

動作法によるストレスマネジメント

ストレスケア東北ネット

今回の大震災によるストレスは、家族の死・家の倒壊・原発不安など、被災された方々にとって計りしれないものとなっています。

このような強いストレスを感じると、私たちは、誰でもイライラしたり、不安になったり、ときには、怒りをあらわにしたりなど、「こころ」に変化が起こります。これらの状態が長く続くと、PTSD（外傷後ストレス障害）や神経症などにも移行してしまうこともあります。

さて、ストレスを感じたときに、「こころ」だけが大変になるのでしょうか？



実は、「こころ」だけでなく、「からだ」にも、様々な影響が出ているのです。

例えば、「肩こりや腰痛」を訴える人がいます。また、ストレスを感じると「お腹が痛くなる」人もいます。「肌が荒れる」、「血圧が上がる」場合もあります。ストレスとからだの緊張は、密接に関連しているのです。

被災された方の「こころ」の叫びを聞くことは、たやすいことではありません。語りたくない方もいます。また、支援する側にとっても、一人ひとりの思いを受け止めることは、容易なことではありません。

そこで、「動作法」を通して、まず、からだの緊張をほぐすところからはじめてみようというのが私たちの考えです。「からだ」が楽になると、「こころ」もほぐれてきます。明るくなってきます。そして、生きることへの意欲が出てきます。4月当初から、東北の仲間たち（「ストレスケア東北ネット」の起ち上げ）と、現在まで1000名を超える被災された方々とのかかわりを通して、まさにそのことを実感しています。

「ストレスケア東北ネット」とは
<http://sctouhoku.net/>

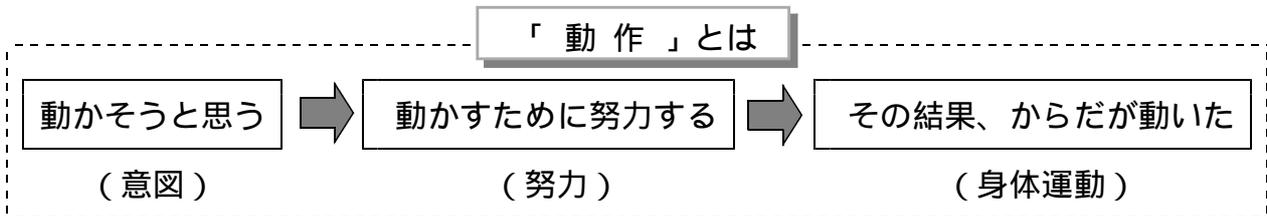
災害後、被災された方々に起こりうる様々なストレスに対して、「動作法」によるリラクゼーションを中心とした体験を通して、心身の緊張や疲れの軽減及び主体的な生活意欲を引き出すなど、被災された方々の「こころ」と「からだ」のケアに努めていきます。

- 1 支援対象
被災された方々
障がいのある人も含めて支援します
避難所等のスタッフ
被災された方々を支えているスタッフを支えるのも、大きな役割です
- 2 支援チーム
岩手、山形、宮城、福島でそれぞれ活動に取り組んでいます。
今後増える予定です。
- 3 支援状況
現在（6/5）まで、1,302名の方々に実施しました。支援スタッフ数は、のべ270名になりました。



「動作法」って何？

「動作法」は、もともとは、からだの不自由な子どもたちのために、九州大学名誉教授の成瀬悟策先生によって考案された方法です。



「動作」は、単なる身体運動ではなく、人の「意思」を含むものです

「こころ」と「からだ」は密接な関係があり、その時々のお持ちが「動作」にも表れます。強いストレスを受ければ、当然、「からだ」の緊張としてあらわれます。

「からだ」の緊張を楽にするために、緊張のある部位を支援者が他動的にゆるめるのではなく、自分自身が「ゆるめよう」と思い、そのために努力し、その結果、緊張がゆるんで楽になるように支援するのが、「動作法」です。

キーワードは、「自分が動かす」「自分でゆるめる」・・・「自分で」

受け身ではなく、「自分が動かす」「自分でゆるめる」体験は、からだが楽になるだけでなく、お持ちの面や意欲の面でもプラスの変化が出るようです。

支援を受けた方々の感想

「体が軽くなって、お持ちも軽くなった」

「明日は体操ができる」と喜んでいただけました

「もやもやしてお持ちが悪くて、医者に行った方がいいかとまで考えていたけれども、すっかりスッキリした気分になった」

「視界がスッキリした感じ。体もスッキリした」