



被災後の子どもの  
こころのケア  
の手引き



ChildFund  
Japan



ルーテル学院大学  
ルーテル学院大学 2013年10月1日現在  
大学院 総合人間学研究所 社会福祉学部 総合心理学部

# この手引きに寄せて

2011年3月11日に発生した東日本大震災を境に、私たちを取り巻く環境は大きく変わりました。

この震災で、ご家族や親しい方をなくされた方々、生活の糧を失った方々の深い悲しみ、そして、復興への長い道のりと津波により大きな被害を受けた原子力発電所からもたらされる不安は、あまりに大きいものです。しかし、被災発生の日から、国内の支援者の方々、私たちの海外事務所、そして、チャイルド・ファンド・アライアンスの加盟他団体から、チャイルド・ファンド・ジャパンを通じた被災地域の方々への支援の可能性についての問い合わせが届きはじまりました。

“We are with you!”-「あなたはひとりじゃない！」 私たちは、海外から寄せられたこのことばに力を得て、緊急・復興支援を開始しました。この手引きは、子どもを中心とした緊急支援活動の一角を担うものです。

2001年9月11日にアメリカで起きた同時多発テロ事件でも、たくさん子どもたちが心のケアを必要としました。医療や臨床心理の専門家だけでは子どもたちに十分な対応ができないという認識のもと、子どもたちと常日頃接している大人のために、チャイルド・ファンド・ジャパンは、“Remembering September 11th : A Manual for Caregivers”の作成と配布に協力しました。この手引きも、その経験を踏まえています。

家族、学校、そして地域で震災を体験した子どもたちに日常的に接する方々にヒントになればという思いを臨床心理学科を有するルーテル学院大学と共有して、この手引きは完成しました。また、当団体の翻訳ボランティアの方々に英文和訳を、そして絵本作家ののぶみさんに、挿絵のご協力をいただきました。心から感謝申し上げます。子どもたちを見守り、支えていらっしゃる方々にこの手引きを手にしていただければ幸いです。

特定非営利活動法人チャイルド・ファンド・ジャパン

## 目次

この手引きに寄せて・目次	1	・コラム② 絵本を描く機会を作るときの留意点	12
<b>第1章 被災後のこころのケア(谷井淳一)</b>		・6歳から12歳の子どもの場合	13
		・Q&A	13
<b>1.子どものこころのケアに関する長期的展望</b>		「私の子どもは何が起ったか決して話そうとしません」	
・どんな症状があらわれるか	2	・ティーンエイジャー(13歳から18歳)の場合	14
・阪神大震災との違い	2	<b>2.学校ができること</b>	
<b>2.私の個人的な被災体験</b>		・5歳以下の子どもの場合	14
・個人的な体験	4	・6歳から12歳の子どもの場合	15
・三田ニュータウン	4	・ティーンエイジャー(13歳から18歳)の場合	15
・大地震の発生	4	・コラム③ グループ活動を進める時の留意点	16
・片付けにこりかかる	5	<b>3.地域ができること</b>	
・罪悪感の発生	5	・5歳以下の子どもの場合	17
・陸の孤島・三田市からの脱出	6	・6歳から12歳の子どもの場合	17
・平常生活は訪れたのか?	6	・ティーンエイジャー(13歳から18歳)の場合	17
<b>3.どのような対応が必要か</b>		<b>4.子どもがさらに支援を必要とするとき</b>	18
・援助者自身のパターンを理解しておくこと	7	<b>5.プログラム活動例</b>	
・子どもの反応パターンに気づくこと	7	①思い出のアルバム(5歳以下)	19
・話すこと・体験を共有すること	7	②感情を表現する(5歳以下)	19
・相談してみる	7	③絵本「おおきな木」の読み聞かせ(5歳以下)	21
・罪悪感や無力感に立ち向かう	8	④平和のキルト(6歳から12歳)	22
・放射能についての正確な知識を伝える	8	⑤本を作る(6歳から12歳)	22
・援助者も被災者であることをときには意識する	8	⑥対処の方法について話し合う(13歳から18歳)	23
<b>4.震災1周年に向けて何をすべきか</b>		⑦彫刻になる(13歳から18歳)	23
・この冊子を公刊する意味	9	⑧自分らしさを説明できる物(13歳から18歳)	24
・1周年の危機	9	<b>英語オリジナル版について</b>	
・長期戦に備えて	9	・マニュアルの英語原本にあって翻訳で省略したこと	25
・日本にふさわしい活動を創り出そう	9	・翻訳版で違和感が残ること	25
・コラム① このマニュアルを活用できる時期	10	・このマニュアルの優れた点	26
<b>第2章 子どもたちの回復力の構築を助ける(加藤 純)</b>		・支援のりレー	26
<b>1.家族にできること</b>			
・5歳以下の子どもの場合	11		

## 第1章

## 被災後のこころのケア

## 1. 子どものこころのケアに関する長期的展望

## どんな症状があらわれるか

この冊子は、東日本大震災後の子どものこころのケアについて、書かれたものです。何らかの形で子どもたちを援助している立場の人に対しての手引書です。今回の未曾有の大地震は、大人にとっても子どもにとっても未だかつて経験したことのないショックな事件でしたし、途方にくれるような体験でした。

しかし、いつまでも途方にくれていても物事はすすみません。いつか、希望に向かって歩み始める必要があります。復興に向かって歩みを進めていく必要があります。しかし、これまでの経験から、災害の後始末がおわり、日常が少しずつ被災地に戻ってきて、復興への道筋が見え、それが少し軌道に乗り始めたころから、こころの問題が始まるのがわかっています。もう少し正確に言うと、潜伏していたこころの問題が顕在化しはじめ、こころのケアが必要になる時期がやがて訪れるということです。さて、震災等のストレス状況下でのこころの問題の現われ方は非常に多様です。以下に大きく4つのタイプに分類してみました。大人と子どもの症状を共通の物差しで捉えられるよう、汎用性のある言葉や用語で記述しました。

- (1) 身体化症状:頭痛や不眠、悪夢、腹痛、腰痛、皮膚のかゆみ、視覚障害、歩行障害、発声障害など。
- (2) 行動化症状:突然泣き出す・怒り出す(感情統制不能)、疲れを感じず猛烈に活動する(過活動)など。
- (3) 精神症状:ふさぎこむ、気力がわかない、疲労感がとれない、罪悪感にさいなまれるなど。
- (4) 感情抑制症状:周囲の状況が本当でない感じがする(現実感の喪失)、すべての事柄に感情がわかない(失感情症的状态)など。

子どもの場合、成績の低下として表れることも多いように思います。低下の理由をよく聞いてみると、心配ごとがあって眠りが浅かったり、授業中まったく集中できてないことが分かることもあります。いつも落ち着かない、イライラして周囲にやつ当たりする、などもよく見られます。逆に上記の(3)(4)の反応は、内的な反応なので、一見適応的に見える場合があります。子どもの様子がなんとなく震災前と違う感じに思えたなら、それは、その子どもなりのこころの問題が示されているのかもしれない。

また、今回の震災は、未曾有の大震災と言われる言葉通り、今まで経験したことのない想像を超えた規模であり、その後にもたらされた苛酷な状況も筆舌につくしがたいものです。こころのケアに関しても、その時々で、何が必要か、それはどのタイミングで必要か、どのようなプロセスで実施すべきかなど、現時点ですべてを想像できないというのが本当のところではあります。

## 阪神大震災との違い

阪神大震災の経験はいく分役には立つてでしょうが、状況がずいぶん違います。阪神大震災の経験のどの部分は役に立ち、どの部分は再考を要するのかを慎重に見極めてことにあたる必要があると思います。こころの問題を考えるにあたって、阪神大震災と今回の震災との大きな違いがいくつかあります。

- 地震だけでなく、津波が起こったこと。
- 原発事故を伴ったこと。
- 原発事故のため避難勧告や屋内退避指示がでた地域があること。
- 原発事故に伴う大気や水や食品への影響が深刻なこと。
- 桁違いの広範囲が被災地となったこと。
- そのため輸送経路の確保に時間がかかること。
- 電力不足の影響が、広範囲にかつ、長期間続きそうなこと。
- 地元産業の壊滅状況が、他地域の産業にも影響を与えたこと。
- 時間帯が午後3時であり、仕事や学校の授業時間帯であったこと。
- 復興への道筋がなかなか見えてこないこと



ざっと書きだしただけでもこれくらいのことがあります。そして、この一つ一つが深刻極まりないものです。

阪神大震災で、神戸市の被害が大きかった原因の一つに、人口密集地帯が多く、老朽木造瓦屋根の住宅が多かったことが言われています。このためにいったん発生した火災が瞬く間に広範囲に広がり被害を大きくしたと言われています。しかし、人口密集地帯ゆえに被災地区の広さは限定的であったし、また近隣に、さほど被害が深刻でない大都市の大阪があり、そこからの復興にむけての補給ルートが震災後の早い時期に開通しました。そのため、今となって考えると、比較的早い時期から復興へ向けての明るい道筋が見えていたように感じます。

あの阪神大震災からの復興が比較的容易なものであったかに感じるほど、今回の事態は深刻であるともいえます。

今回の震災は、午後2時46分発生だったため、家族がそれぞれの生活圏でばらばらに活動している時間に起こりました。阪神大震災は、連休明けの日の午前6時前だったので、たいていの家族は一緒に家にいる確率の高い時間帯だったと思われる。今回の震災では家族がバラバラの場所で震災に遭遇し、その結果、家族の一方は死に、一方は生き残るという事態も多くみられたと考えられます。

あまりにも壊滅的状况のため、その土地を離れる必要がでてきた人が多いのも特徴です。一方で、これまでの震災避難の反省に立ち、地域ぐるみで避難をしたなどの希望がもてる新しい試みもできています。また、原発事故により、避難を余儀なくされている地域があることも特徴です。原発事故の影は、広範囲に不安感を広げていますし、まだその終息には時間がかかる模様です。また、ただ単に、住む家を奪われただけでなく、職場もふくめた生活全体の場が被災している場合が多いのも阪神大震災との違いです。神戸をはじめ、阪神間の諸都市は、大阪のベッドタウンでもあったため、家は崩壊したけれど、職場は大阪であるため、比較的無事な企業が多く存在しました。そのため、職場からの物質的、人的、精神的援助をうけた人々も多く存在しました。しかし、今回の多くの被災地ではその両方が一度に失われました。

喪失という観点では、

住みなれた家の喪失

最愛の肉親の喪失

通いなれた学校の喪失

移住を余儀なくされ地域そのものの喪失

親しい友だちの喪失

豊かであった生活の喪失

という状況を生んでいます。子どもにとっても大人にとっても、一つ一つが大変大きな喪失経験なのにそれが複合的に、被災者一人一人にのしかかっているように思います。直接、地震や津波に出会った怖さが終わって、何とか避難所に逃れることが出来たと思ったら、次に親しい身内を亡くした悲しみに襲われます。また、自分が住んでいたところが再起不能の状態になっている無念さも味わっているでしょう。思い出の土地があとかたもなくなって、自分の生きてきた軌跡がなくなったような辛さもあるかもしれません。さらに地域から離れることを強いられる辛さもあるでしょう。最後に、原発による見えない放射能の恐怖ははまだ収束状態に至っていません。



## 2. 私の個人的な被災体験

### 個人的な体験

ここで私の個人的な被災体験をお話したいと思います。今思えば私の体験は被災とは言えないほど小さなものでした。とくに東京に来てからはあまり他人には語った記憶がありません。ここで個人的な本当に小さな被災体験の話をするのは、こんな小さな被災体験でも一人ひとりの個人にとっては大きな体験としてこころの隅に残っているのだということをお話したいからです。震災直後の非常時にはいささか不適應に陥った私にも、やがて平常が訪れ回復できたのです。その後16年、こころの隅に被災体験を抱えながらも、比較的元気に生き抜いてきたことをお伝えしたいのです。今回の震災でも、被災地で生き残ったすべての人が、あるいは、被災地とはあまり認識されていないけれどその周辺地域でそれなりに影響を被った人たちが、こころの問題を大なり小なり抱えながら、平常化に向かっての歩みを始めてほしいのです。興味がなければここから数ページは読み飛ばしていただいて構いません。

### 三田ニュータウン

1995年1月17日(火)午前5時46分に阪神大震災は起こりました。私はそのときに、六甲山をへだてて神戸と反対側にある三田ニュータウンに住んでいました。三田市は、被災地としてあまり報道されていません。そして、確かに神戸に比べて被害は少なかったとは思いますが、やはり大きく揺れました。住居がマンションの12階であったため、本当に揺れました。その当時の建物は揺れることによって、建物の被害を少なくするという耐震設計思想のもとで作られていたので、12階の揺れは大変なものでした。この震災後、免震構造という新しい構造の建物が普及しはじめ、安全性は向上しました。しかし、阪神大震災以前の耐震思想は、中に住む人のことより、建物だけを守る考え方に立っていたと考えられます。

私は当時、大阪府立箕面高校の教師をしていて、三田から電車を使えば1時間40分、自動車なら1時間くらいの通勤をしていました。バブルの末期で、職場近くのマンションは高くとても手が出なかったのです。少し遠くなるが、ニュータウンというものに住むのもいいじゃないかと思い切って購入、住み始めてから3年目でした。この年、私の高校では1月8日からスキーの修学旅行がありました。私は旅行の付き添いをして、そのまま14日(土)から16日(月)の成人の日の連休になりました。連休も終わり、久しぶりの授業で、6時になったら起きようと寝床でぐずぐずしていました。修学旅行中インフルエンザが猛威をふるったため、14クラスのうち、2クラス分くらいの人数をバス2台で1日先に帰らす対応などをした大変な修学旅行でした。私は教師として行っていたため緊張していたのだと思います。旅行中はインフルエンザにはかからなかったのです。しかし、休日の3日間は、ウィルスが体の中に入っていたのか体がだるくだらけた毎日を過ごしました。そして、この日の朝も身体がピリッとせず、いつもと違い寝床からなかなか出られなかったのです。

### 大地震の発生

17日(火)午前5時46分、ドーン、グラグラッときて、いきなり、ガチャーンというすさまじいこれまで聞いたことのない大きさのガラスが割れる音がしました。てっきり、ベランダの戸ガラスが割れたと思いました。とっさに変なことを考えるもので「何故、地震保険に入らなかったのか」と寝床で揺れながら悔やんでいました。怖いとは、その一瞬は、思わなかったように思います。地震で建物がつぶれて自分が死ぬということは思ってもみないことでした。それで、命より財産が気になったのだと思います。バブルは崩壊していましたので、マンション価値は下落し、借金だけが残る可能性がありました。

戸ガラスが割れたのではなく、食器棚が全部あいて、ほとんどの食器が壊れた音だったことが数分後にわかりました。三田は大阪からかなり遠くに離れたニュータウンだったので、住居スペースが大きいマンションが多く、私の住居も寝室には家具を全く置いていなかったのが幸いしました。揺れは大きかったですが、動くものがない部屋に寝ており、怖さもさほど感じず無事でした。

私は高校からの派遣で2年間休みをもらって大学院で臨床心理学を学び、高校に復帰した1年目でした。論文を書くために、夜早く寝て、朝の3時ごろに起きだして仕事をすることも多かったのを思い

出します。あの日もそうしていたら、飛んできた本棚に頭をぶつけ本に埋もれて死んでいたかもしれません。本棚は徒競争でつんのめってこけたような形で倒れていました。上の方の棚の本は本棚とは逆側の壁沿いに積っていたのです。インフルエンザウイルスが私を助けてくれたのかもしれませんが。これは今振り返って考えるとそう思うのであってその時は死ぬ可能性があったなど微塵も思いませんでした。

### 片付けに取り掛かる

少し揺れも収まったので、出勤するために着替えようと、私の書斎（私のクローゼットつまり衣服が中にありました）に入ろうとしたところ、まったくドアがあきません。何かが引っかかっているのだろうと思ひ少しゆすぶってもびくともしません。本棚が倒れ1m10cm近くまで本棚と本が部屋中に積もった結果ドアがあかなかったのだとあとでわかりました。

ゴトゴト動かしているうちに、引っかかっていたパソコン台が動いて少しすまがで、何とか身体が入ることが出来るまで、1時間くらいかかったような気がします。本を片付けないとクローゼットもあかないので、少しずつ、本を片付け始めました。いつ食事したのかはよく覚えていませんが、幸い少しは割れてない食器もあったので、食事は普通にできたような気がします。ただ、ガラス片は散乱しているので、部屋で運動靴をはいた状態での生活でした。

本がようやくすべて片付いたのは、もう午後遅く、片付けてみると、本なのでほとんど損傷もなく、もとの状態に収まってしまいました。また、変なことを考えるもので、「本を片付けていたというのが、欠勤の正当な理由となるだろうか」などと考えていました。もちろん職場とは電話連絡はとれていませんでした。最終的な我が家の被害は、食器が8割がた割れてしまったのと、割れたガラスが付着した絨毯の後始末が大変だったこと、和ダンスが倒れ、和ダンスの開き扉が壊れてしまったくらいで、揺れの割に物的被害は軽微でした。書斎にはパソコン台もあったのですが、揺れの方向が幸いして、先に本棚が倒れたので、パソコン台は本にブロックされてほとんど動かなかったので無傷だったのです。

本を片付けるまでは、着替えが出来ないのだから、出勤できないのは当然なのですが、そんな歴史に残る大震災であるという実感がなかったので、「出勤しなくて良かったのかな」と感じている自分がいました。今思うとすでに異常な心理状況に陥っていたのです。

### 罪悪感の発生

翌18日、電話が職場に通じて、一応学校の建物は外壁の一部が少し崩れた程度で無事だったことが分かりました。阪神から続く構造線上の豊中市庄内地区の学校は相当大きい被害がでたようですが、壁面は構造線から少しずれていたため大きな被害はなかったようでした。しかし、この時に同じニュータウン内の同僚教員のSさんが、昨日出勤をしたことを聞かされて私はショックを受けました。Sさんは閉鎖された高速道路ではなく国道を自動車でも5時間ほどかけて学校に着いたようでした。実際のところは、結局、彼はたどりつくだけで精一杯で、学校での仕事などあまりできていないはずだと客観的には思えても、「(彼と同じ行動をとれば)行けたのに行かなかった」自分にいささか職業人としての罪悪感がありました。

テレビではだんだん地震の被害状況が明らかにされるようになり、あの阪神高速道路の橋脚が横倒しになっている映像をみたときは、ようやく、大変なことが起きたのだと思いました。学校までの国道は亀裂がところどころに入っているという情報も手に入りました。Sさんは何と勇気があるのだろうと思いました。1日中家にいた自分がなんとなくみじめでした。

彼が使った学校までの国道は、高速道路とはまったく別の山道の経路を通る三田市から大阪府能勢町を結ぶ1本道でした。途中、車1台しか通れない難所があり、それは蛇行していて見通しの悪い長さが100m程度で、川からの高さが2m程度の崖道でした。普段はゴルフ客か、地元の人しか通らないので、適宜待ち合わせしながら、絶妙のすれ違いを体験できる難所です。その場所の道に亀裂が入っていたわけではないのですが、亀裂のニュースを聞いたとたんその場所の危険なイメージが頭に浮かびました。

結局、5時間かけて行っても仕事にならないと言い聞かせて、18日についても自宅待機を選びました。実際、初日はまだ、人々が通勤自粛をしたために、渋滞は少なかったのですが、18日はさらに渋滞がひどく、Sさんも途中で引き返したことを後日知りました。その日は、一日中テレビにくぎ付けで、自動車

を使わずにどうすれば学校に行けるかだけを考えて、憑かれたようにテレビを見ていました。断水もし、ガスも一時止まりました。停電のときは、エレベーターを使えず12階から1階を徒歩で往復するのは大変でした。しかし、ガスと電気が同時に使えないことはなく幸運でした。

### 陸の孤島・三田市からの脱出

19日も早起きをしました。朝一番のニュースで、阪急宝塚線全線と能勢電鉄の日生中央駅と阪急川西能勢口駅の間は、電車が動き出したとの情報を得ました。つまり、私の家から国道を通過して能勢電鉄の終点の日生中央駅まで行ければそこからは電車で、私の勤める大阪府立箕面高校まで通勤可能だということが分かりました。国道も亀裂はところどころあるが、通行上、それほど危険な箇所はないとの情報をえていました。妻に運転してもらい、行ける所まで車で行って、渋滞がひどい場合はそこから日生中央駅まで歩く作戦をたてて、家を午前6時に出発しました。

予定通り、途中渋滞がひどく、ある地点から歩きはじめました。例の難所は歩いて通りました。しかし、当たり前のことですが、難所から先は渋滞はなく、交通はスムーズ（実はびっくりしたのです。渋滞をぬけると渋滞はないということすら常識ではありませんでした）でした。しばらく歩いていると、さきほど歩きで追越した路線バスが走ってきたので、手をあげたら乗せてくれました。日生中央駅から川西能勢口駅、そこから阪急石橋駅、石橋駅から牧落駅と乗り継ぎ、牧落駅から徒歩15分の箕面高校に到着したのは、午後1時ごろでした。幸い私の実家は、大阪市内にあったので、しばらくは実家から出勤することになりました。そして21日（土）には、JR福知山線も動き始めたので久しぶりに三田市の家に戻り、これで平常に戻るかに感じました。

### 平常生活は訪れたのか？

しかし、実際はこれからが大変でした。福知山線は動きだしたとはいうものの徐行運転で本数も少なく、通常なら、1時間40分で通えるところ、片道2時間40分程度かかる毎日が続きました。東海道本線は、復旧のめどがたっていないなかったので、JR三田駅は大阪と神戸を結ぶ唯一の中継拠点となり、連日、リュック姿の人々が押し寄せました。第二次世界大戦後の食糧不足のための買い出し風景としてニュースで見たようなシーンが、現実の場面としてそこに再現されていました。私は神戸に向かう人々を横目で見ながら逆方向の大阪に通う毎日でした。

一方で、職場である箕面高校は1週間もたてば全く平常に戻っており、往復5時間近くの通勤をしながら私は日常業務をこなすのに必死でした。私は生徒会顧問という生徒会の面倒をみる仕事もしていましたが、その役員たちが、災害義援金募集の活動をしたいと言い出しました。その活動を否定する理由はなく、顧問として了解しました。しかし、日々集まった義援金を預かるのは私しかいないため、義援金活動が終わるまでは帰宅できない状況になり私の帰宅時間はさらに遅くなりました。

自分はいったい何のために、臨床心理学を学びに大学院に行ったのだろうと思いました。こういふときのために、臨床心理学を学んだはずなのに、今の自分は何をしているのだろうと無力感でいっぱいでした。神戸ではボランティアが活躍しているとの報道が連日なされ、こころのケアが今後大切になってくると報道されていました。そんな中、日常業務を果たすのに精一杯で疲れ果てている自分がそこにいました。そしてとうとういつもの不適応パターンが始まりました。許容量を超えるストレスがかかった時に私が示すパターンは身体化症状です。腰が重く腰痛がはじまり、足にはしびれが始まりました。「あまり動きまわらな」との身体からのサインでした。仕事の軽減とかの根本的問題に手をつけず、腰や足の症状だけに目を向けた対症療法で乗り切ろうとすると、私の場合は次のどにきます。声がかれてひどいと、失声に近い状態になることがあります。この時も、とうとう2月1日に声が出なくなり、2日間ほど学校を休んでしまいました。このように私は、腰痛、しびれによる軽い歩行障害、のどがれからの発声障害と進む不適応パターンを持っています。以上が、私の小さな被災体験です。この程度の小さな被災体験は、今回の震災では、何百万何千万人という人がしているわけです。そして、その地域の震災被害の規模の多少にかかわらず、こころの問題は一人ひとりに生じる可能性があるのです。



### 3. どのような対応が必要か

#### 援助者自身のパターンを理解しておくこと

過剰なストレス状況におかれたとき、私は身体化症状としてのサインを出すというパターンがあることをわかっていたでしょうか。このような反応は、強い弱いはあるけれども、誰にでも生じるということを知ることが大切です。この冊子の最初に書いた、身体化症状、行動化症状、精神症状、感情抑制症状の4つをもう一度思い出してください。おそらく、人によって4つのパターンのどれかが強く出るはずで、あるいは、2つ3つ複合的に出るタイプの人もあるかもしれません。

この場合、大事なのは意識するということです。「いつもと少し違うな、少し気をつけた方がいいな」と意識することが大切です。意識するだけでずいぶん違いが出てきます。今やっていることを少しずつでも軽減できれば、さらによくなります。いつもは、3時間やっていることを、しばらくの間、1日2時間以内にする決めて実行するだけでも違いがでできます。もちろん、もし、いったん休止することができ、別の活動でリフレッシュすることが可能なら、そうすることが一番です。

#### 子どもの反応パターンに気づくこと

自分のパターンに気づけるようになれば、子どもの行動にも注意を向けてください。子どもは、感受性が強いし、経験が少ないために、大人とは違うパターンの反応を示すこともあります。そしてそれに気づいたなら「そういうことはよくあることなんだよ」と言ってあげてください。大人と同じで、自分だけではないのだと思うだけで、子どもはずいぶん安心します。安心させてあげるという対応が大切だと覚えておいてください。

また、子ども特有のパターンとして有名なものに、子どもがえり、赤ちゃんがえり、というものがあります。心理学用語では退行といいます。急に親や先生にべたべたしたり、今まで、別の部屋で寝ていた子どもが、一緒に寝たいといたり、したときには、十分甘えさせてあげてください。そうすることによって子どもが抱えている不安を受け止めてあげてください。

「いっしょうけんめいにやりすぎる」という子どもに気づくこともあるかもしれません。過活動あるいは過剰適応というタイプです。自分のことはそっちのけにして、誰かのための活動に必死で取り組んでいる場合です。このことに気づけば、「少し休もうか」とか「もうすこしゆっくりやろう」とかの声をかけてあげてください。

#### 話すこと・体験を共有すること

「自分は少し体調がおかしい」とか「がんばっているんだけど少し疲れました」とか、話す仲間がいることは大切です。今回の震災では、最初に述べたように、家族が分断されたり、地域が分断されたり、しているため状況は深刻です。家族だけでなく、親しい友だちとも別れて過ごしている子どももいるかもしれません。あまり話す相手がいないような子どもがいることに気づいたら、まず話を聞いてあげてください。そして、たいていの子どもの不安な気持ちを持っているので、ある程度まとまった時間、子どもの話を聞いたあとで「大丈夫だよ」と安心できる言葉を返してあげてください。

しかし、一方で、「話したくない」という選択肢も認めてあげてください。この冊子の後半は、災害後1周年のときを中心にそれとずいぶん落ち着いた状況になっていることを前提に書かれています。それで、胸に秘めた感情を少し表現してみようということも書かれています。しかし、とりえず「忘れる」ということも大切な、自己防衛の手段なのです。「話したくない」、「表現したくない」という気持ちを尊重することも大切です。しかし、子どもが本当は忘れたくないことを、うっかり思い出させてしまう場面にてあることもあるかもしれません。その場合は、希望を持てる形で、その思い出を終了させてあげるのが大切だということも、援助者は覚えておいてください。

#### 相談してみる

この冊子の私の被災体験を読んで、自分の方がもっと大変じゃないかと思った方は多いはずで、「私は大変だったのです」と言ってよいことも覚えておいてください。先ほど述べたように、同じ体験を共有できる人が近くにいる場合は、仲間と話をしてください。しかし、「大変だ」ということを、仲間には言えない人もいるかもしれません。その場合は、専門家に話してみてください。病的だから専門家に相談するものではありません。被災したことが正常ではないのです。だから、正常ではない反応が現われるのです。それを正常な状態に戻すために相談が必要になることもあるのです。



今回の災害はあまりにも大きいので、「自分よりもっと大変な人がいる。だから自分が遭遇している体験くらいで相談なんかできない」と感じている人も多いかもしれません。しかし、受け止め方は一人ひとり違うのです。「大変だった」と専門家に話すだけで、ころはかなり軽くなるものです。あなたの心はもともと健康でエネルギーがあったのだから、心配しなくても、いつかは元気な心が戻ってくると信じてください。

### 罪悪感や無力感に立ち向かう

私の場合、たった2日間、三田市に閉じ込められただけでずいぶん落ち込んでしまいました。しかも近所に住む職場の同僚が、震災初日に出勤したために、「震災初日に職場に行かなかった」ことに罪悪感を感じていました。人々のこころの問題の危機に際して役に立つ人間になろうとして、大学院で臨床心理学を学んだはずなのに、肝心な時に役に立たない自分にふがいなさを感じて、無力感や焦燥感を感じていました。今思えばこれもすべて、異常な反応なのです。だから、非日常のそれものすごく過酷な事態に遭遇すると人は誰でも異常な反応をすることを覚えておいてください。自分の反応はいつもと違いおかしいのではないかと感じた時、自分が異常なのではなく現状が異常なのだ気づくだけでどれだけ楽になるかもしれません。

まだまだ先の話になると思いますが、ある程度、生活が安定してきて、食糧や水なども十分供給され、安全で安心感のある居住場所が確保できるようになれば、被災地では、いろいろやるべき活動があると思います。子どもたちにも何か役割を与えてあげてください。積極的にそのような活動に参加できれば、無力感や焦燥感を感じることは少ないと思います。もし、活動に参加できない子どもに気付いたら、それとなく、ハードルの低い活動から参加するよう導いてあげてください。そうすることによって、彼らは自己肯定感を高めることが出来ます。自分が他人のために役立っていると感じることはとても大切なことです。

しかし、注意しなければいけないのは、罪悪感を感じている場合も多いのではないかと想像される点です。目の前で、波にのまれたり、家が押しつぶされ、肉親や友だちを失った場合、「何故、私だけが助かったんだろう」と思っても不思議ではありません。つまり、生きていること自体に罪悪感を持つてしまうことが、たまにあります。これがうまく処理されないと、重い精神症状に陥ってしまう危険性があります。まずは「あなたが、生きていてくれて、私はうれしい」と子どもの存在そのものを肯定する声かけが必要であると思われます。是非いつも、笑顔で彼らに接して、「あなたたちと日々会えることが幸せだ」ということを伝えてください。

### 放射能についての正確な知識を伝える

高校の教師をしていた時代に、クラスの生徒の一人が、不登校になり、家庭訪問をしたことがあります。よく話を聞くと、O-157の感染が怖くて家から出られないということでした。彼の話によると、ある県の親戚を訪ねたときに下痢がひどくなってそのときに感染したとのことでした。それ以来、目に見えない細菌への恐怖から家から外出できないのです。

目に見えないものへの恐怖という意味では、今回の放射能汚染の問題はO-157とよく似ています。しかし、今回の場合、放射能そのものが目に見えないだけでなく、その影響も時間がたたないと目に見えないという怖さがあります。多数の放射能恐怖症患者を生み出しそうな予感すら感じます。子どもに対しては正確な情報を伝える必要があると思います。安全性が確かめられた食材料を使用するのは大切だと思いますが、安全なもの、安全だとはっきり保証してあげることも子どもに対しては大切だと思います。原発のテレビを子どもと一緒にみているときに、子どもが不安になる言動は控えましょう。「また、起きたらどうしよう」などの言葉は、子どもにすごく大きな不安を抱かせる言葉として残ってしまう場合もあるのです。

早く、原発を完全にコントロールできるようになって、子どもたちを精神的に安心させてあげたいと思う気持ちでいっぱいです。

### 援助者も被災者であることをときには意識する

高校教師をしていた時、義援金を集めて被災地にこころを伝えようとする生徒会役員を指導する立場だった私が、疲れ果てて自分の不適応パターンを発生させてしまったように、援助者の多くは被災者でもあります。使命に燃えて頑張っているうちはいいけれど、いつまでも、過剰な活動が負担にならないわけはありません。平常時の仕事とは別に新しい課題ができそのことで追われているはずですが、生活も不規則となり業務量も平常時をはるかに上回るようになります。そして、新しい課題への取り組んでいるのですから、いつもどおりに物事がうまく進まないことも多いのです。その場合、前にも述べましたが、自分の活動を軽減することも考えてください。少し目標水準を下げることも考えてください。長期戦を乗り切るためには、援助者が少し余裕をもつことも必要です。

## 4. 震災1周年に向けて何をするべきか

## この冊子を公刊する意味

この手引きの原本は、アメリカの9.11同時多発テロの1周年記念に作成されたものです。今回の大震災のこころのケアの問題は、長期戦になることが予想されることから敢えて、私たちは震災1ヶ月後のこの時期に発刊することにしました。

## 1周年の危機

昨年(2010年)の夏にルーテル学院大学では、10日間のイギリス研修を実施し、ノースロンドンホスピスを訪問しました。このとき重要な他者の死後1か年の重要性についての説明を受けました。死後1か年が大切なので、死後の遺族のケアは、14か月まで続けるようになっているというのです。

私はなぜ1年なのか不思議に思ったのですが、この翻訳作業に携わって合点がいきました。このことの底流に「1周年の危機」という考え方が欧米人の中に存在するのだと思いました。

1周忌について、日本人は、お坊さんが家に来てお経をあげる日としての認識しかないように思えます。そして、「迷わず成仏してください」という言葉があるように、私たちはあなたのことは忘れないけれど、現世のことはひとまず忘れてあの世の生活を大切にしてください、という意味があります。加えて、残された私たちが悲しんでばかりだとあなたも成仏できないので、私たちもこの日を一区切りとしますので安心してくださるとの気持ちをこめた日なのだと思います。それに対して、欧米人にとってこの日は、亡くなった肉親や知人が存在していたことを忘れないようにするための「お祭り」なのです。だから、ここからは想像ですが、故人の写真を部屋いっぱい飾ったり、ビデオを編集してみたりしながら故人ゆかりの人を招いてパーティをするのではないかと考えられます。それで、おそらく参加者一人ひとりが故人に対する愛情や慈しみ、嫉妬や憎しみの感情を再燃しやすい日となるのと思われま。その結果、この日は残されたものにとって喪の仕事完了さすまでの最大の危機になるのだと思います。

9.11同時多発テロでは、死亡者約3000人なわけですから、とてつもない1周年の危機なわけ。そのために、アメリカでは、家庭だけでなく、地域でも、学校でもたくさんのイベントを企画するのだと思います。また、アメリカ特有の民族問題、地域格差問題、なども背景状況として存在します。

その上、他の事件と同様マスコミは、そのときの様子をリアルに放送し、これでもか、これでもかと流し続けるわけ。このような状態の9.11に関する「1周年の危機」を子どもたちが平和裏に乗り切るためのノウハウとして発刊されたのがこの冊子の原本なのだと考えられます。

## 長期戦に備えて

私たちは、今回の東日本大震災の、こころのケアの問題は、かなり長期戦になると予想しています。これまでの既知の対応では対処しきれない、現時点では想像できない対応が必要になることを予想しています。こころのケアは、本来は、最終的には個人を対象とするものですが、今回の震災は規模が大きすぎて、個人的対応はもちろんですが、地域ぐるみの対応、学校での対応、家庭での対応を伴わなければ、対応しきれないことを想像しています。

## 日本にふさわしい活動を創り出そう

アメリカの9.11の1周年を対象にした今回の手引き書については、前述したように文化的風土や政治的経済的状况が日本と大きく違う状況下で発刊されたものです。だから、今回の手引き書にある活動がすべて日本の現状にふさわしいものばかりではないと思います。私たちはこの手引き書を参考にして日本に適した活動を創造していく必要を感じます。1周年だけでなく、お盆や、文化祭や、各種行事の機会に、子どもたちがこの体験を乗り越えて、成長していくことにつながる活動を組織していく必要を感じています。そのために、学校は、地域は、家庭は、子どもたちにどのような活動機会を提供できるかを考えて欲しいと思います。

また、奇しくも9.11テロの日とちょうど半年違いの来年の3.11が、多くの日本人の喪の仕事の課題が一度に噴出する日であることは間違いありません。また、マスコミによって、この災害の惨状が、他の事件と同じように繰り返し、繰り返し放映されることも間違いありません。来年の3.11を一つの契機として、多数の個人の喪の仕事を地域ぐるみで、学校ぐるみで、完結させるためにはどうすればよいのかを考えることは非常に大

切であると私たちは考えています。その長期戦略を考え、検討するためのきっかけとしてこの冊子の発刊が役立って欲しいと考えています。

なお、以下の第2章は、Remembering September 11th : A Manual of Caregivers の翻訳を基本にしつつも、日本の現状にそぐわない箇所は大胆に削除し、さらには、文化的違いがある部分についても日本的な内容に大きく置き換えたものであることをご了解いただきたいと思います。

また、実際の1周年が来るまでに被災の現状がさらに詳しく明らかにされるとと思います。私たちとしては今回の震災が与えた心理的な影響に関して、今回は課題を提示することにとどまりましたが、今後は事実に基づいた対応策を考えるための材料として情報収集に努力したいと考えています。これからも私たちの活動にご協力ご支援をよろしく願いいたします。

### コラム① このマニュアルを活用できる時期

このマニュアルには、子どもの話の聴き方や、絵を用いたコミュニケーションの方法など、子どもの心のケアに役立つ方法が具体的に解説されています。しかし、マニュアルが同時多発テロ事件の1周年を迎えるために記されたので、震災津波原発の影響を受けている子どもたちのケアにどのように活用したら良いか、少し補足させてください。

まず、このマニュアルに記されているような子どもの表現を促す関わり方は、被災からある程度の時間が経ってから始める方が良いでしょう。惨事の発生直後は子どもが安全や安心を感じることが大切です。怖かった経験を思い出させ話させることは安全や安心を感じることは逆のことになります。

被災直後の子どもへの関わり方については、兵庫教育大学大学院の富永良喜氏のブログ「ストレスマネジメントとトラウマ」(<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/test1/>)に掲載されている内容が役に立つでしょう。2011年3月11日の地震発生以降、「東北地方太平洋沖地震と心のケア」という記事が連続して掲載されています。特に「(3)子どもの心身の反応と対応」が、このマニュアルの活用時期を考えるために大変に役立ちます(<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/test1/2011/03/post-0173.html>)。

このマニュアルを冊子版で読まれていてインターネットにすぐに接続できない方のために、簡単に要点をまとめておきます。惨事直後にまず必要なことは安全と安心です。安全と安心は初期だけでなくずっと基本として大切です。次に、安全安心が少し体験できてから、眠れないとか急に思い出すとといった心身の反応をコントロールする体験が大切です。3番目に、心身が不調になる時期が来るので、適切な情報を提供する心理教育が大切になります。4番目に心身の体調が安定してきたら、被災後の生活でがんばってきたことや、工夫してきたこと、楽しいひとときのことなど生活体験を表現する機会を作ります。その後、5番目に、被災そのものの体験を語る子どもは語り、6番目に、避けていることにチャレンジして行きます。順番通りに進まずに行ったり来たりすることはあると思いますが、しっかり土台が出来ると心が安心して取り組めるという意味で順序が示されているものと思います。

このマニュアルで記されていることの多くは、4番目の生活体験の表現に当たる内容です。その時期は何ヶ月後という数字では表せません。子どもの様子によって判断できるでしょう。被災の状況も被災後の状況も様々ですから、ひとくくりには言えませんが、1周年よりは早い時期に、生活体験を語る事が大切な時が来るのではないのでしょうか。

## 第2章

## 子どもたちの回復力の構築を助ける

回復力とは何でしょうか？ それは非常に深く深く傷つくような出来事を経験しても、それを乗り越え、成長する能力です。子どもの場合、回復力には、強いストレスや喪失を経験しても、正常な成長過程を続ける能力も含まれます。厳しい状況に耐え、成長した子どもたちの過去の例から、子どもに暖かい思いと敬意を持つ人たちが身近な地域にいることが子どもの立ち直りを助けることがわかっています。

また、一般的に、子どもたちは、自分たちも何かができて、周りの人たちの役に立つ地域社会の一員であると認識することが大変大きな助けになることもわかっています。亡くなった人たちを記念し、家族や友人を失った人や、遺された人を支援している人たちに敬意を表する地域の活動に参加する方法を子どもたちも見つけることができます。

次にどのような活動が子どもたちの回復力の構築を助けるかという私たちの理解に基づいて、家族、学校、地域の3つに分けて、そのような活動の提案を載せます。皆様が、親として、教師として、あるいは世話をする人や地域のリーダーとして、このような提案を考へる糧として、ご自身の想像力を発揮して皆様の状況や才能や伝統に合うように応用していただければ幸いです。

## 1. 家族にできること

家庭では、それぞれの家庭が作ってきた伝統が一番よい指針となりますが、その中で、恐ろしい出来事に直面した子どもたちが回復力を構築するのを助けるためのいくつかの指針があります。一般的に言って、子どもたちにとっては、ストレスになる出来事について話すことができる環境が必要です。定期的に時間を空けて、注意深く子どもたちの話を聞き、子どもたちの発達のレベルに従って、何が起こったのかを理解できるように助けましょう。成長段階によって必要なことが変わりますので、5歳以下、6歳から12歳、13歳から18歳と年齢で分けて説明します。

## 5歳以下の子どもの場合

この年代の子どもの多くは「お絵かき」が好きです。記念日が近付いて子どもが動揺しているように見えた時は、「気持ちが落ち着かない時には絵を描く子どもが多いの。あなたも描いてみない？」と言っても良いでしょう。紙とクレヨンか色鉛筆とあなたの近くで絵が描ける静かな場所を用意しましょう。子どもたちは絵を描きながら何を描いているのか話をする場合があります。または、絵を描いてからあなたに見せることもあるでしょう。使った色や描いた形を褒めてあげて、「この絵のことをお話しして」と頼みましょう。何を描いたのかを話している間、敬意を持って聞きましょう。あなたの聞く姿勢によって、子どもの話す内容が語るべき大切な価値あることだとはっきりしたメッセージが伝わります。絵は、大切に目に見えるところに貼っておくか、特別なファイルに入れておきましょう。

時には、誰かのために絵を描く方が子どもにとってやりやすいこともあります。子どもが身近に感じる家族がいたら、「おじいちゃんのために絵を描いてあげたら？きっとあなたがこのことをどう感じているか伝えたら喜ぶわ」と提案することもできます。この時も子どもに絵について話してもらい、絵を郵送するのを手伝うか、今度おじいちゃんに会ったときに渡しましょうねと言いましょ。受け取った人が絵を特別に大切なものとして扱うように心づもりをしておいてもらうために、絵が届くことを知らせておくのも良いかもしれません。

もし家族の中で亡くなった人がいたら、この年齢の子どもたちは亡くなった人に関する話を聞きたがります。そうして亡くなった人の記憶をとどめ、大切にすることです。「あなたがまだ2歳だった時に、おじさんがひざに乗せてあなたが好きだった遊びをしてくれたのよ」というような話が大きい助けになるのです。亡くなった人のことを子どもに話すと、子どもとあなたと二人とも悲しみや喪失感があふれ出すかもしれませんが、ある程度まであなたの気持ちを伝え、涙を見せることは、悲しんだり泣いたりしても良いのだという手本になり、子どもも気持ちを癒されるでしょう。



しかし、あなた自身の悲しみがまだとても深いと感じているなら、この方法はまた別の機会に試すことにしましょう。

ごく幼い子どもでも、「お手伝い」ができます。最後は、子どもが貢献したことを、子どもに聞こえるように、でも大げさでなく、人に知らせましょう。例えばこんな風に言えば十分です。「ねえ、こんなにきれいにお野菜を盛りつけたのはジョニーなのよ。とっても上手でしょう？」地域社会の価値ある一員として貢献したと認められる経験が、自分には何かできるという感覚と回復力を高めます。

## コラム② 絵を描く機会を作るときの留意点

絵を描く機会を作るときの留意点について少し補足したいと思います。

まず、絵のテーマの設定についてです。基本として安全安心が重要です。このマニュアルで絵のテーマとして設定しているのは被災の体験ではなく被災後の対処行動です。大切な人が亡くなった時のことでなく、大切な人の思い出です。「津波の絵を描きましょう」とは呼びかけませんし、「何でも自由に描きましょう」とも言いません。子どもが安全安心を感じるような題材、自信を得られるような題材を設定することが大切です。

絵を描く場の設定も大切です。やはり基本は安全安心です。広い空間や人の出入りが多い部屋などは避けましょう。子どもだけで絵を描かせず、近くで見守る大人の存在が大切です。

子どもがどの程度まで表現するかは、紙の大きさや絵を描く素材によって変わります。子どもが思いがけず表現し過ぎてしまうと、気持ちを納めることが難しくなり、後で不安定になることがあります。絵を治療として使う専門家の中には、大きな紙に水彩絵の具で絵を描かせる人もいますが、家庭や学校で心のケアとして絵を使う場合は小さな紙に硬い筆記具で描いた方が安心です。小さな紙だと、絵が苦手な子どもや元気が回復していない子どもでも余白が残りにくいので、達成感を味わえるという利点もあります。

色鉛筆は細くて硬いのでコントロールした表現にとどまりやすいです。サインペンやクレヨンなど太く柔らかくなるにつれて強い感情が表現できるようになります。太いマジックやクレパスではもっと強い感情が表現されます。大人が見ていて心配になるようなら、細く硬い素材に替えた方が良いでしょう。水彩絵の具は思った以上に広がったり色が混じったりするので、表現をコントロールできなくなることがあります。

絵を治療として使う専門家の中には、絵について質問をしてはいけないという考え方の人もいますが、このマニュアルでは、大人と子どもの対話の方法の一つとして絵を使っているので、絵について簡単な対話をするのが推奨されています。対話の仕方について一つ補足します。

言葉にできない体験を絵では表現できると言われていますが、子どもの無意識が絵に表現されているはずだから、心の内面を理解しようとは考えない方が良いでしょう。子どもが意識して表現している範囲で絵を理解して、裏を探らないということです。たとえば、海が黒いとかとか人間が小さいとか、その意味を考えて心配になるかもしれません。その心配は頭の隅に置いて、「何の絵？」「この人は何をしているの？」など、子どもが意識していてすぐ答えられるような問い掛けをします。「この人はどうしてこんなに小さいの？」などとは問い掛けません。

終わったら、表現したことを心の中に戻すことも大切です。具体的には、絵の裏に名前や日付を書くこと、色鉛筆やクレヨンをきれいに並べて箱に戻すこと、絵をファイルに綴じることなどです。

## 6歳から12歳の場合

6歳から12歳の子どもたちは地域の人たちに関心を示すことが良くあります。非常時の対応や復旧に携わる警察官や消防士などに、手作りのプレゼントをするような地域の活動に、この年齢の子どもたちは喜んで参加し、心の安らぎをえるでしょう。

訳注.同時多発テロ事件では、世界貿易センターで救済活動にあたった消防士や警察官が全米あるいは世界各国から注目され賞賛されました。消防や警察の人たちの働きを覚えると共に、行政、医療、教育、社会福祉など様々な立場の人たちのことを思い浮かべてお読み下さい。

子どもたちが参加したいと思うような地域のイベントが行われていないか気をつけていきましょう。子どもたちにこのような活動に参加する機会を示すことは必要ですが、無理強いしてはいけません。子どもが何を楽しみ、どのような力があるかを考慮して、活動の内容を考えましょう。

この年代の子どもたちは芸術活動を楽しみます。絵を描いたり、コラージュを作ったりできます。関わり方の原則は5歳以下の子どもの項で記したことと同じですが、学童期の子どもはたぶん絵を描きながら周りの大人に聞きたいことが出てくるでしょうし、絵はもっとはっきりした話の筋を持ったものになるでしょう。子どもたちが話をする準備ができた時に、時間を取って話を聞いてください。

訳注.コラージュとは、雑誌や広告などから写真を切り抜いて台紙に貼るものです。絵が苦手とか負担と感じる子どもでも比較的取り組みやすいでしょう。雑誌を何冊か並べて子どもがばらばらとめくりながら気に入った写真を切り抜く方法と、あらかじめ大人が何十枚か写真を切り抜いて箱に入れておく方法があります。あらかじめ雑誌や写真を選び、台紙を小さめにしておいた方が、安全に表現できるでしょう。

また、子どもの話をよく聴くと、子どもたちが世の中をどう見ているか、被災や喪失をどのように理解しているか知ることができます。子どもの話を途中で邪魔しないように、子どもが混乱していると思っても頭の中でメモしておき、後で子どもと話す機会を作って正しい情報を伝え、誤解を解くのを助けます。こんな風に言います。「この前、お話してくれたとき、本当は…だということを知っているんだろうなと思ったよ」このようにすれば、子どもが間違っていると言わずに情報を伝えられます。また、あなたが話をよく聞いて、話を覚えていたことも伝わります。

本を作るとお話とお絵かきを組み合わせることができます。本のページを重ねてホッチキスで止めて、表紙にも絵を描いて、著者として子どもの名前を書きます。本の題材は子どもが書きたいことであればどんなことでも構いません。亡くなった大切な人の思い出でも良いのです。これもあなたにとって辛いことかもしれませんが、しかし思い出を分かちあって、悲しみをどのように扱ったらよいか手本を示すことはあなたが子どもに与えることができる貴重な贈り物です。子どもの年齢によっては、お話はあなたが書いても子どもが書いてもいいでしょう。自分は話をするだけで、大人に自分の言葉を書き留めてもらうのを喜ぶ子どももいます。その場合、本の挿絵として絵を使うことができます。

他の家族にも本を見せれば、子どもは自分の思いを表現できた満足感とともに、あなたや家族から関心と敬意のある注目を得ます。こうして、その子が家族の大切な一員であり、彼の気持ちや見方は重要で、創造性が尊重されていることが伝わります。



## Q &amp; A

**質問** 私の子どもは、何が起こったか決して話そうとしません。どうしたら子どもが影響を受けているのかどうか知ることができるのでしょうか？

**答え** 大人が動揺せず批判せず心をこめて子どもの心配事を聴いてくれることを子どもがわかる必要があります。大人は時々、子どもたちの心配事を聴かないで、大人の意見を押し付けたり情報を提供したりします。最も辛い心配事でも落ち着いて聴くことができれば、子どもが怖がっていてもあなたは動揺しないし、子どもの恐れを馬鹿げているとも思わないことが子どもにわかります。

長い間、出来事を事実と認めない子もいます。（こんなことが起こるはずがない。どうしてこんなことが起こるんだ。これは本当にあったことなのか？なぜここで起こったんだろう？）望ましくない出来事について話をしないのは子どもがまだ事実と認めていないからかもしれません。ですから、子どもたちに自分の感情を表現させる方法を見つけることが大切です。絵画など芸術的な表現やゲーム、質疑応答などが助けになるかもしれません。「それは興味深いね。もっと話してくれる？」といった簡単な発言を返すと、子どもは短い答で済ませずに、もう少し話すかもしれません。しかし、きっかけになるような良い質問をしても子どもが話さないなら、決してせかせてはいけません。話さないという子どもの決定を尊重している、と伝えることが重要です。

## ティーンエイジャー（13歳から18歳）の場合

この年齢になるとたいいてい子どもたちは抽象的思考ができるようになり、物事をより大きな視点で捉え、惨事がもたらした影響について理解することができます。また、参加するコミュニティの範囲が広くなった分、小学生に比べてずっと多種多様な考えや視点に触れています。思春期にどの子どもも経験する体や情緒の変化に対処しつつ、惨事を思い出すような時期が近づくにつれて混乱や動揺を感じるかもしれません。子どもの話を聴く姿勢でいること、時にはこちらから様子をたずねることが大切です。

この年齢の子どもは友だちと一緒にいること、友達と経験を語り合うことに関心があります。友だちも似たような経験をしているとわかってほっとすることもあります。惨事を思い起こす日の過ごし方を友だちと一緒に考え、その輪を地域に広げようとする子どもの努力を支えてください。

この年齢の子どもたちなら、年下の子どもたちが特別な経験をできるように助けることもできます。たとえば、地域で清掃したり花を植えたり、手紙を書いたり施設を訪問したり、小さな子どもたちを巻き込んで上手に実行できます。大切なのは、家族として被災を思い出すような大変な時期を乗り切る努力をしながら、同時に、より大きなコミュニティで力が発揮できるように子どもを手助けすることです。

中高生のグループが関われる自主的な活動が地域で計画されていないか、いつもアンテナを張っておいてください。その際、得意なことを生かした活動なら、子どもたちも最大限の力が発揮できることを心に留めておいてください。グループで取り組むプロジェクトの例としては、活動案に記した「平和のキルト」の活動内容を参照してください。

## 2. 学校でできること

学校の管理職や先生は当然、学校が定める方針に沿って行動しますが、惨事が発生した後の心のケアに学校が重要な役割を果たしたケースはたくさんあります。学校というコミュニティでは、子どもも大人も含めて誰もが、惨事による何かしらの影響を受けています。学校では惨事を思い起こす機会は1年後に限らず様々あるでしょう。被災後に校舎に集まる日、学習発表会など学年や全校の行事、そして卒業式、さらには同窓会へと続きます。被災を思い起こす時を迎える際、準備を早くから始めれば、児童生徒に安らぎを提供できます。例えば、一人一人の回復の歩みを振り返る時間を作ることや、地域で亡くなった人々に敬意を表する場を作ること、学校の教職員や児童生徒が続けてきた、そして今後も続ける奉仕活動を讃える場を作ることなどです。次に挙げた指針は、子どもと共に被災を思い起こす時を迎える保育者や先生方の参考になるかもしれません。

## 5歳以下の子どもの場合

子どもにこれまでと違う様子が見られた場合、その日の様子を保育園や幼稚園から保護者に報告すると大変、助かるでしょう。両親と離れることへの不安が蘇ったり、友だちとうまく遊べなかったり、遊びに惨事のイメージを持ち込んだりするかもしれません。子どもの様子を保護者に知らせると共に、具体的な対処法をアドバイスすれば大変助かるはずですよ。お絵かきの道具と十分な時間を用意して、子どもが自由に絵を描いて表現できるようにしましょう。災害に関わる物がいろいろ描かれていたら、一対一で話してみても、絵について話したいか尋ねると良いかもしれません。絵に描いたことはテレビで見た物で、実際に子どもが見たものと区別が混乱しているかもしれません。テレビの仕組みを教えてあげる良い機会です。「テレビはたくさん映像を何度も繰り返し放送することができ、これは去年起こったことの映像だ」と教えてあげましょう。

気持ちを前に向けるような絵を描くと、子どもの回復力を強めることができます。気持ちを晴れやかにしてくれる物を描いてみようとか、災害以後に皆が助け合う姿を描いてみようとか、未来に望むものを書いてごらん、と声をかけてみましょう。

もし子どもが親と離れることに不安や懸念を示し、親に何か悪いことが起こるのではないかと心配していたら、保育者は「お父さんやお母さんは、この一年間、毎日元気であなたを迎えに来てくれたでしょう?そしてお迎えに来てもらうまで、あなたも毎日楽しくここで過ごしていたでしょう?」と言って安心させてあげましょう。また、「災害は本当にひどいものだったし、みんなもすごく悲しかった。だから今、誰もが安全できるようにみんなが一生懸命がんばっているの。あなたのことは私たちがここでしっかり守っているから大丈夫よ」というようなことも言えます。地域の安全を守ってくれている人のことを学ぶ良い機会にもなります。消防士や救助隊のすばらしい活躍について話をしてあげると、子どもは地域でたくさんの人々が守ってくれていることを改めて思い出すはずですよ。

### 6歳から12歳までの子どもの場合

子どもはテレビでさまざまな映像を見るでしょう。子どもには不安な気持ちを表現できる建設的な機会が必要です。学齢期の子どもは短い作文を書くことができます。人々がどう惨事に対処したか、家族がどんな助けを差し伸べたか、これから物事をよくするために何をすべきだと思うかなどについて書いてもらいましょう。

小学生（6歳から12歳）にさらに大きな追悼プロジェクトを自分たちで企画するよう、教師側から働きかけることもできます。

記念行事は様々な文化で様々な方法でおこなわれていることを子どもたちが理解できるようにしましょう。町にあるいろいろな記念碑や記念館を訪ねると、子どもたちもいつまでも忘れないことや、記念することの大切さを感じるかもしれません。

この年齢の子どもたちは、一人一人が力を発揮できるようなグループ活動から多くを得るでしょう。自分たちの地域社会の未来像を絵に描き、クラス全体で美術展を開くような計画は、創造性や自信、回復力を後押しする良い方法です。

子どもは、より大きな社会に属している一員であると実感すると、自信や回復力が高まります。地域で料理を持ち寄って皆で食べるのは、良い機会になります。子どもが料理を作るのを手伝った場合はなおさらです。

管理職はお互いに敬意と寛容を持って接する雰囲気を学校内に作ることで、生徒が回復力を構築することに貢献できます。管理職が、敬意を持って相手に接する模範となり、相手を尊重する行動とはどのようなことか明確な基準を示すと、教職員が、[挨拶をするとか、怒鳴らないとか]毎日のちょっとした行動の大切さを子どもに伝え、毎日の小さな関わりが互いの気持ちを解り合える安心な共同体を作ることに貢献します。



### ティーンエイジャー（13歳から18歳）の場合

この年代の若者たちは、身体的成長や外見上に多くの変化を体験しつつあり、しかも新しい学校での状況への適応や、自分自身にもっと責任を持つようにという新たな要求に順応しなくてはなりません。家族よりもどちらかという仲間に関心が向いています。ですから学校という共同体の仲間と協力して惨事を思い起こす機会を提供することが特に重要です。

中高生は出来事を理解する能力はありますが、強い感情に対処するのに助けになるような展望や経験は持ち合わせていません。たとえば、悲しみ、怒り、不安、無防備で無力な感覚などです。学校の教職員は、生徒がより建設的な形で自分自身の気持ちを表現できる機会を作りましょう。

クラスでの話し合いでは、被災や喪失の後に、人々がどのように対処してきたかをテーマにすることができます。教師が、危機状況や強い感情に対処する技術について話して、きっかけを作ることができます。その場合強調すべき大切な点は、対処の方法は一人ひとり違うということです。それによって自分は惨事後の困難をどう乗り越えて来ているかを生徒一人ひとりが考える勇気が与えられます。

クラスの話合いで、困難への対処方法を話題にして、たとえばボンヤリする時間を作らないように忙しくする、自分の気持ちを人に話す、地域の中で人の役に立つことを見つける等といったことを話すことにより生徒はこれまで用いて来た自分の強みに気付くことができるでしょう。このことはまた教師にとっても、上手く対処できていない生徒や、間違っただけの方法を用いている生徒を見分ける機会になるでしょう。

教師はクラスの話合いで惨事に関して出てくる可能性がある質問に対して前もって準備しておくべきでしょう。正確な情報を得ることは良い対処方法です。正しい情報を得るように生徒に勧めましょう。また学校では、学習発表会のような形式で、自分の夢や将来の計画を考え始めるきっかけとして展示会を開くこともできるでしょう。そうした





催しの狙いは将来に目を向けたものであるべきです。例えば、どのように地域社会を活性化させたら良いか、人々の相互理解をどう高めるか、より安全な街にするために何が出来るかについてアイデアを発表するなどです。美術、踊り、音楽、歌などの形で創造性を発揮するように生徒を励ましましょう。選択肢が示されると、多くの生徒は仲間と共に追悼記念に貢献できることを見つけられるでしょう。

### コラム③ グループ活動を進める時の留意点

話し合いや絵画制作の前のグループ作りなど、グループ活動を進める時の留意点について少し補足します。

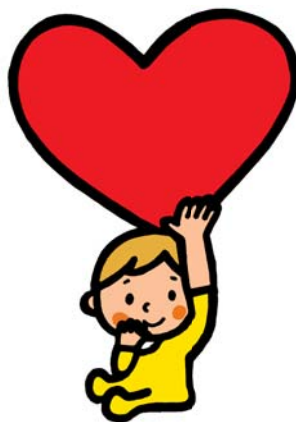
グループで集まったら、参加意欲を高めるために、今日のグループの目的を説明しましょう。また、ウォーミングアップやアイスブレイクと呼ばれるような活動により心や体をほぐして参加しやすい状態を作ります。じゃんけんを使ったゲームや手遊び、ストレッチなど誰もができて楽しいことが良いでしょう。特別なことでなく、ふだん保育所や幼稚園でやっていることで良いです。初対面の時は簡単な自己紹介もしましょう。

グループ活動を活発な子どもの状態に合わせて進めると、参加できなかった子どもは自信を失い気持ちが暗くなるかもしれません。話し合いや絵画制作などの内容や進め方は参加しにくそうにしている子どもの状態に合わせてください。3人とか5人など小さなグループに分かれるのも参加しやすくする工夫の一つです。発言している人に注目して良く聴くことや、他の人の発言を批判しないことなど、約束事を決めておくことも参加のしやすさに役立つでしょう。

マニュアルの後半に掲載されているプログラム活動例の中に、手の形をした小さな紙に各自が一言を書き、みんなが書いた手の形の紙を持ち寄って大きな木の葉に見立てて貼る活動例が記されています。一人一人は一言書くだけなので誰もが参加しやすく、しかもグループとしては大きな作品に仕上がるととても良い活動例です。

このマニュアルには、話し合いと絵を用いた活動が多く紹介されています。他にも、皆で歌をうたうことやスポーツ、ごっこ遊びやゲームなど、心のケアに役立つことはいろいろとあります。

活動の終わりには表現したことを心の中に納める時間を作りましょう。これは日常生活に戻るためにも大事なことです。最後に三三七拍子などで氣勢を上げてしまうと生活場面でも興奮が続き浮つくかもしれません。皆で輪を作って手をつなぎ、しばらく経ったら静かに手を離すようなことで十分です。



### 3. 地域社会が出来ること

地域社会は、近隣に住まう家庭、子どもたちが通う学校、住民みなが利用する公共の場、地域住民の役に立つ暮らしを支える施設や機関、商店や会社などから成り立っています。

#### 5歳以下の場合

低年齢の子どもは、地域の行事に参加する親を手伝う体験をする、地域の記念行事に参加しやすくなるでしょう。

あの難局で救助の働きをした消防士や警官たちを称えて絵を子どもが描くような場があれば、絵を掲示板に貼り出すと良いでしょう。そうすると子どもはとても満足しますし、回復力をつける助けにもなります。

見通しを持って準備すると、野外の行事に子どもたちが忙しくまた楽しく参加できます。沢山の大人が見守る中で安心して遊べるような安全な場を提供することで、小さい子どもたちは信頼感のある雰囲気を経験し、自分たちが地域の中で大事にされていることを感じます。親は子どもの傍についていることでしょう。小さい子どもたちはピエロの出現や本の読み聞かせを楽しんだり、年上の子どもたちの寸劇や歌を喜んだりするでしょう。



#### 6歳から12歳の場合

学童期の子どものためには、すでに学校で様々な行事が計画されていることでしょう。それでもなお地域社会が学校と連携して地域全体を対象とした催しを計画することが大切です。

惨事を思い起こして表現するための創造的な手段は多々あります。子どもの発達段階に適した形で合唱や、詩やエッセイの朗読などに子どもたちを巻き込むことができれば、子どもの回復力を育てると同時に地域自体の癒しにも貢献できます。

こうした地域での催しは大掛かりなものである必要はありません。実は、学童期の子どもにとっては小規模な催し、家に近いこと、教会とか地域センターのような行き慣れた場所、地域の公園や遊び場という条件が往々にしてより効果的なのです。小規模な催しを地域のあちこちで全て同じ日に開催しても効果的です。参加した子どもは自分たちが何かできると感じ、未来に希望を持つでしょう。それが即ち回復力となるのです。



#### ティーンエイジャー(13歳から18歳)の場合

この年代の子どもは地域で見過ごされがちですが、上手く引き出せば、地域を助ける秘められたエネルギーと意欲を持っています。中高生は、自分が無力だと感じ苦しい時を過ごすものですが、無力感、恐ろしい出来事に対する反応として最も広く認められる感情です。地域の指導者たちには、この年代の子どもたちに普段から接することの多い人々に集ってもらい、追悼行事の準備をするための中高生チームを立ち上げてもらいましょう。特に仲間とチームを組み、具体的な成果が形に残る意味ある仕事を与えられると、十代の子どもはとても効率よく仕事をやり遂げられます。それと同時に、自分たちが地域の中で有能かつ必要とされている存在だと身をもって体験します。

中高生に呼びかけて追悼行事の手伝いをしてもらいましょう。行事のお知らせを配布することや、幼い子どものために安全な場所を作るなど、行事運営の一部を手伝ってもらいましょう。このような仕事は、地域の追悼行事を成功させる上でしばしば不可欠なものです。自分たちの役割と仕事をやり遂げる重要性を理解さえすれば、参加してもらうことができます。参加した中高生の貢献を主催者

が公式に認め、感謝を公に表すことが大切です。

十代の子どもは、多彩な才能をもち、地域の行事で才能を喜んで発揮してくれることでしょう。新聞紙上でエッセイ・コンテストを催し、地域で何をやらなければいけないか、どのようにして追悼したいと思うのか、将来をどのように思い描いているか、などをテーマにできるでしょう。受賞者だけでなく、参加者全員を認めれば、書くことが好きな子どもにとって、将来の希望や夢を表現するよい機会となります。

地域はとて力のある存在です。惨事の影響で傷ついた人たちを癒す過程で、地域は有効な役割を果たすことができます。私たちは、惨事の影響を蒙った地域が、地域が有する大きな創造性を発揮して、ここに記した提案をヒントに、独自の改訂版を作ることを願っています。子どもたちが癒されるために地域が協力すれば、大人たちもその共同作業の中で、安堵と慰めを見出すということを私たちは経験してきました。みなさんの地域でもそのようなことを起きることを私たちは願っています。そうすれば、私たち皆が共により安全で平和な世界へと進むことができます。

#### 4. 子どもがさらに支援を必要とするとき

子どもは皆、生きる上でのストレスに対して、それぞれ独自の仕方です。いくつかの異なるストレスに同時にさらされ、さまざまなストレスの影響が累積することもあります。子どものなかには、追悼日が引き金となって、通常の範囲を越えた大きなストレスを経験し、学校カウンセラーや心理士、あるいは子どもの精神保健の専門家による支援が必要な時があります。

##### 子どもを専門家に紹介する

次のような様子が見られる時には、子どものこころのケアを専門とする人から支援を受けることを考えてみてください。

- 子どもがいつも悲しんでいて、よく泣き、食事をとれず次第にやせていったり、いつも疲れた様子でベッドに寝ていたがったり、夜眠れなかったり、あるいは絶望して自分の命を絶つことを口にするとき。
- 子どもが少しの時間もじっと座ってられなかったり、集中することが難しく、よく白昼夢を見たり、道路で走ってくる車の前に走り出るとか高い危険な場所に上るなどの衝動的で危険な行動をしたり、少しの我慢も出来ず、大きな集団の中で過度に興奮する傾向があるとき。
- あるいは、学習上の困難があるとき、子どもが薬を飲んでいることを認めたり、極端に落ち着かず、眠れなかったり、発語が不明瞭ではっきりと伝えられなかったり、学校の成績が下がったり、説明のつかない金銭の無駄遣いや紛失があるとき。
- 子どもが、毎日のように悪夢で見たり、いつもその出来事について考えるなど出来事を再体験することが続いていたり、楽しい活動への興味が減り、気持ちが親や友だちから離れているように見えたり、極端な神経過敏、誇大な驚愕反応、集中力の減退、睡眠障害など警戒状態が強まったとき。

こどもの心のケアの専門家は、親や子どもがストレスを和らげる方法を見つけ、適切な対処方法を身につけられるように力になってくれます。



## 5. プログラム活動例

## 活動例 ① 思い出のアルバム(5歳以下)

**目的** 亡くなった人との大切な思い出を記憶にとどめる。

**使うもの** 亡くなった人の写真、スクラップブック、のり、字と絵をかく筆記具、など。

**活動内容** 子どもと一緒に思い出のアルバムを作る。  
特に心に残る思い出を語るにより、記憶を新たにする。

この活動は数回にわけて行ってもよい。

亡くなった人と子どもの写真を集める。

子どもと一緒に亡くなった人との  
思い出を語る。

思い出のアルバムに貼る写真を  
子どもに選ばせる。



子どもたちは亡くなった人の話を聞きたがるものです。例えば、以前一緒に行った旅行や行事のことから話し始めるのもいいでしょう。「あなたが3歳だった時、お父さんは動物園に連れて行ってくれたわね。」子どもに覚えているかどうか聞いてあげてください。もし覚えていれば、子どもにそのあとを続けさせてください。話を補ってあげるのもいいでしょう。(例「そして家に帰ってきたらとてもお腹がすいたので、二人ともスパゲッティを3皿も食べたわね!」)話を書き留めて、子どもにアルバムに貼ってもらいましょう。子どもの思い出を絵に描かせて、アルバムに貼るのもいいでしょう。アルバムは、子どもの手の届く特別な場所に置きましょう。

## 活動例 ② 感情を表現する(5歳以下)

**目的** 子どもたちが抱えている恐れや不安を表現する機会を作る。また、未来に向けての希望や支えられているという思いを感じられるようにする。

**使うもの** 紙、クレヨン、色鉛筆やサインペンなどの筆記具。

**訳注** 小さ目の紙の方が感情表現の量を抑えられ、また、絵を完成させられた達成感が得られます。色鉛筆は先が硬く線が細いので統制された範囲での表現に収まりやすいです。大きな紙や絵の具を使うと大きな感情が表出されてしまうことがあります。

**活動内容** 子どもたちは言葉でうまく言い表せないことでも、絵を通して表現することはできる。

子どもが不安に思ったり、怖がっていたりするような時、絵を描くことが気持ちを表現するのに良いかもしれません。

誰にでも不安に思うことがある、ということを子どもに話してください(あるいは恐怖を感じることもあるなど、子どもの状態に合わせて言い換えます)。子どもに「不安に思った時」または、「こわかったとき」

についての話の絵を描いてみたいか聞いてください。

大人は、子どものそばに座り、子どもと同じ姿勢をとります。描いた絵について尋ねると、子どもの中で何が起っているか解ることがあります。大人からの言葉かけは、子どもが絵について話し始めるきっかけとなるようなものにします。話すかどうかは子どもが決めます。

子どもが答えたくない場合は、答えを無理強いしてはいけません。「絵について話してくれる?」とか「その女の子はどんな風におもっているの?」など、答えの幅が広い聞き方をすることで、子どもは気が向けば、自分の感情や経験について話し始めることもあるでしょう。

大切なのは、絵に評価をくだしたり修正を加えたりしないことです。自分の感情を表現するのに、これが正しいという方法はないのです。

子どもが安心だと感じ、友だちや家族など自分を支えてくれる人たちのことを心に留めるために絵を描くこともできます。自分が大人になった時の絵を描くことは、将来に向けて前向きに考えるのにも役立ちます。

次のようなテーマを提案してみましょう。

私が安心していられる場所

私と友だち

私と家族

大人になった時の私



子どもが絵を描き始めたら、自由に回答できるような答えの幅が広い質問をしてみましょう。(「あなたとお友だちは何をしているの?」「そのあとは何をやるの?」)子どもがその絵について話したいかどうか、尋ねることを忘れないでください。絵と同様に、子どもの話もほめましょう。

(例:「私はあなたと友だちが岩を作ったところが好きだったわ」)

すべきこと

子どもと同じ目線に立つ

子どもが自由に答えられるような  
答えの幅が広い質問をする

注意深く耳を傾ける

絵や色づかい、形などについてほめる

目立つ所に子どもの作品を飾る

してはいけないこと

子どもや絵の上に覆いかぶさる

子どもの絵を批判したり、  
絵を描き直したりする。

例:「人の髪の毛は紫じゃないわ!」  
「家はそんなに大きくないわ!」

**訳注** 答えの幅が広い質問は、英語原文ではopen-ended questionsで、一般的には「開かれた質問」と訳されます。「この人は走っているの?」と尋ねるのは、「はいいいえ」で答えられる答えの幅が狭い質問です。「この人は何をしているの?」と尋ねる方が答えの幅が広がります。



## 活動例③ 絵本『おおきな木』の読み聞かせ(5歳以下)

## 目的

家族やコミュニティの役に立つことや、かけがえのない一員となることを促す。クラス全員で色々な問題を共有し話し合えるようにする。

## 使うもの

木の幹を描いたポスターボード、画用紙、安全なはさみ、クレヨン、のり、  
シェル・シルヴァスタイン 著『おおきな木』(1964年Harper Collins 出版社)

訳注 邦訳は、本田錦一郎 1976年 篠崎書林 と 村上春樹 2010年 あすなる書房  
この絵本は、いっぼんの木の話です。木は、ひとりの男の子が大好きで、その子に何かしてあげるときに幸せな気持ちになります。(木は、男の子が食べられるようにとりんごを与えたり、幹をすべり降りたり、枝にぶら下がり遊ばせたりしました。)これは、与えることと、与えることによって育まれる愛の深さを示すお話です。

## 活動内容

『おおきな木』を子どもに読み聞かせる。読み終わったら、子どもたちと絵本について話し合う。

## 簡単な質問例

この話が好きだった人は？(手をあげて)

その木はどんな風を感じたと思う？(全員一緒に答えさせてもよい。「しあわせだった!」)

その木は男の子のために何をしてあげたの？(全員が答える機会を得る)

みんなはどんなことを周りの人にしてあげてる？

(一人ひとり順番に聞く。子どもの発言を繰り返す。

例:「そうね、おばあちゃんにコップを持って行って助けてあげたのね」)

また、人の役に立つために他にどのようなことをしたか、手をあげてもらっても良いでしょう。例えば…

お皿洗いを手伝う人は？

ゴミ出しを手伝う人は？

自分の部屋を掃除する人は？

食卓の用意を手伝う人は？

次に、色画用紙の上に自分の手をおいて鉛筆で輪郭をなぞらせ、手の形に切り抜かせましょう。手の形に切り抜いた画用紙に、ほかの人の役に立った時のことを絵に描いてみるように勧めましょう。

子どもたち一人ひとりが作った作品は、葉っぱや枝として「だれかをしあわせにしてあげる木」の幹に貼りつけてもらいましょう。一人ひとりが作品を持って来たら、今日はどんなことをして人の役に立とうと思っているかを、一つだけ話してもらっても良いと思います。

子どもたちは、たくさん絵本にふれても同じお話を繰り返し聞くのが大好きです。この『おおきな木』も、子どもたちに何度も何度も読まれることでしょう。

この絵本に慣れ親しむにつれて、子どもたちはこの物語にかくされているもっと深い意味やつながりに気づいていくことになるのです。



## 活動例④ 平和のキルト(6歳から12歳)

**目的** 惨事を思い起こしつつ、文化や宗教の多様性を大切にする。

**材料** さまざまな色や素材の四角い布(25センチから30センチ位)、のり、絵の具、フェルト、ボタン、生地、材料。その他、子どもたちが使いたいものを何でも持ってくるように勧める。思いのままに制作することを促す。

**時間** 子どもたちが、どの程度複雑で凝ったデザインにしたいかにより、複数回に亘っても良い。

**活動内容** グループで一つのキルト作品を仕上げる。

子どもたちそれぞれに四角い布を自分で選んでもらい、思い思いのデザインで惨事を思い起こすための情景やシンボルなどを四角い布の上に表現してもらいましょう。未来に向かって目を向けること、このことを強調することが大切です。「平和」「地域社会」「共に頑張る」などをテーマにできます。それぞれの作品は、生徒たち自身の手で順番にキルト生地に縫い合わせてもらいましょう。

出来上がったキルトは、クラスや学校、地域の中でも目立つ場所に展示しましょう。これは、大いにニュース価値のあるイベントになるでしょう。



## 活動例⑤ 本を作る(6歳から12歳)

**目的** 問題にはさまざまな対処法があることを認識する

**使うもの** 筆記用紙、画用紙、工作用紙、クレヨン、色鉛筆、絵画用のサインペン、筆記用のペン

**活動内容** 子どもたちに、家族あるいは地域の人たちがどのように問題に対処してきたかについて、冊子を作らせる。

冊子の題名の例

私の暮らす地域

平和について私が思うこと

など

子どもたちに、自分が気になっている話題について自由に表現できる時間を作ります。また、例えば、「どうやって人はお互いに助け合うことができるか、絵や文章で表現してみよう」あるいは、「将来に対してどんな事を希望するか、絵に描いてみよう」と提案してみます。

表現可能な年齢に達していれば、自分で話を書き、挿絵を付けることもできます。小さな子どもは自分で絵を描いて、お話を大人が書き取って本にするとよいでしょう。工作用紙で本の表紙を作ります。子どもたちは著者として、本のタイトルと、著者名として自分の名前を書きます。

## 活動例 ⑥ 対処の方法を話し合う(13歳から18歳)

### 目的

中高生にさまざまな対処方法を使っていることを励まし、他の人に助けを求めてもよいことを伝える

### 活動内容

対処の仕方についてグループで話し合う。対処方法を話し合う時には、建設的な対処方法についても織り込むようにします。たとえば…

肯定的な態度を保つ

問題を解決する方法を考える

落ち着きを保つ方法を見つける

他の人に助けや、慰めを求める

話し合いでは、対処するつもりで、いっそう深刻な問題を引き起こすようなことをしてしまうことがあることにふれ、どのような例があるかを考える時間を作りましょう。(例えば、麻薬、アルコール、怒りを覚えること、自分の中で抱え込むこと、攻撃的な行動を取ること、自分を責めること、あきらめること、他の人のせいにするなどです。)人は誰でも時には人の助けを必要とし、人の助けを必要だと思ふこと自体は決して悪いことではないことも伝えましょう。

誰かに何かを話したいと思う時、誰に話すかあなた自身のことを話してみましょう。

夫

母親

姉・妹

近所の人

仕事仲間

生徒それぞれに、話し相手や助けになってくれる人全員の名前をリストしてもらいましょう。助けてくれる人たちの名前、どういう関係の人か、どこに住んでいるか等を一覧にしてもらいましょう。

グループの中で、自分を助けてくれる人のリストの中にどんな人がいるかを話し合ってもらおうのも良いでしょう。希望者がいれば、皆に向けて発表してもらいましょう。

原書注 ここで紹介した対処方法は、Annette M.La. Greca Ph.D 著、Helping American Cope: A Guide To Help Parents And Children Cope With The September 11th Terrorist Attacks から引用されたものです。

## 活動例 ⑦ 彫刻になる(13歳から18歳)

### 目的

精神力、希望、寛容さを育成するための相互交流活動を行う。

生徒がもつ夢や希望、共通の不安を分かち合うと同時に、文化的な違いにも気づく。

### 活動内容

5～6名のグループに分かれて、自分たちの体を使って彫刻になる。

作品のテーマの例

私たちの地域社会

私たちが地域に望むこと

私たちの平和への願い

世界についての私たちの夢

各グループでどのような作品にするか15分ほど話し合い、その後、クラス全体にグループごとに発表してもらいましょう。全グループが発表した後に、制作過程について話し合いをしましょう。

たとえば、次のようなことを問い掛けます。

彫刻を作っている時どのように感じましたか？

制作した彫刻は、誰または何を表していますか？

訳注 彫刻は人だけでなく物や風景などになっても構いません。たとえば、地域に望むことというテーマが与えられ、漁港の賑わいを彫刻で表現しようと話し合ったら、漁船になる人、大漁旗になる人、乗組員の役の人、魚の役になる人などを分担して、それぞれのポーズを決めて、全員で一つの風景を作ります。



## 活動例 ⑧ 自分らしさを説明できる物(13歳から18歳)

## 目的

生徒たちが、話を聞き合うことにより、お互いの共通点を見だし、相違点を尊重することを学ぶ。

## 使うもの

各自が自分らしさを表すものを持ち寄る。  
(たとえば、衣服、写真、好きな物など。)

## 活動内容

3～4名のグループを作り、各自持ってきたものについて5分ずつ順番に話す。グループの他の人はその話を聴く。持ってきた物に自分らしさを感じるのはどうしてなのか、自分にとってどんな意味があるのか、どんな歴史があるのかなどについて話す。

活動するにあたって、基本的なルールを定める必要があります。人が話をしている時は、他の人は声を出せず、物音も立てずに話を聞き逃さずに大切に聴きましょう。これは非常に難しいことで、ほとんどの人が、助言をしたり、自分自身について話したりしてしまいがちになります。

聴いていた他の生徒3人は、それぞれの話の終わりにその話から学んだことを一つ、あるいは気に入ったことを一つ述べてもらうようにします。

その後クラス全員で集まって、話の過程について話し合います。

たとえば、次のようなことを問い掛けます。

お互いについて何を学びましたか？

相違点は何でしたか？

お互いの共通点は何でしたか？



## 英語オリジナル版について

米国で同時多発テロ事件の1周年を迎える際に記された英語のマニュアルを、2011年3月に発生した地震津波原発災害の影響を受けた子どもの心のケアにどのように使えるか、第一章や、第二章のコラムにもすでに記してありますが、全体を読み終わった皆さんと一緒に改めて考えてみたいと思います。

### マニュアルの英語原本にあって、翻訳で省略したこと

このマニュアルの英語原本では、文化や宗教、民族の違いについてたくさんの記述があります。たとえば、Q & Aでは、「9月11日の出来事はとても悪い人がやったことだと子どもに教えましょうと専門家がテレビで言っています。それでは子どもに憎しみを教えることになりませんか?」という親の疑問や、「至るところで『我々』と『彼ら』との違いが強調されています。異なる背景の人を尊重することをどうやって子どもに教えたら良いでしょうか?」という親の疑問が取り上げられています。コラムでも、平和なニューヨークを作るためにどうしたら良いかをクラスで話し合った時、ターバンをかぶる動作をして「こういう人たちは消し去れば良い」と小学校2年生が発言したのに対応した教員の体験談が記されています。

背景には、もちろん、2001年9月11日の同時多発テロ事件の後、米国内でイスラム教徒への脅迫や嫌がらせ、暴力が広がったこと、国際的にはブッシュ大統領が「テロとの戦い」を宣言し、アフガニスタンに侵攻、2002年初頭に「悪の枢軸」発言をしていたことがあります。2003年にはイラク侵攻へとつながります。

9月11日の記念日は、亡くなった人々を追悼・慰霊する日であり、破壊された街の復興を願う日であると同時に、正義の戦争であることを確認し、戦い抜く決意を改めて固める日でもあったのです。

このマニュアルでは、異なる文化や宗教、民族の人に対する敵意ではなく、理解と尊重を子ども達が経験できるように家庭や学校、地域で何が出来るのかに心を砕いています。具体的な方法として、民族料理を持ち寄って分かち合うなど異なる文化を理解し尊重する体験できる機会を作れるようにたくさんの提案を示しています。

第2章は、(原文では字を太くして斜めにした上に行間も広く取って強調して)「私たち皆が安全で平和な世界へと共に歩んでいけるように」という希望で締めくくられています。「私たち、皆、共に」と重ねていることに、異なる背景の人たちも地域共同体の仲間であるというメッセージが籠められているように思います。9月11日を戦争遂行を誓う日にするのではなく、平和を祈る日にして欲しいというマニュアルを作った人たちの願いが籠められています。

2011年3月11日の地震津波の発生後、日本でも政府や東京電力を批判する声や嫌がらせなどありますが、このマニュアルが記された時の米国の状況とは大きく異なります。そこで、今回の日本語訳では文化や宗教、民族の違いに関する記述を大幅に削除しました。それでも、文章の流れの中で自分と異なる人を理解する大切さなどの記述が少し残っています。困難な状況で子ども達の怒りが誰かへの敵意に形を変えることはあります。そのような時に、このマニュアルを役立ててください。「そんな考えや気持ちは良くないよ」と否定するのではなく、適切な情報を伝えることや、人の経験や考え方は多様であって良いという価値観を伝えてみることなどです。

### 翻訳版で違和感が残ること

このマニュアルは、英語の原文が同時多発テロ事件の1周年を迎える時に記されたため、内容や用語などに違和感をもたれるところもあると思います。

用語としては、追悼や慰霊に当たる言葉よりも、1周年とか記念という意味の言葉が多く使われています。また、式典というよりも行事とか催しという意味合いの言葉が使われています。国を挙げて記念日として9月11日を迎えようとしていたことが背景にあるでしょう。日本語訳では、追悼や式典などと変更しないで、記念日や行事などと表現しています。亡くなった方達を思う深い気持ちにはそぐわないように感じられ、迷いましたが、一年後の追悼式典だけが亡くなった人を思い起こす日ではないという別の意味もあると考えたからです。仏教の伝統では、四十九日、一周忌、三回忌など区切りの時に法事が行われますが、その他の時にもお墓参りをし、毎日、仏壇に手を合わせます。学校でも地域でも、卒業式や入学式で被災の体験や友人先生の思い出が語られるでしょう。学習発表会(学芸会・文化祭)や運動会、美術展や合唱祭などの学校行事で被災や復興をテーマにすることがあるでしょう。追悼式典に限らず授業や行事など、被災に関わる様々な体験を分かち合う小さな営みを日々作れることが、このマニュアルから読み取れると思います。

## このマニュアルの優れた点

マニュアルが出来た背景が異なるのに日本での状況に役立つのかという疑問も持たれると思います。しかし、このマニュアルのとても優れた点にも気付かれたのではないのでしょうか。なるほどと思いつつながら読んだことを3点ほど記しておきたいと思います。

まず、子どもを尊重する姿勢が強く打ち出されていることです。子どもをrespectする、発言をrespectするという表現がたくさん見られます。子どもを一人の人として敬意を持つこと大切にする姿勢がこのような言葉遣いに表れています。「尊敬」と訳すと少し違和感があるので、敬意や尊重などの語を充てていますが、respectの語感を補って読んで頂ければ幸いです。

子どもは自分を大切にされる体験を通して、自分が生きていても良いかけがえのない存在だと感じられます。自分の話を間違っていると言われずに聴いてもらう体験を通して、自分の反応や感情が異常ではなく自然な反応だと感じられますし、他の人の反応や感情が自分とは異なっても尊重できるようになります。自分が支えられる体験を通して、人を支えようという願いを強くし、家庭や学校や地域で他の人たちを助け、それが子どもの回復力を高めます。このマニュアルで大切にしていることは全部が繋がっているのです。

子どもを大切にしている姿勢は、ask, let, offerなどの語を多用していることにも表れているので、「聴いてあげる」とか「話し合いをさせる」という訳を避けて、「聴きましょう」「話し合いの機会を作りましょう」などと表現しました。

このマニュアルのもう一つの優れた点は、理想論ではなく現実的な提案をしていることです。子どもを尊重することが理想だとしても、実際には、大人も被災し、喪失を体験し、生活の根拠を奪われ、心身が疲れ、子どもの話を聴く余裕はありません。「うるさい」とか「泣くな」とか言うのも当然です。それでも一日の中で少しでも子どもの話を聴く時間を作ってみましょう、一年に一回でも良いです、一人では受け止めきれないから学校や地域の人たちも力を合わせて皆で子どもの表現を受け止めましょうというのが、このマニュアルで提案していることです。

マニュアルの優れた点の三つ目は、被災や死別などの体験そのものについて大人から問い掛けていないことです。子ども自身が望んでいない時に被災や死別そのものの体験について話させたり絵を描かせたりすることは心のケアになりません。かえって心の傷を深めることさえあります。しかし、被災や死別の話題を避けて閉じ込めることも心のケアになりません。子どもの回復力を高めるような形で話題にし、表現してもらうにはどうしたら良いか、それがこのマニュアルで示されているのです。

地震の時に何があったかではなく、地震の影響にどのように対処しているか、どのように助け助けられているか、どのような未来を作りたいかを話題にしたり絵画のテーマとして設定したりしています。愛する人がどのように亡くなったかではなく、その人との思い出や、その人の存在が持つ意味などを問い掛けています。

もちろん、子どもが自分から被災や死別の体験を表現する時には、「そんな話をしないで」と押しとどめず、子どもが表現したい範囲で耳を傾け、受け止めてください。質問をしないで、子どもの話を繰り返すような聴き方をすれば、子どもが表現したい範囲で留まります。

## 支援のリレー

阪神淡路での被災とケアの体験が新潟で活かされ、新潟での被災やケアの体験が東北関東に活かされています。国内だけでなく、日本での体験が海外で活かされ、海外での体験が日本で活かされています。別の時、別の場所でのノウハウがそのまま役に立つのではなく、それぞれの状況に合わせて修正が加えられています。修正されたことが新たな知恵となって別のところで役に立つようになります。

米国から日本の各地で子どもの心のケアをしている人たちへとバトンが渡り、修正を加えていっていただければ幸いです。





- この手引きは、東日本大震災を経験した子どもたちの開かれた未来のために、チャイルド・ファンド・ジャパンが加盟するチャイルド・ファンド・アライアンスの諸加盟国および事業国事務所から寄せられた支援金で作成されました。



- 手引きの第2章は、チャイルド・ファンド・アライアンスの加盟団体であるChildFund International (発行当時 Christian Children's Fund)の以下の原著をボランティアの皆さんの翻訳をもとに、学校法人 ルーテル学院 ルーテル学院大学が監修し訳を整えました。

Remembering September 11th : A Manual for Caregivers  
Copyright© ChildFund International 2002  
2821 Emerywood Parkway Richmond, VA 23294 USA.

- この手引き書第2刷以降は、SAMSUNGのご寄付により増刷されました。



## 被災後の子どもたちのケアの手引き

**発行** 特定非営利活動法人 チャイルド・ファンド・ジャパン  
2011年4月11日初版第1刷  
2011年6月3日初版第2刷  
2011年6月22日初版第3刷  
2011年12月22日初版第4刷

**監修・執筆** 学校法人 ルーテル学院 ルーテル学院大学  
谷井 淳一／臨床心理学科長准教授(監修代表)  
加藤 純／臨床心理学科 教授

**編集協力** ジェームス・サック／臨床心理学科 教授  
福島 喜代子／社会福祉学科 教授  
原島 博／社会福祉学科 准教授

**絵** のぶみ／絵本作家

**翻訳協力** 大田 多恵  
古賀 節子  
コリンズ 圭子  
下田 汎子  
寺嶋 公子  
中村 佐和子  
平栗 百合子  
(敬称略)



〒167-0041  
東京都杉並区善福寺2-17-5  
TEL／03-3399-8123  
FAX／03-3399-0730



〒181-0015  
東京都三鷹市大沢3-10-20  
TEL／0422-31-4611  
FAX／0422-34-4481