

《報告》

被災地における心の支援ボランティア活動 —仮設住宅における SAT イメージセラピー、スキンシップ・ 笑いのワークによるストレス緩和について

山内 恵子¹⁾ 樋口 倫子²⁾ 橋本佐由理³⁾

要旨

仮設住宅での暮らしの長期化や、復興の見通しが立たないなどの環境的な問題を抱えながらも、心の回復期を迎えた重要な時期に、適切な介入が必要である。住民が内に秘めた思いを吐き出すには、聞き手となる専門家の不足だけでなく、多くの問題を抱えていることが考えられた。

これらの背景の中で、今、我々のできることはコミュニケーションスキルの不足の解決（基本的な傾聴スキルの伝達）や、ストレス緩和法の伝達などの後方支援であろう。我々は、宮城県山元町の仮設住宅を活動の場として、心の回復期を迎えた重要な時期における、適切な支援内容の構築を目的とした活動を実施した。本報ではこれらのスキルをまとめ、より簡素で的確な支援方法の確立と、安定した支援活動ができるマンパワーの育成に役だてたいと考える。

キーワード：東日本大震災、心の支援ボランティア活動、山元町、ストレス緩和法（SAT スキンシップ法・笑いのワーク）

1 はじめに

2011年3月11日に東日本大震災が発生してから3年が経過した。

東日本大震災は、地震と津波、火災、原子力発電所破損に伴う放射能汚染により大きな被害をもたらした。そして、それは言葉に尽くせぬほど甚大かつ広範なものであり、恐怖に直面した被災者は計り知れないトラウマティック・ストレスを体験している。

そのような中で、被災者らに対する心のケアの重要性が指摘され、人々のウェルビーイングを高める支援活動が重要な時期を迎えている。今回、筑波大学大学院、明海大学、名古屋学芸

大学、3大学のヘルスカウンセリング研究員、及びNPO法人ヘルスカウンセリング学会の後援を含めた連携で、被災地における心の支援活動をスタートさせた。

介入した山元町では1009世帯の2692名（2012年2月現在）が仮設住宅で生活しており、そこには、町に雇用された生活支援相談員が配置されていたが、震災直後、町民から募られた仮設住宅の相談員であるため、かなり疲弊していた。

また、住民においては、狭い仮設住宅の生活の中で、「夫や嫁、隣近所の人に気を遣ってしまう。」「震災のことは思い出すと今でもつらい。」「泣き言など言っていられない。」「今は我

1) 名古屋学芸大学

2) 明海大学

3) 筑波大学・筑波大学東日本大震災復興再生支援プロジェクト

慢して頑張らなきゃいけない。」「震災後、感動しなくなった。」「心から笑えなくなった。」等など、問題となる発言が聞かれるようになっていた。

広瀬弘忠東京女子大学名誉教授は、仮設住宅への移住などが進み、被災者の災害状況が落ち着き始める半年から1年後に自殺者が増える傾向を示しているという過去の震災データを指摘し、注意を喚起している¹⁾。

また、節目の時期になると一度おさまっていた心身の反応が再び繰り返すといわれ、一般的には、2年目、3年目と時が経つにつれ、記憶が薄れ、反応も軽くなると思われがちだが、これまで我慢してきたり、辛さを表に出さなかったものが、少しずつ自分の体験に触れるようになり、心身の反応としてあらわれる²⁾。

また、仮設住宅での暮らしの長期化や、復興の見通しが立たないことなど、生活上のストレスが強まっているなかで、「昨年は無我夢中で乗り切ってきたけれど、今年はそうもいかない。」といった問題も生じてくる²⁾。

これは心の回復において、非常に重要な時期であり、辛さを表に出さなかったものが、少しずつ自分の体験に触れるこの時期にこそ、適切な介入が必要であると我々は考えている。

しかし、仮設やそこに常設された集会所などで、住民が内に秘めた思いを吐き出すには、聞き手となる専門家の不足という問題だけでなく、多くの問題を抱えていることが考えられた。

震災直後に、心理テストだけ実施し、簡単なコメントを残し去っていった心理学者に不信感を示す声も聞かれた。「頑張る。」とか「生きていて良かったね。」という相手の一方的な支援に傷ついたというのも事実のようだ。

狭い空間で、隣近所の声や物音を気にしながらの生活の中で、津波や避難時の体験は語れても、その後の生活の辛さや苦しさは素直に語れない等などの声も聞かれる。

「やっと語れるようになった。」「涙も流せるようになった。」とはいっても、カウンセリングというものに対しては、まだ懐疑的だったり、

不眠症になったり、家庭内で荒れるようになった娘に不安を感じても、薬に頼っているのが現状であったりしている。

これらの背景の中で、我々のできることは何かと考えたとき、ひとつはコミュニケーションスキルの不足の解決（基本的な傾聴スキルの伝達）であり、もう一つはストレス緩和法の伝達であることが考えられた。

【目的】

仮設住宅での暮らしの長期化や、復興の見通しが立たないことなどの問題を抱えながらも、心の回復期を迎えた重要な時期における、適切な支援内容の構築を目的に実施された。

【ボランティア活動の概略】

①宮城県山元町の仮設住宅を活動の場とした。

仮設住宅では、直接的な心理支援活動は制限された。そのため、新しいコミュニティ形成のための人間関係作りに関わり、地域やコミュニティの活性化を通じた間接的な心の支援を展開した。現地ではチラシ配布、直接訪問の形をとりながら、集会所への参加者勧誘を行った。

「こちよいい人間関係をつくるコミュニケーション講座（2012年3月～）」「こころが元気になるコミュニケーション講座（2013年8月～）」を、2012年3月～2014年7月までに9か所の仮設住宅集会所にて、延べ17回の講座を開催した。

②さらには、メンタルヘルスの悪化を未然に防ぐための一次予防として、参加を周知するチラシに「苦しい状況を乗り切るコツ」を掲載した。

③筑波大学大学院、明海大学、名古屋学芸大学の3大学の協力の下、ヘルスカウンセリング学会認定資格を有し、豊富なカウンセリング経験のあるメンバーで構成された。

④コミュニケーションスキルの不足の解決（基本的な傾聴スキルの伝達）や、ストレス緩和法の伝達などの後方支援を行った。

⑤介入安定期を迎えた2013年後半から傾聴支援士レベルのカウンセリングスキルを講座、

および授業等で身に付けた3大学の学生の参加を促し、活用できるスキルの構築、確認を行った。

なお、本報告では、個人が特定されないよう、厳重な配慮の下に行く。

【山元町の現状】

山元町は宮城県の最東南端の福島県に近い位置にあり、太平洋側は直線的な砂浜海岸で、西は阿武隈山地の標高200m～300mの丘陵地帯のため、山地と海岸の間に耕地が広がっている。

イチゴやリンゴの栽培が中心で、特産物のホッキガイ漁以外は海で生計を立てていない、農業、畜産の町で、海で生計を立てていないということが、その後の復興に影響を及ぼしている。

平成23年3月11日の14:46に巨大地震発生

後、約1時間後には大津波で、海岸から1km～1.5kmの市域が、ほとんどが壊滅状態になった。また、国道6号線の高速道路が防波堤となってしまったため、それより海側は床上2mまで水没したという最悪な状況を生んだ被害地である。

メディアで話題となった岩手県大船渡と比較してみると、人口、世帯数とも大船渡の1/3程度の町だが、死亡者の数は大船渡の2倍、建物被害も大船渡は全体の家屋の1/3程度である。さらに、山元町では、約5500世帯のうち4400世帯は被災しているという過酷な状態であった。

大船渡はTVでも大きく報道され、ボランティアも、支援物資もたくさん集まるといった状況であるが、山元町は、ボランティア支援の少ない状況下にあり、まさに明暗分かれた存在の町といえる。

宮城県山元町 東日本大震災

◆平成23年3月11日

- 14:46 震度6強の地震発生
- 14:47 災害対策本部設置
- 14:49 大津波警報発令
- 14:52 避難指示確認
- 15:50 大津波襲来



◆津波被害の概要

- 海岸線～1kmの範囲
建物は新築の建物が一部残る程度で概ね流出
- 海岸線1km～1.5kmの範囲
新築の建物等が残存する程度、ほとんどの建物が流出
- 海岸線1.5km～国道6号の範囲
建物床上2m程度水没

浸水範囲面積 24km² (総面積64.48km²の37.2%)
推定浸水域にかかる人口 8,990人 (人口の53.8%)
推定浸水域にかかる世帯数 2,913世帯 (世帯の52.4%)

山元町の被災状況(大船渡市と比較して) 報道:多い

宮城県山元町	岩手県大船渡市
◆被災前人口: 16,695 世帯: 5,561 (2011年2月末時点)	◆被災前人口: 41,089 世帯: 14,970 (2011年2月末時点)
◆被災状況 死亡者: 697名 行方不明者: 18名 建物被害: 4,438世帯 (全壊2,217、大規模半壊534、半壊549) (2012年8月末時点)	◆被災状況 死亡者: 340名 行方不明者: 81名 建物被害: 5,515世帯 (全壊2,784、大規模半壊428、半壊717) (2012年7月末時点)

被災直後の山元町

JR坂本駅 駅ホームから見た宅地の様子




津波に流され脱線した 流された線路




被災直後の山元町

基礎だけが残る宅地 コンビニ




倒壊する八重垣神社 伝統的住宅の被害




活動は、瓦礫の後片付けからスタートした。

一年後の山元町復興状況

土台だけになった



積み重なった廃車



曲がった木々



廃墟と荒野



土台だけの宅地、曲がった木々、山と積まれた車も雑草に埋もれていた。

海岸近くの中浜町学校は、海が目の前にあ

一年後の山元町復興状況

海岸近くの小学校



床がめくれ上がった体育館



2階教室上まで波が襲った校舎



雑然とした職員室



り、2階の教室の上まで水が来た。

我々が介入をスタートした時期は、まだ何も手が付けられないような状況家であった。

一年後の山元町復興状況

仮設住宅の入居者の声

- ◆ 夫や嫁、隣近所の人に気を遣ってしまう。
- ◆ 震災のことは思い出すと今でもつらい。
- ◆ 泣き言など言っていられない。今は我慢して頑張らなきゃいけない。
- ◆ 震災後、感動しなくなった。心から笑えなくなった。
- ◆ 自分たちは、もう家も建てられないし、抽選にも外れて、行くところがない。

復興応援センター職員の声

- ◆ 震災直後、町民から募られた仮設住宅の相談員は、住民を見守り、必要な時には専門家へとつなぐ役割をもつ。しかし、専門的な知識やスキルを十分にもたずに突っ走ってきた状態。
- ◆ 住民とのコミュニケーションやスタッフ間の人間関係でストレスを抱える相談員、うつ傾向になっている相談員もいる。

一年後の山元町復興状況

壊れた自宅を修復し、自宅での生活を再開した方の声

- ◆ 隣近所では、10軒中5軒が流されてしまった。常磐線の電車も走っていた。あの震災で今ではすっかりなくなってしまった。
- ◆ ここは海は近くても津波が来るとは考えられないところ。心の準備ができていなかった。
- ◆ 家は残ったが、家の高くまで塩水で濡れてしまった。だからといって新しい土地を買って、家を買って・・・なんて、先が短い高齢者にとって本当に大変な話。だからここで生活することにした。
- ◆ 震災のことは思い出すと今でもつらい。でも、沢山の人に良くしてもらった。本当に感謝している。
- ◆ テレビで色々な事件、自殺の報道が多くされている。命を粗末にする人がいるが、若い人には、命を大切にしてほしい。震災を忘れないで、伝えてほしい。それが本当の絆だと思う。

二年後の山元町復興状況

残った家はまばら・・・でも、立ち退きたくない



雑草ってすごい生命力ね



危険な体育館はこの後消えた



山元町はいちごの町



がれきの山は片付きましたが、新たな問題が！！

種だけ全部食べられたイチゴ



二年後の様子もなかなか片付かず、雑草に覆われたがれきの山が印象的だった。

3年経過した今日、瓦礫は全部撤去され、でこぼこだった道も整備され、危険な体育館も撤去された。しかし、海外沿いは広く荒野が残り、

先の見通しの立たなさが感じられる風景となっている。

復興したイチゴ栽培は、瓦礫撤去の後大量発生したネズミたちの餌食になっていた。

【活動の流れ】

支援活動の拠点の形成は、現地に出向いて、訪ねられる場所にはとにかく足を運び、コネクションを作るという方法であった。

山元町社会福祉協議会に「やまもと復興応援センター」が設置され、支援活動の調整などが行われていたことから制限が厳しく、ボランティアには事前登録が必要になったり、なかなか活動体制が構築できない困難なところであり、受け入れ態勢の構築にも時間がかかった。

地域住民が自らも被災しながら、活動員として仮設めぐりをしているため、彼らに心理的な疲弊を感じ取れた。

従って、被災者の心身の疲労や先行きの見えない不安の緩和として、まずは、個別のカウンセリング対応よりは、お互いが相手の気持ちや思いに寄り添える力やスキルを、グループ支援

をしながら育むことが重要であると考え、仮設の集会所を利用したグループワークの形態を取ることにした。

順番に仮設住宅を回ることで地道に活動を続けていくことで、やがて、地域との信頼関係が構築され、安心して安全な関係の中で、個別カウンセリングや、自助グループの育成につながっていけば良いと考えた。これらの活動計画の中での本報では、「ストレス緩和法」について述べる。

2012年3月15日の第1回目はやまもと復興センターにおける「生活支援相談員」の方々を対象とした「相手の気持ちを受け止める聴き方の講義と演習」のあと、スキンシップ法や笑いのワークによるストレスレジエンス強化からスタートし、翌日からは仮設住宅をめぐっての活動が開始された。

西石山原・箱根仮設住宅の皆様へ

震災から2年が経ちました。計り知れない困難な状況の中で、復旧復興のためにご奮闘奮闘されてこられた皆様に、心より敬意を表します。日ごろのコミュニケーションは、苦しい状況をがんばりすぎず、しなやかに乗り越えていける力を生み出します。この講座が、少しでも皆様のお役に立てればと願っております。

心が元気になる人間関係をつくる コミュニケーション講座のご案内

講座内容：

相手も自分も楽で、心が元気になる関係をつくるコツ、例えば、ちょっと愚痴をこぼしてみる、一人で頑張りすぎずをお願いしてみるなど自分の正直な気持ちを伝えたとしても、関係がさらによくなる方法をお伝えします。

実は、自分が心から嬉しいことをすること、大切な人との絆を深めるとともに喜びあえることが、困難なことを乗り越える気力につながります。

一緒に、気持ちがすっきりする体験、心が温かく元気になる体験をしてみませんか？



活動には上記のようなチラシを作り、ボランティアセンターに依頼してのポストインや仮設集会所への展示を行い、住民に働きかけた。

【ストレス緩和法として用いた方法】

- ①イメージ療法：素粒子イメージ、SKP 親の表象イメージ変換など。…輝かしい光イメージに包まれ、穏やかな両親の顔をイメージさせることで、脳内のストレス緩和に役立てた。
- ②スキンシップ法：SAT 魔法の愛のスキンシップ法及びSAT 魔法の愛の言葉法・・・安心して安全な母親の胎内にいるイメージで、無条件

活動のようす(3月16日)

仮設住宅



参加呼び掛け用チラシ



に愛されるイメージと、本人が望む部位へのスキンシップを行った。

- ③笑いのイメージ療法：「顔筋を刺激する笑い療法」、「願いが叶うイメージによる笑い誘発の方法」などを活用した。

イメージ療法としては、「素粒子光イメージ」や、「SKP 法による親の表象イメージの変換」を行った。スキンシップでは、「手を握る」、「摩る」などの他、「SAT 魔法の愛のスキンシップ法」を用い、額部、後頭部、両肩周辺部へ刺激で、対象者が最も好む部位を確定してから刺激を加えていく方法を実施し、同時に「SAT 魔法

の愛の言葉法」を活用した。

宗像は、生態的マネージメントは身体の緊張緩和に役立ち、これは哺乳類脳や爬虫類脳である大脳辺縁系や間脳レベルのマネージメントである⁴⁾と述べている。

タッピングタッチは、指先の腹のところを使って、左右交互に軽く弾ませるように肩や背中などの身体をタッチする方法で、「不安や緊張の軽減」、「肯定的感情が高まる」、「信頼やスキンシップが深まる」などの効果があるとされている。

タッチする。摩る。タッピングするなどの行



為を、安心して安全な関係で実施することで、リラックス状態を示す脳波での α 波出現率や脳内のセロトニン分泌量が高くなるといった報告もある⁵⁾。

また、笑いのイメージ療法は、筑波大学名誉教授の村上和雄氏と共同研究で実施した糖尿病患者における笑い研究の際に考案した「顔筋を刺激する笑い療法(笑筋体操)」の一部と、同じく筆者が考案した「願いが叶うイメージによる笑い誘発の方法」を用いて、大いに笑って終了するという方法を取り入れた。

仮設住宅での講義演習資料の一部

相手の表情から影響を受けてしまうのは、相手と同じ気持ちを感じる脳を持つからです。

笑顔の関係を作りましょう

ストレスがかかっても、よりよく生きるために、笑顔の関係を作りましょう。

笑顔を見ると、ストレスはしなやかに対処できる、快感物質が増加します。

よからぬことを考えると眠れなくなるのは？

- 希望を持たないとワクワク物質が出ないばかりでなく、悪いことばかり考えると、ドキドキ、ハラハラをつくる緊張物質ノルアドレナリンが出続けるためです。

緊張物質 ノルアドレナリン

緊張物質を減らすには...

- 聞き流す ・ 割り引いて聞く(真面目に聞かない)
- 思い込みや妄想だと押し、しばらく様子を見る
- ガムなどを噛む ・ 気の合う人とのお喋り ・ 愚痴る
- 失敗を出す ・ 泣く
- 都合が悪いことを相手に伝える
- 黙に出る
- せこく活動する ・ スポーツをする ・ ジョギング
- 自分の心を解放してくれる支援者をもつ
- 感じるでない関係を築く

仮設住宅での講義演習資料の一部

心が元気になるコミュニケーションのコツ①
相手の気持ちや思いを確認してみよう

- 相手の気持ち、思いを伝えよう。
- 言葉の中から：こまったな 大変だね あ、うれしい 態度の中から：表情がこもった 目が笑みだ
- 目の線で、自分の言葉や感情を相手に、相手は想像もせずに、相手のいいいことや気持ち、思いを受け止めよう。
- 「うん、うん。」「そうだった。」
- そうすると相手と同じ気持ちになります。

助けてほしいことを口に出して伝えましょう

- お願いしてみよう
- 私は、○○して欲しいと頼みますが、どうでしょうか。
- できれば、○○してほしいのですが、どうかなあ？
- の心を癒してくれるお助けが欲しい、どうかなあ？

お願いをこぼしてしまってもいいよ

- お願いをこぼしてしまってもいいよ
- 今日は、イライラしたことがあったよ。
- 今日は、なんだが泣いて...

「笑い」が健康にとてもいいって！

笑いは、心と体を健康に保つのにとても大切な役割を果たしています。

笑うと、脳内では、セロトニン、エンドルフィン、ドーパミンなどの「幸せホルモン」が分泌され、ストレスを軽減し、免疫力を高め、心と体を健康に保つのにとても大切な役割を果たしています。

笑うと、心と体は健康になります。

笑うと、心と体は健康になります。

笑うと、心と体は健康になります。

【学びと考察】

今回は「ストレス緩和法」として用いた、①イメージ療法 ②スキンシップ法 ③笑いのイメージ療法について述べる。SAT 胎内期イメージ法で開発された額部、後頭部、両肩周辺部への刺激で、対象者が最も好む部位を確定してから刺激を加えたり、背中などの身体をタッ

チする方法をとった。また、「顔筋を刺激する笑い療法」「願いが叶うイメージによる笑い誘発の方法」を用いて、大いに笑って終了するという方法を取り入れた。

講座ではロールプレイや事例を交えながらの知識やスキルの提供を進め、アサーティブなコミュニケーションができるようなトレーニングを取り入れた。

後半の部分では、スキンシップや、タッピング、笑いをを用いたストレス緩和のためのワークを取り入れ、楽しく過ごす時間を設けた。スキンシップやタッピングで癒され、笑いのワークで沢山笑い、素敵な笑顔になってもらうよう介入した。

強烈なストレスが加わり、大脳辺縁系にストレスが加わたと考えられる状況において、各自が望む素粒子の光イメージに包まれたまま母親の体内に包み込まれたイメージを想起させ、「SAT 魔法の愛のスキンシップ法」と「SAT 魔法の愛の言葉法」を実施して感じたことは、これらの手法をアレンジし、好みの光のイメージと、各自の望む部分へのマッサージやタッチ、魔法の愛の言葉などの方法で、参加者全員に非常に穏やかな空間体験を構築することができるということがわかった。

「忘れていた親子の感覚を思い出した。」「すごく癒された。」「ひとりでに涙がこぼれた。」「楽になった。」と言うような声を聞くことができた。

笑いは交感神経と副交感神経のゆらぎを起こさせ、ナチュラルキラー細胞の活性化や、脳内セロトニンの分泌など、ストレス緩和に対する効果や、血糖値の上昇を抑制することが明らかになっている⁶⁾。

仮設住宅の閉鎖された環境の中で、大声を張り上げて笑うことは難しいかもしれないが、スキンシップ（体をさすったり、マッサージするなど有効）やタッピングは、簡単に生活の中に取り入れることができる方法であると考えられる。

また、笑いで強く収縮する大頬骨筋や顔面の筋肉、目の周囲を一周している眼輪筋などは、大脳辺縁系に刺激が伝達されることから⁶⁾ストレス緩和に役立つといわれている。山内らが考案した大頬骨筋や眼輪筋をマッサージしながら行う「笑いのストレッチ体操」も、「願いが叶う魔法の石」をイメージして描く「未来幸福イメージ」も、ひとりでも、仲間同士でも楽しめる簡単な方法だといえる。

今回、コミュニケーションスキルトレーニングを用いた「安心感や信頼感のある関係作り」

の強化や「コミュニティ形成の促進」を目指したワークのあと、「ストレス緩和」のためのワークを取り入れたことで、より和やかな雰囲気でのワークの終了を迎えることができたと考える。

被災後早期は、生きるために必要なもの、物資の支援が中心だった。しかし我々が活動を開始した当時には、心身の健康維持、生活の再構築が求められていた。それにもかかわらず、被災から1年が経過し、被災地域へのボランティア活動は減少していた。くわえて対応に必死で取り組んできた支援者の疲労の蓄積が指摘されていた。

支援においてまず必要なことは、日常で本人たちが応用できる知識やスキルを伝えることであると考えられる。

同時に、これらのスキルを簡素化し、多くの人に活用できるものにしていくことも必要だと考える。

支援法が安定してきた後半には、学生の介入を試みてきた。これより得たことも含めると、実施してきた介入方法をまとめ、より簡素で的確な支援方法の確立と、これらのスキルを用いて、安定した支援活動ができるマンパワーの育成が急務であると考えられる。

当初は住民の方々のやり場のない思いが蓄積し、イライラ感や強い怒りとして表出されていることが推察されたが、回を重ねるごとに前向きな語りへの変化や、姿勢がうかがえるようになってきた。

後方支援のニーズは高い。支援者の心身の健康を守ることは被災地の復興につながる鍵であると考えられる。

引用文献

1. 宗像恒次；SAT 法を学ぶ；金子書房（2007），179-182.
2. 中川一郎；心と体の疲れをとるタッピングタッチ，2012，青春出版社
3. 山内恵子，岡村聖子，林啓子；笑からチカラ，メディカルレビュー社，2005

参考資料

1. 眞崎由香・樋口倫子・山内恵子・橋本佐由理（2012）
「被災された地域における心の支援活動第1報-復興状況とボランティア活動の現状」『第19回ヘルスカウンセリング学会学術大会抄録集』 pp.55.
2. 橋本佐由理・眞崎由香・樋口倫子・山内恵子（2012）
「被災された地域における心の支援活動第2報-後方支援を中心に」『第19回ヘルスカウンセリング学会学術大会抄録集』 pp.56.
3. 樋口倫子・眞崎由香・山内恵子・橋本佐由理（2012）
「被災された地域における心の支援活動第3報-支援の基盤づくりと支援の方針を中心に」『第19回ヘルスカウンセリング学会学術大会抄録集』 pp.57.
4. 山内恵子・眞崎由香・樋口倫子・橋本佐由理（2012）
「被災された地域における心の支援活動第4報-5月に実施した仮設住宅での支援を中心に」『第19回ヘルスカウンセリング学会学術大会抄録集』 pp.58.