

# 東北復興日記



175

「復興はこっち(頭を指して)より、こっち(胸を指して)のほうが先」と話してくれたのは、宮城県登米市の仮設住宅で出会った南三陸出身の八十三歳の男性。六十年経営した工務店が目の前で流されたという話もしてくれました。

震災の復興といえば、建設や道路の整備、経済の復活などがまず優先されます。もち



一般社団法人ハートレジリエンス協会  
理事長  
溝口あゆかさん



## 心にかかる雲取り払う

ろん、それらがどれだけ大切

ます。

なのかは言つまでもありません。しかし、同じぐらい大切なのが心の復興です。冒頭の

ハートレジリエンス協会では、二〇一三年から昨年十二月までに、東北十四府所でス

男性の言葉のように、トラウマ(心的外傷)やストレス、

座、個人セッションを開いてきました。写真。被災地や紛

怒り、不安を抱えたまま頑張

争地などで国際的に使われて

り続けることは難しいもので

いるEFT(感情解放のテク

す。また、愛する人を失った

ニック)というセラピーを用

悲しみや喪失感は、時間がた

い、参加者の方から「胸にす

み着いたよつなドキドキ感が

っても消えるものでもなく、

トラウマがうつやアルコール

なくなくなった」「震災以来は

依存症、暴力といった形で出

ることもよくあります。せつ

かかっていた一度も起きずに寝ること

かく震災で生き残った人々を

ができた」「自殺願望がなく

なりました」「灰色の雲がかかっ

自殺や依存症、病気という形

で私たちはまた失ってしま

っていた視野が明るくなった」

など多くの声をいただきました。

震災から五年がたち、被災者のメンタルケアはもう要らないと考える人もいるかもしれませんが。しかし、復興地ではすべてがまだ進行形であり、過去が過去のことにならない現状や新たなストレスもたくさんあります。気仙沼では多くの人が亡くなった繁華街が今も更地のままです。そんな風景は復興地のあちこちにあり、それらを毎日見る人々の心がある限り、心の復興活動もまだまだ続きます。

※この連載は、東京のNPO法人JKSKと、被災地の女性たちが協力して復興に取り組む「結結プロジェクト」の協力を得て、掲載しています。