子どもの心傷はどのように回復してゆくのか

清水將之

しみず・まさゆき
三重県特別顧問（子ども家庭局）。神戸レインボーハウス顧問。専門は児童青年精神医学。大阪大学医学部卒業。大阪大学、名古屋市立大学、三重県立こども心療センターあすなろ学園園長などを経て現職。著書に『災害の心理』（創元社、二〇〇六年）、『新訂 子ども臨床』（日本評論社、二〇〇九年）、『子どもの精神医学ハンドブック（第二版）』（日本評論社、二〇一〇年）、『災害と子どものこころ』（編著、集英社新書、二〇一二年）など。

大型の災害が発生する度に、子どもの心傷とどうつき合うかという話題が交されるようになった。子ども臨床家としては嬉しいことである。一九九四年の暮れまで、そのような話題は専門家の間でもほとんど取り上げられることがなかった（一九九五年一月十七日、阪神・淡路大震災発生＝編集部）。

心傷理論、被災児対処の技法などは、この特集でどなたか専門家が執筆なさるであろう。私は、自然災害で親を亡くした子どもがどのような育ち行きをしたか、具体例（リメイクしてあるのは言わずもがな）を語ってみることにする。

和美の場合

四歳のときに地震で自宅が倒壊し、母親を亡くした。以後、父親と二人で暮らしている。埋もれていた間の恐怖心や救出されたときのとてもまぶしかった光景などはよく覚えている。だけど、母親の葬儀に参列してお別れもしたと聞かされるが、何も思い出せない。

中学生になってから、「覚えていることが全部事実

なのか、それとも後で皆から聞かされて記憶に組み込まれたのか、はっきりしないみたい」と語っていた。これは三〜四歳までに被災した子どもにしばしばみられる記憶の乱れである。

父親が自営業を営んでおり、経済的には困ることなく、ほどなく自宅も新築した。父親は婿養子なので再婚もできず、近くに住む祖母の援助を受け父子家庭での生活を続けた。

父は、和美の欲しがるものはなんでも買い与えるなど、物質的には不自由ない生活をさせていた。他方、女友達を自宅へ泊めることが時々あり、相手も何人か替わったようだ。そのせいか、和美は小学生のころから性的なことに関心が強い子として目についた。

被災地から外れたところにある中学校に進んだせいか、被災児への配慮が教員にもなく、和美にとっては耳を塞ぎたくなるような話題も交わされていた。「和美はお母さんがいないから、付き合うな」と同級生から言われるなど、いじめと判断されるようなことも少なくなかったようだ。屋上に上がって「死のうかな」と思ったり、はさみの先で腕を刺すようなことをしていたらしい。

そのような暮らしのせいか学業成績は芳しくなく、単位制高校へ進んで四年かけて卒業した。高校では年上の生徒が多く、やっとこころを開くことができるようになった、と語っていた。中学まではあれこれ思い出すので避難訓練がつらくて、腹痛などを理由にして保健室で過ごしていた。だけど、高校へ入ってからは抵抗感を抱きながらも避難訓練に参加できるようになってきた。

毎年一月十七日前後に放映される震災関連のテレビは決して見ようとしなかった。

「お母さんは、欲しいものをねだってもなかなか買ってくれず、厳しく育てられたけれど、こころの暖かな人だった」と言う。

「お父さんは、根は優しい人だと思う。だけど、ガールフレンドを次々替えて連れてきて家に泊めるので不潔だ」と年ごろらしい悩みを語っていた。

小・中学校では性的言動が目立つ子であったけれど、高校に入って年上の男子生徒と友達が何人かできたものの、父親が反面教師として役立ったのであろうか、深入りすることはなかったようである。

早く家を出たいと切望し、大学は離れたところへ進みたいと語っていた。自宅から一時間半ほどかかるところにある外国語大学英語学科へ指定校推薦で入学し、近くにある叔母（母の妹）宅から通学することになった。

祖父が四国八十八箇所めぐりをしていることを知り、ああみんな、母のことを悲しんでくれているのだなとわかった。

自分から話題に出さなければ、叔母夫婦も従兄弟も、亡くなった母親のことを話に出さないことが気楽で良かった。仏壇の中に母の写真が置かれているので、高校を卒業するまではしなかったことだけれど、毎朝仏壇の前で手を合わせてから登校するようになった。

＊

被災体験がＰＴＳＤのように鋭い刃を和美に突き刺すことはなかった。だけど、父親の性的乱脈という生活状況の変化や中学時のいじめ被害などが重なり、和美らしさを出して安定した生活を送ることができるまでには十五、六年が必要であった。長期間、被災の影響を遺児として受け続けたのであろうか。

希代子の場合

小学校六年生の三学期に大地震が起こり、両親を亡くした。

乳児期からずっと親子揃って川の字に並んで寝ていた。希望していたベッドが震災前日に配達され、父親がすぐ組み立ててくれたので、その夜から希代子は子ども部屋で一人寝るようになった。揺れが収まったけれど、からだのすぐ上に天井が落ちてきて柱もむき出しに傾いており、両親を呼んでも応答がなかった。数時間後に、希代子のみ近隣の人たちの手で救出された。

震災後は、父方祖父母宅で暮らすことになった。二カ月半で中学生になった。

こころを閉ざしたままで、中学三年間は友達を一人もつくることがなかった。自宅でもほとんど話をせず、たまに口を開けば「両親のところへ行きたい」と言うばかりで、祖父母は困り果てていた。常に無表情で凍りついた目をしていた。震災遺児の集いが月二回催され、近所だったこともあり、集いには欠かすことなく参加していた。しかし、集いの場でもこころは閉ざしたままであった。

ケアを続けている団体は、以前から親を亡くした高校生たちを夏休みに数日のキャンプへ連れてゆく企画を続けてきた。希代子も誘われるままに、参加した。一年生のときは、親を亡くした高校生の涙の語りをたくさん聴いて、自分ばかりが苦しんでいるのではない

と理解した。それまで度々報道取材の相手をさせられ、その都度「震災遺児」と紹介されていた希代子が、「この肩書がうっとうしかった」と語ったのはこのころであったか。

二年生の夏には、自らの喪失体験を泣きながら詳細に語り、仲間も涙をぬぐいながら真剣に耳を傾けてくれた。希代子のこころが少し開き始めた刻（とき）である。それからは、街頭募金などさまざまな活動へ積極的に参加するようになった。

投げやりだった中学時代から抜け出し、進路についても具体的に考え始めた。母親が保育士をしていたので自分も同じ道に進もうと考え、真剣に勉強を開始、短大を卒業して夢を実現させた。さまざまな活動を共にしてきた震災遺児である会社員と恋に落ち、結婚した。

子どもを授かった。腹囲が大きくなってきても、母親になるってどういうことなのか、赤子が加わって三人の家族が出来上がるってどういうことか、まるで見当がつかないと嘆いていた。

「両親がいたら教えてくれただろうに」とこぼした。心根優しい夫はあれこれと説明し説得を続けていたけれど、希代子は「（どうなってゆくのか）イメージが全然わいてこない」とつらがっていた。

出産予定日になっても、陣痛が起こらなかった。産科医が胎盤機能の低下を心配し、結局、帝王切開により元気な女の子を授かった。術後の処置が終わり、助産師が祝いといたわりの言葉をかけていたとき、希代子はパニックに陥った。

「パパとママに会わせて」と絶叫する希代子をなだめるのに、助産師は苦労した。収まるまでにかなり時間を要した。街の有床診療所で、精神科医の手助けを得ることはできなかった。

退院して、昼間は母子二人きりの生活が始まった。新生児は日々育ってゆき、周りの者に示す反応も増えてくる。わが子の笑顔に「ケア」されて、希代子はやっとトラウマから抜け出して、落ち着いた生活ができるようになってきた。三十歳を迎え、二児の母として安定した暮らしを送っている。

＊

両親を一挙に喪失した心傷は大きい。それにしても、脱出までに十二年を要したという人は珍しい。そのような場合もあるということを、子どもの心傷ケアに参加する者は知っておく必要がある。この事例の詳細は、『災害と子どものこころ』（清水將之編著、集英社新書、二〇一二年）に記してある。

豊田きょうだいの場合

きょうだいの母親は二人が小学生のときに震災で他界し、自営業の父親との三人暮らしが始まった。

一家揃って信仰心篤く、真面目一家であった。姉が高校三年生、弟が中学二年生のときに、数年患っていた身体疾患で父親は他界した。

父が貯金を残してくれていたので、家計の心配はなかった。近隣の人の支えを受けながら、子ども二人での生活が始まった。このような生活が半年余り続いたものの、先々のことを考え、翌年春に弟は遠方の父方伯父（後見人）に引き取られた。

姉は、地元のマンションで一人暮らしを始めた。看護大学へ進学し、卒業後は看護師として総合病院に勤務、職場で仲良くなった男性と結婚して安定した生活を送っている。弟は、厳格で折り目正しい元教員の伯父に育てられて進学校へ進み、医師となって研修医生活を送っている。

共に医療の道へ進んだのは、父親が病気療養で苦しむ姿を見てきて子ども心に決意してのことであったか。父は臥床、姉が炊事、弟が掃除・洗濯を担当する一年半があった。後半には、夜中に父親の容態が突然悪化して、子ども二人で緊急入院させるという際どい体験も中学生と高校生は味わっている。

内向的だった姉は、看護大学でクラブやボランティア活動に参加、病院などの臨床実習でさまざまな人間関係を体験した。そのお蔭であろうか、伯父が「がらっと人柄が変わった」と語っているように、社交的で活発な女性に変身した。

弟は子どものころから生真面目で、慎重な人となりの子であった。それは今も変わらず、人づき合いが上手だとは申せないけれど、友人や同僚からは頼りにされる若手医師に育ちつつある。

弟は、伯父宅で暮らすようになってからも、遺児ケア施設が企画するスキーやキャンプなどの催事には、遠路を厭わず参加していた。姉に会うことが楽しみだと語っていた。

姉も、しっかり助言してくれる唯一の身内であり、貯金の管理をしてくれている後見人の伯父のところへ、半年に一度程度は出向いていた。目だった反抗期（反抗する相手がいなかった）もなく、今もきょうだい仲

はとても良い。

＊

振り返れば、両親がいない厳しい生活条件で小遣いには不自由しない子ども二人、世俗的に眺めれば、ぐれても不思議ではない育ちの状況であった。弟が医学生となり、後見人としての法的責任から解放されたころ、伯父と支援してきたスタッフたちが茶飲み話の中で、「どうしてあれほど良い子に育ったんだろう？」と振り返ったことがあった。

社交的ではない父は、狭い対人関係生活の中で生きた人である。しかし、信仰に裏づけられた善悪の判別が明瞭で折り目正しい生活枠を、しっかり維持した人であった。そのことが遺児二人の育ちをしっかり支えてきたのであろうか。

もっとも、堅固な枠組みの中で育った遺児が安全に育つという保障はない。逆に、心許なかった両親が旅立った後に、立派な成育を遂げた子もいる。

吉川きょうだいの場合

兄が六歳、妹が四歳のときに、地震で自宅が倒壊して母親が他界、父子二人の暮らしが始まった。父は工業高専を卒業して製造業に就職して現在に至っている。

兄は、母親の最期を覚えていないけれど、被災後多くの人々から支援を受けたことへの感謝を忘れられず、警察官になった。

妹は、父不在の時間帯には近所のおばさんたちにお世話してもらったことが身に沁みて、自分も小さな子どもたちを世話したいと、幼稚園教諭となった。

父は、専門職として有能な人であったけれど、上の子を学校へ送り出し、下の子を保育所へ送ってから出勤。夕刻は六時には仕事を終わりにして帰宅、夕食や家事に専念しなければならない生活。残業も出張もできないため、昇任を断念した。親子揃って参加するクリスマス会で、子どもたちを遊ばせてもらっている間、同じ悩みを持つ人たちと酒杯を交わすことを楽しみにしていた。これといった趣味もなく、交友の機会もなく、余った時間は家事に専念している風であった。

支援団体が催す宿泊を伴う行事には、子どもたちを積極的に参加させていた。その間は炊事から解放され、骨休めできるという。

「3・11」の一カ月後、妹はボランティア部の仲間と一緒に、岩手県の被災地へ一週間支援に出かけた。崩れた家屋、瓦礫の山を見て呆然とし、母が他界したのはこのような状況だったのかと想い、強い衝撃を受けた。

これ以降、封印していた母親との死別という現実に直面し、以後の生活を守り続けてくれた父の苦労に改めて感謝するようになった。

＊

厳しくも楽しみの乏しい育ちの中で、目立った反抗期もなく、父親を困らせる行動もなく、二人の子どもは安定した育ちを果たしていった。支援団体とのつながりが途切れなく続いたことも意義があったのか。

宿泊を伴う行事に参加させることが父親にとってレスパイト・ケアの意味を持っていたことから察せられるように、被災児のこころのケアに併行して親への支援も大切だと教えられた。幼い遺児には、当初数年よりもむしろ、思春期に向かってこころが揺らぎ、親子関係が不安定化しやすくなることへと、逆三角形に支援を増加させてゆくべき部分・事例も少なくない。

結びに代えて

「サイコロジカル・ファーストエイド」（アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立PTSDセンター著。兵庫県こころのケアセンター、加藤寛ほか訳『災害時のこころのケア――サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き』医学書院、二〇一一年）が広く読まれ、厚生労働省が被災地と支援自治体との組み合わせを行う時代となった。

日本児童青年精神医学会は、被災地支援活動に向かった際、子どもの心傷はどのように現れるか、それらにどう対応する必要があるかの講義を求められたときに用いるスライドを統一し、会員医師に使用法の講習会を行った。そのため、誰が被災地へ赴いても同質の支援を提供できるようになってきた。

このような努力が重ねられ、子どものこころのケアもずいぶん整備されてきたと評価できる。

しかし外部からの支援は、せいぜい半年程度で終わる。それぞれ本務を持つ人たちが出向くのであるからこれは当然である。一部の例外はあるけれど。

大災害の後半年余り、子どもは大きな心傷兆候を示すことが少ないことを、筆者は繰り返し語ってきた。

それ以降の子どもは、外部支援者や行政が支えてゆけるものではない。本稿に記したように、数年、十数年かけて、子どもはこころを修復してゆく。

そのような長期支援を誰が支え続けるか、それは社会の責任である。