Title	心理臨床家として考えさせられていること(第二回東日本大震災国際神学シンポジウム ： パネルディスカッション「苦難に寄り添い前に向かう教会」)
Author(s)	藤掛, 明
Citation	聖学院大学総合研究所紀要, No.56, 2013.10 : 113-119
URL	http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/reps/modules/xoonips/detail.php?item_id=4921
Rights	

SERVE

聖学院学術情報発信システム ： SERVE

SEigakuin Repository and academic archiVE

【第二回東日本大震災国際神学シンポジウム】

パネルディスカッション「苦難に寄り添い前に向かう教会」

心理臨床家として考えさせられていること

藤掛　明

1. これまでの私の関わり

(1) 最初に考えたこと

三・一一の直後に考えたことが二つある。一つは、自分の臨床心理士としての出番は、被災者が仮設住宅に移り住み、一段落したころ、一年くらい先だろうと考えた。というのも、うつや自殺念慮はそのころに出やすくなるからである。もう一つは、自分が被災者の援助活動をする際に、一般社会のチャンネルでいくのか、教会の提供するチャンネルでいくのかということであった。これはどちらもあり得るものだが、漠然と、自分で決めなくとも状況に応じて、自然に道が開かれた方向に行けばよいだろうと考えた。

（2）実際の動き

四月になり、「パーパス・ドリブン・ジャパン」のメンバーでもある職場の同僚から、声をかけられ、被災地の牧師の休養のためにリトリートのようなものを開催したいが、臨床心理士としてどう思うか、意見を求められた。彼との熱心な討議の中で、私は、「牧師の援助者としての役割意識を解除すること。解除して、今の『素の自分』を瞬間であっても味わうこと。それができれば、本当の自分のコンディションを吟味することができ、適切に休めるし、適切に頑張ることができる」と主張した。また、その討議に引き出されるように、「それは言うは易しで、実際には難しいこと。アートセラピーの手法を使って、感覚的に『素の自分』を味わい、表現してもらうのが良い」というアイデアが沸いた。

そうしたアイデアがそのまま採用されて、「被災した教会の牧会者セミナー」として実現した。このセミナーは、アートセラピー以外にもいろいろなアイデアが盛り込まれ、かなりユニークなものになったと思う。二泊三日で東北の温泉旅館に泊まり、個々のプログラムへの参加は自由で、家族とくつろぐこともできる内容だった。「パーパス・ドリブン・ジャパン」と、「国際饑餓対策機構」の二団体の主催で、第一回目のセミナーが被災三か月後の六月に開催された。

（3）その後の方向性

このセミナーは好評で、これまで四回講師として参加し、主にアート（とりわけ、コラージュ）のワークショップを

担当してきた。このように同僚との語らいを通じて、期せずして、早々に、教会向けの活動が始まったのであった。その後、現在も臨床心理士として、被災した牧師の個別カウンセリングを担当することがあるが、このセミナーでの体験により、大きく方向付けられたものと思う。

2．考えさせられていること

（1）二律背反の世界を受け止める

セミナーでは、被災地の牧師にコラージュ作品を作ってもらった。コラージュ作品というのは、雑誌から写真やイラストを切り抜き、それを台紙に好きなように並べて貼り付けるもので、作者の思いが豊かに表現される。

このように作られたコラージュ作品に、二律背反のテーマが現れることがあった。それは被災した牧師のメンタルヘルスを考える上で非常に良好なサインであった。ここでいう二律背反とは、被災した牧師が、現状の悲惨さに無力感と絶望を抱くことと、未来に希望を抱くこととの双方を受け止め、認めることをさす。絶望にだけ支配され続けることも、逆に希望にだけ目を向けることも、一見楽であるが、自らの全体性を損なってしまう。

【事例】

A牧師は、震災直後の第一回目のセミナーに参加し、期間中、二枚のコラージュ作品を作った。一枚目は、バイクで空を飛び、使命と希望に満ちた被災地活動を表現した。翌日の二枚目では、岩場に身を隠し、周囲の状況（政府の

対応）に対する疑心暗鬼の心持ちを表現した。

B牧師は、震災二年目のセミナーに参加し、期間中、一枚のコラージュ作品を作った。一枚の作品の画面左側に、青空の中、空飛ぶ魔法のジュータンに乗るイメージを貼り、一気呵成な展開、神の奇跡的な介入を表現した。同じ画面の右側には、暗闇の中、長い階段が続き、ゆるやかに上に昇っていくイメージを貼った。暗いながらも、足下を照らす灯が要所に置かれ、急がずに一歩一歩進んでいく姿を表現した。

これらの作品には、作者の個性と同時に、希望と絶望、楽観と悲観、信頼心と猜疑心、長期の視点と日々の視点、……などのテーマが表現されている。どれも二律背反のテーマである。相矛盾するかもするかもしれないが、どちらも大切なもので、理屈で切り捨ててはならないものである。そうした双方を見つめ続けている姿に、信仰者としての本当の強さを感じることができた。

そもそも、キリスト教信仰は二律背反的である。神の主権と人間の側の努力のどちらも最大限に肯定するのである。人生の危機には、この両極の間に身を置き続けられることが肝心であり、被災者のケアは、この二律背反に身を置き続けられるよう援助することではないかと考えている。そしてこの二つが時間とともに、神により統合されていくことを期待するのである。

（2）自分の物語をつくる

真剣に自分の体験したことを吟味し、解釈すると、そこに点と点を結ぶ流れのようなものが見えてくる。いわば自分の人生の「物語」を意識させられる。ここでいう「物語」とは、架空の話という意味ではない。自分の人生や自分をと

りまく世界を、自分なりの言葉によって解釈することをさす。そこには模範解答はなく、各人が吟味し言葉にして構築していくものなのである。

たとえば、待ち合わせ場所に、約束の相手が時間になっても現れないとき、待たされた人は、いろいろな解釈を行う。ある人は、相手を約束にルーズな人と評価し、自分を軽視されたと感じて怒るかもしれない。ある人は、相手を多忙な人で、そんななか会いに来てくれたと感謝の気持ちを抱くかもしれない。またある人は、移動の途中で、交通機関のトラブルがあったのではないかと心配するかもしれない。これらはそれぞれに物語になっており、受け止め方次第で無限の可能性が開かれているのである。

カウンセリングでは、こうした物語に注目する。カウンセラーは、クライエントが今困っているのは、従来から作ってきた物語が通用しなくなっているのだと考え、それを新しい物語に描き直す作業を手伝うのである。

被災者の語る物語をうかがっていて思うことには、第一に、物語を早く作りすぎてはならないということである。困難さが大きいほど、瞬時に物語を作ることは難しい。時間をかけ、時至って作ることが肝心である。

よく苦難の直後にもかかわらず、素晴らしい証し（信仰者が苦難のなかにも神の計画と導きを感じ、喜びを表明するような）を聴かせていただくことがある。

しかし、他の人の体験談を、模範解答のように賞賛しすぎたり、固定化させてしまうとしたら危険である。自分の体験を物語にすることに焦る必要はないし、「今はわからない」と言うことも大切なことなのである。

第二に、いったん紡ぎ出された物語は、硬直化させず、状況の変化とともに、また体験の深まりとともに、刻々と書き直されていくべきだということである。

私たちは神ではない。不完全な人間として、その都度与えられる情報や認識に誠実に応じながら、最善の自分の物語を紡いでいくしかないのである。そして、いったん解釈した物語に縛られることなく、刻々とその都度、書き直してい

けばよい。

いずれにしろ、状況や気持ちが変化していくなかで、自分の心に絶えず耳を傾けていくしかないのである。

被災現場でのケアにあたっては、信仰が本来、新しい物語を創出する原動力であることを思いつつ、「わからないこと」と、「わかったと思うことが刻々と変わっていくかもしれないこと」を最大限に尊重していくことが必要になっているのである。

（3）語り合う

被災などの深刻な体験した人が、自分のメンタルヘルスを確保し、みずみずしい物語を作るためには、親しい他者と語り合うことが最大の決め手となる。語り合うのは、何か問題を解決するためではない。ひたすら話し、ひたすら聞くのである。人は語りながら、自分の思いをより深く感じることができ、新しい可能性に気づくこともできる。語り合うにあたっては、何よりも同じような体験を共有できることが肝心で、それができると、硬直した気持ちが和らぎ、癒しと成長に向けた動きが早まる。

先のセミナーでのことであるが、ある牧師が被災地で無力であった自分を悔い、被災者特有の強い罪意識に悩んでいた。私は彼に、それは被災直後のなせる業で、一時的なものであると助言した。しかし、彼は納得しなかった。当日の晩、自由時間のなかで、彼と、他の牧師家族が談笑していた。たまたま私は近くで別の人とお茶を飲んでいたので、目撃することになったのだが、その牧師同士が、お互い同じような罪責感に苦しんでいることがわかり、共感し合い、大きな声で勇気づけ合い、表情が元気になったのであった。セミナーでは自由時間が非常に多かったので、同じような体験を共有し、語り合う場が随所に展開されていたのだろうと思う。

本来、教会は語り合う場であるが、信仰者として聖書の価値観を意識していることもあって、語り合いの場なのに、すぐに答えを用意し、問題解決のアドバイスの場にしてしまう。せっかくの語り合いの場も、励まし続けたり、模範解答めいたものを指し示そうとしたりすると、話したい人が途中で蓋をされてしまうことになる。そこには相互作用が生まれないのである。

相互作用性というのは、人と人との間に生まれるものである。AさんがAという意見を言い、それに対してBさんがBという意見を言ったとする。そうしてA＋Bの意見を聞くことができたというのは相互作用ではない。AさんがAと言い、それに触発されたBさんがA′というアイデアを思いつき、さらにAさんがA″というアイデアを思いつく。こうしたA′、A″が出てくるのが相互作用のある場である。人は相互作用のなかで癒され、新しいものが発見できるのである。

人間は神のかたちに創造された。その神は三位一体の神である。その性質を持つ人間は相互作用のなかではじめて存在することができるのであろう。

二律背反の世界を見つめる。物語を作る。語り合う。被災した牧師と関わり合うなかで、大切なこととして、私が考えさせられていることは、この三つのことである。これらは重なり合いながら、被災者の心を、また被災者を支援する者の心を支えてくれるものだと思う。