

●講演

【富永 良喜 氏】

減災の心理学と復興の心のケア

災害と心理学

南海トラフ巨大地震の発生が非常に危惧されています。内閣府の推計では、大阪の死者想定数は 13 万人なのですが、早期避難すれば 8,000 人まで減少するとのこと。災害時には、危機が迫っていても自分は大丈夫、周りの人も避難していないから大丈夫という逃げない心理が働くのですが、このことをどのように伝えて減災に生かしていくかが減災の心理学の大きなテーマです。

東日本大震災のとき、岩手県山田町立船越小学校では、校務員さんが校長先生に「笑われてもいいから、もっと高いところへ逃げましょう」と進言し、子どもと教職員 148 人が助かりました。あと 5 分遅かったら、百何人もの方が亡くなっていただろうと言われています。もし山に避難しても津波が来なかったら空振りです。校務員さんの「笑われてもいいから」という言葉には、空振りを続けると自分は村にいらなくなる、そういう思いがこもっていたのです。南海トラフ地震に備えて、津波に対してすぐ避難する行動を練習しておくと同時に、空振りをどう受けとめるかを平時に学んでおくことも大事です。

被災者への心理支援

阪神・淡路大震災のときは、デブリーフィング（被災体験を話させること）が推奨されていました。学校の中で、なるべく早く震災の作文や絵を描くようにしましょう、と。しかし、教師も被災者であり、表現された体験を抱え切れず、どうもうまくいきません。むしろ症状が悪化する人も出てくるので、今ではすぐ被災体験を聞き出すようなことをやっけてはいけないということになっています。

現在のガイドラインでは、デブリーフィングに代わってサイコロジカル・ファーストエイドが、災害から 3 カ月の初期には勧められています。サイコロジカル・ファーストエイドでは、被災した子どもへ積極的に働きかけて体験を曝露させることはしませんが、児童生徒が自ら表現してくる場合は、その表現自体は否定しません。災害から今までの体験を、各児童生徒のペースを尊重し、わかち合う活動を心理教育とストレスマネジメントとセットで行うようにしています。

安全な刺激「トリガー」と向き合う

災害が起きた後、人の心は非常に打撃を受けますので、その対処方法を災害の前から知っておく必要があります。トラウマはいわゆる凍りついた記憶の箱と言われています。思い出そうとしても、よく思い出せない。かと思うと、「地震」という言葉（トリガー）を聞いただけでこの氷が一瞬のうちに溶けて、そのときのことがありありと思い浮かんで苦しいというフラッシュバックを起こすのです。苦しいので、人はこのトリガーに出会わないように回避行動をとります。しかし、安全な刺激を避け続けると、行動の範囲が狭くなり、かえって回復を妨げてしまいます。そのため、リラクセーションなどで感情のコントロールを学び、少しずつトリガーにチャレンジし、被災体験に「向き合う」ことが大事です。

ストレス対処を平時から

子どもたちの中には、自分のストレスとどう付き合っていないかわからない子がたくさんいます。そこで、怒りを感じたとき、緊張したとき、どんなリラクセーションの方法があるかを平時に学んでおくことを提案しています。眠りのためのリラクセーションでは、体のいろんな部位に力を入れて、力を抜きます。そうすると、考えごとがずっと遠くに行ったりして、体がリラックスできます。試合や試験のときは、ちよどいい緊張感まで持っていき、落ちつくためのリラクセーションをします。逆に、今から頑張らないといけないうのに何か元気が出ないというときはアクティベーションをします。よくクラブ活動などで円陣を組んで「ファイト」とか言うのが、アクティベーションです。そういった動作を TPO に応じて使うといいです。

こういう練習をしていると、危機に遭ったときにもパッと危機モードのスイッチに切り替えることができやすくなります。結局、行動のペースは動作ですから、自分がどう身構えてその物事に立ち向かっていくかを、日頃からトレーニングをしておく自分をうまくコントロールできるのです。

それから、もう一つ大事なことは、心の中でどう考えるかです。危機なのに、心の中で自分は大丈夫だと思っている、それが避難行動を妨げるのです。心の中で何とつぶやいているかを日頃から意識することは、とてもプラスになります。

【諏訪 清二 氏】

災害体験と防災学習

ユース震災語り部

阪神・淡路大震災の語り部さんはたくさんおられますが、年配の方が多いです。しかし、年配の方だけだと、子どもが災害にどう向き合っ、その子どもが災害から何を考えてきたのかというのがなかなか伝わらないのです。小学校 4 年生に対して、年配の方が大人になって体験した災害について伝えと、子どもはすごいなと感じます。しかし、それよりも、4 年生で体験した子どもが大人になって、そのときの体験談を 4 年生に話したら、聞いた 4 年生はもっと思像がふくらむのです。

「象徴」を通して学ぶ

2004 年 10 月 20 日水曜日、台風 23 号が来ました。豊岡のある小学校では、その前の台風 18 号で倒れたポプラの木を輪切りにして製材所に運んでおいたら、台風 23 号がやってきて、そのポプラがどこかへ流れていってしまいました。後で見つけて持って帰ったら、春になるとちゃんと芽が生えてきました。それを挿し木にして育てました。元の木は、「プラポン」と呼ばれるようになりました。洪水に負けなかった強い命と、助け合ったこと、そして感謝の象徴なのです。「命って大事やね」と言葉で伝えるだけでは、子どもたちに響かないのです。私は、教育というのはこういう象徴を通して行っていくべきだと思います。

子どもと遊ぶ

兵庫県西・北部豪雨災害。2009 年 8 月 9 日の夜中に佐用町でたくさんの方が亡くなりました。このときは高校生と泥かきのボランティアに行ったのですが、子どもの手を引いて田んぼのあぜ道を歩いたり、遊んだりということもしました。それを地域のお年寄りが見ていて、洪水後に子どもが遊んでいるのを初めて見て嬉しかったと言っていたそうです。子どもの笑顔を見たら、もう一回この町で頑張ってみる気持ちになったと、高校生に話してくれたお父さんもいたそうです。子どもが遊ぶ姿を見ると、大人も元気になります。被災地で子どもが遊べる状況をつくることは大事だなと痛感しました。

被災者と未災者

私は、被災者という言葉に対し、未災者という言葉をつくりました。病気の一步手前の人を未病というのと同じです。誰もが自分の地域は被災しないという安全性バイアスが働いてしまうのです。そうではなくて、被災していないのは被災の一步手前だということ未災者という言葉を使ったのですが、その未災者と被災者が一緒になって話をしたり、それぞれの目で被災地を見ていくことが大事だと思います。地元の人にとっては当たり前のことでも、外の人で見ると素晴らしいということはたくさんあります。未災者から感心したという話を聞くと、被災者は自分たちの地元ってもしかしたらすごいところなんじゃないかと再発見できるのです。

“未来”は程遠く、“頑張れ”は重い

宮城県石巻西高校 3 年生の書いた「潮の匂いは」という詩があります。その生徒が言いたかったのは、「未来」や「きずな」や「頑張れ」、そんな言葉を外の人たちは私たちにくれるけれども、それは自分たちの問題は自分たちで処理しなさいとやんわりと切っ捨てているのでしょうか、被災している私たちにはそう聞こえる。そういう声なのです。日本中から「頑張れ」「頑張ろう」の大合唱があったことに対して、被災地の中から未災地に「頑張ろうってしんどいんよ」という声を上げてくれたのかなと思っています。

「語り」の持つ意味

語り部が語る話には 2 つあります。一つは社会的な意味を持つ語りです。いろいろな教訓を話して、二度と同じことが起こらないようにみんなで備えよう、つまり、社会の防災力を向上させるためのいい話です。そしてもう一つが、個人的な意味を持つ語りです。被災者の心の「混乱」「揺れ」「思い」を伝えるもので、聞く人が戸惑ってしまうような話です。どちらの意味も大事にしたいです。

最後に、私は被災者ではありません。よく被災者の気持ちを共有しようとか、わかってあげようとかいいますが、私には正直共有できる自信がありません。最近読んだ本の中に「分有」という言葉があります。ともに持てないから、分けて持とう。あなたの気持ちを頭では理解する、心では共有できないけど分けて持とう。そういう「分有」というのもこれから大事だと思います。

● 対談

【富永 良喜 氏 ・ 諏訪 清二 氏】

南海地震に向けての防災、心のケアの取り組み

富永氏：未災地での防災の取り組みのポイントは何かでしょうか。

諏訪氏：やり方のポイントは、私が授業をするのではなく、先生方が直接授業をするためのお手伝いをする事です。内容のポイントは、地震・津波のメカニズムを勉強する、災害が起こる前にどう備えるかを勉強する、起こったらどう対応するかを勉強する、この3つが基本です。

質問者：備えの必要性はわかっているにもかかわらず実際に起こるまでやらないという人間の意識と行動のギャップに対して、うまく防災の行動を高めていくようなノウハウを教えてください。

諏訪氏：脅しの防災ではなかなか長続きしません。私は「夢と防災」という授業をして、子どもに将来の夢を聞いて、あなたのやりたいことは人の役に立つということを基本に教えています。また、学校の先生方にはオオカミと少年の話をして、空振りがあっても防災の話は最後まで信じるのが大事ですというような言い方をしています。

富永氏：空振りが続けば、避難行動を働きかけていた防災リーダーに対する不信みたいなきっかけが起こってくる可能性があります。そうではないのだという地域社会をつくっていく必要があると思います。また、避難訓練が自分の健康にもいい効果をもたらすことがあるといったエビデンスも出していくと、空振りの受けとめ方が変わるかもしれません。

質問者：非常時の人の行動ということで、落ちついて状況をよく判断して行動できる人が大体 15%、狂乱状態になって泣き叫ぶ人が 15%、残りの 70%くらいがフリーズ状態になるという話がありましたが、この割合は変えることができますか。あるいは、それを変えるためにどういう指導、教育をやっていけばいいのでしょうか。

富永氏：過去の被災体験を実感できるように語り継ぐ工夫と想定されている災害の避難訓練の実施、そして実際に平時でも心を整える練習をしていけば緊急事態で生きていくのではないかなと思います。

諏訪氏：いかに自分ごととして捉えるかということと、防災の勉強を日本中で丁寧にやっていくことが大事だと思います。

現在進行形の被災地での心のケアと防災教育の課題

富永氏：文科省のガイドラインに被災地でどんな防災教育をしたらいいかということは書いていないので、その方法論を防災の専門家と心のケアの専門家がタッグを組んで新しくつくっていく必要があると思います。

諏訪氏：心理教育をしっかりと、同時に防災の学習もする。そして、防災の勉強イコール安全の勉強で、安全イコール安心という道筋がわかるような一つの単元をつくり上げるのが大事です。

質問者：阪神・淡路大震災のとき、私は夜行列車に乗っていて被災したのですが、避難の誘導が遅く、どう動いていいのかわかりませんでした。どんな心構えでいたらいいのでしょうか。

諏訪氏：マニュアルを作っても災害は絶対そのとおりに起こらないので、情報を集めて正しく身を守れるような人間になるという教育が必要です。

富永氏：心のケアのモデルは海外は急性期のモデルにとどまっているのに対し、日本や中国は長期に支援を行っています。その中で被災体験の語りが大事になってくるので、語りたときにきちんと語りを受けとめるシステムが必要だと思っています。

防災・減災の人づくり

富永氏：兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科は日本で初めて防災・減災の人づくりの拠点になっているわけですが、諏訪先生は舞子高校で長く人づくりをしてこられたので、その人づくりに関わって何か思い至ることはありますか。

諏訪氏：大学院の研究者を目指す人たちの育て方と、高校生の育て方は違う部分があると思います。小中高校生のような子どもたちの育て方でいうと、知識も大事ですが、やはり気持ちが揺さぶられる体験をさせてやりたいと思います。

富永氏：大学院では、いろんな分野の人が結集して防災・減災を考え、よりよいソフトウェアをつくっていかうと考えています。そしてボランティア支援といったフィールドワークをしていく中で人は育っていくのだと思います。

諏訪氏：机上の勉強だけではなく、活動というのは大事です。

質問者：高校生や大学生が社会に出る前に被災の現場に身を置くとした体験をさせて大きく成長させるという、そういう社会の仕組みをぜひつくっていただきたいなと考えています。

富永氏：神戸児童連続殺傷事件が契機で始まった「トライアルウィーク」が人づくりに寄与してきたと感じますので、今のご提案も何らかの形でできればいいなと思いました。

諏訪氏：私ももっといろいろな現場に若い人が出て行ける仕組みが絶対必要だと思います。ただし、その目的が勉強になってしまうのはよくありません。被災者は敏感に感じとります。目的は支援で、勉強は結果です。そこで何もできない自分を発見して、帰ってから勉強してもいいのです。だから、被災地から帰ってからも勉強を続けることができるような場づくりが必要だと思います。