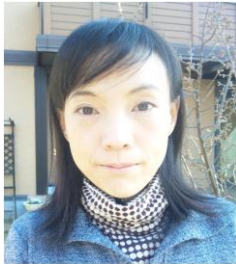


三重いのちの電話

目次

頁	
1	巻頭言「心の防災」
2	近況報告・活動報告
3	電話相談受信状況・総会案内
4	会費・寄付感謝報告・お知らせ



「心の防災」

三重いのちの電話スーパーバイザー
臨床心理士 牧野 勢津子



震災から2か月が経った23年5月。東北3県でやっと学校の再開が決まると、全国からスクールカウンセラーが派遣されることになり、三重県臨床心理士会からは順次5人が宮城県内の学校に支援に入ることになりました。

まだやっと電気や水道が戻ったばかり、余震の毎日起こる宮城県との連絡は寸断されがち、情報がほとんどないままの出発のため、1週間分の飲食料と懐中電灯そしてこれまで感じたことのない大きな不安を抱えながら、一人、徐行運転の新幹線に乗りました。被害の傷跡が生々しい宮城県気仙沼市は、海岸線に近づくにつれ、破壊された建物やへしゃげた車やトラックがゴロゴロと転がり、縦になり、ありえない方向に曲がった鉄の塊は、もとは何だったのか想像も許さず、目の前の映像と自分の感情が一致しない不思議な感覚を味わいました。「街角に大型の船」「アパートの屋上に車」という信じられない光景も、映像で見たそのままに広がっていました。

街を家を暮らしを突然奪われた人びとは、2か月の間、凍える毎日を避難所となっている学校の体育館や教室で、安心もプライバシーもないままに、茫然自失の状態で必死に生活をつないでおられました。

震災前の気仙沼市は、防災意識が高く、日常的に実践的な訓練を繰り返しながら「その日」に備えていた地域だったようです。そんな中、全てを奪っていった予想を超えた大きさの天災に対して、怒りなのか悲しみなのか傷つきなのか…自分は生き残ってしまった、あの人を救えなかったという罪悪感と自責の念…。あらゆる感情が渦巻き、自分のキモチに目を向けてしまえば、とても今を進めなくなる。今日をしのぐために、今はここに蓋をして、「ただとにかく進むしかない」という毎日。

漁業と商業で潤い整った安全な生活のあった街が、信号もアスファルトもなくなった、地面もむき出しの便利さも安心も吹き飛んだ戦前の日本にいきなり戻ってしまったのです。やっと出るようになった塩素の多く含まれた水道に並び、こどもの服だけでも手洗いし、体育館につながる渡り廊下に引っ張られたロープにそれを干す。シャワーを浴びることができるのも2～3日に一度…。この不便で苦痛の多い生活を肅々とこなし、時には優しさや笑いさをも取り戻しておられた避難所のほとんどは、地域のコミュニティを尊重して運営がなされていました。近隣の結びつきの強い地域だからこその底力であり、そこには、「人と人とのつながりと助け合い」がもたらす安心感と、それゆえの強さと温かさ

がありました。三重県の、自分の暮らす地域だったら、ここまでの団結や絆が存在するだろうか、こんなに支え合い思いやり合いながら困難を乗り越えられるだろうかと悲しい気持ちと不安が頭をもたげます。

私はこの5月の派遣以降、計5回、宮城を訪れる機会をいただきました。24年2月の宮城県南三陸町。憎らしいほど静かでおだやかに見える海岸線には、人々の大切な財産と暮らしと思い出が、今は「瓦礫」と呼ばれ、積みあがっています。家族を失い、生活の場を失った悲しみの先にある「これからの計画も夢も希望も全てを奪われたことへの気付きと絶望と怒り」が…最近になって語られます。

時折頻発する余震に飛び起き、テレビから流れる津波の映像特集を見ては夢にうなされ…蓋をしても出てきてしまう記憶に日常を崩されている大人たちの姿があります。

それでも、東北の人は立ち上がろうとしています。宮城のこどもたちは、学校で勉強できることのありがたさと喜びを日々実感し、「人の役に立つ仕事がしたい」「今度は人を助ける側になりたい」と目標をもち、熱い目で勉強し、自分たちの思いを行動に移しています。

私たちの支援も4月以降も続きます。回復への個人差が見え隠れし、前向きに進み始められている家庭と生活に目途の立たない家庭との間の落差が大きくなってきています。困難や苦しみそれぞれの個性を持ち、今後、深まっていくと思われまます。怒りや憤り、焦りや抑うつ、家族の再生や崩壊、それに伴うアルコールの問題など、今後、いのちの電話への震災関連の相談も、増えてくるのではないのでしょうか。

そして、次は、私たちです。三重が明日にも被災県になるかもしれない。

非常時を乗り切るために、今、周りの人とのつながりに改めて目を向け、互いに顔の見える暮らしをし、声を掛け合い、挨拶を交わし、そして、身近な大切な人との今ある時間に感謝の気持ちを込めて…。「言っておけばよかった」「やっておけばよかった」に苦しまないためにも、今日できる感謝は今日うちに伝えるように心がけるようにしていきたいものです。

— 自分を守ることが、大切な人の明日を守ることに繋がると信じて —

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話ください。

自殺予防 三重いのちの電話 相談電話 059-221-2525 相談時間 毎日 18時～23時
毎月10日はフリーダイヤルの日です。0120-738-556 毎月10日 午前8時～11日午前8時