

JKSKは、メンタルヘルス(心の健康)プログラムの一環として、十一月六・九日、宮城県気仙沼市内で、「EFT(エモーショナル・フリーダム・テクニク)通称つぼトントンセラピー」の体験会・講習会を開催しました。写真のべ六十九人が参加、セルフレアができるようになった二十一人の方には修了書が発行されました。

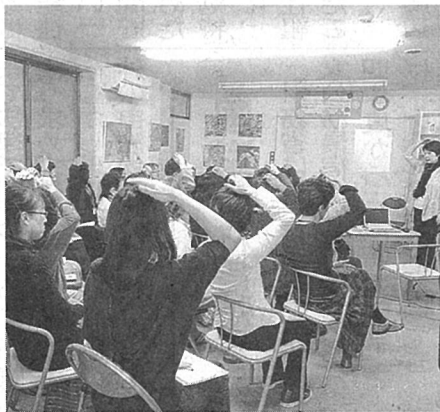
復興各地のリーダーから、心的外傷後ストレス障害(PTSD)などストレス性の強い症状に悩まされる被災者が急増し、中にはせっかく助か



NPO法人JKSK
結プロジェクト
事務局長
園田綾子さん

東北復興日記

70



心のツボ刺激笑顔に

つた命を自ら絶つ人もい
るという深刻な現状報告
をお聞きするようになった
たのは春ごろでした。

トラウマやストレスの
緩和、また、支援者の心
と身体のケアができる方
と身体がケアができる方

法がないかと探していた
ところ、ロンドン在住、
ハートサークルの溝口あ
ゆかさんをご紹介いただ
きました。

「自分の体の不安・も
やもやがとれた」「初め
は誰とも話したくなかつ
たが、どんよりがなくな
った」など、ほとんどの
参加者が「前よりも楽に
なった」と回答。その多
くは、震災での悲しみや
恐怖だけでなく、喪失感
や焦燥感、孤独感に加
え、家族や親戚、近所と
の人間関係の複雑さに悩
まれていました。今まで
頑張ってきた女性たちほ
ど、ぎりぎりの状態だと
いうことを痛感しまし
た。セラピー後の晴れや
かな笑顔が印象的でし
た。

来年四月には石巻と福
島県いわき市でも体験会
を計画中です。

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。