

神戸から被災地の会員の皆様に急いでお伝えしたいこと

日本音楽療法学会 近畿支部対策特別チーム

2011年3月30日

このたびの東北地方太平洋沖地震災害により被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。また犠牲になられた方々のご遺族の皆様に対し、深くお悔やみ申し上げ、ご冥福をお祈りいたします。

ご自宅、ご家族が無事であった会員の皆様も、まだ連絡のつかないご親族、ご友人がおられるという方、親しい方が避難所で寒さに震えておられるという方が多数いらっしゃることでしょう。さぞかしご心配なことと存じます。気候の変わり目、年度替わりの多忙な時期も重なって、皆様が心身のストレスで体調を崩される事の無いよう、願っております。

日本音楽療法学会近畿支部は阪神淡路大震災、JR福知山線事故などの大きな災害や事故を経験した会員が多い兵庫県音楽療法士会に協力をいただいて、今後の被災者支援のご参考になりそうな体験や情報を集めました。まだ全ての情報を集約できていませんが、とり急ぎお伝えしたいことをまとめました。少しでもご参考になれば幸いです。

1. ご自身とご家族のケアについて

①まずお伝えしたいのが「ご自分の家族、親族の事を一番に考えていただきたい」ということです。異常な体験による一種の気分の高揚と、生き残った事、被害が比較的軽かった事に対して生じる罪悪感（サバイバーズギルト）によって、何はさておいても他者を援助したいという思いがとて強くなってしまいう方があるのではないかと思います。しかし他者の援助の為に家を空けている間、待っておられるご家族も大きなストレスにさらされています。特に中学生以下のお子様がおられる方は、当分の間、できる限り家にいてあげていただきたいのです。表面に出さなくても子どもは大変な不安状態にあるはずで、災害後、しばらく経過してから自身の子どもが不登校になったという報告も複数ありました。

高齢の方も身体が無事であったとしても被災後のストレスが心身に強い負担を与えています。阪神淡路大震災では亡くなられた方6,400人あまりのうち約14パーセントは「関連死」といって、被災後の過酷な環境が原因で亡くなりました。他人を支援する前にもっと家族（親族）に寄り添ってあげればよかったという悔が残らないようにしてください。

②そしてもちろんご自分自身のケアを忘れないでください。十分な睡眠がとれていないのにあまり眠くない、疲れているはずなのにあまりしんどく感じないといった状態は危険信号です。何かしなければいけないという焦燥感から活動過剰になりがちなのは現在の状況では当然ですが、身体も心もその状態に長く耐える事はできません。ご自分が平常時と大きく異なる心理状態にある事を意識し、ご自分の心身の状態にも充分な関心をはらってください。ご自分にあったリラクゼーション手段をお持ちの方は是非、毎日継続して下さい。お持ちでない場合は、一日に1回、3分間でよいので楽な椅子に腰かけてリラックスする時間をとってください。その際には深呼吸ではなく自然な呼吸を続けます。音楽を聴ける状況なら音楽をかけながらでも結構です。これを毎日継続する事でストレスが心身に与える負担を軽減できます。

2. 被災者を音楽で支援するという事

(1) 被災者支援の原則

国内外の大きな災害や事故において心のケアに携わってきた兵庫教育大学の富永良喜教授（臨床心理学）が提唱している災害後の心理援助三原則をご紹介します。

1, ケアは継続できる人が行うこと

継続してケアできない心理援助者（グループ）は、被災者へ直接接してはいけません。接触するときは、現地の援助者（心理士・教師など）と一緒にすること。

2, 感情表現は害になることも

恐怖の感情表現を促すこと（地震の絵や作文を描かせる等）は、安全感のない空間（継続してケアできない人、災害直後）では、被災者に二次被害を与えます（Debriefingの有効性は実証されていませんし、二次被害を与えると強く警告している論文もあります）。

3, アフターフォローのないアンケートは禁止

トラウマのアンケート（IES-R やPTSR-ed など）をアンケートのみ実施することは、被災者に二次被害を与えます。必ず、継続して関与できる人が、トラウマと喪失の心理教育を同時に実施してください。

（日本心理臨床学会公式ホームページより）

注：Debriefingとは災害直後に体験の内容やその時の感情を救援者や被災者に表現させることで、阪神淡路大震災の際にはトラウマケアの手法として推奨されましたが、現在は推奨されていません。

（2）被災者としての体験で感じたこと

（阪神淡路大震災や水害で被災した音楽療法士の声を集めました。）

- ・ 安心・安全が確保されない限り、音楽を受け入れられる状態ではなかったです。
- ・ 話しかけられること自体がしんどい時もありました。
- ・ 「大変でしたね」「大丈夫ですか」などの言葉に神経を逆なでされることがありました
- ・ 何で（些細なことでも）パニックを起こすかわからない状態でした。
- ・ 何日か経った頃、避難所でコンサートがあるというビラを見て、両親や息子を連れて、20～30分歩いて出かけました。唱歌や童謡が心に響きました。
- ・ ライフラインが回復しはじめた約3週間～2ヶ月頃から普段聴いていたラジオや、BGMとしてかけていたCD（ポップス・ジャズ・クラシック等）も聴くようになりました。
- ・ 1か月以上、音楽を聴こうとも、聴きたいとも思いませんでした。
- ・ 被災者一人ひとりの状態が違うため、慰問に対しては賛否両論でした。
- ・ コンサート自体は楽しくても、その後にむなしさやさびしさがあるという声を聞きました。
- ・ 避難所等に慰問で演奏に来られている音楽家の音には違和感があり、神経を逆なでされた気分でした。
- ・ 応援・励ましの意図の無いさりげない音に癒されました。
- ・ 「療法」と思わない方が良くと思います。
- ・ 相手の気持ちに入り込んだり深読みをしたりしないようにしてください。
- ・ 気持を言葉にすることも難しい人が多いので、その人が話したくなるまで待ち、根掘り葉掘り聞き出す事などは避け、踏み込みすぎないように気をつけてください。
- ・ 押しつけにならないようにしてください。
- ・ 昨年開催された神戸大会の「被災・被災と音楽」の自主シンポジウムの会場で気分が悪くなった人、或いは終了後に忘れていた辛い経験がよみがえった（フラッシュバック）人もありました。15年も経っていたわけですが、とても長い目で見なければいけない事だと思います。

（3）音楽による支援を実施して感じたこと（同上）

- ・ 受け入れてもらえない事もあるのではないかと考えておいてください。どんなにこちらが準備をし、心をこめても「音楽なんかやっつけられるか」と感じる方もあります。
- ・ 震災後の訪問では、「音楽なんかやっつけられるか」「水は持ってきたのか」「食べ物」と厳しい言葉が飛び交いました。私たち自身も被災者である事をお話しし、歌をお届けし、その輪が少しずつ広がる中で、共に歌い、涙される方もありました。「おなかはいっぱいにならないけど、心が温かくなるね」という言葉を頂き、一緒に泣きました。一緒に悲しむこともあってよいと思います。
- ・ 最初は厳しい言葉をかけていた被災者の方も、私たちが帰る頃には「明日も来てくれるか」と声をかけてくださいました。「ひとりじゃないんだね」と話しかけて下さる被災者もありました。

- ・ セラピスト側もその時の気持ちに正直であってよいと思います。
- ・ 被災者の人は皆事情が違いますが、子供や青年には早めに音楽を提供した方がよいようにも思います。アンケートにも青年から「避難所の慰問コンサートが嬉しかった」とありました。
- ・ 何かしてあげなければ！というような気持ちは持たない方がよいでしょう。
- ・ 家族や大切な方を亡くされている方、行方不明の方、また、目の前で家族を失った方、助けられなかった方（阪神大震災でも多くあったケースです）と、一人ひとりの状況が異なります。「ご遺族」という立場の方への対応は非常に難しいものであると感じます。『悲嘆』の中にある方に寄り添うという「グリーフケア」の意味合いも大きくなると思います。今回の場合、特に津波によって、大切な“人”だけでなく家や全てのもの、仕事、街・・・多くを一度に失ってしまった悲しみや嘆きというものは想像を絶すると思います。
- ・ こころの傷は、被害の大小とは関係ありません。
- ・ 音楽の力でどうこうする、できるという考えで行うのは、驕りではないでしょうか。
- ・ 被災者をひとくくりせず、それぞれの思いに向き合ってください。

(4) 音楽による支援方法 (同上)

- ・ 被災者の方たちがいま一番必要としているものは何か？ 音楽は、どういうものを求めているのか？ “寄り添う” “発散させる” “心を通わせる” “仲間意識をもつ” など震災の後の心の状態に合わせて、アプローチはいろいろできると思います。
- ・ 「音楽療法」とは言わずに、“みなさんと一緒に歌いましょう”というだけでもすごく心が癒される場合もあります。子どもさんの場合は、遊びの中に音楽を取り入れてということも可能だと思います。子どもたちと歌遊び、手遊び等をして、遊びから自然に高齢者、大人に広がると無理がない気がしました。
- ・ “楽しい”と思えたり、“達成感”を感じられたりするような活動が好ましいのではないかと考えます。
- ・ 避難所の建物の中は生活の場であり、昼間でも休みたい方もおられるので、外のスペースで、聞きたいと思う人が自然に集まるようなやり方が望ましいのではないかと思います。
- ・ 関連領域の学会や職能団体とタイアップしてイベントを企画する事を検討してはいかがでしょうか。私は神戸の大規模仮設住宅で「リラックステー」というイベントに何度か参加しました。色々ブースに分かれて、栄養相談、健康相談、炊き出し、音楽を楽しむコーナー、マッサージ（臨床心理士が動作法を実施）コーナーなどが設置され、同時進行していました。このように大掛かりでなくても、たとえば栄養士会が巡回栄養相談をするのに対して協力を申し出て音楽で人集めをするなどは、お互いにとって良い事と思います。
- ・ もうすぐ、色々な団体や個人からさまざまなイベント等の申し入れが多数、避難所（仮設住宅）に入るようになり、避難所の責任者、或いはコーディネーターがそれらの整理に追われる事になりそうです。そういう負担を減らすためにも単独、単発でのイベントは（特に関東から行き易い大きな避難所では）避けた方がよいかもしれません。
- ・ タイアップするためには「私達に出来る事」をわかりやすく箇条書きにして各団体に伝える必要があります。行政や避難所の責任者、ボランティアリーダー等にも伝えなければいけないですね。
- ・ できれば「心理支援の三原則」にあるように継続的に同じ人が同じ避難所（仮設住宅）に関われるとよいと思います。特に子どもは「一期一会」ということは理解できず「また来てね」と無邪気に言ってくれます。臨床心理士として色々の小学校を回った際、どこも二度とは訪問できず、「また来てください」と書かれた可愛い手紙を手渡された事は、今思い出しても胸が痛みます。

3. 参考資料

①PTSD について

今後、対応する時に必要になると思いますので書いておきます。アメリカのツインタワーでの被害者2名の PTSD の臨床経験があります。そこで共通していた問題は、「後ろめたさ」でした。認知行動療法的に言えば非論理的な基礎に立つ考え方が問題なのですが、混乱している時ではなく、ゆとりがでるようになってから初めて PTSD に見舞われます。「あの時こうしておけばよかった、ああしておけばよかった」という形で自分を責めます。でも、あの時には、余裕がなくいっぱいであり、できなかったはずですし、後になってからだからこそ、すべての過程を経験したからこそ、あの時にああしておけばよかった、と思えるのです。実際の場面ではこうした客観的な思いは持てませんし、判断できません。私の二人のクライアントは、懐中電灯を持って避難していましたが（興味深いことに懐中電灯を持っていたのは日本人ばかりだったようです）、途中の非常階段の崩れていた場所に自分の懐中電灯を置いてきたら、もっと多くの人があったのにと後悔でした。でも、外に出られて初めてあの場所に懐中電灯を置いてきたらよかったと判断できたのです。避難の最中には、この判断は決してできるものではありません。

②意識したらいいと思う事（「災害事件後の心のケア」研修のノートの筆記より）

- ・人生再建支援には時間がかかる。
- ・心だけでなく、環境（物理的・人的）へのアプローチもする必要がある。
- ・楽しい事、嬉しい事はストレスに向かわないし、不安反応を引き起こさない。人間は同時に2つの事を思い出せない。だから、子どもたちには楽しい事を多く経験してもらう。
- ・人の気持ちを分かって、共感しよう、と思えば思うほどしんどくなる。援助者もまたケアが必要。

③年代別の被災後の音楽嗜好（兵庫県民へのアンケートより）

- (10代未満) ・アニメソング等テレビでよく聴いていた曲が好まれる様子。
・ディズニーやみんなの歌など。
- (10代) ・自分の好きなアーティストの曲が好まれる様子。
- (20代) ・メッセージ性の強いものを選ぶ人が多い。
・自分の好きなアーティストの曲が好まれる様子。
- (30代) ・「歌詞に釘付けだった。歌詞に感動し“そうだ！頑張ろう”と思い、励まされた」。
・自分の好きなアーティストの曲が好まれる様子。
- (40代) ・「1週間以内に聴いたものには特になにも感じなかったが、1ヶ月以降に聴いたコンサートでは心が落ち着いた。
・クラシックなども好まれる。
- (50代) ・クラシック等が好まれる（歌詞のないものを好む）。
・坂本九の歌など
- (60代以降) ・アメリカンポップスやジャズやタンゴを好む人がいる。
・童謡・唱歌も好まれる。

以上、ご参考になりましたでしょうか。音楽には人を勇気づける力もありますが、不用意な言葉かけや音楽の押しつけは、かえって害になる事がお分かりいただけたと思います。音楽での支援はどうかくれぐれも慎重になさってください。そしてまずはご自身とご家族をお大切に。

(文責：鈴木暁子)