

ここを癒やす处方箋～1年後、その先の笑顔のために

# ゆっくりと前を向こう

あの震災から1カ月半が経とうとしています。日々、さまざまな感情が揺さぶられ、私たちは誰もが心に傷を負っています。だから「がんばろう」と無理なプラス思考で自分を奮い立たせることは禁物。1年後、そしてその先も明るい笑顔でいるために、いま必要なのは「癒やし」です。

街を歩けば至るところで「がんばろう」の文字を目にして、企業も見える限りの目標に向かって走り始めています。この周りの空気に、不安を打ち消したい気持ちも重なり、ついにがんばってしまう人も多いでしょう。

「今回のような、私たちの想像をはるかに超える大災害が起ること、一時に『急激なプラス思考』に転じたり、うつつの反対の状態『躁(そう)状態』になる場合があります」とは、NLPトレーナーでカウンセラーの武田三奈さん。これはショック状態に陥ったときの防衛本能であり、生きていかなければ!という命を維持するために働く心理状態。

「今回の震災は、当たり前の生活、当たり前にある安全な空気と水、私たちの日常生活の根本を支えていた当たり前の価値観までが大きく変わる出来事でした。私たちはいま、これまで誰も経験したことのない急激な変化を、非常に短い間に経験しています。これはかなりの精神的ダメージといえます。さらに日々、私たちを不安にさせているには十分すぎるほど情報が押し寄せます。このような状況の中で、平常心を保てる人はそう多くありません」

「私は家も会社もあり、何も失っていないから大丈夫!」と環境面では大きな損失がない人も、実際には深く傷ついている場合が多いのだと。自分がどうだけ無理をしているか、どれだけ疲れているかすら見えなくなっている人たちもいるそうですが、そんな自分自身の状態を認識しないままがむしらに突つ走ってしまうと、後々ガクンと思わぬところで止まってしまうことになります。

「みんなにいま必要なことは、これ以上がんばることでも、無理に笑顔を作ることでも、

苦しいんだと言います。

「縁もゆかりもない神戸に

引っこみ、1年目のことでした。

周囲に親しい友人がいなかつた

ため自分の気持ちを素直に話す

ことができず、一人で我慢する

こと、耐えることしかできませ

んでした。さらには、この

ような症状をサポートしてくれ

環境面で大きな損失がない人も、実際には深く傷ついている場合が多くあります。本当に意味で前を向くために、傷ついた心を癒やすことから始めましょう。

ピーカーを迎える。これはそ

の当時、がんばろう！この震

災をみんなで乗り越えよう！

この経験をプラスに変えよう！

という、自分の心理状態をほと

んど無視した風潮が高まり、誰

もが負の感情を押し殺し、見せ

かけの『ポジティブ思考』を無理

やり実践しようとした弊害だと

私は思っています」

NLPと自らの経験から

笑顔へのアドバイス

現在、仙台在住。私たちと同じ被災地で東日本大震災に遭った武田さん。実は16年前の阪神淡路大震災の時も被災地にいました。その影響により当時、強烈なPTSDの症状に1年以上苦しんだと言います。

「私はNLPトレーナー、カウンセラーとして、また震災で心のバランスを失った経験をもう者として、みなさんに伝えたことがあります。16年前の私のようにつらく苦し

い思いをする人を増やさないためにも、そしていま、あなたが1年後もその先も笑顔であり続け

るためにも」

次ページでは武田さんからのヒーリングメッセージを紹介。

本当の意味で前を向くきっかけ

を、ここから探してみませんか。

武田三奈さん

アウェイクナーズアカデミー代表。NLPユニバーシティ／ロバート・ティルツ認定マスター・プラクティショナー、英国ANLP認定NLPビジネス・トレーナー、CANLP認定ウェルシーマインド・トレーナー。帰国後、トレーナー兼カウンセラーとして活動する中で、NLPをベースとした独自のメソッドを開発。「今日からすぐに使えて効果がでる」と好評のそのメソッドを学ぶため、東北各地から訪れる人は多数。認定講座のほか、「自分探しのため」「人間関係の悩みを解決するため」などの理由で働く女性が通う単発の講座も人気。個人カウンセリングも受け付け中。震災後の心のケアのためのカウンセリングも随時行っている。カウンセリング予約ほか、詳しくはホームページへ。<http://www.awaken.jp>

# 戻れる人から

私たち少しずつでも「日常」を

取り戻していくかなればと思う。

戻れる人から順番に。

私たちが、

力になれるところ。

Conception

寿寿

OGGI DOMANI

Gulp Down Cafe

VINDOME

BAROCK

ALMA

TAMEALS

VAPEUR



## 自分の心のコップを満たすことから始めよう

自分自身が本当の笑顔でいられること、自分自身が元気であること、自分自身をきちんとケアできることが、すべての前提です。

あなたが笑顔でなければ、あなたの目の前にいる大切な人を笑顔にできません。

あなたが元気でなければ、あなたの目の前にいる大切な人を守ることができません。

あなた自身が自分をケアできなければ、目の前にいる大切な人をサポートすることはできません。あなた自身を後回しにするのではなく、まずは自分自身を優しく迎え入れてください。受け止めてあげてください。かわいがってあげてください。あなたの心はきっと悲鳴をあげているはず。

「もっと頑張れ! もっと頑張れ!」「こんなことで落ち込んでいたやいけない!」「笑顔でないと!」。このような言葉で自分を奮い立たせることは、しばらくの間、お休みにしてください。

from 武田三奈

## 疲れたあなたを癒やすヒーリングメッセージ

笑顔でい続けるために、心に留めておきたいこと。飲み物などを用意して、ゆったりした気持ちで自分と向き合いながら読んでみてください。自分自身の明かりをともし続けることが、未来につながります。

心に留めて  
おきたいこと  
1

**無理してポジティブ思考や元気になることは、リスクがあります**  
**気持ちや感情を心にためる行為は、非常に危険です**

まずは自分自身の中にある「負の感情」に気づいてください。  
不安な自分、疲れている自分、悲しい自分、どんな自分も愛情を持って受け入れてください。そしてネガティブな感情は、押し殺すではなく、愛情を持つて受け止めてください。

私たち人間は、生きている以上、ネガティブな感情もポジティブな感情もわいてきます。それにも関わらず、前向きな感情には花マルをつけて大歓迎し、後ろ向きな感情には大きなバツをつけて無視をする。このように自分から生まれた感情を評価する行為は、非常に危険であることを忘れないでください。なぜなら、行き場をなくし

た感情は、どんなに時間が経っても消えることがないからです。

表面上はポジティブに装ってい

ても、その奥にある行き場をな

くしたネガティブな感情は、負

のエネルギーとなつてどんどん

大きくなります。そしてある日、心や体のバランスを大きく崩す

のです。まずはきちんと「負の感情と向き合う」ことが重要で

す。

光があるから闇がある、夜が

あるから朝がくる、闇があるか

らこそ光の存在に気がつくので

す。ネガティブな感情も、愛情

を持つてきちんと受け止めること

ができる人だけが、本当の意味でポジティブに、笑顔になれ

るのであります。

## 「不幸比べ」はやめましょう

「あとの人のほうが、もっと大変なのだから私はもっと頑張らないと!」

「あとの人のほうが、もっと辛い思いをしているのだから、もっと元気を出さないと!」

「何も失っていない私が、落ち込んでなんかいられない」

「何も失っていない私が、将来を不安に思ってはいけない」

「不幸比べ」「我慢比べ」をするたびに、あなたの心のコップの水はどんどん減っていきます。誰かと比較して、より状況がひどい人だけに、ネガティブになることが許されるものではないことを再認識してください。幸せや不幸は、比べるものではない、ということを忘れないでください。その人が不安と感じたら不安なのです。その人が辛いと感じたら辛いのです。そこに、「あとの人のほうがもっとひどい状態だから」という環境や背景の比較は必要ないです。自分の心の中から出てきた感情を、ほかの人と比較して押し殺す作業は、1年後、3年後のあなたの笑顔を壊してしまう恐れがあります。

## 今日から始めるあなたの心の癒やし方 1

- 1) 「不幸比べ」「我慢比べ」をやめると自分自身に約束をし、どんな感情でも両手を広げて歓迎する。
- 2) 「疲れた、不安、辛い」そんな正直な気持ちをノートに書き出す。すべての気持ちを吐き出す。
- 3) 友人や家族に「ちょっと話を聞いて」と、素直に不安な気持ちや辛い気持ちを話す。

◆3の「話す」という行為は、特に重要です。私のPTSDの症状がひどくなり、長期化した原因是、ただひとつ、「話す相手がないから」です。とにかく話すこと。自分の気持ちや感情を溜め込みます、シンプルに話すことが何よりも特効薬になります。

## MEMO

### 心の状態は日々、変化する

世の中が日々、変化していくように、心の状態も刻々と変化しています。以下は、震災当日からの心の変化を表したもので、個人差があるため、あくまで断定ではなく傾向です。自分を知る、相手を知る材料の一部としてとらえてください。

#### 震災当日～1週間前後

※経過日数に関係なく沿岸部の方の中には、まだここ

現状把握すらできない状況の人たちが多い。電気が復旧するまでは情報収集が困難。

◆事実を受け止められる状況になかなかれない。

◆大切な人たちの安否確認ができるまで、思考停止状態に陥る人たちが多い。

◆生き残ったことへの喜び、大切な人たちの無事を確認したときの喜びを感じる。安堵感を通り越し、急激な躁状態になる場合がある。

◆「いま、ここ」にいる人たちと手を取り合って、「いま、ここ」で起こっていることを乗り越えていこうという気持ちになる。「いま」に意識が集中している状態。

#### 1週間以降

※心理的に大きな変化が現れます。なんだかよくわからなくなり、迷子状態になってしまう人も増えてきます。世の中も混乱しているのに、自分自身も混乱してしまうと、危険信号点滅状態です。

◆ある程度の情報収集が終わり、現状把握完了。

◆日々、状況を受け止められる状態へと変化。

◆生き残ったことへの喜びから一転、生き残ったことへの罪悪感。

◆普通の暮らしをしていることへの罪悪感がわきやすい。

◆「いま、ここ」の意識が、未来へと移り、不安な気持ちが少しずつ出てくる。

◆ちょっと疲れたかな、と心身の疲れに気がつく余裕が出てくる傾向にある。

#### 1ヶ月以降

※震災1ヶ月からが本当のスタートです。

◆元の生活に戻っている人でも、漠然とした不安に襲われる。

◆想定外の出来事が起こりやすいのも、この時期。当初の計画とは違ってくる、思い通りにいかないなど、焦りやイライラ感が出やすくなる。

◆私はこのままいいのか? 何か特別なことをしなくてはいけないのか? 自分のしていることに自信が持てなくなったり、自分自身を見失いややすくなる。

◆さまざまごとの「罪悪感」が強くなる。

◆一気に疲れを感じたり、やる気がなくなったり、精神的にも肉体的にもバランスが取りにくくなる。

イメージして  
みましょう

## 私たちはマラソンランナー

落ち込んでいる人、不安だらけの人、一時的に心のバランスを失っている人たちは、走ることに疲れ、一時的に「座って休んでいる」状態のランナー。心のバランスがとれ、前向きに生きている人は「歩いている、走っている」ランナーだとイメージしてください。

歩いているランナーが、疲れて休んでいるランナーに対して、「頑張れ! 元気になって!」のメッセージや、「こうしたほうがいいよ!」といったアドバイスを行うことは、休んでいるランナーを無理やり立ち上がらせ、走らせようとする行為です。そのことによって、相手はどれだけ負担に感じることでしょう。自分が前を向いて歩いているときに休んでいるランナーを見ると、手を引いて「一緒に歩こう」と言いたくなる気持ちもわかります。ただ、歩き出すタイミングも、休むタイミングも、決めるのは自分自身です。それが自分の人生を生きるということでもあります。

## 今日から始める大切な人への接し方

- 1) 落ち込んでいる相手や元気のない相手に、無理に元気づけようしたり、無理に「ポジティブ思考」を強要したり、「元気になって!」「がんばれ!」という言葉で相手を追いかまない。
- 2) 落ち込んでいる人、一時的に心のバランスを失っている人には、ただひたすら話を聞いてあげる。
- 3) 相手が少しずつ回復している兆しが見えたら、タイミングを見ながら後ろから優しく背中をポンとたくイメージで、ポジティブな言葉をかけてあげる。

◆落ち込んでいる人が、「もう歩けない、疲れた、いまは休憩が必要だよ」と休む選択をしているランナーだという認識を持てば、おのずとどのような言葉をかけることがベストかわかるでしょう。ある程度の時間がたち、心のバランスを取り戻した場合には、「ポジティブな声かけ」は有効です。相手の様子をよく見ながら、伴走者がランナーに声かけするように、元気が出る声かけをしていてあげてください。「無理しないでね」「自分のペースでね」「疲れたならまたすぐに休んでね」の言葉も忘れずにかけてあげてください。2の場合、アドバイスや意見などは一切必要ありません。相手が抱える不安な気持ちや恐怖心などを否定せず、そのまま優しく受け止めてあげてください。相手に寄り添い、「私がいつもそばにいるよ」という安心感を与えてあげましょう。

## 今日から始めるあなたの心の癒やし方 2

- 1) 復興はマラソンであることを念頭におき、自分のペースを取り戻す。
- 2) 自分のペースを取り戻し、自分が今までやってきたことを淡々と繰り返す。
- 3) 自分自身の心のコップを満たすこと、それができたら目の前にいる大切な人のサポートをする。
- 4) 1)～3)がきちんとでき、まだ余力があるならボランティアなどで地域の人たちのサポートをする。

◆すべて「まず自分から」が鉄則。あなた自身が本当の笑顔を取り戻し、きちんと自分自身をケアできる状態にすることが先決です。それができたら目の前の人、次に地域の人たちの順。遠くの人たちを笑顔にしても、あなたの目の前にいる家族や友人が泣いていたのでは、どうしようもありません。

また、さまざまな支援活動をテレビや新聞で目にすると、いても立ってもいられなくなることがあるでしょう。ですが、復興は長期戦です。まずは自分が今までやってきたことの延長線上で何ができるかを考え、できる範囲内で無理なく負担なく行動を起こすことが大切です。人にはそれぞれ「役割」があります。「自分の役割は何だろう」と自問することで、自分がやるべきこと、できることが明確になっていきます。いま多くの支援活動を行っていますが、1年が過ぎ、2年が過ぎ、マスコミにも取り上げられなくなり、風化し始めてくるタイミングが一番怖いと私は思っています。年数が経つても、被災地での戦いは続いている。人手がほしい状態が続いている。今すぐにではなく、半年後、1年後に支援活動をすると決めることも非常に大切なことです。支援活動は、1年後からがスタートだと私は感じています。

## シティ「料理部2」活動報告 Vol.2

主催 / シティリビング  
特別協賛 / JAグループ宮城

# 毎回変わる講師、斬新なメニューとの出会いが新鮮！ 部員の一体感も○

回を増すごとにチームワークが高まり、部活らしさが出てきた「料理部」。完成させた料理をみんなで食べる試食タイムも楽しい！会話も弾み、次回への活力となっているようです。

\*東日本大震災の影響により、第5回・第6回は中止とさせていただきました

## 料理部で毎回使用

## 「みやぎの環境保全米」



環境にも人もやさしい！  
化学肥料や農薬の使用量を従来の半分以下に減らした「みやぎの環境保全米」(JAグループ宮城)。環境への不可を軽減する、人にも自然にも優しいお米です。豊かな自然をイメージした黄緑色のマークが目印。



## シティ みんなの 部活

第3回

この日の3品は、すべて同じダシを使用。「普段は化学調味料に頼っていたから、ダシの大切さを実感しました」と部員の一人。講師が各テーブルを回って教えてくれるので、料理人の手つきを間近で見ながら、難易度の高い料理を作ることができます

## 本格和食の完成～



は、何とお米を使ったス



サックサクに仕上がった  
まんまるのクッキー  
手順も単純だから、  
おうちでもすぐ作れそう

第4回



もちもちに焼き上がった  
クレープに、イチゴやジャムで  
かわいらしくトッピング♡  
リ・オ・レとの相性もバツグン



お店のような  
仕上がりに  
大満足！



ボルボローネは、ビルトインガスオーブンレンジで焼き上げました。ガスならではの高火力で、短時間でできあがり。「初めて使いましたが、操作パネルも見やすく操作も簡単でした」

## 近視・乱視矯正 無料 講演会

4/28(土)  
18:30~20:00  
5/14(土)  
10:00~11:30  
5/26(木)  
18:30~20:00

講師  
佐藤裕也 眼科医院 理事長・医学博士  
日本眼科学会認定眼科専門医

日本眼科学会認定眼科専門医 渡部 環  
五橋メディカルセンタービル 4階ホール  
仙台市青葉区五橋1-6-23

定員 各30名(要予約) 主催 (有)五橋レンズセンター

個別説明も行っております。ご予約・お問い合わせは  
イントル 0120-584-410

ホームページからご予約いただけます  
<http://www.sendai-lasik.jp>

ケータイからの資料請求と講演会の予約  
<http://www.sendai-lasik.jp/m/>



## MEMO

## 辛い状態が続く、体調にも変化がみられる場合には

以下のような症状があり、辛く苦しい状態が1ヵ月ほど続く場合は、もしかしたらPTSD(※)かもしれません。一人で抱え込み、一人で解決しようとすると悪化していく可能性が高くなります。この場合は、心療内科や信頼できるカウンセラーなど専門家に相談することをおすすめします。ただ専門家といっても人。相性があるので、選ぶときは慎重に。

※ PTSD = Post-traumatic stress disorder、心的外傷後ストレス障害。心に加えられた衝撃的な出来事が心の傷となり、さまざまなストレス障害を引き起こす疾患。

## チェックリスト

□精神的に不安定で、ささいなことでも過剰反応してしまう。

□ある映像や音が頭の中で繰り返され、それによって恐怖心、不安感が高まる。

□ストレスの原因となっているその衝撃的な出来事を何度も思い出す(追体験／フラッシュバック)。そのことで、冷や汗、動機などの身体的反応が起こる。

□衝撃的な出来事に関連するものごとに對して、回避傾向がみられる。行動範囲が極端に狭くなり、外に出ることを不安に思う。

例／海や川に近づけない、地震を体験した場所に近づけないなど

□趣味や日常の活動に興味や関心がわからなくなる。無気力。

□感情が麻痺したようになり、愛情や幸福感などを感じにくくなる。

□睡眠障害、頭痛、吐き気などの身体的症状が続く。

注意：断定ではありません。あくまで可能性なので、自分自身で冷静に見極めてください。

心に留めて  
おきたいこと  
3

## 罪悪感は、あなたの光を奪います

この時期、罪悪感に苛まれる人が多くなります。おいしいものを食べていると「食べ物に困っている人がいるのに、私がおいしいものを食べてもいいの？」。楽しいことをしていると「悲しみに打ちひしがれいる人もいっぱいいるのに、私は楽しんでもいいの？」。「私はだけかけ笑っていいの？」、「私だけこんなことしていてもいいの？」。

無意識のうちに、さまざまに行動に罪悪感というフレーキをかけてしまいます。罪悪感は非常に負のエネルギーが強い感情です。

あなたが罪悪感を持つたびに、あなたの光は少しずつ消えてしまします。いま、どんなに

行動に罪悪感というフレーキをかけてしまいます。罪悪感は非常に負のエネルギーが強い感情であります。あなたが罪悪感を持つたびに、あなたの光は少しずつ消えてしまします。いま、どんなに

明るい未来は、私たち一人ひとりの笑顔が作っていくものであります。だからこそ、1年後、3年後その後も私たちが笑顔でいることがあります。だが、仙台の、東北の、そして日本の明るい未来につながっていきます。それが、あることを願っているでしょう。

辛い思いをしている人も、亡くなってしまった人も、「私たちの笑顔」を快く思わない人などいないでしょ。私たちが何かをするたびに「申し訳ない」と暗い気持ちになることなど、決して望んでいないと思います。

その先も私たちが笑顔でいることなど、決して望んでいません。だからこそ、1年後、3年後その後も私たちが笑顔でいることがあります。だが、仙台の、東北の、そして日本の明るい未来につながっていきます。それが、あることを願っているでしょう。

## 東日本大震災で 親を亡くした子どもたちへの義援金を受け付けます

仙台リビング新聞社

仙台リビング新聞社では、「東日本大震災」で被災し、親を亡くした子どもたちのために、読者の皆さんからの義援金を受け付けています。

今回の震災で沿岸部を中心に非常に多くの方が犠牲になり、いまだ行方不明の方も多数います。そのため最終的には、阪神淡路大震災時以上の子どもたちが震災遺児になるだろうといわれています。

皆様からお寄せいただきました善意は、「あしなが育英会」を通じ、今回の震災で親を亡くした子どもたちへ届けます。ぜひご協力ををお願いいたします。

なお、今回は現金のみで、物資の受け付けは行いません。仙台リビング新聞社の事務所入口に設けている義援金箱に寄付いただくか、または下記の口座までお振り込みをお願いします。

## ◆振り込み先

七十七銀行 芭蕉の辻支店 普通口座5739781

株式会社仙台リビング新聞社 東日本大震災義援金口

※七十七銀行本店及び各支店の窓口から振り込みの場合のみ手数料無料

◆受け付け期間／2011年9月30日(金)まで

◆問い合わせ／仙台リビング新聞社 Tel022-265-4305