

大震災

〜その悲しみのプロセス〜

今回の大震災での被災者の恐ろしい体験、自分ではどうにも出来ない無力感や衝撃は心の傷、いわゆる（トラウマ、心的外傷）に繋がりがやすいものです。

被災者は自分も家族もこれから一体どうなるのだろうか、という大きな不安、ましてや大切な人を失った場合、その悲しみを受け入れるのにも時間がかかります。生きてゆく力がなくなってしまい、トラウマ（PTSD）のさまざまな反応が出てくるかもしれません。トラウマからの回復には身近な人の支えが重要です。人から支えられていると言う信頼感や温かさを実感することにより生きる力が湧いてくるのです。勿論、専門家へ気軽に相談することも大切です。

悲しみのプロセスは人により様々なのでサポートする場合、頑張って！ ではなく、親切の押し売りでもなく、まずは、その人にさりげなく、ありのままに寄り添っていき、ひとりではなく、つながっていると感じると被災者が思えることで社会への信頼感も生まれてくるようです。

問題なのは、傷ついた子供の心です。親が思う以上に子供は親のことを心配し、気遣いもみせます。親を心配させまいと我慢してしまい、自分の本当の心、悲しみや辛さを押さえ込み、元氣風にみせたり、ケロリとしている子供には特に配慮が必要です。

「もう絶対に無理」ではなく「なんとか出来るだろう」と自分と社会への信頼感をもてるようになり、この危機をチャンスに変えていくためにも価値観の方向転換が必要のようです。困難な時代だからこそ「Yes、we can」と言いたいものです。