

Gift for the Next 100 Years

Vol.5

3月11日の地震発生から、まもなく1年が過ぎようとしています。地震の直後から準備を進めてきたグリーフキャンプも、そろそろ実際にキャンプを始めるタイミングです。ここでは、私たちが行おうとしているキャンプについて、少し説明してみようと思います。

「楽しさ」を大切に

阪神・淡路大震災で自ら被災されながらも被災者の心のケアにあたり、東日本大震災においても積極的に活動されている高木慶子さん(上智大学グリーフケア研究所所長)の『悲しんでいい〜大震災とグリーフケア』(NHK出版新書)という著書の中に、以下のよう

な一節があります。

悲しみを負った子どもたちにとって一番必要なのは、心が明るくなることです。そして、遊びのなかで子どもたちは明るさを取りもどしていくのです。大人たちが考えなければならないのは、「今日は楽しかった」という思いをいだいて子どもたちが毎日眠りにつけるようにすること。子どもには、それが一番の心のケアになるのです。

グリーフキャンプを行う上で、いちばんに大事にしたいのはまさにこのことです。一日を終え、キャンパーはくたくたに疲れ、「今日は楽しかった」という思いをいだいて眠りにつく。なによりも、こんなキャンプを作りたいと思います。

夏に参加したEl Tesoro de la Vidaも、そんなキャンプでした。キャンパーはいっぱい遊び、いっぱい騒ぎ、いっぱいスタッフに甘えて、毎日たっぷり疲れて眠りにつきました。キャンプの期間中、キャンパーは泣いたり、怒りをスタッフにぶつけたりすることもあります。その後に体を動かしたり、ほかのキャンパーと大騒ぎすることで「今日は楽しかった」という思いをいだくことができるのです。

キャンプの楽しさは、なにもグラグラ笑うような楽しさだけではありません。何かに挑戦して、成功したときの楽しさもあります。信頼できる人たちに囲まれた、心地よい環境にいる楽しさもあります。もちろん、自然の中で活動することの心地よさも、大切な楽しさのひとつです。キャンプが本来的に備えている「楽しさ」に改めて注目してキャンプを行うことは、組織キャンプの特徴を最大限に生かして、子どもたちが「今日は楽しかった」と思いながら眠りにつける場所を作ることになるのではないのでしょうか。

いたわりの気持ちと楽しさにあふれる場所

今、グリーフキャンプ・プロジェクトで準備を進めているのは、東日本大震災によって両親を亡くした子どもたちのためのキャンプです。このプロジェクトのパートナーである朝日新聞厚生文化事業団が実施する「子ども応援金」に申込んだ子どもたちに呼びかけ、年間を通して数回のキャンプを行いたいと考えています。もちろん、目指すのは「楽しいキャンプ」です。しかし、「楽しさ」は必要条件ではあるものの、十分条件とは言えません。

グリーフキャンプの現時点での仮の定義は、「すべての参加者がどのような感情でも表してよいということが保証された、楽しさにあふれたキャンプ」です。その「感情」には「楽しさ」だけでなく、「悲しさ」や「怒り」も含まれます。グリーフキャンプを行う主体は、この「悲しさ」や「怒り」もきちんと受け止める覚悟と準備が求められます。キャンプの中では、あえて「悲しさ」や「怒り」を吐き出させるようなことはしません。けれども、「どんな気持ちでも表していいんだ」と感じられる暖かで安心できる雰囲気は大切にしたいと思いますし、その結果こぼれ出た感情はきちんと受け止められるよう備えたいと思います。



また、キャンプで数日間をともに過ごすことで、ピアカウンセリングの効果も期待できると考えています。ピアカウンセリングは何らかの共通点を持つ者同士が対等な立場で行うカウンセリングのことで、「自分は一人ではない」と思えることに大きな意味があります。もちろん経験には個性があるので、ピアカウンセリングは万能ではありません。しかし、キャンプをともに楽しむことを通じて、「あなたもつらかったんだね」と思いあえる関係が作れたとき、同じ経験を持つ者同士でキャンプをすることの意味が際立ちます。

大切なものを失ったとき、その対象の不在を悲しむ気持ちと

楽しむ場所、悲しむ場所としてのキャンプ

ものに、自責の念を持つことがあります。グリーフワークとは、そうした悲しかったり、つらかったりする気持ちを乗り越えて生きていく力を手に入れるプロセスです。自分のつらい気持ちを理解してくれる何人かの人に出会うこと、楽しんでいいんだと心から思えることが、グリーフワークの大きな力になります。いたわりの気持ちと楽しさにあふれる場所づくり、これは組織キャンプが本来的に得意とするところです。

途方もない取り組み

とはいえ、キャンプでできることの限界もあります。私たちにできることは、基本的にキャンプ期間中だけの対応です。El Tesoro de la Vida では、キャンプ以外の時間を支えるものとして、The Warm Place というグリーフケア・センターが協力関係にありました。保護者は何か心配なことがあったとき、気軽に相談することができ、必要に応じてケアを受けることができます。

キャンプはグリーフワークの最良の場所のひとつです。しかし、生活のすべての時間を支えることのできる存在ではありません。そのキャンプの限界をきちんと見据えて、The Warm Place のような周辺環境を整える取り組みをする必要があります。もちろん、私たち自身の力でできることは限られています。社会に対して提言をし、思いを同じくするパートナーを見つけ、少しずつ取り組みを広げていくといったことを根気よく続けるしかありません。途方もない話ですが、Gift for the Next 100 Years、100年後に手渡せる贈り物となるようなキャンプは、途方もない道のりを進むことからしか生まれないものなのだろうと思います。

グリーフは、大切なものを失ったことによって生じる負の感情です。私たちは、東日本大震災で両親を亡くした子どもという限られた対象からグリーフキャンプを始めますが、東日本大震災で喪失を経験したのは子どもだけではありません。もっと言えば、どんな人もまったく喪失体験をしないままに生きていくことはできないのです。その意味では、グリーフキャンプのニーズは今後、大きく広がる可能性があります。「悲しむ場所としてのキャンプがあってもいい」、そんな思いを持ちながらこのプロジェクトを進めていきたいと考えています。

心配してくれる人がいること

3月に行う最初のキャンプは、台湾に行くことを計画しています。海外に出かけることには面倒もつきまといますが、これは意味あるチャレンジです。

台湾の多くの人たちが被災者のために多額の寄付をしたというニュースは、まだ記憶に新しいことでしょう。また、台湾の方にキャンプ実施について打診をしたところ、「こちらから頼んでも協力させてほしい」との返事をいただきました。このように、日本だけでなく海外にも、被災者のことを心から案じている人たちがいます。台湾でのキャンプで、そのことをじかに感じてもらえたらよいなと思っています。

いくらよいグリーフキャンプができたとしても、キャンパーの人生のすべてを支えることは到底できません。何年も先に、彼らが震災による喪失が原因で負の感情を持つことがあっても、私たちが手をさしのべることはできないのです。でもそのときに、「台湾の人たちも、本当に心配してくれていたなあ」と、このキャンプのことを思い出してもらえたら、小さな支えになることができるのではないのでしょうか。つらいときには誰かに甘えていいし、世の中には甘えさせてくれる人も必ずいるということを確信できるような、楽しい経験になればよいなと思っています。



グリーフキャンプ・プロジェクトは、国内外の関係団体の協力を得て、日本キャンプ協会、日本YMCA 同盟、朝日新聞厚生文化事業団の三者で進めています。

本コーナーでは、グリーフキャンプ・プロジェクトに関連する情報を継続してお伝えします。今回は、2月11日に行われるグリーフキャンプ・フォーラム「楽しむ場所、悲しむ場所としてのキャンプ〜グリーフワークとしてのキャンプの可能性を考える〜の様子をご紹介します予定。