

志の高いエキスパートの女性十人とスタートした「JKSK東日本大震災復興支援プロジェクト」結核プロジェクトも発足から六年目となり、多くの女性リーダーの活動も自立し始めました。最近では、塩害にも強い日本古来種の和綿で地域再生に挑む「いわきおてんとSUNプロジェクト」のオーガニックコットン

## 東北復興日記

177



株式会社クレアン代表取締役 NPO法人JKSK 理事

園田綾子さん



# 心が折れないように

も、すてきなノットラップ(小さな風呂敷)として全国で百九十店舗を展開する自然化粧品製造販売会社「ラッシュュジヤパン」から発売されました。避難所生活から引き続き子どもへのケアを行ってきた「いしのみき寺子屋」も宮城県大崎市三本木に拠点を移し、子どもが主役の「ことも王国」を四月三日にオープンします。復興地のリーダーたちの自立支援で特に心がけたのは心のケアでした。ちょうど一年過ぎたころからリーダーたちの中には心が折れてしまう人も多く、もう駄目、これ以上

頑張れない」と引きこもりや軽いパニック症候群も見受けられました。そこで、まずは女性リーダーたちの深い心の傷であるトラウマ(心的外傷)ケアが必要、と各方面に相談してご紹介いただいたのが英国在住でトラウマケア第一人者の溝口あゆか先生でした。結核プロジェクトでは気仙沼市、石巻市、南三陸町、福島県いわき市、岩手県釜石市、仙台市と各地で「つぼトントンセラピー」の講習会を開催し写真。延べ約五百二十人の心のケアを行い、九割以上の方が楽になったと言っています。

欧米ではハイチの地震やルワンダの内戦でトラウマケアにも効果があったEFTという手法で、つぼを刺激しながらネガティブな感情を解放することで、潜在意識にあるトラウマを消して自己肯定感が高まります。三日間の研修で自分でもできるようになり、簡単に副作用もありません。六月四～五日には気仙沼での無料体験会を予定。問い合わせは「一般社団法人ハートレシリエンス協会(旧ハートサークル)」＝<http://heart-circle.com/>＝<

※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「結核プロジェクト」の協力を得て、掲載しています。