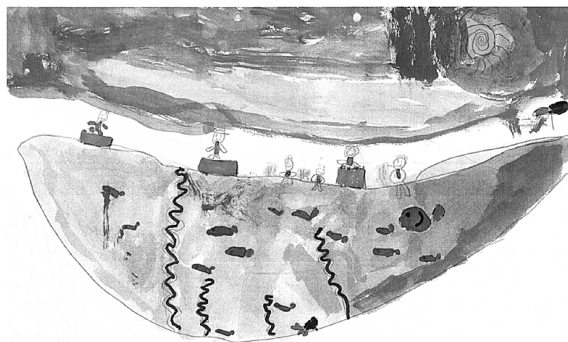


災害にあった子どもの心と その援助者のための マニュアル



- 災害にあった子どもの心を理解するために 220
子どもの心が癒されるのを援助するために 224
子どもが自分の心を理解するために —10代の子どもたちへ— 232
小、中学校における心のケア —あるグループ・プログラム— 235
教室でできる活動 239
絵を描く活動について 241
援助をする自分の心を理解するために 243
援助をする自分の心を癒すために 246

★本資料は、『月刊学校教育相談』1995年5月号掲載後、阪神・淡路
大震災被災地の学校にお送りしました。

災害にあった子どもたちの心を理解するために

●大きな災害後には人間の心も大きなダメージを受けます。

そのため、災害を体験した子どもたちは、以下のような感情が体験されます。

漠然とした不安

特定のものに対する恐怖感（暗闇や音や火など）

いらいら、抑うつ感、無力感、孤独感、不信感……

どういう感情が生じてくるかは、人によってさまざまです。また、こうした感情が一定の強さで表れる場合もありますが、まるでローラーコースターのように上がったり下がったり、つまり、こうした感情が強く感じられたりほと

んど感じられなくなったりすることもあります。

また、興奮しやすくなる子もいれば、以前のように感情が表出されなくなり、無表情になる子もいます。死にたくなる気持ちや、生きていたくない気持ちが強まることもあります。

●感情の変化と同様に、行動や記憶に次のような変化が起きます。

記憶の混乱（記憶喪失や記憶の歪み）、集中力の低下

忍耐力の低下、落ち着きのなさ、決断できない

活動性の低下（てきぱきと行動できない）

また、特に災害によるケガがなくても、

食欲の異常（食欲低下、過食）、不眠、悪夢

嘔吐、下痢、頭痛、腹痛、動悸、過呼吸

感覚過敏（音や揺れなどに驚きやすくなる）

体感異常（体が揺れている感じ、皮膚のちくちくする

感じなど）

といった体の変調が生じる場合があります。

また、ケガや風邪などの病気が以前よりも治りにくくなったり、病気にかかりやすくなったりする傾向も見られます。

●心にかかるような感情も、体に表れるような変化も、記憶や行動に見られるような混乱も、すべて大きな災害後に起こる正常の人間の反応です。

これらは、心が受けた傷や衝撃の深さと、同時に、心と体がこの試練を乗り越えようとして行っている奮闘ぶりを表しています。こうしたことは、災害後の多くの人に体験されるものですが、その強さや経過は、人によって個人差があります。

●幼児から小学生の中には、精神的にも行動的にも「赤ちゃんがえり」がみられます。

これは、自分が守られていた過去に戻って、心の安全感

を取り戻すための大切な方法です。特に、見捨てられる不安や死の不安などから自分を守ろうとしているのです。

具体的には、どのような状態が見られるでしょう。

・特に幼児に、時には小学校低学年にもみられるもの

甘える、親や大人にしがみついて離れない

一人で寝られない、指しゃぶり、夜のおねしょ

昼間のおもらし、夜泣き、よく泣く、かんしゃく

しゃべらなくなる、どもる、赤ちゃん言葉

・幼児から小学生、中学生くらいにもみられるもの

暗闇や音などに対する極端な恐怖感、怖い夢を見る

空想の中に閉じこもる（知らない他者との接触を断つ）

家の中にひきこもる（登園拒否や不登校）

興奮しやすさ、短気

その他にも、今までできていたことができなくなったり、今まで分かっていたことが分からなくなったりする様子がみられます。

どのような「赤ちゃんがえり」をするかは、その子によってさまざまですが、いずれも、子どもが自分一人では対処できない大きな不安や恐怖を体験していることを表しています。大人からの保護と保障を求めているのです。

特に、寝る時や一人になる時にそうした不安感が強まり

ます。

大人がこうした子どもの不安を理解し、安心感や安全を子どもが求めるのに応じて繰り返し保障してやると、「赤ちゃんがいり」は短期間で消失していきます。

●「赤ちゃんがえり」とはいりませんが、中学・高校生以上の青年たちにも、時には、以前の発達段階からやり直しをするような現象がみられます。

この時期には、「自分とは何か」ということをめぐり自己意識と格闘しています。災害という大きな出来事は、この自己意識の連続性や安全性を脅かしてしまつたのです。

かれらは、過去の自分と今の自分との間の不連続感をどのように埋めようかと混乱し、未来の自分に対しては見通しが立てられなくなっています。かれらの自己意識は傷つきやすく不安定です。そのため、独自の「自分」というものを放棄したり、他者に依存的になったり、未成熟な自己中心性をふりまわしたりということが見られます。

●もともと、子どもの心では現実世界と空想世界が極めて隣接していて交錯しやすいのですが、災害という非日常的な出来事は、二つの世界の体験をさらに混乱させてしまいます。そのため、奇妙な思い込みや非現実的恐怖感を形成します。

どこまでが本当に起こつたことなのか、どこからが心の

中で想像されたことなのか、当の子どもも分からなくなつていることがあります。また、こうあつてほしい、あるいはほしくないという空想が、現実になつたかのように錯覚することもよくあります。

●災害に関連するものを回避しようとする行動や、それとは逆に、災害場面を再現しようとする行動がみられます。

ある子は、恐ろしい記憶や悲惨な体験を思い出させるような地震のニュースを見ないようにしたり、大きな音を避けようとしています。一方、白日夢や遊びの中などで、自分から繰り返し恐ろしい場面を再現する子もいます。

いずれも子どもたちが自分から積極的にを行います。これは、相反するように見える行動ですが、同じ子に回避と再現の両方の行動が見られる場合もあります。

●自分の力ではどうにもならない、という無力感を味わっている子もいます。それも、多くは二種類の無力感を体験しています。

ひとつは、災害がいつまた起こるか分からないということに対して、もうひとつは、思い出したいのに恐ろしい体験が繰り返し思い出されてしまうということに対してです。

積極的に回避する、あるいは再現するのと違い、抵抗し

てもどうにもならないという体験は、無力感を強めます。

●自分のもっている感情状態に脅えている子がいます。「自分は気が狂ってしまっくんじゃないか」「私はおかしくなった」と思っている子どもも少なくありません。

これらの体験する感情は、日常生活で体験するようなものとは違いますし、圧倒するような強い感情の体験は、子どもならずとも人間を不安にします。

●圧倒するような強い感情から自分の身を守るため、人間は、自分の感情に気づかないようにすることがあります。

災害後、子どもたちの中に平気を装ったり、いつもよりも元気で明るいふりをする様子が見られます。かれらは、こうすることで、自分に助けが必要であることを自他に認めません。大人は、つい、こうした子どもの「ふり」にだまされます。

自分の中に起こった感情を認めようとしないうり方は、一時的には心の安定を守りますが、あまりいい方法ではありません。いずれは心の負担になります。

●多くの子どもが死の不安を抱えています。

直接に死を体験していない子どももそうです。死とは何だろう。どうなるんだろう。怖いものか。苦しいものか。

低年齢の子どもの中には、死を「見捨てられること、ひ

とりになること」と結びつけて怖がります。また、肉体的なレベルでの事実（実際に目の当たりに傷ついた遺体を見てしまった子もいる）と、空想（例えば、死んだら天国に行く、星になるなど）との間で混乱している子もいます。

高学年の子どもの中には、死を目の当たりにして、自分だけが生きていることに孤独感を抱いたり、あるいは、あの時自分が助けていたら死ななかつたかもしれない、という後悔や罪悪感をもっている子どもも少なくありません。こうしたことから、一緒に死んでしまいたいと思ひ、自殺を考へる者もいるので注意が必要です。

●災害以前からあった日常の問題やストレスに対して、災害後の心はより傷つきやすくなっています。

親との関係、きょうだいとの葛藤
地域の中での疎外感、勉強の遅れ……

こうした問題は、災害以前には子どもの日常に存在していましたが、災害という日常の一時的に起こった非日常的出来事は、一時期、子どもの日常生活を覆い隠しましたが、決してそれを消してはいません。

災害以前の問題は、災害後の大混乱が落ち着くとともに浮上してきます。そして、災害で傷つきやすくなっている心に、新たなダメージを加えます。

子どもの心が癒されるのを援助するために

ボランティアであれ、親であれ、先生であれ、子ども心のケアを行おうとする人に必要なものは、技術よりも心です。ですが、ここに幾つかヒントとなる知識と方法をあげます。決してハウツーを説明しているわけではありません。

●心の中にあることが安心して表現できるようになるには、「時間」が必要です。

重くつらい感情は、一人きりで抱え切れるものではありません。胸の奥に押しやって重い扉を閉めても、完全に消えることはありません。こうした感情は、それらに向き合えば、表に表現することで、楽になり、乗り越えていけると

いわれます。自分で自分のこころを表現するという経験は、主体性を取り戻すことにつながります。

ところが、人はみんな違います。表現するのに時間のかかる子、表現することが苦手な子もいます。だから、決して表現することをせかしたり、強制することはありません。その子のペースを尊重して、子どもが、自分から安心して表現ができるように待ちます。

子どもが、安心して自分の心を表現するのにどれくらい時間がかかるでしょうか。これは、年齢やパーソナリティによっても違います。

思春期の子どもには、自尊心を守るために他者に話せなかつたり、自分との対話に時間をかけたがったりすることがあります。そのため、なかなか自分を表現しませんが、自分の感情に目を向けることを避けてきた子は、いつまでも感情を抑えたり、歪めてしまったりして、ありのままに表現することがむずかしくなります。

また、災害後、どのように過ごしてきたかによっても、心が表に表れる時間は異なってきます。災害後しばらくの間、話す時間や適当な場所がない、話す相手がいないといった制約から表現を抑制されていると、心は硬く縮こまり、ほぐすのに時間が必要となります。しばしば、体の簡単な運動や、スキップを通しての甘えの体験、楽しい体験や笑いが、心をほぐすのを手伝ってくれます。

ただ、ある時期は、心の内を表に出せないという状態も一つの心の「表現」であると思って、子どもを励ましはしても、決して表現することを強いないでください。

●子どもが安心して心を表現するには、もう一つ「信頼関係」が必要です。

私たちは、ちよつと会つただけの人に、心の内を託せるでしょうか。私たちには、自分を一人の人間として尊重してくれる信頼できる人間関係が必要です。その関係は、感

情が安全に流れ出るための土壌を提供してくれます。

心の傷を癒す援助をする場合、最も大切な課題は、この関係作りといえます。

この関係には、心の声を聞く、耳を傾けることが重要です。

●耳を傾けるとは、どういうことでしょうか。

まず、目の前にいる人間をどんなに小さな子どもであれ、一人の人間として尊重することから始まります。そして、意見したり助言することを急がず、また説得したり批判したりするのではなく、静かに相手と自分の心の中に起こる気持ちに耳をそばだててください。

耳を傾けるのは、相手の心の声だけではありません。同時に、自分の心の声に耳を傾けるのです。相手の心に向き合うことは、自分の心に起こることに正直に向きあうことでもあります。

自分の心をありのままに聞いてくれる人と出会うと、子どもは、自分の心の中で起こっていることを何であれ、信じて受け入れていく勇氣をもつようになります。こうした信頼できる関係は、心の表現をますます促します。そして、災害後、一時放棄せざるをえなかつた主体性の回復と獲得を可能にします。

●相手の心に耳を傾けていると、つらくなったり、いたたまれなくなったりするでしょう。そうなると、私たちはしばしば、なぐさめの言葉を急いだり、解答を与えてあげようとしてしまいます。

なぐさめの言葉は、今ある感情を抑えたり否定したりして、感情の流れをせき止めてしまうことがあります。聞いている側が、自分の中にわいてきた感情に耐えられずにしたなぐさめの言葉は、特にそうなります。

また、どうしようもないと分かっている、何とかしてあげたいと焦ると、自分は相手を理解したつもりになって、表面的な助言をしてしまうものです。これもまた、子どもたちが、自分の力で自分の心に向き合おうとしているのを妨げます。

心の中に起こることを理解するには時間がかかります。子どもであればなおさらです。

なぐさめることも、理解することも急がないでください。理解させることも急がないでいいのです。

●黙って聞いている訳にはいかなない話題があります。死や自殺に関する事です。

失ったものを返して欲しい、死んだ人を生き返らしたい、そんなことが不可能であることは、子どもだって知ってい

ますが、心からそういう感情を追い出すことはできないです。こうした感情は、他者に対する非合理的な復讐感情や怒り、自分に対する絶望感や無力感(自分には何もできなかった)や罪責感(「もったこうすれば良かった」)を強め、実際に他者を攻撃したり、自殺を企てたりします。

こうした感情に対しても、まずは批判したり、説得しようとするのを急がず、耳を傾けます。特に怒りや罪悪感などの感情を表現するのを助けます。子どもの表現を妨げない形での質問は、その子にとっても不明確なところを一緒に明らかにし、心に向き合う上で助けとなります。

死をめぐるテーマは、取り上げることがためらわれるものですが、このことから子どもを守るには、言葉で表現しあい、積極的に分かちあうことが重要です。

そして、最後は、絶対に自分の手で命を奪わないでほしいという気持ちを心を込めて、しかし断固とした態度で伝えてください。決して軽蔑したり批判したりする表現であってはなりません。

その日は、その子を一人にしないほうがいいかもしれません。親や先生、自分たちの仲間を声をかけて、みんなその子を見守ります。

●私たちが聞こうとする心は、さまざまな表現方法によって伝

えられてきます。

好まれたり、選ばれたりする方法は、子どもによつてさまざまです。ある子は作文や会話などの言語表現を好み、ある子は絵や人形をつかった遊びの中で表現することを好みます。

なんであれ、表現方法はできるだけ子どもが選べるのがいいと思います。しかし、災害に対する心の体験を積極的に理解する必要がある場合には、私たちの側から表現するテーマを具体的に与えることもあります。

また、子どもが自分の表現を仲間の前で分かち合うことができるなら、励まします。ただし、決して強制しないでください。あくまでも個人的に表現したい子もいます。

子どもはそれぞれ違う、ということを大前提にして、その子だけの心を表現する方法を尊重します。

●感情だけでなく、災害にまつわる事実も分かち合うことが必要です。

もともと現実と空想の両方の世界に往来が自由な子どもは、こういうときにも、現実と空想が混ざりあって非現実的な恐怖感を抱きやすくなっています。そのため、私たちが正確な情報を持って、事実を伝え、子どもの持っている非現実的な不安や、誤った信念をできるだけ修正するよう

援助します。

また、過去の事実をもとに、今後の備えを子どもたちと一緒に確認することで、より確かな安全感と主体的な防災行動を獲得できます。

●子どもたちが心を痛めていることは、災害に直接関係することだけではありません。

災害を経験する以前からある家庭の問題や自分の問題等も、子どもの心には深い傷を作っています。災害後だからといって、これらの問題が影をひそめるものではありません。

むしろ、災害という大きな出来事が、子どもたちの心の自己防衛力を弱めてしまい、何に関しても、前よりも感じやすく、傷つきやすくなります。

災害の話の合間に、あるいは、災害の話の後に、こうした以前からの問題が、子どもたちから自発的に語られることがあります。私たちが耳を傾けるのは、こうした問題に對しても同じです。

●私たちは、「何でもしてあげる」という自分になっていないか
気づいておかねばなりません。

「何でもしてあげる」という援助態度は、子どもたちの自主性の芽を摘んでしまう、危険な態度です。私たちは、子

どもたちの代わりに生きることができません。あくまでも、子どもたちが自分の力で生きるのを助けるのです。

子どもとの関係ができてきたら、子どもたちに役割や責任を与えます。私たちが先回りしたり仕切ったりするのを抑えて、子どもたちに提案し、子どもたちから生れてくるアイディアに耳を貸し、積極的に子どもを力を引き出していきます。

また、子どもたちは、自分の地域の復興のために最も力となり得る存在です。かれらが、ボランティアとして援助活動ができるように援助することも、私たちの仕事です。

自分が単なる犠牲者ではないこと、自分も誰かの力となつて生きていること、自分が自分の運命に影響を与えられる力をもっていること、そうしたことを実感していけるよう援助します。

しかし、心も体も疲れています。はじめの目標はできるだけ小さくし、どんなことでも、自分からやれたことに気づかせ、ほめていきましょう。

●せつかく築けた信頼関係も、途中で絶えてしまうことがあります。援助者が災害地域の住民ではない時、外から来たボランティアである時に、そういうことが生じます。

子どもたちにとつても、援助者にとつても、一度作られ

た関係から離れることは簡単なことではありません。特に、災害後の子どもにとつては、喪失体験の追体験となりかねません。

外から来たボランティアという立場で援助をする私たちは、自分と子どもとの間に、閉鎖的で独占的な関係を作らないように注意する必要があります。子どもは自分だけのものでもなければ、自分だけが助けていけるものでもありません。

子どもの人権を尊重し、プライバシーを傷つけない配慮をしながらも、自分が去った後、子どもとの関係を引き継いでくれる仲間との連絡や、必要事項の申し送りは大切な仕事です。

また、子どもにも、起こり得る関係の変化について具体的に伝え、関係がとぎれることによる不安に耳を傾け、可能であれば、引き継がれる新しい人との顔合せを行うことが必要です。

特に幼児から小学校低学年の子どもの親に

●小さな子どもたちは、繰り返し大人の反応を求めてきます。

何度も甘えてきたり、同じ話を繰り返し返してきます。繰り返

返す中で、子どもは安心感と主体性を回復しようとしているのです。

こういう時期の甘えは、不安の表れです。親はおおげさに反応をすることはありませんが、罰したり無視をせず、繰り返し安心させてやりましょう。目をみつめ、手をにぎったり、抱きしめたり、おんぶをしてやることも、安心感を与える助けとなります。親も大変な時期ですが、笑顔や優しい表情も安心感を与えます。また、「神様がちゃんと守ってくれますよ」「天国で見ているかな」というような言葉かけは、宗教的意味とは関係なく、小さな子どもに理解されやすく、安心感を与えやすいものです。

子どもたちの同じ質問や同じ話の繰り返しには、「だから、さっき言ったでしょ、聞いてなかったの」と言いたくなりますが、そのたびに耳を傾けてください。言葉や表情、行動でも繰り返し安心感を与えて、子どもが表現することを励ましてください。

●これくらいの子どもの心は、親の情緒をそのまま反映するスクリーンです。親の疲労感や絶望感、親のストレスが子どもの心を脅かします。

小さな子どもをもつ親は、自分のためと同時に子どものため、家族のために、自分をいたわり、できる範囲で「親」

以外の責任を他者と分担して、休息してください。そして、他者による援助を受け入れることをためらわないでください。

●小さな子どもは、言語よりも、絵をかくとか粘土をいじるなどの非言語的手段のほうが、自分の心を自由に、また適切に表現することができるものです。

人形やミニカー、積み木やブロックを使った遊びも、これらの心のメッセージを伝える手伝いをしてくれます。可能であれば、そうしたものを身近に置いて、子どもが自発的に手にとれるようにし、子どもが、自分から安全に自分の心を表現するのを励ましたり、援助したりしてください。

●子どもたちの恐怖は、現実的なものだけではありません。

空想と現実が混同して、子どもなりの非現実的恐怖を体験しています。この年齢の子どもにとっては当然のことです。決して怒ったり、無視したりせず子どものお話をきき、その後に、現実を子どもに分かりやすく伝えてください。

●できるだけ、子どもと一緒にいることをすすめます。

特に、寝る時にはそばにいて安心させてください。一人である時、寝る時は、特に非現実的な不安や現実的な不安が高まる時なのです。

子どもが大切にしていたぬいぐるみや宝ものを探して、

子どものそばにおいておくようになります。多少とも子どもの不安をやわらげる助けとなります。

●親は子どもの感情状態を過少評価する傾向があります。

これは、子どもの表現能力の限界にもよりますが、親のほうも、自分の感情に圧倒されて子どもの感情に向き合う余裕がなかったり、子どもの感情が自分を動揺させるかもしれない、と脅えていたりするためだ、ということを中心に留めていてください。

特に思春期から青年期の子どもの親に

●この時期の子どもは、自分の心の内をそう簡単に表に出しません。

特に自分と家族の間に硬く頑丈な境界を作り始めていて、家族に自分をさらし心を明すことを避けることが多いのです。自然な発達の過程です。

心を表現することは大切ですが、この時期の子どもを急がすことはありません。かれらは、自分の中で対話し、自分の中に秘密をもつことで、不安定で傷つきやすくなっている自分というものを守っています。耳を傾ける姿勢をもちつつも、孤軍奮闘を見守り、かれらが自分たち家族以外

の人を求めるならば、それを認めてください。

●かれらの目は、家族よりも自分自身や仲間、社会に向かう傾向があります。

こういう時期ですから、親としては、この年代の子どもたちに対して、自分の家族に力をかけてほしいと願うのですが、これも、かれらの発達上、自然なことです。

こうした心の状態を理解して、かれらが自分と格闘したり、また、地域や学校の中でボランティアとして他の人々の役に立とうとしたりする過程を、励まし見守ってください。

こうした経験は、かれらの新しい自己意識に組み込まれ、これからの大きな成長の土台となるはずです。

●親として気になるのは、子どもの勉強のことです。

特に受験生を抱える親は、かれらの勉強の遅れが心配になると思います。そして、勉強道具の不足や勉強する場所の不足以上に、かれらがあまりにも勉強する精神状態になっていないことに、焦りを感じているでしょう。

しばらくは、精神的な興奮と疲労が続くので、勉強に限らず、考えたり集中したりすることが困難です。また、思考力や集中力が回復しても、かれらの目は、勉強以外の活動に向いてしまうことも多いのです。

勉強以外の活動には、ボランティアのような、地域を助けるための積極的な活動もありますが、ゲームや他の楽しい遊びなどの、表面的な気晴しを目的とする逃避的活動であることも少なくありません。

逃避や回避というのは、不安を遠ざけて自分を守るための行動で、ある意味で、この時期にはやむをえない行動です。今は本人も気づいていない、また表現できていないかれらの不安に、かれらが向き合い、表現できるように励ましてください。しかし、批判はしないように。

また、具体的な役割や責任を提示して、それを実行できるように援助してください。

全ての親に

●子どもの心のケアにおいて、親だからこそできることはたくさんあります。

「専門的な知識」がないから、とためらうことはありません。親がそこにいるということが、それだけで援助的な場合があります。

しかし、親も大変な時期ですから、子どもの心に向き合うのは容易ではありません。そういう時は、専門家の援助

を求めてください。特に、日毎に状態が悪化し、いつまでも長引くようであれば、ためらわず専門家に相談してください。

心の専門家に相談することが、子どもの将来にマイナスになることはありません。

子どもが自分の心を理解するために

—— 10代の子どもたちへ ——

● いらいらしたり、寂しくなったり、不安になったり……いろいろな感情があなたの心の中にあふれているかもしれません。

失ったものをどうしても取り戻したい、死んだ人を返してほしいといったような、どうしようもないと分かっているにもかかわらず、どうしても願う気持ちが、あなたや周りの人を圧倒するでしょう。

あなたは、そういう自分に驚いたり、情けなく思ったりするかもしれませんが、でも、そうした感情は、どれもあなたの正直なもので、どの感情もおかしものではありません。大きな災害の後で、心も体もいつもとは違う反応をしてい

ますが、すべて当然で正常なものなのです。

自分の感情を否定したり、批判したりしないでいいのです。一つひとつありのままに感じて受け入れてください。

● あなたの心は傷つけられても、自分でその傷をいやそうとする力もっています。

でも、その傷が大きな災害などによってつけられた場合は、自分一人の力でなおすのがむずかしくなります。そういう時は、誰か他の人に助けを求めることがとても大切です。自分の力に他の人の力も加わることで、傷をいやす力が倍増します。

普段は、助けを求めることなどあまりなかった人も、今は助けを求めているのです。一人でできると強がったり、なんでもないと平気なふりをする必要はありません。助けを求めることを恐れなくてください。助けを求めたからといって、あなたが一人前でないとか、頼りないとか、幼いかいいうことにはなりません。

生きることは助け合うことです。あなたが誰かを助けるように、あなたも他の人の力を得て、自分を助けてください。

●自分の心にあることを表現することは大切なことです。

表現する方法は、絵をかいたり、文章をかいたり、直接人に話したり……といういろいろあります。そして、人によって、好きな方法と苦手な方法があるものです。

自分の好きな方法でいいのです。自分の心の中にある感情や記憶を表現してみましょう。表現して心を分かち合うことが、感情に気づき乗り越えるのを助けます。

また、人によって簡単に心を表現できる人と、ゆっくりと時間をかけてからでないと表にだせない人、受け止めてくれる人の反応を確かめつつ恐る恐る心を表現していく人などさまざまです。人はみんな違います。自分の方法で、自分のペースで表現してください。

●小さな子どもは、今までできなかったことができなくなったり、やたらに甘えんぼになったりという「赤ちゃんがえり」のようなことがありますが、年齢が上になっても、甘えたくなくなるような気分になるものです。やたらに寂しくなったり、人恋しくなることもあります。これも自然な反応です。

一人でいることも大切ですが、同じ体験をした仲間や家族らと一緒にいることも必要な時期です。自分は一人ぼっちではないことを知ってください。

●体も心も災害後の新しい状況に慣れるまで時間が必要です。

今は、あせらずに過ごしましょう。また、何ごとにもいつもよりゆっくりと時間をかけてください。考えるにも、計算するにも時間がかかるようになるかもしれません。

新しい状況にも慣れ、また、少しずつ自分のペースを取り戻せてきたら、できる範囲内で自分の生活パターンを取り戻し、軽く体も動かすようにします。

手強いや勉強は、いつもより量を減らして行うようにします。目標はあまり大きくしないで小さなものを作ります。散歩や軽い運動は、気分転換になります。その後はゆっくり休みましょう。決して無理せず、自分のペースを大切にしてください。小さな目標がうまくいったら、自分を自分でほめてやることを忘れないように。

● 恐ろしい体験で心は傷つき、また、いつ災害がくるかという恐怖もなかなか消えません。しかし、自分という人間は、無力な災害の犠牲者ではありません。何もできない弱い存在ではありません。

自分という人間は、もつと積極的に生きている存在です。多くの人の力にも助けられていますが、自分の力で生きていく人間です。心も体も、今立ち直ろうとしています。災害を体験したことで失ったものはたくさんありますが、この体験から多くのことを、これからの自分の成長のために蓄えることができました。

● 少しすると、自分が、他の人のように災害のことで悩んでいるのではなく、それ以前からの家族の問題や自分の問題のほうに深く悩んでいることを発見するかもしれません。

そして、違った不安や孤立感を体験するでしょう。この問題はもつと個人的なことで、多くの人と分かち合うのは難しいと思うからです。

災害後、以前からの問題について、前よりもひどく苦しんだり深く悩んだりするようになることがあつたら、誰かに相談してください。あなたの心は、災害による衝撃と共に過去の問題の傷で大きなダメージを受けています。助けを得る時です。誰かに話してください。

小、中学校における心のケア

あるグループ・プログラム

学校において、先生は、どのように災害後の子どもたちの心の傷を癒し、心の成長を援助することができるのでしょうか。ここで先生に必要なのは「専門的な技術」よりも、子どもを一人の人間として尊重し、体験に耳を傾けていこうとする「心」だと思います。

ここに簡単な自己表現と気づきのための方法を紹介します。

●目的

子ども一人ひとりが、自分の心にあるものに気づいて、それをクラスメイトという集団の中で分かち合うことが第

一の目的です。しかし、決して全員に強制するものではありません。大勢のクラスメイトと体験を共有することも大切ですが、それと同時に、人とは違う自分という人間の独自性や主体性に気づいていく機会も提供します。

また、自分は単に無力な犠牲者ではないこと、自分は助けられると同時に、仲間を助けることもできる積極的な存在である、ということに気づくことが第二の目的です。

●あるグループ・プログラムの具体例

(1) はじめるまえに

まず、先生自身が分かりやすい言葉で、正直に自分の心

を表現することから始めます。そして、これからのプログラムの内では、何一つとして強制しないこと、正解や優れた答えを出すことが目的ではないことを伝えます。

集団の中では自分を表現できない子もいます。そういう子には、クラスメイトと一緒に聞いてもらい、必要に応じて、その時間内や別の時間に個人的に対応します。

また、先生は一人に対応しなければならぬと思いつまらず、必要であれば、専門家と相談しながら、あるいは、複数の先生とミーティングをもちながらすすめます。

クラスを、六〜八人ぐらいの小集団にわけておくと、話し合いがしやすくなります。

(2) 感情の表現と分かち合い

子どもたちに、自分が体験したこと、自分の心にあるものを、クラスメイトと一緒に分かち合う機会を与えます。

表現する方法としては、言葉で自由に発表する、物語を書くように自分の心を作文用紙に表現する、絵をかくなどがあります。子どもが選べるようにしたり、先生から方法を提示し、具体的にテーマを与えることもできます。

こうして自分の心を表現し、他者と分かち合う経験は、子どもたちが自分の感情に気づき、受け入れる過程を促します。また、いろいろな体験や感情が語られ、人と人の共

通性と人それぞれの独自性を発見していく過程にもなります。

先生は、どんな感情も全て当然のものであること、人にはこう感じるべきというものはないことを説明します。分かち合わせる人は励ましますが、個人的に話したい人や発言しないでただ聞いていたい人は、それを許容します。そして、そのこともみんなに分かってもらいます。

(3) 感情と行動の探険①

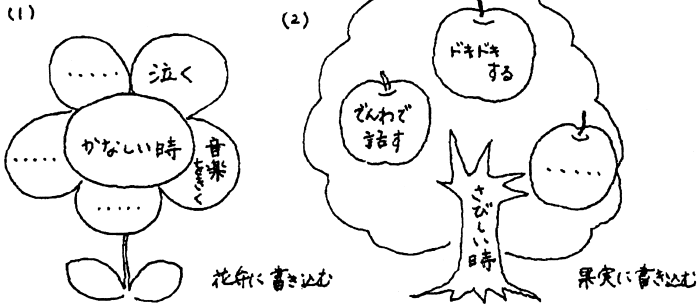
もう少し違う角度から自分の心をつめます。例えば、悲しい時（恐ろしい時、寂しい時……）に、自分はどうか、どんな行動をとるかについて、いつもの自分の心を探ります。

決められた用紙に、「悲しい時」と感情を記入して、自分の反応や行動を具体的に二つ以上（年齢によってはその範囲を要検討）回答するように促します。正答や良い答えがあるわけではないことを強調します。誰か他の人を思い浮かべるのではなく、あくまでも自分について正直に記入するように促します。

回答数を増やすほど、その記入過程は自分について集中し、自己への気づきを深める過程となります。

記入が終わったら、みんなで分かち合ったり、個人的に

用紙例



先生と交換し、自分と他者の共通性や違いを改めてみつめなおします。

(4) 感情と行動の探険②

①では、自分の中の感情と行動の関係について考えましたが、ここでは、自分と他者のかかわりの中での感情と行動について考えることとなります。

ひとつは、誰か他の人が悲しい時(恐ろしい時、寂しい時……)に、自分は何をしてあげられるかを考えます。もうひとつは、自分が悲しい時(恐ろしい時、寂しい時……)に、他の人は何をしてくれるかを考えます。

「他の人」に、家族や自分のグループのクラスメイトを思い浮かべてもかまいません。決められた用紙に、自分は何をするだろうか、何ができるかを考えたり、あるいは、他の人は何をしてくれるかを考えて記入します。たくさんあげる必要はありませんが、複数考えます。正しい答えがあるわけではありません。しかし、多く思い浮かべられるほど他者と自分のかかわりについてじっくりと振り返ることができます。

(5) 災害の事実の分かち合い

感情だけでなく、事実についても分かち合うことは大切なことです。正確な知識は将来の建設的な行動の基盤にな

るからです。

ここでは、今回の災害について、不思議に思っていること、分からないことなどの疑問を子どもたちから集めます。そして、それらに対する回答を見つけるため、みんなで協力して調べます。

新聞や雑誌の記事を利用したり、また、そうした記事に関する関心を深めたりしながら、さらに多くの事実について情報を集め、災害のいろいろな側面について学びましょう。また、壁新聞やポスターを作ることを提案してもいいでしょう。

(6) 喪失したものの

災害によって多くのものが失われました。人や動物の命、家や自家用車、大切にしている本やお気に入りの洋服、思い出の町並みや大丈夫という安心感……失ったものは本当にさまざまなのです。

子どもたちに、自分が失ったものを振り返ってもらいましょう。これは、とてもつらいことかもしれませんが、先生としても、この過程に付き合うことができるか不安でしょう。

しかし、喪失体験をめぐる感情は、一人で抱え込んだり、見ないふりをして目をつぶってしまうよりも、しっかりと向き合って、信頼できる仲間と分かち合うことで、乗り越

えていけるといわれています。

この過程は、(1)～(4)で自分に向き合う経験をもち、クラスメイトとの信頼できる関係を土台にして初めて行えるものです。また、次の(7)の段階を必ず、後に入れてください。

(7) 喪失しなかったものの

私たちは多くのさまざまなものを失いました。ところが、私たちにはまだ失わずに持っているものがあります。それは何でしょうか。子どもたちに考えてもらいます。

また、その失わずにもっているものの子どもにとつての意味や価値についても、考えてみます。

そして、用紙に記入したら、その内容をクラスメイトと分かち合ったり先生と個人的に交換したりします。

(8) 援助活動と希望

これから自分たちが、自分たちのために、地域のためにどのようなことができるか、話し合います。そして、その援助活動について、具体的に計画を立てるよう子どもたちを援助し、計画ができたら、実際にボランティア活動をすすめていきます。

この過程は、自分たちの力で自分たちが生きていくことを実感していく過程です。子どもたちは、この体験を経て主体性と責任感を獲得していくでしょう。

教室でできる活動

災害後の子どもたちの心のケアを教室でどのように行うか、具体的な活動のためのプログラムをいくつか紹介します。

この活動の目的

- ・ 言語化しにくい感情の表現と自分の感情、他の子の感情への気づきを促します。

注意すること

- ・ うまく、上手に、きれいに描く必要はありません。また、本来の色を使う必要もありません。たとえば、

紫色で目を描いてもいいのです。

- ・ 描いたものを皆の前で分かちあってもよいですが、決して強制しないでください。ひとりでごっそりと描くこと、先生と一対一で行うことを認めてあげます。
- ・ 正しい答はありません。
- ・ 他の子どもの表現をひやかしたり、批判したりすることなく、大切に受けとめるように説明してください。

【どんな気持ちかな？】

私たちは、いつもいろいろな表情をして過ごしています。顔の表情は、心の中の気持ち、感情ととても関係があります。次の表情はどんな気持ちをあらわしているのでしょうか？ 答えはひとつではありません。いろいろ考えてみましょう。



— どんな気持ちかな？ —



— どんな気持ちかな？ —



— どんな気持ちかな？ —

【あなたの気持ちは？】

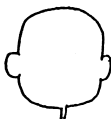
地震がおこったとき、あなたはいろいろな気持ちになったでしょう。その時の気持ちの表情をかいてみましょう。色を使ってもかまいません。



かみの毛も自分に似せてかいてみましょう。

【あなたの気持ちは？】

地震がおこって○か月たった今、あなたの気持ちはどんな表情になっているのでしょうか？ かいてみましょう。色を使ってもかまいません。



かみの毛も自分に似せてかいてみましょう。

絵を描く活動について

1 描画を行う際に注意すること

- (1) 「上手に」「うまく」「美しく」「芸術的」に描く必要はないことを繰り返し強調します。
- (2) 描く過程、描いた作品に批評はいっさいしないことです。どんなことにも支持し、励ましてください。
- (3) 子どもの前で作品の分析や解釈をする必要はありません。また、こちらから「これは○○ね」と決めつけないでください。不明な点は、子どもに「これはどんな感じなの？ お話してくれる？」などとたずねてください。しかし、決して説明を強制しないことです。
- (4) 基本的に、描かれたものを言語化させることは強制しないようにします。ただし、子どもの方から自発的に語られることには耳を傾け、受け入れてください。
- (5) 表現すること自体、つまり、描く過程が意味をもっているのです。できあがったものを分析することよりも、「描いた」ということが、その子にとってきわめて治療的であることがあります。表現することを励まし、どんなものも認めてください。
- (6) 時間は二〇〜五〇分ほどで、始める前にこのことを言及しておきます。

2 子どもたちの表現を促すためのささやかな援助

(1) テーマの例（テーマとして、例えば次のようなものを考えることができます）

- ・地震の後の変化
- ・自分のみた夢（夜眠っているときに）
- ・今の自分、未来の自分
- ・地震の日に思い出すこと
- ・地震と家族

(2) 材料

① A4とB4の紙を二種類用意し、選択できるようにする。

紙の大きさは、不安と関連しているといわれます。不安の高い子は、どちらかという小さい方を選びます。

② クレヨン、色鉛筆、サインペン、鉛筆、消しゴムを用意します。

選ぶことができるというのですが、それができない場合は、低学年にクレヨンやサインペン、高学年に色鉛筆やサインペンが望ましいようです。色を使うことを強制することはありません。また、水彩絵

の具は手間がかかるため、用いにくいところがありますが、大きな紙（B4、A3など）には効果的です。フィンガーペインティングもできます。しかし、紙が小さい場合はこれは難しいでしょう。

3 専門的分析および援助が必要である場合

(1) 極端に意味不明な内容で、しかも攻撃的、破壊的である場合

(2) 子どもがそれまで描いた作品と極端に異なり、しかもエネルギー（筆圧の強さ、内容の豊かさ）が極端に低下している場合

(3) 何枚も繰り返し同じテーマで描き続ける場合

(4) 本人が描きたいと思っても何も描けない場合

しかし、子どもがこれらに対して十分に言語で説明できるのであれば、別の作品や他の表現も考慮して、様子に注意深く観察します。

もしも、こうしたことに子どもが説明できず、日常生活にも気になる様子が少しでもみられたら、一度専門家に相談してみるのがよいでしょう。

援助をする自分の心を理解するために

相手の心に向かい合う時、私たちの心にはどんなことが起こるでしょう。

● 私たちの中になぐさめることを急こうとする心が表れます。

つらい話や悲惨な心の叫びを聞いていると、つい「もう忘れなさい」「そんなことないよ」「もう泣かないで」などと言つてなぐさめたくなくなります。

相手のつらそうな姿にたえられない。相手の話を聞いて、自分の中に起こった同じような感情にいたたまれない。そんなとき、私たちは、こうしたなぐさめの言葉を急いでしまします。また、何か言わなくては、と焦ってしまつて、

なぐさめてしまう場合もあります。

いずれにせよ、あわてて出てきたなぐさめの言葉は、しばしば、流れ出した感情をせき止め、心に網を張りめぐらし、今ある感情を否定してしまします。

心にある感情が表に出ることは、とても大切なことなのです。それが、たとえ「どうしようもない」ものであっても、いたたまれないものであっても、感情が生まれ、それが表に出ようとしているのなら、それを妨げてはいけません。どんな感情でも、今、心に起こっていることは、とても人間らしい反応なのですから。

話を聞くうちに自分の中に起こった感情についても、否定したり、抑え込んだり、批判したりする必要はありません。自分で気づき、仲間と分かち合うことが必要です。

こう感じなければならないということは、相手にも自分にもありません。

●私たちは、相手の心に耳を傾けているうちに、「早く理解してあげて、それを何か気のきいた言葉で返したい」と思ってしまうことがあります。そんなとき、相手の心から自分の心は離れ、頭だけが忙しく動きだします。

人間は、簡単には理解できない存在です。それゆえ、理解する速度よりも、理解しようとして一所懸命耳を傾けているプロセスが、実はとても意味があるのです。

また、心の声に耳を傾けていると、相手と共有できた心の世界に対する理解は、言葉ではなく、別の（例えば非言語的）次元できちんと伝わっていくものです。

●何かをしなくてはならない……何かをすべきである……と力んでしまう自分がいます。

こんな時、決まって無理をしてしまいます。そして、「ただ一緒にいて、静かに耳を傾けること」ということが、何か特別なことをするよりもずっと助けになる、ということをお忘れてしまうのです。

大切なのは、「私」が「あなた」に何かするということより、「私たち」がここにいるということなのです。相手の心を聞くとするのは、「一緒にいるよ」ということです。

●子どもたちに何でもしてあげたい、そんな気持ちも私たちの心に浮んできます。

しかし、私たちの目的は、子どもに何でもしてあげることではないのです。子どもが自分で生きるのを助けることです。何でもしてあげたのでは、子どもが自分の力で生きていくのを妨げてしまうかもしれません。

そういう時も、子どもは決して受身な存在ではないし、そういう存在にはなりません。特に、こういう時だからこそ、子どもたちが、自分を無力な存在、大きな運命の犠牲者と感じてしまうのではなく、自分は主体的な存在で、自分の中に運命に影響を与えられる命の力があることを信じられるよう、勇気づけることを忘れてはなりません。

●私たちは、子どもとの関係、パイプを太くしていくうちに、そのパイプを独占しなくなっていくことがあります。

そこには、「私がいなければこの子は駄目だ」という気持ちやうまれ、この感情は、私たちと子どもの両者の分離不安を強めていきます。

特に私たちが、災害地域の住民ではなく、別の場所から来た人間である場合は、いつまでもこの場にいられないことを頭に入れておかねばなりません。

私たちとの分離不安を子どもたちが乗り越えられるように、私たちは、自分と子どもとの間のパイプを太くする以上に、子どもと子ども、子どもと家族、子どもと地域、そして、子どもと他のボランティアをつなぐパイプ役となることにエネルギーをそそぐことが大切です。

愛情をたつぷりそそぐことと、相手を独占することは違います。

●知識や経験の足りない自分への頼りなさや、拒絶されたり恥をかいたりすることへの恐怖などから、援助活動をためらう気持ちになることもあります。

私に一体何ができるのか、何の役にも立たないのではないのか、逆に迷惑をかけないだろうか……恥や恐怖、劣等感などから自分を守ろうとして格闘している気持ちを非難することはありません。誰だって、うまくやりたいのです。

でも、私たちは、スーパーマンや特別の人である必要はありません。自分をあえて「専門家」に仕立てる必要もないのです。ありのままの自分を、「自分って人間はこういう人間だ。でもそれでいい」と、認めることから始めます。

●どうして自分は「助ける」のだろうか。自信をもちたい、人に認められたい、高められたい、優位に立ちたい……そういつた自分の心にうんざりして、それらを打ち消そうとしていますか。

自分に向き合う勇氣をもってください。人の心に向かうということは、自分の心に向かうということなのです。私たちは、いろいろな自分を温かく見守る目を、心の中にしておきましょう。

●助けている自分が同時に助けられていることがあります。

援助関係における「助ける」側と「助けられる」側は常にいれかわるものです。これは「助ける」側が「専門家」であっても同じことです。自分は「助ける」側であるというこだわりをすてることから援助関係は始まります。

●私たちは一人ではありません。

自分が誰かの力になろうとする時、自分にも力を与えてくれる誰かがついています。私たちが現場で援助活動を続けられるのは、多くのボランティアや住民が、さまざまなバックアップをしてくれるからともいえます。

現場では、多くの無名の人たち、多くのボランティアたちの一部として、絶えずかれらを感じ、かれらと調和して活動することが求められています。

援助をする自分の心を癒すために

●災害後、さまざまな援助活動に携わってきた人が陥る状態に、バーンアウト(BURN OUT)といわれるものがあります。いわゆる燃えつき状態です。

援助者は、自分の意思で自身の日常生活を投げうって、あるいは、それを制限して、多くの時間と全身全霊のエネルギーを注いできました。精神と肉体の急激なエネルギーの消耗や、日常生活の急激な変化は、強い疲労感と興奮を心身の両方に与えます。そのため、何もする気が起こらなくなったり、神経が研ぎ澄まされて眠れなくなったり、日常の作業に集中できなくなったり、ということが経験され

ます。さらに、自分が役に立てたのか、自分のやったことの結果はどうであったかなどをめぐって、自己不全感や罪責感、無力感なども生じてきます。

バーンアウトの特徴的症狀をまとめると、活動性や思考力の低下や停止、意欲の減退や抑うつ感情、集中の困難やいらいら、食欲の異常や睡眠の障害などがあります。

ボランティアであるかにかかわらず、災害後の現場で援助活動してきた者もまた、心に多くの衝撃を受けているのです。非日常的な光景が広がる悲惨な災害現場に滞在し、住民の話に耳を傾け、一緒に涙を流し、腹を立て、

くやしい思いをし、迷ってきたのです。それに、誰もがイライラしやすくなっているこういう時期には、ささいなことと責められたり、一方的に我慢しなければならなかったりと、忍耐力を試されているところがあるのです。

こうした人たちのバーンアウトは、自然で正常な心の反応です。しかし、こうした状態は、援助活動をしてきた者が、自分の日常生活や習慣へ復帰するのを困難にします。また、うまくケアされないと、援助者の心身の健康が本当に損なわれる危険性もあります。だいたい、二〜六週間くらい続くといわれていますが、もっと長くかかる人もいます。

燃えつき状態をできるだけ軽くし、早く乗り越えるにはどうしたらいいでしょうか。

●まずは、こういう状態について前もって知識をもっておくことが症状を軽くし、回復を早くするのを助けます。

前述したような燃えつき状態の背景にある心について、理解しておいてください。ほとんどの者が経験し、決して異常な状態ではありません。

●自分がやっていることは自分しかできない、この仕事は自分だけがやっている、ということができるだけ起こらないようにします。

責任の一人占めは、一人の負担を重くし、また権利の一人占めは、他者との協力関係を築きにくくします。もし、可能であれば、日ごろから、複数の人で仕事の責任や内容を分かち合う機会（ミーティング）を作っておくことが必要です。

●できるだけ早いうちに自分の燃えつき状態に気づいて対応します。まずは自分に優しくして、いたわってください。

「本当に自分は頑張った。よくやった。やりたいことはもつとあるが、とりあえず自分はこれでいいんだ」と、自分をほめてください。

時々深呼吸して体の力を抜き、可能なら、ちよつとした昼寝やリラクゼーションのための時間を作るよう心掛けます。

●援助活動の途中で、一日から数日間現場から引き下がり、休憩をとることもすすめます。

その場合は、仕事の引継ぎを依頼し、自分の仲間に責任をたくします。

くやしい気持ち、情けない気持ち、心を一杯にするかもしれません。しかし、自分の状態を理解し、自分をいたわる経験は、必ず次の援助活動に大きな力を与えてくれます。

●どうしても、自分では自分に休息を与えられない人には、仲間や同じ活動をしているチームリーダーが、「愛情命令」として休暇を与える必要があります。

責任を感じすぎたり、興奮して自分が見えなくなっている、そういうことがあります。その場合には、今までの活動を感謝し、休息後は本人がどのようにしたいか一緒に話し合います。再び援助活動に復帰したい意思を確認したら、心身の回復後一緒に活動できることを約束します。また、仕事の引継ぎを確認し、安心を与えることが大切です。

●やらねばならないという義務や責任を大幅に軽くして、自身のために時間をゆつくりとりましょう。

日常生活から急激な変化を体験し、体も心も疲れています。まずは、ゆつくり横になって休息をとってください。疲れが癒えてきたら、徐々に軽い運動や、簡単な日常の仕事をするように心掛けましょう。いつまでも、体を動かさないでいるのも、バーンアウトの状態を長引かせます。

●しばらく、夢や白日夢の中で、援助活動の時の様子が再現されたり想起されるかも知れません。異常なことではありません。こういう場合、自分が体験したことを日記や手記にまとめたり、友達に体験を聞いてもらったりすることが、精神

面の興奮を落ち着かすのに役立ちます。さらに、同じ体験をした仲間が集まって、振り返りをしたり、体験を分かち合ったりすることも助けとなります。

●生活の急激な変化が、自己意識の不連続感を強めることがあります。

災害以前の自分と援助活動をしていたときの自分、そして、今それを終えた自分が、同一人物として連続して感じられないのです。中には、今いる自分に生き生きした感じをもてなかったり、あるいは、今の自分を誇大化して現実像を歪めてしまったりすることもあります。

こうした混乱や錯覚は、日常生活の中で普段の自分に正直に向き合っていくうちに、いずれかの自分が選択されるのではなく、すべてが少しずつ統合されてくるものです。

●体よりも心のほうが日常生活に戻るのに時間がかかります。

自分に時間をかけて、自分に思いやりをもって、丁寧にリハビリテーションをしてください。自分はそれだけの価値があるのだからと、思ってください。