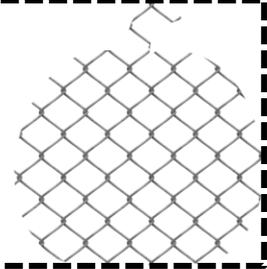


解放の心理学へ

(1)

災害支援者支援

藤 信子



最近の閉塞感を思うと、感じることを考えることを保証する場をどこに求めたらよいのかと思う。そういう場は、どうしたら作れるのだろうと考える時に、Martin-Baroの「解放の心理学」が浮かんだ。私は戦争を体験しているわけではないし、物質の面では今は特に悲惨な問題はない。しかし、どこか表現して考え切れていないような感じがする。そこで解放の心理学へアプローチしようと思うが、まず自分にとっての、身近な考える場の一つである災害支援者支援のグループについて、その特徴を見てみようと思う。

日本集団精神療学会（JAGP）の相互支援委員会（私も委員の一人である）が、開催する「災害とメンタルヘルスに関する相互支援グループ」は、東日本大震災直後に始められ、「東日本大震災等の相互支援グループ」という名称で、2021年3月まで各地で56回開催された。東日本大震災から10年後2021年3月に、災害とメンタルヘルスについて考えるという意味で、上記の名称に変更し、2021年6月から2022年10月まで、5回開催されている。委員会設立当初の目的は、東日本大震災の支援者支援を目的としていた。この地震と津波による広範な地域の被災に対して、

支援に行く人が、公的支援、ボランティアも含め、増加するだろうということを考え、災害支援者支援を長期的に考えていこうとした。その後、原子力発電所の事故の甚大さが分かってくるに従って、これまで経験したことのない災害をどのように理解していくのかという問題も加わった（藤 2012）。

災害支援者支援という概念は、あまり一般的ではなかったのか、「被害者支援」と間違われたりして、日本では災害支援者のメンタルヘルスに関しては、阪神・淡路大震災から、なかなか進んでいなことを実感させられた。相互支援委員のメンバーとしては、阪神・淡路大震災の後、震災について語るグループを実施してきた経験から、災害支援者が、無力感、罪責感、孤立感を持ちやすいことを体験してきたことが、この委員会の設立に大きく影響している。このグループに関しては、この対人援助学マガジンで、少し触れている。また集団精神療法（グループ）という方法についても触れてきた。ここでは、このグループに参加したメンバーの体験について検討した研究（藤ら 2021）を見ることで、災害支援者支援を通して、安心して語れる場について考える。

2011年3月から2018年10月まで、「東日本大震災等の相互支援グループ」(以下、相互支援グループ)を49回開催した。そこでのグループの経過と機能は、以下のようであった。初期には、災害への不安、怒りなどの思い、支援に際しての困惑などの感情が表現され、グループはそれを受け止める場となっていた。3年を経過するころは、被災地は忘れられているのではないかという不安原発からの避難者への支援の難しさや無力感の表現が目立った。5年～6年経過する中では、支援者の疲労と支援終了に関する思いも語られた。7年目になると、支援グループの必要性も語られながら、各地で起きる災害について語る場となり、支援の広げ方も考えるようになった。

相互支援グループを継続する中で、参加メンバーが、グループの中で、どのような体験をしているのかを見るために、第1回から第49回までに参加したメンバー延べ797名のうち5回以上参加したメンバー9名にインタビューを行い、質的研究の複線径路等至性モデル(TEM)を用いて分析し、次の3類型が得た。

相互支援グループの中で、感情・気持ちを表現できたという4名【類型1】。ここに属するメンバーは、支援の当初は、被災者の複雑な状況を知り、無力感を感じた。また他のメンバーは、被災地の複雑な状況をグループの中でも伝えきれずに、もどかしさを感じて

もいた。参加する中で経験のあるセラピストでも支援に悩んでいることを知り、無力感自分だけの問題ではないことを知り、無力感を持ちながら、支援を続けることが出来た。

相互支援グループに参加することで、被災者の話を聞けるようになった3名【類型II】。被災地に支援に行ったメンバーは、支援に行く前に追うご支援グループに参加していたため、被災地での経験を相互支援グループで話すことができ、心理的安定を得たと考えていた。この体験から、あるメンバーは自分が感情を扱う治療者になったと考えた。ここには、被災地支援に行かなかったメンバーもいたが、彼らは相互支援グループの中では、支援にいかない人も受け止められていると感じ参加し続けた。そしてグループの中で話されることを聞き、どのように悲惨な話を聞くかを学んだ。このタイプのメンバーの特徴は、参加し続けることで、被災者の話を聞けるようになったことである。

【類型III】被災地在住のメンバーで、被害を殆ど受けていないことに肩身の狭さを感じ、支援者の役に立ちたいと思い、グループに参加し続けるうちに、他の地域の災害のグループにも参加していく中で、様々な災害や被災地支援に関心を持つようになった2名。

継続して参加したメンバーの体験過程を見ると、相互支援グループの次のような特徴が見えてきた。

① 感情の表現

メンバーは相互支援グループの中で、災害に対する不安、無力感そしてもどかしさを表現した。参加することで、自らの無力感、孤立感などを自分だけの体験ではないことを知り、耐えることが出来た。あるメンバーは災害の辛く悲惨な状況はすぐには理解できなかったが、継続して参加するうちに聞き取れるようになったと言った。メンバーが感情を表現できる場、そして受け止められる場という集団精神療法の特徴が災害支援者支援に活かされたと言える。

② 参加の契機

災害支援者は全国各地から被災地に行くことを予想し、会場の設定に各地の研究会の協力を得て、各地方で開催された。そこで各地の研究会に親和性を持っていた人たちが、相互支援グループに参加し、災害や支援について話した。

③ 支援者の心構え

災害の被災地に行くことはできないが、そこに近づきたいと思い、相互支援グループに参加し、その中で、受け止められていると感じ、続けて参加したことで、被災者の悲惨な話をどのように聞くかを学び、支援差としての心構えをえた。

④ 時間をかける

メンバーは、体験を話すには時間がかかることに気付いた。日ごろはつらい話を表に出さないため、グループで人の話を聞く中で、自分の感情に気が付く。これは集団精神療法の特徴がよく表れていると言える。

⑤ 様々な災害・被災地への関心

東日本大震災の被災地に住んでいるメンバーが、阪神・淡路大震災での相互支援グループに参加して、長い時間の経過の後にも人々は災害のことを忘れないことに気付いた。そして様々な災害に目を向けるようになった。

参加メンバーの体験から見ると、相互支援グループが、感情を表現できる安全な場として機能したことがわかる。そして、そのようなグループで自分の感情に気付くには、時間をかける必要があることも明らかになった。このグループの中で、メンバーは考え、新たな力を持つようになったのだと思われる。

—文献—

藤 信子、安部 康代、高林 健示、長友 敦子、針生 江美、藤澤 美穂 (2021) 東日本大震災等の相互支援グループへの参加における体験過程・複線径路等至性モデル (TEM) による分析— 集団精神療法 37 (1)、75—86.