

2019年10月28～31日

8回目の仙台訪問 二名取～石巻～女川訪問記二

今年は夏から秋にかけて、信越～東日本での台風15号19号の豪雨被害が続き、本当に心が痛みます。ボランティアで駆けつけておられる方々がたくさんおられて頭が下がります。

Peach 便に間に合うように、5時25分の始発バスで難波へ。リムジンバスに乗って関西国際空港へギリギリ間に合ってほっと。台風の影響を避けて10月の最終週で計画。今年は例年の2泊3日から一泊増やして3泊4日の一人旅になりました。

早速、レンタカーを借りて、宮城県立名取支援学校へ。トランクを忘れかけたけど(笑)

午前中は、小学3年生の児童とのプレイルームでのFBM。ゆっくり呼吸合わせをしながら、からだの緊張をほぐし、いっしょに姿勢を整えていると、バランスをとることができるようになり、表情も和らぎ、かわいい笑顔もたくさん見せてくれました。

給食を美味しくいただいた後、高等部の生徒とのFBM。

一人の生徒のかかわりが面白かったので紹介します。

彼は顎をあげて顔を左右に向き、股関節が硬く両膝がつく少し不安定な姿勢で、いろいろ探りながら歩いていた。外を見たがったようで窓際の机に座ってしまったので、そこからFBでのかかわりを試みる。FBを彼の前に置くと押しのける。「押すのうまいやん！」と言葉かけしながらFBを渡すと、はじめはちょっと変やなという感じの表情やったけど、何度も押し返す動作を繰り返し、時々こちらを見るようになる。だんだんリズムが出てきて、数を数えながら百まで繰り返すことができたので、「百までできたな！」とめっちゃ褒める。少し間をおいてからFBを彼の前に置くと、持ち上げて落としたので、「両手で持って落とせるんや！」と話しかけながら繰り返す。彼が意識的にFBをもって投げる動作もしてくれるようになる。さすがにちょっと疲れた様子になったので休憩する。

そのタイミングで彼を机からゆっくり降ろして、FBにもたれるようにして四つ這い姿勢をとらせる。真ん中で姿勢を安定させると、呼吸も落ち着きリラックスでき、一人で姿勢が保てるようになる。

続いて、彼がFBに腰かけて座れるようにサポートする。骨盤を立てて背中～肩～頭の位置を整えていくと、股関節も徐々に緩んで背中が伸びて顎が上がらず姿勢がよくなり、顔もふらふらすることも少なくなり視線も落ち着いてきた。

短い時間でしたが、彼がこんなおっさんを受け入れてくれて、楽しくかかわることができてうれしかったです！他の生徒とも、FBに腰かけて座りバランス遊びをしたり、あおむけ姿勢でリラックスができたりと、一緒に楽しむことができてよかったです。

その後、3時半から5時まで、希望の先生方を対象に、FBM 基本の話と体験を少しと当日のVTR記録を見ながら振り返りをしました。先生方もFBMに興味を示してくださったようで、今日の学び体験が子どもたちとのかかわりに役立ててもらえるとありがたいです。

遠藤校長先生、担当してくださった石田先生はじめ、先生方にいろいろ気遣いして下さりありがたかったです。おかげさまで、楽しく子どもたちとのFBMができて感謝しています。

2日目は石巻支援学校へ。三浦校長、根岸教頭のお二人が、温かく迎えてくださいました。

10時から小学部低学年の児童4名と、FBMでの授業をさせていただきました。個々の課題や発達段階が異なるので、先生に児童の様子やねらいを聞き取りながら、個別にFBを使ってかかわりました。側弯が課題になる子、緊張が強い子どもたちへのアプローチを見てもらいながら、先生方に手の添え方や触れ方、呼吸の感じ方、合わせ方など、体験を通して学んでもらえる機会になったと感じています。

11時からは中学部の生徒とのFBM体験学習。個々の課題は異なるものの、こちらの支持を聞いて努力ができる生徒たちが多くいたので、うつ伏せ、四つ這い、腰かけ座位、あおむけでのリラックスなど集団でのFBM体験にチャレンジしました。腕立て伏せの姿勢がうまくできるようになったり、友達を競争しながらバランス遊びができたたりして、笑い声や励ます声はじけてすごく楽しかったです。一人の生徒はFBに上手に乗って自由に楽しめていたので、安全面に配慮しながらその子のペースで遊んでもらうようにしました。

午後からは、小学部高学年の児童とのFBM。

このグループも課題の差が大きかったので、個々の課題に合わせてFBMでの個別的なアプローチを試みました。子ども自身のからだの気づきを促しながら、からだのつながりや使い方のその方法を先生方に伝えるようにしました。

子どもたちの様子です。

- ・体幹の緊張を緩め姿勢を整えることで、腰、骨盤、肩の緊張が緩み、側弯の姿勢に変化が見られた子ども。
- ・FBの上での腰かけ座位がよい姿勢がとれるようになると、足の裏が床につくようになり、自分から立ち上がろうとする子ども。
- ・FBを複数個使って、横座位やうつ伏せなど、普段できない姿勢がとれるようになり、自発的な動きを出してくれた子ども。

子どもたちのいい表情が動きは見られ、子どもたちと一緒に「できた喜び！」を感じあえた時間が持てて、とても嬉しい石巻支援学校訪問になりました。

学校の子どもたちと先生方とお別れをして、石巻支援学校卒業生の伊勢知那子さん宅訪問。年に一回の逢う瀬ですが、知那子さんはちゃんと覚えてくれて嬉しい。お母さんから、彼女が今年の冬に肺炎になり、かなり危険な時があったと聞いて驚きましたが、頑張って乗り越えてくれて本当に良かったです。知那子さん、頑張ったね！ありがとう！

仰向けで寝ている知那子さんと布団の間に小さなFB(直径20cm)を入れて、呼吸合わせをしていると、少しずつ呼吸も安定し、からだの緊張も緩んできました。知那子さんは、

気管切開をされていて、必要な時には人工呼吸器を使っています。ですから、呼吸が安定し深くできるようになることが、彼女が日常生活を元気に過ごす上でとても重要です。続いて、からだの緊張を緩めながら、彼女の反応に合わせて少しずつ上体を起こしてゆきました。彼女の反り返りが少なくなり、からだをゆったりと任せてくれて、柔らかく座位姿勢がとれるようになりました。お母さんから「いい表情になっているね」と褒めてもらいました。いつものいのちの大切さを教えてくれる知那子さん、また来年もきっと会いに行きます。

3日目は女川へ。台風15号19号の影響で女川湾沿いの民家が浸水して、畳や家具が道路際に並べている所もありました。女川への道路も一部迂回しないと行けなかったです。

女川港に到着。昨年よりさらに新しい道路や建物が次々とできていることに驚きながら、女川シーパルピア女川（レンガみちに隣接するテナント型の商業施設）～女川湾を散策。

大震災の津波で倒れた交番の建物が保存工事の作業中でした。震災の記憶を残すための貴重なシンボルの一つになりますね！



新しくできた女川庁舎を訪ねました。庁舎内に移転した女川つながる図書館は、なんと休館日で様子を見ることはできなくて残念。その後、女川小学校を尋ねさせてもらう。突然の訪問にも、とても丁寧に対応してもらえてありがたい。子どもたちも元気な笑顔で挨拶してくれて心温まる。続いて、昨年訪れたいのちの石碑一号が建てられている女川中学校を訪問。女川いのちの石碑の地図をいただく。おかげで今回の訪問の一つの目標であった「女川いのちの石碑」巡りをすることができることになりました。いつもラッキーな女川訪問です。

午前中は女川湾北側に建てられた女川いのちの石碑を、一つひとつ訪ねてまわりました。石碑に手を合わせて、亡くなられた方々のご冥福と、平穏な日々が続くことをお祈りしてきました。石碑の場所が分からない時に住民の方々が優しく教えてくださり助かりました。本当にありがたかったです。

<石碑の句>

- | | | |
|-------|------------|--------------------|
| ① 女川浜 | 女川中学校校舎前 | 夢だけは 壊せなかった 大震災 |
| ② 宮ヶ崎 | 山祇神社境内 | ただいまと 聞きたい声が 聞こえない |
| ③ 石浜 | 高台移転住宅集会所前 | 愛すべき 未来のために 我が道を |
| ④ 桐ヶ崎 | 高台移転住宅入口 | ガンバレと ささやく町の 風の音 |
| ⑤ 竹浦 | 五十鈴神社境内 | 見上げれば ガレキの上に 鯉のぼり |
| ⑥ 尾浦 | 保福寺入り口 | とりもどそう 笑顔あふれる 女川町 |
| ⑦ 御前浜 | 高台移転住宅地内 | 太平洋 女川の町に 牙をむく |
| ⑧ 指ヶ浜 | 高台移転住宅東側 | 待っててね 今届けるよ おばあちゃん |



女川港に戻って、シーパルピア女川の店で名物のサンマ定食、美味しく食べた後、女川駅にある温泉「ゆぽっぽ」でゆったり。三年前に岩本浩弥さんと一緒に入った思い出が蘇る。

その後、旧女川第一小学校校舎1階にあるコラボ・スクール「女川向学館」＝女川の子どもたちのための！放課後学校“＝の見学。こどもたちはまだ来ていなくて会えなかったのですが、送迎バスで復興住宅等から通い、元気に学んでいる様子を聞かせてもらいました。

今回も丁寧に案内してくださり、とてもありがたかったです。

まだ夕暮れまで時間があったので、女川湾南側に建てられた「女川いのちの石碑」を巡らせてもらいました。

<石碑の句>

- | | | | | |
|--------|------------|-------|---------|---------|
| ⑨ 鷲神 | コバルトライン入り口 | 逢いたくて | でも会えなくて | 逢いたくて |
| ⑩ 高白浜 | 高台移転住宅内公園 | 忘れない | この悲しみを | 苦しさを高白浜 |
| ⑪ 野々浜 | 高台移転住宅地内 | 暗い夜 | たくさんあるさ | 希望の里 |
| ⑫ 塚浜 | 高台移転住宅公園 | 故郷を | 奪わないでと | 手を伸ばす |
| ⑬ 小屋取浜 | 高台移転住宅入り口 | 将来は | 小さな子供に | 今を伝える |



石碑が建てられている場所は、10～20軒くらいが集まっている高台移転住宅に多かったです。とてもきれいな住宅が並び安全は確保されているのですが、店舗もなく買い物に行くにも病院に行くにも車がないと難しい状況で、集落の行く末に不安を感じてしまいました。これからの地域とのつながりや生活の足の確保が必要性感じてしまいました。

台風の影響で不通になっていたところや離島に建っている石碑を訪ねることはできませんでしたが、女川原子力発電所の建物を自分の目で確かめることもできて、大震災から8年半を経過した女川湾の風景や風を感じる貴重な体験になりました。

3日目の夜には、出会いをつないでくれている片岡明恵先生と会食。少ししゃべりすぎた反省もありますが、広い心で許して笑顔で返してくださり楽しい時間になりました。来年はFBMの研修会が仙台のどこかでできるといいなどの話も出来て、素敵な再会となりました。

4日目は、教えてもらった温泉（道の駅上品の郷・ふたごの湯）でゆったりしてから、仙台空港に戻り、関空への帰路につきました。

また来年（第9回目）も元気に訪問できること楽しみにしています。

Ps.1 今年もクリアファイルや絵葉書の協力金やカンパ等から、石巻支援学校と名取支援学校にボールを届けることができました。

Ps.2 「女川1000年後のいのちを守るプロジェクト」や、女川向学館の活動を継続しておられる認定NPO法人カタリバのHPを参照していただき、活動の理解とそれぞれができそうな協力をしていただけると嬉しいです！

☆おまけ☆

ラグビーワールドカップ2019、ジャパンワンチームで初ベストの快進撃に感動の涙。最高に素晴らしい大会でした。国籍、人種を超えて心をつなぎ、戦った全チームの選手、スタッフ、サポーター、そして大会を支えてくださった地域の皆様、本当に感謝です。

そのジャパンラグビーの選手たちが被災地のボランティアにも駆けつける姿にも大感動。日本人本来の精神を体現したジャパンラグビーチーム、心から誇りに思います。

2019年 秋
文責 FBM研究会 大島昇