

【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—
それぞれのナラティブに寄り添って

佐々木 誠 (岩手大学)

震災の時間経過に関して「まだ10年か、もう10年か」というテーマがある。それはそれぞれの捉え方から生じる物語、いわゆるNarrative (物語/語り) が異なるからだ、とも言える。筆者は、2012年3月から2019年12月まで、岩手大学三陸復興・地域創生推進機構の特任准教授として岩手県釜石市に常駐し、釜石キャンパスを拠点に心理支援活動を行なった。研修活動における参加総数は6400人を上回り、多くの方々との出会い、Narrativeとの出会いがあった。

現地での活動は心理面接と研修活動を主としたものであった。常駐での活動を生かしPDCAサイクルで実施されたが、実際の場面ではOODAループでの活動が求められた。つまりは、現場の状況から支援を計画し、その反応をみながら柔軟に実施したうえで、次の支援にフィードバックを反映させていくことの繰り返しであった。“支援をする”というよりは、支援者として“育てられた”感覚の方が強い。その1つが、「支援者支援」として企画運営したメンタルヘルスプログラムである。また一般を対象とする市民講座「こころのじかん」では、臨床心理学を専門とする大学の教員が講師を努め、参加者評価 (2016年から2018年実施分、10点満点、有効解答数301) では内容評価8.19 (SD=1.73)、運営評価8.57 (SD=1.63) と高評価を得た。「喪失と支援」をテーマとした研修では、喪失とは人生のナラティブが途切れた状態であり、痛みと学びなおしを繰り返しながら新しいナラティブが創出され、人生のエージェンシーが感じられていく過程であることを伝えてきた。癒しを得たという多くの感想から、今後も続けていくべきテーマであると感じられた。他の活動として、長期支援の基盤強化を目的に、臨床心理学を専攻する大学院生が、被災地の視察と住民との交流を行う「大学院生沿岸支援研修」も実施した。

これらの活動を通して「心のケアは単独ではあり得ない」「地域支援は心理臨床活動の延長にある」「自分自身のナラティブも書き変わる」ことが実感として感じられた。

2019年度で上記活動は終了し、2020年度には、大学からの支援 (地域創生モデル構築活動支援経費) をいただき、心理面接と市民講座の継続が実現した。こころのじかん (Webでの実施) では、参加者評価 (10点満点、有効解答数78) が、内容評価8.09 (SD=1.73)、運営評価8.19 (SD=1.63) と、対面と変わらない高評価を得た。今後は、義務教育分野での心理教育的活動 (いじめ予防等) や、公認心理師/臨床心理士の養成を通し、それぞれのナラティブ (支援者、心理師/士、学生、自分...) に寄り添う活動の中で、復興支援で得た知見や経験を日常に落とし込むことが震災を伝えることにもなると考えている。