

春は、卒業式や入学式など、出会いと別れの季節。それを彩る桜。日本列島を桜前線が北上していきます。

人々の嘆きみちみつるみちのくを
心してゆけ桜前線 長谷川 權

東日本大震災が起こったばかりの桜に、この春だけは咲いてくれるなという句です。あれから14年目の春。能登半島地震から1年、阪神・淡路大震災から30年が経ちました。津波や神社の灯籠の



がるともいわれています。

災害に限らず、心的外傷をもたらすような非常につらく苦しい出来事をきっかけとした、人間としてのこころの成長をPTG (Posttraumatic Growth; 心的外傷後成長、Tedeschi & Calhoun, 1996) というそうです。出来事がその人の価値観や信じてきたことを揺さぶるような主観的経験だったこと。5つの因子があり、第1は「他者との関係」。例えば、相手を思いやる気持ちが強くなった、互いにつらいときには相手を頼ってもいいと思えるようになった、など。第2は「新たな可能性」。それまで描いていた人生の道筋とは異なる方向性を余儀なくされるがゆえに、新しい可能性が開けてくるというものです。第3は「人間としての強さ」。予測し得ないような出来事が自分に起き、それでも今、自分はまだ生きているという現実を認識すること。第4は「精神的な変容」。生き方について、死について、人間の存在に思いを巡らす変化です。第5は「人生

倒壊、折れ曲がった高速道路など、災害時の状況を映像やインタビューなどで目に見ると、経過した時間など関係なく、多くの方が不安や恐怖を生々しく思い出されるのではないのでしょうか。被災された方々はなおさらです。追悼式や慰霊祭、命日などで、つらい記憶、外傷記憶がフラッシュバックすることを記念日反応と呼ぶことがあります。社会または家族や親しい人達と触れ合うことを通して、哀しみを表に出しやすく他の人達と共有しやすくなり、それらを乗り越えることにつな

医界サロン

春を迎えて

広報委員 大川 記羊美

に対する感謝」。当たり前のように今日と変わらない明日がくると思っていた以前の自分とは異なり、平凡な毎日に感謝の気持ちが強く感じられるようになることです。(心的外傷後成長尺度〈PTGI: Posttraumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun〉)。PTGの例としてヴィクトール・フランクルがあげられます。強制収容所の体験記『夜と霧』の著者です。

すべての方が傷つきからPTGを体験することが望ましいわけでは決してありません。成長できないからだめという意味でもありません。その方なりのプロセスを尊重することが大切です。プラス面もマイナス面もひっくりめた人生全体に視点を向けることです。フランクルが伝えたかったのも、「どんな苦境においても生きることには意味がある」ということだと思います。

散るという飛翔のかたち花びらは
ふと微笑んで枝を離れる 俵万智