

東日本大震災後の子どもの心を支援する人のための心のケア研修活動 —「ケア・宮城」の実践活動報告—

畑 山 みさ子¹

東日本大震災後に子どもの心を支援する人を支援するために、3心理士会有志による「ケア・宮城」の組織を立ち上げ、宮城県教育委員会との連携事業として主に教員と保護者を対象にした研修会活動を行った。2011年5月から2012年2月までの間に宮城県内で58回の研修会と2回のフォーラムを開催した。それらの活動の概要を報告する。

Keywords : ケア・宮城、心のケア研修会、東日本大震災

はじめに

2011年3月11日(金)14時46分、仙台市は震度6強の大地震に見舞われた。宮城県沖を震源とするマグニチュード9.0の地震は、日本の観測史上最大のものであり、その直後に東北地方の太平洋沿岸を巨大津波が襲った。死者・行方不明者は2万人近く、宮城県だけでも1万人以上が犠牲になった。そして多くの人々が家族や知人を失い、家屋を流され、生活の基盤までも失った。被災地に住む者として自分たちに何ができるかを考え、微力ながら支援活動を開始した。

I. 「ケア・宮城」の活動

1. 心理士連携組織「ケア・宮城」の立ち上げ

宮城県内の沿岸部の小中学校は津波で被災し、被害を免れた学校は避難所になった。自らも被災しながら避難所運営に当たった教員も多く、4月に入ってもそのまま休む間もなく新学期の開設準備を急いでいる状況にあった。子どもたちのために学校現場教員への心のケア支援の必要性は明白だった。

宮城県内在住の心理士の資格を持つ者は、関東や関西に比して少ない。そこで効果的に効率よく支援を行うために、学校心理士会宮城支部、臨床

発達心理士会東北支部、宮城県臨床心理士会の代表者(いずれも仙台市内の大学教員)に声をかけ、学校教員支援のための連携組織づくりを開始した。これまで3心理士会が合同で活動を行ったことはなかったため、まず各支部会の代表者が集まり、目的および活動内容の共有のための会合を数回にわたって開き、検討を重ねた。それぞれの立場で入手可能な資料を持ち寄り、教員を対象にした「心のケア研修会」開催内容の詰めを行った。組織名を「ケア・宮城」と名付け、代表および事務局を畑山が担うことになった。「ケア・宮城」の活動は、従来の3心理士会の活動やメンバー個人の活動を制限するものではないこと、さらに研修会は無料開催すること等を申し合わせた。

そして4月中旬には宮城県教育委員会に教員支援のための研修会開催支援を申し出た。県教委は早速「子どもの心を支援する教師のための心のケア研修会実施要項」を作成し、主催は「ケア・宮城」、県教委が共催する事業として開始した。実施の趣旨は、「震災後の子どもの心に関する理解を深めるとともに併せて教職員の心のケアを行い、児童生徒の正常な学習活動の再開に資する」とされた。

当初、市町教育委員会単位の開催を予定していたが、被害状況が学校によっても異なるため、学校単位の開催希望の申し出もあり、また保護者への研修会も依頼されるなど、対象は広がっていつ

1 宮城学院女子大学名誉教授・宮城学院女子大学発達科学研究所客員研究員

た。さらにこの過程で、「ケア・宮城」の活動を公益財団法人プラン・ジャパンが運営面を支援してくれることになった。

実施に先立ち、国際基督教大学の小谷英文先生はじめ高等臨床心理学研究所の方々の応援を受け、事前研修としてワークショップの実施体験もした。それらの準備を通して、メンバーの共通理解を高め、「ケア・宮城」としての研修内容を固めていった。

2. 2011 年度前期の「心のケア研修会」活動

研修会の基本構成は、1回2時間程度で、教員のための講演と心のケアを意図したワークショップとしたが、時間の制限等により講演のみの研修会もあるなど、開催校の要望に応じて構成は柔軟に変えながら実施した。

講演内容は基本的にはアメリカ国立 PTSD センターが作成した Psychological First Aid. Field Operation Guide 2nd Edition (兵庫県こころのケアセンター訳 サイコロジカル・ファーストエイド)¹⁾ (PFA) を基にしなが、対象者に必要な知識の伝達を行った。

ワークショップは、リラクセス法を中心にし、参加者が心のケアを実践できるよう、傾聴の基本練習を取り入れるなどしながら、講師の得意領域を取り入れた構成にした。多くの研修会で実施したワークショップでは、グループに分かれての参加者各自のリラクセス法について紹介し話し合い、グループで話し合った内容を報告するなどの形を取った。ある小学校からは、避難所生活で常時他者の目があり親子の関わりが少ない状況のストレス解消のために「親子ふれあい遊び」の機会提供を依頼された。保護者・児童・教師も参加し

て、手遊びやフォークダンス等を組み入れたふれあい遊びを展開し、楽しい時間を共有したこともあった。なお、その学校からは後期にも再度の依頼を受け、好評に応じて遊びを提供してきた。

この研修会活動に参加した「ケア・宮城」のメンバーは約 20 人であり、そのうちの 8 人が研修会の主担当講師を務め、他のメンバーはワークショップの補助員（ファシリテーター）として参加した。その他にワークショップの補助員としてプラン・ジャパンのメンバーも参加した。さらに一部の研修会は、前述の国際基督教大学の小谷英文先生のグループや兵庫県臨床心理士会の役員の方々の応援も得て実施した。

2011 年度前期（5 月末から 9 月初めまで）の約 3 ヶ月間に、「ケア・宮城」主催の「心のケア研修会」を宮城県内各地で 40 回開催した。内訳は、市町教育委員会単位の開催が 10 回、学校単位の開催が 23 回、その他が 7 回であり、参加総数は 2,260 人になった。参加人数および内訳は表 3 に示す。

ワークショップを組み入れた研修会のうち、17 回の研修会の参加教員 646 人（全参加教員の 42%）を対象に、研修会終了後に感想のアンケート調査を行った。回答者の内訳は、小学校教員 320 人（回答者の 50%）、中学校教員 145 人（22%）、幼稚園教員 128 人（20%）であり、その評価を表 1 に示す。

「参加して良かった」、「楽しかった」が多く、評価は高かったと言える。実際に使用した研修時間は各研修会により 1 時間から 3 時間と幅があったが、研修時間に関する評価は必ずしも時間の長さに対応したものではなかった。

被災地の子どもを指導する教員が自らの心身の

表 1. 前期の「心のケア研修会」の参加者による評価

感想（複数選択回答）	%	内容の難易評価	%	研修時間の評価	%
参加してよかった	63	分かりやすかった	65	適切であった	88
楽しかった	61	ふつうだった	24	長かった	6
気持ちが軽くなった	35	わかりにくかった	1	短くて足りなかった	4

健康を保ちながら、子どもに元気に向き合えるよう支援するという所期の目的は、ある程度達成できたと考えられた。

なお、上述の学校関係の他に、保育所や児童館の所轄機関等からケア・宮城のメンバーが個別に依頼を受けて実施した同種の研修会は、前期だけでも10数回あった。それらはこの資料には含まれていない。

3. 2011年度後期の「心のケア研修会」活動

当初の計画は9月までの開催を予定していたが、宮城県教育委員会の要望を受け、後期も継続することになった。後期の研修会再開に当たって、「ケア・宮城」の役員を中心として主として講師を担うメンバーが資料を持ち寄り、再度研修内容の見直しのための検討を行った。その一環として、国際NGOプラン・ジャパンのMargriet Blaauw（心のケアプログラム・アドバイザー）から資料の提供を受け、さらにワークショップの実技指導も受けた。そして「ケア・宮城」の後期の研修会では、震災後の時間的経過を踏まえて時宜に適った情報の収集と提供を行っていくことを確認した。

研修会の基本的な構成は、前期と同様、講演とワークショップとすることとした。講演は、PFAに依拠しながら災害後の時間経過を考慮した内容を中心に比較的短時間にまとめ、ワークショップの時間を多く取る構成にした。さらにワークショップの内容は、依頼先の要望に対応して選択できるようにした。教員を対象にした研修会のワークショップには「気になる事例への対応法の検討」を入れるようにした。例えば、ある学校で実施したワークショップでは、グループに分かれて、まず次のような架空の事例を一つ選択させた。そしてそのような子どもが自分の担当クラスにいた場合に、クラス担任としてどのように対応するかを、まず各自考えてメモ用紙に書き出して模造紙に添付し、さらにそれらを基にグループ内で模範対応策を検討するようにした。

例えば、A小学校での研修会で用いた架空の事

例は次のようなものであった。

事例1 粗暴な言動が目立つ。イライラして落ち着きがない。話かけられても拒否し、まともに返答しない。授業にもなかなか集中しない。

事例2 大人しく、仲間とはしゃぐことは少ない。しばしば欠席する。夜うなされることがあり、悪夢を見ているようだとの連絡が保護者からあった。

事例3 被災地からの転入生。家を流され、かわいがってくれた祖母も亡くなった。被災状況について自分から話そうとはしない。大人しいが、孤立しているわけでもなさそう。一見目立った問題は出ていない。

これらの事例への対応策を考え表現する過程で、参加者の多くが他者の考えを知り、また話し合いを通して対応策について共通理解を持つなど、得るものが大きかったことが事後のアンケート調査からも伺えた。

後期には、2011年10月から翌2012年2月までの間に、18回の研修会を開催し、参加者総数は684人であった。内訳は、市町教育委員会単位の開催が2回、学校単位の開催が13回、その他が3回であった。参加人数および内訳は表3に示す。後期は特に被害が大きかった沿岸部被災校からの個別開催の依頼が多かった。前期と同じく、教員を対象にした研修会では終了後にアンケート調査を行った。調査の回答様式は前期のものに若干の修正を加え、感想内容がより明確に把握できるようにした。研修会の時間は依頼者側の都合に合わせるようにした結果、45分から3時間まで幅があるものとなった。

2011年10月から2012年2月までに実施した研修会の中から教職員を対象に行った10回の研修会でのアンケート結果を表2に示す。回答者総数は228人（全参加教員の54%に実施、回収率93%）で、回答者の内訳は、幼稚園教員4人（回答者の2%）、小学校教員123人（54%）、中学校教員44人（19%）、その他の教育職員57人（25%）であった。参加者の評価によれば、研修会に「参加して得たもの」は多く、「満足度」は



写真1. A小学校教員研修会
ワークショップ (事例の対応策検討)



写真2. B小学校保護者対象の研修会
ワークショップ (傾聴練習)

表2. 後期の「心のケア研修会」の参加者による評価

内容の難易評価	%	参加して得たもの	%	満足度	%	研修時間の評価	%
分かりやすかった	66	多い	54	満足	61	適切であった	85
ふつうだった	28	普通	44	普通	37	長かった	3
わかりにくかった	4	少ない	2	不満足	1	短くて足りなかった	12

表3. 2011年度の研修会参加人数

	教職員	保護者	児童	合計 (人)
前期 (40回)	1,530	672	58	2,260
後期 (18回)	421	205	58	684
計	1,951	877	116	2,944

高いなど、一定の評価を得たと言えよう。

前後期合わせた研修会参加人数は3,000人近くに became.

4. 「子ども支援フォーラム」の開催

「ケア・宮城」の勉強会を一般市民に開放する形で、以下の「子ども支援フォーラム」を2回開催した。

(1) 「震災後の子ども支援～今そしてこれから～」の開催

2011年5月28日(土)13:30～16:30 仙台国際センターで開催し、基調講演とシンポジウムにより構成した。

開催の趣旨は、「東日本大震災では多くの子どもたちが被災し、また余震が続く中で、不安な生活を余儀なくされている。そして、子どもの心に配慮することの大切さを理解しながら大勢の人々が支援活動に当たっている。そのような人々が一堂に会し、情報交換を行いながら、各自が今後の活動について考える機会とする」とした。

基調講演の講師はUnni Krishnan (国際NGOプラン 緊急災害支援担当医師)、演題は「災害後の子どもの心のケア—インド、ハイチ、そして日本から—」であった。

シンポジウムの司会は「ケア・宮城」のメンバーである本郷一夫 (東北大学大学院教育学研究

科) が担当し、東日本大震災で支援活動に携わっている以下の4名が話題提供を行った。

1. 「東日本大震災後の子どもの心のケア活動の現状」川田智佳子 (宮城県教育庁)
2. 「避難所の子どもたちと保護者支援」阿部慶吾 (元 石巻市総合福祉会館みなと荘)
3. 「震災後の子ども支援の現状」小林純子 (災害子ども支援ネットワークみやぎ)
4. 「阪神淡路大震災後の子どもに起きたこと」中谷恭子 (兵庫県臨床心理士会)

参加者は、主催者も含めて一般市民140名であった。短時間に盛り沢山の内容を詰め込んだ感があったが、この時期に必要な内容の伝達を中心に構成した。参加者へのアンケート調査結果では、被災した子どもを取り巻く状況がよく分かり、自分たちが支援すべきことを整理して考えるよい機会になったと、大変好評であった。次回の開催を望む声も多く寄せられた。

(2) 「震災後の子ども支援 (その2) ～震災から6ヵ月、子どもたちのストレスは今～」の開催
2011年9月18日(日) 14:00～16:30 仙台国際センターで開催した。今回は震災後の時間経過を考慮した内容構成のシンポジウムのみとし、参加者からの質疑応答の時間を確保するようにした。

開催の趣旨は、「傷ついた子どもの心を理解し、学校での支援の方向を探るために、今回のフォーラムではまずストレスについて主に医学的視点から基礎を学ぶ。それらを基に、子どもの教育場面への応用の手がかりを得るための討議の時間も設ける」とした。

シンポジウムの司会は、前回同様本郷一夫が担当し、以下の3名が話題提供を行った。

1. 「教師および保護者支援を通して見た子ども理解」畑山みさ子 (ケア・宮城代表)
2. 「震災時のストレスを科学するー神経・内分泌・免疫ネットワークを基軸として」仙道富士郎 (山形大学名誉教授)
3. 「日常診療からみる大震災後の子どもの心」石井アケミ (石井小児科院長)

参加者は一般市民91名であり、話題提供後の討議の時間では質疑応答等が活発に行われた。参加者のアンケート結果では回答者の82%が「内容が良かった」と評価しており、また「被災者支援が必要な状況等が分かり、今後の支援の質の向上につながると思った」など、評価する記述が多く、好評であったことがうかがえた。



写真3. 子ども支援フォーラム (その2) シンポジウム

II. 活動を通して垣間見た子どもをめぐる問題

本活動は子どもの実態調査を目的にしたものではなかったため、震災後の子どもの様子については、研修会時の他に「ケア・宮城」の関連活動を通して断片的に得られた情報を記述するに留める。

震災直後から3ヵ月位までの時期に被災地の子どもたちに目立った行動の多くは、いわゆる急性心理反応として従来から言われてきたものであった。

幼児では、親から離れられないなどの行動、また親も不安から子どもを常時そばに置こうとする様子が目立った。さらに、おもらし、夜尿、幼児語、退行現象 (赤ちゃん返り)、落ち着きない、乱暴、粗暴な言動、また「地震ごっこ」や「津波ごっこ」など、被災体験の再現も見られた。また、親の不安の反映とも見られる地震への不安が続く子どもと、反対に「良い子」過ぎる子どもへの心配も聞かれた。

小学生では、被災体験を話そうとしない児童が多い中、過酷な体験を自慢し合う児童たちも見ら

れた。多くの児童は比較的大人しく、学校ではむしろ問題は少ないように見えた。環境の変化に耐えながらけなげに振舞っているようでもあったが、多くの教師は子どもの心を計りかねていたようであった。一部には、被災地からの転校生への排除(いじめ)の報告もあった。学校を離れた場所や家庭では、落ち着きない、乱暴、粗暴な言動をする児童も目立った。

中学生では、学校では一般に口数が少なく、大人しい子どもたちが多く、教師には子どもが何を考えているのか分からないとの戸惑いも報告された。家庭での生活不安を抱えたままの遠距離通学などの環境の変化の中で、表情が硬い、集中力の低下、授業中のぼんやり、成績の低下なども見られた。登校しぶりなど、以前から抱えていた問題が顕著になった例も多く聞かれた。一部の生徒に、過活動、乱暴、粗暴な言動、大人の目に付き難い場所での喫煙などもあったと聞く。

震災後半年が経過した頃には、このような震災直後に多くの児童生徒に現われた急性心理反応は目立たなくなってきた。その一方で、従来から「気になる行動」を示していた子どもたちにはその行動が一層目立つようになり、乱暴や粗暴な行動や不登校が顕著になるなどの例が聞かれるようになった。時間の経過とともに、個別の援助を必要とする子どもが却って目立つようになってきたように思われた。

学校教員の果たす役割は、児童生徒への一般的な心の支援から、個人の状況や特性に配慮した個別の援助に移行してきている。スクール・カウンセラーを含めた教職員間の連携の下、より専門的対応が必要な段階に入ってきていると思われる。

Ⅲ. 総括

「ケア・宮城」の活動は、震災支援を目的に3心理士資格所有者からなる連携組織であり、このような連携は日本ではおそらくこれが初めてと思われる。これまでの活動を通して体験的に理解できた支援組織連携の利点について、次のようにまとめることができよう⁶⁾。

- ①各団体の独自の活動を尊重しながら、支援組織の乱立と混乱を防ぐことができた。
- ②それぞれの知識と経験を出し合って研修会の内容と進め方の形式を定め、より質の高い統一的な情報提供が可能になった。
- ③心理士たちが互いに支え合う関係を保ちながら支援ができたことにより、支援者である私たち自身が様々なストレスから守られた。

心理士ひとり一人は微力ながら、このような組織を作って活動することによって、ある程度の評価を得るような活動が可能になった。さらに、公益財団法人プラン・ジャパンのメンバーによる支援は、この活動の運営資金面の支援だけでなく、私たちの活動を背後から精神的な面でも支えてくれ、支援者が互いに支え合う関係を保つことによって生じる安心感を実感できた。

兵庫県心理士会の報告によれば、阪神淡路大震災後の子どもの心理面の相談件数は4年後まで増加し続けたという。被害規模がそれを上回る東日本大震災においては、今後の子どもの問題の増加傾向についての確実な予測はできないものの、今後何年間かは増え続けることも考慮に入れて対応策を検討していかなければならないだろう。

「ケア・宮城」の活動がいつまで必要とされるのか、また「ケア・宮城」の組織自体がいつまで継続できるのかについても私たち自身全く確たるものを持っていない。しかし少なくとも2012年度については、基本的に現体制で活動を継続することにしている。

「心のケア研修会」での締めくくりの言葉をここでも挙げて稿を終えたい。

復旧・復興はいわば長距離走のようなもの。支援者自身が心身の健康に留意しながら、長期的展望に立って子どもたちの心身の成長発達の支援を！

参考文献

- 1) アメリカPTSDセンター(兵庫県こころのケアセンター訳) 2009 サイコロジカル・

ファーストエイド 実施の手引き 第2版

- 2) アメリカPTSDセンター (兵庫県こころのケアセンター訳) 2011 サイコロジカル・リカバリー・スキル 実施の手引き
- 3) Bisson,J.I. & Lewis,C 2009 Systematic Review of Psychological First Aid. WHO
- 4) デビッド・ロモ 2011 ハンドブック災害と心のケア アスク・ヒューマン・ケア
- 5) 藤森和美・前田正治 2011 大災害と子どものストレス 誠信書房
- 6) 本郷一夫 2011 子どもと子どもを取り巻く人々への支援の枠組み 発達,128,32,2-9
- 7) Inter-Agency Standing Committee (IASC) 2007 災害・紛争等緊急時における精神保健・心理社会的支援に関する IASCガイドライン
- 8) IASC 2010 Mental Health and Psychological Support in Humanitarian Emergencies : What Should Humanitarian Health Actors Know?
- 9) 金吉晴 2006 心的トラウマの理解とケア (第2版) じほう
- 10) 小谷英文 2011 地震後に児童生徒を援助する教師のためのガイドライン 東日本大震災被災者/関係者心の支援プログラム 国際基督教大学高等臨床心理学研究所
- 11) Stevan E. et.al. 2007 Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention : Empirical Evidence.
- 12) 竹中晃二・富永良喜 2011 日常生活・災害ストレスマネジメント教育 サンライフ企画
- 13) WHO 2011 Psychological first aid : Guide for field workers.