

# 災害援助者へのメッセージ



あさか台相談室  
藤本裕明

とんでもない災害が起きてしまっ  
た。

被災された方には、かける言葉もな  
い。何もできない自分の無力を呪いた  
いところだが、そうしたとしても誰も  
楽にはならないから、更に無力を感じ  
るだけで心が休まらない。心無い一部  
を除けば今なお日本中の人々が、多か

れ少なかれ、このような苦しみを感じ  
ているであろう。

皆さんと一緒に、まずは、合掌。

さて、こういった原稿というのは、  
皆さんが読んでいる時よりだいぶ前に  
書いている。だから、今月号の発行の  
頃、どの程度震災から復興しているか

は今の私にはわからない。なので、  
「なんなんだ、もうとっくに復興し  
ちやつたからの外れだよ」  
なんて、読者がこの時点で感じてい  
るなら、それに越したことはないのだ  
が、実際には、多分まだ、苦しんでい  
る方や援助のために働いている保健師  
たちがいるのではないだろうか。

被災者への援助は重要な任務だが、  
援助者の側も、また人間。

今回は、そんな皆さんに。

自然災害にせよ人為的戦災にせよ、  
大きな災害は私たちの日常をガラリと  
変えてしまう。もつと規模の小さなア

クシデント、例えば交通事故で親しい  
誰かが急に傷ついたり亡くなったりし  
ても、われわれは驚き、悲しむが、大  
きな災害の場合、ダメージの範囲や種  
類が多過ぎて、多くの人は、まずは言  
葉を失うだろう。

何をどう受け止めればいいのか、何  
から手をつければいいのか。すべての  
基本的なはずのことがわからなくな  
る。言わば、「ここはどこ? 私は誰?」  
状態だ。

被災者はもちろん、被災地に救援の  
ために駆けつけても、時期が早い手つ  
かずのうちに入れば入るほど、現実感  
がなくなり、戸惑いばかりが心と頭  
を駆け巡り、驚きや悲しみなどの感情  
の動きは、一時停止してしまうのでは  
ないだろうか。むしろそうなることに  
よって精神の崩壊をくい止めるかのよ  
うに。

精神症状の一つに「現実感喪失」と

いうのがあるが、これも、受け入れ難  
い現実からの逃避の心理が働いている  
場合があると思われる。

そして、少し落ち着いたら後に、多く  
の人はいつになく力を発揮し始める。  
被災者が被災時に無意識的・瞬間的に  
出す力を「火事場のばか力」と言うが、  
そういった瞬発的なものではなく、復  
興に向けての連続的なハイテンション  
の無意識的維持、つまり、「慢性的ば  
か力状態」が始まるのだ。

人間の力というのは通常自分が感じ  
ている限界とは全く違う数値を持って  
いて、イザという時にはそれを発揮す  
る。「火事場のばか力」は普通筋力を  
示すだろうが、筋力だけではなく、精  
神力や知的能力さえも普段とは格別の  
ものになる。訓練によってそういった  
能力を引き出そうとするのがスポーツ  
選手などだが、非常時における一般人  
の場合、意識しないままにこれを発揮

する。そして、慢性的困難状況下では、  
それを維持してしまうのである。

「欲と二人連れ」ということわざもあ  
る。これは欲につられた行動という意  
味の他に、文字通り欲があると普段の  
倍の力が出るという意味もあると思  
う。大きなつづらを欲と共に持ち帰る  
「舌切り雀」のおばあさんみたいな場  
合だ。だいたい条件が違うけれども、被  
災地の人もそこでの援助者も、生きた  
い・助けたい・何とかしたいという  
良い意味での欲に支えられ、知らず知  
らずに「ばか力」を発揮し続けている  
のだ。

どうも「ばか力」とか「欲」とか、  
妙な表現ばかりで恐縮だが、ともかく、  
こういった状況下では、誰もが超人的  
になり易いものの、言うまでもなく、  
実は本当のスーパーマンではない。  
すると、どうなるか。

自動車であれば、ガソリンを使い切っちゃったことにも気づかず猛スピードで走り続け、無意識のうちに燃えそうな部品まで全部燃料として消耗し、気づいたら原形をとどめないポロボロの状態になっていた…。つまり、「燃え尽き症候群」といわれる状態になる危険性があるのである。

「へえ、こんな能力があつたんだ」

と、周囲が、そして自分自身さえもが驚くような時は、要注意だ。すでに過度な消耗が始まっているかもしれない。

独特な「火事場」の緊張感が気分を高揚させ、危機を逃れるために最大限の力を発揮しようとする。それはとても自然なことなのだが、自覚している以上に消耗する。そして、本人も周りも、ダウンするまで気がつかないことが多い。また、長期化すればするほど、ある種のマヒが起こって自覚する力が



Akihito Fujii

低下する。

「そんなこと言つたつて、やらなきゃならないでしょ！」

ごもつともな指摘である。災害復興のためには、当事者も援助者も、最大限やらねばならない。

だが、あえて、言う。  
あなたが倒れてしまうことは、あなたにとつてもあなたの周りの人にとつても、大きな不幸だ。時々、深呼吸しながら、あなた自身の心と体の正直な声に耳を傾けて、休み休み、進んでほしい。

◆  
今の話は、当事者にも援助者にも共通する話だったが、次は援助者の話。

ニューヨークのテロの後、その処理に入った消防士たちが大勢PTSDになつたと聞く。しかも、精神科受診が遅れたそう。理由は、ファイアマン魂というプライドが大きな要因だったらしい。自分はプロだ、どんな悲惨な状況にも果敢に立ち向かうのが自分の役割だ—というプロ意識が、彼らをかえって苦しめてしまったらしいのだ。

惨状を見て心が痛んでも弱音は吐けない、どんなに疲れても笑顔で作業を

続けてこそプロ。今回の援助者の中にも、きつとそういった気概を持つて現場に臨んでいる人が多いだろう。

だからこそ、私はとても心配している。  
◆  
あなた方は、素晴らしい。私が、私たち凡人ができないことを、身を粉にしてやってくださる。心底敬意を表するが、苦しい時、つらい時、悲しい時は、あなた方も泣いていい。弱音を吐いていい。人に寄りかかっている。

◆  
こういった心配は、最前線で働いている人だけではなく、後方支援活動や避難者の受け入れ先など、現場から離れている援助者にだって起こり得る。現場から離れている分、むしろ苦しい面もある。どんなに大変でも、

「災害現場の最前線の人たちは、今の私たちの何倍も大変なんだから、私たちが弱音を吐いちゃダメ」

◆  
という思いが、プレッシャーとなつてのしかかるのだ。

みんな、ご自分を責めないでほしい。一日も早い復興を願うが、街が復興しても、人々が燃え尽きてしまつていては困る。そこを何とか支えるのが、

◆  
精神科医や心理臨床家なのかもしれない。が、私たちは避難所に赴くなどの場合以外には、こちらから声をかけにくい職種だ。街中でお腹を抱えて苦しんでいる人を見かけた時、内科医なら声をかけられるだろう。では、街中で精神的に問題がありそうな人を見かけた時に、精神科医なら声をかけていいだろうか。

◆  
「もしもし、私、精神科医ですが、あなた、どこか精神的に問題ありませんか？」

◆  
きつと、訴えられるであろう。だから、皆さんの方から、恥ずかし

### PROFILE

(ふじもと・ひろあき)

分類上は開業心理臨床家。自分の所以外に埼玉県川越市の岸病院・さいたま市の小原クリニックで心理職。私は江戸っ子の端くれだが、カミさんの出身地が若手県沿岸。命は無事だったものの何らかの被害を受けた親族は少なからず。私自身の被災経験は河川氾濫による数度の浸水被害。津波のように激しくはなく、台風一過、水没した自宅の1階の窓の横をカモが泳いでいるのを見て、ここは、本当は川の中だったのか、と、気が抜けたことがあった程度。

◆  
あさか台相談室ホームページ  
<http://asakadai.weblogs.jp/>