

被災地を訪問して感じたこと

～ ボディサイコセラピー（身体心理療法）の視点から～

BIPS ディレクター、リズムセラピー研究所所長 贅川治樹

【まえがき】

東日本大震災後、5ヶ月経ってはじめて被災地を訪れました。訪れた8月1日からの4日間のうち2日間は、友人が代表理事を務めるNPO法人の支援活動にボランティアとして参加し、残りの2日間は、宮城県で勤務するカウンセラー達とともに、宮城県で津波の被害がひどかった地域をまわり、10名ほどの産業カウンセラーとスクールカウンセラーとお会いして、被災地で何が起きているのか、話を伺いました。

今回、このレポートを書くにあたり、NPO法人名、カウンセラー名は、匿名で記載します。彼らの協力がなければ、被災地を訪れて多くの方とお会いすることができなかったことを考えると、感謝とともに名称や名前を明記したい気持ちはあります。しかし、このレポートは単なる活動報告ではなく、被災者やカウンセラーの方々との関わりで感じたことを不特定多数の方にお伝えしたいために、名称や名前を明記することによって地域や個人を特定してしまうリスクがあることから、匿名とさせていただきます。私を信頼して話して下さった方々の尊厳と個人情報を遵守するためですので、ご了承ください。

このレポートは、統計的な客観的データに基づいたものではなく、あくまでも個人の主観的な体験の記録であるため、偏ったとらえ方になると思います。そのようなものであっても、今後の支援を考えるために、個人の体験談として参考にして頂ければ幸いです。

まず、NPO法人の支援活動についてご説明します。このNPO法人は、大震災前から、タッチケアの必要性を感じる施設にケアチームを送り込む活動を行い、必要とあらば海外までケアチームを派遣する素晴らしい団体です。大震災後は、何度も被災地を訪れ、支援物資の供給や被災者のからだのケアをボランティアで行っています。そのような支援活動を行うなかで、6月にボランティアが殆ど入っていない地域に巡り会いました。支援が少ないという理由からでしょうか、NPO法人スタッフが、地元の方々のからだのケアをしていて、「この地域の方は、ほかの地域に比べてからだが固い」ことを実感したことが、再び訪れようと思った理由とのことでした。そして今回、その地域への2度目の訪問となり、私もチームに参加させて頂きました。今回



タッチケアで入った保育園。タッチケアの後、お礼として踊ってくれた。

訪れたのは、内科医、鍼灸師、運動療法士、アロマテラピスト、タイ式マッサージ施術者、ポラリティーセラピスト、クラニオセクラルセラピスト、イトオテルミー療術師、マクロビオティック講師、栄養士などの資格をもつメンバーで組織された、私を含めて12名チームでした。普段、各々が独立して仕事をしている専門性の高いメンバーであるため、いい連携が取れ、3箇所にある仮設住宅の談話室での施術、宿泊施設での夜の施術、保育園でのタッチケア、中学校での先生達への施術を行い、3日間で100名以上の被災者のケアを行いました。

カウンセラー達と廻った地域は、気仙沼市、南三陸町、女川町、石巻市、東松山市、名取市です。その時に撮影した画像を、文中に掲載していきます。すでに震災から5ヶ月が経っていますので、瓦礫撤去作業が大分進んでいる状況で、魚の腐った悪臭やハエなどは殆ど気になりませんでした。それでも多くの方に、津波の被害のすさまじさを知って頂きたく、画像を掲載します。今回廻ってみて思ったのは、津波の被害に遭った地域と、そうでない地域は、全く異なった世界だったということです。津波に遭っていない地域の町並みは、外から見るとすでに日常を取り戻している印象を持ちました。反対に津波に遭った地域は、町の形相をしていませんでした。ですから今回は、津波の被害に遭った地域の画像を掲載します。なお、画像は、挿入されている文面の内容とは関係ありません。



気仙沼市魚町にある酒屋。1階部分が損壊して潰れてしまっている。

【コミュニティ再生の必要】

NPO 法人メンバーが、ボランティアが殆ど入らない地域に到着してすぐに、NPO の代表にある相談をされました。「精神的に不安定な人が仮設住宅に居るので、そこに行つて欲しい」とのことでした。メンバーは3人組みのチームになり、それぞれが担当する仮設住宅に向かい、談話室でマッサージなどのケアをすることを住民に告知しました。告知後すぐに数名の希望者が入室され、休む間もなくケアに入りました。

2名の施術をした後に、先ほど相談された方の仮設住宅に僕を連れて行くために、病院搬送のボランティアをしている男性が迎えに来ました。車に乗り、走り出してすぐに、



気仙沼市南町海岸の駐車場に乗り上げた漁船。その脇を何事もないように車が行き交う。

これから向かう精神的に不安定な人について話し始めました。

「私が病院搬送をしている鈴木さん（仮名 59 歳 男性）という方ですが、彼はいろいろなところで喧嘩をして暴力沙汰に起こしています。病院で貰った薬が効かないと思うと病院のスタッフと喧嘩をし、相談に行った災害対策本部の対応が悪いと思うと本部に乗り込んで喧嘩をしたりと、いろいろなところで喧嘩をする困った方です。今回、暴力がひどかったので駐在所では、もう暴力はしないという誓約書を書いて貰ったようですが、その対応にも不服のようです。鈴木さんのストレスが少しでも下がって楽になって貰うよう、会って貰いたいです。鈴木さんには高血圧と不眠の症状があり、病院で薬を処方して貰っていますが、もしかしたら睡眠薬を多く飲んで意識状態に影響が出ているかもしれません。」



気仙沼市鹿折地区にある歩道橋。津波と火災によって鉄製の手すりが歪んでしまっている。

薬や高血圧のこともあるので、NPO メンバーの内科医とともに、仮設住宅の鈴木さんの部屋に向かうことにしました。幸いなことにその内科医は、仮設住宅の談話室ですでに鈴木さんにマッサージをしていたので、状況が少し分かりました。マッサージを受けている時もよく喋り、話題が災害対策本部の対応の話になると、感情が激高していき、同じ談話室でマッサージを受けている他の住民は退いていくとのことでした。2日間という短い時間しか関わることはできませんし、本人が心理療法を希望されている訳でもないのに、何が出来るか答えの出ないまま、とりあえず会ってみることにしました。

鈴木さんの部屋に入っていくと、そこには小柄ではありましたが、筋肉質で日焼けした男性が居ました。病院搬送をしている方とはある程度、良い関係が築けているようで、鈴木さんは上機嫌でした。その時に少しずつ、会話に入っていくようにして、様子をうかがいました。内科医が処方された薬を確認したところ、強い薬は処方されていないということで、鈴木さんの高血圧は、気持ちの高揚からきているとのことでした。

鈴木さんが激高する災害対策本部でのことは、病院搬送のボランティアをしている男性からの話では、鈴木さんのとらえ方は、かなり歪んでおり、被害妄想が強いこともわかりました。具体的に事実と照らし合えず時間的余裕がなかったため、人格障害レベルなのかどうかは、判断できませんでした。



気仙沼市鹿折に置き去りにされた、かなりの台数の焼けた車。

ただし、激高はするけれど、話を聴いていて、鈴木さんに共感する部分も多く感じられたので、より彼に関わりたい気持ちが自分のなかに生まれていきました。

鈴木さんは、中国地方で長い間、便利屋の仕事をしていましたが、その事業がうまく行かなくなり、事業者の親戚を頼って今の地域に移り住み、80歳の旦那さんと65歳の奥さんのもとで養殖の仕事をしていたとのことでした。残念なことに、その養殖を営んでいたご夫婦は、津波によって鈴木さんの目の前で流されてしまったそうです。



気仙沼市鹿折。津波と火災によって損壊した倉庫か工場。

また、徐々に心を開いて話してくれたことには、大震災が起きる前までは、挨拶もろくにできず、殆ど話すことができなかったそうです。「俺は、女性と付き合ったこともねえんだ」という言葉も印象的でした。情緒的にはひきこもり状態だったのでしょうか。

養殖を営んでいたご夫婦が、鈴木さんにとって唯一の社会との接点でした。そのご夫婦が目の前で亡くなったことは、どれほど鈴木さんの心を痛めつけたことでしょうか。この地域での絆を失い、外界との接点が無くなったことで、生きている地域に安心感を感じることができず、まわりを敵視してしまう妄想が働くのも理解できるような気持ちになりました。

幸いなことに避難所では、45歳の漁師さんと仲良くなったそうです。その方は漁師なので早口で口が悪かったそうで、自分もその喋り方の影響を受けたと嬉しそうに話してくれました。話し方の影響を受けながら、話せるようになったのは、それだけその方との関わりがよかったからでしょう。しかし避難所生活が終わると、その漁師さんは、別に地域に移り住んでしまったそうです。

鈴木さんのパターンを観ていくと、親しくなっていくと喧嘩をするように思えました。それは「親密な関係は続かず、その後には別離が来て傷く」ことを繰り返したことで、別離に対する怒りが、親しくなり心が開かれることで浮上し、喧嘩を起こしているように思えました。実際、彼の激高を感じていくと、自分自身が尊重されていないことへの苛立ちと悲しみが伝わってきました。

今回の大震災によって、彼の心の深いところで、絆が切られる痛みを感じているようでした。



気仙沼市鹿折。海岸から数百メートルも運ばれた大きな船。手前にある家は、3階の屋根まで津波の被害を受けていた。

逆に、それだけ鈴木さんは親密さを求めているのも伝わってきました。鈴木さんは本来、とても優しい心の持ち主であることも分かってきました。翌日は談話室にマッサージを受けに来ることを約束してその日は戻りました。

病院搬送ボランティアの男性は、鈴木さんは何をやるかわからないので、彼の部屋でマッサージをすることを勧めてくれましたが、内科医と相談して、仮設住宅に住むほかの人たちと繋がりを作る機会を提供したい、という思いと、談話室には3人の施術者が居るので、3人から鈴木さんに多くのストロークを与えたいという思いから、彼の部屋ではなく談話室でマッサージをすることを提案したのです。



気仙沼市鹿折。5ヶ月経っても海水が退かないし、瓦礫は大部分撤去されたとはいえ、まだまだ復興にはほど遠い。

翌日、鈴木さんは談話室に現れ、マッサージを受けてくれました。その時、「久しぶりにからだを動かしたから、いい感じだよ。仮設住宅の敷地に生えている雑草を抜いたんだよ。でもな、余計なことはするなって怒られてしまったんだ。」とまんざらでもなさそうな顔で話をしてくれました。自分がコミュニティの一員で、自分にもできることがある、他の人に喜んで賞えることができる、そのことで自分を受け入れて賞えることも実感できる。そんなことを感じているようでした。

マッサージが終わり、鈴木さんは家に戻りましたが、数十分してから鈴木さんの姿が見えました。「アイスコーヒーをはじめで作ったから味見してよ。」と言いながら、大きなボトルを持ってきたのです。でもそれは、彼がそこで施術をしていたメンバーのためにコーヒーを持ってきてくれたこと、そして話をしたがっていることがよく分かりました。「とても美味しいですよ。」と皆々が伝えると、嬉しそうな笑顔をかえしてくれました。

その後、外に出ると鈴木さんは、談話室の壁沿いにあるプランターを固定するために、足で砂利を寄せていました。それを褒めると鈴木さんは「俺は器用だからな。何でも雑用はできるんだ。」と答えてくれました。昨日、便利屋の仕事をしていたという話を聴いて、鈴木さんに「器用ですね」と伝えたことが彼のなかに残っていたようなのです。

それだけ鈴木さんは、分かりやすく純粋な人であることがわかりました。

そのような陽気な鈴木さんに対しては、仮設住宅に住む他の人も声かけやすくなり、良



気仙沼市浜町。建物は損壊し見る影もなく、至る所に乗り上げた船がある。

い循環で関係性を取り戻して行けそうな感じがしました。

もちろん、被害妄想や認知の歪みがあり、激高しやすさには意識を向ける必要がありますが、コミュニティに彼を受け入れる成熟さがあれば、大震災まで喧嘩をすることなく養殖を手伝って生活を送っていたように、彼は落ち着いて生活を送ることができたと感じたのです。

夕食後、同じ仮設住宅の施術に入ったメンバーからショッキングな報告を受けました。仮設住宅の鈴木さんの部屋の近くにパトカーが来て彼を見張っていたということです。もうその時の鈴木さんは先ほどまでの彼とは全く

違い、不安と怒りを覚えた形相になっていたとのことでした。血圧を測ると先ほどよりかなり高くなっていたとのことでした。

この発端は、鈴木さんが病院搬送ボランティアの男性に、災害対策本部長宛に手紙を清書して欲しいと頼んだことでした。その内容には「許せない」「殺してやる」という言葉があったことから、ボランティアの男性が色々な人に相談をした結果、とにかく警察に伝えておかなければならないと判断したのです。それは社会的には当然の判断でしょう。もし伝えずに実際に鈴木さんが殺人事件を起こしてしまっただけなら、人の命が奪われてしまいますし、その男性もその死を背負わなければならなくなりますから。「事件が起きるまで何もできない。」というスタンスの警察が、住民を守るためにそのような行動に移したことは、評価できます。

しかし、私が感じる場所では、わざわざ親しくなったボランティアの男性にそのような手紙の清書を頼むというのは、本当に殺したいわけではなく、自分の気持ちを彼に分かって欲しいということでした。

このときに思ったのは、確かに100%行動化をしないとは言えませんが、警察が彼を見張ることは適切でしょう。ただし警察には、せめて鈴木さんに分からないように見張って欲しかったのです。

私が滞在しているうちに決まったことは、警察が見張り、彼を心理検査のために精神病院に連れて行き、少しの間、地域と距離を取って様子を観る、ということでした。確かに心理検査は必要です。鈴木さんが、人格障害、精神病、神経症、



南気仙沼駅。駅構内の建物の上に乗っている家は、どこからか流れ着いたものらしい。



気仙沼市波路上牧。ここでも家が基礎から剥がされ、流されていた。

PTSD のどのレベルなのかによって、治療方針は変わってきますから、検査を受けるのはいいと思いました。

ただ、気になることは、お世話になっていた養殖のご夫婦を目の前で失い、仕事を失い、希望を失い、地域での関わりを失った鈴木さんにとって必要なのは、権力による圧力や強制的な検査入院ではなく、愛情だったのではないのでしょうか。彼は暴力を振るうとはいえ、大震災の被害者なのですから。

今回のことで痛感したのは、ボランティアで一時的に関わる者には、本当に少しのことしかできない、ということでした。でも、ほんの少しだけでも役に立てるのであれば、意味のあることだと思いますし、被災地に行っていくことは、コミュニティが少しでも機能できるよう、力を注ぐことではないでしょうか。

鈴木さんにとって、私たちが一時期関わり、すぐに離れたことが、別離に伴う痛みを強化してしまったのではないかと、内省しています。私たちが共感とともに関わったことが、鈴木さんの心のなかで人を信頼する「種」となっていることを願ってやみません。

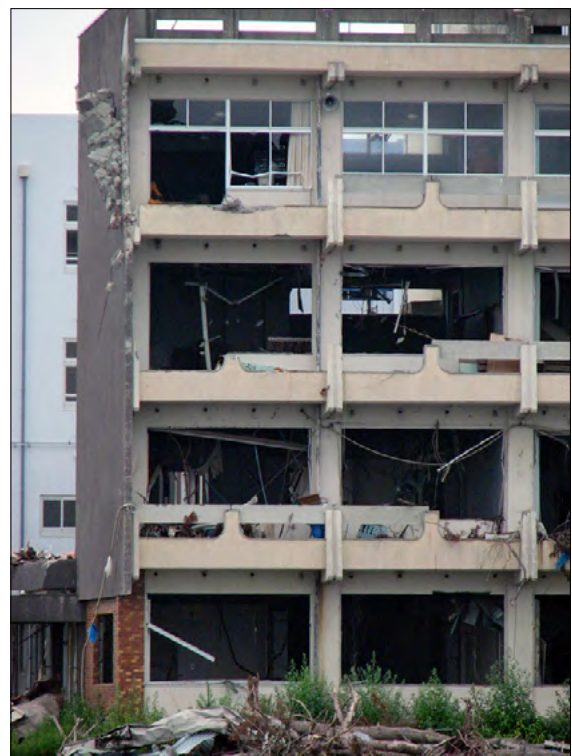
【喪失を乗り越える時の怒りを理解する】

前述の鈴木さんの暴力性は、彼の性格の歪みに起因する部分は大いだと思いますが、大震災が起きるまでは、彼が暴力沙汰の喧嘩を起こしたことがないことは、注目に値します。ですから鈴木さんにとっての暴力性には、喪失（別離）の反応としての怒りが含まれていると思いました。

今回、訪れた保育園でのことです。20名ほどの児童を抱っこしたり肩車をしたり、飛行機にして振り回したりしてきましたが、そのなかで気になった子どもが何人かいました。そのうちの一人のことをお話します。その子は、3歳くらいの男の子で、私が他の子どもを抱っこしている時に、私のからだを殴ってきたのです。何度も繰り返されるパンチを、上手く受け止めながら関わっていると、そのうち殴ることをやめて、抱きついてきました。彼が自分から離れるまでしっかりと抱きしめると、その後は殴ることはやめて、一緒に遊ぶようになりました。



気仙沼向洋高校。後ろの校舎は新しく建てたばかりだったらしい。校舎の左側には、流れ着いた家が見える。



気仙沼向洋高校。津波が4階まで達したのがわかる。

その男の子の家庭環境、大災害での被災状況などを保母さんに聴く時間はありませんでしたが、彼は殴ることで何かを訴えていたのでしょう。もし、殴ることをすぐに制止していたなら、彼は抱きついては来なかったかもしれません。

石巻市のスクールカウンセラーから聴いた話です。自衛隊や「トモダチ作戦」を行ったアメリカ軍に対して、市民は良い印象を持っていて感謝の気持ちを持っていますが、自治体に対しては「対応が遅い」などと怒りを感じているとのことでした。自治体で市民の対応をしている人が怒りの矛先になっているケースは多いようで、なかには受付の職員自身が被災し、子どもを3人亡くしているにもかかわらず、仕事を土日も休むことができず、市民からの怒りを受け取ることばかりをしていて、相当疲弊している、という悲惨なケースもありました。それに保険会社の外交員、ハローワークの職員にも同じようなことが起きている、という情報も入りました。



気仙沼沼津洋高校前の道路。以前は両側に建物が建ち並んでいたのだろうが、今は地平線が見えてしまう。

8月1日の河北新報の新聞の1面には、「自治体職員の病気休暇増加」の見出しで記事が掲載されていました。そのうち石巻市では、心身に負担と感じて病欠をした職員は昨年と比べて4割増とのことでした。自治体の多くでは、震災による心的外傷後ストレス障害（PTSD）や業務の負担増による過労が理由に挙げられています。

また、別のカウンセラーから、家が一軒だけ残され、あとの家は津波で押し流された集落の話をお聞きしました。その一軒残った家の人は、「私の家も津波で流されてしまえばよかった」と言っていたそうです。なぜなら、流された家の人たちから、嫉妬からの嫌がらせなどの攻撃を受けて精神的な苦痛を感じているとのことでした。

実際の政府の対応などに対する思いとは別に、心理的なレベルにおいて、家や家族を失った被災者は、その怒りの矛先を、政府や自治体、他者に向けてという力動が働いているのを感じます。この場合、外界に対する非難をやめてみて、「何かを喪失した場合、悲しみと怒りのプロセスを通過することが大事であり、怒りを感じることは、喪失体験を乗り越えるためには健全なことである。」という認識を持ち、「自分は本当は何に怒っているのだろう。」と自分自身に問いかけてみるのが大事です。



気仙沼市陸前小泉駅近くの鉄橋。鉄橋の上に家や屋根が乗っている。

その攻撃性が内側に向かえば、「何もできな

かった」と自分を責めたり、罪悪感を持ったりします。8月6日の新聞記事に、震災後に被災地で自殺者が増えていることが掲載されていました。生活苦、将来への不安などが直接の原因だと思いますが、自分を責める気持ちも影響している可能性もあると思います。

被災者自身が怒りを自覚して、それは健全なことであるという認識を持ち、カウンセラーは怒りなど激しい情動を扱うトレーニングを受け、被災者と向き合い、被災者の怒りを適切な形で表現するように促すことが必要です。何に対する怒りなのかに気づき、その怒りを安全な場で表現することができれば、頑張りを手放して副交感神経系に入り、深い

悲しみを感じることができます。そうなれば少しずつ喪失体験から浮上し始めることができるのです。ですからカウンセラーに対する情動を扱うトレーニングが急務とだと感じました。



気仙沼市陸前小泉駅近くの鉄橋。途中で橋が流されている。

【海の男の男気】

夜、宿泊施設の部屋に被災者にお越し頂いて、施術をしていた時のことです。二人の日焼けした60代の男性が現れ、私が一人、鍼灸師の男性メンバーがもう一人に施術をしました。

私が受け持った方は、38年間、寿司屋を漁港で行ってきた店主でした。「今の時期は、ホタテが旬なんだよ。美味しいよ。この辺りでは、ウニ、アワビ、牡蠣が本当に美味しいんだ。しゃりがまずくても問題ない。何と言ってもネタが美味しいからね。でもな、津波で店は流されてしまったし、69歳の俺にとっては今から投資しても生きてる間に回収できないから、もう店はやらないよ。あと10歳若かったら挑戦するんだけど。それでも今は天国だ。震災当時は、水も電気も食べ物もなかったから地獄だった。これは体験しないとわからないけどな。本当は俺は顔も手も白いんだよ。今は瓦礫撤去作業で真っ黒だけどな。こんな真っ黒な手で寿司をお客さんに出したら、驚かれてしまうな。」

からだを解しながら、そのような話を聞いていました。次の瞬間、突然、こう言われたのです。「お隣さん、ついこの間だよ、仮設住宅に入ってから奥さん亡くなったんだ。誰も何も言わねえけど、一人一人にドラマがある



南三陸町歌津。ここは長い区間に渡り、橋が流されている。

んだ。」

その言葉が発せられても、隣りで施術を受けていた男性は一言も発せず、その部屋に静けさが続きました。

岩手の漁港で生まれ育った60代のカウンセラーは、「子どもの時から、男は喋るんじゃないと怒られたものです。」とっていました。確かに今回いろいろな方とお会いして感じたのは、感情を表現しないことでした。「もっと自分の気持ちを表現できるなら、楽になるだろう。」という思いとともに、今回発見したことがあります。

ボディサイコセラピーをしていると、未完了の体験に対して、適切な形で情動や感情を味わい、非言語レベルと言語レベルで表現をすることが重要であると認識しています。前述の「喪失にともなう怒り」を適切に表現することは、喪失体験を乗り越えるために本当に必要なことです。しかし同時に今回感じたのは、表現しないことのポジティブな側面でした。それは表現しないことで内に秘められたものが力となっていることでした。芯の強さと言っても良いでしょう。

今回の震災で、ご主人の株が上がったとよく聴きます。震災時、奥さんはパニックを起こして動けなくなっていたのに、旦那さんが冷静に行動して、津波が来ない場所まで導いた、というような、男性が人を助けた美談がたくさんあります。そのような瞬発力は、内に秘めた力があるからこそ、生まれるように思いました。ねぶた祭りなどで一年に一回、内に秘めた力が爆発することからも想像できます。

芯の強さ、男気、そんな言葉が浮かびます。

今回訪れた地域の災害対策本部の青年団の方々とお酒を飲む機会がありました。彼らの話を聴いていて、男気を感じました。

「俺たちは、若い頃はヤンキーだったけど、このような災害があると自然と集まって、俺たちが音頭を取り、初日から行方不明者の捜索を始めたんだ。でも、3日目くらいから悲しいことに、捜索をしている人のなかには物拾いを始める人が出てきた。それは悲しかったな。だからさすがに言ったよ、俺は、『今はそんなことをしている場合じゃねえ!』とさ。でも、俺たちも流れ着いた缶ビールを拾って重油を拭って回し飲みを



南三陸町歌津。同じく橋を観たところ。後ろは津波の被災地でよく観られる瓦礫の山である。



南三陸町歌津。歌津のメインストリート。津波の前とは全く違う光景だろう。

した時は、情けなかったな。恥ずかしいよ。」「遠洋漁業の船に乗っている連中も、仕事を放り投げて戻ってきて、行方不明者の捜索や瓦礫の撤去をしだしたんだ。彼らにとっては仕事の途中で帰るということは、もうその仕事にありつけないことを意味するのに。そいつらに言ったんだ、『仕事がなくなってもいいのか』って。そうしたらそいつらは、『そんなことを考えてねえよ。居ても立っても居られなくて戻ってきたんだ!』と言ってくれたのが、嬉しかったな。」

彼らのからだに施術をさせて貰いましたが、からだは疲れ果ててボロボロでした。それでも明るく冗談を言いながら頑張っている真っ黒な姿には、本当、男気を感じました。

【海と陸の感覚の違い】

登米市のスクールカウンセラーの話です。「被災後、津波の被害から逃れてきた人たちが登米市にやってきました。その方々と話をして気づいたことがありました。陸の人たちは『何々のせいで』という話をよくしていますが、海の人たちからはそのような話が出てこないのです。あきらめがいいというか。それはなぜでしょうね。」

その話に、宮城の漁港で生まれ育った69歳の男性カウンセラーが答えた言葉が印象的でした。「海の男は、海の悪口は言わないんです。普段は海の恩恵を受けていますから、海の悪口を言うというのは、母親の悪口を他人に言うようなものなのです。だから絶対に言わない。それに私たちにとって、海と津波はセットなのです。だからあきらめが早い。津波だけではなく、私たちにとって海に出るというのはある意味、命がけなんですね。小さい頃から死は身近にありました。だから何処かで、このような災害を受容していると思うんです。そういうところが陸の人と違うところですよ。」

その男性カウンセラーが、「今回の震災で日本人の良さが現れた。まだまだ日本は捨てたもんじゃないですよ。」という表現をしていたので、日本人の良さって何でしょうと問いかけてみました。その答えは「みんな一緒という感覚ですよ。困っている人が居れば、自分のものを分け与えたり、自分より先に譲ってあげる気持ちですね。」

そのことは、海も陸も関係なく、地元のカウンセラーから聴く話には、そのような思いやりの心が溢れていました。



南三陸町公立志津川病院。ここも被害が大きな町である。



女川町寿町。鉄筋コンクリートの建物が、基礎ごと倒壊していた。

【美談とともに】

美談だけではなく、残念な話も多くありました。前述の寿司屋の店主は、このように言っていました。

「今回、人間のいろんな部分を見せられましたよ。良い面も見えましたが、『この人がこんなことをするのか』という悪い面も見えました。残念ながら悪い面の方が多かったですね。もうそのような人とは付き合えなくなりました。」

あるカウンセラーは、こう話してくれました。

「津波によって家を失った人たちが避難所で過ごし始めた時、避難所には食べ物が多かったので、津波の被害に遭わずに助かった家の人が、避難所にお米や食べ物などを惜しげもなく差し入れたのです。『自分のところには家があるから何とかなるから』という気持ちで、分け与えました。徐々に避難所に物資が供給され始めた頃、分け与えていた家には食糧がなくなりました。食糧がないために、避難所に貰いに行ったところ、食べ物を分け与えていた人から『お前のところには家があるだろ』と言われて、追い返されたそうです。」

人間は極限状態で、本性を見せるのかもしれない。

【今後の課題】

被災地の方やカウンセラー達から聞いた話で、今後、意識をしていかなければならない課題があります。

1. 仮設住宅では、仕事もなければ何もすることがない。そのために仮設住宅の談話室を用いて何かをしていく必要があります。今回の談話室で行ったからだのケアは、とても良い企画だと思いました。からだを動かすエアロビクス、ボクササイズ、ヨガなどは、仮設住宅に住む人にとってはとても相応しいものですが、談話室は空間が狭く、支援物資も置かれているため、からだを動かすことは残念ながらできないと思います。



女川町鷺神浜。女川町の中心部から女川バイパスを望む。道の両側は津波により全壊している。



石巻市大谷川浜。牡鹿半島にある町。ここも全壊していた。

2. 石巻市のスクールカウンセラーが高校でアンケートを採ったところ、将来に対する夢がとても低かったそうです。前年度はその項目はなく、震災後ということで新しく項目に追加したそうですが、他の項目に比べても低く、気になったそうです。実際、工場やお店などが倒壊したため、地元で就職することが難しくなっているとのこと。原発の放射能のこともありますから、長期的な視点に立ち、何が人生にとって大事か、ということまで立ち返って人生設計をすることへの支援が必要となります。それは高校生に限らず、大人、高齢者にとっても、如何に生き甲斐を見出すか、QOLを高めていく支援は、心身へのケアとともに必要となっていくことでしょう。現実問題として、仮設住宅では食費や水道光熱費はかかりますから、仕事が必要となります。



石巻市小網倉浜。この町も全壊していた。牡鹿半島は、小さな入り江に小さな漁港がある感じだが、殆どの村が全壊していた。

3. 津波に遭った人たちはもちろんのこと、津波に遭っていない人たちへの支援も必要です。あるカウンセラーが言っていたことです。「津波に遭っていないから私は被災していない、と思っている人が多いんです。その人達も地震の揺れを感じましたし、水くみをしたり、食糧やガソリンを手に入れるために行列に長時間並んだりしているわけです。でも、あまりに津波での被害が大きいため、被災したという認識がありません。」 そのような人たちに、「自分たちの心身にも、無理がかかっているか」と自問自答して貰い、無理がかかっているようであれば、ケアの必要性を感じて貰うことが大切です。

4. 瓦礫撤去作業員のケア。瓦礫撤去作業員のなかで遺体を見つけた人は、多くいらっしゃると思われます。そのような方の心理的なケアが必要となってくるでしょう。

5. 最初の項目とも重複しますが、新しいコミュニティづくりは重要なテーマだと思います。今回の震災に限らず、近年は、弱者にとって生きにくい世の中になっています。競争社会ではなく、違いを尊重し、それぞれが自分の得意分野を活かすことで社会を豊かにするようなことを、各自が考えて提起していくことが大事だと思っています。今回の津波では、ひきこもりや不登校の子どもが犠牲者になっているという話を聴きました。学校に居る子ども達は先生の誘導により、石巻市の大川小学校以外は、殆ど助かったそうです。でも、学校に登校することのできなかつた不登校やひきこもりの



石巻市門脇町。ここは何軒か家が残っているが、それ以外は全壊状態。

子どもたちが犠牲になりました。とても残念なことです。

【タッチケアの有効性】

今回 NPO 法人のチームに参加してみて、あらためてタッチケアがいかに有効か、ということを実感しました。まず、被災者にとっては私たちは見ず知らずの者ですから、最初は警戒されます。その時に「マッサージやからだが楽になることをしますよ」と言えば、警戒心を解き、喜んで受けてくれるのです。



石巻市立門脇小学校。ここは校舎が焼けたのだろう。

長い間、宮城県でカウンセリングをされている

カウンセラーが言っていたのは、「仮設住宅に無料相談のチラシを貼ったけれど、一人も来ないんだよね。」ということでした。でも、からだが楽になるタッチケアは、仮設住宅に住む方にとっては敷居が低いのです。事実、今回は回数を重ねるごとに、希望者がどんどんと訪れてきました。そして「また是非来て頂戴。」と多くの人に言われました。

とにかく皆さんは頑張っているので、息抜きを求めています。からだもガチガチに固まっていますから、それを緩めてリラックスをして貰うには、タッチケアはとても有効な手段です。

からだが緩んでくると、自然と心も緩んできます。そうすると施術者が聴かなくても、いろいろと自分自身のことを話してくれるようになります。話すことを強いずに、自然と心とからだを開くことが、タッチケアには可能なのです。

タッチケアによって、不安を静め、安心感を与えることができます。これは不安や恐怖が強い子どもには特に有効です。興味のある方は、タッチケアについての本や拙著「被災者へのケアに関する覚え書き」をお読みください。

【心の復興に向けて】

実際、被災地を訪れてみて、本当に大変なことが起きたということを肌で感じてきました。様々なレベルでの支援が、長期間、必要となることでしょう。それと同時に、すでに被災者の心の動きのなかに、復興が起きていることも今回、わかりました。

例えば、保育園児の話を聞いた NPO 法人メンバーが話してくれたことですが、保育園児は、不安になると「津波ごっこ」をするとのことでした。「津波ごっこ」は、津波が来る警告をする町のアナウンスの真似をするそうです。そのアナウンスの真似をし、身体を使って逃げることを繰り返すことをしているようでした。これは、遊びを通して子ども達は、無髄迷走神経系の固まっているストレス反応から、「戦うか逃げるか」の交感神経系のストレス反応に移行させて、不安やトラウマを乗り越えようとしているのです。また、津波を遊びにすることで、津波を自分

リズムセラピー研究所

たちにも扱える「軽いもの」にして乗り越えようともしています。

石巻市のスクールカウンセラーから聞いた話です。そのカウンセラーが勤務する学校の生徒からは興味深い夢が報告されていました。ある生徒からの報告では、津波の被害で亡くなった祖母が夢に出てきて、光のなかに祖母が現れて「先に逝ってしまっ、ごめんなさいね」と語りかけてきて、夢のなかで祖母と対話をしたそうです。そのような例はその学校だけでもいくつかあるそうです。夢を通して心の復興が起きているのです。

前述の辛い状況のなかでの災害対策本部の活動を支えている「男気」による連帯も、心の復興の現れに感じました。

このように、保育園児や高校生を含む被災者は、専門的な臨床心理の知識は全くないにもかかわらず、自然とその時々に必要なことを創造しているのです。外側から何かを与えるだけが支援ではなく、現実にその場で起きている内面的な治癒力、リソースに光を当て、誰のなかにもそのようなことが起きる可能性を伝え、コミュニティのなかで皆さんがリソースを共有できるようサポートすることが、大事なのではないのでしょうか。

トラウマティック・ストレスの世界的権威であるヴェセル・A・ヴァン・デア・コルク氏は東日本大震災後の講演会で、地域社会、文化のなかにすでにあるもの（祭りや武術、太鼓など）を用いていくことが大切だと述べていました。

7月中旬に仙台市で、東北6県の夏祭りが集結した「東北六魂祭」が行われましたが、超満員だったそうです。このことは、必要なものはその地域にあり、そして必要なものをかぎ分ける力が、誰のなかにもあるということを示しています。

【あとがき】

まえがきにも書きましたが、今回の体験は、友人のNPO法人と地域のカウンセラーの皆さんの協力なしには実現できませんでした。あらためて、彼らに感謝の気持ちを伝えたいと思います。そして、このレポートを読み、このNPO法人とカウンセラーの皆さんの活動に対して共感をして頂き、「支援したい」という方がいましたら、リズムセラピー研究所までご連絡ください。個人的に連絡先をお知らせいたします。

お読み頂き、ありがとうございました。

リズムセラピー研究所 所長 贅川治樹

〒168-0064

東京都杉並区永福 4-14-19-102

リズムセラピー研究所

E-MAIL : office@rhythmtherapy.jp

SITE : <http://www.rhythmtherapy.jp>



タッチケアに入った保育園。子どもの輝く姿は、素晴らしい宝物。