

福島県内で一定の放射線量が計測された学校等に通う
児童生徒等の日常生活等に関する専門家ヒアリング(第3回)

臨床心理士が見た 福島県の子どもの現状と対策

福島県臨床心理士会副会長・東日本大震災
対策プロジェクト代表

成井香苗

児童生徒の現状

- 一次二次避難から仮設住宅や借り上げアパート等への移行期
- 転入学がまだ続き、学校・子どもたちは、落ち着かない
- 体育館を仕切った教室や、定員以上の人数での授業。
(暑さや、声の聞き取りづらさ、間借りのための不自由さなど)
- イライラして家族とのいさかが増えたり、意欲が出ない等の様子がみられる
- 被災前に通っていた学校や友達の喪失体験に直面している
登校しぶりや不登校が少数ながら出ている
→学校とSCの協力により回復してきている
- 地震のPTSDは今のところ少数
緊急支援が功を奏したといえる現状
〔個別面談やストレスマネジメント〕
〔福島方式学級ミーティング〕
- 今は放射線問題で子どもたちの暮らしは影響を大きく受けている
外遊び・体育・運動会・部活動・中体連・修学旅行
転校・親との別居、友達との別れ

全体としては、元気に明るくたくましく、健気に子どもたちは頑張っている

教員の現状

【被災のひどい地域(浜通り)の先生方の状況】

- 先生方の体調不良や疲労感、イライラ感、気分の変調などの訴えが多い
- 自らの被災・転居による負担が大きい、家族の支えが受けづらい。
(避難生活や通勤の不便さ、保育所が閉鎖された影響、家族との別居生活など)
- 近親者や知り合いを災害により失っている人が多い。
- 早くから被災者対応や生徒との対応に追われていた。
- 体育館を仕切った教室や、定員以上の人数での授業。
(暑さや、声の聞き取りづらさ、間借りのための不自由さなど)
- 職員室・保健室・相談室などのスペースが十分に取れないためにゆとりが失われている。
- 兼務辞令の先生は立場の不安定さに戸惑い、孤立感や見捨てられ感、先行きへの不安感。

【その他の地域の先生方の状況】

- 自らが被災しながらも、避難民の受け入れや不安になっている子どもたちの対応に追われた。
 - 通常の業務に加えて、転入生の受け入れや放射線不安(保護者)への対応で更に疲労を深めている。
 - ⇒先生方の配置にゆとりをもたせるための予算措置
 - ⇒子どもと先生がほっとできるスペースを確保する
 - ⇒先生方への『セルフケア』力・『ピアサポート』力を高める研修
- ふくしま教職員こころのケア事業の活用

それでも先生方は頑張っている

学級ミーティング

目的

- 1) 先生方の心のケア・ストレスマネジメント
- 2) 子どもたちのピアサポートを賦活し、新たに始まった学校環境への適応を図ること
- 3) そろそろ個別の対応が必要な子への対応

学級ミーティングの実施

- 1) 予備活動としての健康アンケートに記入。心理支援センター版5項目のチェック
質問「あなたは今どんなことを思っていますか？」
「それについて、どんな工夫をしていますか？」
「これからどうしたいですか？どんなことができますか？」に記入
- 2) リラクゼーション
動作法「肩上げ」セルフリラクゼーションとペアリラクゼーション、深呼吸
- 3) 話し合い
担任がファシリテーターになり、アンケートの3つの質問を1問ずつ全員が順番に話します。傾聴し、お互いの気持ちを認め受容します。
- 4) 担任のまとめ
- 5) 事後活動 アンケートに話し合いの感想を記入してもらいます。

学級ミーティングの感想

校長先生はじめ先生方の感想

- 「自分たちもこんなに緊張していたことに気づけた。」
- 「こんなに話すと楽になるんですね。」
- 「気持ちさがほっと和んだ。」
- 「先生方それぞれが、それぞれの事情もありながら頑張っているんだな〜」
- 「燃え尽きないように頑張ろう」
- 「子供たちがこんなに色々考えて思いやっていて驚いた」
- 「普段しゃべらない子が、しっかりした考えをちゃんと言えた」
- 「子どもの見えなかった面が分かった」
- 「同じ職場でも知らなかった状況もあり、知ることができてよかった。心配りができそう」
- 「このように人前で自分の現在の心境を伝えることは今までなく、実際やってみると何かスッキリした感がある」

児童生徒の感想

- 「勇気や元気をたくさんもらった」
 - 「不安だったけど、口に出してスッキリした」
 - 「みんなが考えていたことが同じと分かり少し明るくなった」
 - 「素直になれた」
 - 「僕たちにできることが分かった」
 - 「さいごまできいてくれてありがとう」
 - 「いつ戻れるかわからないけど、それまで頑張ろう」
 - 「やっぱり笑顔が一番だと思います」
 - 「亡くなった人の分まで一生懸命生きていく」
 - 「今やれることをみんなで助け合って頑張る」「リラックスした」
- 稀に思い出したくなかった等の感想があった。その児童生徒には個別面談をして、その後のケアにつなげた。

実施した学校の雰囲気：浮ついた感じが消える。落ち着いたと先生方は評価

福島の特特殊性：原発

- 福島は5重苦

地震・津波・原発・風評被害・風評被害を受けたこと
による被害

- 災害後ではなく、危機の最中
被災者⇒被害者

放射線不安への対処

- 上手に不安がる
- 健康被害は放射線だけではない、ストレスでもおきる
- 不安はなくならないと覚悟（情報に振り回されない）
- ストレスをためないように被ばく量を減らす
- がん発生の増加は100ミリシーベルト以上でおきる（0.5%増） $100\text{mSv} = 100,000 \mu\text{Sv}$
- DNA損傷修復機能・アトポーシス機構を信じる
- 人類の知恵と未来を信じ、自己の乗り越える力を信頼
- 子どもは親が安定していると大丈夫（安全基地）

放射線不安に対する心の健康授業の提案

- 放射線に対する心の健康授業
 - ①放射線の健康に対するリスクを学ぶ
⇒調べ学習を中心に(主体的な学び)
 - ②放射線を防護することによるストレスリスクを学ぶ
⇒調べ学習を中心に(主体的な学び)
 - ③両方のリスクを検討し、それぞれ個人のバランス・最適化を選択させる(能動的な選択)
 - ④「私の放射線のつき合い方」として発表させる

受け身な講話より能動的なグループ学習が有効
心の健康授業を実施するように通達をお願いしたい
家庭教育学級等により保護者にも体験してもらえとなお良い

学級ミーティング 放射能版

- 目的
放射線への不安を共有し、互いに支え合う
問題意識を持ち、向き合う
ピアサポート力を引き出す(絆の形成)
- 予備活動: アンケートで不安をチェック
- リラクゼーション①
- 話し合い
問1 放射能について、どんなことを思っていますか
問2 どんな対策をしていますか
問3 これからどうしたいですか
- 担任のまとめと心理教育
- リラクゼーション②
- 事後活動: 感想を書いて、アンケートを回収

がんばろう福島

フクシ・マケン(負けん)

安心・安全・絆



絆・**信頼**



人類の知恵と未来へ
基本的信頼感
自分自身と仲間へ