H29.2.5（日）
熊本県子ども未来課

第３回
災害時の心のケア研修会資料
【Q&A】

１　あまり地震の事に触れない方がいいのか、ありのままの事を話し今後の命を自分で守ることに対して、小さいながらも向き合った方がいいのか。

【回答（仁木啓介先生）】

地震について、意識し過ぎないようにしましょう。

意識しなくても、地震被害から 1 年を迎えますので、負のバイアスが様々なチャンネルを通して、かかって来ます。

大人が、必要以上に地震について恐怖を持っている場合、大人の情動が子どもに伝わりやすくなります。その為、子どもは、本来の状態以上に怖がるようになります。

地震のみではなく、この機会を利用して災害全般において、防災の知識をニュートラルに、必要な知識を得られたら素晴らしいことです。また、例え話や、絵本などを使うのも効果的です。

２　保育者自身が地震で被災したことを子どもに伝えない方がいいのか。

【回答（仁木啓介先生）】

被害の大小があれ、地震は全ての人が経験しました。

しかし、地震について持つ気持ちは、十人十色です。

子ども達に、自分の辛かった体験を話す場合、本来持っていない情動を子どもにインストールしてしまう危険があります。

自分の辛かった体験は、別の場で共有し、子どもに対しては、災害を乗り越えた、子どもを守る一人の大人として、どっしりとした態度で対応して下さい。

保育士自信が、子ども達にとって、安心で落ち着く象徴として、大人のモデルを演じて下さい。

３　保護者の方から離れられなくなり、登園を嫌がる子どもにどう声をかけ配慮すれば良いか。

【回答（仁木啓介先生）】

無理に親から引き離すことは困難でしょうし、適切ではありません。

子どもが、園の中は、安心で安全であると感じ、また、友人や仲間と一緒にいることが楽しいと思えるのが理想です。

保育士が、保護者の代わりだと意識づけながら、保護的に接します。

子どもが好奇心をそそるようなアクティビティに誘ったり、仲の良い友人やの存在を意識させたり、過去の園で楽しかった瞬間を想起させたり、何か注意がそれるような働きかけをするなど、ひょんなきっかけで登園できるようになる場合があります。

トラウマを持った人は、音刺激に対して敏感になっています。子どもが登園しても、いつでも静かに過ごせるスペースを準備してあげて下さい。

登園に際して、スヌーピーのライナスの毛布のように、お気に入りのアイテムを持たせると、親の身代わりとなり、子どもに安心感を与えてくれます。

４　避難所・車中・仮設住宅と環境がどんどん変化いていく子どもへの心のケアの重要ポイントと配慮の仕方を教えていただきたい。（保護者にも）

【回答（仁木啓介先生）】

生活環境は、心や身体にプラスにもマイナスにも大きな影響を及ぼします。

南の島の白い砂浜でゆっくりできると安心しますが、そこが、無人島だと知ると、すごい景色を独り占めだと喜ぶ人もいますが、一人ぼっちだと、逆に不安になって苦しくなる人もいます。

また、頼れて安心できるターザンとチータがいつも側にいてくれたら、危険がいっぱいの密林のジャングルでも楽しい日々を暮らせるかもしれません。

つまり、どんな環境に置かれても、不自由はあるかもしれませんが、子どもに十分な安心感を、大人が与えられるかが重要です。

側にいる大人自身が不安や恐怖で一杯ならば、子どもへの影響も大きくなります。

しかし、影響を受けている子どもは、一見 何でもなく見えます。

逆に、泣きわめく子どもの方が、自分の情動をストレートに表現できていますので、対応はしやすいでしょう。

一見何でもなく見える子どもの場合、脳の神経回路の中に、恐怖や凍りつき体験を埋没させています。

そのため、中には時を置いて、些細なきっかけでフラッシュバックや過呼吸発作を起こしたり、性格の変化や見かけ上の発達障害などを起こすこともあります。

従って、非言語的なケアを早期に適応したら宜しいかと思います。

５　発達障がいのある子どもたちが、地震後は特に不安傾向が強かったのですが、ブレインジム含めた日常的な脳のバランス獲得の方法を教えてください。この子どもたちの認識や表現方法がうまくいかず、そのまま引きこもりを見せる子どもも出ています。捉え方、認識パターンを異なる子どもたちへのケアについてご教授願います。

【回答（今道久惠先生）】

発達障がいをもつ子どもたちへの対応についてですが、大きくわけて学習障害(LD)、自閉症スペクトラム(ASD)、ADHD(注意欠格／多動性障害)に分けてお答えしたく思います。

まず LD の場合には、眼球運動にその特性がみられます。

どこに焦点を当ててよいのかが理解しづらく、板書や読書などに困難を感じます。

特にストレス下では、周辺を観察する余裕がないため、「木は見えても森は見えず」の状態となり、毎日を一生懸命に過ごしているという状態です。

身体的には首の後ろの緊張が強く顔が前に出たように見えます。

ブレインジムの動きであれば、ブレインボタンやネックロール、アウルなどがお勧めで、頚腕部・僧帽筋周辺のリラックスを行ってはいかがでしょうか。

次に ASD の場合には、ストレス下では「フリーズする、または闘争する」の反応として確認することができます。

無関心のような状態から過度な興奮などがみられるのではないかと思います。

砂袋を上から落とした時のようなグシャっとした座り方や低緊張がみられる反面、腕を振り回して闘争本能をむき出しにすることで辛さを表現する場合もあります。

そのような際には、フックアップやポジティブポイントがお勧めのブレインジムとなります。

足裏のツボで湧泉（K1）を軽く押すことで、気持ちもゆったりとしてくるかと思います。

最後に ADHD は、他の発達障害と異なり、賑やかや不注意といった特性が健常児にもみられるために、周囲がその困難さに気づくのが遅れがちです。

すでに診断を受けている子どもの場合には慎重に観察をして気持ちを聞き出してあげる必要があります。

ガラント反射(原始反射：背反射)がみられることがあり、首や背中の過敏により洋服のスレやタグなどが気になる感覚過敏が出現します。

「闘争逃避反応」がみられることが多く、がむしゃらに集中していたかと思うと何もやる気が起きないなどの状態がみられ不機嫌と不器用さが増します。

フットフレックスやカーフポンプを中心とした下肢へのアプローチでふくらはぎやアキレス腱への運動を提案してはいかがでしょうか。

６　ブレーキが利かなくなってしまう子どもの対応
　児童のストレス等により、感情が爆発して児童が急に他の児童や指導員に暴力を向けられるとき、対応方法をお教えいただきたい。（クールダウンの方法や感情が爆発しない方法など）

【回答（副島賢和先生）】
・イライラ
・乱暴
・多動
・話が止まらない
のは感情のコントロールがうまくいかなくなっているからかもしれません。

私たちの理解としては、落ち着けないのは不安が強いからと考えます。

ですので、怒るのは手助けにならないでしょう。
そのようなときは、寄り添って、
　目を合わせ、おだやかな声で注意をする
　気持ちを出せたら聴く
事が大切になるでしょう。

遊びに誘う。身体を動かす。などの気分転換も有効です。
身体のふれ方は、とけあい動作法を応用しています。

もちろん、まずは安全の確保です。
自分が怪我をしても、誰かに怪我をさせても、あとで、その子は傷つきます。
それは、防ぎたいですね。

私が小林正幸先生から教わって大切にしていることの一つが
「受容はするけど、許容はしない」
です。
受容は感情を受けとめること。許容は行動を許すこと。
感情はどんな感情でも受けとめますが、「ダメなものはダメ」「やらねばならぬことはやります」と伝えています。

私も努力中ですが…

あかはなそえじ

７　保育者自身が被災し、家庭と仕事で、この８か月慌ただしく過ごし、身も心もバランスが取りにくくなってきているので、自分自身の心のケアの必要性を感じている。
　自分自身がボランティア経験がなかったために、実際にボランティアを受ける立場になった時の対応に戸惑う。

【回答（仁木啓介先生）】
皆さん、熊本地震を経験して、何らかの心の影響を受けました。
震災直後から、自身が被災しながらも、支援活動や社会での役割・仕事を行いながら、家族も守った方が大勢おられます。
車上生活や、避難所から出勤する人もかなりいました。

それらを可能にした背景には、PTSR(心的外傷後ストレス反応)により、過覚醒状態の力を借りて、短いまたは浅い睡眠時間で、活発に活動を行い、身体の疲れや、恐怖、不安（家の被害、将来、余震など）等を、麻痺や解離という状態でマスクしていました。

長期に余震が続いたことと、県の内外から支援者やボランティアが来てくれたため、申し訳ない気持ちから、更に頑張ってしまい、PTSR の状態が遷延してしまいました。

しかし、それらは長くは続きません、H27 年 9 月頃から PTSR の状態が落ちつきを見せ始め、身体の疲労・倦怠感やうつ状態に陥る人、PTSR がエスカレートして PTSD へと発展してしまい、日常生活も困難な状態に陥ってしまった人などが目立ってきました。

ご質問された方も、PTSR の状態が落ち着いてきた結果なのかも知れません。
災害などのトラウマティックな体験により、脳の左右のバランスが悪くなります。
そのため、様々な症状が出てきたり、行動に戸惑ったりします。トラウマチックな体験を直接扱わずにすみ、セルフケアもできる TFT,やブレインジムはお勧めです。

７　これから数年の心のケアの在り方について

　1995 年阪神淡路大震災、2011 年東日本大震災において、災害発災時より、それ以降３年から４年後まで心のケアが必要な児童生徒が増加傾向にありますが、その増加の原因は何でしょうか？

　また、同じように熊本地震でもケアの必要な子どもたちが増えるとすれば、それはどのような心のケアが必要でその具体的な在り方や対処方法をお教えいただきたい。

【回答（小林正幸先生）】

講演の中で、大きな災害後のPTSD発症の出現率の推移をお示しします。

それは、海外で取られたデータです。

災害などの強い危機に見舞われた後で起きる症状の代表がPTSD症状ですが、1 年経過した時点で男性で約1割、女性で 2-3 割が発症しているとされます。

そして、大多数は一過性のストレス症状を呈します。9 ヶ月時点で 45-80%（災害の性質によります） が自然寛解しています。

ただし、約 3 分の1は、PTSD症状をはじめ、さまざまな心理的な問題を抱えるとされています。

PTSD症状というと大変なことのようですが、ストレスが過度にかかった場合に生じる症状のことですので、その多くはストレス反応です。

子どものストレス反応は、頭痛や腹痛などの「身体症状」、不安を感じることで起きる「不安反応」、感情を抑制することで起きる「抑うつ反応」、そして、怒りなどが強く出る「攻撃反応」に大きく分類されます。

その症状に応じたかかわり方については、お手元に配布した資料でネット検索していただければと思います。

さて、お尋ねの件ですが、子どもたちの問題として一番正確に現れる文部統計資料は長期欠席データです。

その多くの割合は、不登校が占めています。

実際、阪神淡路大震災の場合は、その 2 年後から全国の平均発生率をはるかに上回る勢いで上昇しました。

東日本大震災では、宮城県、福島県も不登校は急増しました。不登校は環境との関係が悪くなり、ストレス反応が現れてくるものです。そこにさらに災害でストレスが過度にかかるのですから、不登校が災害後に上昇するのは、むしろ自然なのかも知れません。

しかし、ご注意いただきたいのは、すべての被災エリアでそうなっていないという現実です。

中越地震の後の長岡市の不登校は減りました。そして、それを維持しています。岩手も同じく不登校は上昇していません。

ここに大きなヒントがあります。長期欠席が増える地域との一番の違いは、地域共同体の人たちの力で地域を復活させ、復興させようとする地域共同体のエネルギーがあること、そ

して、復興に向けての地域のエネルギーを持続させる支援が止まずに入り続けること、結果として、共同体が保たれる形で復興を遂げたことに特徴があるようです。

また、復旧の時点で、子どもの教育に目を向け、学校を地域共同体の重要な基地として生かし続けようという意思が、学校の教師や保護者や地域関係者に共有されていたことが、長岡市の地震被災地域や岩手の津波被災地域に共通の特徴として挙げられます。

神戸の場合、区画整理が行政サイドで行われ、共同体は寸断されました。
福島の浜通りの場合、原発周辺の住民は覚悟もなく逃げ出し、流浪の状態を味わいました。また、原子力災害の場合は被災がいつ終息したのかが不分明であるという特殊事情があります。
宮城の場合では、仙台市では新興住宅街の津波被害が多かったこと、それ以外は地域の閉鎖性が顕著であったことが課題となっています。

もう一つ、子どものその後を追いかけたもので、次のことが明らかになっています。
岩手の津波で被災し、被災直後に盛岡に移動した家族で心理的な課題を示す子どもには、以下の特徴が見られました。
保護者の生活上の不安定さがあり、それが心理的不安定さを保護者に与えていることでした。そのため、保護者の不安定さが、子どもの心理的な課題を増幅させる傾向があったことです。
また、津波エリアの子ども達では、学齢以前に被災をした子どもの方が、小学校入学後に心理的な課題を強く示すという傾向もありました。

これは岩手に限った話ではありません。これが示すことは、保護者が被災直後に移動した場合、保護者が不安定になりやすく、子どもの成長に弊害を及ぼしやすいこと、保護者のトラウマ体験が幼い子どもに伝播しやすいこと、言葉を持つ以前の被災は、言葉の運用ができ始めるころに大混乱をすることがあるようなのです。

以上のことなどに、今後の熊本の心の復興に大きな示唆を与えるのではないでしょうか？

さて、お尋ねの件は、「どのような心のケアが必要でその具体的な在り方や対処方法」とのことですが、これが今回の講演で一番強調したいことです。
今回の講演では「心の復興」と名づけましたが、教育関係者はとくに、子どもの「未来志向性（楽観性やメゲなさ）」を培うことを意識していただければと願っています。
そして、将来の復興の担い手を数多く育てることを意識していただきたいと思うのです。
これは、講演の中で語りつくせないかも知れませんが、自分が世界を動かしているという感覚を取り戻せること（「コントローラビリティ」と言います）、失敗をしてもそれを次に向けてのチャンスと位置づけて、振り返り、修正し、先に進もうとすること（未来志向性です）、そのような人を探し、そのような人と手を携えることのできる力（協働しようとする力）を培おうとすることだと思います。

その際、できれば、地域共同体の中の学校を意識していただき、学校の教育活動を地域が支え、地域共同体の基地として学校を要として位置づけてください。

地域の協働のモデルを見せてください。そして、「自分で決め、自分で行動し、自分で振り返る」ことのできる子ども、すなわち自ら成長できるこどもを育てることを絶えず意識して頂きたいのです。

また、困ったら、助けを呼び、一人ではなく、多くの人と手を携えて進むことで成果が得られたという体験（協働成功体験）を与えることを教育活動の中で継続して行ってほしいのです。

当面、心のケアの必要な子どもに接するノウハウで言えば、何よりも大人が気持ちを安定させることです。

一番困っているのは子ども本人であると分かり、必要以上に手を出さず（「3センチの我慢」と呼んでいます）、自分の力で超えて行った体験を持たせようとしてください。

その中で、一つひとつ、辛さに対処できる賢さを学ばせる姿勢が教育者には必要でしょう。

以上を実現するというのは、並大抵のことではありません。ですが、この道筋が、これから先の被災地の学校などの教育機関では求められていることであるのです。