

【特集】東日本大震災からの10年、そして、これから…

—現代行動科学会第38回大会テーマセッションから—

対人援助と自分援助

—欠けていたパーツ、新しいパーツが加わる日々—

久保 香世（福島県スクールカウンセラー）

1. 対人援助職としてのこの10年

東日本大震災からの2年間は、久慈市の中学校と県北沿岸の高校5校でスクールカウンセラーとして勤務しました。加えて岩手県教育委員会の子どものこころサポートチームの一員として、特に沿岸部の学校支援及び県内全域の子どもの心をサポートする方策を考え形にしていきました。また、岩手県臨床心理士会の子育て支援委員会として、釜石市平田地区において子育て支援団体「ママハウス」からの要請に応じて活動へ協力しました。その後は福島県の小中学校でスクールカウンセラーとして勤務をしています。

大震災の被害の大きさに愕然とし、被災した方々の気持ちを思うとどのように声を掛けたいのか戸惑ったり緊張したりしたことを思い出します。福島に来た当初はやり場のない怒りを抱えている人が多いように感じました。東京電力福島第一原発事故により子どもたちはしばらくの間外で遊ぶことができなくなり、今のコロナ禍の生活と重なる部分があります。行動制限による子どもたちの心身に与える悪影響を危惧しています。

2. 私個人としてのこの10年

大震災により多くの人が価値観を大きく揺さぶられたと思います。私の夫もその一人で公務員を辞めて福島県で林業の仕事に就きたいと強く希望するようになりました。岩手で仕事を続けたい私と、福島で転職をしたい夫の気持ちは平行線を続けました。心理の専門家としては夫とともに移住をすることがベストだと頭では分かっている、心が追いつかない、そんな日々でした。福島へ移住してからは地域と職場に慣れることに無我夢中の毎日でした。3年位が経過した頃それまで蓋をしていた岩手への思いが溢れ、特に岩手山が恋しい時期がありました。大震災から7年という節目に、それまで書くことができなかった日記や中断していたお茶の稽古を再開し、自分のなかの欠けていたパーツが戻ってきた感覚を覚えました。夫や仲間とともにツリークライミング®体験会を実施するようになり自分に新しいパーツが加わり、福島での生活が楽しくなってきたこの頃です。

3. 振り返りとこれから

自然災害は今後も起こることが予想され、震災の体験や教訓は風化するどころかどんどん新しく上書きされるべきと考えています。私のライフワークになりそうなツリークライミング®体験会をこれからも実施し、福島の皆さんが自然に親しみながら心身を開放し笑顔になってくれたら嬉しいです。茶道の「今、目の前のことに集中する」ことで心を保ち、自分を援助しながら対人援助職としても粛々と職務にあたっていきたいです。