

## 「心の傷」を癒せる場に

上 廣 哲 治

阪神・淡路大震災から二十五年、東日本大震災から九年の歳月が流れました。わが国は「災害大国」といわれるだけあって、毎年のように大きな自然災害に襲われますが、東日本大震災の衝撃があまりにも大きかったため、ほかの災害の記憶がすんでしまうと感じている人も多いようです。

しかし、それぞれの災害にはそれぞれの被災者の方たちがおられるのです。そしてそのお一人お一人が、いまだに深い心の傷を抱えていらっしやることを、私たちは決して忘れてはなりません。

一月十七日、神戸市中央区の東遊園地では阪神・淡路大震災の追悼行事が開かれました。会場に置かれた約五千本の竹灯籠たけとうろうに火がともされると、「きざむ 1・17」の文字が浮かび上がりました。月日の経過とともに、震災経験者の高齢化が進み、神戸市民の五分の一が震災後に生まれた世代となつていきます。「きざむ」という文字には、そのような状況にあつても、震災の記憶を風化させてはならないという強いメッセージが込められていたように思われます。

震災から四半世紀の節目ということもあり、今年には阪神・淡路大震災に関する新聞記事やテレビ番組が多く見られました。なかでも目を引いたのは、NHKで放送されたドラマ「心の傷を癒すということ」でした。震災によって自らも被災しながら、避難所などでの救援活動に奔走した精神科医、安あん 克かつ 昌まさ さんをモデルにした物語です。安さんは平成十二（二〇〇〇）年、三十九歳の若さで亡くなられたのですが、生涯をかけて「心のケア」とは何かを問いつづけました。ドラマでは、主人公がその「何か」に気づき、「誰も独りぼっちにさせへん、てことや」と語るシーンがたいへん印象的でした。

震災などで大きな心の傷（トラウマ）を負った人を前にして、自分たち精神科医に何ができるのか。そのことを考えつづけた安さんは、著書のなかで、トラウマを抱えた人の前では専門家も「無力」であると言ひ、むしろ無力であるところから出発すべきだと記しています。そして、医師のとるべき態度について、「安易に慰めたり、気晴らしを強要したりするのではなく、孤立を深めないように手の届くところに存在することが大切」（『新增補版 心の傷を癒すということ』）だと言ひます。

また、災害による死別を体験した人にとっては、悲しみの感情を「表現」することがきわめて大事で、その感情を「分かち合う」ことができれば、なおいいと言ひます。しかし、当事者でない者には、同じ悲しみを分かち合うことなどできようはずがありません。安さんは、治療者が相手に対してできるのは、「見守る」ことだけだと言ひ、その意義について次のように記しています。

「治療者は当事者が安心して感情を語れるような関係を築くことがまず大切である。そのなかで感情を表現するお手伝いをするのが、当事者を『見守る』ことになるのではないかと思う」（同前）

以前、ある精神科の先生に「カウンセリングでいちばん大切なのは何ですか」と尋ねたことがあります。その先生の答えも、「相手の言葉をそのまま、無条件に受け取ること」というものでした。無理に

言葉を引き出そうとするのではなく、相手の口からときれときれに言葉が溢れてくるのを、じっと待つことが大切だということです。

心に傷を負っている人たちに向かって、私たちは励ましの意味を込めて「がんばれ」とか、「元氣を出して」などと声をかけてしまうことがあります。逆に、「あなたはまだまだましなほうです」「もっとたいへんな人がいますよ」と、否定とも慰めともいえないような言葉を投げかけてしまうことがあるかもしれません。しかし往々にして、それらの言葉は相手の心を閉ざさせてしまうものです。

また、何かを語ろうともがいている人に対し、「あなたが言いたいのは要するにこういうことでしょう」と、こちらから「答え」を先に出してしまう人もいます。相手の口から言葉が出てくるのをじっと待つことができず、自分がこしらえた枠のなかに相手を押し込めてしまうのです。こうした態度は、カウンセリングではすべて失格ということになります。

心理学者の河合隼雄かわい はやおさんによれば、カウンセリングは相手の心のいちばん痛いところをさわっていくので、「手術」に似ているといえます。しかし、実際に傷口にさわるのは医者ではなく、「その人（当事者）が自分自身でだんだんさわっていく」（『カウンセリングを語る』）でなければなりません。つまり、傷を「治す」のは医者ではなく当事者であって、医者にできることは、当事者が自分で治すのを見守り、助けることだけだということです。このような姿勢は、精神医療の現場に限ったことではなく、私たちの日常のコミュニケーションにも必要とされることがあります。とりわけ倫理普及の場において、さまざまな悩みを抱えている人と接するときには、大いに参考とすべき姿勢といえるでしょう。

私はこれまで、「愛和」への道筋として、見守ることや寄り添うこと、待つことの大切さを強調して

まいりました。ところが「寄り添う」などというと、相手に何かをしてあげることだと思いついてしまふ人が実に多いのです。また、何かをしなればならないと思いつているのに、何をしたらいいかわからない人は、相手に「何かできることはありませんか」と、御用聞きのようなことを言ったりもする。これでは、本当の意味でのコミュニケーションは成り立ちません。

先述したように、同じ境遇にいない者同士が気持ちを分かち合うことは、なかなかできることではありません。「あなたの気持ちはよくわかります」などと行って同じ土俵に立とうとしても、相手の人にとってはむしろ迷惑に感じられることもあるからです。

では、「寄り添う」とは、どのような姿勢でいることなのでしょう。その答えは、先ほどの安さんの文章のなかにも示されているような気がします。すなわち、相手が孤立しないように見守ること。余計なことは言わないけれど、いつも「傍らかたわら」から気持ちを寄せていること。安心して感情を吐き出せる環境をつくっていくこと。そして、心の底からときれときれに発せられる言葉を、ひたすら待ち、聴き、受けとめることです。

安さんは、災害からの「復興」について、「（心の傷）を見て見ないふりをして、我慢して前進することではないだろう」（同前）と言います。そして傷ついた心をケアすることは、精神医学や心理学に任せて済むことではなく、社会のあり方として、今を生きる全員に問われていることだと記しています。現代社会はたしかに、「力強く前へ進むこと」だけを求める風潮があるのかもしれない。そのなかでわが会は、必死に生きてきたにもかかわらず社会の波に乗り切れなかった人たちに対して、安心して心の傷を癒せるような場を提供する存在でなければならない。私は強くそう思うのです。