シリーズ 被災地の声

被災された方の気持ちを聴く

第二回

震災と宗門のあり方について考える、シリーズ「被災地の声」。第二回は、浄土真宗本願寺派総合研究所が調整役として関わってきた「仮設住宅訪問活動」の現場から見えてきた、「聴く」という行為を通して考えてみます。

被災された方の心を支えたい

二〇一一年三月十一日に起こった東日本大震災は、直接の被災に遭っていない私たちにも、とても大きな衝撃と強い影響を与えました。当時、毎日のようにメディアを通して伝わってくるたくさんの情報は、被災地で苦悩を抱えておられる方々のことを想像するに十分なものでした。そして、それらの情報を聞くたびに、居ても立ってもいられない気持ちにさせられました。具体的にできることがあるならば積極的に関わりたい、との想いは、多くの人々が共有するものであったと思います。

そんな中、宗門は、震災直後から東北の地にボランティアセンターを開設し、多くのボランティアを受け入れ、被災地支援活動を行ってきました。最初期は、緊急性の高い物質的な支援を中心に展開されていました。しかし、徐々に物質的な支援が落ち着いていくことと反比例するように、現場からは、被災された方の心を支えることの必要性を訴える声が日増しに強くなっていたのです。中には「死にたい」というお気持ちを吐露されて、どう関わったらいいのか困惑しているという相談もありました。こうした声を背景に、被災された方を精神的に支えていく、具体的な関わり方を模索することとなりました。

何も手掛かりのない状況でしたので、対人支援をしているNPO法人京都自死・自殺相談センター※（以下、相談センター）へ協力を求め、連携しながら活動の一歩を踏み出すこととなりました。

※NPO法人京都自死・自殺相談センターは、総合研究所の活動がきっかけとなって設立された、自死にまつわる苦悩を抱える方を支える活動をしている、本願寺派の支援する民間のボランティア団体です。現在も研究員数名が相談センターの

ボランティアとして継続的に関わっています。

仮設住宅訪問活動のきっかけ

まずは、具体的に何ができるのかを現地に行って模索することから始めました。

すでに活動しておられる方々の声から、仮設住宅に住んでおられる方々の中に、とても大きな苦悩を抱えている方が多くおられるということがわかりました。そうした方々の中には、居室から出ることも難しく、仮設住宅内での催し物にも参加できていない方もいます。こうした方々へは、支援が十分に届いていないと強く感じました。そこで、仮設住宅に引きこもっている方々と関わりを持つために、こちらから訪問することが必要だと考えたのです。

基本的な活動の姿勢は、相談センターが培ってきた対人支援における関わり方を基本とすれば、役に立てるのではないかという予感は持っていました。しかし、これまで積極的に居室を訪問して関わるという経験はしたことがありません。もしかすると必要とされていないのではないかと不安に思っていました。それでもまずはやってみようと、面談経験の豊富な者が中心となり二人一組で仮設住宅の一軒一軒のお宅を訪問してみました。

はじめての訪問

「こんにちは、ボランティアです」。はじめて訪問したお宅は、一人暮らしの四十代女性でした。しばらくして、ゆっくりとドアを開け「はい」とだけ答えられました。「いかがですか?」と声をかけると「皆さんが良くしてくれるので、大丈夫です」とだけおっしゃって、しばしの沈黙。「ここでの生活はご苦労も多いのではないですか?」とお伺いすると、東北弁でポツリポツリとご自身の心の内をお話しになったのです。震災で多くの物を失い心にポッカリと穴が空いている、震災以前からうつ病を抱え眠れずに苦しい、仮設では周りの人と話をしないので孤独だ。死にたい気持ちもお持ちでした。時間とお気持ちを共有し、小一時間ほど経ったころには、最初に訪れた時のつらそうな表情から随分とやわらかい表情に変わっていました。本当に不思議です。話している内容は、苦しみや悲しみなのに、一時間ほど同じ時間を共有しただけで、帰る時にはやさしい笑顔まで向けてくださいました。

「聴く」ということによって、はじめてお会いした方であっても、その方の役に立てる、との実感を持つことができた経験でした。その後も、多くのお宅を訪問する中で、この確信を深めていくことになったのです。

活動の取り組み方

震災から二年以上が経ち、ボランティアの数がだんだんと減ってきています。また、メディアでは復興しつつある前向

きな情報が中心的に取り上げられるようになってきました。一方で、復興から取り残されるように、震災直後のままの生活を続けておられる方が仮設住宅にはたくさんおられます。そうした方々は、周囲との温度差によって余計に苦しんでいます。ただでさえ、震災によって大きな苦悩を抱えなければならない状況に追い込まれているのに、さらに孤独という苦悩までも感じなければならない方々がいるのです。

だからこそ仮設住宅訪問活動では、こうした方々の孤独が少しでも和(やわ)らぐように、一度きりでなく、継続的な関わりを持っていきたいと考えています。そのためには、継続可能な組織をつくっていく必要があります。

そこで、被災地に通うことのできる相談員を集めるために、年四回ほどの養成講座を開講しています。これまでに宮城県仙台市と岩手県気仙(けせん)地区でのべ七回開講し、百名ほどの方が受講されています。現在では、認定を受けた十五名ほどの方が、実際に仮設住宅への訪問活動をしています。また、相談員の基本姿勢がぶれないように、相談活動を自分たちで振り返るためのフォロー研修も定期的に行っています。

養成講座の様子

参加される方々は真剣そのものです。被災地での開催ですから、ご自身が被災された方も多く参加しています。二日間という短い期間で、実際に活動をするための基本姿勢を身につけていただかなければなりませんから、スタッフ側も学びやすい空間づくりに最大限の配慮をします。

講座では、大きく二つの段階で学びます。まずは、対話の時間を通して、価値観・考え方・気持ちには多様性があり、それぞれの違いを認め合いながら尊重し合うことで、居心地の良い関係が築かれることを実感していただきます。

次に、面談の模擬体験（ロールプレイ）を通して、具体的な関わり方を練習します。何度も繰り返して相談者と相談員の役割を経験することで、徐々に「聴く」という行為の意味と重要性を頭と心で納得していただきます。特に「気持ちを受けとる」ということに注目して練習します。いくら知識として、関わり方のノウハウを持っていたとしても、そこに気持ちが不在であれば、言葉は上滑(うわすべ)りし、「気持ちを受けとる」ということは起こりません。そうするとお互いの心はすれ違ってしまいます。

反対に、不器用でたどたどしい関わり方であったとしても、相談者の気持ちが吐露された時、その気持ちに共振する相談員の気持ちが伝われば、相談者は自分の気持ちが大切にされ、受けとってもらえたことを実感します。そうするとお互いの心が触れ合い、そこから温かさが生まれることがあります。

集中して行われる模擬体験では、参加者の気持ちが大きく揺り動かされます。時には、大きなため息をつき、涙を流し

ながらの体験になります。参加者にとって、とても負担の大きな講座ですが、お互いに本音を出し合い、それを受けとろうとする相手がいてくれることの有難さと居心地の良さを実感する場になっています。この養成講座において経験する居心地の良さが、そのまま「聴く」という行為の意味を実感することになります。

居室訪問活動の基本姿勢

居室訪問活動の際には、常に「仮設住宅にお住まいで大きな苦悩を抱えた方が中心である」ということを大切にして、訪れた先の方が居心地の良さを感じ、安心できる関係を築けるように心がけています。このことを相談員の間で共有するために、何のために（目的）、誰に対して（対象）、どのように関わるのか（方法）、ということを次のように明文化しています。

●目的　〈死にたいほどの苦悩を抱えた方の苦悩を和らげる〉

●対象　被災された方々の中、仮設住宅にお住まいで〈死にたいほどの苦悩を抱えた方〉

●方法　個別の面談によって〈気持ちを丁寧に受けとる〉

これらの基本姿勢を大切にしながら、ボランティアの相談員たちによって訪問活動は行われています。

「気持ちを丁寧に受けとる」という「聴く」行為によって、居心地の良い安心できる関係が、仮設住宅のあちらこちらで、今日も生まれています。

現在、相談員の養成は、相談センターに委託をして実施していますが、再来年度を目途に、現地の相談員が独自に養成講座を開講できるようにスタッフの養成を行っていく予定です。そして、二〇一五年度には、仙台市と気仙地区にそれぞれ対人支援を目的としたボランティア組織が設立されることを目標にしています。活動の拠点と組織が形づくられることで、苦悩を抱えた方々への支援が継続的に行われ、一人でも多くの方の孤独が和らぐことを願ってやみません。

（浄土真宗本願寺派総合研究所研究員　竹本了悟）