茨城いのちの電



つくば 029-855-1000 相談電話



029-255-1000 相談電話

第79号 2012年 4月



春の筑波のニリンソウ

(撮影 小林春樹)

五

0 誓

VI

腰

塚 勇 人

使おう…	心は人の痛みがわかるために	手足は人を助けるために使おう	見るために使おう…目は人のよいところを	聴いてあげるために使おう…耳は人の言葉を最後まで	感謝の言葉を言うために使おう
		7			7

震災から一年、本機関紙では、これまでの被災者支援をふりかえりつつ、これからの「心のケア」について 斎藤環先生にお書きいただきました。

被災者の心のケア …… $2 \sim 4$ ご支援ありがとうございます …… $6 \sim 7$

公開講座/20周年記念コンサート …… 5 ことば to こころ/受信状況 …… 8



被災者の心のケア

斎藤 環

(精神科医·医療法人爽風会佐々木病院)

「こころのケア」

東日本大震災から一年が経ちました。この一年が、かつてないほど長く感じられたのは、おそらく私一人ではないでしょう。「あの日」の記憶がいまだに生々しいにもかかわらず、震災以前の記憶ははるか彼方に遠ざかりつつあります。私自身の被災はごく軽微なものでしたが、それでもそんなふうに感じられる。実際に家を失い、家族や友人を失った人々の思いはいかばかりだったでしょうか。

自然災害は、多くの人の心を深く傷つけます。 いまや当たり前となったこの事実も、それが広く 知られるようなったのは、ごく最近のことです。

1995年の阪神・淡路大震災以降、被災した人たちの「心のケア」が注目されるようになりました。「トラウマ」や「PTSD」などの言葉が一般の人にも知られるようになり、災害が起きると現地に心のケアチームが派遣される機会も増えました。

余談ですが、阪神・淡路大震災のおりに「心のケア」で活躍された中井久夫さんの旧著を再編集した『復興の道なかばで』(みすず書房)という本が、震災後は良く読まれました。いわゆるPTSDのケアのみにとどまらない、被災事象全般に及ぶ深い思索は、今回の震災においてもたいへんに示唆的でした。これから被災者の「心のケア」関連の本を読まれる方には、最初の一冊としてお勧めします。

さて、東日本大震災においても、直後から全国の自治体や大学、学会などが精神科医を中心とする「心のケアチーム」を自発的に被災地に派遣し支援にあたっています。今回の震災で、こうした対応がかなり迅速になされた点は、わが国の「こころのケア」の進歩のあかしとして、高く評価できると思います。

ただ、現場ではとまどいもあったようです。現地入りした多くの「心のケアチーム」は、PTS Dを中心とする心の問題が多く発生することを予想していました。しかし実際には、現地ではそうした訴えがほとんど聞かれなかったのです。

むしろ避難所を訪問しても「心のケアチーム」であることがわかると、「私には関係ない」と立ち去ってしまう人が多かったとのことです。この点は私自身も、昨年七月に医療ボランティアで岩手の被災地に行ったおりに、似たような印象を持ちました。

これはどういうことでしょうか。やはり噂に聞くように、東北人は特別にがまん強いのでしょうか。確かに多くの被災者は、辛さを簡単には口にしません。しばしば聞かれたのは「もっと大変な人がいるから」という言葉でした。ただ、これらの言葉はがまん強さよりも、自分だけが辛さや苦しさを訴えるのは憚られるといった、周囲へ人々への配慮に思われてなりませんでした。

そこで私は、避難所で話を聞く時、血圧計と聴診器を持参することにしてみました。「辛いことは?」「なにかお困りのことはありませんか?」と問われても「大丈夫です」としか答えない人たちも、「血圧測りませんか?」と尋ねれば、だいたい応じてもらえたからです。

ゆっくり血圧を測りながら話を聞いていくと、 避難所の生活の大変さや苦労について少しずつ語 りはじめる人が結構いるものです。当たり前のこ とですが、みんな我慢はしていても、本当に「大 丈夫」なわけではありません。あれだけの被災を 経験して、平気なわけがないのです。これはおそ らく、辛さの表し方が違うと考えるべきなのかも しれません。

同じ戦争体験でも、アメリカ軍の兵士のほうがイギリス軍の兵士よりもPTSDになりやすいという研究があります。辛い経験をどんなふうに受けとめ、それをどう表現するかということについては、たとえば文化や風土の違いについても十分に配慮する必要があるのです。

「喪失感」の多様さ

被災地で問題となるのは、トラウマばかりでは ありません。むしろ「喪失感」をどうするかのほ うが、大問題かもしれません。

2011年11月13日に放映された『NHKスペシャ

ル シリーズ東日本大震災 助かった命がなぜ』 の内容は、なかなかに重いものでした。冬を迎え つつある被災地で、うつ病や自殺が増えていると いうのです。

私が驚いたのは、人々を苦しめる「喪失感」の ありようが、きわめて多様だったことです。

家や家族、あるいは職を失うこと。そのことの 喪失感はよくわかる気がします。それは時として 「辛くも自分は生き延びた」という貴重な体験す らも、幸福感より罪悪感に変えてしまうほどの力 を持っています。「自分だけ生き残って申し訳な い」という気持ち。いわゆる「サバイバーズ・ギ ルト(生存者の罪悪感)」というものです。

ある女性は、津波で父親を亡くしました。そのことでずっと自分を責めているうちに、まともに家事がこなせなくなり、ある日突然自殺してしまいました。彼女の遺書には「子供の能力しかなくなった。ごめんなさい」とあったそうです。

またある高齢の女性は、津波で先祖代々の墓が流されたことをいまだに悔やんでいて、アルコールの力を借りなければ眠れなくなりました。またある女性は、津波のせいで窓から見える風景が瓦礫だらけになってしまったことがひどく辛いと訴えていました。

被災者の訪問支援活動をしている保健師によれば、喪失体験はしばしば主観的なものであり、人それぞれの多様な形があるとのことです。災害が奪うものは、命や財産ばかりではありません。能力の喪失。お墓の喪失。風景の喪失。そのような喪失の多様性がありうることを、私は精神科医でありながら十分に予測できませんでした。現在の被災地をいちばん苦しめているのは、トラウマ以上にこうした「喪失」の問題なのかもしれません。

私は、喪失には二つの側面があると考えています。

まず、量的喪失です。家や財産を津波で流され、あるいは職を失うこと。これらの喪失は金銭に換算できます。そして、それが経済的な損失であるかぎり、「がんばる」ことで回復することが可能です。「がんばろう日本」とか「復旧ではなく復興」といった勇ましい掛け声は、こちらの喪失感には有効でしょう。

しかしもうひとつの側面として、質的喪失があることを忘れるべきではありません。こちらはさきほど述べたような、主観的な喪失感の原因となります。その人にとって大切な価値を帯びた、かけがえのないものの喪失。これが本来の意味での

喪失感をもたらすのです。言うまでもありません が、こちらはもちろん、金銭には換算できません。

震災直後に繰り返された「ピンチはチャンス」という言葉があります。震災という未曾有の事態を、よりよい社会を目指すための節目に変えようという発想です。この考え方は一見正しいようで、実は量的喪失にしかあてはまりません。おそらく質的な喪失に苦しむ人々にとって、こうした言葉はしばしば他人事めいた、無責任な煽り文句にしか響かなかったことでしょう。

告白すれば、私自身も震災直後に「ピンチはチャンス」的な言葉を口にしたことがありました。 為政者ならまだしも、医師が口にすべき言葉では ありません。国中がパニックの最中だったとはい え、被災者への配慮に欠けた言葉を書いたり述べ たりしたことを、いまは深く恥じています。

喪の作業

ならば喪失感は、どのようにして癒されるので しょうか。

親しんできたもの、愛するものを失った時、誰でもとまどい、悲嘆にくれ、怒りにかられたり無気力になったりすることがあります。もちろんこれは正常な反応です。しかしそれが異常に長期化して、不眠や食欲不振などを伴うようになれば、こちらは病的な反応であり、そこからうつ病になってしまうこともありえます。

こうした「喪失感」が癒されるには時間がかかります。悲しみのどん底からゆっくりと時間をかけて、さまざまな感情を経験しながら立ち直っていくこと。精神分析家のフロイトは、この過程を「喪の作業」と呼びました。モーニングワーク、あるいはグリーフワークなどとも呼ばれます。

大切なものを失ったときは、がんばって平気な ありをしたり、無理に明るくふるまったりする必 要はありません。むしろ時間をかけて喪失を歎 き、悲しみ、ときには後悔したり怒ったりもしな がら、しっかりとその経験を受けとめていくこと が大切だと、フロイトは考えたのです。

後にアメリカの研究者、エリザベス・キューブラー=ロスは、癌などにより死を宣告された患者が自らの死を受容するまでの心理過程を五段階に分類しました。すなわち①否認、②怒り、③取引、④抑うつ、⑤受容です。自らの死という現実を否認し、あるいはその現実に腹を立てたり恨んだりし、なんらかの手段で死を先延ばしにできるのではないかと夢想し、うちひしがれて無気力になり、最後に死の現実を受け入れるまでの過程です。

このような過程は臨死患者に限らず、その遺族、あるいは喪失体験全般にあてはまるとされています。その意味で、たとえば「お葬式」は、その人の信仰の有無にかかわらず、「喪の作業」として重要な意味を持ちます。

大切な人の死をみとって、その人がこの世には もういないことをみんなで確認すること。これ は、その人が社会的に存在しなくなった事実を、 悲しみとともに受け入れることです。辛いながら も、この過程をきちんととりおこなうことこそ が、「喪の作業」にとっては重要なのです。

被災における喪失体験がより修復困難なものになるのは、さきほども述べたように、「喪失」が「人の死」とは限らないためもあります。あるいは避難や生活の再建にせき立てられて、じっくりと個人的な「喪の作業」を進められない、ということもあるでしょう。

とりわけ私が深刻に思うのは、「行方不明者」の家族です。かわぐちかいじの漫画作品「俺しかいない~黒い波を乗り越えて~」(ビッグコミック2012年6号掲載)に、なぜ自衛官が懸命に行方不明者の捜索にあたるかを見事に言いあらわした言葉がありました。「行方が分からなければ残された人は、前向きになれないんだ」と。

そう、あの日から一年を過ぎた今も、3000人以上の方が行方不明のままです。その方々のご家族の中には、いまだ生存の可能性をあきらめきれず、それゆえ喪の作業に入ることもかなわない人も少なくないことでしょう。そのような気持ちがどのように癒されるものなのか、私には想像もつきません。

そんなおりの外野からの「がんばろう」の連呼もまた、ときとして「喪の作業」を阻害しかねません。喪失体験にとらわれて前向きになれない自分の不甲斐なさや罪悪感が刺激されるからです。きちんと受容できなかった喪失体験が、うつ状態や自殺といった病的なものに至ってしまう危険は、これからも常にあります。

多くの喪失感が生まれた被災地において、もう ひとつ注意しなければならないこと。それは、 「喪失の連鎖」です。

被災地の医療ボランティアでいちばん意外だったのは、ひきこもりや不登校の相談が多かったことです。津波で家が流されて、それまでひきこもっていた人たちが出てきて、避難所でも周囲の人々と協力し合って生活しているという話は伝え聞いていました。ところが、そういうことは被災

した直後までで、次第に日常が戻ってくるにつれ、もう一度ひきこもってしまう人が増えつつあるといいます。

ひきこもりばかりではありません。もともと個人や家族が抱えていた問題が、震災を経てより深刻化することがあります。学校嫌いな子供が完全に不登校になったり、ただのお酒好きがアルコール依存症になったり、などのように。あるいはもともと不仲だった夫婦が、被災直後に離婚してしまうようなケースもありました。

日常の喪失がさまざまな葛藤をもたらし、葛藤がさらなる喪失につながってしまうということ。せめてこうした連鎖だけは、これ以上の拡散を食い止めなければなりません。その意味で、むしろこれからが「こころのケア」の正念場なのかもしれません。

おわりに

さまざまな喪失感があるなかでも、いま私がもっとも懸念しているのは、福島県の人々のそれです。原発事故によって医療資源が不足しつつあることももちろん問題です。しかしそれ以上に、いまや「放射能」が人々の喪失感を宙吊りにしているように思われるのです。

福島では、原発周辺の住民は、たとえ土地や家が無傷であっても避難を強いられました。眼に見えない放射性物質は、人間の住めない広大な土地をもたらしました。それは果たして決定的に失われたのか。あるいは除染を繰り返すことで、いつかは取り戻すことができるのか、いまだそれすらもはっきりしません。とどまるべきか避難すべきか、故郷を捨てるべきか帰るべきか、その迷いと葛藤が多大なストレスをもたらしています。いわば、故郷が行方不明になってしまったようなものです。この種のストレスは、日本人がこれまで経験したことのないタイプの「喪失感」に由来しています

そのような特異な喪失感に対して、私たちはどのように向き合うべきでしょうか。おそらく、基本的な姿勢はそれほど変わらないでしょう。被災者の喪失感に焦点を合わせながら、当事者の主体性を最大限に尊重すること。相手に寄り添い共感する姿勢のもとで、対話の試みを続けること。現場においてわれわれは常に、学ぶ立場であることを忘れないこと。私もまた、学ぶものの一人として、当事者の声と喪失感情のゆくえを見守っていきたいと考えています。



寄り添って生きる「情けの力」

― 困難な時代を生きる ―

講師 松崎一葉教授(筑波大学大学院)

今年一回目の公開講座が、1月28日(土)つくば国際会議場エポカルつくばにて開催されました。当日は、約150名の皆様にお集まり頂きました。従来型のウツ、新型のウツ、宇宙飛行士のストレス、チリの落盤事故の対応、子供のストレス耐性に至るまで、教授の多彩な活動そのままに、さまざまな分野について語って頂きました。その多様な内容と、独特なお話のリズム感は、聞き手には、とても新鮮な発見の連続で、あっと言う間の2時間半を過ごさせて頂きました。

今回の公開講座の焦点の一つは、新型のウツにありました。消耗型とも言える従来型のウツに比べ新型のウツは、未熟型と言われる通り、未成熟な若者に起こるメンタルヘルス問題です。

ビジネス社会で、産業医としてもご活動されている 教授の分析と示唆は、これまで見聞きした「新型のウツ」に対する対応とは、必ずしも一致しませんでした。

高度成長の時代が終り、努力報酬均衡モデルが崩壊し、更に子供たちを取り巻く環境が劇的に変化する中で、ある面優秀で、それでいて未成熟な大人の出現したことが、新しいウツを生んだ、というお話でした。ですから、治療の目的は未成熟な大人への成長支援に

あるのです。

ただこの未熟型のウツに対する対応は「(クライアントのありようについて) 私ですら陰性の感情が残る事がある」との教授の言葉からもわかるように、単純ではなく、その方法もこれからもっと研究が進むものと期待したいと思います。

宇宙飛行士の選抜のお話、チリ落盤事故救出のお話は、現場に立ち会った方ならではの臨場感にあふれたものでしたが、その臨場感以上に聴衆を納得させたものは、一つ一つが身近で、思わず「なるほど」と声をあげそうになる、現場での対応そのものだったように思います。

落盤事故と言う究極の危機的状況にあって、精神を 病むことなく、何か月もかかってしまう救出を成功さ せる事の戦略と戦術は、今でもすぐに使えそうな示唆 に富んでいました。

最後には今後、成熟した若者に成長させるためには、 どう対応すべきか、どう子供と向き合うべきかまでも 用意された講演となりました。

今回の講演を、もっと若い方々にも聞いて頂きたかったと、今、少し悔やんでいます。 (広報委員会 Y)

茨城いのちの電話水戸開局20周年記念コンサートのお知らせ



1992年4月、県や後援者の皆様のご協力により県北・水戸地区相談員の念願であった水戸分室が開局。おかげ様で今年20周年を迎えることができました。ご支援いただいている皆様に感謝をこめて本公演を企画いたしました。

日 時 2012年7月8日(日)

開場 12:30 開演 13:00

場所茨城県総合福祉会館

コミュニティホール

入場料 1.000円(全席自由 定員300名)

お問い合わせ 茨城いのちの電話事務局

【つくば】TEL 029-852-8505 (平日 9:00~17:00) 【水 戸】TEL 029-244-4722 (平日13:00~17:00)



茨城いのちの電話としては初めて、相談員募集のポスターとチラシを県の補助を頂いて作成しました。次世代を担う20歳の若いデザイナー、橋本桐子さんによるものです。橋本さんは「相談員に応募する一歩で、混沌とした世界が、やがてやさしい世界になっていく」そんな変化を表現したかった、と言います。

そんな若いデザイナーの思いを、更にたくさんの応募につなげたいと思います。

献品のお願い 茨城いのちの電話では、年間を通してバザーの献品を受け付けております。

EEE to EES

半 田 一 郎 (臨床心理士)

第3回 気持ちを五感で感じとる

人は心の中に、いろいろな気持ちを抱きつつ生きているものです。しかし、仕事や日々の生活の中で、 自分自身の気持ちに目を向けずに過ごしてしまうことが多いようです。ここでは、少しだけ時間をとって、 あなた自身の気持ちに目を向けていただきたいと思っています。

少し変な質問ですが、もしあなたの「気持ちに」色が付いていたら、どんな色でしょうか? 例えば、あなたの「怒り」はどんな色でしょうか? 少し、時間をとって想像して感じ取ってみてください。もちろん正解はありません。

何人かの人に聴いてみたところでは、「怒り」は、「赤い」という人もいました。「真っ黒」だという人もいました。「ぎらぎらしたオレンジ色」という人もいました。もちろん「怒り」は心の中で感じるもので、目に見えるわけではありません。しかし、それでも人それぞれに、「気持ち」には何となくしっくり来る色合いがあるようです。

ところで、色は視覚の働きで感じられるものですが、人の五感には、視覚以外にも味覚、聴覚、嗅覚、 触覚という感覚があります。視覚以外の感覚でも「気持ち」を感じ取ることができます。例えば「怒り」 はあなたにとってどんな味(味覚)でしょうか? ここでは、ここまでにしておきますが、興味を持たれ た方は、残り3つの五感(聴覚、嗅覚、触覚)を通して感じ取ってみてください。

自分自身の気持ちを大切に感じ取っていくには、今回のような方法も一つの方法かもしれません。

受信状況

1985年6月1日~2012年1月末現在

総受信件数

670,024件

うち当期受信件数 (2011年10月1日~2012年1月末現在)

> 7,843件 男 3,830件 女 4,013件

自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

毎月10日24時間受付 http://www.find-j.jp/

震災ダイヤル 0120-556-189

9月11日開設/毎月10日は除く 13時~20時受付 ※岩手県、宮城県、福島県、茨城県にお住まいの相談窓口です。

〈表紙のことば〉腰塚 勇人 氏 プロフィール

1965年、神奈川県生まれ。2002年3月1日スキーで転倒し「首の骨」を折り、奇跡的に命は取り止めたものの、首から下がまったく動かなくなる。現在、自らの経験を元に、「命の貴さ」「生きていることの素晴らしさ」「ドリームメーカーの大切さ」「命の喜ぶ生き方」を伝える「命の授業」の講演活動をしている。

〈編集後記〉お正月明けに、軽い腰痛を患った。「もう年なんだから無理しないで」娘からの有難い?一言に、昔の私と母の姿が重なった。「もう年なんだから」確か私も母にそう言ったことを思い出す。若い頃には気づかずに使っていた一言。だけど年だから仕方がないよって言われることに、ちょっと抵抗を感じる年寄りとしては、おとなしく引き下がる訳にはいかない。そこで今年は50mバタフライ完泳と言う目標を立ててみた。だが思った通り、家族からもコーチからも完全に無視された。どうやら皆「年寄りの冷や水」と思っているらしい。(N.S)

社会福祉法人 茨城いのちの電話

発行人 幡谷 浩史

編集 茨城いのちの電話広報委員会

事務局 〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号 ホームページ http://www.iid.or.jp TEL 029-852-8505

再生紙を使用しています

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。

