

尊敬する富永先生へ

まずはじめに 2011年3月11日に起きた地震と津波に関してお手紙を今日まで書き示すことができませんでしたこととお詫びをいたします。

日本でおきたこの非常にひどい地震と津波のニュースをテレビで見たとき わたくしは大変大きいショックを覚えました。 わたしの目はずっとテレビに釘付けになっていました。 無意識のうちに泣いていました。そして まるで自身があの高さ10メートル以上の黒い波の中にいるような感覚になりました。 わたしの体はこう着状態になっていました。動くことができなくなっていました。 あのアチェの津波の災害からすでに6年がたっているのにです。

富永先生 わたしは 以前 アチェを訪れてくださった富永先生、高橋先生 そして そのほかの先生方のことを思い出しました。 わたくしは すぐにでも日本に飛んで皆様とお会いしたい気持ちになりました。 そして わたくしは久美子さんに その日の夜 連絡しました。 アチェを訪れてくださった富永先生や高橋先生そのほかの みなさんの状況を知りたくなったのです。 災害にあったのではないだろうか。 そして 先生方がこの津波の災害にあわず 元気でいられることを聞いて 本当に安心いたしました。 でも 被災者の皆さんのことを思わずに入られません。 津波。。。まるで悪夢です。 眠ることができず、（子供や夫や妻や両親、家族、友人などなどの） 愛する人々を失った 深い悲しみ、 日本の被災者の皆様におかれては 深い深い心の傷を感じていられ、決して 好ましい状況ではないなかにおられると察します。 わたくしは富永先生、高橋先生はじめ 日本の心理学専門のかたがたが 被害者被災者の心理的回復のために 早急に活動して くださることを願います。

過去に生じた災害の後 一ヶ月から二ヶ月のあいだに生じる心理的な状況は

1. 怒りの感情です。 自分たちの財産、愛する人々を奪った災害 そして 神の仕業を受け入れることができない。

2. 悲しみの感情です。突然に愛する人々を失った悲しみです。まるで夢の出来事で実際に起きた出来事ではない という気持ち。
3. 傷痕の感情です。災害で失った愛する人たちとどうして一緒に行動していなかったのだろうか。そして彼らのためになにかできなかつたのだろうか。
4. 後悔、悔やみの感情です。“たとえば”とか“こうしたら”というような気持ちでそうしたら きっと 愛するわたしの子供、わたしの夫、わたしの母、わたしの家族を助けることができたかもしれない。
5. 自己に対する怒りの感情です。家族たちを救うことができなかつた不甲斐なさです。
6. 思い出です。地震と津波が起こる前 失った家族たちと一緒にすごした楽しかった思い出 また あまり楽しくなかつた思い出です。  
亡くなった人たちと過ごした幸せで楽しい思い出のばあい 自然と心もたのしくなり  
笑みもでできます。しかし 亡くなった人たちと過ごした思い出があまりたのしい  
ものでない場合 そのしこりは心に残ります。そして被災者は自己に対して  
怒りを覚えるのです。

震災が起きてから2ヶ月目に入る被災者の皆さんに対して必要な援助は

1. 被災者たちに優しい言葉 同情をこめて 心からそして素直な気持ちで被災地にいられる被災者を見舞うことです。被災者たちの多くはストレスや傷ついたり そしてまた 怒りのなかにあります。心からのそして素直な気持ちだけが 彼らの傷ついた心に浸透することができます。そうしていくことによって その傷は 彼ら自身からすこしずつ出て行くでしょう。
2. 同じような災害にあったほかの人の被害と比較することなく 易しい言葉で各被災者の話を聞くことです。同じ災害にあったもの同士であっても受けた体験は異なるからです。

3. 被災者たちをゆっくりと 彼らたちが愛した人たちと楽しく過ごしたことを  
思い出していくように誘導していくことです。 彼らは（被災者）悲劇で狭くなってい  
る胸の奥にある気持ちをすこしずつ開けるようになります。
4. この痛ましい出来事を無理に忘れるようにしないということです。 無理に忘れよう  
とすることによって彼らの精神的状況をより悪化させることとなります。
5. いま 被災者たちはかれらの話を聞いてくれる友人を求めています。  
個人個人異なる話をきちんと聞いてくれる人 そして 対応してくれる人です。  
そうしていくうちに その彼らの話は 認めなければならないひとつの思い出の  
出来事としていつか心の箱のなかにしまうことができるようになります。

尊敬する富永先生、高橋先生、この手紙にのみ わたくしは 日本の災害の被災者の  
みなさんにお伝えするものです。この手紙が 日本の被災者の皆さんにとって  
すこしでも痛みを軽減するお手伝いできればと望みます。

わたしは確信しています。 日本にこのような災害がおきました。でも 日本の  
みなさんは強く 力強い国民であり そして また 国民愛と愛国心の強い国民で  
そして それは いかなる生活の問題から立ち直るための資本でもあるということです。

Kepada Yth,

Bapak Profesor Tominaga

Di

Jepang

Sebelumnya saya mohon maaf pada bapak karena baru sekarang saya bisa menulis surat dalam  
kaitannya dengan peristiwa Gempa dan Tsunami yang terjadi di Jepang, pada hari Jum'at tanggal 11  
Maret 2011 yang lalu. Saya sangat syok sekali ketika melihat siaran langsung dari TV tentang dahsyatnya

Gempa dan Tsunami di Jepang, mata saya terus melihat TV dan tanpa sadar saya menangis dan merasakan seakan saya ada dalam gelombang laut yang berwarna hitam dengan ketinggian 10 meter itu, tiba – tiba badan saya kaku dan tidak bisa saya gerakkan padahal tsunami di Aceh sudah berjalan 6 tahun lamanya. Bapak Tomi ....saya teringat terus dengan bapak dan juga bapak Takahasyi dan teman – teman bapak di Jepang yang pernah datang ke Aceh.ingin rasanya saya terbang saat itu juga menemui saudara – saudara saya para korban tsunami di Jepang,pada malam itu juga saya hubungi ibu komiko untuk mencari tau keadaan pak Tomi dan pak Takahasyi serta kawan – kawan bapak yang pernah ke Aceh apakah terkena bencana atau tidak. Saya merasa lega ternyata bapak Tomi dan kawan – kawan bapak tidak terkena bencana tsunami. Namun saya tetap memikirkan masyarakat korban lainnya di Jepang pada saat bencana berlalu. Trauma,mimpi buruk,tidak bisa tidur,perasaan sedih kehilangan orang – orang yang dicintai ( anak,suami,istri,orang tua,family,teman,dll) saat sekaranglah mereka para korban berada dalam taraf merasakan kelukaan perasaan yang teramat dalam dan berada pada situasi yang sangat tidak menyenangkan. Saya berharap bapak Tomi dan pak Takahasyi beserta pakar – pakar psikologi di Jepang cepat melakukan rehabilitasi psikologis para korban.

Ada beberapa situasi psikologis yang sedang mereka rasakan saat memasuki bulan pertama dan bulan kedua setelah bencana berlalu yaitu ; 1.Reaksi marah pada Tuhan karena telah mengambil harta dan orang – orang yang mereka cintai dan tetap tidak bisa menerima takdir.2.Reaksi sedih karena kehilangan orang yang dicintai secara tiba – tiba seakan peristiwa ini hanya mimpi dan bukan kenyataan.3.Reaksi penyesalan karena mereka tidak bersama dan melakukan Sesuatu terhadap orang – orang yang mereka cintai pada saat bencana terjadi.4.Reaksi berandai –andai yaitu mereka selalu katakan seandainya saya lakukan itu pasti anak saya,istri saya,ibu saya bisa saya selamatkan,5.Reaksi marah pada diri sendiri yaitu mereka merasa diri tidak berguna karna tidak bisa melindungi dan menyelamatkan keluarga.6.Reaksi kenangan yang menyenangkan maupun kenangan yang tidak menyenangkan selama hidup bersama dengan orang yang kita cintai sebelum bencana gempa dan tsunami terjadi yaitu jika kenangan indah yang muncul ketika semasih bersama orang kita cintai maka perasaan korban sedikit merasa lega dan masih bisa merasa bahagia dan bisa tersenyum,akan tetapi jika yang muncul pengalaman yang tidak menyenangkan ketika masih bersama dengan orang yang kita cintai maka perasaan kesal dan marah dan menetap didalam hati korban maka korban cenderung menyakiti dirinya sendiri.

Pertolongan yang harus dilakukan bagi para korban yang selamat pada situasi menjelang memasuki bulan kedua setelah bencana yaitu ; 1.Kunjungilah para korban yang selamat dengan perasaan hati yang tulus dan ikhlas dengan disertai kata – kata yang lemah lembut dan sikap yang mengasihi mereka.karena perasaan korban pada saat ini sedang saat tertekan dan luka serta marah,hanya ketulusan hati yang dapat menyerap kelukaan mereka dan luka itu akan berpindah keluar dari diri mereka.2 Tanyailah mereka dengan kata – kata yang santun dengan tidak membandingkan kelukaan mereka dengan kelukaan korban lainnya yang senasip dengan mereka walaupun peristiwanya sama tetapi pengalaman mereka berbeda satu sama lainnya.3 Bimbinglah mereka secara perlahan kearah suasana yang mengingatkan mereka pada situasi kenangan yang indah selama mereka masih hidup dengan orang – orang yang mereka cintai karena hal ini bisa membuka ruang jiwa mereka sedikit longgar dari himpitan duka yang menyesak dada korban.3. Jangan memaksakan para korban untuk melupakan peristiwa yang menyakitkan ini,karena hal ini akan memperburuk kondisi kejiwaan

mereka.4.Saat ini mereka perlu teman yang mau mendengarkan kisah mereka ,karena mereka butuh orang yang mau mendengarkan mereka sebagai pribadi yang berbeda dengan pribadi lainnya,hargailah kisah mereka karena kisah itu suatu hari akan mereka simpan didalam peti/kamar jiwa mereka sebagai monument peristiwa yang harus kita akui.

Bapak Tomi dan bapak Takahasyi yang saya mulyakan,hanya melalui surat ini yang bisa saya sampaikan kepada seluruh masyarakat korban bencana tsunami di jepang.saya berharap tulisan ini bisa membantu sedikit meringankan perasan duka saudara – saudara saya masyarakat jepang. Pesan saya bagi masyarakat jepang “ SAYA YAKIN...BENCANA INI DI TURUNKAN DI JEPANG KARENA BANGSA JEPANG ADALAH BANGSA YANG KUAT DAN TANGGUH, KECINTAAN PADA BANGSA DAN TANAH AIR ADALAH MODAL RAKYAT JEPANG UNTUK SELALU BISA BANGKIT DARI BERBAGAI PERMASALAHAN KEHIDUPAN...”

Banda Aceh ; tgl 30 maret 2011

IRIANTI