

## 被災当事者の語りに耳を傾け学ぶことの意義

萩原 裕子<sup>a,b</sup>、中川 博之<sup>a,b</sup>、愛甲 裕<sup>a,b</sup>、猪股 正<sup>a,b</sup>、辻内 琢也<sup>a,b,c</sup>

### The Importance of Listening and Learning from the Narrative of Survivors

Yuko Hagiwara, Hiroyuki Nakagawa, Yutaka Aiko, Tadashi Inomata, Takuya Tsujiuchi

- a. 震災支援ネットワーク埼玉 (SSN) (*Shinsai Shien Network Saitama*)
- b. 早稲田大学災害復興医療人類学研究所 (*Waseda Institute of Medical Anthropology on Disaster Reconstruction*)
- c. 早稲田大学人間科学学術院 (*Faculty of Human Sciences, Waseda University*)

#### Abstract

The Great East Japan Earthquake and the following nuclear disaster on 11th March 2011 caused many refugees and people were left with no choice but to evacuate from their long-lived homeland, Fukushima.

To support these people, 'Shinsai Shien Network Saitama' (SSN) has been launched by professionals from multiple fields such as lawyers, judicial scriveners, medical doctors, social workers, clinical psychologists, and IT specialists. And they gathered in Saitama Super Arena, the temporal evacuation site. Since then, we have been working together interdisciplinarily to realize the 'wholistic social care' for more than 10 years.

This report introduced narratives of the survivors of Fukushima disasters who the author had encountered through the work of psychological counselling team. With their actual narratives, the paper discussed about how they have been losing their connections not only to their hometowns, but also to local people around, and consequently to the self, and how their flow of times and lives were forcibly cut off. With the focus on themes around 'the importance of talking the untalkable in speaker's own pace' and 'retrieving the "life in Fukushima" they left at the place', it investigated on the meaning of the survivors speaking out their feelings they have been carrying, and their reflections on their own lives, as well as the meaning of listening to their stories.

It can be said that since the nuclear disasters, Fukushima people had been forced to continue their lives in shelters with complex feelings and thoughts, living with the reality that constantly demands them hard decisions and compromises. What their narratives reveal is their lives, their stances, and their extraordinary experiences which makes their lives. The relationship emerges from 'talking' and 'active listening' can be something beyond the simple dynamic of the supporter and the supported. As a one who also live in this time, the author hopes to continue the work of SSN, and to be listening to each unique stories of Fukushima people's lives.

## はじめに

筆者は震災支援ネットワーク埼玉SSN（以下、SSN）の心理相談チームの一員として、2011年3月11日の東日本大震災以降、原子力発電所事故（以下、原発事故）による被害から逃れるために、住み慣れた土地からの避難を余儀なくされた福島の方々とのかかわりを続けてきた。

原発事故から10年が経ち、日本に住む多くの人たちの記憶が薄れ、風化していくなか、本シンポジウムにおいて、原発事故当時小学生だった若者たちとの対話を実現したことは、非常に意義のあることである。この世代の方々への語り、震災支援を継続してきた者たちにとって聴く機会のなかった、さらに言えば聴こうとしてこなかったものであり、さまざまな経験を抱えながら、彼らが深く考え、生き抜いてきたことを痛切に感じる機会となった。

当時小学生だった、そして現在大学生となった彼らから受け取ったものをしっかりと抱えながら、本報告では、我々SSNの活動を紹介するとともに、被災当事者である福島の方々の実際の語りとともに、その語りに耳を傾け学ぶことの意義について考えてゆきたい。

## 1. SSNの活動について

SSNは、2011年3月に、弁護士、司法書士、医師、社会福祉士、臨床心理士、ITスペシャリストなどの専門職がさいたまスーパーアリーナに集まり、支援活動を行ったことから始まった。避難所において「なんでも相談」や「情報検索コーナー」の設置を行い、双葉町民による「ボランティアカフェ」、埼玉県内各地に避難されている方々が集まれる場所を提供する「つながるカフェ」など、現在も交流会活動を行っている。また、2012年以降、避難中の方を対象に「避難者状況調査」を行い、その結果を分析し、よりよい支援活動につなげられるよう行政やNPOと共有したり、国に提言を行ったりしている。この調査は、こころの状態についての質問に加え、その関連要因として考えられる社会的、経済的な問題を多角的にとらえられるような質問で構成されており、回答者の希望に応じて各分野の専門家により電話・訪問による相談対応も行っている。

辻内（2012）によれば、原発事故により避難している方の精神的苦痛を解決するためには、その原因である、仕事や生活費の問題、近隣関係の希薄化、コミュニティの断裂に対処する様々な「社会的ケア」が必要であるという。その社会的ケアの実現のために、①社会経済的な問題を解決すること（弁護士・司法書士）、②こころとからだを支えること（医師・臨床心理士）、③生活・情報を支えること（社会福祉士・ITスペシャリスト）を柱として、多職種連携のチームで活動を続けている。

臨床心理学の専門性を有している筆者は「こころとからだを支えること」を心がけ、緊急・初期支援として、さいたまスーパーアリーナにおけるPFA（Psychological First Aid ;心理的応急処置）を意識した活動、「なんでも相談」の受付業務、支援者の方々への研修、さらに中・長期的支援として、ボランティアカフェや交流会のお手伝い、避難者状況調査などを通してつながったの方々への訪問、電話での相談の継続を行ってきた。

## 2. 被災当事者の語りとともに過ごした10年間

この10年に渡る活動を通して、被災当事者の方々に対して感じていることは、「原発事故さえ起きなければ、あの福島の豊かな土地で穏やかに暮らしていた人々」ということである。もちろん、福島においても様々な出来事が起こったと思われるが、地縁、血縁に守られながら、折り合いをつけて生きていたはずであろう。だからこそ、支援においては「社会的ケア」の視点を常に持ちながら、その方が持っていた力、本来の強さを取り戻していくことを念頭においてきた。

ここで、1人の被災当事者の語りを紹介しながら、論を進めてゆくこととする。手塚文子さん（本人の希望により、実名で記載）は、福島県いわき市から避難されており、「避難者状況調査」の相談対応をきっかけに出会った70代の女性である。手塚さんは、のびやかな声で元気に話す明るい方であったが、その一方で、突然その地を離れなくてはならなかった悔しさ、本意ではない場所で生きていく悲しさをこめて、いつもふるさとの話を筆者に聴かせてくださった。手塚さんは原発事故、そしてその後の避難生活を振り返る中で『あの時』を境に、大きく人生が変わってしまった」と表現した。

原発事故による避難により、被災当事者の方々はそれまで住んでいた地域を離れることを余儀なくされた。ふるさとを喪失するということは、家族、友人、学校に集う人々、職場の人々、ご近所の人々、地域の人々にひろがる、さまざまな人とのつながりを失うということであり、それらの人間関係を通して形作っていた「自分らしさ」さえも失ってゆくことにつながる恐れもある。

さらに、それまで連綿とつながっていた時間の流れを、無理やり区切られ、終わりにされ、引き離されることにもなる。その時間の流れの中には、福島の大いなる大地、かけがえのない自然への想い、そこに集う人とのつながりとともに、そこで暮らしてきた豊かな過去、そこで暮らしていくはずであった穏やかな未来が存在していたはずである。

### 3. 語る意義と、語りに耳を傾ける意義

#### 3-1. 誰にも話せなかったことを、その方のペースで語ってもらおうこと

被災当事者の方々とお話ししていると、「自分よりも大変な状況の方々がいる」という他者を思い遣る言葉と共に、ご自身のつらさを表現されない、控えめな方が多いように感じる。しかし、「他にもっとつらい人がいる」ことと、「自分がつらいと感じている」ことは全く別のことである。また、避難先で心ない言葉をかけられて、ご自分の気持ちを表現することを控えるようになったり、さらに「つらいと感じることはいけない」と思うようになったりする方もいる。もちろん、無理に話す、話させることはあってはならないが、ご自分なりのつらさを抱えた方々が、話したい、と思ったときに安心して話せる場が必要であると筆者は感じている。

震災以降のつらさを語ってくださった手塚さんは、そのことを以下のように表現した。

震災以降のこと、すべてをあれもこれもととりとめもなく話してしまいました。吸い取り紙のごとく優しい笑顔で聴いてくださり、頷いてくださり…。心地よく私の重荷を下ろしてくださったのです。感謝の気持ちでいっぱいです。

原発事故以来、被災当事者の方々は、避難させられること、賠償のこと、帰還のことなどあらゆることを、いつも国や東京電力のペースで決められてきた。せめて語りに耳を傾ける場だけでもその方のペースで進めていただき、たくさんの方々の不条理を抱えながら、不本意ななか選択せざるをえなかった気持ち、悔しきや怒り、悲しきややるせなさ、さまざまな想いを受けとめることが大切であろう。

蟻塚 (2016) は震災トラウマを乗り越えるために必要なこととして、「SOSの能力」、「悲しむ能力」、「語れる相手の存在」を挙げている。「SOSの能力」は、他人に相談することであり、対人的な信頼感がこころの基礎にないとSOSを発信することができないという。さらに、つらいことも受け入れて心を投げ出して悲しみに身を任せることのできる度量を「悲しむ能力」と表現し、悲しむことができるということは、その人の能力の大きさを示しているという。そして、それらのことを「語れる相手の存在」が必要であると指摘している。

今まで誰にも話せなかった、被災当事者の方々の「自分だけの3.11の体験」にひたすらよりそい、ともに悲しむことで、少しだけでもつらさが和らぎ、我々 SSNが「何でも口に出して話せる」、「頼っていいと思える」存在になっていければと願っている。

#### 3-2. 置き去りにしてきた「福島での人生」を取り戻していただく

さらに、原発事故を通して「大きく人生が変わってしまった」と感じていた手塚さんに対して、筆者は原発事故以前のお話、福島でどのように生きてきたのかについても耳を傾けた。

もう、震災のことはあきらめよう、切ろうと、ふたをしていたような気がします。そうすることで、前に進もうとしていました。でも、子どもの頃からのこと、子育てのさなかのことまでも聴いてもらって…、改めて、振り返ることができました。

そうすると、そんなに悪い人生じゃなかったって。大変な時も楽しんで乗り切ってきたり、いろんな人に出会えて、

支えてもらったり。ああ、こういう人生だったんだなって。

手塚さんは、ご自身の人生を振り返り、語ってくださることで、切ろう、ふたをしようとしていた人生の流れを取り戻したのではないだろうか。このことは、野村 (2013) が「人生を一連の継続する様々な体験のつながりとみること、自らを振り返ることなしには成り立たない」と指摘している通りだと考えられる。SSNの活動の中では、その方を取り巻く環境をアセスメントし、必要な支援につないでいく、いわば「外部につなげる支援」が最も重要であるが、筆者はその方の「内面をつなげてゆく支援」も行っていければ、と考えている。

#### 4. 被災当事者である福島の方々の語りに耳を傾け、学ぶことの意義

本報告のテーマについて、さらに手塚さんの言葉を共有しながら考えていきたい。区域外避難とみなされる手塚さんは、東京電力へ賠償を求める裁判を起こそうと考え、その方向でSSNでもサポートを始めていた。しかし、さまざまな事情で難しいということになり、裁判をあきらめる、という決断をすることになった時に、このように語った。

これは、運命なんだろう。なんて運が悪いだろう。

本当に、私、何か悪いことしたんだろうか。

繰り返し、繰り返し、そんなことを思いながらも、どこかでこんな想いも湧き上がる。

もう、残りの人生を何かを恨むことに使いたくない。恨む気持ち、嫌な気持ち、ずるずる引きずってたら、これから何年生きるのがわからないのに楽しめない。

私のことを受けとめてくれて、私のために動いてくれて、今も何かと気にかけてくれる人たちと巡り合えたこと、それだけでもういいじゃないかって。

悔しいけど、これが運命なんだ。だから、もう忘れよう。切り捨てよう。

どんな状況でも、楽しいこと探して、笑って生きよう。

一人の人がとことん苦しんだ末に、このような思いを持つに至った場に立ち会えたことは、筆者にとって大切な体験、人生の糧となった。今回は手塚さんの言葉を共有していったが、たくさんの被災当事者の方々とのかかわりの中で、何度もこのような機会をいただいている。そして、たくさんの想いを受け取り、人間としての学びを深めている。

この「あきらめ」という言葉には、デーケン (2003) の指摘する通り「自分の置かれた状況を、『あきらめ』に見つめて受け入れ、つらい現実にも勇気をもって直面しようとする」ニュアンスが含まれており、英語でのgiving it upではない、making it clear (明らめ) に近いと捉えることができる。倉光 (2000) は、自身の臨床の経験を通して、非常に深刻であったり、取り返しのつかない事態によって生じたりした「心の傷」を抱えている場合に、人は怒りや悲しみの時期を経て、この「あきらめ」の境地に至るとした。

原発事故により、被災当事者の方々はたくさんの分断や選択、「あきらめ」を余儀なくされてきた。お話に耳を傾けていると、一人ひとりが異なる状況のなか、さまざまな思いを抱えながら、次々と選択を迫られ、その都度悩み、迷いながら、折り合いをつけていく姿がみられた。苦しみや怒り、さまざまな気持ちを抱えながら、必死に生きている被災当事者の方々の語りにひたすら耳を傾けることで立ち現れてくるのは、その方の人生、生きざまであるように筆者は感じている。ここにあるのは、支援する、支援されるという単純な関係を越えたものだと考えられる。筆者は、このような経験を通じて、共にこの時代を生きる人間として、生きてゆくことについてのさまざまな想いを受け取らせていただいている。

#### さいごに

この10年、被災当事者の方々とお話ししていて痛切に感じることは、一人ひとりが「10歳年を重ねた」ということである。ここで紹介した手塚さんは、一緒に避難されてきたご主人様をこの夏に亡くされ、ご自身も80歳になろうとしている。手塚さんの他にも、筆者がかかわってきた方で、家族を亡くされた方、ご自身が病を抱えるようになった方、

亡くなられた方も少なくない。筆者は、ふるさとを離れ避難先で一生を終えるということは、どれほどつらいことだろうかと思ひながら、何もできないことを歯がゆく感じながら、かかわりを続けている。

さまざまな想いを抱えながら生きている被災当事者の方々と過ごす中で、本シンポジウムは、若い世代の方々の経験と思いにふれることができる貴重な機会となった。もちろん、楽観的に考えることは控えたいが、彼らが私たちに伝えてくれた思い、10年経ったその先への視点は、これからの福島の、日本の未来を少しだけ明るく照らしてくれるように感じている。そして、この場にいる私たち全員が、彼らから学んだこと、受け取ったことを「自分のこと」として大切に抱えながら、生きてゆくことが重要である。少なくとも、筆者は、そうすることが彼らにとっての上の世代の人間としての責任であるように感じている。

だからこそ、これからも、SSNの仲間と活動を続けながら、被災当事者の方々の唯一無二の人生の物語りを、ひたすら聴かせていただければと思っている。

## 謝辞

筆者と出会って下さり、さまざまなお話を聴かせてくださった福島の方々、語りを掲載することを快諾して下さった手塚文子さん、そして本シンポジウムに参加し、貴重な語りを受け取ってくださった皆さまに、こころから感謝申し上げます。

## 引用文献

蟻塚亮二：3.11と心の災害；福島にみるストレス症候群。大月書店，2016

アルフォンス・デーケン：よく生き よく笑い よき死と出会う。新潮社，2003

アメリカ国立子どもトラウマティックストレスネットワーク，アメリカ国立PTSDセンター：災害時のこころのケア；サイコロジカルファーストエイド実施の手引き（原書第2版），2011

倉光修：動機づけの臨床心理学；心理療法とオーダーメイド・テストの実践を通して。日本評論社，2000

野村豊子：回想法・ライフレビューの倫理を巡って。日本福祉大学社会福祉論集136：15-38，2017

辻内琢也：原発事故避難者の深い精神的苦痛；緊急に求められる社会的ケア。岩波書店，世界835：51-60，2012