

の後オスロ大学医学部精神神経科教授に就任されました。

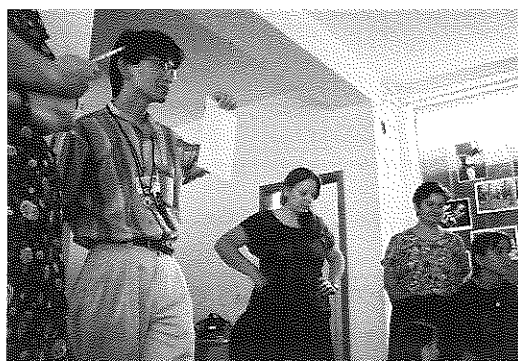
心理社会的ケアは、ジュディス・L・ハーマン (Judith L. Herman) の著書『Trauma and Recovery』(邦題『心的外傷と回復』中井久夫訳、みすず書房、1996) の「心的外傷からの回復の三段階」理論をもとに、主にその中の第二段階と第三段階を実施するものと位置づけられています。

その後、私は1998年ころまで旧ユーゴスラビアを舞台に、この心理社会的ケアを実践しました。このときは日本のNPO法人「JEN」の木山啓子さんと組んで、旧ユーゴスラビア紛争のPTSD(心的外傷後ストレス障がい)予防のために活動いたしました。

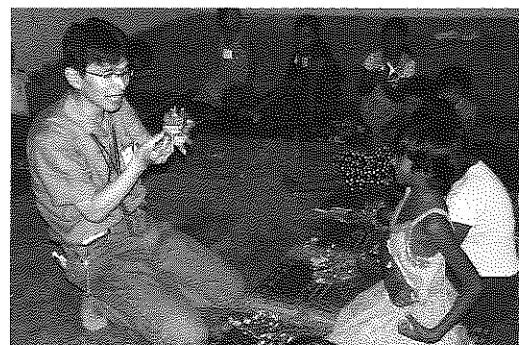
90年代後半は弁護団からの依頼を受け、中国山西省と韓国における太平洋戦争中の性的暴力被害者の皆さんのPTSD診断に関与しました。

2000年代に入ると多発した以下の世界の大災害後の「心理社会的ケア」を実践しました。このときは京都に拠点のある日本国際民間協力会(NICCO)と組んでの活動でした。

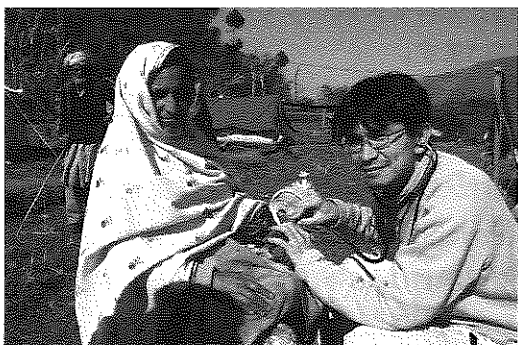
- 2004年 イラン南東部大震災
- 2005年 スリランカ津波大災害
- 2005年 パキスタン北部大震災
- 2006年 ジャワ島中部大震災
- 2008年 四川大震災



旧ユーゴスラビア紛争での活動



スリランカ津波大災害での活動



パキスタン北部大震災での活動



ジャワ島中部大震災での活動



ヨルダン国内における難民の皆さんへの支援活動

一方、2003年からは私が主宰するNPO法人「地球のステージ」の活動としてパレスチナ自治区ガザ地区ラファ市において心理社会的ケアを始めました。これは現在も継続している活動です。この流れの中で、2008年以降はヨルダン国内において、イラク戦争から逃れてきた難民の皆さん、2013年以降はシリア内戦から逃れてきた難民の皆さんのこころのケアを継続しています。これは先出のNICCOとの共同事業です。

2009年、ガザが本格的な空爆に曝されていたとき、私と事務局長の後藤明子はエジプト国境にいました。目の前をF-16戦闘機が爆弾を落として飛び去っていく中、私たちは恐怖に震え、ラファ市で共に活動をしている盟友ダルウィーッシュに電話をしました。

「ダルウィーッシュ、空爆がひどい。これではガザには入れない」とするとダルウィーッシュは言いました。

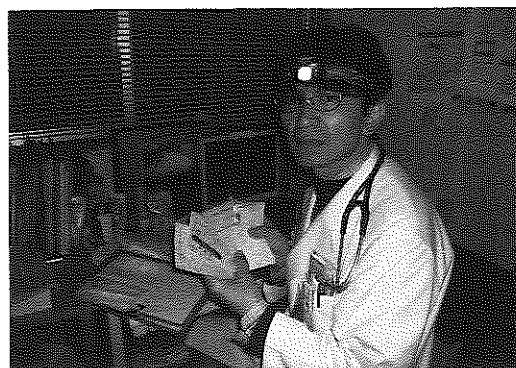
「大丈夫だ。どこが危ないかは我々がわかっている。その国境を越えれば共に活動ができる。ラファの街は安全だ。待っているよ」

この言葉でこころは決まりました。友人を見捨てることはできない。その一念で私たちは空爆直下のガザに入り、活動を開始しました。地元の人の言うことを無視すれば危ない目に遭う。しかし地元の人々の言うことをきちんと聞けば命は長らえられる。それは大きな実感として今も残っています。

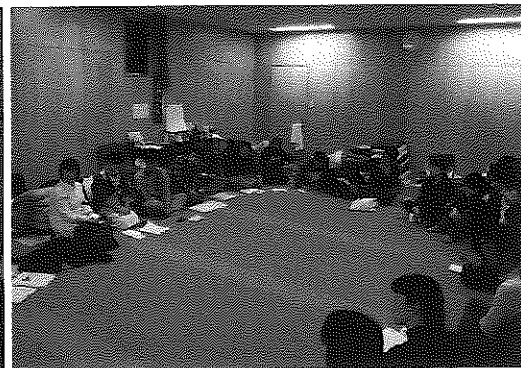
私たちはさっそくラファ市立病院救急救命室で働きました。夜は30分おきに空爆があり恐怖で眠れませんでした、それでも命の意味を感じながら耐えて活動を続けました。停戦と共にラファ市を



空爆下のガザ地区ラファ市での活動



東日本大震災で被災。24 時間クリニックを開けて活動



全国から支援者が集まる



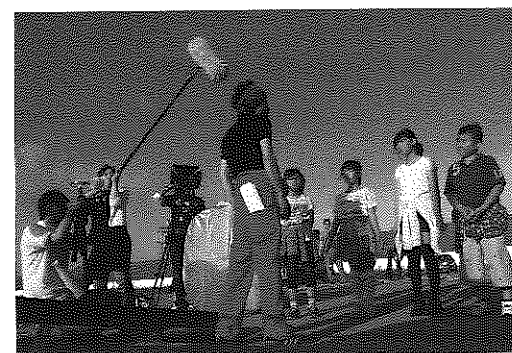
地元、名取市の子どもたちとの活動

出ましたが、この少しあとから、中止していた心理社会的ケアを再開しました。共に空爆を生き抜いた者としての「共感」は大いなる「同感」として、子どもたちに寄り添う気持ちに深い意味づけをしてくれました。

2014年の空爆時はさすがに爆撃の中には入れませんでした。停戦後1週間で現地に入り、緊急支援とその後の心理社会的ケアを再開しました。

こういった世界の現場の実経験が、この「心理社会的ケア」のマニュアル制作に大きな情報の蓄積を可能にしてくれたと思います。

そして2011年3月11日、私たち「地球のステージ」は拠点を置いていた宮城県



映画「ふしぎな石～関上の海」の撮影の様子



映画「ふしぎな石～ガザの空」の出演者とスタッフ

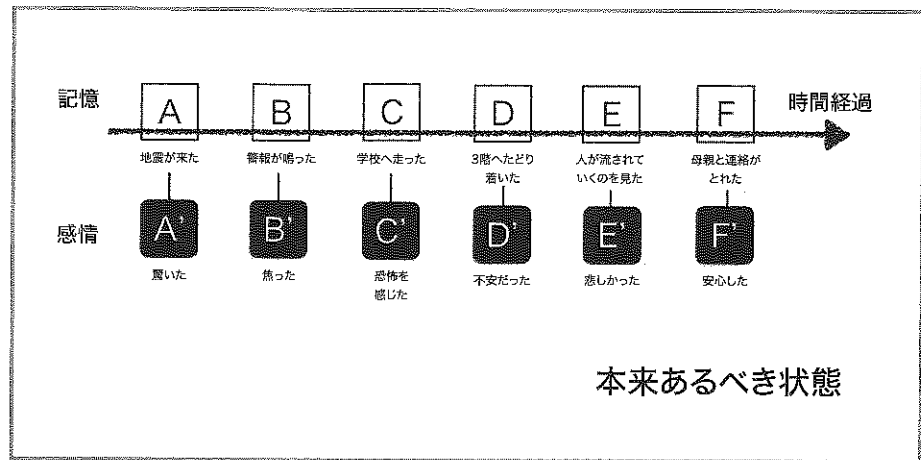
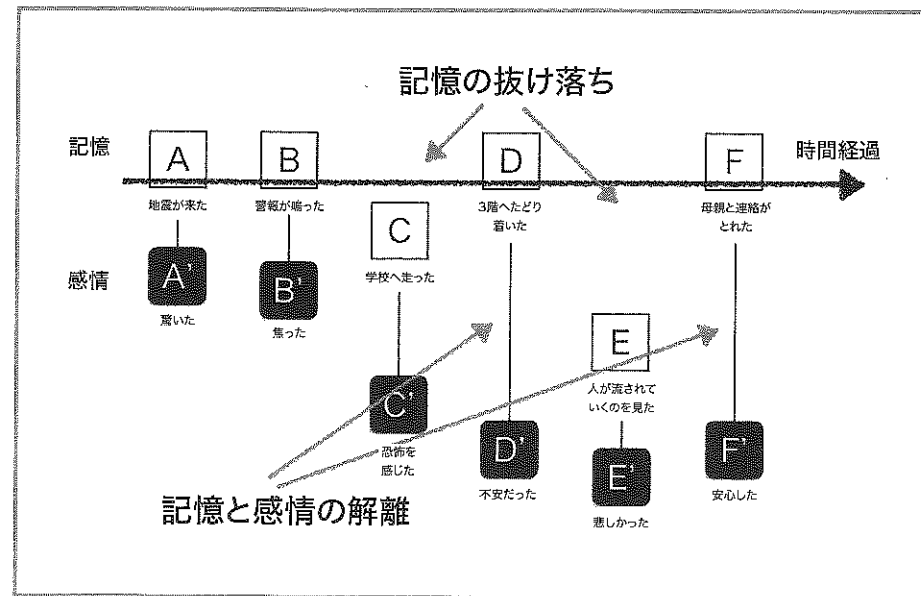
名取市で被災しました。津波に襲われ多くのものを失い、私たちは被災者となりました。これまでは支援する立場だったのに、この時点で被災者となり、支援される立場になったのです。

それでも翌日の3月12日より当時の私のクリニック「東北国際クリニック」は診療を始め、最初の3週間は緊急医療救援を中心に活動し、その後2ヶ月間は24時間クリニックを開け続けました。それはひとえに国際協力によってつながった仲間たちが世界中から駆けつけてくれたため、24時間体制でのシフトが引けるようになったからです。特にありがたかったのが青年海外協力隊のOV（オールド・ボランティア）の皆さんの「駆けつけ」でした。クリニックの2階、「地球のステージ」の事務局の横には、通称「50畳ホール」をつくっていたのですが、そこに最大で28人が寝泊まりしながらこの被災地の真ん中で開業し続けるクリニックを支えてくれました。

そして、余震がようやく収まった6月。私たちは地元名取市の関上中学校、関上小学校、そして下増田小学校の被災した子どもたちと共に「心理社会的ケア^{ゆりあけ}」を始めました。そこから2年間をかけ毎日、月曜日から金曜日までの放課後、子どもたちとケアを続けたのです。

この実に濃厚な2年間の活動の後、3年目には被災した5人の小学生と共に映画「ふしぎな石～関上の海」を制作しました。これはこころのケアの総仕上げとしての本格的な映画制作となり、現在も公開中です。ご覧になりたい方は「地球のステージ」までご連絡ください (<http://www.fushiginaiishi.com>)。

そして2015年8月にはパレスチナ自治区ガザ地区ラファ市において、映画「ふしぎな石～ガザの空」の映画制作を行いました。これは、東日本大震災のときに制作した映画と同様のフィクション仕立てとなっており、5つの石のかけらを不思議な暗号文を頼りに集めてまわる冒険活劇です。5つのかけらが最後に1つの石になると光り出し、戦争で（津波で）亡くなった人の声が天から聞こえてくるという筋書きです。映画「ふ



しくなっていきます。

このメカニズム1つとっても心的外傷は語りにくく、厄介です。つまり「物語になることを拒否している」のです。だから、往々にして人は忘れていくことを期待してしまいがちです。しかし、心的外傷はそんな健気な人の願いを見事に裏切り、錯倒した時系列と感情の解離現象を逆手に取って人を苦しめてきます。こころの中でとても整理しにくい存在だから、人はとても強く苦しみます。そこに「向き合うことの大切さ」が見えてきます。なぜなら心的外傷と向き合うことは、記憶を順番に並べ、それに伴っているはずの感情をくっつけて物語にすることにとっても有効だからです。

しかし、古い精神科医や臨床心理士はこの「向き合うこと」を「デブリーフィング」や「暴露法」と勘違いして否定してきます。過去においては1990年代、デブリーフィングがとても流行り、否が応でも「語らせる」ことを主眼にしていた時代がありました。しかしそれは見直され、2000年代にはこのデブリーフィングからサイコロジカル・ファーストエイドという指向に変わっていきました。私たちの活動を批判する古い専門家はこの点を誤解しており、明らかに勉強不足です。

PTSDには三大症状と呼ばれるものがあります。それを知ることにより、こころの問題やそのケアに対する理解が深くなります。

4 PTSDの三大症状

回避症状

まず、第一の症状は「回避 (Avoidance)」です。

できるだけ心的外傷の原因となった出来事に関することを避けようとするこころの動きです。例えば「海を見たくない」「振動するものに乗れない」「津波が来た午後4時くらいは何もできず、こもってしまう」「震災があった3月が大嫌いな月になってしまった」

「戦争の映像は観られない」「人の叫び声を聞くと頭が真っ白になる」などです。辛い思いをしたので、もう二度とそんな思いをしないようにこころが避けてくれるわけです。それは人間としてある意味で当然のことですが、その傾向が過剰であり、いつまでも続いていると症状となり、病気と診断されていくのです。

人間は、ゆっくりと時間と共にこころを自己修復し、前は見たくなかった海が見られるようになり、以前は飛び起きていた爆撃機の音にも平気で寝ていられるようになっていきます。これは人のもつ適応力のなせる業ですが、心的外傷の度合いがあまりにひどいとその適応力が力不足に陥り、いつまでもその出来事に関連することを避けようとし続けます。それが「回避」という症状になります。

PTSDの三大症状

- ①回避症状
- ②侵入症状
- ③過覚醒症状

「あえて辛い出来事をほじくり出さなくてもいいのではないか」

という誤った考えの人が実に多く存在することを、今回の津波による被災で知りました。

しかし、何のケアもせずそのままにしておけば、1～3年目以降に PTSD の症状が出て、悪夢やフラッシュバックにさいなまれたり、どうも元気や活気のない性格になっていたり、振動や物音、海という存在に常に敏感で、もうあれ以来ずっと海に行けていない、などという「症状」が出たりします。

大切なことは向き合い、整理し、乗り越えていくことであって、時間に任せて忘れさせることは、逆にその人を病気 (= PTSD) にしてしまいます。そうならないためにも、この心理社会的ケアを積極的に導入して、向き合って乗り越えていくことを現場で実践してほしいと願っています。

実際にこの活動を始めると知識不足や不安感もあって、周囲からいわれのない攻撃や中傷を受けることがあるかもしれません。そうした人たちが正確な情報を伝える知識を有していることも大切だと思いましたので、私たちが直面した経験を踏まえて、このマニュアルによってお伝えしました。

この『心理社会的ケアマニュアル』をお読みいただき「向き合うこと」の意味や表現して乗り越えていくことの大切さを学び、心理社会的ケアへの理解が深まり広がっていくことを願ってやみません。

桑山紀彦

2017年8月1日



著者紹介

桑山紀彦 (くわやま・のりひこ)

認定特定非営利活動法人地球のステージ代表理事
心療内科医・精神科医・精神保健指定医・医学博士

1989年のタイ・カンボジア国境難民キャンプ「カオイダン」での活動を皮切りに、国際協力活動を展開。これまで60ヶ国以上で活動。1994年ノルウェーのオスロ大学附属「心理社会難民センター (Psychosocial Centre for Refugees)」に留学。心理社会的ケアの理論と実践を学ぶ。

1996年、世界の出来事を映像と音楽で伝えるライブステージ「地球のステージ」を初演。口コミで全国に拡がる。

2002年、「地球のステージ」はNPO法人となり、本格的な国際協力活動も展開。その後多くのNGOと関わり、湾岸戦争後のイラク、ソマリア、旧ユーゴスラビア紛争などで活動。2003年のイラン南東部大震災以降は、世界各国の被災地で「心理社会的ケア」を実践。現在もパレスチナ自治区ガザ地区およびヨルダン川西岸における心理社会的ケアと、東ティモールにおける保健医療活動、ミャンマーにおける教育支援を継続。全国の学校現場を中心に、国際理解講座としての「地球のステージ」公演を継続。2009年に山形市から宮城県名取市の海沿いに転居。

2011年3月11日の東日本大震災による津波で被災しながらも、翌日より2ヶ月間、24時間クリニックを開き、緊急医療救援を行うと同時に、同年6月からは地元名取市の被災した子どもたちへの心理社会的ケアを展開。

2016年4月、神奈川県海老名市に移り、「海老名こころのクリニック」を開業 (<http://binakoko.com>)。日々不登校、引きこもりの子どもたちのケアを続けると同時にパレスチナ、東ティモール、ミャンマーで国際協力を展開中。

国際協力の現場や東日本大震災での被災、その後のこころのケアなどの様子を、大画面の映像とライブのオリジナル音楽で伝えるコンサート「地球のステージ」公演は、全国の学校現場などを中心に年間200公演ほどを行いながら、2017年には3500回の公演数を超えた (<http://e-stageone.org>)。

専門は児童思春期精神医学、トラウマ精神医学、難民精神医学、多文化間精神医学。岐阜県高山市出身。

医師活動経歴

- 1987年 山形大学医学部卒業、医師免許取得
1992年 山形大学医学部大学院卒業。医学博士取得
1994年 ノルウェー王国オスロ大学附属「心理社会難民センター」留学
2009年 「東北国際クリニック」開業、院長となる
2011年 東日本大震災による津波で被災。翌日より2ヶ月間24時間体制で診療を行う
同年6月より宮城県名取市内の小中学校にて心理社会的ケア開始
2016年 神奈川県海老名市に転居。「海老名こころのクリニック」を開業。院長となる

NPO/NGO 活動経歴

- 1989年 タイーカンボジア国境で国際協力活動開始
1991年 湾岸戦争後のイラクに緊急医療救援で入る
1992年 カンボジアでの医療支援活動開始（～96年）
1994年 ソマリアに緊急医療救援で入る
1995年 旧ユーゴスラビアで心理社会的ケア開始（～98年）
1996年 「地球のステージ」公演開始
2000年 東ティモールにおける医療救援 & 支援活動開始（～継続中）
2002年 「地球のステージ」が特定非営利活動法人の認証を取得
2003年 パレスチナ自治区ガザ地区における心理社会的ケア開始（～継続中）
2004年 イラン南東部大震災支援
2005年 スリランカ津波被害支援
パキスタン北部大震災支援
2006年 ジャワ島中部大震災支援
2008年 ヨルダン国内のイラク人難民支援
四川大震災支援
2009年 ガザ地区空爆下における緊急医療救援
2011年 東日本大震災で被災。緊急医療救援、こころのケア開始
2012年 津波復興祈念資料館「関上の記憶」設立（～継続中）
2013年 “認定” 特定非営利活動法人格取得
ヨルダンにおけるシリア人難民支援開始（～継続中）
2016年 熊本地震支援で、こころのケア実施
ミャンマー中部シャン州、バオ族への教育支援開始（～継続中）
2017年 パレスチナ自治区ヨルダン川西岸地区における心理社会的ケア開始（～継続中）

認定特定非営利活動法人 地球のステージ

「地球のステージ」は1996年に始まった「大画面の映像とライブ音楽で世界の子どもたちの生きる力に触れよう！」というコンサートステージです。

この本の著者、桑山紀彦が企画制作、そして自ら語り歌うものです。逆境の中を生き抜く世界の子どもたちの姿は、今の日本の子どもたちの生きる力に直結すると口コミで拡がり、全国の学校を舞台に年間200公演ほど行われています。

心理社会的ケアの実践もその中でわかりやすく語られています。何より「表現すること」がステージそのものから強く伝わってきます。

ぜひ公演の開催のお問い合わせ、ご依頼をご検討ください。

「地球のステージ」でホームページを検索！（<http://e-stageone.org>）

〒243-0436 神奈川県海老名市扇町7-7

電話：046-204-9241

FAX：046-204-9243

E-mail：stageone@e-stageone.org

