

ヘルス・サイコロジスト

Health Psychologist

No.56 2011年12月

アングル

自己規定の転換

被災者からサバイバーへ

東京女子大学名誉教授
安心・安全研究センター長

広瀬弘忠



3・11からはほぼ1カ月後に、福島第一原子力発電所の避難指示区域と、宮城、岩手の地震・津波の被災地を歩いた。巨大災害が同時に、しかも複合的に発生したことを実感した。

津波の被災地は、絨毯爆撃を受けた後の戦場のような。見渡す限り瓦礫が散乱し、魚肉の腐臭が鼻につき、津波が残した水溜りでは、大勢の警官、自衛隊員が行方不明者の捜索を行っていた。一方、これとは対照的に、福島第一原発の避難区域には、一見穏やかな風景が広がっていた。桜や桃の花が咲き、小川は陽を受けてきらきらと輝いている。だが人はいない。まさにレイチェル・カーソンの《Silent Spring》の世界だ。

この思いは、その後の5月と9月に被災地を訪れたときに、さらに強くなった。災害には、地震や津波のような体感型と、原発事故やパンドミックのような非体感型がある。

災害の衝撃期の直後、生き延びた

人々の間に喜びを分かち合ったり、自分より過酷な体験をした人に手を差し伸べる愛他行動が生まれたりする。この時期を「災害後のユートピア」と言うが、この種のサバイバル感情は長続きしない。次第に、心身の不調を訴える人が多くみられるようになる。災害症候群である。この症状が固定し、PTSD（心的外傷後ストレス障害）につながっていく人もいる。

関東大震災や阪神大震災と、広島長崎の被爆（原爆投下も災害に含めた場合だが）を災害の影響という観点から見ると、前者は体感型であり、災害衝撃期が短い。一方、後者は非体感型で災害衝撃期が長く、かつ非限定的である。影響は後者のほうがより深刻だ。広島、長崎の被爆者は50年以上経っても、なお、自らを「ヒバクシャ」と規定する。

東日本大震災が発生した3月11日から7カ月が過ぎた。被災した人々

の多くは、いまだ立ち直るきつかけをつかめずにいる。災害の衝撃があまりにも大きかったことに加え、生活の見通しが立たない人も多い。

我々には、大きな災害や事故を生き延びた人たちをサバイバーとして讃えたり、祝福したりする習慣がない。災害をなんとか切り抜けた人々のなかにも、家族や知人を喪った人々がいる。しかし彼らは、絶対的破壊のなかから、生死の境を越えて生き残った人々である。

我々の祖先は、過酷な災害や戦乱を生き延びてきたサバイバーであった。私たちはその子孫である。自身をサバイバーと認識するか、被災者にとらえるかで、その後の人生は変わる。自己規定の転換が必要である。自らをあえて幸運なサバイバーにとらえ、意識を変化させることによってのみ、これから生き抜くべき災害後の世界が開かれてくる。

家族を喪い、持てる資産を失い、健康を損なって生きる望みを喪失しているかもしれない。だが、ともかくも、あの過酷な災害をなんとかサバイブしたのである。失ったものによって生じた空隙を埋め、人生を意義のあるものにしなければ、帳尻が合わない。