被災地の明日を支える

～4～

心理士、大人の心ケア

避難所回り相談役に

「今は大丈夫でも、後々に何か聞いてほしいことか出てきたら、いつでも電話してください」。臨床心理士の野口修司さん（28）は宮城県石巻市や気仙沼市の避難所などを回り、相談窓口の電話番号を記したカードを手渡し、一人ひとりに声をかけている。

受け取った主婦、平塚美代子さん（55）は夫が行方不明のままだ。日中は孫の世話や支援物資の受け取りなど忙しく過ごすが、「夫の遺体にすら対面できないまま、前向きに生きていくのは相当につらい」と唇をかむ。カードに目をやり、「相談できる窓口があるのは心強い」と話した。

「5年は続ける」

活動を手掛けるのは特定非営利活動法人（NPO法人）「メンタル・コミュニケーション・リサーチ」（横浜市）。4月から月・火曜の週2回、電話相談を受け付ける。

同法人設立メンバーの若島孔文・東北大准教授は「震災直後は、物資入手や家族の捜索に神経が集中しており、『今は支援は不要』という反応が多かった。だが多少落ちついた状態に戻った時、ストレス反応などが出やすい」と指摘。「多くの被災者に長期的な支援窓口を伝えることが重要」と強調する。

もともと宮城県内には約270人の臨床心理士がいたものの、被災地域は広大で「とうてい足りなかった」（若島准教授）。「どういう支援が役立つのか」と避難所で聞き取った結果が、熟練した臨床心理士が応対する相談窓口を設け、カードを配布することだった。

まだ電話は1日数件だが、「母親を亡くした5歳の孫が『死んでお母さんのところに行く』と言っている。どう接したらいいか」という祖父の相談などが寄せられている。当初作成した500枚のカードはほぼ配布し、さらに追加する予定。若島准教授は「最低でも5年間は続ける」と決意している。

無理重ねる人も

被災地では、弱い立場の者を支える人たち自身も被災者だ。典型は、ショックを受けた子供たちを支える教員だ。

「誰にも弱音を言えなかった。来てくれてありがとう」。宮城県内の小学校で4月初め、男性教員は、東京都教育委員会から派遣された臨床心理士に被災後の体験を一気に話すと、ぽつりと漏らした。

都教委は、日ごろから教員の相談に乗っている都教職員総合健康センターから計4回、延べ12人を気仙沼市と南三陸町の約20の小中学校に派遣し、約300人と面談。カウンセリングは長いと1時間半に及び、涙を流す教員も後を絶たなかった。自身が被災し、家族が犠牲になりながら、避難所になった学校の運営や教え子の安否確認を優先させてきた人たちだ。

「子供たちが学校再開を待っていると自分に言い聞かせ、無理を重ねた人が多かった」。同センターの溝口るり子・臨床心理士長は継続的支援の必要性を痛感している。

被災者にカードを渡しながら話しかける臨床心理士の野口修司さん（4月29日、宮城県石巻市）