

講演録（要旨）

「災害と心 ～心の傷つきと修復、臨床心理学が学んできたこと～」

石谷 真一

（神戸女学院大学大学院人間科学研究科）

これは、2011年6月24日（金）に、神戸女学院大学研究所主催講演会で筆者が行った講演内容に若干の加筆修正を行ったものである。本相談室の行っている東日本大震災被災者支援活動と深く関連する内容でもあり、貴研究所の御好意で本紀要に掲載させていただくことになった。

はじめに

今回の地震・津波・原発事故によりご家族や友人知人を亡くされた方、あるいは住まい、コミュニティ、また日々の生業を失い、生活の激変を余儀なくされた方々に心よりお悔やみを申し上げます。被災した方々への心の支援は、緊急の応急処置的対応と共に、一人ひとりの人生に寄り添う極めて長期に及ぶ関わりが不可欠だと考えます。地震から3カ月余りを経た今、後者の支援が重要になってくると思われるので、これについて臨床心理学の立場から私見を述べさせていただきます。

1. 阪神淡路大震災によって注目された被災者への心のケア

日本において、大地震の被災者への心のケアの重要性が広く認識されたのは、ここ阪神地区で16年前に起こった阪神淡路大震災の時でした。心的外傷後ストレス障害（PTSD）という言葉も広く知られるようになりました。しかし臨床心理学において、災害によって生じる心の問題の理解とそれへの取り組みは、既に半世紀を越える歴史があります。

2. 世界大戦の被災者の心の問題への取り組み

第二次大戦後、復員した兵士の中に様々な心身の問題、家庭や職業生活への不適応などをきたす者が多く生じました。今でいえばPTSDにあたる人た

ちも多く含まれていたと思います。彼らをどのようにして平和な日常生活に復帰させるかに、当時の臨床心理学専門家は医師などと共に取り組んだわけです。

さらに大きな問題は、戦場となったヨーロッパの大都市で生じていました。おそらく日本ではヨーロッパ以上の惨劇だったと思うのですが、ヨーロッパに比べ問題にする余裕すらなかったのかもしれませんが。それは戦災によって親や家族を失った戦災孤児の心の発達における様々な問題や障害です。これはWHOも関与する大規模な研究にも発展するのですが、人生の極めて早期に主たる養育者を失った乳幼児が受ける心のダメージの理解とそれからの回復を如何に援助できるかといった内容で、母性はく奪、愛着の重要性への認識につながり、現代ではその影響の重大さが認識されるようになった、虐待の引き起こす心の問題の理解と援助の出発点にもなっています。

3. 心理臨床の出発点は個人の心の被災だった

これまで自然災害であれ人災であれ、大規模な災害によって大勢の人々が同時に被る心の問題について述べてきました。臨床心理学はその学問の発展途上でこのような大きな課題に直面し、それに取り組むことで新たな心理臨床活動を生み出してきました。しかし臨床心理学はそもそも、一人ひとりの身に生じた人生上の災害、あるいは家庭に生じた災害、によって引き起こされた個人の心の傷つきに向き合ってきたのでした。臨床心理学が大規模災害の被災者の心のケアに新たな心理的援助を見出していたのも、それ以前の個人の心の被災と取り組む中で多くの経験と知識を蓄えていたからでした。

個人の心の被災、と言われてもピンと来ないかもしれませんが、我々は生まれて死ぬまでの間

に、実に多くの別れや喪失、挫折を体験します。それらを周りの人たちの助けも借りながら認め、受け入れ、乗り越えて行くわけです。時にはそううまくいわずに袋小路に彷徨いこんでしまい、自分自身や周囲の人々にさらなる災難を招いてしまうかもしれません。こうした人生において不可避の体験の代表的なものに、近親者との死別・離別が挙げられるでしょう。これを臨床心理学では対象喪失とも呼んでいます。

我々は重要な他者を失ったとき、喪失に対して一連の心理的反応を経験します。まずは喪失そのものを認められない、受け入れられないといった反応が生じるかもしれません。喪失が急であればある程この反応は強いでしょう。さらに失った相手に対する思慕の情、あるいは相手に尽くせなかった負い目や罪悪感、また自分を残して去った相手に対する恨みといった感情も経験されるかもしれません。こうした感情は一朝一夕に消えるものではありません。何度も蘇っては心を焦し、時間をかけ炎が次第に燃え尽きてゆくように薄れていくのが自然なプロセスでしょう。「一連の」と言ったのは時間をかけて進むプロセスであるという点を強調したかったからです。これを喪の過程とも呼びますが、喪の過程が滞りなく進めば、我々はやがて新たな生きる意味を見出す、あるいは新たな対象に気持ちを向けると言ったことも可能になるのです。しかし喪の過程が滞り袋小路に彷徨いこんでしまうならば、我々の心は時間の経過とは関係なく、この喪の炎に苛まれ続けるかもしれません。喪の過程を進める作業、すなわち喪の作業を支え助ける営みが、臨床心理学と心理臨床活動の源流の一つなのです。

4. 対象喪失という観点から見た被災者の心

対象喪失という観点からしますと、今回の地震災害の被災者の方々はすさまじい対象喪失を被った方々だと言えるでしょう。「なぜ自分たちはこんな目に合わなければならなかったのか?」「なぜ、～は死なねばならなかったのか?」「なぜ、自分は生き残ったのか?」という重い問いを心に背負わねばならなくなった方々です。その問い、あるいは喪った人への追慕や自責の思いの重さに見合うだけの答

を見出さねば先に進めなくなった人、自分が生き残った(生かされた)意味や目的を、生きることを通して見出す宿命を負うことになった人なのです。時にはその重さを耐え難く感じ、問いに向き合えないこともあるかもしれません。向かい合い続けるために他者の心の支えが必要なものもあるかもしれません。

5. 喪の作業を支える心の支援

それでは被災者の方々が取り組む喪の作業を支えるとはどんなことなのでしょう。特別な知識や技術が必要なのでしょう。私は知識も技術も必要となる場合があるとは思いますが、まず何より必要なのはある種の態度とでも呼ぶようなもののように思います。被災者の傍らに寄り添い佇む際の態度が何より重要だと考えます。その態度を説明するにあたって、少し前に掲載された新聞記事を例に挙げさせていただきます。

それは「阪神淡路大震災の遺児がうずく記憶を抱え被災地へ」とタイトルされた記事です。タイトルの通り、肉親を16年前の地震で失った青年が東北の被災地へ赴き、やはり肉親を失った子どもたちと関わるボランティアに参加しているというものです。青年にとって今回の地震災害は過去の辛い体験を呼び覚ますものでした。タイトルにあるように、心がうずくのです。それでも青年は、自分自身がこの痛みと悲しみを抱えているからこそ、同じ痛みと悲しみを抱えねばならなくなった子どもたちの心に沿うことができるのではと被災地へ向かったのです。自分の心に蘇る痛みと悲しみを追い払うのではなく、それを心に抱えながら、同様の体験をした人に心を開いて寄り添う態度とでも言いましょうか。それには痛みと悲しみに留まる力、耐える力が必要です。能動的に克服・解消するというのとは違った受身的に留まり耐える力、これを我々は negative capacity と呼んだりもしています。

これもまた臨床心理学がその経験から学んできた事柄です。精神分析の創始者で心理臨床実践の祖の一人でもあるフロイトの有名な症例報告の一つに、ラットマンと呼ばれる青年の症例があります。この症例でフロイトが行ったことは、根本的なところでは、先の青年に通じるところがあると私は思いま

す。ラットマンは他界した父親との情緒的葛藤故に父親に対する喪の過程がとん挫しており、病理の袋小路に彷徨いこんでしまっていました。フロイトもまた父親に対する様々な葛藤感情を父親の死後経験し、自らの喪の作業に大変苦勞した人でした。だからこそラットマンの心情にフロイトは共鳴するところがあったし、また深く理解することもできたのです。そしてラットマンの滞った喪の作業を進展させることもできたのです。フロイト自身が心の痛みを抱え、それと向き合い続けたが故に、患者の心の痛みに寄り添い喪の作業を支えることができたのです。

我々は他人のものであれ、あまりに辛い悲しみと痛みを前にすると、それに向き合うことが難しくなることが少なくありません。目を逸らしたくなるのです。相手の世話や相手を励ますことに躍起になるというのも、目を逸らす反応の一つかもしれません。よその何者かの責任を問い、誰かを敵にして戦うことで、自らの悲しみと痛みから目を逸らすことになっているのかもしれませんが。あるいは互いの傷をなめ合うとでも言いましょうか、寄り添いながら共に痛みから目を逸らすこともあるかもしれません。実際は非常に微妙で判別の付き難いものでもありましょう。

6. 「心の修復と再生の文化」の発信へ

ここまで震災による心の傷つきと修復の作業を喪の作業に重ねて述べてきました。喪の作業は一人一人が喪の過程に向き合い取り組む、個人の作業を前提にしていました。しかし大規模災害では、喪の作業は大勢の方が同時進行で取り組むものとなります。さらに大規模災害では日常生活、地域の社会・経済・文化の復興という、実際の現実の目に見える修復や復興が並行して進みます。これらは心の修復に大きく関わってくるはずですが。第二次大戦後の日本人が精神的に立ち直れたのは、日本の社会や経済の復興に直接関与し、それらを通してだったのではなかったでしょうか。

一人一人が取り組む喪の作業も心の中だけで行われるものではありません。先ほど挙げた新聞記事の青年や精神分析家のフロイトは、他者の心の支えになるという援助活動を通して自分の喪の作業に取り

組んでいると見る事ができるでしょう。同様に、被災者の方々は生活の再建、地域コミュニティの復興といった現実的な修復作業に取り組みれることを通して、心の修復という作業にも取り組んでいかれるのかもしれませんが。それは言葉で言うほど容易なものではないことは私も承知しているつもりです。そうではあっても、心の修復と現実の社会の復興は本来、車の両輪のような関係にあるはずだし、またそうあらねばならないと私は考えています。

被災者の方の心の修復という作業に専門的な援助が時に必要のように、生活や社会の復興には、物資の面で、政策の面で、技術の面で様々な外からの援助が欠かせないでしょう。ただ、心の修復と現実の復興とが車の両輪となって進むためには、被災者の方々が主体的にこうした活動に関与することが何より大切だと私は思います。高齢の方やお子さん、身体の不自由な方が復興活動に主体的に取り組めるのかという疑問もあるでしょう。私は何も能動的・積極的な活動あるいは生産的な活動のみが主体的な取り組みだとは思いません。一人一人が自発的に思いつき自らの意志で始められた事柄はすべて主体的なものだと思います。反対にいくら立派な活動であってもそれがよそからのお仕着せのものであり、被災者の自発的な思いが組み込まれていないものであるなら、心の修復とは結び付かないのではないかと懸念します。この点から言えば、臨床心理の専門家が行う重要な役割に、高齢の方々や幼いお子さんのような社会的弱者とされる人たちが、他者や地域に向けて自発的、主体的に取り組めるものを自ら見出されるのを辛抱強く見守り支えていくことがあるように思います。

さて、私が述べてきたようなことは、この阪神の地で震災に遭われた方々なら既に経験済みなのかもしれません。あるいは震災後の数々の体験から、様々な知恵や工夫を蓄えておられるのかもしれませんが。それらは、心と現実生活の両面での修復と再生の文化とでも呼びうるものではないかと思えます。人は生きていく中で自然災害であれ人災であれ数々の困難に直面し、そこから心と現実の両面で立ち直ることを運命づけられている存在なのかもしれません。だからこそ、修復と再生の文化を築かねばならないと思うのです。大規模な災害に数多く直面する

日本だからこそ、また阪神淡路大震災を経験したこの阪神の地にいる者だからこそ、修復と再生の文化を世界に発信できるようになりたいものです。