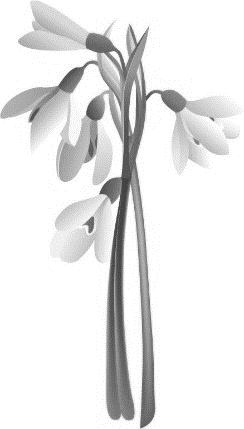
こころけあ通信（第６号）　こころのケア対策班からのメッセージ

2016.4.26



スノードロップ

花言葉：希望

～子どもたちのために，今私たちにできることを一緒に考えましょう！～

　前回までで５回の通信を発行しました。現段階で緊急にお伝えしたいことがありましたのでかなりハイペースになりました。「豊永先生自身が無理してるんでは？」というご心配の言葉をいただきました。ありがたいことです。正直自分でも「ちょっと無理してるな」と思いつつ，今お伝えしなくては役に立たないこともあったので，ハイペースになりました。現段階でお伝えしておきたいことは一通りお伝えできたと思いますので，しばらく発行をお休みさせていただきます。また必要が出てきたらその都度発行したいと思います。今回は私自身の経験を少し書かせていただきます。

■　阪神・淡路大震災の経験から

● 子どもたちと接して実感したこと

阪神・淡路大震災の際にボランティアとして現地に入りました。本震の２週間後ぐらいだったと思います。ちょうど３年生の授業のみ担当していて，授業がなくなり，参加しやすい条件になっていました。管理職の先生方と相談して休日と年休を組み合わせて６日くらいの期間を使わせてもらうことができました。

市役所に問い合わせたところ，「長田区に行ってほしい」と言われ，夜行バスで向かいました。テントから水・食糧すべて持参しました。長田区は古い建物が多かった地区で，火災も最も激しかったところの一つです。倒壊しているか，燃えてしまっているかどちらかがほとんどで，まともに立っている建物を探すのが難しいくらいでした。ＹＭＣＡの建物が残っており，そこが避難所兼ボランティアセンターとして機能していました。

ボランティアの主力は大学生でした。私は教育関連の仕事がしたいと思い，避難所を回って「子どもたちの遊び相手になる」という活動に入れてもらいました。大学生２人と私の３人でチームを組んで避難所に向かいました。小学校の高～中学年くらいの子ども６人くらいを相手に一緒に遊んだのですが，結構大変な活動になりました。というのも，子どもたちがやたら聞き分けがなく，だだをこねたり，友達とすぐケンカになったりするからです。「みんなで一緒に仲良く」というのができない状態でした。そして大人を独占したがります。中でも勝気な女の子がいて，すぐに私たちの手を引っ張って「あっちに行こう！」と連れていきたがります。活動時間は最初から子どもたちにも伝えてあるのですが，時間が来て帰る時間になってもいろいろと口実をつけて帰してくれません。しばらく相手をしてやっと解放されセンターに戻るという感じでした。帰るころにはこちらもぐったりしていました。

おそらくその子たちも普段は聞き分けのいい子たちなのだと思います。ただ，不安が強いあまりだだをこねたり大人を独占したがったりする「退行現象」を起こしていたのだと思います。近親者の死に直面した子たちもたくさんいました。地震のショックもあります。長引く避難所生活でのストレスも加わっていたことでしょう。災害時の子どもたちの心理的ケアの重要性を身をもって体感したできごとでした。

裏面に続く↓

● 大人自身がお互いに安心できる言葉かけを

もちろん高校生になるとより自我が成熟していますので，全く同じような反応にはなりませんが，ショック自体は変わりません。やはり重要なのは，保護者や教師といった大人が過度な不安にとらわれることなく，落ち着いて子どもの相手をしてあげることだと思います。大人が不安になっていると，確実に子どもたちも不安になります。

地震後１週間以上経過し，ライフラインも回復してきています。避難所生活の人はまだまだ多いですが，物資の不足は解消されつつあります。「生命の危機」は脱しました。これからは今後の「生活に対する不安」が強くなってくることが予想されます。しかし，そういう時こそ「大丈夫」と言ってみることも大事な気がします。テレビを見ても不安な気持ちにさせる言葉ばかりが飛び交っています。もちろん悪意はないのですが，不安にさせる言葉ばかりが飛び交うと相乗効果でお互いに不安が増大し，「実体のない不安」にとらわれる危険があります。

最も危機的な状況は脱しました。余震も続いていますが，徐々に減ってきています。今後は復興に向けて上向きになるばかりです。何より「水と食べ物と雨露しのげる場所さえあれば生きていける」ことを体験したばかりです。そう考えて，多少根拠がなくても「大丈夫だよ」という言葉を使うことも大事ではないでしょうか？大人どうしお互いに，もちろん子どもへの声かけも。そして，大人が食事と睡眠をしっかりとって，体力・気力を維持し，極力安心感を得られる生活をすることが何より重要な気がします。

● 学校再開に向けて

阪神・淡路大震災での経験以後，災害時に学校としてどういうケアが可能かということをずっと考えてきました。学校再開後のこころのケアの体制については現在こころのケア対策班で検討し管理職の先生方とも相談させていただいているところです。具体的な取り組みについては改めてご提案させていただきます。

文責　豊永亨輔