

心的外傷後成長（PTG）

溝口稚佳子

はじめに

1995年の阪神・淡路大震災の後、PTSD(心的外傷後ストレス障害)ということばが頻繁にマスコミに登場するようになりました。子どもたちの心のケア、スクールカウンセラーの派遣など、事件や事故が起こると、そのショックを和らげるために、大人は配慮しなければならないという空気が広がっていったように思います。そのような配慮の必要な子どもがいることは確かだろうと思います。しかし、そんな子どもたちばかりではないのではないかというのが、小学校の教員をしていたその頃の私の率直な感想でした。学校側が、何でも、スクールカウンセラーにお任せするという姿勢にも、小さな反発心をもっていただいているように思います。子どものことを一番知っているのは学校の人間、担任じゃないか、専門家というだけで、子どもを任せることなどできないという思いでした。

そして、2011年3月11日、東日本大震災が起こりました。心的外傷後の障害の理解が進み、対応や治療の研究や対応の実践が広がったことは、この東日本大震災の、激しい揺れ、大津波、さらに、福島第一原子力発電所の事故、この広範囲で多数の被災者の心の問題への対応に生かされました。

しかし、私たちは、このとき、被災地で起こっている別のストーリーを聞きました。直後、被災地に、スクールカウンセラーとして入った、ナラティブ・アプローチの専門家で臨床心理士の国重浩一さんから聞いた話は、ある意味新鮮でした。

「困っていることはありませんか？」と聞くと、被災された人は必死に困っていることを探して、そのような話をする。しかし、本当に聞いてほしいのは別のことだった。「臨床心理士、お断り」の看板もあった。国重さんは、ひとりひとりに「どんなことを経験されましたか？」と聞いた。すると、ひとりひとりが自分が経験したことをつぎつぎと話し始めた。大変なできごとであったのは間違いないが、そこにいる人たちは、その中を生き延びてきた人たちだったことを改めて思いました。

心的な外傷を生じさせるような過酷な体験をすると、すべてがストレス障害を引き起こすと、安易に思い込んでしまうことに注意しなければならないと思いました。

PTGとの出会い

そんな中で、PTGということばを知りました。心的外傷後成長(ポスト・トラウマティック・グロウアップ:PTG)と訳されるもので、トラウマを引き起こす可能性があるような大変につらい出来事をきっかけとした人間としての成長を指します。

苦しく、辛い経験をしたことが、その後の成長につながるということですが、ただし、困難な経験をした人が全て、このPTGを発揮するわけではありません。こんなふう成長した人もいるんだと、強要するものでもありません。あくまでも、結果として、こんなことも起こりうるというものです。

これは、健康生成論の首尾一貫感覚、SOCに通じると思いました。アウシュビッツの過酷な経験をしながら、さらに難民、中東戦争を経験しながら、健康に生きた人に共通するものをインタビューで聞き取り、整理した中で出てきた健康生成論です。

吃音親子サマーキャンプで出会った子どもたち

ここまで書いてきて、私は、吃音親子サマーキャンプで出会った子どもたちの顔を思い浮かべ

ました。アウシュビッツのような過酷さはないけれど、吃音のために、少なからず、苦しく辛い思いをしてきた子どもたちとたくさん出会いました。長いスパンで出会っていくと、子どもたちに変化が出てきます。人生の困難が、人を成長させることもあります。あんなにどもりで苦しんだからこそ、今の自分があるという子どもが現れます。吃音に悩んだからこそ今の私があるというどもる人も大勢知っています。これは、PTGと一本の線上にあるものと言えるのではないのでしょうか。

たとえば、小学4年生から高校3年生まで続けてサマーキャンプに参加した長尾政毅君は、小学6年生のとき、人権作文で、「やさしさをみつけよう」というタイトルの作文を書いています。どもりで人一倍悩んできた長尾君だからこそ書けた作文だろうと思います。

もうひとり、松下詩織さんが「なりたいという気持ちから」という作文を書きました。そして、その作文は、ラジオで放送されました。本人が朗読しています。

どもりだったからこそ、違いを責めず、気にせず、その人らしさとして、分かり合えたらいいなと思うようになったと書きました。「吃音があつてよかったかもしれない、それも私らしさかもしれない、こう思い始めることができたのです。私には、どもるのが似合っているのかもしれない」と、彼女は作文を結んでいます。

他にもたくさんの顔が浮かんできます。自分のことを、自分の吃音のことを、作文に書いている子がたくさんいます。苦しく、辛い経験をしたからこそ、自分が変わったという作文を読ませてもらうにつけ、そこに、私はPTGを感じます。

決して無理強いせず、自分の吃音と向き合い、自分のことをしっかり考えていく子どもたちと伴走しながら、もし、そんな場面に遭遇したらラッキーと思いたいです。私たちが、子どもを変えるのではなく、子どもたちが変わるのなら、成長するのなら、それを見守りたいと思います。

苦しく、辛い経験をしたことが、その後の成長につながることもある。PTSDばかりではなく、PTGもある。そのことを知っていることは有益なことです。そして、そのような人や子どもがいることを話し合うことは意味あることだと思います。

しかし、「同じように苦しく、辛い経験をしていても、こんなにがんばっている人もいるんだから、あなたもがんばろう」とは決して押しつけないことが重要です。

資料1

やさしさをみつけよう

松尾まさき（小学6年生）

人間は、生まれつき皆平等だ。なのになぜいじめは起こる。いじめだけじゃない。差別もなぜ起こる。

いじめも差別も、している本人はされる人の悲しみ、つらさや痛さなど何も分かっていない。いじめられることの苦しみや、差別されることのつらさは、他の人には分からない。される本人しか分からないのだ。この苦しみは計り知れない。

いじめられる子はたいてい、いじめられていることを誰にも言わない。それは、こわいからなのだ。親などに言ったら、余計にひどくなるのではないかと思い、いじめられる苦しみを心の底にしまってしまうのだ。

このことはぼくもいじめられていたから分かる。いじめられていたといっても、あまりひどくはないが、小学校低学年の自分にはこたえる。

ぼくは生まれつきことばがつまって、ことばが途中で切れてしまうことがある。このことで一年から三年までずっと毎日、まねされたりばかにされたりした。

ずっといじめられていると、だんだん今の時代に「やさしさ」などないのだと思えてくる。だって、いじめられているのに周りの人は何もしてくれなかったからだ。いじめられているのに止めてくれない、励ましてくれないというのは、いじめよりも何よりもつらい。そんな日が何日も

続いた。

だけど、三年の時、自分でこのことを勇気を出して担任の先生に言って、クラスの皆に言ってもらった。すると、クラスの中でのいじめは終わった。自分でいじめにピリオドをさした。

それからは、みんな、つまるときはばかにしなくなった。一部の人は「がんばれ」とか言ってくれた。そのとき僕は、本当の「やさしさ」を見つけた。

そのときから、僕の考え方は変わった。やさしさはかけてくれるのを待つのではなくて、自分から見つけ出すものだと分かった。

いじめられている子に必要なものは、やさしさだと思う。いじめられる子が、暗くなったり自分の世界に閉じこもるのは、いじめられたからではなくて周りの人々が冷たいからだと思う。

いじめはこの世からなかなかなくなれないかもしれない。でも、いじめられる子がいじめる子に立ち向かっていくか、周りの人が少しでもいじめられている子に対して声をかければ、その子も救われるかもしれない。一番大切なのはひとりひとりがいじめられる子を心配する気持ち、つまりやさしさの心を持つことだとぼくは思う。

いじめられる子も幸せになる権利がある。しかし、それをふみにじろうとする人は許せない。

やさしさを受け、幸せになる権利こそ人権だと思う。それをふみにじることは決して許せることではない。

資料2

なおしたいという気持ちから

松永しおり（小学6年）

私はようち園に入る少し前からどもり始めました。小学校5年生くらいまで、そんな自分がいやになって、どもることにも、自分にもムカついて、自分にやつあたりをしていました。自分の髪の毛をひっぱったり、頭をなぐったりするのです。きっと、これは、どもりをなおしたいという気持ちからだったと思います。低学年のときは、ことばの練習をするために、病院にも行っていましたが、小学校2年生の夏休みに、吃音の人が集まるサマーキャンプに参加しました。ここで初めて、どもっているのが私とお母さんだけではないということが分かりました。そして、同じ思いを持つ、吃っている仲間がたくさんできました。もし、サマーキャンプに来ていなかったら、私はまだ自分にやつあたりしていたり、どもりのことで泣いていたかもしれません。4年生のころまで自己紹介をするのがすごくいやでした。けれど、キャンプの仲間とではとても楽しいです。それは、恥ずかしいという気持ちがなくなったことと、自分のことを変だと思う人がいないからです。もちろん今も「なおさなくていいや」と思っています。逆に、だんだん「なおしたくはないなあ」と思う気持ちが大きくなっています。自分でも不思議です。でも、こんないやな経験もあります。

「なんで、あんた、そんな話し方なん？」と聞かれたとき、「うん、それがな、なんかその、くせみたいやねんけど、なおらんねん」と答えます。そこまではいやとは思いませんでした。けれども、くりかえし言われたら、心が傷つくこともありました。以前の私だったら、また、やつあたりをしていたでしょうが、もう違います。こんなことを言われても平気です。キャンプでたくさん友だちができて、自分だけじゃないという強い気持ちが生まれました。だからこそ、自分が強くなれたような気がしました。もし、吃音のことがなかったら、そんな気持ちが生まれてこなかったかもしれません。

人はひとりひとり顔が違うように、得意なことも悩みも違います。そんな違いを責めたり、気にしたりせず、その人らしさとして、分かり合えたらいいなと思います。

吃音があつてよかったかもしれない、それも私らしさかもしれない、こう思い始めることができたのです。私には、どもるのが似合っているのかもしれない。

資料3 (おまけ)

肥料 相田みつを

あのときの
あの苦しみも
あのときの
あの悲しみも
みんな肥料に
なったんだなあ
じぶんが自分に
なるための

資料4

病気との和解～ 病気の人たちとのかかわり合いから学ぶこと～

上野 轟 (うへの ひとし 元大阪教育大学教授)

※大阪吃音教室は、年に何度か、外部講師を招き学んでいます。1996年11月1日、上野轟先生に「病気との和解」の演題でお話いただきました。その中から、上野先生が出会った女の子の話の一部を紹介します。

私は4歳のときから、ぜんそくになり、発作に悩まされてきました。おばあちゃんも、父も、母も一日も早く治るよう、手を尽くしてきました。それこそ、家族ぐるみで、ぜんそくと闘ってきました。ぜんそくを治してくれるところを聞くと、日本中どこでも訪ねまわりました。ときには祈禱などもしてもらいました。

私も発作がこわく、いやで、一日も早く治るよう努力をしてきました。それこそ毎年、新年には今年こそ治そうと決心し、年末には今年もだめだったと落胆するといったようなことのくりかえしを続けてきました。発作からはなかなか解放されませんでした。

途中から養護学校に変わりましたが、状況は変わらずでした。疲れも加わり、一体これからどうしたらよいか、わからなくなって、苦しい、つらい気持ちに落ち込み、症状もわるくすることにもなりました。

気がついてみたら、中3になり、来春には高校進学にもなります。

先週火曜日(中3、10月3日)、体調がすぐれず、見学することにしてしていた体育の時間のときでした。担当の先生が見学している私のところにやってきて、“Jちゃん、これまでこんなに一生懸命治そうと努力してきたのに、なかなか治ってくれん、くやしいわ！ ただな、思うけどこれだけ努力しても実らないなら、一度、ぜんそくをJちゃんのおむこさんに迎えて、仲良くしたらいいのかな”とのことばをかけてくれたのです。

先生のこのことばを聞いたとき、全身稲妻が走ったような感じで、感動が全身を包んで…涙々となりました。眼からウロコがポトリと落ち、目の前が洋々と明るく開け、とても気が楽になった衝撃的な感覚を覚え、味わいました。そして“そうだ！ このぜんそくが治らなくてもいい、仲良くつきあっていこう”という思いがわいてきました。肩の荷がおり、今までの自分をいたわりたい思いと、同時に身軽で気楽でさわやかな自分を覚えたのです。

不思議なのですが、このことがあって以来あれほど私にとりついてきた発作が、溶けて消えてきました。と同時に明るく開けた未来に、すっかり忘れていた希望がわいてくるのです。

今思えば、病気はやはり嫌な、苦しい、暗いことで、ならない方がいいと思います。でも、この病気との闘いのなかから、病気のなかに、いまのうれしさいっぱいのような光の輝きをみつけることができました。