

「大震災から7ヶ月、今こそ傾聴と慈しみある声かけを！」への

感想とコメント

表記のHP記事を目にして早速感想とコメントをお寄せいただいた。

みなさん、それぞれ大変な体験をしたようです。

HP記事を掲載したからこそ、「この機会に…」とあれこれ話してくれたのかも…。

2011. 11. 1. 阿部幸泰

⑩ 東北大震災から七カ月ですか。

漸く人心は平常に戻る頃でしょうか。

でも其処に見る現実はどう元々の平状ではない。

この落差に、これからが苦悶する時間に入るのではないのでしょうか。

是までは予期しない災害に、生命の予防作用として、心を閉ざす、所謂失神状態の、躁鬱に云う、躁状態が、外から訪れる人をして、「明るい。元気だ」と見せていたかも知れません。

でもそれから時をへて、生命は何時までも躁状態を保てるものではないでしょう。

感情を露わでも何でも良い、躁も鬱もそれは平常心では無いはず。

その精神状態を如何に乗り切るか。

自ずから心情を吐露できる意識が生じる時、生命は生きる意欲に目覚めて時と思う。

それを静かに聞くボランティアが求められる時期かもしれませんね。

⑩ 被災した体験は一人一人語りつくせない、と感じています。

保健師と話す機会があり、その方の話も何とも・・・。

職場が浸水したこともあり、震災関係の報道を見たり聞いたりすると、いろいろなことを思い出したり考えたりします。

阿部さんのHPにも震災に関することがたくさん掲載されていて、学ぶことが多いです。

子どもの相談について、直接関わる機会は少ないですが、急性期の一過性のものから、PTSD（外傷後ストレス障害）の症状の相談に移ってきているようです。

早く安定した生活になると良いと感じます。

あのような状況で何ができたのか、危機管理体制のあり方について考えさせられます。忘れないこと、これから自分のできることを考えていくことが大切なのだと思います。

⑨被災された直前は、頭が真っ白で何が何だか解らない混乱状態だったと思います。

数か月経ち、全体が見えてきて冷静に考えられる時期に来ているのだと思います。

事の重大さに圧倒されて、喪失感に落ち込まれていらっしゃるんですね。

心の回復には長い時間が必要なんです。それだけ、大変な事態なんだとおもいます。

私事で恐縮ですが、過去に越えられないんじゃないかと思えることがありました。

泣いて泣いて暮らしてました。

人間泣き疲れると次の段階に行くんですね。これがどん底なら後は這い上がるだけだと思えたら気持ちが楽になりました。

必ず、痛みを共感出来る仲間や、超えた先輩たちがいるんですね。私は、仲間と繋がり元気になって行きました。かなり時間がかかりましたけれど。

今の、平安はあの頃の苦悩があったからと思えます。生きていればこそですよ。解決の道は必ず用意されています。

被災された方々の苦悩は大変な事だと思います。暖かい眼差しと声かけで寄り添って行けたらいいなあ～と、思います。

被災者は心に深い傷を負っていますから、ある意味カウンセリングが必要な方もたくさんいらっしゃると思われます。心に溜まったものを吐き出す作業ですね。「傾聴」ですね。

真剣に向き合ってくれ、聞いて貰えた実感が必要なんではないでしょうか。

カウンセリングの領域になりますから、難しいですね。でも、阿部さんの HP で気持ちを言えるだけでも救いになると思いますよ。

それを読み共感出来、「自分だけじゃないんだ、仲間がいるんだなあ」と思い、気持ちが軽くなったりしますものね。

孤立化するのが一番困りますよね。「心の復興」はまだまだこれからですね。

阿部さんは、立派な方だと思います。

誰も自分の内までは見せません。結局、自分との戦いになりますが、苦しい道と一緒に歩いてくださる人がいてくれると信じられる事は支えの力になると思います。

それを阿部さんは地道な活動でなさっていますから、立派だと思います。

私もなにも出来ていませんが、今、大変な思いをなさっている被災者の方々を忘れないようにしたいです。

未曾有？の大震災、大津波に遭遇したわけですから、平気でいられるはずがないですよ。失ったものが大き過ぎますよね。

それでも、前向きに生きて行くのは楽ではないでしょう。辛いときは辛い中を、悲しいときは悲しい中に行くのがいいですね。

いつか、必ず光が差しますから…。回りの力を借りながらですね。

⑧震災から7ヶ月が過ぎ、叔母もいとも未だ行方不明の状況ですが、先週末、葬儀を行いました。

叔父は挨拶の中で、「二人とも、お別れの言葉が欲しいのではないかと思い、このような形で葬儀、しのぶ会を行うことにしました・・・」と話していました。

叔父の心境を考えると、とても胸が痛くなりますが、兄弟を亡くしたいとこの、「私たちと同じ思いをしている人たちが大勢いる。自分たちだけではない」と、話す姿に、前向きに生きようとする強さを感じました。

しかし、その強さの裏側にある葛藤を考えると、やはり胸が苦しくなります。

叔母は、物持ちがよく、子どもの頃に、お下がりでいどこにあげたワンピースやコート

など大切に保管してくれました。

そのおかげで、私が子どもの頃着たワンピースを娘が3才の時に七五三で着ることができました。

亡くなったいとは、大人になってからはほとんど会う事がなく、残念ながら小さな時の思い出しかありません。

残念なことに、私は葬儀の中で彼の友人の弔辞を通し、いとこの近況を知りました。

大人になると言うことは、嬉しい反面、成長とともに何かを失っていくんだな・・・とふと感じました。

人との繋がり・・・

自分の考え方、接し方一つで繋いでいくことも断ち切ることもできます。あるいは断ち切られることも・・・

この2日間、改めて、叔母やいところから大切なことを教えてもらいました。

⑦ 私なりに、不安を抱くことはありますし、ちょっと強い揺れを感じると3月の地震を思い出し怖くなります。

でも、あの3月、一時的に利用できないライフラインは落ち着き、失ったもの(壊れたものや故障したもの)でもお金を出せば手に入れることができるものが多く、その点でメールの方と感じ方が異なるように思います！被害が少なかったからだと思いますが。

時が経てば、より私達は過去の出来事と捉えてしまう恐れがあるため、こういった記事は、私には必要なものかもしれません。

⑥ 訳もなく泣きたくなる気持ちわかります。フラッシュバックというか…亡くなった友人に逢いたくて仕方なくなってしまう事も…。

友人が見つかったのが震災から2ヶ月後だったので、遺体に対面出来ず…骨になった後だった事もあって、なんだか受け止めきれないんです。

時々振り返ってもいいですよ？

⑤ HPの方、心身疲労困憊ですね。貴方こそ「慈悲」の言葉かけ。「慈愛」の心を持ち、表現出来る能力もある。

「傾聴」も「助言」も、貴方だからこそ出来る(^ ^)

私は、聞いている体力からしてないし、そんな能力の持ち合わせすらない(・・;))

とにかく睡眠を。ご自分のペース微調整を。微力で弱いと云うことで自分自身を責めず赦すこと。だから、私は辛くなると、貴方にメールしてしまいます。

震災で全てを失った方、生活は辛うじて出来るが…

修理は困難さがのしかかっている方、一部損壊でも箇所によっては費用が用意出来ない方、隣近所は大丈夫だったけど自分の被害は大きい方……様々な被害様相に、つい比較してしまう…。

耳に入るのも自身の被害との比較。茨城県は、そうした被害比較で、社会的には知事を初め行政も、個人も～比較を元に我慢を強いているし、強いられている意識すら持たず…黙々と震災後の片付けやら、自給自足で精一杯。

作物や魚介類や肉、乳等々で生活設計を立て直す経済性は訳の分からない放射性物質の恐れと風評被害に、縮こまって…。

ただ生きているから～生きているように思います。

HPに紹介した、その方の姿が見える文面で…涙が溢れてきます。

涙は枯れたはずなんだけど、新たに「溜まった」みたい(笑)

大人は、残った人や事や残された物に直接的に何とかしなくちゃなりません。まず、失ったもの達を追う事より、今しなければならぬ目先を生きる。いつまで続くのか…懸命に動いても実は更地になっている。そこからは建設的な図面が浮かび上がってこない。心身の疲労に、気概だけではストレスは溜まるばかり。

大人は我慢はして、甘えられない。辛いと言いたいし…支えてくれとお願いしたい…が、大人だから出来ない。子供や家族や友人・知人を護り、護り合わねばならない。

貴方の言うように枯れるまで泣き、憂い、声を出し、笑う。自分自身を優しく労り、労

り合う。

子供は受動的なもの。自分自身で解決出来ない未熟性を併せ持つ。だからこそ表現出来ない。トラウマの存在も分からないから、トラウマは深く沈殿しますね。

臨床心理士の多くは、恐怖や不安体験での心的表出を引き出す事を勧めます。私には安易過ぎる対処と思います。

トラウマを認識させて乗り越えるまでに、幾多の経験や知識や心の動きに、長く寄り添いするのでしょうか…。寄り添いの中断に新たなトラウマが生まれませんか…。

傷ついた心を抱き留め暖めて、また行ってらっしゃい、お帰りと続けるのがいいと思っています。

④ HP を見ました！

本当そうですね。

忙しい時期は、早く落ち着きたいと思っていたでしょうが、慌ただしく目の前の事ができれば他の事を考える余裕はなく、過去の事を思い出す事もそうそうないでしょうが、少しずつ落ち着いてくると、過去の事を思い出してしまいますよね…。

忙しい時は早く落ち着きたいと思うけれど、落ち着いたら落ち着いたで過去の事を思い出してしまう。

どっちが良いのかわからないです。

人間の心は贅沢ですね。

③ こどもたちは大丈夫でしょうかね。

ふと、今…

震災の影響って、かなり長い時間、覆いかぶさってくるのでしょうかね。

私も今もって、少しの地震もとても敏感で、「怖い！」と反射的に思ってしまいます。

震災関係のドキュメンタリーは見れなくなりました。

ゆえに、大川、雄勝に行くのを迷い、迷いました。

こんな私でさえも、こうして苦しくなるのですから、被害が甚大だった場所では予想できないことになっているのでしょうかね。

こどもと係わり合う私は、目の前のこどものことを考えつつ、自分も大切にしないと、息の長い係わり合いは難しくなってくるのでしょうか。

傾聴はできるものの、慈しみある声掛けが具体的に思いつかない私…

私だったら、どういう声をかけられるのか??

身近に、甚大な被害を受けた人がいないため、話を聞くことも少なく、そのため、予想したり、テレビを見たりしながら、自分だったら、どう寄り添うのか、声をかけるのか考えてみないと思いつかないような気がしました。

②津波の被害と放射能のため（南相馬市から）新潟県柏崎市に避難して、今ここで保育園の仕事をしています!!

はやく原発が終息することを願っています(;_;

①実家は原発 50 キロ圏内なので、なんとか生活しています！

わたしも高速バスで時々帰っています。お家に帰れるだけでしあわせです。

沿岸の親戚の家はやはり津波にやられてしまったのですが、みんな無事だったのが本当にほっとしました。