

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、一年目を迎えた。その中で垣間見た受講者的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

東北復興日記

63

時、安易に『大丈夫よ』年で思いのあると口にしないという慎重な考え方を持ったのは、受講の成果だ」と語る人がいました。この先、どうなるかわからないことに対して、大丈夫と無責任に伝えてしまうことの悪影響を感じ始めたと。「大丈夫」というふたで思ひ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うです。

そのための語り場や遊び場=写真=をつくり上り、感じられるようにサポートする自分がいます。この一年で

そのための語り場や遊び場=写真=をつくり上り、感じられるようにサポートする自分がいます。この一年で

自らが感じるものであ

それがものではなく、仕事、と目をきらきらさせ

うる市民団体み

委員の近藤能之さんは「大丈夫」は人から与えられるものではなく、仕事、と目をきらきらさせて語ってくれました。

長引く多くの困難な課題を前に、当事者一人ひとりが周囲の人と伴走していると感じました。

支え合う心の伴走者



放射能により、体にどのような影響が出るのかまだわからない中、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らっしゃいます。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一年目です。

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「結婚プロジェクト」の協力を得て、掲載しています。