

## 1 ≪ 気まずさ、自己嫌悪

### Point

- ・自分なりの心配りや誠意が、常に相手へうまく伝わるとは限らない。
- ・勝手な思い込みで一喜一憂していても仕方がない、ましてや被災地で。
- ・気まずさや自己嫌悪は、自分だけで抱え込むと煮詰<sup>にっ</sup>まってしまう。

被災地では、さまざまな形で「試練」が待ち受けていることでしょう。そのような試練の中には、感情やコミュニケーションのすれ違いといったものがあります。

たとえば被災者に老人がいて、その人にあなたは親しみを込めたつもりで「おじいちゃん」「おばあちゃん」と呼びかけたとする。テレビの旅番組ならばたちまち打ち解けて心が通じ合うといった展開になりましょう。しかし実際には、他人から気安く「おじいちゃん」「おばあちゃん」と呼ばれるのは嫌だと思っている人だっています。そして、そのように呼ばれたくない！と明言してくれるとは限りません。あなたはまず相手と仲良しになってそれからボランティア活動を始めようと考えていたのに、スタートの時点でつまずいてしまうかもしれない。ぎくしゃくした関係に陥らないとも限らないわけです。

せっかく<sup>こころざし</sup> 志を胸に被災地へ駆けつけたのに、ちょっとしたことで「水を差された」ような雰囲気になってしまうことは珍しくありません。そのことで気まずくなったり、腹が立ったり、落ち込んだり、嫌気がさしてしまうことだってあるでしょう。

おしなべて、そんな気分になってしまうときには2つの理由があります。

ひとつは、手助けをする立場のあなたと、手助けをしてもらう相手との間にはすぐに信頼関係が生まれ、それどころか相手は感謝してくれるだろうといった予想——それが予想通りになるとは限らないという事実です。あなたの予想は、むしろ理想や期待でしかないことが珍しくない。

もうひとつ。相手の反応に驚いたり首を傾げるときには「わたしだったらそんなことはしない」「わたしだったらこうするだろう」と自分を基準に予想を立てているからです。しかし相手は心の余裕なんかないし、動揺したり焦<sup>あせ</sup>っている被災者なのです。あなたを基準にしても意味がない。

こうして書いてみれば当たり前のことですが、実際には気まずさや自己嫌悪となってあなたの心に「わだかまる」可能性はあります。いつまでもくよくよ考えていても、考えは煮詰まるばかりです。仲間や先輩に経緯を聞いてもらうことがいいでしょう。何がまずかったかを指摘してもらえるかもしれませんし、「そんなこともあるさ」と言ってもらえるだけでどれだけ心が軽くなることか。謙虚さとタフさがボランティアには必要です。

## 2 ≪ 語ることの意味

### Point

- ・気持がスッキリしないとき、そのことを信頼できる人に聞いてもらうことは予想以上に「癒し」の効果をもたらします。
- ・悩みを語ること自体に、心の自浄作用があることを知っておきましょう。

ボランティア活動を通じて、悲惨さにショックを受けたり、不安や当惑で棒立ちになってしまうことだってあります。頑張っている人の役に立ったという手応えと同時に、被災者の苦しみや悲しみを実感して重苦しいものを抱え込まざるを得ない。思い通りに活躍できなかった悔しさや、虚しさ<sup>むな</sup>があなたを気落ちさせるかもしれない。そのような心苦しきは、どのように解消されるのでしょうか。

時間が癒してくれることは事実です。現実生活の忙しさにまぎれて、いつしか「わだかまり」を忘れ去っていくのは、人間の心に備わった一種の安全装置です。でも、なかなか気持が安定しないことだってある。

悩みや苦しみ、「わだかまり」を信頼できる相手に語るという営みは、心を軽くするための重要な手段です。たとえ相手から適切なアドバイスとか解決策を与えられなくとも、語ること自体に癒しの作用がありま

す。なぜでしょうか。

他人に自分の「割り切れない気持」や「スッキリしない気分」を語るためには、まず自分の心の中をそれなりに整理しなければなりません。相手にわかるように順序立てて、具体的に話を組み立て言葉にするといったプロセスが必要となります。すると、そうした作業を通じて、何に対して自分が複雑な気持ちを抱いていたのか——そういった因果関係を直視することになります。わざと曖昧<sup>あいまい</sup>なまま自分自身を誤魔化してきたことがらを、そのままスルーするわけにはいかなくなる。

つまりきちんと語るためには自分に正直に、冷静になることが必要となる。すると、自ずから問題点は明らかになってきます。しかも、「喋<sup>しゃべ</sup>る」という行為はそれ自体にスッキリした気分を催させる要素がある。まるでスポーツをしたあとのように。さらに、自分の口から出た言葉を自分の耳で聞き取ることで、自分を客観視する「きっかけ」となる。

というわけで、悩みを語るという行為は予想以上に効果があり、それはカウンセリングの理論の核心でもあります。もしも被災者があなたに何かを語りたがったら、謙虚に耳を傾けることが重要です。気の利いたことをあなたが言う必要はありません。ただし、相手にいきなり「さあ悩みを語って下さい」と迫っても、相手がそうした気持になっていなければ余計なお世話となってしまうでしょう。

## 3 ㄥ 気持の高ぶり、うつ

### Point

- ・被災地の特異な雰囲気<sup>雰囲気</sup>に反応して、一過性の高揚感や「うつ」が生じることがある。
- ・気持がハイになったときは、そのつもりでなくとも迷惑な人と化している可能性がある。
- ・無理をせず、撤退する勇気も必要。

被災地は、平穏な日常とはまったく異なった「緊急事態」に置かれています。緊張感や無力感、絶望感や苛立ち<sup>いらだ</sup>、悲しみや呆然<sup>ぼうぜん</sup>、そのような感情の色濃く漂う特異な世界となっています。もしかすると被災者の人たちは一見したところは落ち着いて映るかもしれませんが、穏やかな表情をしているかもしれません。しかしそれはあくまでも表面的なものであり、感情の激しい揺れを心の奥に押さえつけているのです。

そのような場所でボランティア活動に従事していれば、被災者の胸の内は自然に伝わってきます。あなたもまた、多かれ少なかれ被災者の心の揺れを共有することになるでしょう。それは強いストレスを体験することに他なりません。

強いストレスに曝<sup>さら</sup>されると、人は意外な反応を示すことがあります。たとえば、気持が妙に高ぶり、ハイになることがあります。気が大きくなり、変に自信満々

になったり、やたらと強気になってみたり、同時に怒りっぽくなったり涙もろくなったりする。すぐに感動したり、人生観が簡単に変わったりする。そういったときは要注意です。客観的に見ると、あなたは軽い躁<sup>そう</sup>状態になっている可能性がある。

軽い躁状態は、たしかにエネルギーに溢れた状態ではありますが、判断力が「当てにならなくなっている」状態であることも心得ておきましょう。むやみに他人や組織に対して批判がましくなり、独善的となり、気が短くなり、思い込みで突っ走りかねない。結果として、自分の努力がかえって周囲に迷惑を掛けることになりかねない。ときにはボランティア仲間と盛り上がり過ぎて、周囲が眉をひそめることにもなりかねない。ハイなときには、ものごとの決断はしないほうがベターです。もしかすると人生の迷いが吹っ切れたような気分になるかもしれませんが、それは被災地から戻って冷静になったときには「間違った考え」である公算が大です。

逆に、心が沈んで重苦しくなり、「うつ」となることも珍しくありません。被災者の絶望感や悲しみから距離を置けなくなってしまうている。ただし「うつ」イコールうつ病とは限りません。むしろ一時的な反応に過ぎないことが多い。軽い躁状態にせよ「うつ」にせよ、それを自覚したなら仲間に自分がどう見えるかを尋ねてみましょう。普段のあなたとは違っていたら、活動はいったん中止して日常に戻り、心を安定させてください。

## 4 ヽ イライラ、不眠

### Point

- ・ ボランティア活動を通して、あるいは疲労の蓄積とともにイライラや不眠が生じてくることがある。
- ・ そんなときには、「がんばり」が美德とはならない。

ボランティア活動は、決して楽なものではないでしょう。疲れはたまるし、がんばればがんばるほど虚しさに捉えられてしまうかもしれない。現場の声を無視して、見当外れな指示をしてくる行政に腹が立つこともありましょうし、誠実な人々のみならず多くの「心ない人たち」「無責任な人たち」を目にすることにもなりましょう。心身の疲労がたまるにつれ、そして被災地の現実に触れるにつれ、さまざまな不満や怒りが湧いてくるようになるかもしれません。

普段の生活で胸の内に溜め込んできた不条理感が、ボランティアという純粋な行為に託される形でイライラとして立ち上がってくる可能性を指摘しておきたいと思います。それはある程度は仕方がないことかもしれませんが。気をつけるべきことは、不満や怒りといった感情の多くが今まで自分自身の送ってきた人生に根差しているということです。言い換えれば、自分の心

の中の「わだかまり」がボランティア活動をしているうちに濃縮されることがある。そういった意味では、必ずしもあなたの努力がスポーツをしたあのような「さわやかな気分」をもたらすとは限らない。そこはぜひとも心得ておきましょう。

気分が穏やかでなくなれば、いくら疲れていても精神は緊張したままとなります。不眠といった事態に陥るかもしれません。そして不眠はなおさら心を不安定にさせますが、ならば睡眠薬を飲めばよいといった単純な話にはなりません。薬の効き方には個人差が大きく、ある人には飲んでほとんど効果がなかったのに、別な人だと翌日の昼になってもまだふらふらになっている、などといったことが珍しくありません。つまり、被災地で「効き目がどんなふうになるかわからない」ような薬を「試しに試してみる」なんて余裕はないのです。

不眠が続くときには、「うつ」や不安、イライラや気持の高ぶりなどが伴っているものです。被災者に手を差し伸べることも大切ですが、あなた自身が調子を崩してしまっては元も子もありません。それは被災者も望まないことでしょう。応援の方法は、必ずしも現地へ赴くことおもむだけとは限らない。もしもそのような「わかりやすい」行為にこだわっているとしたら、そこにこそあなたの心の弱さが隠されているかもしれない。

自分の気持ちをコントロールできなくなったら、無理を重ねるべきではありません。



## 5 ム もともと心の病を抱えていた人へ

### Point

- ・情熱や使命感だけに駆<sup>か</sup>られても、状態が悪化してしまう危険がある。
- ・見切り発車は慎みたい。まずは主治医に相談しよう。
- ・ボランティアに人生の転機を期待する心情には、むしろ不安定さが窺われるかも。

もしかすると、あなたは神経症や「うつ」で医療機関に通っていたり、休職や休学をしているのかもしれない。しかし報道によって被害の深刻さを知るにつけ、こうしてはられないと居ても立ってもいられずにボランティアを志したのかもしれない。そのような使命感とともに、停滞していた自分の病状を改善する突破口となるかもしれないといった期待を多少なりとも抱いているのかもしれない。

なるほど、あなたの志は賞賛されるべきです。その切実な思いが、大いに成果をもたらすかもしれない。その真摯<sup>しんし</sup>な思いが、被災者を勇気づけるかもしれない。けれどもそのいっぽう、あなたの心身は被災地で悪化してしまう危険を伴っています。そうなったら、せっかくのボランティア活動であるはずが、かえって周囲の足手まといになってしまうでしょう。ボランティア

へ赴くべきかどうかは、まず主治医に相談してみるべきです。もどかしくとも、決して「見切り発車」はすべきではありません。

被災地へ出向くという行為はあなたの人生に多かれ少なかれ転機をもたらす可能性が高いわけです。むしろそこにあなたは期するものがあるかもしれない。でも、結果は行ってみなければわからない。

わたしが主治医だとしたら、患者さんからボランティアで現地へ行きたいがどうかと相談を受けた場合、今はまだ早いと引き留める可能性のほうが高いと思います。が、同時にあなたの志や情熱を知ること、主治医として嬉しくも感じるでしょう。肝心なことは、ボランティアで被災地へ行くといった「ドラマチックな」振る舞いに何か大きなものを期待するような気持は、往々にして良い結果を生まないということなのです。精神的に追いつめられたあげくに一発大逆転を狙うような心情でボランティアに賭ける、といった態度は社会復帰をむしろ遠ざける種類のものです。

主治医としてしばしば患者さんに求めるものは、地道な態度ないしは姿勢です。気持は勇み立つものの、あえて自分の現状を顧みて安全かつ無難な道を選択するといった発想を大切にしていきたい。それは決して自己中心的でもなければ、消極的でもありません。もし主治医がボランティア活動に賛成してくれずに不満に感じたとしたら、そんなときこそ自分が自分を客観的に眺めてみる良い機会だと思ってください。

## 6 ム ト라우マのこと

### Point

- ・トラウマは、圧倒的な無力感に根差している。
- ・ショッキングな体験が即トラウマとなるわけではない。
- ・被災者に安易な慰めの言葉を言うべきではない。

ボランティアに参加し、被災地に足を踏み入れたとき、そこであなたは人生観を根源的に揺さぶられるかもしれません。悲惨さにショックを受けるかもしれないし、被災者の苦しみに絶句するかもしれない。運命の無情さにやり場のない憤りを覚えるかもしれない。

そのような体験が、あなたにトラウマ（心的外傷）をもたらすことはあるでしょうか。

基本的にトラウマは、自分に対する無力感が大きな要因となります。自分に対する情けなさや悔しさが、ときには不安や恐怖、イライラや「うつ」に結びつく。そのような感情を乗り越えるために、過去を反芻せずにはいられない。するとますます無力感が強まり、マイナス感情が立ち上がってきってしまう。悪循環が生じ、自分でコントロールがつかなくなったときがトラウマということになるのであって、心という繊細なものに取り返しのつかない深い傷ができてしまったというイメージはちょっと実情とは異なります。

現地でショックを受けたとしても、あなたなりの懸命な努力はそれに対する癒し<sup>いや</sup>として機能するでしょう。現実をしっかりと見据えることで、無力感は逆に努力の方向づけとして作用します。ショックが即トラウマになるといった話ではないのです。無力感に対するフォローは、あなたの活動そのものにあるわけです。

ところで被災者にとってのトラウマはどうでしょうか。災害は、まさに深刻な無力感を被災者にもたらしめます。「ああすればよかった」「あんなことさえしなければ」と悔やんだり罪悪感に駆られる要素が次々に脳裏をよぎります。そのような人たちに、表面的な慰めの言葉や気休めを言っても無駄<sup>むだ</sup>です。いや、半端なフォローはますます彼らの自己嫌悪を強めることになるかもしれない。

ではどうすべきか。まずは安心感を覚えてもらうことが第一でしょう。世の中、絶望することも起きれば、支えてくれる人たちが現れてくれることもあるのだ——そのようにプラスの面に思い至れるようになれば、心に余裕も出てきます。あなたは被災者に対して、「気を晴らすための」「勇気づけるための」言葉を無理に発する必要などありません。自分の名前と所属を明かしたうえで、お手伝いできることがあったらおっしゃってくださいと言って控えていれば<sup>1)</sup>、あとはあなたの存在自体が安心感をもたらすことでしょう。

1) 「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」(医学書院、2011)が、実践的なマニュアルとしてはお勧めです。