

# 「はまってけらいん、かだってけらいん運動」

人と人とのつながりがこころを癒す



## ◆陸前高田市保健医療福祉未来図会議

この会議は、震災後、陸前高田市にかかわる保健・医療・福祉関係者（全国からの応援チームや他分野の関係者を含む）が一堂に会し開催されてきたもので、陸前高田市の保健医療福祉の現状と課題を共有し、復興に向けた直近の対策から未来像を議論する場となっています。この会議の中で陸前高田市保健医療福祉未来図推進運動の一環として、「はまってけらいん、かだってけらいん運動」が提唱されました。

## ☆集い・話すことで…

今回の震災で、市内に住んでいる人、本市にかかわりのある人誰もが、さまざまなストレスを抱え続けています。ストレスの克服と聞くと、「カウンセリング」や「こころのケア」といったものを想像してしがちです。しかし、それらとともに効果的かつ重要なことは、一人ひとりが誰かと言葉を交わし、気が付けばお互いの心を癒しているという時間や場所があることです。

## ☆「はまってけらいん、かだってけらいん運動とは」…

「はまってけらいん、かだってけらいん運動」は、日常生活の中(食卓、買い物、井戸端会議、病院の待合室など)のあらゆる場面やイベントなど、人が集まる機会に、はまって（集まって・加わり一緒になって）かだる（語る・話をする）ことを目指しています。この実現のために、特別な場所ではなく、人が集うさまざまな場面で、人の輪の中にはまり、かだるということが自然と生み出される場づくりを目指し、そのことが「大切な、大事なこと」と市民の皆さんで共有できるようにしていきたいと考えています。

## ☆この運動を広げるために…

「はまってけらいん、かだってけらいん運動」を広く市民に広げるために、各集会施設や事業所だけでなく、人が集い、語るさまざまな場に「のぼり旗、ステッカー」を設置・掲示し、この運動の周知を図っていきます。

