



「さすけねえ」は、大震災の大規模な心の傷やストレスを越えて心の力を高めることを目的に、福島の地元の方と心の専門家が協働して立ち上げた本センターの活動についてお伝えし、広く心の復興の必要性を呼びかけるためのニュースレターです。タイトルは、あきらめの意味の「さすけねえ」ではなく、福島に暮らす人々が厳しい心の復興を勝ち抜き、腹の底から「さすけねえ」と震災を乗り越える日を目指して名づけました。

今号の「さすけねえ」は、「トラウマ（心の傷）からの回復」をテーマに、5月18日（日）の福島復興心理・教育臨床センターにて行われた北西憲二先生による講演録（市民大学第9回リレー講演）をお届けします。



北西憲二先生 講演

「森田療法によるトラウマ治療 喪失と生成の観点から」

はじめに

北西憲二先生は、森田療法研究所所長・北西クリニック院長であり、森田療法学会前理事長を務められ、現在、国際森田療法学会の会長を務められている森田療法の第一人者でいらっしゃいます。

森田療法は、森田正馬によって創始され、日本から世界に発信された不安障害を中心とする神経症を対象とする精神療法です。森田療法の伝統的なスタイルでは入院治療を行います。何もせず病室に横になって過ごし、不安や恐怖をあるがままに受け入れる臥褥期、部屋の片付けなど軽い作業をして外界に触れ合う軽作業期、清掃などの共同作業、動物・植物の世話などを通じて生きる欲望を発揮する作業期、社会復帰の準備をする復帰期を経て、神経症への囚われからの解放を目指します。北西先生は、忙しい現代の社会生活に合うよう外来での森田療法に取り組んでいらっしゃいます。

講演では、初めに森田療法の基本的な考え方について話され、森田療法の観点からトラウマ（心の傷）の回復について論じられました。

講演要約

今回、この講演の話をいただいた時に、私は9.11 アメリカ同時多発テロ事件後のケアに関わったソーシャルワーカーの方のお話を思い出しました。それは「不安や抑うつなどの不快な感情は、正常の生活の一部であって、病気だというわけではない。むしろ災害などの異常事態における、自然な反応である」というものでした。これは森田療法の基本的な考え方です。

しかし私たちは、このような不快な感情を、「ダメなこと、変なこと、人には言えない、隠さなければいけない、自分の弱さだ」などと、今までの経験から価値づけてしまいます。森田療法では、この気持ちを隠したり、価値をつけたりせず

に「ありのままに受け入れていく」こと、「こうしなきゃいけない」ということを一度あきらめることが強調されます。「あきらめ」という言葉は敗北的な印象がありますが、本来の意味は「物語をあきらかにする、ありのままにする」ということです。価値づけしたり排除したり、こうあるべきだという考え方を少し端によけて、そのままに見ていく。これが苦悩を受け入れるという作業です。

苦悩が受け入れられると、日常生活の中で素直に「何々したい」という気持ちが起きてきます。これを森田療法では「生きる欲望」「生きる力」と呼んでいます。この欲求というものは出そう

とって、あるいは出しなさいと言われて出せるものではありません。苦しさを少しでも受け入れたとき、初めて心というものはその苦悩から離れて、自然と動き出します。そして、動き始めた心にしたがって行動に移した時、回復のプロセスが見えてきます。

私たちは喪失だとか、トラウマだとかそういう経験すると、必ず同じところをグルグルぐるぐる回って、苦悩の奥地に入っていく、どうしてもここから抜けられなくなります。それを語り、共にわかってもらおう、という作業とともに、生活を再建するということは、その人の持っている本来の健康な感性、感覚をもう一度生活の中でつかみなおすということでありませぬ。

森田療法でいう「作業」というのは、そういう意味かもしれません。たとえば、どんなにつらい気持ちがあっても、目の前にごみがあればまず手を伸ばし、片づけてから考える。そんな身近なと

ころでも、スッと心が動いたら、その気持ちに乗ってみることで。

回復のプロセスでもう一つ重要なことは「できることをする」こと。私たちは、つらい体験をするとうとうそれを避けようとしてしまふ。しかし、そこにとどまっても何も変わらない。まず踏み出すことが原動力になっていきます。

これが、森田療法で考える人の心が自然に治癒していく力です。

森田療法の視点からの回復のプロセスは、トラウマや苦痛の原因にのみ目を向けるのではなく、苦悩をあるがままに受け入れるところから生まれます。そして、その人がもつ固有の生きる力を信じる。それゆえに「状況そのものが全く回復しなくても、その人の人生は回復するはず」なのです。

要約：吉田 愛(福島復興心理・教育臨床センター)

橋本所長からの一言メッセージ

「心の傷をもっと恐れずに取り扱おう」

心の傷(トラウマ)があまりにも避けられすぎています。家族で、学校で、職場で。「傷ついても、人は大きくなる」と知っていながら、この大震災に関しては、一向にといいいほどに、トラウマには注目されず、むしろ、その言葉が使われることすらも避けられた感もあります。なかなか見えにくい心の傷ですが、これを放っておけば、心身にさまざまな問題を引き起こし、慢性疲労、睡眠の乱れを生み、怒りやすくなり、酒やたばこも増える、そして、時に死すら手繰りよせまふ。このレターが出る少し前の7月12日の早朝、福島県沖を震源とした大きな余震がありました。津波もきました。この日、ちょうど、福島のある地域で講演会がありました。そこで「地震酔いかなと自分の感覚を疑うと、やはり、大きくゆっくり電燈が揺れている。あ、また地震か。震源は？また、東北？心臓が少しばくばくし、テレビをつけると津波の警報に緊張感が高まる。福島第一原発は異常なしの報に、思わす疑いが出る。同時に、福島で暮らす私の家族、友達、センターに通う人たちの顔を浮かぶ・・・」と。私のその余震への正直な反応を語ると、会場からさまざまな反応。大人ですらこれほど怖いのに、子どもはどうだろうか。子どもたちは、良かれ悪しかれ大人の顔色を見まふ。大人がもっともって心の傷を積極的に向き合ひ語る姿を見まふことが子どもたちを解放まふ。

センターでは、市民大学恒例のあらゆる領域の第一線の専門家を招き、市民の方とともに学び合うリレー講演を行っています。その第9～第11回までの3回は、「トラウマレクチャーシリーズ」と題して、心の傷をもっともって積極的に取り扱ひ意味についてお伝えしていきます。今回は、そのトップバッターである北西先生の講演録と、地元参加者の方の声を掲載まふました。また、大震災のトラウマは、福島だけではありません。東北、東日本、あるいは世界にも、その衝撃は届いています。風評被害も、放射線不安の奥にも、このトラウマの問題があることは見逃しにできません。どこで被災しようとも自分が当事者となり、自分の体験を外さず、素直に語り合ひることが、福島を孤立させない、本当の協働を生みまふます。これまでも、宮城、東京、New Yorkの方まで本センターを訪れ、心の復興活動を共にまふました。今回は、その一人である松島周子さん(国際基督教大学の学生さん)に感想を寄せていただきました。ぜひ、ご一読いただき、みなさんの関心をお寄せいただけますと幸甚です。

センター代表 橋本和典(ICU准教授、PAS心理教育研究所非営利事業部理事)

参加者の声

北西先生の講演に参加された方からお寄せいただいた感想をご紹介します。

・「“ありのまま”できないことをやろうとして、“できることをやらない”がキーワードでした。このセンターでたくさんの人薬をうけて自立に向かって進めているので、私も他の人薬になっていきたいと思いました。ありがとうございました。」(Nさん)

・「人の心とは、たえず変化し、トラウマからぬける方策がわかったような思いでした。ありがとうございます。」
(藤澤けさこさん 郡山在住 本センター町興シスタッフ)

福島復興心理・教育臨床センター体験談

ここでは、福島復興心理・教育臨床センターに初めて見えた方の体験談をご紹介します。感想をお寄せいただいた松島さんは、センターがオープンして間もない昨年11月に、東京から参加してくださいました。そのときのセンターの印象や体験をご紹介します。

【また行きます!!】

初めて福島復興心理・教育臨床センター（以下センター）を訪れたのは、2013年11月30日。扉を開けた時の、橋本先生の驚いた顔と「よく来たなあ！」という声を鮮明に覚えている。

「アンテナが反応した」—初めて直感に従った、その結果がセンター訪問であった。今思えば、心理学と橋本先生の福島での取組みへの関心がセンターを訪れた理由なのだろう。

センターでは郡山市に住む数人の女性がお茶を飲みながら歓談しており、突然やってきた私を温かく迎えてくださった。世間話の折々に、橋本先生が相槌を入れたり、体の不調とストレスの関係をやんわりと指摘したり。原発問題や政府の対応への怒りが話し合われている場面を想像していたため、その穏やかな光景を不思議に思わずにはいられなかった。「何をしているんだろう？」—これがセンターの第一印象である。

より震災に焦点を当て、各人が自由に話すサポートグループ。震災時の経験から気付いた家族の強い繋がり、震災後に学校に広がる不安とそれに対する怒り、体調の変化、被災地に足を運ぶまでの後ろめたさ…。一つひとつの話に解決の道が見つかるわけではないが、想いを話すことで「荷降ろし」ができた。思うことを言えず泣いてしまう私に、「こんな風に泣いてくれる人がいて、救われた気分です」と言葉をかけてくれる人もいた。テレビや新聞での報道からは見えてこない一人ひとりの顔があり、面と向かって話すことで福島が近くなった。

「福島に学問の中心を！」との掛け声から、センターでは心の働きや反応に関する講演に加え学問の垣根を越えたりレール講義、一人ひとりの声を上げるための様々なワークショップが開かれている。活動のキーワードの1つは「町おこし」だが、福島県外からの参加者も増えている。3月に行われた国際援助機関・イスラエイドによるワークショップは、センターの活動テーマが日本に留まらないと感じさせるものであった。

センター訪問は改めて震災と向き合い、意味を問いなおす機会となった。同時に、自身を発見する、人と交わり元気をもらう機会ともなっている。センターに集まる人に会いに、「何をしているんだろう？」という問いを深めるために、震災と歩んでいくために、これからも折を見てセンターに行くつもりである。

(松島 周子)

福島復興心理・教育臨床センター

Free Clinical-Educational Center for Fukushima Reconstruction

センター所在地：

〒963-0115

福島県郡山市南 1 丁目 45 番地

公益社団法人 全日本不動産協会 福島県本部内

相談窓口／センター事務局：

〒153-0041

東京都目黒区駒場 2-8-9

PAS 心理教育研究所 非営利事業部

担当：中村有希（臨床ディレクター）

橋本和典（福島復興心理・教育臨床センター代表）

電話：03-6407-8201

携帯電話：080-3606-0640(代表 橋本)

アクセス



郡山駅下車。駅から約 3 km。車で約 5 分。

郡山 I C から約 7.5 km。車で約 10 分。

どうぞお気軽にご連絡ください。

<お知らせ>

2014 年下半期開室日・・・9月20日（土）・21日（日）

