連載 第44回

東京都スクールカウンセラー（臨床心理士／公認心理師）
金屋光彦

コロナ騒動に東日本大震災を思う

― 子どもたちの自己肯定感を考える　その9 ―

1 コロナ禍の中、思いがけない1通のメール

コロナ感染が広がり、世界中に暗雲が覆い始めた頃の３月11日、東日本大震災が発生したこの日、宮城県在住の臨床心理士の仲間から、思いがけないメールが届いた。

「東日本大震災の特番テレビで、当時向洋高校生で今は25か26歳になる女性が取り上げられ、“不安な気持ちを毎週１回カウンセラーに話を聞いてもらい、救われました”と語っていました。……その子はMさんで、養護の先生は、金屋さんが担当された生徒だと言っていました。……今生きる力をもらって、被災地の若者が前を向いて歩んでいます。」

テレビのない私へのこの知らせは、３年間の心理支援を思い起こさせた。と同時に、コロナ禍との関連を考えさせられた。地震とウイルスの違いはあっても、今までの日常が遮断されたことは共通していたからだ。

2 東日本大震災のあの頃

死者約１万６千名、何の準備もないまま、愛する人とものを一瞬にして失った東日本大震災。あれから９年が経った。Mさんは当時宮城県立向洋高校生だった。巨大な津波で激しく損傷した旧校舎は、震災遺構･伝承館として2018年３月から公開中だ。

Mさんはじめ多くの家も流され、避難所や親類宅、賃貸アパート等に身を寄せた。校舎が無くなった同高校の３つの専攻科は、被災を免れた別の高校へそれぞれ分散登校することになった。

3 Mさんが教えてくれたこと

住み慣れた家も通い慣れた校舎も、そして見慣れた街並みも一瞬のうちに消失した。愛着のある周囲のすべてが一変し、日常の営みが中断した。震災による恐ろしい体験と日常の連続性の遮断は、PTSD（心的外傷後ストレス障害）を生む。大きな災害事件は、我々が日々拠り所としている安心の基盤を破壊してしまうのだ。それは心に傷を残すだけでなく、現在と未来とを引き裂き、明日からの日々を視界不良にさせる。

Mさんも頭痛はじめ種々の不定愁訴が続いていた。神経が高ぶり、イライラや怒りの感情も目立ち、過覚醒症状に苦しんでいた。

卒業するまでの約２年間、私はMさんの心理ケアを行う中で、多くのことも教えてもらった。確実に機能していくホメオスタシス（恒常性）、力強く立ち上がるレジリエンス（復元力）、人が持つ潜在治癒力が粛々と発揮されていく様を、ありありと示してくれたのである。

未曾有のダメージの残存余韻がまだ濃い中、再開された授業や保健室で展開される先生方とのやり取り、同級生との共同作業、教室や廊下で弾ける会話や笑い声、その中で感じ知る人の温もり…、これら日常生活で得られる触れ合いすべてが貴重で、Mさんを癒し回復へと導くものとして働いた。

4 愛着の修復への営み

人に目をかけ、声をかけ、心をかける、これらの行為は、すべて愛情である。PTSDからの回復も、安心できる場で一貫性をもって受ける愛情が有効だ。私とのカウンセリング場面は、モーニングワークはじめ独特の構造化された専門的営みだった一方で、その一つにもなっていたと思う。

「『津波のバカヤロー！』と叫びたい」と父親を亡くしたある男子生徒は語った。理不尽で未曾有の被害、この許しがたい現実を受容していく過程は、つらい過去との和解作業であり、愛着の修復への試みでもあった。

Mさんは面接の度に、ユニークなモノの見方と言葉使いも表現した。それはユーモアにもあふれ、魅力的なリソース（資質）といえた。３年生になり、このリソースは東北で有名な食品メーカーも認めるところとなる。希望の就職先を得たMさんは、笑顔で卒業していった。そこには被災直後の苦しんだ姿は、もうどこにもなかった。

5 生き方再考と心の試練

私が勤務する都立高校は、６月も分散登校が続く。登校も毎日ではなく、学校祭等の行事も通常実施は難しく、日常性の遮断は今後も続く見通しだ。

人と距離をとらざるを得ない生活スタイルは、心の安定も保ちにくい。終息が見えず生活のリズムさえ取れない日々は、生徒たちにとっても誠にストレスフルである。

また、仕事や雇用が守られる保護者であればよいが、雇い止めや閉店や廃業等に追い込まれる保護者の家庭には、早急の手厚い支援が必要だ。東日本大震災でも、水産加工会社等の職場が津波で流され、仕事も暮らしも先行きの見通しがつかない中で、子どもたちにとって支え（ソーシャルサポート）だった家庭が、ストレッサーに変転してしまったケースを、いくつも見てきたからだ。

マスクにソーシャルディスタンスの三密回避の生活様式は当分続きそうである。過密化する都市と際限のない消費行動、無秩序な開発による森林伐採と野生動物と人との距離の縮小、これらがコロナ禍を引き起こしたとされる。私たちの生き方も根元から問われているのだ。

人との触れ合いや温もりが得にくい中、生きづらさも加速している。そうでなくても思春期という生きづらい発達ステージを生きる子どもたちの心が心配だ。

コロナ騒動もいつか終息が来る。この未知の苦難を乗り越えることで、彼らの心が一回り大きく強くなり、共感豊かなものになることを願うばかりである。