

東北のコウカウンセラーより

27人の参加者のもと、今年も2011年9月2日—4日東北エリア¹のWSが開催できた。今年もまた、東北のコウカウンセラー達がつながり合う素晴らしいWSになった。また、2001年に東北のWSがスタートした時から、東北の地を人を愛しているアライも参加している。

東北には、様々な抑圧とたたかってきた歴史がある。それは、人と人が、ただただつながって、助け合い、分かち合ってきたという歴史でもある。（プレゼントタイム2006年10月号P78で安積遊歩が書いた文章「東北で RC コミュニティを作ること」や、2011年6月号P59—62でエマ・パーカーが書いた文章「東北の人たちへの理解と支援」を読んでほしい。）

3.11の大震災、そして、東京電力福島第一原子力発電所の事故の爪痕は深く、東北は今なお混乱の真ただ中にある。今回の東北WSへの参加者の中には、避難先からかけつけた人もいる。

3.11の直後、電話が通じるとすぐ、東北エリアの照会者（ARP）のひろびい（佐藤洋）やリーダー達がとにかく連絡をとりあった。私自身、電話越しに、相手の存在をこれほど感じたことはなかった。日本中、そして世界中のコウカウンセラー達に、セッションや支援をありがとうと言いたい。

東北WSの二日目の朝、「3.11の後、私達が考え感じてきたこと、RCをどう使ってきたか」についてシェアする時間をもった。それを全てのコウカウンセラーにシェアしたいと思う。

きょうこ
山田恭子
東北エリアのオルタ
宮城県仙台市

障がいをもっているため、とにかくサポートが必要だった。そのことに必死で、町の様子もみないまま、避難するしかなかった。障がいを持つ私は、いつもサポートを受けなければ生きていけない状況だけど、あの時は誰もがサポートを受けなければ生きられない状況だった。みんな、ありがとう。私達は、生きています。

みきこ
遠藤美貴子
福島県田村市

地震がおきた時は、子供たちを自宅において1人で近くの店に買い物に行っていた。揺れている間、そして信号の止まった道を運転して帰る間、とても心配した。子供たちも自分もお向かいの家の人に声をかけてもらって、心強かったしありがたかった。近くの人たちともっとつながっていきたいと思う。

地震直後から電気が止まり、今までどれだけ電気に頼っていたかに気づいて情けなくなかった。水とガスは使えた。1日1日をどうするか、自分と子供たちのことでいっぱいになった。ラジオの情報が頼りだった。新聞が届いた時、一面の写真を見て、とても驚いた。

家の電話が使えなくなり、携帯電話もつながらなかつたり、充電できなくなったのでかけるのを控えたりした。コウ・カウンセリングのセッションが必要だと気づいて

¹ エリアとは、特定の地域のRCコミュニティのこと

いたけれど、みんなもきっと大変だから、かけるのはよそうと思ってしまった。ガソリンが手に入りにくくなり、RCのクラスに参加するために車を使って移動することも悪いことのように感じてしまった。

でも、聞きあう関係はとても大切にしたいと再確認した。RCのなかでもみんなもっとつながっていきたいと思う。もっと考えられるようになりたい。1つ1つ自分ができることを見つけていきたい。

まきこ
久留主牧子
青森県十和田市

余震や原発事故が続いている一方で生活は日常を取り戻して何もなかったように流れているので、混乱しやすい。

無力感・恐怖・被害者パターンにすぐにはまってしまうことを自覚した上でのコウ・カウンセリングのセッションが有効だった。

緊急連絡網やメンバーの家などへの避難が恐怖からのコントラディクトになった。3/11以降よかったことをいっぱい話すセッションを持つことで無力感から出やすくなった。

しんこちゃん
佐藤慎子
宮城県大和町

地震以来ずっと自宅ですごす。2日ほどは静か。1日あまり停電。3日目食料・灯油を買いにでかける。その夜は近所の人にところにいてテレビを見てすごす。以降、人の不安や選択を聞き続け、仕事と日々の生活におわれる感。しかし、この感情をこえていくのに、東北のみならず、他エリアの人たちの力をもらった。

ふうちゃん
山野和子
山形県山形市

大きな地震が来ることは、以前から予想されていたので、覚悟をしていましたが、思った以上に揺れが大きく長かったので、目の前の建物が崩れ落ち、みんな死んでしまうのではないかと恐怖を感じました。

一番ショックだったのは、電気が止まり電話もテレビも使えず、ラジオから聞き取った断片的な情報で、海岸の地域で多くの死者が出ているということ。大津波がきたということは想像もできなかった。近くにRCerがいないので、セッションもできずに、混乱や心配を抱えたまま、数日間、地震後の対処をしなければならなかったことが本当に大変でした。

よかったことは、住んでいる地域でも職場のある地域でもみんながお互いに声をかけ合いながら、協力し知恵を出し合って行動できたこと。

RCでは、日本と日本以外のRCerで緊急のセッション名簿を送ってくれて、毎日のようにワンウェイで話をきいてもらえたことです。

また、RCコミュニティで連絡網を作り、何かあったらすぐ情報を知らせるというシステムがあったお陰で、仕事をして瞬時に情報が入らなくても知らせてもらえるという安心感がありました。これはとてもいいアイデアだと思います。今回の地震で、RCerとそれ以外の友人関係などからいろいろな助けがあり、つながりの大切さを感じました。

電気が復旧し、テレビで被害の情報が毎日詳細に伝わるようになるにつれ、被災地でも被害に差があることがわかり、もっと大変なところに支援に行くべきか、自分の回りの人たちの話を聞くことを優先すべきか、今でも迷ったり混乱したりすることは続いています。まず自分を大事にする、自分のことを一番にするということも忘れがちで、パターンで行動して疲れ切ってしまうというという状態になることも少なくありません。

被災地やその周辺に住み続けている限り、放射線への不安と恐怖を抱きながら生活しなければなりません。「取り戻せない」、「止められない」、「どうしようもない」といった無力感に陥ることなく賢く考えて前に進めるように、これからもアテンションとセッションを私たちに送り続けて欲しいということがみんなにお願いしたいことです。

よっちゃん
五十嵐淑子
宮城県仙台市

最初、避難生活を楽しもうとした。いつもの生活よりも、人と話せたので楽しかった。水が戻っても嬉しかった。

物資がたくさん届けられて、必要な分以上に物資を持ち帰る人を見て、「何で物が無いことに耐えられない？」と腹がたった。

木村さん
木村美和子
宮城県東松島市

RC のつながりがなかったら、仕事も生活も難しかった。今まで作ったつながりに助けられた。つながることに本気になった。RC 以外の人とのつながりも。

きょうこ
山田恭子
宮城県仙台市

あの2週間は夢の記憶みたいで、話すのが難しい。

放射能については、家族との戦いでもあった。情報を見せても考えようとしなない、過剰反応だと言われる。お母さんは「死ぬときは何をしても死ぬんだ」といつもの無力感や諦めのパターンにとらわれていた。

私も、普段よく回る傷やパターンをより強く感じ混乱した。家族の私とは違う考えや選択にも迷った。パターンにとらわれそうにもなったが、セッションを使いながら考えた。「お母さんが自分と家族の未来を賢く考えられるように、どのように彼女の本質をサポートしたらいいのか」「親達を置いてでも私だけ避難する必要があるのか」「何が本当に正しいことなのかわからない中で、どう考え判断していけばいいのか」

R—
宮城県

電気が止まって心細かった。その上、水も出ない人がいるっていうのは、大変なことだったなあ。自分の家に避難してきていいと言ったのは、正解だった。みんなが集まって、心強かった。通常は働きすぎないようにしているけど、あの2週間は働きまくった。

ひろびい
佐藤洋
山形県山形市

ずっと不安だった。情報入ってこないから。一人じゃなかったけど、不安だった。周りの人がいろいろと忙しかったので。

ともくん
佐藤智樹
宮城県大和町

遠くに住む人も、心が被災している。深い悲しみに、3日間ぐらいコウ・カウンセリングのセッションもできなかった。周りの人に言われたことにも混乱を感じた。だれとつながればいいんだろうと考えた。東北にゆかりがある人が、東京でつながるきっかけになった。

かおり
川野かおり
埼玉県吉川市 アライ

私は現在は東京在住だが、東北に12年間住み、大好きな友だちが東北にたくさんいる。

大震災、とりわけ福島原発事故を目の当たりにして、1ヶ月間くらいパニック状態だった。正確な情報を取り入れるために、テレビ、ラジオ、インターネット、電話をフル回転させた。東北にすぐにでも駆けつけたかったが、自分が何をすべきか、よくよくセッションを使って考えた。その結果、私は今の私の仕事をきちんとやる、今ここで選択している人生をよりよく生きることだと考えた。そのことが、東北の人たちのサポートになるし、社会をよりよくするためになる。

原発事故は境界線がなく、汚染に関しては東京に住む自分たちも当事者だ。日本が原子力利用から脱退し、より安心安全な社会を選択するよう働きかけていく。

しまだけい
島田恵
東京都青梅市 アライ