

# 凍てつく心身解きほぐす 「動作法」で被災者支援

## 九州の心理学者チーム

# 仮設住宅で療法教室

## お年寄り「背の荷降りた」

東日本大震災から1年を経ても、気持ち沈んだ被災者は少なくない。少しでも元気を出してもらおうと、九州の心理学の研究者たちが被災地に赴き、心身をリラックスさせる効果のある「動作法」を伝える取り組みをしている。津波の被害が甚大だった岩手県宮古市の田老地区の仮設住宅で19、24日に教室を催す。

8月に続いて2回目となる。福岡女学院大、九州大、鹿児島大の研究者や学生、聖マリア病院(福岡県久留米市)の臨床心理士など13人が訪問。仮設住宅の集会所で1回約



1時間、被災者に1対1のレッスンを提供する。昨夏の13日間で延べ123人が受講した。多くはお年寄りだった。その一人、85歳の女性は動作法を繰り返すなかでこう言ったという。「背中にあった荷が降りました。健康や心の力も取り戻せて、将来への希望も出てきました」

女性は津波に流され、木にしがみついた家族の手をつかみ、そして自分だけ生き延びた。その負い目を感じていた。福岡女学院大の奇恵英准教授は「緊張が続いて体はこわばり、気持ちも沈んでおられました。乳母車につかまらないうるまじいことができず、姿勢も前がみでしたが、以前のよう

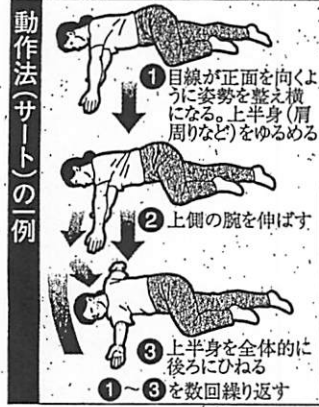
に歩けるようになった」と話す。大学院生の齊藤絵里可さん(24)も「被災者の体の硬さに戸惑いましたが、表情が明るくなってくれ良かったです」と言う。

津波から避難したり家族を助けたりした際に過度に力が入った筋肉は、なかなか元に戻らない。歯を食いしばって前歯が折れた人も少なくない。避難所や仮設住宅では広い生活スペースが確保できず、体の力を抜くことは難しい。そんな緊張を解きほぐし、心の持ちよ

うも変えてもらうのが狙いだという。

大野教授をはじめ臨床心理士たちは、悩みや課題を抱える人の相談に乗る「心のケア」が本来の役割。だが「親しい人や死者たちが「何ができる

えに広がり、再訪を期待する声が大きくなった。チームは仮設住宅の期限とされる2年間は支援を続ける方針だ。(河野潤一郎)



そろいのえんじ色のシャツを着て被災者に動作法を教える研究者や学生たち  
—2011年8月、岩手県宮古市(奇恵英さん提供)

福岡女学院大の大野博之教授(臨床心理学)が開発した「サート」という動作法を発展させた心理療法。肩を上下させたり、前かがみになった背中の筋肉を緩める動作を数回繰り返す。体がほぐ

れると精神的にもゆったりできるという。

被災地での活動は昨年

1時間、被災者に1対1のレッスンを提供する。昨夏の13日間で延べ123人が受講した。多くはお年寄りだった。その一人、85歳の女性は動作法を繰り返すなかでこう言ったという。「背中にあった荷が降りました。健康や心の力も取り戻せて、将来への希望も出てきました」

女性は津波に流され、木にしがみついた家族の手をつかみ、そして自分だけ生き延びた。その負い目を感じていた。福岡女学院大の奇恵英准教授は「緊張が続いて体はこわばり、気持ちも沈んでおられました。乳母車につかまらないうるまじいことができず、姿勢も前がみでしたが、以前のよう

に歩けるようになった」と話す。大学院生の齊藤絵里可さん(24)も「被災者の体の硬さに戸惑いましたが、表情が明るくなってくれ良かったです」と言う。

津波から避難したり家族を助けたりした際に過度に力が入った筋肉は、なかなか元に戻らない。歯を食いしばって前歯が折れた人も少なくない。避難所や仮設住宅では広い生活スペースが確保できず、体の力を抜くことは難しい。そんな緊張を解きほぐし、心の持ちよ