

支援者支援ワークショップ②
ワークショップ in 福島に参加して

—支援者と被災者との間の揺れ—

中野 明德

(福島大学総合教育研究センター)

東日本大震災から1年経過した2012年4月22日、支援者支援のための「ワークショップ in 福島」に参加した。これは福島で支援者として活動している人を元気づけるために、日本精神衛生学会が主催したもので、増野肇先生によるサイコドラマが行われた。増野先生のサイコドラマは、2010年に福島大学で開催された第26回本学会大会のプレコンgress(11月5日)でも行われ、私にとっては2回目の参加であった。あのときは震災前の紅葉が美しく、とても心穏やかであったが、今回は震災後でまだ心が落ち着かない時期であったものの、花見山の美しい桜が先生を迎えた。

今回のワークショップに参加した者は十数名であるが、その多くは私が勧めたカウンセラー、教員、それに大学院生たちであった。その感想はすでにNews Letter第88号(2012年6月発行)に寄稿されている。その中で、原発事故による警戒地域出身である院生の一人は、「故郷にもう帰れない」という硬直的な思いから、「決して故郷は無くならず自分を見守ってくれている」という新たな気づきへと変化したことを述べている。また、ある教員はリラックスし、他のメンバーとの一体感を感じて、それがとても心地よかったという。

震災から1年の間、私が経験した状態を少々個人的に述べてみよう。3.11から2週間は原発事故のために、とても緊張した時期であった。それにガソリン不足とJR不通が追い討ちをかけた。安全感を得られないというのは相当に緊

迫を与えるものだと痛感した。そこで3月下旬、何とかバスを乗り継いで東京まで行き、そこから実家のある九州に避難した。そこはまるで「別世界」であった。故郷とはなんとリラックスさせるものか。4月末の連休にやっと新幹線が復旧して、やっと孤立感から抜け出せた。

しかし、浜通り(海岸地域)からの避難者は自分の居場所を探さなくてはならない。避難した子どもを受け入れた学校では、名簿はしょっちゅう変わり、混乱した。子どもだけではなく、被災した教員も多数いた。避難した子どもの中には、落ち着かない子ども、不登校のふり返しも珍しくなかった。悲しいことに、放射線で汚染されているという理由のいじめもあった。保護者たちは何とか安心できる場所を探すのに奔走し、夏休み明けに、元の所に戻る家族、避難地に住まいを見つける家族、父親が残り母子が県外に逃れる家族などに分かれた。ちなみに、2012年5月現在、福島県では県外転校児童生徒が1万2千人、県内転校者数が6千人といわれている。福島県の人口はこの1年で減少した。

仮にしろ、何とか自分の住まいを確保できる3~6カ月までが、「緊急支援」の時期であろう。被災地の支援者が自分の安全を確保するまで思うように行動できない時こそ、県外からの緊急支援が必要になる。この時期の私の方針は基本的に、新しいことに手をださない、頑張らないというものであった。それで、これまで通りの大学の相談室活動を続け、被災者に対しては、「希望プロジェクト」として無料で相談

を行った。4月から6月の間、相談件数は激減したが、夏休み明けから徐々に回復した。さらに、福島大学を卒業して臨床心理士として活動しているスクールカウンセラー（SC）や病院臨床心理士たちと毎月1回、事例検討を行っている福島大学臨床心理研究会（略して「福臨研」）をこれまで通り続けた。私も含めて福臨研のメンバー十数人がSCをしており、各学校の情報交換を定期的に行ったのは実に有益であった。また、私は福島県スクールカウンセリング協議会（FSCA）の会長として、春と夏に年2回協議会を開催しているが、相馬地域のSCの活動にも触れることができた。PTSDの予防や対処としてSCの有用性については、阪神淡路大震災でも指摘されていたが、東日本大震災でもあらためて確認することができた。

半年から1年にかけては、支援者が回復する時期であろうが、人によっては被災者と支援者の間を揺れ動く時期である。私自身について言えば、平年よりも血圧が高いことに気がついた。福臨研のメンバーの中には直接に被災して、被災者から支援者へ完全に移行するのに相当な時間が必要な人もいた。私が福島市から60キロ離れた相馬の海に行くことができたのは、ちょうど1年目であった。1年というのは一つの節目のようで、宮城県の松島にも行くことができた。学校も以前と比べて落ち着いてきた。

震災から1年たって、被災者の心の問題に取り組むために、福島県は「ふくしま心のケアセンター」を開所した。数十人の臨床心理士らが新たに雇いあげられ、福島県の各地で活動することになった。2012年4月現在、仮設住宅8千戸、その入居者3万2千人、借り上げ住宅2万5千戸、その入居者6万4千人で、避難者は合計9万6千人に達する。これらの方は長期的支援の対象者であろうが、ややもすると忘れられていく可能性がある。これから必要になるの

は、仮設住宅等でどんなニーズがあるのかわかり、どのような支援が効果的なのかについて、調整するコーディネーターである。現実にはこのコーディネーターが著しく不足しており、心のケアセンターのスタッフの役割が期待される場所である。

こういう状況の中で、血圧が高くなった私が今回のワークショップに参加するに至ったわけである。増野先生は6時間半のワークショップのうち、ウォーミングアップに時間をたっぷりとかけ、心と体をゆっくりとほぐしていった。そしてイメージの世界を刺激し、ふくらませていき、それを体で表現させることで、そのイメージを体の感覚として定着させていく。私は故郷の名湯湯布院でゆっくり温泉につかり、高血圧に効果のある料理店で食事をさせていただいた。先生のすばらしいところは、メンバーのニーズや要求をしっかりと把握し、メンバーそれぞれが満足できるように配慮していたことである。

今回の被災者の特徴は、何と言っても行方不明者が3千人いること、それに原発事故のために故郷への帰還に5年以上の期間がかかる帰還困難者が2万5千人もいることである。こうした「あいまいな喪失」（Pauline Boss）にどう立ち向かうかが今後の大きな課題であろう。これからの支援者はグリーン・カウンセリングに向き合わなくてはならない。被災者に対して、今回経験したようなグループワークができるのが理想であろうが、彼らは広域に分散しており、それを組織するのはかなり困難である。それに比べて支援者を組織するのは困難ではなく、支援者のネットワークをつくっておけば、必ずや長期支援につながるであろう。あれから1年半が経ち、それができる時期に来ていると思われる。

（2012年10月）