

〔原 著〕

阪神淡路大震災から10年 —— 被災地でのバーバパパの活動を振り返る ——

前 川 あさ美

台風、洪水、地震、津波…… 2004年には、規模の大きな自然災害が日本だけでなく世界の人々を震撼させた。科学の発展によって「思い通りになる」ことが急速に増えた現代において、人間が決して「万能ではない」ということを再確認させられた年であった。

極度の恐怖感や無力感を体験すると、身体と同様に心も深く傷つく。10年前の阪神淡路大震災をきっかけに、心的外傷後ストレス障害(PTSD)という状態が広く知られるようになり、心の傷に対する理解とケアの重要性が注目された。当時は心理学を専攻しているものでも耳慣れない言葉だったが、10年経った現在では、小学生の子どもでもPTSDと口にするようになっている。

1995年1月17日未明の地震から二週間経った2月1日、私たち—前川と本大学大学院生6名、次年度大学院進学予定者1名(当時、私のクライアントの子どものサポートをしていた)の計8名—は、被災地神戸に向かった。当時、まだ被災地は電車が通っておらず、私たちは芦屋までいき、そこから近くのYWCAで一休み。そこから、重い荷物は置いて滞在できる場所を探しに被災地に向かった。屋内にあったはずの電化製品や食器が散乱する路地、溶けかけたプラスチックの板のようにうねる車道を黙々と歩いた。顔を上げると、折り重なる電信柱や絡み合った電線が両目に侵入してきたし、足下を見ていると、斜めに傾くマンションや一階だった場所に横たわる屋根が私たちのこわばった顔をのぞき込んでくるような気がした。「何しに来たのか」と問われているような気分だった。また、「何しに来たのだろうか」と自問していたように思う。気がつくと、3時間近く歩いていた(この道を、メンバーのうち二人は荷物を取りに二回往復した)。

テント生活も覚悟して、先生のテントを持って東京をでかけた。大きな荷物をメンバーで分担して

持ち、列を作らずいぶん歩いたという印象がある。きっと先の分からない感じが、その想いを助長させていたのだと思う。きつくはなかった。覚悟は決めていたからだ。先生は、さぞかし大変だったろう。「責任はとれないから各自の覚悟で行くように」と言っではおられたが。それにしても、街は、ひどかった。しかし、ひどかった状況を視覚的には覚えてはいても、あんまり心が揺さぶられた印象はない。ただ黙々と歩いていた。

(当時M1 山口(岩崎)佳子)

高速道路がジグザグ状に折れた近くの小学校校庭に足を入れたのは昼頃だった。校庭には多くの人たちが列を作って並んでいた。職員室に向かい、自己紹介をし、一週間という短い期間だが、ここに避難している人たちに対してできることをしたい、と伝えた。教員たちは、どの方も疲れて乾いた表情をしていたが、体育館や教室で静かにしていなければならない子どもたちへの思いを語り始めた途端、声に力が漲り、目が潤んだ。そして、用務委員室を使用していいという許可をいただいた。メンバーの一人が、床に散乱していたガラスの破片を段ボールの紙をちぎって丁寧にはき、この日から8日間、この部屋は大切な基地となった。

神戸に向かう数日前、学生を集めて、「心理を勉強しているものとしてだけでなく、一人の人間として神戸にいて支援に協力したい」と話した。この呼びかけが強制にならないように言葉を選んだ。また、大学プレイルームのホットカーペットの上に丸く座り、時間をかけてひとりひとりの思いが言葉になるのを待った。約8時間ほどそこで過ごしたはずだ。「何をしたいのか」「何ができるのか」「かえって、邪魔や迷惑にならないか」「危険なことはないか」「何日いくのか」「どこに行くのか」「どうやって行くのか」「どこに泊まるのか」「自分たちの食料はどうするか」「たった数日間だけで支援になるのか」……。怖い気持ち、自信のない

気持ち、うまくやりたい気持ち、役に立ちたい気持ちが狭い部屋に充満していく中で、誰かが「トイレ掃除をしにいくのでもいいのではないか」とつぶやいた。「心理の支援でなくても、目の前の人が必要としていることで、自分たちにできることがあれば何でもしたい」という声がそれに重なった。当時、情報は実に混乱していた。何が必要なのかが見えてこなかった。災害心理学を専門とされる広瀬弘忠教授からは、被災地で必要とされるものが刻一刻と変化していることを教えられていた。私たちの中に、被災地で「その時」必要とされるものをキャッチして、何にでもなれたらいいのかもしれない……という想いがようやく固まり、自らを「グループ・バーバパパ」(Tison, A. and Taylor, T.)と名付けることにした。このキャラクターは、当時1才だった私の娘の大好きな絵本の主人公で、何にでもその場に必要なものに変身できる優しいお化けである。私は、出発までに、ピンクのバーバパパのバッジを8個作り、メンバーに渡した。

ボランティアに出かける前に、他のメンバーと車座になって互いの気持ちを話し合った場面は今でも強く心に焼き付いている。自分の気持ちを実際に口に出して言うことで興奮していた気持ちが少し整理された。また、人に聞いて貰うことで落ち着かないでいた自分を分かって貰えたというささやかな満足感もえられた。(中略)ボランティアに出かけることにに対して積極的な意見ばかりではなかった。想像を超えることが起こった現地で一体何ができるのかという不安や自信のなさも率直に話し合えた。「全員現地に行かなくても、東京に留まって現地入りした仲間を支えるのも支援の一つ」という意見もあがった。お互い知っているつもりだった仲間だったが、いろいろな想いを抱えていることを話し合えた上で出発できたことは、グループとしての力が高まることにつながったように思う。今振り返っても出発前のあの時間は、非常に大切なステップだったように感じる。

(当時M1 中嶋(蒲)真保子)

出発を前にした週末、神戸へ行く8人が大学のプレイルームに集まった。なぜ神戸での支援活動に参加しようと思ったか、何のために行くのか、何をするのか、皆が自分の思いを表現していった。自分でも把握しきれない気持ちに突き動かされるよ

うにして、神戸行きを決断したものの、現地の人にとって役立つことが本当に自分にできるのだろうか、院生の中に一人だけ自分がいていいのだろうか、足を引っ張らないだろうか、と不安だった。このような自分の中のためらいを話せたこと、他のメンバーの思いを聞くことができたこと、そして、これらを皆で共有できたと感じることができたことは、自分の中の決心を固める助けとなった。また、その後、個人対個人というよりは、グループで情報を共有しながら援助を行うという形をとったため、援助者側のグループとしての土台をつくるために不可欠な事前ミーティングになったと思う。何が出来るかはわからない、何かをしたいという気持ちはある、行ってみなければ何を求められているかは分からない。心のケアは求められていないかもしれない、あるいはその力量が自分には不足していると思ったときには、物資のボランティアに合流させてもらって、水運びでも何でしょう、そう覚悟を決め、リュックの中に軍手を余分に加えた。

(当時大学4年 土屋(大久保)淳子)

活動は当初の予定の一週間超え、8日間にわたったが、この活動を通して、「支援」というものについて多くのことを学んだ。それは、自然災害における支援活動に限らない、広く心理臨床的支援においても大切なことであると思われた。ここでは、それらのうちいくつかについて、当時のメンバーの声を交えながら、振り返っていきたい。

被災地外からの支援

被災地神戸や近隣には、臨床心理士(当時はあまり知られていなかったが)や心理臨床の支援の専門家が多数いる。しかし、彼らもまた、被災者であった。その当時は、被災直後は、一時的であれ、被災地外のもののが被災地内の支援者の代わりに支援を引き受けていく必要があるだろうと思われた。

被災地外の人間が支援を行いに現地に行くにあたって、3つのことを考えた。ひとつは「滞在期間」、もうひとつは「グループによる活動」、そして、次に「つなげる」という活動姿勢であった。自然災害はたいいてい予測不能で、支援活動というのを事前に計画しておくことはできない。事実、この時の活動も、出発数日前

に決まった。大急ぎで自分たちの日常生活を整理して、この特別な活動のための隙間をあけることになったが、戻ってきてから、当たり前のように続く（続けねばならない）日常生活を考慮せねばならない。現地での「滞在期間」にはおのずから限界がある。とはいえ、どんな支援にも土台となる「関係」が必要であるし、また、次へつなげる「関係」も必要だ。そのために、最低でも一週間の滞在を計画した。

二つ目の条件は「グループによる活動」である。限られた時間、知らない土地、予測困難な状況の中で、集中的に支援活動を行うには、そこでの体験や感情を共有できる信頼できる仲間が必要であると考えた。すでに私たちは、ともに勉強をし、関わりをもっていたが、被災地でも毎晩のように、メンバーひとりひとりの一日の活動を語り合い、特にそのときどきの感情体験を言葉にして振り返り、それらを他の仲間にも受け入れてもらうという、いわば、ディブリーフィングのようなことを行った。グループであることによって、一人一人の支援力を足し算以上に拡大することが可能となり、こうした状況の中で陥りやすいバーンアウト現象を予防することができたのではと思っている。

「つなげる」という活動姿勢を意識していったのは、自分たちが被災地外の人間で現地での活動がごく限られた期間だけであったためである。この姿勢は、自分たちだけが活動しているという勘違いを修正し、自分たちが大きな支援の輪の一部であることを意識させるものでもあった。幸運なことに、滞在して4日目には、被災地近くの大学や近隣の専門家と連絡がとれ、7日目からはともに活動をして、文字通り、引き継ぎをした。これにより私たちは、地域と連携した支援への「つなぎ」となることができた。

当時、バーバパパのメンバーは、この引き継ぎとそれに続く別れに、複雑な思いを抱いていたように思う。それは、帰京後の複数回の振り返りミーティングの際に、何度となく語られたことからわかる。短い間に育てられた子どもとの絆は、思いの外太くなっており、最終日が近づくにつれ、「私がいなくてこの子は駄目」という支援になってはいけなさと、それぞれが自分に言い聞かせていた。あるメンバーが活動終わりに近づいた頃、尋ねてきたことがある。「どうやってお別れをするのがいいのでしょうか。最後の日に、私は泣いてしまっているのでしょうか。子どもを泣かせてしまっているのでしょうか。そんなことをしたら、私は子どものこころの傷を増やしてしまったことになるんで

しょうか」 私たちは、目の前の子どもたちが、大切な思い出、宝物、友人、家族、親戚を失うという喪失体験をいくつも重ねていることを知っていた。それだけに、自分たちとの別れが、彼らの喪失体験をさらに重くするのではないかと不安になっていたのだ。そして、もちろん、自分たちもまた喪失体験に近い体験することになるのを感じていた。

引き継ぐグループとの協働の中で、子どもたちが同じ被災者でもある、その地元支援者と、現地の方言でリラックスしておしゃべりを交わし、私たちは知らない地元の話題で盛り上がっている様子を目にした時、私たちは、被災地外からきた支援者の限界を知り、また、「つなげる」という姿勢によって支援の新たな可能性を広げられることを実感できた。しかし、当時、この時期のメンバーのデリケートな気持ちに寄り添う余裕は私にはほとんどなかった。次に「つなげる」ことに手一杯で一番身近なメンバーの傷ついた心に向き合えていなかったように思う。

被災地外から支援活動に赴いた私たちは、早くも別れの準備を始めなければならない。8日間に区切った支援期間の中で、すぐにやってくる別れを前提とした関わりをすること、これは私にとって最も難しいことだった。（中略）心のケアというある意味で深い情緒的関係を作る必要があるなかで、震災で既に多くのものを失ってきた被災者たちに、私たちが去ることでの第二の対象喪失を体験させないようにすること、次の援助者へつなげられる状態を作っておくことが支援期間後半の大切な指針となった。（中略）地元の大学の心理学研究室に後を託し、私たちは8日目に避難所を去った。新大阪駅のコンコースが異様に明るく、人々の様子があまりに普通であることにショックを覚え、悲しかったのを覚えている。被災地の子どもたちの心と同様、私たちもまた、8日間の間に傷つきやすくなっていた。その後も数度のミーティングをもち、それはディブリーフィングとしての意味を持つと同時に、私にとっては、活動を振り返り反省し、心理臨床家を目指す者として自分自身をみつめ、スタンスを探していくというトレーニングとしての意味もあったと思う。

（土屋淳子）

被災地での最終日も、被災者の苦労や不自由さは私たちが小学校に到着した1日目と大して変わっていなかった。自分たちが何かを完成させた、成し遂げたなどという想いも全く持てなかった。しかし、何かが確実に次につながられたという想いだけを胸に帰路についた。

本来、大きな自然災害における支援は、支援を必要とするものがある間はずっと行われ続けるものだが、被災地外のボランティアによる被災地での支援は、どうしても期限付きの支援となる。しかし、そうした支援を、ひとつひとつ離れた点のままにせず、線としてつなげていくことは可能である。多くの「期限付き」支援は時間を越えた支援活動へとひろげられるのである。

数ヶ月後、引き継いで活動を行っている大学が、見事な連携を学校、地域の中で展開し、必要な子どもや家族には丁寧な個人心理療法を始めているのを知り、地元における支援力のたくましさに感銘した。

訪問したある家庭の母親と、ある芸能人の話で盛り上がった。帰り際、「楽しかった」と私たちを見送ってくれた。それから一ヶ月ほどして、その方が手紙を下さった。そこには、訪問した時よりも地震についての不安や恐怖が多く語られていた。明るかった母親の、心細い心の内側を垣間見る想いがした。たった数日間の活動ではできることは限られている。だからこそ、きっかけをつかんだら、支援を続けていけるような体制をつくるのが大切だと思った。

(中嶋真保子)

被災地外からの支援者にできることとして、「当たり前」の日常の空気を取り戻す」という働きもあるのだろうと、今回、メンバーのふり返りを読んで気づいた。

避難所の学校には人が溢れていた。校庭は自衛隊車両とテントで隙間がないほど一杯であった。目の前に広がる光景は、まさに「非常事態」だ。子ども達と私たちが「おはようございます」と声をかけると、皆一瞬驚いた顔をした。しかし、次の瞬間に、ふと柔らかい表情になって挨拶を返してくれた。この場では、このように当たり前のはずの人と人の関わりが損なわれてしまうのだ。

(当時M1 小林総子)

小学校の中では、「おはようございます」から始まり

「おやすみなさい」まで、一日中意識してたくさんの挨拶を交わした。始めは自分たちの緊張をほぐす意味もあった。そのうち、挨拶しても無表情であった人々から挨拶が返り、もっと心を込めて挨拶を交わした。非日常的な現実の中で、日常的な状況を持ち込めるのも、私たちが被災していない被災地外からきた人間だからだろう。ごく普通の私たちのありかたは、非日常的海原に日常的滴をほんの少し落とすことができたのかもしれない。

あれから、10年、自然災害、学校内での殺傷事件、同時多発テロなど、多くの悲惨な事件・事故を私たちは経験した。繰り返される悲しい出来事から、私たちは、どんな場合にも、事件の現場や被災地におけるコーディネーターとの情報交換、連携が重要である事を学んできた。事件や事故、災害直後の混乱する状況の中で、支援が必要である人間と、支援をしたいと考える人間をつないでいくことは決して簡単な作業ではない。しかし、支援したい側の勢いだけで行動してしまう事が、さらなる混乱を助長する場合も少なからずある。当時、東京を出発する前に、現地の臨床心理士会や同業者に連絡を数回とったが、彼らも状況が分からず、与えられる情報は二転三転した。結局、私たち一人一人の「何かをしたい」という勢いで、十分な情報交換ができないまま出かけてしまったが、今振り返ると、かなり無謀な行動だったかもしれない。全員が無事に帰れたことを幸運などといえない。その背景に存在した、メンバー一人一人の精神力と体力にただただ頭が下がる。

被災者の力を借りた支援

最初に、私たちのところに近づいてきたのは、小学校低学年の子どもたちだった。体育館や教室を小さな自己紹介の紙を配りながらまわる私たちの後に、一人二人と子どもたちが集まってきたのだ。私たちが東京の大学からグループで来ていること、また一週間近く滞在することを聞いた保護者の中には、子どもたちに対する不安や自分たちが子どもたちと十分に向き合えていない想いを語り始めるものがいた。この頃は、子どもの食欲がなくなったことや、子どもが狭い空間で声も出せずいらしていること、体を動かさないのて夜も眠ってくれないこと、赤ちゃん返りが見られることといった内容が多かった。また、大人たちは、連日のように、配給される物資を受け取るために長い列を作り、壊れた自宅を見に帰っては表に散乱したもの

を片づけてきたり、親戚や知人、仕事関係者へ連絡をしにいたり、必要な書類を手に入れに出かけたりすること等で多忙を極めており、子どもに関われない自分や現状に対する罪悪感もつぶやいていた。

翌日、小さな用務委員室は、朝から子どもたちでにぎやかになった。次の日から始まりと終わりの時間(午前9時から午後5時)を決めて、この部屋を開放した。活動開始3日目からは、小学校から図書室使用の許可をいただき、やはり時間を決めて(毎日3時にお楽しみ会を行った)、広い場所で、体を使った遊び、声を出す遊びを含めた活動を行った。

バーバパパのチラシを持ち、避難所の教室を回った。「どのような声かけをしたらよいだろうか。休んでいる人もいるだろう、邪魔にならない声かけはどんなものだろうか」自問自答しながら歩いた数部屋めで、小学生の姉妹に出会った。一緒にいた両親に活動の説明をすると「じゃお願いします」「遊んでもらってきな」と2人を預けられた。あまりにすんなりと受け入れられたことで、かえって緊張したのを覚えている(中略)妹のほうはやっと1年生くらいだったような記憶がある。この学校に通っている子ではなく、最初は他の子に混じることなく孤立していた。数日後、部屋でくすぐりっこをした。彼女は興奮してキャーキャー声を上げ、転がり回っていた。それまでクールにしていた彼女の内側にあった「甘えたい気持ち」が一気に浮かび上がってきたようだ。先生はひたすらくすぐって一緒に楽しんでいたが、私は圧倒されて見ているだけだったような気がする。その後、彼女は、自分が数時間も生き埋めになっていたこと、父親がいつも帰ってこなくて地震の日もなかなか帰らなかったこと、あとで掘り出してもらったこと等を先生に話したという。この後から彼女は他の子にも関わっていった。体から心がほぐれていくのを目の前で見た気がした。

(当時M2 遠藤(酒井)宏子)

私は、支援者が発揮できる支援する「力」というものは、支援を必要とする人間とその周辺の人間たちの力を借り、彼らの力と手を組める「力」だと思っている。被災地における私たちの支援活動も、まさにそうであった。出会った子どもたちや保護者たちの力を借り、それと手を組むことですめることができた。こ

こでは、彼らの主体性という力と発達という力、人を信じようとする力について振り返ってみたい。

(1) 主体性という力

心に傷を負うような体験をした人間は、途方もない無力感を味わっているものだが、決して無力な存在ではない。安全が脅かされ、安心感を奪われたことで、自分で判断し、自分で選択し、自分で責任を負うという主体性が一時的に脅かされたことは事実であるが、安全感や安心感が回復していく中で主体性の感覚を取り戻すことは可能なのである。このことは、これまでの20数年の臨床経験でも痛感している。

ところが、ときどき、支援者は「なんでもやってあげる」という姿勢を「支援」だと勘違いしてしまうことがある。特に、自分も被災し、無力感や恐怖感を体験している被災地の支援者と異なり、被災地外から来た支援者は、被災者の苦しみに向かいあう中で、彼らの悲惨な体験に心動かされて、「代わってやりたい」「なんとかしてあげたい」という想いに陥りやすいのである。しかし、こうした態度は、被災者をエンパワメントするどころか、彼らの主体性を奪い、彼らの無力感をさらに強める事になることを忘れてはならない。支援者は「黒子」に徹し、彼らの不安に耳を傾け続けながら、彼らが自分で判断し選択して行動するのをじっと見守ることが必要なのである。

避難所の低学年の子どもたちは、始めのうち、身体を介した、いわば、退行した遊び — 私たちの寝袋を使った布団蒸しや、くるんで揺らす「ナベナベ底抜け」 — を好み、「おんぶ」や「だっこ」、「くすぐりっこ」といったことも盛んに求めていた。しかし、そのうちに、自分たちで紙芝居や遊びを創ったり、お楽しみ会を自分たちで進行したりし始め、さらに、こうした主体性は、遊びを越えて日常生活に広がっていき、避難所を飾る装飾品を創ったり、体の不自由な老人のために代わりに必要な物資をもらいに並んだり……といった仕事を引き受けていくようになっていったのである。

小学生たちが、ひとしきりの身体接触を介した遊びを通して依存と退行を満ちし、自分たちの力を回復していくにつれ、ボランティアを手伝って赤ちゃんのお世話を自発的にするようになっていたり、動物の世話に目が向くようになっていったりした。(中略)さらに子どもたちは、高齢者にカイロや花を届けるといったような、避難所コミュニティの

中での役割を持つようになっていった。ある男の子と支援物資として届いた花を教室に届けた時のことだ。自分も何か役に立ちたいと一緒に来たものの、いざとなると知らない人たちの部屋へ入るのには躊躇いがある様子。なんて声をかければいいのか私に相談してくる。それから、彼は一人で勇気を出して教室へ入り、おばあさんに声をかけてお花を飾ると、そのおばあさんは、パッと顔を輝かせて、「ありがとう」と言った。そして、廊下にいる私に向かって「ご苦労様」と。高齢者の中には、避難所生活の中で何も自力ではできない、あるいは若い人が死んだのに生き残ってしまったと孤独感や罪悪感を抱えている人々もいた。若い世代が仕事や片付けに出かけて行く中で、ただじっと避難所で座っている、一見周囲に対して無関心、無反応という姿もみられた。しかし、子どもの力はすごい！あのおばあさんの子どもに向けた笑顔と優しい表情は忘れられない。おばあさんにとって心とむ一瞬であったと同時に、静かにしていなさい、と怒られる存在だった子どもにとっても、コミュニティの中での自分の居場所と役割を感じることができたひと時ではなかっただろうか。そして、それまではボランティアの働きかけに対する被災者の方々の反応は無言か会釈程度が大半で、無力感を感じながらも半ば諦め気分でした私自身もまた、力をもらった。同じ頃、「子どもたちの笑い声を聞いたのは本当に久しぶりです。ありがとうございます。」と子どもたちと遊んでいた公園で、声をかけられた。災害を目の当たりにしたショックや日常生活が崩壊したことにより、子どもたちが本来もっていたはずの力は一時的に阻害されていた。そんな子どもたちの力が回復されていくに伴い、止まっていた避難所コミュニティの空気が自然に流れ出したように感じられた。（土屋淳子）

エプロンシアターや紙芝居を図書館で行うことを知らせようとポスターを作っていた時だ。「自分も描きたい」と子どもたちが言い出した。彼らは、率先して、自分たちだけで十数枚もポスターを描き、できるだけ多くの目に留まりやすいところを相談して貼りにいった。いつのまにか、子どもたちの間に、連帯感が生まれていた。遊んでもらっているというのではない生き生きとした嬉しそうな目、そんな表情を見て、今まで何かしてあげようと気

負っていた自分がとても恥ずかしくなった。（中略）腰痛で苦しんでいたおばあちゃんの代わりに、風呂の順番をとるために並ぶ事を申し出たことがある。とても喜んでくれたが、おばあちゃんは、後日、椅子を出してもらい、空いている時間を選んで自分で並んでお風呂に入られたという。この時も、「何でもしてあげる」のではなく、彼らが「自分達でする」ということを大切にすることを強く感じた。（当時M1 中村(青木)利枝子）

（2）発達する力

発達する力とは、成長し変化する力である。それは誰か別な人に変化するのではなく、より自分らしくなるための力である。これは、連続した時間の中で、過去の経験を土台に生じ、しかしそれに縛られることなく、過去を自分の中に吸収しながら現在、そして未来へと進んでいく力といえよう。ここで出会った子どもたちにも、そうした力がみられた。いじめられていた子、離婚家庭の子、障害を持った子……ある子は、父親とのこじれた関係をほやき、別の子は、友だちへの葛藤に満ちた想いを相談し始めた。時間とともに、私たちは、子どもたちの心が地震の傷だけでなく、年齢相応の、また個別の経験による心の傷をも抱えていることに気づくことになった。私たちの滞在した短い期間には、そうした過去が彼らの中に十分に吸収された訳ではなかったが、地震によって中断されたこれら課題への取り組みが、再び発達の力によって再開したのである。後半になって、バーバパパのメンバーの間で「そうか、あの子は小一だったんだよね」「なるほど、小五らしい悩みかもね」といった言葉が交わされたのも、子どもたちの発達の力が被災者としてではない人間としての成長を見せてくれたからであろう。

動き出した発達の力は、「甘えたい」と「しっかりしたい」、「分かってほしい」けれど、「分かってほしくない」、「信じたい」けれど「どうせ信じてもしかない」といった一見異なる方向にのびる欲求や感情を表出するものだ。特に、思春期という時期の子どもたちは、こうした両面的想いを強く抱いている。避難所の中高生たちは、親から離れ、避難所にいる同年代の仲間とずっと一緒にいたり、一人でコンピューターゲームをしていたりして過ごしていることが多かった。始めの頃は、私たちと低学年の子どもたちの活動を遠巻きに見つめているだけで、私たちの挨拶にも応えないことが多かった。中には、私たちの前で小学校の窓

ガラスや校庭の立て看板を殴っては、避難所にいる人々にもいらだちを感染させているものもいた。しかし、些細な出来事が一つのきっかけとなり、彼らは私たちとともに行動するようになった。低学年の子どもたちの面倒を見るということを媒介にして私たちとの交流が始まったのだ。

2月7日は校庭の鯉の救出作戦の日だった。地震で校庭の池にひびが入り、水が少しずつ抜けてしまったため、数匹の鯉がすでに息絶えていた。残った鯉を救おうといいだした低学年の子どもに交じって、中高生が集まり、大活躍してくれた。子どもたちが援助される側から援助する側に変わったのだ。(土屋淳子)

救えなかった鯉を前に号泣する低学年の子どもたちを抱きしめていたのは、中高生だった。悲しい思いをさせてしまったと少なからずうろたえる私たちに向かって、「泣けるのもいいんじゃないの」とクールにいつてくれたのは、つっぱり風の高校生だった。「ありがとう」というと、「感謝されるのも心配されるのも、むかつくの」と返してきたが、後日、彼は自分が抱える絶望感をこっそりと語りにやってきた。

(3) 人を信じる力

私たちは、人間の成長や変化には信頼関係が必要不可欠ということ、また、そうした信頼関係を形成することは決して容易ではないこと、人を信頼するにはお互いが開示しあえる時間が必要であることを知っている。しかし、被災地では、多くの子どもや家族が、短い時間のなかで、東京から突然やってきた私たちを信じ、受け入れてくれた。

恐怖のために母乳が出なくなり、乳飲み子とともに途方に暮れて体育館で避難生活をしていた若い母親の自宅に、必要なものを代わりに取りにでかけたことがある。戸惑う私たちに、「誰かが自分の力になってくれると初めて感じた自分にうれしいんです。よろしくお願いします」と何度も頭を下げた。小学校周辺で避難生活をしている幼児のいる家庭を回ったメンバーたちも、はじめで会った自分たちを受け入れてくれる姿に、「信頼されること」の重さと大切さを改めて感じたと言っている。

尋常ではない状況だったからか。いや、こういう時だから、いつもよりも人を信じられなくなっている

おかしくないであろう。しかし、彼らの中には、不信感の広がりに対抗する力が存在していた。「人を信じられる自分に自信が湧いた」と語る被災者の人々から、人を信じることと自分を信じることは、深くつながっているのだということを教えられた。

近所の保育園か幼稚園に通っていた幼児の家庭を訪問することになった。訪ねていった我々を、どの家も中にいれてくれたり、用事をすませにお子さんを託してくれたりされたのだが、今から思うと、よく信頼していただけたなと驚く。それだけ、その時が、非常に「非日常」だったということなのだろうか。ある母親は、明るく地震当時の話をされていたのだが、一緒に笑ってしまうような話の合間に、家財が自分の方に飛んできたという話や、家にひびがはいったという話がでてきて、話の途中でも、余震があると、表情が一変して、脅えていらした。(山口佳子)

どんな支援も、支援を受ける側の力無しには、支援の目標にたどり着くことはできない。困難な状況に置ける支援であればあるほど、被支援者の力を軽視してはならないのである。

支えられていることを感じながらの支援

神戸に出発するまで数日しかなかった。私は、メンバーが自分の親に自分たちがしようとしていることを説明し、了解を得ること、もしも、親が不安を訴えたら耳を傾け、行くことを認めてくれなかったとしても、異なる支援ができるはずだから親の声に従うこと、と話をした。若い女性だけのグループで、まだライフラインが回復していない、状況のよく分からない被災地にいくこと、教員が一緒だといっても、その人間は過去にこうした被災地での支援活動を経験したことなどないこと等、保護者にとって不安材料ばかりの状況である。反対される保護者がいても当然だと感じていたし、不安な親の気持ちは何よりも尊重したいと感じていた。ところが、一人の親も反対しなかった。彼らは、大切な娘たちを励まし、送り出してくれた。出発前に話をする機会があったある母親は、「自分の選択にこんな誇りをもっている娘を見られて、幸せです。ありがとうございます」と言ってくれた。「ありがとう」といいたいのは私の方である。この言葉や保護者の姿

勢に、私たちは活動中何度も支えられていた。

被災地でも、多くの人に支えられた。自分たちが活動することで被災地の人たちの負担を増やしてはならないと、数日間の保存食を持参した私たちであったが、被災地で知り合った別のボランティアから温かい食料を分けてもらったり、話をききつけた知人らが、手作りのお弁当やパンを届けてくれたりすることもあった。「申し訳ない」気持ちから、「ありがたい」と素直に受け取れるようになっていく過程で、私たちの心に「支えているものも、また支えられている」という当たり前のことが拡がっていった。

連携の重要さが叫ばれているが、実際には、自分が支援している最中の相手に別の支援者が登場すると、「なわばり争い」をしたり、「ライバル意識」をもったりする専門家は少なくない。また、責任感の強さからか、自分一人で抱え込み、自分だけでなんとかすることが重要だと思いこんでしまうものもある。こうした支援は、前述したように被支援者の主体性を脅かすばかりではなく、支援者が本来持っているはずの支援力を弱めることになりかねない。「支えるものが支えられる」ということは、決して、支援者の力不足を意味しているのではないのである。これは、支援をするものの責任能力を拡大し、支援の輪を広げていくことを可能にするのだ。特に、災害直後の被災地における支援は、被災地外からやってきた人間にもトラウマティックな経験を少なからず与えるため、そうした中での活動が安全にまた、有意義に行われるためには、支援者が「支えられている」ことを感じられるような、支援体制のバックアップが不可欠となるのである。

当時、避難所の小学校ではインフルエンザが流行り始めており、私たちのメンバーの中にも体調を壊し、発熱したものがいた。持ち前の根性で体力の限界ぎりぎりまで活動をしてくれたが、ついに、被災地から近い知人の家に休養させてもらうことになった。彼女の悔しさと申し訳なさ、部屋を出る時の湯気がでそうに赤い顔に溢れていた。「戻ってこられると思ったらいつでも戻っていらっしゃい」と声をかけ、送り出した。体調のひどさから、一緒に東京に帰れるかどうかさえも危ぶんだが、彼女の精神的なつらさを思うと、「これであなたの役割は終わり」というメッセージを伝えたくはなかった。しかし、支えられていることを実感する人間の強さなのだろうか、知人の心温かい看病のお陰だろうか、彼女は三日後に、私たちの活動に復活した。謝ってばかりいる彼女に、さっそく仕事をしてもらい、

どのメンバーも彼女の体調を配慮しながらも、いつもの活動を8人で続けた。

活動途中に、私は避難所でも流行っていたインフルエンザにかかってしまった。忙しく動き回るメンバーを見ながら、ついに、横になったまま起きあがれなくなり、何もできず心配をかけている自分が情けない気持ちで一杯だった。助けるどころか助けられている自分。結局、前川先生の知り合いという方が、見も知らない私を家に泊めてくれる事になった。解熱剤をのみ、二日間看病していただいた。「人ってこんなにも支えられ、助けられて生きているんだ」という実感、ありがたさを感じた。数日して、用務員室に戻った時、先生と院生みんなのあたたかい出迎えに、彼らとこの先も一緒に過ごし勉強できる嬉しさを全身で感じた。

(中村利枝子)

持参した保存食でも、勿論、お腹は満たされただろう。しかし、心のこもった食事の差し入れは、私たちの心を満たしてくれた。出発前にももらったお守りや手作りのバッチを見るたび、守られているという安心感を得た。予定よりも、活動が一日延長することを知らせる電話を入れた際に聞いた家族の声にも励まされた。他にもきっと、自分の気づいていないところでたくさんの支えがあって、あのボランティア活動が存在し得たのだらうと思っている。

(中嶋真保子)

支援する心の土台には、想像力が必要だと思っている。何が起こるか分からない、何が必要かも分からない中で、現場の状況を素直にキャッチし「何をすべきか」「何が必要か」を夢中になってつかもうとし、想像を広げて活動してくれたメンバーたちに、私はどれだけ支えられたことだろう。私が言葉にして伝えたもの以上に、彼らの想像力がこの活動をつき動かしていった。

メンバーの一人は、みんなが風邪をひかないようにと、毎晩手製のしょうがレモン汁を作ってくれた。食べる時間もなく動き回っていた先生のエプロンのポケットにこっそり非常食をほうりこむメンバーがいた。用務員室の床の破壊状態を見て、よく眠れる夜もあるようにと、寝る場所をなにげなく交替して眠ったりもしていた。

(山口佳子)

おわりに

自然災害は、いつも人間の無力さを教えてくれるが、他方で、私たちは自然からも他者からもまだまだ多くのことを学べるのだということを教えてもくれる。

10年前の阪神淡路大震災におけるバーバパパの活動を通して、私は、支援についてたくさんの反省をし、たくさんのことを学び直した。この時の体験は、今の私の臨床家としてのあり方、教育者としてのあり方に、多大な影響を与えている。

私以外のバーバパパのメンバーは、10年の間にそれぞれ違う人生を歩み、心理臨床の専門家として、母親として、妻として、自分の人生の主人公としてチャレンジを続けている。昨年度久しぶりの再会をしたが、この紙面をかりて、再々会ができたことをうれしく思う。また、出発前に力を分けて下さった研究室の皆さん、芦屋YMCAの皆様、金子のお様、メンバーの家族の皆様、東灘小学校の教員や、そこで出会った子どもたちや大人たち、その他、陰で支えてくださったたくさんの方々にこの場を借りて感謝の気持ちを改めて伝えたいと思う。最後に、本大学院心理学専攻の第一、二、三期生が、このような力をもった人間たちであったことを伝える機会をいただけたことにも感謝したい。

帰ってから、「何をしてきたの?」と訊かれると「ひたすら子どもと遊んでた」と答えて相手に怪訝な顔をさせていた。心理学をさぞ役立てただろうと期待している相手が「あ、プレイセラピーみたいだね」と勝手に納得してくれたりもしたが。あの時あの場所でしていたのはプレイセラピーと呼べるようなものではなく、いわば震災で止まってしまった時計のように凍り付いていた子ども達の心をほんの少し緩め、次の段階に進む下準備だったのだと思う。子どもの心に“遊び”を取り戻すことだったのではないだろうか。(中略)数年前に神戸を訪れた際、あの小学校に立ち寄った。校舎は柔らかなレモンイエローに塗られ、初夏の土曜ということもあって静かな静かな佇まいを見せていた。あの時とのギャップの激しさに戸惑いを覚え、ちょっとのぞくだけで帰ってきた。怒濤のように過ぎた8日間は遠いものになりつつあるが、こうして振り返ると、心理職の入り口にいた当時に神戸の人々と出会った経験は大きい。援助に行ったつもりが頂いたものの方が多いのではと思うくら

いであり、本当に感謝している。

最近“心のケア”ブームと言える。これは阪神大震災で一気に注目を浴び、現在に至っている。心の闇”“心の問題への対応”など、10年前には想像もできなかった程、私たち心理職が求められる機会が増えているが、何でもすぐに“心の専門家”に結びつける風潮も生まれつつあり、本来人々の持つ力を削ぐことになってはいないだろうかと考える。(中略)今この時だからこそ、改めて援助者としての自分たちの役割、社会の流れ、人の動き、求められていること・できることを見つめ直し、自分に問い直していきたいと思う。95年の神戸を心に置きながら。

(小林総子)

震災から10年、いくつかの臨床現場で働いてきて思うことは、私の臨床の原点はバーバパパ活動にあるということだ。ある意味で真っさらな状態で行ったからこそ、一つ一つの体験は生々しく、多くの反省点を含めて経験が印象深く残っている。実習、そして仕事を始めたばかりの頃は、バーバパパ活動で学んだことを振り返り、その時その時をチェックすることが多かったと思う。必要に応じて何にでも変身できる「バーバパパ」、当時はそんなバーバパパをうたったが故に、自分のスタンスを見失いそうになることもあったが、場の求めに応じ、援助対象の必要に応じるという、このフレキシビリティこそ心理臨床家にとって大切ではないか、と思うことが何度もあった。例えば、最初に就職した先は精神科病院のデイケアだった。メンバーの日常生活を支えながらも心理臨床的関わりも必要とされるデイケアという場で、自分がどのように動くのか。個人心理療法志向が強かった私には難しい面もあったが、ある時「バーバパパになればいいんだ」と思えた時、肩の力を抜くことができた。また、相手に対してつい一生懸命になりすぎがちな自分の癖を自覚でき、被援助者との距離感と治療の枠を検討する習慣がついたと思う。神戸で、ある日のミーティングで言われた「一生ここに残って活動するのではないのだから」という言葉は、現場で働くようになってからもビビッドに蘇ってくることが度々あり、「程よさを探れ」「被援助者や援助チームの他スタッフの力を信じ、力を借りよ」という自分の中のアラームとして機能した。(中略)

無我夢中で活動したバーバパパの8日間は、心理臨床の大切なエッセンスが凝縮された貴重な時間であったと今改めて思う。卵以前の4年生だった私に何ができたのか、少なくとも子どもたちに害は与えなかっただろうかと振り返ることもあるが、少なくとも、私は神戸で育ててもらった、卵にしてもらったと感じており、仕事としてやっていこうと決心する布石となる体験でもあった。神戸で与えてもらったものを、東京の臨床の場で出会う人々に少しずつお返ししている、そんな気持ちで仕事をしてきた。今は一時休業中だが、また日本へ帰ったら、少しずつ、次に出会う誰かに返していきたいと思う。（土屋淳子 米国NYにて）

【バーバパパのメンバー】

遠藤 宏子 小林 総子 高橋 桃代 土屋 淳子
中嶋真保子 中村利枝子 山口 佳子 前川あさ美

参考文献

前川あさ美 傷つきへの心理的援助 ― 学校にできること
(2004) ほんの森出版
(付録に、この活動前後のミーティングで話し合った内容が「災害にあった子どもの心とその援助者のためのマニュアル」としてまとめられている)

(2005. 3. 受稿)