

東日本
大震災

優しくタッチ 心ケア

県内のNPOが冊子

心のケアに役立つとされる癒やしの技法「タッチケア」を東日本大震災の被災者支援に役立てようと、県内のNPO法人が小冊子を作った。近く2千部を岩手県内の避難所に届ける。なでたり、さすつたりして、「こわばった心と体を和らげてあげて」と呼びかけている。



被災地向けのタッチケアの冊子を校正する
NPOのメンバーら(尼崎市立花町2丁目)

2千部 岩手の避難所へ



なるべくはしからはしまで。ゆっくりと呼吸にあわせ、手の平全体でなでる=タッチケア支援センター提供

取り組んだのはNPO法人の「タッチケア支援センター」(尼崎市)の中川玲子さん(48)や「関西医アロマセラピストフォーラム」(宝塚市)の宮里文子さん(50)ら。中川さんは阪神大震災で西宮市内の自宅が全壊した経験を持つ。当時、避難所暮らしをした宮里さんと、5月上旬に岩手県大槌町へボランティアでなでる=タッチケア支援センター提供



冊子名は「ここにやさしいタッチケア」。手のひらや肩、腕の力を抜いた状態で、相手の肩や背中、腕をさすつたりなでたりもんたりする。優しく触られることで安心感や安らぎを得て、自律神経や免疫系に有効に作用するという。避難所暮らしのストレス緩和や、心的外傷後ストレス障害(PTSD)の予防・改善に一定の効果があることなど理論的な背景は、桜美

赤ちゃんは、肩から包み込むように、指先までゆっくりとなでおろす。優しく声をかけながら、笑顔で「関西医アロマセラピストフォーラム提供

ニアに出かけた。「ハンド・マッサージ」と書いたゼッケンを着けて避難所を回った。遠慮がちな人たちに話しかけながらマッサージをすると、多くの人の肩が「とにかく凝っていた」。中川さんが、タッチケアの大切さをブログで訴えたところ、反響があり、冊子作りを思いついた。

冊子名は「ここにやさしいタッチケア」。手のひらや肩、腕の力を抜いた状態で、相手の肩や背中、腕をさすつたりなでたりもんたりする。優しく触られることで安心感や安らぎを得て、自律神経や免疫系に有効に作用するという。避難所暮らしのストレス緩和や、心的外傷後ストレス障害(PTSD)の予防・改善に一定の効果があることなど理論的な背景は、桜美

民センターで主催する映画上映会「地球交響曲第7番(ガイアシンフォニー7)」の会場で、希望者に1冊500円で販売する。問い合わせは同センター(090-1966-3819)。

がいた場合には、「守秘義務を守って傾聴する」「必要であればカウンセリングの専門家に橋渡しを」とも書き込んだ。

赤ちゃんや子ども向けのコーナーでは、「大きな栗の木の下で」などの歌に合わせて体に触れる方法を紹介。楽しみながらすることで、自己肯定感や信頼感を高められるという。

11日にタッチケア支援センターが芦屋市業平町の市民センターで主催する映画

林大の山口創准教授(健康心理学)が書き下ろした。