# 支援者にも目を向けることを忘れないで

## 支援者のための支援センター「TOMONY」

東日本大震災のボランティアは、長期にわたる活動となり、支援者にも徐々に疲れが目立ち始めています。そうした支援者を支えるセンター「TOMONY」（仙台）が発足。その活動の様子と、参加者の声を紹介します。

### 講座やサロン活動で、支援者を支援

「TOMONY」は、2012年2月17日に発足しました。主幹団体はみやぎ生協、仙台YWCA[※1]など8団体。共同代表の一人である小澤義春さん（みやぎ生協・生活文化部部長）は、TOMONYの活動について、「スーパーバイザー[※2]を育てていく活動をはじめ、支援者のためのサロン活動など、幅を持って、支援者を支援する活動を進めています」と話しています。

9月14日、「第5回スーパーバイザー養成講座」が仙台YWCAの施設で開催されました。この講座では、支援者が自分自身の抱える課題を、講座を通して、考え、解決し、次の活動につなげていく目的で行なわれています。講師はTOMONYのスーパーバイザー、金香百合さん（HEALホリスティック教育実践研究所所長）。

「私たちは被災地の中にいて、大きなダメージを受けている人と関わっています。支援者はすごくエネルギーを使うので、支えているだけだと疲れてきます。そこで支援者のための支援が必要になってくるのです」。金さんは、「自尊感情」を持つことの大切さを話し、それが、自分自身を成長させ、元気の源となる、と言います。講義が一段落したところで、受講者は2人1組に分かれフリーディスカッションを行ない、自分の気持ちや感想を言葉にしていました。

講座の様子。金さんの、「しんどいときは、無理したらあかん」という言葉に熱が入る。

### 「TOMONYに来ると、気持ちが元気になります」

石巻から講座に参加した兼子佳恵さんと萱場祐子さんは、NPO法人石巻復興支援ネットワークでそれぞれ代表と副代表を務めています。兼子さんは、「震災後3日目から支援活動を始め、無我夢中で続けている中で、不安になったんです。『私たちは地元の小さな団体で、支援に関する知識もない。他の人たちがやった方がいいんじゃないか』と自分を否定するようになりました」と話してくれました。

萱場さんは、「あの頃、兼子さんは泣きながらボランティア活動していたの。一時期はしゃべれなくなって筆談していたこともありました」と、つらかった日々を振り返ります。そんなとき、TOMONY共同代表の桑原英文さん（NGO団体・JPCom代表）から「支援者のための講座があるよ」と教えられました。「それまで単発のセミナーは受けたことがあったのですがTOMONYは継続して支援者を支援するというので申し込みました」と兼子さん。「TOMONYに来ると、しっかりと話を聞いてくれ、手放しで自分を認めてくれる。そうすると気持ちが元気になる。そして、講座から支援のためのヒントをもらうことで、支援するときも少し外から見られるようになりました」

TOMONYが提供する、支援者のための取り組みは、支援者が自分と向き合い、新たな気持ちで次への一歩を踏み出すきっかけになっています。

講座の後のフリーディスカッション。現在思っていることを2人1組で伝え合う。

※1　1948年に創立。女性組織の国際NGOとして、主に幼児教育に力を入れ、一人ひとりを大切にする教育活動を仙台の地で進めてきた。
※2　支援者への助言を行なう人をTOMONYでは、スーパーバイザーと位置付けている。