使っていたスペースを勝手に使ったり、それを言いつける人がいたりする。(宮城県・50代女性)
- ・ 避難所生活が続くが、個人がホッとできる空間が無いのが辛い。ボードの囲いはあるが、結局することもなくじっとして過ごすしかない。自分を開放できる自由な場所が欲しい。いつまでこういう状態が続くかと思うと気持ちが落ち込む。(茨城県・30代女性)
- ・ 原発で働いていたが現在は避難している。会社も無くなり、ハローワークに通っているが仕事は無い状態。雇用保険は、社長が払っていなかったようで受け取れていない。手持ちのお金は底をつき、ローンの不安もあり切羽詰まっている。リラックスしたいが、遊んでもいいのかどうかかわからなくなってきて電話した。(福島県・40代男性)

- 一人暮らしの大学生。実家が被災。家屋が一部壊れる程度で済んだが、震災の被害があまりに大きいのを見ると、涙が出たり、気持ち悪くなったり、頭痛・過呼吸の症状が出る。アパートにいても、地震が怖くて夜中に目が覚める。大学の友人には、こういう気持ちはなかなか理解してもらえないので、地震の話はしないようにしている。(埼玉県・20代女性)

## 6月

- 地震以来、不眠と食欲不振、余震への不安が続いている。心療内科で、睡眠薬と軽い安定剤を処方された。夫は他界し、孫の世話などをしてきたが、それも最近は難しくなっている。一人でいると寂しくてたまらない。(千葉、女性)
- 震災から3カ月が過ぎたので両親の死亡申請をした。発見はされなかったが、けじめのつもり。30度以上の日が続く、なかなかうまく睡眠がとれない。精神科から安定剤を処方された。今後も不安だが、今は心身のバランスを整えることさえままならない。(岩手、50代男性)
- 放射線被曝が心配で、2歳の娘を外で遊ばせられない。自分も外に出られない。周囲からは「気にし過ぎ」「考え過ぎ」と言われる。自分自身でも精神的に参っていると感じており、遠くに避難したい気持ちがある。夫や母は理解してくれるが、父や義父は「身勝手」と批判する。現実的には娘と二人きりで知らない土地で暮らす不安もある。不安を理解されないのが辛い。人に会いたくない。(埼玉、30代女性)
- 息子が東京電力に勤務しており、震災後、夜中まで会社にいたようでとても心配。病院で安定剤を処方してもらった。原発の現場で働いている人たちもいるのに、自分はなんて弱いのだろうと自分を責めてしまう。どうしたら心を強く持っていられるのか。(静岡、70代女性)
- 両親がまだ行方不明だが、昨日、合同慰霊祭が行われた。3ヶ月間、ずっと避難所暮らしだが、仕切りも無く、落ち着けない。夜は9時半消灯だがあまり眠れず、夜中に目が覚めることが多い。温かい食事が出ることもまだ少ない。仮設住宅は家族持ちが優先、自分は独身。先月から精神科を受診している。(岩手、50代男性)
- 原発周辺自治体から仙台へ、子どもと3人で避難してきた。夫はまだ被災地で仕事をしていて、移住には反対している。放射能による汚染や、避難区域の解除などはっきり決まっていなくてこれからどうしようかという判断材料がない。子どもが保育園に行っている間は一人で、相談できる人が周りにいない。いままでいろいろ頑張ってきたが、急に疲れてしまった。一度自宅に戻った時は、放射能が不安で子どもを外に出せず、頭がおかしくなりそうだった。もう疲れて、涙が出てしまう。(宮城、女性)

## 7月

- 原発から50キロ圏内。風評被害で仕事がなくなった。夜は眠れず、一家心中か自己破産かと考えてしまい涙がとまらない。夏休みに県外に避難するひとがいるが、自分は経済的・物理的に無理。高校2年生の娘からは、汚染された食べ物を食べさせるのか、子どもも産めなくなるのかなどと問われる。娘は、震災以来、放射能への不安でパンしか食べていない。(福島、40代女性)
- 震災後1~2ヶ月は気が張って突っ走ってきたが、最近張りつめていたものが切れてしまった。いつもの夏のように海遊びもできず、頭が締め付けられるように痛くなったり、火花が飛ぶように痛くなったりする。(宮城、30代女性)
- 震災で家族を3人亡くした。他人からの「まだ(遺体)見つからないの」「義援金はもらったんでしょ」という言葉やうわさ話が辛い。自分は前向きになりたいが、人の言葉が面白半分聞こえてしまう。(宮城、40代女性)
- 一人暮らしで、原発から40キロのアパートに住んでいる。震災後、近所の人々が次々に転居し寂しい。家族がいる人などは忙しそうにしていて、寂しさから電話するのもはばかられてしまう。病気も持っており、不安。(電話相談で)人と話ができるのはありがたい。(福島、50代女性)

- ・ 福島で被災、横浜に避難し就職。感謝している。ただ、テレビなどで震災の映像を見ると地元に残って頑張っている人がたくさんいるのに自分だけ逃げてきたという気持ちになる。横浜の街を歩いていても震災などなかったような生活があり、友人も知り合いもない寂しさを思うと、地元に残っていたほうが楽だったのかと思う。(神奈川、20代男性)

## 8月

- ・ 福島に夫婦で新規就農し、家と土地をかったばかりのときに被災。しかし強制避難区域の外にあり、何の補償もない。しかし住めないし作物も作れないので、受け入れ地として出ていた長崎に越してきたが仕事が見つからない。妻が体調不良になり、将来の相談ができないような状態。(長崎、男性)
- ・ 家庭菜園を楽しんでいたが、回覧版で「家庭栽培のものは食べないように」との連絡。子どもからも「家庭菜園の野菜を食べさせて被曝させるつもりか」と責められた。これからの将来、何をどのように食べさせればいいのか考えて、眠れない日が続いている。(福島、女性)
- ・ 公務員として、原発関連の業務を担当している。震災業務に震災業務が加わり、通常の業務はまったくできない。必死で頑張っているが、ギブアップ状態で感覚も麻痺しそう。一方で、「休んでいる場合じゃない！」と自分を責め立てている。こんな状況をどうしたらいいか、どうすれば元気を取り戻せるのか。(茨城、男性)
- ・ 原発が爆発してから不安定になり心療内科で睡眠薬・安定薬を処方してもらっている。夫の会社は放射能の高い地域にあり、事業縮小で退職に。物理的にも経済的にも避難は無理なのでかじりついて仕事を探しているが見つからない。辛いので新聞も取るのをやめたしテレビも見ないが、これ以上がんばれそうにない。(福島、40代女性)
- ・ 原発で7年くらい働いていたが、解雇になった。無収入で待機、失業手当も出ない。就職支援でパソコンを習っているが、今までの仕事と比べてこんなことをやっていて良いのかとも思うし、原発に勤めていたことに罪悪感もあり、人が悪口を言っていないか不安になる。(福島、40代男性)
- ・ 震災後5カ月も経つのに未だにその場所に行ったり関連する報道を見たりすると、フラッシュバックが起こり心臓がバクバクする。これは治らないのだろうか？この状態が続くとその場所に行けなくなって困る・・・。(宮城、30代女性)
- ・ 眠れない。家族5人が2人と3人に分かれて親戚に間借りしている。感謝の一方、息苦しさもある。「誰かとながらなければ生きていけない」という気持ちと「ひとりになりたい」という気持ちが自分の中で戦っている。周りの人は地震や津波の話をしな。忘れてはいけないけど、忘れないと生きていけない。たまには気晴らしにお酒でも飲みたいがそれも言い出しにくい。「頑張ろう」とテレビで言われてもがんばれない。「たまには休んで」とか「もう少しゆっくりいこう」と言ってほしい。(宮城、30代女性)

## 9月

- ・ 死んだママのところに行きたい。ママのところに行く前に、誰かとお話したかった。おじいちゃんとおばあちゃんはいるけど、ママがいないと嫌だから、ママのところに行くって決めたから、おじいちゃんたちとはバイバイする。ママのところに行って、ご飯食べたり、遊んだり、一緒に寝たり、買い物に行ったりする。(和歌山、10代)
- ・ 公務員。3.11から、ボロボロになるまで救援活動をしていて疲労困憊。他のひとたちには助けてくれるひとがいるが、自分はひとりぼっちで育児をしていると感じる。心療内科を受診、配置転換を申し出たが上司の反応は無い。疲労と不信感でいっぱいになっている。(茨城、40代女性)
- ・ 震災で両親を失った。自分しか助けてあげられるひとはいないのに、助けることができなかった。自分を毎日責めている。全部夢ならいいのと思う。(広島、40代自男性)

- ・ 震災の片づけをしているが、仕事に集中できない、やる気が出ない。ボランティアの人たちと口をきくのも億劫で、そんな自分が情けない。何もかも忘れたいのに、テレビは津波の映像を流し続ける。東京の人達はおいしいものを食べてなにも無かったように暮らしている。ここに来て現場を見てほしい。復興のハードルが高すぎる。(宮城、男性)
- ・ 地震から半年過ぎて、生活全体への不安が増している。震災後3カ月までは、とにかく毎日を何とか乗り切ってきた。これから何をやれるのか・・・。余震や、現実の風景の中にとくとくと、辛く、どうしてよいか分からない思いが強くなっている。(宮城、40代男性)

## 10月

- ・ 福島から単身で九州に避難してきた。車も持ってきたかったが、放射能汚染で危ないとのこと。しかし何の補償もないのに、九州で車を買う余裕も無い。何もかも自分で決定しなくてはならず、限界。今は何も考えられない、考えたくない。(福岡、40代女性)
- ・ 物理の専門家。メルトダウンが予測できたため、両親を置いて妻と子どもを連れて大阪に避難してきた。同じ境遇のひとたちに、役所との交渉を任せられ、ストレスで不眠・無力感。妻との間もうまくいかない。自分のことで手一杯なのに他の人のことまでできない。(大阪、男性)
- ・ 宮城で被災。関西に避難してきて、公営住宅を提供されている。同じ被災者仲間が100人くらいいるが、ストレスがたまる。原発地域の人、そうでない人。補償金がもらえる人ともらえない人。仲良しグループもできて付き合い方が難しい。廊下に出ると誰かに会い、震災の話になるという繰り返し。苦労話と不満ばかり聞くのが辛い。最近はおカネの話ばかり。(大阪、30代女性)
- ・ 小学生の娘が、南相馬で友人を亡くした。震災後3カ月くらいまでは落ち着いていたが、最近になり急に泣き出すようになった。避難のため、転校を繰り返していることも心配。(埼玉、40代女性)
- ・ 震災後、夫の仕事がうまくいかず、自分に暴力をふるうようになった。離婚も考えたが生活のこともある。どうしたらよいか。(宮城、50代女性)
- ・ 被災して愛知に住まいを移した。妻は行方不明、子どもは死んだ。家も会社も流れ、手元に残ったのは携帯と下着のみ。ウィークリーマンションに一人で住んでいる。元は料理長の仕事に誇りを持ち、映画やテレビが楽しみだったが、今は一家団欒などの映像が辛くてテレビもつけられない。年齢のため、料理の仕事は無く、ようやく19時から朝4時までの運搬の仕事を得た。働いて、ラーメン食べて横になるだけの生活。他の相談に電話しても、薬を飲んでとかカウンセリングを受けてとか言われるだけ。この一生の苦い傷はそんなもので消えない。(愛知、50代男性)
- ・ 震災後から5歳の子どもの様子がおかしい。エレベーターを怖がる、部屋を暗くしたり、母親が少し見えなくなったりするとパニックになり大泣きする。昨夜は突然「虫がお腹に入った」と言いだして泣きだしてしまった。(宮城、30代女性)
- ・ 震災後、母が亡くなった。葬儀が終わり、燃え尽き症候群なのか、何に対しても感情がわからず、写真を見ているようだ。営業の仕事をしているが、話のやりとりがうまくいなくなってきた。以前は同僚とワイワイ騒ぐのが好きだったが、今は冷静・沈着になり、恐怖心がなくなってきた、自分自身でないような気がする。今後よくなるのだろうか。(宮城、50代男性)

## 11月

- ・ 原発の30キロ圏内から東京に避難してきた。ここにいっても見通しがたたないから帰りたいが、妻は戻りたくないと言う。子どもは2歳、4歳とまだ小さい。夫婦仲が悪くなってきて、妻は一時家出し、酒量も増えている。(東京、30代男性)
- ・ 小さい子どもがいるので、福島から自主避難をして仙台で暮らしている。福島の被災と仙台の被災は違っているので、ママ友に話しても分かってもらえず、地震の話自体をしなくなった。だれか福島の事情が分かってくれる人と話がしたい。最近夜に目が覚める。(宮城、20代女性)



- ・ 息子ふたりと福島から避難してきている。今の自分にはもう何もやることがないと感じる。心にポツカリと穴があいてしまった。仕事をしていたが、会社からも連絡が来なくなった。以前は活発でいろいろ仕事をこなしていたのに今は食欲もなく、眠れない。何の張り合いも希望も無い。今の自分は自分じゃない。こんなことがいつまで続くのだろう。(新潟、女性)
- ・ 震災で妻を亡くした。最近一人になると、急に涙が出て号泣してしまう。自分は大丈夫だろうか？おかしいのではないかと？息子たちに逆に励まされているが、母親の死をどう思っているのか、口に出せずに困ってはいないのか、気になっている。(宮城、50代男性)
- ・ 福島で被災。子どもは学校ごと津波に流された。今は福島県出身であることを隠して、群馬で夜8時から朝5時までの日雇いの組立て仕事をしている。テレビも見られないし本も読まない。自殺のサイトを見ることもある。何をやる気にもなれない。(群馬、40代男性)
- ・ 感情が、無くなってしまった。10年間、認知症の母を介護してきたが、今年の6月に亡くなった。震災と余震で足腰が弱り、転倒して怪我をしてしまった。会社経営をしており、現在休業中だが、顧客の大半は流されてしまった。今の気持ではとても仕事はできない。(宮城、50代男性)

## 12月

- ・ 震災で両親が行方不明。死亡扱いということで葬式も済ませていたが、先日役場からDNA鑑定の結果、母親の骨と判明したので引き取りに来るように連絡があった。良かったと思う反面、自分の中では済ませていたことがまたよみがえってきてしまい、心が沈む。(岩手、女性)
- ・ 震災から時間が経つにつれて、被災地に人が来なくなり寂しい。仮設住宅に入っているが、避難所のようなぬくもりが感じられず、寒さも手伝って気が沈む。家を無くして、ホームレスの人たちの気持ちが分かったような気がする。家が無いのは辛いこと。(茨城、40代女性)
- ・ 震災と原発で、うつ病・パニック障害と診断された。夫は風評被害で失職し、ハローワークに行っている。電気もコタツもつけられない部屋で一人である。家のローンもあるし、娘はこれから大学。生活保護は市役所に「辛いのはあなたたちだけではない」と断られた。持ち家は買う人がいなくて売れないだろう。福島からはどんどん人がいなくなっていく。もうどうしていいかわからない。一家心中も考えてしまう。(福島、40代女性)
- ・ 震災で妊娠中の実娘と小学生の孫が亡くなった。自分は病院勤務で震災直後からずっと仕事だった。娘の嫁ぎ先の母親からは、娘夫婦が自分の家に同居していなければ孫が死ななかつたと責められ、孫の弔慰金は一銭も渡さないとも言われた。(宮城、女性)
- ・ 震災から不眠不休で仕事。今回やっと違う部署になったが、やはり震災を思い出させる仕事で、辛い。震災後は、正直、死にたかった。生かされたから生きなければと思っているだけで、遺体などの情報を聞くのは辛い。休みの日は特に震災のことを思い出してしまう。怒りがこみあげてきて、どこにぶつけたらいいのかわからない。全部返してほしいと思う。(宮城、40代女性)
- ・ 被災直後はそうでもなかったのだが、秋ぐらいから不安でたまたま、死にたい気持ちに襲われるようになった。身の置き所がないような気持、寂しさ、取り残された感、心が痛い。クリスマスなど思い出の多い季節になって、いっそう「もうダメだ」という気持ちが強くなっている。こちら(被災地)の精神科や心療内科は、混んでいて受診が大変。こうして話を聞いてもらうと少し夜も落ち着く。(宮城、30代女性)
- ・ もうすぐこの回線が無くなると知り、寂しさとお礼のために電話をした。地震で家族を亡くしあまりに苦しくて死のうとしたが、ここに電話したら親身になって話を聞き「死なないでほしい」と言われたので、今こうして生きている。ありがたい。今年のクリスマスを思いだすと、本当に幸せだった。来年はどうなるのか・・・。寂しい一人暮らしの現実が苦しくてならない。(群馬、50代男性)

## ■相談の内訳実数

【1】相談内容

心	被災体験		77	2.5%	744	24.4%			
	支援体験		5	0.2%					
	メンタル不調	(うつ)		131			4.3%		
		(パニック障害)		19			0.6%		
		(PTSD)		27			0.9%		
		(メンタルな病氣)		187			6.1%		
		(不眠)		40			1.3%		
		(その他)		191			6.3%		
	自殺念慮	(メンタル不調)		36			1.2%		
		(身体疾病外傷関連)		4			0.1%		
		(経済問題)		1			0.0%		
		(家庭問題)		2			0.1%		
		(就労問題)		7			0.2%		
		(その他)		17			0.6%		
身体	身体疾病関連	(医療問題)	8	0.3%	93	3.0%			
		(身体不調・疾病)	65	2.1%					
		(外傷)	6	0.2%					
		(その他)	14	0.5%					
暮らし	生活全般	(余震への不安)	151	4.9%	1118	36.6%			
		(生活全般と将来への不安)	344	11.3%					
		(金銭問題)	16	0.5%					
		(住居関連問題)	33	1.1%					
		(介護)	3	0.1%					
		(育児)	18	0.6%					
		(避難生活)	72	2.4%					
		(生活物資の不足)	3	0.1%					
		(人間関係)	123	4.0%					
		(その他)	202	6.6%					
	就労関連	(解雇・内定取消等)	8	0.3%					
		(求職・就労支援)	29	0.9%					
		(その他)	32	1.0%					
	情報収集	(被災者受入れ・避難所関連)	2	0.1%					
		(医療相談)	3	0.1%					
		(生活支援関連)	8	0.3%					
		(その他情報問合せ)	71	2.3%					
	その他			1099			36.0%	1099	36.0%
				3054			100.0%	3054	100.0%

【2】相談者の立場

被災者本人	1497
被災者家族	81
支援関係者	18
支援関係者家族	2
行政関係者	8
医療介護等従事者	3
原発関係者	28
原発関係者家族	6
その他	623
不明	788

【3】相談者の地域

青森	10	0.3%
岩手	118	3.9%
宮城	771	25.2%
福島	336	11.0%
茨城	479	15.7%
千葉	59	1.9%
山形	13	0.4%
秋田	5	0.2%
新潟	35	1.1%
群馬	33	1.1%
栃木	44	1.4%
長野	4	0.1%
山梨	17	0.6%
東京	243	8.0%
埼玉	115	3.8%
神奈川	43	1.4%
その他	688	22.5%
不明	41	1.3%

【4】現在の居住地

自宅	1247
避難所(居住区近郊)	260
避難所(遠方)	144
近親者宅	83
医療福祉施設	7
その他	489
不明	824

【5】相談者年代

20～29歳	337
30～39歳	352
40～49歳	551
50～59歳	315
60～69歳	36
70歳～	20
不明	1443

【6】相談者性別

男性	1328
女性	1179
不明	547