

現代の ことば

むらもと
村本 邦子

災害が忘れぬうちにやってくる昨今だ。心のケアの前に心の防災も必要だろう。災難が起こっても、それを乗り越えていく力とはどんな力だろう。その力をつけるためにどんなことができるのだろうか。

後から15年ほど前、トラウマとその影響に関する調査をしたことがある。その時にわかったことは、事が起こった

後の専門家の存在以前に、日頃の人間関係に支え合える関係があるかどうかひとつ大きな違いを生むということだった。トラウマのトラウマたるゆえんは、圧倒的無力感と孤立無援感である。それに抵抗するには「一人ではない」ということ、「どんな時でも何とかなる」と思えることが重要だろう。

東日本大震災後、時々、東

心の防災



北に通うようになって、現地で頑張っている人々にインタビュすると、皆が口をそろえて、「全国のみなさんが応援に来てくれたことが力になった」と言う。「何をしてもらったということよりも、心を寄せてくれたこと、そのものがありがたかった。次に何か起こったら、私たちがお返しをする番だ」と。そんなふうに思えること、思ってもら

えることこそ人を励ますものである。困難を乗り越える力とは、個人が持っているというよりは、人と人との関係のなかにあるのだと思う。

子育て中の親がよく言う「人様に迷惑をかけない子に育ててほしい」という希望は、ひよつとすると苦境に弱い子どもを育てるかもしれない。そもそも、誰にも迷惑をかけず、自分だけの力だけで生きている人などいないはずだ。サービスをお金で買っていれば、誰にも迷惑をかけていない、自分の力で生きていると言えるのだろうか。それよりも、自分の生活がどんなふう

に眼に見えない知らない人々の力によって成り立っているのか、困難を抱えた時に、誰がどんなふうに自分を支えてくれたのか、しっかりと心に刻み、自分もまた、知らない誰かのために働き、困っている誰かがいたら支えようと思うことができたなら、逆境にあっても何とかなるかもしれないと思えることだろう。

そんなことを考えながら、「未来のための思い出〜ココロかさなるプロジェクト」を企画した。6月27日から7月5日まで、京阪三条駅構内で「団十郎家族漫画展」を開催する。2011年から毎年、東北をキャラバンしている漫画パネル展だ。知らない誰か

の小さな物語を読むことで、忘れていた誰かとの関係思い出せるといいなと思っている。同時に、これまで困難を乗り越えてきた力について知恵の交換ができればと考えている。

アウシュビッツを生き延び、「それでも人生には意味がある」など数々の名言を残した精神科医ヴィクトール・フランクルの思想は、アウシュビッツ以前に構築されていたものだ。つまり、苦境以前の生き方が苦境を乗り越えさせたのである。心の防災は、日常のなかにこそある。(立命館大教授、臨床心理学・女性学)