

震災後の心身の疲労が原因で亡くなる「震災関連死」。避難者が十三万人を超える福島県のデータ(七日公開)では「震災関連死」が千六百九十九人で、津波や地震による「直接死」千六百三人を上回っています。また、いわき市では震災後に人口が流入。市によると、市内への避難者は二万人以上、仮設住宅は約三千五百戸に上ります。避難の長期化で家族や地域のつながりが薄れ、孤立する被災者も少なくありません。

メンタルヘルスプログラムの一環として、NPO法人JKSK(女子教育奨励会)はこれまで宮

## 東北復興日記

90



NPO法人JKSK  
結核プロジェクト  
事務局  
相川ふみさん

## 自分を追い詰めないで

城島の気仙沼と石巻で、「つぼトントンセラピ」講習会を行ってきました。欧米では、元兵士のPTSD(心的外傷後ストレス障害)の解消、ハイチ地震、ルワンダ内戦の犠牲者などに用いられており、東洋の気の思

城島の気仙沼と石巻で、「つぼトントンセラピ」講習会を実施。二日間、約七十人が参加しました。写真。

「つぼトントンセラピ」講習会を、想と西洋の心理セラピーを統合したテクニクです。心の問題が深刻化する福島県でも開催してほしいという声もあり、ハートサークルの溝口あゆみさんとセラピスト六人の協力で、四月二十一日、二十二日にいわき市で

き出すことによって、ストレスを解放できると知った。「気持ちに楽になった」「こんな不思議な感覚は初めて」などの感想が。悩みを聞いてもらう、涙を流すということだけでも自分の癒やしにつながったようです。

今年秋には、宮城県南三陸町ともう一カ所でも講習会を計画しています。お知らせや開催情報は、JKSKのホームページでご確認ください。

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「結核プロジェクト」の協力を得て、掲載しています。