

## 東日本大震災支援ワークショップだより

東日本大震災支援特別企画ワークショップから

ワークショップ担当理事 福島真澄

2011年3月11日に発生した東日本大震災に対して、日本精神衛生学会ではいくつかの支援を行っています。その中の一つに各地でのワークショップがありました。2011年11月には仙台市市民活動サポートセンター（宮城県）で、2012年2月には秦野市にある児童デイサービスセンター（神奈川県）で、また2012年4月にはコラッセふくしま(福島県)で開催いたしました。

開催にあたり、各センター関係者の方々に逆にお世話になった感もあります。これらの方々への感謝を込めて、この紙面では、一番近々に開催したワークショップ in 福島「より良い活動を続けるために少しでも体とこころをゆるめてみよう！」からのホットな感想をお伝えしたいと思います。講師は、当学会の顧問でもある元心理劇学会理事長増野肇先生です。「復興への希望の手掛かり」を出前できたらいいね」と事務局員の小華和さんと共に3人で北上しました。

## サイコドラマを体験して —被災者と支援者の立場から—

千葉翔平（福島大学大学院人間発達文化研究科）

今回のワークショップは被災地・福島での開催ということで、被災者および支援者を対象としたものであった。私の出身は、福島第一原発周辺のため警戒区域に指定されている富岡町である。自身故郷を失った一被災者として、また支援者として自分に何ができるのかを考えるために今回のワークショップに参加した。

まず自己紹介を行ったが、これが非常に興味深いものだった。自己紹介が一周した後、それを踏まえてもう一周話す機会を与えてもらえるというものだ。初対面の人も多い中で、他者のことを知り、そして自分自身のことを知るという集団ならではの体験だったように思う。

またリラックスしている自分を思い浮かべる際も、部屋全体を日本地図に見立ててその位置に座するというものだった。これにより、他者との位置関係を具体的に視覚的にイメージすることができた。実際のサイコドラマを行う上では、かなりのイメージーションが求められるが、このように段階的にイメージーションを高めることで、参加者も抵抗なく役割を演じられるのだと思う。

最後にサイコドラマを行い、そこで主役を演じさせていただいた。失った故郷のことや仮設住宅で暮らす両親が心配であることなどが中核的なテーマであったと思われるが、まずは自宅の日常生活空間の具体的なイメージから始まった。自宅の部屋の本棚やテレビの位置を決め、窓の外に見える景色などを鮮明にイメージすることで、よりリアルになり、退行することができた。そして父親の側から自分のことを見つめて、自分に声をかけるという場面になると、今まで考えたこともない新しい発想が生まれた。また故郷の桜からも「桜はこれ

からもずっとここにあるからね」と声をかけられ、「故郷にもう帰れない」という硬直的な考えから、「決して故郷は無くならず自分を見守ってくれている」という新たな気づきを与えてもらった。今回のワークショップで、支援者の立場としては、被災者に対して「故郷は心の中にあり続けること」の気づきを与えることがいかに重要かを学ぶことができた。

## 「ワークショップ in 福島」に参加して

伊藤律子（福島市小学校教諭）

このワークショップで、リラックスして元気になれたらなあと思って参加した。まるで温泉に行く気分。震災で疲れた体と心を休めよう、案内文を読んで素直にそう思った。

結果は、温泉以上の効果があった。

話す順番が、1回ならず2回めぐってくる。いきなり場が設定されて、空間に想定された地図上に自分の場所が決められる。好きな歌を聞かれ、その中から歌う。「10才若返ったら、何がしたいか」「得意な料理は何か」質問に答えたかと思うと、即興で演じる場が作られる。自分の役割が何度もまわってくる。頭も体もずっと7割程度の稼働率で働き続けている。ほどよいスピード感がありながら、リラックスしていいよとも言われ続けている感覚を味わった。心と話したことに、えっ、私ってこんなことを考えていたんだと新たな気づきにも出会う。多くの場面が焼き付いたが、私にとっての極めつけは、3名程度のグループで作ったありがたい効能のある料理を交替で食べに行くワーク。「10才若返って/パワーアップし」「ときどきしないで話せる」料理を食べた。もちろん、その場で本当にそんな大きな効果を期待したわけではない。ところが、この効き目がワークショップ後にも持続している。参加者は、はじめてお会いした方やそれに近い方も多かったのに、ワークの途中から一体感を感じ、それがとても心地よかった。

サイコドラマの効能書きに、「一体感」「自分への気づき」「ほどよいリラックスとパワーアップ」と書きたくなった。増野先生の人間に対する深い信頼感とそこから醸し出されるどっしりとした安定感に支えられた。安心感の中で、最後には次への力がわいていた。

この感覚、大事にします。増野先生、ワークをともにした皆さん、学会事務局の皆さん、ありがとうございました。