

2人でやる

ココロの手当て



ここに私がありますよ。
いっしょに前に向かって
いきましょうね

体と一緒に心の力も抜きましょう

狭い避難所で体を動かさないと、肩が凝ったり、頭痛がしたり。それら体の疲れと同時に、心も緊張して疲れています。心の緊張は体の緊張を増長し、健康から遠くの悪循環につながります。むかしから言われる「手当て」。不思議なことに、人の気持ちの入った手は、気持ちごと、伝わるのです。

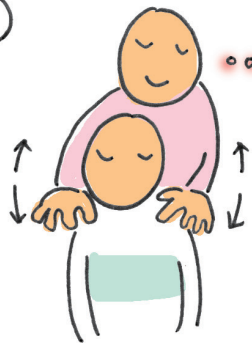
①

イスに
すわり、
かるく
目をこぼる



すし
腰を押して
背中をすとの
ばして
あげる

②



そんなに
力を入れなくて
いいんだよ～

と、相手の気持ちを
思いやりながら、
ゆくりと押し、
ゆくりとはなす。

※押す人が
「気持ちいい
か減ぞ」
「おしつけ」はダメ
いつのまにか
2人の
呼吸が合っ
たら成功!

たまに位置をずらしたり、
背中をさするのもいい。

1人でやる手当て

①



まずは、手をぶらぶら
させて、力を抜く

②

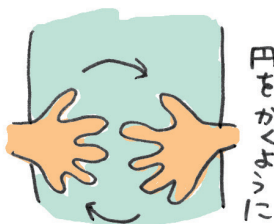


軽く、指の先で
とんとんと叩く

あご→ほほ→こめかみ
→あたま→くび→肩→
胸→おなか
の順にとんとんしていく

③

さいごは
ゆくり
おなかを
さする



心の緊張は、自分では意外と気がつきません。「自分は大丈夫!」と思う人ほど、やってもらってください。そして、自分でもやってあげてください。支援を行っている人たちも、同じように緊張していますから、「支援者のケア」も忘れずに。

「泣く」
ことも
心のつかれ
をとるには
大事。
まわりは
とんと
受けとめて
あげましょ