

震災支援新聞 創刊号

はじめに

臨床心理士が東日本大震災に掛ける想い(大野博之)

2011年3月11日、東日本大震災に遭遇した。この大震災は千年に一度あるか、ないかの未曾有の大災害であり、この事件でどうしようもないほど身も心も見失ってしまっていた。その災害にいくらかでも心を注ぎ、自分たちのできることがあることを願い、心ある人たちと意見を交わしながら、被災者支援への道を歩むことにした。思い立ってすぐに2011年8月から岩手県宮古市に約2週間の日程で、大震災の跡を辿りながら、手が届き、心が届く被災者を求めて、気持ちの交流を図りながら、支援の輪を広げていった。その後、約1週間の日程で春、夏2回出かけ、2015年3月に8回の支援を行い、年長者や子供たちを含め、およそ1500名の人たちを対象として活動を展開した。支援の内容はリラクゼーション活動(サート)と集団療法を二本柱とし、被災者のニーズに的確に答えるように努めた。この震災支援の実践が臨床心理士及び臨床心理士の卵たちを確実に育ててきたことはまさしく実感であり、何ものにも変え難いことであります。

震災支援新聞の創刊によせて(木村 佐宜子)

私は、職場の協力もあり、2011年8月の第1回の支援活動から参加しています。新聞の創刊によせて、この4年間の振り返りをしてみます。活動の初日は被災地を見に行き、ここで失われたかけがえのない命や日常のことを思うと涙がとまりませんでした。明日が今日と同じように来るのが当然ではないことに愕然としました。現地に行ったから感じた自然への畏れでした。それと同時に福岡で考えていた自分にできることも現地では違っていました。今振り返ると、マスコミが伝える凄まじい被害状況や映像に震災活動は大事(おおごと)だという気負いを自分が作り出していたようです。奇先生の緻密な調査と準備のおかげと大野先生のおおらかな人柄と天才的とも言える先を見通す力に支えられ良い方に予想はずれました。毎日人と人との出会いで動き、毎晩、臨床心理士を目指す学生さんたちと感じたことを涙しながら共有しているうちに、翌日には「今日もがんばろう」と元気が出て来ました。毎日の病院臨床の仕事以上に、明るく、生き生きとした活動でした。自分のこころ、知恵、体力がフルに働いている1週間を体験しました。2014年3月第8回の活動を終了し、「人のこころを支える仕事」と言う臨床心理士の原点に戻り謙虚に前向きに仕事を続ける勇気が出ました。活動は終了ではなく私の「ライフワーク」としたいと思いました。思いを同じくする皆様と今後も活動できることを願っています。

と強く思っていたことです。そんな中、大野先生、奇先生を中心とする福岡女学院大学の支援チームが、サートによる震災支援を行っているというのを聞き、部分的な参加ですが一緒に活動させてもらいました。大野先生とは、兵庫県の動作法キャンプやサートの研修会でご指導いただきました。サートの「主動」というトレーナー(クライアント)の心を最大限に尊重する技法は、長年動作法を行ってきた私にとって、大きな衝撃と意識変革の力となりました。この震災支援においても、何かをしてあげるのではなく、被災者に寄り添い、被災者自身が主体的に生きていこうとする少しの手助けになればと思っています。学校の仕事があり、いつも全日程参加することはできませんが、少しの期間でも温かく迎え入れてくれる福岡女学院大学その他のプロジェクトチームの皆様にはとても感謝しています。本当にありがとうございました。

震災支援における想いと成長(服巻 豊)

2011年3月11日、海外出張のため、ストックホルムでその日を迎えました。ホテルで同僚と朝食会場で待ち合わせしたときに、ある日本人から未曾有の大震災が東北で起こったことを知らされました。それからホテルのテレビには、生の映像が流れ、驚愕しながらも気もそぞろに仕事をこなし、日本にいないことを後悔し、罪悪感に悩みました。帰国後、1週間寝込んだ後、思いついたのは学生たちと語り、現地に想いを馳せ、できることはいかに模索することでした。そして大野博之先生と奇英恵先生の震災支援活動のことを耳にしたのです。すぐ飛び込んで、初回は私、2回目からは共鳴した鹿児島大学の学部生、院生も仲間に加えていただきました。いろんな想いが重なって動き出したこの活動では、何かが起こらないわけがありません。毎回ドラマがあります。出会った人々、子どもたちの踏ん張りや成長の足跡を共有させてもらい、私たちも成長させていただきました。

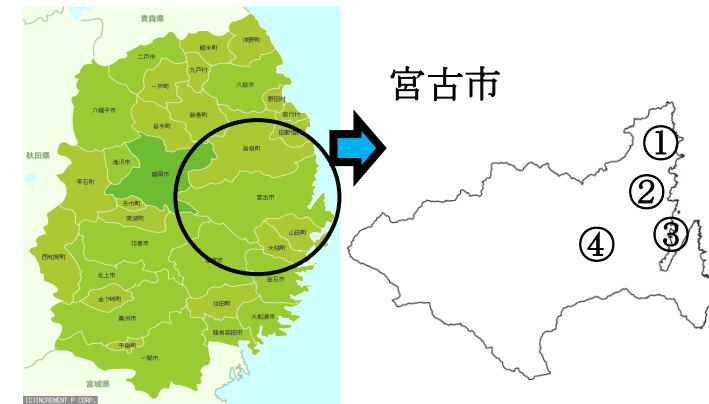
サートと震災支援(小深田 武)

私が大野先生達のサートによる東北震災支援に参加したきっかけは、私自身が阪神淡路大震災の被災者であることで、東北の震災に対して何かお役に立ちたい

第8回 震災支援活動報告

(2015年3月22日~3月29日)

2015年春も岩手県宮古市にて震災支援活動を行って参りました!! 今回の活動をご紹介します。



支援参加者(10名)

大野博之・木村佐宜子・小深田武・奇恵英・井上侑・一瀬麻子・宇治野美由季・上田美樹・小西純子・野田亜衣子

①田老町	学童の家	63名
	福祉センター	25名
	公民館	8名
	グリーンピア グラウンド仮設住宅	9名
	グリーンピア テニスコート仮設住宅	13名
②摂待地区	和野地区	10名
	診療所	15名
③檜内	仮設住宅	12名
④崎山	自治会館	11名
合計	10か所	166名



田老第一小学校学童の様子です!
1人サートを全員で行った後はレクリエーションやブロック遊び、折り紙、読書、お絵描き etc...
とても元気で、笑顔がきらきらしていました(*^_^*)



崎山自治会館です!
奇先生自らモデルになってください
レクチャーを受けつつ、来てくださった素敵なおばあさま方に個別サートと1人サートを行いました。
健康の話や料理の話など、勉強になるお話ばかりでした(^▽^)



みなさんに少しでも快適なサートを体験していただけるよう、夜にしっかりと自主勉強も行いました!!

Hot ☆news

★いただきもの★



震災支援では、たくさんの宮古の方々との出会いがあります。皆さん、年に2回会うだけの私達を、とても温かく迎えてくれます。東北の方の県民性なのか、行く度にいろいろなものを下さります。籠バック、亀のキーホルダー、巾着、赤トンボの置物など、今回だけでもこんなにたくさんのものを頂きました。しかも、これらはすべて地元の方の手作りなんです！また食べ物も、牛乳プリン、宮古のソルフードである豆すっどぎ、旬だったわかめとめかぶなど、盛りだくさん頂きました。皆さんの温かい気持ちと素敵な笑顔を頂く度に、その気持ちに応えたいと私達も頑張ることが出来ます。いつもありがとうございます(*^_^*)

★本の出版★

この度！今までの震災支援の意義や活動経過など、震災支援のすべてを1冊にまとめた『震災支援に学ぶ「臨床心理士」の専門性と養成』が発刊されました。2011年から2014年までの継続支援のすべてが詰まっています。興味のある方は、福岡女学院大学臨床心理センターまでご一報ください (Tel・FAX 092-575-2490 / rinsho@fukujo.ac.jp)。ご支援の呼びかけを兼ねて、無料 (本代・郵送料) でお送りいたします。



★ありがとう崎山★

4年間、春・夏の1週間という短い時間を共にした崎山。ここなちゃんが小学校を卒業するにあたって、この地での活動も今回で最後となりました。夏にあった時よりもさらにお姉さんに成長していて、将来が楽しみです (*^_^*) 最後の活動ということで、崎山の子どもたち全員に、今まで撮った写真を1人1人アルバムにしてプレゼントしました。たくさんの思い出をありがとう！



★初めまして田老学童の家★

崎山での活動は最後となりましたが、この度、新たに田老学童の家が活動場として加わりました。地元の田老第一小学校の子どもたちが、公民館館長さんや退職された校長先生方と時間を過ごしています。初めて会ったにも関わらず、みんな素敵な笑顔で私達を迎えてくれました。これからもよろしくお願いします！



～宮古の今～

このコーナーでは、宮古の『現在の姿』をお知らせします。今回の活動では、復興に向けて少しずつ人や物が動きだしている感じが感じられました。まずは住宅から。今回の活動で伺った田老地区・檜内地区の仮設住宅では空き家がかかり目立っていました。同地区では、災害公営住宅の鍵の引き渡しは今年の11月に行われる予定で、去年の冬に災害公営住宅への入居希望者の抽選会があったそうです。リラクゼーション教室に訪れた方々もそのときのことを振り返り、「公営住宅に住むか、時間は掛かるけれど家を建てて住むかどっちにしようか悩んだ」と言われていました。

次は道路です。活動場所へ向かう途中の道路では、大型のトラックが列を作って走っていたり、作業員の方たちがショベルカー、クレーン車などの車両を使い、土地の高さを上げる工事を行ったりしていました。さらに、津波で流されてしまった跡地には大型の商業施設が建つ予定だそうです。

最後に大槌町の様子をここで紹介します。大きな被害があった大槌町ですが、そこに戻って暮らすことを決めた住民のために2.8mかさ上げの工事が進んでいます。

2015年春の大槌町の様子
巨大な土の山と果てしなく広がる工事現場



地域と交わる:宮古市☆社会福祉協議会とのつながり

社会福祉協議会は、地域福祉を推進するためにさまざまな活動の取り組みをされています。また、ボランティアセンターがあり、私たちが活動する場所・人をつなげてくださいます。お世話になっている有原さんと心理リハチームでの食事会で親睦を深めました！

有原さんは2015年度から活動する「生活困窮者支援センター(仮称)」の立ち上げのために奔走されていますが、私たち心理リハチームとのコラボのため、大きい和室のある事務所を借りたそうです。これは頑張らねば！
終わりのなき地域支援がスタートします！



みんなで新たな出発・決意の乾杯！！
ビールが美味しい！



SARTとは…

SARTとは、主動型リラクゼーション療法(Self Active Relaxation Therapy)の略称で、心理療法のひとつである動作法の発展過程の中で誕生したものです。「主動」(自分が動かす)を重視するリラクゼーション療法で、年齢、状態像を問わず、安全に行える技法です。臨床実践においては、心身の障害、子育て、高齢者、学校ストレスマネジメント、職場メンタルヘルスなど幅広く用いられています。また、援助を必要としない「ひとりサート」が可能であることも特徴です。

私たちの震災支援活動内容について

2011年8月からスタート、夏と春の年2回、定期的に岩手県宮古市を訪ね、SARTによるリラクゼーションを中心とした震災支援を行っています。チームとしては、福岡女学院大学大学院人文科学研究科臨床心理学専攻とNPO法人心理リハビリテーションセンターが「心理リハチーム」という名称で連携・協力しています。臨床心理士を養成する指定大学院の教員、現場の臨床心理士、特別支援学校教員等、多彩なメンバーが継続して参加しており、福岡女学院大学大学院生が主メンバーとなり、鹿児島大学大学院、九州大学大学院生も参加、多くの臨床心理士キャンディデートが貴重な体験と実力をつけ社会に出ています。

私たちの継続支援に対して、2013年度宮古市社会福祉協議会大会において感謝状をいただきました。

編集後記とお願い

この継続支援を立ち上げたとき、5年で終わり、と考えていました。しかし、継続支援の中で現地との関係も深まり、また、被災者の状況も変化する中で、震災支援から始まった「地域支援」、さらに、地域の方々が私たちの手法を自分のものにするを視野に入れた地域支援へとシフトすることになりました。そこで、今後を見据えて、「震災支援新聞」を創刊するに至りました。今後の支援のサポートをお願い申し上げるとともに、震災と被災者の方々と共に覚えることができれば幸いです。(奇)

☆支援金振替口座 (郵便局) : 01780-4-47916

名義 非営利法人心理リハビリテーションセンター

☆連絡先: 福岡女学院大学臨床心理センター Tel・FAX 092-575-2490 / rinsho@fukujo.ac.jp

編集・作成: 奇恵英 / 井上侑・一瀬麻子・宇治野美由季・上田美樹・小西純子・野田亜衣子