



*石巻出張所には今も支援物資が届いております。ご協力ありがとうございます。感謝いたします。



毎月、石巻出張所にかがっています。町では、建物の解体や再建が進んでいるようですが、現地で暮らす方々は感覚を鈍感にしないと住んでいられないとも聴いています。仮設住宅は狭く、壁も薄いため音が漏れ、仕事で夜遅く帰宅すると水の音がうるさくて風呂にも入れない。夜8時以降は洗濯もしない等、周囲に気を遣い、プライベートもありません。元々のご近所さんとも遠く離れ、孤独感や先の見えない不安から自殺した方も増えています。慣れない仮設住宅暮らしは我慢ばかり。また、1年が過ぎたとはいえ、ご家族が見つからず、「自分たちが見張っていないと

搜索の手を抜かれる」と日焼けしながら探し、供養もしきれない思いを抱えてる方もいらっしゃいます。震災はまだ終わっていないのです。

体験は一人一人違い、それぞれに辛い思いを抱えてはいますが、少しでも自分が先に進んで、仲間や周囲の方を助けようと一歩踏み出し、活動されているリーダー的存在の方も心は揺れ動いています。



←そんな皆さんに少しでもユーモアと余裕を持って…ということでしょうか。「みやざき心のケア研究会」（日本ソーシャルスキル協会講師の有馬）から『考えを変えると気分も変わる金（がね）100万円』の応援も届いています。

遠く離れた方々の応援は、社会の流れのスピードについていけず、自分のリス

ムを崩し、自分を見失いがちな方への応援になっています。ありがとうございます。

日本ソーシャルスキル協会 東日本大震災支援サークル in 石巻 5月27日

震災後から1年2ヶ月。振り返ると、生活のリズム、復興のスピードも様々。悲哀の段階の違いも各自違いがあります。「絆を強くして日々の課題に対応していかなくちゃと思っても、まとまるどころかバラバラなんです」とか、「必死に前を向いて進もうとしてるけど、頭と身体はあの日の恐怖を忘れられないです」「元の場所にあるものがないだけでパニックになってしまい、自分でも理解できない状態が続いている」など、今の石巻ではまだ鈍感でいなければ住んでいられない。そんな心境のリーダーさんに向けて、今回は、日本ソーシャルスキル協会副理事 鈴木浄美がカウンセリングと講演をおこないました。

今回は、人と接し対応することが多いという方に参加していただき、どんな状態でも自分を見失いことなく行動ができるよう「真のリーダーとして今できること」の演題でおこないました。目標は全員がI am ok! You are ok!になること。またリラクゼーションワークをおこないました。（参加者14名）顔見知りの方が多いたはいえ、緊張は隠せない様子でしたので、まずはゲーム感覚で自己紹介をしました。すると一気に場が和み、その

後は①自律訓練法を実施（右手で隣の方の手を受け止め、左手はお隣の方の手にのせて力を抜いていく）し、覚醒後は一言ずつお話をしていききました。手をつなぐことで皆さんの支えを感じたり、一人ではない感覚を体験しました。「I am ok! You are ok!」になるためのアドバイスには、皆さん大きくうなずいてました。最後に「もう必要ないと言われるまで、皆さんのサポートに全力を尽くしていきます」という感想で締めくくられました。②講演前には、個別カウンセリング4名を実施しました。子どもたちへの学用品、図書、クリスマスプレゼントの提供で協力いただいた「ハミングバード」メンバーの方にもお手伝いしていただきました。メンバーの方は各々仕事を持ちつつ、十数年前からカウンセリングやフラワーエッセンス、アロマセラピー、エネルギーヒーリングなどを学び、ご自身の経験も活かしながら活動されています。カウンセリング後、皆さん、アロマの香りとともに心身のケアを受けていました（香りをきっかけに、個々人の直感を受け取る感覚を大事にして、その方の本質の目覚めと至福感を大事にするセッション）。「腰が痛くてつらいの」「いろいろ話せて、スッキリした」と声を出し、泣いた後の顔には笑顔がありました。無理のない、自分らしい生き方を見つけるためのきっかけになったのではないのでしょうか。吉田正子さん、小沼恵里子さん、時間外のご協力に感謝いたします。（猪俣）