

福島県南相馬市において、JKSK主催で今年二十一日から十二月二十日まで、計五回のメンタルヘルス対策講座「南相馬・美しい未来創造塾」を開講します。昨年十二月にJKSKと市の共催で行った「第六回車座交流会」を受け、地元の方々からの声で開催が決定しました。

震災から三年が経過しても、さまざまな心身への負担により、何かを発信したいけれど思い通りの行動ができない、思考がまとまりづらいなどの声があります。この講座では、ストレス反応対策として心理カウンセリングの技法である「解決志向」に基づき、心身の健

## 東北復興日記

96



株式会社  
EAP総研所長  
川西由美子さん

# 心身の健康不安 解決手助け

康を取り戻し、思いを表現化する手法をお伝えします。

「地域住民がいつでも気軽に立ち寄り、相談できる交流サロンをつくりたい」「南相馬の今を地域住民や県外の方に発信するリソースセンターを

つくりたい」など、既にいくつかのアイデアも出てきていますので、これらのテーマをモデル学習として行います。

が立ち上がり、思いを形にして互いに支え合おうとする積極的な行動が、あちこちで見受けられます。

第六十三回(昨年十月二十五日掲載)の東北復興日記に書いたように現在の南相馬市では、市民

仮設住宅に住み、労働意欲をなくしている人々に、外に出て働くことの素晴らしさをもう一度思い出してほしいと、ホームセンターで働き始めた仮設居住の女性。荒れた心に花を咲かせたいと避難先の新潟県から同志を募り、津波で景色が変わってしまった荒れ地に三百本のツバキを植えた女性。共感する語り場が必要と、子供もお年寄りも集まれる人工の池を造っ

た男性。思いは人を動かす周囲に希望を与えていきます。

私は二〇一〇年より、南相馬でメンタルヘルス講座を行ってきました。写真。震災前の地域のあの輝きを取り戻すために、心理カウンセリングの手法と、結核プロジェクトで培ってきたプロジェクトデザインの手法を組み合わせて、今だからこそ何か始めたいという皆さんに、寄り添い、支え合う心の伴走者になりたいと思います。

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「結核プロジェクト」の協力を得て、掲載しています。

