

原発事故により継続避難生活を強いられている震災被災者への 支援事例

— 2 年半の心理的支援に童話療法を導入した効果の考察 —

蘭 香代子*

The Psychological Support Case Study of an Evacuee from the Nuclear Power Plant Disaster —About the Affect of the Drawings of Fairy Tales—

Ka-oko ARARAGI*

Abstract

On March 11th, in eastern Japan a great Earthquake occurred followed by a large nuclear power plant disaster, which happened at a plant in Fukushima.

The present study discusses mainly the psychological support of counseling given to one woman during the period December 2012 to September 2013, which used the drawings of fairy tales as part of the counseling process.

In This case study, the woman suffered from severe loss of hair as a result stressful conditions she lived in as an evacuee of the earthquake.

Within this study, the process of counseling through the drawing on fairy tales has been divided into three sections: The first, is the about the empowerment of mind, which tells the story about rats and hermit crabs; The second is about a reminiscent tale of her past life story of her father and her childhood; The third and final section discusses the acceptance of self, in the story of the women, her sons and a swan.

<1>はじめに

東日本大震災においては、地震や津波の被害もあるもののそれよりはるかに多く原発事故のため避難を強いられ、しかも長期に渡っているために、避難生活におけるストレスを強く感じている。筆者は2011年3月16日より、郷里が福島の大熊町と言う状況から、親類や知人に対

して、今日にいたるまで様々な支援を行ってきた。しかし2013年8月の時点に至っても、彼らは避難生活を強いられ残存する放射能に「不安」と「開き直り」を繰り返しながら、福島県内にとどまり「前向きに生きよう」、「気にしていたら病気になる」という葛藤のなかで生きている。他県に避難先を求めそこにしばらくの生活をす

*人文学部 心理学科

る人たちと親や故郷への愛着から、福島を離れられずに再生に期待し生きている人たちが、壊れてしまった地域のつながりの中で、それぞれが家族のつながりを拠り所に身を寄せ合っている。

蘭 (2011) (2012) は、地震発生から直後を第一段階とし、震災直後から4ヶ月間を4期に分けて被災者の心理の変化と支援の役割を報告している。

第1期の直後においては強大な地震により、また津波の避難勧告から「身を守ることに必死」「怯えながら無我夢中」という被災者心理と行動が脅威の中で行われ、情報網が切断され、自分たちの状況がわからない中での「生命支援」が大きな課題だった。第Ⅱ期は大渋滞での避難、避難先での苦境、原発の相次ぐ爆発の報道のなかで、「戻れなくなった住まい」に「惨めさ」を感じ「世話になって生きるしかない」喪失感と支援への感謝のなかで、自宅、仕事、生活基盤の喪失感による無気力また主体感覚が薄れ鬱状態へ移行していく心理とを知見し、「心理支援と物質支援による共感と守りの支援」が必要とした。第Ⅲ期では想定外の甚大な天災だったことや原発避難という自分たちが遭遇した事態を把握していくが、原発事故の収束は長期化するので安全を求めて逃走する生活、その転々とした避難民生活の中で「なんでこんな目にあうのか」と言う無念さに見舞われた時期である。震災後2カ月に至ってはほとんどの被災者が7回から12回までの避難生活を余儀なくされている。自宅宿泊の支援、電話での支援の中で、物質的支援もさながら「会食」や観光や散歩などで、「共感、励まし、日常感覚の再建への支援」をしてきた。その後4ヶ月までは第4期としたが、それは原発の工程表が出され正月頃には戻れる可能性が示された時期である。危険を容認し進めてきた地元民としての後悔を感じながら巨大な組織に伝わらなかった無力感、抑う

つからの自力解放へ向かう主体感覚の育ちが芽生え始めた時期である。「がんばられて言うてほしくない」「心は対等」という「つっぱり感」が芽生え始めた。ここでの支援は今後のアイデンティティを求めた自己統合への支援であった。住居と補償金の支給、一時帰宅などで生活の基盤も最低限整い一安心した時期である (蘭、2011, 2012)。

待井 (2012) は、その後2011年7月24日から2012年4月14日まで計11回の直の面接および電話面接を行い、その語りから質的研究を行っている。sequence分析の結果から、①心理的カオス、②ストレスと葛藤、③諦観の心理、④迷走の心理、⑤客観性の萌芽、⑥挫折感、⑦アイデンティティの再構成、⑧再統合、などの主な心理変化を考察している。また待井 (2012) は、震災当日原発周辺に在住していた成人男女88名に、改訂出来事インパクト尺度による質問紙調査を行い、その結果原発と地震に対して強いストレスを感じて生きていることを明らかにした。さらに外傷的出来事の「再体験」と「回避」を高く示していることを報告している。

しかし原発事故の避難による被災者は、長期化する避難生活の中で、新たな問題を抱えてきた。2012年の後半から出始めた同県人による避難者攻撃、これは避難先の住民による誹謗や嫌がらせであり、国や東京電力からの金銭的な支援を受ける避難民に対する怒りと不満が、自動車への危害、新しい職場での暗黙の拒否や無視、公共の場での「双葉へ帰れ」などの落書きなどを行い、避難者は行き場をなくし孤立化していく中にあった。そして身を隠しながら、さらに狭い仮設住宅などにひしめき、家族の不満の苛立ちのはけ口による心身症的な症状が増加していった。筆者と待井が面接を続けてきた事例も、円形脱毛症になり、抑うつ的な気分になっていた。男性はパチンコ屋や酒を昼間から愛好し、

肝機能の低下などのアルコール障害を示し、またその家族を支える妻は鬱や心身症を呈し、引きこもりや閉じこもりの状態になり始めていた。そこで筆者は、更なる支援として主体感覚を賦活し、主体性の回復を目指す童話療法を試みることにした。本研究は2012年12月から2013年9月までの主体感覚を回復するために行った童話作成と心理変化に焦点をあてて、考察している。

＜2＞事例概要と支援概略

事例概要：事例 K.W（女性 64歳）は、東京で大学時代歴史学を専攻したが、三姉妹の長女のため親をみるという覚悟で故郷に戻り、調理師の資格を取得。ふたりの優秀な息子を育てあげ、62歳の時に2011年3月11日に遭遇。S町で当時障害者福祉施設に調理師として定年後の継続勤務をしていた。ベテラン調理師、企画力、プレゼン力など高く評価され、職場や地域からも信頼が厚くまた穏やかで包容力のある性格だったので嘱望されたのである。東日本大震災は勤務中に起こり、駅まで津波で流されたやや離れた地区のなかで、必死に利用者を守り、避難生活となった。福島県内の電話連絡ができず、3月13日筆者を経由して夫の携帯につながり支援が始まりであった。その後2011年3月から2013年9月までの二年半、面会や宿泊支援、電話、会食、物質的支援、メールなどを通して、同支援や関わりを続けてきた。震災直後から4ヶ月で、つっぱり感が出てきたので、一度面接を終了していた。その後は待井（2013）とともに電話や面会を継続し、2012年4月で終了して、今日にいたった。今回はストレスからの症状が目立ってきた2012年後半から、童話作成を導入して支援した12ヶ月間の知見である。面接と電話面接は17回で童話作成は7回であった。

Kは元来辛抱強く、前向きに思考する性格であったため、特別なうつ状態やPTSDにはならず仕事や住まいの喪失感にやるせない思いを抱きながらも、幅広い知識（文学的歴史的知識）で人生を相対化しながら受容していく才覚があった。苦境にも適応する知力があった。しかし2012年後半からは、震災後の流転生活の新奇さも失せ、手を変え品を変えて我慢するしかなかった避難生活に、症状として反応しはじめていた。社会的役割の喪失と長引く密着したやや閉鎖的なもつれ家族化したなかで、主体感覚があいまいになり、心身がむしばまれ始めていた。主体感覚の復活と社会へのつながりへの出口として、童話療法を導入した次第である。

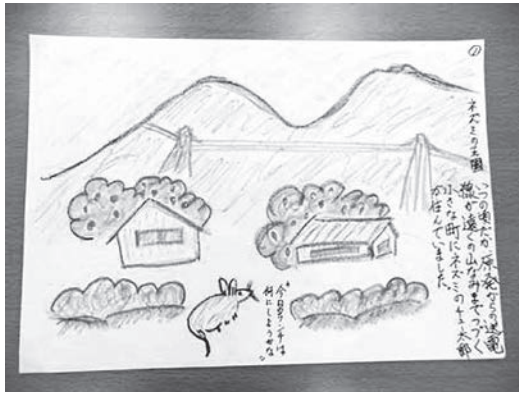
＜3＞事例への支援経過と童話療法の経過

2012. 12月： 電話面接

本事例に童話作成を導入したのは、避難している人たちから鬱状態、無気力感、体調不良などの変化を聞いたからである。事例に電話で尋ねると髪の後ろ側に直径十センチほどの、円形脱毛が生じたことに気づいたとのことであった。すでにできていたのだろうとのこと。夫と父親が毎日いっしょでささいなことにも文句を言うのがストレス。毎日狭いところにびっしり一緒ではかにすることがないのでいらいらが募る。息子が結婚の入籍をしたので、先方に挨拶にいかねばならないのもストレスと語る。

＜それなら童話作成が良いのでは？＞ともちかけると、「したことない」と反応。＜童話でも作成して楽しんでみたら、出来不出来ではなくて楽しむ方法のひとつだよ＞「なら、やってみようかな」というわけで始めた。

2013. 1月 童話1：「ネズミの王国」



一時帰宅したら、ネズミの糞が台所や裏口にあった。食べ物が食いちぎられた跡があり、周りのひともネズミに困っていた。ネズミの天国になっていた。ネズミの身になって童話を書いてみた。四枚書き上げたら、達成感が感じられてうれしかった。さわやかな「やった！」感。「ほんと久しぶり！」震災後からこれまで主体的に何もできなかったけれど、風景のスケッチ会があるから入ってみようかなと思った。円形脱毛も小さな産毛が生えてきた。

2013年 3月：

今梅が満開。春はやっぱりくるんだと、体が柔らかくなった感じである。短歌集「青白き光」の作者佐藤氏が死去。とても残念。こうして避難者の高齢者がどんどん亡くなっていき、墓にもいれられないのが、やるせない思い。＜辛いね＞腰痛でつらい日々でしたが、少しは薄らい

できた。＜腰痛もストレスからきてるのかも＞そう、だからまだ慎重にしたい。

童話2：「ヤドカリの家探し」2013年3月半ば
 … 童話内容：南の島の浜辺、ヤドカリが新しい家を探しています。ワッセワッセ、この家も狭くなったから新しい貝殻を見つけよう。浜辺を歩いているとカニに会いました。あっカニさん僕の家にぴったりの貝殻見かけなかった？ さあ見かけないねえ。私は今忙しいんだよ、チョコチョコキ。空を飛んでいるカモメにも聞きました。向こうの浜辺で大きな貝殻を見かけたよ。スイースイ ありがとう鴬さん 鴬に教えられた浜辺で新しい貝殻を見つけました。うんこれなら前のより大きくて住みやすそうだ。よかった、よかった…

大家から、家を改造したいので、三月までで出てくれないかの打診あり。新しい住処への希望がでてきた。そんな矢先の童話作成であったが、楽しく描けた。しかしその後急いで移らなくて良いよということになって、夫は居続けることを選び、従っている。

2013年 6月：電話面接

新しい社会化へ動く（筋力アップ教室への参加）。自分の家に行って戻るところ。家のある地域は全然除線していない。庭は草ボーボーで草刈りをした。放射線が3マイクロシーベルト。それでも一時期に比べると3分の1ぐらいに減っている。前回来た時にネズミ捕り器をしかけていたし薬剤もまいていたのでネズミは出ていない。円形脱毛は少し毛が生えてきている白髪が短く生えてきている。夫とよく喧嘩する。避難所の人たちは酒に行く人パチンコに行く人、病気が悪化している人、私はスポーツ教室高齢者の筋力アップ教室に1週間に1度参加し1時間15分トレーニングし、その後周りの人と雑談もしている。ウォーキングも気晴らしになるが体全体を動かせるので気分転換になった。

S 駅を2年以内に修復する話が出ていて嬉しい。N 町では除線した土を黒いビニールに入れて国道沿いに並べてあって目立っている。除線した土をゴミ袋に入れ、それがすごい量になって積まれているが、見慣れた光景である。サッカー場の近くに飲食店ができていて、昼間作業員がよく寄っていて、少しずつ街が戻りつつある。父親もかつては遅く耕作し野菜やコメを分けてくれていた、そのありがたさを思い出し、童話になった。

童話 3: 「にんじん畑の秘密」 2013年 5月下旬

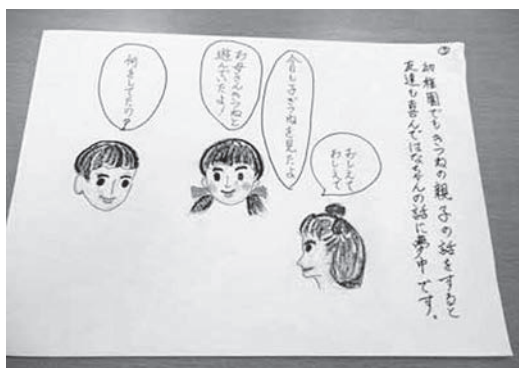


2013年 6月下旬：

今のところあまり変わりは無い。円形脱毛は白髪が生えているが、気をつけてみると近くに肌が触る小さな点が2カ所あった。前からあって気付かなかったのか分からない。夫は「病院で薬をもらいスプレーをかけろ」と言うが放って置いて治った人もいると思う。あまり気にし

ないようにしているが増える则対応をしなくてはと思う。夫は口で言うだけで見て心配してくれる様子もない。相変わらずゴロゴロして酒を飲んでいる。福島の状態はまだあまり変化していない。友達が無料で貸してくれている住居は仮説よりは良いが、狭くて古くて設備が不十分で我慢できない部分が多い。けれど夫は平気なので言うとは喧嘩になるので我慢している。はじめた日が続くとは狭い部屋は応える。

童話 4 「はなちゃんとこぎつね」：2013年 6月



子どもの頃、自宅からS駅行きのバスに乗っていくと、バスの窓からきつねの親子が住んでいる穴が見えた。実際にはきつねは見なかったが、誰もが親子のきつねを見たと言い、そう思っていた。そんな懐かしい楽しい思い出が浮かんできて、童話になった。

2013年7月6日：電話面接

梅雨に入ってから雨の日が少なく過ごしやすい日が続いている。先日会津の敦賀城に出かけてきて天守閣へ初めて登った。大河ドラマの「八重の桜」効果か観光客で賑わっていた。すぐ近くにM町の役場があり2011年4月初旬の頃父親が入院していて3度ほど役場に足を運んだけれどお城の近くだったなんてあの時はそんな心の余裕もなかった。月一回位のドライブは息抜きで楽しみである。この頃は韓国ドラマの歴史物を見ている。食文化や漢方の力を感じ考えさせられる。イメージーションも枯れてきているので童話はあと1回で終了となりそうです。

童話5 「じゅんちゃんの梅雨ものがたり」

アルバムを見て、母親として子どもと過ごした日々を思い出した。黄色い長靴、黄色い傘、そんな懐かしさの色合いで童話を楽しんでみた。

2013年7月末：

梅雨が戻った感じで散歩ができない。同じ避難民が鬱病になっている例が多いと聞く。円形脱毛の後ろのほうは毛が生えてきて目立たなくなった。前にもあったのかもしれないがそれ以外に薄くなっている箇所が何カ所もある。自分の親とか旦那とかいろいろなことに口を挟まれる影響と思う。最近夫はあまり言わなくなった。それ以外は何もない。家を引っ越したいけどできないところがきつい。同級生の親たちが閉じこもっている。年だから良いと言ってデイサービスさえ受けたがらない。動かないから老化が早い。トレーニングがなくなってテレビを見ながらコロコロしている。父親は昨年、肺がんの

宣告を受けたが放射線治療と野菜中心の食生活のせいか腫瘍マーカーが少し下がってきた。しかし夫が女みたいにぐちぐち言うのでストレスは完全には良くならない。頭の毛のハゲは放射能のせいとは思いたくない。原発仕事には恩恵がある周りの人が多いので口に出せない、ストレスもある。

2013年8月8日：

アニメ映画「風たちぬ」を見て、感動して帰ってきた。暑くて嫌になる。父が昨日「目眩と立ち上がりに足がしびれた」と大騒ぎして訴え、いつもの病院に行くが混んでいて、結局近くの医院に行き、「異常なし、恐らく軽い熱中症ではないかな」とのこと。点滴を二時間ほどして帰宅。昨年来「危ない、危ない」と訴えることが時折あり、その度に病院に行くが「異常なし」と言われている。円形脱毛症は父親のせいと思う。父親は他人の話も娘の話も素直に聞かない。短気ですぐにかあっと熱情的になり、長女の私はよく叩かれてきた。厳しいしつけをしてきた父が、「今はなんでこんなにだらしのないか」とストレスに感じている。「からだがきつい」と言うので、介護認定の申請を出したところである。

童話「白鳥のななちゃん」





2013年 8月 24日：

童話を終了できて、とても達成感を感じ、自信が生まれ気持ちが楽になった。今までの自分のこころの生まれ変わり、そう思える。これまで童話を描くなどのきっかけがなかったので、子どもや動物の気持ちに触れたようで新鮮に感じる。自分は前からそういう傾向があったが、震災以後は特に夫や父親の調和を重んじ、心労してきた。じっくりたっぷり向き合いすぎて、

しかも狭い不自由な場所で息をひそめて生きてきて、「がまん、がまん、もっとひどいひとがたくさんいる」と、慰め耐えてきた。でも家族もそれぞれの個性化をしていい、私も自分の世界、楽しみを持ちたいし、持ち始めている。童話作成のおかげかもしれないと思うと、感謝している。

2013年 10月：

新しい再生の童話を作成。アメリカで黒いオオカミに生まれ変わり、リーダーとなって家族や地域を守っている童話であった。

< 4> 童話療法導入後の事例の変化と考察

Kは、「童話はできあがると、いつも達成感を満喫できた。もう少し色合いを良くしたかったとか、思うことはあったが、ものがたりを作るのは自分の体験を解きほぐしてその一部から、想像を膨らませて作成する、その自分のできた、自分でもできるんだという喜びが、湧いていた。童話作成を体験できて良かった。ミステリーを入れようかな、とか、色合いを豊かにしようかな、とか工夫したり、その度に印象にある思い出を思い出したり、子どもの気持ちになって楽しかった」と、考察している。Kは震災後は勤務していた利用者を案じ、避難後は父親の病気で福島に戻り、離れて暮らしていた父との家族生活の調整に心をくだき、夫が以前より俳句を楽しんだ趣味から「震災日記」を小説の同人誌会で発表し、新しい自己実現に転じたことに比べ、自らは家族の保護役、調整役に徹していた。自分だけの趣味や時間をとることがなくなり、かろうじて発見を楽しんだ避難先の目新しさも半年を過ぎて失せてきた矢先の円形脱毛症であった。そこで始めた童話は、新奇な達成感、自分のストーリーをつむぐということでの夫や父とは異なった私的な時間と実現を産んだ。精神活動としての自分だけの自由と達成

感、震災で忘れ失われていた知的な自分の達成感であった。Kは童話作成によって、震災や夫や父親のためではない自分の人生の意味づけを能動的に試みることができたのである。しかもKは童話を書いてはじめて「スケッチサークルに入りたい」と自分だけの楽しみをもつことに関心を示した。しかし思いながらもまだ決行できず、6月になってS町役場が出先として行っている「健康増進、高齢者向け筋力アップ講座」に入会した。S町の住民が参加しているというコミュニティのもつ安心感とつながりがもてたからである。これは童話3「にんじん畑のヒミツ」に力強くにんじんを作る父親を描いたことから、大地を共にしてきた仲間の助け合いがうかがえる。また週一度バスで通う筋力アップ講座は、事例の大きな変化となった。バスで通う童話4の少女心をミステリアスに新鮮に描いている。8月にいたっては、父親の介護認定の審査を希望し書類を提出している。避難生活から二年過ぎて、童話作成と電話での共感と受容から、ようやく夫は作家活動に、父親は介護のソーシャル支援を受けて父なりの人生に、と分化されはじめたのである。共に身を寄せ合って避難民のつらさに我慢して、ささやかな希望を新奇さに見だし、動き回りながらも心は閉鎖化していくジレンマから、脱却しようとしたのである。それぞれが主人公である時間をそれぞれがもつ、共同と分化の統合である。くつつきだんごのようなもつれ家族生活をせざるを得なかった二年間、ストレスが症状として出はじめて、新たな個性化への努力をおこっている。童話療法はこのそれぞれの個性化を再び引き出す引き金になったと考察できる。童話に登場する父親、自分、息子それぞれを主人公にして起承転結でまとめる手法は、明らかに支援として効果があったと考察できる。

童話はその色合いとストーリーから、四期に

分けられる。

一期は、2012年12月から2013年3月までの童話で「ネズミの王国」と「ヤドカリの家さがし」である。特に「ネズミの王国」は、原発事故で住民がすべて避難してしまった町々に、それを武器にしてたくましく生きているネズミを主人公とし、人間に飼われてしか生きてこなかった猫が死んでいくのと比較している。野生の復活を感情移入している。実際にこの地区では2013年8月においてもネズミの被害が大々的になり、新築の家屋の柱や床でさえ囓られている被害が続出している。「ヤドカリ」の童話は避難先の狭くて古い住まいからの脱却という新しい住まいへの希望である。この二作は動物が主人公で、まさに動物のアニミズムのなかで、自己癒やしと自己の野性的エネルギーを賦活させた時期である。

二期は2013年4月から6月までの童話で「にんじん畑のヒミツ」と「はなちゃんと子ぎつね」である。主人公がひとと動物の二人の主人公であり、これは野性的な部分とひとの部分のコラボになっている。「にんじん畑のヒミツ」では、初めて大きな人間が描かれ、それが父親であり、笑顔で手をふっている。足が切断されているが、大きい父親像である。Kにとって父親は大地を耕し命の源を生産するたくましい存在だったことが窺える。うさぎが食べる分までも耕作するという大きな配慮に、事例家族のつながりがみられる。かつて父は暖かく偉大であったシンボルとして描かれており、父親を世話する現在がつながってくる。この過去が絆となってあるからこそ、「はなちゃんと子ぎつね」が少女の頃の自分として表現されている。この時期は親子のかけがえのない安定と楽しみの時期の復活を童話を通して表現化されたところである。

三期は2013年7月から9月までの「じゅんちゃん」の梅雨ものがたり」「白鳥のななちゃん」で

ある。前者ではひとが主人公になり、全身像を二枚描いていて、ひとが主体的に動物に出会うという、完全な主体感覚の賦活である。主体化された童話になっている。この童話作成のあとに、「もう、だいじょうぶ。童話を卒業したい。あと一作で」と、申し出ている。黄色い傘に黄色い靴、雨は恵みであり、生き物の源の水を与えてくれる。大地を耕作していた父親にとっても雨は稲や野菜、麦が育つのに重要であった。そこに自らが育てた息子のじゅんちゃん、子どもから親へと変化している。しかし最後の童話は傷ついた白鳥が、飛べなくなったが、地元で愛され、かつ地元民の癒しになって寿命を全うしている童話である。「死は新しい自分に生まれ変わるため」と言い、震災後初めてhappyendを望む夫と対立し、主張を譲らなかった。しかし童話は切断がなく、ひとつも動物も全体が描かれている。状況の全体を初めて受容し、再生を成し遂げる童話となっている。

四期は2013年10月の童話である。

童話は死のあとに、黒いオオカミとなって異国でたくましく生きる形で再生された。「死と再生」が童話作成を通しておこなわれ、主体的な動きへと変化した。中古の一戸建ての家と土地をいわき市に購入し、改築して12月下旬に移動。ここに居を移し永住化する決意を示した。まさに黒きオオカミの童話と同じである。

これらの童話は、どの童話も主人公が明確であり、脇役も必ずいて、「ネズミの王国」では野良猫のトラオ、「ヤドカリの家さがし」では、カニとカモメ、と増えている。「じゅんちゃんの梅雨ものがたり」においてもかたつむりやカエルなどとの会話が描かれている。この点では、Kは常に社会性、社会的相互作用を保持しながら、協調的に生活していたことがわかる。意識的には面接の言語において、無意識的にも童話のなかでさえ、すべての童話においても脇役は

存在しているところから、Kの配慮の大きさが窺える。それゆえにストレスを抱えやすい状況と性格であることもわかる。

ネズミのたくましさを主人公にした童話から、12ヶ月間の間に、主人公は人間に変わり、そして最後に黒きオオカミと変わりそれはまさに自分で選んでいった過程で、人間力野生力を呼び戻している。童話作成そのものが、Kの主体性の回復を促進させたと考察できる。そして童話で、傷ついた飛べなくなった白鳥と、周りの環境とのかかわりを描き、「死」と「再生」を受け入れている。多くの避難者にとって、特に仕事の復職が期待できない避難者にとって、自立した再生は難しい。前向きで受容的なKが、今ある環境を受け入れ、命と心を全うするためには、比較的安全な故郷の近くに住み、住民に愛され、その努力を惜しまず、命を完結していくしかなかった。神の御褒めを自らの励みとするしかなかった。そして命の生まれ変わりを望んだのである。それはKは息子たちが自立しており、高齢期にはいついたゆえの心理的適応とも考察できる。そして最後には居住を自ら決定し雄々しいオオカミにだぶらせ、能動的になっているところに童話の効果を考察できる。

引用文献：

蘭 香代子 2011 「原発被災者（複合被災者）支援から見えてきた心理の一考察」

駒沢女子大学研究紀要第18号 127－136頁

蘭 香代子 2012 「原発被災者（複合被災者）支援から見えてきた心理の一考察」

日本心理臨床学会第31回大会発表論文集 352頁

待井 美有紀 2012 「東日本大震災による被災者の心理的影響」

平成24年度駒沢女子大学卒業論文

蘭 香代子 2008 「童話療法」 誠心書房

附記

本事例研究は駒沢女子大学倫理要項に沿って
行われたものである。