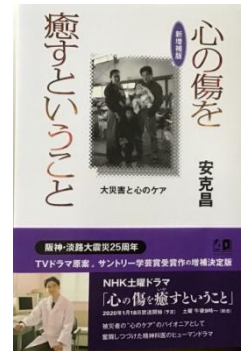


心の傷を癒すということ

写真の肉厚の本を読み始めている。本書カバー裏から—PTSD(心的外傷後ストレス障害)に苦しむ被災者の「心の叫び」と、自らも被災しながら取り組みつづけた精神科医によって、阪神大震災の被災地から届けられた感動の“心のカルテ” 「耳元で“助けて、助けて”という声」がするんです。私も逃げるのが精一杯だったんです。助けてあげられなかった。それで自分を責めてしまうんです…。私も死んでしまえばよかった。いつか、この“声”から解放されるんでしょうか……」(PTSD-Jさんの場合)



本書は、サントリー学芸賞受賞作に改訂を加え、さらに新たに阪神大震災および災害精神医学に関するエッセイや論考を大幅に増補し、そして著者と関係の深かった方々の文章を収録した決定版。

著者の安克昌さんは、神戸大学医学部講師、神戸市立西市民病院精神神経科医長を努め、心的外傷治療のパイオニアとして活躍していたが、39歳の若さで肝臓ガンで死去した。本書を手にしたのは、本書の表紙写真にもあるNHK土曜ドラマを視聴したこともあるが、現在のコロナ禍で自らも含め多くの人に「心の傷を癒すということ」が求められていると感じているからだ。

カバー裏に書かれていたJさんの場合から—Jさんに対していったいどういう専門的援助ができるだろうか。彼女に有益なアドバイスがあるだろうか。この場合、私はただ傾聴するほかはない、と思う。しっかりしろ、気にするな、気持ちを明るく持て、運動はどうだ、などのアドバイスは彼女には届かないだろう。私は、ひたすら彼女の話の邪魔をせずに、批判や注釈を加えずに聞いた。

この文章を読んで、最近読んだ『こころを聴く 寄り添うカウンセリング』の冒頭を思い出した。—治療といっても、こちらが何かをしてあげるといえるものではありません。第一に“あげる”とか“助ける”という気持ちは相手から拒絶されます。まず、その人のありのままの気持ちを受け入れ、尊重して、その人自身の伸びる力を信じて、そばで見守ることしか、基本的にはできないのです。

カウンセリング入門の一節から—ただ座って話を聴いているだけなのに、どうしてこんなに疲れるのだろうかと思うこともあります。逆に言えば、聴く側(カウンセラー)に、かなりの心身の余裕がなければ、人の話を本当に聴くことはできないということでしょう。

安克昌さんの『心の傷を癒すということ』とともに、『こころを聴く』についても、若き頃を思い起こしながら紹介してみたい。

(2020年4月24日)