

支援者支援ワークショップ④
「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歳若返ったら、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。ふと話したことに、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歳若返ってパワーアップし」「ど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。

あの時から7カ月たった現在思うこと

ワークショップは震災からほぼ1年、少し休みたいと思っていた時期の開催で、本当にタイムリーでした。あれから7カ月が過ぎましたが、今もいくつかの場面と感覚が、ピックアップして思い出されます。ありがたいことに、そのとき得た効能が自分にとって大切な心の栄養剤になってきました。

今も多くの福島県民は、ひとりひとり形に違いはあるものの、震災・原発事故の爪痕を突きつけられています。そんな中、微力ながら目の前の子ども達に向き合い続ける中で、最近になって、『勇気を持つ』という思いが強くなっていくようになりました。「自分への気付き」と「パワーアップ」が発酵したのでしょうか。ワークショップ・サイコドラマでの体験がそこで終わらずに、他の経験等とリンクして、向き合い挑む気持ちへと醸成していったのだと思います。温かい企画をありがとうございました。気負わずに進みます。