

大震災心理臨床の一步

国際力動的心理学療法研究会

第 18 回年次大会論文集



小谷英文 編

見本

無断転載・転用禁止

大震災心理臨床の一步

—国際力動的な心理療法研究会 第18回年次大会論文集—

小谷 英文 編

見本

無断転載・転用禁止

序

国際力動的心理療法研究会第14回年次大会を、我々は国際集団精神療法集団過程学会地域会議のホストとして、環太平洋集団精神療法集団過程学会大会と合同開催で2008年松江にて行いました。神々が一堂に会する神無月に世界の心理臨床エキスパートたち、精神科医、看護師、ソーシャルワーカー、教師で集い、心の平和、人と人の間の平和、世界の平和の基盤となる心の安全空間の心理療法的探求を豊かに行いました。そして今、私たちは東日本大震災からの復興に向けて苦しい闘いを強いられています。戦争以外もはや人智を超えた怖れは無いかの如くに、かつてない貪欲な生産性を科学のパワーで実現した人類に、3.11東日本大震災は自然本来の脅威を我々に突きつけただけでなく、科学の安全保障神話を打ち砕く制御不能の放射能災禍をもたらしました。“Fukushima problem”です。このような人智の想定を超えた突然の破壊に遭遇して、人は一体何ができるのでしょうか。心理臨床、医療、教育の専門家として、ひいては世界市民として、我々の誰もが深刻な関心を交わしています。

国際力動的心理療法研究会の理事長、そして第18回年次大会会長として、私は東日本の中心都市仙台にて大会を開く決断を致しました。この過大な災禍に見舞われ、今なお二次災害、三次災害の脅威にさらされている人々の復興の闘いに我々も参与し、集うことにより支援の心理的、象徴的な意味を強く期待してのことです。未曾有の震災による致命的な痛手の中にある地域において、復興の新たな地平を切り開いていく共々の営みに集う会員および世界の心理療法家を心より歓迎致します。この震災の危機を2001年のニューヨーク、1945年の広島、長崎の人々が克服していったように私たちも乗り越えていくことを、私は信じて疑いません。

国際力動的心理療法研究会
理事長 第18回年次大会会長
小谷 英文

見本

無断転載・転用禁止

目次

第1部 理論

- 第1章 心の復興の鍵：受容の心理力動・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
小谷 英文
- 第2章 目に見える、そして隠れて目に見えない心的外傷反応の同定と治療・・・・・・・・ 13
ボニー・ビュークリ
- 第3章 災害と精神分析：見えない世界からの解放・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
吉松 和哉
- 第4章 危機後の子どもへのケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
セス・アロンソン
- 第5章 地震、津波、原子力問題の状況について我々の専門性が寄与できることは何か 39
第1節 発達臨床心理学的視点から・・・・・・・・・・・・・・・・ 足立 智昭
第2節 放射能セシウムの農産物への影響・・・・・・・・ 田野井 慶太郎・二瓶 直登

第2部 実践

- 第6章 実母の心的外傷に由来する分離課題への退行と機能不全からの脱却過程・・ 54
能 幸夫
- 第7章 東日本大震災における施設内心理支援について・・・・・・・・・・・・・・・・ 73
川越 聡一郎
- 第8章 強迫心性を示した青年期男性との心理療法・・・・・・・・・・・・・・・・ 81
森脇 正弘

第3部 技法 災害の問題に対する心理学的トリートメントの道具箱

- 第9章 自然災害に関連した子どものトラウマへの心理力動的治療技法・・・・・・・・ 92
ラルフ・モーラ
- 第10章 心の道具箱を創る・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 104
ジュディス・デイビス
- 第11章 サポートグループ東北モデル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 118
小谷 英文

見本

無断転載・転用禁止

第12章	Story Making Group	136
	橋本 麻耶・花井 俊紀・足立 智昭・西浦 和樹	
第13章	Socio-Energetic Training (SET)	148
	中村 有希・小谷 英文・伊藤 裕子・荻本 快	
第14章	積木を用いたプレイセラピー技法の心的外傷治療に対する適用可能性	159
	大橋 良枝	
第15章	絵本の読み聞かせしっかり声を出して相互作用の場所、空間を作る	169
	高田 毅・荻本 尚子	
第16章	日本における女性・家庭内暴力・災害	181
	ボニー・ビュークリ	
編集後記		190

見本

無断転載・転用禁止

第 1 部 理論

第1章 心の復興の鍵：受容の心理力動¹⁾小谷 英文²⁾

「世界で最も美しいものは目に見えないし触れることはできないものだよ。それらは心で感じるものなんだ。」(星の王子様から)

1. 心の復興に取り組む視点

自然災害と人災

巨大な自然災害というものは、人災と無縁という訳にはいかない。人々は瞬時のうちに自分自身が破壊される怖れと同時に、慣れ親しんでいる世界が崩壊する怖れを体験し、トラウマに晒される。そのような状況の中でも、人々はお互いで助け合うことに英雄的な犠牲を払う。被災を免れた地域から被災者の踏ん張りに応えようとする支援活動も次々に展開される。実際に、東日本、とりわけ東北の人々は、これまでの1年半というもの、普通の生活に向けての復興を目指し、とてつもない踏ん張りを見せている。その事実を誰も否定することはできない。誰もが最大限の努力を重ねていながら、我々はまた我々自身による人災から逃れることもできない。企業論理の「共謀」による深刻な原子力プラントの問題が、大変な災害とトラウマを生んだ。そしてその危機的状況は、今尚続いている。

専門のサイコロジストとして、あるいは精神分析家、精神科医、看護師、教師あるいは行政者として、我々の多くは、今や我々自身が自然災害被災者から災いをもたらす侵入者と看做されることもあり、それを自覚している。事実、我々の献身的な支援活動に伴う多くの人

間的過ちもまた、被災者に二次災害、三次災害をもたらす。さらに支援の専門家もボランティアもまた、自身の善意のしかし過った行為によって傷つきもしている。

被災者とは

私自身が直面している別の問題もある。人々の被災地域の捉え方である。被災地とは、何だろうか。被災地とは、津波が押しよせ多くの人々をさらっていったのを見た生存者達が住む場所のみを指すのだろうか。あるいは福島の子力発電所の20km圏内のみを指すのだろうか。私は月2回、無料震災心理・教育臨床センターで30人前後の人々に会うが、そこを訪れる人々にはそれぞれに傷つきがあるにもかかわらず、自分自身の被災体験をなかなか語ろうとはしない。

「私の経験は小さなことで、そんな話をするのは申し訳ない気がしています。3月11日、私は地震には遭いましたが沿岸部にはいなかったの・・・」と、涙をいっぱい溜めて、自分自身の経験を初めて語った後でさえも、ご自分が痛んでいることをなかなか認めようとはなさらない。自分自身の痛み、そして多くの人の力になりながら、二次被害、三次被害を被ったまま、必要な心のケアを受けていない方々が非常に多い。

原爆投下後に広島町の町に降り注いだ「黒い雨」は、原爆被災地域のとりわけ目立った目印であったが、この明瞭に黒い雨の影響を受けた地域でさえも、今なお議論の中にあり解

1) 国際力動的心理療法研究会第18回年次大会 開会講演・大グループ：「災害、トラウマ、専門の貢献」から

2) 国際力動的心理療法研究会第18回年次大会会長 国際基督教大学 名誉教授 博士(心理学)

決に至ってはいない。被災地を人間の組織が決めるのである。ここにもまた人災にさえ至る、人が産み出す問題の難しさがある。

受容と沈黙

海外の専門家あるいはメディアからよく言われる。東北の人々、広島、長崎あるいは日本人全般において、人々はあまりに忍耐強い。あるいは統制不能の災害がもたらす破壊を、人々はよく受け容れることができる、あるいは受け容れざるを得ないのだろうか。

しかし巨大な自然災害や人災に向かい合う我々にとって、そこにある一見受容と見える態度は、実は巨大な脅威への忍従ではあるまいか。アフリカ、パレスチナ、あるいはイスラエルで、自分達の意志に反して戦争に巻き込まれ犠牲者となった人々もまた忍従を強いられているが、人々はいつもさほどに忍耐強いものであったろうか。

耐え難いトラウマに苦しむ犠牲者や傷ついた側は、例外なく寡黙になる。寡黙になり沈黙を保つことは、心理力動的に健康な防衛的撤退として始まるが、それはまたシゾイド防衛としての引きこもりへのエスカレーション、さらにはシゾイド人格への硬化を引き起こしたりすることさえあり得る。私自身、子ども時代、手のつけられない被爆2世のシゾイド少年であった。沈黙は、罪悪感や恥を隠すと同時に、自己主張を押し出す攻撃性の健康なエネルギーをも精神内に閉じ込めてしまい、精神システムのエネルギーと情報のエントロピィを高めてしまうこともする。その結果、人によってはエントロピィが上がりすぎて自死へと足を踏み外すことがあり、他方で、PTSR（第11章参照）やPTSDに苦しむことになったり、あるいはシゾイド性の引きこもりに固まり、世間との間に厚い壁を築いてしまうことになったりする。

多くの企業トップが好む格言「逆境が人を育

てる」に現れるように、沈黙を持って困難に耐える日本人の能力は、伝統的に美德とみなされてきた。精神分析的には、艱難辛苦を受け容れることが自我を強化し、自己空間を拡げ、柔軟で逞しい自我と心的安全空間を強化するという意味がそこにある。小泉八雲 (Hearn, 1972) によると、武士の子どもは辛苦に耐える精神力を厳しく育てられ教えられる。そのような生き方について、私は空手や居合に親しむ中で、宮本武蔵の「五輪書」に学んだ (1645/2002)。しかしながらこの忍耐力の本質的意味が度々誤解される。武士の潔き受容の伝統は、仇討ちを制度化したあたりから怪しきものになってしまっていたが、現代日本社会ではその怪しさに加えて、忍耐そのものを排除するかの風潮が強くなり、潔さは遙か遠いものになってしまった。

武士本来の潔き受容の意味する所は、どのようなことであれ現実を無視することでも否認することでもない。自分自身あるいは他者から発せられる真の声を聞かないということでもなければ、自分自身の責任を外すことでもない。そしてまた必然の運命もしくは神による定めとして、これに甘んじて従うことを意味するものでもなければ、決して母親への退行的依存、すなわち子どもっぽいや甘えを意味するものでもない。

武士の習いの伝統にあった潔い沈黙と受容は、不可避の運命と目されるような出来事にも面と向かい、己の責任を果たす文字通りの個人として最大の責任感のあり方を現すものである。それはけっして運命論に基づく忍従の様態ではない。世界の組織精神分析実践をリードする David Guttman は、日本人の受容には運命論的な忍従の側面がありはしないか、という実に貴重な思慮深い作業仮説を、震災一周年記念日の日本集団精神療学会で開示した (Guttman, 2012)。

地質学的に不安定な日本列島の構造による自然災害の延々たる歴史の故に、日本人の受容感には運命論が潜んでいる可能性があるとした Gutmann の仮説は、議論の余地が大いにある、正に我々に対する真摯な直面化であった。3.11 大震災の被害に関わる語りに対して沈黙で応えている人々、これからもなお沈黙を守る多くの人々に臨床家や教育者は会うことになるだろう。

被災者の沈黙は、概ね以下のような心理力動的アセスメントが成される。

- 1) 逃避もしくは回避の沈黙
- 2) 甘えの沈黙
- 3) 助けの求めを孕んだ神経症的沈黙
- 4) 受動攻撃的反応の傷つきやすい沈黙
- 5) シゾイド沈黙
- 6) 健康な積極的沈黙

積極的沈黙、古い言い方をするなら武士の沈黙に近い積極的な信念の潔き沈黙は、自分自身の体験の積極的な受容に基づくものである。

セラピストは、災害後の沈黙を守り続ける人に会おうとき、その人の沈黙を受容しつつ自分自身の沈黙をも受容しなければならない二重の体験をする。これが度々忍従の沈黙と混同され、自らも混同し、信頼や体験の共有を産みだす営みからは遠く外れてしまう結果を生む。そのような自分自身の沈黙を心理力動的にアセスメントし、沈黙のうちに苦しんでいる人と心理的な繋がりを確かなものにするのを逸してしまうなら、PTSD の治療も予防もひいては教育もおぼつかない。沈黙の中にある目の前のその人の存在の受容は、ある瞬間その人とのコンタクトが言葉では全く取れない、良くも悪くもその場の自分自身の受容無しにはなし得ない。積極的なさらには武士のそれに近

いそのままを受け容れる潔き沈黙に留まることによって初めて、共在体験を確かなものとすることになる。今ここでの間主観的体験空間を保持するのである。

そのような共在空間を保有するという、信念を持った積極的な潔き沈黙にあるなら、自分自身で広がりや深さのある自己空間を保持することができ、自身の葛藤や防衛から自由なその場で機能している自我の覚醒を保つことができ、かつ相手から発せられるものは、それらがどんなものであれ抱えることができる十分に広いから(空)の空間を保有することができよう。

沈黙は、特に日本において、精神分析的作業には非常に重要な役割機能がある。沈黙は、人の体験の水面上と水面下のプロセス、すなわち心に見える領域と見えない領域の心理力動を分化させるほどよい空間をもたらす。沈黙の中で、個人あるいはグループに展開する水面下の見えない心理力動が探索される。積極的な潔き沈黙の中にあつて、自我は見えないプロセスに触れ、感じ、そして理解のための分析を進める。

語ることは、人格機能の心理力動的なバランスを回復させる上で、誰にとっても欠かせないことである。だが語ることの中にも強い防衛機能があることに、我々はよくよく注意しておく必要がある。語っている中で起きる沈黙は、セラピストにとっても患者にとっても体験の表面と水面下のプロセスを分化させる豊かな働きがある。沈黙はまた、体験プロセスを発展させたりあるいは回復させたりする内的なフィードバックサイクルに必要なものでもある。しかしながらそれらの適応的、防衛的そして病理的な沈黙のいずれも、深い森のような心の見えない世界の様々を隠す霧をふり払うために、助けが必要である。

2. 受容の心理力動

罪悪感や恥とは異なる独特の反応

3.11 大震災以来1年以上、東北の人々と共に働いて来て尚、人々が置かれている状況に対して、セラピセッションでも日常生活においても人々の語りと沈黙に現れるこの地方特有の特徴的な様相があるのかどうかという点について、私には何らの確信はない。私の臨床的介入に対して、人々からのある特徴的な反応が見られるが、それが巨大災害の経験によるものなのか、あるいは東北地方固有の文化的に特徴的な、心理社会的および心理力動的な傾向もしくは態度によるものなのか確証がない。人々の沈黙には、罪悪感や恥に関係もあるであろうが、それらとは異なる側面もある。例えば、東北の人々の多くが沈黙を破ろうとするとき、他の人々を傷つけてしまうのではないかと度々怖れを示す (Kotani, 2012)。

3.11 の経験を決して語らない多くの市民や学生達は、これまで一年半にもわたって、脅威の感情や怒りを心に潜めたままである。サポートグループにおいて、私がそれぞれの経験を語るよう促した時、彼らはいつも沈黙で応えた。期待していなかったことだが、その多くに積極的沈黙の側面があった。沈黙に直面化する私に代えて感情を語り始めるとき、彼らの多くが他の人を傷つける怖れを明かした。自分達の苦痛が他の人々の負担にならないように、3.11 以来、落ち着いた気持ちを胸にしまい込み続けるよう、自我境界を閉じていた。Gutmann の講演を聴いたとき、私は彼の作業仮説に添わない人々も多くはないが、いるに違いないと考えていた。しかし私は、積極的受容、武士に特徴的であった信念の潔き受容を見せる人々と東北の地で、実に多く出会っている。勿論、このような受容がいつも幸せな結果をもたらす訳ではない。それが度々さらな

る苦難を呼び、ひいては『腹切り』のような端から見るなら悲惨な結果を生む側面を有することも見逃してはならない。

まだまだ心の復興の先が見えない中、自分の友人や家族を守るために、自分自身の苦痛は胸にしまい込み、耐え難い苦痛に満ちた経験を受容しようとするこれらの人々が、今の希望の灯となっている。これらの人々は、耐えることによる自分の苦痛の対処に使っている自我機能を、もっとすっきり家族や隣人そして友人を守るサポートに転換し適応的に活かせるようになると、私は信じている。悲嘆を表に出すことなく他の人々の世話をし、自分自身のトラウマや喪失にかかわる耐え難い苦痛を受容している多くの人々を私は見て来た。その態度はたびたび自我の受け身的な対処や防衛的機能に至ってしまうが、多くの事態でもっと積極的で相互作用的な仲間との関わりへの転回を可能にする。

自分の個人的な惨事を受容している人は、他の人々の経験している惨事にもより率直になることができる。そのような人々は、他の人々を傷つけることを怖れて自分の苦痛を抱え込む必要がない。反対に、彼らは自分自身が被った惨事を受容し、その際の学びによって他の人々に役立つことができる。ここで言う受容とは、彼あるいは彼女が直面している現実を純粹に、積極的に受容する武士の習いの潔き受容を意味している。そのような受容ができる状況では、自分自身の悲惨な経験を受容する作業と同時に自分の人生において重要な他者を助け守ることを分化させることが可能になる。このような心の態勢の転回によって、3.11 大震災被災者は、自分自身の心の復興エージェント（介在者）になることができると同時に家族、友人、そしてコミュニティの他のメンバー達にとっての心の復興エージェントになることができ、被災地の生活に光と希望をもたらすこ

とができると、私は信ずる次第である。これが、臨床家として東北の人々と共に働いている私の希望である。

ただしそのような転回を一人で成し遂げるには、困難なことが多いことを我々は共に強く再認識しなければならない。独りで踏ん張り過ぎて、PTSDを深いものにしてしまい、さらには自死に至った人々を我々は知っている。宮城県でも福島県でも、お父さんが重荷を一手に引き受けて頑張り過ぎていと、娘があるいは妻が心配をしながら口に出せないという相談が少なくない。そこには辛苦に耐える潔い父たちの愛の姿があると同時に、必ずしも独りで背負わなくともいい重荷までも抱える孤立化の姿もある。

広島や長崎の被爆者そして被爆2世達、さらには沖縄の戦争体験者、長い沈黙を破って彼らが今尚トラウマに関わる辛苦の経験を語り始めている。67年もの沈黙を経てである。他方、原爆投下後に降った黒い雨の問題、被爆者の放射能影響の問題は、今なお解決されている訳ではない。韓国の原爆被爆2世に対する放射能影響を調査するプロジェクトは、始まったばかりである。被災者に対する科学的、専門的な支援が、とりわけ人災の被災者に対して成功裡に果たされた歴史はない。科学的実践家として、見えないトラウマ被害に回復可能性の灯をもたらすこと、そして回復過程の最後まで可能な限りの行動を取ることは、正に我々の使命である。

3. 臨床力：受容再考

東北の人々と共に心の復興活動に取り組みながら、時が経つにつれ心理力動的視野を分かち合うことの重要な意味とその困難さを痛切に感ずる出来事に、多々出会う。とりわけ悔しい問題が、先に記した『腹切り』の問題である。

表に出にくい問題である。宮城県のみは自殺件数が増えている。

子供たちの学校における自殺事件が起きるたびに、「苛めや学校生活上のトラブルと自殺の間に、直接の因果関係は認められない」とする学校行政、あるいは第三者委員会の報告が取りざたされる。司法の問題の中に教育の問題が埋められてしまう論議ばかりが目立っているのである。

PTSDの問題も、この直接的因果関係を見出せないからと言い始めると、その予防も治療もおぼつかない。実際に多くの被災者が、「私は直接津波を見ていないので・・・」と、心に長く抱えているストレスを語ることなく沈黙を守る。あるいは、それを言う弱いと看做され、周りにも迷惑をかけると言う。さらには著名な作家が、怒りの報復に走ることなく長く時間をかけて静かにこれを克服していこうと、呼び掛ける。「沈静化」は、治療的にも重要な要素であり、静かなる涙は尊重されるし、されなければならない。しかしそうした姿を美しい受容の姿として、その内なる世界は見ないままに感嘆されるだけでは明らかに足りないのである。

改めて「星の王子様」の言葉を強調したい。『本当に美しいものは、目には見えないし触れることはできないものだよ。』

目に見える静かなる涙の沈静化を安易に受容とし、目に見えない痛みや孤独感をいつそう押し込める偽りの受容を社会ムードであるいは臨床家の過った態度で、押し進めてはいないか。再考の余地大なるこの問いを、私は臨床の場で多くの人々と分かち合いたい。

著名な作家や思想家たちは、社会言語を豊かに操り社会無意識にベクトルを与える。それは強大な力となり、人々を大きく護りもすれば孤高の闘いに追いやることもする。それが我々

の仲間に『腹切り』を、あるいは燃え尽きて臨床の場から去らしめることを生む。多くの精神科医、看護師、社会福祉士あるいはカウンセラーがその波をかぶってきている。しかし今やその問題は、精神保健の職業人だけでなく市民サービスの前面に立つ公務員や保育士、教員そして家庭のお父さんにも及びつつあるのである。

受容とは、重荷を黙して抱え込むことではない。向き合うことである。向き合って、心の内外で語り合い、重荷を解く道を探して、押し込めることも歪めることも、隠しあうこともなく真実自分の姿を見つめていくことである。そこに外からは見えない、余人に触れることの出来ない美しさがある。それがまた武人のそして風流人の潔き美ではなかろうか。臨床家は、時として武人であり風流人である。人々の耐え難い艱難辛苦の中にある怒りに、畏敬を持ってこれを受け、安易な因果論には加担しない、折れない心の体幹とそれゆえの広い自由空間を擁する人だからである。

受容は最もシンプルな生き方、最も崇高な自己愛であり、フロイトの「働くことと愛すること」をそのままに具現する姿である。

どのような状況における体験であれ、被災者も支援者もその姿を追究する機会を今与えられている。

自分自身が今ここに存在している時と場において、

自分自身の身体感覚 (Sense) :

重量感、皮膚、筋肉、骨、内臓感覚・・・
情緒 (Affect) :

喜悦、恐怖、快、不快、怒り、哀切、悲嘆・・・
思考 (Thinking) :

意志、戦略、探求、回避、逃避、弁明・・・
行動 (Behavior) :

目的、無為、防衛的・・・

以上、SATB の 4 位相を体験するがままに、
感じる (Touch/Feel)
見る (Observe/See)
言葉にする (Verbalize)

これが具体的な人が自分を受容する体験であり、出会うべき人を目の前に置いて体験することを、SATB の位相において TOV するならばその相手を受容することになる。シンプルに自分でいてシンプルに共にいることこそ、受容であり、共に安全空間を作り互いが自由になり、深い理解のもとに困難に立ち向かい共に成長する機会を得ることになる。

臨床の貢献

東北の人々が希望の未来に向かうために 3.11 にかかわる心理学的問題の克服に、臨床力は欠かすことが出来ない。トラウマへの対応そしてよりよき未来の希望を生み出すことに貢献する臨床教育の仕事には、大変な困難性と共に可能性がある。臨床家として、この東北の地でいつもよりも胸襟を開き、気持ちを、アイデアを、疑問を、当事者同士で分かち合い、この難局を塞翁が馬に因み、我々の臨床力を目一杯現実化していこう。それはそのまま学術的な人間の英知として、この学会の産物となって残っていくことであろう。見ることができず、触れることができない人間の心の最も美しい部分を、臨床家として我々はその最も近い所に行ける喜びを伝えあっていこう。

引用文献

Gutmann, D. (2012). A revealed work area for group psychotherapy and group processes. Given at a Special Lecture chaired by Hidefumi Kotani of the 29th Annual Congress of

the Japanese Association of Group
Psychotherapy, Tokyo, March 11, 2012,
Unpublished manuscript.

Hearn L. (2012). Towards our future.

In KOKORO: Hints and echoes of
Japanese inner life. Tokyo: C.E. Tuttle
Co., p170–209. (小泉八雲 (著) 平川祐弘
(編) (1990). 日本の心 講談社学術文庫
938 東京: 講談社)

Kotani, H. (2012). Towards our future:

From my experience of disaster and
safe space in East Japan. In H. Kotani
& F. Bonds-White Eds. Matsue before
and after: Creating safe space through
individual and group psychotherapy.
Tokyo: PAS Publication.

宮本武蔵 (著) 大河内昭爾 (訳) (1980). 五

輪書 教育社新書 原本現代訳 116. 東京
: 教育社