

# ヒーリとコロナウイルス

エスティ・バー・サデ

EMDR association

イスラエル

st@Elkol.com

日本語訳：牧 安紀



わたしはヒーリ。いつも  
げんきな おんなのこです。わ  
たしはいえがすき かぞくも  
たのしいの。

まいにちがっこうにいて  
ともだちとあそぶのがすきで、  
おじいちゃん、おばあちゃんち  
にいくのもだいすき。

あのひまでは、みんな  
うまくいってたのに、  
なにかがかわったの。



もうがっこうには いけなくなっ  
ちゃった。いえにたくさんのひとが  
いるからって しんゆうにあうのも  
だめなんだって。

でもいちばんかなしかったのはおじ  
いちゃんとおばあちゃんにあえなく  
なったこと。おじいちゃんとおばあ  
ちゃんもかなしがってた。

パパとママは、ぜんぶコロナウイル  
スのせいだって。パパもママもいち  
にちじゅうニュースをきいて、どん  
どんしんぱいになってるみたい。

ママは、こわいのが  
ふつうだっていって  
たよ。  
こどもはみんな  
こわいことをかんが  
えると、からだもき  
んちょうするんだっ  
て。



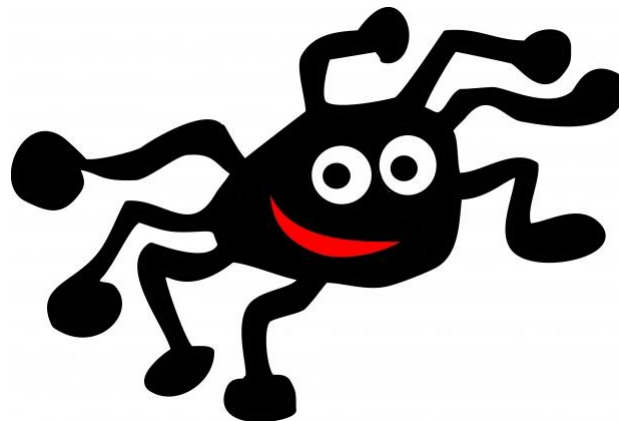
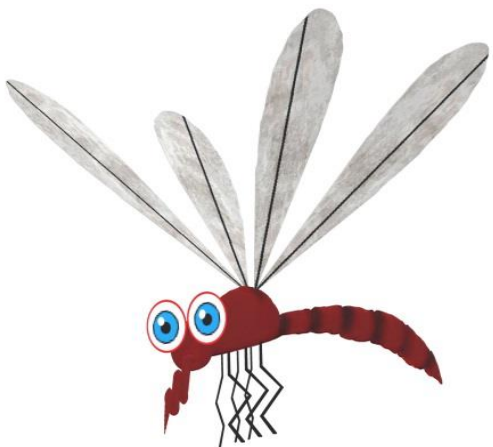
パパは、コロナはひとにさわったり、  
くちをふさがずにくしゃみをしたりする  
とうつるウイルスだっていってたよ。

てあらいや さわるものをきれいにして  
おくこともだいじなんだって。パパやマ  
マじゃないおとなや、ともだちにもいま  
はハグもしちゃいけないって。ぼくはて  
あらいのしかたをおしえてもらって、パ  
パやママがとくべつなせっけんでしょ  
うどくするのをみたよ。きのう、ぼくの  
ともだちのロニーのおじいちゃんがびょう  
きだっけきたよ。ロニーはとてもかな  
しんでいた。ぼくもかなしい。

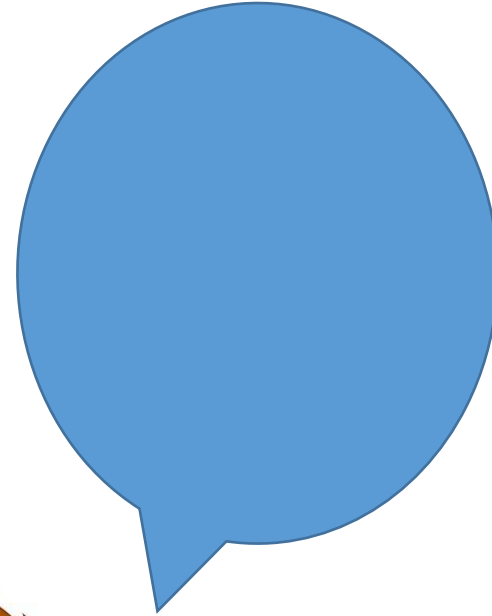


わたしかんがえてるの。  
コロナウイルスってなんだろう？  
たぶんひとをころすおおきなモンスター？  
それとも か みたいにしのびよってひとをさす、ちいさいもの？

ほんとうにこわい。  
ちいさくてみえないんだから。



あなたも こわいっておもうこと、ある？



ときどき、とっってもかなしくなること、ある？





おじいちゃんは かくりっていうとくべつなばしょにいて、だれもあいにいっちやいけないってパパがおしえてくれた。よくなるまで おいしゃさんとかんごしさんがおせわをするって。

これっておとしよりにとってすごくかかりやすいびょうきなんだって。おじいちゃんとおばあちゃんはおとしよりだから、わたししんぱいな。



あなたも

だいじなひとのことが しんぱい？





ときどきかなしくて、いやなかんがえであたまがいっぱいになるとき、ママは「おもしろいこと、たのしいことをかんがえようよ」っていうの。かिसいよくや、かいいぬのスポットのこと、バニラアイスのことをきのういっしょにかんがえたよ。バニラがいちばんすきなんだ。

そしたらどうなったとおもう？  
きゅうにきもちがおちついたの。



こんなときもあったよ。

どうしてもこわいかんがえをあたまからおいだせないとき、ママが言ったの。「リラックスできるようにとくべつなことをしよう。バタフライハグっていうの。みぎてをひだりのかたにおいて、ひだりてをみぎのかたにおいて」

ママといっしょにしずかであんぜんなばしょをイメージしたの。そうしてかたをかたほうずつ、たたいたの。ちょうちょがはばたくように。



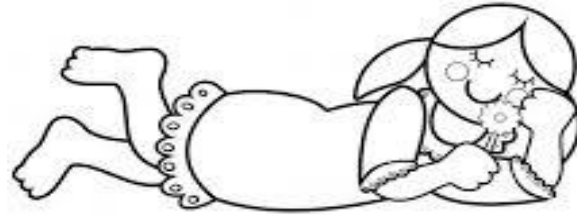
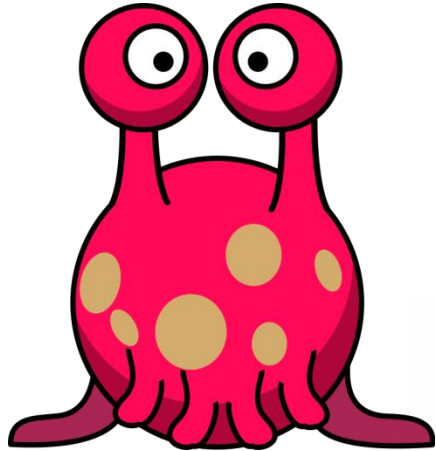
ねられないとき、からだぜんたいがびくびくするの。パパはわたしのりょうてをもって、みぎ、ひだり、やさしくこうごにおしてくれる。

おしているてを みぎ、ひだり、みぎ、ひだり、とめでおいかけて...

パパは  
そのうち  
おいはら  
えるよっ  
て。

パパは  
みんな  
いっしょに  
いるよっ  
て。

パパは  
きっとみんな  
うまいく  
よっ  
て。



みんながテレビのニュースをきいてるとき、わ  
たしにしずかにしてっていの。  
わたし しってる。  
たぶんこわいはなしなんだって。  
そとにでかけたら ぜったいダメとか。

こんなときどうするかしってる？  
わたしはじぶんでつくったダンスをおどるの。  
よこからよこに、なんどもなんども。



あなたはリラックスできるダンスをしってる？







でもいちばんつらいのは「いつおわるの？」ってママにたずねるとき。ママは「わからないけど、もうすぐだといいね」っていうの。わたし ほんとにかなしくなる。もしママがわからなかったら、わたしにどうやってわかるっていうの？

でもそんなとき、ママはぎゅーっとだきしめてくれて、いっしょによこにゆらゆらするの。

このコロナウイルスはすぎるとやくそくしてくれる。すべてがもとどおりになる。ここがおちつけば あたまもやすまるの。

そしたらなにをしよう？  
いま わたしはいっしょにゆれながら、ママのハグのことをかんがえる。



リラックスする　じぶんだけのほうほうをしってる？

じゃあそのほうほうをやる？

リラックスしながら　じぶんに　なにをはなしてる？たぶんこうね：

「みんなうまくいく」

「みんなもとどおり」

「わたしはつよい」

「みんなもとどおり」

...

