

## RCの力

3月11日に日本で起きた地震と津波、そして原発の事故は私の人生の中でも最も怖いことのいくつかに入るような出来事でした。今現在はアメリカに住んでいますが、私は日本の東京で育ちました。家族のみんなそして友達もたくさん日本に住んでいます。日本のRCコミュニティとつながりがたくさんあります。

大切に思っているひとたちに何かあったらどうしよう、という気持ちについてたくさんセッションをして、現在と過去、両方からくる恐怖に取り組みました。頭のどこかで、ティム（ジャキンス）がワークショップで話していた「（この先に）どんなにつらい出来事が起きても、セッションをたくさん使うことで、その出来事が起きた以前よりも再生して、そこから戻ってくるができる」という考えを持ち続けながら取り組みました。

ディスチャージをした後に、自分が長い間いるいるな意味でまひして生きてきたことが分かった時がありました。そして不思議なことに、深いディスチャージをした後で、日本でどんなことが起きていようとも、ただ何かについて嬉しいと感じたり、喜びを感じた時がありました。何が起きてきてもきっとすべて大丈夫だ、という確かなものを感じました。日本にいるみんなとさらにつながっている感じもしました。

日本にいるみんなを支えるためにたくさんのひとたちが素早く行動をとってくれたことは、私にとってとても大きなことでした。ダイアン、テレサ、チャックと行くことができた日本のワークショップからはたくさん学ぶことができました。（47ページの文章参照）

### 信用できない気持ちを断つ

今回、興味深い課題がいくつもありました。まだ取り組んでいない私たちの傷すべてが、震災のせいで再刺激されていました。日本のみんなの話を聞く中で、私たち日本人にとって、日本人ではない人たちを完全に信用するのがどれだけ難しいかを改めて実感しました。

私たち日本人が、外国の人たちと歴史上持ってきた関係は（抑圧したりされたりするせいで）平等ではなく、信用・信頼し合えるものでもありませんでした。（もちろん個人的にはそうではない関係をたくさんつくってきた人がたくさんいます。）そして日米の関係は特に難しいものです。日本人の私たちは、表面上では誰でも信用しているように見えるかもしれませんが、でも表面下には孤独が存在します。努力をすることなしに、ただ自分だけで外国の人たちから大事されるとは思えないし、他人に迷惑をかけずに、自分のことは自分でできると思ってしまふ面があると思います。

日本に発つ前に、セッションの中で激しく泣いた日がありました。もしかしてアメリカ人の多くが私たち日本人

を本当に大事に思っているのかもしれないという可能性について、そして今なら日本人とアメリカ人がお互いを自分の仲間として本当の意味で受け入れることができるかもしれないという考えについてでした。周りを見回すとそれが本当のことだということは明らかでした。間違った考え方と分断・孤立を長い間、現実として受け入れてきたのだな、ということに気づきました。

ワークショップでまず始めにダイアンが話したことは、日本のみんなをどれだけ大事に思っているか、ということでした。そしてみんなが世界中に広がるRCのコミュニティに属しており、不可欠な存在であるということでした。それから、前回日本人が放射能に脅かされた経験は、アメリカが広島と長崎に原爆を投下した時だったという話をしました。アメリカ人としてダイアンは謝り、たくさんの人が泣きました。

### 避難と自分の考えを信じるということ

もうひとつ大事な課題として、避難についてがありました。日本はとてもうまく組織化されている社会で、日本人は集団の中で生活していくやり方を知っています。でも単独で自主的に物事（特に自分のこと）を考えることはいいことだとは思われていませんし、時には自分勝手だと言われる。また、上下関係が厳しく、自分の「上」になるひとに対して意見の不一致を表現したり、同意しないということも受け入れられにくい社会です。

ほとんどに人たちにとって自分より「上」の存在である日本政府が、避難区域以外の人たちは避難をしなくても大丈夫だと言いました。でも政府がすべての情報を公開



ALISA LEMIRE BROOKS

しているようには見えず、実際の危険を見極めるのは難しい状況でした。避難区域外から避難した人たちは、精神的に不安定、頼りない、無責任、自分勝手という風に見られたり、疎外されたりしました。これだけいろいろな混乱の中でみんなは、常にわき上がってくる恐怖にも考えることを妨げられそうになりながら試行錯誤していました。避難するべきかどうか、判断するのは無理に近いような状況でした。

ダイアンは自分の考えを信じるということ、そして周りの人と自分の考えが違って、自分の考えを声に出して言う、という方向性でみんなをカウンセリングしました。それから、今まで物事が変わってきたたったひとつの理由は、人びとが声を出して「変えるべきだ」と言ってきたからだと話しました。また資本主義がどのように人よりお金を優先するか、そして原発事故はそのいい例だという話もしました。起きてしまったことは本当にひどいことです。でも今私たちには、私たちが望む社会を造りあげていく機会があるのです。人を優先する社会です。ダイアンが口先だけでこういった考えを話しているのではなく、本当に知っていることを話している、ということは明らかでした。それはダイアン自身が、長い間社会を変えようとして闘ってきたひとだからです。

ワークショップの終わりに、何人かのひとたちの顔の表情に気づきました。ホッと、希望を取り戻したような表情でした。自分の考えを信じようと闘っている人た

ちと共に時間を過ごすことは心強いことだったのだと思います。

### 改めてRCに夢中になる

人を大事にするリーダーがいるRCというこの団体を今回改めてうれしく思いました。今までにない程、私は今RCをずっとやっていきたいと思っています。RCが本当に役に立つことを目の当たりにしたからだと思います。今回の震災のような事態になった時に、他にできることは何もなかったからです。考えなくちゃいけないのに、怖すぎて考えられない。まだ取り組んでいない感情すべてが湧いてくる。だからそれをディスチャージして、その瞬間でベストな考え方を見極めてやっていくしかない、ということがよく分かったのです。

私にとって、日本のみんなにとって（そしてたぶん世界中の人びとにとって）今ある課題のひとつに、感じないようにしようとするところがあるのではないかと思います。つらいことを見続けるのはきついことで、そこから離れるのは楽です。でもあの深いディスチャージをした後に感じた、すべて大丈夫だという気持ち、つながり、自分にはできる、という気持ちを忘れずに、そしていつもあんなふうに感じて生きられたらどんなにいいだろう、と思うのです。

日比野ゆうこ  
アメリカ合衆国、ワシントン州、シアトル  
翻訳 日比野ゆうこ

English translation of the preceding article:

## The Power of RC

The Japanese earthquake and tsunami on March 11, and the nuclear plant accident, were among the scariest experiences of my life. I live in the United States now but grew up in Tokyo, Japan, and all of my family and many of my friends live in Japan. I am also well connected to the RC Community there.

I had many Co-Counseling sessions on all the fear, current and old, about what could happen to my people. Somewhere in the back of my head, I kept the idea that Tim<sup>1</sup> talked about at a workshop—that we can come out of a hard event in better shape<sup>2</sup> than before, using many sessions.

After some discharge, I realized how numb I have been in many ways. It was interesting how happy

and alive I felt after big sessions, no matter what was going on<sup>3</sup> in Japan. I felt some sense of confidence that things were going to be okay no matter what happened. I also felt much more connected to the people in Japan.

It meant the world to me<sup>4</sup> that the tremendous efforts to support the people there were organized so quickly. I also learned a lot from the trip with Diane, Teresa, and Chuck.<sup>5</sup>

### OVERCOMING DISTRUST

There were some interesting challenges. Every distress that people had not had a chance to discharge was restimulated by the current situation. By counseling the people in Japan, I realized how hard it was for us

<sup>1</sup> Tim Jackins

<sup>2</sup> Shape means condition.

<sup>3</sup> Going on means happening.

<sup>4</sup> It meant the world to me means it meant a great deal to me.

<sup>5</sup> See article on page 49.