

「しなやかな心で しなやかに 生きるために」

避難生活の中で、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。