

心のケア ～災害とトラウマ～

6月23日に開かれたRSY通常総会での、「心の伝道師」大江浩さんの基調講演は、とても実のあるものでした。私たちが被災地に支援に行くとき、被災者と共に生きるというとき、自分の心がどうなの、相手の心がどうなのを知ることが、とても大切です。阪神・淡路大震災を体験し、「生きる」ということ、「命」を強く意識した大江さんの力強い言葉の散々をお届けします。

生きるということ

1995年1月17日の午前5時46分は、私自身の人生を大きく変えました。

震災前の私には、「死」とは、誰かのこと、病院または遠くどこかにあることでした。震災直後、壊滅的なダメージを受けた病院前の道路に瀕死で並べられる人々。究極の選択を迫られ、医療従業者はより望みのある人を優先せざるを得ませんでした。その光景は、死が誰かのことではなく、よりリアルなこととして私たちに迫ってきました。人はなぜ死ぬのか。12年以上経っても、答えが出ないままです。

1997年3月、神戸で起こったA少年事件。家族とは、地域とはが問われた事件でした。私は遺族が住む地区の自治会長でした。今度は、犯罪というトラウマに満ちた出来事による、深い心の傷や死別・喪失体験をすることとなりました。事件・不慮の事故・病氣は、日常の「災害」です。

震災後、防災・減災のシステムやハード面がクローズアップされてきていますが、被災者やボランティアの、いわゆる人間そのものの問題はあまり注目されていません。また、被災者を支援する側のケアも十分に注目されていないと思います。

人と接すること、その中の心の問題は、「災害」が浮き彫りにする一

番基本の問題ではないかと考えさせられ続けています。

Survivor's Guilty (生残者の罪責の念)

震災当日、私はたまたま妻の実家にいて命を救われました。救援に奔走して約2ヵ月後にやっと帰った自宅の中は、家具がすべてぐちゃぐちゃでした。もしあの時家にいたら圧死していたでしょう。そこに、1分1秒、10cmが分けた生と死がありました。

ある専門家は、災害や犯罪などで自分自身の命が脅かされるような体験(=トラウマ体験)をした人は、体内に時計を2つ持つと言います。その瞬間で止まったままの時計と今を刻む時計。それが心の中で激しくぶつかり合っています。

あの時、なぜ私は生き残ってしまったのか。なぜ、あの子の命を助けられなかったのか。

なぜという自責の念を抱き続けて、自分を責め続けて、心の中で血を吐き続けるのです。



ガンバレという言葉、支え続けられること

一人のボランティアとして反省させられたことがあります。ある被災者に「ガンバレという言葉は、本当に辛かった」と言われたことがあります。

災害であれ、紛争であれ、悲痛な体験をした人は、その後一年ぐらいたして、心のエネルギーや生きる力がゼロになる状態があります。そういう人にいろんな現場で出会いました。海外の被災地でも自殺者が増えたり、DV(家庭内暴力・虐待)が顕在化したりしました。阪神・淡路大震災でも、一定の期間の後、自分の中で張り詰めていたものがぶつんと切れ、「こんなときだから頑張る」と支えあって生きることに、心と体が疲れきって仕事ができなくなったり、燃え尽きる様子が多々見られました。

被災者には、自分自身の悲しみに浸り、癒しに必要な時間が大切です。「頑張れ」にはタイミングが大事。喪に服する・悲しみに浸るというプロセスが必要なのです。

また、ある被災者から「支えられることも結構辛い」と言われました。ボランティアが関することは大事ですが、立ち上がる力を無視し、その状態を理解しようとしていないと、起き上がる力とする力、内なる力を奪ってしまうことがあります。高齢者の方は特に、人様のお世話にならざるを得ないという状況がずっと続くと、自分たちの生きるプライドを奪われてしまいます。

人と人との関わり合いの問題は答えがありません。私たちは、その人の悲しみや辛さにそっと寄り添い、「温度」を失わないでいたいと思います。

ボランティアも人間

被災地神戸には様々なボランティアが来ました。

一つのエピソードです。ある茶髪・ピアスのお兄ちゃんがやむにやまれず被災地に飛び込んできました。

自尊感情が低く、被災者や他のボランティア仲間と喧嘩が絶えなかったその若者は、ある独居老人と大変仲良くなりました。聞き上手なおじいさんと、その若者の悩みや生き辛さを丸ごと受け止めていたのですが、ある日突然肺炎で亡くなっていたのです。若者は生き甲斐と居場所をなくし、自分自身を激しく責め、「こ

んなところに来るんじゃないかった」と神戸から立ち去りました。

風の便りで、その若者は地元の高齢者福祉施設にボランティアに行くようになったと聞きました。その時、少し救われた気がしました。

100人いれば100通りのボランティアのストーリーがあります。葛藤し、苦悩するボランティアとその営み。光と影の現実があり、光と影の部分の両方を見ていく必要があります。

人と関わる時、自分は誰なのか、いったい何ができるのかを、心の問題を含めて見つめていかねばなりません。

私の問題として捉える

様々な問題に直接関係ないこともありますが、私たちが求められていること、それは先ず「知る」こと。何かできることがあるのではないかと考えること、そして体験を人に伝えることです。私たちは微力かもしれませんが、決して「無力」ではありません。災害が起こってからどうするでなく、起こらない社会にしなければなりません。

私たち自身が常に「日常」に問題を引き付けておくことによって、「生きる」ということが見えてくるのではないかと思います。

被災地に行く人が気をつけること、被災者にもっとも大切なこと

二次被災者にならない

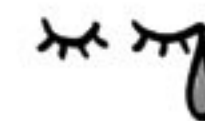
任務を誠実にこなそうと頑張っていると、自分の限界が見えずに自分自身がまいてしまうことが多々ある。人として自然のことだが、被災地では自分の限界を認識し、自分のペースを守ることが大切。例えば相棒を作ってお互いに気遣いあい、休むことを心がける。一瞬でも現場を離れ、散歩し、深呼吸をしたりして、自分のペースを取り戻す工夫をする。

被災地を離れて自分の家に戻ったとき、家族はたわいのないことで悩んでいたりする。自分がどんな状況を体験し、どんなに心が傷ついているかを知らないことにイライラしてしまうが、日常ではそれも必要なこと。そんな心のすれ違いやイライラに気をつけよう。

3つのT

Tears (涙)

泣くな、ガンバレ、前向きに、とつい言いがちだが、泣くことを許してあげる、涙を流すことを受け止めることが大切。深すぎる悲しみには感情が麻痺して涙がでないこともある。涙を流すことのできない乾いた涙も受け止めてあげるといってもとても大事。



Talk (会話)

心に深い傷を負うような体験の後には、誰かに聞いてもらうことも大事。年齢層によって「語る」形はさまざま。言葉の他、活字や絵など、いろんな形で外に出る。時には背中でも語ることもある。後姿かも知れない。分かち合うことが何より大切。



Time (時)

神戸大学名誉教授の中井久夫先生(精神科医)は、「体の傷は8ヶ月ほど経てば治るが、心の傷は40年経っても血を吐き続ける」と語る。ある人にとってはつい昨日のこと。癒しには時が必要。その人の「時」を大切に。



大江浩(おおえひろし)：1957年生まれ。関西学院大学文学部心理学卒業後、神戸YMCA・横浜YMCA勤務を経て現(社)日本キリスト教海外医療協会(JOCS)総主事/日本YMCA同盟国際協力委員/青年海外協力隊技術専門委員/国際ボランティア学会理事/ジャパンプラットフォーム監事
神戸YMCA在職時に阪神・淡路大震災、神戸児童連続殺傷事件を契機に、国内外の緊急支援に携わり、被災者や災害救援者のストレスケアに取り組む。横浜YMCA在職時は中越地震の復興支援に関わる。現在は発展途上国への保健医療協力・医療支援、子どもの人権についての講演など、国内外で活躍中。

今回は、30分という忙しいタイムスケジュールの中、ボランティアに行くときの心構えや、被災した子どもや母親の心のケアなど、盛りだくさんにお答えいただいた、未公開インタビューを掲載します。

エンパワーメント：「誰もが潜在的に持っている力や個性を尊重し、再び生き生きと息吹かせることで、組織や社会を活性化しようとする考え方」

PTSD（心的外傷後ストレス障害）：災害・犯罪・事故などに遭った人が恐怖の記憶に悩まされる状態。睡眠障害を起こすなどの症状が一月以上続き、極度の苦痛を覚え、生活に支障をもたらす。

子どもと母親の心のケア、被災地への入り方

突撃インタビュー

発展途上国や被災地へ、医療協力で世界中を飛び回る「心の伝道師」として大江浩さん。今回は、ボランティアや支援する側が、つい見逃しがちになりやすい視点について、インタビュー形式で伺いました。

注目をされなかった子どもと母親のケア

鈴木 被災地で、見落としがちなケースはありますか。

大江 被災地ではお年寄りのケアは手厚かったのですが、子どもはそうではないように見受けられました。新潟の中越地震（2004年）では避難所やいくつかの学校で子どもの遊びと心のケアを中心に活動を行いました。

また、全国からYMCAに寄せられた募金は「子どもファンド」として社会福祉協議会に委託し、そのファンドで被災した子どもたちの支援や交流プログラムを続けています。

辻 どんなプログラムをされたのですか。

大江 例えば、学童保育の子どもたちの交流キャンプ、サッカーキャンプ、カナダ冒険キャンプ、チャリティーラン（横浜YMCA主催のミニ駅伝大会）といったものです。しかし、こういった子どものケアをしていく中で、実は子育て世代のお母さんのストレスが大変であり、そのケアがさらに遅れていることに気がきました。

そこで、女優・エッセイストの中井貴恵さんの、「大人と子供のための読みきかせの会」の公演の実行委員会を、子育てグループのお母さんたち中心に作りましょうと提案しました。実行委員会を通して、お母さんたちのボランティア参加とグループづくりを、という願いがありました。

竹内 それは、建設的な仕掛け方ですね。

大江 実行委員会の中でお母さん同

士に繋がりができると、お互いにいろいろな悩みを話し合うようになるんです。とにかくお母さんたちのエンパワーメントが狙いでした。公演も1回限りではなく2回、そして東京で中井さんたちの主催公演の時、実行委員会の親子を招待しました。支援から相互協力、そして交流へです。

鈴木 そこまできちっとフォローしてこそ、本当の支援なのですね。

大江 他にも絵や造形など、表現によるセラピー活動をしている藤井昌子さん、児童精神科医の井出浩さんの協力を得て、フォーラムも開催しました。お母さんだけでなく保育園の先生など、子どもに関わる指導者が対象でした。そこでは阪神・淡路大震災の経験が活かされました。

辻 それはどんな内容ですか。

大江 震災は、子どもたちが自分自身では気づかない内面の変化をもたらします。PTSD*の症状、例えば「集中力がない」「すぐにイライラする」「情緒不安定」「睡眠障害や悪夢に悩まされる」「対人関係が持てなくなる」、といったことが現れてきます。

しかし、周囲の大人は子どもの変化に気づかず、それらは躰の問題として捉えられ、叱りつけたり、押さえつけてしまう。これらのストレスは周りの人々に影響を与えていきます。

竹内 まさしく悪循環やな。

大江 学校や両親自身も被災者だから、いろんな悩みを抱えている。それぞれのストレスが増幅しあって長期化していくケースもありますね。

竹内 そこに気づけば、早期に対応することが可能だったことですね。

大江 心に負った傷が癒されないまま、血を吐き続け、深いところでSOSを発し続けているのです。

被災地への入り方

辻 被災地に入るときに気をつける点はどんなところですか？



大江 被災地への入り方は様々な配慮が大切だと思います。有珠山の噴火災害（2000年）、新潟中越地震（2004年）も関わりましたが、自分の土地を守り、自立して生きてきた人たちは、なかなか「よそ者」を受け入れるのが難しい。お互いの思いのずれが存在します。

竹内 「地方」に行くほど、その傾向は強くなるよねえ。

大江 私たちは、「主役」ではなく「お手伝い」。できる事があればさせていただくが基本です。地域の地域性や伝統的な価値、文化や暮らしを理解し、尊重しながら、「私たちにできることは何か」を見つけることがとても重要です。地域の信頼できるキーパーソン（要となる人）をできるだけ早く見つけることも、もう一つの大事な要素です。そして、カウンターパート（現地で思いをつなげ、協働する仲間）、これが最大

の決め手です。

竹内 「震災がつなぐ全国ネットワーク（震つな）」が、北朝鮮支援（1997年）で物資を送る時に、現地でも実現できるパートナーが誰なのかを慎重に探し、子どもたちの口にミルクやビスケットが入るところを見届けたのと同じですね。

大江 災害が起こった時、即座的な確かな支援をするためには、普段から

のネットワークや繋がり、収集できる情報が大きく左右します。

竹内 だから「震つな」ができたんだよね。

大江 信頼ができる人がすぐに見つけられなくても、それを介する人は必ずいるわけです。しかしボタンを掛け違えると、活動がかみ合わない。また、災害直後は過剰なぐらいの援助が一極集中して来るんですが、その後、潮を引くかのように去っていきます。そうすると被災地は取り残されていく。

竹内 津波みたいだね。

大江 浩（あおえひろし） 1957年生まれ。関西学院大学文学部心理学卒業後、神戸YMCA・横浜YMCA勤務を経て現（社）日本キリスト教海外医療協力会（JOCS）総主事／日本YMCA同盟国際協力委員／青年海外協力隊技術専門委員／国際ボランティア学会理事／ジャパンプラットフォーム監事
神戸YMCA在職時に阪神・淡路大震災、神戸児童連続殺傷事件を契機に、国内外の緊急支援に携わり、被災者や災害救援者のストレスケアに取り組む。横浜YMCA在職時は中越地震の復興支援に関わる。現在は発展途上国への保健医療協力・医療支援、子どもの人権についての講演など、国外・国内で活躍中。



災害と心のケア

デビッド・ロモ氏のビデオより

災害に遭った人はどのような過程を経るの？

まずは、とてつもない不安に襲われる。ただ、それがとても大きな場合は強い恐怖感・喪失感・無力感などから自分を守るために感情を麻痺させることもある。これが、数週間続く事もある。その後、危険をかえりみずに助け合う中で連帯感が生まれ、援助への期待も大きくなる。しかし、援助が遅れたり期待が外れるとイライラ・怒り・失望などの感情が大きくなり、連帯感が失われていく。

そこから先は生活の再建・地域の復興が始まるが、そこから取り残される人たちも出てくる。日常を取り戻し自信をもつ人がいる反面、取り残された人たちは深刻なストレス障害に陥る可能性もある。

デビッド・ロモ：ロサンゼルスで精神科看護師として災害・犯罪・事故などの緊急援助に携わる。1994年のノースリッチ地震では自宅が被災、キャンピングカーに泊まり込んで近隣の救援にあたった。阪神・淡路大震災の際にも来日、心のワークショップなどを開催した。

★ポイント：援助をする際には、相手が今どの時期にいるのかをしっかりと理解する事が大事。

どんなストレス反応が出るの？

感情、身体、思考、行動とあらゆる面に反応が起こる。

事例）
睡眠障害：地震の起こった時間に目が覚める、眠りが浅いなど
判断力の欠如：集中力の低下などによって対人関係に影響

★これらは、異常な事態に対する正常な反応。

どうやって対処すればいいの？

誰かに話す：誰でも良いから話す相手を見つかる。話す事によって、ストレスの存在に気付く。

深呼吸する：ストレスがあると、呼吸が浅くなって脳に十分な酸素が行き渡らない。

他の人の体験を聞く：聞く時には「でき事」→「気持ち」→「考え」の順に聞くと良い。

支援する人は何に気をつけられれば良い？

話を聞く時に批判したり善悪を判断したりせず、会話の主導権を握らないように注意する。

押し付けがましくならない
「いかがですか？」と話しかける
「私にできることはありますか？」と控えめに尋ねる。

相手のペースで話を進める
何があって、どんなことをどう感じたのかを話してもらおう。

破壊的なことを言い出したら
まずは気持ちを受け入れる。その後で、実際にそうしたらどうなるのかを問いかけて、冷静に考えられるよう促す。
泣かせてあげる
側にいて泣かせてあげる。

数多くの支援に協力している大江さんならではの貴重なアトバイスでした。被災地と長く繋がるために常に心がけていたと思いました。