



# 災害を乗り越えて

---

聖書に基づく回復の旅

---



## はじめに

もしあなたが災害に遭ったことがあれば、この冊子はあなた自身やあなたの愛する人々に実際的なケアをするための助けとなります。あなたが経験したトラウマからの情緒的、霊的回復にも役立ちます。

- あなたが回復のプロセスを経験していく時、ここに出てくる聖書のことばはあなたに慰めと希望を与えてくれることでしょう。

まだ気持ちにゆとりがないときは、まず6ページにある「実用的なアドバイス」からはじめてください。これらは多くの人々が推めるショックへのよい向きあい方です。残りの部分は心の準備ができたときに読んでください。

## Q

自分自身で本書を読み進めながら振り返っていくこともできますが、友人や小グループで振り返りを行えば、さらに役立つものとなります。

災害を乗り越えて  
聖書に基づく回復の旅

## BEYOND DISASTER

A journey toward recovery  
based on the Bible

© 2020 American Bible Society.  
Second printing. September 2020

ISBN 978-1-58516-292-5 / ABS Item 124851

Permission is hereby granted to reproduce this resource (with no revisions)  
for use in disaster situations and trainings.

Visit **BeyondDisaster.Bible** for more resources.

Bible passages are from the New Interconfessional translation© 1988  
Japan Bible Society. Those marked 口語訳 are from the Japanese  
Colloquial Bible© 2002 Japan Bible Society. Used by permission.  
All rights reserved worldwide.

Cover image: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*, 2012  
(7' × 11', azurite and malachite on polished canvas). Used under  
license. This image is from a series painted as an elegy to victims of the  
3/11 tsunami in Japan. makotofujimura.com

Design: Jordan Grove; Polymath

**DISCLAIMER:** This product is not intended to diagnose, treat, or cure  
any disease, disorder, or mental health condition. It is written to assist  
those who have experienced loss as a result of natural or human-caused  
disasters. If you use this product, you show that you understand this.

Trauma Healing Institute  
Traumahealinginstitute.org

Distributed by

American Bible Society  
101 North Independence Mall East FL8  
Philadelphia PA 19106-2155



# 災害を乗り越えて

---

聖書に基づく回復の旅

---

## この冊子について

この冊子を通して、災害後によくみられる霊的また感情的な反応を理解することができます。からだの応急手当のように、心のケアをすぐ始め、続けることを目的としています。このガイドは回復を助ける方法や情報を示しています。トラウマヒーリング協会のプログラムが持つ原則と課題を用いています。

この冊子の製作に携わってくださった次の方々に感謝申し上げます。

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis,

Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright,

Heather Drew LPC., Peter Edman

## 内容

0	ここから始めましょう	6
1	どうしてこんなふうに感じてしまうのか	11
2	どうしたら激しい感情を静めることができるか	23
3	なぜ私はこんなに悲しく感じるのか	33
4	どうしたら心の傷を癒せるのか	45
5	この状況でどのように神に祈れるのか	53
6	未来を見つめて	59

## ここから始めましょう

災害が起こった時、世界が大混乱に陥ったように感じるでしょう。回復を早めるのに役立つ基本的な方法をいくつか紹介しましょう。

- しっかり食べて、十分な睡眠をとり、運動をして自分の健康に最大限に気を付けましょう。よく眠れない時は、運動を増やすか日中に体を使って仕事することでストレスが軽減され、よく眠れるようになります。
- ひとりになりたいと思っても、他の人とかかわる方法を探してください。他の人とかかわることで回復が早まります。孤立していると回復が遅くなります。
- 必要な時は進んで援助を求めてください。助けが差し出されたときは、助けてもらいましょう。
- あなたがいるところでできるルーティン(生活のパターン)をもう一度確立しましょう。一緒に子どもがいるときには特にそうです。そうすることで災害による混乱した気分が緩和されます。
- 簡単なことから始め、片づけましょう。それにより小さなことでも達成できたと感じ、心の安定感を取り戻すことができます。
- できる限り、重大な決断はしないようにしましょう。

災害後、しばらくは祈ったり、聖書を読んだりする気にならないでしょう。あまり心配しないようにしましょう。それはごく自然の反応だからです。決して信仰がなくなったということではありません。下の聖句が言っているように、誰かがあなたのために祈っています。そして、神は知っています。回復に向かって十分な時間を取りましょう。

父がその子を憐れむように  
主は主を畏れる人を憐れんでくださる。  
主はわたしたちを  
どのように造るべきか知っておられた。  
わたしたちが塵にすぎないことを御心に留めておられる。

■ 詩編 103:13-14

災害後は差し迫った日常的な問題が多くなり、以前よりも多くのことで不便や困難を感じるかもしれません。また、災害後はいろいろなことをはっきりと考えられなくなるでしょう。



状況が絶望的に思えるかもしれませんが、現時点ではあなたが望むような問題解決の方法が不可能に見えるかもしれませんが、目の前にあるたくさんの問題を解決しようとするとき、下の質問についてだれかと話してみるといいでしょう。それにより、自分の選択肢をじっくり考え、次のステップのプラン作りに役立てることができます。



## 振り返りのために

1. 現時点でどのような人的支援また利用可能な物が自分の周りにあるでしょうか。
2. どんなことをやってみましたか。何が役に立ち、何が役に立ちませんでしたか。
3. 他にどんなことができるでしょうか。
4. 少しでもあなたの助けになってくれそうな人が誰かいませんか。
5. 次のステップのために何が一番役に立ちそうですか。







# どうして こんなふうに 感じてしまうのか



0	ここから始めましょう	6
1	<b>どうしてこんなふうに感じてしまうのか</b>	<b>11</b>
2	どうしたら激しい感情を静めることができるか	23
3	なぜ私はこんなに悲しく感じるのか	33
4	どうしたら心の傷を癒せるのか	45
5	この状況でどのように神に祈れるのか	53
6	未来を見つめて	59

## 災害への一般的な反応

あなたがトラウマになるような経験をしたことがあれば、情緒的にも霊的にもひどく打ちのめされた気分になったでしょう。これはごく自然なことです。詩篇42篇の作者は「あなたの波、あなたの大波はことごとくわたしの上を越えていった。」(詩篇42:7口語訳) ようだと

Accepting  
what  
happened  
will help  
you to heal.

神に訴えました。時折私たちは、外側は強く見せ、心の奥で感じている混乱を隠そうとします。こうすることは回復を遅くしてしまいます。健全なことは、自分が自分自身について、ほかの人について、神について、どう感じているかに正直になることです。

1. 物事がうまくいかないとき、誰かをまたは自分自身を責めようとするかもしれません。これは起こったことを理解する方法のひとつですが、役には立ちません。起こったことを受け入れることが回復の役に立つのです。
2. 亡くなった方や大きな被害を受けた方がいる一方で、自分が災害を生き残ったことに罪悪感を覚えていることでしょう。これは普通の反応です。

## God cares for you.

起こったことはあなたの思いによるものではありません。神はあなたに与えられたこれからの人生に目的を持っておられ、あなたを愛しておられるのです。

秘められたところでわたしは造られ  
深い地の底で織りなされた。  
あなたには、わたしの骨も隠されてはいない。  
胎児であったわたしをあなたの目は見ておられた。  
わたしの日々はあなたの書にすべて記されている  
まだその一日も造られないうちから。

■ 詩編139:15-16

二羽の雀が一アサリオンで売られているではないか。だが、その一羽さえ、あなたがたの父のお許しがなければ、地に落ちることはない。あなたがたの髪の毛までも一本残らず数えられている。だから、恐れるな。あなたがたは、たくさんの雀よりもはるかにまさっている。

■ マタイ10:29-31



あなたのトラウマがどれほどであっても、それはあなたの痛みで、苦しいものなのです。他の人々があなたよりも大きな災害に遭ったとしても、自分の痛みと那些人たちの痛みを比較しないようにしましょう。

また、自分の苦しみは大したことはないなどと思わないようにしましょう。

**Accept your feelings each day and ask God for what you need.**

他の人たちと同じ経験をしたかもしれないかもしれませんが、それに対する反応はまったく異なります。比べる必要はありません。

性格、対応力、人間関係、経済状況、過去の経験や様々な要因すべてがどのように反応するかに影響を及ぼします。

あなたの反応が日々変わっているとしても、また最初のショック状態が無くなった後で、さらに強い反応が現れたとしても、驚く必要はありません。日々の感情を受け入れ、神に自分が必要なものを願い求めてみましょう。

今日一日をどう乗り越えようかと心配になるときはいつでも、イエスが教えてくださった祈りのように、神に必要なものを願い求めてみましょう。

「わたしたちの日ごとの食物を、きょうもお与えください。」(マタイ6:11口語訳)

苦汁と欠乏の中で  
貧しくさすらったときのことを  
決して忘れず、覚えているからこそ  
わたしの魂は沈み込んでいても  
再び心を励まし、なお待ち望む。  
主の慈しみは決して絶えない。  
主の憐れみは決して尽きない。  
それは朝ごとに新たになる。  
「あなたの真実はそれほど深い。  
主こそわたしの受ける分」とわたしの魂は言い  
わたしは主を待ち望む。

■ 哀歌3:19-24

3. 災害に自分がこのように反応し、ふるまっていることに**恥ずかしさを感じているかもしれません**。また他の人たちからの衣服、食べ物、水のような必需品の援助を受け入れなければならないことに**気まずい思い**をしているかもしれません。あなたが自分のことは自分でできる人であったり、普段は他の人たちを助ける立場だったりする場合には、しばしばこのように感じます。このような状況になっているのはあなたの責任ではなく、困難に陥っているあなたを無力だとは誰も思っていない事を忘れないでください。

神があなたを恥じているということはありません。他の人たちに助けをもらうことで、人々とのきずなは強くなり、新しい関係を作ることさえできます。あなたも自分自身が以前よりさらに神に抛り頼んでいることに気づくでしょう。

主よ、御もとに身を寄せます。

とこしえに恥に落とすことなく

■ 詩編71:1

## トラウマへの通常の反応

災害後はすでに述べられた感情のほかにトラウマ(心の傷を負うこと)になることは一般的です。通常トラウマ後の症状は主に3つあります。

1. **再体験:**悪夢や日中のフラッシュバックでトラウマ体験を再体験しているかもしれません。そうなったときには、その感情を受け入れ、真実を確認しましょう。あなたは再度同じトラウマ体験をしているわけではありません。こう考えることで、今経験していることは、痛みと恐怖をもたらしたかつての体験とは別のものであるとわかるでしょう。

2. **回避行動:**あなたは出来事を思い出させるようなことを避けているかもしれません。場所、匂い、人、メディア、会話の内容がそれかもしれません。回避行動はあなたの世界をとて小小さくしてしまいます。辛い感情を避けるために感情を完全に遮断し、心の中で感覚を失っているかもしれません。または、薬物やアルコールを摂取したり、一日中仕事に没頭したり、食べすぎたり、食べなかつたりするかもしれません。詩篇の作者も恐ろしい感情を避けたいと願っています。鳩のように翼があるなら、飛び去って、どこかで休みたいと願っています。

敵が声をあげ、神に逆らう者が迫ります。  
彼らはわたしに災いをふりかからせようとし  
憤って襲いかかります。  
胸の中で心はもだえ  
わたしは死の恐怖に襲われています。  
わたしは言います。「鳩の翼がわたしにあれば

■ 詩編55:4-7A

あなたがどう感じているかに目を留めてください。何か（場所、匂い、人、話題、感情）を避けたいとき本書のセクション2にある心を落ち着かせることをしてみましょう。落ち着いたら、あなたにとって難しいことに少しずつ向き合いはじめられるでしょう。

3. **過覚醒:**いつも神経が高ぶった状態かもしれません。良くないことは突然起こりうるということに気づいているからです。緊張していたり、いろいろなことに過剰反応したりするかもしれません。動悸が起こることもあるでしょう。なかなか眠れないかもしれません。大きな音にドキッとすることもありません。いつも警戒状態にあり緊張していると、あなたの身体は消耗してしまうでしょう。

身体の変調(胃痛、頭痛、そのほかの症状)も通常の反応として起こることです。焦らず身体の回復に努めましょう。

パニックの波が押し寄せてくるように感じたら、

心落ち着くようなことに集中しましょう。ゆっくり呼吸をして、いつもの速さになるようにしてみましょう。パニックの波から逃れられそうなことを何か考えてみましょう。例えば、呼吸を数えたりしてみましょう。また、あなたの周囲にあるもので恐怖と結びつかないもの(床のタイル、木の枝など)に注意を向けてみましょう。

**Pay attention  
to your  
feelings.**



いつもより感情的になっているように、また自分ではないような行動をとっているように思えるかもしれません。自分の内面でこのようなことが起こっているのは、何かに集中するのも難しいでしょう。けれども正気を失っているということではありません。これらのことは、トラウマへの通常の反応です。しかし、責任が果たせないほどに反応が強ければ、牧師、カウンセラー、医師など誰か援助してくれる人に相談しましょう。



## 振り返りのために

1. 災害であなたの人生はどのように変わりましたか。
2. 災害やトラウマへの典型的な反応であなたに思い当たることがありますか。
3. あなたの子どもの変化に気がつきましたか。

## 子どもたちへのケア

子どもも大人と同じようにトラウマの影響を受けます。しかし、その出方は異なっています。小さい子どもは自分の感情をことばで表現できません。大人には説明がつかませんが、子どもは自分に責任があると感じているかもしれません。おねしょをしたり、指をしゃぶったり、赤ちゃん返りをするかもしれません。いつもビクビクして、親にべったりとなることもあります。子どもに安心感を与えることが必要です。大切なことは、これらの行動がトラウマへの反応で一時的だということを理解させることです。

子どもも周りの大人に反応します。保護者が自分の痛みにとらわれていると、子どもはトラウマからの回復がさらに困難になるでしょう。保護者が災害後の子どものニーズを誤解していることもあります。子どもはもっと規律正しくさせないといけないと考えたり、フラストレーションから子どもたちに罰を与えたりするかもしれません。また、子どもは黙って大人の言うことを聞いていればいいと考えている場合もあります。子どもが元気になるのに助けは要らないと考えているかもしれません。このような対応は事態を悪化させてしまいます。子どもには自信を与え、言うことをよく聞いてあげる必要があります。子どもはことばやアート、遊びの中で感情を表現することが必要です。

イエスが子どもたちを価値ある者、特別なケアと配慮にふさわしい者とされたことが聖書からわかります。

イエスに触れていただくために、人々が子供たちを連れて来た。弟子たちは人々を叱った。しかし、イエスはこれを見て憤り、弟子たちに言われた。「子供たちをわたしのところに来させなさい。妨げてはならない。神の国はこのような者たちのものである。はっきり言うておく。子供のように神の国を受け入れる人でなければ、決してそこに入ることはできない。」そして、子供たちを抱き上げ、手を置いて祝福された。

■ マルコ10:13-16



# どうしたら激しい 感情を静める ことができるか



0	ここから始めましょう	6
1	どうしてこんなふうに感じてしまうのか	11
2	<b>どうしたら激しい感情を静めることができるか</b>	<b>23</b>
3	なぜ私はこんなに悲しく感じるのか	33
4	どうしたら心の傷を癒せるのか	45
5	この状況でどのように神に折れるのか	53
6	未来を見つめて	59

## 感情を静めるために

トラウマをもたらすような経験をした後で、心配、怒り、恐怖をととても強く感じる場合があります。かつて経験したことがない激しい感情です。これらの感情に支配されず、落ち着く方法を学ぶことができます。いくつかご紹介しましょう。

### 1. できれば誰かと一緒に何かをしてみましょう。

友だちに電話する、散歩をする、ゲームをするなど、関心を向けられる小さなことをしてみましょう。

激しい感情が押し寄せてくる  
とき、すぐにこれらのことを  
てみましょう。

時間の浪費ではありません。回  
復につながります。

**Do something  
you enjoy with  
other people.**



あなたの友人、父の友人を捨てるな。

災いの日に、あなたの兄弟の家には行くな。

近い隣人は遠い兄弟にまさる。

■ 箴言27:10

ひとりよりもふたりが良い。

共に労苦すれば、その報いは良い。

倒れれば、ひとりがその友を助け起こす。

倒れても起こしてくれる友のない人は不幸だ。

更に、ふたりで寝れば暖かいが

ひとりでどうして暖まれようか。

ひとりが攻められれば、ふたりでこれに対する。

三つよりの糸は切れにくい。

■ コヘレトの言葉4:9-12

## 2. 穏やかな情景を想像してみましょう。

心安らく情景を思い起こしてみましょう。育った場所、海辺、森の風景かもしれません。イエスさまのストーリーの一場面の時もあるでしょう。神さまの愛を思い起こしましょう。心を静めて、自分がその情景の中にいると想像してみましょう。激しい感情に押しつぶされそうになった時はいつでも心の中でそこへ行きましょう。

山が移り、丘が揺らぐこともあろう。

しかし、わたしの慈しみはあなたから移らず

わたしの結ぶ平和の契約が揺らぐことはない

あなたを憐れむ主は言われる。

■ イザヤ54:10

## 3. 呼吸法:深呼吸は激しい感情を落ち着かせることができます。

1日に5分間3回から4回行なってみましょう。

深呼吸をしているときに疲れを覚えるかもしれませんが、続けることにより気持ちを落ち着かせる呼吸法が自然にできるようになります。



- 楽な姿勢で座るか、横になつてください。膝を曲げ、床にしている足、またからだに注意を向けながら、肩や、頭、首の緊張をリラックスさせましょう。
- 壁の一点を見つめ、呼吸にだけ集中しましょう。
- ゆっくり息を吸い、肺を満たし、ゆっくり吐き出します。その壁の一点に向かって息を吹き付け、それを吸い込むようにイメージしましょう。自分の名前を呼び、「リラックスして息の流れを体内に感じてみよう」と語りかけます。
- 海辺、丘、木の中のような静かな場所にいることを想像してみます。一人でいたり、あなたを大切にしてくれる人と一緒にいたりするかもしれません。あなたをととても愛しているというイエスさまの声を聞いているかもしれません。
- 深呼吸を繰り返し、息の流れを意識しましょう。

*Practice  
breathing  
from the  
diaphragm.*

深呼吸を子どもと一緒にすると、子どもの気持ちを落ち着かせることができます。

主があなたを祝福し、あなたを守られるように。  
主が御顔を向けてあなたを照らし  
あなたに恵みを与えられるように。主が  
御顔をあなたに向けてあなたに平安を  
賜るように。

■ 民数記6:24-26

#### 4. 入れ物を想像してみましょう。

体験したことに打ちのめされるような感情に襲われても、それをそのまま表せない状況に置かれていることがあります。そのような時は以下の方法はとでも役に立ちます。

気が散らないように、目を閉じるか床を見つめてください。大きな入れ物を思い浮かべてください。大きな箱または輸送用のコンテナでもいいです。それを錠でしっかりと封じているところを想像してください。

今あなたの心を揺さぶっていること、些細なこととも重大なことも全部をその入れ物に入れるところを想像してください。

それらが全部その中に収まったら、それを閉じます。錠をかけて閉め、鍵をどこか安全な場所へ置いたと想像してください。鍵を捨ててはいけません。心の準備ができれば、目を開けてみましょう。

後で、あなたが静かになれる時を見つけてみましょう。鍵で容器を開け、中の物を一つずつ取り出している場面を想像しましょう。できれば信頼できて話しやすい人と一緒にするのが良いでしょう。入れ物に永遠に入れたままにしておいてはいけません。

死の陰の谷に行くときも

わたしは災いを恐れない。

あなたがわたしと共にいてくださる。

あなたの鞭、あなたの杖 それがわたしを力づける。

■ 詩編23:4

主は高くいましても  
低くされている者を見ておられます。  
遠くにいましても  
傲慢な者を知っておられます。  
わたしが苦難の中を歩いているときにも  
敵の怒りに遭っているときにも  
わたしに命を得させてください。  
御手を遣わし、右の御手でお救いください。  
主はわたしのために  
すべてを成し遂げてくださいます。  
主よ、あなたの慈しみが  
とこしえにありますように。  
御手の業をどうか放さないでください。

■ 詩編138:6-8



# Q

## 振り返りのために

1. リラックスするために何が役にたちましたか。
2. 「入れ物」のアクティビティは役にたちましたか。  
もしそうでしたら、どのように役にたちましたか。





# なぜ私は こんなに悲しく 感じるのか

---

0	ここから始めましょう	6
1	どうしてこんなふうに感じてしまうのか	11
2	どうしたら激しい感情を静めることができるか	23
<b>3</b>	<b>なぜ私はこんなに悲しく感じるのか</b>	<b>33</b>
4	どうしたら心の傷を癒せるのか	45
5	この状況でどのように神に祈れるのか	53
6	未来を見つめて	59

---

## 「悲しみの旅路」

災害を経験した人々は多くの場合、しばらく時間が経った後に深い悲しみに襲われます。トラウマを引き起こすよう

*We need  
to grieve  
our losses  
to recover  
from them.*

な経験には多くの喪失が伴います。人でも物でもそれを失ったとき、人が悲しみを感じるのは当然であり、その感情は長い間続くこともあります。それは「悲しみの旅路」のプロセスの一部であると知っておくことは大いに助けになります。

伝道の書(コヘレトの言葉)には次のように書かれています。

何事にも時があり

天の下の出来事にはすべて定められた時がある。

生まれる時、死ぬ時

植える時、植えたものを抜く時

殺す時、癒す時

破壊する時、建てる時

泣く時、笑う時

嘆く時、踊る時

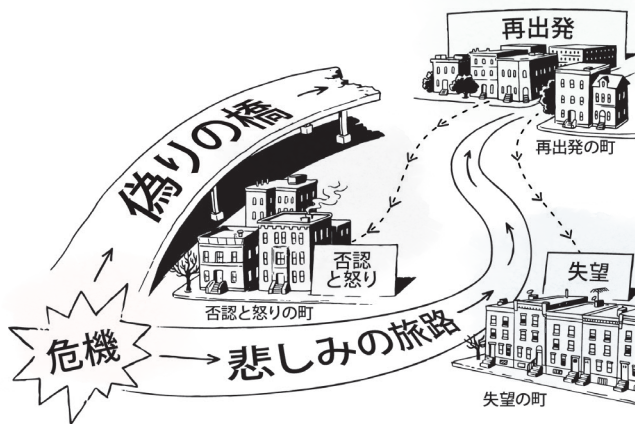
■ コヘレトの言葉3:1-4



喪失からの回復のためには、失ったものについて嘆き悲しむことが必要です。

それは長い旅に出かけるようなものです

イラストはその旅路でどのような感情を持ちやすいかを教えています。



1. **否認と怒りの町:** 動揺。無感覚。失った事実を認めない。他の人や自分自身や神に対する怒り。「もし」あのとき自分がこうしていたら、ああしていたら失うことも避けられたのと思う。食事を忘れる。泣き続ける。
2. **失望の町:** 身体の力が出て来ない。寝床から起き上がれず、自分の健康に気を配ることができない。生きていてもしょうがないと感じる。死にたいと思う。薬物やアルコールなどの力を借りて苦しみから逃れたい。それを防ぐすべなどまったくなかったにもかかわらず、亡くなった人への自責の念がある。
3. **再出発の町:** 気力、目標、希望、人と交わりたいという願いなど、自分の内側に新しいいのちを感じることができ。起こった出来事を忘れることはできずとも以前のような痛みは感じなくなった。

周りの人々や文化、あるいはあなたの内なる  
声が、悲しむというつらく骨の折れる道など通  
らずにそこを飛び越えて行けば、とあなた

***It takes  
courage  
and energy  
to grieve.***

を誘惑します。たとえ  
ば「強くあれ」、「泣い  
てはいけない」、「喜び  
なさい。あなたの大切  
な人はイエスさまのも  
とにいるのだから」  
などと言う声です。

こうした言葉によってあなたを抜け道に誘い  
ます。これは「偽りの橋」と呼ばれるものです。  
この橋を渡って行けば悲しみはすぐに去り、痛  
みも軽くなるよと信じさせます。

しかし、そのような方法ではけっして  
「再出発の町」に至ることはできません。

新しい一歩を踏み出すということは、以前の自分のアイデンティティもまた同時に変えられていくことです。例えば、自分は誰々の母、誰々の夫、何々の代表者だったけれど、もはやそうではないということ。人はこのプロセスを頭では理解していても、心で理解するには時間がかかります。

「悲しみの旅路」を歩むとき、人はこれらの町を繰り返し行ったり来たりします。そのペースもほかの人とは異なるでしょう。それは普通のことです。でももしあなたがある一つの町に留まったままでまったく次に進んで行けないと感じるなら、誰かの助けが必要かもしれません。悲しむということはかなりの勇気とエネルギーを必要とします。それだけで疲れ果ててしまうかもしれません。次の詩篇の作者もそう書いています。

主よ、怒ってわたしを責めないでください  
憤って懲らしめないでください。  
主よ、憐れんでください  
わたしは嘆き悲しんでいます。  
主よ、癒してください、わたしの骨は恐れ  
わたしの魂は恐れおののいています。  
主よ、いつまでなのでしょう。  
死の国へ行けば、だれもあなたの名を唱えず  
陰府に入ればだれもあなたに感謝をささげ  
ません。  
わたしは嘆き疲れました。  
夜ごと涙は床に溢れ、寝床は漂うほどです。  
苦悩にわたしの目は衰えて行き  
わたしを苦しめる者のゆえに老いてしまいました。

■ 詩編6:2-4, 6-8

次のことは回復のプロセスを助けることでしょう。

- 自分がどう感じているかを語る。怒りや悲しみを隠さず表現する。
- 悲しむことはけっして異常なことではなく、それは時間がかかることも知っておく。今日感じていることがそのままずっと続くとは限らず、感じ方は毎日異なるかもしれない。
- 悲しみにあるとき、悲しみをもたらす失ったものについて考えてみましょう。
- もし愛する人の遺体が発見されないままであれば、その人の死を公にし、思い出を偲ぶ記念の式を持つようにする。
- 心の用意ができたなら、あなたの痛み悲しみを神さまのところに持っていく。持っていくものが具体的であればあるほどよいでしょう。例えば、愛する人を失ったかも知れませんが、それに伴い、経済的なこと、気おけない仲間、人々からの尊敬、安全や安心感なども。このようなことを一つ一つ神さまのところに携えて行く。



## 振り返りのために

1. 「悲しみの旅路」を歩き始めましたか。  
今どこの「町」にいると思いますか。
2. 一つの「町」に留まり続けたことがありますか。  
ある「町」を飛ばして行こうとしたことがありますか。
3. 心の悲しみを安心して話せる人は誰ですか。

## 子どもたちのケア

- 安全が確保できるなら家族と一緒に暮らす。
- 可能なら日常のルーティンをもう一度確立する。
- 子どもたちの痛みを耳を傾ける。絵を描くように励まし、その絵について説明することによって心の痛みを話せるようにする。
- 簡単なことばで子どもたちにも置かれている状況について事実を伝える。子どもたちは大人たちが思う以上に身の回りで起こっている事についてよく分かっている。子どもたちは自分が理解する方法で分かっている部分がない部分を埋める傾向がある。
- 若い子どもたちはしばしば自分たちの感情をことばより、むしろ遊びを通して表現する。それによって経験した痛みを和らげることができる。親は子どもたちが何をして遊んでいるか、どう感じているかを聞くとよいでしょう。



- 特に困難な時は、家族は日ごとに話し合える時間を見つけ、起こっていることについて共に祈り、そして励ましや慰めとなる聖書箇所から学びましょう。
- あなたの子どもに何が起きたかを教師や学校責任者に理解してもらおうようにする。
- ティーンたちには特有のニーズがある。トラウマとなるような出来事のあとにはプライバシーまたは仲間たちとの時間が必要である。
- ティーンたちは家族が困難に直面している時、自分が役に立っていると感じる必要がある。家族のために自分も力になることができるということで、自分が価値ある者と思うことができる。



# どうしたら心の 傷を癒せるのか



0	ここから始めましょう	6
1	どうしてこんなふうに感じてしまうのか	11
2	どうしたら激しい感情を静めることができるか	23
3	なぜ私はこんなに悲しく感じるのか	33
4	<b>どうしたら心の傷を癒せるのか</b>	<b>45</b>
5	この状況でどのように神に祈れるのか	53
6	未来を見つめて	59

## 心の痛みに向き合う

心の痛みは心の傷のようだと考えてください。詩篇作者が訴えるように痛みは心の奥深くを傷つけます。

主よ、わたしの神よ  
御名のために、わたしに計らい  
恵み深く、慈しみによって  
わたしを助けてください。

わたしは貧しく乏しいのです。胸の奥で心  
は貫かれています。

移ろい行く影のようにわたしは去ります。  
いなごのように払い落とされます。

断食して膝は弱くなり  
からだは脂肪を失い、衰えて行きます。

わたしは人間の恥。  
彼らはわたしを見て頭を振ります。  
わたしの神、主よ、わたしを助けてください。

慈しみによってお救いください。

### ■ 詩編109:21-26

心の痛みを深い切り傷のようなからだの傷  
と比べてみてください。心の傷と何が同じ  
で、何が違いますか。

- からだの傷は目に見える。
- からだの傷は痛みを伴い、刺激に敏感である。
- 手当て・治療が必要である。
- 汚れや細菌を取り除く必要がある。
- 放置すると悪化する。
- 癒されるのは神さまですが、神さまは母親、看護師、医者などの人を用いて癒される。
- 回復に時間がかかる。
- 治っても傷が残ることがある。

*We need to  
take care of  
the wounds  
of our hearts  
so we can  
recover.*

災害のあと、回復のために心の傷をケアする必要があります。

心の傷を癒すには自分の痛みを表わす必要があります。自分に起こった事を話せる人を探してください。更につらい気持ちにさせることなく、あなたの話に真摯に耳を傾けてくれる人を探してください。その人は守秘義務を守り、あなたを正そうとしたり、人と比べたり、問題解決にすぐ走らない人でなくてはなりません。相応しい人をよく考えて選んでください。

善意とはいえ、問題解決法を押し付ける人もよくいます。アドバイスではなくただ耳を傾け、理解してほしいということ伝える必要があるかもしれません。

思い計らいは人の心の中の深い水。  
英知ある人はそれをくみ出す。

■ 箴言20:5

悪口を言い歩く者は秘密をもらす。  
誠実な人は事を秘めておく。

■ 箴言11:13

もし安心して話せないなど気持ちの準備ができてないようでしたら無理に話すようにと強いられる必要はありません。時間をかけて少しずつ話す必要があるかもしれません。

少しずつ出さなければ、振ったあとのソーダボトルのように炭酸があふれ出てしまいます。

***You need  
to express  
your pain.***

起きたことを受け入れ、さまざまなことを乗り越えていくには何度もあなたのストーリーを話す必要があるかもしれません。

誰かに話す時は、何が起きたか話し、心の準備ができた  
ら、その時どのように感じたかを伝えようと良いでしょう。最  
後にもっとも辛かったことに焦点をあてると良いでしょう。

イエスでさえ友に自分の痛みについて語りました。

ペトロおよびゼベダイの子二人を伴われたが、そ  
のとき、悲しみもだえ始められた。そして、彼らに  
言われた。「わたしは死ぬばかりに悲しい。ここを  
離れず、わたしと共に目を覚ましていなさい。」

■ マタイ26:37-38

絵を描くことによってもあなたの痛みを表現することがで  
きます。アーティストである必要はありません。紙とペンか  
マーカーを手に、心を静め、心の痛みが指先から紙に写し  
出されるようにします。上手に描けるかなどは心配しないで  
ください。描いた絵をみてどのようなことに気づきますか。  
自分のストーリーを語り、それを聴いてもらうことは単純なこ  
とのように聞こえますが、回復の助けになるでしょう。ほか  
の人の話しを聞くことも回復の助けになります。あなただけ  
が災害に遭ったのではないことを再確認できるからです。  
同時にほかの人の回復をも助けることになり、お互い  
の痛みを和らげることができるでしょう。

話を聴くとき次の四つの質問を使うことができます。

1. 何が起きましたか。
2. その時どのように感じましたか。
3. 一番辛かったことは何ですか。
4. 誰が、または何が、安心感を生みましたか。

人は自分の経験を話すことを通して、自分の思いや感情をより理解し始めます。置かれた状況についての考え方はためにならないと気づくかもしれません。

聖書は「何を守るよりも、自分の心を守れ。そこに命の源がある。」(箴言4:23)とっています。

辛い経験を思い起こす時、神さまが何かの方法で乗り越えさせてくださったことに気がつきます。神さまは私たちを慰めてくださる癒しの源です。

私たち自身が慰めを経験した時、ほかの人に癒しをもたらすことができると聖書は語っています。



わたしたちの主イエス・キリストの父である神、  
慈愛に満ちた父、  
慰めを豊かにくださる神がほめたたえられます  
ように。神は、あらゆる苦難に際してわたしたち  
を慰めてくださるので、わたしたちも神からいた  
だくこの慰めによって、あらゆる苦難の中にある  
人々を慰めることができます。

■ 2コリント1:3-4



## 振り返りのために

1. 四つの質問であなたの気持ちに気づくことができましたか。質問を通して、自分がした経験への見方が変わりましたか。質問への応答はどのようなものでしたか。
2. 自分のストーリーを誰かに話したとき、どのように感じましたか。



# この状況で どのように神に 祈れるのか



0	ここから始めましょう	6
1	どうしてこんなふうに感じてしまうのか	11
2	どうしたら激しい感情を静めることができるか	23
3	なぜ私はこんなに悲しく感じるのか	33
4	どうしたら心の傷を癒せるのか	45
5	<b>この状況でどのように神に祈れるのか</b>	<b>53</b>
6	未来を見つめて	59

## 神さまに思いを正直に

神さまに正直であってください。あなたがどのように感じているか神さまに率直に語ってください。神さまはすでに知っておられますから語ってください。全ての悪から守ってくださるという約束を神さまが破ったように感じますか。神さまに見捨てられたように感じますか。怒りを感じますか。

あなたの心の痛みを神さまに注ぎ出してください。聖書には神に感情を注ぎ出している人の実例がたくさんあります。これらは「嘆き」と呼ばれます。聖書には賛美の詩篇よりも嘆きの詩篇のほうが多いことを知っていますか。

### *Be honest with God.*

嘆きでは神に向かって人は叫び、訴えます。「どうして私を守ってくださらなかったのですか。どこにおられたのですか。この苦難がいつまで続くのですか。」

神にしてもらいたいことを訴えます。時として何が起きているかをただ神に知ってもらいたい時もあります。過去に神がどのように自分を助けてくださったか、また 聖書の中で神が神の民をどのように救い出してくださったかを思い起こす時もあります。そこから希望が生まれるでしょう。

「嘆き」は困難な時の信仰をしばしば表わします。それは神が訴えを聞き、私たちを守り、助ける力を持っていることを信じている表れです。

「嘆き」では多くのことを訴えることができますが、次の3つの要素が通常基本です。

- 神を叫び求める
- 苦情・訴え
- 嘆願する

3つの要素の中で、苦情の部分が「嘆き」にはなくてはならないものです。

イエスでさえ「わたしの神よ、わたしの神よ、なぜわたしをお見捨てになるのか。」(新共同訳)と詩編22の聖句から十字架上で嘆き訴えました。自分が見捨てられたという感情をイエス自身が神に訴えたのであれば、あなたもそうしていいのです。

次の嘆きの詩編を読んで下さい。3つの要素に気づきますか。

心を静められる時と場所を見つけ自分の神への嘆きを書いて下さい。詩篇作者がしたように心の痛みを注ぎ出して下さい。



【指揮者によって。賛歌。ダビデの詩。】

いつまで、主よわたしを忘れておられるのか。  
いつまで、御顔をわたしから隠しておられるのか。  
いつまで、わたしの魂は思い煩い  
    日々の嘆きが心を去らないのか。  
いつまで、敵はわたしに向かって誇るのか。  
わたしの神、主よ、顧みてわたしに答え  
わたしの目に光を与えてください  
    死の眠りに就くことのないように  
敵が勝ったと思うことのないように  
    わたしを苦しめる者が  
動揺するわたしを見て喜ぶことのないように。  
あなたの慈しみに依り頼みます。  
    わたしの心は御救いに喜び躍り  
主に向かって歌います  
    「主はわたしに報いてくださった」と。

■ 詩編13

# Q

## 振り返りのために


1. 何が神に嘆くことを難しくしていると思いますか。
2. このような時、嘆くことがどのような助けとなると思いますか。





# 未来を見つめて

---



---

0	ここから始めましょう	6
1	どうしてこんなふうに感じてしまうのか	11
2	どうしたら激しい感情を静めることができるか	23
3	なぜ私はこんなに悲しく感じるのか	33
4	どうしたら心の傷を癒せるのか	45
5	この状況でどのように神に祈れるのか	53
6	<b>未来を見つめて</b>	<b>59</b>

---

## 回復へのプロセス

災害によるトラウマからの回復には時間が必要で、いくつかのステージがあります。事は決していい方向に向かわず、悲しみや問題は永遠に続くだろうと困難のただ中では感じるかもしれません。この世の物事は常に変わっていること、そして変化は良いものをもたらすことを忘れないで下さい。

この冊子の最初にある「実用的なアドバイス」のリストを繰り返し見直してください。あなたにとって助けとなることをほかにも見出すかもしれません。それらをリストに加えてください。

状況が落ち着いてきた時に経験したことをより深く振り返ることができます。

### *Find ways to stay connected with others.*

トラウマリカバリーのグループに参加することも考えてみてください。もしあなたの地域にそのようなグループがなければ、災害を経験した他の人々を招いて小さなグループを作ってください。一度だけ集まるか、あるいは定期的に集まるように

してもいいでしょう。経験を話し合ったり、セクション4の四つの質問を尋ね合ったりするとき、お互いに癒しの助けとなることができます。

グループで集まるならば、長時間の集まりや他の人の負担になるような詳細な話を参加者にさせたりしないように注意してください。心の傷は時間をかけ少しずつ癒されます。

回復の過程で何が起ころうとも、神さまが共にいてくださいます。

【指揮者に合わせて。コラの子の詩。】

神はわたしたちの避けどころ、わたしたちの砦。  
苦難のとき、必ずそこにいまして助けてくださる。  
わたしたちは決して恐れぬ  
地が姿を変え  
山々が揺らいで海の中に移るとも  
海の水が騒ぎ、沸き返り  
その高ぶるさまに山々が震えるとも。

■ 詩編46:1-4

困難なときには、避け所と力を与えてくださる神さまの方法に期待し探し求めましょう。過去において神さまがしてくださった大小さまざまの助けを思い起こしてください。いつの日か神さまが涙を拭いとり、すべての困難を取り去ってくださること忘れないでください。



彼らの目の涙をことごとくぬぐい取ってくださる。

もはや死はなく、もはや悲しみも

嘆きも労苦もない。

最初のは過ぎ去ったからである。

■ 黙示録21:4

その日が来るまで神さまは、自分の気持ちを言い表すようにとあなたを招いておられます。神さまはいつも耳を傾けてくださっています。時間とともに、あなたの祈りが嘆きから賛美の祈りに変わるかもしれません。ある瞬間は神さまを賛美し、次の瞬間は嘆いている自分を発見するかもしれません。それで構いません。

***One day, God  
will wipe away  
all tears and  
remove all  
suffering.***

聖書にあるこの賛美の歌を読むとき、あなたもまた自分自身で賛美の歌を作りたくなることでしょう。

わたしは主を愛する。

主は嘆き祈る声を聞き  
わたしに耳を傾けてくださる。

生涯、わたしは主を呼ぼう。  
死の綱がわたしにからみつき

陰府の脅威にさらされ  
苦しみと嘆きを前にして  
主の御名をわたしは呼ぶ。

「どうか主よ、わたしの魂をお救いください。」

主は憐れみ深く、正義を行われる。

わたしたちの神は情け深い。

哀れな人を守ってくださる主は

弱り果てたわたしを救ってくださる。

わたしの魂よ、再び安らうがよい

主はお前に報いてくださる。

あなたはわたしの魂を死から

わたしの目を涙から

わたしの足を突き落とそうとする者から

助け出してくださった。

命あるものの地にある限り

わたしは主の御前に歩み続けよう。

わたしは信じる

「激しい苦しみに襲われている」と言うときも

不安がつのり、人は必ず欺く、と思うときも。



主はわたしに報いてくださった。

わたしはどのように答えようか。

あなたに感謝のいけにえをささげよう

主の御名を呼び

■ 詩編116:1-12, 17

## Q

### 振り返りのために

1. 災害後何が一番助けになりましたか。
2. 災害後生きていく上で一番辛かったことは何ですか。
3. 災害から立ち直っていくためにできることを何か一つあげてください。









# ノート

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 災害によるトラウマ支援についての情報は下記まで:

**Online:** Visit [BeyondDisaster.Bible](http://BeyondDisaster.Bible)  
or [ABS.US/disaster](http://ABS.US/disaster)

**米国Phone:** In the U.S. call 1-800-32-BIBLE and mention  
“Beyond Disaster.”

**日本国内:** メール アドレス  
[info@wycliffejapan.org](mailto:info@wycliffejapan.org) (担当 高田)

- 「災害を乗り越えて」冊子の入手方法、ダウンロード方法
- トラウマリカバリーグループ開催について等お問い合わせください。



## 災害支援 やトラウマ支援の連絡先

連絡先

---

---

---

電話:

---

メール:

---





**Trauma Healing  
Institute**