

# 「あの日」語ることで次へ



1963年生まれ。2009年、宮城県名取市に「東北国際クリニック」を開設。NPO法人「地球のステージ」代表理事として、国内外の被災地などで医療支援活動も続けている。  
— 諾永裕司撮影

桑山 紀彦さん 心療内科医

あの日、仙台の南にある宮城県名取市の岡上地区では、約2200世帯のうち700人あまりが亡くなりました。震災後、地元クリニックを構える心療内科医として約800人の患者さんを診てきましたが、5年がすぎてもなお、心の中では「あの日」のまま止まっている人たちが少なくない。それが気がかりです。

人間は忘れる生き物というけれど、あれほどの体験を忘れられるはずがない。悲しみや悔いを封じたままでは、心の傷は癒やされません。それどころか、つらい記憶にさいなまれ続けることになる。心的外傷後ストレス障害（PTSD）を薬で治すことはできない。重要なのは、記憶に支配されるのではなく、記憶を支配できるようになることです。そのため必要なのは、語ること。語って現実と向き合うこと。私が取り組んできた心理社会的ケアというアプローチ

一歩を紹介しましょう。

震災から半年後、地元で手芸教室を始めました。全員が家を流され、家族を亡くした人もいます。先生も被災者です。彼女たちは編み棒を動かしながら、ポツリポツリと「あの日」のことを語り、次第に胸の内を吐き出すようになりました。家族でも、友人でもいい。まずは語り、聞いてもらう。それが第1ステージです。

トラウマの特徴は断片的記憶しかないことです。たとえば、津波警報を聞いた。中学校に逃げた。仮設のアパートに入った。順番をふるとA、C、E。BとDの記憶が抜け落ちていきます。連続性がないので、それぞれの記憶は切り立ったまま。すると津波警報のサイレンの夢を見たり、暗闇の中学校で人々が泣き叫ぶ光景がフラッシュバックしたりする。でも、体験を語り、現場に足を運んだりするうちに、欠落してい

たBやDの記憶を埋めることができる。同時に、自分を守るため無意識に切り離していた感情もよみがえる。そうやって記憶に感情が伴い、つながり、物語が完成すると、記憶は角が取れて丸くなり、心の引き出しの中にすっぽりと収まるのです。もう苦しむことはありません。つらい記憶を自分で出し入れできるよう、記憶を整えるのが第2ステージです。

手芸教室を始めて数カ月後、女性たちは「閉上あみず」というサークルを立ち上げ、7色の台所用タワシを作り始めました。「虹色たわし」は評判を呼び、1万個以上売れた。自分たちの手で生み出した商品が誰かの役に立つんだと実感できると、負の記憶が正の遺産に変わる。第3ステージ、

「社会的再統合」と呼ばれる瞬間です。そうすれば、失ったものの違いから悲しみを比べて傷つけ合うようなこともなくなります。メンバーの中には「語り部」になった人もいます。息子や娘を亡くした母親が学校を訪ね、津波の恐ろしさやいのちの大切さを説いて歩く。サバイバー（生還者）がサポーター（支援者）になり、生きる意味を見つけたのです。

語る言葉を持たない子どもたちには表現してもらおう。2次元の描画、3次元のジオラマ、そして音楽や映画制作などを通して思いを吐き出させると、その過程で自然と語りが生まれるのです。これまで、大地震の起きたイランやパキスタン、大津波にあったインドネシアのほか、戦下にある

アフガニスタンやパレスチナなどで支援活動が続けてきました。このアプローチは世界40カ国以上で成果を上げてきました。

ただ、日本では、語ることの価値が十分に認められていません。いまだに「そっとしておこう」という空気が残る。でも、切り立った記憶をそのまま放っておいたら、刃のように心を傷つけ続けます。語ることで記憶を紡ぎ、記憶を整える。それができれば、次の一歩を踏み出せるはずです。いまがかりなのは口を開きしただけのお父さんたちです。「閉上の記憶」という語り場をNPO法人で運営しています。パチンコに向かう途中にでも足を向けてくれれば、と願っています。

（聞き手・諾永裕司）