

長岡メンタルヘルスオフィス 織田島 純子

I . はじめに

2004年10月の新潟県中越地震に際して、長岡市内に全村避難した旧山古志村のM地区は、筆者がスクールカウンセラーとして関わってきたM高校体育館を避難所としていた。

地震発生直後、長岡臨床動作法研究会（代表：筆者）は「リラックス動作法チーム」を立ち上げたが、様々な経緯を経た後M地区から支援要請を受け、11月末より1年半にわたり現地支援ボランティア活動を行った。（なお12月末より県臨士会活動として追認された。）

II . リラックス動作法チームの活動

目的：立ち上げと同時に支援マニュアルを作成し、支援目標を「心とからだ元気に生活できること」とし、セルフケア支援とした。

方法：アウトリーチ支援である。現地は刻々と変化するため、瞬時の査定による臨機応変な対応が必要である。毎回活動開始前と後に

長岡メンタルヘルスオフィス 織田島 純子

ミーティングを行い、活動記録等はメンバーリングリストでメンバーに送信して共有した。

名称：仮設住宅への移住に伴い、その集会所で「リラックス動作法のつどい」と称し、2005年3月までは毎週、4月からは隔週、7月以降は月1回開催した。二度目の冬のお元気な様子を見て2006年4月で活動を終結した。

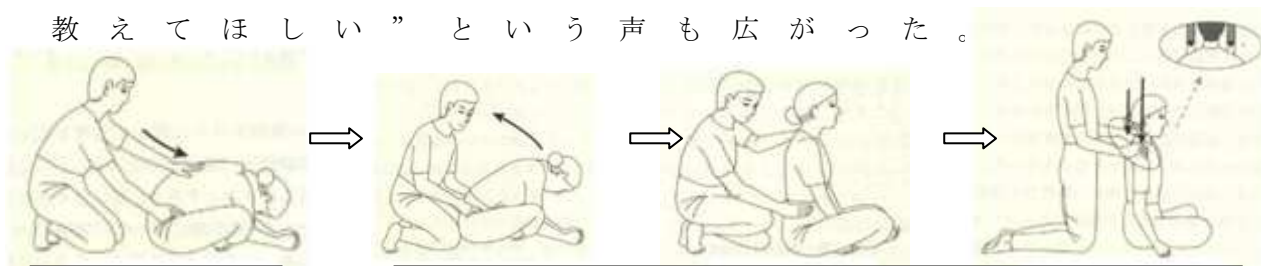
活動内容：「お話を聴く」「リラックス動作法」「子ども達と遊ぶ」の3つを活動内容とし、随時「お母さんのグループ」等々現地ニーズに沿って現地の方々と協議しながら行った。

支援技法：高齢被災者が多く、技法の工夫が求められた。頻繁に活動参加していた支援技法研修会の講師（文献1）は、骨粗鬆症等の高齢者対応の技法を創案し「長岡ヴァージョン」と名付けた。微緊張でじっくりリラックス感が味わえる「肩弛め」、仰臥位での「頸、顔弛め」、伏臥位での「頸、肩、背、腰弛め」等々、効果的で好評であった。

結果：上記のリラクセーション課題と共に

長岡メンタルヘルスオフィス 織田島 純子

「軸つくり」などの現実感や自己統制感、自己確実感等を体験できるタテ系課題も喜ばれた。次第に“家で自分一人でもできるものを教えてほしい”という声も広がった。



「前まげ動作」から

「軸つくり動作」へ

からだがほぐれるにつれ、“実家が潰れて大事な思い出の品々を失った”等々動作法の後でお話をされて帰ることが定着した。

Ⅲ．おわりに（活動を支えたもの）

- 1．「リラックス動作法」の名称も手法も、被災者、支援者双方に積極的に受け入れられた。
- 2．先述の技法支援や、活動開始前から終結までの物心諸々の後方支援に支えられてこそ活動の立ち上げも継続も可能であった。
- 3．リーダーを3名にし、その阿吽の呼吸での連携と、真摯で謙虚な若いメンバーの力によって生き生きと活動できたと考える。

[参 考 文 献]

吉川吉美（2007）顔面への臨床動作法アプローチによる治療的効果とその実際 いわき明星大学心理相談センター紀要第2号
pp. 19 - 27

吉澤美弥子・織田島純子・大原薫（2006）災害支援における臨床動作法の有効性（2）
現地支援ボランティア活動における臨床動作法の活用から 臨床動作学研究第12巻 pp. 11 - 19