

石巻 鎮魂リトリートツアーのご報告

日本レイキ療法学会

日時：2022年9月10日（土）～11日（日） 満月

参加人数：7名

参加費：一人 12000円（交通費等は個別）

内容：

9月10日（土）

大川小学校跡地（被災地）**鎮魂瞑想**

雄勝病院跡地 **鎮魂瞑想**

日和山公園

夜に石巻で満月瞑想



9月11日（日）

石巻周辺被災地巡り（180分）

（石巻 ～女川 ～ 東松島） 語り部さん乗車

矢本駅 解散

1泊2日で東日本大震災の被災地をめぐる鎮魂リトリートツアーを開催しました。学会としては初めての試みでしたが、名古屋から3名、大阪から3名、東京から1名の合計7名に参加いただきました。

参加者のみなさまの日ごろの行いがよいのか、両日とも好天に恵まれ、ときには汗ばむほどの陽気の中で、ツアーは無事に行われました。

初日は、石巻市の大川小学校跡地を訪れて献花をささげるとともに、実際の津波の高さや、校舎跡地の無残な状況を目の当たりにして、地震そして津波の想像を絶する大きさに圧倒されました。また、震災伝承館を見学して、ほとんどの教職員や児童のみなさんが亡くなってしまったことに心を痛めました。



続いて、同じく石巻市の雄勝病院跡地を訪れました。こちらでも津波に飲み込まれてお医者さん、看護師さん、患者さんのほとんどが命を落としたという、痛ましい病院です。献花を捧げお線香を手向けるとともに、参加者全員で、被災者への鎮魂の瞑想を行いました。



その後、石巻市街地近くの高台にある日和山公園に上り、海岸沿いの被災地の現在の様子を眺めました。



かつては住宅地だったのですがほとんどの家屋が津波で流されてしまい、現在は石巻南浜復興記念公園として整備されている場所から始まり、1階は津波で崩壊して、2階と3階は二次災害の火災で燃えてしまった石巻市震災遺構門脇小学校、避難所に指定されていたため避難するために近隣住民が集まったにもかかわらず、想定を遥かに超える18mの津波が襲った女川町立病院、復興の過程で被災した建物はほとんど撤去されたのですが、唯一震災の教訓として遺された、横倒れになったままの旧女川交番などを見学しました。



被災地のそれぞれで語られた語り部さんの説明により、地震と巨大津波、その後の火災などの悲惨さが一層身につまされて感じられました。

今回のリトリートツアーは、命の大切さ、生かされていることの有難さを改めて再確認する機会となり、参加者のみなさまの心にも、様々な思いを遺したものと思われまふ。

以下に、参加者のみなさまからの感想を掲載いたします。

ちなみに、10日の夜は中秋の名月でした。夕食の後、旧最上川沿いの堤防で、きれいで大きな満月を眺めながら瞑想したことも付言しておきます。

次回、また同様のツアーを企画しますので、学会員の皆さまにおかれましては、ぜひご参加いただければと思います。

※特にみなさんに読んでいただけたらと思う部分を赤字にしています。

【参加者の感想】

<Uさん>

先日は貴重な時間をありがとうございました。ツアーで見た被災の深い傷跡は、日頃の防災意識を引き締めようというきっかけになりました。

また、語り部さんのお話で震災関連死をされる方が10年経っても増え続けているというお話も大変耳に残りました。

震災の辛い記憶自体ももちろんのこと、**震災によってガラリと変わってしまった生活のストレスなどが死因に繋がる人は未だ多いとのことでした。**

心身のケアに関わりたと思って勉強してきた身としては、こうした時に、皆さんのお役に立てることは何かないものかと考えたりもしました。

被災しても、そこに暮らす人々は必ず立ち上がり生活を続けていかなければなりませんし、小さな島国の日本では、災害はとても身近です。私自身、阪神淡路大震災も経験しています。

災害に対しての備えと応援。

自分としてできること、社会で助けあう仲間としてできること。今一度、具体的に考えてみる大切な時間になりました。参加してすごく良かったと思います。

<Sさん>

石巻鎮魂リトリートツアーに参加させていただきました。

東北を訪れるのが初めてということもあり、震災の映像はテレビやネットで何度も見ていたので、一体どんな様子だろうか…とっていました。

仙台空港から石巻駅まで移動中の電車からの景色は震災の光景を全く感じられないほど、キレイに整備されていて、観光客やコンサートに訪れている若者で街は賑やかで、「鎮魂リトリート」のイメージも少し霞んでしまう程の活気と素晴らしい秋晴れで迎えられた感じでした。

タクシーで大川小学校へ向かう道中もまた普通の町並み、田んぼには収穫を待つ黄金色の稲穂、どこにでもある風景を眺めていました。

とても大きな海のように波打つ川沿いの堤防道路を進み、キレイに舗装された駐車場にタクシーが止まり、大川小学校に着きました。

当時のままに残された校舎を目の当たりにし、息が止まる程の衝撃が伝わりました。

今までの景色と、目の前の校舎と、まるでタイムスリップしたかのような違いに年月の流れを感じました。

たくさんの方が献花や見学に訪れていて、キレイに整備されているのでとても心地よい風の吹く気の巡りも良い印象を持ちました。亡くなられた子達の魂がたくさんの方が来てくれて喜んでいるのではないかと感じられました。

次に訪れた雄勝病院跡地では目の前が海であることを全く感じさせないくらいの高さの防波堤が建てられていました。人気がなく少し寂しい感じがしました。こちらもキレイに整備されていました。

鎮魂碑に献花し、お線香をあげお参りをしました。

奥の高台にも慰霊碑があり、そこからやっと海が見えました。



ホテルに戻る前に寄った日和山公園は、震災当時避難した人達が眼下の恐ろしい光景を見ている映像がたくさん残っている場所ですが、私達が見た景色はやはり整備されて穏やかでした。麓で野外コンサートが開催されていて、とても軽快な音が流れていたのがとても印象的でした。

翌日は語り部さんと被災地を巡り、当時の様子や震災前の様子を写真と解説で詳しくおしえていただきました。

実際に体験された方のお話を現地で聞くことは体感を伴って深く伝わり、目に見える物質的な復興は進んでいるけれど、**現実**に生きて生活されている方々の「心の復興」は目には見えない大きな、大きな、爪跡や課題を残していることも実感しました。

私達もいつ被災者になるかわからない。

日常を家族を友人を大切に、そして自分も大切に、喜びを見つけてそして社会に貢献していけるように日々精進していきたいと改めて実感することのできたリトリートツアーでした。観光も楽しませてもらいました。

ご一緒させていただいた先生方やレイキ技能士の皆さんとの交流もとても貴重な温かい時間となりました。

石巻で見た眩しいくらいの満月は忘れられません。

本当にありがとうございました。

< Tさん >

東北大震災から 11 年目にして訪れた。被災地、宮城県石巻市大川小学校、雄勝病院跡他全てが想像を絶していました。目の前の景色は穏やかなのに、それでも胸はザワザワしました。

快晴の空、穏やかな光景の中に、一瞬で失われた世界がそこに焼き付いているかのようで、何とも言えない、心を掴まれるような、みんなと一緒に居るのに一人で居るようなそんな感覚を伝えて来てくれました。

どんなに映像で見たとしても、その場のエネルギーから得られるものはかけがえのないメッセージでした。

『今を大切にすること』よく口にはしてはいたけど、しっかりとした実感は持てて居なかった事に気付かされました。次にしようの「次」はもう無いかもしれない。次が来なくても大丈夫な選択を心掛けたい。確かなものは今この時だけ、日常に終われ忘れる事の方が多い毎日だけど、今の価値のありがたみを大切にしたい。

震災当時、私が出来た事は少額の募金活動くらいのもので、手に職のない私は、ボランティアする事さえ出来ず無力さを感じていました。これから先、震災直後に直ぐには入れなくても、心のケアとしてレイキや瞑想などのエネルギーワークを通して何か出来るようになるよう、地固めしておけるといいなあ～そんな話を参加者と話していると東北大学のスピリチュアルケア師の受験に落ちた事でレイキへの道を選んだ事、薄れていたグリーンフケアへの熱い思いを思い出しました。

そして精麻のありがたみにも触れさせて頂きました。

今回のリトリートに際して、今回参加できなかった仲間より参加者全員分の精麻を持たせて頂いて、ずっと首にかけ瞑想の時と寝るときには、グルグル巻きの精麻を横に置いて、おかげさまで重い氣を引きずる事なく、スッキリと帰宅出来ました。ありがとうございました！！

とっても素敵な気づきのリトリートとなりました。



貴重な企画して頂きました学会始め、参加した皆様ありがとうございました。

最後に語り部さんに教えて頂いた、オススメの震災避難グッズを記しておきます。

◎簡易トイレ(消臭機能付き)

食べる事は、3日間くらいは我慢できても、出す事は我慢できない。

避難所も確実に利用出来るものではない。

◎革の手袋

軍手は水に濡れてしまうと冷たく、すぐに手を傷つけてしまい使い物にならない。

◎鉄底の靴、または鉄のインソール

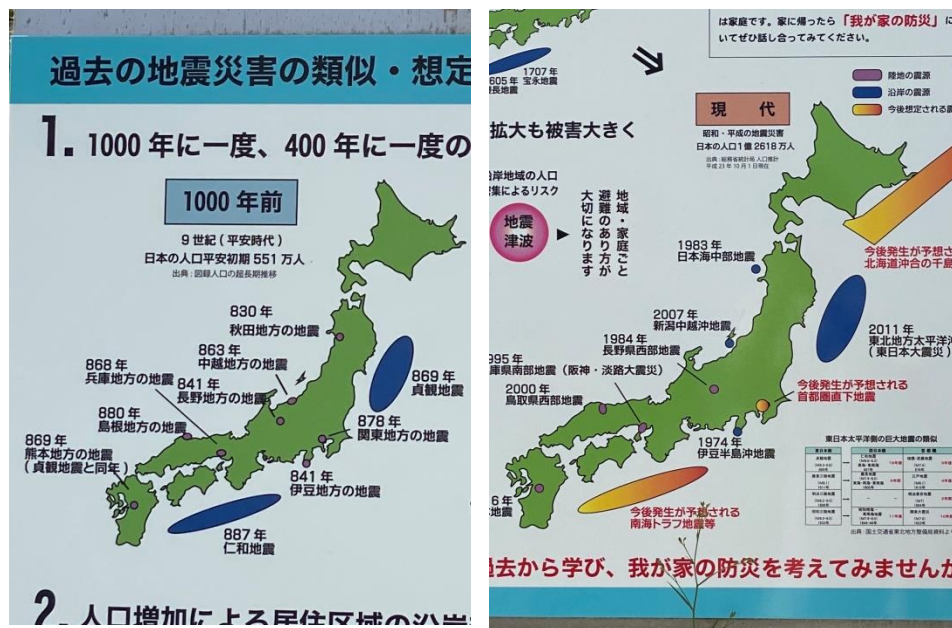
瓦礫だらけの所はスニーカーでは歩く事は難しい。

市販で販売されているお高い避難グッズセットを揃えるより、この3点あれば便利だと思います。もちろん水などの食料品も必要となってきます。

何も起こらず、不要なものになる事を願いますが、残念ながら歴史は繰り返されている事がデータとして記されていました。(写真参照)

私は早速簡易トイレ準備しました。

1階は浸水なども起こる為、避難グッズは2階に備えているといいそうです。



<Hさん>

このツアーに参加することを決めたのは、特に深い意図があったわけではなく、7月から東京に単身赴任することになったため、東京からなら、名古屋からよりは近いから参加しやすいなあとと思った、というくらいの軽い動機でした。

ところが、そんな軽い動機とは裏腹の大変重い内容で、いろいろと考えさせられることがたくさんあり、良い意味で期待を裏切られる結果となりました。

特に印象に残ったのが、2日目に同行していただいた語り部(実際に被災した人)さんが熱心に語ってくれた、数々の被災当時の状況などです。

たとえば、以下のような言葉がありました。

テレビのニュースなどでは、目に見える風景や音声などは伝わるが、匂いは伝わらない。

ヘドロや瓦礫などで、被災直後はすごい匂いがしていた。

二次災害で火災が起きて、最初は「助けて!」という大きな声が聴こえてくるが、そのうちに体力がなくなってきて、声が小さくなり、さらに時間が経つと、その声も聴こえなく

なる。

とんでもない状況だったことが、心の底にまで伝わってきます。

被災した際の今後の教訓として、心に刻もうと思ったのは、以下のような発言でした。

100 回逃げて、たとえ 100 回とも津波が来なかったとしても、101 回目も、また逃げてください。「また来なかった」って笑えば良いだけのことから。

また、1000 年ぐらい前の日本列島で発生した大地震が現代の日本の状況に酷似しているという話、すなわち、東日本大震災、新潟沖、長野、阪神淡路、熊本などなどです。

そして、1000 年ほど前に発生した大地震で、まだ最近起こっていないのは、南海トラフと首都直下型だということです。

そして、その 2 つは、東日本大震災の被災地とは比べものにならないぐらい大都市圏に被害をもたらす、そのため、二次災害も含めた被害は想像を絶するものになると予想されることでした。

特に、正確な数字は、というか曖昧な数字さえも忘れてしまいましたが、南海トラフで想定されている犠牲者の数は、東日本大震災と比較しても恐るべきものでした。

私はその典型だと思うのですが、平和な日本に慣れ過ぎてしまっているところがあり、まさに平和ボケの茹でガエルといった状態なのですが、今まで大丈夫だったから、これからも大丈夫だという感覚が少なからず、自分の心の中にありました。すなわち南海トラフは、自分が生きている間には起きないだろうというような。

しかしながら、歴史は繰り返すということを思い知らされました。

今後十数年ぐらいの間に発生する可能性が極めて高いという気持ちで、真剣に備えなければいけないと、強く感じました。

日頃からのほほんとしていた私に、いろいろと考える機会を与えてくれた濃密な 2 日間でした。このような有意義な機会を与えていただき、どうもありがとうございました。

< F さん >

「青い波 寄せて来る波 手を繋ぎ世界の友と輪を作れ」

これは被災した大川小学校の校歌の一部です。

自然豊かな素敵な場所が皮肉にも津波に飲み込まれてしまった。

胸が締めつけられる思いでこの歌詞を見ていました。

それでもガイドの方をはじめ、東北の人々が前を向いて歩いている姿に接し、私は何が出来るのか向き合う旅となりました。

雄勝病院跡地での鎮魂瞑想は重苦しさとか悲しいエネルギーが流れているような感じは受けませんでした。

10 年という歳月が流れていたこともあると思います。

直後は瓦礫や立ち込める匂い、成仏できない魂で場の空気も全く違うものだったと思います。

瞑想中、なぜか優しいエネルギーを終始感じました。ろうそく炎がゆらゆらとして手のひらから蒸気のようなものが上がっていく感じです。

途中、数回、爽やかな風が吹き、それを機に場の空気が変わっていったように感じました。

被災や防災の事だけを伝える場所ではなく、「素敵な日常があった」「かけがえのない命が輝いていた」ことを忘れないようにすることも大事な使命だと思えました。

場所を慈しみ、魂に祈りを捧げることが出来たことはかけがえのない体験です。

素晴らしい企画を本当にありがとうございました。

<Yさん>

関西在住の私が、震災後に初めて被災地に行かせて頂きました。これまでは、遠く離れた地から犠牲者のご廻向と被災地の復興を祈り見守るくらいしかできませんでした。

遅ればせながら 11 年目にして初めて被災地を訪問し、私にとって今のタイミングだったと思いました。

整備された町、高い堤防、かさ上げされた道路、更地になった被災跡地。当時テレビで見た信じられない光景はなく、実際にあの光景を目の当たりにできなかったからだと思いました。

大川小学校は一部壊れた校舎がそのまま、当時のすざましさを物語っていましたが、不思議にも目を閉じると在りし日の校庭で遊ぶ子どもたちの笑い声が聞こえてきそうでした。

雄勝病院跡地では鎮魂瞑想をさせて頂きました。

少し冷やかで、どこからか誰かに見られているような感覚が徐々に厳かに感じられ、当時の労いと上方の光に包まれるように祈りました。

2 日間、実際の被災者にお会いしたのもお話を聞けたのも初めてだったので、とても貴重な時間でした。

語り部さんのガイドとお話を聴きながら、胸が苦しくなる時もありました。

目に見える建物や道路や町は整備されていっても、まだまだ被災された方々の心の傷は深く、被災跡地の静けさの中に物言わない犠牲者の無念の叫びが聞こえてきそうで、経験したことのない私には想像を絶します。

東日本大震災を教訓に、今後予想される大地震に私たちがどう備えるか、防災減災できるか、意識する事で必ず変わると思います。改めて防災意識を見直そうと思いました。

語り部さんは、自分たちは生かされたとおっしゃいました。

私たちに、地震がきたらとにかく逃げて生き延びてくださいと。

遺体になったら後の始末や処理が大変な時間と労力がかかる。

地震が来るのは短い時間でも、被災後の生活は何年も続く。とてもリアルな印象で心に染み入りました。

今回のリトリートの機会でもなければ被災地には中々行けなかったと思います。

企画してくださり感謝です。ありがとうございました。