心に寄り添う気持ちを忘れないこと。

私は地元で小児科医として親子支援をライフワークとしています。また、約30年間、子どもたちの「体と心」から多くのことを学んできました。そして27歳の長男はじめ3人の子どもの母親としても苦労と喜びを経験してきました。そうした経験から被災地で私に何かできることはないかと考え、被災地、岩手県にボランティアに行かせていただいております。

5月に行った避難所にいる子どもたちは「いい子」という印象でした。苦しくても、悲しくても、しんどくても大声で泣かない、叫ばない、暴れない「いい子」ばかりでした。避難所の子どもたちと共に世界に一つだけのマイ袋を作ったとき、ある少女Aちゃんは手芸品などで飾った袋を裏返して「I love ○○」と犬の絵を描き始めました。「Aちゃん、この犬はどこにいるの?」「流されちゃった…」今まで家族や家を流されてしまった人たちばかりが集まる避難所において、愛犬が流されてとても寂しく苦しい気持ちを外に出せなかった切なさを感じました。「こうして○○の袋を持っていて、『いつまでも忘れないよ』って思ってあげるんだね。きっと○○も天国で喜んでるね」という言葉をかけて肩を包み込みました。

子どもたちは小さな体の中で、大人たちの大変な状況を感じていて、多くの我慢をしているのが手に取るようでした。そんな子どもたちがぽつぽつとでも話ができるような、心を抱きしめてあげられるような、のびのび遊べるような空気を作り出す努力が大切だと感じました。

それにも増して保護者の方々は御自分自身も大変な方が多いのに、我が子を守るために苦労してみえる方が少なくありません。しかし、それを大きな声で泣き叫び、訴えることはされません。よく心理的技術で「よく聞き出して、それを整理してあげてフィードバックすること」と言われますが、この岩手県においてその技法は「親切の押し付け」「かさぶたを剥がすこと」になりがちだと感じました。被災地の方々は、とても言葉で表現できない恐怖・失望・重荷を無意識の内に封印して耐えて生きているように見えます。控えめで我慢強く、これが東北人気質というものかと実感しました。

善意からでもきっと楽になるだろうと思い、ラポール形成のために質問を繰り返すのは逆効果だと思います。私は小児科医ですから、「子どもさんの心配なことなど何でも聞いてください」と伝えて、一緒に子どもと遊んだり活動をします。するとそっと近づいてきて、声をかけてくださいます。ワクチンのこと、躾のこと、でべそのこと、どもりのこと、夜泣きのこと。まずはその課題に関する医学的対処法などをゆっくりと親御さんの頑張りを賞賛しながら話していると、時間が経ってから、心の奥の核心をぽつぽつと話してくれます。家が流されてから家人が暴力的に変わってしまったこと、片親が流されてから子どもが眠れないこと。明解な結論の出る話ではないですが、傾聴させて貰い、頷き共感する。そんな心に寄り添う気持ちがもっとも大切な姿勢ではないかと思います。

これは大きく括ると被災地支援だけでなく、日頃の私自身の小児科診療にも、そして人をサポートするときすべてに当てはまることだと思います。

子育ては、とても肩の凝るお仕事です。お母さんのためのストレッチピラティスで身体中の筋肉をほぐしてすっきり!

蜂谷明子（はちや・めいこ）
小児科専門医（岐阜県恵那市）。日本小児科医会子どもの心相談医研修委員。
日本小児科医会・子どもの心相談医仲間と地元の子どもたちに関わる岩手県のスタッフとで構成された『子ども応援、遊びのキャラバン隊　おせっかい虫』に参加。子どもの育ちに関わる専門家たちの連携のもと、東北支援活動をきっかけに被災地支援を始める。タイトな環境にある子どもたちと本来の子どもの遊びを共にすることで、笑顔をいっぱい取り戻して貰う活動を行っている。