

## 〔コミュニケーション情報学篇〕

## 【翻訳】

キャロライン ヨダー著

『トラウマの癒し―暴力が襲い、コミュニティの安全が脅かされたとき』

## 第5章

## 連鎖サイクルを断ち切る：トラウマからの回復と癒し、そして安全

石 原 明 子 訳

**Carolyn Yoder: *The Little Book of Trauma Healing* Chapter 5: Breaking the Cycles: The Journey to Healing and Security**

**Translated by Akiko ISHIHARA**

## 要旨

This paper is a translation for Chapter 5: Breaking the Cycles: The Journey to Healing and Security in *The Little Book of Trauma Healing* written by Carolyn Yoder. The chapter describes a way to break free the cycles, to heal the trauma, and to establish security at individual level as well as at community level. The first important step is establishing security. It would be helpful to make an inner safety space even when one's physical safety is not perfect. The next step is acknowledgement. First, we need to grieve, mourn, and name fear. Second, we need to acknowledge that the others also have their own stories. Once we notice that the others have stories, we recognize interdependence. The third step will be reconnection. We need to choose the path for forgiveness. We seek justice in restoratively and creatively, and finally we may reach reconciliation.

キーワード：トラウマ、暴力、紛争、心的外傷、こころのケア、グリーフケア、震災、修復的正義、和解、赦し

## はじめに

本翻訳は、キャロライン ヨダー著『トラウマの癒し―暴力が襲い、コミュニティの安全が脅かされたとき』第5章 Carolyn Yoder: *The Little Book of Trauma Healing* Chapter 5: Breaking the Cycles: The Journey to Healing and Security を訳出したものである。2015年度文学部論叢に投稿した同書の第4章 Chapter 4: Continuing the Cycles: Unhealed Trauma の翻訳である「第4章 癒されないトラウマの連鎖サイクル」の次章にあたる。

本書を含む *The Little Books of Justice and Peacebuilding* シリーズが、平和構築について実践的な研究と教育を行う米国の Eastern Mennonite University の Center for Justice and Peacebuilding によって出されている小冊子シリーズの一部であること<sup>1</sup>は、前章の訳出時に述べた。特に、国連等による軍事介入や国際法といったマクロレベルでの介入ではなく、内戦等によって被害を受けた地域のコミュニティレベルでの平和構築（和解やコミュニティ再生など）に関する良書のシリーズである<sup>2</sup>。

シリーズの中の本『The Little Book of Trauma Healing』『トラウマの癒し—暴力が襲い、コミュニティの安全が脅かされたとき』は、これまで心理学や精神医学の領域で、外傷的な体験による個人的な精神病理や心理的状态として扱われてきたトラウマについて、特に平和構築学の視点から論じた本で、特に、トラウマが次なる暴力や紛争の源泉となりえ、暴力や紛争の連鎖を引き起こすということに注目して論じている<sup>3</sup>。

「第4章 癒されないトラウマの連鎖サイクル」では、トラウマが新たな次なる暴力や紛争を生み出す重要な動力となるそのメカニズム（暴力の連鎖）と、また、コミュニティや社会の皆が傷ついてトラウマを抱えているようなとき（トラウマ化社会）では、社会全体としての心理的防衛機制などにより、他者を敵とみなしてそれへの攻撃を正当化することが社会風潮や社会判断となっていくというそのメカニズムが、明確に解説された。

第5章は、連鎖サイクルを断ち切り、トラウマからの回復と癒しと個人・コミュニティ・社会の持続的な安全を確立していくための方法が論じられている。まずは、安全の確保である。身体的な安全が完璧に確保されるにすぎることはないが、しかし、仮に身体的な安全が完全には確保されなくても、せめて心理的な安全空間などでも意味があることだ、という。次には、認め、受け入れることが大切だとする。第一に、自らの悲しみや恐れを認め、受け入れ、喪の作業をすることである。次に、“他者”もまたストーリーを持つということを認め、受け入れることを挙げる。敵との相互依存関係を認め、リスクをとることを挙げる。認め、受け入れることの次の段階は、再びつながることである。これは、敵との和解なども含めて人間同士のつながりの取戻しも含むが、他にも、トラウマとなる出来事によってバラバラに崩壊させられてしまった自身のところやアイデンティティの部分部分がつながりを取り戻すことや、ひどい時に断片化されてしまった記憶といったものが再びつながるというようなことも包括的に含まれるプロセスである。とくに、特に人とのつながりの取り戻しのためには、赦しへの道を選ぶことを挙げる。赦しは忘れることでも、悪事を正当化したり水に流したりすることでもない。赦しには、正義を求める行為が伴われなければならない。起こしてしまった有害行為に対して責任を取ることが大切だ。そしてその先に、和解の可能性が開かれる。また、赦しは、他者とのつながりの取り戻しというだけでなく、先に述べたバラバラになった自身のところやアイデンティティが全体性を取り戻す回復のプロセスとも、深くつながったものであろう。

本章でも何度か述べられているが、本書で論じるトラウマの性質は、内戦などの暴力行為によって引き起こされたトラウマだけでなく、自然災害等によるトラウマにも当てはまる性質である。しかし、第5章については、連鎖サイクルを断ち切るメカニズムと実際のプログラムに関する記述は、ほとんど、内戦などの暴力行為と戦争行為に関する用語で記述されている。そのため、第4章に比べると、集団的トラウマの問題が、戦争行為などよりも自然災害によって発生することの多い現代日本の文脈では、少々遠く離れた議論に聞こえるかもしれない。上で述べられた各ステップの初期、安全の確保と、自らの悲しみや恐れを認め、受け入れ、喪の作業をすることといったことは、自然災害でも全く重なることであろう。

では、再びつながること、という段階についてはどのように考えたらよいだろうか。一つには、自然災害でも、人間同士の間の加害被害行為は起こりえるので、その部分については適用可能であると考えられる。本書でもハリケーンカテリーナの事例なども含まれて述べられているように、自然災害であっても、様々なコンフリクトや過失を含めた人間同士の加害被害行為が起こりえる。例えば、行

政の救援活動における過失、コミュニティの人同士の救援物資の取り合い、情報の間違った提供、あるいは、汚職などもあり得るかもしれない。そのようなときには、ここで記述されたのとはほぼ同じプロセスでトラウマからの回復と癒しを考えることができる。

もう一つには、トラウマを得ている状態というのが、まさに、自身の中での記憶の分断であったり、自身とトラウマの原因となるものの分断であることを考えると、人と人との分断から再びつながることというだけではなく、自分自身の中でバラバラに分断された記憶やアイデンティティが再びつながることであったり、例えば自然災害でも、自分たちに被害を与えた“自然”が怖く思えてしまっている中で、自然とのつながりを再び取り戻すといったことにも、比喩的にあてはまると考えられる。とはいえ、自然災害等による集団的トラウマが多い日本で、本書での知見を活かしていくためには、日本の文脈の用語で、本書の内容を再度紹介しなおした方がよいと思われるが、それは、次の機会に譲るとし、本書の第5章の翻訳は、原著に忠実に訳出することとした。

## 主な訳語について

Trauma という用語については、第4章の翻訳時に述べたように、通常の心理学や精神医学でいう trauma（心的外傷）とはまた異なった側面から、この現象に焦点を当てたいと考えており、その意をくみ取って、カタカナでトラウマと訳すこととした。

Trauma healing の healing については、第4章の翻訳時には、「回復と近い意味で理解していただけると甚幸である」という断りの上で「癒し」と訳出したが、第5章では、「回復と癒し」という言葉に置き換えた。理由は、日本語における癒しという言葉に付与される柔らかなイメージ以上の意味が本章での trauma healing にあると考えたため、回復という言葉が併記された方が読みやすくなると考えたからである。

## 訳

### 「第5章 連鎖サイクルを断ち切る：トラウマからの回復と癒し、そして安全」

何かひどいことが、あなたやあなたが愛する人に起こったとき、憎しんだり、憤慨し辛辣になったり、復讐をしたいと思ったりということは、理解可能な通常の反応です。問題は、そのことが、私たちの敵を破壊するよりも、自分たちを破壊してしまうということなのです。私たちは、その毒を認め、それを解放するための道を探す必要があります。それが私たちが行くべき旅路なのです。

マイケル・ラプスレー司祭 (Fr. Michael Lapsley, SSM)

連鎖サイクルを断ち切るという章のパートⅢは、次ページ [の図] に示されるように、トラウマからの回復と癒しと関係性の変容を通じて、安全を回復することについてのものである。これは革命的にパラドックスである。というのも、私たちが、近隣の人や友人だけでなく、敵の側の安全をも促進するときに、私たち自身もより安全になるということだからである。ここで支援されたアイディアは完璧なものでも完成されたものでもない。それらは、暴力やトラウマへの反応に対していのちを与え

る道を見出していけるか、という問いの一部にすぎないのである。

闘い、逃走、凍りつきという反応を超えていくことは、身体とところとスピリチュアルな側面の回復と癒しに注目することを必要とする。マーサ・カブレラ (Martha Cabrera) は、「愛情あるスピリチュアルな復興」が暴力を経験した個人、コミュニティ、社会にとって必要であることを描写している。ピーター・レヴァイン (Peter Levine) は、リジリエンス、クリエイティビティ、協力的なスピリット、そして回復し癒されたものが経験した勝利の感覚について、述べている。パウラ・ガトラブ (Paula Gutlove) と他の人たちは、心理的な回復と癒しの重要性について指摘している。それは、コンフリクトがあったときに、社会が安定して健全なやり方で機能することを助けるための心理的社会的サポートの活動である。

————— パラドックス：私たちの友と敵の安全を推進するときに、私たち自身も安全になる

STAR プログラム<sup>4</sup>では、「参加者が、」脅威に反応するやり方として、他のグループを攻撃するのに頼らないようなやり方を渴望していることを目にする。防衛のための準備のための知的あるいは財政的な資源の一部でも、社会的なトラウマの回復と癒しや、危険への非暴力的な形で反応のためのトレーニングを草の根の人々や政府が行うことに費やしたならば、すべての人がもっと安全になるだろうことを、私たちは信じている。

## モデルのバックグラウンド

次のセクションに行く前に、この連鎖サイクルを断ち切る（[[図]]）ダイアグラム（次ページ）をじっくり見ていただければと思う。円になっている連鎖サイクルは、「前章で述べた」被害者とアクトアウトとアクトインのサイクルを合わせて簡略化したものである。点線は、このサイクルのどの地点でも断ち切る可能性があることを示している。

モデルの他の部分のように、この2つのこの2次元のダイアグラムは安全とトラウマからの回復と癒しの持続のために働きかけることのダイナミックな複雑性をとらえきれていない。また、それに続く議論は、個人から共同体レベルへの飛び越えがあるように思えるかもしれない。

外側のサイクルの“ポイント”には番号（# 1 から12）が振ってあるが、それは、その起こる過程が線形「つまり順番に」起こるからではなく、参照していただくために見やすくするためである。カタツムリの形自体は、比喩的な意味である：その過程は数か月、数年あるいは数十年かかるかもしれない。12のポイントのすべての細かい説明は、この本の範囲を超えるが、すべての部分は3つの主要な表題のもとに落とし込むことができる、それはこの章で議論されるのであるが、安全、認めること、再びつながること、の3つである。このリトルブックシリーズの他の本は、このサイクルのいくつかの部分より細かく取り扱っている。

モデルのこの部分はもともと、人によって引き起こされた暴力への反応における回復と癒しのプロセスを記述するために組み立てられたものである。しかしながら、いくつかのポイントは、自然災害に応用可能で、それらの自然災害に伴ってしばしば出てくる正義の問題を取り扱っている。

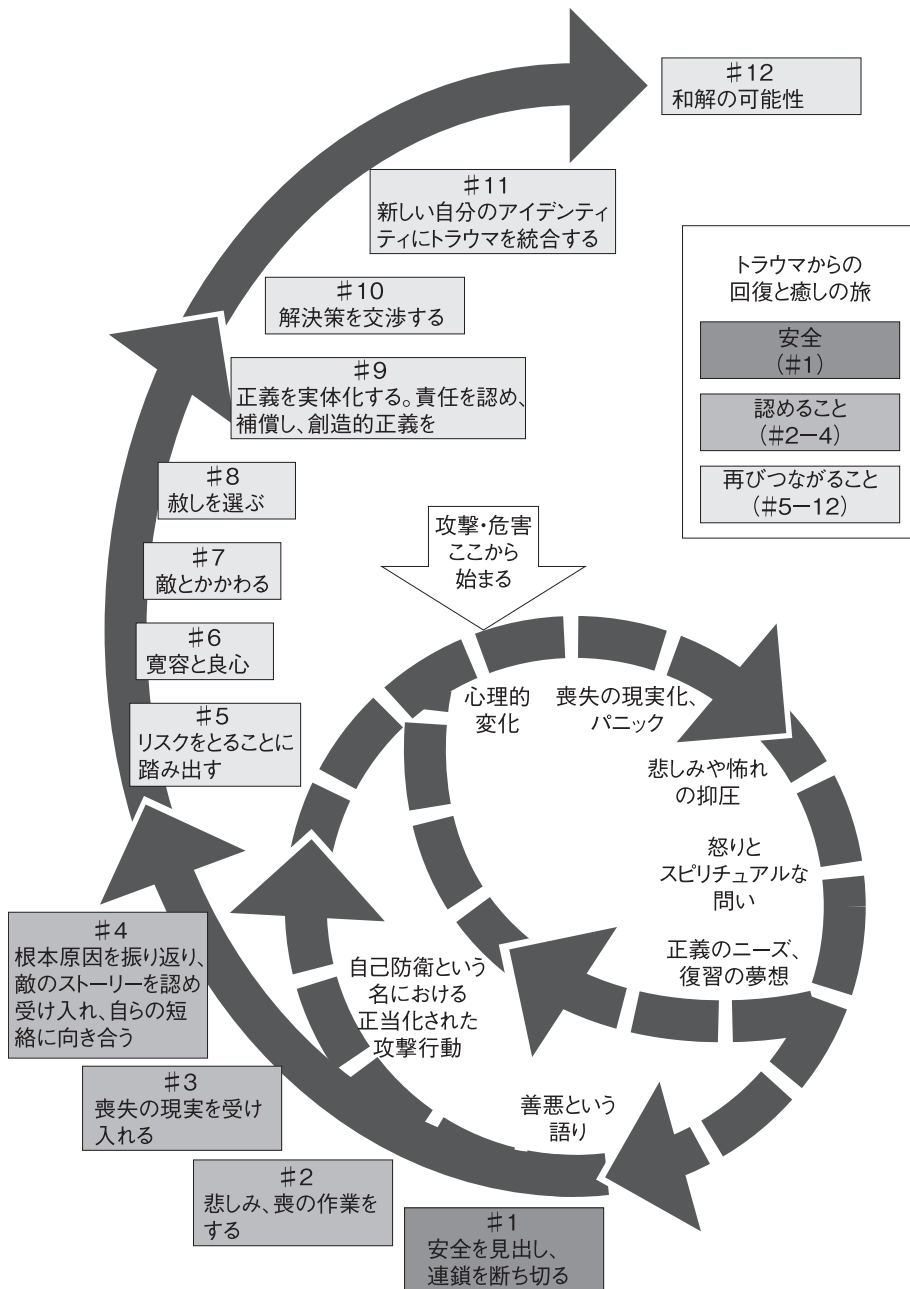


図 ト라우マからの回復と癒しの旅:連鎖サイクルを断ち切る

これはすべてのケースに当てはまるわけではない。例えば、子ども時代の性的虐待など。これは、トラウマを受けたものが、その状況に対して全く責任がないからだ。

### 安全：[連鎖サイクルを] 断ち切り解放される（[図の] #1）

安全は、トラウマの回復と癒しの基礎となるものである。これは、脅威や恐れへのもっともよい解毒剤である。実際のところ、安全は回復と癒しの前提条件であるとしばしばいわれている。



しかし、私たちの世界の現在進行中のコンフリクトや暴力の多くの状況は、循環的な質問に私たちを至らせる：もし、回復と癒しが安全と平和のアウトブレイクを待たねばならないのだとしたら、回復と癒しのない平和はありえないということなのか。平和のない回復と癒しはないということなのか。

私たちはみな、安全が欠落しているにもかかわらず、勝利を収めた人々を知っている。ヴィクトール・フランクル (Victor Frankl) は、強制収容所の中でさえ、内面の自由を経験した。1999年には、ラム・コスマス (Lam Cosmas) は、まだ危険なエリアで平和構築に身を捧げるイスラム教徒とキリスト教徒のリーダーの宗教間組織である、アコリ宗教リーダー平和イニシアティブ (the Acholi Religious Leaders Peace Initiative) のトップになった。[そこでは、] 彼以外にもその個人的なストーリーが広く知られていないような人たちも含めて、トラウマや危険、あるいは報復する理由があるにもかかわらず、慈悲深い人として生きる道を見つけてきたのだった。嫌悪と暴力がもって反応するかもしれないなかったコミュニティが、非暴力的に生きる能力というのを行動で示してきたのだった。

#### ハリケーンカテリーナの後で

私は、家を、コミュニティを、そして生きるすべを、ハリケーンカテリーナの結果失いました。今私は、妹とメンフィスに住んでいます。他の多くの人々のように、自分が何をすべきなのか私にはわかりません。私たちはみな、食べ物と着るもの、そしてFEMA (米連邦緊急事態管理局) と食料配給券といった生き残るためのことに取り組んでいたのです。

最初は、この災害が連邦政府によってどのように扱われるか、その扱われ方について怒りを感じていました。私は、誰か特定の人自体に対して怒っていたのではありませんでした。いうならば、街に残された人すなわち一番の弱者の人たちに起こったことについて考えるのが精いっぱいだったのです。ハリケーンの前には、多くの人々は、死はゆっくりやってくるものであるという条件のもとに生きていました。しかし、食べ物も、水も、医療もない中で残され、ごみの中で、人々が亡くなっていくのを見、しかも、彼らが認知する限りにおいては人々に知られることもケアされることもないと思いながら、それが進んでいくことの慚愧や恥辱の念を、あなたは想像することができのでしょうか。非人間的な状況が極端に顕れるのです。

そして、環境があります。[ハリケーンカテリーナの前から] 湿地を保全し土手を増強すべきだったことと働きかけ、声を上げていた人々を私は知っていますが、しかし、過去何年か、土手を増強するのに使われるはずだった下水と浄水の予算が流用されてしまった、ということも聞きました。

私は、自身が起こったことを「私たち対彼ら」という用語の中で粹付けしていることに気づき、自身が暴力的なマインドセットに屈してしまっていたということを理解するまでに、数日かかりました。もちろん私は、彼らが責任ある行動をとることを望みますが、しかし私自身は、自分の態度が問題を悪化させる方に加担するだけのものであったと気づいたのです。

これらの判断を手放した後、私は、これは政府に対する自分のあるいは自分たちの力を預けてしまうことをやめて、人間のコミュニティとして互いに世話しあうことに戻るための機会なのだとすることに気が付き始めました。私は、喪失、子どもや家族との別れ、ある人たちはニューオーリンズを中流白人コミュニティにしてしまおうとしているチャレンジを減少させはしませんでした。にもかかわらずそれは、普通の人々を前に進ませて、底力を発揮させる機会なのです。

責めることを手放すこのプロセスを通じて、私はこころの内なる平和の場所にもっとやってくることができました。怒りの代わりに悲しみ、悲しむ代わりに再生を、ということが可能なのです。

—ジーン・ハンドレー (Jean Handley)

脅威と不安安全の中で、深い癒しが起こることを可能にしながら、これらの個人やコミュニティにおける攻撃、逃走、凍りつきの反応の手を緩められるのは、何であろうか。彼らの地震の生存のためだけに行動するという低次脳の本能から心理的に解放するのは何であろうか。

旧ユーゴラビアにおける平和構築ワークショップで、参加者は、彼らが脅かされ、慣習的な理由づけによってやり返す“権利”があるというようにときを思い返してみる、ということをした。イスラム教徒、キリスト教徒、宗教を持たないものは、顕著に似た体験を報告した。考えている〔やり返す〕実践の正統性について“小さな皆には秘密の疑い”が顔をもたげてきたと。彼らが〔その〕“〔自らの中の〕いまだ小さき声”に従ってやり返さないことを選んだとき、彼らは豊かな真実に気づいた。最大の悪は死ではない。最大の悪はつひなる声を無視して魂を裏切ることなのだ。結果として、彼らは、死の恐怖がなくなり、“スピリチュアルな力の源泉”とつながる確かなる感覚を経験したということだった。我々は、“脅威の中にもかかわらず良く行為する”ことで、人として高められた、と彼らは結論した。

これらの経験は、完全な身体的安全が保障されないときでさえ、回復と癒しのプロセスを始め、基本的な生き残るためのニーズを超えるやり方で行為する人間のスピリットの能力を指摘している。たぶん安全に関する伝統的な知識は見直される必要があるだろう。

- ・どのような **程度**の安全？
- ・どのような **種類**の安全？

心理的に、(コミュニティにおいて)社会的に、感情的に、そしてスピリチュアルに落ち着いているということは、身体的に完全に安全がない時でさえ、回復と癒しが起こりえるための安全なスペース、こころの中での安全なスペースでもいいのだが、を作り出すことになるだろうか。私たちの理想や価値を知ることや、私たちがそのために命を懸けたいと思っているものは、私たちが恐れを乗り越えていることに押し出す内なる強さを提供してくれるだろうか。“脅威にもかかわらず良く行為すること”は、長期的に安全を弱体化させるようなトラウマの被害者性や暴力の連鎖サイクルを断ち切り、予防し、超越していくための鍵だろうか。そのような行為は、その“敵”をして驚かせ油断させ、彼らの防衛装甲—そして私たち自身の防衛装甲—に、小さいながらの致命的な弱点を作り出すようなことになるだろうか。もしそうなのだとすれば、この能力を個人のレベルそして社会レベルの両方で、私たちはどのように促進し養成できるだろうか。

そのような立ち位置を要請することを助けるいくつかの要素は、下記を含むだろう。

- ・実行可能な非暴力、非受け身的な脅威への代替手段を学ぶ
- ・トラウマ的状况の中と外からのソーシャルサポート
- ・信仰を維持することあるいはスピリチュアルな実践
- ・ポジティブなリーダー
- ・被害者性あるいは暴力を越えてゆきたいという積極的な意思
- ・トラウマの連鎖サイクルとそれを断ち切って解放される考え方を理解すること
- ・過緊張を戻そうとする心身テクニクを使う

ハーバードの医師であるハーバート・ベンソン（Herbert Benson）は、体の中で、リラックスの反応を引き起こす方法を何十年にもわたり研究してきた。その体は、低次脳によって制御される自動的な反応を鎮めるような体である。これらの“アクティビティ”は、反復的な訓練や、反復的な祈り、瞑想、ヨガ、誘導イメージ療法、マインドフルネス、進歩的筋肉リラックスなどを含む。人々が役に立つと他のアクティビティとしては、スポーツ、マッサージ、太鼓をたたいたり、歌を歌うこと、日記をつけること、アート、ダンスなどがあった。

北ウガンダでのボランティア教師のエスター・ハーダー（Esther Harder）は、以下のように報告する。

私は恐れへの答えとしてサッカーを使います。…わたしたちがシロアリ塚やもっと深い穴の周りを駆け回り、若者が点数を得ようとするときに、普通の人間のように感じるのがずっと簡単になります。兵士たちは未だサイドラインにいて、ヘリコプターが未だ空中を飛んでおり、しかしゴールの後の何も聞こえなくなるような喚起の声の間は、肩は力が抜け、笑顔が夕暮れを照らすのです。

#### 安全：リーダーの役割

危機のときには、コミュニティや国のリーダーができごとを解釈し、語りを構成し、ニーズに取り組むやり方が、状況を悪化させることにもつながりえるし、逆に合理性という基準を持ち込み困難な時に落ち着くことにもつながりえる。ポジティブなリーダーは、人々の“眼窩前頭皮質”としての機能を果たすのだ。というのは、彼らがニージャック反応を越えて考えていくことができるように落ち着かせるのを助けるからだ。彼らは、危機の中において、受け身でも暴力的でもないやり方に導くのである。状況によって、この助けは、相談専門職、宗教的政治的リーダー、あるいはトラウマや平和構築の専門性がある人々からくるかもしれない。

本書の第4章で記載したような“悪性のリーダー”の性質と対照すると、ボルカン（Volkan）の研究はポジティブあるいは“修復的リーダー”の次のような特徴をつきとめた。このようなリーダーは人々が以下のようにするのを助けるのである。

- ・現実から空想を、現在から過去を、切り分ける
- ・現実的な危険と問題解決を評価し向き合う
- ・敵の人間性について学ぶ
- ・矛盾の緊張を保つ
- ・現実に戻りつながりを取り戻す支援をする家族、部族、あるいは他のグループへのつながりを修復する
- ・言論の自由を尊重し、何が道徳的か考える

しかし、リーダーたち自身がトラウマを引き起こすような出来事に影響を受け、狭い民族主義的あるいは国粋主義的な考えにつかまってしまっているときには、どんなことが起こるのか。そのとき、彼らもまた、闘い、逃走、凍りつきを越えて、脅威への反応について考え抜くのを助けるため、そのインパクトの連鎖サイクルの齟齬と人々やグループからの助言と相談を得ることからの恩恵をうける



のである。

国家のリーダーですら影響を受けるような大きな集団のトラウマの中では、NATOやアセアンやアフリカ国連合、国連などの影響を受けた国や組織の連合体が、この機能を満たすことができるのである。

### 認めること：悲しみ、自身のストーリーの喪の作業、恐れを名付けること（#2-3）

悲しみや喪の作業は、回復と癒し、そして連鎖サイクルを断ち切るために本質的なことである。ストーリーを認め、語ることは、孤独や、沈黙や、恐れや、恥辱、“言葉にできない”恐怖を中和し弱めるのに役立つ。そのことは、凍りついた悲しみを溶かすのに役立つ。回復と癒しのために、どの程度詳細が必要か、記憶や体験を深く掘り下げていくべきか、いやそれどころかそれは害の方が多いのか、ということについては、意見の相違がある。しかしながら、語ること（ストーリーテリング）は、事実と感情の両方を統合させる効果があるということについては合意がある。

ジュディス・ハーマン（Judith Herman）は、徐々に記憶や感情を開いていくことは、その記憶と感情によって再び過覚醒の状態に私たちがならないための安全を確保するために必要なことであることを強調する。レバイン（Levine）は、体にブロックされるエネルギーを解放することと、伴われる感情を感じることに、早く進みすぎていっぱいになってしまうことから私たちを守る知性を使うことの間の計画的な起伏を描写する言葉として、“再交渉”という用語を用いている。彼は、トラウマを深めないやり方でストーリーをどのように語るかについての実践的にケアリングな指導を提供している。多くの伝統的な文化は、コミュニティの中で、似たようなプロセスを起こさせることを可能にする儀式やセレモニーをもっている、あるいは、もってきた。

表現の多様な形が用いられる：アート、音楽、ダンス、演劇、小説、祈り、瞑想、文化的儀式、そして浄化のセレモニー。マッサージや他の形の身体とエネルギーワークのような技術も、コミュニティの中で、活用され、使われる。EMDR、TFT、ソマティックエクスペリエンスなども使われる。祈念碑は、喪の作業のための物理的な場所、喪失についての象徴的表現、私たちの愛する人たちがきちんと認知されなかったり忘れ去られたりということに対する慰めの役割がある。

### 認めることが、トラウマ後成長の道を開く

すべてのストーリーが認められ、追悼されるとき、武勇、ヒロイズム、犠牲、痛み、恐れ、レジリエンス、裏切り、恥辱、短絡、残虐行為、罪、そして恥と恥辱は脱ぎ捨てられ、赦しは求められ、勇氣は祝福され、そしてトラウマの再現行為は終わりを迎えることができる。

マーサ・カブレラは、人々が彼らの個人的あるいは国家レベルの歴史を再構築し、そのことについて語り、振り返り、引き受け始めたときに、根本的な変化が起こったと観察する。起こったすべてのことに関わらず、彼らは、まさにその中を生き抜いてきたそれに対して、そして、彼らがなろうと知ろうとしているものについて、意味と重要性を見出すのである。このことは彼らが、ポジティブなやり方で前進するのに役立つ。

認めることと、それに続く深い悲しみや喪の作業は、人生は同じであり続けることはなく変化していくものだという事を受け入れるのに役立つ。しかしながら、“新しい日常”の可能性に向き合うことは、未来への恐れそして同定されて現実的に取り組まなければならないたくさんの恐れを、引き起こす。さもなければ、個人や集団は、彼らをして被害者・攻撃者の連鎖サイクルに戻らせるトリガーに

簡単に感受するようになり続けてしまうのである。過去、現在の現実、そして未来の困難に向き合うことは、トラウマ後の成長への道を開くものである。

#### 認めること：“他者”もまたストーリーを持つということを認識すること（#4）

“なぜ私が？”あるいは“なぜ私たちが？”という世界共通の嘆きには、人々が困難な人生上の出来事にであったときに理由と意味を見つけたいと強く望んでいるということが表れている。しかし、これらのしばしば答えが見いだせない質問を問い続けることで、私たちは行き詰り立往生させてしまうのである。抑圧された恐れとともに、これらの質問は、加害者に関連したすべてのものやすべての人に対しての最も大きな怒りを呼び起こしてしまう。合理的に考える力を修復するために、その質問は、“なぜ彼らが？ なぜ彼らがそれをしたのか、なぜ彼らがそれを私たちにしたのか”という問いに再構成される必要があるのである。このことは、根本原因を探し、その他者、敵もまたストーリーを持つということを認める道を開くものである。

“なぜ彼らが？”という問いは、キャッチフレーズ的な答え以上のものを要求する。マイケル・ラプスレイ神父は、南アフリカのアパルトヘイトを終わらせるために尽力しているときに届いた手紙爆弾によって両手と一つの目の視力を失ったのであるが、個人と集団がもし暴力と終わらせて回復と癒しを見つけないならば振りかえらなければならない3つの質問として、下記があるといった。

- ・私／私たちに、何がなされたのか？
- ・私／私たちは、他者に何ををしたのか？
- ・私／私たちは、何をし過ぎたのか？

（これらの質問が不適切であるいくつかの状況もある。例えば、子どもの虐待やジェノサイドである。しかし「一方で」、自分が受けた子供時代の虐待からの回復と癒しの旅路の途中にいる大人でさえ、これらの質問は、自身が受けた虐待に対する反応の中で、大人としての選択を行っていくことを振り返るのに役立つかもしれない）

これらの質問を真剣に振り返ることは、私たちが何者であるかということについての基本的な信念に喜んで挑戦する、ということを要求する。それは私たち自身の歴史に関して、他者つまり敵の歴史と同様に知ることを要求するのである。私たちは、現在の出来事を理解するために、数十年にわたる、あるいは何世紀にもわたっての歴史を徹底的に調べる必要があるかもしれない。

根本原因を理解しようとすることは、起こったことを容赦することではない。911のあとで、“なぜ私たちが？”という問いが、すぐに“なぜ彼らは私たちを嫌うのか”という問いと混ざったということが起こった。これは、答えを求める叫びであり、攻撃を容認することではない。

私たちの傷つけた者たちの歴史を見ることは、気持ちの良いことではない。私たちの敵が、不当に扱われ、被害者となることを強いられたことによる怒り、恐れ、救いのない感覚をアクトアウトしているということがわかってくるのである。しかも、ときどきは、その不当な扱いや加害行為が、自分たちや自分たちのグループによって行われたということがわかってくることもある。だからといって、それは彼らの犯罪や残虐行為への責任を正当化するものではない。彼らは、これらの歴史的な出来事にどのように反応したかということについての責任があるのである。私たちの安全が脅威にさらされ、

私たちが攻撃されて損害を与えられたときに、私たちがどのように行為し反応するかということについて責任があるというのと同じように、である。しかし、歴史を学ぶことは、現在の文脈や人生の複雑さに私たちの目を見開かせてくれる。被害者とか攻撃者と名付けられるのは、私たちの学んでいる歴史のどのセグメントか、そのストーリーを誰の側から見ているかということに依存するということに気づかせてくれるのである。偽善と私たち自身の人々の集合的な罪をオープンに認める能力を導くのである。

マリーは、彼女の下記の経験を分かちあってくれた。

私は自分自身に言いました。「マリー、あなたは本当に怒っているのね」。それは、俗世的な、身体的な生々しい、激烈な怒りでした。そして次に私は、これは、その飛行機をビルに向けて飛ばしたあの者たちを突き動かしたのと同様のレベルの怒り、救いのなさ、状況を変えることができないという絶望だ、ということに気づいたのです。ワオ！ 私は、この911後の旅路に、それが終わるまで取り組まねばならないのだ。私は、この状況を作り出した仕組みについてできる限り理解しなければ絶対にならないと感じ、そして、他の人々にとって大変痛みに満ちたことだったのは、これが、彼らが彼ら自身のニーズを表現ためのベストな方法だったということでした。そして、私はまだその途上にあるのです。

ラプスレイ神父の質問にのっとった振り返りは、そのとき、個人あるいは集団として、私たちの影や短絡、そして失敗を見るためのスペースを私たちの中に開いてくれる。それは、私たちが、自身の偏見やバイアスにフェイストゥフェイスとなることをもたらす。それによって、悪魔のように見なされていた敵を再び人間化する過程が始まる。そして、それによって、単純化され極端化されたナラティブを、打ち砕くのである。

今日の攻撃者はしばしば昨日の被害者である—オルガ・ボトチャロバ

このプロセスは何カ月も何年もかかりえる。しかし、私たちが他者について知ればするほど、怒りや嫌悪は、理解ときには共感や親しみや謙遜によってとってかわられ始める。私たちは、ちょっと前には想像もつかなかったポリシーやアクションをするリスクをとろうと喜んでしている自分自身を、発見するかもしれない。

## 再びつながること：相互依存関係を認め、リスクをとること（# 5－7）

歴史を理解すればするほど、私たち自身が、人間としてあるいは国家として、いかに相互につながりあい依存しあっているかに気づく。この気づきによって、他者とコンタクトをとるリスクに開かれるのである。個人やコミュニティやグループは、どのレベルのリスクをとる準備ができているかを決心する必要がある。リスクへのコミットメントは、自身を有害なやり方に放り込んだり、虐待的な状況に放り込んだりするようなものではない。以前の敵が合うときに、強い感情が再び引き起こされたり、古い記憶や感情が洪水のように戻ってきたりするのを引き起こしかねない。

トラウマの研究者であるベッセル・ヴァン・デア・コルク（Bessel van der Kolk）は、紛争の中にある集団についてはまだ研究はなされていないものの、ゲイ・ゴンやヨガのような身体的実践が建設的な形で彼らが状況に取り組んでいくための助けになると信じていると語った。パトリシア・マテス・

ケーン (Patricia Mathes Cane) は、マッサージや、気功や、歌や、鍼灸や、他のリラックス反応を引き出すような心身エクササイズを、世界中の多くの地域でのコンフリクトの中にある村人、専門職、政治的投獄者、医療従事者に、教えてきた。これらの練習は、体が静まり、脳の機能が統合的であり続けるのを助ける。

この他者へのかかわりが実際に起こるやり方は、それぞれの状況によって異なっている。もし、その被害が個人的なことであれば、本人同士あるいは第三者のファシリテーターを交えての1対1でのミーティングを行うことが可能である。いくつかの文化では、このようなやりとりは仲介者あるいはコミュニティでの仕組みの中で行われる。

社会的なレベルでは、南アフリカの真実と和解委員会は、公共の会議で、被害者が彼らの“真実”を話し、疑問への答えを探す方法を提供した。いくつかのケースでは、被害者は加害者の証言を聞くことができた。被害者と加害者が直接出会うことが可能だったのは、いくつかしかないが、たがいにきくことは、しばしば、重要なニーズにこたえることになったし、“相手”を人間化するのに役立った。

普通の市民は、コンフリクト状況の相手側に様々な形で会える。あるプログラムでは、コンフリクトの両方の側の若者を一緒に場に連れてきて、プロジェクトについて一緒に活動した。スイスのコックスでの山での小旅行は、第2次世界大戦以降の敵対者が非公式にあう機会となった。スーダンでは、紛争の互いに対立する側の女性たちが一緒になって、洋裁を習うクラスがつくられた。ニューヨークのブルックリンでは、学校の先生と彼らのクラスが、2004年にアメリカ合衆国によってイラクのファルージャが爆撃されていたときに、ファルージャの学校の先生とそのクラスの人と電子メールのやり取りを始めた。

ときに、加害者に会うことは不可能である。911のあとも、飛行機のハイジャック犯は亡くなり、他のアルカイダのメンバーと会うことも不可能であった。家族を失った何人かは、“平和な明日のためのセプテンバーイレヴンの家族たち”というグループをつくった。何人かはアフガニスタンに旅をして、他の人たちは、イラクに旅をし、彼らのストーリーを話、戦争やテロで家族を亡くした市民とともに悲しみ哀悼した。彼らは、コンフリクトの状況での非暴力な政策や理解や、取り組みを促進するためのアドバイザーグループとして、活動を続けている。

隣人により被害が引き起こされたとき、表面的なレベルを超えていき、安全安心のレベルに到達するのは特に難しい。これは、互いの歴史を知ることや、外からの助けを得たり、互いの個人的あるいは集合的な記憶が両方の事実や認知によってどのように形作られているを理解したりすることによって援助されていくべき、長いプロセスである。ともに会うことの目的は、理解をもたらし、苦しみを互いへの武器として使わないということである。

トラウマを得たものはいう。「二度と」。そして、彼らは、彼らや彼らのグループが安全であるためのことはなんでもする。トラウマの知者はいう。「二度と一私の身に、私たちの身に、そして誰の身にも」。そして彼らは、世界がすべての人にとって安全な場所になるよう取り組むのだ。

見てきたように、新しいやり方で行為することを選ぶときに、脳は新しい神経回路を作り出す。健康的な出会いは、トラウマを与える出来事の救われようのなさや麻痺に対抗する。それは、コントロー



ルとつながりの感覚をずっと弱めてしまうストレスフルな引き金に反応するための習慣的なやり方に対抗する。その報酬は明白である。人々が顔を突き合わせてあうときに、非常に大事な何かが起こる。“互いにあうときに、私たちは互いに何らかの形で壊されてしまった一つの家族の一部であることを発見するのだ”と北アイルランドのケネス・ノーウェル牧師はいう。

新しいやり方で行為するときに、脳は新しい神経回路を作り出す

そのような出会いは、未来を再び形作り、個人、コミュニティ、感情的、社会的、スピリチュアルなレベルで調和を修復するために、共に責任を持っていこうという共有の感覚を育てる。恵みに助けられ、創造的な考えが流れ出す。私たちはもっとレジリエントだと感じ、他者はそのプロセスに引きずりこまれる。私たちの感情は、それまでは私たちを破壊してきたにもかかわらず、今や私たちを立ち上がらせるのである。

ラムはいう

そうだ、まだ藪の中に反乱軍たちはいて、その地域はまだ安全ではない。彼らはちょうど私たちの僧侶の一人を待ち伏せしていて、三人がなくなった。彼らは女性の指を切り落とした。しかし、何人かが藪から出てきて……そして彼らはコミュニティの中に再び戻っていった。それらの反乱軍―彼らは私たちの前の敵である。しかし、私は今、彼らのリーダーに会い、彼らの収入生成プロジェクトや組織や帳簿をつけることを助けている。ある日、グループの長が私のところにきていった。「私はあなたがコミュニティのための平和のワークショップをしていると聞いた。私たちが平和のワークショップが必要だと思わないですか？」と。だから私は彼らのためのワークショップをするだろう。人間関係に焦点を当てるだろう。それは彼らの再統合のプロセスを助けることになるだろう。

## 再びつながること：赦しへの道を選ぶ（#8）

ある人たちにとっては、赦しは人間の過ちと悪のあとでは、空虚な言葉である。実に、もしそれが忘れることとか、正義を求めることに先立つものとみなされるならば、赦しの努力は、良いことをもたらすどころかもっと害を及ぼすかもしれない。もし、それが希望に満ちた可能性としてよりも道徳的あるいは宗教的な義務として経験されたならば、それはうれしい贈り物というよりは負担なものになってしまうかもしれない。

赦すことは、暴力が続いていたり、傷つきの感覚がまだ残り、名誉回復されたり認められたりしていないときには、特に難しいものである。しかし、個人や集団が被害者性と暴力のサイクルの中でぐるぐると回っているようにして、苦難な出来事とその個人や集団が荒廃させえるのを見て経験してしまったりしたら、その巨大な苦しみにもかかわらず、人間は罰や復讐よりもより高尚な目標を必要とするということは明らかである。

赦しとは、忘れることや、正義の前にくるものではない

赦しは、苦難な出来事の負担からの解放をもたらす。それは正義を求めることをあきらめることを意味するものではなく、被害者と同様に攻撃者にとってさえ修復的なやり方で正義を追及するために復讐や仕返しをのサイクルを手放す、ということの意味するものであり、そしてそれは、和解の基盤としてあるものかもしれない。

しかしながら、相手「敵」のストーリーを認めることでその相手を再び人間として受け入れること



を一生懸命やったならば、赦しは新たな意味を持ち始め、単純な一方的な過程ではなくなるかもしれないのである。見てきたように、“被害者”と“攻撃者”の認定は私たちが見ている歴史の特定の一遍に寄っていることがしばしばである。それゆえに、認め、呵責を感じ、後悔し、ゆるすことを相互にすることは、多くのケースにおいて適切なことである。例えば、英国とアイルランドの両方の宗教的リーダーは、後悔を表し、互いへの赦しを求めた。

そうであったとしても、赦しへの道を選ぶことは難しい。いくつかのことは、決して解くことができなく、修復ができない。そのプロセスを続ける能力は、神からのプレゼントである。このように、それは恵みとミステリーの要素を含み、あらゆる特定の宗教や集団を除外するものではない。

赦しは、傷つけられた場合に、その傷が他者、特に“敵”によって認められるときに、よりなされやすいプロセスである。しかし、私たちが、赦しのための条件を、私たちが傷つけた人の反応と結びつけるならば、私たちはずっと彼らのパワーの中にあり続けることになってしまう。彼らの行為や反応に関係なく、私たちが赦しの旅路を歩くかどうかを私たちは選ぶのである。

赦すことにおいて、個人のレベル、対人レベル、コミュニティのレベルは複雑に混ざり合っている。このことが意味することや、それがグループや社会的／国家的レベルにおいてどのようになされるかは、特に難しい。ドナルド・シュリバー（Donald Shriver）は、政治的文脈における赦しを“道徳的真実、忍耐、共感、粉々になった人間関係を修復するため力を注ぐことにつながるような行為”として記述する。

ジョージタウン大学のウッドストックセンター（The Woodstock Center of Georgetown University）は、どのように赦しが国家レベルで実践されるかを見るための一連の会議を開いてきた。参加者は、赦しの文化が個人、文化、政治的レベルにおける行動を通じて構築される必要がある、ということに合意した。象徴的に権威のある地位にある国レベルと市民レベルのリーダーは、社会を赦しの方向に動かしていくことや、後ほど創造的な形で和解をしていくためのオープンネスをつくっていくのに重要な役割を果たす。シオラレオネ、エルサルバドル、南アフリカ、あるいは他の場所につくられた真実と和解委員会は、この方向において重要なステップとなった。

真の赦しは、コミュニティによって達成される…それは、それ自体が最終的に恵みとなるような歴史であり、真実においてのみ達成されえる。その真実は、しかしながら、知識的なことだけではない。それは、存在を認めることなのである。それは、清算のときであり、そして生みの苦しみなのである。

ハンナ・アーレント

赦すことは、賠償の問題も含むかもしれない。私たちが他者に悪いことをしたということに気づくにつれ、私たちは、修復することにできる限り責任を取るという自身のニーズに気づく。このように、私たちは、過去とは違うだろう未来に生きる準備をしていくのである。これは、個人そして集合的の両方における責任である。

## 再びつながること：正義を求める（＃9－10）

完璧な世界があるならば、正義は加害者の側から始まるべきだろう一個人、集団、あるいは政府であったとして、彼らが罪を認め、公的に謝罪し、補償を提供し、その出来事が二度と起こらないよう

にすることから始まるべきだろう。

しかし、世界は完璧にはできていない。正義も同様である。被害者の期待も常にクリアーで現実的なわけではない。しばしば、正義は、正常時の感覚を修復し痛みを緩和するだろう、という言葉にされない前提がある。実際には、時にはそうなのであるが、しばしばそうはいかないのである。ときには、正義は、被害を受けた人たちが回復し癒され、トラウマの連鎖サイクルを断ち切るのを助けるのに失敗しながらも、何が正しいかということについての抽象的な感覚を満たすことができることがある。誰かがいった、“正義のための戦い”は人々を醗くする。それは、正義のために戦うという動機は、あなたが戦うことを求めているというものと同じように醗いということである”。

これは、個人や手段が正義を求めてはならないということを提言しているわけではない。むしろ、トラウマや暴力が作り出すニーズは複雑であり、正義の制度が提供できる癒しには限界があるということである。理想的には、制度は、共通善に貢献し、秩序をつくっていくのを助けるものである。しかし、それだけではトラウマからの回復と癒しはやってこない。

今日の世界での正義への通常のアプローチは、法的あるいは刑事的なアプローチであり、国の制度や国際裁判所になっている。この正義のアプローチは、下記の3つの問いの周辺に体系化されたものである。

1. どの法が破られたのか
2. 誰がそれをしたのか
3. 法を破った人が何に価すべきか

法を破った人が何に価すべきかということについては、通常は刑罰という形となる。

この刑事的な正義のアプローチは、悪いことをした人を同定しその悪事を非難するのに重要な役割をしばしばもつ。ベストな状態では、人権を守り、通常の実義のプロセスを提供するようにデザインされている。それは、重要な役割があるが、しかし、不運なことに被害者のニーズを解決し、彼らが回復し癒されていくのにほとんど役立たないことがしばしばである。悪いことをした人が、確実にそれに価する目に合うようにということに気を取られすぎて、加害者が自分がしたことを理解しそのことに本当の責任を取っていくことに、ほとんどならない。そして、しばしば、その対立的なスタイルがコンフリクトを悪化させ、社会が回復し癒されるよりは、傷つけてしまうのである。

その通常の実義司法アプローチが合わないニーズに取り組むために、修復的実義の概念や運動が世界中に急速に広がっている。修復的実義は、なされた損害に焦点を当て、すべての関わる者のニーズと義務に注意を払うような、実義のニーズ志向の理解を提供する。修復的実義は次のような手引きとなる問いの周辺に体系化されている。

- ・ 誰が傷つけられたのか
- ・ 彼らのニーズは何か
- ・ それらにこたえることは誰の義務か
- ・ 何が原因だったのか
- ・ この状況に誰が関係をしているか

- ・どのようなプロセスで、ニーズと義務に取り組み、解決策を見つけていくのに、すべての人が含まれるようなプロセスはいかなるものか

“誰が傷つけられたのか”という質問は、被害を受けた人たちが中心にすえられるべきであるということを確認、それだけではなく、その直接の被害者を越えてもっと波及しているということも認める。家族、友人、共同体、社会が全体として傷つけられる可能性がある、加害者もまた、以前に傷つけられた人に一人かもしれず、“被害者” “加害者”とラベルをすることの複雑性を再び示している。

修復的正義もまた責任に焦点を当てる。すなわち、傷つけられた人に関係している義務、そして悪事をできるだけ正そうとすることの大切さに焦点を当てるのである。また、その悪事によって影響を受けた人皆を含めて、解決していこうとする。いくつかの環境下では、被害者と加害者の直接の出会いを提供することもある。

#### 癒し志向の正義のアプローチ

- ・修復的正義
- ・変容的正義
- ・創造的正義

その行為が、部分的であったとしても不健康な関係あるいは不健康な社会的、制度的構造に起因するときには、正義をもとめる際には、個人の行為の背後にあるシステム的な動きを見ていく必要がある。変容的正義は、以下のようなことを尋ねる。

- ・どのような環境や構造がこのことを容認し促進してしまったのか。
- ・どのような構造的類似性が、この行為や出来事や他の似た行為、出来事の間に存在するか
- ・将来の発生を減らすためには、これらの構造や環境を変えるためにどのような手段がとりえるか

そして、解決は、有害行為が再び起こるのを予防する助けになるようなより大きな社会的政治的制度的変更のための作業を含む。

*正義の実現に至らないとき、創造的正義に目を向けよう*

修復的正義や変容的正義の概念はロバート・ジョセフ（Robert Joseph）が和解的正義について書いたものに依っているが、それは、原住民の人々の土地を収奪したりといった不正義の問題を解決し合意形成するのにも応用されている。ジョセフは和解的正義は、“否定の政治を乗り越え、そして、ある種の…定住後の困難や問題や緊張関係を適切に解決するための紛争解決の概念、理想、プロセス、そして戦略である”と表現する。

移行期の正義（トランジショナルジャスティス）は、圧政的な統治や武力紛争の中にあり続けてきた社会が過去の大量の残虐行為や人権侵害に対して責任がある者たちに責任を取らせるための方法を見つけるのに役立つものである。移行期の正義は、加害者一人一人を訴追し、国家による暴力の被害者に補償を払い、過去の虐待についての真実を探すための取り組みを確立し、警察や裁判所といった組織を刷新するといった、司法的あるいは非司法的な応答を含むかもしれない。同様に、それは、修

復的でも懲罰的でもありうる。

どのアプローチであるかどうかには関係なく、誠実なる正義の企てが不十分に終わることもある。攻撃者が決して捕まらないあるいは面会できないこともある。裁判所も、国際裁判所も、真実委員会も、すべてを満たすことはできない。もし、損害が組織化された犯罪や政府によって引き起こされた場合には、刑事免責が適用されるかもしれない。物事はしばしば“正しくなされる”ことにはならないのである。

簡単な答えはない。実に、答えはないといえるだろう。しかし、ウィルマ・ダークセン（Wilma Derksen）が創造的正義と呼んだところのものの先を見越した方法をとる者たちもいる。これは、ウィルマのコミュニティにおいて彼女の殺された娘の記念において作られた記念碑のように、象徴的行為を通じてなされるかもしれない。

あるいは、報われない正義のエネルギーは、そのような有害事象が二度と起きないように予防するために取り組むということに転換されていくかもしれない。例えば、飲酒運転者によって自分の子どもを殺された女性は、飲酒運転に反対する母親の会（MADD：Mothers Against Drunk Driving）を開始した。平和な明日のためのセプテンバー・イレヴンファミリーは伝統的な正義（司法）には決して満足することはないだろうが、彼らは、嫌悪と復讐が最終決定ではないような世界に向かって取り組むことに満足する。拷問のサバイバーは拷問の廃止とサバイバーのサポートの国際的な連合を形成し、彼らは教育、政府へのロビー活動や、サバイバーのためのサポートグループを開始するなどによって、拷問をなくすことにエネルギーを注いでいる。

*理想的には、正義は、私たちが未来に向かって進むことができるために過去を扱う*

〔刑事司法など〕正式な正義を求める取り組みは続くかもしれない。しかし、創造的正義によって、その人のエネルギー、未来、そして才能は、トラウマティックな不正義や法的な支配の結果に対して担保がされない。

なので理想的には、正義は過去を扱い、物事をできるだけ正し、そのことによって私たちが未来に向かって進めるようにするのである。このことによって、以前は対立していたものが一緒に〔未来への〕計画を練る道が開かれるかもしれない。一緒に歴史を書くというようなプロジェクトも始めえるだろう。第一の目標は、すべての人に人間の安全保障と尊厳を確保することである。これは、もし両方の側が以下の質問に答えることができれば、可能なのだ。“あなたの（これまでの）敵の最も深いニーズを満たすような政治的な文化と制度をつくるためには、どうしたらよいのだろうか？”

## 再びつながること：和解の可能性（#10—11）

和解は、何らかの瞬間に起こる、といった出来事ではない。むしろ、それは、上記にちょうど述べてきたような回復と癒しの旅の努力と恵みによる結果なのではない。“できるだけ多くの正義”を達成し赦すことはとても大事な鍵だが、しかしそれらは和解を保証することではない。和解が起こる時に、しかしながら、以前の敵や攻撃者への態度、信念、行動に変容が起こるということは明らかである。トラウマと苦しみがあったことは忘れられるわけでも正当化されるわけでもなく、しかし、よりしっかり理解されて新しい個人や集団のアイデンティティに統合されるものである。安全とウェルビーイングの感覚が恐れにとって代わるのである。

マリーはいう。

これは解決されてなくなってしまうとか、終わるということはないものである。ある意味では、これは始まりなのだ。“私は、天から与えられたプレゼント”という言葉はほぼ正直な気持ちとしていうことができる。このことは、理解するだけのやり方ではなく、私がいかに生きるかを変え、私がおもはや否定しえない完全無欠さを要求するようなやり方で、何が大切であり、何が真実で、何が人生でといったことについて真にリアルになるために、私たちが神に呼び掛けるその最も深いところからの存在論的な純粋な叫びなのである。

被害者性と暴力の連鎖サイクルを断ち切ることによってトラウマが将来への希望に変容することは、長い時間のかかる旅路である。それには、スピリチュアルな、感情的な、知的な、そして身体的なといった多様な次元での取り組みが含まれ、これは、個人的なレベルのみならず共同隊レベルでもなされるべきことである。

この章では、トラウマのいくつかの原因とマニフェステーションを見て、私たちが経験したトラウマから解放されるいくつかの方法を提案してきた。次の章では、私たちは、過去のトラウマを引き起こす出来事を違ったやり方で見ることをしていきたい。私たちはそして将来起こるかもしれないトラウマを引き起こす出来事に準備をする、いくつかの数少ない方法を探求してみたい。

- 1 石原明子訳：キャロライン・ヨダー著『トラウマの癒し—暴力が襲い、コミュニティの安全が脅かされたとき』「第4章 癒されないトラウマの連鎖サイクル」 文学部論叢107：105-117, 2016, 3
- 2 同論文
- 3 同論文
- 4 STAR プログラムとは、Strategic Trauma Awareness and Resilience Program という、本書の著者である Yoder らが米国 Eastern Mennonite University で開始したトラウマからの回復と癒しの実践プログラムである。