

グリーンワークかがわ公開セミナー

【2011年度】

第1回 2011年5月22日

テーマ：東北関東大震災後のグリーンワーク～大災害後のこころのケア～

講師：溝淵由理 グリーンワークかがわ顧問

去る5月22日（日曜日）、第一回目の公開セミナー『東日本大震災のグリーンワーク～大震災後のこころのケア～』が開催されました。朝から雨模様の悪天候のなか、21名（一般10名と会員11名）参加のもと、2時間の講座を担当させていただきました。

本講座はもともと『グリーンワークと私』というタイトルで企画されていましたが、3月11日の震災を受け、急遽内容を差し替えてもらった経緯がありました。あの日以来、自分の中で何かが変わってしまった、と感じていた私は、講座の参加者と様々な気持ちを分かちあい、役立つ情報を提供したいと思いました。

本講座は4つの柱で構成されました。一つ目は、『東日本大震災がもたらしたものの』として被害の現状を伝えました。二つ目は、『被災者の体験を理解する』として、時間経過とともに変化してゆく被災者の心理状態やPTSD（外傷後ストレス障害）の特徴などをとりあげました。三つ目は、『援助者の役割を理解する』として、援助する際の心構えやリスクについて説明しました。最後は、『GWKとしてどうかかわるか』として三つの演習を用意し、震災後の自分の反応や学びを振り返ったり、今後個人や地域でどのように支援活動を行うかについてワークシートを使って考えてもらいました。また講師からの投げかけとして、「頑張る」という言葉を被災者に使うことの是非についてディスカッションしてもらいました。一般人の素直な気持ちとして使うのはよいが、テレビの司会者がまとめの言葉として使うときは違和感を覚えるとか、ラジオメッセージとしては使えるが、面と向き合っては使い辛いなど、様々な意見の交換がみられました。こうした自由な意見の出し合い、ブレインストーミングは将来私たち自身が被災したときの心の備えになると感じました。

今回の超大規模地震と津波は1万5千人以上が死亡、8千人近くが行方不明（6月14日現在）という甚大な人的被害をもたらしました。地震直後に電源を喪失した東京電力福島第一原子力発電所ではメルトダウンが発生、3ヶ月たった今も高濃度の放射性物質を大気中や海中に放出し続けています。まさに映画や小説のできごとのようなことが突然現実となったことに私たちは衝撃を受けました。しかしなが

ら、漢字で「危機」とは「危険と機会」を意味するように、この喪失は貴重な学びの宝庫であるとも考えられます。どんな学びを発見できるかは私たちの努力次第なのだと思います。

私個人としては、あの日、自分は生まれ変わったように感じています。以前は瑣末なことに囚われて実行できていなかったことを、少し勇気を出して実行するようになりました。子どもの遠い将来を心配するよりも、毎日元気で帰宅することに感謝するようになりました。これまで海外を転々としてきましたが、日本特有の風土や文化、国民性を心より誇り、次世代に継承していきたいと思うようになりました。また、政治家や官僚や大企業の幹部よりも一般人のほうが危機に対処する叡智や底力、レジリアンシーに優れていると確信できたことが大きな自信と学びになりました。

今回は講座後のアンケートを実施しなかったので具体的な受講者の評価や反応は不明ですが、少しでも役に立つ情報を提供できていたら幸いです。このような機会を与えてくださったGWK、また資料の準備や会場設営などをしていただいたGWKスタッフに感謝し、講座報告とさせていただきます。

グリーンワークかがわ 第一回公開セミナーに参加して

グリーンワークかがわ会員 児玉ルミ子

5月27日に第1回公開セミナーが行われました。今回はグリーンワークかがわの顧問溝淵由理さんによる、東北関東大震災後のグリーンワーク～大震災後のこころのケア～というテーマでの講演でした。参加者は21名。会員以外の方々も多数出席されていました。

講演ではまず東北大震災の現時点での被害状況が話されました。次に、被災者の体験を理解するために、被災者の一般的な心理の変化について話されました。その中で、喪失感は一方向に再生するのではなく、行きつ戻りつしながら螺旋を描くように再生に向かうこと、現在(5月)は日本全体が「がんばろう日本」をスローガンに、高揚感に包まれたハネムーン期といわれる時期にあることなどを学びました。その次に、実際に援助をすることになった場合の心構えについて、「がんばろう」という言葉を例にして、日ごろどのように使っているかなど、参加者数名ずつで話し合われました。相手を励ますときに「がんばろう」と、たやすく使ってしまいがちだが、時と場合によっては相手を傷つけてしまうこともあるため、慎重に使わなければならないという意見が多くありました。さらに、震災が自分にもたらしたインパクト(震災直後)や今回の震災で失くしたのやみつけたもの、被災者援助のために今の私にできることなどを書きだし、数名の方々と意見交換を行いました。

震災後、何か自分にできることはないかと気は焦るものの、何もできず、無力だなあと気が滅入ることもありました。しかし今回のセミナーで自分自身を振り返り、

今できることを整理して考えることで、直接被災地へ行って援助はできなくても、間接的に行えることもあるとわかりました。今後も被災地の復興状況に関心を持ち続け、何かの機会があれば対応できるように、備えておこうと思います。