Title	大震災と心のケア : 喪失と怒りへのケア(第二回東日本大震災国際神学シンポジウム : 分科会報告 D)
Author(s)	窪寺, 俊之
Citation	聖学院大学総合研究所紀要, No.56, 2013.10 : 138-142
URL	http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/reps/modules/xoonips/detail.php?item_id=4925
Rights	

聖学院学術情報発信システム : SERVE

SEigakuin Repository and academic archiVE

分科会報告D

大震災と心のケア――喪失と怒りへのケア

窪寺俊之

最初に窪寺から分科会の持ち方の説明があった。分科会の時間配分は、窪寺の話が二五分、質疑応答が二〇分。つまり、この分科会は二部構成になっており、この分科会の主役は参加者全員であること、そのために質疑応答を大切にしたい旨、説明がなされた。その後、窪寺の話題提供があった。

1. 話題提供

（1）二〇一一年三月一一日の午後二時四六分に起きた東日本大震災で一万五八八二人の生命が奪われ、今でもご遺体の見つからない方が二六六八人おられる。多くの方が大切なご家族、財産、仕事を失った。原発事故と重なって、今でも三一万五一九六人が避難所での辛い生活を余儀なくされている（二〇一三年三月一一日現在）。被災者は先が見えない生活を送っている。「なぜ、こんな苦しみを負うのか」という問いが出ている。

このような大災害によって多くの方が、今、①身体的症状（不眠、食欲不振、嘔吐、高血圧、痛みなど）、②心理的症状（不安、恐怖、無力感、虚無感、記憶喪失、イライラ、抑うつ、絶望、怒り、悲嘆）、③宗教的苦悩（なぜ、こんな苦しみが私に襲ってきたのか、神はなぜこんな苦しみを許しているのか、死んだ人は今どこにいるのか）といった問題に苦しんでいる。今回は、特に「怒り」を取り上げる。

（2）怒りの問題

「怒り」は外部の人との関係を崩すことになるので、内向的になりやすい。内向化は、「怒り」の隠蔽、歪曲、合理化に繋がり、外部から掴みにくくなる。そのために解決を困難にする。

（3）病的「怒り」と健康な「怒り」

①病的な怒り（自己破壊、他人への攻撃、自己との乖離）

②健全な怒り（力を与える、自己覚知、人間的成長）

「怒り」は道徳的観点から見られやすい。そのために怒りは発散を押さえられてきた。しかし、心理的健康という観点から見ると、「病的な怒り」と「健康な怒り」を見分けることが必要である。つまり、神学的視点と心理学的視点の両方の視点を持つことが重要である。また、病的な怒りを健康な怒りに変えることも重要なことである。

（4）怒りの本体

三つの要因がある。①正しいことは、相当に報われるべきという観念、②その正しさがそれ相当に扱われていないという感覚、③自分の「正しさ」が適切に扱われていないという感覚。自分が無視、否定されたという感情である。自分

の存在、いのち、人格が適切に扱われたいとの欲求がある。

（5）怒りの治療方法

「病的怒り」の治療法がある。まず、①怒りは感情であることを理解する、②傾聴しながら、怒りを十分に聴き出す、③本人の「正しさ」を意識化、言語化する、④本人の「正しさ」を分析しながら、本人の価値観や人格的問題に触れる、⑤誤った観念を修正しながら、本人の人格的問題を開示し、自己の限界と問題に気づき、⑥新しい自己覚知に至り、神への意識を持つように援助する。

（6）ヨブ記に見る成長過程

ヨブ記は、今回の被災者の苦しみと共通点を多く持っている。ヨブの「あなたのことを、耳にしてはおりました。しかし今、この目であなたを仰ぎ見ます」（新共同訳、四二・五）を味わってみよう。ここには、ヨブの成長が記されていると言える。

（7）「怒り」の神学的作業

怒りは、神様からの賜物、怒りは神の創造的意味がある。不条理の生（世界）を生きるために、神から与えられた生命保存の機能を持っている。怒りを抑圧する文化的システム（忍耐、我慢、思いやり）を意識しながら、健康な怒りへと転換して、神様への信仰を深める作業にしたい。

2. 質疑応答

(1) 怒りをぶつけること

怒りの積極的意味はわかったが、自分自身の中に湧いてくる怒りをどこにぶつけたらいいのか。怒りをぶつけられる人は、困るのではないか。

窪寺からの応答は以下のような内容であった。怒りは、不条理の人生を生きるための生命維持の装置（神様からの賜物）である。感情を抑圧することは好ましくない。私たちクリスチャンは、十字架のイエス様に怒りを聞いてもらうことができる。十字架のイエス様は私たちの怒りを受け止めることができない方ではない。イエス様が敢えて十字架に架かってくださった理由の一つは、不条理の人生に直面する私たちを孤独にしないためであり、ご自身がすでに痛みを負ってくださった。この十字架は私たちの怒りを受け止めるためであった。

(2) ヨブ記に記された怒り

二番目の質問は、ヨブ記に記された怒りについてであった。

怒りの発言は望ましくないことと理解されることが多いが、この理解についての意見を聞きたい。

その問いに対して窪寺からヨブ記四二章七節を引用して説明があった。「わたしはお前とお前の二人の友人に対して怒っている。お前たちは、わたしについてわたしの僕ヨブのように正しく語らなかったからだ」とある。ヨブ記には、ヨブの神様への怒りが書かれているのにもかかわらず、神様はヨブを誉めている。ヨブ記は私たちに怒りを表現するこ

との大切さを記している。

本音で怒りを出すことができるほどの信頼関係を持つことの大切さを教えている。私たちのいのちは、想像外の出来事に出会って悲鳴をあげ、不満や怒りを発するものである。その怒りを抑圧すると内面化し、ストレスとなって自己破壊をもたらす結果となる。十字架のイエス様は、ご自分の生命の代わりに私たちを罪の苦悩から救い出してくださった。イエス様は人間と同じ身体をとってくださり、私たちの置かれた状況がいかに苦しいかをご存じであるから、遠慮なく、イエス様の懐に飛び込んで行くことを期待している。このことは怒りを内にためないで、イエス様に訴えることを許していてくださることである。私たちは自分自身から十字架のイエス様の愛を小さく見積もっていないか。以上のような応答があって、分科会は終了した。

※拙稿「ヨブ記に聴く――被災者の立場からの解釈の試み」『聖学院大学総合研究所紀要』五二号、一六四―二〇六頁をご参照いただければ幸いである。