

# 心のケアとは、だれもひとりぼっちにしないこと

2月27日(木)にみんなとお別れしたときに、今のような日々が来るとだれが想像していたでしょうか？  
高校入試に伴う臨時休校が終わったら、卒業式をして球技大会をして4月になったら入学式をして新学期が始まるものだと思っていました。



さてみんなが生まれる前にも、兵庫県で同じように当たり前のように思っていた日常が大きく変わってしまったことがありました。阪神淡路大震災という大きな地震です。

この地震で約6000人が亡くなりましたが、今年はそれから25年目ということで、NHK で1月から2月にかけて「心の傷を癒すということ」というドラマが放送されました。これは当時精神科医だった安 克昌先生が人生を通して(39歳で病気で亡くなられた)阪神淡路大震災で心身ともに傷ついた人たちをどう支えていけばいいのか、心のケアとはどういうことなのか、そして心が傷ついた人たちに何ができるのかを、被災者の心の声に耳を傾け、痛みを共有しながら考え続けた姿を描くドラマでした。今では事件や事故、災害が起きた時には体だけではなく心も傷つくこと、心のケアが大切だということは当たり前になっていますが、当時はまだ学校にスクールカウンセラーもなく、精神科医の先生だった安先生でさえ自分に何ができるのかわからずにいました。



そのような中でとにかく傷ついた人の話に耳を傾けること、寄り添うことを通して安先生は傷ついた人たちの心を開き癒していきました。そのような中ドラマの中で、自分がガンによる死を目前にした安先生が静かにつぶやいた言葉が題名の言葉でした。

「あ、わかった…心のケアとは、だれもひとりぼっちにしないことだ…」

ひとりぼっちの恐怖や絶望、悲しみというのは決して災害や事故、事件の時にだけ起きるわけではありません。残念ながら学校の中なら「いじめ」、家庭の中なら「虐待」という形で起きることがあり、その被害を受けた人はまさに災害や事故にあったような深い心の傷を受け、場合によっては自ら命を絶ってしまったり、逆に相手の命を奪うこともあります。社会の中で「ひとりぼっち」になることで社会を恨み、犯罪という形でたくさんの人を傷つける人も少なくありません。それくらい、「ひとりぼっち」というのは人の心を苦しめるものなのです。

2019年5月に起きた、川崎の小学生殺傷事件の加害者も長期にわたって引きこもり、スマホもネットもない部屋

で、友だちもなく、同居している親族ともほとんど会話もない中で生活していたようです。

(動機については加害者が自殺してしまったために不明のまま)



2019年7月に、京都アニメーションにガソリンをまいて火をつけ多くの死傷者を出した容疑者も、自分のやけどを治療してくれた病院のスタッフに対して「こんなに優しくされたことなかった」(医療スタッフに感謝、転院前の病院で(京都新聞))と伝えたそうです。ネット上の情報でしかありませんが、彼もずっと「ひとりぼっち」を感じて生きてきたのかもしれない。

また2018年6月に、新幹線で突然女性に切りつけ、それを助けようとした男性を殺した被告も仕事を

やめて引きこもり、寝袋で野宿の生活をしていて、

「1人で生きていくことが難しいから一生刑務所に入りたかった。だから事件を起こした」

と言っていたそうです。



もちろん、ひとりぼっちだったとか、自分がつらい思いをしたことと、犯罪を犯すことは全く別です。

ただ橋高生の中にも、「いじめや人間関係のトラブル、人と接するのが苦手ということで不登校になった人」や「クラスや部活の中でひとりぼっちと感じたことがある人」もいると思いますが、その時の心の傷によって、今も苦しんでいる人はいないでしょうか。

人が信じられないとか、そのときの心の傷のせいで友だちのささいな言葉でも気になったり、傷ついたりして学校に来られなくなる話も保健室でよく聞かれます。

それくらい「心の傷」というのはいつまでも残るし「ひとりぼっち」の恐怖や絶望感は、経験した人にしかわからないほど大きいものなのです。

だからこそ、人の目には見えない、または経験したことのない人にはわからない心の傷を負った人たちの声に耳を傾け寄り添い、癒していった、ドラマの主人公になった安先生の「心のケアとはだれもひとりぼっちにしないこと」という言葉は、とても重みがあります。

また自分がいじめの被害にあっていたと告白し、その体験を本にしたタレントの中川翔子さんもインタビューの中で同じようなことを言っていました。

「SOSを出してくれた場合は、大人は話をちゃんと聞くこと。そして、被害者に寄り添ってほしい…。」

ただ隣にいる人になってほしい(文春オンライン 渋井 哲也氏インタビューより)



橋高校の生徒のみなさんも、いじめられているかもしれない、嫌われているかもしれない、

でも自分ではどうしていいのかわからない…というときにはぜひ友だちや保護者、先生に相談してみてください。

もし友だちから相談されたり、友だちがつまらそうにしていたらその人の隣にいてあげてください。

「隣にいる」とは中川翔子さんの言葉を借りて言えば「挨拶するでもいい、関係ない話をするでもいい。一緒に笑えることがあったら、ぜひ話しかけてほしい。」ということです。必ずいつも一緒にいなくてもいいのです。

さりげなく隣にいてくれる人、声をかけてくれる人がいたら、その人はひとりぼっちではないからです。



コミュニケーションがうまくなるためには勉強が必要な時代になりました。みんながこの橋高校でこの1年で少しずつでもいいから成長していくことができるように願っています。

でもだからといって、全員が明るくて元気で、はきはきして、人前で話すのが得意でリーダーシップをとるような人になる必要はありません。ドラマの中で安先生は、後輩の北林先生にこういいました。

「そのままであえよ。あせることない。北林先生は、ゆっくり進むことで、みんなが見落とししたもん、見つけられる人やと思うわ。」

この1年、橋高校の生徒がひとりも「ひとりぼっち」になることがないように願っていますが、もしだれかがひとりぼっちでいる、または自分がひとりぼっちでつらいと思った時にはぜひ、保健室に来てください。

特に臨時休校中に1人で家にいてつらい人は、電話でもいいから助けを求めてきてください。

あなたはひとりぼっちではないからです。

臨時休校明けに、みんなに会えるのを楽しみにしています。

