

外傷後ストレス障害（その2－災害）

榎場 雅子

外傷後ストレス障害は、人災によるものだけでなく、自然災害により起きることもあります。発症率は人災によるものより総じて低いのですが、心しなければならぬのは災害そのものの被害に気を奪われ、心の傷の気づきに遅れてしまう事です。

話は、平成 7 年 1 月の阪神淡路大震災当時の事に遡ります。小学校 3 年生だった F さんは、神戸市で震災の直撃に遭い、両親を一度に亡くして、千葉県 G 市に住む叔父宅に引き取られ、学校も G 市立小学校に転校を余儀なくされました。生活も一変し、言葉も全く違う環境の中で F さんは、言葉を失ってしまったかのように、家でも学校でも、全緘黙（完全な無言状態）に陥ってしまいました。診察に当たった児童精神科医は、「沈黙を守っているのは、人との交流を拒むのではなく、孤独を訴えているのです。心の傷をいやすのに、魔法の杖のような特效薬はありません。周りの人の温かく気長な応援がぜひとも必要です」と説明されました。

これを受け、クラス担任の H 先生は翌日のホームルームで、F さんの事には全くふれずに、「3 学期のこのクラスの目標を『挨拶』にして、合言葉をオアシスにしないか」と提案して、

オ	……	おはよう	}	が
ア	……	ありがとう		
シ	……	自然に	}	言える
ス	……	素直に		

と大きく板書しました。

H 先生のもくろみは見事に的中しました。ギャングエイジと言われ、集団意識が強くなって、仲間意識の証しともなる、自分たちだけが共有する合言葉を喜ぶ年齢の子どもたちにとって、

○このクラス …… 仲間意識

○オアシス …… 自分たちだけが共有する合言葉

となり、「おはよう」「ありがとう」の挨拶はおのずからクラスの雰囲気明るくしました。

4 月になり、クラス替えもなく、クラス担任も H 先生の持ち上げとなりました。F さんも、クラスの雰囲気になれ「おはよう」「さようなら」の挨拶も互いに自然なものとなっていました。特に I さんとは家が近いため、登下校をともにするのが日常の事になっていました。

7 月も半ばの夏休みも近い或る日、F さんは突然に足を止めて「本当を言うと、ぼく以前は『死んでしまいたいな』と思っていたのだよ。今はそんな事はないよ。みんなが優しいものね」と言って、後は何も言いませんでした。I さんはびっくりしましたが「みんなが優しいものね」という言葉だけが耳底に残って「ありがとう」と言っただけで、後は黙ったまま頷き合って、どちらからともなく手を出して、その手を繋いで帰りました。後日、ふたりは、この時の事を「何となくほんわかした気持ちだった」と述懐しています。

それから 19 年余り経て、F さんと I さんは互いに自立した社会人として共に信頼しあったふれあいが、今も続いています。東日本大震災に際しては、いち早く誘い合って被災地救援のボランティアに参加しました。その折に身を以って感じた深い思いとして「人は究極の時には、専門家だけではなく、素人でもすぐやる事と、ゆっくり聞く事で気持ちが通じ合うのですね」と、自分たちの子どもの頃を思い浮かべながら、交々にしみじみと話してくれました。

忘れる事ができないフレーズです。

外傷後ストレス障害が社会的に注目されるようになったのは、阪神淡路大震災後の事です。震災直後より、災害がもたらす心理的・社会的な影響に対する多面的な調査研究がなされて、被災者（児童）の外傷後ストレス障害を重視した、きめ細かな救助活動が行われました。

特に、子どもは、内省力や言語表現力が乏しいため、行動面、感情面、身体面で様々な症状を呈しました。高架下を歩いていて轟音を響かせ電車が通り過ぎると金しばりの状態になってしまった男の子や、夕焼けを見て「火事だ」と叫び、部屋に逃げ込んでしまった女の子の話を聞きました。震災で母親を亡くした 5 歳の男の子は、夢中遊行や夜驚が 1 年余りも続きました。小学生から中高生になると、頭痛、めまい、倦怠感などの身体的不調の訴えや、不眠、悪夢を訴える子どもも多くいました。更には情緒不安定となって、突然に感情を爆発させたり、逆に無気力になり、学習意欲の著しい低下や不登校に陥る学童、生徒もいました。

これらのいくつかの症状を示す状態像を総称して「外傷後ストレス障害」と呼ばれています。この診断名が登場した事により、心的外傷後の治療や対応、具体的な支援について社会的にもクローズアップされるようになりました。とりわけ、子どもの場合、成長発達の途上にあり、健全な情緒性や人格を形成するうえで悪影響が懸念されます。早期発見、早期対応が大切です。

反面、子どもは発達途上にある故の、成長を続けるバイタリティーも持ち合わせています。これが現実の試練に立ち向かう時に、大きな力（回復力）となります。心の傷になやまされた子どもが、周囲の人々の見守りと励ましを受けて、それがいかに厳しい道であろうとも、外傷体験の記憶とともに生きていく勇氣と希望を持ち続けるならば、彼らこそ、真に人の心の痛みに共感できる人として成長できるのだと思います。

F さんの偽りのない体験や真摯な感想は、これを雄弁に物語っているのではないのでしょうか。

〈心の相談室〉 (JR 成田線新木駅南口行政サービスセンター会議室)

心の悩み、心のケア、心の健康に関するご相談、成年後見制度のご相談にご利用ください

〈無料相談室〉 成年後見制度、相続・遺言などのご相談、後見申し立て支援

我孫子事務所 (JR 我孫子駅徒歩 1 分、ママーズ弥田ビル 3 階)

※問い合わせ 事務局まで 04-7187-5657 (事前予約制 無料相談)

個人情報については厳正に管理します

〈編集だより〉

★6 月号の姉妹編となる外傷後ストレス障害（災害）をお送りします。大震災で受けた F さんの心の傷が、担任の先生の機転やクラスの団結で見事に解消されていく過程が学校教育の理想像を教えてください。

★F さんと I さんのその後の友情物語もいいですね。「新しいふれあい社会」とはどんな社会か？ それは「周囲の温かい、優しい目線」が感じられる社会ということになりましょうか。この月報の副題はくあなたも私もゲートキーパーです> になっていますが、その理由が多少は理解できるようになりました (h)。

ご意見、ご質問などを事務局までお寄せください。