

がんばるばい！熊本！

熊本地震の被災地支援におけるダンス・ムーブメントセラピー

2016年

5月1日-5日

実施報告

日本ダンス・セラピー協会 認定ダンスセラピスト
向出 章子

本報告では、熊本地震による被災地支援を災害ボランティアとして2016年5月1日～5日、ゴールデンウィークを利用して参加した記録である。被災地の人の心と体を少しでも癒し、元気になってもらうことをめざしてダンス・ムーブメントセラピーを行った。

1. 災害ボランティアとして考えさせられたこと

災害発生時は、被災者の方への個別支援、避難所等における多様な健康課題への適切な対策が求められる。災害後の避難生活が長期化する中、避難所で生活する被災者や車中泊する避難者のエコノミークラス症候群の発症が多発していた。また、こころの問題として、地震によるトラウマ反応だけでなく、将来への不安等のために生じる二次的なストレスによる心身の不調等が見られたという。



熊本城の崖崩れ

私が被災地支援として赴いた震災直後では被災地ではどのようなニーズが求められていたかということ、瓦礫処理や物資の仕分け等今すぐ被災者の生活そのものに役立つものであった。また、医者や看護師が派遣されて診察に来ており、命を守るために必要不可欠な支援が続いていた。最初の頃は命が助かっただけでも幸運だったと感じていても、避難所での共同生活はプライバシーもなく、心が安定できる空間がない。余震におびえ、出てきた家の崩壊の心配などストレスは多く、こういったストレスを少しでも緩和させることにダンス・ムーブメントセラピーを役立てればと現地に赴いてなお一層その気持ちを強く感じた。しかし、まだそのニーズは求められることはなかった。本当なら体と心の支援が一体となっはじめて被災者に対する本当の支援ではないと思うが。それでも、何か私にできることはないかと模索した。

(1) 被災地の状況

被災地に入ってみて初めて感じることも少なくなかった。被災者の方は、さまざまな意味で大きなストレスを抱えていた。

- 避難所では、被災者の方のストレスが他の被災者との衝突の原因にもなる。子どもの泣き声がうるさいと警察を呼び、寝どころの場所を通路に移して、今度はスタッフともめる。
- トイレが汚物であふれかえり、異臭と共に水さえもままならない中での生活。
- ストレスでお母さんの母乳が止まってしまった。哺乳瓶を支給されたが、月齢が違った大きい穴の補乳瓶で赤ちゃんがミルクでおぼれそうになってうまく飲めない。母親の心配そうな顔。
- 避難所の日中は、子どもとお年寄りが残っているが、退屈である。子ども達はやることもなくみんな寝転んでテレビゲームをしたり、ゴロゴロしながらお菓子を食べたりしている。遊ぶ気力を失っているのか。避難所のボランティアによって楽しませるような試みは行っているが、単発的で日常的ではないという。私が校長先生に子どもと遊んだりダンスで交流したりしたいことを伝えると、ぜひ子ども達のためにやってほしいと快諾してくれた。しかし、担当者からボランティアの仕事として、学校再開に向けての物資の移動・清掃をするなど仕事への従事を優先するように指示され、快諾してくれたにもかかわらず、子ども達との交流はできなかった。お年寄り話し相手になってほしいらしく、ボランティアに声を掛けてくるが、これもお年寄りの話を傾ける時間はなかった。
- 家屋の中の散乱したガラスや家具の片付けをした時は、「余震が多くて、いつもいつまた余震が来るか、また余震によって家が崩れはしないか、常にびくびくして落ち着かない。夜も眠れない」と家の持ち主の方が話された。
- 銭湯では、家が倒壊した被災者の方やお風呂に入れないう状況の家族たちがどんどんやってくる。そこで安否確認などをやり、無事で良かったことなどを互いに喜び合っていた。今の状況などの情報交換や食料・おかずなどの物々交換をしながら銭湯がコミュニティの場になっていた。



水前寺公園前の鳥居

2. ダンス・ムーブメントセラピーの実践

(1) 被災した子ども達・ボランティアの子ども達へのダンス・ムーブメントセラピー

避難所の関係者の計らいで、私のボランティアの仕事の終了後に私と子ども達との交流を行うことを快諾してくれた。ここでは被災者の子ども達およびボランティアできている子ども達を対象に90分程度行った。このボランティアできている子どもは、以前水害で被災した子ども達であった。小・中・高校生と年齢は様々だが、グラウンドで、ダンス・ムーブメントセラピーのワークを行った。

遊びを中心としたもので、プログラムは、風船ワーク、鬼ごっこ、じゃんけんゲームである。風船ワークはみんなで輪になり、1つや複数の風船をついて遊んだ。鬼ごっこは高鬼などいろいろな鬼ごっこをやった。身体を大きく使ったじゃんけんゲームやボールを使ったワークを行った。最後に風船をプレゼントすると大喜びしてくれた。

子ども達は、これまで体を思い切り動かす経験が少なくなっていたためか、大きな歓声を上げたりグラウンドいっぱい走り回ったりして笑顔が耐えなかった。被災した子ども達も喜んでくれたが、水害で被災した経験のあるボランティアできた子どもが、「被災している子ども達と交流できて本当に良かった」と喜んだ。「こんなに楽しかったのは久しぶり。友達になれた。またこの被災地（避難所）にまた来て一緒に遊びたい。励ましたい。」と言った。すぐに両親に「明日も来よう。」と催促していた。両親は私に向かって、「私達は家が水没して被災した経験をした時に初めて被災した苦しみを知りました。自分ではどうすることもできず、ボランティアに支えられました。この子は、遊び相手もないので本当にさみしい思いをしていたのです。だからこの子は、きっとボランティアの人とも遊べる機会があることに喜びを感じたのです。本当に遊び友達がほしいことを痛感していたのでしょうか。今日は貴方に一緒に遊びながら交流することに誘っていただいて一緒にできたことを本当にうれしく思います。」とお礼を言われた。

子どもの体ほぐし・心ほぐしは本当に必要なのである。子どもにとってこのようなストレスが続く中、思い切り体を動かす遊びを通して、心身の開放とリラックスした感覚が得られる体験は非常に必要なことである。水害で被災した子どもも、友達と体を動かして共に遊ぶということができない辛さを感じていたのだろう。また、熊本地震で被災した子ども達と水害に遭った子どもが同じ苦しみを共有しながら励まし交流できるきっかけとなったことは意味のあることであったと思う。やはりこういったダンスを通した試みは重要な役割を果たしていると思われた。

（2）ボランティアへのダンス・ムーブメントセラピー

被災地支援のために全国からきている学生ボランティアの疲れを癒すためにダンス・ムーブメントセラピーのワークを行った。ボランティアが心身共に元気でなくては支援はできないという考えからである。ボランティアも連日の作業に心身共に相当疲れていたと思われる。大学生が宿泊している体育館で、大学の関係者の了解を得て、被災地支援の最終日の前夜にダンス・ムーブメントセラピーを行うことになった。それまでに体育館にワークの予告のチラシを掲示した。学生達は最後の夜ということもあって、宿舎の体育館に戻ってくる時間がいつもより遅く、参加する学生は少なかった。8時からスタートし9名が参加して60分程度行った。

まず、床に寝転んでリラックス。脱力して疲れた体を床にゆだねた。そして、ミラーリング、風船ワーク、そして最後に鬼ごっこ、ゲームをやった。さすが、ボランティアをやるという学生、とても積極的で自分からどんどん動いていく。私は「このようにしてみよう」と声かけをする前にさまざまな動きが展開されていった。

最後にシェアリングを行うと、「とても疲れがとれた」「楽しく体を動かせた」「ダンスセラピーは知らなかった」「今あったばかりの学生がとっても仲良くなり本当に楽しんで交流できた」「疲れたけれど楽しかった」などの意見が出た。ある学生は関心を示し、ダンスセラピーについていろいろ質問してきた。シェアリングが終わっても学生達は立ち上がろうとせず、それぞれ近くにいる人やワークでペアになった人などと話し始めた。これまで体育館で寝るところがバラバラで話すこともなかった学生たちが、ダンス・ムーブ

メントセラピーのワークにより親しくなっていた。その後も、余震が続いたが、ボランティア同士の交流は続いた。

私の取り組みはほんの些細な支援ではあったが、このようなダンスの持つ力は人を癒やし、心身の解放と心身共に元気にする力など被災地におけるニーズに応える可能性を大いに感じた。被災者の生活そのものの支援は重要であるが、このように、被災された方の、あるいはそれを支えるボランティアの人の体と心の両面からケアをするようなそんなアプローチが被災地では必要であると痛感した。