

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10年間の実践活動記録—

畑 山 みさ子¹
西 野 美佐子²
上 山 眞知子³
本 郷 一 夫³
氏 家 靖 浩⁴

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、宮城県内の学校心理士、臨床発達心理士、臨床心理士の3心理士有志による「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2021年3月までの10年間に宮城県内外で教員その他の一般支援者を対象に多くの研修会を開催し、さらに子ども支援フォーラムを開催、またWHOが2011年に発表したPsychological First Aidの翻訳縮刷版の出版配布とその普及活動も行ってきた。これらの10年間の活動を総括し報告する。

Keywords : 東日本大震災、ケア宮城、心のケア研修会、子ども支援フォーラム、WHO版PFA

I. はじめに

2011年3月11日（金）14時46分、東日本大震災が発生、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。死者行方不明者は全国で18,425人、宮城県では10,758人（警察庁などまとめ）が犠牲となるなど、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。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始業準備を急務としている状況にあった。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。被災地に住む者として私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。本活動記録は、今後の災害後の支援活動に参考となることを願って記す。

II. 「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、日本学校心理士会宮城支部、日本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。これまでこれら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。IASCガイドライン（2007）他、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」実施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、研究目的の調査は行わないこと、さらに研修会は

1. 宮城学院女子大学
2. 東北福祉大学
3. 東北大学
4. 仙台大学

無料開催とすること等についても申し合わせた。

そして2011年4月15日に宮城県教育委員会義務教育課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」としてその実施要項を作成、主催は「ケア宮城」、県教委が共催する形で直ちにこの事業を開始した。研修会開催のための準備等の実務は県教委が担当した。

多くの市町村は4月25日の新学期始業を目指していたが、被災の大きかった地域では5月の連休明け始業となったところもあった。この研修会の案内は、4月下旬に宮城県教育委員会義務教育課およびスポーツ健康課から市町村教育委員会を通して各学校に連絡されて、希望のとりまとめが行われ、研修は5月からの実施開始となった。当初、子どもは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に、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、対象は広がっていった。

この準備過程で、「ケア宮城」の活動を公益財団法人プラン・ジャパン（2016年に公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンに改称）が運営面で支援してくれることになり、覚書を交わした。

教員研修会の実施に先立ち、国際基督教大学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整えていった。

2. 「心のケア研修会」活動

(1) 教員支援の心のケア研修会

被災した沿岸部の学校は、内陸部の他校の空き教室を間借りするような形で授業を再開し、児童は遠方の仮設住宅からバス通学するなど、それまでとは児童の生活環境も学校の教育環境も異なる状況での授業再開となり、教員はかなりの緊張が強いられる状況にあることが容易に推察された。

県教委は本研修会実施要項にその趣旨を「この

度の震災では、壊滅的な被害を受けた沿岸部を中心に、自ら死の危険にさらされ、近親者や同級生をはじめ人々の死を目の当たりにするなど、多くの児童生徒が極めて深刻な精神的苦痛を受けている。これまでも、多くの教師が子ども達の心のケアに力を尽くしているが、新学期が始まったこの時期に子どもたちとどう向き合うべきか戸惑う教師も多い。ついては、県内の教職員を対象に標記研修会を実施し、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」と明記した。

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、時間の制約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）（PFA）を基にしながら、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体験し実践できるよう、傾聴の基本練習を取り入れるなどしながら、担当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って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、好評に応じて再度ふれあい遊びを提供して来た。

2011年度当初に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、上述の国際基督教大学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年前期の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（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。その評価の概要は、「参加して良かった」（63%）、「楽しかった」（61%）が多く、評価は概ね良好であったと言えよう。被災地の子どもを指導する教員が自らの心身の健康を保ちながら、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。

当初の予定では2011年9月までの開催を想定していたが、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、Margriet Blaauw氏（国際NGOプラン・インターナショナルの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。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、「気になる事例への対応法の検討」等を入れることも多かった。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、次

のような架空の事例の中から一つを選択させ、「こ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擬対応策を検討するようにした（KJ法に依拠）。

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。話し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。

これらの事例への対応策を考え表現する過程で、参加者の多くが同僚教員の考えを知り、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。学内では同僚と意見交換をする機会は少ないのが実情であり、学校単位の研修会は互いの考えを知る貴重な機会となったとの声も聞かれた。

なお、2011年度のこれらの活動の詳細については、先の報告を参照されたい（本郷，2011；畑山，2012；本郷，2012；西野・氏家・畑山，2012）。

この心のケア研修会活動は、宮城県教育委員会の要請により、2012年度からは宮城県教育委員会が主催し、ケア宮城が共催する形での実施となった（畑山，2013；西野・畑山・氏家，2013）。以来、毎年更新依頼を受け、結果的に2020年度まで10年間継続実施することとなった。

2014年度からは、研修会の担当講師は本著者の役員5名のみとなり、ワークショップも補助員なしに講師一人で担当し進めることとなった。担当講師は、研修会終了後に「ケア宮城」事務局にその概要を文書報告することとした。研修会では

原則として参加者による評価のアンケート調査を行ってきた。そして定期的に「ケア宮城」会議を開き、これらの情報を共有してきた。アンケート結果では各回とも好評であり、参加しての満足度はいずれの年も70～80%と高かった。

年月の経過に従って、宮城県教育委員会の実施要項趣旨説明文中の現状説明部分は少しずつ異なってきたが、2014年まではその主旨は一貫している。2015年からは、事業名は変わらずに、趣旨説明文から「併せて教職員の心のケアを行い」の部分は削除され、「児童生徒の心に関する理解を深める」ことに主眼が置かれるなどの少しの文言変更はあった。なお、2018年度の本研修会の趣旨説明文は、「震災後7年を経て、児童生徒の学校生活は落ち着きを取り戻しつつある一方で、震災の影響による生活環境や家族関係の変化等による行動の抑制等によりストレスが蓄積され、児童生徒の行動に様々な影響を及ぼしている。8年目を迎えたこの時期に児童生徒とどう向き合うべきか、県内の教職員を対象に研修会を実施し、この時期に応じた児童生徒の心のケアに関する理解を深め、児童生徒の心の安定を図る学校生活の充実に資する」となり、その主旨は以後2020年度まで変わらなかった。

年月の経過に伴って、沿岸部住民の内陸部への転居と共に、児童数の減少による沿岸部小学校の統廃合も行われた一方、内陸部の一部の学校では児童数の急増も見られた。このような内陸部の学校からの研修会依頼も毎年あり、ケア宮城の担当者も交代しながら対応してきた。

研修会の構成については、講演のみの要望もあったが、ワークショップも含めた実施希望が大半であり、そこでは上述のような架空事例を基に意見交換を行ったことが多かった。

研修会の年毎の実施回数は2015年度までは漸次減少してきたが、2016年度以降も数は少ないながらも要請は続いた。研修内容についての事前希望では「落ち着きのない児童や欠席がちな児童など、種々の問題を抱えた児童への対応等について扱ってほしい」との要望が多く、そのための学

内研修機会提供の役割を果たしてきたと思われた。

この10年間の教員研修会の実施件数は、合計163回を数えた(表1)。宮城県教育委員会主催・共催のこの教員支援研修事業は、東日本大震災後から10年間継続実施し、2020年度で終了した。

(2) 一般支援者支援の研修会

教員対象の研修会から始まった支援者支援のための研修会活動ではあったが、その活動を知った被災者支援活動を行っている各種団体からの研修依頼も多くあり、できるだけその要望に応じて、比較的時間に余裕のある立場にあった畑山が主に担当し実施してきた。学童保育や放課後支援団体、児童館、保育所、仮設住宅支援者、その他NPOのボランティア団体等、東日本大震災後の被災者支援に関わっている団体からの依頼であり、岩手県や福島県の支援活動団体からの要請にも対応し、その10年間の研修会実施数は、138回となった(表1)。ここには、プラン・インターナショナル・ジャパンが国内被災地支援の一環として企画主催して、ケア宮城が共催し講師を担当した2016年の熊本地震被災地での支援者研修会、2018年の西日本豪雨被災地の愛媛県での支援者研修会、2019年の台風19号長野豪雨後の支援者研修会も含まれている。

表1 ケア宮城の「心のケア研修会」実施回数

	年度	教員支援 研修会	その他の 支援者支援 研修会	計
1	2011	58	20	78
2	2012	28	23	51
3	2013	24	21	45
4	2014	12	11	23
5	2015	5	6	11
6	2016	9	21 ^{※1)}	30
7	2017	6	5	11
8	2018	10	17 ^{※2)}	27
9	2019	7	10 ^{※3)}	17
10	2020	4	4 ^{※4)}	8
	計	163	138	301

※1) 熊本地震支援者研修10回を含む

※2) 西日本豪雨支援者研修(愛媛県)9回を含む

※3) 長野豪雨支援者研修7回を含む

※4) うち3回はオンラインで実施

これらの研修会では、できるだけその団体の活動内容と要望に沿った研修内容とし、ワークショップもその支援活動に役立つような内容構成にしたつもりである。被災者に直接面接対応し支援する際に必要とされる「傾聴」の基本練習等を中心に行ったことも多かった。また、災害直後の対応訓練の一つとして、1995年の阪神淡路大震災の教訓を基に作られた「クロスロード・ゲーム」(矢守他, 2005; 吉川他, 2009)を取り入れ、実施した研修会もあった。このゲームは、プラン・インターナショナル・ジャパンが、版元の理解を得て、「災害後の心のケア編」を作成し、その理解の下に実施した。その実施に先立ち、ゲームで使用する小物のミニ座布団の縫製を福島原発事故避難者を支援している団体に依頼し、避難者の方々が手作りしてくれた。それはまた避難者の手仕事の一つとして役立ったと伺っている。

いずれの研修会でも、支援者のための研修を受けたのは初めてという参加者が多く、「研修を受

けて自分たちが行ってきた支援活動の意味付けができ、安心できた」との声が多く聞かれた。

なお、2020年度の研修会は、コロナ禍状況のために、予定されていた研修会の多くが中止となり、開催できた研修会4回の内の3回は、オンライン実施となった。

3. 「子ども支援フォーラム」の開催

2011年度には「ケア宮城」の勉強会を一般市民に開放する形で「子ども支援フォーラム」をプラン・ジャパンとの共催で仙台市で4回開催した。さらに東京と名古屋でも開催、2016年には熊本地震被災地の熊本市で2回、計8回フォーラムを開催した(表2)。

これらのフォーラムでは、シンポジウムの司会進行は、7回目以外はすべて本郷一夫が担当した。終了後のアンケートでは、いずれの会も好評であったことが伺えた。

表2 シンポジウムの実施一覧

	日時と会場	テーマおよび内容構成
1	2011年5月28日 仙台国際センター	震災後の子ども支援 ～今そしてこれから～ 基調講演: Unni Krishnan (国際NGOプラン) 話題提供: 川田智佳子(宮城県教育庁)、阿部慶吾(元石巻市総合福祉会館みなと荘)、小林純子(災害子ども支援ネットワークみやぎ)、中谷恭子(兵庫県臨床心理士会)
2	2011年9月18日 仙台国際センター	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～ 話題提供: 仙道富士郎(山形大学)、石井アケミ(石井小児科)、畑山みさ子
3	2012年10月13日 仙台国際センター	震災後の子ども支援(その3) ～地域の暮らしと文化に根ざした心の回復～ 基調講演: Margriet Blaauw(国際NGOプラン・インターナショナル)、Leslie Snider(戦争トラウマ財団) 話題提供: 櫻田博(宮城県拓桃支援学校)、西城敏幸(気仙沼市立小原木小学校)、船野克好(児童家庭支援センター大洋)
4	2013年3月9日 研究社英語センタービル (東京)	被災者の心を支えるために ～東日本大震災のこれまで、そして今後の災害に備えて～ 基調講演: 鈴木満(外務省メンタルヘルス対策上席専門官) 話題提供: 福地成(みやぎ心のケアセンター)、臼澤良一(NPO法人遠野まごころネット)、矢永由里子(NPO心の架け橋いわて)、畑山みさ子
5	2014年3月2日 ウインクあいち(名古屋)	被災者の心を支えるために ～東日本大震災のこれまで、そして今後の災害に備えて～ 基調講演: Daniel P. Aldrich(パデュー大学) 話題提供: 上山真知子、畑山みさ子、膳三絵(プラン・ジャパン)
6	2015年3月15日 東京エレクトロンホール 宮城	(国連防災世界会議パブリック・フォーラムに参加) 被災者の心を支えるために ～東日本大震災のこれまで、そして今後の災害に備えて～ 基調講演: Unni Krishnan 話題提供: 膳三絵、小澤義春(支援者のための支援センター TOMONY)、畑山みさ子
7	2016年5月28日 熊本市現代美術館アート ロフト	子ども支援フォーラム in 熊本 震災後の子ども支援 ～今そしてこれから～ 話題提供: 上山真知子、膳三絵、中谷恭子(兵庫県臨床心理士会)、緒方宏明(日本学校心理士会熊本支部)
8	2016年7月16日 熊本市国際交流会館	子ども支援フォーラム in 熊本 Part2 震災後の子ども支援 ～今そしてこれから～ 基調講演: 本郷一夫 話題提供: 井出文雄(益城町広安西小学校)、神田みゆき(なないろネットワーク)

4. WHO版Psychological First Aidの翻訳と普及活動

2011年夏、世界保健機関（WHO）は被災現場で心の支援活動を行う人たちのための手引きPsychological first aid: Guide for field workersを発表した。ケア宮城とプラン・ジャパンは、国立精神・神経医療研究センターと共にその日本語訳に携わり、東日本大震災1年後の2012年3月11日に「WHO版心理的応急処置（サイコロジカルファーストエイド：PFA）―現場の支援者のガイド―」を公表した。この翻訳には、J.モリス氏（宮城学院女子大学）の協力を得た。

前述のアメリカPTSDセンター版PFAとWHO版PFAとは共通点が多い中で、若干の視点の違いも見られた。それは前者が大災害後には多くの人にPTSD（心的外傷後ストレス障害）が生ずることを前提とした緊急時の心理支援について述べているのに対して、後者ではPTSDを前提にしない心理社会的支援を勧めており、地域の文化を尊重した支援のあり方を推奨している点が特徴と言える。

日本ではこれまで、被災者に対する「心の支援」のあり方について論じられることは少なかった。しかしWHO版PFAにも述べられているように、「心の支援」は決して専門家だけが行う仕事ではない。被災した人たちに接する支援者の少しの配慮と気遣いが、被災者の心を大きく支えることにつながると言える。

今回の大震災では大勢のボランティアの方々支援活動に当たった。しかしボランティア向けの〈被災者の心に配慮した支援の心得〉の類をにすることはほとんどなかった。そこでケア宮城とプラン・ジャパンは、日本での災害支援に当たる人たちが現地で活動をする際に、同時に被災者の心に配慮し、その心を支えるために役立ててほしいと願って、上記PFAの日本向け縮刷版として「被災者の心を支えるために―地域で支援活動をする人の心得」を小冊子に編集作成し、発行した。2012年2月に文章のみ掲載のA5判20ページの小冊子を3,800部印刷配布した。さらに、プラン・

ジャパンが2011年夏に復興支援の一環として企画して被災小学校2校の児童が撮影した写真を随所に挿入したフルカラーのA5判44ページの小冊子を2012年8月に改訂発行した。これは読み易さの点からも好評であり、数社の新聞紙上で紹介されたこともあって、これまでに約44,000部配布している。私どもは、今後災害時に国内で支援に関わる方々が被災地に出向く際に一読して、実践に役立ててほしいと願い、研修会等の折に参加者に配布し、その他にも希望者には無料配布している（プラン・インターナショナル・ジャパンのホームページからダウンロード可）。今後の大災害に備えて、WHO版PFAの普及活動はもうしばらくの間継続予定である。

Ⅲ. 活動を通して垣間見た子どもに関する問題

本活動は子どもの実態調査を目的にしたものではなく、また教員の負担になることは極力避けて実施してきたため、震災後の子どもの様子については、研修会時および「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」などの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げん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、特に福島県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、おとなしい生徒たちが多く、教師には生徒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。

被災者の仮設住宅環境に関係する問題としては、隣家との壁が薄く、話し声が筒抜けの狭い仮設住宅で子どもを静かにさせるために、ゲーム機を買い与えた家庭が多かった。人との直接的会話よりもゲームに集中する時間が長くなり、避難所に設営された子どもの遊び場にも各自がゲーム機を持参し、それぞれ別個にゲームに集中している姿も見られる状況であった。幼少期にこのような状況で育った子どもたちの対人関係の成長には危惧を抱かざるをえないのは当然であろう。

なお、ケア宮城の活動を知った他県の大学関係者等から、学校教員を対象とした子どもの状況調査についての協力依頼が何件もあったが、教員の負担を極力避ける必要があると判断されたために、それらの依頼は断らざるをえなかった。

震災2年目以降の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的援助に移行してきていると思われた。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た。

震災3年目になっても、被災地の復興は遅々として進まず、被災地では過疎化に拍車がかかり、宮城県では22の小中学校が統廃合された。同時に大幅な教員の異動も行われ、団塊の世代教員の退職および若い世代教員の増加も顕著となるなど、世代交代も進んだ。保護者よりも若い、そして東日本大震災を経験していない他県出身の教員が保護者との信頼関係を築いていくことが難しい事態は、想像に難くない。

このような状況下で、2012年および2013年の宮城県の中学生の不登校発生率は全国一となった。教員研修会への要望内容も、欠席がちな児童や不登校児童生徒への対応や、落ち着きのない子どもへの対応についての要望が目立つようになった。

中学生の県別不登校発生率の高さは、2017年度には再び宮城県が全国一となり、その状況は2020年度時点でも続いている。もちろん、不登校の原因は一様ではないが、東日本大震災後の社会環境とりわけ家庭環境の問題も大きく影響していると考えられる。人との信頼関係の基礎が作られる乳幼児期に、保護者が災害後の生活再建に追われ、親子の間を離れる機会と時間の少なさが、後の人間関係の構築に少なからぬ影響を及ぼしていることも想定された。適切な距離を保って他者と接することが難しい愛着障害とも称される症状が不登校の背景にあることも考えられる。発達過程で生じたこのような症状の修復には、かなりの時間と人的支援を要することが考えられ、それは今後の被災地子ども支援の大きな課題と言えよう。

IV. 総括

「ケア宮城」は、東日本大震災後の支援者支援を目的にした3心理士会有志からなる連携組織であり、このような連携による活動は日本ではおそらくこれが初めてと思われる。初年度の活動から体験的に理解できた支援組織連携の利点について、

次のようにまとめている（本郷，2011）。

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。

この見解は10年間の活動を通して変わることはなかった。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・インターナショナル・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、10年後の現在も、不登校問題も含めて児童生徒にその影響と考えられる状況が続いている。さらに今後もしばらくの間はそれが続く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。

「心のケア研修会」での締めくくりの言葉を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！そして、自分にやさしく、他者にもやさしく！」

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（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) 畑山みさ子 2012 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会活動—「ケア宮城」の実践報告— 発達科学研究, 12, 71-77 宮城学院女子大学発達科学研究所
- 6) 畑山みさ子 2013 東日本大震災後の教師支援のための研修会活動—「ケア宮城」の2年間の実践活動報告 臨床発達心理実践研究, 8, 138-144
- 7) 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 ミネルヴァ書房
- 8) 本郷一夫 2012 東日本大震災後の教師支援の実際と課題—「ケア宮城」の活動を通して臨床発達心理実践研究, 7, 9-23
- 9) Inter-Agency Standing Committee (IASC) 2007 IASC Guidelines on Mental health and Psychological Support in emergency setting (機関間常設委員会 2007 独立行政法人国立精神神経・神経医療研究センター精神保健研究所他訳 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)
- 10) Inter-Agency Standing Committee (IASC) 2010 Mental Health and Psychological Support in Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know?
- 11) ケア宮城・プランジャパン 2012 被災者の心を支えるために一地域で支援活動をする人の心得
- 12) 吉川肇子・矢守克也・網代剛 2009 クロスロード・ネクスト ナカニシヤ出版
- 13) 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/関係者のための支援プログラム 国際基督教大学高等臨床心理学研究所
- 14) 西野美佐子・氏家靖浩・畑山みさ子 2012 学校教員のための心のケア研修会の意義とその内容—東日

本大震災における子ども支援のための支援者の支援
— 日本学校心理士会年報, 4(2011), 35-144

- 15) 西野美佐子・畑山みさ子・氏家靖浩 2013 東日本大震災後における学校心理士の支援活動—地域に根差した連携の中での実践— 日本学校心理士会年報, 5(2012), 39-149
- 16) 矢守克也・吉川肇子・網代剛 2005 防災ゲームで学ぶリスク・コミュニケーション ナカニシヤ出版
- 17) 矢永由里子 2016 支援者のためのサポートガイド 風間書房
- 18) WHO 2011 Psychological first aid: Guide for field workers. (国立精神・神経医療研究センター他訳 WHO 版心理的応急処置 サイコロジカルファーストエイド: PFA—現場の支援者のガイド—)

謝辞

本活動は、公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンを始め、この活動に賛同し参加下さった多くの心理士の方々の支援により実施することができました。そして児童生徒の心に寄り添い支援している教員と支援者の方々の熱意に私達自身も励まされ、この活動を10年間続けることができました。なお、ケア宮城の本活動に、2021年に学校心理士賞が授与されました。記して皆様に感謝申し上げます。

