

## 心に傷を負った方と向き合う時のためにーその1

今、被災地では、各国からの救助隊も続々と到着し、たくさんの人々が救助に当たってくださっているようです。今後は途絶えていた通信・交通手段が徐々に回復に向かい、被災された方との接触やメールでのやり取りの機会が増えてくるでしょう。

そこでこちらでは、<被災された方々のケア>に関して災害にあった人々の心の理解やそれに触れる時の留意点また心理的なサポートの具体的な方法など心理学的、スピリチュアルな観点からの情報を専門的な立場から、ごく基本的なところも含めてお伝えしていきますので必要に応じて御参考にいただければ幸いです。

また、こちらの内容が役に立つであろう方がいらっしゃれば、御自由に転送、コピーして配布していただいて構いません。(文責:nana&Joe <http://www.kamitonotaiwa.net> )

現在、上記のような状況にあり

「何をしたらよいのか？」

「どう言葉をかけてよいのか？」

「どんな対応をするのが適切なのか？」

「どういう方法が心の傷を負った方々の助けになるのか？」

と考えてくださっている方もいらっしゃると思います。

### 1) 自分自身が「神」(ソース 源 光)とつながっていることが大切です。

冷静な判断や対応をするためには、まず自分自身が落ち着くことが先決です。

具体的な方法として

### ○可能な状況であれば、できるだけ通常通りの生活を心がける。

被災された方のことを思うと、普通にご飯を食べたり、眠ったりすることに抵抗感が出てくることがあります。睡眠不足や不規則な生活で、疲労を溜めてしまうと、思考能力の低下やネガティブな考え方を招くこととなります。

誰かを助けようと思ったら、まず自分が元気であることを心がけてください。

**特に家庭内にお子さんがいらっしゃる場合は、不要な怖れを与えないように** 今、自分たちが元気であることに感謝し、大人が明るい顔で、通常通りの生活を保ってあげることが大切です。ご飯、お風呂、家族のだんらん、睡眠などは、今自分たちができる努めだと思ってください。あなたがソース(源)となって、世界に安らき、平安を生み出しているのです。

\* お子さんへの対応については、また改めて書きます。

↓つづく

## 2) 情報を選択しましょう。

テレビのニュースでは、ショッキングな映像やネガティブな情報が、それがすべてであるかのように報道されてしまいます。多すぎる情報と実際に関わることのできる現実とのアンバランスは、無力感を生み出します。

テレビは、大切な情報源ではありますが、内容以前にも、電子音と光が私たちの神経を刺激するものでもあり、心と体に緊張を与えています。つけっぱなしにならないように、ここでもまた、お子さんがいらっしゃる場合は、特に気をつけてください。

チェーンメールなどによる混乱が多発しています。悪気のない内容に見えても、混乱を招くことになりありません。発信した人を責める必要はありませんが、自分のところに来たものは自分のところで止め、発信源の不明なメールなどを流布しないよう気をつけましょう。

## 2) メールなどの言葉は、易しい言葉で短めに。

被災などにより、ショックを受けた人は一時的に理解力、思考能力が大幅に低下しています。どんなに素晴らしいアドバイスや智恵も、許容できなければ意味が無いだけでなく、読む人の不安やパニックを誘うことがあります。

難しい漢字や熟語や引用文、定着していないカタカナ英語、「二次災害が起こらないとも限らない」などの二重否定などは、できるだけ避けて、自分の言葉、相手の方が普段から使っている言葉、故郷の言葉で、短めに、優しく語りかけるようにしてください。

## 3) 質問は避け、理由や原因を問い詰めたり、特定の結果を求めたりない。

このような状況下では、多くの人が、怖れや不安から現実を否定したり、自分を責めたりしています。近親者を喪った方などは、最後に一緒にいた場面を繰り返し思い返しては、「あのとき引きとめておけばよかった」などと悔やんだり、生前の小さな意見の食い違いやケンカなどを思い出し、自分のせいかもしれない、自分を恨んでいるに違いないなどと理不尽な理由で自分を責めています。

また、不安や恐怖を抱えきれなくなって、責める気持ちを誰かに向けてしまうこともあります。助けてあげている相手が、急にあなたを攻撃するようなことがあるかもしれません。そのような心の仕組みもあることを理解して、向き合うことも大切です。

自然災害の起こる理由は、私たちの想像や思惑のつかないところにあります。

時に、心に余裕を持つことのできるあなたが、受け止めてあげることが必要な場合もありますから、傷ついた人と向き合うには、それなりの覚悟を持ってはなりません。

.....

\* 3) のような状態にある人へ向けた言葉「あなたの選択は完璧でした」を掲載します。

\* 次は、「外傷性ストレス障害」(PTSD) の理解について書きます。(文責: ナナ・ブライト)