
コミュニティと**集団精神療法**

(5)

— 災害とメンタルヘルスケア —

藤 信子

5月22日が日本集団精神療法学会(JAGP)の「第38回東日本大震災関係者の相互支援グループ」の日だったので、21日午後仙台空港に着いた。仙台駅で人が多いなと思っていたら、G7の財務相・中央銀行総裁会議が仙台で20-21日に開催されたとのことだった。「復興の状況を主要国の要人、メディアに見てもらえることが出来た」という財務大臣のことばに、違和感を感じ、それから自分が少し怒っているとも思った。三陸沿岸の土地の盛り土に家を建てられるのは、まだ2-3年かか

るようだし、福島から避難している人のことはどのように考えているのだろう。日本の復興する力を各国にアピールしたかったのだろうけれど、G7に参加している人たちやメディアはそんなにのんきなのだろうか。もし素晴らしい復興の様子だと言ったのなら、それはリップサービスではないだろうかと思った。

G7財務相・中央銀行総裁の会議に集まる人たちは、災害で傷ついた人たちのメンタルヘルスと、災害後の不安で不自由な生活の中

で、被災者の精神的な負担は大きく、様々な困難が今起きてきていることは、関心の他なのかもしれない。経済や社会の機能の方が大で、人の精神的な問題は次だという考えの人は多いのかも知れない。個人のメンタルヘルスというものを、個人の中で完結させる考えかたでは、そうなるのだろう。

熊本地震が発生したので、JAGPの相互支援委員会として「被災地に行く前に一支援者のメンタルヘルスのために一」という記事をホームページにアップした。これは相互支援グループを継続する中で、支援に行く前に知っておいたほうが良いのではないかと感じたことがあったためである。A4一枚にプリントアウトできるようにしているので、支援に出かける人には読んで欲しいと思っている。職場で被災地への派遣の要請があった時、またヴォランティアで出かける時、家族や職場に理解をしてもらってれば、被災地から戻ってきた時に感じる心理的な溝が大きくならずに済むのではないかと思ひ、職場や家族との関係に配慮することが、自分自身のメンタルヘルスに影響を与えるという良い例になると私は思っている。

この文章を作成しながら、仕事の業務で派遣されるのに、家族に気を使う習慣は、日本には少ないのかも知れないと考えた。職場に関しても同じで、「仕事」なのだから、留守で欠員が生じることは仕方が無いということになるのだろうか。仕事に関しては、しなけれ

ばならないことだから、そこで生じる負担は仕方が無いということなのだろうか。このように考えるのは、やはり日本の職場では組織の決定は大事で、それを伝える上司の命令は守らなければならないという制度が、まだ人々の精神にあるからではないかと考えてしまう。明治憲法の前で家父長制の中で決められることは、そこには個人が関係性を考える必要は無かったと思われる。そんなことは意識的にはもう関係ないように暮らしているけれど、そこを十分に違う制度として、今の自分たちの人間関係を見ているとは言い切れないのではないか。

職場の人間関係と言っても、日本の会社はつい最近まで家族そのものだったと言える。社員とその家族を丸抱えにして面倒を見るといような組織なのだから、社員は上司（そして結局は会社の父親である雇用主）の言うことを聞くことが当たり前だったらしい。らしいというのは私は会社勤めをしたことが無いから、その辺りはわかりにくいことがある。そのような組織では、仕事をする中で生じる相手の負担に気遣うことが人間関係を円滑にする真も知れない、ということにはなりにくいかもしれない。

「被災地に行く前に、家族や職場の理解を得る」ということを考える時に、それは人間関係というものは、やはり自ら主体として引き受けて考えることではないかと思う。個人のメンタルヘルスを、個人という有機体の中

だけで考えるのは、日本人の家制度の影響と、もう一つの視点は、病気は人という器官の中で起きる、という生物学主義的な考え方だと思う。しかし、宮城県では震災の2-3年後に、DV、虐待の件数増加し、2012年、2013年の中学生の不登校率が全国1位である（足立2015）など、子どもの育つ環境は不安定であることが推測される。災害後の生活の困窮は、災害から年を重ねるごとに、格差が広がっていている。そのような環境が改善されずに続き、不安は解消されずにいるとしたら、人間関係への気遣いに割く余裕はなくなるだろう。人間関係をサポートする中で、環境が整えられると言う面はあると思う。

財務大臣ではないが、復興というと建物、道路等の設備のことしか未だに頭に浮かばないと言う人は多いのかもしれない。そして災害との関連のメンタルヘルスといえ、PTSDの発生率の問題になり、個人のカウンセリングなどが受けられるなど、個人単位の対応になるだろう。しかしそろそろ個人の病理としてではなく、コミュニティでの人間関係をサポートするという中で、メンタルヘルスを考えるという視点に立つ必要があるのではないだろうか。

文献: 足立智昭(2015)不測の事態に 대응する—3年間のPTSDの予防活動を通して—。発達障害研究 37(1) 44-52.