

さて、「冬」ですが、「越冬対策の通年化」はもう古い

臨時宿泊所・越冬闘争の炊き出しを当てにせず、生活保護を！

## 過去のいきさつ、今のしがらみ サラリとすてて、明日にかけて

10月16日読売新聞に、「つらい記憶を和らげる「E

MDR」(眼球運動による脱感作と再処理法)とい

う心理療法が注目されている。災害や事故、犯罪被

害、性暴力などトラウマ(心の傷)になった体験を思

い出しながら、眼球を左右に動かすという、わりあ

い簡単な方法で、高い効果が認められている。「とい

う記事があったそうです。

トラウマ(心の傷)を癒すために『PTSD(心的

外傷後ストレス障害)に以前から行われてきたのは

「曝露療法」。原因になった体験を詳しく語り、苦痛

に慣れる方法』

マア、ようするに、前号夜間学校ニュースのような

もの。しかし、この方法は、聞いてくれる人を必要と

すること、他者に、ある意味、精神的負担をかけるこ

とになる、という欠点があります。

あなたも、前号の夜間学校裏面を見て、そう思いま

せんでしたか？

自己完結的に行う方法としては、以前の夜間学校

りますが、上達するのは中々に難しそう。

新しい方法は「治療者は手の指を2本立てて横に振

る。1秒に2往復ぐらいの速いペースだ。治療を受け

る人は、それを目で追いながら、過去のいやなできごと

を振り返る。25〜30往復で1セットが終わり、心に浮

かんだ場面や身体感覚の変化を治療者が尋ねる。必ず

しもつらい体験を詳しく語る必要はない。これを重ねる

うち、心の苦痛が軽くなるという。1回の治療(60〜90

分)で数〜数十セットを行う。「というもの。

なんだ、やつぱり一人で出来ないじゃないかという声

もあるが、この方法の提唱者は、「公園を散歩中、左

右に目を動かすと気分が楽になったことで効果に気づ

き、その後、実際にデータを取って1989年に発表し

た。「ということなので、一人でも出来ることになる。

要点は、顔を動かさず、眼球だけを、左右に、1秒に

2往復ぐらいの速いペースで動かすこと。くれぐれも、人

や車、自転車を通らないところで行うこと。事故の元だ

から。身も心も健全だから、関係無いという人、よかつたですね。心やすく、生活保護制度の活用を！

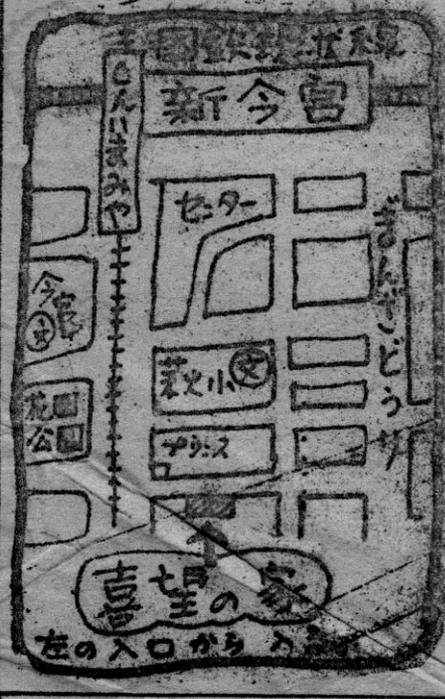


うしろ姿かひたすら語る、あなたの心の叫びに形をあたえてみませんか。  
 創造広場では形をあたえる方法として、詩、版画、川柳などを試みています。  
 ことばで、あるいは線で、色で、全体のかたちで心に形をあたえる。初めはなじめないかも知れませんが、詩、版画などを色々やってみるうちに、自分にもっともあつた方法が見つかることですよ。  
 心に形をあたえる技術、道具になじみ、満足のゆくものができるとなるには、相当の時間がかかるかも知れません。でも、うしろ姿だけに語らせるのに、もうあきませんか。



### 5月の創造広場

- 五月五日（オ一水曜日）詩をつくり
- 五月十二日（オ二水曜日）版画を彫ろう
- 五月十九日（オ三水曜日）川柳をつくり
- 五月二十六日（オ四水曜日）初心者のための美術教室



いずれも午後七時より九時まで  
 参加費100円。酒酔い可。泥酔不可

1981（昭和56）年といえば、今から30年前になります。その当時の釜ヶ崎では、「創造広場」が毎週定期的に開催されていました。

会の趣旨は、当時配布されたビラに書かれているとおりです。人は誰でも「芸術家」「詩人」である、てなもんです。アルコール依存に悩む若い参加者は、そのことを4コマ漫画にしたり、自己の心を絵に現したりして、己を客観的に見直そうと取り組んでいました。

ちなみに、私は31歳でしたから、その人は20代後半だったと思います。もともと寿の人だったので、寿に帰りました。創造広場や、夜間学校、参加者を含め、結構若かった。

その後、釜ヶ崎解放会館建設、釜ヶ崎生活センター開設と、「文化活動」の場を求める動きは続きましたが、炊き出し・仕事要求ほどの緊急性がないせいか、大きな成果は上がっていません。

いまこそ、市民館を建て替え、文化活動の拠点を！の声が大きくなる時ではないかと思うのです。