

支援者支援ワークショップ①

「支援者支援ワークショップ in 宮城」に参加して

伊藤ひろ子

(日本精神衛生学会理事・宮城大学)

I 参加のきっかけ

このワークショップは、日本精神衛生学会主催で、“より良い活動や支援を続けるために！——少しだけ体とところをゆるめてみよう”との呼びかけで、仙台市市民活動サポートセンターを会場にして2011年11月23日に開催された。このワークショップの案内を見た時に、どんな活動をしている人たちが参加するのだろうかと気になった。

なぜなら、以前に宮城大学看護学部の精神看護領域において、東日本大震災の被災者を支援するボランティア活動をしている専門職の資格を持たない人たち（一般人や学生）を対象にした、支援者を支援する会を企画し、実施した経験があるからである。それは、支援者が感じていることや体験を語り合い、こころの健康を保つ、人間としての成長を目指す集まりで、定員15名としたが、参加者が5名と少なかった。呼びかけのタイトルが“ボランティアの心の健康”だったことも参加しにくい原因だったのかもしれないが……。

案内をいただいたワークショップでは、増野肇先生が講師で、その案内文には、『3月の大震災から7カ月が経ちました。被災地のど真ん中で、復旧・復興支援にと奔走してこられた方々に、少しだけ、体と心を休めていただき、先に進む元気を取り戻していただけたら、と企画しました。サイコドラマの手法で、大いに寛いいただければ、ご自身の回復力を実感できます。

学校・病院・施設・役所で働く人や、保育・福祉・心理などの領域で活動する人&ボランティアで働く人たち！この指とまれ！』とあった。

担当している福島さんから、定員25名と考えているが参加を申し込んでいる人が少ない、ボランティア活動をしている学生に勧めてもらえないかとのメールをもらった。そこですぐに、私たちが実施した“ボランティアの心の健康”への参加人数などを福島さんに伝え、私が参加することも合わせて知らせた。私たちが実施した活動への参加者数が少なかったのは、呼びかけ方の問題と、会場を仙台市内から離れた宮城大学にした、という物理的なことだけが理由ではないように私には思えたからである。このワークショップへの参加者も多くないのでは、と心配になったことを覚えている。

II 参加しての感想

10人に満たないのではと、私は思っていたが、20人近い参加者であった。文書やインターネット等で案内文を知って見知らぬ人たちの中に1人参加した、という人は少なかったのが印象的であった。講師の増野先生とつながりのある方、SSTをとりいれた活動を精力的になさっていて、ここ仙台に居を移されている前田ケイさんとのつながりのある方の参加が多かった。受付の時から、懐かしい人に会った時に交わされるあいさつがとびかい、なごやかな雰囲気があった。私は参加者の中に面識のある方はなく、皆さんと初対面であった。

しかし、ワークショップのプログラムには、違和感なく自然に参加できたように思う。まず、増野先生がサイコドラマについて、配布資料にそって簡単に説明なされた。その後全員が自己紹介をして、サイコドラマのウォーミングアップに入った。リラックスできる遊びと笑いがある時間だった。ウォーミングアップの中だったと思うが、自分の現実から解き放たれて、夢（どうしたいか、どうなりたいか）について表現し合う場面になった。その時に、私は自分の夢を語れない自分に気づかされ、“あれっ、どうしたんだろう。こんなはずではない”と思うとともに、現実の仕事のことしか考えられない自分自身に、私は向き合わされたような衝撃を感じたことが思い出される。気持ちにゆとりがないということだろうかとお問自答していた。

昼休み後に、サイコドラマが行われた。実際のサイコドラマに参加して、主役の方をしっかりと支える増野先生の存在があって成立する活動であることを実感した。増野先生と主役のやりとりからドラマの内容が決まり、主役の方がこれまでに影響を受けた人も明らかになり、主役以外の参加者は主役が決める形で、主役が記憶している影響を与えた人を演ずるのである。そして、主役はこのドラマを通して、これまでの自分の体験を振り返り、時間と空間を超えて自分の変化（改善）を体感し、自立・成長への過程としているであろうことが伝わってきた。やはり、リーダーになる人と主役との信頼関係があってというか、リーダーの力量が鍵になると理解し、“やっぱり型ではないんだ”と納得し、サイコドラマの効果を理解した。

9:30に始まり、昼食をはさんで16:00までのプログラムは、あっと言う間に終わった気がした。

Ⅲ これからの支援者支援について

東日本大震災から1年8カ月が過ぎようとしている。

仙台市内で生活しているものにとっては、震

災前と変わらない生活になっていることと、日常業務の忙しさに追われる日々の中で、私自身この大震災を記憶にとどめることに努力が必要な気がしている。“喉元過ぎれば熱さ忘れる”という感じである。一方で、私が大震災のことを意識させられる景色が、通勤途中にある。その一つが、震災前にすでに使われてはいなかった、道路に面している壁と他の三面の壁にも大きな亀裂が入っている5～6階建のビルである。亀裂の落下物の被害を少なくするためにネットがかけられたまま取り残されたビルの姿である。今一つは、震災直後から長い間屋根にブルーシートがかけられていた家が解体されていることである。

しかし、大きな津波に襲われた爪痕が残る沿岸部では、大震災の影響が日常的に生じている。例えば、地盤沈下した道路には満潮時に海水が溢れるのである。また、津波に流された街の整地はされているが、瓦礫の山と修理されていない建物が残され、身につまされる光景がある。そして、仮設住居での狭い空間で不自由な生活を余儀なくされている人は多い。その中には暗い気持ちになっている人もいと聞く。

こうしたことから考えると、仮設住宅や半壊状態の家で生活している被災者を、定期的に訪問し関わっている支援者が、体験しているであろうことはさまざまなのではないかと思う。支援者自身が被災者である場合も少なくない。これからは、社会的に弱い立場にある人が仮設住宅に取り残される可能性も大きいだろう。そうしたことを考えると、支援者が自分の対応に疑問を抱いたり、無力感に襲われたりすることもあるのではないだろうか。支援者自身、関わっている被災者とともに元気になれるように、あるいは元気を維持できるような支援が必要なのだと思う。

そうした支援者を支援するために、何をどのようにしたらよいのか、定期的に被災地に向向きながら考えているところである。

(2012年11月 研究室にて)