

第9号

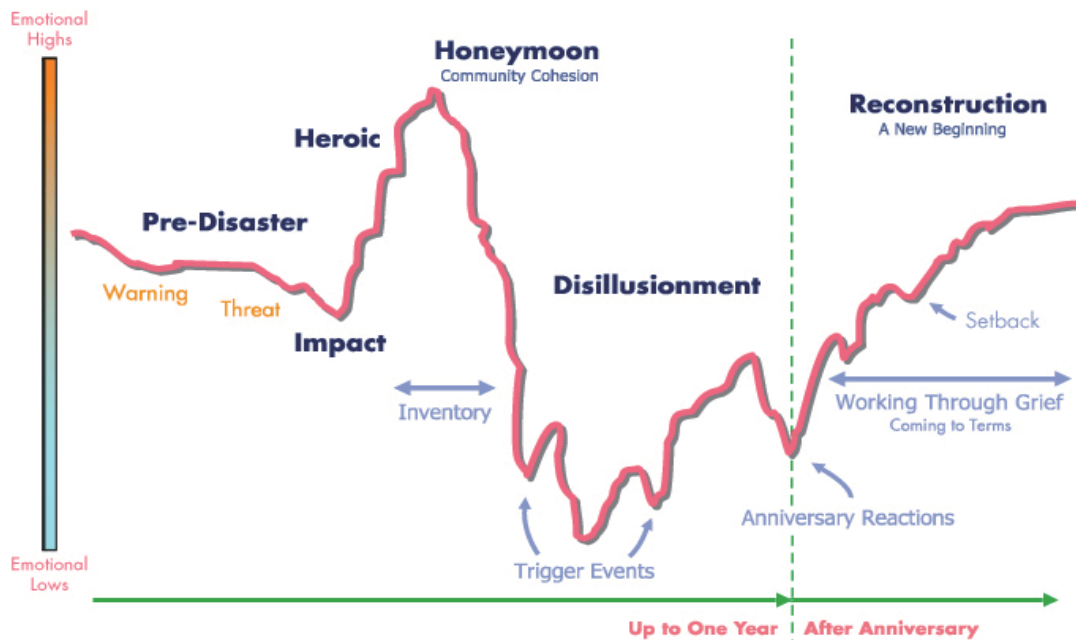
福島復興心理・教育臨床センター（FCセンター）ニュースレター

さすけねえ

発行日：平成 28 年 5 月 7 日 発行人：橋本和典（センター代表） 編集：吉田愛・花井俊紀

震災から5年。そして、福島復興心理・教育臨床センター（通称:FCセンター）も2015年9月にオープンから2年半を迎えました。この間FCセンターでも多くの出会いと心の行き交いがありました。今号はセンター代表のコラム、センターの活動を支えてくださっている方々からお寄せいただいた声をご紹介します。（臨床スタッフ：吉田愛）

『今こそその底力』 —橋本和典センター代表より—



上記の図は、米国の災害後のメンタルヘルス講習会によく使われるものです。大震災後のわれわれは、あらゆる機会にこの図を用いて、大災害がもたらす不測の衝撃—トラウマ（心の傷）の対策、さらには、トラウマが高じて障害に発展する PTSD のトリートメント、予防の必要性を伝え続けてきました。（次ページへ続く）

この図は、災害後のわたしたちの生きる共同体が、災害によって、どのような影響を受け、立ち直るかを示したものです。縦軸が、その共同体の出すエネルギー、横軸が、時間の推移をあらわしています。3.11 から、5年の今、皆さんの実感はどうでしょうか。

災害後は、コミュニティ全体のエネルギーがあがります。いまだに記憶にあると思いますが、震災後は、多くの人が勇敢になり、さらに、その助け合いの一体感は頂点に達します。それを、果敢期 (Heroic) と、それに続く蜜月期 (Honeymoon) と言います。「頑張ろう」「きずな」が叫ばれ、あらゆるところに似た言葉が躍りました。悪くはありませんが、この世界中のあらゆる災害後に生じるこの集団心理学的反応に、違和感、怒りを持つ方も多くいました。こうした集団反応は、時に、弱った個人を包み救いもしますが、それが長引くと、一人一人の言い難い気持ちに蓋をし、心を逆に苦しめます。実際、上がりにつながった被災地内外の「きずな」の熱は、「風化」と共に、一気に冷めました。福島は特に、放射線の風評被害も含めて、助け合いとは真逆の深刻な差別も経験しています。どこにも、一人一人の現実を踏まえた対応が見えず、期待は大きな失望に変わっています。頑張れると思っていた自分にも失望し、身近な人、家族、町、行政、国、あらゆるものへの失望を重ねています。これを失望期 (Disillusionment) と言います。しかし、その失望しきった先にこそ、本物の再建 (Reconstruction) がはじまることを、この理論は示しています。

どん底からの再建。この図を作ったズーニンとメイヤー両博士によると、通常の災害であれば、失望のどん底は、1、2ヶ月から1、2年で達するとしています。しかし、このあまりに広範囲で、原発事故も含む大震災の復興展開は、遅れに遅れています。震災当初からそうでしたが、この集団反応に隠れて、一人一人の個人差、地域差、被害差は大きく、実際の重荷は個人のみが背負わざるを得ない状態が慢性化しています。その重荷の第一は、本人にすら認識されない雪だるまのようなトラウマとストレスです。これらが、心身に過重な負担となり、死をももたらすのです。震災事故関連死が、2000人を越えて久しいですが、数にも上らない多くの死が、本センターに伝えられています。私と、この福島での活動を共にしてきた心理療法スタッフの実感では、この震災から5年にしてコミュニティ全体が「どん底」につく感覚があります。これまで踏ん張っていたものができなくなる、入院するほどの体の不調が出る、本来、力のある子どもたちが学校に行けなくなる、職場に行けなくなる、今まで真面目にやっていた人が非行、反社会的行動に走る、家族を保てなくなる、生きる努力がむなしくなり命を保てなくなる。

この生と死、生産と破壊の分水嶺にある「どん底」の支えこそが、われわれ心理療法家の仕事であり、この福島センターの使命です。「心のケア」では、その底支えは果たせません。われわれは、「落ちていいですよ」と、被災地のあらゆるところで、あらゆる機会に伝えてきました。「ですが、落ちた時に、一人にならないでください。信頼できる人を求めてください。私たち、心理療法家を求めてください」と。落ちて、踏ん張る力を外して、自分の底からあふれる力を使って、立ち上がり、自分の人生を生きる心の力を高めること、これが災害心理療法の大きな目的です。人生をタフに生きるための用心棒が、われわれの仕事です。周りの空気を気にし、集団反応が色濃くなる中で、言うに言えない、触れるに触れないできた一人一人の重荷を下ろし、本音の自分を安全に語れることが、底力発掘の第一歩です。その重荷の中に隠れた心の傷 (トラウマ) に対処し乗り越えることを扶ける心理療法専門家に、いつでも会えて、話しができ、心の知識も得ながら、本音と本音で生き合えるコミュニティをもって再建を果たす。これを、災害中長期対応にこそ必要な「心理療法コミュニティ」と名付けました。この市民と共に協働で立ち上げ、育てた心理療法コミュニティも、早2年が経ちました。最初は、なかなか人が集まらなかったセンターも、2年半で、遠くは、New York から、東京、宮城、福島のあらゆる場所からのべ2014人が参加しました。

今では、個別の心理療法の予約はいっぱいとなり、みんなが集う部屋には、いつも誰かがいて、各人が気になる話を率直にし、本音と笑いが飛び交います。本センターの心理療法家による事例指導には、地元のカウンセラーの先生方や、学校の先生方、役立つ心の知識を求める方が、熱心に集い学ぶようになりました。改めまして、本センターに関わってくれた方々に、心よりお礼をお伝えいたします。

本誌 9 号に寄稿いただいた三瓶利正さん、ニッセンひろみさんは、心理療法コミュニティを共に作ってきた地元企業人・市民の仲間です。二人にはじまり、今も仮設住宅の方々への声掛けを続ける藤澤けさ子さん、山田千恵子さん、センター立ち上げ前から、われわれと活動を共にしてくれている臨床発達心理士の星郁夫先生、そして、途中から、幾田さん、石井さん。センター代表である私の、福島出身者として、そして、心理療法専門家としての思い一つではじまったこの活動を、社会的に信頼されるものへの導き、共に歩んでいただいた小谷英文先生、髭香代子先生、高田毅先生をはじめとする PAS 心理教育研究所の心理療法家仲間。さらに福島センターの兄貴分でもある、宮城県仙台市にある震災復興心理・教育臨床センター（EJ センター）の足立先生、平野先生、柴田先生、本田先生。アメリカより Tara DeWorsop さん、Carolyn Treadway さん。国際基督教大学高等臨床心理学研究所の西村先生、松原さんにも、記して深謝申し上げます。

また、この活動があるのも、会場を無償で提供いただいている、公益社団法人全日本不動産協会福島県本部長・久保田善九郎様のおかげです。加えて、いつも励ましをいただく同不動産協会の皆さま、久保田さんを紹介いただいた復興仲間の平嶋さん、立ち上げを力強くバックアップしてくれた山口勇元福島県議会議長、矢島義謙様、赤塚英夫様。市民大学を共に営んでくれた中島隆博先生を代表とする東京大学大学院 IHS プログラム「市民社会と地域という思想」教育プロジェクトの皆さま、梶谷真司先生をはじめとする哲学対話チーム（東京大学 UTCP）、中国の四川大地震の対応チームとつながってくれた石井剛先生、大学院大学と一緒に夢想する星亮一先生。県や国による PTSD の本質的対策の働きかけのために、増子輝彦参議院議員、郡和子衆議院議員、遊佐美由紀宮城県議会議員らにも力強くバックアップいただきました。他にも、この紙面では挙げきれないほどに、数多くのご協力を得たことに、心より感謝申し上げます。

さらに本活動は、私の所属大学の国際基督教大学国際財団（JICUF）、ライオンズクラブ国際協会 332-D 地区・郡山東ライオンズクラブによる義捐金、そして、メンタルヘルス岡本記念財団からの活動助成金、多くの個人・団体様の寄附で成り立っています。

本センターは 2016 年度も継続が決まりました。今、底をつくかという福島で、底支えからの再建の長い厳しい道のりをまたご一緒願えればと思う次第です。ストレスに強い福島、東北を目指して。



橋本和典 センター長



高田毅 先生（臨床スタッフ）

福島復興心理臨床センター ～オープンから2年半を迎えて～

「2周年に寄せて」

FCセンターの開室2周年に際して、郡山市の三瓶利正さんから力強いメッセージをお寄せいただきました。三瓶さんは、センターで開かれたリレー講演でも講師を務めてくださるなど、センターの活動を支えて下さっている方のお一人です。三瓶さんの熱い思いをお届けします。

福島復興心理・教育臨床センターが2周年を迎えるにあたり、地元市民の一人として、ご活躍頂いております国際基督教大学准教授の橋本和典センター長様はじめ、同大学名誉教授の小谷英文様や多くのスタッフの方々に対し衷心より御礼申し上げます。

東日本大震災から4年8ヶ月、多くの犠牲と引き換えに、私達に忘れていたものを思い出させてくれました。時間の経過と共に記憶が薄らいでいきますが、心の中にはしっかり刻み込まれている様に思われてなりません。体感による記憶は、特別な記憶の様に思います。とすれば複雑な社会構造によりストレスとして体感される方々も同様に特別な記憶になり、何時しか身体に障害として現れ、体の不具合として治療してみても、真の原因である心の傷までの治療は、出来ていない様に思います。体に現れた場合は分かりますが、現れないで気が付かない場合が多いのではないかと思います。この2年間、センターの学びを通じて得た感想です。

社会が多様化し創造性豊かな社会形成には、潜在意識の活用が望まれます。潜在意識の活用のためには、慢性ストレスや PTSD(心的外傷後ストレス障害)を乗り越え高度情報化社会に対応した心創りが必要かと思えます。過去の延長線に未来はなく、「心が全てを先行する」とも言われる人間の心を、この機会に学び実践し豊かな心を育む社会の建設を実現しましょう。また高齢化社会は、心豊かな高齢化社会となる必要があります。体の健康は、心の健康が必要です。福島復興心理・教育臨床センターの学びを全国規模に展開し、家庭・学校・企業・社会に広めましょう。

震災・原発・風評の3重苦を好機と捉え、福島県から新しい心の学びを発信できる、そのような仕組みを作り上げることが、亡くなられた方々に報いる活動です。

日本では、数少ない心理療法、福島復興心理・教育臨床センターの先生方にご指導いただき、多くの方々に呼び掛け、困っている方々を支援しましょう。

私達、日本人には、世界に誇る縄文文化という一万年も続いた偉大な祖先の遺伝子が流れています。縄文文化は、争いのない・貧困のない・病気のない社会であったように思います。

絆を深め、互いに手をつなぎあい続けましょう。子々孫々のために！世界平和のために！

((株)シー・ティー・シー代表取締役 三瓶利正)

「2周年を記念して」

ニッセンひろみさん（福島市在住）も、センターの活動の一端を担ってくださっているお一人です。今回いただいた率直なお言葉は心に響くものがあり、「自由であることが人を優しく逞しくしてくれる」と、大切なことを教えられたように思います。ぜひご一読ください。

2周年おめでとうございます。そして、福島心の復興センターを2年間継続開所くださっていることに心から感謝です。

あの大震災の半年前に母を亡くし、そのショックから立ち直れずいた私にとって、身も心も大きくゆさぶられる何重ものショックでした。

あまりにもむご過ぎる映像と放射能汚染不安の中で、毎日毎日、今何をしなければならないのか？ 今何ができるのか？ 集中して考えることすらできませんでした。特に放射能汚染については、各専門家や行政の其々の立場や状況によって、データの解釈も違い、私達は、入り乱れて飛び交う情報に翻弄されるばかりでした。放射能汚染についての不安も意見も、人其々であることがよくわかるがゆえに、家族の中でも、地域の中でも、自分の本音が言いにくい状況からのストレスは、個人レベルでも地域社会レベルでも増すばかりで、地域全体がもやもやとしたストレスの塊のようです。

私はラッキーなことに、福島復興心理・教育臨床センターで、一市民として体験したそのままの様子・嫌だった事・嬉しかった事を自分の言葉で話せるようになったことにより、とても自由な感じになりました。最近、福島を避けるでもなく、しがみつくでもなく、今どうしたいか？を自分の気持ちにそって考えられるようになりました。

自由であることが、人を優しく逞しくしてくれるように思います。

今後も自分なりに自由に行動しながら、福島の人々とセンターを繋ぐことで、福島の復興の一端を担いたいと考えています。そうすることで、私を優しく逞しく育ててくださったセンターのみなさまへの感謝の思いを伝えていきたいと思っています。

何があっても、笑顔で「さすけねえ」ですね。ありがとうございました。

(ニッセン ひろみ)



センターでのランチの風景



福島復興心理・臨床センター

◆ 素敵なお便りが届いています！



藤澤けさ子さん（郡山市在住、センター町おこしスタッフ）が、毎月、事務局へ素敵なお便りを送ってくださいます。絵手紙はホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください。

藤澤さん、いつもありがとうございます！

福島復興心理・教育臨床センターの活動



大災害メンタルヘルスケアガイド「不測の衝撃」をテキストにした講習会。
修了書授与の記念に1枚。



日常で応答に困る場面を題材に、自分の心に触れる、対話力を高める精神分析的対話教室。



昨年開かれたリレー講演では、沖縄のPTSDのエキスパートである蟻塚亮二先生も講演してくださいました。



2周年記念パーティー。皆さんで乾杯！

熊本・大分の地震について

現在も続く熊本・大分の地震について、犠牲になられた方には心より哀悼の意を表します。また、関係の方々には、心よりお見舞い申し上げます。私も、震源地近くに関係の方々があり、ここまで連絡を取り合いながらできる対応を続けておりますが、相当の被害の様子が伝わってきます。

この地震の報道等により、東日本の方々も沈みがちな大震災の記憶が再び意識にのぼっている方々も多くいるかと思えます。ご自身の、または、周囲の方の心と身体の調子に関して、少しでも違和感や心配なことなどございましたら、本センターの災害心理療法の専門家を、ぜひご利用ください。また、電話での相談も受け付けておりますので、お気軽にどうぞ。

橋本和典 センター代表 国際基督教大学准教授

FC センターからのお知らせ

● 今年度の開室日について

FC センターは 2016 年度より、原則第 1 土曜日の開室となります。

【年間予定】

2016 年： 5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/12(第 2 土曜日)、12/3

2017 年： 1/7、2/11(第 2 土曜日)、3/4

開室時間はホームページに掲載されるチラシをご覧ください。

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 1-45

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：橋本和典（福島復興心理・教育臨床センター代表）

ご相談・お問い合わせ TEL: 03-6407-8201

携帯電話: 080-3606-0640 (代表 橋本)

どうぞお気軽にご連絡ください。

ホームページ： <http://www.fukushimafreeclinic.com/>

Facebook： <https://www.facebook.com/fukushimafreeclinic/>

お知らせ等、随時更新しています。こちらもご覧ください。

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。