

支える側の心のケアも

大震災から9カ月 被災者とどう 向き合えば… ボランティア葛藤



相談支援スタッフ心理援助技術研修で支援者の心のケアを学ぶ参加者

東日本大震災津波の発生から約9カ月がたつ。「被災者とう向き合えばいいのだろうか」「自分のやっている支援はどう思われているのか」。ボランティア活動が長期化する中、日々こうした葛藤を続けているボランティアも多い。被災者の心に向き合うためには、ボランティア自身も自らの心ともう一度向き合い、自分の中の痛みや弱さを知る必要があるという。研修会取材した。(泉山圭)

日本ケア・カウンセ
リング協会では8月か
ら毎月1回、もろおか
復興支援センターで相
談支援スタッフ心理援
助技術研修を計8回開
催している。参加する
のは同センターの職員
は、27人が参加。この
日は行動形成法と呼ば
れる手法について取り
上げた。

自分を再認識する道

行動形成法では日常生活の中で実行可能だが実行できないという事象に焦点を当てることで、その人の本質を見つめ直す。抱える課題を池に例え簡単に飛び越えられる課題を小さな池、頑張れば飛び越えられそうな課題を中くらいの池、飛び越えるのが難しい課題を大きな池で表現。参加者はそれぞれ中くらいの池の課題を挙げた。ある女性は、毎年漬けている大根の漬物を今年はなかなか漬けられないでいると話した。研修で夫婦が囲む食卓に大根の漬物を運ぶシーンを参加者数人で再現するうちに、女性の口から「父ちゃん、いつもほったらかしにしてごめん」といっ

葉が自然と出た。この夫への感謝の気持ち、頭には思っていたが女性がなかなか言葉にできなかった部分だった。

今回の震災で母親を亡くした女性。大根のおいしい漬け方を母親から教わったこともあり、大根がなかなか漬けられない行為には「こんな時に大根を漬けていいのか」という思いもあったという。研修で自らの本質を見つめ直すことで、改めて気づかされることが出てきた。女性「震災が大き

な池としてあった。今こうして学ばしてもらっている中で、中々らしい池が自分の持っている大きな池に結びついていくんだというところをロールプレイしながら言語化できた。一時はどうなったか分からないという極限状態の不安が、深いところの意味にあると解釈でき、自分で整理でき、スッキリした」と気持ち

を語った。講師を務めた臨床心理士で同協会の品川博二代表理事は「大根はお母さんの記憶につながっていた。旦那に感謝というよりも夫婦関係という絆を再確認しつつ、お母さんの思いをきちんと封印するために、今家族関係を再構築する物語につながっている」と解説した。被災者の話を聞くサロンや物資配布など被災者に寄り添うさまざまな活動をしてきたボランティア。必然的にそこには被災者の心と向き合う機会が多くあり、活動が長期になるとボランティア自身もさまざまな壁にぶつかる。

物資支援に従事してきた盛岡市の佐藤珠雄さん(63)も被災者と接し「自分は寄り添えるだけのものを持っていくのか」と自問自答することがあったという。「ただ役に立ちたいという気持ちだけでは違う興味があるものがあるかもしれないし、自分が答えを出せない場面に直面すると逃げ出してしまいかもしれない。善意や自分の経験、勘だけでは必ず破綻する。支援者自身が破綻してしまわないためにも理論的なものを確立しなければと思った」と参加の理由を話す。

品川代表理事は「援助をするということは自分の心の中の弱さ、未熟さ、悲しさ、痛みと向き合うこと。援助という行為を通して自らが自分の痛みを再構築する作業に入って初めて援助は主体的になれる」と話す。

災害初期における緊急介入型の支援から中期なサポートに移行する中で、今後はもっとカウンセリング的なサポートが必要となるとくる。「それを災害支援で関わっている人たちに訓練することで2次的、3次的な支援

になる」。支える側の心のケアも復興に向けた一つの鍵となる。