

「東日本大震災および原発事故被災者の心のケア支援」事業

精神対話士を派遣し、被災者の「心のケア」に貢献

財団法人日本メンタルケア協会は、養成した精神対話士からボランティアを募り、被災地や避難所への「心のケア」訪問を行っている。さらに、心のケアについて理論と実践をまとめた冊子も発行。災害時や高齢化社会に対応する活動に注目が集まっている。

自分の話をするだけでも、心の解放につながる

「精神対話士」という資格がある。孤独感や寂しさ、心の痛みを感じている人に寄り添い、対話を通じて精神的な支援を行うのが仕事だ。

財団法人メンタルケア協会はこの精神対話士を育成し、認定する機関である。

同協会の指導精神対話士・坂本照夫さんは、対話士の活動を次のように説明する。

「対話をして、悩みを聴くことが中心になります。人は、誰かに悩みを話すことで、気持ちを整理できます。共感を得ることで勇気や自信を取り戻すこともあります。そうした対話の力を活用するのです」

現在全国で1000名ほどの対話士がいる。通常は高齢者、病人、引きこもりの人、対人関係で落ち込んでいる人、介護に疲れた人などを対象に訪問ケアを行うが、東日本大震災ではボランティアとして避難所や仮設住宅を訪れた。

同協会は阪神淡路大震災や中越地震の時も支援を行ったが、今回はかなり様相が違ったという。

「規模もそうですが、地震、津波、原発と複数の要因が絡んだので、抱える悩みや状況がたいへん複雑です」

被災者は被災地ばかりでなく、埼玉県や東京都、北海道、富山県など各地の避難先に分散している。同協会の派遣チームはこれらの地域や支援が届きにくい三陸地方の離島にまで足を伸ばし、「ほっ！と相談」という相談会を開催した。

最初とはまどいもあって「相談ごとなんてない」と言っ



仮設住宅で避難者と話をし、精神対話士



つらい出来事を自分で語ることで心の解放になる

ていた被災者たちは、精神対話士にやさしく話しかけられるうちに、ぼつりぼつりと語り始める。

妻を救えなかった自分がまだ許せない、夜眠れない、先が見えずに不安でしかたない、毎日淋しい……。被災者たちの話が止まらなくなっていく。

指導精神対話士の勝沼靖さんは、「対話士はアドバイ



全国の避難所に精神対話士を派遣した

スをするのではなく、いかに相手に語ってもらうかが本分です。自分から語ることで心の解放になるのです」と語る。

人それぞれの悩みを抱える被災者たち

避難した場所によって、悩みの内容は変わってくる。東京都の江東区にある国家公務員宿舎「東雲住宅」にも、福島県からの避難者がたくさん暮らしている。太陽と共に暮らすような農業の生活から、突然、コンクリートの建物で、特にすることがない生活へ。それだけでも大変なストレスだ。自主避難をしたことで、地元の友人との関係が悪化した人も家族がバラバラになった人もいる。

個人情報保護法もあって、互いにどここの出身かわからず、電話番号も知らない。新しいコミュニティが生まれにくい環境である。

東北各地の避難所や仮設住宅の場合は、周囲に顔見知りもいるが、逆にプライベートな話が筒抜けになる可能性もある。また互いの置かれた状況を比較してしまうということもある。

この相談会で初めて自分の話をして、「気持ちが軽くなった」という被災者が多い。

一方、子どもたちへの対応策も試みた。「夢対話」と呼ばれるイベントだ。ここでは未来の夢を絵に描いてもらった。ただ、時折、震災の影響が絵に出るケースもある。ある子どもは蛇のようなものを描いた。

「これはなに？と聞いたら、『波がおじいちゃんをさらっていったの』と答えました。日頃は笑顔ですが、やはり、心に傷跡は残っているんです」と坂本さん。

それでも、子どもたちは最後には自分たちの夢を描いてみせた。「サッカー選手になりたかったけれど、イラストレーターが新しい夢になった」と、そんな感想を寄せた子もいる。

同協会では、こうした実践現場からの報告なども加味して、さらに精神対話士を養成し、普及させていくためAJOSCの助成を受けて「精神対話論」という1冊の本をまとめた。執筆者は、医学、法学、社会学、心理学、宗教学、教育学など多様な分野の大学教授や識者、そして精

担当者より



助成によって、大きな成果をあげられました。

財団法人メンタルケア協会
指導精神対話士
勝沼靖さん

このたびの助成によって、より多くの地域へ頻度を高めて訪問できました。また、「精神対話論」の出版もできました。大きな成果だと考えております。引き続き、暖かく見守ってくださいようお願い申し上げます

神対話士である。

「高齢化社会では、心のケアへのニーズがますます高まります。それを理論と実践の双方からまとめたこの本は、多くの方の助けになると思います」と同協会では考えている。



子どもたちへの心のケアとして行った「夢対話」



今回の助成金の一部を使用し出版した「精神対話論」