

特集：あいまいな喪失

現在の避難している方の話をきくと、復興住宅や自宅への転居が決まったり、入居したりして生活は落ち着いたけれども、心の中では「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」と語る方に多く出会います。

「あいまいな喪失」という考えを提唱するポーリン・ボス博士は「**故郷を諦め、新しい生活に適応することがゴールではない。故郷を大切に続け、かつ新しい生活に少しずつ目を向けていくというどっちつかずの状況に耐える力を身につける事が大切**」と言います。これは避難している方の心を理解し、支えるために非常に重要な視点だと感じています。

本号では、その「あいまいな喪失」について紹介したいと思います。



あいまいな喪失とは

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」とは、失った事自体があいまいで不確実な状況のことを言い、ポーリン・ボス博士が、自身の体験から提唱した理論です。

原発事故により避難している方は、故郷は今もあるけど震災前の姿とは違う、自宅は今もあるけど住む事ができない、家族や友人は今も存在するけど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**」といった状況にあります。このような、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は、まさに「あいまいな喪失」と言えます。

「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します**。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、白黒をはっきりさせたくなる、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」が引き起こす問題に対処するには、いくつかの方法があります。

1. 震災後に起きた心身の不調や家族間の問題の多くは、「あいまいな喪失」が原因であると考えましょう。その人が弱く、家族が悪いから起こるものではありません。
2. **「白か黒か」ではなく、「白と黒」の考え方**をしましょう。「故郷を諦めるか、諦めないか」ではなく「故郷はずっと大切。避難先の生活も大切」、「家族に任せ、自分は我慢する」ではなく「家族も自分の考えも大切」と考えるようにしましょう。どっちかに決められないこと自体が「あいまいさ」の本質です。
3. 自分の素直な気持ちを大切にしましょう。**「元気がでない」、「諦められない」、「悲しい」などの気持ちも、自分の素直な気持ちとして大切に**しましょう。このような気持ちは押し殺そうとすればする程、大きくなる事があります。
4. 震災や原発事故により実際失ったもの、失わずに残っているもの、その後に手に入れたものを、整理して、身近な人に話しましょう。
5. **家族や友人と会い、会話をする機会をなるべく持ちましょう**。そのために、震災前から行われていたお祝い事や行事を現在の生活にあった形でできる限り再開、継続しましょう。

このような「あいまいな喪失」について、避難されている方にわかりやすく伝えるために、当センターで「しなやかな心で、しなやかに生きる」という文章を作成しました。裏面に掲載しておりますので、ぜひ参考に見て下さい。

しなやかな心でしなやかに生きるために

避難生活も、もうすぐ丸4年。

こんなこと、ありませんか？

「故郷の事を思い出すと、辛くて、悲しい。」

「故郷に帰りたい気持ちと、諦めの気持ちで、揺れ動く。」

「これからのことに、前向きな気持ちになれない。」

「自分は、なんて弱くなってしまったんだろう。」

「故郷を、故郷の生活を、故郷の人間関係を、思い出の風景を、そのまま返して欲しい。」

故郷を想う気持ちが、深ければ深いほど、悲しみと痛みは、深くなります。

原発事故と避難のために、

「故郷は、今もあるけど、慣れ親しんだ、かつての姿とは違う。」

「自宅は、今もあるけど、かつての姿ではなく、住む事もできない。」

「好きだった、あの場所、あの風景は、今も存在する。でも、かつての姿を失っている。」

「家族は、今も存在する。でも、かつてのように、同じ屋根の下にはいない。」

「友人は、今も存在する。でも、かつてのように、近くで慰め合うことはできない。」

「大切なものは、今もある。でも、目の前にはない。」

このようなどっちつかずの状態を、「あいまいな喪失」と言います。

どっちつかずの状態は、自分に起こった事を受け入れにくくさせます。

どっちつかずの状態は、決断し、前に進むことを難しくさせます。

どっちつかずの状態は、人間関係をぎくしゃくさせます。

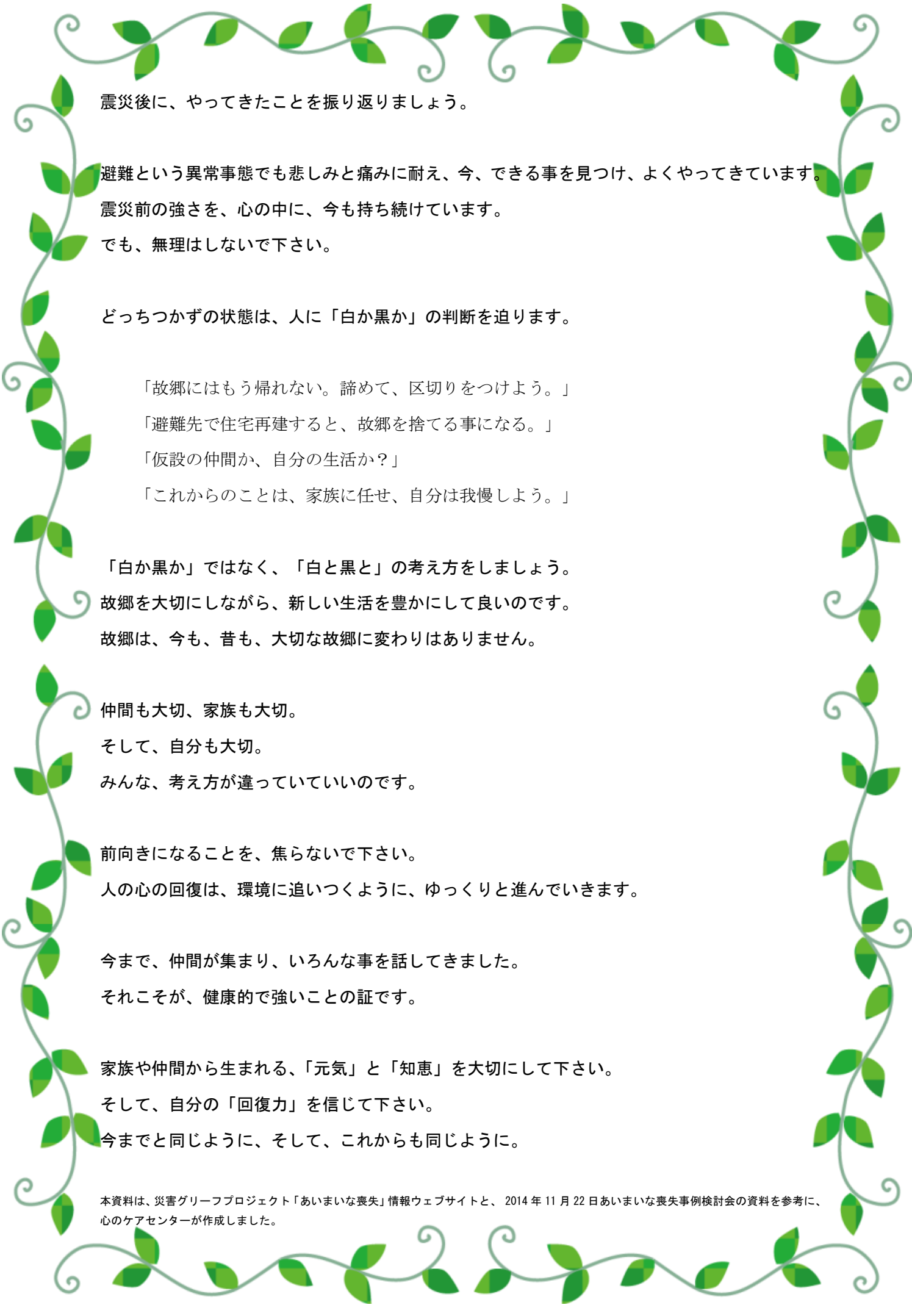
どっちつかずの状態は、自信を失わせます。

ほとんどは、どっちつかずの時に、「普通」にあることです。

あなたが、弱く、力がないからではありません。

震災前の生活を、思い出してみてください。

何十年と築きあげてきた、生活、人との絆、そして、誇りがあったはずです。



震災後に、やってきたことを振り返りましょう。

避難という異常事態でも悲しみと痛みに耐え、今、できる事を見つけ、よくやっています。

震災前の強さを、心の中に、今も持ち続けています。

でも、無理はしないで下さい。

どっちつかずの状態は、人に「白か黒か」の判断を迫ります。

「故郷にはもう帰れない。諦めて、区切りをつけよう。」

「避難先で住宅再建すると、故郷を捨てる事になる。」

「仮設の仲間か、自分の生活か？」

「これからのことは、家族に任せ、自分は我慢しよう。」

「白か黒か」ではなく、「白と黒と」の考え方をしましょう。

故郷を大切にしながら、新しい生活を豊かにして良いのです。

故郷は、今も、昔も、大切な故郷に変わりはありません。

仲間も大切、家族も大切。

そして、自分も大切。

みんな、考え方が違っていいのです。

前向きになることを、焦らないで下さい。

人の心の回復は、環境に追いつくように、ゆっくりと進んでいきます。

今まで、仲間が集まり、いろんな事を話してきました。

それこそが、健康的で強いことの証です。

家族や仲間から生まれる、「元気」と「知恵」を大切にして下さい。

そして、自分の「回復力」を信じて下さい。

今までと同じように、そして、これからも同じように。

本資料は、災害グリーフプロジェクト「あいまいな喪失」情報ウェブサイトと、2014年11月22日あいまいな喪失事例検討会の資料を参考に、心のケアセンターが作成しました。

冬を乗り切るコツ（前号から続き）

（前号に引き続き「冬を元気に乗り切るコツ」として、当センター所長の昼田医師との対談内容をお伝えいたします）

松田：ここ福島において、慢性的に強い疲労や倦怠感を感じている方が多いと感じます。

昼田：そうですね。特に**行政職員の疲弊**が大きいと感じます。通常業務にプラスアルファ震災関係の業務が含まれる。被災者でありながら、復興のために働かなきゃいけないという大変さがあります。

松田：二重の立場ですね。

昼田：行政の職員は頑張っているんだけど、住民側からすれば、怒りの矛先を誰にむけていいかわからない気持ちがありますよね。なんでこんな目に合わなきゃならないんだっていう。それが、反論できない行政の職員にむかってしまっている。もちろん行政の責任じゃないんだけど、そこにむかっちゃうんだよね。**とても頑張っているんだけど、それを評価してもらえないっていうつらさ**はあると思うね。

松田：十分な休息が最高の良薬なのでしょうが、加えて**今の福島県、被災地の中で支援にあたられている方に対して「気をつけた方がいいよ」ということがあったら教えてください。**

昼田：無力感はどうしてもあると思うけれど、しょうがないっていう割り切りっていうかね、ようするに長期戦覚悟っていうことだよ。今さらじたばたしてもしょうがないから長期的にひとつずつやっていくしかないという、ひとつは**「腹を決める」ということ**だよ。それと**「仲間うちでいたわり合う」こと**。

松田：前向きな割り切り方ですかね。

昼田：そう、お互いに批判し合うんじゃなくてね、いたわり合って、**やっている部分をほめ合う**といいね。

松田：こういうリスクがあることを共有できるとお互いいたわりあえますよね。

昼田：失ったものの話が多くなるかもしれないけど、獲得したものもあるはず。

辛い話を共有するばかりじゃなく楽しいことを共有する、そういうアプローチ
は必要な。…

といったお話をうかがいました。まだまだ負担の大きい日々が続きますが、お互いにいたわり合いながら、日々を乗り切っていきましょう！



編集後記

震災の頃を思い出すと、自分でもよく分からない高揚感がありました。迫り来る変化に対応しようと必死だったのでしょうか。そんな私を鼓舞したのは、わが家の冷蔵庫に貼られていた『ランボー4 最後の戦場』のポスターです。キャッチコピーは、「ムダに生きるか、何かのために死ぬか、お前が決める」でした。今思うとランボーも乱暴なことを言ってくれたものです。ランボーだから仕方ないですね。普通に考えると「何かのために生きる」のが最善の選択でしょう。みなさん、決してランボーの言うとおりにしてはいけません。

震災からはや4年。目に見える復興ばかりが目立っていますが、人の心はどこまで追いついているのでしょうか。あいまいな喪失という言葉は、私たちに何を語りかけるのでしょうか。ランボー4 は、ランボーが実家に帰るところで終わります。その背中には「何かのために生きる」思いが滲み出ています。1日も早い「人の復興」を願ってやみません。

●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中方部センター

〒963-8024

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24

成和ビル1階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”

TEL 024-531-6522

平日 9:00～12:00、13:00～17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30

（県保健衛生合同庁舎5階）