

「心のケア」の本質をたどって

公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会
みやぎ心のケアセンター
センター長 福地 成

2011年3月11日に発生した東日本大震災。その直後に立ち上がった「みやぎ心のケアセンター」（以下、当センター）は、2025年度末をもって、その役割を終えることになりました。足掛け15年。多くの方との出会いや関わりに支えられて、ここまで活動が続けてくることができました。

当センターが始まったばかりの頃は、「心のケアって何をするの？」「本当に必要なの？」といった声もありました。「コケセン」と呼ばれるようになったのも、その頃です。はじめは「コケるセンター」という意味が込められていたのかもしれませんが。名前に込められた揶揄や不安も、私たちがなりに受け止めながら、声がかかれば足を運び、目の前のニーズに応えることを重ねてきました。まず考えてから動くというより、走りながら考えるような日々でした。特に初期のころは、家庭訪問の連続でした。訪ねて、話を聞いて、ただそこにいる。何か特別なことができたわけではありませんが、そうした時間の中で、少しずつ関係性が深まりました。

はじめから関わり方の理想や方針があったわけではありません。ただ、そのときどきに求められたことに応えようと、動いてきただけでした。ふり返ってみれば、「支援する・される」といった言葉がしっくりこないと感じる場面が多くありました。私たちが誰かを動かすのではなく、その人が自分のタイミングで動き出すのを見守る。その人の人生に、ただそばで寄り添う。そんな関わり方に、少しずつ気づかされていったように思います。

社会の制度や仕組みにつなぐことはもちろん大切です。でも、それだけでは届かないものもあると、私たちは現場で感じてきました。その人が、自分自身と向き合いながら、小さな楽しみを見つけたり、誰かとの関係の中で役割を感じたりできるようになると、ひとりでの時間が、ただの孤独ではなくなっていきます。そうした時間のなかで、こころに少しずつ余裕や余白が生まれていく。そこには、言葉で言い表せないような小さな要素がたくさん関わっていて、私たちがそばにいることにも、意味があったのかもしれません。

今ふり返ってみると、こうした日々の中に、「心のケア」の本質があったのだと思います。

地域で奮闘する保健師、教職員、支援者の方々の姿に、私たちは背筋をのばす思いで関わってきました。当センターは、そうした人たちの傍らに立ち、そっと寄り添うような場所でありたかった。ただ泥臭く、与えられたことに取り組んできた——その積み重ねが、私たちのすべてだったように思います。やがて、「コケセン」は「コケたりはセン」という言葉に変わっていきました。それは、私たちが自分でつくったものではなく、地域の中で少しずつ育ててもらった言葉だったように思います。

震災から時間がたち、町の風景も、人々の暮らしも変わってきました。震災が語られる機会が減ってきた今も、どこかに立ち止まったままの人がいて、そばにいる誰かが支え続けています。そのことを、これからも忘れずにいたいと思います。当センターというかたちは終わりますが、心のケアという営みは、きっとこれからも、いろいろな場所で、いろいろな人の手で続いていくはずです。そして、「コケたりはセン」という静かな決意が、この先もどこかで息づいていくことを願っています。

これまで関わってくださったすべての皆さまに、心から感謝申し上げます。

本当に、ありがとうございました。