

阪神大震災下の援助活動 ボランティアとしての参加

1995 年 7 月

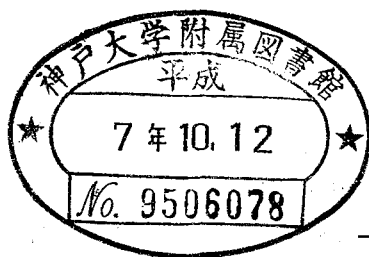
財団法人 関西カウンセリングセンター



阪神大震災下の援助活動
正誤表

ページ	タイトル	誤	正
目次 P 7 P 8 5	特別研修会講師の立場から 特別研修会講義録	サンフランシスコ州	カリフォルニア州
目次 P 4 6	活動体験記	<u>天王寺</u> 心の相談室	<u>北浜</u> 心の相談室
目次	活動体験記	白樫 万壽子	白樫 万壽
目次	ケース	小林 牧子	小林 まき子

00095060788



震災文庫 10-50

目 次

ご挨拶	理事長	古今堂 紘	1
特別研修会講師の立場から	京都女子大学教授	船岡三郎先生	5
	サンフランシスコ州バークレー市		
	精神衛生局 佐々木・トミエ・クラッツ先生		7
	芦屋心療オフィス所長	黒木賢一先生	8
I 当センター援助活動の経過	阪神大震災対策本部事務局		13
II 活動記録とふりかえり			
1 心のケアボランティアのコーディネーター活動			
インテックス大阪／くるしま7休息所の活動を中心に			
	阪神大震災対策部長	飯田 眞哉	17
2 常設心の相談室（南森町・北浜・なんば・土佐堀の各心の相談室）			
	土佐堀心の相談室	吉備 素子	25
3 無料電話相談室	淡路町	浅野 宏之	28
	千里	森口 京子	
4 大阪市設営インテックス大阪／くるしま7休息所の援助活動			
	阪神大震災対策部長	飯田 眞哉	32
5 インテックス大阪休息所	元土佐堀心の相談室	津田 初子	35
6 くるしま7休息所	アドバンス講座修了	中西 容子	
	千里 心の相談室	田中 美保	36
	元天王寺	松岡 恵子	
7 その他の活動			39
III 活動体験記			
大地が揺れる、心が揺れる	南森町心の相談室	新井 朝子	43
カウンセリングの必要性	土佐堀	吉備 素子	44
心の電話相談はお互いさま	元淡路町	巖 美稚子	45
さまざまな被災、さまざまな心を受けて	天王寺	久保田文子	46
ボランティア活動	なんば	遠藤 瑞江	47
ボランティアに参加して	天王寺	山口佳代子	48
ボランティア まず動くこと			
そして感じたこと	天王寺	昇 正子	49

休息所に行って思ったこと	土佐堀心の相談室	山野 久恵	50
インテックス大阪で得たもの	元天王寺	森 佳子	51
被災者との出会いの中で	元土佐堀	津田 初子	52
赤いマフラーと万歩計	南 森 町	福岡 笙子	53
私の貴重な体験	アドバンス講座修了	中西 容子	54
くるしま7休息所に通って	千 里心の相談室	白樫万壽子	56
子供達との出逢いの中で	千 里	田中 美保	57
ピサの斜塔	な ん ば	森 喜志雄	59
ご一緒にお茶でもいかがですか	元土佐堀	吉元紀美代	60
くるしま7で活動して	元天王寺	松岡 恵子	61
西灘小学校避難所の支援活動に参加して	千 里	後藤あつ子	62
ボランティア活動に参加して	元 千 里	井口 佳子	63
新しいボランティアとは	アドバンス講座修了	竹本 礼子	64
大いなる流れの中で	アドバンス講座修了	福本 泉	66
救援活動「貧乏、暇有り」?	アドバンス講座修了	木村 成吉	67
一企業人としてのボランティア的援助体験	土佐堀心の相談室	大野 英一	68

Ⅳ ケース

地震による怪我を通して見えてきたこと～二つの夢と一つの体験との関連で～

— H.Y.さんのケースを通して—

北 浜心の相談室	小林 牧子	75
----------	-------	----

Ⅴ 特別研修会講義録

ボランティア活動研修会（平成7年1月28日）急性悲嘆、対象喪失反応など

天王寺心の相談室スーパーバイザー	誉田 俊郎	81
------------------	-------	----

緊急講演会（平成7年2月26日）被災者についての理解

カウンセラーとして留意すべきこと

サンフランシスコ州バークレー市

精神衛生局 佐々木・トミエ・クラッツ先生	85
----------------------	----

PTSD研修会（平成7年3月19日）	京都女子大学教授 船岡 三郎	88
--------------------	----------------	----

ボランティア活動参加者名簿	93
---------------	----

あ と が き

ご 挨 拶

ほんとうの援助活動はこれから……………。

理事長 古今堂 紘

あの忌わしい阪神・淡路大震災が襲来して早や五ヶ月が経ち、この小冊子ができ上る頃には既に半年余が行き過ぎていることであろう。

しかしこの大惨事はあたかも古の出来事のような、また昨日起こったことのように、複雑な時間経過を辿って、今もお私達の胸の中に在る。それだけこの大震災が今日までの私たちをして、かつて経験をしたことがない大きな衝撃を残したからに他ならない。

震災が起った翌日の朝、私は事務局長と連れ立って阪急西宮北口駅に立っていた。その行動を起した前提には、被災地に住んでおられる当センターの関係者の方々の安否を気遣う思いが託されていたことは事実であるが、何かじっとはしておれない或る種の強い衝動によって揺り動かされていたこともまた事実である。

そこで私達が目にした光景は、それまで刻々の報道によって報らされていたものとは大きく異なり、とても言葉で言い表すことのできない惨憺たる惨状なのであった。しかしそのなかで私の目に大きく焼きついたことは、給水車の前で長い行列を作っておられた被災者の方々の姿であった。少しでも早く、少しでも沢山の水を必要とされている状況のなかで、秩序正しく整然と並んで順番を待っておられる姿に胸を打たれ、日本人もまんざら捨てたもんじゃあないあとの思いを新たにした。

その後さまざまな報道を通じ、現代の若者達が進んでボランティア活動の先頭に立ち、真向から取り組んでいる姿を報らされた。常時、ラジカセとイヤホン、分厚いマンガの本を必携し、何があっても我関せずのイメージを強く抱いていた私の若者像は見事に覆された。日本の将来もまんざら見捨てたものじゃあないと……。

また諸外国からもいち早く、さまざまな形での救援活動の手が差し伸べられたことをも聞くにつけ、このような表現は被災者の方々にとって誠に不謹慎ではあるかも知れないが、この大災害をして日本人同志の繋がり、世界各国との人間そのものの結びつきの認識を新たにしたのは決して私一人ではあるまい。

当センターは今日まで、ここにご紹介するいささかの救援活動に取り組んできた。そして私達のこのささやかな活動が数多くの被災者の方達にとって如何ほどのお役に立てたのかを計り知る術もない。しかし私達は私達の学んでいるカウンセリングの原点に立ち、「いま、ここ」の精神を柱に今日までの活動に懸命に取り組んできたことは事実である。

そして私達のこの一連の活動は、自らそのチーフ役を名乗り出て下さった飯田眞哉氏の豊かな統率の下に、また数多くのボランティア参加者達の文字通り手弁当での積極的な行動力に支えられて今日を向かえるに至ったことをたいへん嬉しく思う。

ご挨拶

しかしその間の活動には、本部（当センター）も何せ初めての経験でもあり、ご参加のみなさま方にはさまざまなご苦勞をおかけしたことも数多く、また折角参加の意志を表されながらもタイミングが合わなかったり、情報交換の不徹底によって、不本意のまま今日に至っておられる方々の存在も忘れてはならず、今、ここに全ての方々に対し、改めてそのお詫びと深い感謝の意を表したい。

しかし被災者の方々へのほんとうの意味での援助活動はこれからが始まりである。それは被災者の方々の持たれる意識が「生きる」ことから「生活する」意識へと転換することの必要性が待たれているからに他ならない。「生活する」そのことは文字通り、生きることに活力を与えることなのである。今回の大震災によって実に多くの方達が物心両面に亘り筆舌には尽し難い大きなものを失われた。そしてその多くの方々に今求められていることこそは、これからの人生に如何に活力をもって生き抜いていくかの大きな勇気とエネルギーを持っていただくことなのである。そしてそのことの達成のためには、今こそ行政を軸とした全ゆる組織の結集と善意に満ちた豊かな人々とのネットワーク作りが不可欠なのであり、私達カウンセリングを学ぶ者達としてこのことへの何等かの役割が果せたらと願わずにはいられない。

その意を込めて、私達のこの援助活動はこれからが始まるのであり、よってみなさま方の今後のより積極的なご協力を切望するのである。

そして全ての被災者の方々が、こぞってこの苦難に立ち向われ、克服されんことを祈りつつ……。

特別研修会講師の立場から

PTSDのこれから

京都女子大学教授 船岡三郎
関西カウンセリング研究所

PTSDの主症状については、新聞その他で多く論じられてきましたし、また当センターでも3回に亘って、その講座が開かれ、皆様には周知のことと思います。

阪神大震災という予想もしない大災害で心身共にパニックや混乱に陥るのは、誰しも当然のことです。しかし、個人の心身、また物的な被害も多様であり、客観的に同じ被害であっても、個人の生活史において所有してきた不安の量や質によって、その反応は過大であったり過小であったりします。それはともかくとして、今までのPTSDに対する対応は、カウンセラーとして、上記のような衝撃がTraumatic experience（外傷体験）として、被災者の今後の心の生活に悪い影響をもたないようにすることにあったと思います。

しかしこれからのPTSDに対するカウンセラーの対応は、この不安に基づく症状がそれまで潜伏していて、被災という大災害によって触発された人々の心の問題に対応していかななくてはならないということです。つまり被災体験がそれまでの不安の量や質によって、過大もしくは過小に経験されて、長期の苦悩や症状を所有する人々に対する援助ということになります。また言葉を換えれば被災経験が心的外傷となり、いつまでも心の障害として残ったり、さまざまな心の問題が顕在化した人々に対する援助が必要ということです。

こうした人々に対する基本的な理解は、第1に心の問題の根源は、被災者個人の未解決な幼児時代の愛の喪失、対象喪失などによる心の葛藤つまり不安にあるということ。第2に既に述べたように被災という悲劇的な経験が、その個人の不安のために過大もしくは過小にしか体験されなくて、被災体験のありのままが被災者に体験されていないということ。この2点をカウンセラーは基本的に心に留めておく必要があるということです。

これらをふまえながら、クライアントの“今”の思考、感じ方、情緒の流れに対して、無条件の尊重や共感、holding, containment（受容器）というカウンセラーの態度が必要です。そしてクライアントがこれらのカウンセラーの態度を体験して、クライアント自らが自発的に上記に2つの問題を探求できるように援助することです。

終わりに初心の大学院学生カウンセラーの失敗事例の一部を挙げておきます。

その1つは、家も家族も失ったクライアントが、「先生、わたしの話を一生聞いてくれますか。」と言ったとき、カウンセラーがそんな責任を果たせるかどうか動揺をするという逆転移をおこして、カウンセリングが中断しました。このクライアントの発言を、一生話を聞いてもらっても、その苦悩は尽きないほど絶大だということをカウンセラーが共感できていたら、カウンセリング過程は異なったものになったでしょう。

もう1つの事例は、あるクライアントが「こんな経験は、経験したことがない人には理解でき

ない。」と言ったとき、カウンセラーがその発言に無力感に襲われるという逆転移をおこして、そのカウンセリングを中断するという事態を招きました。本質的に経験していないものには理解できないというのは真実です。しかし問題を経験中の人は、自らの問題に心が奪われて、またカウンセリングができないのです。「経験しない人には理解出来ない。」というクライアントの発言は、アンビバレントなクライアントの転移反応であるということを理解しながら、その苦悩がいかに深刻であるかということを共感することです。

私は神経症・精神病になった経験はありません。しかし彼らの心の安らぎと心の問題の解決に、ある程度役にたてたと信じています。

こうしたクライアントの発言に動揺は禁物です。御参考までに失敗事例を加えて終わりにしたいと思います。

皆様の御苦勞に感謝すると共に御活躍を心から期待しています。

ヒーリングコミュニティ

City of Berkeley Mental Health Division 佐々木・トミエ・クラッツ

私のはじめて現地におもむいたのは、災害後一ヶ月を少したった頃だった。芦屋市でK先生にお会いし、被害地を案内して頂いた。傾いたビルディング、完全に崩壊した家々を次から次へとみて、あまりの被害のひどさに現実離脱感におそわれた。又、所々においてある花束をさして、K先生が「花束のある所は人が亡くなった場所です」と説明され、聞いていて胸がつまった。途中、薬局により先生がマスクと、のど飴を買って下さり、そのお気持ちが有難く頭が下がる。わざわざ新大阪駅まで私を迎えにきて下さったN先生のお知り合いの方が、避難されているという中学校に立ち寄ったが、校庭にならんでいる自衛隊からきたという草色のテントの列をみた時、これが日本の国内だろうかと、目を疑う思いだった。結局、先生の知人は不在で、先生がメッセージを残そうとしても、たった一人だけのボランティアもはじめてでよく事情が分からず、他のテントにいる他の被災者にメッセージをたくす事になった。

こうして、現地における第一日が始まり、その後東灘区を中心にいくつかの避難所をおとずれ、又関西カウンセリングセンターのI先生には大阪にある避難所に連れていって頂き、避難所にはかなりの違いがある事がわかる。暖房のある室内に家族ごとに個室、又ディケア・センターまであるものから、小さな公園に7・8人の人が寄り集まって暮らしている所。そして、当然の事ながら施設のよい所ほどマン・パワーもありしっかりと組織化されている様であった。前記した小さな公園にある避難場ではボランティアもいなくて、当時まだ電話もテントもなかった。

自治運営の所を除いて、これら多くの避難所をまわって共通して心に強く残った事は、沢山のボランティアの方々の熱意と、そのコミットメントであった。

私がコンタクトをもった心理関係のボランティアはほとんどが被災者でシヴィアなC. I. S. を体験されている。それにもかかわらず、休む間もなく『心のケア』に専念されている姿をみて、私は状況のきびしさを痛感し、又その熱意に心を打たれた。そして、仕事を通して御自分のC. I. S. のプロセスもやっていかれている事を願った。又、私が通っていた東灘区にあるM避難所では、ボランティア・リーダーのOさんを通して、他のボランティアとも知り合い、多くの人が近くに住んでいる事を知る。又、ほとんどの人が今までボランティア・ワークをした事がないという事だった。他の避難所でも同じ様な状態で、十代から二十代、三十代初期の人が一番多く、色々な困難にぶつかりながら、お互いに助け合い議論をしながら、頑張っている姿をみて、心あたたまる思いであった。

私にとっては、日本におけるはじめての心強い、ヒーリング・コミュニティの体験であった。

(注) CIS CRITICAL INCIDENT STRESS (急性ストレス)

(注) ヒーリング・コミュニティ (癒しの協同体)

震災後の心の揺れ

芦屋心療オフィス所長 黒 木 賢 一

早いもので阪神・淡路大震災から4カ月が過ぎ、住み慣れた東灘の「街の風景」が変わるのと共に自分の「心の風景」も変わりつつある。被災して以来、自分を眺めてみると様々な意識状態を体験したと思う。

地震直後は、ただならぬ出来事に茫然としリアリティがもてず、離人的な無感覚状態ですべてが「夢のような現実」であった。次に人も街も混乱した中で、家族の安否を確認したのちサバイブしていくのに数日かかった。それも空回りしながら。ある程度の安全な空間とその日の食料が確保され、2週間ぐらい経つと、日常に戻そうとする意識が上がってくる。その頃から、起こった出来事を受け入れていく葛藤が起こる。傷ついた街を見ていると自然に涙が溢れ出てきたり、大阪に出ると「私たちはこんなにひどい目にあっているのに」と怒りの感情が出てきたり、突然落ち込んだりもした。また身体の調子も整わず、だるさ、下痢気味、風邪を引きやすくなっていた。震災以外のテレビの番組に目が行ったり、依頼されている原稿が少し書けるようになったのは2カ月過ぎてからである。しかし、まだゆっくり本が読めない状態が続いている。

4月に入り、大阪の朝日カルチャーセンターの講義が始まったが、自分のエネルギーのレベルが戻っておらずワークすることの大変さに気づいた。そのような心身の状態を通過してバランスが取れ、再生する力が出てくる。4カ月が過ぎても、このような心身の不調が残っているほどの衝撃を私たちは受けたのである。

震災後すぐに、「心のケア」の大切が言われ、「心的外傷後のストレス障害（P. T. S. D.）」という専門語が新聞紙上で取り上げられた。最近の災害（北海道の奥尻、長崎の普賢岳）で、心のケアの必要性は言われてはいたが、表面化したのは今回の震災からである。その意味でも「災害による心のケア元年」といえるのではないだろうか。そして、専門家の中で流行語になった「P. T. S. D.」という言葉にとまどった。というのは、被災した私たちは今回のような異常な体験をすると、誰でもがいつもと違う反応を現わすことが正常であり、「障害（disorder）」と言われると、抵抗感を感じたからだ。

震災後に、誰にでも起こる「心的外傷後のストレス反応（P. T. S. R.）」は心理面、身体面、行動面に現われる。心理面では、悲しみ、怒り、落ち込みが交差し、日常の活動に興味を失う。そして地震時の場面などがフラッシュバックしたり、地震の夢をみたりする。また、集中力や思考力が低下し、物忘れをし、判断力がもてず無気力になる。身体面では、だるさ、頭痛、傷み、吐き気、めまい、しびれなど人によって異なる。全身が弱っている感じで、気のレベルも落ちている。行動面ではテンションが高く過剰な行動になる。けんかやトラブルが起こりやすい。酒やタバコなどの量が増えたり過食気味になったりする。

これら異常なことを体験した後に起こる「正常な反応」は、人間としてごく自然な反応であり、多くの人は自然に落ち着いていく場合が多いが、時間を要する。しかし、心的状態がある域を超え、症状が軽減せず長引いたり日常生活に支障がでてくる「心的外傷後のストレス障害」の現象に対して、専門家の援助が必要となる。

A子さん家族は、震災後すぐに実家に避難し、数か月後に自分の家に戻ってきた。実家にいた時から、家中の電気をつけなければ寝れなくなりイライラすることが増えた。また、もの音や人の声にも敏感になり、身体に反応して緊張するという。そのような気持ちを子どものにぶつけるようになり、自分が恐ろしいという。今住んでいる家の補修やローンのことを考えると将来の不安が出てくる。時には、あの時の地鳴りが聞こえてくるような感じや、夫が亡くなったらどうしようなどのイメージが沸き上がってくるという。そのような以前と違う自分の心の揺れに戸惑っている。震災後、数か月過ぎた頃から、Aさんのように、様々な症状に悩まされるクライアントが増えてきた。それらの人を見ていると、この震災が人々に与えた影響は大きい。

被災時から避難所を含め様々な人に出会って思うことは、多くの人は自分をempower（力づける）することで、victim（被災者・被害者）からsurvivor（生存者）に変容しつつある。