

こころのケアの重要性



講師 友田 明 美
(福井大学医学部附属病院
子どものこころの発達研究センター教授)

近年、児童虐待が増加の一途をたどり、平成 27 年度はとうとう児童相談所の対応件数が 10 万件を超えてしまった。こうした虐待により命を落とす子供がいるという痛ましい事実を、多くの人が知っていることだろう。しかし何とか虐待環境を生き延びた子どもたちであっても、他者と愛着を形成する上で大きな障害を負い、身体的および精神的発達に様々な問題を抱えているのである。その上、児童虐待によって生じる社会的な経費や損失が、平成 24 年度で少なくとも年間 1 兆 6 千億円にのぼるといふ試算も発表された。児童虐待が子どもの心に与える影響だけでも重大であることはもちろんだが、その負債は確実にわが国全体を覆いつつある。もはや、個人の問題ではなく社会全体の問題である。ハーバード大学精神科のタイチャー准教授との共同研究から、小児期の被虐待経験が脳に及ぼす影響、例えば激しい体罰による前頭前野の萎縮、暴言虐待による聴覚野の拡大、性的虐待による視覚野の萎縮、両親間の DV 目撃による視覚野の萎縮などが明らかになってきた。こうした脳の損傷は「後遺症」となり、将来に渡って子どもに影響を与える。トラウマ（心的外傷）体験からくる PTSD、記憶が欠落したりする解離など、その影響は計り知れない。これらの症状に対して適切な“こころのケア”を施さなければ、うつ病の発症や自殺行為、衝動的な行動につながることもあり、薬物やアルコール依存のほか、性犯罪の加害者にも被害者にもなりうるなどの事態に至ることもある。

児童虐待への曝露が脳に及ぼす数々の影響を見てみると、人生の早い時期に幼い子どもがさらされた想像を越える恐怖と悲しみの体験は、子どもの人格形成に深刻な影響を与えずにはおかない。子どものこころの謎や疑問に対する解明にはいまだ問題が山積しているが、こうした研究成果から一連のエビデンスが出そろいつつある。これらの理解によって、大人が責任をもって子どもと接することができる社会を築き、少しでも子どもたちの未来に光を当てることができればと願っている。新しい知識は正しい対応法を生み出す唯一の、そして強力な道具になるのだから。

大阪府在住 3.11 被災者支援 “Cafe IMONIKAI”

精神対話士 三石弘美

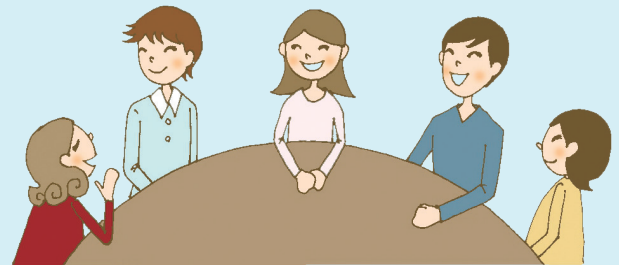
“Cafe IMONIKAI”は、平成24年8月より、大阪市社会福祉協議会 大阪市ボランティア・市民活動センターにより、毎月1回（午前10時～午後3時）、東日本大震災（平成23年3月11日発生）で被災地東北から関西地方へ避難されてきた方々を対象とした交流会として始まりまし

た。
IMONIKAIとは東北地方の親睦を深める為にサトイモを入れた鍋を家族や友人と戸外で食べる現地の名物行事“芋煮会”をもじって命名しました。

精神対話士は平成25年11月より、心のケア・ボランティア「大阪府被災者支援見守り話し隊」の行う“ほっ！と相談”を開催しており、私は26年1月より参加しています。また、2か月に1回、避難者支援団体定例会議に出席して、避難者が当面している問題点や支援者として何ができるのか等について他の支援団体と話し合っています。

IMONIKAIへの参加者は毎回子供を含め10名前後、避難指示区域外からの避難者の方も多くみられます。対話は、1対1で行われる事もありますが、円卓を囲み数名がまとまって行うこともあり、その時の状況に応じて柔軟に対応しています。

当初は、サバイバーズ・ギルト（災害・事故・事件等で生き残った人々が抱える罪悪感）に関する訴えが多いのではないかと予想し、深い悲しみ・自責の念・孤独感を傾聴し受け止める覚悟で臨みましたが、実際は、サバイバーズ・ギルトの訴えは殆ど無く、「ただ子供を守りたい」という一心で必死に頑張っている方々が多くいらっしゃいました。また最近では、健康被害を感じた（実際に健康被害が出た）単身避難者の方も増えつつあります。



そして、家族揃って避難されている方は少なく、母子避難の場合では夫や親戚の理解がなく辛いと話される方も多くいらっしゃいます。いつまで避難しているのか…と一番分かって欲しい身内からの言葉に傷ついている方や、ママ友やご近所に話しても分かってもらえないため避難者ということを隠している方など、時を経たからこそ新たな深い苦悩や悲しみが伝わってきます。母親は、子供の食べ物には特に気を付けており、給食も産地をチェックされておられ、そういった話題もここだからこそできると話してくださいます。

このように避難者の方々は、辛さ・苦しさ・悲しさ・寂しさなどを話してくださいますが、それは、自分自身の為だけではなく、他人も含め、守るべき愛する人達の為に、精神的・経済的・肉体的などあらゆる負担が重くのしかかる中で、必死に戦っていらっしゃるのです。皆それぞれ

が過酷な状況であるにも拘わらず、お互いに同じ立場に立って励まし合い、支え合おうとされているのです。それは、良い形でピアカウンセリングが成り立っていると感じます。私はいつも相槌を打ちながら、耳を傾けさせていただいておりますが、避難者の方から「ここに来ると何でも話せます。三石さん、いつも首を縦に振って一生懸命聴いてくれて、それを見るとほっとするんですよ」、という言葉に私自身が励まされ、私ももっと頑張らなければと思うのです。

3・11 から約6年が経ち、避難者の方々の置かれている環境も立場も当初とは変わってきている今、避難者の方々へ寄り添うとはどういう事なのか…。参加するたびに、精神対話士が交流会の輪の中に居る意味、役割をずっと考えてきました。

このような対話において、特に大事だと思われるのは中立の立場での「身の差し入れ」だと感じます。殆ど肯くだけの存在でも、避難者の方に「一緒にいますよ」、「あなたの味方ですよ」という安心感を持っていただけるように寄り添う事が何よりも被災者の方々の安心、安寧につながるのではないかと思います。

そして、1対1の対話だけでなく、数人の対話にも柔軟に対応していくことのできる精神対話士としての資質を向上させる為に、日常生活の中で人間力を深めていく事を心掛けていきたいと思っています。

今年3月のIMONIKAIでは、避難者のリーダー的存在のAさんより、「IMONIKAI開催当初よりずっと参加してくれている精神対話士の方々に、私たちはどれだけ気持ちを吐き出し、聴いてもらって楽になってきたか…、これからも同じように私たちの気持ちを支えて欲しい」とのお言葉をいただきとても嬉しかったです。

これからも3・11を風化させることなく、避難者お一人ずつの方々の心に寄り添い、心を支える活動を長く続けていきたいと思っています。

*** 関西2府4県の「3・11 避難者数」1,941名（平成29年4月13日現在 復興庁資料）**



熊本地震・心のケアボランティア活動で思うこと

精神対話士 森永正勝

私は佐賀県から熊本地震被災者が暮らす仮設住宅を訪問し、精神対話士として心のケア活動を続けています。きっかけは、今年春に佐賀市内の整体師の方が熊本県の仮設住宅集会所においてボランティアで施術をされているという話を聞いたことでした。

早速私は、4月から月に一回のペースで参加することにしました。震災後1年が経過してしま



被災者の方と対話する森永対話士

が、発生直後から気になりながらも行くことが叶わず、また当時は忘れられないエピソード（宮崎県延岡に行く用事のため阿蘇大橋を渡ったのですが、それは阿蘇大橋が壊れる数時間前のことであり、また帰りの夜間には、いたるところで通行止めの規制が敷かれている中、被災した街や山間部を通って帰ってきました）があり、被災者の方々に対して何かご支援ができないのかと常々思っていた時でした。活動としては、仮設住宅の集会場や談話室で被災者の方々と対話を行っています。年齢が比較的高い方は震災体験を受け入れ、仮設住宅で新しく出会った人との交流を暖めながら暮らしておられるように感じます。一方、若い方々は将

来のことを気にして考え込んでおられるように見受けられます。また、仮設住宅の中には、外に出られず部屋の中に引きこもっている方がいらっしゃるかもしれませんが、今のところそのような住宅の中までは入って行くことができませんが、これから活動をする中で可能となってくるかもしれません。訪問当初は、不安な気持ちもありましたが、思っていた以上に被災者の方々が暖かく向き合ってくださり受け入れていただいている中で、多くのことを学ばせていただいております。

今後、ますます心のケアが求められ、大事になってくると言われています。

私は現在のところ、月に一度の訪問ではありますが、被災者の方々から必要とされる限りは続けたいと思っています。これからも受け入れていただいていることへの感謝の気持ちを持って、被災者の方々が元気を取り戻していただけるよう、皆さまと心を一つにして精神対話士として精一杯努めていきたいと思えます。

*熊本地震〈平成28年4月14日21時26分発生〉

震度7の揺れに2度襲われた熊本県益城町などの被災地はそれから1年がたち、更地が目立つようになった。被災家屋の撤去などが進み、損傷した建物を覆っていたブルーシートは減ってきた。熊本城の天守閣は、時間がたつにつれて損傷が進んでいる。南阿蘇村の阿曾大橋崩落現場の周辺では、国道57号やJ R豊肥線などが現在も寸断されたままである。

県内仮設住宅 4303戸 入居 1万985人 (平成29年3月末現在)



精神対話士日記

精神対話士 鬼頭 靖

クライアントは会社員の A さん（男性・45 才）です。

対話を始めて約 1 年が過ぎました。

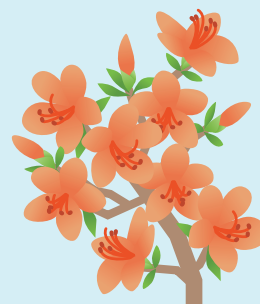
A さんは、うつ病で休職されていましたが、その後復職され、現在は単身赴任中です。復職後であり、また病も回復基調であり、話し相手もないことから派遣の依頼がありました。

A さんとは年齢が近いこともあり、また共通の話題（家族、小説、音楽など）も多いため、打ち解けて話をすることができます。

最近では、仕事の量が増えてきて、精神的にもきつく感じられると懸念されたため、事前に不安感や身動きができない気持ちを軽くするような対話や、ただ聴いて差し上げる姿勢の対話から「一緒に解決策を考える対応」に努めたところ、パニック状態にならず、上司との会話もスムーズであったとのことで安心しました。

A さんとの対話を通じて、話題をあえて探さなくても、こちらからきっかけになる話題を提供することにより長く話していただけたり、また、相槌を打つことで多くの笑顔が生まれるということも実感しています。

これからも A さんの幸せを願い、A さんの気持ちに寄り添い、そして私も対話を楽しみながら一緒に前を向いて歩んでいこうと思います。



第12回日本精神対話学会のご案内

日程：平成29年9月17日（日）・9月18日（月・祝）

会場：東京大学駒場キャンパス 12号館

（東京都目黒区駒場3-8-1）

◇◇◇ “Warm Heart Forever” ◇◇◇

☆日本精神対話学会とは....

精神対話士とその活動に関心を持つ者が集い、心のケアの専門職「精神対話士」の効能について究明し、理論構築を行い、より高度で幅広い社会への貢献を目指すことを目的とします。

☆内容

第1日目：9月17日（日）

10：00 開会

基調講演 原礼子先生（慶應義塾大学 名誉教授）

演題「精神対話士の役割と効用」

研究論文審査結果（推奨論文賞）発表

《昼休み》

推奨論文賞受賞論文発表

ポスターセッション

17：30 懇親会

第2日目：9月18日（月・祝）

10：00 研究分科会

《昼休み》

研究分科会発表

特別講演 松島英介先生（東京医科歯科大学大学院 教授）

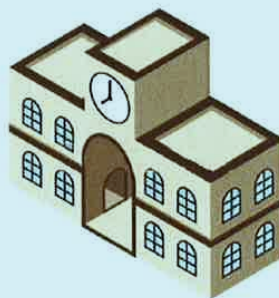
演題「がん患者の心のケア」

推奨論文賞表彰式

講評 学会会長 戸田肇先生

一般財団法人メンタルケア協会挨拶

15：30 閉会



☆参加対象者 精神対話学に関心、理解を示し、ともに研究、探求していく姿勢を持つ者

- ・精神対話士（正会員）
- ・精神対話士以外（特別会員）

精神対話士以外の方は、学会事務局宛に申請書類をご請求ください。

☆参加費

精神対話士 10,290円 他に登録料 1,540円

特別会員 10,290円 他に登録料 3,090円

懇親会参加費 3,090円

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。（<http://www.mental-care.jp/>）

日本精神対話学会事務局 TEL:03-3405-7270 FAX:03-3405-8580 E-mail:mcc@mental-care.jp