ポジティブ心理ジャーナル

Positive Psychological Journal

福岡女学院大学
ポジティブ心理研究所

Volume 1
31,March,2012

ポジティブ心理ジャーナル

Positive Psychological Journal

福岡女学院大学
ポジティブ心理研究所

Volume 1
31,March,2012

ポジティブ心理ジャーナル発刊にあたって

ポジティブ心理研究所長
佐野　幸子 Sachiko Sano

3月11日早朝6時のパリ、トロカデロ広場は非常に寒く、正面に望むエッフェル塔の頭頂は暗い靄に隠れていた。1年間のイギリス滞在も終わりを迎えようとするこの日の前日、私は知人を訪ね方々、週末旅行でフランスを訪れていた。そして、東日本大震災が発生した日本時間14時46分に合わせ、ここでも追悼式が行われることを知り、足を運んだのであった。

着いた時には200名ほどしかいなかった広場も、刻一刻と人が集まり、6時半を回る頃には1000名ほどとなった。その多くは、日本人であったが、それ以外の国籍だろう人々の姿も見られた。これら全員が、46分に黙祷を捧げ、その後献花を行った。この日のフランスの日の出時刻は7時過ぎである。私が広場に到着し10分ほど経った頃から、小鳥のさえずりが聞こえ始めた。黙祷の前、主催者の挨拶が始まった頃には、明るさを感じるようになり、エッフェル塔の細部が見え始めた。そして、私が献花を終える頃には、すっかり夜が明けていた。

東日本大震災という未曾有の天災と人災。この惨事を前に、立ち尽くすことは余儀ないことなのかもしれない。また、何かをしようとしても、その無力感に苛まれるのも致し方ないことなのかもしれない。しかし、日本のみならず世界各地で、非常に多くの人々が行動しているという、この事実を私はポジティブに受け止めたい。そして、我々ポジティブ心理研究所のメンバーも、この動きに参加していきたい。

福岡女学院大学ポジティブ心理研究所は、「ポジティブ」と「心理学」をキーワードに、未来を模索し、現代社会に貢献することを目的に、心理学科教員によっ

て2011年4月に設立された。我々は、福岡女学院大学が重視する「つながり」の精神を受け、様々な連携を元に、国際的な視点で研究を展開する拠り所となることを願っている。そこで、社会への発信のツールとして、第一号の「ポジティブ心理ジャーナル」を発刊することとした。

本研究所の設立計画中に、東日本大震災が起こった。我々は、この惨事を無視することはできなかった。そこで、ポジティブ心理研究所設立記念公開シンポジウム（2011年10月15日）は、「東日本大震災支援を考える－人をつなぐ・こころを支える－」と題したものとした。このシンポジウムでは、現地支援に出かけた所員が出会った、果てしなき瓦礫の街に立ちながらも希望をもって復興へと歩み続ける方々のポジティブな姿などが語られた。そして、海外からのコメンテーターを加え、ポジティブな未来を描くことに、心理学はどのような寄与できるのかが議論された。「ポジティブ心理ジャーナル」の誕生でも、是非ともこの話題を取り上げたい。

ポジティブであり続けることには、相当のパワーが必要であるように思う。基本的信頼の成立、自尊心の育成、成長欲求形成など、心理学の知見では、他者からの関わりが重要であることが明らかとなっているものが多い。ポジティブであることも、その一例ではないだろうか。設立1年も経たぬ我々ポジティブ心理研究所に、ポジティブなご支援をいただけるのなら、伏してお願い致したい。

震災支援のスタートラインに立って

福岡女学院大学大学院
大野 博之 Hiroyuki Ohno

2011年3月11日、東日本大震災に遭遇した。私は福岡女学院大学卒業記念パーティ終了後に帰りの車の中で、第一報を耳にした、その後、次から次に報道されるマスコミ情報により信じることのできない悲惨かつ過酷極まりない状況を知ることになった。

この大震災は千年に一度あるか、ないかの未曾有の出来事であると言われている。大規模地震と巨大津波に加え、わが国で最悪となる原子力発電所の問題まで同時に抱え込むという歴史上類例のない深刻な事態に直面している。

翻って自分の足元を見たとき、東北地方の各県の実情を伝える情報に敏感になるだけでなく、自分自身でどのような支援ができるかを自問自答する日々が続いた。この思いは大学院生や学部学生にも共通するものがあり、中には“私たちにできることはないですか、と問いかける者もいた。

本学大学院人文科学研究科臨床心理学専攻では臨床心理士養成を目指すために指導教員を確保し、カリキュラムの充実を図ってきた。その内容としては単なる専門知識の修得だけでなく、教育や福祉、病院などにおける実習体験を重視している。臨床心理センターに来談する心の悩みや不安などの問題を抱えている人たちに対する心理援助を臨床心理士有資格者である教員の指導を受けながら、実際の体験に基づいて学ぶ機会を必修課題として位置づけている。小学校での学習支援活動や中・高校生、福祉施設の利用者などに対する支援活動、幼稚園生だけでなく、保護者に対する実践活動も推進してきた。

こうした臨床心理士養成大学院の学生として被災者に対してどのような支援ができるか、あるいは具体的な心理援助として何ができるかを問うこと自体が学生を育てる上でも重要な意義があると思われた。しかし、実際に被災地に出かけて専門知識や技術を活用する機会が得られなければ動機付けが半減されることになりかねないが、子どもを含めて被災地の人たちへの支援に関わるプログラムに直接関わり、被災地までボランティアとして出かける院生に自分たちの気持ちを託すように段取りすると、支援に向けての院生すべてが自分自身の関わりとして自覚でき、支援のための必要なことをするだけでなく、主体的参加としての意義も実感されることになった。

研究会や研修会等で他大学の教員や病院臨床心理士との話の中でも是非出かけたいが、資金面で何か具体的な手立てはないのかという話題にとどまる形で時が経過した。6月に入って日本臨床心理士養成大学院協議会による研究助成事業に応募し、7月はじめに本学大学院の企画が研究課題Bの分野で採択の通知を受け取った。漠然とした夢の中の出来事が一瞬のうちに現実化し、教員と大学院生が被災地支援のために協働して取り組むことになった。

現実の話になると、被災者は地震や津波、生活環境の劣悪化の影響で、心身ともに疲労困慰していることが予想されるので、心とからだの癒しのためのリラクセイション教室を開催することが最も適切であるという結論になった。本学では、動作法の発展形態の一つとして“サート（主動型リラクセイション療法）”を心理援助の有用な技法として開発し、臨床心理センターを訪れるクライエントに適用してきた経緯もあり、被災地で希望者が得られれば、その人たちのニーズに応えられるという確信があった。このアプローチは“主動”すなわち自分のからだを自分で動かすという誰もが体験している活動を通してリラックスし、その過程で生じる自分自身の活動や将来に向けての気持ちを培うという点で、障害の有無や年齢、

性別に関わりなく、文字通り0歳から高齢者に至るまで誰にでも適用できるという利点があった。

支援プログラムとして2種類設定した。まずリラクセイション（サート）に関しては基本的には1対1の形で適用し、持続性を保持するために自分でこの技法を実践する“ひとりサート”の課題を被災者に伝え、援助者不在の場合に対する疑問に備えることにした。

そのために拙著「心理療法のためのリラクセイション療法」を出版した遠見書房でその趣旨と一人でできるサートを解説したチラシ2千枚を無償で用意して頂いた。

こどもたちに対して適用するプログラムとして“集団療法”を実施することになった。動作法を利用した宿泊型集中訓練キャンプで行なわれている方法を参考にしたものであるが、本学においては、障害を有する人たちを対象として行なっている月例会において実施している。この方法を参考にしながら、修士課程の院生全員で“遊ぶ寺子屋”というテーマのもとに被災地のこどもたちに適する内容を検討し、必要な資材と手作りの材料を準備して、実践に備えた。

8月中に被災地支援活動を実行に移すために、同時進行で岩手県社会福祉協議会に連絡を取り、訪問先と日程調整を行うとともに、岩手県の臨床心理士会などとの連絡や宿泊先の確保など、精力的に検討し、8月9日～ 12日（崎山仮設住宅集会所）、8月17日～ 19日（グリーンピア田老・グランド集会所）、8月20日～ 21日（グリーンピア田老・テニスコート集会所）の日程で支援を実施することになった。

その成果については改めて報告するが、支援者として臨床心理士有資格者である本学大学院教員2名、及び聖マリア病院臨床心理士・木村佐宜子氏に加え、鹿児島大学大学院服巻　豊氏、岩手県臨床心理士の青山正紀氏、動作法ネット事務局長の後藤幸市氏等が応援のためにボランティアとして駆けつけて

いただいた。

今回の主要な狙いは大学院生が実践の場で、どの程度実践で活動できるかということであったが、資金や場所の関係から本学大学院生7人（修士課程2年6人及び同1年1人）と九州大学大学院生2人（修士課程1年）が参加することになった。

我々の支援プログラムが被災地の人たちに受け入れられるのかという大きな課題に対して、何百戸もある仮説住宅を訪れたときにはすぐには大丈夫とは云えない状況にあった。なぜなら、住居はたくさん並んでいるものの、人の声や人影がまったく見られないほどの

静けさの中では支援の心も怯みかねないものがあった。とりあえずポステイング（チラシ配り）からということで、教員も院生も区別なく手分けして全住宅に配った。

“案ずるより生むが安し”ということなのか、サートを希望して訪れた人は40代～80代まで延べ123人、あそぶ寺子屋参加児童は延べ117人であり、休憩する暇もないほど、活気に満ち溢れた状況が続いた。勿論、被災者の現状は決して安定しているとは言えず、過酷な経験と厳しい日常生活の真っ只中にあった。子どもたちの活動は時として津波を連想させるような表現も見られたが、概ねエネルギッシュで逞しかった。それに比較すると、成人の人たちは高齢の母親を左手で掴まえ、右手で木にしがみつき、前歯も折れるほど必死で頑張り、九死に一生を得たとか、経営していた旅館が流され、全財産を失って、これからどうやって過ごそうかと思っているなど、サートを実施後お茶で一服したときやサート実施中に自然な流れで体験が語られた。

被災者のすさまじい体験だけでなく、日程の合間に尋ねた被災地で何十件、何百件もの跡形もなく流された家々の土台をみたり、大堤防や瓦喋の山、残されたアルバムや遺留品の展示を見ただけで、直視することが困難なほど胸がいっぱいに

なった。こうした過去を抱えてなお生きる術を求めて、現実に直結するような目標や生きる力を蓄えられるように支援する必要性を幾度も確認することになった。

幸いなことに、支援者が教員とか院生の区別なく被災された多くの人たちはサートを体験して、楽になっただけでなく、ぐっすり眠れたとか、姿勢や日常活動がスムースにできるようになったことなど、実感を持った歓びの報告も数多くなされた。3箇所の集会所で移動したこともあって、移動前の集会所でサートを受けたいと待っている被災者もいたが、自分でも教えられたことを繰り返しているが、ファシリテーター（援助者）がいるのといないのでは気分も違うので、機会があれば是非来てほしいとの要請があるなど、支援への動機付けは高まるばかりであった。

集団療法の実践は大学院生が中心になって実施したが、子ども一人ひとりの特性が把握できるほど、子どもたちとのやりとりは印象深く、院生にとっても密度の濃い体験ができ、被災地での忘れられない体験となった。サートを丁寧に実践した3人の院生は来談者によってはベテランの助けを必要としたこともあったが、「学生さんでも別に構わないので、よろしくお願いします。」と臨床実践の醍醐味を肌で感じることができた。

いずれにせよ、今回の支援のための試みでは事故もなく、想像以上の成果を挙げることができた。この取り組みの成果を大学院教育に活かすことを検討するだけでなく、今後の活動をどのように展開していくかについても関係者と熱い意見交換を行っているところである。

東日本大震災こころの支援活動に参加して

社会医療法人 雪の聖母会
聖マリア病院 臨床心理室 臨床心理士
木村 佐宜子 Sakiko Kimura

私の勤務する病院で若いお母さんが、出産の日に子どもを亡くされた。スタッフと共に子どもの短い命に十分寄り添い、自分の腕の中でわが子を看取ることができた。後日、私に「これからの長い年月子どもを亡くした日として思い出すのでなく、誕生を祝う日にします。」と話してくれた。東日本大震災の日からもうすぐ1年になる。大切な人を亡くした方たちはこの日をどのように思われるのだろう。

次々に報道される平成23年3月11日のマスコミの映像、その後明らかになる被害状況に誰もが自分に何か手伝えることがないかを考えたと思う。物、お金とできることをすぐに始めた。私の勤務先の病院からも震災後すぐに、医療団が結成され現地に支援に入った。臨床心理室からも若手の臨床心理士3人が支援活動に参加し、医療団の一員として十分に役割を果たすことができた。一方私は、何をさておいても現地に赴いて、何らかの支援活動を行うには、病院の仕事と担当している患者さんのことなどが気にかかり、決心が鈍ってしまっていた。そんな時に福岡女学院大学でのサート研究会の折に、大野先生、奇先生から「臨床心理士の専門性を持つ、臨床心理士の社会貢献」としての支援活動についての話を聞き、すぐに参加させてもらうことにした。臨床心理士の技術支援であれば、私の今の仕事とどちらが大切かと言う選択ではなく、どちらも大切と思えた。

そして、私は平成23年8月15日～ 22日までの8日間を勤務先の病院から出張許可を得て震災支援活動に参加した。私は自分の仕事に追われ、参加の日まで

準備に関して何も手伝うことができなかった。先生、院生の方が2ヶ月にわたり、綿密な準備をしてくださって成り立った活動であることを、参加してから実感するのん気者であったことが振り返ると恥ずかしい。

8月15日は、福岡を朝早くに出発し、国内と思えない長い時間がかかり夕方宮古市に着いた。奇先生と院生がバス停に迎えに来てくださったことに感動し緊張がほぐれて、一気にチームとしての仲間意識が高まったことを思い出す。今回の支援活動のスタートが良いものであるよう配慮してくださったことに感謝している。

活動の初日、被災地を見に行き、ここで失われた命、生活がどれほどかと考えると涙がとまらなかった。午後からのポスティングは整然と同じ建物が並んだ仮設住宅に、一軒ずつ配り勇気のいる作業で初めての経験だった。「自分のできることを自分が説明して必要な方に来ていただく」ために、これがとても重要であった。ポスティングの中ですでに情報を集めることが始まり、「家まで来て誘ってくれたから来た」と翌日に顔がつながり、お互いに緩い約束ができていた。集会所の前に集まっていた男性から、聞いた言葉は「田老は、あわび、うに、わかめがたくさんとれて“宝の海”って言われてた。男は、毎日海に出た。獲れない日がないんだから。どれだけ獲れるかが話題だった。みんなが働いていた。700人以上組合員がいた。船みんなもっていかれたから、どうなるか。みんな戻ってやる訳でないし。」約4400人が暮らす田老地区は「津波太郎」との異名がある。今回の津波の前にも1896（明治29）年の明治三陸津波で1859人が、1933（昭和8）年の昭和三陸津波で911人が命を奪われていた。これが私たちが支援活動の場となる田老地区であった。

翌日から集会所でのあそぶ寺子屋とサートの支援活動が始まった。私は主にサートを担当した。来られる方の名前も年齢すら情報がない。住所は仮設住宅の鍵に書いてある何号。個人の属性や個性、他との区別をするものが少ない。いつ

もの仕事のやり方と大きく違うことに戸惑ったが、すぐに会場への案内、導入、サートを行い、その後話を聴く、見送るといった一連の手順が最初からきちんと準備されていたように自然な流れができてきた。「楽になりたいから来た」と言われ、横になってサートをするとすぐ互いに気持ちが通じた。サート導入前に話をしたい様子だった人は身体が楽になると身体に注目するためか、言葉が少なくなる。言葉が少なくぶっきらぼうな印象だったかたは、サートの身体の話題からぽつりぽつりと話したくないと思っていたことが話しに出たりした。そして、サート終了後にお茶を勧めるとすぐに帰らずいろんな話をしてくれた。

「大きな体育館アリーナで畳2枚に3人寝てた。寝返りもできない。自衛隊の肉の食事‥漁師の町でしょ、魚と野菜を食べていたから、いつもと違ってつらかった。でも準備してもらったものはありがたかった。最初はコップもはしもなにもなくて。支援物資が届くと取り合いだった。なーんもないんだもん。持ち物はみな新品。みんな流されて支援物資だから。」「自分でやらねば・・・冷蔵庫にチラシを貼って毎日してみる。でも最初からひとりではできなかった。」「こうやって先生が背中に手を当てて触ってくれるだけで楽になるから」「手を当ててもらっただけで楽になった気がした。」「背中にしょってた重荷が取れた。」「どんだけでも頑張ってきたから、力は入れれるの。力が抜けなかったんだ。」「ひざが伸びた。仮設の台所の上の棚に背が伸びなかったんだ。鏡に映る自分の姿勢が悪いのがずっと気になっていた。猫背がね。」

「うんと年とった気がする」。といくつに見えるかの話をした翌日はお化粧をして来られた方もおられた。

津波の前は健康で仕事をしていた方が殆ど。女性が男性よりサートを通した自分の心身への関心が高かった。「自分で何とかしないと」との言葉ははからだの状態が気持ちの状態にまで影響していると窺われた。一方、男性はからだや気持

ちを話題にされるとすぐ、海の話、仕事の話、これからの生活の話が出た。

話を聴くのが主目的ではないが、たくさんの胸の内を話してくれて、深い関係性を感じた。サートを通して、人とのつながりを感じた。担当が固定されるわけでもなく、回数や期間も保障されるのでもない関係性の中でも起きたことを考えると興味深かった。「今この場でできること」を来談者の方と行うのが心理臨床であると理解しながら、普段の病院の心理臨床は仕事として、かなり拘束されることを自分たちが作り、その形(手順)が先にある中で行っていることが如何に多いのかを考えさせられた。臨機応変、その場で最善を尽くすことが最も大切なことであった。

共感性に関しては、話を聴く時、自分のこころの重ねようがなかった場面が多々あった。津波の後、子どもたちが見た風景はどんなだったのか？前歯が折れる話など等、テレビで見た映像からでは想像できない話が出てきた時は、自分のこころを寄せることが十分できなかった。それでも私たちにはこころを寄せてくれた「九州からでしょ。誰かに言われたんでなくて“自分”できたんでしょ。偉いよ。ありがたいよ。」人が人のこころを支えることを実感した。後半チームの活動は毎日多くの方が集会所に来てくださり、私達にとっては、自分の専門性で貢献ができたことを実感できた。必要な方に必要な技術で役に立つことができやりがいを感じた。前の日の夜、反省やミーティングを行い用具の準備をし、翌日一日たくさんの方たちに心理支援の活動を毎日行うことができたことを感謝している。

今、活動を振り返ってみると、限られた資金、時間、人材、場所で臨床心理士として何ができるか？持っていけるものは何か？準備の段階からすでに支援活動は始まっており、臨床心理学を専門とする者がその技術で人の役に立ちたいとの思いでこの支援活動は動いたと思う。やはり、臨床心理士の技術がしっかりしていること、提供できるものがはっきりしていることが大切であった。こころのケアが必要と言われ、何となく話を聴くでは不十分で「リラクセイション」と「遊び」は共感性

が持ちやすかったと思う。さらにチームが知恵と体力、柔軟性と緻密さ、若さと経験などの特徴が重ならないメンバーで構成されていることも大切であった。私たち支援をする者のメンタルヘルスケアを考えると互いが協力し合えるチームとして活動できた力は大きかった。

私自身は、宮古市の震災の状況も奇先生からお聞きするだけで自分が詳しく調べることもなく支援活動に参加した。その分だけ先入観や自分の思い込みがなく参加できた。言い訳になるが、私のように経験だけ長くなっているような臨床心理士でも震災支援は初めてなのだから、普段の仕事のやり方にこだわらず個人ではなくチームに貢献し、結果を出すことを心がけること、健康管理に気をつけることが大切なことと思った。謙虚に前向きに今後も臨床の仕事を続ける勇気をもらった活動だった。

このような貴重な機会を与えてくださったすべての方に感謝いたします。

「今・ここ」をともに生きる

鹿児島大学大学院臨床心理学研究科准教授
服巻　豊 Yutaka Haramaki

3月11日の当日、私は出張のため、スウェーデンストックホルムにいました。ニュースはホテルで朝食時に同じホテルに滞在しておられた日本人の方より“日本が大変なことになって、あなたたち帰れないかも”と言われ、一緒に出張していた同僚教員とニュースに目が釘付けになりました。あまりに信じられない状況が聞き取れない外国語で解説され、映像だけが飛び込んできました。その日は朝から施設視察の予定がみっちりでしたが、気が気でない状況で日本の鹿児島に連絡をとっても夕方でニュースは全国には伝わっていなかったようでしたが、海外ではオンタイムで状況が流れ、東電の勇者50名などが讃えられ、日本人の節度ある態度が称賛されていました。それから数日間ストックホルムでニュースを映像で見ながら眠れない毎日をすごし、何かできることはないかと思案しながら、15日に帰国いたしました。

帰国すると高熱を発し、体調を崩し、リフレッシュ休暇を養生のために初めて活用しました。その後も体調不良ながら、東北のために何かできないものかと思案し、すぐにでも現地に飛んでいきたい気持ちを抑えながら、なんか違うなあと悩む日々でした。

4月の新学期がはじまり、自分のできることは今、この時を大切にし、地に足つけて、自分が何かできる環境を大切にしていこうと覚悟し、学生と授業やゼミのなかで積極的に大震災のことを話題にしていきました。「今、この時を大切に」という意識をこころに刻むようにして大学・大学院での教育実践をしていると、学生たちからもきちんと考えての発言や対応が多くなり、充実した授業展開ができるような実

感がありました。

ちょうどそのころ、福岡女学院大学大学院大野博之先生・奇恵英先生と大学院生が被災地支援に取り組むプログラム企画されておられました。九州大学大学院の大場信恵先生より、このことお教えいただき、すぐに奇先生にボランティアとして参加させていただきたいと強く願い、受け入れていただきました。私にとっては、夢や空想での現場行きが一気に現実化した瞬間でした。

大学では、心理劇体験をしていく学部心理の授業を担当させていただいており、そこでは学生たち自身が被災地の子どもたちを元気にするとしたらどんなことをしますかと課題を出しました。するとグループに分けた学生たちは、みんなで協力し、子どもたちのこころの状況を推測し、ひとりじゃないという感じられるように、知らない子ども同士が知り合う遊びから協力して一致団結に流れていくようなウォーミングアップから劇化までの心理劇を考案し、授業の中でそれぞれ披露してくれました。その学生たちの応援を得て、8月8日から12日（滞在は7日から13日）までの宮古市でのボランティア活動に参加させていただきました。

8日は大野先生とともに、盛岡市からバスで宮古市に入り、震災ボランティアセンター、田老地区震災ボランティアセンターにご挨拶に行き、田老地区の仮設住宅にリラクセイション（サート；主動型リラクセイション療法）と子どもたちとの「あそぶ寺子屋のチラシをポストに配布する作業をいたしました。

夕方には岩手県心理リハビリテイション（動作法）チームの後藤先生方が激励にかけつけてくださいました。後藤先生たちは、震災後より、動作法を用いて避難所、仮設住宅に出向き、被災者支援をされてきたとのことです。その1時間後ほどに、奇先生をはじめ、大学院生3名が福岡からフェリー、高速を活用しながら宮古市に到着し、合流いたしました。宮古市入り車での移動で沿岸部を通るたびに被害の甚大さに目もこころも奪われる一方、こころが揺さぶられない自分がいました。

今でもそうですが、あまりのことに自分が受け入れられなかったのだと後から理解しました。

奇先生の事前調整により、9日から11日まで崎山仮設住宅の集会所でボランティア活動が予定されていました。12日は未定でした。その後、崎山の子どもたちの要望と奇先生の交渉術により、集会所の外での青空活動となり、計4日間、崎山仮設住宅集会所でボランティア活動をさせていただきました。子どもたちと遊ぶのが好きな私は、最初子どもたちがいるのかなあと少し気になっていましたが、活動初日からたくさんの子どもたちが集まってきて、聞きつけてはまた集まってと40世帯くらいの仮設住宅で10名以上の子どもたちが毎日遊びに来てくれました。

ボランティア活動の内容は、大人へはサートを用いたリラクセイションを1対1で提供し、子どもたちへは『あそび寺子屋』と称して、福岡女学院の院生たちが全員で考え出した集団療法の企画を実践するというものでした。集会所の10畳ほどの部屋を半分は大人へのサート、半分は子どもたちが遊ぶ場として所狭しという感じでしたが、それがかえって活気をもたらし、楽しい雰囲気になっていました。

大人へのサートは、私は9日から11日まで各2名ほど担当させていただき、その間に子どもたちと遊ばせていただきました。もちろん私たちは、ボランティアですから、大人の方々や子どもたちの背景はなにも知りませんでした。大人の方は、「からだが痛い」、「腰が痛い」、「足が曲がらない」、「歩きにくい」などの訴えで来られます。そのニーズをしっかり確認し、からだや姿勢、歩行の仕方の特徴からニーズとの関連を確認し、サート課題の中で本人に確かめながら自分で弛められるところを探していきました。どうしたことか、私が関わった30代のお母さんたち（子どもたちが寺子屋に来ていました）、70代のおじいさん、おばあさんたちが一様に背中、股関節が硬くなっていました。自分で動かしてもらいながら弛めでいくとだんだん表情が明るくなり、からだの変化を楽しんでいかれるようになりました。ある70代の

女性は、からだの変化に驚き、震災後から血圧が上がり、仕事も続けられなくなってしまったことを話しながら、からだもどんどん固くなってしまうのではないかと不安だったといい、「からだが楽になったよ。よかったあ」と涙ぐまれていました。

子どもたちと過ごすために院生たちの考えた集団療法は、工作あり、縁日（景品つき）あり、シャボン玉あり、何でもありで楽しそうな企画でいっぱいでした。ボランティア慣れしているのかなと思うほど、遠慮深く、笑顔もご愛想みたいなちょっと本心が見えない印象の子どもたちだったのが、遊びのなかで、しっかり夢中になって遊びこみ、楽しんでいくようになる様子が身近に感じることができました。子どもたちも本当にうれしそうで、楽しそうでした。すると表情も本当に子どもらしくなり、院生たちと情が通いあっているような様子が見られ、もちろん私も情が通いあっている実感がありました。

今回のボランティア活動で、人はどんな状況でもひとつひとつ地に足つけて前を向かおうとする力があり、それは本当にすごいことなんだなと実感することができました。子どもたちとの関わりの中では、彼らはエネルギッシュで、元気でした。でも元気になるには遊びが必要で、人との関わりの中でしっかり没頭して遊び込めることが本当に重要なんだなと実感いたしました。今を大切にしっかり遊ぶ、臨床心理士になり、見立てや方針といった話題が多くなり、それを当り前のように自分の大学院の学生たちに伝えてきました。その中で見立てに基づく方針として「今、ここ」が重要であるとも伝えてきました。

しかし、今回の経験で、「今、ここ」には、見立てなどなくとも、目の前にある事実にしっかり向き合うことなのかもしれないとはっとさせられました。本当の意味で「今、ここ」の大切さを実感させられた思いです。大人へのサート実践、子どもたちとの遊びの中で、きちんと目の前のことに向き合い、その向き合い方の中に臨床心理士としての専門性が発揮されることがどれだけ重要であるのかを学ばせて

いただきました。

そして今回の活動では、何をどこまでできるのかを具体的に形として明示することが現地での方々に受け入れられやすかったという印象があります。サートならびにあそび寺子屋について、誰がなにをどこまでするかということが明記されたチラシが準備されておりました。顔のみえないボランティア活動では、私たちが何者で、どういうことができて、なにを提供するのかをしっかり伝える内容のチラシでした。「ボランティアの服巻です。こういうことをしています」とチラシを用いて説明すると子どもも大人もわかってくれ、一言コメントしてくれました（行く、行かないも含め）。これはプロフェッショナルのあり方だなあとつくづく感じました。

現地入りするまでの事前情報では、＜こころのケア＞とは言わない方がいい、現場では心理支援とかは嫌われていると聞いていました。現場では、まず、なじみ、受け入れられるかどうかが大切です。そうしたことに、このチラシ、そしてそのチラシに記載できる具体的な支援であるサートと遊び内容が応えてくれたのです。田老地区の400世帯を超える仮設住宅で、一軒一軒声をかけてはポストにチラシを入れていきましたが、院生たちもいきいきと配っており、みなさんも私たちの声かけに応じて部屋の外に出てきてくれてくれました。ある住民の方は、夕飯を作っている途中でしたが、部屋から顔を出し、チラシと説明を受け、「足が痛くてねえ。なんとかなるだろうか？そうならいいねえ。行ってみようかねえ」と約束してくれることもありました。臨床心理士、高度専門職人としてなにができるかというのがわからず、実効できずにいたところ、このボランティアに参加させていただき、かかわりの中で、「今、ここ」をしっかり実感し、生き生きと今を生き抜くことを共に味わいつづけていくこと、それをどういう形で具体的に実践するかを、チラシや話で説明できるかがプロフェッショナルなのかのかもなあと思います。

現在、私のなかでおぼろげながらこういう方向で、頭のなかが整理されつつあ

る段階として文章を閉じさせていただきます。かかわらせていただいた宮古市のみなさま、子ども達、本プロジェクトにかかわられたみなさま、貴重な経験をありがとうございました。

震災支援；心のつづれ織り

福岡女学院大学人間関係学部心理学科
奇　恵英 Hyeyoung Ki

私が最初に目にした震災のニュースでは、黒い泥のような海が何隻かの船を乗せたままゆっくりと防波堤を超え、ついに、町を飲み込んでいた。偶然にも、このたび、震災支援に向かったのは、まさにその場所、宮古市であった。その防波堤近くのホテルに泊まり、市役所前を通るたびに、最初に見た映像を思い起こしながら、毎日田老と崎山の仮設住宅地に向かった。金曜日の午後、仕事の最中起きた地震と津波。目の前に迫ってくる、黒い塊となった海を市役所の屋上でみんなどんな思いで見つめただろうか。

今回の震災支援を、震災直後から思い立ったわけではない。誰もが何かできないかと心が駆り立てられ、私もそのうちの一人ではあったが、具体的には飛び込みのボランティアしか思い浮かばず、そうするには自分の現実から遠く、その距離を縮めるエネルギーが今一つ必要であった。そんな中、近くの人たちに限らず、思いかけない人たちからも絶えず震災支援への思いが届いてきた。“なんとかしたい”“眠れず考えている”“何かできないか”・・・そういうメッセージが重なって届き続けられると、その心の力が私の現実を超えるエネルギーとなった。

じゃ、何をする、何ができる。未曾有の規模の震災である。長期に渡る支援が必要であることは自明である。ならば、自分がこれからも続けていく実践と関わる内容の支援がもっとも長期的に関わり続けられるものである。そこで、「臨床心理学的実践」を前面に出した震災支援を構想した。「臨床心理学的実践」には、手法はもちろん、関わる人たちの専門性・アイデンティティが含まれ、かつ、臨床

心理士を養成する大学院に所属していることから、院生の教育が含まれる。院生が震災支援を通して学ぶことによって、修了後、どのような現場にいても震災支援を自分の課題とする人材を確保することになる。その中で、大野博之先生のご提案から、日本臨床心理士資格認定協会の震災支援研究助成に応募した。内容は、子どもの集団療法と大人対象のリラクセイションによる震災支援の計画であった。子どもの集団療法は、現地に行く院生だけでなく、準備段階で院生全員が企画し、準備することで支援当事者の意識を持って主体的に関わることができる。一方、リラクセイションはサート（主動型リラクセイション療法）を開発された大野博之先生がいらっしゃることから、福岡女学院大学大学院が得意とする手法である。この内容であれば、私たちが主体的に、長期的に震災支援に関わっていく道筋が見える。そこで、採択の通知が来た。構想が現実になる手がかりを得たのである。

「臨床心理学的実践による震災支援」とは、「臨床心理」が主体となったものであるが、それまでの震災及び震災支援関連ニュース、関連情報を注意深く見たところ、いかに難しいことかは承知していた。臨床心理士の震災支援における活動は数多くあったが、医療チームの一員、行政からの派遣等が多く、医療的観点または行政の方針によってすでに決められた、または、求められる役割がある。実際被災者と1対1で向き合う時にはまさに心理臨床的関わりが生きるのだろうと思うが、個人の出会いに留まらざるを得ない。ならば、自ら相手が分かるように支援の内容を伝え、それを実践できる受け入れ先を開拓しなければならない。

そこで、研究助成金が確定した7月初めに早速被災地に出向き、各地のボランティアセンターを訪ね歩いた。最初に訪ねたのは気仙沼災害ボランティアセンターであった。その理由は、支援の内容を考えるために、インターネットから様々な情報を検索しているとき、気仙沼災害ボランティアセンターの掲示板から、入学式

も、運動会も、遠足もできず、夏休みにも何一つ思い出がないとは子どもがかわいそう。夏休みに子どもたちが喜ぶイベントをしてくれるボランティアはいないかという地域の要望がある”というボランティア呼びかけを見つけたためである。次には陸前高田、大船渡、宮古市と訪ね歩き、こちらの構想を相談した。話を聞いてくださった方々はどなたも、ぜひ子ども達のために来てほしいという思いは強かった。しかし、7月時点で、被災状況と回復状況は地域によって大きな差があり、仮設住宅集会所使用を管理できる地域は宮古市のみであることから、宮古市を拠点として震災支援を行うことにした。

7月9日～ 7月12日、7月31日～ 8月2日の2度に渡るとはいえ、短い期間に被災地の様々なところを訪ね歩くことができたのは、北上市在住で、震災直後から大船渡に支援に通っていらっしゃった動作法の先輩、後藤幸市先生と、岩手県臨床心理士会理事の青山正紀先生のおかげである。

後藤先生は東北に向かうという連絡をしたところ、自家用車ですべての地域を一緒に回りながら、震災直後からこの数か月の状況を説明してくださった。ひたすら心を注ぎ、時間と労力を惜しまず、一人で淡々と緩やかに、被災者の方々のそばに出向く一方、どんなつもりだろうと、震災支援に加わろうとする人たちには誰でもオープンに向かい入れてくださる先生との出会いは、支援に向かう前に襟を正される思いであった。

青山先生は、私が福岡県臨床心理士会事務局長を務めている関係から、今回の支援において今後のネットワークづくりを考え、岩手県臨床心理士会とコンタクトを取ったところ、臨床動作法をされている関係から、また、震災支援に強い思いを持たれていることから快く応答してくださったのである。青山先生は実際の震災支援期間にも時間を割いて部分参加され、周囲に呼びかけて岩手県立大学でサート研修会を開き、私たちの震災支援期間終了後は、岩手県臨床心理士会に

働きかけて、月2回の継続支援を続けている。人がつながっていくことこそが長期的支援を支えることを、青山先生が身を持って教えてくださっていると感じている。

一方、研究採択により、震災支援が実現可能となったところで、修士1年、2年の全院生を集めて、“震災支援に参加する人は手を挙げてほしい”と言ったところ、一瞬にして6人の手が挙がった。残りの院生たちには、子どもの集団療法の企画等で、支援当事者と思ってコミットしてほしいとお願いした。それから2か月間、院生室は様々な遊びの材料、企画のための資料等でごった返されていた。一人一人が一所懸命に考え、チームで話し合い、企画の一つ一つを自分たちで実体験しながら、子どもたちが感じるであろう心に思いを馳せていた。グラウンドでタコを上げて走ってみたり、新聞紙で棒をいくつも作ってゲームを試してみたり、インターネットをくまなく探し、子どもたちが喜びそうな工作ネタを自分たちで作ってみたり・・・週に1回は全員が集まって考えたことをシェアし、試したことを披露しながら、宮古市の子どもたちの心に自分たちの心をいかに届けられるか苦心した。

いよいよ支援に向かう日。支援参加者の木村佐宜子先生から借りた車で下関へ向かい、車と一緒に船に乗り込んで3日目。東京から宮古まで約600kmの道を走り、とうとう宮古市にたどり着いた。それからお盆を除いて実質9日間の支援が始まった。その間、どれくらいの心に出会ったのだろう。

災害ボランティアセンターの配置で私たちの活動に加わったボランティアの方々。10時始まりのあそぶ寺子屋を、仮設住宅集会所前で8時半から待ってくれた子どもたち。毎日サート教室に通い詰めて最後の日には食べきれないほどの水羊羹を持ってきてくださったおばあちゃん。別の場所に移ったのに、（事前の案内にも関わらず）その後もずっと毎日集会所で待っていらっしゃったおじいちゃん。いてもたっても手を挙げたものの、現実を前にしてたじろぎながらも毎日心全開で被災者の方々と向き合った福岡女学院大学の院生たち。初めて顔を合わせるメンバーば

かりなのに、ただ支援をしたいという思い一つで加わって、ひたすらグリーンピア田老仮設住宅地の子どもたちに心を注いでくれた九州大学の院生井坂さんと・・・

今回の震災支援で確信したのは、この未曾有の震災から復興させる力は、お金ではなく、「人の心」ということである。人の心が共鳴し、行き届き、通い合うことで無限に生み出される可能性こそが復興を約束してくれるものであると実感したのである。このとてつもない破壊と喪失は限られた物質で到底補えるものではないのである。一人一人の心が紡ぎ出す糸で織り成されたつづれ織りには、どんな未来図が描かれているか。復興の日に確かめられるその未来図は、きっと心の無限の可能性を見せてくれるに違いない。

そう信じながら、その心の断片を紹介し、分かち合いたい。

崎山で出会ったボランティアたち

「あそぶ寺子屋」を中心に活動した崎山仮設住宅地には、活動期間中、毎日宮古市災害ボランティアセンターのボランティア集合時間に出向き、すべてのボランティアと同様に、毎日改めて集会所のカギとお茶をもらう儀式(?)を行分ければならなかった。そのとき、私たちの活動にその日割り当てられるボランティアが加わった。2歳と小学校2年生の子どもを連れて帰省したついでにボランティアを応募したAさん。子連れで参加するボランティア活動は限られていて、彼女は希望した3日間、私たちとともに崎山に向かった。二人の子どもの世話をしてあげるくらいのつもりでいた私だったが、彼女の活躍は大変力になるもので、地元であるために、億劫せず声をかけていき、次から次へと集会所にお客さん(?)を連れてきた。彼女のすばらしい営業ぶりは、私たちの士気を大変高めてくれ、思いやるつもりだった私のおこがましさを深く反省した次第である。

4日目に同伴したボランティアは、30代くらいの男性で、なんと、ねぶた祭りで踊り

続けたために膝が故障、椅子じゃないと座ることも不便な体になっているとのことであった。“どんなお仕事をされているのですか”という私の声掛けに“漫画関係です”と答えた。椅子と机を出し、子どもたちの似顔絵をお願いしたところ、大喜びの子どもたちの顔を一日中描き続けることになったのである。

崎山でのお別れ

“なんで来たの、来なくていいのに”。今まで毎日入れ替わるボランティアたちを見ながら、絶えずお別れを体験してきた子どもたちが院生を見て発した第一声である。心がほぐれ、顔がほぐれ、そこから日に日に増していく子どものたちの笑顔を見ながら、どのように別れればよいのかと思いを巡らせていた。彼らの日常にしばらく新しい息を吹き込み、その跡をフォローしようもなく、去っていかざるを得ない現実をしっかり受け止めなければならない。

別れの日、最後に車に乗り込んだ院生がうつむいて号泣していた。厳しい現実に残される子どもたちの前で自分の感情をむき出しにするのはどうしたものかと思案しながら、“どうしたの”と聞いても、返事が返ってこない。ホテルに戻って、夜のシェアリングのときに、再度涙の訳を再度聞いてみた。

「Kちゃんが縁日の景品で選んだ風鈴をいつも大事に持って歩いているカバンの中に入れていて、糸がもつれてしまっていた。車に乗り込む前に、“これ、ほどいて”と頼まれ、一所懸命にほどこうとしたけど、もつれたまま。仕方なく、“きっとほどける、お母さんに頼んでごらん。それに、カバンの中に入れたらもつれてしまう。家の前にかけておいたらいいよ”といったところ、“大事だからお父さんの車にかける。”と言われ、涙が込みあがってきたけど堪えて何とかほどいてやりたかった。しかし、車は待っている。その時、Kちゃんが必死になっている私の背中をポンと叩き、“大丈夫だよ”と言ってくれた。その手から、‘人の心ってなんて大きいのだろう、なんて

力強いのだろう'と、言葉にできない感動が湧き上がった。」

大槌小学校の写真展示会で

震災支援の中休みとなったお盆の最後の日、岩手県の沿岸南を見て回ったとき、たまたま大槌小学校の写真展示会が最終日であるという案内を見て、立ち寄った。津波の跡に見つかったアルバムや写真を、名も知れない数えきれないほどのボランティアたちが一枚ずつ丁寧に拭き上げ、見つけやすいように並べた展示会であった。帰省した人たちのために、お盆の最終日まで毎日多くのボランティアたちが車を誘導し、写真を整理し、団体の記念写真はコピー印刷を行いながら働いていた。

約500kmに渡る沿岸がすべて崩壊され、見渡すところがれきの山である被災地に立って、そのあまりの様子に圧倒されながら、今回の震災にはたして復興はあるのだろうか、と正直に思った。お金で到底換算できない被害である。泥だらけの1枚の写真を拭きながら、そのボランティアも、何の役に立つのだろう、空しいことなのでは、と思ったかもしれない。しかし、写真1枚にその人のかけがえのない思い出とこれから生きる力が宿っているかもしれない、と思いを馳せながら、心を注いでいたに違いない。今回の未曾有の震災の復興の希望は、人の心が働く、人の心が生きる、それしかないと気づかされた出会いであった。

リュックサックくらいかな

グリーンピア田老はマンモス仮設住宅地であるためか、いろんなメディアがニュースを捜しに時々寄っているようであった。サート教室を行っていると、NHKが取材に訪れた。サートの最中のおばあちゃんに取材を打診すると、快く承諾してくれた。横になって身体を動かしているところで、記者が“どんな感じですか”と尋

ねると、おばあちゃんはちょっと考え、“背中の重荷が下りた感じ”と答えた。記者はすかさず、“その重荷とはどんなものでしょう”と聞いてきた。被災された方々はどれほどつらく、苦しい思いをしているのだろう、その思いの一端を覗きたいという感じが伝わった。聞かれたおばあちゃんは、キョトンとした表情でしばらく考え、まじめな顔で“リュックサックくらいかな”と答えたのである。

突然いなくなって・・・

グリーンピア田老仮設住宅地の世帯数400以上、10万坪の敷地の中で3か所に分かれている。最初の3日間はグラウンドのところで、その後はグラウンドから歩いて15分程度離れたテニスコートのところに移動し、2日間サート教室を行った。5日目の活動が終わる前に、持っていた文具等を均等に分けて残してくるつもりで、私はグラウンドの集会所に向かった。集会所の前にはあるおじいちゃんがドアに貼ってあるいろんなチラシをじっくりみつめている。グラウンドの3日間毎日来られていた方である。

どうされたのか尋ねると、“楽しみに来ていたのに、突然いなくなって。いやいや、事情があったでしょうけど。チラシの絵を見て自分で家でやっているけど、やはり、なんだ、ファシリテーターがいないとダメだ。褒めてもらったり、励ましてもらったりするとその気になる。嬉しくてつい調子に乗るけど、なんだかやれそうな気がしてくる。”震災前に脳梗塞で倒れて、左半身マヒの方である。震災後、病院が流され、通院もできなくなり、このまま自分はもうよくなる希望がないと思っていたところ、サート教室のチラシを見て早速飛んできたのである。“あ、伸びますね・・・急がず、ゆっくり感じながら・・・うまいですね！その調子”と声をかけられることがとても嬉しくて、1日が楽しくなったそうだ。場所移動の案内がチラシに載っていたものの、見逃しておられたのである。思わず、“春、また来ます”と言った私であった。

ポジティブ心理研究所の目的と業務

目　的

諸問題を抱える現代社会において、ポジティブに生きることをサポートする。そのために、本研究所では、心理学的観点からの研究を展開すると同時に、国際的に専門家と交流し、後進の育成に努める。

業　務

1. 調査と研究
2. 研究会、討論会、講演会などの開催
3. 内外研究機関との交流
4. 内外の研究者の受け入れ
5. 研究成果の公開
6. その他前条の目的を達成するために必要な事業

ポジティブ心理研究所組織

所　長：佐野 幸子
副所長：米川　勉
所　員：文屋　敬 Kei BUNYA
藤村まこと Makoto FUJIMURA
船津美智子 Michiko FUNATSU
原口 芳博 Yoshihiro HARAGUCHI
岩下 伸朗 Shinrou IWASHITA
重橋のぞみ Nozomi JUBASHI
奇　恵英 Hyeyonng KI
中川 憲次 Kenji NAKAGAWA
岡本 裕子 Hiroko OKAMOTO
大野 博之 Hiroyuki OHNO
大里 大介 Daisuke OSATO
富永 幹人 Mikito TOMINAGA

(alphabet order)

ポジティブ心理研究所

〒811-1313 福岡市南区日佐3-42-1
TEL & FAX：092-575-5967
E-mail：positive@fukujo.ac.jp
URL：http://www2.fukujo.ac.jp/university/
facuty/shinri/index.html

Institute of Positive Psychology

Address
3-42-1 Osa, Minami-ku, Fukuoka-shi,
Fukuoka-ken, Japan, zip-code 811-1313
Phone +81-92-575-5967