

東北復興日記

63

福島県南相馬市の雇用創造事業の一環で行われている「職場のメンタルヘルス対策講座」の講師を担当し、二年目を迎えました。その中で垣間見た受講者の心の変化についてお伝えしたいと思います。

「心の傷に耳を傾ける」



ランスタッド株式会社
EAP総研所長
川西由美子さん

支え合う心の伴走者

時、安易に『大丈夫よ』年で思いのあると口にしないう慎重な考え方を持ったのは、受講の成果だ」と語る人は、子どもの笑顔を対して、大丈夫と無責任に伝えてしまうこと。悪影響を感じ始めた。「大丈夫」というふたで思いを抑えこんでしまうのではなく、語り、吐き出し、共感するプロセスが大切と気付いたそ



えられるものではなく、そのための語り場や遊び場「写真」をつくり上げました。この一ポ

とりが周囲の人と伴走し合い、新しい力が動きだしていると感じました。

放射能により、体にとりのような影響が出るのかわからない中、不安や恐怖を抱えながら自分の暮らし、自分の心と折り合いをつけながら生活をしている人も多くいます。心の伴走者が南相馬市民の中から何人も誕生してきていることを感じる二年目です。

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「結プロジェクト」の協力を得て、掲載しています。