

## 『岩手県・復興支援ボランティア(2011.5/1-5/5)』

### ●5/1(日)

- ・ 10:45-11:45 : 「水神温泉山照園(北上市:北上市内の避難者 90~120人)」
  - ➡ 竹林先生(総合医療研修所)のセルフケアに関する講演. 自分でできるセルフケア, 過去や未来に目を向けなくて「今ここ」に集中するための理論と実践のワークショップ.



- ・ 13:30-14:30 : 「渡り温泉(花巻市:避難者 52人)」
  - ➡ 「薬を使わない治療」を提唱する竹林先生の話に皆, 真剣に聞き入る.



・ 15:00-16:00 : 「大沢温泉(花巻市 : 避難者 90 人)」

➡ 自分の夢を絵に描くワーク. 皆, 楽しそうに自分の夢を語る.



・ 16:30-17:30 : 「山の神温泉幸迎館 (花巻市) : 避難者 65 人)」

➡ 力を入れて緩めるリラクゼーションの方法をレクチャー. リラックスの感覚を味わうにはいったん力を入れると良い.



●5/2(月)

・ 10:00 : 「花巻温泉ホテル花巻(避難者 230 人)」

- ➡ 参加者全員でタッピングタッチ. 簡単そうで難しいタッピングタッチ. 上手な人にしてもらうととても心地よく眠ってしまう.



・ 13:30-15:30 : 「岩手大学(専門家に向けたセルフケアワークショップ)」

- ➡ セルフコントロールのセルフケアの方法を学びたいという専門家の方々が集まり, 技術を学びとろうとする受講者のエネルギーが教室内に満ち溢れていた.



➡ 津波で建物の屋上に乗り上げたままの船。津波の威力が思い知らされる(大槌町)。



● 5/3(火)-5/4(水)

・ 10:30-12:00/13:00-15:30 : 「安渡小学校(大槌町)」

➡ 避難所である安渡小学校。様々なボランティアが活動していた。我々もヨーガ, アロマ, マッサージ, 理学療法, 気功体操, 歯科治療を被災者の方々に施す。



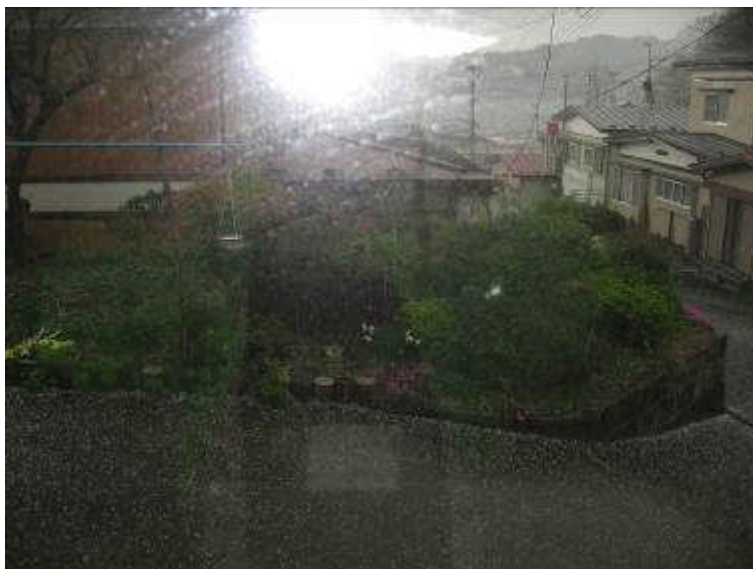
- ➡ 安渡小学校の校門を出れば辺りは瓦礫の山。海辺からかなり離れた高台でも町は壊滅状態。テレビでは伝わらないが、磯の香り、重油、魚の腐敗した匂いが混ざり合い、異臭が立ち込める。



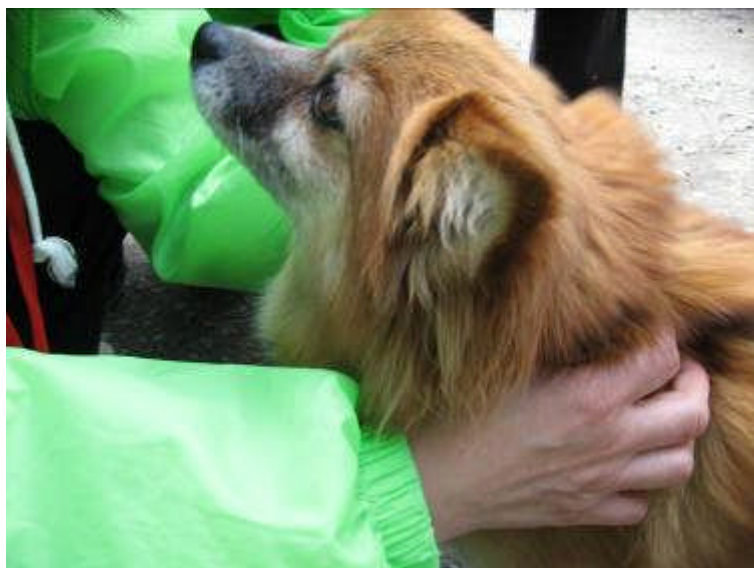
- ➡ 津波で残った高台の民家を一軒一軒訪問。皆様、温かく迎えていただき、逆にお茶屋やお菓子を御馳走になった(大槌町)。



▶ 民家を訪問中，突然大粒のひょうが降りだした．部屋にいて無事だった．



▶ 被災地で出会った犬．被災のショックなのか全くなつかない．



- ▶ 安渡小学校近くの避難場所となっているお寺でヨガ療法指導(大槌町).  
漁師さんが多く. ヨーガははじめてとのことだったが, やりだすと皆楽しそうで, 最後は皆「気持ちが良い」と喜んでいた. 体を動かしてストレスを緩和するヨガは, 被災者の方々の表情がイヤイヤからイキイキに変わっていく状況を何度も見た.



- ▶ 境内でもヨガ療法指導. 被災者は足のむくみの症状を訴えている人たちが多かった.



➡ 釜石市の商店街を車内から撮影。砂埃がものすごかった。

釜石市の商店街は、被害が大きい場所と無傷な場所がはっきり分かっていた。今回の地震が地震の揺れでの損壊ではなく、ほとんどが津波による損壊ということを感じた。



● 5/5(木) : 10:00-12:00/13:00-15:00 : 「花巻温泉ホテル花巻・菊の間」

➡ ホテルの和室で被災者たちは無料で自分たちの受けたい代替療法を受けることができた。これはある意味画期的なことのように思う。







➡ アロママッサージをうける被災者の皆様.



- ▶ パソコンのモニターを見ながら呼吸を整え、精神を落ち着かせるバイオフィードバック療法。近頃のバイオフィードバックのソフトは楽しめるような内容のものが増えて受けている側も目新しそうなものに興味津津。



- ▶ 女性にはやはりヨガは好評で、皆様自然に参加していた。



## ● ボランティアを終えての感想

専門家によると、これから1年間は強い余震も十分起こりえる可能性があるそうだ。被災地には、カウンセラーやアロマセラピスト、ヨガ療法士、ストレスケアの専門家が常駐していることが望まれるが、現実的に専門家の数は不足しておりそれは困難だと思われる。

そのような状況を考えると、余震や津波、原発などによる避難パニックが起こった際のセルフコントロール技法を被災者の皆様に習得してもらう必然性を感じた。セルフコントロールができないと人間は望ましい判断、望ましい非難方法を見誤ってしまうからである。セルフコントロール技法のレクチャーをしっかりと行い、専門家がいなくてもそれを仲間内でも教え合えるような簡易な内容のワークショップの時間を意識的に増やしていく必要性を感じた。

また、被災者の方々に対して、じっくり時間をかけることができない状況下、限られた時間内でのラポールの形成、この部分がまずは突破口として課題になってくると思った。

今回の経験をもとに自分の中でもより良い方法を模索していきたいと考えている。