東日本大震災後のケア

京大こころの
未来研究センター教授
河合 俊雄氏

京大大学院を経てスイス・チューリヒ大で哲学博士号を取得。ユング派分析家資格を持つ。著書に「心理臨床の理論」ほか。ユング「赤の書」日本語版を監訳。「村上春樹の『物語』」で文学批評にも挑む。54歳。

編集委員が迫る

東日本大震災後、臨床心理士を中心に続く心のケア。阪神・淡路大震災の体験をふまえて宮城県内で支援を重ねる京大の河合俊雄教授に、震災からほぼ1年を経て実感する被災者の精神的な復興の経過、日本人特有の心理などについて聞いた。
（聞き手　尾崎真理子）

東北人 強い心に感嘆

■つながり

――現地では、どのような活動を行っているのか。

「小中学校の養護教員、看護師、臨床心理士など被災者のケアに直接携わる人、つまり『ケアする人のケア』が主目的だ。仙台市や石巻市で、おもに学校を拠点として現状の把握と改善に努力してきた。昨年4月に日本箱庭療法学会・日本ユング派分析家協会◎合同のワーキンググループを結成し、私が委員長を務める。中心メンバーは9人だ」

――被災者の立ち直りの兆しはいつ頃、表れたのだろう。

「石巻では特定の小中学校への訪問とスクールカウンセラーの派遣も続けているが、5月の連休明けに児童が描いた自由画は、遠近感などの空間構成がぐちゃぐちゃに崩れ、衝撃を受けた。それほどのダメージにもかかわらず、6月末に描かれた絵ではほぼ全員が元気を取り戻し、人間の心の可塑性にも感嘆した」

「6、7月には地震や津波の悪夢が多数報告されたが、それは回復への良い兆しで、出来事から3か月を経てトラウマが形になったということ。そこから母親や友人との関係などむしろ個別の話に入っていく。箱庭療法に進む人もいるが箱庭にずっと地震の情景を作るようだと思わしくない」

――東北の人々の忍耐強さは世界を驚かせた。本当に大丈夫だったのか。

「実際、東北の人はすごかった。ギリギリの状況になった時に、根底でつながりが感じられたからだと思う。9割以上が水死だったとはいえ、被災体験は極めて多様で、道一本が生死と被害を決定的に分けた。天災の理不尽な格差に対する地域内のわだかまりもある。だが、被害の程度と苦しみの度合いは必ずしも比例していない」

「津波で夫を亡くしながら何とか仕事を続ける人もいれば、被害を免れたゆえに罪悪感を持つ人もいる。消防隊員には前線の修羅場を想像し、待機中に体がもたなくなる人も出た。被害の程度にかかわらず苦しむからこそ多くの人が心理的問題を持ってしまう。しかしこうした現象には、多くの人が苦しみを共有し、支え合えるという良い面もあると思う」

風習・伝承 被災者に力

■自分の物語

――小さな物語には安定した日常生活が必要だろう。

「そうだ。震災後、スタバでコーヒーなう……といった雑談のツイッターが一斉に消えた。それがある時、復旧すると人々の緊張を解いた。阪神大震災当時はなかったインターネットが普及したことは大きいが、一方で津波に人がのみこまれる映像も唐突に目に入ることもある。そのリアルさから、海外でもかなりの人が精神的なショックを受けた。もちろんネットは義援金など善意の通路ともなり、我々の活動も世界中から支援金を得た。活動報告をせっせとメールで送っている」

――同時に、古来の風習や祭りの力も見直された。

「真夏に北上川の川開きで行われた灯籠流しは、まさに被災者の心に添う慰霊のかたちだった。日本人にとって死者とのつながりは特別なものだ。柳田国男の『遠野物語』には、明治29年の三陸地震で妻を亡くした夫が1年後、海辺に現れた妻と再会する話がある。妻はやはり津波で死んだ男と夫婦になったと告げるが。こうした伝承は被災者の心の中にも生き続け、窮地の人々を慰める不思議な力を持つのではないか。活動する中でそれを感じた」

――だが、災害の恐怖を伝える物語は少ない。柳田は三陸地震の25年後「結局村落の形はもとのごとく……疵はすでにまったく癒えている」（「雪国の春」）と記した。

「そう、見事に忘れる。基本的に日本人は地震という予測し難い自然災害と、闘う発想を持たないのかもしれない。ドイツ文化圏で長く暮らした経験から言うと、ドイツ人は実証的に原因を究明し、徹底した対策を取る。一方、日本人は怖さを持ちつつも同じ場所で被災を繰り返す。東北の沿岸部におびただしい数の神社があるのは、自然への畏怖と感謝、両方の表れだ」

■間もなく1年

――もうすぐ1年。被災者と日本人にどのような感情が押し寄せるだろう。

「新たな傷になるか、距離を持てるようになるか、予測は難しい。心理学的な時間としての1年は、まだ回復の途上。ただ、触れるのも嫌という状態から脱し、被災した石巻の小学校の先生らは、自分たちの体験した震災の記録を残したいとみずから声を上げ始めた」

「校舎は高台移転か現地再建か。激論が続くが、そろそろ決定してよい時期かもしれない。私は津波を十分想定した上での現地再建が、地域の拠点、シンボルを確保する意味からも望ましいと思う」

◎日本箱庭療法学会・日本ユング派分析家協会　「箱庭療法」とは、砂を入れた箱の中におもちゃの建物や人形で自由に箱庭を作らせて行う心理療法。「ユング派」はスイスのC・G・ユングが創始した分析心理学に基づき、夢に表れた無意識などから心の問題を探る。どちらの療法も俊雄氏の実父、故河合隼雄が1970年代以降日本にも広め、団体の設立に尽力した。

俯瞰的な考察

「心のケア」へ関心が高まったのは阪神大震災以降だろう。

今回は約2万1000人に増えた臨床心理士が被災地でカウンセリングなどに当たるが、河合俊雄氏は父の志を受け継ぎ、仲間と独自の実践に乗り出した。

京大の鎌田東二教授や作家の玄侑宗久氏らとも連携し、海外へも講演に飛びながら、震災後の日本人の心理分析を深め、精神的復興の行方を探る。古今東西を結び合わせる俯瞰（ふかん）的な河合氏の考察は、社会に風穴を開けてくれそうだ。（尾崎）

〒104・8243 読売新聞東京本社編集委員室 kaisetsu@yomiuri.com