

資料:親子の心のケアとまわりのサポート

分科会4:コーディネーター・富永良喜(兵庫教育大学大学院)

hotanshin@hotmail.com

ブログ:ストレスマネジメントとトラウマ

竹中晃二・富永良喜(編)「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
とみながよしき「絵本で学ぶストレスマネジメント①かばくんのきもち」遠見書房
富永良喜「大災害と子どもの心—どう向き合い支えるか」岩波ブックレット

第3回全国家庭教育支援研究協議会

震災を越えて—

今、みんなのできること、あなたにできること

2012年2月12日仙台国際センター

主催:文部科学省

I 知ること(心理教育)—1:

①**トラウマ体験**(命を脅かされた)、忘れたくても忘れられない記憶。

×「早く忘れなさい」

[再体験]関連することによってふれる(311が近づく、“つなみ”“地震”という言葉を見る・聞くなど)と思いついて苦しい。悪夢。災害遊び。再体験は苦しいが回復のきざし反応。

[回避]避ける(思い出の写真をしまう、近づかない、話をしない)

○思い出してつらい時、Step1まず落ち着く方法を身に着ける(呼吸法、動作法など)

考えないようにという回避ではなく、距離をとる。

step2:スクリーンを浮かべ、なにが起きたか向き合う、ほどよく感情を表現(泣く、

怒る…)、分かち合う ○すでに安全な刺激場所には少しずつチャレンジする

[過覚醒]危機が過ぎ去っても興奮水準がさがらない。イライラ。眠れない。過敏。

×△アルコール、TVゲーム ○眠りのためのリラックス・落ち着くためのリラックス

[マイナスの考え]助けられなかった自分が悪いと思う自責感など。

○自責感をやわらげるか、抱えながらも前向きなエネルギーに

②**喪失体験**(大切な家族の突然の死・行方不明)、居るべき人がいない。

◎悲しいときは涙をながそう

○悲しいはずなのに涙がでないことがあることを知ろう

×「いつまでも泣いていると天国の〇ちゃんが悲しむよ」

○悲しむときと楽しむ・がんばるときを分けて前に進もう

○心のなかでお話ができるといいですね

○故人との良き思い出がわーっと浮かんでくるといいですね

○黙とう・偲び歌を歌う・自分でできる服喪追悼

◎お友だちは故人との良き思い出のメッセージを手紙や語りで届けて

I. 知ること(心理教育)ー2:

③生活ストレス(避難所・仮設住宅・転居・家族が別々に生活・遊び場がない)

- ◎いち早い生活復興の推進
- 狭い活動場所での身体運動の工夫
- 転居した子どもとのつながり(学級だよりを転校生に送るなど)
被災地から非被災地に転校した子どもは、周りの子どもと体験を共有しづらいので、被災体験を封印しがちになる。興味本位で聞かれて傷つく。→**日本全体でこころのサポート授業を!**
△「大丈夫?」(大丈夫でなくても、<うん>といってしまう。)
→○「眠れた?」(「生活:眠る・食べる・学ぶ・遊ぶ」を支援)
×被災地の子どもに電子ゲーム機を某企業が配り、子どもがゲームづけになっている
- ◎学習・スポーツ・地域の踊りや文化芸術で表現

子どものイライラ・暴言には 怒りの気持ちは認めて、暴言暴力はとめる

- 怒りの気持ちは認めるメッセージ、○「なにが怒らせてるの」、○危ない行動は鉄壁の壁になってとめる(抱きしめるなど) ×感情的にどなる・たたく →暴力で対処することを学んでしまう △感情的に怒ってしまったら、あとで、落ち着いて、「・・・でお母(父)さんは怒ったんだよ」と話し合う
- 自分の意見や気持ちも伝え、相手のことも考えて言うさわやかな言い方のモデルを

電子ゲームやお小遣い セルフコントロールの力をつける

- 1日のゲーム時間を話し合う、子どもがキッチンタイマーをセットし、自分でやめる
- お小遣いをあげる日を決める ×前借はわいろ→親子の不信をうむ

④放射線の脅威 適切な除染対策と放射線教育(学者の見解の統一と情報公開を)

II. ストレスマネジメント体験を

- 落ち着くためのリラクセス法、眠りのためのリラクセス法
- 親子で肩たたき、肩もみ

III. 表現と分かち合いを

- 日々の生活で感じることを表現しよう、家庭で学校で。学校では「せんせいあのね。壁新聞、三分作文、連絡帳」など震災作文とは別に表現の機会がある。
- 災害にともなう表現活動も学校が家庭と連携して取り組んで。
- 気持ちや体験を表現できる機会を
- ①心とからだの健康アンケート(19版(小学生版)、31版(中高生版)、項目を同じにして、経年変化を比較できるように考案、自分の心身変化を自分で知り望ましい対処を身に着けるために。項目例:あのこと(大災害やほかの大変なこと)を思い出してどきどきしたり苦しくなったりする・・・「あのこと」と聞かれてなにを思い浮かべましたか? 全国どこでもできるアンケートを作成。心理教育とストレスマネジメントをとりいれて「こころのサポート授業」にて実施。無理にしない。回答しないということも表現として尊重する。アンケートを活用した個別面談を。日常のなかで、「自責感を語る場はほとんどない」。
- 保護者からみ子どもの心とからだのアンケートも開発しています**
- ②災害にともなう体験の表現活動を

IV. 服喪追悼を 追悼行事の前にこころのサポート授業(家庭で話し合える機会を)をしてほしい。亡くなった人を偲び、メッセージを家族に届ける、歌を歌う、黙とう、それぞれの喪の作業を、それぞれのペースで。

311か近づく、震災報道が増えてつらくなる(アニバーサリー反応)

- TVのスイッチを切りコントロールするのも一つだが、回避のみはよい対処ではない。つらい気持ちを分かち合う、災害に備え防災の知恵について話し合う、**防災教育は心のケアと一体で。安心できる避難訓練・防災教育を。**

「せんせいあのね」、「壁新聞」、「3分作文」 「合唱」・・・、震災前から実践してきた日々 の表現活動を大切に！ 生活体験の表現 と 災害にともなう体験の表現

・これまでがんばってきたこと。

・将来の夢。やりたいこと。

・あのときのこと。

・いまがんばっていること。

・うれしいと思ったこと。

・そのほかのこと。

- 世界に発信してもいい
- クラスで発表してもいい
- 先生だけ読んでね

友だちが発表するときは、真剣に聞くこと。
ちゃかしたり、からかったりしてはいけない。聞
いてて、涙がでそうになったら、泣いたらいい。
悲しいときは思いきり泣こう。涙と笑いは、スト
レスを解き放つ。

気持ちを切り替えるための姿勢・動作
よくがんばりました。背伸びしようか・・・。

全員で歌うと元気になるほっとする歌をクラス
で分かち合っているといい。「ビリーブ」とか。

書けなくてもいいよ
やるかやらないか、子どもにきいてみよう
クラスが安全で安心できること
作品を丁寧に大切に取り扱いましょう

被災にともなう体験の表現の目的

- ① 災害を体験した自分が、未来の自分や周囲の人の心を支え、
次世代の人たちの命を守る力となるように、今ここで感じているこ
とを語り紡ぐ機会
- ② 人と人とのつながりや生きていることの実感を体験する機会
- ③ 「ぼくがあのとき・・・だったから・・・」といった否定的な心のつ
ぶやきを持つ児童への適切な支援
- ④ 回避反応を持つ児童の克服の機会
- ⑤ 整理されていない出来事や考えが整理され、心に収める機会
- ⑥ 押し込めていた感情を吐き出してスッキリする機会

兵庫教育大学派遣学校支援カウンセラーチーム作成

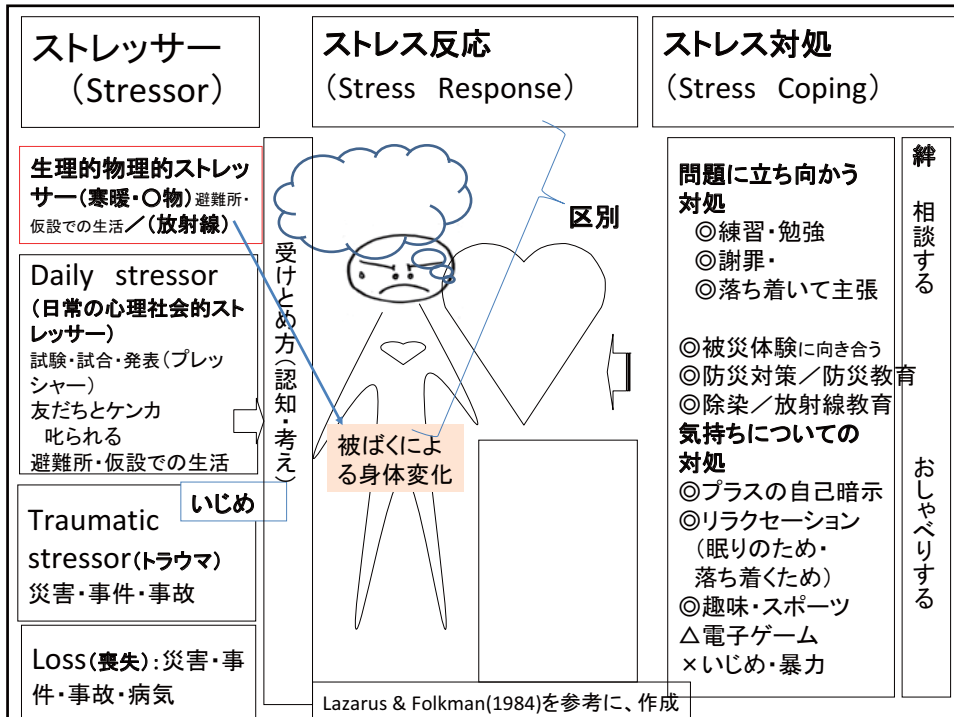
阪神・淡路大震災で双子のひとり将君(1歳)を亡くされたお母さまからのメッセージ

「将君のホームページ」をご覧ください

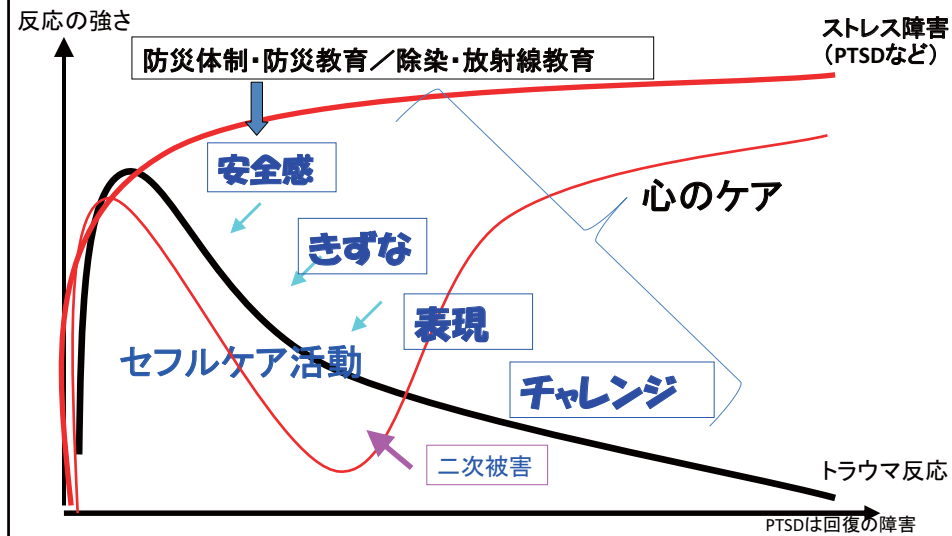
私は、震災から3か月後、その頃出会った「子どもを亡くした親の会」の代表の方から、その会が、半年に一回発行していた文集に私の想いの載せませんかと勧められました。悲しみの中辛すぎて書けないと伝えたと、今の想いは今の想いでしかなく、1か月後 3か月後 1年後 5年後は、違ってきます。今の想いを残しておきませんか？とおっしゃいました。私は、当時、息子への今の想いを残したいと強く思っていたので想いを書くことにしました。(もちろん、どうしても嫌な場合は、無理に書かなくてもよいという選択もできました)でも、私の場合、実際に紙に書くのは悲しすぎて進まなかったのですが、パソコンに入力するという方法であれば、想いを書くことができたのです。紙に書くこととパソコンで打ち込むことの違いが、きつとあったのでしょうか。泣きながらでもどうにか書き進めることができたのは、息子のことを残しておきたいという思いが強かったからだと思います。想いを書き並べただけのものでしたが、それが、5年後、2000年にホームページを公開することにつながりました。ホームページを通じて同じようにお子さんを亡くされた方たちとネットでの交流が始まりました。そこでは、子供を亡くしたことが特別な場所ではなく、将君ママでいることができ、将君のことを普通に書くことができ、同じ経験をした人にしかわからない想いを書くことができる、書いても許される 私にとって安心できる場所でした。想いを書くことで自分の想いを整理することに気が付くようになりました。そこからいろんなつながりができ、子供を亡くした人たちからの相談を受けお返事を書いていた時期もありました。今思うと、その人に返事を書きながら実は、自分自身に言い聞かせてきたのかもしれない。また、ホームページを授業に使ってくださった子供たちのメッセージからは、色々なことを気づかせてもらいました。

今でも、当時の自分の想いを読み返すことがあります。少し前までは、悲しみの中に戻ってしまい落ち込んでしまったりしていましたがある時期から。。。前を向いて歩こうと思えるようになってからは、読み返すことで、あんな辛い日々を生きていた私が、今、笑えるようになった、私、頑張ってきたやん！って思えるようになりました。頑張ってきた自分に自信が持てる感じです。15年近くかかりましたけれど、あの時の気持ちを書き残しておいてよかったと心から思っています。私はそのようにして悲しみから歩いてきましたが、言葉にできない人も多いと思います。辛すぎてできないという人もいるかもしれませんが、言葉にすることがその人にとって癒しにはならない人もいると思うのです。その人にあった方法があるんですよね。それを見つけれたらいいんですけど。自分の中に閉じ込めてしまうのもその人の方法なんですよ。今は、ネットというツールがあり、いろんな人の想いも知ることができるし、簡単にブログはSNSなので自分の想いも書き残しておくこともできるんですよね、公開するかどうかは別として想いを書くことはできるのですよね。(2012.1.28)

上記の文章は、たかいちづさんが、ブログ:ストレスマネジメントとトラウマへのコメントとして書き込んでくださったものをご本人の許可をえて転載しています。



セルフケアと心のケア



災害ストレスにより、成績がぐんと下がる、学校に行けない、かっとなってキレやすくなった、などストレス障害化してしまう人と、日常生活をしっかりと送れるように回復しさらにつらい体験を糧に成長していく人に分かれていきます(2極化)。

Q.回復・成長するためにはどのような体験が必要でしょう？

A.怖かった体験には、安心・絆・表現・チャレンジ体験です。喪失体験には、楽しい思い出を心に抱き、心の中でお話できるようになる体験です。地域にある踊り・歌などの文化表現、しっかりした学習規律の中での学び、五感を味わう遊び、友や大人との共有体験、それらの体験が恐怖体験や喪失体験に向き合うエネルギーになります。

Q.ストレス障害になるのはどうしてでしょう？なったらどうしたらいいのでしょうか？

A.自責感と強い回避(そのことは話さない、関連することを避ける)が、リスク因です。自責感をやわらげるか、抱えながらも前向きなエネルギーに変えていくことが大切です。つらいことを思い出したとき(子どもは災害遊び)が、回復と成長のチャンスです。今の自分と過去の自分を行ったり来たりして、過去の自分と距離をとり、受けとめることができるようになることが大切です。信頼できる人に体験を表現し、ねぎらいと分かち合いが力になります。ストレス障害になっても回復する方法がわかっています。

Q.大人は子どもの回復・成長になにができるのでしょうか？

A.災害ストレスは子どもも大人も同じです。親が強いストレスを抱えていると、子どもも強いストレスを抱えてしまいます。まず、親が災害ストレスへの適切な対応を学び実践していくことです。そのためには、学びあい、語り合い、分かち合いが大切です。

「悲しむときと楽しむ・がんばるときを、分けて前に進んでいきましょう」

「がんばったね。がんばってるね。つらいね。いっしょにやろう。」ポジティブなメッセージとかわりが、困難をしのぎ越えていく力になります。

文部科学省 第3回全国家庭教育支援研究協議会

20120212 仙台国際センター

「児童一人一人が夢や希望をもち続けていこうとする気持ち」を保護者・地域の皆様と育てるために！

～ 子どもの元気を
家庭・地域へ発信することを通して ～

岩手県山田町立山田南小学校

副校長 桑原良幸

私たちの 岩手県 山田町



私たちの 山田南小学校(被災前)



2時46分地震→3時20分頃津波



山田の北隣
宮古をおそう津波

そして火事、18時ころから3日間



私の携帯カメラで撮影

被災後の山田町



被災の状況

児童

住宅全半壊 140戸／219戸中

保護者死亡 5名(孤児は1名)

在籍児童数 304名 → 260名

仮設住宅で生活児童 62名

学区外居住児童 33名

教職員(20名中)

家族の亡くなられた職員 2名

自宅の全半壊 7名



内科・外科・歯科・小児科・眼科 ・精神科の医療拠点と消防本部



事例発表の概要

- 1 私たちの取り組み
- 2 ポイントになったと私が考えること
- 3 今後へ向けて

乗り越えたいと考えたこと

今だからこそ、子どもたちの心を励まし、人間として大切な心や力を育てていくこと

人間関係力を育てていく

その1 「共に頑張るって生きていこう」という心を育てる

兵庫及び岩手県派遣医師・臨床心理士との連携

その2 道徳心を育てる

規則正しい生活 善悪の判断 粘り強くやりぬく うそやごまかしをしない 責任 挨拶 協力

友達と仲良く 思いやり 感謝 命の大切さ 動植物の愛護 約束やきまりを守る 家族愛 郷土愛 みんなで使うものは大切にする

素直な心

その3

自己の「生き方」を考える

出会う多くの方から学び、自己の生き方をキャリア教育の充実

南小学校はこうして子どもたちの心をサポートしていきます。

保護者の皆様や地域の皆様との連携・社会のきまり、道徳

認め合いよくわかる授業

道徳とキャリア教育の授業を要に全教育活動で

自己肯定感の育成

目標を持たせて取り組む行事や委員会、係活動

- あいさつ運動
- スポーツフェスティバル
- 虎舞発表会
- 修学旅行や宿泊研修、見学学習
- 持久走大会
- 鼓笛パレード
- 学習発表会
- 花植え
- 仮設住宅の皆さんとの交流会
- 避難所での音読発表

元気発信

子どもの心のサポート
人間関係力の育成
(心のつながり、絆をつくるための力)

安全・安心の学校

防災教育(命を守る学習)
防災訓練
学校危機対応

予定避難場所等を明記
新防災カード

- 岩手の復興教育、心のケア計画
- 専門家(臨床心理士)の有効活用
・児童や保護者のカウンセリング
・教職員の研修と交流会
- 全児童の心のカルテ作成と指導
・個人面談
・教職員の交流学習
- 危機管理マニュアルの見直し
- さらに高台の避難所さがし

心のつながりを大切にした学級経営

スポーツフェスティバル

6月10日



虎舞（伝承芸能）発表会 7月4日



たくさんおいでいただいた 地域の皆様



避難所で音読発表（2年生）



仮設住宅の皆さんとの交流



マッサージサービス

水戸黄門



子どもたちと発信し続けてた 「山田がんばろう！」



保護者や地域の皆様との連携では

キーワードを朱書き 「いっしょに！」
「足を運ぶ・情報共有・想像」

- 1 校報に「心のケアワンポイントコーナー」を常設し、校報を全戸配布
- 2 仮設住宅・地域との交流
- 3 参観日や道徳の授業を地区民に公開し、校長が学校の取組を説明
- 4 家庭訪問・教育相談と想像で児童の一日や生活の様子を丸ごと把握

本校が心のケアで大切にしたこと

- 1 一人で悩まないよう
個ではなく組織で対応し、記録を残す
※ 一人でも不安に思ったら取り組まない
※ 一人が、少しでも不安に思ったら共有
※ 点でなく、線で…。前へ(心のケア)。
- 2 専門家(医師・臨床心理士)との連携
(月に2度は行った研修会。そしてそのつど共有)
- 3 時期と個に応じた対応 (あれだけのこと)
- 4 阪神淡路大震災に学ぶ
- 5 医師・臨床心理士フリータイムの設定

「3. 11」をメモリアルにとらえ 今後につなげていくために！

- 1 私たちにとって 東日本大震災は ？
 - ※ 阪神・淡路大震災では、**かたりつぐ**
 - 本校では、「」
- 「3.11への取組」でフラッシュバック等 危機管理として想定すべきことは？
- 3.11までにしておくべきことは？
- 3.11後の見通しは？
- 保護者・地域と共に歩んでいくためには？

ポイントとなると考えていること

- 1 教職員保護者間で**共通理解と参画**での検討
- 2 定期的に来校の**医師・臨床心理士との協議**
- 3 **阪神淡路大震災から学ぶため**、担当教員を派遣
 - ア 当時復興担当だった教員から当時の話を聞く
 - イ 震災で親を失った高校生から話を聞く
 - ウ 1年後・2年後…。数年後の話を聞く(トンネル)
- 4 3.11に向けた取り組みの検討
 - ※ **子どもを元気にすること**→**家庭地域の元気**
 - ※ **学校が中心となって地域・保護者を巻き込む**

**それぞれの学校・地域・児童
に応じ、今必要な取組を！！！！**

仮設住宅が校庭の半分を占める現在の山田南小学校

**未来ある子どもたち一人一人に
「夢や希望をもち続けていこうとする
気持ち」を共に育てていきましょう！**

