

昨年十一月に気仙沼で開催した「つぼトントンセラピー」の会場で耳にしたのが、子どもたちのストレスが深刻とのこと。特に震災当時小学校六年生や年長生で、卒業式や卒園式を迎えられなかった子どもたちにストレスがたまっている様子。中には、引きこもりだけではなく家庭内暴力につながることもあり、心のケアが必要だと感じました。

早速、イギリスで活躍している心理カウンセラーの溝口あゆかさんに相談したところ、絵を描きながら癒やす「ピクチャータッピング」が、イギ

東北復興日記

81



NPO法人JKSK 結結プロジェクト 事務局長 園田綾子さん

絵を描きながら癒やす

リスでは子ども向けのトラウマ解放やヒーリングにも活用されているそう。無意識下のネガティブな感情を解放するといふアートセラピーとの組

み合わせで、やり方はとっても簡単。もちろん絵が苦手でも大丈夫で、落書きのような絵でも抽象的なものでも頭に浮かんだものをそのまま紙に描

き、表現された感情に対して、優しくつぼを刺激していくというテクニックです。写真。うまく言葉にできない、恥ずかしくて話したくないという場合にも効果があるので、大人でも使える手法。何枚か描いてタッピングを繰り返すうちに、自然に笑顔が戻ってきます。



四月六日の午前九時から正午まで、河北新報社一階にあるヤフー石巻復興ベースで、説明会のあと、お絵かき教室とピクチャータッピング体験を

五歳以上高校生までを対象に実施します。参加無料ですが、定員二十人なのでJKSK結結プロジェクトまで事前にお申し込みください。また、四月五・七日には大人向けの体験講座を石巻小規模多機能型居宅介護「めだかの楽園」で無料実施します。

関心のある方はJKSK結結プロジェクトのホームページにお問い合わせください。

この連載は、東京のNPO法人「女子教育奨励会」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。