

阪神大震災 本社・関学調査から探ると

心の傷 向き合う遺族

朝日新聞社と関西学院大学人間福祉学部による阪神大震災の遺族調査は、自然災害で家族を亡くすることで引き起こされる悲嘆の実態を浮かび上がらせた。トラウマ(心的外傷)反応が続く遺族もおり、回答した1277人のうち6割が「人生の価値観が変わった」という。東日本大震災が起きて再びストレスを感じる中で、東北の被災者を思いやる言葉も寄せられた。

(遺族の年齢は昨年9月の調査時点) ▼1面参照



自宅の倒壊や火災で家族を失った遺族には今も、経済的な負担に加え、凄惨な体験によるトラウマ反応がみられる。

自宅の被害について尋ねたところ、「全壊(全焼を含む)」が8割にあたる105人で、建て替え費用は「2千万円以上」が77人、「1千万円以上」2千万円未満」が20人だった。被災者生活再建支援法によって全壊世帯に支給される300万円だけでは、費用を十分にまかなえない。

震災の影響で収入が減ったかどうかについては、54人が「減った」と答えた。収入が減った期間は「現在も続いている」が30人、「10年以上」が8人だった。また、「二重ローン」を

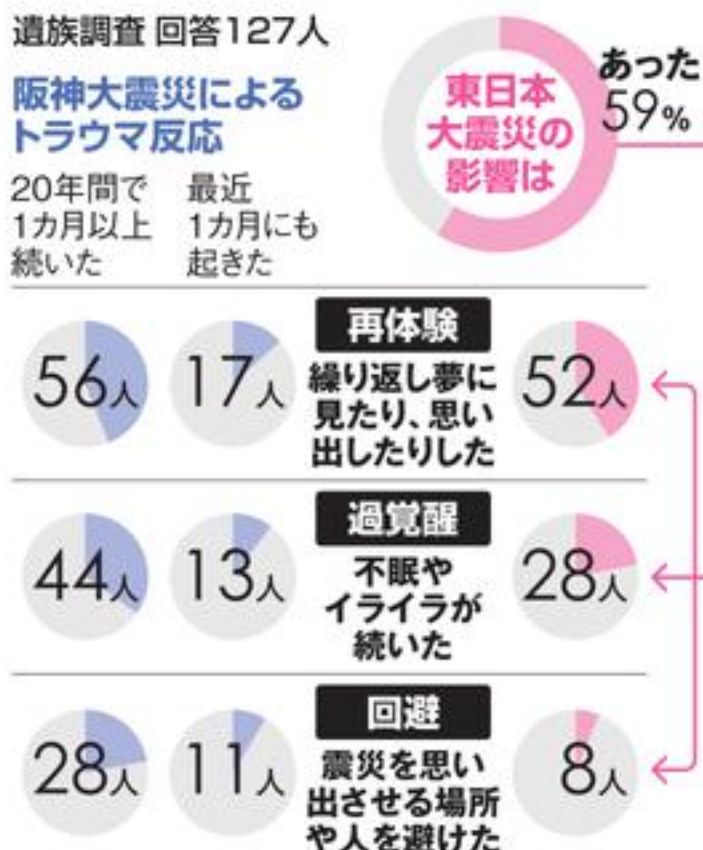
含む、新たな借金をした」という遺族も52人にのぼり、経済的負担が深刻な状況がわかった。

被災時に受けた心身への影響として、「生命の危険を感じた」を選んだのは98人、「悲惨な光景を目撃した」のは116人、「無力感を感じた」のは94人。家族を失った悲しみに加え、8割前後の遺族が生死に関わる非常に強いストレスを受けていた。

20年間で表れた心身の影響では、トラウマ反応を示す遺族が少なくなかった。具体的には、「震災で見た光景を繰り返し夢に見たり、思い出したりしたこと

いずれの症状でも、最近1カ月間にも同じようなことが起きていた」とした回答者は、再体験17人、過覚醒13人、回避11人で、今も1割前後の遺族がトラウマ反応を経験していることが明らかになった。

(千種辰弥)



「東日本大震災 我が身におきかえて感じた」

被災の光景 心身に変調75人

東日本大震災の報道などを見聞きした際、阪神大震災で受けたような心身への影響があったか尋ねたところ、6割にあたる75人が「あった」と答えた。

自らの被災体験を思い出すのに加え、「被災した者にしか分からない痛みや悲しみ、大切な人との別れを、我が身におきかえて感じ、涙を流した」(67歳女性)など、同じ遺族として心情を理解できるからこそその影響を指摘する人もいた。

具体的にどのような影響があったか尋ねたところ、「震災の光景を繰り返し夢に見たり、思い出したりした」という遺族が52人で最も多かった。

阪神大震災で母を亡くした女性(41)は東日本大震災の後、「『すんでのところ』で母親を助けることができず」という夢をよく見た」と答え、頻度は減ったものの今でも見ることがあるという。

このほか、「不眠やイライラ、ささいな出来事で驚くようになった」が28人、

「震災を思い出させる活動や場所、人を選んだり、思い出せなくなったりした」が8人いた。自身の被災や家族を亡くした体験によるストレスが、別の災害によって再び引き起こされる状況がうかがえる。

東日本大震災後に体調を崩した人もいた。母を亡くした女性(48)は「血圧が上がって通院した」、母と祖母を失った女性(46)は「東日本大震災後の2日間、体がだるく朝晩寝込んでしまった」と回答した。

義母を亡くした女性(59)は「自分は必死で乗り越えてきて、記憶がないこともある。しかし災害で壊れた家、避難所、被災者の方の声を聞くと、急に『あー、そうだった』と思いつくことがあって苦しい」という。回答欄の最後に、東日本大震災の「被災者の方々に」と書き、「忘れてたから今日まで無事だったかな、って思ったりします。苦しいことを少し忘れて、生き抜いてほしいと思います」と呼びかけた。

(佐藤卓史)

悲しみを排除せず 自然に語れる社会に

関西学院大学 坂口幸弘教授 (悲嘆学)



遠藤真梨撮影

震災による死のような突然の死は、残された者に大きな衝撃や強い悲嘆を引き起こすといわれているが、その長期的な影響は知られていなかった。今回の調査は、長期に及ぶ心身や人生に与える影響を示す極めて貴重な資料と言える。

死別してからどれほど時間が経っても、ふとしたきっかけで故人が思い出され、涙があふれることがある。これは特別なことではなく、誰もが経験する可能性がある。今回

視点

の調査は示唆しており、悲しみは時間が解決してくれると安易には言えない。

遺族にとって、身近な人と自然な関わりを持ち、一体感を得ることが心の支えになる。一方、人間関係が希薄な場合もあり、孤立させないことが望ましいのではないかと

とが大切だ。悲しみを代わり引き受けることはできないが、悲しみの暗闇の中に独りにしないことはできる。

時間が経過していく中で、気持ちはずっと変化し、悲しみから離れられる時間は増える。しかし、治りかけた傷口から再び血がにじみ出すように、悲しみがあふれることもある。悲しみをいかに消し去るかが重要なのではなく、悲しみを糧にして、どのように生きるかが大切だろう。

遺族にとって故人の存在は消え去るわけではない。今回の調査は、その死が人生の価値観や生き方に影響を与えることも示している。遺族は20年経っても、亡き人とともに生きている。

死別は個人的な体験であると同時に、社会としての出来事でもある。死を悲しみ、悼むことは、故人との深いつながりが存在した証だ。悲しみを排除し、ないかのように見せかける社会ではなく、悲しみを自然に語れる社会が望ましいのではないかと

「今を大切に」「母の分も一生懸命」

価値観変わった73人

家族を亡くしたことによって「人生の価値観が変わったか」との問いには、6割近い73人が「変わった」と答えた。続き柄でみると、子どもを失った人の88%が「変わった」と答え、配偶者では71%だった。

では、どう変わったのか。自由回答で様々な思いが寄せられた。表参照。

1週間後から豪州に行く予定だったという兄を亡くした女性(48)は「自分の中では『死』はまだ先のことだと思っていたけど、そうではないんだということを知りました。やりたいうことをやるべきことを後回しにするのはやめよう、未来より今を大切にしよう」と考えるようになった。

母を失った女性(52)は「母が早く死んだ分、自分は一生懸命、人生を全うすべきだと考え、何事に対しても積極的に行動するようになった。人生において、人の死が急にくることがわかり、人の痛みも感じられるようになり、思いやりが持てるようになった」。

妻と孫2人を亡くした男性(76)は「人生は生まれた時にもう決まっていると思うようになった。自分の力ではどうしようもないことを！」と書いた。

兄弟を亡くした別の女性(56)も「死が身近に感じられるようになり、生きていく間にやりたいことをやっておこうと思った」と答えた。

こうした体験について、話ができる人はいるかどうかも尋ねた(複数回答)。「家族・親族」と答えた人が108人と最も多く、「友人・知人」77人、「ほかの遺族」17人、「ボランティアなど支援団体」10人、「宗教家」5人と続いた。

「心療内科や精神科の医師、カウンセラーなど専門家」と「自治体の職員や相談窓口」はそれぞれ1人で、「話したいが、話し相手がない」が4人。「話したくない」と答えたのは14人だった。

(野呂雅之)

「人生の価値観が変わったか」

- 未来が必ず来るとは思えなくなった 女性(48) 母(58)を亡くす
- 他人の悲しみが深くわかるようになった 女性(74) 娘(25)を亡くす
- 出来ることは今やっておかなくては 女性(66) 夫(48)を亡くす
- 後悔のないようにと感じつつ、嫌なことはより一層避けるようになった 女性(48) 父(67)を亡くす
- 人生を全うすべきだと考え、何事にも積極的に行動するようになった 女性(52) 母(59)を亡くす
- 仕事中心から家庭中心に変わった 男性(55) 父(67)を亡くす
- 死を恐れなくなった。人の死に接してもどこかさめていて、うらやましく思うことさえある 女性(50) 娘(4)を亡くす