

Title	心と魂のストレスケア(分科会 1 心理カウンセリング的配慮)
Author(s)	堀, 肇
Citation	聖学院大学総合研究所紀要, No.58, 2014.11 : 83-86
URL	http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/reps/modules/xoonips/detail.php?item_id=5301
Rights	



聖学院学術情報発信システム : SERVE

SEigakuin Repository and academic archiVE

心と魂のストレスケア

堀 肇

1. メメント・モリを意識して

東日本大震災をめぐって、マスコミの報道や論評が過熱していく中、それも頭に置きながらではあるが、私の心にした思いは、あのメメント・モリ（ラテン語で「死を想え」）であった。いつ訪れるかわからない死の事実を再確認し、日々を大切に生きなくてはならないというメッセージの込められた言葉である。

考えてみれば、これは余りにも自明な真理であり、そう心得るべきなのであるが、普段はそうはいかない。しかし、戦争や自然災害などによるマス（多数）の死、また交通事故や突然死などの不慮不測の死に直面すると、それがよくわかる。今回の震災はこのメメント・モリを普段の何倍ものレベルで意識させるものであった。大地が大きく揺れ、それが長く続いた時、瞬間ではあったが、私はもしかしたらこれが最後かもしれないと思った。震災後、メメント・モリに加えて、それまで折に触れ説教などで引用してきたトマス・ア・ケンピスの言葉が普段よりも強く意識に浮かぶようになったのも事実である。次のような祈りである。

一日が何をもちたすか、いつたい、誰にわかりましょう？　ですから神様、一日一日をこの世における最後の日であるかのように生きることが出来ますよう。どの日も、この世の最後の日とならないともかぎらないのだということを、私は知っています。^(*)

一日を最後の日のようにして生きるということの大切さは、忙しく活動的な世界ではなかなか意識しにくいものである。しかし多くの人たちの瞬時の痛ましい死を通して、生と死について、改めてしかもリアルな感覚で考えさせられたのである。そして、このことは当然、礼拝説教の中に反映されることにもなったのである。

2. 誰もがストレス障害に

メメント・モリに連鎖して、ほぼ反射的に考えたことは、牧会カウンセラーという私の仕事からくるものであった。それはあのような被災状況を見たり、マスコミの情報にさらされると、人の心は傷つき、それこそ被災するということである。専門的には「ストレス障害」と言うが、それが私の心に大きく浮かびあがった。ここで詳細に述べることはできないが、いくら何でも関係者の皆さんの助けにでもなれればと思い触れることにした。

ストレス障害とは、今回の大地震のように生命に危険が及ぶほどの体験をしたり、そうした場面を見ることによって心に深い傷を受けた人が、精神的に強い恐怖感や無力感を感じている状態をさす。その状態を「ストレス反応」と言い、次のようなものである。

- ① 地震のことが何度も頭に浮かび気分が悪くなる（ニュース映像、揺れの場面など）。
- ② 地震のことを考えたり話したりしたくない（地震関連ニュース、話題など）。
- ③ 神経が高ぶり、小さな物音などにも敏感に反応してしまう。
- ④ 罪悪感や不安感を感じ、気分もゆううつになる。
- ⑤ 様々な身体症状が現れる（息切れ、動悸、食欲不振、手足の震え、睡眠障害など）。

これらの精神症状や身体症状は、地震のような自然災害だけでなく、交通事故にあつたり、犯罪被害を受けたような時にも現れ、個人差はあるにしても誰にも起こるものである。一例をあげると、私がお会いした被災地のある人は、こちらが驚くほど明るい話や地震とは無関係の話をされた。これは明らかにストレス反応の一種と考えられる。

こうした経験には個人差があり、中にはその度合いが強く、苦痛が夢に出てくるほどに、また傷を想起させる活動、場所、人物さえ避けたいと思うほどになる場合がある。中にはこの状態が一カ月以上も続く、いわゆるPTSD（心的外傷後ストレス障害）に陥っておられる人も今は多くなっている。

3. まずセルフ・ケアを

ストレスの度合いが大きく、PTSDやうつ病、また不安障害などを発症している場合は専門的対応が必要となるが、自分でできる「セルフ・ケア」を試みたい。

① まず頑張りがすぎないこと。元気が出ないのに出さなくてはいけないとか、人の役に立たなくてはならないなどと考えることができないことである。

② 恐れや不安、また悲しみや怒りの感情は押さえ込まないこと。クリスチャンは嘆きを聞かれる神に語ることができる。その最も良い例である詩篇を参考にしたい。

③ 自分を楽しませること。ストレスを受けると、感情が下降し、日常生活から色が消えモノクロになってしまう。これを少しずつ元に戻すために、自分の好きなことをしてみることである（音楽、美術、散歩など）。

④ 読書が苦痛でなければ、思索的な本を読んでもみるとよい。読書のよい点は物の見方や考え方を変え、結果として気持ちが落ち着く。感情に影響を与えるのである。

⑤ 最も大きな慰めは人である。家族関係や友人関係は一樣ではないから、望めない場合もあるが、傷つけられることなく、ほっとできる人に共にいてもらうことである。あのパウロでさえ「キリストによつて、わたしの心を元気づけてください」（フィレモン二〇節）と友の励ましを求めているほどである。人は、自分のことを決して忘れない人がいることがわかると心は支えられていく。そして何よりも神が共にいてくださることが、最も大きな心と魂の支えとなることを多くの方々に知っていただきたい。

注

（*）ヴェロニカ・ズンデル編『祈りの花束——聖書から現代までのキリスト者の祈り』中村妙子訳、新教出版社、一九八七年、三八頁。