

岩手県の活動報告

私は岩手県花巻市に住んでいる、臨床心理士です。今回は「震災支援 いわて動作法チーム」による、岩手県での支援活動について報告いたします。トラウマによる障害だけでなく、避難生活による疲労、心身の不活性化、生活の見通しが見つからない不安、コミュニティの再生など、被災した方々には心理的に大きな負担がかかっています。まさに「こころのケア」が必要な状況と言えるでしょう。その中で精神科医を中心にした医療チームは、危機状態にある人を治療につなぐ活動をされています。私たちの役割はは安心感をもたしたり、コミュニケーションを促すような、予防的な活動であると考えています。そのような時に、動作法は非常に有効な手立てであると感じています。

報告は三本立てです。まずリーダーとして活躍してくださっている後藤幸市先生から「震災支援活動初期の取り組み」、次に私の「4月3日の活動について」、そして上川達也先生の「ちょっと外に行ってみようかな」です。上川先生のは、エピソードを飲み会で聞いて、とくにお願いしたものです。今後ともご協力、よろしくお願いいたします。

2011年5月13日 あゆみカウンセリングルーム 青山正紀

震災支援活動初期の取り組み

「震災支援 いわて動作法チーム」と、「ストレスケア東北ネット」について

岩手動作法学習会 後藤幸市

(1)活動のきっかけ

東日本大震災発生から3週間あまり経過した4月1日のこと、愛知学院大学教授の吉川吉美先生から電話をいただきました。NPO 法人愛知ネットの天野竹行理事長から「岩手で動作法のできる人はいないか」と打診されて、私を紹介して下さったとのことでした。すぐに天野さんと連絡をとって、翌日に会う約束をしました。

4月2日には天野さんとともに、5時から大船渡市役所で開催される「こころのケアチーム」ミーティングに参加しました。これは大船渡市役所保健福祉課が窓口となって医療、保健、薬剤関係者が一堂に会し、避難所や地域の情報を共有して、翌日の適切な対処につなげる会議でした。

(2)震災支援 いわて動作法チームの立ち上げ

天野さんとは「考えているより行動することが大事」という点で一致して、翌日から活動することにしました。そこで4月3日が「いわて動作法チーム」の初めての活動となりました。動作法関係者は青山、本館、後藤の3名。愛知ネットの心理チーム2名と、避難所になっているリアスホールで顔合わせをして、大船渡市役所保健福祉課の鈴木さんにこころのケア活動を始めることを伝えました。

まずチームとしてはどのような入り方をしたらよいか、打合わせました。とりあえずは「肩こりの方や腰痛の方、身体をほぐしてみませんか」などと声かけを行い、希望者をつのることにしました。避難されている方の表情は堅く、「何をやる人たち？」と不審そうに見られました。「私はやらなくてもいい」と断る人もいました。でも背中が緊張がほぐれて「あ～気持ちがいい」とか、「背中が真っ直ぐになった」と話してゆかれるのがデモンストレーションとなって、「私もやってみよう」という人が増えました。最初の打合せでは「部屋を設けてやった方がよいのでは」との意見もありましたが、居どころに出向いた方が結果的には良かったようです。

(3)ストレスケア東北ネットの立ち上げ

東日本大震災は、甚大な被害をもたらしました。広域でありまた長期にわたる取り組みが必要な

ことから、東北レベルで活動する組織が必要であるとの吉川先生からのご助言があり、「ストレスケア東北ネット」を立ち上げることになりました。活動の目的は「被災された方々に起こりうる様々なストレスに対し、動作法を通して少しでも安全、安心な気持ちで生活できるように支援していく」こととしました。今後は各県ごとの活動のほか、各県合同チームを編成しながら取り組んでいくことを確認しました。

ストレスケア東北ネットの組織は、吉川吉美先生(愛知学院大学教授)と宮崎昭先生(山形大学教授)が共同代表で、福島事務局に荒証文先生、岩手事務局に後藤幸市があたることになりました。今後は、東北管内の動作法関係者の組織を拡大しながら進めていくこととなります。

(4)震災支援研修会の開催

4月10日には山形心理リハビリテーション研究会が「被災者支援のあり方」と題して宮崎昭先生を講師に迎え、研修会を開催しました。また同日、福島県においても吉川吉美先生を講師に同様の研修会が開催されています。

いわて動作法チームでは4月23日に、吉川吉美先生を講師に震災支援研修会を開催しました。当日は、支援学校の教員、スクールカウンセラー、臨床心理士、精神科医などを含め45名が参加して、熱心に研修に励みました。研修内容としては、役に立つ技法として うつぶせによる頸、背弛め、身体を暖める(クライアントの両肩に手をあてる) 軸づくりなどでした。参加者はペアを組んで、手で相手の動きを感じ取ることや、力のいれ具合を何度も確かめるように実技にとりくんでいました。24日は避難所での実地研修となり、午前は紫波町の志和公民館、午後は大船渡市のカメリアホールを訪問しました。

4月3日の活動について

あゆみカウンセリングルーム 青山正紀

臨床動作法に取り組んで、14年になります。これまで後藤先生をはじめとして、支援学校の先生方とは動作法を通じてのおつきあいがありました。被災した方々に動作法を通してお役に立てないかと考えていましたが、気心のしれた仲間とチームで活動できることを、とても幸運に思っています。初めての活動となった、4月3日の様子を報告いたします。

(1)リアスホール

イベント施設と図書館がひとつになった、モダンな建物です。色々な地域から避難されているので、コミュニティとしてのまとまりは薄いそうです。段ボールの仕切りがないのですが、防犯上のためにあえて作らないのかなと思いました。これだけ広いと、だれがもぐりこんでいてもよくわかりません。町の中心部にある大規模な避難所なので、さまざまなボランティアが出入りしています。

人がいる布団は、半分くらい。昼間は瓦礫の撤去や、半壊した家の掃除などに出かけていらっしゃるようです。ごく表面的には穏やかな雰囲気なのですが、顔色の良くない人が多いし、おびえたような目つきでこちらを見る人もいらっしゃいます。笑い声など、どこからも聞こえてきません。

愛知ネットの二人は「お話を聴かせてもらえますか?」、動作の三人は「身体をゆるめてみませんか?」と声をかけていきました。マットを持って行ったので、「何か運動のようなことをする人」と見られるようです。「あれはマッサージか、体操か、リハビリか?」のような視線が、周りから向けられているのを感じました。こういう所では、とにかく勝負が早いです。「ああ、楽になったあ」とか言わせればこっちのもの?ですが、力んでしまっただけでは相手もリラックスできません。まずはこちらがゆったり構えて、一緒に身体を使って遊んでみる、みたいな雰囲気で作ってみました。「楽になった」とか「身体が軽い」などの声を聞いて、「オレもやってけで」と言ってくる人が出てきました。「腰が痛い」とか「膝が痛い」とリクエストして来る人には応えましたが、腹臥位で首から背中にかけて弛めたり、側臥位で肩周りを弛めることを中心にしました。

「背中が痛い」とはっきり言う人も中にはいましたが、「肩が...」とか「腰が...」とか言ってくる人も、ほぼ例外なく猫背になって身体を堅くしています。奥さんに「直してもらったら？」と勧められたおじいさんは、歩くと太ももが痛いそうです。でもこれだけ背中が後ろに出ていたら、立つのも大変じゃないかと思いました。しかしいくら頑張ってみたところですっきりは伸びないだろうし、また伸ばすのが良いとも限りません。ムキになって「こぶとり爺さん」にならないように、自戒しました。

ニットキャップとジーンズがお似合いの、おじいさんは肩が痛いそうです。「警備会社で旗振りやってたのよ。年寄りのなかでは、こう、旗を挙げるフォームが一番良かったんだけどなあ、痛くて挙がらないのよ。脇から挙げれば良いのかな」。腕挙げで肩の力を抜くようにしてみたところ、何度も「あれ？ 軽いな」と不思議そうに腕を挙げていらっしやいました。

ふと気づくと、さっき声をかけた時に「私はいいです」ときっぱり断っていた女性が、後藤先生と楽しそうに取り組んでいました。腰をスッと伸ばして立ったおばあさんを見て、すっかりやる気になったらしいです。さっきの警戒気味の表情はどこへやら、「あぐらは、良くないんですかねえ」などにごやかに質問してられました。

(2)猪川小学校

4時過ぎになって、もう一カ所を見ておこうということになりました。体育館が避難所になっていて、ほとんどの人が外出していました。女子高生の娘がいるお母さんに声をかけたら、近くにいた男子高生に「あなたが受ければ？」と振っていました。その彼には、腰と肩周りのリラクゼーションを体験してもらいました。チビ君たちが周りで騒いで彼をイジるので、いまひとつ落ち着きません。でも「あれ、軽くなった」と言ってくれました。

「はい、次の人」と言うと、こんどは女子高生が来ました。やはり背中が堅くなっています。側臥位で肩周りを弛めた後で、演劇部に入っているそうなので、「声がよく出る秘術」と称して顔の弛めもしました。「そう言えば、良く出る感じかも？」とはてなマークつきでしたが、彼女は「気持ちいいよ、お母さんもやってもらえれば？」と勧めてくれました。お母さんが来ると、周りをグルグル走っているチビ君たちを、さっきの男子高生がたしなめて遠ざけてくれていました。彼は「これは良いことだぞ」と、思ってくれたのかもしれない。

「左手に力が入らない」と、高齢の男性が寄ってられました。「シップを貼った方が良いのかね？」と訊ねられましたが、「まず手を弛めてみましょう」と誘ってみました。肘を弛めてから手首と指を反らす方向に弛めました。「あれ、力が入るよっ！ んで、シップを貼った方が良いのかね？」と、微妙な感想でした。

さてリアスホールと猪川小学校の2カ所で、私と動作法をしてくださった方は20人になりました。ひとり10分から、せいぜい15分くらいです。以前にクリニックで働いていた時に、となりの老健施設で動作法をしていたことがあるのですが、その時もこんな感じでした。高齢者が大勢いる避難所では、吉野家の牛丼ではありませんが、「うまい、はやい、やすい」がキーワードだと思います。「うまい」は、確実にできる課題にしぼること。「はやい」は、こわばる身の守り方を崩さないこと。「やすい」は骨折しないように安全にすること、です。

家に帰ったら、テレビで芸能人が何やらしゃべっていました。あまりにも異質で身体が受けつけなかったので、富永先生が出演した「クローズアップ現代」を再生しながら食事をしました。とくに身の上話を聴いたわけではないのですが、身体で感じて伝わってくるものがあつたのでしょうか。あるいは文字通り「なぎ倒す」津波の恐ろしさを語る、現地の光景に圧倒されたのでしょうか。

「ちょっと外に行ってみようかな」

岩手県立盛岡みたけ支援学校 上川達也

4月12日に、大船渡市の避難所である「福祉の里センター」に支援に入りました。1階は個室となっており、知的障害などで施設に通っていた人たちや、家族や親戚でまとまって避難生活を送っていました。2階は大広間での集団生活でした。

愛知ネットの臨床心理士と、ふたりで部屋をまわりました。ふすまをノックしながら「こんにちは、いわて動作法チームと申します。避難所をまわっています。肩こりや腰痛などありましたら、リラックスしてみませんか？ 困ったことがあったら、お話しただけませんか。臨床心理士も一緒です。」と話しかけると、奥から「いいよ、入って。」という声がありました。

丸坊主の男性がひとり、布団の上に寝転がっていましたが、起き上がって出迎えてくれました。やや頭が垂れて下を向き、背を丸めた姿勢でした。おもむろに「最近、テレビで津波の映像を見ているけど、涙が出なくなりました。これは、ころがおかしくなったのかな？ 俺、我慢しているのかな？」と話し出しました。「ころと身体は、関係があるようです。ちょっとリラックスしてみると何か変わるかもしれません。マッサージとは違いますが、身体をリラックスしてみませんか？」と話しかけると、「そうだね。」と提案を受け入れてくれました。

「どこか痛いところや、気になることはありますか？」と問うと、「特にない。」との返答でした。「眠れていますか？」には、「あまり眠れないんだよ。何だかオレ、うまく歩けなくなっちゃったみたいで、最近は遠くまで歩くことができないんだよ。やる気もおきないんだよなあ。」などと話されました。

実施にあたってとりあえず躯幹部をゆるめながら、本人が気になるところに焦点を当てていこうと思いました。午前中の経験からマッサージのイメージを持つ方は、すぐに腹臥位を取ることが多いので、マッサージと違う感じを味わっていただくと思い、側臥位での躯幹のひねりを提案しました。この方が横になると、腕を前方に伸ばして、頭は床から浮いています。頸と肩の緊張が、かなり強いのではないかと思います。「ご自分の腕を、枕のようにしてリラックスして下さい。」と話しかけると、腕を枕にして側臥位姿勢を取られました。腰をブロックして肩を軽く押して行くと、「ウーッ。」と息を吐きながら身体をひねっていかれました。頸と肩のほかにもかなり緊張が感じられました。徐々に自分の身体に意識が向いていったようです。弛んだ瞬間に「そう、そう。」と声をかけると、「何故分かるんだ？」と不思議そうに言われました。ブロック位置を背に上げたり、左右を交代して、じっくり弛めていきました。初めは「腰が辛い。」という反応でしたが、徐々に「背や肩が辛い。」という反応が返ってきました。また「これは、マッサージと違うね。ペースもゆっくりでやりやすい。身体が楽になって軽い感じがする」と言って、身体を揺らしたりして感じを確かめていらっやいました。

少しすると「津波で高校生になる息子をなくしたこと」や、「息子の将来に期待していたが、残念でたまらないこと」、「今後の生活に対する不安と脱力感」など、心の内を明かし始めました。あまり落ち込まないように、次の課題として、仰臥位で肩の上げ下げを行いました。

30分くらい実施した後で、「自分の身体の感じが、不思議だ。なんで、こちらが弛んだタイミングが分かるんだ。不思議だ。これはなんていうの？」と聞かれました。「動作法です。」と答えると、「動作法かあ、いいねえ、これ。」としみじみ言われました。近くにいた義理の妹さんに「おまえもやってもらいな、びっくりするほど楽になるぞ」と勧めながら、「ちょっと気分も良くなってきたので、外に行ってみようかな？」と言って部屋を出て行かれました。

家族を亡くした方に接するのは初めてでしたが、しだいに被災体験をポツリポツリと話し出す様子が見られ、身体の緊張が弛むにつれて心が開かれていくのを目の当たりにしました。下を向いて「最近、歩けなくなってきた」と言っていた人が、30分後には自ら部屋を出て歩いていきました。その後ろ姿からは、なにか一步を踏み出した感じが見られました。「動作法が心理に働きかけて、活性化する効果」を実感しました。同席した臨床心理士も、その効果を感じていたようです。