東北復興日記 37

つぼトントン 心のケア

心理カウンセラー、セラピスト
溝口あゆかさん

「東北地方は我慢強い人が多く、大変な体験をしていても、あまり自分の心の苦しみを他の人に語ろうとしない」

四月十二～十三日に宮城県気仙沼市で開かれた結結プロジェクトの第五回車座に参加し、現地の人々と復興について話し合いました＝写真。前日には仙台市にある被災者支援団体を訪問し、被災者のストレスや心のケアの現状も伺いました。幾度か耳にしたのが冒頭のような言葉です。世界が称賛した忍耐強さですが、一方でその下に隠される心の問題も決して無視することはできません。

とくに今回強く感じたのが、仮設住宅を巡回するスタッフ、役場の職員、教員などといった「支援者のための心のケア」の必要性です。自分も被災しているにもかかわらず、心をケアする余裕がなく、過度なストレスをためている様子がうかがえます。また震災による心的外傷後ストレス障害（PTSD）なども、時が自然に癒やしてくれるものではなく、対処が必要です。

私はイギリスに十六年住み、欧米で評判の高いセラピーを複数の機関で学び、カウンセリングやセラピーの仕事を十年以上してきました。米英では、元兵士のPTSDに対してEFT（Emotional Freedom Technique）というセラピーが使われ、大きな効果をあげています。体の経絡と呼ばれる場所を軽くたたいて刺激しながら、恐れや無力感といった感情、または意識に刷り込まれた辛い記憶の映像などを解放していくセラピーです。

EFTを「つぼトントンセラピー」と命名し、一人でも多くの方が重度のストレスや感情的な苦しみから解放されることを目指したプロジェクトを現在計画中です。誰でも気軽に立ち寄れ、効果の高いセラピーが各地で受けられるシステムが課題であり、目標です。

この連載は、東京のNPO法人「女子教育奨励会」と、被災地の女性たちが協力して復興に取り組む「結結プロジェクト」の協力を得て、掲載しています。