

特別助成 東日本大震災の被災者を元気づける事業（コミュニティ強化支援）

「東日本大震災被災者心のケア支援」事業

全国各地の避難先で相談会を開催して 心のケアの専門職による対話を通じた支援活動を展開

避難生活の長期化で不安やストレスを募らせている被災者は多く、心のケアの重要性が一層増している。心の問題の解決を目的に設立された一般財団法人メンタルケア協会では、各地の避難先で家族や子どものための相談会を開催。協会が認定する精神対話士が話し相手になって、「安心感を得られ元気になる」心の支援活動を行っている。



「夢対話」を告知するチラシ



子どもを対象に行われた「夢対話」



精神対話士と話しながら自分の夢を描く

心に寄り添い相手の話を聴く 「傾聴」という行為

精神対話士は、暖かな対話を通じて孤独感や寂しさ、心に痛みを抱えている人の心のケアを行う専門職。慶応義塾大学出身の医師たちが中心となり1993年に設立されたメンタルケア協会が養成、資格認定をする。特徴として、心理テストや精神療法などを用いての治療は行わないという。協会の指導精神対話士である坂本照夫さんは、精神対話士の活動を次のように説明する。「私たちが行うのは“傾聴”です。心に寄り添いながらきちんと相手の話に耳を

傾けるということ。人は悩みを誰かに話すことで気持ちが軽くなったり、共感してもらうことで自信が持てて前向きになれるりするものです。ことばにはそうした力があり、対話によってそれを引き出すのが私たちの役目です」。

現在、全国で約960人の精神対話士がいるが、東日本大震災以降、継続して被災地や避難先で相談会を開催し、被災者宅を訪問するなど心の支援に努めている。昨年度はAJOSCの助成を受けて、さらに、支援エリアや対象者を広げるとともに、被災者の心のケアに関する研修会を行うなど、支援の強化を図った。

悩みやストレスを吐き出して ホッとしてもらおう相談会を開催

今なお全国で20万人を超える人たちが避難生活を送り、震災後に体調を崩したり、孤独や先行きを悲観して自殺してしまう震災関連死も増え続けている。同協会は昨年度も引き続き、全国に点在している被災者を対象に、東京や大阪をはじめ、北海道から九州までの各地の避難先で「ほっ!と相談」と名付けた相談会を開催した。

福島県からの避難者を中心に1,000人近い被災者が暮らす東京都国家公務員宿舎「東雲住宅」では、月に2回開催されている。支援にあたる坂本さんによると、震災から5年経ち被災のショックは薄らいできている反面、先の見えない不安や、狭い部屋での慣れない都会暮らしにストレスを募らせている人は増えているという。また、「畑もなく何もすることがない」、「隣同士交流もなく1日誰とも話さない日がある」と訴える高齢者も多いそうだ。「相談するというより、気持ちを吐き出していくらかでもホッとさせていただく

のが活動の目的」と坂本さんは言う。

一方、子どもに対しては「夢対話」と名付けたイベントを開催した。ここでは子どもたちに自分の夢を絵に描いてもらう。最初はなかなか描き出さない子も対話士と話していくうちに、お花屋さんになりたい、ケーキを作りたい…と夢をふくらませていく。「子どもは遊びの中で対話していくことが大事なんです」と坂本さん。

さらに、国が自殺対策強化月間と定める3月には、大人と子どもそれぞれを対象にした3日間限定の「対話カフェ」を全国の18地域の会場で開設した。これは、被災者に限らず誰でも悩みを相談することができる無料相談会だ。毎年、病気や仕事、学校、いじめ、人間関係などさまざまな悩みを抱えた人が訪れるが、精神対話士に話を聞いてもらった相談者の多くは、来た時とは全く違う明るい表情で帰っていくという。「対話の効果を実感するうれしい瞬間です」と坂本さんは微笑む。

メンタルケア協会では、「精神が病んでしまう前の予防」としてこうした対話活動を一層普及していきたいと考えている。



「ほっ!と相談室」の開催を告知するチラシ



相談会「ほっ!と相談室」

助成団体: 一般財団法人メンタルケア協会 <http://www.mental-care.jp>



さらなる使命感を持って対話活動に取り組んでいきます

精神対話士の活動をしていて実感するのは、多くの方が心の底に孤独感を抱えているということです。そういう社会に必要なのはやはり対話です。そのためにも対話活動の担い手が増えたいと思っています。今回支援をいただき、さらなる使命感を持って頑張らなければいけないと改めて感じました。

一般財団法人メンタルケア協会
指導精神対話士 坂本 照夫さん