

## 特別寄稿

# 東日本大震災支援に携わって ー日常の喪失と温度差ー

埼玉県スクールカウンセラー 社会保険船橋看護学校講師 阿部利恵

はじめに、東日本大震災でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々が1日も早く、心も身体も穏やかで、安心・安全な「日常」を取り戻されますよう、お祈り申し上げます。

3月11日に起きた地震、そしてそれに伴う津波や原発事故は、私たちの「日常」を根底から揺るがすことになりました。

被災者のみなさんは、お身内やお知り合いなど親しい方を失くされ、住宅、学校や仕事などの「日常」を根こそぎ奪われる強烈な体験をされ、4カ月経ったいまなお、「日常」「安心・安全」を取り戻せずにいます。

日常の喪失、安心・安全が揺るがされる体験を前に、臨床心理は何ができるのか。この4カ月、圧倒的な現実、日常性の喪失のなかで、一臨床家として、ただ立ち尽くすことしかできない場面に、私は何度も直面しました。

私は、5月に宮城、6月に福島を訪れる機会を得ました。そこには、同じ日本でありながら「日常」とはほど遠い現実がありました。

5月の宮城の海沿いの地域で目にしたのは、車が突っ込んである家や、歩道に乗り上げた船。電柱が横倒しになっている光景。度重なる余震でびびだらけの壁や、瓦の落ちた屋根。修復しても陥没する道路。汚泥と瓦礫、廃車の山と、悪臭。

車で10分ほど走ると、全国どこにでもあるファミレスや洋服チェーン店など大型ショッピングの並ぶバイパス沿いにある「ボーリング場」が、「ご遺体安置所」になっているという現実。言葉が出ませんでした。

6月中旬の福島では、県内避難所がある中通りの学校を訪れました。立入禁止のロープが張られたグラウンドに児童・生徒の姿はなく、削った土が隅にこんもりと盛られていました。

「今年は、山菜もタケノコも見で見ぬふりしかでぎね」  
「今年は、県外の親戚に、桃、送らねって言わっだ」  
「避難すっだいけど仕事あってでぎねがら、週末はなるべく、放射線量低い所に、家族で行くようにしてるんだ」

福島弁で語られる言葉の重み――。

また、3月の震災以来、私の住む埼玉県の避難所支援や、被災避難者の生徒支援にもかかわらせていただいています。住み慣れない土地、長期化する避難所生活、先の見えないなかでの進路選択や通学……。3月11日以前とはかけ離れた生活のご苦労ははかり知れません。

一方、被災地外でも、帰宅難民、物流が途絶えたことによる食料等の一時的な不足、電力不足による計画停電

や電車の本数削減、繰り返される衝撃的なメディア報道など、「日常」とは異なる生活に私も含め、誰もが多かれ少なかれ、一時的な興奮や緊張状態など、気がつかない間に心が揺れ動き、疲れる日々を送りました。もともと心が揺れやすい方々は、健康な方よりも大変な体験をされたことでしょう。

東日本大震災という枠のなかで、また、日本という1つの国のなかで、地震被害地域、津波被害地域、原発事故被害地域があり、そして被災地域外では、あたりまえですが、体験の違い、感覚や感情、考え方の差があることを痛感しています。

東日本大震災から4カ月経ったいまなお、「日常」を取り戻せず、ご苦労を強いられている被災者の方々。被災していないけれども、心の揺れが止まらない方々。

ご苦労している方々と、一時的な大変さはあれど「日常」「安心・安全」を取り戻している私たち。体験の違いはあっても、感覚や感情、考え方の差からくる温度差を、なんとか埋めることはできないのでしょうか。

日本中に、「頑張ろう日本」というキャッチコピーがあふれています。また、メディアには「心のケア」という言葉もあふれています。「頑張ろう日本」って、誰が、何を、どう頑張るのでしょうか。「心のケア」って、具体的に、何がケアにつながるのでしょうか？

言葉だけが独り歩きすることのないよう、一臨床家として、そして1人の日本人として、どう取り組むべきか考える日々が続いています。

私は、被災していません。しかし、被災者、被災地に想いを馳せ、いまの自分の「日常」のなかで、できることをやり続けることで、被災・避難者の方や被災地との温度差を、少しでも埋められるのではないかと思っています。

「心のケア」につながるような、心理臨床という専門分野での支援活動はもとより、募金や節電など、1人の日本人として自分の「日常」でできることを、こつこつと続けていくこともまた、大切ではないでしょうか。

そのために、私は、東日本大震災を忘れずに、長きにわたって支援し続けていこうと思います。

誰もが「愛されている」「つながっている」という実感、絆を、感じられますように。

誰もが、心も身体も穏やかで、安心・安全な「日常」を取り戻せますように。

明日に、希望がありますように。

心から、そう願って。