いのちと地域を守る

臨床宗教師 広がる活動

宗派や教義超え心のケア

傾聴重ね支えに 悲嘆や不安 受け止める

考える

東日本大震災をきっかけに東北大で誕生した臨床宗教師＝？＝が活動の幅を広げている。震災では遺族や被災者の行き場のない感情を受け止め、その経験は熊本地震（2016年）や西日本豪雨（18年）の被災地でも生かされた。終末期患者の声にも耳を傾け、生と死を巡る悲嘆や不安を和らげる。東北大が実施する臨床宗教師の養成講座の現場を訪ねた。

（報道部・鈴木拓也）

緩和ケア病棟などでの実習を振り返るグループワーク＝10月7日、仙台市太白区

講座の一環で気持ちを落ち着かせるマインドフルネスのヨガを体験する受講者たち＝10月7日、仙台市太白区

▼イメージ違う

全国12都道県の僧侶や看護師ら15人が10月7日、仙台市太白区の宿泊施設に集まった。1泊2日で行われる本年度4回目のスクーリング（面接指導）。スーパーバイザーと呼ばれる講師を含む4、5人のグループで病院や福祉施設の実習を振り返った。

あるグループでは実習先での相談内容が議論になった。「皆さんは患者から死に関する話をされますか」。岡山県倉敷市の金光教の教会で副教会長を務める岩本信治さん(44)が悩んでいたことだった。

岩本さんは5月以降、緩和ケア病棟を週2日訪れている。入院2週間で亡くなる人も珍しくない。直前に迫った死後の世界など宗教的な相談が多いと思っていたが、「退院したらどうしよう」「体が動けなくてつらい」といった日常的な会話が多かった。

「死そのものを語りたくないのか、余命宣告後も来年の話をする人もいる。臨床宗教師に抱いていたイメージと違うが、これでいいのだろうか」

岩本さんが率直な思いを打ち明けると、講師を務めた東北大大学院文学研究科の大村哲夫准教授（宗教心理学）は「人は『自分が死ぬんだ』と思うと生命力が落ちる。死にまつわる話がなくても気にしなくていい。生きる気持ちを支えるだけで十分」と応じた。

講義は実習の振り返りのほか、気持ちを落ち着かせるマインドフルネスのヨガ体験も実施。インドネシア出身の東北大大学院生がイスラム教について講義する時間もあった。

▼役割問い直す

臨床宗教師を目指す受講者は宗教も宗派もばらばらだが、宗教者としての経験を生かし、何か社会に役立てないかと模索する人が集まる。中には東日本大震災がきっかけで宗教者の役割を問い直した人もいる。

その一人が熊本県益城町にある浄土真宗本願寺派の寺で住職を務める徳尾真龍さん(47)。11年秋ごろ、名取市の仮設住宅を傾聴ボランティアとして訪れた。

集会所で話していた女性は最初、宗派上の制約がなく、髪をそっていない徳尾さんを僧侶と思っていなかったが、会話の途中で気付くと生活上の悩みを打ち明けたという。

徳尾さんは「話す中身がガラッと変わった。宗教者だからこそやれることがあると思った」と振り返る。

約4年半後に起きた熊本地震でも、仮設住宅に行くと他宗派の住民でも安心した表情を見せた。「宗教者は教えを説くだけでなく、もっと生活に入り込むべきだと感じた。今回は臨床宗教師の活動を体系的に学びたいと思って参加した。実習先でもいい経験ができている」と語る。

講座を開いた東北大大学院文学研究科の高橋原教授（宗教心理学）は「緩和ケア病棟や福祉施設で活動する際、大事なのはどういう言葉を掛けるかではなく、どれだけ相手の気持ちを受け止めることができるかだ。今後も心のケアの専門家を養成し、さまざまな不安を抱えた患者や家族らのニーズに応えられるようにしたい」と意気込みを語る。

？ 臨床宗教師　布教や営利を目的とせず宗派や教義を超えて心のケアをする宗教者。被災地や医療機関、福祉施設などで活動する。東日本大震災後の2012年度に始まり、修了生は全国186人に上る。東北大の養成講座は1年間の通信教育で教養講座を学んだ後、1年間の実習やスクーリングなどを受けて認定される。東北大の他に龍谷大や高野山大など7大学とNPO法人日本スピリチュアルケアワーカー協会（大阪市）も養成講座を開いている。

探る

■被災者のストレス低減対策

遠隔心理療法 成果も

東北福祉大助教

平泉　拓さん

東日本大震災を振り返ると、被災した人々と心を通わせたことを忘れることができない。仮設住宅でスイカを栽培していた人、自治組織や各種サークルの運営者、高齢のマラソンランナー、末期がんの折り紙の達人、脳梗塞を患った映画評論家がいた。

私は公認心理師・臨床心理士（以下、心理士）として心の健康の保持増進をなりわいとしているが、皆さんとの交流を通して私の生き方は大きく変わり、支援されていたのはむしろ自分自身だった。

衝撃的な出来事に見舞われると、その出来事は傷やしこりのように心の奥底に残り、ふとしたときに心が痛むこともある。大切な人やふるさとの喪失、生活環境の変化にさらされ続けたことなどで、苦しんでいる方が多くいた。交流した人々が、心穏やかに過ごせていることを願ってやまない。

私たちの研究グループでは、甚大な被害を受けた石巻市の職員を対象とした4年間の健康調査を分析し、長期的なストレス反応について報告した。精神的なストレス症状は震災から約1年かけて大きく減り、その後は横ばいになり、3年後にゆっくりと低減。2段階のプロセスで減少することが確認された。

また、職場のコミュニケーション不全、不十分な休息、家族の行方不明や死、避難所など自宅外での生活経験を抱える場合には、特に高いストレスの下で同じ経過をたどっていた。

ストレス症状の低減に最も影響があったのは職場でのコミュニケーションの量だった。この知見は、被災者のメンタルヘルス対策に関する大きな指針の一つになるだろう。多くの時間を過ごす職場でのコミュニケーションは特に重要だ。

中長期的な支援では、手法の刷新も必要だ。心理士のスタッフには限りがあり、被災した人々が災害公営住宅などに移った後では、居住地域がさらに広範囲に及ぶことになる。

私の研究室では、遠隔心理療法というテレビ電話を用いた心理支援の研究を開始し、その成果を確認している。心理的な援助を必要とする被災者らを対象に、通信料を無料とする支援などがあれば、タブレットを通じた心の健康に関する情報提供や、互いの顔が見える相談も可能となるだろう。

引き続き、災害後の一人一人の心の健康を支えるインフラの整備が欠かせない。

ひらいずみ・たく　東北大大学院教育学研究科博士後期課程修了。専門は臨床心理学。公認心理師、臨床心理士。スクールカウンセラー、日本学術振興会特別研究員、宮城大学生相談室カウンセラーを経て、2015年から現職。仙台市出身。35歳。

名古屋「ぼうさいこくたい2019」

災害の記憶、教訓 切々と

各地方紙記者 備えの大切さ 公開取材

国内最大級の総合防災イベント「ぼうさいこくたい2019」（防災推進国民大会、内閣府など主催）が10月19、20の両日、名古屋市中村区で開かれた。20日の一般公開セッション「地域の災害を伝える全国の地元新聞」には河北新報、中日新聞（名古屋市）、神戸新聞（神戸市）、中国新聞（広島市）が参加。各紙記者が東日本大震災、伊勢湾台風、阪神大震災、西日本豪雨の被災者と共に登壇し被災体験や教訓、備えの大切さなどを公開取材した。

東日本大震災被災者として河北新報記者の取材に応じたのは震災当時、東松島市大曲小の5年生だった雁部那由多（がんべなゆた）さん(20)＝東北学院大1年＝。雁部さんは「津波は最初、スーッと流れてきたが、あるときドンと壁のように押し寄せてきた」と振り返り、目の前で津波にのまれていく人たちを「見殺しにしたと感じた」と静かな口調で語った。

雁部さんは高校進学後の2016年、大曲小で同級生だった仲間たちと共に自らの被災体験をつづった「16歳の語り部」という本を出版。語り部を始めた理由を「最初は閉じ込めた記憶をはき出して楽になりたかっただけ」と打ち明け、「でも今は自分の体験を防災に役立ててほしいという思いがある」と強調した。

大学で学ぶ災害社会学の内容も紹介しながら、「研究しているのは災害時の人の行動や心の動き、あの時の自分自身も対象だ。多くの人に成果を還元できるようになりたい」と結んだ。

他の被災者も各地方紙記者の取材を受け、被災者の気持ちとともに備えの大切さを訴えた。

高校2年の時に伊勢湾台風（1959年）に遭った会社役員佐野仁さん(77)＝愛知県弥富市＝は「あまりに風が強く、おかしいと思ったら庭に水が迫っていた」と切り出し、「親戚の子ども2人が犠牲になった。水で膨らんだ腹に竹を突き刺し水を抜いてから遺体を燃やした。災害犠牲はもうこりごりだ」と訴えた。

95年の阪神大震災で父親を亡くした会社員小島汀（みぎわ）さん(28)＝兵庫県芦屋市＝は「当時3歳で震災の記憶はほぼないが、小学3年生まで暗い場所で眠れなかった」と振り返り、「東日本大震災では石巻市雄勝町で長期ボランティアをした。災害は毎年のように起きるが、守れる命があることを伝えていきたい」と語った。

2018年の西日本豪雨で、広島県熊野町の団地「大原ハイツ」で被災した小川直明さん(70)は住民による団地復興の会代表を務める。「土石流が隣家まで来て女性の悲鳴が聞こえた。今も雨が降ると恐怖だ」と吐露。「住む土地で起こり得る災害を想定し、危険を感じたら勇気を持って逃げよう」と呼び掛けた。

㊤東日本大震災を振り返る雁部さん㊦地方紙4紙が被災者に公開取材したセッション＝10月20日、名古屋市

現場から

当たり前の心配が第一歩

宮城県南三陸町歌津中主幹教諭　佐藤　公治さん（56）

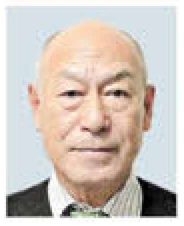
歌津中では東日本大震災後、避難所運営訓練を毎年行っています。日頃の防災学習の成果を発揮する場として、生徒たちが校内に避難所を立ち上げて避難者の名簿作りや炊き出し、負傷者の応急処置など全ての対応をします。生徒の自主性や判断力を養うため、教師が訓練中に指示は出しません。

防災教育で重要なのは、子どもたちに災害をわがこととして捉えてもらうことだと思います。大地震が起きたら津波が来る、大雨が降ったら河川が氾濫するなど当たり前の心配をすることが命を守るための第一歩です。

自助 共助の大切さ伝える

秋田市大住地区
自主防災連絡協議会会長　吉成　勉さん（64）

5月に協議会の会長に就きました。地域住民に自助、共助の大切さを伝えています。年に2回、地震や水害の発生を想定した防災訓練をしています。しかし参加者の大多数が高齢者。災害発生時は若い人の力が必要となるだけに、忙しい中でも参加するよう呼び掛けています。



秋田市消防本部に勤めていた経験から、公助は期待しにくいと感じます。自分の命を守るのは自分しかいません。「災害が起きても大丈夫」と油断している人はまだまだ多いのではないでしょうか。訓練などを通じて備えの大切さを繰り返し伝えていきたいと考えています。