

msn
ジャーナル

チャネルトップへ

実質年率8.7%～12.6%
ORIX VIPローンカード

抽選で旅行券等が当たる!
Cyca WANTED!

バックナンバー
田口ランディ
M・キーナート
茂木 宏子
吉村 作治
佐保 暢子
鈴木 真二

メール配信サービス

気になる
日経平均株価はここぞ

新ポータルフォリオは
便利な機能満載!
すぐにあなたも登録を。

Hotmail

ホーム 受信トレイ 新規作成 アドレス帳 Web 検索

いつでも簡単にメール確認

Go

吉野紗希と、桐島ローランドの、コラムを連載中です!
コレで絶対成功! Windows XP 乗り換えのツボを公開

msn Windows XP
日本唯一のオフィシャルサイト

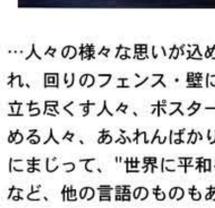
もう以前のアメリカ人には戻れない——同時多発テロが人々の心に残した傷あと

2001年9月26日
吉田 朱見

国民は皆、アメリカによって守られていると信じていた。しかしワールドトレードセンターが倒壊する時、その信頼は崩れ去ったのである。だから、アメリカの胎内で安全にいられたと信じていたころにはもう戻れないだろう、と精神科の専門家はいう。事件から10日以上たち、PTSD（心的外傷後ストレス障害）を訴える人の数は増えつつある。



衝撃的なテロ事件から10日以上が過ぎた。武力報復の承認、ビン・ラディン引き渡し要求など、全体の情勢には予断を許さないものがあるが、復興活動が急がれるダウンタウンエリアを除けば、ニューヨークの街は一応の平穏を取り戻したように見える。いや、「こんなことに負けるのか!」と皆が必死になって日常を取り戻そうと努力している姿が、「平穏」という形で表われている、といった方がいいのかもしれない。



街を歩くとき目につくのは、行方が分からない方々を尋ねる数多くのはり紙だ。テロの日以来、連絡がとれた親や子供、妻、夫、恋人、友人を探し、一縷（る）の望みを託して張っていくポスターである。マンハッタン14丁目のユニオンスクエア一角は、祈り、希望、悲しみ……人々の様々な思いが込められた花束、キャンドル、寄せ書きで埋め尽くされ、回りのフェンス・壁には、尋ね人ポスターがすき間なく張られている。立ち尽くす人々、ポスターを熱心に見ている人々、黙ってキャンドルを見つめる人々、あふれんばかりの人達が集まっている。寄せ書きの中には、英語にまじって、「世界に平和を」という日本語がかるうじて見えている。中国語など、他の言語のものもある。

公園の中には、「Prayer（祈禱）」の冊子をくばる団体もけっこうおり、手渡されるちらしを受け取っていく人達も少なくない。

「とにかく1日も早く日常の生活に戻ってください」としきりに呼びかけるニューヨーク市長の言葉も手伝って、何とか普通に返ってはいるが、直接的な被害を受けた方々はいまでもなく、身体的な被害を被らなかった人達にすら、このテロ事件は大きな心の傷を残した。

●もう、今までのようには戻れない

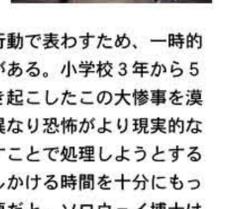
臨床心理学博士でスクールサイコロジストを務めるジェフリー・ソロウェイ博士（Jeffrey Solowey, ph.D）のところで、このテロ事件の被害者達が心の治療を受けている。攻撃されたビルの中から逃げたという患者のひとりには、その時のことを何かに憑（つ）かれたように話し続ける。黙ることができないのだ。現在はショックが強く、自分自身の精神を理解しようという余裕はない。精神の機能がある程度普通に回復するまでは、3ヵ月から6ヵ月を要するだろうと、ソロウェイ博士は予測している。

こうした事態の場合、「もし、××だったら、××していただろう」と人は考えがちになる。「つまり、「もし5分エレベーターに乗るのが遅かったら、閉じ込められて私は死んでいただろう」、「もしあの機体があと少し下りぶつかったら、生きてはいなかっただろう」などです」と、ソロウェイ博士は説明する。こうした場合、運命というものをもっと信じる、またはよく考えるようになる傾向があるという。また、宗教への関心を強める人もあるだろうと語っている。



「アメリカ本土が何の予告もなしに、このように手ひどい方法で攻撃されたのは初めてのことで」と、ソロウェイ博士は静かに続けた。国民は皆、アメリカによって守られていると信じていた。しかしワールドトレードセンターが倒壊する時、その信頼は、ともに崩れ去ったのである。だから、アメリカの胎内で安全にいられたと信じていたころにはもう戻れないだろうというのだ。今、我々にできることは、まず恐怖から立ち直ろうと努力すること。自分自身やアメリカを信じるのがまず第1歩となるだろうという。

そして忘れてはならないのが、子供達への心のケアだ。その場になくても、テレビの画面に映し出される大惨事の映像は十分な影響力を持っている。小さいほど精神的ダメージは少ないというが、子供は両親の不安や怒りに素直に反応する。幼児から8歳くらいまでの子供は精神的な打撃があった時、その反応を言葉ではなく行動で表わすため、一時的な子供返りや眠れないなどの症状が表われることがある。小学校3年から5年生くらいになれば、テロリストというものが引き起こしたこの大惨事を漠然とも理解することができる。そのため幼児と異なり恐怖がより現実的な内容を持つ。そして自分達の中の不安、恐怖を話すことで処理しようとすることが多いので、周囲の大人は子供達に話す、話しかける時間を十分にもって、彼等の不安、恐怖を取り除いてやる努力が必要だと、ソロウェイ博士は強調した。



●落ち着いたからこそ増えるPTSD

ニューヨークとコネチカットの州境に近いグリニッチ市に位置する日本人教育審議会の教育文化交流センター教育相談室では、テロ発生時から1時間もたたないうちに電話がなり始めた。ほとんどが「家族が現場または近くで働いている。連絡がとれなくなった。どうすればいいんでしょう」というものだ。基本的に教育相談室は、在米日本人子弟の教育問題などの相談を受け付けているところだが、多岐にわたる問題にも臨機応変に対応してくれ、在米日本人達の強い味方となっている。そのため、非常事態の発生となって、頼れるところはこことばかりに、相談電話が押し寄せたのだろう。が、今回インタビューに答えてくれた同相談室の日本臨床心理士の久保田先生にとってもこのような事態は初めてであった。

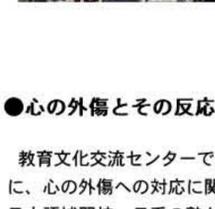
「最初は、行方不明になった方々の肉親、主に奥様方ですが、どうやって探せばいいのかという質問が来ました」と、久保田先生は、まず肉親、主に妻たちの不安から始まったと、その時の状況を説明する。神戸震災時のパニックと似た状況ともいえるかもしれないとも語った。幸い、電話をかけて来た方々のほとんどの身内は最終的には見つかったのだが、当事者の顔を見るまでは、かなりの混乱状態が続いたという。

そして第2段階で始まったのが、子供たちに対する不安であった。3、4歳くらいになっていけば、異変が発生していることをもう察知できる。ソロウェイ博士が述べたように、親の不安がそのまま伝わるからである。しかも、ワールドトレードセンターは象徴的なビルである。それが崩れ落ちるといのは子供達にとって大きなショックで、親がワールドトレードセンターで働いていればなおさら、「お父さんのビルがなくなっちゃった……」という思いが心に焼き付く。おねしょや夜中に起きるなどの症状が出てくる子供達も多い。多くの現地の学校では、その日の内に「子供にテレビを見せないように」など、いくつかの注意書きが入った冊子を親に配付しており、こうした対応の早さには感心させられるところがある。

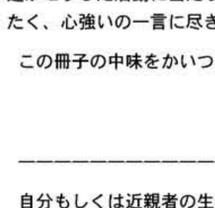
そして次に、現場にいた人達のPTSDの相談が始まったのである。400m以上のビルが倒れてきた恐怖、そこから命からがら逃げて来た人、それを直接見た人、人間の身体が断片が川岸に降ってくるのをニュージャージー州対岸に渡るフェリーから見た人。こうした人々が、夜中に叫んで飛び起きる、眠れない、昼間にフラッシュバックが起きる、イライラが止まらない、深酒をする、などの症状を訴えている。久保田先生はこれらは次の3種類に分かれるという。まず、身体的に直接の被害に達して逃げて来た人たち、そして近くでそれを目撃した人たち、最後が取り引き先・顧客などが被害にあってこの先のビジネスや社会に対する不安を募らせている人たちである。

久保田先生は、これからもっとこうした症状を訴える人が増えてくるだろうと予想する。現にテロ直後から、10日以上経った今、PTSDを訴える人の数は増えつつある。

この惨事が起こった時、人々はショックを受けているとはいえ、まず対処しなければならぬことが目の前に山積だ。特にビジネスマン達は、「社員達は全員無事か」、「取り引き先は大丈夫か」、「どこに仮オフィスを移すか」、「早急にコンピューターを入手しなければ」など、ショックを受けている自身を顧みる間もないほどに忙しい。



が、その状況が多少落ち着いて少しホッとした今、多くの人が前述のような症状を訴えて始める。または、そうした自分に気付くというべきか。識者の間でも、今後もっとこうした数が増えてくるだろうという見方が多くを占めているという。



「子供達の登校拒否なども増えていて、それで相談にくるご両親の方々もいますが、よくよく話を聞いてみると、結局は親の方にかなりの心の傷があって、子供がそれに敏感に反応しているというケースもあります」と、久保田先生は語っている。

●心の外傷とその反応

教育文化交流センターでは、領事館などの協力の下、在米日本人のために、心の外傷への対応に関する冊子や心のケア説明会の案内を、日本人学校や日本語補習校、日系の塾など、ニューヨークター帯の教育機関に配付したり、直接訪れて説明するなどの、対処に当たってきた。異国の地で、日本人の専門家がこうした活動に当たってくれるのは、在米日本人にとっては大変ありがたい、心強い一言に尽きる。

この冊子の中味をかいつまんで紹介しよう。

自分もしくは近親者の生命などに対する重大な脅威に遭遇すると、思い出したくもないに何度も思い出したり、他人と疎外感や隔絶感があったり、眠れなくなったり、今は安全だと分かっているにもかかわらず似た状況があるとドキドキしたり、震えたり、驚いたりなどの症状が表れることがある。心の外傷後、これらの症状を伴う障害を、急性ストレス障害（Acute Stress Disorder/ASD）あるいは心的外傷後ストレス障害（Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD）と呼ぶ。この両者の症状は似通っているが、一般に症状が1ヶ月以上続く時にはPTSD、1ヶ月以内の時ASDと診断される。

ASDはストレスが起きた時から1ヶ月以内に発症し、一般にPTSDは外傷後3ヶ月以内に発症するが、外傷後何年も経ってから発症することもある。

症状に関しては、心の発達が十分に行われている大人の場合は、「何が起こったのか」、現実検討できる精神的機能が発達しているので、体験を比較的ありのままに客観視したり、いろいろな方法で対処しやすいが、心が未発達の子供の場合、心的外傷をうまく対処する機能の発達が十分でないために外傷が心を直撃し、その影響が深刻になることがある。幼児から小学校低学年の場合は出来事理解・把握の方法が主観的で、特に感情や象徴を用いて把握する発達段階であるため、体験が悪夢や様々な身体的な象徴として表れたりする。これは大人が「誰かに体験を語る」ことで「何が起きたのか」を理解しようとするのと同様で、子供は何とかして自分に生じたことを理解しようとしているのである。

その症状は大きく分けると、(1)考えたくないのに当時の出来事を思い出したり、特に子供の場合はくり返しておもちゃのビルを壊したりという外傷をテーマとした遊びをするなど、外傷となった出来事をくり返し体験する、(2)外傷を努めて思い出さないようにその刺激から遠ざかったり、日常生活の反応が全般的にできなくなり、感情も麻痺してしまう、(3)小さなことにも過剰に驚くなど、外傷体験以前には見られなかった覚醒の亢進（こうしん）状態がみられる、の3つになる。

心的外傷を受けた後は、大人子供を問わず、(1)安全な環境を作る、(2)安全な人間関係を作る、(3)自分に対するコントロール能力を回復する、ことがPTSDなどの障害を予防するために必要である。そのためには、子供達に対しては、親ができるかぎりそばにいて、周囲の人間が心配して守ってあげているというのを子供に伝えると同時に、心的外傷の原因となった事件を伝えるテレビなどを見るのは避ける。そして、いつも以上に一緒にいる時間を長くして子供の感情や考えを話せる環境をつくる。また、生活パターンを変えずに規則正しい生活を心がけることが大切である。簡単な呼吸運動や深呼吸などでも身体的なりラックスが得られる。

（これはあくまで、冊子の内容を簡略化して説明したもので、実際の冊子には、症状や対応に関する詳しい説明がなされており、「どんなことが外傷体験となるか」や、「誰もが外傷体験を経験するとPTSDやASDになるか」など、また、子供の年齢別にそれぞれの症状の現れ方や対処方法が説明されている）

●高度な専門技能をもったボランティアが必要

こうした救助活動にボランティアで参加された人も多く、日本からこの非常事態のために派遣されてこられた方々もいて、アメリカに比べると日本人にはボランティア精神とイライラがまだ芽育っていないのではないか、という以前からの疑問を吹き飛ばしてくれた。多くは現地地で活動する方々の大いなる助けとなったことであろう。が、現地側からの率直な意見を伝えれば、どうせ日本サイドから人材を派遣してくれるのなら、即戦力になる人材を送ってほしいというのが、切なる希望ということだ。アメリカで働いた経験があり、現地の事情を理解している人、そして自分の使命を理解して自分で動ける人でなければ、こうした事態では役に立たないどころが、足手まといになる危険性すらある。ここでひとりひとりの名前をあげることは控えるが、アメリカで精神科医やカウンセラーとして活躍され、今は日本の病院や大学に勤められている方々がいる。「そんな方々に来ていただいたら、今回どんなに助かったらうか」という思いが現地サイドにはあるのだ。