

## 震災を体験して一夢に向かって歩む

うえまつ みのり  
植松 秋（鳴門教育大学予防教育科学教育センター）

私は13歳の時阪神淡路大震災にあい、2つ年上の姉を亡くしました。約10年後にPTSD（トラウマ後ストレス障害）と診断され、一時は大変な状態でしたが、今は元気になり、臨床心理士になるという夢に向かっていくところです。鳴門教育大学で心の予防教育（将来のからだやこころの健康を守るための授業）の研究助手をしています。私の体験がみなさんのお役に立てればうれしいです。

### 震災当時のこと

震災当時私は13歳、中学1年生で、木造の平屋に両親と、姉、弟の5人で住んでいました。家は地震で全壊しました。地震の日から、私の中で世界が変わってしまいました。私は、姉と同じ部屋の隣同士で寝ていました。小さいゆれで私は起き、大きなゆれが来たときには目が覚めていました。布団をかぶって自分の身を守りました。ものが落ちてくるというより、家がどきどきとつぶれてきたという感じでした。窓際に寝ていた私は、揺れがおさまるのを待ち、足で壁をけやぶり、外に出ました。私が外に出たときは、誰もまだ出てこなく、物音ひとつしない、静かな一瞬がありました。あの一瞬の静けさは今でもありありと思い出すことが出来ます。その後自力で外に出て来た両親や近所の方が、姉を掘り起こし、人工呼吸をしましたが、姉は眠ったまま逝ってしまいました。

### 震災後の家族関係

その後10年ぐらいは元気にやっていました。元気でいなければならない、子どもを亡くした両親が一番、悲しい。だから、自分がしんどいとか悲しいというのは感じないくらい、ちゃんとしなければ、という気持ちで生活していました。でも、家族4人がみんなびくびくしあっていました。「震災」という言葉を聞くこともいやでした。「震災」、「姉が亡くなった」ということに触れることを避けていました。家族4人がみんな普通に話していても、いたいたしいのです。そのため、会話がどんどん少なくなっていきました。両親はとてよくしてくれたのですが、両親と一緒にいるのがしんどくて、外にでたいと思い、県外の大学に進みました。

### PTSD（トラウマ後ストレス障害）の症状

大学1，2年の時は、生活も支障なく送っていましたが、震災から10年ぐらいて、PTSDの症状が始めました。慣れない一人暮らし、その他の人間関係などで、どんどんストレスが溜まっていき、それまで押し込めていた、震災に対する恐怖感や体験への思いが、もう押し込めておけなくなり、震度3程度のゆれでも動揺して恐怖を感じるようになりました。震災の直後から、大きな物音やゆれが苦手でしたが、その苦手度をもっと激しくなりました。何気ない物音、扉を締める音や外で大型トラックが通った時のゆれ、隣りの人の貧乏ゆすりさえ、敏感になり、泣きたくなり、おびえて、恐怖を感じました。小さい刺激で全ての行動がストップしました。全部の感覚が鋭くなったような感じで、異常に耳が良くなったようにも感じていました。遠くの方で鳴っているサイレンの小さな音が聞こえ、その鳴っている間何も出来なくなりました。今振り返ると、それはPTSD症状のうちの「過覚醒」でした。他にも震災に結びつく話を極端に避けたり、ゆれを感じるような電車には乗れなくなったりといった「回避」の症状もありました。震災の話やきょうだいのお話になるとそのときのことが思いだされそうになり（「再体験」といいます）、体が固まって、呼吸が浅くなり、過呼吸になり倒れることもありました。

それで、家にひきこもるようになりました。ひきこもって、考えるのをやめていた震災のことを考えるようになりました。考えるようになると、罪悪感が強くなって、「姉が亡くなったのは私のせいだ」という思いが強くなりました。「小さいゆれのときに自分だけを守る、なんて身勝手なことをしたのだ。あのとき姉を起こせば」と「～たら、～ねば」を考え続けました。それで、「死にたい」と思いました。死んでしまったらどんなに楽かと。でも、「絶対に死んではいけない」というルールが自分の中にはありました。それは、私を心配して、助けてくれる人がいたからです。でも、このままだと死んでしまうと思いました。

## ストレス障害の治療過程

それで、入院させてください、治療して下さいと頼みました。最初は、普通のカウンセリングと服薬を続けましたが、抑うつ症状（気分がしずみ、なにもしたくない、生きているのがつらい）は少ししか改善しませんでした。そのため担当の医師からトラウマ・カウンセリングであるエクスポージャー療法（こわかった体験を安心できる場で語り尽くすこと）をやってみないかと提案されました。はじめに呼吸法を練習しました。次に、自分が一番しんどい記憶を先生の前で、現在形で話すことが課題でした。それはすごく大変でした。誰にもしゃべってこなかった、避けてきたことを話すので、最初は無理ですと、泣いていました。ゆっくりしかしゃべれませんでした。しかしそれを繰り返していくとだんだんしゃべれるようになり、その後、「罪悪感」のもとになっていた「両親は怒っているに違いない」ということの原因があきらかになっていき、冷静に現在の自分が判断して、その考え方は誤っていると思えるようになりました。エクスポージャーをしていく中で、あのときは両親も大変で、考えてみたら、大変なときに「なんとかしろ」と大声で言うのは当たり前なのに、それを怒られたととらえていたのに気づいたのです。そうして罪悪感がとれていきました。

救急車、パトカーや消防車のサイレンへの苦手に関しては、「苦手なものにトライしてきなさい」と言うことで、消防署の前にでかけて行って、目の前に立って、気持ちが落ち着くまで、大丈夫になるまでそこにいる（段階的練習法：生活のなかの安全な場所や物などを危険と感じてしまっているので、身体が安心できるまでそこに身を置き、なれる練習）というようなことを繰り返しました。そして、すべての症状はなくなりました。

## 支えになったこと

そういった治療を続けながら、今の自分がいるのは、震災のあと、周りの人が支えてくれて、たいへんなときも、しんどいといったら、そうかと聞いてくれる人がいたから回復できたのだと思います。両親、友達や大学の先輩、後輩と多くの方が支えてくれたおかげで、私は孤独ではないと思えました。私がPTSDになって、もちろんつらい時期もあったし、PTSDにならない方がよかったのかもしれませんが、よいこともありました。なにより両親と震災のことや自分のことを話せるようになったからです。そして周りの人の存在のありがたさに気づきました。

## 現在の私

私は震災のあと、家族を亡くした人ということで放課後に担任の先生から呼び出され、特別に話しを聞かれることがありました。それが、とても嫌でした。今では、そうやって教員の方が心のケアをやってくださったからこそ、今、日本でトラウマやPTSD、心のケアという言葉も定着し、発展したのだと思いますが、当時は受け入れることが出来ませんでした。それは、自分が特別扱いを受けるということに抵抗があったからだと思います。だからこそ、日頃からストレスに対処する方法や、周囲のサポートを作る方法を教育するという心の予防教育に意義を感じています。この経験を大事にして、それを活かしていけたらよいと考えています。