

## 「あいまいな喪失」について

東日本大震災と福島第一原子力発電所事故の影響による避難が長期化している中で、少しずつ応急仮設住宅から災害・復興公営住宅、避難先での自宅、故郷の自宅などへの転居が進んで来ています。このような住宅再建が進むと、本人や家族等の周囲の人々は精神的にも元気に、前向きになる事を期待します。もちろん、その通りに新しい生活にうまく適応し、元気になっていく方が多くいらっしゃいます。しかし、一方で「故郷を諦められない。」「仮設住宅の仲間と離れたくない。」「前向きな気持ちになれない。」と語る方も少なくありません。つまり、住宅再建すれば精神的にも再建するとは必ずしも言えず、逆に住宅再建が精神的な負担になることもあるのです。

このような心の葛藤は、故郷に対して深い愛着を持っておられる方ほど、大きくなっています。それは、大切な故郷が存在し続けているにも関わらず、その故郷を諦め新たな土地での生活を決めざるを得ない、故郷や自宅に帰還できるようになったが震災前の生活ができない、家族や友人は今も存在するが震災前のような交流ができないといった、「今もある。しかし、以前とは違う、失っている。」といった状況におかれていることが大きな理由として考えられます。

この失った事がはっきりせず、長期的にはっきりさせられない喪失を「あいまいな喪失」と言います。

「あいまいな喪失」という考えはポーリン・ボス博士が提唱した理論であり、震災以降、特に行方不明者の家族や原発事故により避難している方が、「あいまいな喪失」の状態にあると指摘されてきています。

「あいまいな喪失」は、家屋の倒壊や人の死といったはっきりした喪失よりも、それを体験した人や家族に複雑な感情を引き起こすと言われていています。

たとえば、個人では強い悲しみが長く続く、前向きな気持ちになれない、自分を駄目な存在だと思う、故郷を諦めるか諦めないかなど白黒をはっきりさせたい、物事を決めるのが難しくなるといったことが起こりやすくなります。家族内では、家族の考えがまとまりにくくなり、人間関係がぎくしゃくするといったことが起こりやすくなります。そして、このようなことは、故郷や家族を大切に思えば思うほど、辛く苦しいものとなります。

このような「あいまいな喪失」とそれが引き起こす問題に対処するためのヒントを、よりわかりやすく伝えるために、当センターでは「しなやかな心で しなやかに 生きるために」という文章を作成しました。参考にしてみてください。

なお、本稿や「しなやかな心で しなやかに 生きるために」は災害グリーフプロジェクト「あいまいな喪失」情報ウェブサイト (<http://jdgs.jp/al/>) と災害グリーフプロジェクト主催のあいまいな喪失事例検討会（2014年11月22日）の資料を参考にしております。

災害グリーフプロジェクト「あいまいな喪失」情報ウェブサイトには、あいまいな喪失への具体的な対処方法など、あいまいな喪失に対する豊富な情報が掲載されています。

資 料：「しなやかな心で しなやかに 生きるために」

リンク先：災害グリーフプロジェクト「あいまいな喪失」情報ウェブサイト  
(<http://jdgs.jp/al/>)

参考文献：Boss, P. 中島聡美・石井千賀子訳「あいまいな喪失とトラウマからの回復-家族とコミュニティのレジリエンス」

以上