



相談センターだより

第7号 2010. 11. 発行

人間の「生きる力」

トラウマの臨床をはじめて 20 年近くになります。トラウマ、特に PTSD（外傷後ストレス障害）は、青天の霹靂（死の恐怖）によって、いわば、その個人の人生を圧倒的な力で破壊するような状況において、心に遺る傷のことで、出来事によっては、他者に話せないことが多く、また、将来を考えるとできなくなってしまう。今でも、静かに心の奥にしまっている方も多くいらっしゃると思います。

しかし、人間の「自己実現傾向（今よりも、もっとよりよく生きたいという人間の基本的欲求）」は、誰もがもっているもので、心の傷が癒える過程の中で、「やっぱり誰かに相談したい。なんとか、乗り越えたい。」という気持ちが沸いてきて、相談に来られることがあります。私なりに、その「乗り越えたい」という気持ちを精一杯お支えしています。

そうすると、来談当初は、タオルがびしょり濡れるくらいの涙が、次第に、ハンカチで拭けるような涙になり、カウンセリング終結時には、涙でなく笑顔に変わっていくのです。想像を絶するような過酷な体験をしながらも、次第に友人が増え、仕事に充実感をもて、家族をもち、未来を自由に生きていく姿を、これまで何人もみてきました。このような方々の姿を目の当たりにし、潜在的可能性、自己実現傾向、エンパワメント、レジリエンスといった、人間の「生きる力」のすばらしさを実感しています。

さらに、私たちが死の淵から助けてくださる救援者の方々も PTSD に近い状態（惨事ストレス、代理受傷など）を呈しながら、苦境と闘いつつ、それを乗り越えていっています。生死を彷徨う人々の「生きる力」を最大限に尊重し、その可能性を信じ、凄惨な現場に向かい、活躍する人々自身の「生きる力」に、私自身も支えられ、それが日々の臨床に生かされています。

相談員・臨床心理士 餅原尚子

春は花夏ほととぎす秋は月

冬雪ナギさえて冷しかりけり

— 道元（「傘松道読」）—

一口メモ

あるがままが いちばん美しい。
あたりまえのことがあたりまえのまま、見てとれる。
美しいものは美しく、
そして悲しみや喜びはより強く感じられる。
そのような感性の発現を日常性にこそ求められているとの思いを強くしています。

研修相談員・臨床心理士 渡邊理恵