

平成 24 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	NPO 法人関西アロマセラピスト・フォーラム
活動テーマ	香りとタッチの応援隊（アロマセラピストがこころと身体をほぐします）

アロマセラピーは、植物の香り成分である“精油”を使った「芳香療法」と呼ばれます。使用方法としては、香りのリラックスやリフレッシュを促す芳香浴と、精油を加えたオイルでマッサージするトリートメント法があります。精油には薬理作用が報告されており、心を和ませ鎮静させる精油や、血液循環を促進し、鎮痛作用や、疲労感を除去する精油もあります。それらを用いて、手や肩に触れてトリートメントを行なう事で、東日本大震災で被災された方の心と身体のケアになればと願い「香りとタッチの応援隊」として宮城県の被災地に4回伺い、合計13日間で315名の方の心と身体に触れるボランティア活動を行いました。



宮城県山元町の介護施設。

入居者さんだけでなく仲間の職員もたくさん犠牲になられた施設では、デイサービスの利用者さん、特別養護老人ホームの入居者さん、職員さんにもアロマトリートメントを行いました。足のむくみがある方には、足の循環を良くするように行くと、大変喜ばれ、辛かった震災当時のお話も出て、何度も涙を浮かべられる場面もありました。震災から一年以上経ち、家族や仲間同士で話せない思いを語れる場になれたのではないかと思います。お別れの時間になると、涙を流しながら「ありがとう、会えてよかったよ」と言って下さり、心が通じ合えたこと、そしてこのご縁に、感謝の気持ちでいっぱいになりました。2回目に訪れたときには、再会をととても喜んでくれました。



『こころに届く・アロマハンドケア』作成。

被災地での継続的な支援方法の1つにしておくと、ハンドトリートメントの注意点や方法をまとめた『こころに届く・アロマハンドケア』の小冊子を1500部作成しました。これまでお世話になった活動先や、希望する方に発送しました。被災地で活動するボランティアグループや、関西から支援活動に向かうグループにも、アロマオイルを使ったハンドケアの方法をお教えして、それぞれの支援活動に傾聴とタッチケアの効果を役立ててもらいました。



石巻の「コミュニティスペースHANA荘」

家にいると、震災を思い出して不安になる、ここへ来ると、皆と話して気が紛れると、住民の方が“もの作り”などを通して集まっています。「目の前を流されていく人を助けられなかった」、「まだ家族が見つからず、ひとりしていると、どうしても考え込んでしまう」と、被災当時の事をお話される方が多かったのですが、HANA荘のスタッフによると、震災から1年半経って、普段は被災当時の話しは出なくなっているそうです。心の内にある不安や悲しみを、吐き出す時間も必要なので、来てもらってよかったと言ってもらえ、第三者的に伺う私たちがお役に立てたのではと感じました。



気仙沼で復興を願い立ちあがった仮設店舗

「復興屋台村気仙沼横丁」と「復幸マルシェ」
お店を再開させたいと立ちあがった店主たち、そして被災後2年を迎えた仮設住宅の集会所などで、傾聴を重視したアロマケア（ハンドトリートメント）を行いました。机をはさんで対面に座り、手を肘までトリートメントした後、肩や首、背中に触れてゆっくりとさするようにしました。次第にリラックスされ、被災当時の恐怖や惜別の悲しみや喪失感、避難所生活での悩みや苦悩、仮設住宅での生活の不安や孤独感について、たくさんの方がお話されました。辛いお話をされた後には必ず、「でもこうして生きているんだから、頑張ろう」と前向きな言葉や笑顔がみられたり、「心のケアだね・・・」とってくださいたり、アロマのリラックスできる香りタッチケアの手当てが、人の気持ちを支える支援活動として役立つことを更に実感しました。



今回の活動を通して、現地の支援団体にも喜ばれ、活動先が広がっています。こうしてアロマセラピーによる支援活動を支えて下さって、ありがとうございました。また、現地で活動するにあたり、私たちの活動をサポートして下さるコーディネーターの方々や、受け入れて下さる施設側の方々に心より感謝しています。皆さんのお力なしには、活動ができませんでした。震災を風化させず、支えあう心や人としての絆を更に強めていきたいと思えます。