週刊仏教タイムス　（第三種郵便物認可）

全青協

トラウマ対応講座

被災者ケア学ぶ

相手の"今"に集中を

全国青少年教化協議会（全青協）は4月25日、東京・中央区の築地本願寺で災害傾聴ボランティアを養成する「被災者支援のためのトラウマ対応緊急講座」を開催。対人関係療法専門家の水島広子氏（精神科医）を講師にトラウマのケアの前提となる講義とアティテューディナル・ヒーリング（AH）を実践するワークショップを行った。

ワークショップでAHを実習する参加者

当初、定員50人を予定していた同講座は、応募が殺到。約70人が参加し、被災地でのボランティア活動に対する意識の高さを窺わせた。

講義では、トラウマ（心的外傷）を「対処できないほど大きな衝撃を受けた心の傷」と定義。特徴として①予測不能な出来事②命に関わる③自分がコントールできない無力感等の要素があるとし、「自分だけでなく、身近な人に起こった場合（目撃や伝聞）でも、トラウマにつながることがある」と説明した。

トラウマのケアのポイントとしては、自己への信頼の回復を挙げ、①ありのままの自分を受け入れてもらえる②自分でコントロールできることを見つける③自分が「出来ている」という感覚を増すことが必要だと語った。

被災者に接する場合の注意点としては、「同じ震災でも同じトラウマとは限らない。回復にはプロセス（過程）があり、人それぞれ。本人の回復プロセスを阻害しないことが重要」と指摘した。

ワークショップでは、被災地での傾聴ボランティアを想定した実習を実施。AHの手法を使った「傾聴」の仕方を学んだ。

AHとは、心の姿勢を自ら選択することで心の平和を得て癒しとする手法。「相手や自分への評価を手放す」ことで心の平和を取り戻すことができ、攻撃的な相手にも対応できるという。例えば、話を聞いている時に人は多くの考えを思い浮かべるが、その際、過去の経験から意図せず相手や自分に評価を下していることが多い。これが傾聴や日常生活において、不安や怒り、自責の念等の否定的な感情につながってしまうことがある。

AHでは、話を聴きながら、自分の心の状態にも着目。「相手の話や自分に対して評価を下していること」に気付き、なるべく「相手の"今"に集中する」ことで「相手のありのままに寄り添う」ことができるようになる。

全青協の神仁主幹は「45歳を過ぎて人の話を聞くのが少し辛くなってきた。AHのやり方だと楽に聞ける」と紹介。

ワークショップを終えた参加者は「これまでの聴き方だと"相手の悩み"を解決しなくては"と頭の中が忙しく、いつのまにか相手を批判したくなっていた。AHだと話をずっと聞いていたいと思えた」と感想を述べた。

講座終了後は、神主幹を講師にボランティアを行う上でのガイドラインを講習。全青協が支援する避難所寺院でのボランティアも併せて募集され、被災者支援への協力が呼びかけられた。