〈特集論文〉

宮城県亘理郡山元町における被災者へのこころの支援活動

ー傾聴ボランティア養成と被災者支援ボランティア活動の教育効果ー

橋本佐由理* 眞﨑由香** 樋口倫子***
* 筑波大学 ** 茨城キリスト教大学 *** 明海大学

Psychological Care for the Residents of Post-tsunami Yamamoto-cho in Watari-gun, Miyagi Prefecture:

Listening Volunteer Training and the Education Effect of Disaster Victims Support Volunteer Activity

Sayuri Hashimoto* Yuka Masaki** Noriko Higuchi***
*University of Tsukuba **Ibaraki Christian University ***Meikai University

<要旨>

本報は、我々が震災半年後から平成24年度までに、宮城県亘理郡山元町で行ってきたボランティア活動を見直し、被災地において今後必要とされるボランティアを養成することから始めようと考えた被災地支援の実践活動である。大学生や大学院生の傾聴ボランティア養成と養成したボランティアによる被災者の心身の健康支援のためのボランティア活動を計画し実施した。本ボランティア活動は、1)被災者のメンタルヘルスの向上支援や、2)被災地仮設住宅の住民間のコミュニケーションの活発化、3)被災者や被災地を元気づける支援を行い、4)ボランティア活動を通して大学生や大学院生の気づきや学びを支える、ことが目的であった。6時間のプログラムによる傾聴ボランティア養成を4回開催(傾聴講座参加者延べ78名)、また、3回にわたる1泊2日の傾聴ボランティア活動(参加者延べ36名)を行った。

その結果, 傾聴ボランティア養成は, 6 時間のプログラムだが, 学生に対して傾聴するということの意味を伝えることができるプログラムであることが確認できた。また, ボランティア活動が被災者のメンタルヘルスの向上や被災者を元気づける支援となっていた。傾聴ボランティアによるボランティア活動を通して, 大学生や大学院生は我々が想像した以上の気づきや学びを得ており, 2 日間という短いボランティア活動ではあるが, 教育的効果が得られることが確認できた。

キーワード
東日本大震災 Great Eastern Japan Earthquake Disaster
心の支援活動 volunteer of mental health care
山元町 Yamamoto Town
傾聴ボランティア listening volunteer
教育効果 education effect

I. こころの支援のための傾聴ボランティア活動 の必要性

我々は、震災半年後から平成24年度までに、被 災地である山元町(宮城県)において、普門寺お 寺ボランティアセンター(テラセン)や山元町内の仮 設住宅 11 箇所にて、おしゃべり喫茶(手作りおやつを用意した傾聴ボランティア)やコミュニケーション講座の開催、また、やまもと復興応援センターにて支援者への傾聴講座の開催などのボランティア活動を行ってきた。

継続的な活動をする中で、 震災後2年という時間 の経過と共に、涙が止まらない、眠れないといったよ うな恐怖体験のフラッシュバックによる心身の反応を 呈する者が多くなり、仮設住宅での我々のコミュニ ケーション講座への被災者からの要望も、集団への 支援では対応しきれないケースが増えてきた。震災 直後には、涙も出ない、悲しみを感じることが困難で あったという被災者も多く、1年、2年と時が経つ中 で、現在、「やっと涙を流すことができるようになってき た」、「やっと当時の話ができるようになってきた」、「同 じように被災した人には、悪いから話せない」といっ た声が聞かれるようになり、話や悩みを聴いてほしい といった個別支援を望む声が増えたのである。また、 仮設住宅で出会った未就学児が、写真や音といった 刺激に対して強くストレス反応を呈するという場面に 遭遇し、周りの大人もどうすれば良いかの方策はない という事態であったことも気にかかるものであった。さ らに、被災地の中学校教諭に聞いた話では、被災 半年後よりも、2年目の方がストレスを抱えている生 徒が増えたように感じると述べている。大人のみなら ず, 震災当時, 未就学時であった子どもたちをはじめ, 小学生、中学生といった児童生徒へのストレス反応 に対するケアは、今後も長期に渡り必要であろうと推 察できる。

東日本大震災から3年以上が経過した現在,地 震と津波、原子力発電所破損に伴う放射能汚染な どにより、強い不安と恐怖に直面した被災者のこのよ うな心身の反応は、計り知れないトラウマティック・ス トレスを体験したことによる PTSD であろうと考えられ る。心的外傷に関する先行研究によれば、深刻な 外傷性のストレスに曝された場合、PTSD を発症す るのは14%程度であるという報告がある¹⁾²⁾。例えば、 アメリカ人の 50%~ 60%がなんらかの外傷的体験に 曝されるが、その全ての人が PTSD になるわけでは ないことが言われており、PTSD になるのはその8% ~ 20%であるという報告もある ³⁾。 また, 日本におけ る過去の大規模な災害と言えば阪神淡路大震災も 記憶に新しいが、その時の PTSD の有病率は、疫 学調査によれば、被災後16カ月から44カ月において. おおよそ 10%であったと報告された 450。これらの報 告を概観すると、10人に1人が PTSD を発症する 可能性があるということになる。重篤なケースは専門家の支援が不可欠であるが、我々は、これまでのボランティア活動を通して、復興が長引く中で被災地における被災者のストレスに対しての回復力(レジリエンス)を高め、PTSDへの予防支援をすることが必要であると考えた。

現在,瓦礫撤去や清掃,物品洗浄といったボランティア活動の必要性は減少したものの,心身の支援へのボランティア活動は、これからが本番だと考えられる。 実際に、やまもと復興応援センターの職員の方々からは、今後のボランティアの確保に関しての不安の声が聞かれた。それは、特に物資の提供以外のこころのケアなどのボランティアを必要としているが、なかなか人的資源が得られないとのことであった。

先行研究によれば、被災地の相談員や町の職員やボランティアなどの支援者へのメンタルケアの必要性も高く、「自分だけ休むわけにはいかない」、「もっと働き詰めることで貢献できる」などの休養をはじめとしたセルフケアへの偏見があり、それを修正することも重要であると述べられている⁶。さらに、「深く傷ついた人々の想い」に寄り添う支援者も「傷ついている」こと、支援者は共感すると同時に負いきれぬ想いに潰れそうになること、限界を感じ、時に挫折し燃え尽きて孤立化することなどの問題があるが、日本においては危機介入従事者や支援者のトラウマに対する認識が高くなく、ケアの取り組みが遅れているという報告がある⁷。

我々はボランティアとして、やまもと復興応援センターにおいて傾聴講座を行ったが、センターの職員は、相談員の中に役割以上に相手に踏み込んでしまって、トラブルになってしまうケースがあることに困っていた。仮設住宅が設置されてから、相談員も職員も年中無休で働きながら進めてきた状況がある。震災後1年という時期の臨床心理士による心の健康診断の結果は、軽いうつ傾向ながら働いている者も見受けられるという結果であったことを職員から聞いた。町に居住している支援者は、自身も被災者である上に、被災者の苦悩に対して、どう対応すべきかわからない中で、頑張り続けており、疲弊している姿が見受けられた。職員の話では、山元町で震災後雇用された相談員は研修を受けてはいるが、十分なスキルが

ないために相談員自身が苦悩を抱えてしまうという問題があることやセンターの職員自身も苦悩を抱え離職をするといった事態も生じていた。

そこで我々は、平成24年度まで行ってきたボランティア活動について見直しを行い、平成25年度は、被災地で今後必要とされるボランティアを養成することから始めることとした。大学生や大学院生の傾聴ボランティア養成と養成したボランティアによる被災者の心身の健康支援のためのボランティア活動を計画し実施した。本活動計画の狙いは、(1)被災者のメンタルヘルスの向上支援や(2)被災地仮設住宅の住民間のコミュニケーションの活発化、(3)被災者や被災地を元気づける支援を行い、(4)ボランティア活動を通して大学生や大学院生の気づきや学びを支える、ことである。

Ⅱ. 学生ボランティア活動の教育的意義

先行研究では、災害ボランティア活動には、より若い世代の方が参加率が高いという傾向が示されている⁸⁾⁹。ボランティア活動とは、個人の自由意思に基づいて、その技能や時間等を進んで提供し、社会貢献するというのが一般的である。

和井田らは、震災1年半後の被災地支援ボランティ ア活動が教職志望の大学生に与える教育的意味に ついて、引率教員による観察や参加した学生へのア ンケート調査や感想文を分析して, 学生が貴重な体 験を通して、共感に基づいた他者理解の能力を身 につけ、学生の自発性を高め、教職への意欲を高め る機会になっていたことを報告している 100。 茶屋道 らは、震災半年後の学生ボランティア活動を通して、 学生たちは「事象の背景を捉える」「気遣い・気配 りを持つ」「生活の再構築に対する気づき」などの 対人援助職の基盤となりうる重要な要素に触れてい たことを明らかにしている110。桜井は、東日本大震 災発生1ヶ月後までに岩手, 宮城, 福島の三県で活 動したボランティア数が,阪神・淡路大震災発生1ヶ 月後における人数の2割に留まっていたこと. 逆に義 捐金は2倍以上であったことから、支援行動は多様 であるため大学生の被災地・被災者支援行動の概 況と参加過程を調査するに至っている¹²⁾。 震災発 生10カ月後に行った関東・関西地域の3大学の学 生 314 名への調査の結果, 8 割強が何らかの現金 寄付を行い, 物品寄付は1割弱であったこと, 3 割 程度の学生が被災地・被災者を支援する活動を行っ たこと, その参加経路は7割が大学関連とNPOや NGOを通して活動したものであったことを報告している ¹²⁾。支援活動を通して「社会の現実や課題の理 解が深まった」「身近な地域に関心が持てるように なった」などの回答があり, ボランティア活動への参 加には, 普段の生活で時間的に余裕があることや学 部が社会福祉系であること, ボランティア活動を継続 的に行っていたことが活動に参加する傾向を高めて いるという結果であった ¹²⁾。

このように災害ボランティア活動は、大学生のような若い世代の参加率が高く、また、ボランティア経験が教育的効果にもつながるという報告が見られている。しかしながら、これまでの大学生ボランティアの多くは、寄付や瓦礫の撤去や清掃、催しの開催などである。そこで今回、我々が試みたのは、被災地でのボランティア活動に関心のある大学生や大学院生の傾聴スキルトレーニング、ボランティアの心得、被災地の現状などを事前研修し、今後、被災地で必要となるストレスへの対応や大切な人を亡くした悲嘆への対応ができる傾聴スキルを高めることであった。そして、傾聴講座で養成した大学生や大学院生による傾聴ボランティア活動を展開した。

Ⅲ. 傾聴ボランティアの養成

我々は、傾聴ボランティア養成プログラムを検討し、6時間の研修プログラムを作成した。プログラムの作成は、NPO 法人ヘルスカウンセリング学会の講師資格を持つ2名が、これまでのカウンセラー養成経験を活かし、被災地での傾聴ボランティア用に作成したものである。作成したプログラムにより、平成25年度には「聴き上手になるためのコミュニケーションスキルー傾聴講座-」を4回開催し、被災地傾聴ボランティアを養成した(資料1,2,3)。参加者の募集は、大学の全支援室の掲示板に掲示を依頼するとともに、市の健康福祉課などへも連絡をとり募集した。開催日時は、第1回:2013年8月2日(日)、第2回:2013年10月20日(日)、第3回:2013年11月17日(日)、第4回:2014年2月9日(日)であり、各

回とも同じ内容で、10時から18時10分まで行った。 参加者は、大学院生、大学生、つくば市民他であり、 4回の講座の参加者の合計は78名であった。講座 スケジュールは、資料2に示した。

Ⅳ. 被災地における傾聴ボランティア活動

1. 活動概要

我々は、平成25年度に養成したボランティアのうち、 希望者を同行し、被災地における1泊2日の傾聴ボランティア活動を3回行った。被災地では仮設住宅の集会所において、傾聴ボランティア活動を展開しているが、名称は「こころが元気になるコミュニケーション講座」と称して開催した。普門寺お寺ボランティアセンター(テラセン)では、町民の街づくりを考える会である「土曜日の会」へ参加し、会員の住民の方々の話を聞くとともに、傾聴ボランティア活動の報告をしたり、街の復興について共に考えた。

具体的な活動日とボランティア参加人数,活動場所は,第1回:2013年8月31日(土),9月1日(日),ボランティア参加7名,旧坂本中仮設住宅集会所(住民参加15名),テラセン,ナガワ仮設住宅集会所(住民参加22名),第2回:2013年12月7日(土),8日(日),ボランティア参加14名,町民グランド仮設住宅集会所(住民参加27名),テラセン,東田(北)仮設住宅集会所(住民参加15名),第3回:2014年3月15日(土),16日(日),ボランティア参加16名,熊野堂仮設住宅集会所(住民参加22名),テラセン,内手仮設住宅集会所(住民参加22名),テラセン,内手仮設住宅集会所(住民参加22名)であり、被災地の現状を把握するために現地視察も毎回行った。活動スケジュール具体例として、12月のスケジュールを資料4に示した。

仮設住宅におけるコミュニケーション講座の基本 的な内容は、前半1時間弱は、苦悩を1人で抱え 込むことなく、無理せずに周りの人々との良好な支援 関係が築けるようなコミュニケーションのコツや、気分 が落ち込んだ時の支え合い方、嫌悪系の情動が強 くなった時の自己対処法(イメージ法)などを、配 布資料を用意し、講義と体験学習を行った。そして、 後半では、学生ボランティアが1対1で、1時間強 の時間をかけて、徹底的に相手に寄り添う傾聴を行 い、現在の不安や悲しみ、怒りなどの思いや自らの 被災体験を話したい参加者の気持ちに寄り添った。 前半の講義や体験学習中にも、自分の話をしたい参 加者には、臨機応変に対応し、個々の参加者の希 望になるべく添うように工夫した。住民参加人数に 対して、ボランティア人数が不足していたため、NPO 法人ヘルスカウンセリング学会の公認資格を持つボ ランティアメンバーが、参加者の小集団を形成してグ ループカウンセリングをすることで対応した。

2. 傾聴ボランティア活動の効果

傾聴ボランティアの養成講座により養成したボラン ティアを伴った被災地での傾聴ボランティア活動を 行ったところ、仮設住宅において講座に参加した住 民からは、「こんな話はだれにもできなかった」「安心 した」「すっきりした」「ほっとした」「安心して、自 分の楽しみを大切に生きていきたいし「もっと早くこう いうことをしてほしかった」「こころの重荷が下りた」 「本当に息子に会えたようで嬉しかった」「ほっとし た。亡き夫がいつも見守ってくれているから、安心して、 自分の楽しみを大切に生きていきたい」などの感想 が聞かれた。また、講座の最後には、参加者が感 動の涙を流す場面があったり、笑顔が見られた。集 団での支援に加え、1対1でじっくりと話を聴くという 傾聴により、気がかりや無念な思いなどが軽減され、 安堵感を持てたり、未来への希望の持てる支援が できたと考えられ、我々が目標としたメンタルヘルスの 向上や被災者を元気づける支援となったと思われる。 さらに、同じ仮設住宅でこれまで暮らしてきたにも関 わらず、深い交流は持てていなかったという参加者も いたため、住民間のつながりを強め、コミュニケーショ ンの活発化にもつながるケースもあったと思われる。

V. 学生傾聴ボランティア活動の教育効果

本活動は、ボランティア活動を通して大学生や大学院生の気づきや学びを支えることも目的であった。傾聴ボランティア活動に参加した学生は、ボランティア活動参加レポートを活動終了後10日以内に提出した。そのレポートに記載された学生の気づきと学びについて、学生の言葉のままで、表1-1、表1-2にまとめた。

活動レポートから読み取れることは、傾聴ボランティア活動を体験した学生は、活動を通して大きな学び

や学び

10

を得られていたことである。被災地を視察することで、 被災地での復興の取り組みを知り、実際に被災者と 接し、力添えをすることの難しさと喜びを体感してい た。また、自身の傾聴力の力不足を述べるボランティ ア学生も多く、各人の気づきにつながっており、貴重 な学習の機会となったことが読み取れた。さらには、 自分の考え方や生き方を見直すきっかけとなった学 生もおり、傾聴ボランティア活動の教育的効果を確認 できたのではないかと考える。

VI. 学生傾聴ボランティア養成と被災者支援ボランティア活動の学びと課題

本報告は、被災地で平成 24 年度までの我々の ボランティア活動 ^{13) 14) 15)} を見直し、被災地において、 今後必要とされるボランティアを養成することから始めようと考えた被災地支援の実践活動である。大学生や大学院生の傾聴ボランティア養成と養成したボランティアによる被災者の心身の健康支援のためのボランティア活動を計画し実施した。本活動は、(1)被災者のメンタルヘルスの向上支援や(2)被災地仮設住宅の住民間のコミュニケーションの活発化、(3)被災者や被災地を元気づける支援を行い、(4)ボランティア活動を通して大学生や大学院生の気づきや学びを支える。ことを目的に行った。

表1-1 傾聴ボランティア活動参加レポートによる学生の気づきと学び

ボランティアをする側としての自分のあり方として、聴くことにおける主体性の希薄さである。傾聴ボランティアに参加した一日目、被災者の方々と同じテーブルにつき、講座を受けていたが、話を聴くべき場面では、積極的に話しかけ、話を聴くことができなかった。さらに、被災者の方々に話しかけていただき、気を遣わせてしまうという結果になってしまった。このことは、自発的に他者への手助けをする、ボランティアという行いに相応するものではない。受け身になることなく、自分のなすべきことをはっきり自覚し活動に参加する必要がある。

老齢のため、視覚や聴覚が衰えており、体も思うように動かない相手に分かるような説明をすることができなかった。自分が相手であったならばどう見聞きし、感じるか、把握するかというところにまで考えが及ばず不徹底に終わり、相手のために行動した「つもり」になっていたといえる。相手の側に立ちつつ、事物や自分の行動を見直す必要がある。

このようなコミュニケーション講座は、いわゆる心の支援であり、直接実生活の住居の問題を解決することはできない。しかし、悩みの本当の問題は出来事そのものではなく、悩んでいる本人の感じ方や考え方にある。これは性格の問題として諦めるものではなく、変えることができる。そして感じ方や考え方が変わることで悩みは解決するのである。今回のコミュニケーション講座では自分の不安・神経質傾向を知ることで、自らの考え方を知り、それを変える一助となった。

仮設住宅におけるコミュニケーション講座の中では、実際の場面での傾聴の難しさを感じました。というのは、傾聴講座においてはうまくいっていたことも、実際に初めてお会い する方の話を聞いていると、妙に焦ってしまったり、同情する気持ちや上から目線で接する気はないのにそうなってしまいそうになったり、過度に感情が揺さぶられそうになったりしたからです。相手の話を聞いてその世界をイメージすると特に感情が揺さぶられそうになりました。

被災地に限らず人の心に関わる活動というのはどうしてもなかなか踏み込めず一歩引いてしまうようなところがあると思うのですが、こうやって代理顔表象を用いる方法で、積極的に実効性を求めていくやり方もあるというのは今回の活動の中で自分が学べた一番大きなことだったのかもしれないと思います。

私にとって印象的だったのは、直接お話をお聞かせいただいた方で、これまで弱音の一つも吐かずに気丈に頑張ってきた漁師の男性がイメージワークの際に目頭を押さえたことである。おそらくは、人前で涙を流す姿などを見せたことがないような方の心の琴線に触れることができるこの活動は、素晴らしいと感じた瞬間であった。

気丈に振る舞って見えるような人が涙を流していたり,代理表象を見てストレスが下がるように感じると言ってくれたりするのを見て,この講座で少しでも心が救われる人がいる のだということを実感した。

私にはどのようにして彼女の気持ちを癒してあげられるのか分からず、先生を呼んだ。そこからの出来事は、一生忘れることはないだろう。まず先生は、彼女に息子さんの顔を思い出すとどんな表情がを尋ねた。すると彼女は、「寂しそうな顔をしている。」と答えた。先生は、どうしてそんな表情をしているのか尋ねた。「私のことを心配しているから。」と彼女は答えた。「じなり、優子さんが安心できるよう、息子さんに声をかけてあげて。息子さんはがな顔?」先生が言った。しかし彼女の中の息子さんはまだ寂しそうだった。すると先生は、彼女を後ろから抱きしめ、彼女に息子さんの気持ちになってもらい、先生が彼女となって話しかけた。「大丈夫だからね。ちゃんと元気にやってるかららね。・・・」そのうち、彼女は目を閉じて涙を流しながら先生の手をぎゅっと握り、めた。その手には、彼女の今まで抱えてきた苦痛と、息子に対する愛情が詰まっていた。その瞬間、彼女と先生が、同じ気持ちを共有しているように感じた。その後、彼女の中の息子さんは穏やかな笑顔になり、彼女は私たちに「来て良かった。本当にありがとう。」と何度も言ってくれた。「今までもこういうボランティアの人は来てくれたけど、こんなことを話せる人はいなかった。」と。人と人が通じ合って、人の心を教う瞬間を目の当たりにした。文字で表すことができない感情がこのとき私の中を満たした。来て良かったと、心の底から思った瞬間だった。最後には「また会いたいねえ」と言ってくれて、私も彼女の心を教う手助けが少しでもできたのかな、と嬉しくなった。

相手がどんな話をしたいのかは人それぞれで、どういう風に聞くのかは私たちがそのニーズに合わせなければならない。それを見極めるのはとても難しいことのように感じたが、うまく聞こうとするのではなくて、一生懸命、真摯に聞こうとすることが一番大切なことなのだろう。へたな返事をするのではなく、ほんとにただ聞いていればいいこともあるのだと実感した。

津波被害の大きかった沿岸部を車で走り、復興の進んでいない土地や、最近慰霊碑が建てられた全壊した状態のままになっている小学校などを見学し、当時の情況を思い描きました。テレビや雑誌等では見てきたものも、実際に見てみると受ける印象が全く異なり、その時ここにいて亡くなってしまった方たちは何を感じたのだろうか、その時ここにいて今生き残っている方たちは何を思っているのだろう。などと色々考えさせられました。

仙台から山元町へ向かう時に通った高速から見えた景色は、一見するとただ農地が広がっているようでした。しかし、実際にはその地域一帯を津波が襲い今はほとんど何もない状態なのだということを橋本先生から聞いた瞬間、その景色が全く違うものに見えました。家もほとんどなく、空いた土地には何があるわけでもなく、ただ雑草が生えているという感じで、もともとあったはずの家やビニールハウスや家は全て流されたから、今ここには何もないのだとようやく認識した私は衝撃を受けました。

車で被災地を見てまわった時、田畑が多い地域なのだなと思っていたら、津波の被害があった地域ということで、とても驚いた。田畑と見間違えるほど流されてしまい、何もなかった。津波に流されずに残っていた小学校は衝撃的だった。屋根のすぐ下のところまで水没したとの記録があったが、にわかには信じ難い事実だった。

表1-2 傾聴ボランティア活動参加レポートによる学生の気づきと学び

自分の中には「ふつうがよい」「ふつうでなければならない」という価値観があり、相手を理解し受け止めることを妨げることにつながる可能性がある。「よくなれ」という言葉の根底には、「元気でない・ふつうでない状態はよくない」という考えが含まれている。炎害も、仮設住宅の近隣との関係も、一人の意図や力では解決できないものばかりである。否応なく居さるをえないこの状況を「よくない」と否定し、発言者の価値観に従うよう示すこの言葉は、被災者の方々にとってかなりの重圧なのではないだろうか。これらは相手がいる状態への理解や配慮が不足しているためであり、今後は、そのより深い理解と配慮に努めたいと考える。

想像していたよりも小さな仮設住宅に住む人の多くが高齢者であり、元気に笑うことができる人、なんとか希望を持つことができる人、反対に前を向くことができない人、すべてを 失って1日を何とか生きている人、同じ仮設にいても心の中は様々でした。震災による喪失感から、誰かの笑顔、ちょっとした日常会話が嫌味に見えたり聞こえたり、救われることは ないという思いがすべてを閉ざしてしまっていました。そんな人たちの中で、被災していない私達に求められているのは、どこに向けていいのかわからない彼らの思いを受け入れる ことだと知りました。自分を主張せず、真っ白にして受け入れる。大切なのは器の大きさではなく、そこに自分色を出さず、いかにきれいな器を持てるのかなのだと感じました。自分 を主張してはいけないという思いが先行しすぎていた部分がありましたが、「変わろうとするってこういうことなのかなあ」と少しだけ感じることができました。受け入れることはとても難 しいですが。自分の思いや価値を加える前に踏み止まろうとした自分の中での小さな変化を、これから大切に積み重ねていこうと思います。

3月11日の震災から日本人として被災地に行きたいという気持ちは常に持っていましたが、どのような関わり方ができるのかが分からず、また自分のことで一杯一杯になっている毎日から抜け出せずにいる私にとって、この2日間はとても貴重な時間となりました。

二日間、人の温もりや助け合うことの大切さを見て、被災者には生活支援よりも、心のケア等、心から支援する必要があると感じました。

二日間の体験が我々(ボランティア参加者)にとって意味のある二日間であり, 私自身にとっても成長につながったとても濃い二日間でした。

仮設住宅に行く前に、地震や津波によって、生活基盤や精神面など多くの被害を受けていらっしゃるということについて、頭では分かっているが、どこか理解しきれていない自分が いるという感覚があった。実際に話を伺いながら、地震の時のこと、その後の生活のこと、それに伴うその方の気持ちを理解しようと試みるてはみるものの、近づけたという感覚と理 解しきれていない感覚という2つの相反する感覚が併存していた。2日間を終えて、私たちの理解し得ない、想像を絶する体験をされているということを肝に据え、その上で、少しで も近づこうとする努力を続けていくことが重要なのかも知れないと思った。

メディアや人を介して震災に関する情報を得ることはあったが,被災した方の生の声を聞かせていただくのは初めての経験であった。お話を聞いて,そのような中で前を向いて生き ている姿はこちらの方が勇気をもらう思いがした。やはりご自分の人生の中で辛い思いを乗り越えた方は,「何かが違う」ということを肌で感じた。

活動中は何もかもが初めての体験で、目の前のすべきことをこなし、終了後に自身の対応を振り返ることで精一杯であった。

私が東日本大震災におけるいわゆる「被災地」に行くのは,今回のボランティアが初めてでした。それまでは、震災に関して何かしたいと思っていたのですが,何をすればいいのかも分からず,そのまま過ごしていました。意を決して今回のボランティアに参加し,思ったこと・感じたことは沢山ありました。

管段テレビで見るような震災関連の情報はどうしてもマクロな視点のものによってしまいがちだと思うのですが、今回の土曜の会ではミクロな部分での復興を見ることができました。また、何をもって復興というのか、国が言う復興と市や街が考える復興・市民一人一人が考える復興をどのように統合させていくのかを決めることの難しさを感じました。

人間は自分のためにだけ生きるのではなく、他人のために役に立つことができると思える時にこそ気持ちが動き、衝き動かされ、行動を起こすことができるのではないかとの思いを強くしました。そして、人と人との触れ合いを取り戻し、暖かい血の通いあった感情を各人が思いだし、それが二人、三人・・と広がって行く。大きな不幸を共通に経験した人たちだからこそ、次第に打ち解け合い、やがて強い「絆」を築いて行くのでは・・?と思うにいたりました。

「土曜の会」を傍聴させて頂いたことは、良い経験になりました。自身らも震災被害者でありながら,地元住民のために立ち上がり,復興のために知恵を絞り合い,計画を実践に移 していく真摯な姿に,深く感銘を受けました。地道な活動を続けながら,仲間を増やし,英知を集めて復興への道をさらに突き進んで行こうとするエネルギー,被災した当事者の「生 きる底力」といったようなものを感じ,胸が熱くなりました。

自分自身数多くボランティアに参加する中で、被災地やそこに暮らす人達に感情移入しすぎて、こちらに戻ってくると何も行動を起こさない人達に対し憤りを感じるような瞬間もときにはあったのですが、しかしそれは今冷静になって考えればやはり自分の価値観を正しいものとして他人に押し付ける。ボランティアに行っていることを誇っている人間の傲慢さだったのだろうと思います。

活動に参加しようと思ったきっかけは、東北の出身であるにも関わらず、いまだにきちんと3年前の震災に向き合えていない、と感じていたことです。震災当時は宮城で暮らしていたけれど、大学に入って以来、ボランティアとして東北に行きたいという気持ちもありました。一方で、きちんと震災と向き合うことができず、どうしても避けようとしてしまう自分がいました。二日間という短い時間でしたが、本当にいろいろなことを感じ、考えることができて、とても濃い時間になったと思います。メディアで情報を得ていても、実際に東北に足を運び、自分の目で見て、自分の耳で聞いて、自分の足で歩いてみないと、何もわからないのだということを実感しました。これから私がどう生きていきたいか、考えるきっかけにもなりまし

せる人大学院生に出会えたのも刺激的だった。一度社会にでてから、大学院に進学するのも、一つの道だと思った。自分に足りないもの、もっと勉強したいものを自覚して学ぶこ学とは、とても有意義だと思う。臨床心理学の分野を勉強するだけでなく、将来の夢に役に立ちそうなものはどんどん身につけていきたい。今回のブログラムで習得した傾聴スキルびは、日頃から活用できるのはもちろん、私の将来の夢である、スクールカウンセラーとして働く時に、きっと役に立つと私は考える。

今回の活動は一定の成果をあげることができたと思われるが、その反面、被災者の方には心のケアが必要であるということを改めて強く認識する機会ともなった。

地元で復興支援に携わる方達のストレスと健康状態を心配せずにはいられなかった。「土曜の会」の部屋はたばこの煙が充満しており,たばこを吸って気持ちを紛らわさなければ ならない状況にあることが推察される。話し合いにおいても,復興のために何かしたい気持ちがあるものの,地元住民が一丸となりきれないことや復興が進まない自治体への苛立 ちを言葉や表情の端々に感じた。

震災に関してなにかしたい、やれることはないかと考えている人は周りにも多くいて、事実そういった話をよく耳にします。ただ時間がなかったり、一歩踏み出せないという人が多い のも事実です。そういった人たちに、友達という近い距離から自身の言葉で体験を語ることは、彼らが新たに被災地について知ったり、何かしらのボランティア活動や勉強会という 形で実際に動き出したりという機会になるのではないかと思い、今回の活動を多くの友人に発信してみました。

今回の体験は、ただメディアからの情報、また一般的なボランティア活動からも見ることのできない人々のデリケートな内面を近い所で知ることのできるとても貴重な体験でした。 今回感じたことは復興のむずかしさや人々の苦労が今もなお(またはさらに大きなものとなって)続いていることなど、今回の活動内ではとても解決することのできないものばかり でした。しかしそれを私たちが考え続けていくことに意味があるのだと思うし、これを「特殊な災害」に限定された出来事と見るのではなく、これからの私たちの生活にもどこかでリン クさせていけたらとも思います。私たちが一人一人違った人間で、一人一人違った形で苦しんだり喜んだりしているということは、とても当たり前のことなのに今回すごく新鮮に感じ られました。自分が目の前にいる人々、またはどこか遠くにいる人々に一体何ができるのか、何をすることが最もいいお互いにとって尊重をし合える関係なのか、これを機にもう一 度考え面してみたいと思います。

1泊2日という短い期間を通して、行くまでに理解していなかった様々な事を学ばせて頂きました。今私が当たり前のように人と話し、会話し笑い合う事が、素晴らしく貴重な事で、人 は人とふれあう事で幸せを感じる事が出来るということ。今求められている事は、決して身体を動かすボランティアだけではなく、心のケアも必要とされている事、そしてその現実を みんなが知らず、ますます風化してきているということ。正直、自分のような未熟な者が、山元町の皆様の為になったのかを問われると、自信を持ってうなずくことは出来ません。 傾聴のスキルを磨く為にもっと学ばなければならないことに多く気づいた一方で、私にもまだまだ出来ることがたくさんあることを実感した2日間でもありました。

今後、学校現場で働く筆者としては、今回体験し感じたこと・学んだことを生徒たちに話し伝えることで、微力ながらも復興支援に携わりたいと考えている。

お寺災害ボランティアセンターのテラセンに行き、土曜の会という地域住民の有志の集まりにオブザーバーとして参加させていただいた。10人ほどの方が、地元のイベントや発行している新聞について話していた。そのときの「震災から三年たったけどね。 疲れたんですよ。 私たちも。 」という言葉は忘れられない。 「まだまだ乗り越えるものはたくさんある。 」そう言って前を向いていこうとしていた。 「こうしていろんな人に被災地に来て、自分の目でみて感じて、思ったことを周りの人にも伝えてほしい。 それが私たちのお願いです。 」 地元住民の方々は、なんとか地域を復興させていこうとがんばって、がんばって、がんばっている。 しかし、ふと広い視野で見てみると、建設物の復興などは停滞して先行きの見えない状態にある。 このいつまで続くのか、 ゴールがどこなのかも分からない状態で暮らし続けなければならない辛さというのは、経験している人にしか分からないものであろう。 今こうしてがんばっている人たちに「もうがんばらなくてもいいよ。」と言うことはできない。 でも、彼らだけをがんばらせてはいけない。 被災地で絶え間なく続いている努力を、私たちがいつも忘れず心に留めておかなくてはならない。

)自分の考え方や生き方に関する気づきや

その結果、傾聴ボランティア養成は、6時間という プログラムではあるが、学生に対して、傾聴するとい うことの意味を伝えることができるプログラムであった ことが確認できた。しかしながら、実際に被災者から 生々しい震災当時の話を聴く中で、傾聴をすることが 困難になる体験をしたり、あまりにストレスフルな出来 事に対して、心をどう支えたらいいのかわからないと いうことが起こった。そこで、本活動を企画した我々 の中で公認資格をもつ2名のうち1名は必ず全体を 見守る役割をし、困った学生に対応をするという方法 をとったが、マンパワー不足であったことが否めない のは課題である。マンパワー不足と活動時間が限ら れているという限界もあり、我々がかなり介入をしてし まったケースもあり、学生自身の力を活かして、被災 者のメンタルヘルスの向上支援や元気づける支援に までは、つなげきれないこともあった。だが、粘り強く 傾聴しようとする学生の被災者への関わりは、程度 の差はあれ、被災者のメンタルヘルスの向上や元気 づけ、癒しにつながっていることが感じられた。また、 スモールグループでのグループカウンセリング行った 場合には、心が動くような話をお互いに伝え合うため、 住民間のコミュニケーションの活発化につながってい く可能性が感じられた。

ボランティア活動を通して、大学生や大学院生の気 づきや学びを支えることについては、想像以上の効 果が得られたと思われる。提出されたボランティア活 動参加レポートからは、被災地の現状理解をするだ けではなく、このような現状の中で自分が何ができる のかを考え、さらには、実際に行動に移して実践して いるという学生もいた。被災者の話を聴きながら、自 分の傾聴をはじめとするスキルの未熟さを感じたとい う学生がほとんどであったが、それは、逆にいえばス キルを習得することへの高い意欲でもあり、スキル習 得への要求レベルが高いために、今回の自分の傾聴 力には満足できなかったということではないかと考え る。実際には、学生は傾聴がしきれなかったと訴える が、被災者は聴いてもらえて満足だった、安心したと 述べているケースも多かったからである。今回のボラ ンティア活動の機会を提供した我々は、活動レポート から学生の要求水準が、徹底的に相手に寄り添う傾 聴ができるというレベルでは満足せず、本当に心を癒

したり、問題解決を支援できるようなレベルまでを望ん でいたということを知った。一つは、今後、さらにスキ ルアップをしたい学生のために、上級傾聴講座を設 けるなどの工夫をする必要がある。また、一方で、ど うにかしてあげたいという気持ちが一歩間違えると支 援者の押し付けの支援になってしまう可能性があるこ とを学生に伝える必要があった。ボランティア活動を 行う際の心がけの基本として、支援者として「何かし なければ」という義務感で独善的になったり、「せっ かく来てやったのに」という自分本位な見方をするこ とは厳に慎まなくてはならないことが言われている⁶⁾。 また、「深く傷ついた人々の想い」に寄り添う支援者 も共感すると同時に負いきれぬ想いに潰れそうにな ることや限界を感じることが言われている70。そこで、 傾聴ボランティア活動後には. 必ず1時間半程度の 反省会を開くことで、押し付けの支援になっていなかっ たか、また、重荷になっている学生へ対応をしながら 進めてきた。さらに、被災者の悲嘆や苦しみで学生 自身が苦しくなった際に、対応できるよう本活動を企 画した我々の連絡先を知らせることで対応した。

最後に、たった1回の活動であったが、学生たちは自身の考え方や生き方への気づきや学びまでも得ていた。それは、二日間という短い期間であったにも関わらず、我々が、想像した以上の教育的効果であった。ボランティア活動は継続して行われることが望ましいことはもちろんであるが、1回のボランティア活動であっても高い教育効果が期待できることを感じた。今回の活動は、学生に対して、交通費と宿泊費の補助をしながら行っている。ボランティア活動は無償性と言われていることから、課題が残る。しかしながら、補助がなければボランティア活動への参加が困難であったと述べる学生が多かったことから、今後のボランティア活動の在り方を模索する必要がある。

付記

本活動は、平成25年度国立大学協会 震災復興・ 日本再生支援事業及び筑波大学震災復興経費「傾聴ボランティア活動を通した心身の健康づくりに関する活動」(代表:橋本佐由理)として行った。

参考文献

- 1) 岡野憲一郎: 新外傷性精神障害―トラウマ理論を越えて、219、岩崎学術出版社、東京、2009
- 2) 岡野憲一郎: 続解離性障害―脳と身体から見た メカニズムと治療, 100, 岩崎学術出版社, 東京, 2011
- 3) 加藤敏, 八木剛平編著: レジリアンス 現代精神 医学の新しいパラダイム, 76-78, 金原出版, 東京, 2009
- 4) Asukai N., Miyake Y.: Posttraumatic stress disorder as a function of the traumatic event, posttrauma stress and pretraumavulnerability. Psychiatr Clin Neurosci, 52(Suppl): 75-81, 1998
- 5) 加藤寛, 岩井圭司: 阪神淡路大震災被災者に 見られた外傷後ストレス障害—構造化面接によ る評価, 神戸大学医学部紀要, 60:147-155, 2000
- 6) 萩野谷真人, 下田和孝: 特集 災害医療 メンタルケア, Dokkyo Journal of Medical Sciences, 39(2): 273-277, 2012
- 7) 大江浩: 特集 東日本大震災と国際ボランティア 災害と惨事ストレス、支援者のケアの必要性―現場からの声としてー, ボランティア学研究, 12:27-40, 2012
- 8) O'Brein, P. & Mileti, DS. : Citizen participation in emergency response following the Loma Prieta earthquake. International Journal of Mass Emergencies and Disasters, 10(1):71-89, 1992
- 9) Rotolo, T. & Berg, J. A. : In times of need: An examination of emergency preparedness and disaster relief service volunteers. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 40:740-750, 2011
- 10) 和井田節子, 田中卓也, 小林田鶴, 小泉晋一: 被災地支援ボランティア活動が教職志望の大学生に与える教育的意味, 共栄大学研究論集, 11:251-272, 2013
- 11) 茶屋道拓哉, 筒井睦: 東日本大震災における 学生ボランティア活動の教育的意義. 九州看護

福祉大学紀要. 12(1):25-37. 2012

- 12) 桜井政成:東日本大震災における大学生の被 災地・被災者支援行動,立命館人間科学研究, 28:55-65,2013
- 13) 真崎由香, 樋口倫子, 山内惠子, 橋本佐由理: 被災地における心の支援ボランティア活動 第1 報-宮城県亘理郡山元町の被災状況と支援活 動の現状-, ヘルスカウンセリング学会年報, 19: 89-94, 2013
- 14) 橋本佐由理, 真崎由香, 樋口倫子, 山内惠子, 遠藤智美: 被災地における心の支援ボランティア 活動 第2報-後方支援活動-, ヘルスカウンセ リング学会年報, 19:95-100, 2013
- 15) 樋口倫子, 橋本佐由理, 真崎由香, 山内惠子: 被災地における心の支援ボランティア活動 第3 報-宮城県亘理郡山元町の被災状況と支援活 動の現状-, ヘルスカウンセリング学会年報, 19: 101-108, 2013





資料3

被災地におけるボランティア活動参加者の募集

日程: 2013年12月7日(土) 8日(日)

行き先:山元町(宮城県)

7日 14:00~仮設住宅でのコミュニケーション議座

18:00~普門寺 土曜の会のオブザーバー

8日 10:00~仮設住宅でのコミュニケーション講座

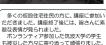
(7日朝の新幹線で行き、8日夕方の新幹線で帰ります。)

- 水板八字の学生の皆さんへ *このボランティア活動は、平成25年度間立大学協会 選択復興・日本再生支援李興 帰職ボランティ ア活動を追加とめる中継等づくりに関する活動 (代表・標本在出動) として行います。 *今日のボランティア活動にかから世別の交通教および着拍費は、金額報助をします。ただし、一旦は 立て着えていただき、後日大学より表別もあるとなりますので、ご丁承ください (食事代7日昼食、夕食、 *日最後の3金分は日ご発見しなります)。 4日に民口になります」。 関連を受けし、1 泊 2 日の全ての行程に参加できる学生で、ポランティア活動に単味の

- ある教技大学の学生。 *参加前に時間のある学生には、精速の資料などの作成を手伝ってもらいます。 *参加前に、参加レポートをAA 用版1 校以上でまとめて提出してください。 *2月あるいは3月にも同様のポランティア活動をする予定ですので、繊維した参加も可能です。

8月31日 (土) 9月1日 (日) のポランティア活動の様子









資料4

山元町におけるボランティア活動スケジュール

集合:東京駅8:28発(はやて25号)2号車の指定席

10:09 仙台駅着 レンタカー手続き (トヨタレンタカー)

10:45 山元町へ等動 11:45~12:45 星食(花藤)打ち合わせ

花瓣 直理事山元町山寺宇作田山

13・00 山景海県広郷センター

14:00~16:00 コミュニケーション講座

16:00~17:48 片づけ後、復興応援センターへより、 被災地視察をしながら管門寺へ等職 18:00~管門寺 土曜の金へのオブザーパー参加

19:40~移動、ホテルルートイン仙台長町インターへ

20:45~22:00 反省会と夕食

2013年12月8日(日)

8:15 ホテルを出発 9:15 山元復興応援センタ

9:30 東田 (北) 仮設住宅

10:00~12:00 コミュニケーション講座

12:00~片づけ後、復興応援センターへ 13:15~星食(花譜)、反省会

15:00~仙台駅へ移動、レンタカー返却

17:26 仙台駅発はやて 40号

*このポランティア活動は、平成25年度国立大学協会 無災復興・日本再生支援事業 領庫ポラン ティア活動を適した心身の機能づくりに関する活動 (代表: 線体佐貞間) として行っています。 *社復の交通要はよび開始費 (労働 2 会付き) は、参目大学とり乗り込まれます。 食事代として 7 日昼気、8 日昼食の2 会分はすでにレストランに予約をしました。 2,000 円を廃収しまず(組): は声さん)。 *参加機に、参加レポートを 10 日以内に A4 用紙1 枚以上でまとめて、メール部付で機出してくだ さい。