

被災地におけるメンタルヘルスプロジェクト

【当プロジェクト実施の背景】

震災復興地と首都圏の交流による復興支援活動「結結プロジェクト」を推進している認定NPO法人JKSKは、被災された方のトラウマやストレスの緩和、また、支援者の心身の健康の維持、改善に役立てていただきたいと考え、欧米で元兵士のPTSDの解消や、ハイチ地震の犠牲者などに対して用いられている「EFT (Emotional Freedom Technique) つぼとんとんセラピー」の講習会を実施してきた。2013年11月からこれまで講習会を開催した地域は気仙沼、石巻、いわき、南三陸、釜石の5ヶ所で、延べ530人の9割以上に効果が見られている。

2015年以降は、セラピストで構成されるハートサークル主催で活動を継続。2016年2月から一般社団法人ハートレジリエンス協会として活動。

【主催】 認定NPO法人JKSK

【協力】 ハートサークル (代表 溝口あゆか氏)

【開催実績】

2013年11月6日～9日	宮城県気仙沼:	体験会 24名、講習会 3日間延べ69名
2014年4月5日～7日	宮城県石巻;	体験会 24名、講習会 3日間延べ83名、子ども向けワークショップ 7名、個人セッション 37名
2014年4月21日～22日	福島県いわき:	講習会 2日間延べ70名、個人セッション 19名
2014年10月18日～20日	宮城県南三陸・登米市:	講習会 33名、個人セッション 23名
2014年11月8日～10日	岩手県釜石市:	講習会 延べ52名、個人セッション 30名

< EFT(つぼとんとんセラピー)について >

● EFT(つぼとんとんセラピー)とは

「EFT(Emotional Freedom Technique:感情解放のテクニック)」とは、東洋の気の思想と、西洋の心理セラピーを統合したテクニックです。アメリカ人セラピストのゲリー・クレイグによって開発され、体の所定のつぼをごく軽くトントンと刺激していくことによって、体の中にブロックされていたエネルギー(気)の流れを良くし、トラウマや、不快な記憶、身体症状、ストレス、ネガティブな感情を解放する。そのため「鍼を使わない感情の鍼治療」とも呼ばれている。

● 世界中で使われているテクニック

英国では、政府により「先進的な経絡のセラピー」として認められ、医療従事者の間でも、また元兵士のPTSDの解消、ハイチ地震、ルワンダ内戦の犠牲者などに対してなど海外の各地で用いられている。イギリス在住の溝口あゆか氏は、日本人で唯一のトレーナーであり、セラピスト養成ができる資格を持ち、今回の震災復興地でのストレスケア活動に従事しています。



● EFTってどんなことをするの？

解決したい問題に意識を集中させながら、顔、胸周辺、手などの主要なつぼを軽く刺激していくことで、思考とネガティブな感情の関係を効果的に断ち切る。様々な感情的反応を引き起こす記憶も、記憶はそのまま、その記憶に関わるネガティブな感情のみ解放する。体の中で流れが悪くなっていたエネルギー(気)がスムーズに流れ、感情が解放されることにより、身体的にも癒しがもたらされます。

<講習会参加者からのアンケート>

Q: 今回参加しようと思われたのは、何故ですか？ (自由回答)

- ・慢性的な体調不良に悩んでいたため
- ・ストレス解消に興味があったので参加した
- ・身近な人や普段の活動に役立てばと思ったから
- ・不安障害があったため、セラピーを学びたいと思った

● 講習会終了後のアンケートから、参加者の方の感想

Q: 今回参の講習会の内容について

分かりやすかった…73% まあまあ理解できた…27% よくわからなかった…0%

Q: 自分の問題・症状、悩みになどについて

前より楽になった…87% 少し楽になった気がする…10% まったく変わらない…3%

● 自由意見

<今後の使用、自分の問題、悩み、症状について>

- ・数年ぶりにぐっすり眠れて嬉しかったです。
- ・初心者にもわかりやすく教えていただき、覚えることができました。
- ・個人セッションをしていただけたのが、非常に良かった。とても気持ちが楽になりました。ありがとうございました。
- ・今回の講習会に参加して、今までは感情をおさえていたが、感情を引き出すことによって、ストレスを解放することが出来ることを知りました。気持ちが楽になりました。日常でも取り入れていきたいと思います。

<その他、講習会のご感想、改善すべき点など>

- ・機会があれば、またぜひ来てほしいです。
- ・近隣の市町村にもっと周知していただけるとありがたいと思いました。
- ・なかなか人には打ち明けられずに苦しんでいる人がたくさんいると思うので、もっと多くの方に体験していただきたいと思います。

● 講師、セラピストの方々の感想

- ・お悩みは、震災のトラウマの問題だけでなく、親子、夫婦の家族間に関するものが多かったです。家族のうつ症状や身体の問題の悩み、さらに経済不安も根底にありました。
- ・震災のトラウマの上に、普段の生活の悩みがくっついている状態で、この複合した心の疲れ、一人で頑張らなければならない思い込みから、益々自分を追い詰めている様子も見受けられました。
- ・セッションをしていて、初めは相手や環境が変わりさえすればこの悩みは解決するとおっしゃっていましたが、自分が先ず癒されることが解決の早道と気づかれた様です。
- ・セッション後は表情がワントーン明るくなり、ご自身の涙が最高の癒しとなったと思います。

