

平成16年度

講座

「被災地における心のケア」

実施報告書

新潟大学教育人間科学部

目 次

開会挨拶	-----	生田 孝至	---	1
1. 子どもたちの心のサイン	-----	横山 知行	---	2
2. 心のケアの実際	-----	増澤 菜生	---	13
3. 子どもたちをめぐる諸問題へのかかわり	-----	長澤 正樹	---	29
4. 被災地の子どもたちの実態				
1) 臨床心理士の立場から	-----	松岡 勝彦	---	51
2) 阪神淡路大震災の体験から	-----	森岡 昭	---	57
5. グループ発表と全体討論				
1) A班の発表	-----			69
2) B班の発表	-----			73
3) C班の発表	-----			75
4) 全体討論	-----			79
6. ストレスマネジメント	-----	皆川 興榮	---	92
<資料>	-----			111

1月22日(土)

開会挨拶

新潟大学教育人間科学部長
生田孝至

司会(松井賢二)：

皆さま、おはようございます。今日のご多忙のところ、ご出席下さり、誠にありがとうございます。最初に、新潟大学教育人間科学部長・生田孝至教授より挨拶がございます。

生田：おはようございます。お寒いところ、朝早くから私どもの講座においていただきまして大変喜んでおります。ちょうど中越大震災が起りましてから3ヵ月という、今日がその日に当たると思っています。この時期を得まして、私どもは中越の大変大きな災害を受けたお子さん方、そしてそのお子さんをご指導されている先生方を対象にいたしまして、どのような支援をしたらいいのか、ずっと悩んでまいりました。

私どもの学部には臨床心理を専攻とする優秀な教授がおります。また今日お話をいただきます横山教授は臨床心理士ではございますが、精神科医でもございます。精神科医と心理という両方をフォローする方が何人かいらっしゃいまして、そのチームで私どもの臨床心理関係の講座が組まれているというのが最大の特徴でございます。このマンパワーを生かすことで、この被災地における子どもさんたちへの心のケアを打ってみようということにさせていただきました。今日は主に受動的な講義になるかもしれません。また明日は阪神淡路大震災の経験をされた先生もお招きいたしております。そのあとは皆さんとグループディスカッションをして現在抱えている問題というようなところの課題を解決できればなと願っております。



講座をお聞きしていろんなことを学んで帰られるのもよろしいのですが、私としましては今日トップバッターでお話いただく横山先生は、私どもの講座の主任教授をされる方でもございます。ぜひ知り合いになって、いろんな問題のあるときに躊躇しないで、あっ、あの横山先生がおられたと、こういう形で私どもの講座にいろんな連絡やあるいは悩みなどを、これを機会に寄せていただければありがたいと願っております。

中越ということでございまして、場所を長岡技術科学大学さんにお借りしての2日間の講座でございます。また震災を受けてからの5ヵ月目になります3月にも、これの続きのパート2を開くということでございます。合わせてご都合をつけておいていただければ、3ヵ月後、5ヵ月後という形でのプログラムを考えてございますので、ぜひご利用いただきまして、先生方のいろんなお悩みを一緒に考える機会にさせていただきたいと願っております。どうぞよろしくお願いいたします。

1. 子どもたちの心のサイン

横山知行（新潟大学）

司会: それでは、早速1つ目の講義に入りたいと思います。横山先生、よろしくお願いいたします。

横山: 皆さん、おはようございます。教育人間科学部の横山でございます。先生方の中にはご自身が被災者という方も多くいらっしゃると思います。そうした中での貴重なお時間を使ってここに来ていただいたことに、たいへん感謝申し上げます。先生方のこれからの子どもたちへの支援に少しでもお役に立つようなお話ができればと思っております。

今回の講座で私が担当するのは、震災後の大変な環境の中で、子どもたちにどんな心の問題に生じる可能性があるのか、それに気づくためのサインについてのお話です。

震災が起きました。明日で3ヵ月目になるわけですが、震災によって、さまざまなストレスへの心の反応が起こってきますし、その反応は時間とともに違ってくることもあります。まず、この震災後の時間経過と心の反応ということについてお話したいと思います。

次に震災ストレスの重層性についてです。震災のストレスと申しますと、最近ではまず、PTSDが話題にのぼります。PTSDは確かに心に留めておかなければならないことではありますが、日本においては、実は、その発生率はそれほど多くはないという報告がございます。PTSDは、特に著しい被災を受けられた地域の先生方にはとても重要な問題だと思うのですが、PTSDではない、しかし、震災に引き続いて起こりがちなストレスについても忘れるわけにはいきません。つまり、当然のことですが、震災の心の問題は、PTSDだけで説明できるものではなく、さまざまものが重なっていると考えられるわけです。そのような震災ストレスの重層性をお話します。

それから、今日の題となっているような、震災によって引き起こされる心の問題とそのサイン—これには震災自体によってもたらされる急性期のものと、震災による生活の変化のために起こる二次的な慢性期のものがありますが—についてお話します。

最後に、バルネラビリティとレジリエンスについて。同じような被災をしていても、深刻な心の問題のサインがあらわれる子どもたちもいれば、ひどい体験をしたのにもかかわらず元気であるような子どももいるわけです。症状が出やすいから注意しなければいけない子どもをバルネラビリティを持つ子どもとすることがあります。そのような子どもは特に先生方から目配りをしていただく必要があると思います。一方、困難がありながらも子どもたちはたくましく育っていきます。さまざまな困難にもかかわらず、それに打ち勝つようにたくましく育っていく力を、最近ではレジリエンスといい、これは、打たれ強さ、あるいは、強靱性な



どと訳されています。このバルネラビリティとレジリエンスを考えていくことで、これから3ヵ月、4ヵ月、5ヵ月と時間が経っていく中でどのようなことに取り組んでいけばいいかということの手助けになればと思っております。

さて、震災後の時間経過と心理的反応のお話です。これはラファエルによる時間的経過からみた被災時の心理的反応のモデルですが、このモデルでは、第1段階として警戒期という時期が設けられています。災害が起こりそうな予兆がおこり、だんだんとそれが本当にくるであろうことがわかってくる。例えば噴火の場合などに、あてはまることもあるでしょう。地震の場合は突然ですから、この警戒期というのは実際はないですね。地震では第2段階の衝撃期にあたるころから、心の反応が起こることになります。

午後5時何分だったでしょうか。突然の揺れが起こります。今回の地震の特徴の一つに大きな同規模の余震が2回繰り返され、その後も頻繁に余震が続くということがございました。我々は二本足で大地の上を歩いている生き物ですから、地震による大地の揺れ自体、我々をとっても不安定にさせるものでもあります。そして、不幸なことに何十人かの方が犠牲者となりました。また、けがをされた方、家が倒壊した被害に遭われた方、家の形はかろうじて残っているけれども、とてもそこに入れないような状態になった方、は多くいらっしゃいます。そのような事態が一瞬のうちにおきました。地震直後、非常に混乱した感覚、自分が自分ではないような感じや、妙にそのときは時間が長いような感じを抱かれた方も多いのではないのでしょうか。あるいは、しばらく経ってもずっと自分の体が揺れているような感じがするとか。からだどころにそのような影響を及ぼす大変な衝撃がありました。

しかしその後、案外、周りの皆さんが、あるいは、自分自身、元気だったとか、むしろいつもよりも活動的であったという経験をされた方は、ここにもかなりいらっしゃるのではないのでしょうか。避難所にいろんなボランティアが入ってくる。周りとの積極的なかわりが生まれてくる。例えば、日ごろあまり話し合うことがなかったようなご近所の方とも、これを機会に接触する機会が増えてきます。みんなが被災者なんだ、みんながこれから一緒に復興していかなければいけないんだというようなことで、団結が強くなり、大変な状況にもかかわらず、いや、それだからこそ将来に対する希望を共有できるようになります。これが、ハネムーン期といわれる時期です。もちろんこのような時期というのは長く続くわけではありません。3ヵ月目というのは、おそらくこのハネムーン期というのが実はずっと続くものではない、とわかり始める時期といえるかと思うのです。

そういう時期が過ぎた後、みんなが被災者で、みんなが大変で、しかし順調に復興してみんなが同じようにこれからやっていけるのだということは、実は錯覚であるということがわかってきます。壊れている家、程度のひどさによって、また復興するためにある程度資金がある家と、もう今でさえいっぱいの家との間では、当然、違いがでできます。順調にいく方はいいんですけども、そうでない方の場合には非常に行き詰るような、先が見えない感じから幻滅、あるいは絶望というような思いが出てくるかもしれません。

阪神大震災でも、当初の大きな犠牲の後、しばらく町全体に復興への活気があって、みんな一丸となってという雰囲気の時節があったそうです。それがだんだんとそうではないということがわかってきた10ヵ月目ぐらいが、自殺者が一番多く出た時期であったということです。

この時期を何とか乗り越えていって、最終的には新たな生活、新たな環境に適応していくようになれること、あるいはそうめざすことというのがこのプロセスの最後の段階である再適応期になるわけです。

防災学者の林春男は阪神大震災の際に、このプロセスの前半にあたる時期について、こんなふうに述べています。

「地震から1分間は身の危険を感じていた。1時間では家族の安否を確認していた。1日目には生き残りを考え始めた。1週間は毎日の生活だけで大変だった。1ヵ月目は被災地は善意で満ちあふれていた。ここまで事態は急速に展開してきた。無意識のうちにこのテンポで復興も終わると想定してきた。しかしそれが無理であることを震災10ヵ月目という物理的な時間の長さが実感させた」。

おそらく被災地で生活を営まれている先生方の中には、この林先生の感覚に納得する方も多いのではないかと思います。震災地の復興も、子どもたちの心の問題も、実はこれからが本当の正念場であるといえるのではないのでしょうか。

さて、ここで震災がもたらすストレスを考えてみたいと思いますが、震災によるストレスというのは、実に多様で複雑な要因が絡み合っているものです。

まず地震そのものの衝撃というのがありますね。今でも、揺れがずっと続いているという感覚が残っているという人がいますが、たぶん、地震の直後などは、ここにいらっしゃる先生方の中にも、なんだかまた揺れているような気がして、蛍光灯の電気のひもを何度となく確かめられた方が結構おられたのではないかと思います。

それから地震による人的な被害。40名少しの方が犠牲となりました。怪我をされた方も多くいらっしゃいました。倒壊した家も多かったです。このような大人の基準でいう被害に加え、子どもでは、その子特有の喪失がありますね。例えば、小学校6年生の子がスキーを買ってもらって、それはとても大切なものだったんだけど、震災で壊れてしまいました。スキーの選手でスキーが大好きなこの子が思うスキーの意味は、スキーくらいで大した被害がなくてよかったと思うかもしれない大人とは、その意味合いが全く違うわけですね。

また、ふだんなら、あって当然のものとして気にかけることなどほとんどなかった、電気、ガス、水道が使えない真っ暗な中での生活。避難所で生活された方は、住居という空間的な区切りがない避難所独特の雰囲気の中で、いつもならそんなに気にならないようなこと、子どもの声が妙にうるさいとか、隣りの人のことが妙に気にかかるとか、でいらいらしたという方もおられたことでしょう。避難所生活の後に今までと違う仮設住宅、あるいは親戚の家にお世話になるという子どもたちも少なからずいます。いつも通りの生活を続けることができないということは人間にとって大きなストレスです。

そして、経済的な損失です。全壊した家、家は何とか形をとどめていたけれども、これを復旧するためには貯金の額をはるかに超えてしまうという家。職を失ってしまった方も少なからずおられるでしょう。このような経済的な損失を取り戻せるかどうか、親のほうは当然、心配になりますし、この親の心配を子どもは敏感に感じ取るわけです。

さらに、家庭環境の変化。例えば2階建ての家があり、その2階に子どもの部屋があったとしましょう。震災後、そのお宅はさほど大きな被害はなかったのですが、しばらくの間、家が倒壊した親戚の人を泊める部屋になり、みんなで下の居間で生活することになりました。

家族一緒に過ごす時間が増えます。家族の中がうまくいっているのだったら、子どもにとって自分の部屋が使えなくなったにせよ、これは、それほどのストレスにはならないでしょう。ところが家族があまりうまくいってなくて、いさか이가絶えない家。そのような場にいるのが辛くなった時に、避難するように自分の部屋に戻っていた子どもがいたとします。しかし、その部屋は無くなってしまった。親戚の人も加わり、いっそう気まずい家族一緒に過ごす時間を過ごしていかなければならない。家族一緒に過ごす時間が増えるということはいいことだと考えられがちなことで、確かにそうであることが多いのですが、でも、そうではない家もあるわけですね。

震災により家族環境がより大きく変わる場合もあるでしょう。仮設住宅に引っ越さなければならぬ。親戚を頼って別の家で暮らさなければならぬ。たぶん、今日いらっしやっている先生方の中には、仮設住宅の地区、あるいは、親戚を頼って来た被災地からの転入生を迎えている先生方もいらっしやるかと思います。そういう子どもたちのストレスというのは相当のものと考えられます。また、これを契機に祖父母と同居しなければならなくなった家族もあることでしょう。離れているうちはうまくいっていても、突然の同居となると、家族の中で衝突が起きる場合は稀ではありません。

これらに加え、地域環境の変化があります。転居をした子どもはもちろんですが、転居しない子どもでも。例えば、ある地域では、その部落の半分ぐらいが倒壊してしまって住めなくなった。でも半分ぐらいは大丈夫だったというような状況があると聞いております。そうした場合、倒壊した家と大丈夫な家との間で、その地区のこれからについて、意見の行き違いが出てきますね。そういう中での親の動きを子どもたちは敏感に感じとる。家屋の被害が少なく、その地区に残ったほうの子どもたちにとって、自分の住居は変わらないとはいえ、今までの友だちや、周りの人たちがいなくなるというのはとても大きな変化となるわけです。

このような震災によるさまざまなストレスが、子どもたちに生じている。その際に、注意すべき心のサインについて、震災が直接的原因となって生じる問題、震災により二次的にもたらされる問題、震災が誘因となって引き起こされる問題、の3つに分けて考えてみましょう。今日、最初にお話しましたが、震災の心の問題は PTSD が全てではありません。PTSD はここに示した3つの分類でいうと、震災が直接的原因となって生じる問題に含まれるものですが、震災によって引き起こされるストレスというのは、震災自体の衝撃や、震災時に大切なもの、人を失った、あるいは、自分がとても死にそうなくらいひどい体験をしたということだけではないわけです。先生方の中には山古志村や川口地区・小千谷地区の山間部の学校から来られている先生もいらっしやるかと思います。もちろん、そういう地区には震災のために非常な衝撃を受けて、それが直接的な原因となってもたらされるような心の問題を抱えている子どもたちが多くいるかと思います。しかし、そのような学校では、震災により二次的にもたらされる問題もまた、大きいのです。お話ししてきたような、住居の変化、家族関係の変化、それから、震災による経済的なダメージのため、また、その回復のために大人達がとても大変になっている。あるいは、震災により学級の中での集団構造が変わってくるというような中で、それが今度はストレスになっているというような子どももいるでしょう。

震災が誘因となった場合です。前々から先生方が気にかけていた子どもがいた。これまで

は、危なげながらも何とかもっていたのですが、今回のこの震災が最後の一押しとなって、心の問題が生じたというようなものです。おそらく以前からあった問題が、今回の地震を通してはっきりと表にあらわれてきた、というパターンですね。そういうお子さんを持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こんなふうに分けてみましたが、実際にはこれらの要因が様々に絡み合っているわけです。例えば、震災自体のショックで不安になったり、イライラしやすくなったりすることで、クラスの中での集団行動が変わってしまう。そうすると、もともと友達作りが苦手だった子どもで、それまでは、少ないながらも一緒にいる友だちがいたのだけでも、その友だちが離れていって、それで学校に来ずらくなってしまった、などというのは、3つが混合したパターンといえますね。

さて、それぞれに特徴的な、子ども達の心のサインをみていきましょう。まず、震災が直接的な原因となって起こる心の問題とそのサインです。ここでは、PTSDの3つの特徴をとりあげておきます。

1つ目は、苦痛な体験を反復して再体験するということです。被災時のとても辛かった、思い出したくもない体験が、繰り返し繰り返し頭に浮かんできてしまう。例えば、門柱が倒れて自分のかわいいペットがその下敷きになってしまったとします。年が明けてからも、似たような門柱を見たとき、すごい不安な感じになる。身体が反応してしまうのですね。阪神大震災で報告されている事例の中に、こんなものがあります。

A子ちゃん、6歳。お母さんは、震災の中で怯えるA子ちゃんを連れておばあちゃん宅に避難しました。しかし、安全なおばあちゃんの家で避難してからも、A子ちゃんは、余震やテレビの地震の報道、車の振動、サイレンなどをきっかけにパニックとなるのです。落ち着かない、言うことをきかない、興奮してまとまりがなくなるんですね。外出をいやがって学校へも行きたがらなくなります。食欲は低下して、朝食もとれない。寝つきも悪く、深夜目覚める。そのときに心配でお母さんを起こして「死なない」って聞くんですね。死なないっていうのは、お母さんが死なないかということですよね。お母さんいなくならない？そういうことを繰り返し尋ねるのです。阪神の場合では、あちこちで大きな火事があった、多くのビルが倒壊して、実際に目の前で、苦しみもがいている人、死んでいく人もいた。それを思い出させるようなものがあるとパニックになってしまう。この子は同じことを繰り返し繰り返し体験しているんですね。道端の瓦礫の中で、死んでいった人たち、いなくなってしまった人たちにお母さんもならないかと心配になるんでしょうね。だから死なない？と繰り返し聞くわけです。

子どもの場合はこれがごっこ遊びという形で出てくることがあります。奥尻では震災から1年経ってからも子どもたちが、死体ごっこ、津波が来て死ぬところを何回も何回も繰り返してやっていたことが報告されています。被災と関連した悪夢を何度も見るとか、被災時のつらい出来事が再び起こっているかのように感じたり行動したりする。

2つ目の症状は、回避・麻痺です。これは感情や情動の麻痺と考えていただくと思います。被災と関連したような話題とか場所か人物を避ける。生き生きとした感覚を失ってしまう。疎遠感・孤立感。自分の今まで大好きだったこと、例えば、ミニバスをやっている子だったらミニバスもやる気がなくなってしまう。また、とても辛いようなことがあったときに、そのことを思い出せない“健忘”もこの症状の一つです。このような、回

避・麻痺の結果として、友達や親、先生方と話すことが少なくなるとか、学校に行きたくなくなる、ということがあるかもしれません。なぜなら、みんなと話すと、地震の話がてくるから。子どもをケアするプログラムの中に、地震の大変さを語り合うことを入れたところも多いと思うのですが、そのようなことすら、辛いと感じる子どもも一部にはいるわけですね。

3つ目の症状として過覚醒があります。これは眠れなくなる、何度も目を覚ます、イライラするとか切れやすくなる、ちょっとしたことにも過敏に反応するようになる、というようなものです。過覚醒の症状はいずれも人間の動物としての側面ということを考えるといいかもかもしれません。いつ何が起こるかかわからないようなときには、我々も、イヌやネコと同じように、まわりに対して過剰警戒の態勢に入ります。だから、些細なことにも過敏に反応する。いらいらしやすいとか切れやすくなる、というのは、いつでも戦闘態勢に入れるような状態を保つことと関係しているのかもしれない。今お話してきたような3つの症状が、破壊的な出来事が直接原因となって生じる反応と考えられます。

次に、震災により二次的にもたらされる心の問題ということについて考えていきたいと思えます。震災後、生活に大きな変化が起こったことで生じるストレス反応です。このストレス反応をいくつか挙げてみます。

まずストレス反応として、特に小さい子では、はっきりとした形で起こることが多く、小学生、中学生でも、さまざまな形で起こりうるものが、退行です。子ども返りですね。親の気を引こうとする、お手伝いなどいつもやっていたことができなくなる、学業成績の低下、親の後をついてまわるようになる、など。大体、家庭で退行を起こすことが多いと思うのですが、学校でもこういう退行反応を示すようになったお子さんをもたれている先生方もきっとおられるのではないかと思います。いったん直っていた指しゃぶりの癖がまたでてくるとかもそうですね。

次に攻撃的な反応です。ちょっとしたことでいらいらするとか、切れやすくなる。普段なら全然そんなことをしないような子どもが、先生方に対して反抗的になったり、暴言、暴力、嘘とか盗みなどの反社会的行動を示す。

C子さん（高校生）が1年ぐらいしてから当時を振り返った手記です。

「避難勧告が出され、家に帰ることができなくなった。そのため、いとこの家に預けられ、約2ヵ月そこに暮らした。いとこの家ではよい子だったと思う。しかし、家族でアパートに移ったとたん、すぐ文句を言い、あたり、反抗し続けた。何が私をこんなに乱していくのか自分でもわからなかった」。

ちょうど、今こんなふうになっている子どももいると思いますけれど、きっと、その子自体もいつもと違う自分の姿に困惑しているところがあるのでしょうね。

次に回避的反応です。これは、さきほど急性の重篤なストレスに対する反応としてお話しましたが、慢性で持続するストレスへの反応としてもやはり見られるわけですね。友だちを避ける、学校に行くのをいやがるとか、家族とのかかわりを避ける、引きこもる。回避というのは周りの世界がづらいので、周りとのかかわりを絶つことによって、自分自身を守る逢着と考えることができますね。

おそらくこれから増えてくると思うのが、喪失に対する悲嘆反応、そして、抑うつではないかと思えます。失ったものは、一般的な基準から見ても大切なものということもありま

すし、周りから見ると何てこともないけれどもその子にとっては特別なものということもあります。それを思うと悲しくてどうにもならない、そのうち、そのことを考えていないときでも、気分が沈む、涙もろくなる、さえない顔をしている、元気がない、目に輝きがない、そんなようになっていくのです。

阪神大震災後の子ども心の問題の追跡調査によると、4ヵ月目ぐらいから増えていったのが抑うつを示す子ども、それから不安が強くなる子どもだったそうです。

さらに、持続したストレスが身体の症状としてあらわれてくる場合があります。こういうお子さんを抱えている被災地の先生方は多いのではないのでしょうか。頭やお腹が痛いとか、食欲が全然ないとか。その子の大好きなハンバーグやカツカレーをすすめても食べようとしない。食べたとしても、ちっともおいしく感じられないのですね。もっとも、食べていれば安心かというとなんかそんなことはなくて、逆に食べすぎるようになる子どももいます。ストレスがかかると、やたら食べるようになる人がいますね。特に甘いものとや炭水化物がほしくなることが多いようです。

不眠、これも被災後しばらくしてから出てくることがあります。いつもの寝床でも寝れないというのが続く場合はちょっと要注意です。寝つきが悪いというのはまだいいんですけども、子どもが途中で目が覚め、その後、寝れなくなってしまうという時は、相当ストレスがかかっているなど考えていいと思います。また、眠れても悪夢や夜驚があるなど。

他に身体の症状として、皮膚症状がでてくることがあります。また、便秘や下痢などお腹にくる場合。耳鼻科や眼科で検査してもらっても、特に問題ないと言われるような、聴覚障害、視覚障害。心因性といわれるものですね。これを古典的に解釈すれば、まわりのつらい体験や状況を聞きたくない、見たくない、という思いが体に表現されているということになりますね。これらの反応がさまざまに絡み合って、中・長期的には出てくるわけです。

では、どんな子どもたちが、中・長期的なストレス反応をこれから出しやすいかということになりますが、まず、客観的にみて、震災により大きな生活の変化があった子どもです。念のため、あらかじめお断りしておきますが、これからお話しするようなことがあるような子どもが、全て危ないというわけではありません。ただ、大きな生活の変化があって、後でお話するような情緒的な問題や、震災以前からの問題がある場合には、やはり、このような子どもたちを注意して見ていこうということです。

まず、地震による家屋の被害状況被災です。また、震災後2回以上の転居、頻回の転校、あるいはクラス替えがあった場合、震災のためにそれまでずっと一緒に暮らしていた家族と1週間以上の離別があった場合、本人にとって本当に大切なものを喪失した体験、学校のかなりの損壊、震災後かなりの期間がたっても未修理の自宅。心の問題がある子どもたちの要因を振り返って検討したら、このような変化が認められたということですね。

それから、地震後に子どもたちが示した情緒的な反応の大きさとの関連です。喪失や環境の変化によって非常に強い悲しみを示す、避難所や親戚の家などいつもと違う寝場所から自分のベッドに戻ってもよく眠れない、地震による喪失や変化への怒りが強い、余震があったときに落ち着かない気持ちにみんななると思いますが、その気持ちを我慢することができず、騒いだりとか、外へ出ていこうとしたり、パニックになる子ども。一人でいることができない、余震について非常におびえる、教師が学校の話をするとうまくおびえる。

あるいは、何か悪いことが起きるのではないかと過剰に心配する、家においても家が安全でないと感じる、家族から離れることを非常に恐れる。一人でお留守番ができず、お母さんが外に出ていくとくっついていこうとする子ども。危険を一人で乗り越える、何とかやれるという感覚を失ってしまった子ども。このような順番に後で心の問題を抱えるようになる率が高かったとのこと。

これと合わせて、震災以前のストレス状況があります。その子をめぐる社会的な支援、社会的なサポートが弱い、守りとなるものが少ないような環境は、その状況をさらに難しいものにするでしょう。家族内のトラブルが続いている子ども、友達がほとんどいない子ども、また、家が経済的にとても苦しい場合もそうなりがちでしょうか。あるいは、地域の中で全く孤立しているような家族とか、転居したばかりで社会的つながりが十分築けていないというような子どももいるかもしれません。

そして、もともとの性格や気質。神経質であったり、過敏であったり、不安定であったり、前々から先生方が、ちょっと危ないなと思って注意して見ていたようなお子さんに、地震の後、はっきりとした心も問題が顕れてきて、ああ、何とかもっていたけどやっぱり出てきたか、と思われた先生もいらっしゃるのではないのでしょうか。

震災以前からのストレスという点からは、その子としては限界に近いぐらいのストレスフルな日々を過ごしていた子どもに、震災時のストレス反応が出やすくなる一方で、苦労知らずで、辛いことをほとんどといていくくらい体験していない、ある意味では幸せなストレスがほとんど無い環境に置かれていた子どもも、こういうときにはもろいようです。ストレスがあまりに少な過ぎても問題になるし、ものすごく多くてももちろん問題になるわけですね。先生方が、普段から目を配っておられる子どもたちの中で、ちょっと見落としがあったかなというところが、この地震を通してはっきりしてきたという面もあるのではないかと思います。

今後の課題ですが、1つは子どもたちの関係の変化に留意することだと思います。先ほど、地震による生活の変化によって慢性的に続くストレスの一つとして、攻撃的な反応というのをお話しましたが、その攻撃的な反応が学校の中で出てくることもあるわけですね。これまでは穏やかなクラスであったのに、そういう傾向が強くなると、例えば、いじめの問題が起こってくる可能性があります。いらいらしたり切れやすくなったりする雰囲気解消されないままであると、今までとは違う子どもたちの交流のパターンが出てきます。そうしたときに、回避反応型のパターンをとるような子どもというのは、登校しぶり、不登校という方に向かっていくかもしれません。

ちなみに、震災後の時間経過とともに、どんなふうに子どもたちが抱える心の問題が変わってきているか、兵庫県の教育委員会が行っている調査があります。グラフは、年次ごとの、今後精神的な支援が必要と考えられる子どもたちが持つ問題の推移をしめたものです。平成8年、最初の年は、やはり震災の恐怖であるとか住宅環境の変化ということが多いと思いますが、次第に増えてくるのが人間関係の変化、経済環境の変化の影響によるストレスですね。また、こんな報告もあります。雲仙普賢岳噴火の直後と半年後とで、どんなストレスがあるかということ調査しました。気持ちが沈むとか不安だとか、そういうふうな症状は半年の間にだんだん減っていくのですが、人間関係によるストレスは、半年後、明らかに増加しているんですね。ですから、これからはそのようなことを、特に

注意して見ていく必要があります。

2番目の課題としては、子どもたちを支える環境づくりです。最初のハネムーン期が過ぎ、そろそろ家族、あるいは、先生方の方にも疲れが出てくる時期になってきていると思います。疲れがたまっているときは、先生方も人間ですのでストレス反応がもちろん出てくるわけです。そうすると普段なら怒らないようなことでも、きつく言ってしまうというようなことがあるかもしれません。子どもたちのケアをするためには、先生方がゆっくりお休みになって心のゆとりを持てるようにすることが、本当は不可欠です。自分自身にゆとりがないときに人の心のケアをしようといっても必ずどこかで無理が出ます。

そうはいつでも被災された先生方はご自分の家のこともやらなければいけないし、子どもたちのことにも心を配らなければならない。本当に大変な状況にあると思います。その中で、少しでも休めるときには休むこと。御自身のゆとりが結局は子どもたちのためにもなる。子どもたちのためにも休めるときには休むことを考えていただけるといいと思います。

被災地の保護者の方ももちろん大変です。大きな環境の変化があるわけですから。失業された方もいるでしょう。今までの家族形態が全く変わってしまったという方もあるでしょう。そうした時、ストレス反応としての攻撃性の表出に一つの形でしょうか、阪神大震災の後に子どもへの虐待が増加しました。その虐待には、いらいらし、切れやすくなり、ついきつく子どもにきつくあたってしまう、という程度のものから、だんだんとエスカレートしてひどい身体的虐待になることがあるそうです。他の虐待のパターンとして、ネグレクトがあります。回避が強くなり、子どもにもかかわることを避けるようになる。そして、結果的にはネグレクトになってしまうというようなことが報告されています。学校では元気なだけでも家に帰りがたらないとか、家の様子を聞くと黙ってしまう、暗い表情になる、というような時には、この可能性も一応念頭においたほうがいいと思います。

今まで、震災後子どもたちにおこりうる心の問題とそのサインのお話をしてまいりました。震災というのは確かに大変な出来事で、子どもたちの心に多大な影響を与えます。けれども、その大変な出来事が子どもたちの成長の機会になる面もある、という見方も頭のどこかに置いておかれるとよいでしょう。あれだけ大変なことがあったにもかかわらず、大多数の子どもはしっかりやっていますね。打ちのめされなくて、それをエネルギーにしていける打たれ強さ。これをと伸ばしていくような関わり、ということになるのでしょうか。

打たれ強さを育てるためにはどうすればよいのか。大前提は、安全が保障されている環境です。これは、現実の環境とともに、子ども自身が抱えられている安心感を持てる心の中の環境ということでもあります。その上で、ほどよい負荷がかかっていること。大変だから、かわいそうだから、周りが全部やってあげては、子どもたちの打たれ強さは育ちません。もちろん、無理な負荷をかけすぎたり、頑張らせすぎたりしてしまっては心の問題を引き起こしてしまうわけですが。程よく頑張ること、ちょっとだけ無理させるということ、が必要です。こういうときだと、たぶん頑張れと言ってはいけないといわれた方もいるかと思いますが、また、確かに頑張れと言ってはいけない子どももいるのですが、そのへんを見極めた上で、こういう機会にちょっと無理すること、がんばることによって、とても伸びる子どもがいます。子どもたちが成長したとき、地震によって鍛えられた世代、などといわれるようになるとよいですね。

最後に雲仙普賢岳の噴火のときの中学校2年生のD子さんの手記をあげておきましょう

う。

「恐怖に震えたあの日は私は忘れはしない。言葉が出ない。日頃は自信に満ちあふれている父が声を殺して泣いている。祖父も、祖母も、私は家に残してきた動物たちがどんなに苦しんで死んだかと思うと、悔しくて泣くことができなかった。いつもなら泣くことのないその母が今は声を上げて泣いている。なぜ自然はこうまで人を傷つけ、苦しめなければいけないのか。あれから1年が過ぎようとしている。家、田畑、財産、そして命、多くの尊いものを無くした。しかし、失うものばかりではなかった。人と助け合うことの大切さ。人の励ましのありがたさを知った。だから私は緑が萌える上木場に戻るまで決してくじけない」。

子どもたちに、こういったレジリエンス、打たれ強さ、たくましさをつけていくということが、これからの我々の課題というふうに思っております。

これで最初の講義を終わらせていただきたいと思うのですが、先生方のほうから何かご質問等ございましたら、お願いいたします。

司会：横山先生ありがとうございました。あと5分ちょっと時間がございますので、質疑応答の時間をとらせていただきます。何でも結構ですので、挙手をお願いいたします。

男性1：全くの門外漢として先生のお話を伺いました。先生がお話されたことと多少違ったニュアンスでの質問になると思いますが、防災学的な観点から考えると、このような心の問題についてそれを拡大しない初期対応ということが課題になると思います。阪神での経験を踏まえた、そういう部分はどうなっているのかお話しただければと。

横山：予防的な介入ということですね。実証的に、どのような介入法が有効であるのか、まだ、一定の見解は出ていないというのが本当のところだと思います。今回の震災でも、教育委員会から、先生方に対し子どもたちへの対策として、当初から、体験したことを子どもたちに話させる。そして話している内容を受け止め、その中で誤った認知をしているところを修正する。そのことを通して、自分がおかしくはないとか、支えられているということを経験するというようなことが進められたと思います。デブリーフィングといわれる、このような方法による介入が、普遍的に有効であるか、議論が分かれてきているというのが現状でございます。

例えば、外からボランティアで入ってきたようなグループがこれを行う場合、関係性が十分築けてないうちに、心の中に立ち入りすぎてしまうことがある。大変な状況では、普段だったら話さないような話が漏れ出てしまい、そのこと自体が後にストレスの悪循環を有むという可能性がないとはいえない。だから、マニュアル的な介入法というわけにはなかなかいかないでしょうね。

おそらく、確実であろうことは、自分一人で抱えられない体験をした子どもから堰を切ったようにあふれ出てくる話を、信頼関係ができて先生方が、じっくり聞かれたことに、とても意味があったと思うのです。何とか派、何とか流のカウンセリングを超えて、子ども達が語る話を通じて子ども全体を受け止め抱えようとされておられる。これにつぎるのではないのでしょうか。

司会：ありがとうございました。ほかにいかがでしょうか。

横山：今の先生のご質問で連想したことがあるんですけども、今回、震災直後から、学校で質問紙が配られ、その質問紙が何点以上だったりすると要注意などという話があったかと思うのですが、このような質問紙の得点だけで、子どもたちの心の健康を評価することは、ほとんど不可能と大丈夫かいてもいいぐらいだと思います。また、たとえ評価できたとしても、症状だけでは、その子どもの取り組みを決める判断材料にはほとんどならないのですね。

よく医療の領域では、最近の医者は検査の結果だけしか見なくて、人間全体を見ない、というようなご批判を受ける訳ですが、それと同じようなことにならないように。つまり震災のストレスにはいろんなファクターがあるので、それを全部総合的に見た上で、その子が大丈夫かどうかというのを判断するということ。おそらく、先生方が、日々やられていることだと思います。そういう常識的な観点での取り組みということが必要になると思います。

それから防災学ということでのご発言でしたが、防災学ということでは、アメリカのほうではかなりマニュアル化したようなものがあって、その方法が日本で有効であるというふうに最初に言われていたのですが、やはり借り物のものだとくまなくいえないところがあるようです。結局のところ、そういうミニマイズするような方法というものも、どうも我々の普通持っている常識的な発想、もちろん、それは、紋切り型の硬直した常識ではなく、良い意味での常識、柔軟な感性に裏打ちされたものだと思いますが、そんなところに落ち着くような気がします。

けれども、その常識的なこと、子どもの話をちゃんと聞くとか受け止めるとか、子どもに自由に話す雰囲気を作るとか、そうしたことは、当然のこと、あたりまえのことに思われがちなのですが、その常識的であたりまえのことを確実に、地道にやり続けていくということは実はそんなに簡単なことではないと思うんです。

先生方もストレスを抱えている身のわけですね。そういうときにいつでも、どんなときでもその子どもたちに添って話を聞く、ちゃんと聞いてサポートするということが、それをやり続けていくことは、口で言うと簡単なんだけど、とても難しいことだと思います。けれども、そうし続けていくことが、子どもたちにとって一番よいことなのでしょうね。

司会：ありがとうございました。ほかにいかがでしょうか。また先ほどの学部長の挨拶にもありましたが、これを機に横山先生と顔見知りという方もいらっしゃるかもしれませんので、どうぞお昼休みにお話をされてください。どうも横山先生ありがとうございました。(拍手)

2. 心のケアの実際

増澤菜生（新潟大学）

司会：それでは午後の部を始めたいと思います。ただいまから3時ころまで「心のケアの実際」ということで、本学部助教授の増澤菜生先生からご講義をいただきます。

増澤先生は児童精神科の医者ということで、また臨床心理士でもいらっしゃいます。ご自身も現地に行かれていらっしゃるということでございますので、具体的なお話が伺えるのではないかと思います。よろしくお願いいたします。

増澤：今日は雪の中、遠いところから、近いところからの人もいるかもしれませんが、お休みの日なのにどうもお疲れ様です。

私が見聞きしたことの中で少しはお役に立てることもあるかなと思って今日来ました。よろしくお願いいたします。

プリントにさまざまなボランティア活動の体験と伝聞からというように書いてありますが、私は児童青年精神科医学会の会員として、大学病院の精神科医の研究生として、心のケアチームというので、11月の初めに2回ほど小千谷のほうに行きました。そのあと11月の11日あたりから北海道や神戸の噴火や震災を経験した先生方や、東京の先生方がだいぶ来ていただいて、継続的に避難所をめぐっていただきました。まだ続いています。

そちらの先生の中で棟居俊夫先生という方が、0歳、1歳、2歳、3歳、4歳、5歳、6歳、7歳、8歳、9歳、10歳、11歳、12歳、13歳、14歳、15歳、16歳、？ということで、〇市の「子どものこころのケア」活動での相談数ということでまとめられました。

学校のほうは学校カウンセラーの先生方がもう活動されていたので、このときは避難所をめぐってお話を伺いました。全体で

146件あったんですが、やっぱり乳幼児の分離不安が一番多くて、震災からもう約3ヵ月経とうとしている今も、隣の部屋にお母さんが行こうとするとすぐ後追いするというのを、この間の乳幼児健診でも聞きました。仮設住宅のほうに行ったときにも、小学生でもまだあると聞いています。

2番目には恐怖症状、音に過敏になってしまうというのが多くて、ちょっとしたことでびくびくするということです。

その次の睡眠障害というのは、夜ゆっくり眠れないという人です。また多動とか粗暴になったという、おとなしかった子どもがちょっと乱暴になったねという子が多かったり、あとは退行です。子ども返りといって、今までおねしょしていなかったのにおねしょをしてみたり、子ども返りした子はおんぶとか抱っこしてしまうとかがあります。



過敏性というのはテレビを見てもそういうのが出てくると、ああ、いやだという子がいたり、抑うつで落ち込んでいる子がいたり、この辺の症状は午前中もお話をお聞きになったと思うんですが、食欲異常といって食欲が出なかつたり、急に食べてしまったりすることがあります。

吃音、どもりはいったん出なかったのがまた出てしまったり、体の症状が全般的に出たり、おねしょ、ちょっとはしゃぐというのと、ぼーっとしてふと意識が離れてしまうという解離症状ですとか、すぐそこに今まさにものが崩れるのを体験するようなフラッシュバックといって再体験症状とか、抜毛、幻覚、強迫症状、急にてんかんのまねをして倒れてしまったりとか、歩けるのに歩けないといっているヒステリー症状が出たり、チックがひどくなったり、文献にも言われているようなことが観察されたということです。

事例1は私が避難所めぐりをしているときに会ったお子さんです。震災後、1週間から2週間の間のころですが、夕食の準備をしているときに、台所で被災したO市の4歳の女の子です。(中略)その後避難所に行って、それから家に戻るわけなんですけど、その後から私はまだ4歳になっていないと主張して、それまではそんなことをしなかったのが、食卓のものを落としたり、激しい駄々をこねるようになったということでした。また出来ていたことが出来なくなり、すぐぐずっておんぶとか抱っこかいうように言ったりするようになったということです。それまでの発達に問題はなさそうでした。ただお母さんは仕事と地域の役割で家庭内で親子がしっかりと過ごすことが少ない傾向があるようでした。

震災後の急性ストレス反応、午前中にお話をお聞きになったと思うんですけれども、その子のいろんなことがその中に出ているということです。この子は退行しているというところで十分スキンシップして、甘えを許容する時間が必要だったということでした。何人かで訪問してみんなの意見が一致したんですけれども、「騒いだら抱っこ」という今のやり方を変えて、騒いだときにはあっさりと「騒いだらだめだ」といって話をして、そして「落ち着いたら抱っこする」とか、「何もないときにスキンシップを増やす」ということを心がけてみてください、ということで話しました。(中略)子ども自身の感受性とその子を取り巻く今までの環境との関係とか、そういうこともその後の反応に影響があるので、そこで対応をとっていくと時間がある程度経ったら落ち着いていくということが多いです。

事例2というのは中2の女子です。家庭の事情があつてお母さんと暮らしていました。震災前には特に問題ない子どもだったということですがけれども、震災後、家は無事で入れるのに、家に一歩も入りたがらない。玄関にも入れないということで、相談に来られました。実は近くにお母さんの実家があるんですけれども、そこのおばあちゃんとお母さんの折り合いが悪くて、その遠隔の地のほうへとても行きたいずっと言っているんですね。よく話を聞きますと、お母さんの思いを代弁しているようなところもありました。

このお子さんの場合、初対面なんですけれどもばーっと自分の心の秘密なども話されるところがあつて、少し保護というか、お話を秘密にちゃんと聞いてずっと温めていくというような場が必要でした。

今の例に見られるお子さんというのは、震災自体の反応も、もちろんあるんですけれども、震災を機にその前からずっとあった家庭の問題というのが出てきて、その問題に対してどう感じていたのかということとはワークスルーしていかなければいけないという結果になるお子さんもいます。

これから震災とかそういった大きな災害ストレスによって、症状に対しての一般的な話をしますけれども、この中には非常に個別でデリケートな問題を抱えたお子さんの、専門家に相談しなければならないという場合もあります。

事例の3ですが、小2の男子です。これは学校に行ってお話を聞いたんですが、小さな物音にもビクビクするということです。「ミシッと行ってから大きな地震がくるので、音に敏感になった。でもだんだん安心してきたけど」、これは震災後1ヵ月くらいのことです。そういうときには敏感になるというから、「そういうときに大丈夫になるような工夫がありますか」と聞くと、「テレビを見ていれば大丈夫」とか、「ピアノを弾いていたり、ゲームをしていれば気にならないんだ」という、そういった工夫をしているので、自分がやっている対処行動を支持する。サポートする。「それでいいんだよ」と言ってあげる。

お母さんは自分がビクビクしていて、北海道で震度5のときに揺れたといったくらいなんですが、男の子が「怖い」ということに対して、なんでこの子はいつまでもこうなんだろうと思っていたんですね。感受性というのはそのお子さんそれぞれなので、怖いということはそれでよくて、そういうことを言えてよいので、無理させないようにということをお願いしました。

この事例3のお子さんみたいな方は非常に多くて、一度お話をしてすっきりしたとか、だんだんと和らいでいくことが多いんですけど、こういったお子さんでも例えばスマトラ沖地震があったり、テレビに何かの災害が映ったり、ドラマがあったりしたときに、それが刺激で一過性にまた戻るということもあります。

ですからお子さんの発達や回復はいつもそうですけれども、すーっとなだらかな上り坂ではなくて、上がって、ちょっと下がって、ちょっと下がってをしながら螺旋を描くようになっていくということが多いなと思います。

あと乳幼児健診などに行ってお話を聞いているときにも思うんですが、お子さんの気持ちと親御さん、特にお母さんの気持ちが非常にシンクロするという傾向があります。例えば震災から学べることは何かという主体的にかかわる心構えをすると、子どもさんも自己コントロール感が回復できるということが書いてあったりします。実際お母さんでも非常に感受性がするどい方もいれば、そうでない人もいます。そのお母さんが大人はこうであらねばならないと思ったりすると、今度できないということで子どもが落ち込んだりします。お母さんも先生方もみんなその人その人の感受性でまだ怖く感じたり、まだうまく頭がまとまらなかったりしても、それは当然それぞれ自然な反応なんだということを大人の側にも保障してあげて、その上で子どもの前でこういうふうに見えるかなというのを検討するということは大事なかなと思います。

お母さんが神経質だからお子さんがこんななんですよということを言ってしまうと、お母さんはもっと大地がぐらつくような感覚になってしまう傾向があるなというふうに思います。

保健師さんたちの対応はそんなお母さんを責めることは一切なくて、お母さんをまずサポートし、お母さんが安定すればお子さんにも安定がいくし、それからお父さんを支えて、お父さんがお母さんを支えればお子さんも安定するというふうにやってくださっています。

ホットラインも経験しました。その経験からはすごく印象的なのは、中年の男性ですけれども、「体も非常に丈夫で健康で、運動、スポーツをやってきました。それなのにちょっと風が吹いただけでびくっとしてしまいうんです。なんかおかしくなったんじゃないか」と言う

方がいらして、声を聞いても屈強な方なんだと思うような人が、今までにないような反応にすごく脅かされている。それは急性ストレス反応で、自然に出ることなんですね。

「じゃあ男同士はそんなことはあまりしゃべらないからわからなかったけど、もしかしたら隣の人もそうなのかな」と言っていました。「皆さん大なり小なりそうだと思いますよ」というふうに言うと、「ああ、そうか」と安心するというところがありました。女の方は井戸端でいろいろ話せるところがあるんですけども、男の方は結構自分が感じていながら出せないというところがあるのかなと。そして自分が感じていろいろ出せないようにしていると、子どもが怯えている姿を見て、「なんでお前、こんなに経っているのにいつまで怯えているんだ」と。自分の気持ちを抑えようとしているから子どもに対してもそういう姿を求めてしまうことがあるんですね。

自分がそういうふうに言ったりしたときに、「もしかしたら僕も今はちょっと怖いのかな」とか、「僕もまだ安定しなかったかな」というふうに気づける場が必要で、こういった心理教育的な情報を出すことがそういうきっかけになるのかなということを感じました。

ホットラインとか、診療所にこういうことがあってどうなんでしょうとわざわざ聞きに来る人はいないですね。ですから機会があるたびにそういうことはこちらから歩み寄って伝えるということが大事なのかなと思います。

皆様は学校の先生方が多いということですので、学校などのいろんな会のときなどに話せるといいと思います。1年経ってもそんな気持ちだとか、震災から10年経った神戸でもまだそういう報告がありますので、「何年経ってもそういうことを感じてもおかしくないんだ」ということがあるといいと思います。

今回のこころのケアの実際ということですが、プリントのほうで見ていただきたいと思います。1ページ目ですが、今ちょっと自分が見聞きしたことをお話しましたが、結局震災というストレスに対して認知があって、そのストレス反応に対しての対処ができればいいんですね。

例えば認知の仕方に対して今どんなふう感じているのかというのをまず受け止めてもらって、そこからどういうふう変わっていくかということです。その下に書いてありますように、心的外傷ストレスの強さ、これは家が全壊と半壊と一部損壊で外傷ストレスの強さが違うのではなくて、その人の感じ方なので全く天秤で測れないものです。

さっきの小2の男の子だったらストレスマネジメント教育とか、セルフケアができていく段階で、そのセルフケアをサポートしてあげればいいんでしょう、ということです。

例えば生来的に音に敏感で、自閉症傾向のあるお子さんとか、ヘリコプターの音がすごくいやで、その間は耳をふさいでびよんびよんしているといったお子さんの場合は、ヘリコプターが飛ばない地域に疎開するのか、耳栓をするとかいろいろ案があるわけです。安心できる環境、長期的心理的サポート、例えばだんだんと大丈夫になってくると教室にいて、ちょっと不安になると保健室に行くとかそういうお子さんもいます。だんだん元気になってくると、「保健室も行かなくていいでしょう」と担任の先生に言われたら急に心配になってしまった。だから「いつでも心配だったら来ていいんだよ。現在いつ余震が起こるかかわからない場所にも、心配なとき相談したり、ここでは心配だ心配だと言っていいんだよ」というところがあると、安心できて環境に適応できるということがあります。

コンサルテーション、カウンセリングというのは、そういった子どもとつきあっている大

人に対してどのように対処したらいいか、その子とどういうふうにつきあったらいいか、どんなふうに話を聞いたらいいかということをする段階で、もしフラッシュバックがあって大変な状態だということになりますと、その後、臨床心理士や医師などによる直接の治療があるかなと思うんですね。

今日は皆さん自身が被災した方が結構いらっしゃると思うんですね。セルフケア、ストレスマネジメントの1つのリラクゼーションというのをあとで一緒にやろうと思います。それから2人で組んでやるというのがあるんですけども、仲間と一緒にやるということで、そこに小さいけれどもぽっと安心できるスペースを作る、安心できる環境のパーソナル的なスペースなんですけど、そういうのを作ることができるという実習をしたいと思います。

もう少し基本的なお話をします。2ページ目を見てください。

3、こころの支援のポイントというところで、キーワードが書いてあります。このキーワードについて説明します。

安心（安寧）・きずな・表現の三位一体と書いてありますが、安心（安寧）とあるのは、例えば家族が亡くなったりしたときに、なかなか安心というのはすぐ出てこないんですけども、ただ「こんなに大変なことがあったのに、ちょっと穏やかな、空気が柔らかくなるようなそういう時間がふっと持てる」という場合が出てくるんですね。その「こんなに大変なことがあったのに、でもすくっとこういう時間がもてたね」というときのぴったりくる言葉は安寧かなと思いました。これは富永良喜先生から教えていただきました。

安心・きずな・表現は三位一体で、安全があって初めて安心感が生まれます。まず避難所に行ったり疎開したりしますね。そうして困難を克服できるわけなんですけれども、しかし余震があったりなかなか物理的安全が保障されない状況というときは、どうやって安全を作ってやるかということです。いたずらに「大丈夫だよ、大丈夫だよ」ということではなくて、「今こういう状況だから、こういうときにはこういうふうここに助けを求めればいいんだよ」とか、「ここはこういうふう逃げればいいし、ここにいればここにいるよりずっといい」とか、対処法を知ることが安全につながります。

それから「自分がいつもと違う自分だ」というだけで軸がすぐくずれますね。それが「こういうふう揺れてびくっとする反応は当然なんだ」という知識が与えられると安心感が生まれるんですね。

そこにさらに周りの人と心の手をつないで、何かあったときに隣りのおばさんが手伝ってくれたり、声をかけてくれたり、という「きずな」があると安心感が生まれてくるんですね。

こういうときはみんなは、はっと気づくとすごく頑張っているんですね。11月の最初に行ったときも家庭指導員さんは自分も被災していて、でもこの子たちのために必死に頑張っていて回っています。ぽっと肩に手を置くと、かちかちでものすごく硬いんです。血圧を測ってみるとすごく高かったんですね。そのときに今日やったリラクセスをしました。そういうときは頑張るなどとは言えないんですね。いつ余震がくるかわからないから身構えているんですけども、「長続きする頑張り方」というか、休むときは休んで、抜くときは抜いて、そして頑張るときは、うっと力を入れて、そのコントロールというか、ちょうどいい塩梅がわかってくるという。「頑張るな」とか「頑張りすぎないでね」というと、「じゃあどうしたらいいの」ということで、「頑張りすぎたからこんなふうな感じになっちゃったのかな」ということで不安になるんですが、それを「頑張って休む、頑張って休むでいいんだ」とわかると

安心感が生まれるんですね。

そういうふうな安心感が生まれる方法はいくつもあって、安心感が出てきますと今度は感情とか思いを出してもきっと受け止めてもらえる。この場に出してもそこで茶々を入れられて傷つけられたりしないというのがあって、泣いたりわめいたり怒ったりできるということもあります。

表現がそこで受け止められて、さらに「そうかそうか、そんなふうに悲しかったんだね」というのがわかると、さらにきずなは強くなって、安心感が増幅するということがあります。この安心・きずな・表現の三位一体のキーワードが何よりも一番大事かなと思います。

方法的には、①聞くということ、ただ眺める、見る、まなざしを送るとかそういうことなんですが、そこに受容と共感を込めるということと、②心理教育というのは知識を伝えること、それと③対処法を伝えながらいっしょに編み出していくというストレスマネジメントのこの3つが大事です。

今日は心理教育、ストレスマネジメント、受容と共感の表現を受け止めるというところを4、5、6でお話します。そのときにさっき言ったように「どこが壊れて」とか、「仮設に住んでいるから」、「今家にいるから」という体験自体のほかに、その子どもの生来から持っている特性、環境のキャパシティというのが視点としてあって、そのどこに手を添えていくか。

特性がこの震災であらわになったという子もいるんですよ。軽度発達障害といわれるお子さんで、非常に敏感さもあるんだけど、今まで何となくその特性がわからなくて、「ああ、このときにもうちょっと配慮したら集団にいるときにしやすいのかな」というのがわかるときもあります。わかっても今までどおり適応できているお子さんもいっぱいいるので、とりたてて言わなくてもいい場合もあります。

すべてのところに関係あるのが、セルフコントロール感を高めるということです。それは先生方も、それから私もすごく大変なときは人に指圧してもらったり、マッサージしてもらったり、「全部お任せしていいよ」と言われると、自分の骨が抜けてしまうようで心配になりますよね。すごい大変なときというのは自分の軸を入れて、自分で自分を緩めたり、自分で自分を硬くしたりしている。そういうことができるようになるということが大事なんですね。

また災害から学ぶことがあるというメッセージを大人が持つことが大切です。誰もが寄り添えない思いを強いられる災害ですが、災害に対して主体的にかかわろうとする姿を大人が示すと、例えばきずなが生まれてよかったとか、そういうのがテレビにもいっぱい出ましたけれども、そういうことを示すとまた子どもに安心感が育つ。ただ子どもにその姿を要求するということではないですね。

心理教育で当然出てくる症状の理解、これは午前中の講義でも勉強されたことだと思います。それが異常な事態に対する正常な反応であるということ伝える。さっきから過敏になっているということをお話していますが、千差万別でそれでいいんです。自分が何とも感じないということを罪悪感をもっている子どももいるんですね。どうして僕だけ何とも感じないんだ、自分は心が冷たいんじゃないかということをお話している子どもがいるとき、だけどそれも全部いいんだよと受け止めてあげることが大切だということだそうですね。

症状はその子その子によって時間が違います。すぐという子もいれば、数ヶ月という子も

いる。そしてすぐよくなってもまた何ヵ月後に出る子もいればいろいろですが、必ず本来自分に備わっていた健康なところが引っ張って行って、そしてカバーもする。ちょっと折れたところもひこばえが出て、葉っぱがきれいに出ていくということを伝えることは大事です。

そのときに本来自分が備わっていた健康なところがいきいきするような、うきうきするような、わくわくするようなことって何？と聞いて、それをどんどんやっていくということが大事です。皆さんも震災のあと、どんなことをしてうきうき、わくわくしましたか。運動をしたという人、映画を見たという人、特に震災のあと自分をフレッシュアップするために何か工夫してやってみたことはありますか。

お子さんは結構遊びが多いんですけども、災害遊びといって災害を模したような遊びをする子もいれば、自分が好きなことをどんどんやって元気になるという子が結構います。そういうことを思いつかない子もいるので、ほめられることを増やすという意味で、できることを作るとか、書くとか、言うとか、お手伝いで本当にあんたが役に立ってありがたいとか、そういうその子が活躍する場を作ってあげるというのもすごく大事だそうです。

ストレスマネジメントのところは、3月に皆川先生が詳しくされるので、そのときのほうがいいと思いますので、今日はあとでその中のリラクゼーション法をやります。子どもとしては「うまくできない、だめだ、大変だ」とか、「こんなになっちゃってどうしよう」と思いこんでしまうことがあります。

11階に住んでいる小学生の子が、「僕は前はエレベーターに乗れたのに、今はエレベーターに乗れない」と言ったんですけども、そのときは最初はお母さんに抱っこしてもらって乗って、その次に抱っこされずに目を閉じて乗って、そのうちに普通に乗れるようになったという子がいるんですが、そういう少しずつ編み出す対処方法も大事です。

同時にその子は遊んでいました。不安、緊張、怖い、イライラ、こういうときにどうしたらいいか友だちに聞いて新しいやり方を学ぶというのが、これまでの対処では、こんな初めてのことにでは対処できないから、「こんなのはどうかな、あんなのはどうかな」と一緒に考えるのもいいですし、その子が編み出していることもそれぞれ結構あるんですね。「今までやってよかったことはどんなこと？」というのを聞いて、それをしてもらったり。考え付かない子もいるんですね、「だけでも相談を聞く大人もいるんだよ。相談をするというのは弱いことではなくて、とっても大事な選択なんだよ」というのがあると思います。

休息、睡眠、遊びという一般的なことが意外に大事で、あとは言葉にならない子どもも多いですから、作品作りとか言葉にならない非言語的なもので出していく子もいます。セラピーという、閉じた空間の中でやったほうがいいのかという場合にそれを選ばれるのも大事なんですね。

こうやって自分でいろいろ工夫していくと安心したり、落ち着いたりリラックスが生まれるよ。そのセラピーも「人にしてもらおう」とかではなくて、「セラピストと子どもと一緒に作っていくもの」なので、セラピーを選ぶということも子どもが主体性を持っていくことです。そんなことでストレスマネジメントがありますが、これが一般的にみんな大切なことかなと思います。少し休憩します。

後半に入ります。ストレスマネジメントの次の表現を受け止めるというところを少しお話します。

「集団で受け止めるという方法」と「個別で受け止めるという方法」があります。集団精神療法とかいわれていますけれども、こういうときは分かち合うという体験が大事といわれています。個人的体験だけだと社会的に共通な要素が大きい体験をしたときには、グループで表現し合って受け止め合う場の設定が有効な場合があるということです。グループがデリケートな問題を出し合っても守られるということが前提なんです、分かち合うという体験は、立場が違うような人に一方的に話すよりも、聞き合うという体験は同列の体験です。エンパワメントといって、話した自分も聞くことができるということで、非常に自己コントロール感を高めることができますといわれています。

こういう授業も考えられていて、「受け止め方、考え方で心と体の反応が変わるね。こんな大変な中でもほっとすること、楽しめることってどんなことですか。大変なことを話し合うのも大事だけれども、対処をどうしているか、怖いなと思うときはどんなときですか」といって、「そうだね、こういうそれぞれの反応ってとっても自然なことだよ」というふうには、分かち合うという授業も考えられています。

よく聞く言葉でデブリーフィングというのがあります。災害、事件後の間もない時期に行われる1回ないし数回にわたるグループミーティングで、ファシリテーターという専門家のもとで出来事の中に体験したことについて思考とか感情の表出を促しながら語り合って、認知的再構成を行うものということです。

この間NHKでユニセフでスマトラ沖の津波で親をなくした子どもさんが絵を描いて、気持ちを言い合っただけで気持ちを受け止めようということをしていましたね。このデブリーフィングに関しては賛否両論があります。デブリーフィングはかなり段階を追ってきちつきちつとやるんですけども、この集団だったらやってもいいかなというのがあれば、やってみることも1つだと思います。

ただとても集団の中には出せないという気持ちを持っているお子さんには、やはり個別で受け止めるということがとても大事です。大人が、「聞くよ、聞いたことは否定しないよ、何を表現してもOKだよ」という構えで子どもと対峙するとき、子どもは話したい、表現したいという心の準備ができていれば表現するし、表現をしないという表現をすることもあります。何気ない、ともに過ごす時間とか遊ぶ時間があってから、本当にその後につらいことを話すということもあれば、初対面なのにすぐきずな、安心が生まれる可能性もあるので、そこはそれぞれです。

聞いてみてしまってどうなのかなと。腫れ物に触るように、例えば腕を傷つけたりするような女の子がいて、その傷つけることに関して話題にしたいんだけどどうしたらいいかなというときに、これはどうしても大事と思ったときは聞きます。そしてこう言われてどうだった？どんな気持ち？と聞いたとき、言われなくなかったと言えば、それを出せてよかったということがいえるので、「聞き返し」ということをつけるのが大事になります。そうすれば相当のことも聞き返しをつけることで、子どもとの心の架け橋ができてくると思います。

セラピーにしてもセラピーというところまでいなくても、関わりの中で少しお話を聞く、表現を受け取るということであるにしても、

◎まず子どもたちが安心して信頼できる人間関係を作り出すこと。

◎その子どもの自我がそれぞれ違うので、その自我が耐えられる形で、心的外傷やそれに伴う感情を表現させて、それを過去の記憶として整理して、現在及び未来に向けて自分ででき

ることを再構成していく。

◎大人は子どもと向き合い、接触を多くして子どもの表現を促す。

◎過去の体験と現在の違いを強調する。

◎これは両親の離婚などでもそうですけれども、「僕が悪い子だったからだ」と考える傾向が子どもにはあるので、本人のせいではないんだということをはっきり言葉にして言ってあげる。

この「表現させるということを無理にすると逆効果だ」ということを心に留めてください。

さて、ほどよいリラクセーションの実習をしたいと思います。まず呼吸法からいきたいと思います。私がここに座ってやります。ちょっと肩幅くらいの足を開いて座りますが、体を前に折っていくので前にデスクがある人は横を向いたほうがいいかもしれません。まず腰はまっすぐで、肩の力を抜いて、息をまず吐くところからですが、腹の丹田といいますが、ヘソから3本ぐらい下のところに丹田というところがあるんですが、そこを意識してまずそこを引っ込めながらフウッと息を長く吐いていきます。そうしながら、前をまっすぐにして、自分が大変でないところまで折っていきます。

折って行って痛くなければ最後まで折って行って、最後はダランとなるまでお腹を引っ込めながら、息をふーっと吐くんですね。ゆっくり吐ききる。10秒ぐらいで吐いていきます。ゆっくり、前をまっすぐにして、ダラーンと吐いて吐いて、心配事もイライラもみんな一緒に吐き出します。吐いて吐いて、その吐いた反動で鼻からお腹に息を入れていきます。それと同時にゆっくり立ち上がります。

吐く時間が長いほうがすごくいいですね。吐いているときにリラックスして、吸って緊張して、そしてまた吐く。吐ききったときにどこか自分が緊張している感じがありますか。楽にいやな思いとか、そういうのが出ていく感じがありますか。なかなか周りの人の目が気になったりして、集中できないときは、やるときにひとつと数字を数えながらやって、そこに意識を集中するというふうにするとうまくできます。

あんまり息を止めて苦しいくらまでするとかはしないでくださいね。手の位置はひざどきつければ下にするとか、自分が楽になるようにしてください。呼吸法が本当は何回かやるんですが、そのあと皆さんは会議とかあって緊張したりすると、どうですか。ああ、会議が終わった、今日の講義が終わったというときは、いつもやるようなことをやってみてください。

本当にリラックスするときというのは「うんと力を入れて、それから抜く」というふうにするとリラックスするんですね。まず一度10秒くらい力を入れて、それから15秒くらい抜いていただくというのをします。

まず指をぐっと握って、膝の上にぐっと10秒握って、それからリラックス。そのとき呼吸も一緒に吐く。15秒くらいそのまま。どうですか。どんな感じがしますか。手が暖かい感じがしませんか。

次の段階はぎゅっとやって親指が痛いというぐらいやってはだめですが、自分が大変でない程度にぎゅっとやりながらひじを曲げます。横に張って曲げていただけますか。縦に曲げると、震災のときに机の下に肘を縦に曲げて入った子がフラッシュバックになりやすいので、こういうふうに横に広げてしてください。

次は肩甲骨を近づけます。ぐっとやって、上を向くような感じで胸を開くような感じで、

10秒くらい経ったら息を抜きます。

次は今度はその肩を上を上げます。息を抜きます。体がじわーっとなっているのを味わってください。

そこまでいきましたら今度は手をそのままにしておいて、首にいけます。首をぎゅっと左側に曲げるとぐーっといきますが、そういうふうにはまずは左側からいけます。力を入れて、息を抜きます。今度は右をします。首に力を入れて、それから力を抜く。首の感じはどうか。

今度は鼻の顔の中心に力を入れます。顔の感じを感じてください。

その次はお腹と背中を触って、筋肉にきゅっと力を10秒入れて、またすっつと抜きます。ふーっつと抜いたときにお腹の筋肉が緩んで喜んでじわーっつとするといいですね。

今度は足の先をぐっつと反らします。表面のほうを緊張させてみてください。息を抜きます。足はどんな感じですか。足が暖かくなった人はいますか。

今度はまとめて全部力を入れます。それを10秒うーんと入れて、それでフワッとして15秒様子を見てください。どうですか。体全体が暖かくなりましたか。それともどこかここが凝っているとわかる人がいるかもしれませんね。そういった、体に気づきを持つということもとても大事なことです。震災のあと頑張っていると、いつの間にか体が硬くなっていて、それに気づく暇がないということがあるんですね。それが今どうでしょうか。どこかまだ硬いところがあったら、私は今右肩が硬いんですけども、そうしたらそこにうーんと力を入れて、そしてすっつと抜くということをする、そこが今度は緩んでくる。そこが緩んでくると、まだここがというのがわかってきますので、そうやって1つずつ気づきを向けて、体をなめらかにしていく。これが1つのストレスマネジメントです。

今度は2人で組んでやる前に、1人ずつでやる肩と腰の緩めと立たせをやります。まずいすに座ってもいいし、例えば体育館みたいなところであぐらをかいてもいいんですね。このプリントにはちょっと書いてありますけれども、背中をまっすぐ立てて、腰を起こして、腰を触ってみてください。膝は肩ぐらいに開いて、腰を触って、腰が背中にまっすぐ伸びているかなと触ってみてください。そしてそのまま前にさっきの息のときみたいにダラーっつというのではないんですけども、このまままっすぐ板が落ちるみたいにしていって、痛かったら少し戻して、そして無理をしない。自分のペースで、腰が伸びているというのがわかるように。頭と背骨と腰が1本の線になるようにします。この辺が限界かな、この辺が一番楽かなというところを探していってください。

腰が伸びたなと思ったら、こうやってよく頑張ったねといって自分の体をねぎらってあげますね。そこで伸びている感じを味わって「よく頑張ったね」といったら、次は伸びた自分の腰の線を右足のほうに移動します。そうすると左腰のほう伸びている感じがわかると思います。左腰に「よく頑張ったね」と言ってあげてください。

そして伸びている感じをよく味わったら、真ん中にゆっくり戻して、今度は左のひざの上に自分の腰から頭の軸を移動させます。そうすると右腰が伸びている感じがありますか。そしてまた真ん中に戻して、そうしたらまず顔を上げてから顔と首と背骨が一体になったところで少しずつ少しずつ上げて、腰が一番最後に上がってまっすぐになります。腰が立った感じがしますか。天につられているような、天と地の間にまっすぐになっている感じがしますか。

そうしたら肩を上げたり下げたりするんですけれども、まっすぐに背を立てた状態で肩を開くように開ける。こういうふういきゅっとししないで広げるようにして上げてください。上を見上げて上げて、そしてまたすっとゆっくり下ろす。無理をしないように。痛かったら少し戻してというようにやってください。ゆっくり力を抜いたときにじわっと落ち着いた感じが肩に広がるようにやります。

ゆっくり、マイペースでいいです。その人のペースでいいです。その抜けたときに肩がじわーっと伸びている感じ。楽になる感じですよ。

では2人で一組になって、片方が手を置いてあげてやりますので、近くの人と2人で一組になって、余った人がいたら私と一緒にやりたいと思います。

片方の方がぐっとやる前に、肩にふわっと温かく。座るほうの人は腰を立てて座ります。後ろの人は本当にお疲れ様、よく頑張ってきたねという気持ちを込めてそっと手を置いてあげます。そうして座っている人は肩を開きながら上げていって、どっと力を入れていきます。力を入れたところで10秒止まって、そのときにここで「よく頑張ってきましたね」と言ってあげてください。「お疲れ様でした」と。そしてこの人が力を抜いていくと思うので、そこに合わせて、力を抜いていったら、ぎゅっとその背の軸に合わせて手で押して、ぎゅっとなんて押して、そしてふわっと力を抜いていきます。「ぎゅっ、ふわっ法」といいます。その抜き方が大事で、少しずつ少しずつ抜いてください。肩を揉んであげたくなったらそれでもいいですよ。やり終わったら交代してください。

今度は自分に戻って、肩を片方ずつ回して緩めていってください。そうしたときにここがつまっているなとわかったら、きゅっきゅっとなんてやって、そうやって緩めることと力を入れることをして、そのときに体はどんな感じなのかと気づくこと、それがみんな、自己コントロールです。子どもたちにこれをやると喜ぶんです。今、仮設の集会所でもこれをやっているグループがあるんですけど、避難所で保育士さんたちにやったらとっても喜ばれました。

最後は背もたれにもたれて休憩の姿勢をやってください。しばらくやっていてください。どんな気持ちになりますか。少しほっとした気持ちの人方がいたかもしれませんが、「まだこんなところ凝っているよ。家に帰ったら奥さんに指圧してもらおう」なんて思っている人もいますね。気づきの体験になったかと思います。

そしてこうしたら「どんなふうな気持ちになりましたか」というシェアする、シェアリングというのはこんなことをした後に、どうだったという気持ちを言葉で言い合うということなんです。

こちらにいる方はどんな体験でしたか。
(体が暖かくなりました。)

こういったことはしたことがありますか。
(あまりないです。)

どんな感じでしたか。
(意外と体のいろんな部分というのが気づかないうちに緊張していたんだなというのがわかって、ほぐせました。)

そうですか。何パーセントぐらいほぐせましたか。
(わからないです。)

ちょっとですかね。向こうの方はどうですか。
(痛かったです。)

体が楽になったという人。かえってつらくなったという人。そういう人もいます。結構これで頑張ってやったりすると、腰がつったとかいう人もたまにいます。

(お風呂あがりにいいですね。)
(ふわーとしたのが気持ちよかったです。)

緊張したりはしませんでしたか。緩めようとするとかえって緊張するという人もいます。すけれども、今回皆さんにはいい体験だったように思います。ありがとうございました。

表現というところに戻ると、さっき体もこうして緊張しているのに気づいたと言っている人もいましたが、体も実はすごい表現しているんですよ。なかなか日常いろいろあって頑張っていると、それに気づくということが少ないということなんですね。その体の気づきを受け取って、それにリラクセーションをしてあげるといこと。そしてそういうふうに分でリラックスしたり力を入れたりできるんだと思うことが、またひとつ次への一歩になるということなんです。

ほかに絵とかそういうことで表現するのもいいんですけども、作るということに非常にエネルギーがいるということがありますので、体験が大変すぎて直後というのは絵にするのが難しい場合があります。体はその点は非常に入っていきやすいところなんです。子どもさんによって体を触られるのがいやとか、動かすのはいやという子もいるので、そういう子はまた別のことを考えればいいですけども、体を通した動作法、そして一方的に人にほぐしてもらう体験ではなくて、自分が動かして主体的に自分がそこに呼応したり、人とのコラボレーションでやるという方法で、これは私も好きな方法なんですけれども、皆さんもしよかったら取り入れてみてください。

終わりに、質問タイムということで質問を受けて、まだお話が足りないところはそこでお話したいと思います。

司会：それでは質問の時間をいただきましたので、体もほぐれたところで心もほぐれたのではないかと思いますがいかがでしょうか。

男性1：

私は全くの門外漢で、いくつか基本的な質問をしたいと思います。よろしくお願いたします。

今日先生のお話がこころのケアの実際というタイトルでしたが、お話を伺っていると、さらに先に進んでキュアまでカバーされているように感じました。こころのケアという言葉はNHKのニュースでもよく聞く言葉ですけども、こころのキュアはできないでしょう

か。そういう皆様の解釈なんですか。これが1つです。

もう1つは今のプラクティスですけども、私自身が若い時分にやった方法に自立訓練法というのがありましたけれども、あれとの違いはなんですか。この2点をお願いします。

増澤：キュアとケアなんですけど、ケアというのは私の考えですけども、例えば障害だったり、それだけのストレスがあったときに、心はダメージを受けて当然ですよ。そうするといろんな反応が出ますね。そういう部分もありつつも、心全体として現実に対応したり、その中で楽しいことを見つけたりというふうに動いてきますね。

その心がその大変なところの部分とうまく付き合いながら、折り合いながらやっていくのを手助けするというのを私はケアだと思うんです。例えば心が主体的に動くということの支援というのがケアだと思います。

キュアというと、例えばがんがあったらそこを取り除くというような、治療でなくすというような医学的なイメージを感じるんですね。

男性1：そうするとやはりキュアまではできていないよという意識が、ケアという言葉に含まれていると解釈してよろしいのでしょうか。

増澤：根本的な考えの始まりが違うとか、ケアというのはなくなるというか、あって当然なんだし、その反応がありつつやっていくのを手助けする。キュアというのはその部分を取り除こうと考える。

統合失調症の治療はやっぱりケアなんです。キュアというのはよくわかりません。

それから自律訓練法は自分に暗示をかけて、手が重くなるとか重感練習と温感練習というようにして、自分の自律神経を暗示とか意識からコントロールしていくという方法ですね。それでほかのいろんな症状もコントロールしていくという方法なんですけど、動作法というのは筋肉を緊張させたり弛緩させたり、動作をしては抜いたり入れたりという、そういう力の入れる、抜くという方法で自分をコントロールする。そういうことから自分の今圧倒されていることに対してコントロール力を高めていくという方法なので、ある意味とても似ていると思います。今回みたいにすごく緊張するような場面で力を入れるよ、抜くよということには動作法のほうがわかりやすい方法だと思います。

司会：ありがとうございます。ほかにいかがでしょうか。

女性1：

午前中の講義の中で、子どもたちが睡眠をとって夜中に寝られなくなるというのは、子どもたちに強いストレスがあるというお話がありました。結構子どもたちの話を聞いてみますと眠れなかったり、あるいは2時とか3時に起きてしまうと朝まで眠れなく、朝まで悶々とした気持ちで過ごしてしまうと聞きますが、ケアの実際ということでそういった眠れない子どもたちが安心してリラックスして眠れる方法と、いったん起きてしまった場合、なかなか大人でさえもそういうことがあるのですが、そういったいったん起きてしまったあと熟睡するような具体的な方法があったら教えていただきたいと思います。

増澤：夜眠れないというのは常にまだ余震もあるし、緊張して起きなきゃという気持ちがどこかにあるからなんです。今日みたいに抜いたり入れたりという訓練はすごく子どもにも役に立ちます。

もう1つすごく大事なのは暗示ですけれども、「こういうふうに入力するときには入れて、抜くときは抜けるんだよね。だからぐっすり眠っていても起きようと思うとすぐ起きれるんだ」というふうに、暗示をかけるのもとても大事です。それも訓練のときに入れるといいんです。今日出すのを忘れたんですけれども、すっきり動作とって、こうやってリラクゼーションしてあーっと言って寝てから、そのあとに「手をグーパーグーパーしてごらん。肘の曲げ伸ばし、こうやってやろう。それで目をぱちっと開けてすっきり起きる。」そういうのをこの訓練の後に行くと、こうやって覚醒するという体験になるんですけれども。

そのときに「こうやってみんなあんな地震があればぐっすり眠れないのは当然だよね。だってぐっすり寝ているときに地震があったらどうしようと思っちゃうよね。だけどこうやって人間ってぐっすり眠って、ゆっくりしていてもぱちと起きようと思っているとふっと起きれる、という、そういう意識の力があるんだよ」というふうに言ってあげるとするのは1つ。

それから1回起きてしまって寝るといときには、さっきの呼吸法のところで全部いやな思いが息と一緒に出ていくというのがありましたね。それの中の1つで、寝ているときにずっと体の中を心配や緊張が全部流れて、足の先、手の先から出て行く。それも暗示に近いですけれども、だんだん出ていくというイメージ法ですね。そうやって体は頭のとっぺんからだんだん筋肉が柔らかくほぐれてきました。ほぐれてきましたってそういうことをイメージすることもすごく役に立ちます。これはいろんなタイプの不眠症のときにも使えるんですけれども。それでだめな子もいるかもしれないけれども、そのときはまた次のことを考えればいかなと思います。まずはやってみてください。

司会：よろしいでしょうか。もう一方いかがでしょうか。

男性2：今日はどうもありがとうございます。個別で受け止めるという表現のところ聞き返しをつけてあげるとい表現があったんですけれども、その際に、する側として特に配慮するようなことがありましたら教えていただきたいと思います。

増澤：私の経験ですけれども、例えばお母さんが亡くなった人がいるとして、その子とお話をしていたり絵を描いたりして、あっ、これお母さんのことを話したいんだなと思うことがあるわけです。そのときにデリケートな問題だからちょっと躊躇しますよね。昔、あなたにとっても優しくかったころのお母さんをお話してくれるとか、お母さんがピアノを教えてくれたなんていうと、お母さんどんな曲を弾いていたんだろうとか、そこを話したいなと思っているときこっちから投げかけてみるんです。そのときに顔が曇るとか、ちょっと言葉がなかなか出てこないとか、そういうことがありますね。そのときにまだ早かったかなとか思いますよね。そうしたらそのときに私に聞かれていやだった？とか、私にお母さんのことを言われるといやな気持ちする？とかそういうふうに言ってみます。

本当に言いたいときはうんうんと言ったり、そこからもうちょっと待っていれば言葉が出るという形に反応が見えてくることがあるし、まだ早いときはうんって言ったり、顔が硬くなったりしますので、そうかそうかといって、じゃあ違うお話にしようねという。

向こうが心の膿を出していきたいんだろうなと思ったときに、だけど躊躇するというときですね。言ってからそこを聞き返しして、それは普通の思春期の娘とか息子を持った親でもそうなんですけれども、例えばお父さんはこう思うんだけどと言ったときに、むかつとする顔をする。だけど何にも言わないときに、こういうふうに一方向的に言われていやだった？とか、勝手に決められていやだったかなと聞き返しをつけると、それにポンと言いつ返すことができる。ちょっと出したいけれども出しかねているようなところにちょっと手を添える。ちょっと背中をとというような意味なんですけれども。

そして自分のお母さんのことを言いたいのに言えないときは、まだ言いたくないと言えるということが表出できれば、そういう気持ちが出せてよかったとそれを受けていく。そういう感じですね。

司会：ありがとうございます。大体時間になりますが、もう一方。

女性2：生徒なんですけれども、今になって、夜になると重いものが落ちてくるような金縛りにあったような状態になることがあるんですというようなことが保護者のほうから話がありました。いろんな話の中で様子を見てみますというような、私の方で対処していますというようなことなんですけれども、その後の反応はわからないんですけれども、ケアがいる感じの子なのかなというのと、金縛りのときの回復法というのがありましたら教えてください。

増澤：金縛りのときはどうやってその子はそこをしのいでいるんですか。

女性2：そのまま話の中でお母さんがそばに行って話を聞いてあげたということです。

増澤：わりと金縛りは「うー」となったときに、どこか1ヵ所ぴくっと動くと「わーっ」と解けますよね。そういうような感じになっているのかなと思ったり、お母さんと寝るということだとOKかなと思って想像したんですけれども。もしその子なりに金縛りが解ける、それから金縛りが出にくいとかいう対処があれば、それいいね。こんな大変なことがあれば金縛りだってあって当然だよ。だけどそういうふうにしてきたときはすぐ解けたというのがすごい、というのが1つあります。その子がやっている対処法があったらそこを補強してあげるといったことなんです。

それから重いものが乗るとか、何か倒壊してきたりということがあったお子さんなのかもしれないし、それを見聞きしたことかもしれないかもしれませんが、その金縛りに焦点を当てたワークをすれば、重いものをがきてぐーっとなって、そこから重いものをぱっと取り除いた体の感じとかをワークしていく方法が1つです。

金縛りを外在化するために、非常にそこが今自分に近いものになっているんだけど、そことの距離をとるために重いものの絵を書いてみようとか、例えばそれが怪獣みたいだ

講座「被災地における心のケア」

ったら怪獣でもいいしとって、そのことについて話し合っていくというのも1つ考えられます。それは先生との間でやってもいいのかもしれないと思うんですけども、その子の背景がわからないからどこからどこまでというのはわからないんですけども。そんなではちょっと、という感じですか。

女性2:生徒さんとお母さんのほうで私対応してみますということで、具体的にその生徒とは直接には。具体的にもしよければ話を聞かせてということがあったんですけども、お母さんがやってみますということで、ほんの2、3日前の話なのでまだそういう状態です。

増澤:緊張感が強いと金縛りにもなるので、皆さんもなったことあると思うんですけども、疲労困憊のときとか、すごくストレスがあるときになりますよね。だから緊張を緩めるという意味で、今日のワークもいいと思います。

女性2:それがいいのかなという感じを今日受けましたので、このようなことを少しやってみます。

増澤:どうもありがとうございました。

司会:たくさんのご質問ありがとうございました。時間にもなりましたので、これで増澤先生のこころのケアの実際を終わりたいと思います。ありがとうございました。(拍手)

3. 子どもたちをめぐる諸問題へのかかわり

長澤正樹（新潟大学）

司会：それでは、続きまして、長澤先生からご講義をいただきます。よろしくお願いいたします。

長澤：失礼します。新潟大学教育人間科学部の障害児教育を専門にしております長澤です。ちょっとインフルエンザにかかりまして、1日寝込んでですね。(笑) しかもこの資料もだいぶ前に作ったもので、今、久々に目を通して「ああ、こういうの作ったんだなあ」なんて、ちょっと不真面目な状況です。ちょっとずれたことを言うかもしれませんが、ご勘弁を願いたいと思います。

わたしは元々、障害のある子どもの教育を専門にしております。いわゆる学習障害ですとか、ADHDとか、アスペルガー障害といった子どもたちの教育・指導法といったものに深くかかわってきたわけです。その傍ら、スクールカウンセラーを、もう今7年目ですか。主に新潟市内の中学校で担当してきたんですけれど



も。スクールカウンセラーの仕事ですから、障害のある子ども・生徒の指導ということよりは、むしろ不登校の生徒さんですとか、授業妨害ですとか、あるいは非行などの、いろんな問題のある生徒さんの指導。もしくは保護者の方の相談に当たってきたわけです。そうやって考えてみると、さまざまな問題を抱えている子ども、それと担任の先生、もちろん親御さんですね。そういった方々と長年接してきたということで、今回、この席に招かれたということになるんじゃないかと思います。

わたし、こういうたくさんの方の前で話すときに、少し関係のない話をしないとなかなかスムーズに話せないの、しばらく雑談なるかもしれませんが、ご勘弁願いたいと思います。わたしの出身は東北地方ですが、岩手県の盛岡市というところで、最初に地震を体験したのが昭和42年の十勝沖地震です。わたしは小学校の4年生だったかと思いますが、5月で、授業中だったのですが、今でも覚えていますけど、ものすごい揺れで天井からついていたテレビが、もう落ちそうになるぐらい揺れて。古い校舎だったので、土壁なんかも亀裂が入って、生まれて初めて地震の怖さというものを体験しました。

東北の太平洋側というのは、三陸沖が地震の巣ですので、もう毎年のように地震がありまして、震度4ぐらいの地震は全然驚きもしないです。その十勝沖地震を契機に、ご存じのように建物の耐震構造がものすごく強化されました。従いまして、あの地震を経験してから、東北の太平洋側の各県の建物というのはかなり丈夫です。そういう十勝沖地震の経験がまずありました。

その次が宮城県沖地震だったんですが、あの時わたしは、幸いも新潟におりました。学

生だったんですけれども、アルバイトをしていた時に、シャンデリアがものすごい揺れて、ものすごい驚いたんです。その時、仙台の町がかなり——一番被害が大きかったのが、ブロック塀ですか。そういう被害がありました。その後も、日本海の中部地震ですとか、北海道の南西沖地震ですとか、少なからずわたしが住んでいたあたりにまで影響がありまして、震度4、震度5ですね。

それで、まあ人ごとのような感じはしていたんですけれども、地震が「本当に怖いなあ」と思ったのが、10年前の三陸はるか沖地震という地震に被災した経験からです。神戸の震災の1カ月前に、三陸はるか沖地震という地震がありまして、青森県の八戸市が襲われたわけなんです。実はあの時わたし、八戸市にアパート借りて住んでいたんですが、12月28日かな？ 夜9時15分あたりだったと思います。もうはっきり言って、「このまま死ぬのではないか」と思いました。あの時、はるか沖地震の震度というのが、昔の震度で震度6なんです。アパートの2階に住んでいましたけれども、アパートがもう倒れるというふうに思いました。恐怖感というよりも「ああ、こうやって人間って死んでいくんだな」という、なんて言うんですか、落ち着いた感じだったのを、今でも覚えています。

あの時は、水も電気も最初はついていたんですが、すぐに水は出なくなって、翌日、自衛隊の給水車が来て、わたしも18リットルのタンクを持って、子どもと一緒に水をもらいに行きましたけれども。家の中は、もう食器はすべて粉々になまりましたし、電化製品とか家具とか、ああいったものも倒れまして。冷蔵庫まで倒れるんですからね、すごかったです。聞くところによると、アパートで怖いのが、ユニットバスがそのまま吹っ飛んでいくということを聞かされまして。うちもユニットバスだったんで、あとからその話を聞いて、もう、本当に恐怖を覚えました。

あの震災の直後に、家の中にスリッパと軍手があったのが、一番役に立ったことを、今でも覚えています。あとは、ぐらっときたら風呂に水を貯めるということです。水洗トイレの場合には、水が無くなるとうち使えなくなりますので、それが一番重要だなと。それから学生なんかにも「ぐらっときたら水を貯めなさい」ということを、今でも言ってます。食べ物は大体なんかかなるんです。ところがああいうトイレっていうのは、救援を頼んでも思うように来ませんし、人間の生理現象ですから、非常に困るわけです。従いまして、揺れたときに何が大事かというのは、今でも覚えてるんです。

うちは子ども3人居るんですが、当時、一番上が小学校5年生と小2と、幼稚園の子どもが居たんですけれども、やはり半年間は子どもだけにはしませんでした。うちは夫婦と子ども3人で5人家族だったわけですからけれども。買い物に行くとか、いろんな用事ができて外出することはたくさんあるわけですからけれども、絶対に子どもだけにはしないと。ですから、どちらかが出るときにはどちらかが必ず見ていると。やむを得ず残れないときには全員連れて行くというようなことをしました。

結局、子どもから見ると、特に一番下の幼稚園児なんかは、何が起きたのか、もうほとんど分からなかったみたいで。逃げる時も、なんかこう顔を覆って、こんなふうにして抱っこされて逃げていたのを覚えています。理屈で説明されてもなかなか理解できない。とにかく恐怖感だけが身に付いているという状態で。「大丈夫、大丈夫」というような無責任な言葉が、全然子どもには伝わりませんし。「大丈夫、もう地震来ないからね」なんか言って、震度1ぐらいの余震がきても、これでもう、子どもの信頼は崩れてしまいますから、決し

て「もう来ないよ」とか、そういうことは口には出せないわけです。そのためにも親は何ができるかという、とにかく一緒に居てあげること。これに尽きるんじゃないかということ、身に染みて感じた次第です。

わたしは、この大学の教員になる前には養護学校の教員をやっていたので、その当ても養護学校の教員をしていたんです。そうすると、養護学校には寄宿舎というものがあるんですね。子どもらが寝泊まりしています。教員は月何回か舎監という泊まりの仕事があるんです。当然、わたしも震災のあと寄宿舎に泊まる時があつて、そういうときに限って余震が来るんですね。大体、半年ぐらひは余震が来ました。3とか4とか大きいのもありましたけれども、大概は1、2という。実際にああいう大きい地震を経験した人っていうのは、1とか2でもものすごい敏感になって、ちょっと揺れただけでも心臓がドカドカするんです。ですから舎監で、家を空けた時に余震が来た時には、本当に生きた心地がしなかったです。

幸いに、その後順調に余震は治まって、10年経ってわたしも記憶が薄れたかなと思うときに、今回のこういう地震が来て、やっぱり日本に住んでいるかぎりはどこに居ても地震のことを考えずにはいられないんだなと。予知することも大事でしょうけれども、常に、地震が来るという心構えで準備していないといけないんだなということ、今回改めて感じた次第です。地震話をしている、ちょっと先に進みませんので、本題に入らせていただきます。

『子どもたちをめぐる諸問題へのかかわり』、こういうタイトルでちょっと話をまとめてみました。例えば今回、こういう大きな震災の経験をして、いろんな状態・症状が出ていると思います。眠れないとか、あるいは落ち着いて勉強できないとかです。その原因といったものがどこにあるのかと、あえて探るといふか、明らかにすれば、例えば地震と書きましかたけど余震の恐怖。家とか——ここはそうですね——家屋・財産が無くなってしまったといったことに関する失望感とか。ほかにもいろんなものが失われてしまっています。そういう喪失感があります。

あとは、特に進学を控えている生徒さんなんかは、やっぱり学習の遅れといったものも、ものすごい不安だと思います。併せて、将来への不安です。「この先、家どうなるんだろう」「生活どうなるんだろう」あるいは「自分の進路どうなるんだろう」といった不安というものも出てくると思いますし、フラッシュバックですね。言葉では表せないような恐怖がよみがえってくるといったことがあると思います。

このように子どもらがいろんなことで悩んでいて、その悩みの原因を「なんだろう」と探っている、直接の問題解決につながらないということが、今回の震災の被害にも当てはまるんじゃないかな。地震が無くなればそれで済むという問題でもないでしょうし、もう現にいろんなものが失われていますから、「何が原因で今こんなに不安なのか」なんて考えても仕方がない。「地震があつたからですよ」という一言で終わってしまうわけです。考えてみると、問題の原因を探るといふのは、われわれ必ずやりますよね。「こうなのは誰のせいだ」「こんな社会になつたのは何が悪い？ 政治家が悪いのか？」とか、いろんな原因探しをするんですけども、結構その原因探しをして無駄に終わることが多いんです。その一番いい例は、障害ではないかと思うんですね。子どもが障害を持って生まれたとか、そんなときに「誰が悪いんだろう」と、こんなこと探っても全然意味がありません。結局

はどんどん、どんどん不幸になっていくだけで、その原因追及が何の役にも立たないという事はよく知られています。

同じように不登校もそうです。「どうして、うちの子は学校に行けなくなったんだろう？

先生が悪いのか、同級生が悪いんだろうか？ わたしの育て方が悪いんだろうか？」と。そういう犯人探しをしても、大概はむなしくなるだけなんです。確かに、「母親の自分が、3才まで甘やかしたのが悪かった」と。「それはもう万人が認める」というふうになったとしても、時計を逆回転させて、昔に戻って、厳しい親になってやり直そうなんていうことは不可能なわけです。従いまして、いろんな問題を抱えている人に対して、その原因は一体何かということを一生涯懸命に探しても、結果むなしさだけが残ると。あるいは人間関係にひびが入ったままになってしまっただけで、何もいいことがなかったということはよく知られています。ですから、今回もそうなのじゃないかなと。「何が悪いんだろう？」なんていうふうに、その原因を探っても——ある程度は必要だとは思いますが、やっぱり、考え方そのものを変えなきゃ前に進んでいけないんじゃないかということをお願いしたいと思います。

ここでちょっと、場違いなようなものを出しましたが、実は自分自身の研究のPRも兼ねて、ちょっとここに出すんですけども。ここにCOMPASという、ちょっとしゃれた名前を出しましたが、実はこれは「障害のある子どもとかかわる、学校の先生、親への支援を目的とした協働モデル」と言いついて、同僚の松岡先生と2人で考えたものなんです。要するに、ここに緑で色を変えています、障害のある子どもを持っている親御さん、あるいは担任をしている学校の先生。その人たちの悩み、あるいは苦しみを一緒に考えていく指導モデルとして、このCOMPASというものをわたしが考えたわけです。

これ、どうして今こういう場に出したかと言いますと、このわれわれが考えたモデルの基本的な考え方が、今回の震災で傷ついた子どものケアに役に立つのではないかなということ、考えたわけです。従いまして、COMPASというものの考え方の中から、使えるものをちょっと選んで、アレンジして、今日ここで話ししていきたいと思つています。こんなふうに英語で書いて、こういうふうに書くと、なんか効力がありそうな指導モデルのように見えるんです。どんなに頑張って頭文字を並べてもCOMPASにはならないんですよね。無理矢理、COMPASにしたというだけで。こう見てもですね、どう頑張ってもCOMPASにならないと。(笑) わたしも何時間も考えてですね、なんとかいい名前にならないかと思つたんですけども、「いいや」と思つて、もうこういうふうになりました。(笑)

「問題解決モデル」と呼んでいただきたいと思つています。

世の中の悩み事相談というものは、手を変え、品を変え、たくさんあります。テレホン人生相談とか、あるいはカウンセリングというのは、専門の方が専門の訓練を受けて行くものですが、ほかにも、新聞にも人生相談ありますし、テレビ・ラジオでもオンパレードです。その相談する人たちが一番求めているのが、案外、こういうやり方なんです。つまり、悩みを抱えている相談者、自分の中に問題を持っています。ここに権威ある専門家が居ます。カウンセラーでもいいです。人生相談のベテランでもいいです。その人たちから、ずばっと「あなた、こうしなさい」と言われるのが、最も心地いいようですね。一

番効き目があるようですし、人気が高いようです。

なんでそう言うかといいますと、テレビ番組でいろんなこういうのを見ると、そういうキャラクターの人たちがものすごくもてはやされています。「あなた死にますよ」とか。ああいうおばちゃんと言うのを、「どうしてみんな、ああやって聞くのかな」と、わたし本当に不思議でしょうがないんですが。あるいは日焼けしたおじさんが、ずばずばと言いますよね。「別れなさい」とか。「どうしてあんなにずばずば言われて、みんな言うこと聞くのかな」と不思議なんですけれども、案外人間って自分のことを自分で決められないんですよ。難しい問題になると、問題がものすごく複雑になればなるほど、自分では決められなくなります。年いけはいくほど、やっぱり決められなくなるような気がします。結局、失敗したときに怖い。それだったらば、むしろベテランと言われる人、専門家と言われる人に、1から10まで「こうしろ」と言われたほうが、なんか安心できる感じがします。ですから、こういうタイプの悩み事相談というのは、今でもなくならないと思います。

繰り返しますように、悩みを抱えている人が専門家のところに行って、何らかのおつげをもらうやり方です。ですからこの人は、この人たちの話はまあ聞きましますけれども、一方的に意見を言います。「あなた、こうこうこうしなさい。こういうことはやっちゃ駄目です」と。で、この人たちは反論できずに、「分かりました」と言って帰っていく。これで終わりなんです。1回で終結するやり方です。ですからこの方は、この相談者よりも心理的に優位な立場に立っていて、決して「分かりません」とか、「どうしたらいいんでしょうね」なんていうようなことは言わない。「あ、そのことですか。それはこういうふうにすればいいんです。間違いありません」というふうに言うわけですね。

こういうタイプの相談に慣れている方が、カウンセリングなんか受けると拍子抜けするんです。初めてカウンセラーのところに行って「じゃあ、一緒に話聞きましょう」なんて言って、1時間ぐらい無駄話みたいなことやって、時計見て「ああ、じゃあ今日はこれで終わりますしょうか。じゃあまた来週」なんて言われると「今の1時間何だったんだろ？」と。「ただただ、2人で無駄話して終わったような気がする」と、「なんか、金返して欲しいな」なんていう気にもなると思うんですね。

ただ、こういう従来の悩み事相談のやり方が、通用する場合はいいと思います。この方の言っていることが、この相談者のニーズにぴったり当てはまって、実際に実行してみたら、この問題が解決してしまった。無くなったということであれば、このシステムは有効だと思うんです。ですが、世の中そんなに簡単じゃないと思うんです。人の悩みというのは千差万別で、例えば夫婦間の問題ですね。離婚したいとか、別れたいとか、そういった悩み事にしても、理由だってたくさんありますし、どれぐらいの期間長く付き合っていたか、夫婦でいたかという違いもありますし、お互いの性格もあります。将来のビジョンも違います。そういう違いを全く無視して「合わないだったら別れなさい」という、型どおりの解決方法がすべての人に通用するかというと、それは無理なわけです。従いまして、こういうシステムはやはり限界があるだろうと思います。

先ほど言いました、協働作業による問題解決というのは、さっきのように上からずばつと命令口調で言うのではなくて、相談者とカウンセラー——つまり悩み事を聞く方です。今日お集まりの先生方のような立場の人です——が、心理的な立場は同じです。どちらが上とか、どちらが下ということではない。同じ立場に立って話し合いをします。先ほどは

問題というものはこの辺に位置していましたが、今はここに出ています。つまり、この相談者が抱えていた問題は、相談者だけのものではなくて、カウンセラーの問題でもあります。もちろん、相談者の問題でもあります。お互い共通の問題になっているということです。ですから、話を聞いてあげるといよりは、カウンセラーの立場の方——皆さんですね——相手が悩みを話してきたときには、自分の問題だと思って話を聞くという考え方で。他人事のように聞くのではなくて、この問題は自分の問題なんだと。

例えば、「うち、地震で家が壊れてしまって、もう何も無くなりました」という問題を話してきたときに、こちらの話を聞く人の家は、全然頑丈で何となくでも「そうか、家つぶれたんだ。どうしよう。家が無くなったらどんなに大変なんだろう」というような気持ちで、この方の問題を聞いてあげるという意味です。繰り返しますけれども、この問題はこの人の問題ではなくて、この人の問題でもあるという考え方が出発点になっています。これが協働作業による問題解決の基本的な考え方になります。

他人から何か相談された、あるいは悩み事を打ち明けられた。それに対して「一緒に考えていきましょう」と言い、その流れを具体的に書き出してみると、こんなふうになります。最初は問題の発生です。「困った、どうしたらいいんだろう」というように、問題が発生します。その次に相談者とカウンセラーの人たちのやることは、「一体何が問題なんだろう」と問題を分析すること。「怖い、怖い」といったその問題に対して、一体どんなふうに怖いのか。何が怖いのか、いつ怖くなるのか、というように、問題をできるだけ具体的に分析することが次のステップだと考えられます。

3番目。じゃあ、今すごく怖くてしょうがない、どうなればいいんだろうか？ 怖い状態からここにこ笑えるような状態になるのがいいのか。それとも、怖いという状態がひとまず無くなればいいのか。つまり、目標の設定です。あるいは理想像です。悩みを抱えている人がどんなふうになればいいかという、理想の姿を、次に一緒に考えます。ここまでくれば、その次は具体的な目標設定。かなり具体的な段階に入ります。「じゃあ、何月何日までにこういうことをやってみましょう」「次、話をするときまでにこんなことを頑張ってみましょう」というように目標を設定します。そして、実際に日常生活の中で実践し、やってみてうまくいったか、いかなかったか、評価をします。この評価に基づいて、最初に話し合いをした時に決めた目標が、本当にあれで良かったのかどうかと、2人でまた話し合うわけです。

というように、こういう相談のシステムというのは、1回で終わらないんですね。悩みを抱えている人が相談に来て、何が問題かを聞いてあげて理想像を話し合っ、目標を設定して実行。本来であればこれでハッピーエンドのはずなんですが、必ずしもここで立てた目標がその子にぴったり当てはまるとは限らない。ですから、実際にやってみて、うまくいったかいかどうかを評価してもらって、もう1回次の対応を考えるということです。2回目もううまくいかなければ、3回目、4回目、5回目とあるわけですね。繰り返し、こういう流れで対応していくと。

じゃあ、今のような流れで相談を行っていくためには、次の手続きが考えられます。

1番目、子どもの悩みにまず耳を傾けましょう。2番目、子どもにとって、役立つ目標を設定しよう。3番目、問題の原因説明より、問題解決を優先しよう。4番目、指導計画を作成して、親と教師で共有しましょう。5番目、有効だと考えられる解決方法を導入し

ましょう。わたしはカウンセリングの本当の専門じゃないんですけれども、いくつかカウンセリングの理論とか、いろんな考え方を一応は勉強したんですが、カウンセリングのやり方にしても、考え方にしても、流派にしても、たくさんのやり方があるんですね。唯一これが正しいとか、これは間違ってるとか、これは良くないとか、そういうことはないと思います。やっぱりそれぞれに、いろんな考え方いろんなやり方あって、それぞれに効果があります。

カウンセリングの専門の方、日本でも本当に専門の方に個別に伺う機会があって、その方の本音をお聞きした時があります。「世の中にカウンセリングの主義・主張、いろいろあるけれども、大体30%に効けばいいんじゃないかな」なんていうことをおっしゃってたんです。要するに、いろんな考え方があって、1つのやり方で解決できるというのは100のうち30ぐらいだと。残り70は、うちのやり方では効かないんだというような意味だったんですね。わたしは結構意外な感じがして、「このやり方ですべて治る」という断定的な言い方をするのかなと思ったら、そうじゃないんですね。やっぱり、いろんな考え方があり、それぞれに得意不得意があるんだと。

だから、現場の人間は、1つの対応の仕方がもしうまくいかなければ、別の対応を取り入れても一向にかまわないんだという意味です。要は、役に立つやり方は、とにかくどんどん取り入れて、子どもにとってぴったりくるようなやり方を探せばいいという意味です。わたしは長い年月、現場に居ましたので、いろんな主義・主張を聞いてきて、とにかく役に立つところだけどんどん取り入れて、おいしいところ取りをしてきた人間なのでこういうことを言うんです。困っている人に対しては、とにかく役に立つ方法を見つけてあげることが大事ではないかなと、わたしは思っております。

最後、子どもにかかわるすべての大人が指導に当たる。指導と書きましたけれども、悩んでいる子どもが居る場合に、主に担当するのは心の相談員だとします。ですけれども心の相談員が24時間、その子に付きっきりになることはできません。その子にそばに居る大人は、お父さん・お母さん、おじいちゃん・おばあちゃん、学校の先生、たくさん居るわけです。ですから、その子を取り巻いている大人の人たちが、できるだけ多くかかわることが大事だという意味です。専門家1人がかかわって、子どもの問題が解決するということは、わたしはあり得ないと思います。やっぱり、鍵になるのはその専門の相談員でしょうけど、もっと大事なのは周りにいる大人が子どもをフォローしてあげること。子どもに合った対応をしてあげることが必要だというふうに考えます。

それでは、今言った方法の1から6まで、具体的に紹介していきたいと思います。まず第1、相談員の役割として、子どもが「先生」と言って来たときに、まず何をすべきか。わたしが思うに、子どもの悩みに耳を傾けることから始めましょう。これは極めて当たり前のことなんですが、結構これって、なかなかできないんですよ。どうしても意見を言っちゃうんです。結局、人間年を経ていくといろんな経験をします。いろんな知識を持っています。ちっちゃな子どもよりもたくさん経験しています。ですから、子どもが困ってきて「実は」って言われると、「ああ、それはね」って、すぐ結論を言いたくなるんです。それで子どもが納得してくれればいいんですけれども、納得しないこともたくさんあります。結局、子どもが考えていること——子どもが「困っている」という感じと、わたしが「困っている」ととらえている認識と一致するということが、そんなに多くないじゃ

ないかと思うわけです。

従いまして、まず子どもが話してきたら、悩みに十分に耳を傾けることから始めていただきたいと思います。「不安だ」と言うけれども、どんな状態なのか。心臓がドキドキするのか、それともなんか怖いものが、おぼけみたいなものが目の前に出てくるのか。夢の中に出てくるのか。あるいは、全然知らない人の影がその辺にちらちら映っているのか。怖いという状態もたくさんあると思います。ですから、丁寧にその「怖い」という状態を聞いてあげることが大事だということです。

その次、その怖い状態はどんなときに起こるのか。起きている間、常に怖いのか。それとも寝るときだけなのか。できるだけ子どもに質問して、その怖いという状態に相談員自身が近づけるようにしていただきたいと思います。こつは、とりあえず意見を言わないこと。「自分の経験ではこうだ」と、言いたくなるんですけども、そういう気持ちをぐっところえて、子どもの話にひたすら耳を傾けていただきたい。子どもの意見が、荒唐無稽で、なんかこう「作り話っぽいな」と、仮に思ったとしても、まずその「怖い」という気持ちに寄り添っていただきたい。あるいは「辛い」という気持ちに寄り添っていただきたいと思います。一言「そうか、辛かったんだよね」「そうか、ものすごく怖かったんだよね」というように、子どもの気持ちを「こういう気持ちだったんだよね」というように表現してあげていただきたいと思います。

教育相談といえますと、わたしは主に、ADHDですとかアスペルガー障害の子どもが多いです。ご存じのようにADHDの子どもっていうのは、往々にして大人の言うことを聞きません。何かにつけて反抗します。生意気な口を利きます。話していると、こっちがキレそうになるんです。彼らは大人をキレさすのがものすごくまいんですよ。独特の目つき・表情・態度・言い方・服装・髪型、もうどれを取ってもむかむかしてくるような要素があるんです。そのために学校の先生や親は、最後まで話を聞けないですね。もうはらわたが煮えくりかえってきて、つい意見を言っちゃうんです。ここでもう終わりなんです。そうすると、子どもとの関係はご破算になってしまうわけです。

ですから、とにかく最後まで聞くことなんです。つまらない話であろうと、自分勝手な話であろうと、作り話であろうと、とにかく最後まで聞くんです。その上で納得できることは「そうだね」と言って同意する。納得できない、矛盾していることは「それはちょっと違うんじゃない。なぜなら」というように論理的にものを進める。そうすると向こうも話を聞くようになっていくんです。だからこつは、とにかく子どもの話を最後まで聞く。意見を言いたいときには、最後まで聞いてから自分の意見を述べる、というのがこつだと思います。

辛い体験をしている方というのは、往々にしてこのステップが一番大事なんです。高齢者の方もそうだと思います。これのことは年齢は関係ないと思うんです。非常に辛い体験をしてきて、もう何もかも嫌になったという方に対して、解決方法をずばっと示してあげてもあまり役に立ちません。一番大事なことはここですよ。悩みに耳を傾ける。ですから、この段階で「先生ありがとう」と言って終わる場合も考えられます。こちらが何もしていない、何もいいアイデアも出してあげていないし、名言も言ってないのに、「そっか」なんて、1時間ぐらい話を聞いてあげて、時間がきたらもう満足して「先生、すっきりした。ありがとう」と言って帰って行くことだってあります。

現にわたしも、その不登校の、あるいは不登校気味の子ども、あるいはいじめられている子どもの話を聞いて、「一体この問題は どうしたらいいんだろうな？」なんて悩んでいて、とりあえずは「そうか」なんて話聞いていて、生徒のほうから「そろそろ部活に行かなきゃ」と言って「先生ありがとう」って言って居なくなったこともあります。一体、自分は何をやったんだろうなと思って、ちょっと不思議な感じがしたんですけども。結局、この段階が最も大事であって、この段階を粗末にすると、その先はうまくいかないという気がします。どんなにいいテクニックを出しても、やっぱりこの段階でつまづいてしまうとか、あるいはこの段階を粗末にしてしまうと、どんなにいいテクニックも生きないんじゃないかなんかということを感じております。

経験論みたいなことに基づく話になったので、ちょっと学術的なところを出してみたいと思います。カウンセラーを心がける方であれば必ず目にする、カウンセリングの基本です。カール・ロジャーズという有名な人によると、カウンセリングには3つの基本要素があるそうです。『積極的傾聴』これはどういう意味かということ、相手の語ることをすべてを聞く。さっきのようなやり方ですね。自分の問題として相手の立場になろうと努力する。この子が言ってる不安というのは、どういう不安なんだろうということを実際に考えて、その不安の程度を詳しく聞き出す。そのことによって、相手が不安だという立場にできるだけ近づこうと努力することです。そういう行為を、専門用語で言うと『積極的傾聴』と言うんだそうです。

2番目、さらに進んだ段階です。相手の感情に近づき、共に感じ、経験すること。今度はフィーリングの段階ですね。怖いという実態は分かった。だけど本当に共感できるようになるということは、自分自身も怖くなるわけです。自分自身も悲しくなります。そこで注意していただきたいことは、この『共感的理解』というのは同情ではありません。わたしも相談員の仕事を長くしていて、学生とか、あるいは相談員を目指す人によく言うんですけども、同情してしまうことは絶対にするなと強く言いますし、わたし以外の専門の方も言うんです。

必ずこんなふうな状況に陥るんです。相手がものすごい不幸な境遇だったと。ものすごい辛い、信じられないような体験をしていると、話を聞いていると、様子が具体的に分かってきます。恐怖感が伝わってきます。辛さがどんどん、どんどんこっちにも伝わります。となると、同情してしまうんですね。しまいには涙が出てくるんですよ。これはわたし、相談員をやっている、何回か経験していますが、自分が経験した境遇とかなり似通ったケースになると「あ、まずいな」と思うんです。こちら側も、もう入り込んでしまって、泣きそうになるんです。ですが、絶対に泣いてはいけません。同情しちゃいけないということです。一緒に手を取って泣いてというのは、わたしはやってはいけない行為だと思っています。まあ、考え方の違いもあるとは思いますが、わたし自身はそう思います。

あるいは憎しみを感じることもあります。「もう、この人嫌だ」と「自分勝手なことばかり言って、もう嫌だな。早く帰ってくんないかな」と感じることもあります。これも結構辛いですよ。相手は必死になって話してくるんですね。ところが聞いているとむかむかしてくるわけですよ。そのときに「おまえ早く帰れ」なんて言いたくても、とても言えませんよね。

ではそういうときに、わたしはどういうふうに対応しているかと言いますと、現実に戻

って「自分は、今この方の相談を聞く仕事をしているんだ。」というように、自分に言い聞かせるようにします。ですから、その人と一心同体になって、悲しみのどん底まで付き合いおうみたいなことは、絶対にしないようにしています。ものすごい努力が要りますけどね。わたしも引き込まれそうになったこと何度もありますので、もう、この太ももをつねって、なんとか泣かないようにというふうにやったこともあります。それぐらい、この『共感的理解』が進み過ぎてしまうと危険な状態になります。

3番目が『無条件の受容』。これもまた難しいんですが、ちょっと読んでみますと、相手がどんな信念・思想の持ち主であろうと、その考え方を理解し受け入れること。「相手がどんな信念・思想の持ち主であろうと」ですから、わたしの信念と違っていてもあるわけです。今までで、わたしの信念と違う人ともたくさん出会いましたけれども、その中に、教育は悪という考え方を持っている保護者の方もおりました。教育は子どもを駄目にするものはあっても、良くすることは絶対にないという信念を持っている人です。そういう場合でも、「ああ、そうなんですね。教育は駄目だと思っていらっしゃるんですね」と言います。最初に受け入れてあげないと先に進まないわけですね。

その考え方を、とにかく理解しようと努力するという意味であって、迎合することではありません。「そうだ、そうだ」と一緒になって意気投合することでもないし。自分の考え方と相いれなければ、その旨を伝えてもかまわないということです。「あなたはそんなふうに考えていらっしゃるようですが、わたしはこんなふうに考えています」というように、自分の考えは述べていいという意味です。ただ、相手の考えを真っ向から否定することはしないでくれという意味です。この3つの考え方というのは、今でも、カウンセラーの人たちの間に生き続けていると思います。ちょっと専門的な話になりました。

2番、子どもの悩みをとにかく聞いてあげます。聞いてあげるだけでは満足しないわけですね。その次に、じゃあ何をすればいいのか。子どもの利益となる目標を考えよう。本人の願い、あるいはお父さん・お母さんの願い、教師の願い、いろいろな人たちの願いを聞いて。一番大事なことは、本人の願いなんですけれども。「どんなふうになりたいのか？」といったこと聞いてあげて、子どもにとって利益となる、ためになる目標を考える。今現在だけではなくて、将来を見据えた目標であることも望ましいのではないかな。今こんなに辛い状態である。じゃあ、どんなふうになりたいのか。近い目標、遠い目標と。基本的にはどんな状態になることが望ましいのかを一緒に考える。「今とても不安だ」「じゃあ、どんなふうになりたいの？」というように聞いて、望ましい状態を一緒に考えていきます。

何か実行しようと思ったときには、目標は2つ立てたほうがうまくいきます。長期目標と、短期目標です。長期ですから、これは遠い先の目標です。将来の目標。これは短期目標ですから、すぐできなきゃいけない目標ですね。こっちは、理想や願い、夢であってかまいません。こんなふうになりたい。例えば震災で生活がめちゃめちゃになってしまった。元の生活に戻りたいというのは長期目標です。大概の子どもたちというのは、すぐに、昔と全く同じ生活に戻れるわけではないわけですね。ですから、こういった願いというのは、長期目標に該当すると思います。

「じゃあ、元の生活に戻れるように頑張ろうね」では、頑張りようがないんですね。何をどう頑張っているかがよく分からない。ですからこの長期目標のほかに、短期目標が必要になるわけです。夢をかなえるためにはどうしたらいいのかということを考えます。言

い換えると、願いがかなったと感じるのはどういう状態になったときかを考えます。「元の生活に戻った」と実感できるのは、具体的にどんな状態になったときに感じるのかというのを、ちょっと時間を取って考えてみます。1つ、2つじゃなくて、思いついたものをできるだけたくさん出します。例えば、元の生活に戻ったと感じるのはどういうことから感じられるか。友達と遊んでいる、あるいはテレビゲームをする、レストランで食事をする。このほかにもいろいろあると思います。元の生活に戻ったというのは、具体的にどんな状態なのかですね。こんなふうに長期の目標と、短期の目標——具体的な目標です——分けて考えると実行しやすい。問題解決につながります。この長期目標だけで問題を解決しようと思っても、何から手を付けていいかわからないわけです。

しつこいぐらいに言いますけれども、なぜこうなったのかを考えても仕方がないことが多い。従いましてどうすればできるかという、前向きな発想をすることを習慣付ける。人間は常に「どうしてこうなったんだろう？」「何が悪かったんだろう？」というふうに、内向きに考えるのではなくて、「今のこの状態からさらにいい状態になるためにはどうしたらいいんだろう？」という前向きな発想が大事だということです。

4番。指導計画を作成し、共有する。子どもを中心に考える指導計画ということなんですが、これはあとでちょっと述べたいと思います。ここで、さまざまな解決方法と題しまして、わたしがスクールカウンセラーやっているときに、役に立ったと思われるような技法のいくつかを紹介したいと思います。あくまでもテクニックですので、うまくいかないこともあります。1つ目は先ほども言いましたけれども、わたしは常にこういう考え方ができまして、原因追及をしない。なぜできないかではなくて、どうしたらできるか。治すのではなくて、前向きに生きるように支援することが大事だ。子どもに対しては、いろんな悩みを言ってくれたら「そうか、話してくれてどうもありがとう」と感謝の気持ちを伝えて、「じゃあ、先生も一緒に考えていくからね」という、支援者としての意思表示をします。「先生も一緒に考えるから頑張っていこうね」と。ただ単に子どもに「頑張ろうね」じゃなくて「一緒に頑張ろうね」というように決意を表明します。

基本的な考え方の(1)。問題解決のために変化を志向する。どういう意味かと言いますと、子ども自身が「変わった」という感じや気付きを大事にします。震災からずっと、「何か不安だ、不安だ、不安だ、不安だ」と。「嫌だ、嫌だ、嫌だ、嫌だ」ということを言い続けてきた子どもに対して、「昨日と比べて、不安の気持ちどう？」「先週と比べてどんな感じ？」というように、必ず時期を区切って聞いてあげると、違いに気付くはずです。震災が起こった直後から今現在まで一貫して、不安の程度・質が変わらずにきているということほとんどあり得ないと思うんです。やっぱり波があると思うんですね。良くなってきたり、またすごく落ち込んだり。本人自身は気が付かないんです。自分は、もう家も無くなった。大事にしていたゲームソフトも全部無くなってしまった。辛い、辛いってきてる子どもにとってみれば、完全に元の状態にならないかぎり、不幸だという気持ちには変わらない。ですが「昨日と比べて今の状態はどうか？」「先週と比べてどう？」「1カ月前のあの時と比べるとどうか？」というように区切って聞いてあげると、今と昨日、今と先週、今と先月、必ずその違いに気付くはず。やっぱり自分自身が変わったという気付きを大事にすることと、子ども自身に気付くことを教えてあげていただきたいと思います。

そうすると「変わったでしょう？ 変わったでしょう？」というふうに聞いてもなかな

か分からないと思うので、多様な見方をすることを教えます。「最近なんか退屈なんだよね、先生」と言った場合、これはちょっと見ると不満ですよ。でも、常に余震が続いていたときに「なんか退屈だな」なんては言ってなかったはず。つまり「退屈だな」ということは、見方を変えると、その子自身の生活や気持ちにゆとりが出たということです。ですから子どもの言葉1つ1つの裏側に潜む意味を、よく考えていただきたいと思います。

「飽きたんだよね」とか、否定的な言葉。何気ない言葉もちょっと見方を変えると、実は違ったメッセージが込められているということもよくあります。顕著な例として、この「なんか退屈なんだよね」というのを挙げました。

常にその子どもの発言を1つ1つ真剣に聞いて、「これってどういう意味なんだろうな」というように、ちょっと考える癖を付けることだと思います。疑問に思ったら「あ、ちょっと待ってね。今、こういうことを言ったけど、どういう意味なの?」「今、退屈って言ったけど、それって何もやることがないって意味なの?」っていうように、なんかこう違和感を覚えたら、相手の発言をちょっと待ってもらって「それどういう意味?」というように言い返してもらおうとか、言い直してもらおうというんですか。その子自身にも気付いてもらおうというようなことをすると、この変化に気付くかもしれません。

同じようにこの3番目です。恐らく、その悩みを抱えている人は悪いことをたくさん言ってくると思います。否定的な言葉をです。ですけれども、悪いところにだけ焦点を当てるんじゃなくて、良いところにも焦点を当てていただきたい。「ぼくのこと、誰も分かってくれないんだよね」というように不満を言っている子どもに「君自身、一番話しやすい人誰? 最近会って話した人誰なの?」って聞くと、必ず誰か名前を挙げられると思うんですね。「クラスの中で、一番話していいと思うの誰かな?」とかです。「学校の先生、みんな嫌いって言うけれども、誰先生だったら話せる?」とか、そんなふうに見方を、悪いところではなくていいところに焦点を当てると、子ども自身の答えも変わってくると思います。「もう何にもしたくない」というようなことを言っても、「そんなこと言わないで、先生と何かして遊ぼうよ」と。「どういうゲームだったら先生とできる?」「どういうゲームだったらやってもいい?」なんていうふうに言うと、1つ2つぐらいは多分出てくれると思うんですね。そういうことをしないで「このゲームやろうよ」なんてこっちから持っていくと「嫌だ」って言われますわね。

基本的な考え方(2)。これは有名な考え方なので、ご存じかと思いますが。もしうまくいっているなら、それを直そうとするな。病院中心の、あるいはカウンセリングルーム中心のカウンセリングというのは——ちょっとイメージしていただきたいんですが——悩みを抱えている人が、わざわざ足を運んでカウンセリングルームに行くわけです。カウンセリングルームではカウンセラーの人が待っているわけです。話を聞いてくれるわけですね。考えてみると、悩みを抱えている人がうちから出て、全然知らない人の所に行くというのは、結構勇気が要るんですよ。しかも自分が抱えている、最も重大な問題を打ち明けるわけですから、ものすごい決断力が要ります。ということは、家から出てカウンセリングルームに来たということだけで、半分ぐらい問題は解決しているという見方がよくなされます。

つまり、先生方の所に「聞いて」というふうに悩みを打ち明けに来てくれた子どもというのは、解決の方向に向かっているととらえたほうが良いと思います。すべてではないか

もしれませんが。結局「何とかしたい」という、「改善したい」という意欲を持っているわけです。そのために何がしかの努力をしているんです。全く努力をしていないのではなく、何か工夫をしているんです。「あなた今まで不安だっていっているけれども、不安から逃れるために何かしてみた？ どんな工夫してみたの？」っていうふうに聞いてみる。それが効果があったかどうかは別にしても、何かやってるんですよ。

もしも、それをやっけていてうまくいっているんだらば、「そのやり方、結構いいかもよ」って言って継続することを指示します。「今のまま続けましょう。今の状態がいいんだらば、そのままやろうよ」というように、あえて直そうとしません。あるいは、そのやり方をもう1回やってみて、うまくいったらまたやろう。うまくいった方法はまた使いましょう。これも、考えてみれば当たり前のことなんです。要するに相手が相談に来て、何か解決方法を求めているんだらうなど、こっちは思うわけです。で、何か気の利いたこと、あるいはすばらしいアイデアを1つでもおみやげに持たせてあげたいと思うんですけども、そうじゃなくて、「実はあなた、今こんなにいいことをやってるんですよ」と気付かせてあげることも相談者の大事な仕事なんです。こっちはいいアイデアをばんばん出してあげることも大事でしょうけれども、それ以外でも「あなた、今までこういういいことをやってきてるんですよ」ということに気付かせてあげることも、重要な仕事だと思います。

ただ、うまくいかなかった場合ですね。やはり何か違ったことをしましょう。今までやってきて、これもこれも駄目だった。「じゃあ別なことを考えて見ようよ」と言って、ほかに何ができるだらうかというような対応の仕方考えます。

要するに今までやってきている有効な方法は、そのまま続けようということ。何でもかんでも変えようというのは、好ましくないという意味です。

応用編です。不登校の子どもの相談にあたっていて、八方ふさがりになるような状況もよくあります。こういうことを述べても、「いや、それ無理です」とか、未来に希望をつなげるようなことを言っても、「いやもう、とても将来のことは考えられません」とか、何を言っても、なんかこっちが落ち込んでしまうような状況。そういうときにでも、「こういう大変な状況でも、今あなたがこうやって学校に来られるのはどうしてなの？」「今こうやって相談者の所に来られるのはどうしてなの？ 誰が支援してくれるからなの？」というように、達成が困難なときに訪ねる質問というのもあります。

2つ目は数値による現状の評価。これもわたし、よく使うんですが。「あなたの最も悪いときを1として、最もハッピーなときを10と仮定します。今の状態は1から10のどの段階にありますか？」っていうふうに聞くんです。大概相談に来ているときには、1っていうことはほとんどないですよ。3とか4とか、中ぐらいの数値を言うんですよ。そのときに「そうなんだ。じゃあ、最も大変な時よりも今っていいんだよね」と言います。「あなたが1の、最も良くなかった状態から、今の4まで状態が良くなったのはどうしてなの？」「どういうことを頑張ったからなの？」っていうような聞き方をします。これ結構、中学生ぐらいですと答えられるんです。こういう、過去と今と、あるいは未来を数値化して表すと。今まででこれを答えられなかった生徒さんって居なかったですね。

場面寡黙って言って、全く人と話せないような子どもでも、時間をかけたら数字で答えてくれました。案外、この数値化するというのは考えやすいのかもしれない。こんなふ

うに、「今の状態は何レベルなの？」と。ゲーム好きの子であれば、何レベルなんて言うとのってくるかもしれません。「上昇したのはどうしてなの？」というように、こういう聞き方をすると、好ましい答えが返ってくることもあります。

わたしもちょっと、一方的に話すんじゃなくて、残った時間で先生方にも考えていただくと思います。こういう紙が配られていると思います。これは何かと言いますと、問題解決を図に表すというものです。つまり悩みを、言葉のやり取りだけで解決するのはなかなか難しいので、とりあえず書き出してみるというやり方です。困っていることを書き出すんじゃなくて、あくまでも問題解決志向型ですから、理想の姿を書き出して、そこから今できることを具体的に考えていくやり方です。ここは今の自分です。つまり悩みを抱えている子どもです。ここに理想の自分を書きます。今の自分と、ここは理想の自分です。理想の姿の具体像がこの水色の所です。とりあえず書いてみました。これだけではイメージが湧かないと思いますので、不登校の子どもの事例に基づいてお話しします。

今現在、学校に行けなくなっている、不登校の状態が長い。この子の願い、長期目標は「クラスに復帰したい」ということです。「そうか、クラスに復帰したいんだよね。じゃあ、復帰できるように頑張ろう」なんて言っても、何から頑張っていえばいいかわからないわけです。クラスに復帰するという事は、「君は、じゃあ学習では何だろう？ 得意なのは理科だよ。じゃあ理科の目標はどれぐらいにする？ クラスに復帰して、理科のテストで50点取るという目標が理想かな？」具体的ですよ。クラスに復帰する、これも具体的ですが、より具体的な目標が1つ出ます。

「じゃあ友達関係はどうだろう？ クラスに復帰した状態で、君は友達と何をしているんだろうか？」「そうだなあ」と子どもは考えます。「昼休みに友達と雑談しているだろう」というようなことを、仮に言ったとします。ここに書きます。「部活動はどうだろう？

クラスに復帰しているとなると、部活動はどうなっているかな？」。当然復帰したいという答えが出ます。「じゃあ趣味はどうだろう？ 家族との関係はどうなっているだろう？ 担任教師との関係はどうなっているんだろう？ クラスメイト——友達ではなくてクラスメイトですね——全般との関係はどうなっているんだろう？ 学習に——英語でも、国語でもいいです——国語の勉強はどうなっているんだろう？」というように、この復帰したあかつきに、こういういくつかの視点に基づいて、どうなっているかという具体的な姿を子どもに考えてもらいます。

今ここでは3つしか出ていませんが、趣味は何をしているとかですね。お父さん・お母さんとの関係はどうなっているとか。こういうのを子どもと一緒に時間をかけて考えていきます。注意しますが、これ全部埋める必要はありません。子ども自身が3つぐらいしか考えられなければ3個でもいいです。そして、こういうふうに仮に8個出たとします。「じゃあ、君がクラス復帰に向けて取り組めるのはこの中のどれだろう？ 一番あなたが取り組みやすいのはどれ？」「理科のテストで50点ということだったらできるかな」と、仮に子どもが答えたとします。「じゃあ、今の自分は、テストで大体何点ぐらい取れるの？」「そうだな、10点しか取れないな」とすると、今の自分から理想の自分までちょっと開きがありますよね。いきなり50点という目標だったら難しい場合には、「じゃあ、とりあえず30点を目標にしよう」と、この辺に30点と書くわけです。

というように理想の姿をここに書いて、この理想どおりになったときに、自分は何をし

ているのかをここに書いて、それぞれに向かって今の自分から頑張っていくという、その姿勢を図式化したものがこれなんです。

あれこれ考えてもしょうがないので、ここに統一した理想像を書いてもらいます。「子どもから信頼される相談員になりたい」と書いてもらえますか？（笑）いささか乱暴なんです。

書き終わりましたなら、その次ですね。子どもから信頼される相談員というのは、どんな人を言うのか、こういうところに書いていっていただけますか？ 例えば1日10人の子どもが相談に来るとか、なるべく具体的に書いてもらえますか？ こういうところに、考えられるだけたくさん。提出を求めませんので、思い切って書いてください。（笑）

どうでしょうか。信頼される相談員の具体像を、ここにできるだけたくさん書いていただきたいと思います。

じゃあ大体、2、3個書きましたなら、1、2、3、いくつか書いた次には、この理想像がいくつかあるわけですが、その中で自分が一番なれそうな姿というものを1つ選んでください。理想の姿ですから、結構大変なものもあるかと思うんですが、その中でも、これだったら自分がちょっと頑張ればできそうだなと思うものを1つ、印を付けていただきたいと思います。

例えばここ、仮に「クラスの児童10人が相談に来る」とします。わたしは、じゃあこれを選びました。クラスの友達10人ですね。今の自分の状態では、クラスの子どもの何人相談に来ているのか？こことここが一致していれば目標達成なんですけど、一致していない場合には、ここを1として、ここを10だとして、どの段階あるのかを、ちょっと印を付けてください。

そこで今度は考えていただきたいのは、仮に、今の自分はこの理想の姿から見ると5レベルだったとして、5から10に飛躍するためにどういうことを頑張ればいいのかを考えていただけますか？

5から10に上がるのが大変であれば、5から7でもいいです。5から8でもいいです。要は、現状から1歩でも理想に近づくためには、自分自身はこれから何をすればいいのかということ、ちょっと考えて書いてみてください。

大体よろしいでしょうか？ つまり今、その脇に書き込んだ内容が、皆さんが理想的な相談員になるために、今、しなければいけないことに当たります。つまり、できそうなものから選んで、できそうな目標を立ててもらいましたので、そんなに難しい内容ではないはずです。「ああ、こりゃ、しんどいな」なんていう内容ではないと思うんですね。ですから、大きな目標に向かって、大きな願い事をかなえるために、日々、どういう小さな積み重ねが必要なのかということをもっと具体的に考える道具として、この図を使っていれば、これから何をすべきかということが見えてくるんじゃないかなというふうに思います。

中学生ぐらいの生徒さんであれば、ちょっとアドバイスしながら進めていくと自分でこういったものを書けるようになります。ですけれども、小学生の場合は結構難しいと思います。ですから、先生がこういうものをこの辺に持っておいて、子どもとやり取りしながら作ってあげる。子どもに見せなくても、子どもとのかかわりを考える上で、こういう図を参考にしながら相談を進めていくとやりやすいと思います。

どうしてこういう道具が必要かと言いますと、学校教育現場を含めたこういうカウンセ

リングというのは——普通カウンセリングというのは半年間とか、ものすごい時間がかかるんです。悩みを抱えている人が常に通ってきて、時間をかけて話を聞いて、1年、2年かけてその問題解決に向かっていくやり方なんですけれども、学校教育現場ではそういうわけにいかないんです。「この子の問題、1年考えていきましょう」なんて言っても、もう卒業してしまうこともある。そういう悠長なことを言ってもらえない。ですから、子どもが相談に来たら、最低でも1個は何か、一緒にこれからやることを考えてあげなきゃいけないわけです。あるいは、「君が今までやってきていること、これとていいんだよ」という、気付きを与えてあげなきゃいけない。そういう宿命を持っているんです。

10年ぐらい前にスクールカウンセラーの制度が導入された時に、やはり専門のカウンセラーの方にはこの辺が一番大変だったようです。悠長に時間をかけてやれない。とにかく来たら何か返してあげなきゃいけない。そのあたりがとても苦勞されたようです。そういう条件を考えると、このような図を用いて、今のレベルから1歩でも上げるためにどうしたらいいかという、ちっちゃなことでもいいので考えてあげるやり方は、学校教育現場で使えるやり方ではないかなというふうに感じます。

子どもの問題解決だけでなく、先生方のプライベートな問題でも使えるかと思えますので、ここに理想の自分の姿を書いて——相談員ではなくてですね——こんな人間になりたい。そのあかつきにはこうなってるというのを、ポンポン、ポンポンと書いて、できそうなものから取り組んでみると案外うまくいくかもしれません。ぜひ積極的に実行していただきたいと思えます。

これは先ほどの例なんですけど、50点を目標としているけれども、今20点しか取れてないので、20点から50点を目指すということです。あるいは、「昼休みに雑談」を目標にしたいんだけど難しい。だから今の自分は「保健室で雑談」を目指すとかですね。こんなふうに、理想の目標からさらに現実的な目標を途中に書き入れることができます。部活動も復帰したいんだけど「夏休みに友達と一緒に部活をする」、これだったらできそうだとか、目標を段階的に決めていくやり方です。

そうなったときに、例えば今の例で言いますと、テストで20点取る。そのために1年の練習問題、1日1ページ学習する。どこでやるんだ？ 不登校の子どもであれば適応教室で行う。じゃあ誰が担当してくれるんだ？ 適応教室の担当の先生。保健室で雑談をするということをやりたい。じゃあどうやって手だてが必要か？ 昼休みにクラスの気の合う〇〇さんに来てもらう。場所は？ 保健室。じゃあそこで誰が立ち会くの？ 養護教諭の先生。当然、協力者が必要ですし、共通認識でやらなきゃいけない。となると混乱を生じさせないために、ときによってはこういう個別の計画が必要になります。口約束だけでなく、適応の先生に協力を求めたい、養護教諭の先生に協力を求めたい。これから先、相談員の先生方もこういう事態が出てくると思うんです。相談をしてみて「そっか、じゃあ誰々先生に言っとくね」とか「誰々先生にやってもらうように頼んどくね」。口約束で終わらないためにも、約束した内容をこういう簡単な計画にまとめて、この先生のところに持って行って「先生、申し訳ないけど誰々さんのためにこういうことをやってください」というように依頼します。こういったものを用いて、口約束で終わらせないということになります。

たくさんの子子どもが相談に来る。子ども悩みに付き合う。その解決の中で、いろんな人

たちを巻き込む事態になります。その対象として考えられるのは「じゃあ、学級担任の先生に話しとくね」とか「学年主任の先生に話しとくね」とか「大好きな音楽の先生に話しとくね」とか。学校にはいろんな先生が居ます。保護者の方にお伝えしなきゃいけないことだってあります。「誰々ちゃんって、こういう気持ちになっているので、家では手をつないで寝てあげてください」とか「こういう絵本を一緒に読んであげてください」とか。そういうのを口頭で伝えるのもいいんですけども、やっぱり何か簡単なメモにして差し上げることが望ましいと思います。子どもと話している中で、ぜひ、これは親に伝えなきゃいけない、親の協力を得なきゃいけないということは、簡単なメモにして、「お父さん、お母さん、1日こういうことをしてください」というように、文章で与えると実行していただけます。そのためにも、先ほどのように個別の指導計画といったものがあると便利だと思います。様式は問いません。本当に簡単なメモでかまいませんので、大事なことは残すということです。電話だけとか、話だけではうまく伝わらないことがありますので。

ここに相談員の方を中心に書きましたが、相談員の方は直接的な支援と、間接的な支援というものに、仕事が分けられるのではないかなと思います。直接支援というのは子どもの相談に乗ること。あるいは悩んでいる親の相談に乗ること。親の悩みを聞いてあげること。困っている担任の先生の悩みを聞いて差し上げること。こういったものが考えられます。間接支援というものは、かかわるのは親であり担任の先生なんですね。その方々が悩んでいて、どうかかわっていいかをアドバイスする役割です。この細い線です。あとは直接子どもとかかわっていない教職員。そんなに多くないと思いますけれども、この子とは直接かかわっていない教職員の方もたくさん居るわけです。そうやって考えると、この相談員の方ってというのは、単に話を聞くだけではなくて、ほかにもたくさん仕事があります。ほかの先生方、親、職員とのパイプ役ということですね。

わたしはスクールカウンセラーとして、この細い線の役割のほうがかなり多いんです。話を聞いて、この先生にこういうお願いをしますとか。文章を持って「ぜひ、こういうことをお願いします」といった仕事が結構多いです。ですから、この方がすべてを解決するんじゃないで、親が解決できるように、この細い線でアドバイスするとか。担任の先生が主になって、この子どもの問題を解決できるように、担任の先生を支える仕事ですとか。むしろ時間が経過するに従って、こういう細い線の仕事のほうが多くなるんじゃないでしょうか。混乱している状況の下では、やっぱり前面に立って **face to face** で子どもに向かい合って、直接悩みを聞く機会がほとんどだと思えます。そのことで、だんだん親も対応できるようになります。担任の先生も対応できるようになると。そうすると、この人たちを支える役割としての相談員の仕事が多くなっていくと思います。結構これがやっかいなんですね。自分が直接かかわったほうがうまくいくのに。だけど、子ども自身が来ないとか。そういう場合にはやはり、陰の立て役者となって、この人たちを主役にしてあげることです。相談員が前面に出るのじゃなくて、この方々が主役になれるように後ろで支えてあげる役割が、相談員としてそのうち必要になっていくと思います。

なんかあちこち、まとまりのない話になりました。まとめです。これも理論的な裏付けではなくてわたしの経験からの話なんです。激励することより共感することが大事だと。テレビとか、いろんな報道で何度も言われているので、もうご存じかと思います。落ち込んでいる人を激励するほど無意味なことないんです。ますます落ち込むんですね。やっぱ

り、落ち込んでいる人を励ますためには、落ち込んでいる人と同じレベルまで落ち込まないと励ますことはできないと思うんです。つまり共感することですね。ハッピーな人が落ち込んでいる人に向かって、いきなり「いいことあるよ。頑張れよ」なんて言っても、全然意味のない励ましになるわけです。従いまして激励するということはとりあえず脇に置いておいて。やるなということではなくて、脇に置いておいて、まずは相手の感情・気持ちに共感することが大事である。アドバイスを与えるよりも、一緒に考えることが大事だということです。

長年こういう相談の仕事をしていて、とにかく痛いほど感じるのがここです。どうしても、何かこの人を勇気付けるアイデアが、1個でも2個でも出ないかなと頑張っちゃうんですね。そうではなくて、悩んでいる人と一緒に悩んでいることが大事なんだなということを、長くやっていると、日増しに強く感じます。結局、明快な答えなんか出せなくてもいい。その人と一緒になって「大変だよ」というような状態を共有できていれば、それはそれで一番いいのではないかなということ、最近強く感じます。

いわゆる、上からずばつと言う人生相談とは全く逆ですね。全く頼りのない回答者なんですけれども、「困ったね」と言えば「困ったね」と言う。「先生、困ってます」と言う。「そうだね、困ったね」というように、なんかこう、信頼性がない。けれども、放り投げることはないわけです。常にその人の側に居るわけです。側に居るというのは、物理的に側に居る状態と、もう1つは「困ったときにはいつでも、この時間帯は電話していいんだよ」とか「こういうふうなかたちでメールくれてもいいんだよ」とか、そのアクセスする方法を常に維持していることを言います。くれぐれも、電話の場合には時間を制約したほうがいいと思いますよ。24時間いつでもどうぞというのは、よっぽどの事態じゃないかぎりお勧めしません。そういうふうに、一緒に寄り添っているということが、最も貴重なのではないかなということ、最近強く感じております。

できれば、子どもが相談に来た場合には、帰るときまでには、明日からできること、何か1個でも、どんなにちっちゃなことでもいいです。本当に些細なことでもいいので、何か見付けて「じゃあ、来週までにこういうことをやっごらん」というものが見付けられるとベターだなと思います。次は、今とても混迷していて、子ども自身が「この先どうなるか分からない」という子もたくさん居ると思いますけれども。やっぱり、ぜひ子どもに言っていただきたいのは未来への希望です。「絶対に、この先はいいことがある」「頑張っていれば、それだけその努力が報われる」というニュアンスのことを、子どもには伝えていただきたいと思います。「そのために応援してくれるお父さん、お母さん、先生、そしてわたしが居るんだよ」というように「常にあなたのことを見守ってあげるからね」ということを伝えて、ここで初めて「頑張れ」というエールを出していいと思うんです。「頑張ろうね」ということを伝えていただきたいと思います。

しつこくまた言いますが、カウンセリングというのはあくまでも解決するのは本人です。カウンセラーが解決するのではありません。カウンセラーは手助けをするだけです。回答を見付けるのは本人です。いくらそのカウンセラーが回答を持っていても、最初から「正解はこれです」というふうに提示するのではなくて、ある一定の時間、やっぱり一緒に考えてあげて、本人が見付けられるようにするのが大事だと思います。

非常に恥ずかしい話ですけども、わたしがスクールカウンセラーに行くのは火曜日な

んですけれども、カウンセラーを引き受けてから1～2年、3年ぐらい、もっとかな？火曜日ってものすごく憂うつだったんですよ。月曜の夕方から「もう明日行くの嫌だな」ということがたくさん続きました。今でも時々あります。そこでわたしは、学校に向かう途中で、よく自分に言い聞かせたのは「あなたは(自分のことです)相手の問題を解決できない。何もできないんだ」と。「あくまでも解決するのは保護者であり、生徒だ」「自分は何もできない人間なんだ」ということを、自分に言い聞かせて学校に行きました。「自分はできないんだ、できなくて当たり前なんだ」というような、ある意味開き直りのような気持ちで、相談に来る方の悩みをなるべく丁寧に聞くようにした結果、「学校に行くの嫌だな」という気持ちは、随分小さくなったと思います。

困っている人の悩みを聞くというのは、本当に大変だと思います。悩みというのは、似たようなものはたくさんあっても、同じ悩みというものはありません。ですから、この問題を解決できたら、同じ種類のものは解決できるなどと思ってもいけないです。常に初心を忘れないようにして、大変な仕事ですけれども、ぜひ頑張ってくださいと思います。まとまりのない話でしたけれども、以上でわたしの話を終わらせていただきたいと思いません。どうもありがとうございました。

司会：はい、ありがとうございました。(拍手)

司会：はい、それではちょっと時間がございますので、何かご質問はございますか。

質問：(略)

長澤：軽度発達障害の子どもへのかかわりってということですね。そういうふうに考えてよろしいですか？ 軽度発達障害と一口で言っても、いろんなグループが居まして、学習障害とかADHD、アスペルガー障害、それぞれタイプが違いますので、まずはどういうタイプの子どもなのかということを見極めるのが第1だと思います。アスペルガーの子どもとADHDの子どもでは、対応が似てますけれどもやっぱり違いますので、その辺の見極めが必要だと思います。2つ目は、こういう、言葉でのコミュニケーション、意思のやり取りが、ほかの子どもと同じようにできるかどうかですね。そういったあたりを十分に確かめる必要があります。

例えばアスペルガー障害の子どもの場合には、言葉でのやり取りがもう十分できます。しかし、理解の仕方がわれわれと違うので、言葉だけのコミュニケーションではこちら側の意図が伝わらないことが非常に多いわけです。そのときに結構役に立つのが、図に書いて示すとか、あるいは文章に書いて示すとか、そういう目で確認できる対応が、アスペルガー障害の子ども、あるいはADHDの子どもには効果があります。

もう1点、よく問題にされるのが、ルールが分からないとか、みんなが守っているルールが守れないといった事態もよく聞かれます。その場合、守るべきルールを最初に示すことです。事が起こってから「それやっちゃいけないよ」と言っても、なかなか言うことを聞きませんので、必ず、何か問題をしでかしそうな場面があった場合には、問題が起きる前に「いいですか？ この時間の約束はこれと、これと、これです。守れますね？」と言って、その子に確認を取って、そして授業なり活動なりをスタートとすることが大事だと

思います。

できればその約束も、もし口頭だけでは難しいのであれば、紙に書いて張って、「守ろうね」と言って常に見えるようにしてあげると、ADHDの子どもでも一応守れるようになっていくと思います。あとはいろんなタイプ、あるいは知的な能力の程度によっても、いろいろな子が居ますので、その辺の実態をよく把握した上で、どういう障害なのかということと、その知的能力のレベルを見極めた上で対応を検討することが望ましいと思います。そんなところです。

質問：(略)

長澤：正直言いまして、その辺の研究ほとんどないんですね。よく知られておりません。基本的には、軽度発達障害の子どもの場合の対応の仕方は、ほかの子どもと同じように考えて差し支えないと思います。大きな問題はないと思うんです。ただ、自閉症のお子さんですとか、要するに自分の意思を言葉でうまく伝えられない子ども場合には、パニックですとか、あるいはフラッシュバックで、全く脈略のないところで大声を出したりということもあります。そういうパニックになる状況を、よく見極めることなんです。要は、全く予想も付かずにパニックを起こしたりするということはまれで、むしろよくその子の様子を観察していると、特定の場面ですとか、特定の条件の下でパニックを起こしたりすることが知られていますので、その子どもを取り巻いている状況を、できるだけ具体的に観察することから始めるのが重要だと思います。

なお、軽度発達障害の子どものストレス反応ですとか、あるいはほかの子どもと違った行動に関しては、現在、親の会で調査を進めていまして、3月あたりにはまとめて、何らかのかたちで公表できると思います。わたし自身もこういうのは初めてのことなので、はっきりしたことは言えませんが、そのアンケート調査の結果に基づいて、もっと具体的なことが言えるようになると思います。

司会：はい、ありがとうございました。じゃあ、もうひと方、後ろ。はい、手を挙げてらしたんで、はいどうぞ、お願いします。

質問：(略)

長澤：わたしもカウンセリング、本当に専門じゃないので、言うとしかられるかもしれませんが、わたし自身はカウンセリングそのものは、やっぱり「もの」を介してはできないような気がします。つまり、この先はどうか分かりませんが、現在の段階でIT機器を活用して、悩んでいる方と、こういったものを媒介としてのやり取りというものは、やっぱり重要な部分が落ちてしまうと思うんです。要はその相手の、なんて言うんですか、雰囲気というんですかね。こういったものでは伝わらないものが結構重要なので、言葉でのやり取りはインターネット等でできると思うんですけども、カウンセリングとなると、やはり今の段階では限界があるんじゃないかなというふうに思っております。

ただ、実際に日々、子どもにあたっている相談員ですとか、学校の先生ですとか、そういった方々、その専門的な方々をバックアップする目的での、こういう機器の活用というんですか。遠隔的な方法というものは、わたしは必要なものだと思っております。要は子

講座「被災地における心のケア」

どもとのやり取りではちょっと難しいけれども、子どもとやり取りをしている大人の人とのやり取りというんですか。そういったものは積極的なやるべきではないかなというふうに感じておりますが。そんな答えでよろしいでしょうか。

司会：長澤先生、どうもありがとうございました。（拍手）

1月23日(日)

司会(松井賢二)：はい、お待たせ致しました。時間になりました。皆様、おはようございます。今日は日曜日のお休みの所をこうして、遠方の方もいらっしゃるようですが、大勢の方がお越し下さりまして、ありがとうございます。今日は2日目になりますが、新潟大学教育人間科学部主催の「被災地における心のケア」講座を開催させて頂きます。私は進行役を務めさせて頂きます、本学部の教育実践総合センターの松井賢二と申します。よろしくご協力お願いします。

昨日から来られている方ももちろんいらっしゃいますけれども、今日から来られた方もいらっしゃいます。昨日は100名、名簿の上で延べ120名を越える方からですね、ご出席を頂きましてありがとうございました。

今日の午前中は、「被災地の子どもたちの実態」というテーマで、最初に臨床心理士の立場からという事で、本学部の松岡助教授から先にお話を頂きまして、質疑応答の時間も取ってくださるという事です。その後には、はるばる神戸から来て下さいました、神戸市立井吹西小学校の教育復興担当教員というお立場でいらっしゃる森岡昭先生から、阪神



淡路大震災におけるご自身の体験を踏まえた所のお話が頂けます。また質疑応答の時間も取ってくださるという事ですので。そういう形で前半後半と続けていきます。

4. 被災地の子どもたちの実態

1) 臨床心理士の立場から

松岡勝彦（新潟大学）

司会：それでは臨床心理士の立場からという事で、松岡先生からお話をお願いしたいと思います、よろしくお願いします。

松岡：おはようございます。新潟大学教育人間科学部の松岡と申します。よろしくお願いします。最初に自己紹介をさせていただきます。私はLD、ADHD、自閉症、アスペルガー障害など、いわゆる発達障害のある幼児から青年までの行動支援を研究しております。子どもたち、あるいは青年、成人を対象とした直接の支援以外にも、コンサルテーションという形で保護者や学校を対象にサポートさせて頂いております。これが私の大学人としての顔という事になります。

次にスクールカウンセラーという仕事ですが、中学校に週に1度、小学校に月に1度訪問しております。そこでは主に、いじめ、不登校、それから軽度発達障害の子どもたちのケアに関してサポートしております。

それから今日、話題提供のタイトルにもあります、臨床心理士として、特に被災地に何度か行きました。

被災地では、子どもたちのカウンセリングや学校の先生方へのコンサルテーションを行いました。子どもたちは私を信用して話をしてくれていますので、カウンセリングの内容をお話しするという事は出来ません。一般論をお話しするという事をご理解頂きたいと思います。

まず、概要をお話します。概要は大きく分けると3点になります。

1点目として、子どもたちの心の様子を第1段階、第2段階という形で分けましたが、これは先行研究などにある分け方ではなく、私自身の観点から分けたものです。それからストレスのメカニズム、問題点、あるいは今の段階ですと子どもたちも改善していると思えますが、子どもたちにとって一体何が良かったのかということをも自分なりに考えてみました。

それから2点目として、これから先生方、お父さんお母さん方などへのケアが非常に大切になってくると思えます。今日は管理職の先生方も、あるいは養護教員の先生方もたくさんいらっしゃると思いますので、私の感じるところを話させて頂きたいと思えます。

そして最後に今後の課題についてということで、大きく3点についてお話しさせて頂きたいと思えます。

それでは内容に移らせて頂きます。



まずは子どもたちの様子についてです。一般的に、災害を経験した子どもの反応として頭が働かないというようなことがあります。それから、1人になるのが怖い、暗くなるのが怖いなどの反応もあるでしょう。その他に「退行」といって、赤ちゃん帰りをしてしまう話は昨日の通りです。それから恐怖がふっと入ってくる「侵入」や「フラッシュバック」などもあります。妙に元気だったり、動きまわったりというパターンも出てきます。体の不調や食欲低下、眠れない、怒りっぽくなるなどもあります。それから感情・意欲・興味・集中力が湧いてこない、前は好きだった遊びや音楽を聴くことも気が乗らないなどの状況が出てくることもあります。

体の面では頭痛や腹痛があります。それから、腹痛、食べ物が喉を通らない、音に驚くなどもあります。地震が起きたのは確か土曜日の17時56分だったと思いますが、その曜日やその時間になってくると、そわそわして不安な気持ちになるというお子さんもいらっしゃるのではないかと思います。当然また地震が来るのではないかという不安に襲われる方もいるでしょう。先程1人になるのが嫌だとか暗い所が怖いという子どもがいるということをお話ししました。一晩中、電気をつけたままでないと眠れない、あるいは1人で眠れないので、家族全員が居間で寝ているということも考えられます。

それから、震災に伴って引っ越ししたり、あるいは学校が変わったりということで不安が生じることもあると思います。

さらには、退行現象があります。不安なのでお母さんから離れられない、学校などでも、例えば1・2年生の子どもですと、3・4年生あるいは5・6年生のお姉さん、お兄さんと手をつないだり、おんぶをしてもらったりしたいといった信頼接触を求めることもあります。お母さんから離れられない、家から出られないというようになってくると、当然学校に足が向かなくなり、不登校状態に陥る可能性もあります。

それから、お家の関係で言いますと、家にひびが入っていて余震で全壊しそうで心配であるとか、子どもにとって大切なものをお家に置いてきたままということが結構あると思います。子どもにとっては貝殻や石ころが、実は幼稚園の頃の思い出だったり、過去の大事な記憶がそこに詰まっていたりということがあるので、このような点でも子どもの話を聞いて頂けるとありがたいと思います。

共働きなどで、自分1人で被災した子どももいると思います。そのような子どもに対しては、家族で悲しみや恐怖感を話し合ったりすることにより、ストレスを軽減出来たり、急性ストレス障害やPTSDのような、比較的深刻な障害を防いだりすることも可能だと思います。また震災の経験を学校の中で仲間と共有して、「僕だけじゃなかったんだ」などお話ししても良いでしょう。それから絵に描いてみるのもいいと思います。そういう経験を通して「自分1人じゃないんだ」、「確かに部屋で、1人で被災したんだけど、その時は友達と時間を共有していたんだ」ということで、改善に役立てることも可能だと思います。特に先生方、クラスの中で1人だったという子どもの情報はお待ちだと思っておりますので、そのような子どもには少しケアが必要だと感じます。

それから避難所ですが、確か避難所の消灯時刻は夜の10時だったと記憶しています。小学校の1・2年生ぐらいだと夜の10時というのは結構遅い時間だと思います。普段だと夜の8時半ぐらいには寝ているというお子さんもいると思いますが、体育館で寝ようとすると照明が真上にあって余計に眠りにくいという事もあるでしょう。それから他人の

足音とか、11月の風邪の流行った時期がありましたが、隣のおじちゃん、おばちゃんの咳が気になって眠れないということもあるでしょう。子どもにとっては体を動かしたりして元気を取り戻していくという方法が非常に有効なわけですが、避難所にいると体を動かして遊べないということでイライラしたり、逆にちょっと遊んでみようかと思って遊ぶと叱られたりということで、楽しみが制限されているということもあると思います。

それ以外で考えられることとして、チックなどがあります。目をパチパチしたり、肩をすくめたり、いろいろな反応のパターンがあります。そのようなチックなどが悪化してしまうこともあるかもしれません。このような場合は、医療チームでこの情報を持っている方もいるので相談したり、あるいは吃音などがひどくなってしまう方、それから発達障害のある子どもの中には、思っていることを言語で伝えていくということがうまくいかず、問題行動を起こしたり、パニックを起こしたり、大声を出したりして自分の気持ちを表現する子どもも少なくありません。中には問題行動が震災後に激しくなったということもあるかもしれません。

大体震災1ヶ月後くらいまでというのは、非常に子ども達も混乱していますし、今のよう状況は出やすいと思うのですが、それからまた1ヶ月後、2ヶ月後になってくると震災の夢を見なくなってきたり、友達関係も放って置いて上手くいったりすることもあります。新しい学校で友達が出来たり、全般的には余震も治まってきたりしていますので、不安も無くなってくると思います。

それから、悲しくなったり、イライラしたり、音に敏感になったりして、子ども自身もこれはおかしいなと思うことが出てきます。そのような時には「こういう大きな震災の後には、そういうことが出てきて普通なんだよ」と言うと、子ども達は安心するでしょう。他に「ちょっとずつ良くなっていくんだよ」とか、「楽しい事をしようね」と言ったり、体操をしたりするのもいいです。昨日マスタ先生がなさったそうですが、私も11月の初旬に先生方を対象にリラクゼーションをやりました。先生方もその時は肉体疲労が激しい時期だったので、「ああ、これは楽だ」と思い、すぐに子ども達に実践して頂いたようです。これは結構人気があり、子ども達の中で「あの体操をやりたい」ということもあるかもしれませんが、その時は是非やって頂きたいと思います。

ストレスのメカニズムについて少しここで話したいと思います。

今回のようないろいろな出来事が起きると「これは駄目だ」とマイナスに考えるようになってしまいます。そのような考えが出てくると辛かったり怖かったりという気持ちになってきます。対処方法としては、「いろいろな出来事が起きても駄目だ」という考えではなく、「何とか出来るぞ」というような気持ちになってもらうために、どのような事を、どのような対処をすることが大切なのかということなのです。

まず、1つは楽しい事をする事です。避難所で生活している場合には、楽しい事が出来にくい状況ではありますが、そのような中で学校は体育館もあるし、いろんな遊び・スポーツも出来ますので、そういった意味で楽しい事をして何とか出来るという考えに変わってもらう。あるいは体操等をしてリラックスして何とかやれるという考えに変わってもらう。それから人にお話ししてみる。楽しい事、好きな事を思い出して、「地震があったけれどなんとかなりそうだな」と安心や自信につなげるようなやり方もあります。いろいろな研修に出られている先生などが、楽しい事をしようとかリラックスしようとか、とにか

く子どもにお話ししてもらおうという事を言われたと思うのですが、こういうメカニズムなのです。

子ども達のお話に耳を傾けてください、傾聴してください、積極的にお話を聞いてくださいということで、別にカウンセリングの研修でお話したことがあります。それで実践してみようということのある中学校でお話しすると、「子ども達の話聞くんだな」という事で、「お前はどんな気持ちだ、おい」という事情聴取のようなカウンセリングになった例がありました。子ども達に「聞く」という時に、先生方は進路指導や生徒指導ということで、どうしても「質問」してしまうように感じました。そうではなく、「どんな気持ちだった」「そうだったの、大変だったよね」「少し良くなっているんだ、ふうん」という事が「聞く」ということです。「質問する」という意味ではなくてね、耳を傾けて同調する、うなづくということですので、その点を注意して頂きたいと思います。

おそらく、多くの子ども達が震災直後よりも1ヶ月後、1ヶ月後よりも2ヶ月後、2ヶ月後よりも現時点の3ヶ月後という形で、改善していると思います。ところが、アンケート用紙などでチェック項目が減らない、相変わらずビクビクしている、子ども本人もそれを訴えているというように、改善の見られないケースがあると思います。そのような場合には、これから先生の役割として専門機関へのつながりがあるかと思っています。専門機関としては、長岡ですと医療機関もありますし、心の相談窓口といって電話による相談もあります。あとはスクールカウンセラーも配置されていますので、そこにつないでカウンセリングや相談にのってもらえるような形を作って頂ければと思います。

それからもう1つやらなければいけない事としては、既に先生達もお疲れかと思いますが、学校の先生達の様子にも注意していかなければいけません。かなりストレスを感じている先生も多いと思いますが、抵抗感、抵抗力が弱っている時は菌が入りやすくなっています。そういう意味で体調不良のある先生は早めに病院に行ってお治してもらおう。それから先生達の中には、いろいろなストレスを学校の子ども達にぶつけるわけにはいかないで、お家に帰ってから家族や子ども達にぶつけることもあります。ストレスを溜めないようなやり方、あるいはたまったら外に出すようなやり方を注意してやって頂きたいと思います。

また子どもの問題に戻りますが、子ども達の多くは改善されていると思いますが、どのような点が良かったのかということを書いてみました。

私が感じているところで一番大きいのは、仮設住宅に移ったことによりストレスの原因がなくなった人がいるのではないかということです。仮設住宅に移る前は、自宅がちょっと倒壊したので、親戚の家、知人の家に身を寄せたり、避難所で共同生活をしたりして、いくら知人、親戚といってもプライバシーがなく、家にいる時と違ってリラックス出来ていなかったと思います。子どもだからあまり気を遣っていないだろうという事は思わないでください。実際、小学校1・2年生の子どもでも親戚に対して気を遣っている子ども達はいます。そういった意味で仮設住宅が出来て家族だけということになったので、ストレスの原因がなくなった部分もかなりあるでしょう。

それから2つ目を飛ばして、3つ目が学校で新しい友達が出来たりして、学校に楽しみが出来たのでストレスが減っていく。

2つ目に戻りますが、今回仮設住宅は集落ごとで移動しており、クラスメイトで元々家

が近かった友達と同じ仮設住宅なので安心出来るということもあります。神戸の件でいろいろな特集を見ていますと、高齢者の孤独死が問題になっています。高齢者に配慮したような言い方で、仮設は地域ごとという話もありましたが、これは高齢者に限った事ではなく、子ども達にとっても近所の友達がそのまま同じ所に住むということは結構大事なことなのです。それからお母さん、お父さんの世代も、やはり近所づきあいがあるわけです。それが高齢者だけではなく、子どもや大人にも良い影響を与えることが出来るだろうと思います。

それから一番下の所ですが、発達障害の子ども達はこれを機にいろんなカウンセリングなどで、もしかすると専門的な対応・ケアを受けた方がいいということも出てくると思います。そのような問題に関しても相談を頂ければ、臨床心理士の中には発達障害あるいは学校に関しての知識を持っている人もいますので、そこにつなげて発達障害の子ども達への対応、コンサルテーションなどを受けられることも可能だと思います。ですから、このような機会に、そのような相談を受けることも可能だと思います。

ここからは大人の心のケアです。学校に戻られて同様の先生方にちょっと適用をお願いしたいと思うのですが、1つはチェックポイントとして、もしかするとこのような方がストレスを溜めやすいのではないかとということで挙げてみました。いい人に多いと言われていますが、真面目で実直で仕事熱心な方ほどストレスを抱えやすい。いろいろなことを引き受け過ぎて、とにかく全部自分でやるぞという姿勢が強過ぎてしまう。それから自分の健康管理を無視して、四六時中働き続ける方はいないこともありません。このような方は要注意です。それから、とにかく子ども達を救うことが頭から離れなくて、自由時間でもそのことばかりを考えてしまっている。それから、他の人がいろいろな所で活躍していたりすると焦ってしまって、さらに自分を追いつめてしまう方は、どうしてもストレスが溜まっていろいろな症状が出てきます。普段からいい人で真面目で仕事熱心な人は、悪い意味ではなくて、ちょっとチェックして温かい目で見頂けたらと思います。

対応例の1つを挙げてみました。今言ったように、自分の健康管理を無視して、仕事や子ども達のケアであわててしまい、ご自身がいろいろな体の問題を抱えていることがありますので、まずは体のケアをしっかりとすることが必要です。例えば、頭の調子が悪い、吐き気がする、お腹を下すという場合には、内科などの医療機関を受診するように勧めて頂ければいいと思います。

その上で病院に行って、震災関係のストレスで頭が痛い、具合が悪いなどといった場合には検査してもらおう。出ない時にはストレスが原因かもしれないので、それを減らすために何が出来るかということで、1番に挙げたのはやはり人に話をすることです。

「話をしてみろ、おい聞いてやるぞ」と言っても話をしてくれませので、話の仕方としては「先生、お疲れのようですね、調子はどうですか」とか「先生、最近調子はどうですか」と言うと、結構話が出てくることもありますので、5分休みとか10分休みの時にちょっとお話ししてみるというのもいいかもしれません。

それから2つ目として、非常に仕事熱心な先生方というのは、土曜日や日曜日でも仕事をして休む事を知らない先生方がいると思います。このような時には趣味をしても良いでしょう。また「趣味なんかどうですか」と言っても「私は仕事が趣味です」という人がいます。そのような時は何もしなくていいので、喫茶店でコーヒーを飲むなどして、とにかく

く余計なことを考えない時間を確保するというのも1つのやり方かもしれません。

それから3つ目は、これは心理セラピーの認知療法と関係しているかもしれませんが、例えば、子ども達のことを一生懸命思って頑張っている先生の調子を崩している先生がいた場合、「あなたから見て先生はどうですか」という形で、よく頑張っているから休めというアドバイスをしたいと思います。いない人だと思ってしまうので、そのようなやり方で自分自身を客観的に見てみて、あまり頑張りすぎなくていいですよと伝える方法もあるかもしれません。

それからこれは是非管理職の先生方をお願いしたいのですが、具合が悪くなったり、調子が悪くなったり、ストレスで押しつぶされたりしそうな時は、お休みしても良いという雰囲気を作って頂くとありがたいと思います。

最後にまとめをさせていただきます。おそらく、気になる子どもの数は減少しているのだろう、かなり全般的に大幅に減っているのだろうと予想されます。基本的には、これから学校とかあるいは家庭・地域でサポートしてだけで、ある程度の子ども達は十分だと思います。それで回復していくのだろうと思います。ただ中には、それでも心配なお子様が出てくると思いますので、その場合には専門機関、臨床心理士に相談したり、電話相談も無料で使用したりすることが出来ます。それからすぐ診てもらえるかどうかは難しいかもしれませんが、地域の医療機関も利用できると思います。その他、ある中越の場合ですと、ある一定地区ごとにスクールカウンセラーが必ず配置されていますので、そこへつなぐというやり方もあると思います。

そして、最後に大人のケアという事で、これまで頑張りすぎた先生や真面目な先生には、今言ったように声をかけたりする。中にはやはりまだカウンセリングという言葉に抵抗があり、お断りになる先生もいらっしゃるかもしれませんが、カウンセリングというと仰々しいので、「愚痴を言ってみようか」という雰囲気を受けて頂けると良いかなと思います。頑張りすぎている同僚の先生方に対して声がけをして頂くのもこれからは大事だと思います。3ヶ月経ちましたので、先生方の疲労もピークですし、これからは大人が自分のストレスに気づいていく時期でもありますので、同様の先生方に配慮をお願いします。それでは時間となりましたので、この辺でお話を終わりたいと思います。ご静聴ありがとうございました。

司会：はい、ありがとうございました。それでは少し、質疑応答の時間をお取りしようと思いますが、只今のお話と関連したあるいは、臨床心理士というお立場からという事でございますので、何でも結構ですが、ございましたら挙手をお願いしたいと思います。

いかがでしょうか。はい、じゃあ特にならなければまた後で。今日の午後からも松岡先生はコメンテーターとしても関わってくださいますし、また神戸の森岡先生の後でなにかありましたらと思います。

それでは松岡先生、どうもありがとうございました。(拍手)

4. 被災地の子どもたちの実態

2) 阪神淡路大震災の体験から

森岡昭（神戸市立井吹西小学校）

司会：引き続きまして、阪神淡路大震災の体験からという事で、神戸市立伊吹西小学校教員の森岡先生です。よろしくお願いします。

森岡：失礼します。兵庫県神戸市西区にあります、井吹西小学校という所から来ました、森岡と申します。

本校なんですけれども、まだ開校されて7年目の学校です。ですから震災後出来た学校でして。そこでは避難所になった経験もありませんし、それからそこで被災された方はいらっしゃいません。ただそこには、復興住宅というのがあります。本校に通ってくる子どもの200名以上が、1300を越える学校になりました。本校ですけれども、近畿一のマンモス校なんですけれども、そこに通ってくる生徒が、復興住宅から通ってくる子どもが200名を越えております。そういう学校であるという事を憶えていて頂きたいと思います。そういう所が神戸市内に幾つかあります。全くの新設校でありながらそういう復興住宅と、それから一般の買取マンションが併設した、はっと神戸という、新しい街もあります。

それから私の勤務している所は、そういう市営住宅、いわゆる復興住宅なんですけれども、そういう所は一切造らないという、市営住宅を一切造らないという事で、神戸市が売り出した地域でして。所得層の関係も非常に違います。そういう複雑な関係がある所で勤務しているという事を、ちょっと前置きでさせて頂きたいと思います。

神戸と新潟と、若干違いますので、その辺の所をご理解頂くために、これは1月17日に私の学校で、防災集会で使った資料です。どうぞ、ちょっと見てください。

あの、今ここで出ています所が、私の1年前、この震災がある1年前まで勤務していた学校の校区なんです。ほとんど焼けてしまいました。今建っているマンション、向こう側の道路側の上の方になりますけれども、あちらは西側なんです、そのマンションは建っていましたが、全焼です、取り壊しになりました。よく震災の映像なんかで出てくる時にこ

この病院がよく出てくるんですけど、これは残っています。そういう所で勤務しています。ですから僕の教え子はここで、川原の下敷きになって死んでいますし、ここに喫茶店があったんですけど、その子ども達も2名、おじいちゃんと一緒に亡くなっています。お父さんとお母さんは2階で寝ていましたので亡くならなかったと、親だけが残ったケースです。



(資料のビデオからの音声)

平成7年、1995年1月17日、午前5時46分。マグニチュード7.2、震度7の大きな地震が、私たちの神戸市と兵庫県南部地方を襲いました。6400名を越える方々が亡くなり、最大31万人の方が避難をしなければならなくなりました。駅や鉄道が壊れ、電車が通れなくなりました。高速道路が落ち、崩れた家が壊れ、道路が砕かれ、自動車も通れなくなりました。家族や家が、一瞬にして瓦礫の下に埋もれてしまいました。

森岡：その後、この方達を見て頂いたらわかると思うんですけど、外国の方です。神戸に在住の外国人の方達がボランティア活動に入ってくれました。今のような形で、世界中から支援も来ました。ボランティアの方達もこうやってきておりますし、これは先ほど、丸焼けになっていた所の近くの公園で、こういうボランティア活動が行われたという事です。阪神淡路大震災では、こういうふうに、ちょっと新潟の長岡とかオジヤトウカとは違う形の大きな災害でありましたし、2次的な災害と言うんですか、そういう事もたくさん出てきたと思います。

私は今、お配りして頂いた資料なんですけれど、これは実は打ち合わせの下書きというつもりで送ったものですが、参考にはなると思いますのでどうぞご覧下さい。

今日は被災直後から順番に、どんな子ども達に症状が出てきたかという事をお伝えしたいと思います。ただここで申し上げておきたいのは、私1人の体験ではございません。当時226名の教育復興担当教員というのがいまして、今は55名になっています。ですから、今までの教育復興担当教員が経験した、いろんな内容をまとめたものです。それも後からわかった事ばかりです。その時にわかりませんでした。ですからこの経験は、僕たちにはその時には役に立たなかったんです。ですから、中越の方で地震があった時、ここには是非とも入って先生方にお伝えしたいなという思いがありました。

11月1日から7日まで、そういう事で兵庫県から派遣されて、山古志村の小中学校と、長岡市立の小中学校の方に、そういう形で支援に入らせて頂きました。被災家族と児童、児童生徒の心の変化という事でちょっと書かせて頂きました。

被災時の被災直後ですね、その時についてなんですけれど、保護者と言いますか大人達、どういう感じになったかという、こういう感じでした。恐怖、それから家族を守るための行動、頑張り。この時は興奮状態ではなかったかというふうに考えます。

子ども達はどうだったかと言いますと、これは後で僕たちがまとめたものですけれど、「恐怖、ただただ恐怖」と、本当に…、先ほど松岡先生がおっしゃられていましたように、本当に何も出来ない状態、無口になる、脱力感、そういうのがあったというふうに聞いています。

そして児童生徒の様子をどう理解すればよいのかという事なんですけれど、私どもは、実はこんな余裕はなかったんです。どう理解すればいいかとかいうのではなしに、学校へ着きましたら、被災された方がたくさん体育館に入られてたんです。僕が勤務していた所は、さっきの被災を受けた所から遠く離れた西区だったんですよ。明石の方だったんですけれど、そこでも、そうですね、体育館の3分の1ぐらい埋まるぐらいの人達が来ておまして。電気もガスもないものですから暗くて、地域の学校の方が体育館を開けて

そこに逃げているという状態でした。その方達のお世話をしなくてははいけない。

神戸の教育委員会、神戸市の教育委員会ですけれど、市庁舎が一部倒壊しておりましたので。そこにちょうど教育委員会がありましたから連絡は全く付きません。管理職が電話しましても、まず電話がまずほとんど使えませんでした。つながっても相手は出ません。そして庁舎内には入ってはいけないと言う命令が出ています。そういう状態でまず何をやるんだという事で、被災者のお世話と学校の点検と、それから地域の安全確認という事を行いました。そして管理職が午後になりまして、3時頃だったと思いますけれど、まず家をちゃんとしてこいと言う事で帰りました。

そのような状態が1週間ぐらい続きました。その間に宿泊もありました。もちろん被災者の方のお世話をするためにそういうふうになっていました。教職員がそういうふうな活動にあたるという事は、どこにも明記された物はありませんでしたけれども。なにせ市の職員だけとか、消防士とか、そんなものでは手に負えない被災状況でしたので。私たちの同僚はみんなそういう、何て言いますかね、ちょっとやっぱりこれも興奮状態だと思うんですけど、そういう状況の中でやっていたというような状況でした。

子ども達の様子を見ますと、元気そうに、すごく元気そうに見える、明るいです。避難所へ行きましたから、来てからなんですけれど。それを見ていると、大人からは理解出来ないなというように見えたみたいです。「理解出来ない状況が起こっているんだから当たり前なんだ」というふうに、これはあとで臨床心理士からお聞きした事なんです。「当り前の判断から受け入れなさい」というふうに言われました。

それから被災地体験から、行動の変化が出てきました。どういふのがあったかと言いますと、1人で暗いトイレに行けない、ですからトイレは開けっ放しという子ども達がありました。それから余震を怖がり、それから異常に甘える、恐怖心からだと思います。高学年の児童生徒、中学生が異常にハイになっている、ものすごく明るい。避難所でも非常に活発に働いてくれますし。不登校の子ども達がお手伝いをする、というような事もたくさん見られました。低学年の子ども達は本当に甘えるようになりましてし、我が儘になりましたし。これはきっと赤ちゃん返りという事が起こったのではないかなと思います。

被災後なんですけれど、避難生活が始まりました。この初期の段階です。この時の保護者の様子はこういう様子です。興奮状態。1週間ぐらいでしたか10日ぐらいでしたか、この辺は定かではありませんが、そういう状態がありました。頑張ろうという気持ちも出てきましたし、家族を守ろうとする気持ち、それから生活を守ろうという気持ち、そういうのが出てきて避難所なんかに積極的に参加されるようになりました。最初に1日目、2日目は場所の取り合いですとか、そういう事がいろいろあったわけなんですけれど、興奮状態が徐々に落ち着いて来ますと、そういう初期の段階が徐々に落ち着いて来ますと、もう頑張らないと、なんとかしないとという事で、この頃になりますと学校の教員の話もよく聞いてくれます。

児童の様子はどうなんだと言いますと、恐怖から解放されてくるわけなんです。そうすると軽い興奮状態が続いていますので、非常に明るくなっていきます。保護者への甘えになります。それで赤ちゃん返り、良い子になる。悪かった子どもが良い子になっていき、聞き分けの悪かった子どもが良い子になったり、聞き分けの良かった子は我が儘になったり、いろんな事が出てきました。悪い子、我が儘な子、保護者にかまって欲しいという子

どもが出てきたように思います。

避難所の生活なんですけれど、これをどう捉えるかという事なんですけども。保護者の緊張状態を、その様子をうかがうようになります、子ども達というのは。そうするとこういうのが出てきました。保護者は非常に苦勞していますので、自然と保護者に協力しようとしします。これは私たちが感じていた事なんですけども、結局保護者しか自分たちの事を守ってくれないのではないかという事から来ているのじゃないかな。良い子でいよう、これはものすごく内心は不安だったと思います。内心不安だから、何か非常に明るい。逆をしているようなんですけれど、こういう状況があったと思います。

この時期なんですけれど、子どものこういうような心の変化に、余裕を持って対処出来た大人はいなかったと思います。まだこの時点では、お父さんも、先ほど言いましたように、保護者の方も頑張らなくっちゃ、頑張らなくっちゃ、頑張らなくっちゃという状態でした。これが段々と避難所生活が・・・、これがみんな被災者なんです。学校の先生も被災者でしたし、それから周りもみんな被災者でしたから、ですから被災の共有が出来たわけなんです。だから子ども達に「怖かったな」と言うだけで「怖かった」と、そう言うだけで返ってきます。それだけで十分な時期だったんです。

避難所生活はこれは長引いてきます。そうすると保護者はこういうふうに、緊張状態が、新たな緊張状態が出てきて、プライバシーがなくなります。女の人にとっては辛い、長い避難所生活が始まります。本当にプライバシーが・・・着替える事が出来ないんですね、着替える場所がない。それから他の被害者との緊張状態。それから冷静になってきます。冷静になってきますと将来の不安が出てきます。現状を解決出来ない不安、これが大きかったのではないかと思います。保護者は気力感と怒りというような状況が多かったと思う。ちょっとした事でトラブルになったり、先生にくってかかったり、行政の方にくってかかったりとか、そういう事が多くなってきました。そういう一方で、自分の避難場所にたくさんの食べ物を持ち込んで、そこで子ども達と一緒に本当に何もしないで、もうたくさん、これだけ食べられないだろうというぐらい、周りに物を置いておかないと安心出来ないという状態だったかなと言う、そういう人達も見受けられました。そういう人達ばかりじゃないですけども、そういう人達も見受けられました。

その緊張を感じてますので、子ども達も非常に緊張した状態になってきます。避難所生活はこれまで経験した事のない、他人に対する遠慮が出てきました。保護者の怒り・無力感等を理解出来ない不安、親たちはその不安を隠しているんですけど、それが確実に反映するんですね。落ち着きがなくなります。学校で・・・この時は一部の学校では学校再開をやってましたので、学校で非常に甘えるとかそういう状況。避難所では甘えられないんです。ですから学校に来て学校の先生に甘える、そういう状況が出てきました。

長期化する避難所生活と学校再開が同時進行でありました。私たちも、学校の被災地の場合は、学校の校舎を被災者の方に明け渡して、教室を明け渡して、運動場に仮設の校舎を建てて、そこで授業再開と。ですからちょっと考えられないような・・・ですから被災者の方が動いて頂けない、それで生徒が動く。ですから荷物を仮設の方に、椅子・机を仮設の方に運んで授業再開になりました。その時に見られた様子なんですけれど、避難所から開放感があります。学校から来れた、ものすごく解放されます、ですから自分の感情がすごく出てきました。周りから来るストレスは、悲しみとか怒りとかそういう、憎しみなんか

もそういうのが、感情のストレスがありました。それを受けてくれるのは誰だろうという事なんですけれど。

ここからが神戸の、阪神の、淡路の教員のすごく大変な、まあ何ヶ月間というか。9月3日が避難所完全閉鎖という事なんです。これは行政が発表しているものなので。実はずっと後まで避難者はいたんですけれど。この長い避難生活のストレスにかかわってきたかという、担任でありますとか業務教員でありますとか、教育復興担当教員。この時に教育復興担当教員という名前が付いていたかどうかはちょっと、ごめんなさい、忘れてるんですけれど。何せ文部省がこういう形で代わりをつけてくださいました。

この時は心のケアに当たる教員ではありません。教育の復興をする。子ども達は遠くに疎開していましたので、その子達は帰ってきます。ですから文部省は、4月1日の授業の人数で定数、教職員の配置をします。ですけれども、確実に夏までに帰ってきます。そうすると教員があたらないんですよ。当初20人のクラスで、20人1クラスで出発しても、何ヶ月かすると2クラスになってしまって。10名以上の職員の不足が見込まれたりします。ですから1月17日の段階の予定の定数で配置をして頂きました。その時点では学校に何人かの先生が余るというのではないんですけれど、この時は被災者の対応も追われていましたので余りはしませんけれども。文部科学省・・・その時は文部省ですけれども・・・そこに言わせると余っているだろうというような感じでした。

ですから、この時に私たちはどういう事を考えたかと言いますと、兵庫県で被災を受けていない地域がたくさんあるんですね、台風の際に大洪水になりました豊岡とか、そういう所の人達は全然被災を受けておりませんし、姫路も被災を受けてませんし、大きな所で被災を受けてない所もたくさんありましたので、その先生方に、避難所になっている学校に応援で入ってもらいました。これは県の旅費で後で入ってもらうという形になったんですけれども、そういう形で入ってもらいました。

これは大正解だったと思います。というのは、被災地の状況というのは、被災を受けていない方にはわからない。ところがそういうふうな形で、被災地にたくさん先生に入ってもらいましたので、被災状況を知る事が出来ます。ものすごく大変だ。ですから兵庫県の職員が、多くの職員が被災の共有化、体験の共有化が出来ましたし。それから自分たちの情報が各地域に流れました。今こういう状態だという事がわかってきたわけです。

この時期なんです。2月3日が高校の推薦入試の、県の推薦入試の初期段階だったんですけれども。初めの推薦入試だったんですけれど。とてもじゃないですけれどそういうわけにはいきませんから、試験日をずらして頂くというような措置もとって頂いた。そういう面である程度、心のケアというわけではないですけれど、子ども達の状態に配慮した事が出来たのではないかと思います。

これからが復興担当教員が、現実に心のケアというのに関わって来だした時期です。

仮設住宅に入りました。ですから避難所で生活している時というのは子どもが来ても「そうか、怖かったな、怖かったな」と子どもの話を聞くだけ。僕の膝の上に乗ってしゃべるだけしゃべったら安心して帰っていきます。そういう状況です。それからいろんな、やっぱり違う事がどんどん出てきます。保護者の状態なんですけれど、仮設住宅に入りました。先ほど松岡先生が言われました、「仮設住宅に入ってプライバシーが守れて」という、すごく、当初はそうだったんです。ところが、もとの生活からこれに戻して、もとの生活

を保護者達は取り戻したいというのがありまして、現実のギャップが出てきました。

その一方でゆとりが出てきます。これは精神的なゆとりなんですけれど、これは家族に目が向くんです。家族の将来の事とか、家族の様子が気になったり、環境の変化を受け入れる事が出来たりとか、新しい生活に向けての頑張りや未来の希望、これが仮設住宅に入った時の当初の事です。ですから前の避難所へ入って、初期の段階と似ています。ただ、モトの生活に戻りたいけれど戻れないという状況があったわけです。それで保護者への甘えが出てきました。それで避難所では例の良い子だったのが我が儘な子に変わったりとか。ただそれは後で考えてみますと、保護者がそう感じているだけで、昔の家庭の家にはいた状態に戻っただけだと思うんです。ところが避難所にいる時の、とても我慢して良い子にしている、悪い子もたくさんいたんですけれど、そういう子が普通に返ると親としてはこれは普通じゃないぞと言うような。本当は避難所生活の方が異常だったんですけれど、こちら側が普通ではないか。

ところが長期化してくるんですね、避難所生活。これになってきますと、保護者がさらなる緊張からの解放がありまして、心にゆとり・・・これは心のゆとりと言っているのか何て言っているのかわかりませんが、こういうのが出てきますと、生活基盤や仕事への不安が出てきました。それから自分の家族の将来の不安が出てきます。家族の行動が気になります、ちょっとした事が気になる。これは妻が夫に、夫が妻にというような事も出てきました。子どもへの不安。それから、何とかしてやりたいんだけど何とも出来ないという苛立ち。NHK特集でもやっていたと思うんですけども、アルコール依存症の方が増えたのもこの時期。そして離婚話が出てきたのもこの時期です。この時期が多かったと聞いています。

実際に私はこの時期現場を離れていまして、こういう仮設住宅から帰ってくる子どもの様子ですとか、そういう資料集めをしておりましたので、こういう報告がたくさん目に付くようになりました。児童・生徒なんですけれど、保護者の精神状態が非常に反映されていると思います。これまでにない保護者の変化にとまどう、これは文書化していますので、こういう形になっていますけれども。今まで仲の良かった、非常に仲の良かったご夫婦が、将来の事で大げんかをするとか、そういうのを、あの仮設住宅という狭い空間の中で体験するわけです。ですから修羅場を見ている子どもが何人もいたと思います。今もですけども、狭い空間のストレスがあったと思います。

仮設住宅での暮らしをまとめますと、家族への遠慮や気遣いがなくなってきたのかなという。ですからお互いに甘えていると言うんでしょうか。親は子ども達に対して、これぐらいわかってくれるだろう、我慢してくれというような、こんな生活だからと、そういう気持ちですね。子どもはこれぐらい許してくれるのではないかという気持ち。お互いに甘えから来る家庭内のトラブル、ちょっとした事で本当に、ちょっとした事が苛立ちの原因になっていたと思います。その家庭内のトラブルを学校に持ち込んで来ます。このあたりからいろいろな症状が出てきました。

このあたりの、この前からなんですけども、臨床心理士の先生方がたくさん神戸に入ってきて下さいまして、いろいろなアドバイスを頂きました。今後子ども達の変化によっていろいろなトラブルが学校内でも起こってくればという事ですとか、それからいろいろな家庭の問題でトラブルが起こってくるだろうとか、そういう事が出てきました。ですからこの頃

になりますと、教育復興担当教員が、いわゆる教育の現場を復興する担当教員という立場から、子どもの様子の観察で…当初は、昨日の最後の講演の長澤先生が言われたような事と重なると思うんですけど。教員としての経験が、年をとっている、ごめんなさい、ここにおられる方でも年をとっていらっしゃる方もいるので。僕ももうすぐ50なんですけれど。経験がありますのでアドバイスしたいんですよ。「苦しい事もあるよ」と、「こういうふうになりますよ」みたいな。ですから子どもに対しても、寄り添うというのではなくてアドバイスをして何とか解決してあげたいと、そういうおそれおおい感情が起こって。神の領域に入っていくというか、もう何か自分の範囲になっているんですよ。自分も何かしなければいけないと。そういう範囲になる気分ですし。

それで避難所にいた時は、地域の避難所というのは神戸の場合は大きな災害がありましたが、学校が避難場所になるとなっているんです。それは神戸の大水害があった時に、そういう制度を作りましたので。避難場所に行きます。そうすると地域の方ですから、普段から交流がありますので、よっぽどの事がない限り校長が出て行って話をしますといろいろ話がつきます。そういう人間関係を作っていましたから、ですからそういう形で、あの時聞いてくれたから、あの時こういうふうにより上手い事行ったからという気持ちで、今度は仮設住宅へ入っていった人達に接するわけです。

ところが仮設住宅、神戸の場合なんですけれど、仮設住宅は、まず体の弱いお年寄りから入りましたし、小さな子どもがいる家庭から入りましたから地域がバラバラです。お年寄りの中でも、その地域の出来るかもしれない仮設へ入りたいんだというふうに、長く避難所で頑張られた方もいらっしゃいますし。そういうふうな形でバラバラになったんです。ですからこの時も仮設住宅と言いましても、神戸の街、ちょっとわからないと思うんですけど、神戸の街の中心からちょっと西に行った所から、遠く離れた、40 kmくらい離れているんですけど、その近くの仮設住宅に入っていると、20 kmくらい離れた仮設住宅に入っておられるという方もいたんです。ですからそういう子達は、通ってきている子どももいましたし、近くの学校に仮入という事で行ってくる子ども達もいたんですけれど。そこには新しいコミュニティはできかけましたけれども、そういう状況でした。

そういう時期に、いろんな臨床心理士の先生とか、心理学の先生にお話を聞きながら、私たちはそういう対応をしていくんですけども。今聞いて頂いたらわかると思うんですけど、全部後追いなんですね。ですから対策なんて立てられなかったんです。わからない事ばかりだったんです。ですから、この後も5年間というのが、やっぱり真剣に勉強しなくてはいけないだろうという事で、私もそういう講座を設ける事を…河合先生という、まあ大御所なんですけれど、その先生にお願いしたりしながら、解決に向かいたいという。ですけれども、あまりにも人数が多すぎました。

この頃やっと教師の余裕が見られてきました。お互いの甘えを克服した家庭の例なんですけども。これを上手く言っているなという家庭が、仮設住宅の中でもありました。時々そういう方に聞きますと、「どうやって克服されましたか」という事を聞きましたら、持論ですけども、「本音で語り合う」と。どういう事なのかというと、保護者が今の家族の置かれている状況を子どもに説明して、新たな生活に向けて提案をしていました。昨日もありましたように、長期的な計画と短期的な計画という形で提案されていたようです。ですからもとの生活に戻りたい、もとにあった場所に家を建てるんだと、お父さんはその為に

こういうふうに頑張っている、お母さんはこういうふうやっている、だからあなた達もこういうふうを考えて欲しいと。子ども達にも全部話をさせたそうです。それを一回だけで終わらないで、何度も何度も繰り返しやっていたそうです。そういう事をしているうちに、子ども達も現状を理解出来ました。

教師の接し方としては、この時は子どもの話を聞いて悩みの共有化しかありませんでした。それしか対応する力が無かったんです。そういう状況下に置かれていました。

この時期ですが、ちょうど仮設住宅が出来てきたというのは、夏休み明けくらいから仮設住宅が・・・ほとんどの子ども達は仮設住宅に入ったんですけれども。この時期になりますと、親御さんの中で過労で倒れられる方、亡くなられた方もたくさん出てきます。あれだけお父ちゃんは頑張っていたのに、震災後すごく頑張っていたのにという事だったんですけれど、それで突然死で亡くなられたり。教師の中にも、管理職の先生ですけれども、在任校から異動した。本当に何も無い、ゆったりとしていて被災も受けていない、神戸でも被災がなかった地域もあるんですよ、その学校に行ってから突然亡くなられたりというような、何が原因かわからないんですけれど、そういういろんな事が出てきました。

震災から10年経ってきていますから、いろんな事が起きてきています。実際に自分たちで生活を復興出来た人達もいます。その人達から見ると、「なんや、お前等まだ甘えとらんかい」というような事が起こってきますし。実際にその震災が起こる前年ですけれども、新社屋を建てた社長さんの話なんですけど。借金をして建てた部屋なんですけれども、先ほどのように焼けてしまったと。借金だけが残ってしまったんですね。ですから自分が借金を抱えて家族と協議離婚。実際には一緒に住んでいますけれども形だけ離婚、子ども達が奥さんにそれがかからない。そういうような状況の中で、子ども達の心の変化というのはどんどん出てきます。それにどういふふうに対応しているかということ、子ども達がいろんな事、しょうもない事なんです。「お母さんが腹が出てきた」とか、「肥えている」とか、「お姉ちゃんが彼氏出来てな」という話を言いに来ます。はじめはそれがどういふ事がさっぱりわからなかったんです。99年の時、復興担当教員の時にそういう話を子ども達がしてきたのですが、その時は全然理解が出来なかったんです。この復興担当教員の研修会がありまして、そこへ行きますと、臨床心理士の先生から「そういういろんな事をしゃべる事によって、家庭での不安とか、そういう事を聞いている事が非常に辛いんだ」というような話を聞きました。「それを開放するためにあなたにぶつけているんですよ。」「聞いてあげなさい。」という事で聞きました。

そうすると子ども達というのはいろんな悩み、簡単な事から始まりまして、自分の持っている悩みをぶつけてくるように、話してくれるようになりました。その時も答えようがありませんので、どうしたらいいよというアドバイスが出来ませんので、ただただ聞いていたんです。一通り話が終わって最後に「君はどうしたいの」と聞いたら「こうしたい」「こうやって頑張ろうと思ってんねん」「こうしたい」「こうになりたい」「勉強もこういうふうにしたいねん」「ああそうか、明日からちょっとずつ出来るかな」「うん、先生やってみるわ」。

子どもはしゃべる事によって何か解決方法を、「先生、これでいいの」というような形で聞きに来たのかなというふうな気もしましたし。そういう事で私は十分じゃないかなというふうに思っていました。臨床心理士の先生に聞きますと「あなた達はカウンセラーでは

ないですから、子どもの中に非常に目立つような症状の子がいましたら私たちにつないでください、あなたたちにそういうふうにつけてくる子ども達というのは、ある程度解決方法とかそういうのを持っていますから、それを十分に聞いて上げてください、それは途中で切って、勉強はこういうふうにやったらかしこくなるでとか、そういうふうなのは駄目ですよ」とそういう事を言われて。私もどうしていいかわかりませんから、担任でもない立場の所でしたので、ただ聞くと。聞いてやったら子どもは自分で解決をするというような事がありました。

そして今なんですけども。今さっきも言いましたけれど、高級住宅に入りますと、共同生活を送っている「被災者」という立場から普通の立場の人に変わります、ですからある程度自助努力しないと解決出来ない問題もあります。行政もいつまでも手厚い援助をしてくれません。そうしますともとの生活じゃないけれど、もとの生活を取り戻した家庭でありますとか、仕事を変えなければいけなくなった保護者でありますとか、ますます苦しくなった家庭とか出てきます。それに伴って子ども達もいろんな事を思ってきます。学校の出来る、私たちの出来る関わりは一体なんだろうという事になるんですけど、こんな簡単な問題じゃないんですけど、簡単に書きました。

保護者への関わりなんですけれど、経済的な問題。これは制度なんかがありますので、制度や手続き、これを紹介しまして、ある程度経済的な問題を解決してあげる。学校預かりという制度もありますので、僕の方の学校は結構、親御さんが生活保護を頂いたら、学校にお金を回してくれなくてそのまま使ってしまう事が多いので、一部学校預かりという事でさせてもらったりとか、そういう事が出来ますよというようなアドバイスですとか、そういうふうな事をしています。ここに行政の方がおられると思いますけれど、新潟県はどうだか知りませんが、神戸市では行政の方にこういうアドバイスをする所があるんですけども、実際には学校の先生がアドバイスをしています。手厚い援助があれば、もっと学校の事務は楽なんですけれど。これは小さく言っておきます。

それから、問題を抱える児童生徒の多くは、保護者の悩みを解決する事によって多くの場合問題が解決する事があります。ここにどれだけ立ち入るかという事があるんですけど。結構保護者の経済的な問題でありますとか、大きなのは離婚のトラブルとかそういう事なんですけれど。この問題が解決しますと、子ども達の悩みも解決出来るという事がありました。

それから児童生徒への関わりなんですけれど。これもそうなんです、学力の問題では、親御さんの方には普通の児童の方、「学力が低下してきています」とそういう事を言われた時には関わりの追加が必要になってくるかもしれませんけれど。児童には目の前の問題の解決のための支援追加が必要ではないかと。早期解決のためにあたってくると、結構こういうのは小さな問題だと思います。悩みの相談面なんですけれど、話を聞く、内容を共有する事が必要になってくると思います。

相談に来る児童は先ほど言いましたように、多くの事をしゃべる。しゃべっているうちに自分で解決します。これが、私たちが今採っている解決方法です。どうしても解決出来ない問題がありましたら、臨床心理士の先生とか、学校カウンセラーの先生に、中学校区に1名配置されておりますので、その先生にご相談するというような。ほとんどの場合は登校拒否ですとか退学、学校に出てきたくないとか、学校に来て勉強したくないとか、

そういう事になりますけれども。これも、家でいろいろなトラブルを解決しますと、私の場合ですけれども、ここの資料にも書いていますけれども。男の子と女の子なんです。4年生から登校拒否やら始まった子どもですけれど。朝ずっと僕は地域を回っているんです。復興住宅の方へ子ども達を迎えに行くんですけれども。その時に会いまして、本当に笑顔で登校しています。お前、あの登校拒否は一体なんやったのやと。迎えに行ったらエレベーターの非常ボタンは押し、「だっこしてくれな、行けへん」、4年生なのに「だっこしてくれな、行けへん」と、だっこしてエレベーターを降りたりですとかね。そんな事をやっていた男の子が、元気に普通の男の生徒として行っているのを見ると、一体何だったのかなと思いつつ、やっぱり家での・・・やっぱりお母さんの離婚の話ですとか、そういう事で家の中が片づいていなかったんです。そういうのが・・・お母さんが一所懸命いろんな仕事に前向きになってきて、家の中がきれいになるに従って、全部もとに戻りました。

ですから、こんな事をいいますとね、誤解されるんですけど。じゃあ親が頑張った子ども達というのは問題解決するじゃないかと、全部が全部、そういうふうになっているじゃないです。そういう例もあったという事なんです。ですから結構家庭というのも大事だなと。

子どもの心のケアという事なんですけれど。懇談会にお母さんが来られた時に、結構たくさん話され、いろんな家庭の問題を話されて帰られる所にはいろいろ問題があつて。そこに家庭訪問を続けていると結構問題が解決する事があるような気がします。私たちはどこまで家庭の問題に入っていけるかという部分もありますけれど、その辺の事がちょっと僕にもわからないところなので、手探りの状態です。

最後になりましたけれども、非常に子ども達が私に言うてくる話というのは、お父さんとお母さんの関係の事ですとか、それからお姉ちゃんとその男のお友達の事ですとか、生々しい話があつたりします。それとかまた、いろんな、まあ・・・お父さんがお母さんを叩くとかと言うのの問題ですとか、そういうのをずっと話を聞きます。そうしますと非常にストレスが溜まります。これは守秘義務がありますので、誰にもしゃべる事も出来ません。出来るのは管理職ぐらい、担任とこういう話があつたという事で言えますけれども、後はしゃべる事が出来ないんですね。ですからどうするかと言うと、家内に話します。これは守秘義務違反だと思ふんです、私のカウンセリングをしてくれているのは家内だと思います。家内に話します。家内の洗い物や掃除をしている時に話します。だから向こうも上の空で聞いている時があります。それに対して私は怒ります。ですから私もだいぶストレスが溜まって、ちょっと心のケアを必要としています。

本当にちょっとこれはきついですね。当時 220 何名と言いましたけれど、今は 55 名でしよう、それでいろんな話をするんですけど。実はね、55 名の復興担当教員の話はものすごく濃いんですよ。解決出来ないからこの 55 名はいるんです。そこに出てくる問題というのはものすごく複雑怪奇、わからない、それを小説にしたら絶対に売れるんじゃないかというぐらい、もう本当に大変な。

ある事例では、女の人に関わった事例なんですけれど、これはドラマチックと言いますか、被災した時にお父さんがお母さんに、「おじいちゃんとおばあちゃんの家を見に行くからちょっとおつてくれな」という間に、お母さんが下敷きになったまま焼け死にました。それで避難所でボランティアに来ていた大学生と仲良くなって、その大学生が 2 回目の

お母さんになったと。そのお母さんと子どもは上手くいなくて、家庭内暴力があったんです。子どもの虐待があったんです。子どもは結局、寡黙になりました。それから登校拒否になりました。その先生はそれにずっと関わる、その子どもにずっと関わってきまして、やっとうこういう問題があつてと、しゃべりませんから文書に書いたんですね。それをきっかけにしてずっとほぐれるように解決して。お母さんの方も虐待とは思ってなかった、しつくだと思っていた。そんな事を話し合っ解決して、普通にやっとう登校出来ていますという話が、今年の11月の復興担当教員の研修会であります。

ですから今の55名というのは、本当に、まあ、一番きつい最前線にいるのかなと思いますけれど。

脈絡のない話になりましたけれど、ずっと時間を追って、いろんな事を話してきました。ただこれは全てではありません。一番災害の時には、1,153箇所の避難所がありまして、31万6,678名の避難者がいました。4月28日現在で608箇所が避難所のままです。3ヶ月経っても避難所のままです。そこに4万4,937名の避難者がいたわけです。そこにあった、そこで起こった問題のその中の10年間のものを、たったあれだけの言葉で圧縮したもので。これは僕がそういう研修会へ行って、聞いて感じた事をまとめただけですので。ですから1人1人の先生に1人1人の問題がありますし、その学校その学校に特殊な問題があります。私の所では、今言いましたような経済格差の問題。全く新しい新興住宅地、そういう問題。それから旧地域ではまた違う問題がたくさんあります。その学校、学校もありますし、関わっている復興員によって全然違うものがあります。ですから、私が今日申し上げたのは、一部は私の学校に問題がありますけれど、これは神戸市のあるいは兵庫の関わってきた、ほんのちょっとした一部の事だというご理解を頂きたいと思います。本当に長い間ありがとうございました。こんな事で申し訳ないんですけど、報告にかえさせて頂きます。ありがとうございます。

司会：森岡先生、ありがとうございました。それではせっかくですので、もうちょっと時間がございますし、是非ですね、はるばる神戸から飛行機でいらしてくださいましたので。いかがでしょうか、聞いてみたい事。なんでもよろしいので。

男性1：小学校に勤めております。今お話を聞いておまして、ちょうど私たちの子ども達、まあさっき森岡先生のお話したような事なんですけれど、それがあります。先生のお話がありました、第2段階に入るのかなあ、第2段階まではそんな感じというふうな事でありました。その中で、先生は、基本的には子ども達のストレスを解消するためにちゃんと話を聞いてあげればいんだと、それが一番いいんだというお話がありましたけれど。見ていますと、私は教職員ですので、「指導」という言葉を使いますが、臨床心理士とかいろんな方からボランティアに来て頂いております。甘えというのがですね、私が見ていますと、ちょっと甘えすぎだよなというふうな面があるんです。私も授業もしていますし、あまりにも違う外見要因もあると思うんですよ。それでノートに書かれた物を配りましたけれど、本当に外的ショックばかりが書かれているような。私たちから考えればやっぱり、最後は事実があるかと。この時に今、先生のお話の中でそうすると支援をする。そこら辺を少し、先生のご経験の上でお尋ね出来ないかなと思いました。

森岡：そうしましたら、成功した話と失敗した話という事で。やはり悪い先生、良い先生と、これは僕が尊敬している先生というふうに置き換えさせて頂きたいと思いたすけれど。成功した例と上手くいかなかった例なんですけれど。

やっぱり成功した例というのは、クラスの中で今の現状どうかという見直しと言うんですか、それをきっちりやった所があるんです。その先生はすでに被災前からそういうクラスづくりをやっているわけなんですけれど。いつでもどこでも話が出来ると言うんですか。それも手を挙げない。普通にクラスの中で雑談しているような感じです。「昨日、こんな事があってな」とか言い合って。この「昨日、こんな事があってな」というのは「ドッジボールをやっている時にこういう悪い事があって」と言っている内容だったそうですけれど、そういうような事です。普通に手を挙げて「はい、昨日はこんな事がありました」とかではなくて、こうやって輪っかになって、中向いてワーワーしゃべっているだけです。本当に学級会かなと思うような先生でした。僕は研究会を見せてもらったんですけれど。最後にはすごいなと感心させられたんですけれど。

そのクラスでその先生がやっていらしたのは現状の見直しというのですかね。今やっている事って「本当に昔のお前か」という事の再確認ですか、そういう事をやられたそうです。そうしますとやっぱり自分でおかしいと気づきますので、それは成功したと。

それで「おかしいやろ」「駄目やろ」というふうに指導された、僕だったらそうすると思います。「甘えとるやろ」という言い方になると思いますけれど。そういう指導をした所は、大阪の面白いCMじゃないですけど、「なんでやの」「私だけとちゃうやろ」「みんな思とるやん」と、それはそうなんです。自分が自分の心の中に、それで満足しているのという問いかけでは無しに、それはあかんやろと言われたら、自分だけに言われているみたいな気持ちになるんでしょうね、きっと。そうすると「なんでやのん」「みんなやってるやん」「みんなしてもろうとるやん」「何が悪いの」と、まあ僕だったら失敗していると思います。

これが答えになっているかわからないんですけれど、やっぱり上手くやれた所というのは日々の学級活動ですとか、学校活動が上手くいっている、いっている所というのはそういう再確認をさせる作業をすると、結構上手い事自助努力と言うんですか、自分で自分を自助出来るというんですか、そういうのが結構出来てみたいですね。

これで答えになるかどうかわかりませんが、教師というのはきっと、技術者ではないなど、下手なものもあれば上手いものもいて、それに特効薬みたいなのがあって、こういう風なマニュアルでやれば上手くいくというのがあればいいんですけれど、ちょっとその辺になると、日々の努力が必要かなというふうに思います。

司会：森岡先生、どうもありがとうございました。(拍手)

1 / 2 3 (日) 午後 グループディスカッション、グループ発表と全体討議

司会：今ほどのグループディスカッションでは、それぞれの班で有益なお話があったのではないかと思います。A班から順番に、めどとしては20分ぐらいですが、何人出てきていただいても結構です。資料がございましたら提示できますので、資料とかビデオとかを皆さんにお見せしながら、説明していただければと思います。

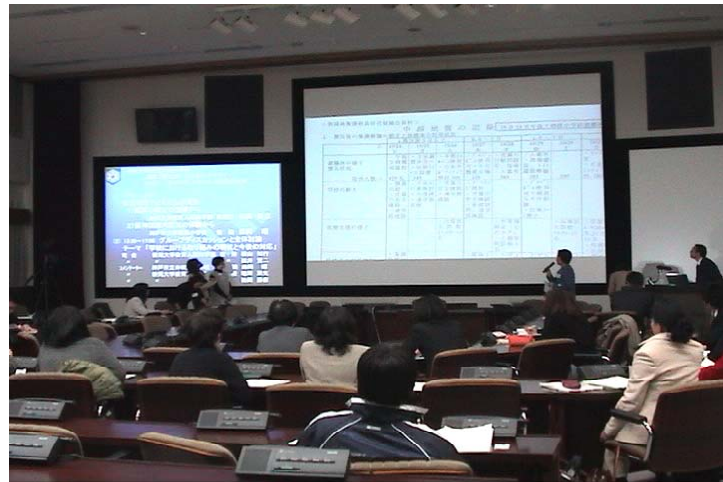
5. グループ発表と全体討論

1) A班の発表

女性1：最初どんなふうな動きをしたかということで、養護教諭部会のほうに資料として提出するように自分でまとめたものです。

12月23日の7時に私の小学校の避難所が開設されました。あくまでも自主避難です。最初499名の方が小学校の体育館に避難されました。繰り返しの地震で体育館の損傷がありましたので、その後は各学級のほうへ皆さん避難されて、15日間、避難所を開設しました。

その中で学校がどのような対応をとり、養護教諭としてどのような動きをしたのか、そして保健室の利用はどうだったのか、医療の支援はどうだったのか、自分なりにどんな動きをしたのか、少し時間を追ってどんな仕事をしたか、どんなことにどんな役割を果たしたかということを書き出してみようと思い、記録を作ったものがこれです。



その中でやりながら見えてきたこと、それから途中でボランティアに入られた方々にも記録をお礼とともに出しました。また今後のときの参考にしていきたいということもいただいております。

最初の段階ですが、震災から3日目ぐらいまではほとんど怪我や内科的な利用が見られませんでした。3日目以降になってから少しずつ腰が痛いとか打撲をしているということで、件数が上がり出してきました。

大体3日目ぐらいを過ぎると、既往症のある方がちょっと血圧が高くなり始めたというのを記載させていただきました。

うちの学区の中で救護体制をきちっと作って始めればよかったんですが、マンパワーの

不足というようなことから、構成をしない中で始まりだしました。養護教諭1人が対応せざるを得ない中でやったというようなことです。前半はたいしたことはなかったんですが、4日目以降になったら外出する方が増えたり、医療チームで兵庫医大が入ってくださるところに立ち会ったり、避難所としてのケアが進めていかれるようにしたほうがいいんじゃないかと考えたりし出したら、自分が一番大変な動きをしてきて、疲労が大きくなったというのが10月後半ぐらいです。

そんな中で11月1日から2日、3日と福島医大の学生が入ってくれました。ここで本当に救われました。泊まってくれてもいいというようなことで、医療チームが診察した記録、処方箋の結果等についてコピーをとらせてもらいました。それをカルテ形式にしてとりまとめて保健室に置いて、次に来たときにまたその人に役立つ。それから避難所として具合が悪くなったりしたときに測った血压だとかそういったようなことも記載してというようなことで、1人の個人データがわかるような取り組みを何気なく話したら、学生が私たち今晚やりますと言ってきて、次の日にはカルテのような個票があいいうえお順に並んで出来上がったというところが本当に救われました。

うちの地域はライフラインが最後まで確立しなかったということと、教室が普通教室を使っていたということから、8日の朝に初めてゼロになりました。そんなようなところから非常に長くかかわるといようなところから、2日目くらいから保健師さんも入ってくれたり、臨床心理士の方も入ってくれたりということで、非常に組織が大きくなりました。心のケアをお互いに心理アセスメントしながら、ケースカンファレンスできたりしたようなことが本当に有効に働いたかなと思っています。

最初の初期段階ではそれほど仕事がありませんでしたし、私が見つけられなかったというのもあるんですが、伝染病予防を早期から始め出したようなこともありました。そういう点では感染症予防をやって、あまりそういった流行もなく、有効な活動だったのかなというようなことが考えられました。

その他には、要介護の方、それから痴呆の進んだ方なども来ておりました。そんなところからケアが、相談活動から、その方の環境調節といったケースワーカー的な仕事の内容も入ってきて、行動連携しながら試行錯誤の中でやっていた15日間だったなあということを感じました。

そんなことで、何を最初やったかということでグループの中で話したことを発表させていただきました。以上です。

女性2：私の小学校では27日の夜に電気が戻って、それからすぐに職員会議があって、ホームページで子どもたちの頑張りとかを紹介していこうということで、毎日更新していききました。

そのおかげか、全国からいろんな励ましの言葉をいただいているんですが、世帯で57世帯中今まだ3割が仮設住宅や家から通えないでいます。この辺は11月の1日ぐらいいから避難所を職員がめぐって、ダンスをさせたりラジオ体操をさせたり、いろいろな仮授業みたいなのを始めてきました。ひどいときにはヘルメットをかぶって倒壊家屋の脇を登下校するんですけども、そんな状況も一時はあった地域です。

これからの課題として、今もうすでに経済格差が出ていて、新築した家に2月の末から

住む子もいれば、やっと今仮設の入居をし始めた子もいます。仮設が長くなると2年まるまる仮設で過ごす子もいれば、半年で仮設を出てくる子どもどんどん出てくると思うので、その辺、子どもの心が心配されます。

震災前から親のサポートが低くて、ネグレクトとか虐待まではいかないけれども、目がかけられていないような子どもたちは一段とかけられていなくて、将来の展望とか、午前中に先生にいただいたような家族での長期見通しとか立てられるような感じではない家が多くて、学校としてはどういうふうに対応していったらいいのかなという不安があります。

土地柄的に山の斜面に家が建っていますので、倒壊した家はそこの土地に建て直すことができないような家も何軒もあって、しかし残っている子どももほんのごく数名でいたりするので、その土地に残った子ども、出た子どもの気持ちの問題とか生活環境の問題でこれからの課題が大きいところです。

女性3：私は専門機関との連携のことで少し話をさせていただきます。ケースについての話ですのでよろしくお願いいたします。

中学2年生の女の子ですが、12月に入っても眠れない、食欲がないということで、すごく疲れている子がいました。ときどき保健室で休養をとらせたり、またよく話を聞いて、肩が凝ったなんていえばマッサージのケアをしたりしています。

ある日早退をすることになって早退をしました。その子は派遣カウンセラーさんや、また学校に定期的に来ているカウンセラーさんから何回かカウンセリングを受けている生徒で、ずっとフォローが必要だなといわれている生徒です。おうちの方も家でも涙を流してばかりいるので、先生大丈夫でしょうかみたいなことも言われて、どこか医療機関にかかったほうがいいでしょうかというお話もお母さんと話していて、長岡市内の専門機関をいろいろお話をしたりしていたところです。

お母さんが総合病院の心療内科にある日その子を連れて受診されました。その心療内科の先生はご飯が食べれて眠れていれば大丈夫ということで、1回の診察でそれだけ言われました、とお母さんはその後教えてくださいました。私としてはカウンセラーさんたちと連携をとりながらこれからもケアしていかなければならない子なので、今後も見ていく予定ではあります。どのような医療機関をどのような形で進めていったらいいかということ、生徒さんやお母さんから申し訳なかったなという思いとか、いろいろ難しいなという思いがありました。

また先生方から教えていただいたり、また経験などを聞かせていただければありがたいなと思って事例ですが発表させていただきました。

カウンセラーさんの立場からそれとかかわることをこれからお話いただきます。

女性4：私は中学校の相談員として、また中越地区の学校派遣カウンセラーとして小・中学校を複数校担当しております。心のケアのカウンセラーさんが配置されまして、その結果をどうしたらいいのかという、そのあとのフォローの相談をされたことがとても多くありました。

その中で気づいたことなんですけれども、心のケアのカウンセラーさんは必ずしも地元

の方とは限りませので、地元の専門機関とか医療機関のことをよく理解されてないようなアドバイスをされていく方がいらっしゃるなど私は感じました。

例えば専門機関を受診したほうがいいというアドバイスをされていて、その心のケアホットラインに電話をするとすぐに受診できるというような話をされていかれた方がいらっしゃいました。心のケアホットラインというのは新潟のユニゾンプラザのハート館なんですね。

地元の県立精神医療センターを受診したほうがいいと思っているお子さんに対して、なぜこういうところをアドバイスするのかなと私も疑問に思っていました。やはり心のホットラインのカウンセラーさんのアドバイスはとても強くて、保護者に勧めたら、保護者の方がそこに電話をして全く違う専門機関をまた紹介したという、保護者の方と学校の関係がちよっとおかしくなったという事例もありました。地震のあと非常にたくさんの相談機関、それからいろんなカウンセリングだとか相談事業がたくさん学校のほうにも舞い込んできまして、学校現場がどこを勧めたらいいかということで混乱した時期がありました。

先生から今後県教委が相談機関を整理して一本化するというお話を聞きまして非常にほっとしましたけれども、新聞でも報道でもいろんなチラシでもたくさん相談機関が一斉に舞い込んできまして、本当に混乱したことを私たちも今後の反省点として、また役立てていきたいと思っています。どうもありがとうございました。

女性5：私は今後の対応についてお話させていただきます。小学校に間借りをしまして2ヵ月経ちました。今までお互いの学校の子が遠慮してきたのが、そろそろ地を出してくるようになっていきます。今まではそれぞれの学校で勉強することが子どもたちにとってはよいことだったと思いますが、これからは交流を増やして行って、お互いをもっとよく知り合って仲良くなっていくてくれればよいなと考えているところです。

さらに地域では再び学校を再開しようと意思統一していますが、年度末に向けて家庭の事情などでそこを離れなければいけない子どもたちもいると思われまます。そこで学んだことに誇りを持って新しい地で再出発ができるように、そういう子たちには支援が必要だと考えているところです。以上です。

司会：どうもありがとうございました。A班の方々、資料も提示していただきながら詳しく説明をしていただきましてありがとうございます。(拍手)

5. グループ発表と全体討論

2) B班の発表

司会：続きましてB班の方から発表していただきたいと思います。

女性1：記録をしましとおりに順に発表させていただきます。話し手と聞き手の意識がずれておりましたら、大変申し訳ないのですがお許しいただきたいと思います。

最初に被災後の学校の様子ということで話をいたしました。ある先生から、ボランティアとして子どもたちの遊びや仮設への移転にかかわることができたというお話をいただきました。子どもたちが親にべったりしている様子に驚き、そういう子どもたちにどのように対応していったらいいのかなということで被災後に悩まれたということでした。

続いて、養護教諭をしておられる先生から、学校行事を行っておられたということでしたが、もうお帰りになった後だったということでした。学校では安否確認をするチームと避難されてきた方々に対応するチームとで分担をされていたそうです。体育館の中は使わずに主にグラウンドでの避難が続いたそうです。3日間は市の人が来られなかったので炊き出しの応援などに明け暮れたというお話で



した。生徒の安否確認をするのに3日くらいかかりましたというお話です。養護教諭先生でいらっしゃるのですので、生徒の健康管理を中心にして、お力を出されたということでした。特に生徒と顔合わせをする前の日に、校内研修で、生徒と顔を合わせるときにどんなことに子どもは気をつけたらいいかということで、心のケアの校内研修をなさったということをお伺いしました。私もなるほどなと思わせていただきました。生徒の状況は避難所生活、よく眠れないというような話や、かぜぎみとの訴えが多かったということでした。ハイテンションになっている生徒もいたり、反対に避難所の隅で黙っているような生徒もいたそうです。2週間、生徒1人ひとりに対して個人カードを使われて、全部記録を残されたということでした。

続いて次の先生は、自宅が川口町で大変であったということで、逆に職員の皆さんが、あなたは自宅のほうが大変なのだから心配しないでいいよ、とサポートをしていただいたことがありがたかったというお話をいただきました。

別の養護教諭の先生は、保健室の開放で授乳の場を作られたり、調理員の方々と一緒に炊き出しをされたりというようなことをされたそうです。被災後に一番感心されたのは、区長さんをはじめとする地域の皆さんの連絡状況が大変よいということで、それが学校の再開にも大変役立ったということでした。

相談員の先生ですが、生徒たちの心のケアに悩んでいる先生方の姿をたくさん見られた

ということでした。災害前と災害後では生徒の様子がずいぶん違って、相談室と教室では生徒の姿がやはり同じように異なって、生徒も無理をしているなということを感じられたそうです。週に4日、昼休みと放課後に相談員をなさっているということでした。

学校の様子の中には、本当に大きな被災をされた先生からお話をいただきました。職員が小学校の近くにみんないないもので、とにかく現地に行けない状態だったそうです。次の日の3時に小学校でやっと合流ができたということでした。毎日午前は子どもたちの安否確認をし、午後はその安否確認をもとにした情報のすり合わせをして過ごしたということでした。安否確認ですが、その小学校は児童数が少ないのでどの担任もどの子どもたちの顔を知っていて、容易にできたということでした。

驚いたのは災害のあった翌日の3時に小学校の子どもたちを見にいったときに、子どもたちがジャングルジムで遊んでいたという状況を見たときです。どうしてこんな大変なときに遊べるんだろうというような、ちょっと私たち大人が考えられないようなとらえもあったということでした。

学校が再開して、そして子どもたちが徐々に安定してきているそうです。ただ12月に入って、今度はただ安定の中にたくさんの不満も出てきているということで、職員も被災にあって10キロ近くも体重が落ちたという方もおられたそうです。大変だなと思ってお聞きしました。養護教諭さんの配慮はとても温かかったというお話でした。

そのあとさまざまな取り組みで苦労していることということで話をしましたが、ここまででだいぶ時間が過ぎましたので今度は簡単になりました。

少人数加配で入っている6年生たちの落ち着きのなさがアップしていて、どういうふうに対応したらいいのかなといまだ悩んでおられるという声、それから受験を前にした生徒への取り組みをどうしたらいいんだろうということで、県の心のケアの相談と連携して長い目で見ていきたいなというお話でした。

それから中学校の先生ですが、もともと問題傾向のあった生徒が一層その問題傾向が強くなっているということで、これもケアが必要だなということです。中学生ですので難しい時期にありますので、生活環境の変化が子どもたちの心の中にいろいろなことをもたらしているのだなということでした。

そのほかには例えば自宅の工事で非常に細かなことに神経がいて落ち着かなくなっている子どもの対応や、いろいろな家族のことで悩んでいる子どものことなど、3ヵ月経った今もたくさん悩んでいるということでした。週2回学校で行っていた朝の打ち合わせをやめて、朝から教室で子どもたちを迎えることに心を配っているという学校の具体的な取り組みも聞かせていただくことができました。

これからとして、被災をしたわけでそこにたくさんの方々が多く支援物資を送ってくださったり、多くのイベント等に招待してくださったりするわけですが、そういうことも大変ありがたいんだけど、1日も早く子どもたちを普通の生活に戻してあげたいという、落ち着いた学習をさせたいというような本音もありました。

それからただいただいた分をいただくばかりではなくて、このいただいたことをこれからどういうふうに戻していくかということについても、子どもたちと一緒に考えていかなければならないというような最後にお話がありました。以上です。

司会：ありがとうございました。(拍手)

5. グループ発表と全体討論

3) C班の発表

司会：最後ですがCグループをお願いします。

女性1：C班はいろいろな立場の人が集まりました。市町村も校種も、それからそれぞれの方も心の相談員であったり、教員であったりというようなこと、それから加配で12月から小学校へ行かれたという若い方も来られたりということで、非常にバラエティに富みまして、最後は笑いが次々と出てくるというような非常に和やかな会でありました。

1,000人を超えるような方々が避難所となった学校、それから加配で行った被害のひどかった所でどんなふうに子どもに接していったらいいか。またその学校は職員の方が急きよ退職をされて、クラス担任もその方はなさっているということで、非常に若い方が困ったことに、ベテランの方がちょうどおられまして次々といいアドバイスをしていただくこともできました。

震災が起きてからいろいろな支援がそれぞれの学校へ来たところがあると思います。最初はいろんな行事をしたり、みんな支援を受け入れていたというようなところがあったそうですが、ある中学校では受け入れるだけではなくに、生徒が自転車小屋のところに大きな看板を立てて、自分たちの気持ちをあらわすというようなこともするようになってきたということでありました。

問題になったのは職員があれだけの震災の中でみんな必死になってやっていたのですが、そのケアは一体どうなるのだろうかというようなことです。先ほどの小学校の方からどういうふうにして職員が倒れないで今日まで来たかというようなことをお話していただきます。

それから遊ぶ場所だとか、校舎がめっちゃめっちゃになって改修されていくというようなのも今までも出てきていますので、そういう物理的な制約があるというようなことも話ができました。

先ほど言いましたように、クラスが以前に戻るにはどんなふうにしていったらいいかというようなことのお話が出ました。今ここに出ていますのは、実は私ある新聞に頼まれて、あの余震のものすごくひどかったとき、私の中学校は新幹線が脱線したあの現場にあるんです。そして毎日あの脱線した現場を歩いて山沿いの小学校が学区の人たちがみんな避難していますので、そこへ私たちは生徒と学区の避難している人、小さい学校ですので職員がどんな仕事でもいいから援助にいかねばならないということで、毎日ボランティアの援助に行っていたときの様子です。



新幹線を直すという日がありましたね。そしてものすごく大きな余震がきて、あの直前も私どもその下を通過して朝行ったんです。報道の車やヘリコプターがぶんぶんしてしまし、うわーといいながら、通れる道がそこだけですので行ったときに、そして大きな余震でした。校長がボランティアどころじゃないからすぐ帰ってこいと言われて、またよろよると帰って、またその途中にも大きな余震があって、車でやっとのことで、ある酒屋のところへ入ったら、これは土の壁と石でできた倉庫のところだ、逃げろと言いながらとんでもない日々をやっていました。

この私も原稿は真夜中の1時くらいでできましたから翌朝早朝にメールで送ったんですが、それを打っている最中もすごい余震が何回もあったというようなことです。子どもたちや職員がどんなふうにしてきたか。これを見た方が、梅干とかいろいろ私のところに届いたんですよ。世の中というのは不思議なものだと思いました。非常に大変なところの状況もありますし、また頑張りもありますのでお聞きください。

女性2：生活指導担当子どもの心のケアのほうを担当しています。小学校の取り組みを少しお話をしたいと思います。

土曜日に大きな地震があって、日曜日にすぐ朝から職員がどんどん集まりだしました。その日はすぐに子どもの安否確認ということで地域に走りました。もちろん教職員の中には自宅がすごいことになっていて来れない職員もたくさんいました。それでも手分けをして子どもたちの安否をまず確認に走りました。

すぐその日から避難所になっていましたので、教職員もローテーションを組んでその日から泊り込みの支援活動を始めました。市の方たちは人数がとても少なかったので、避難所の運営のお手伝いも積極的に行って来ました。炊き出しもまず職員が一番最初に始めました。避難生活が続いていますと何日もお風呂に入れない日々があったので、お風呂ツアーを計画しました。バスをチャーターし、お風呂に入れるところを電話しまくってお願いし、そしてお年寄りを中心に車椅子とかたくさん使っていらっしゃる方がいらっしゃったんですが、バス2台でお年寄りを連れてお風呂に入りに行ったり、そういう活動を学校が休みの間、職員のほうもやっておりました。

それからいち早く子どもたちの心のケアということで、職員がちょっと学びましょと、学校の再開が11月4日にありましたが、11月2日に子どもたちのケアをどうするかということを養教と私と一緒にこのような冊子を阪神のときのものを資料にして作りました。

11月3日には保護者説明会を開きました。保護者の中には学校が危ないんじゃないか、ととても心配をして、子どもの中にも、学校に入れるのか、校舎が危ないというような話も出ていましたので、保護者会で学校は大丈夫安全です。専門家が来てちゃんとそれを保証していきましてということを説明し、そして次の日からの学校の再開のこれからの計画をお話しました。小学校ではずっと集団登下校に保護者が付き添いましたので、そのお願いということも含めて保護者会を開きました。

そのときに保護者の皆様へ、子どもたちのこういうような反応が出てくるだろうけれども、それは大きなショックを受けたあとの正常な反応なので大丈夫ですよということをよくお話して、よく受け止めてあげてくださいということでプリントを配りました。

そんなことがあって、11月4日から再開しましたが、子どもたちはやっぱり3階に上

がるのがとても不安で怖いということなので、日にちで段階を追って1階、2階、3階とうふうにどんどん上げていきました。最初は1階のほんの玄関に近いところだけを使ったのですが、その次の日はみんなで3階まで行ってみようということで、子どもを連れてゆっくり大丈夫だからということで連れていきました。中には3階は行けないという子もいましたが、その子はじゃあ下で待っていてねということで行いました。

心理的にも安心して、学校は大丈夫だということを子どもたちにもよく確認をしてはじめました。隣の小学校が校舎が使えないということで、私たちの小学校にきましたので、校舎の引っ越しなどもあってばたばたしたんですが、私たちのほうでそれは全部やることにしました。子どもたちにはやっぱり安定して大丈夫だということから入るように心がけました。

本校ではずっと避難所になっていましたので体育館が使えませんでした。そのときに子どもたちにストレスがたまっているなという様子も見られましたが、逆にじゃあ今自分たちが何ができるのかということ子どもと相談して、例えば20分休みに避難しているお年寄りにお茶とお菓子を運ぶ活動した学年もあります。避難所の人たちと同じトイレや水飲み場を使う日がずっと何週間か続きましたので、そういうときにはどういうふうに行動すればいいかというときにも、子どもたちはだいぶ学んでいってくれたんじゃないかなと思っています。

先ほど私たち教職員はかなり頑張っているいろいろなことをやってきましたので、倒れるんじゃないかという心配もありましたけれども、最初から先生方、あんまり頑張り過ぎなくしようね、という話は職員室の中でいっぱい出してきましたので、倒れずにこれたわけです。何よりも校長先生がまず率先して疲れたら休むということをやってくくださったので、私たち職員、ちょっと疲れたなと思ったり、体調が悪いなと思ったときに無理をしないで休めるといふ、そういう職場の雰囲気がとてもよかったんじゃないかなというふうに思います。また日ごろから冗談を言いあったり、その中に愚痴も混じって話を出したり、職員室の中を疲れたら「疲れたよ」と何でも言い合える環境を作ろうとしてきたことが、倒れないでこれた大きな理由かなと思っています。

先ほど松岡先生からもご指導をいただきましたが、そういう職場の雰囲気というのはこれからでも作っていけるということで、頑張り過ぎない、そしてお互いにいたわれる職場をこれからでも作っていきましょうというご指導がありますので、ご紹介しておきます。

最後ですが、うちの校長が震災後すぐ、まだ学校が再開する前からですが、避難所の方々に向けての学校便りを毎日出しました。おとといまで、1日も欠かさず毎日手作りで、その日にあったことやお手紙をもらったことなどをイラスト入りで書いてあります。とても好評で、校長先生のこのお手紙を毎日待っている保護者がたくさんいます。保護者や地域や私たち職員を結ぶパイプ役になっています。校長先生はそろそろやめようかなと思っただけなんですけど、でもやめるきっかけもなくなってということで、しばらく続けるそうです。

もう1つ、PTAのほうから毎日「スマイル」というお便りができました。これはPTA会長が毎日作って学校に持ってきてくださったんですが、これは12月24日の2学期で一応終了しましたが、とにかく毎日出ました。こういうお手紙を通して保護者とか地域とか学校が同じ意識が持てる、つながりを感じていられたということはとても大きな収穫じゃない

かなと思っています。以上、本校でやってきたことをご紹介します。

男性1：だいぶ持ち時間が減ったみたいで簡単にしたいと思います。本校も非常に打撃を受けまして、校舎を建て替えたりするのに60億ぐらいお金が必要だという話を聞いています。ただあまりこういうことを宣伝しますと、本校に来てくれる学生が少なくなりますので、これから60億もかけてきれいなキャンパスができますので、ぜひ優秀な生徒さんを送っていただきたいと思います。

うちの学校は15歳から22歳までという非常に幅の広い年齢層を抱えておりまして、1,100人くらいいます。小・中学校とはひと味違うかなと感じています。学校再開まで70日間かかりました。1月の4日から3日が終わってからすぐ学校再開ということになりましたが、70日間の休みがあって、心の問題がその後どうも増えているような様子です。

というのは外部から臨床心理士さんのカウンセラーを週1回お願いしているんですが、地震があつてすぐ長岡技大を借りて再開したんですけども、今まではカウンセリングを受ける生徒は2、3人だったんです。学校再開して最近予約で満杯というぐらい、数が増えています。私これからさらに何ヵ月するとそういうことがだんだん出てくるのかなということを今回勉強させていただきました。そういうときに新潟大学の先生方、ぜひまたアドバイスをお願いしたいと思っています。

司会：どうもありがとうございました。(拍手)

5. グループ発表と全体討論

4) 全体討論

総合司会(松井賢二) : ABC の3つの班から発表していただきました。全体討論ということで、講師の先生、前に出てきていただけますか。それではここからは横山先生からも加わっていただきまして、昨日ご講義くださいました増澤先生と、今日の松岡先生、みんなと一緒に考えていきたいと思えます。

それでは今 ABC 各班のご発表いただきましたけれども、特に質問という部分でいかがだったでしょうか。私もお聞きしながらメモはとったんですが、もう一度改めてこの部分について聞いてみたいという部分ありましたら先に出していただけたらと思えます。

A 班はいかがですか。

A 班 : 経済格差がすでに出てきているところや、震災前から親のサポートが低いところを、どういうふうにつけてサポートしていくかというようなところについてお願いします。

総合司会 : 経済格差、親のサポートということでしょうか。それでは B 班からはいかがでしょうか。



B 班 : 特にこれについてというような質問はなかったです。

総合司会 : 私も B 班を担当させていただきましたが、もしもあるとすれば、過剰に神経質なお子さんとかかわっていた方、どうでしたか。もしその辺を出してよければ、ご自身でもう一度ご発言をいただけるとありがたいんですが。

B 班 : もともと神経質な子どもだったんですけれども、地震直後というよりも最近になって本当に過敏というか、ちょっとでも字がきれいに書けないと何回でも消して書き直したりとか、筆箱の消しゴムがちょっとでも曲がっていると真っ直ぐに直さなければ気がすまないとか、すべてにおいてきっちり真っ直ぐ、自分が歩くのも曲がって歩くともう1回やり直して、きちっ、きちっ、と歩くという感じです。口癖は僕はこれを真っ直ぐに入れないと家が全壊してしまうとか、何かにつけて僕の家大丈夫かなというふうに言っている子がいます。

総合司会：ありがとうございます。具体的な事例を出していただきまして、この方への対応ということで承りました。C班からはいかがでしょうか。

C班：司会をやらせていただいたんですが、特に質問というようなことでは出ていなかったんですけども、職員がこの震災と震災後の対応、あるいは今後のことで、倒れないでやっていける職場というのはどんなふうなことなんだろう。今後もできるというふうなことが松岡先生からも出されたんですが、そんなので工夫していければいいようなことです。

それから私もいろんなところで勉強させていただきまして、例えば震災だけではなくて家族をそのときに亡くすというような子どももいたわけ。そういう子どもはカウンセリングをぜひ受けたほうがいいと思って勧めるんですが、僕は病気ではありませんというようなことを言って拒否する子どもたちがいるんですね。そういう子どもたちにどんなふうに接していけばいいのかというのをアドバイスいただければありがたいなと思っています。

総合司会：ありがとうございます。いくつかいただきました。それではこれより司会を横山先生にお願いしたいと思います。

司会（横山知行）：A班のほうから、すでに経済格差が出ているという状況で、その中でいろんなストレスが子どもたちが感じているというような指摘が出たんですが、それを話された先生は被害の大きかった地区だったと思います。ほかの地区からもいろんな先生がいらっしやっていると思いますが、ほかの地区からの先生方でそういう復興のテンポで違いがあって、そこが子どもたちのストレスとして出ているようだというにお気づきのことがある先生方、どのくらいいらっしやいますでしょうか。

まず皆さんの背景は各班ではわかったと思うんですが、全体ではわからないのでちょっと共有してみたいと思います。小学校に所属されている先生方、ちょっと手を挙げていただけますか。

では中学校お願いします。

それから高校は今日はいらっしゃらないんですね。そのほかに心の教室の相談員とか派遣のカウンセラーとか、学校所属ではなくて教育委員会所属ということになりますか。そこで相談活動をお仕事とされている方、どのくらいいらっしやいますか。4人ということになりますか。

あとは行政、教育委員会、教育センターの先生方が3人。そういう構成になっております。養護教諭の先生、どのくらいいらっしやいますでしょうか。7名ですね。そういう中でのこれからの話し合いということになります。

地区といっても長岡でも大変な、倒壊家屋の多かった地区とそうではないところとあるわけですね、ご自分の判断で倒壊家屋が多かったり、それから本当に悲しいことなんですよけれども、亡くなったお子さんとかご家族の方がいたという地域の方はどのくらいいらっ

しゃいますか。8名。

そういう地区はそういう地区なりに独特のかかわり方が必要だと思いますし、そうじゃない地区でもやはりこれだけの震災ですからいろんなかかわりが必要だと思いますが、さきほどの地区の話だと、もうすでに今の段階で新しいお家ができてそこに入っている人がいるという話でしたよね。一方、やっと避難所生活から仮設住宅に入ることができるというそんな違いがあるということでしたけれども、ほかにも結構被災の大きかった地域の方、いらっしゃると思いますが、同じような経験をされている方、またそういうことを共有しあえると思いますので、特にそういう被災の大きかったところの先生、お願いしたいと思えます。

いらっしゃいますか。こちらから伺いたい地域を伺ってよろしいでしょうか。いかがでしょうか。

女性1：あまりその件についてはしゃべりたくないんです。ちょっと状況が半端でないので。中学生もそうですが小学生もかなり切実なので。

司会：つまりこういうところでお話できないくらいに大変な状況にあるというふうに受け止めいいでしょうか。

女性2：うちのところは非常に大きい4つの小学校からの児童がうちの中学校へ来るんですが、そのうちの1つの小学校のところが非常に被害がひどくて、あとの3つはそう被害がないところと、半分被害がある生徒ということです。経済格差ではないですけれども、その地震で全壊とか半壊とか避難所暮らしと、それから学校が休みの間、私らがボランティアから帰ってきますと、学校の体育館は避難所になってないものだから、学校の体育館へ、バスケットしていいですかと遊びに来る子がいたりとかしました。やっぱり経済格差ではないですけれども、被害の大きい、小さいというようなことでなかなか同じような状況では対応が難しかったなと思っています。

司会：経済格差の状況もそうですけれども、それ以前に被害をどの程度受けたかということ、これはどこの学校でも格差があるんじゃないでしょうかね。そしてそういう子どもたちが同じクラスにいて、先ほどの森岡先生の話だとそういう親の感じているような格差、あるいはそういう大変さというのを子どもは引き受けていて、そのまま影響をもらって受けるようなことがあるということなのです。

その辺で自分たちの学校もこんなことで困っているとか、それからこんなふうにそういう違いがあることに対応しているというところがあったら意見を交換できたらと思うんですが。何かございますでしょうか。

相談員として学校へ入っている先生方、いろんな学校へ入っているかと思うんですが。ちょうどそこのお2人並んでおりますので伺ってみたいと思いますが、いかがでしょうか。いろんなクラス、いろんな学校で、そういう被害の格差があるような子どもたちが同じようなところにいるわけですよね。そういうことで問題がいろいろ起きたりしている、あるいはしていないとか、学校のほうではこんなふうに取り組んでいるようだとかというのを

教えていただければと思うんですが、どうでしょうか。

女性3：私は中学校にいつている相談員ですが、今そんなに大変な被害を受けた子がいなかったというか、避難所で暮らしたとか、今も仮設から通っている子はいますけれども、そういう差というのはあまり感じないで今まで過ごしてきました。これから出てくるのかどうかというのはわからないですけれども、今までのところで私が感じるのところでは、差というのはそんなに感じないままきています。

司会：ありがとうございます。何かご意見ありますか。

女性4：やはり被害の大きさがすごく多かった地区です。ひどいところは全壊、半壊、一部損壊は結構あるんですけども、全然ものも落ちなかった家もあったりして、アンケートの結果をみるとやはりそこに差が出てくるなというのはわかります。あとは子どもたちもどこにいたかによってすごく不安だったりということが心のアンケートから読み取ることができました。

司会：そういういろんな被害とかいろんな背景を持った子どもたちがいることについてのかかわりについて、他にご意見のある先生方いらっしゃいますでしょうか。

女性5：倒壊家屋の下敷きになっていた子がいるんですけども、後から思うと親のサポート資源がいっぱいある兄弟でした。その被災児の状況の悲惨さよりも、やっぱりちょっとほっかたらしにされている子はそんなに家が全壊でなくてもいつまでもぱっとしない表情があったりとか、そういうのが見て取れます。最初のアンケートでは被災児の状況を見ろということだったんですけども、1ヵ月半とか2ヵ月過ぎるといかにその子がサポートの資源を持っているかが大きく感じました。



司会：ありがとうございます。親のサポートがあまりうまくいってないような、それはたぶん震災前からそんな兆候が見えていた子どもが、先生方のお話を聞いていると多いようです。それがますます震災によってはっきりしてきて、はっきりとした虐待やらネグレクトまではいえないかもしれないんですけども、今までより以上、子どもに対する関心がなくなったような家族というものがあるようだと。そういう子どもたちに対してどうケアしていけばいいかというようなことが、これはたぶんここにいらっしゃる先生方の共通の課題であるように思います。

自分のところではこんな取り組みをしているとか、あとは自分のところもそんな問題が

あって今困っているというような、せつかくいろんなところから先生方集まっておりますので、情報交換できたらと思うのですが。どうぞマイクを立ててスイッチを押して、よろしく願いいたします。

まずどのくらいそういうふうな問題を感じておられる先生がいるか。今日も午前中の話に森岡先生のほうから、最初のうちはそうだったけれども、どうも最後になってくると両親の喧嘩ということや、虐待ということはないかもしれないけれども、子どもを叱るような声が大きくなっている。すごい声になっているようだというようなお話があったかと思うのですが、それと同じような心配といいますか、親のほうのサポートが弱くなっているのではないかというご心配を持っている先生方、そういう子どもがいると感じておられる先生方、手を挙げていただけますか。

先生、相談活動をされていて、その辺、差し支えない範囲で情報を教えていただけたらと思います。

女性6：家庭内の問題は非常にプライバシーの問題なので、立ち入ることがなかなか難しいんですけども、やっぱり私自身も非常に夫婦関係でいらいらしがちのことが多くなったなと思います。やはり子どもたちのご両親も、例えば父親のお母さんに対する暴力が起こっている家庭があったりして、その子どもが非常に不安定になっている状況があるんですけども、どういうふうに私たちがかわかっていったらいいかというのがとても難しい問題だなあと心を痛めております。

司会：ありがとうございました。難しいことだと思いますが、その辺に関して増澤先生、あるいは松岡先生、ご自分の経験から何かこんな工夫をしてみるとうまくいったとか、そんなことがあったら教えていただけたらと思うのですが。非常にデリケートな問題で難しいと思います。

松岡：非常に難しいということと、ちょっと震災と離れて虐待の問題を考えたときに、学校として、例えば立ち入り調査権というのは学校の先生は持ってないわけです。当然家庭に入れないわけですね。権利を持っているのはどこかということ、児童相談所とかそういうところになっていて、学校の先生がやっていいというか、やれるところとそうじゃなくてほかの機関に話をリファーするところと、線引きをきちっとすることが大事になってくると思うんですね。

確かに先生方、何とか子どもをサポートしようということで、子どものことを大事に思っているから出てくる問題だと思うんですけども、立ち入れるところ、立ち入れないところがあります。でも事実として知っているのであればやっぱり誰かにリファーして、そこでの解決をということがむしろ学校の先生がやれる最大でしょう。もちろん学校の中でメンタルサポートみたいなものはできますけれども、それ以外のことに関しては、そのまですぐガイドラインというか、それは確認する必要があるんじゃないかなというふうにお話を聞いていて思いました。むしろ虐待のうんぬんとかいう問題は増澤先生のほうでご専門でしょうからお願いします。

増澤：今のDVのケースもそうですし、さっきの経済格差のほうもそうですけれども、やはりエンパワーメントというのが大事だなと思います。夫婦間暴力とか暴力を見ることは虐待を受けるのと同じ心の傷を子どもに与えるといわれています。もちろん大変深刻な場合、児童相談所ということがあると思います。

ついさっき聞いた話で申し訳ないんですが、ある先生と一緒にさっき森岡先生のお話を聞いていて、ああと思ったのは、森岡先生が復興担当ということでお部屋で相談をといっても誰も来なかったけど、門のところで誰か不審な人が入って来ないかずっと立っていて、そうするとお母さんがそこへ歩いてきて、こんにちは、と、世間話ぐらいから入っていくといいかありました。それからちょっとあれっと思ったお家に迎えに行ったときに、世間話をして、という何気ないところからちょいちょいと声をかけて、その核心にそのうち向こうから相談してきたときに答えるとか、もしも日常学級を持っているとそれが困難なことだと思いますが、泳ぐことができるような立場の先生がいらしたときにはもしかたら児童相談所という名前を出したとたんに、田舎であればあるほど非常に偏見があって、発達相談だとか育児相談があるんですよといっても、えっ、育児相談所ですかという家庭が多いように感じるので、もしも世間話みたいなのができるようなところから入れればいいのか、理想だなというふうについさっき思ったばかりなんです。

私の経験から女性のエンパワーメントという意味では、その女性が旦那さんに殴られてかわいそう、という見方をしてはいけなくて、そんな大変な状況の中でよく戦っている、戦士という見方をすると結構エンパワーされることもある。例えばそういう記憶のある人が2人がいたら、一緒に話合う時間とか持つとエンパワーしあうというところがあるので、そういう意味でお話を聞くときの姿勢というのはキーポイントかなと。

そのときに聞いていて、そういうのはちょっとあれじゃないかなと思うときは、こういった相談、女のスペース新潟もあるよとか、ちょっと今の状況だからといってもひどすぎるじゃないというようにところで、いくつか知識を入れてあげるというのも大事なのかなってふと思いました。

司会：増澤先生、子どもさんに対してそういうふうな適応の背景に教科書とか雑誌にあるような虐待とまではいかないけれども、何となくお父さんやお母さんと本人のかかわりが薄くなって、プチネグレクトとかプチ暴力みたいなものがありそうなことって、地震のあとありますよね。そういうお子さんとか家族に対する子ども自身の問題に対して、あるいは親子関係に対してとか、かかわりについて、ご意見なりご助言なりあったらお伺いしたいと思うのですが。

増澤：プチ暴力は結構あるなというふうに思います。手の暴力でなくても言葉でばっとうしちゃうということがありますが、大体プチというのがつくぐらいまでのときは、お母さんたちはつついしてしまっというすごい罪悪感があります。しないと思うのにすぐくいららしちゃってどうしても出ちゃうんですというのがあるので、まずお母さんの気持ちを聞いてあげるというのも1つだし、気持ちを言う場というのを設定してみたり、一緒に探してみたりする。お母さんもたまっている気持ちを出したくなるのは結構なことなので、それを出す場を考えると、出し方を考えると、表現の仕方を一緒に考え

る。そのことから始めていくと、お子さんも上から下、上から下という力関係の流れのように行くので、お子さんが変わってくる。例えば下のお子さんにいたりとかがないので、お子さんに関しても出す場というのを例えば学校の先生と相談して、先生から話しかけてもらったり、その場を設定してもらおうということがあると思います。

司会：さっきのちょいちょいというものの延長で、もしかするとそういうプチ暴力のお母さんというのもお母さん自身もとても傷ついたり、地震のショックを受けていると思います。プチ暴力ぐらいだと本当は自分はやめたいと思うんだけど、ついやってしまうというようなことなので、そういうことにも先生方が介入できるようであれば、ちょいちょいやって、そのちょいちょいというところで何となく話せる関係を作っていくということになりませんか。

松岡：今のプチ暴力というのか、例えば仮設で狭いところにぎゅうぎゅうというふうになってくると、いろいろストレスがたまってきて、親御さんも口うるさくなるというんですか、手は出さないんだけど今まで大して言わなかったようなこと、例えば勉強しろとか、その服装はみっともないだのなんだのと言うようなことを口うるさく注意しまくっている、我慢ができなくて毎日毎日口うるさく言ってしまう。

私がお母さんに申し上げたいのは、ご自身でいけないというのはわかっているから、それはそれでだいたい反省しているんだと。だからこれ以上責めずに、例えばうるさく言う回数を減らしたいのであれば、ご自身で今1日平均15回言っているんなら今度の目標は12回にしてみましようとか、10回にしてみましようかという形で言ってみる。口うるさく言うことでご自身もストレスを発散しているので、それを1日15回言っているのをゼロにしるといって難しいんです。今日もやっぱりゼロにはできなかった、また私は口うるさくなっちゃったという形でまたさらに自分を責めてしまうことになっていきますから、目標をあんまり高く持たずに、15回ぐらい言っているんだったら12、10、9というふうに、守れなかった自分を責めるのではなくて、守れた自分を評価するアドバイスというのは非常に有効なんじゃないかなと。今増澤先生のお話を聞いていてそんなふうに思いました。

司会：そうするともちろん話を聞くということも、そういう環境を作るということも必要なんですけれども、あとのテクニックとしていきなり先生に呼ばれてちょいちょいやって、そのことがだんだん話せるようになった後で、急にやめなければならないと本人が思うとかえって大変になるかもしれないので、そのときの1つとして段階的にやめていくということになりますでしょうか。

そういう方法でプチ暴力でだんだんと落ち着いてくればいいんだけど、残念ながら悪循環でそれはどんどんエスカレートしてくることもこれからは絶対ないとはいえない。そのときには最初松岡先生が言われたように、その辺が厳しいようなときというのは、教師としてできることは、それはしないですむのが一番いいんですが、子どもは保護しなければいけませんですから、そのときには通告ということも必要になる。そういうことがないようにこれから我々取り組んでいければいいと思うわけです。

あとご家族とのかかわり、午前中の話の続きというようなところでは、家族が不安定に

なると本人も不安定になる。そういうふうな家族はこれから大変ですね。復興に向けてそういう家族が不安定になったときの子どもさんとかかわりというようなところでご質問とか、あるいは自分のところではこんな工夫をしているということがあったら先生からお願ひしたいと思いますが、いかがでしょうか。

ではこの家族のテーマは子どものところに出てきたときにお願ひすることとして、次のテーマとして神経質な子ども、神経質な傾向がさらに強くなってきたということがありました。これは経験しておられる先生方多いかと思います。

自分のところではこんなことがそのときの対応としてやっていることであるとか、あるいはそういうのはこんなふうにと考えると楽になるんだよというようなこと、基本的には教師の我々が楽になるんだよでもいいと思うんですけども、何かされていることがありますでしょうか。本当なら皆さん1人ひとりから時間をとっていろいろ伺うのがいいと思うんですが。

時間が迫ってまいりましたので、また2人の先生からご意見を伺うということにしたいと思います。増澤先生お願いします。

増澤：この方の症状は強迫症状だと思います。一過性の強迫症状が抜ける場合にいろいろな可能性が考えられるんですが、もともと非常にこだわりの強いタイプのお子さんが、こういった震災をきっかけにこだわり症状として出ているという可能性と、もともとは特に発達の偏りが無いお子さんだったんだけど、神経症症状としてでてくる可能性があります。

年齢によって一過性ですーっと消える場合もありますけれども、今回のこれがきっかけで出てきて、例えばちょっと続くようだったりすると、今前者にしる後者にしろ、心理療法と、それから非常に重症だった場合には、特にこれは真っ直ぐ入れないと家が全壊しちゃうかなということですね。どうしても真っ直ぐということで、日常生活が大変になってしまったりするということだと、そういう特によく効果があるといわれている薬物療法と、それから心理療法だけでよくなる場合もあります。それプラスそういうことが必要な場合もあるので、こういった場合にちょっと様子を見て、ひどくならなければ結構です。

先生が気楽になることでしたね。私は子どもがもし紹介するとしたらということを考えてたんですが、それは松岡先生に。さっきAグループの人が医療機関にどうつなげたらということをおっしゃっていたので、それもこういう機会についてだと思います。

もしできればなんですけども、先生が近くの医療機関の人を知っていれば、その人に直接電話してこういう子どもがいるんだけどもと言って、連絡をとるようにするのが本当はいいかと思います。

さっき心療内科の先生が子どもを1回、2回診たというのがあったと思うんですけども、子どもを診ることが主でない先生の場合は、わりとお薬を出して治るというような状態でない場合は帰ってしまうという場合がありますので、子どもを診る先生を。

最初に教育センターや児童相談所はお金がかからないし、いったんはそういうところへ相談してみようといって、そしてそこからこういう医療機関にというと、そこからのルートというのは結構できているときがありますよね。教育相談センターの先生からというわりと無難なことが多いです。あとは勉強会へ出たときに、知り合いができたときにコンタ

クトをとって、その先生にというふうにするという、そんな方法があるかなと思いました。

司会：先生と名のつく職業はみんなそうだと思いますけれども、あたりの先生とはずれの先生とやっぱりいるんですね。その辺の情報について今増澤先生のほうからアドバイスがありましたようにいろんな方法で、特にそのあたりは医者先生、あるいはカウンセラーの先生につなげられるような工夫というのも被災地の先生方にも、これから必要になってくることになっていきますでしょうか。

増澤：私はずれなので。

司会：私はずれなので。それについてそういうふうなリファーマーについてアドバイスがございましたら、ほかのことで松岡先生、所見とかあれば。

松岡：やっぱり今増澤先生がおっしゃったように、もともとこだわりが強くという、発達の偏りという言葉でおっしゃっていましたが、そういうこだわり行動が出る背景というのが発達の偏りによるものなのか、それとも今回の心理的な心因性の問題なのかによって、見た目は一緒で、行動のパターンとしては同じなんだけれども、対処する機関、専門機関が違います。対処の方法も薬物ですつと場合と、それから母子発達の問題でこの行動が出ている場合には、長期的な支援が必要になってきますので、ちょっとその辺を見極めるとというのが。もしかなりの情報をお持ちでしたらそこから判断していただければいいですし、もしお持ちでなければよく知っている人に聞いてみたりとか、前の担任の先生に情報を聞いてみたりして、前からこだわっていたのか、突如こだわるようになったのかというのが、1つの判断材料になると思いますので、そこのチェックをまずしていただくことが一番かなと思いました。私はずれの先生なので、十分なお答えができませんけれども、以上です。

司会：増澤先生、今の話というのはそういう強迫の話だけではなくて、あらわれる症状全部について、もともとその子だったらそういうようなことがあらわれても納得するものなのか、それともまさかあの子がというようなことで、もともとと違っているのか、それとももとの延長で考えることができるのか、そういうお話になりますでしょうか。違っている場合はやはり要注意ということでしょうか。

たぶんそういう問題が出てきたときには相談したり、増澤先生からご助言があったようなリファーマーをしたりというようなことになっていきますね。

ほかに子どもの容態、子どもの問題、心の問題について何かご質問とか、あるいはこんなふうに取り組んだらうまくいったということはあるですか。

私のほうで1つだけ追加させてもらおうと、そのようにもともと系はいいんですけれども、もともとでもものすごくひどくというのがあった場合はまた別かもしれませんが、急に変わったような場合とか、もともとあったけれどもそれがものすごくひどくなったというような場合には、医者のところへ一端かかるとこれは何病だからという見方をしがちなもので、そのときにその子を取り巻く環境に何か変化がないかということを考えていただくことが

できればと思うんですね。

先ほどの話の続きでいうならば、例えば家の中で大きな変化が、変化というのは虐待の話が出ているから虐待でいっぱいになっているかもしれないけれども、もちろんそうではないわけで、家族の中で一緒に同居している人の数が減ったとか増えたとか、震災ということで親戚のおじさんとおばさんが一緒に住むようになったとか、そのために自分の子ども部屋がなくなったということがストレスかもしれないようなことがあるかもしれない。その症状を強迫症状であるということだけではなくて、特にそれが出てくるのがそれまでのその子から想像がつかないような場合、どんなことが背景にあるのか想像してみる、情報を集めるということも必要かと思いました。

増澤：ちょっと思いついたんですが、これを真っ直ぐ入れないとこの子が思うときの気持ちというと、もしかしたら僕が悪い子だったから震災起きたのかなと考えているのかなと思いました。そういう子はすごく多いので、それを言葉でもう1回保証してあげる、「君のせいじゃない」と言ってあげるのも必要かなと思いました。

司会：本当に世界をもう1回真っ直ぐに戻したいのかもしれないですね。

女性7：1つよろしいでしょうか。さっきの先生がおっしゃられた、カウンセリングを受けさせたいと思う生徒がいるのに本人が拒否する。そういうことは私も何回か経験して、学生がカウンセリングをいっぱい受けてくれればうれしいのか、悲しいのかそこはわからないんですけども、明らかにこの学生は受けたほうがいいんじゃないかなという学生もいるわけなんですよ。

そういうときにどういうふうにしたらいいのかなということが、これは震災とは関係ないのですが、あります。

司会：松岡先生お願いします。

松岡：なかなか難しいので、紹介することで答えに代えさせていただきたいと思います。カウンセリングという言葉のイメージで僕は病気じゃないんだという言葉が一人歩きをしていて、病的な人とか病的な状態のときだけに行くものだから、逆にそこに行くのは非常にマイナスというふうにとらえていると思うんですね。

これは普段の私のスクールカウンセラーとしての活動からも、やっぱりあまり都市部じゃなくてカウンセリングイコールなんか行きにくいという地区に行くときに、しばしば使う技というかテクニックで、私もそれは先輩から聞いたんですが。

まずは学校の中で先生によく紹介してもらって、カウンセラーというと白衣を着て難しいことを言うというわけではなくて、普通のおっさんだというような感じをもってもらって、そういう形で顔見せをやると比較的早めに相談が来やすいということですね。

それからもう1つ試みたのは、とにかく何の用事がなくてもいいから、中学校だったら1年1組から3年3組まで5人ずつ、1日に何回か、ただ来て部屋を見るだけ。「じゃあね、また」というふうな。こういう部屋なんだと。来たことがない人というのはイメージがす

ごいんですよね。そういう形で1回ぐらい来て1分ぐらい話をして帰す。ただそれだけで、それをやる前と相談の件数がうんと変わったということがありました。そういう意味では行かなくて怖い、知らなくて怖いとか、そこをなくしてあげると比較的いいかな。

理解が進んでいる地区だとそういうことをする手間は少ないんですけども、なかなか行きにくい学生さんが多いところは、今言ったようなカウンセラー自身を紹介してみたり、カウンセリングルームに用がある人、あまり用がない人がたくさん来るようだとそれは逆の問題ですけども、本当に相談したい人がいつもぎゅうぎゅうで行けないとなると、逆に意味でマイナスのところがありますけれども、ただ単に純粹に増やすということだけを考えてとそういうやり方で増えたという例はありました。

司会：ありがとうございました。今の作戦というのは加配の先生が入るときにも使えませぬ。

松岡：しばしば学校では情報としては持っているんじゃないかと思います。

増澤：私の経験は大学病院の小児科に入院している患者さんのカウンセリング担当になることが往々にしてあります。小児科医とか小児外科医から頼まれてということで、やっぱり精神科医が来るというのは心の病気じゃないんだから関係ないってことを言われます。

そのときにカウンセリングとか心のお話を聞くというと、病気とかって思われる感じがするの？と聞きます。こういう大変な大手術があれば、今回だったら震災があれば眠れなくなったりいろいろして、それは健康の反応だよ、とまずそれを言います。だけどこんな大変なことがあったら心だって体だって大変大変と言っているかもしれないから、そういう体が言っていることを一緒に聞くそういう役目の人なんだよと言って、それだったら遊ぶとか言い始めればそこから関係が始まるし、それでもいやだといったら、ああ、そうとあって、しばらくして顔を見にいくという形なんです。

それは訪問ができるからいいんですが、そこを先生が紹介して行かせようとした場合には、カウンセリングというのは別に何も怖いものではなくて、人に頼るとか、宗教と考える人がいるんですね。私はそんな宗教はいりませんみたいなことを言われて。そうじゃなくて頼るのではなくて、自分が主体で動くのをちょっとそばにいてくれる、見てくれる、一緒に自分の心の作業をするのを見てくれる人なんだよ、そんな怖くないんだなという場合もありますね。

司会：ありがとうございました。それでは最後に、先生方がこういう大変な状況で自分たちのメンタルヘルスを維持するためにはどうすればいいかということ、これについてどうでしょうか。自分はこういう工夫をやっているからみんなもやってみるといいよ、というそういうアイデアとか自分で編み出したもの、そういう秘伝を持っている先生がいたらぜひご紹介いただきたいなと思いますが、いかがでしょうか。なかなか自分の秘密は教えたくないでしょうか。それでは専門家からお願いします。

増澤：私は聞きたかったんですが、Cグループがすごい笑っていて楽しそうで、大変そうなお話なのにユーモアがあるのかなと思って、よく笑いが秘訣なのかなと思ったりしたんですがどうでしょうか。

女性8：司会をさせていただいたんですが、愉快的人と自分をさらけ出す人が結構いて、そして若い方もそれに乗っていたんじゃないでしょうか。どうでしょうか。愉快的な方たち。

女性9：ご指名いただきましてありがとうございます。自分では愉快的なことを言ったつもりは1つありませんが。一生懸命学級担任をなさっている方が自分の学級をよくしようと思って、どうしたらいいだろうと悩んでおられるわけですが、とてもその方が魅力的だからだったので、自信を持って明日からやってくださいということを申し上げただけですよね。魅力的な方、どうぞ。

話し合いの中であなたが学級をもうちょっとあ明日いとか、こうしたいとか思っていたわけですよね。最初、学級を1月からもってそんなにうまくいくわけではないとは思いますが、ただもうちょっとうまくやりたいと思っていましてうまくいかないのは、あの子のせいじゃないとか、いろいろ考えられるわけです。そういうのをグループで話し合われた後、明日からどんな気持ちで行かれるつもりになられたか、離婚を含め、お父さんを含め、ちょっとお話していただきたいと思います。

男性1：まず自分の状況をほかの方はわからないと思うんですけども、私は12月1日から加配で小学校に配属されました。12月中はいろいろお手伝いをさせていただいたんですが、3学期から3年生の担任ということで、今まだ1ヵ月もたたず、いろいろ四苦八苦しているところです。しかもこちらへ来る前は学校で働いていたわけではなく、一般企業で働いていまして、本当に経験不足でいろんなことに悩んでいるというか、難しいなと思っている時期です。そんな中で今回ここに参加させていただきました。

正直自分には何かできるかなと思っていたりする部分もあったんですが、実際に行ってみるとなかなか難しくてというのもあったんですけども、先ほど先生のほうからいろいろご指摘をいただきまして、自信も回復し、自分がまず落ち着いて、それぞれの子ども背景とか地域の状況、家庭の状況だったりというのをもうちょっとゆっくりと見つめ直して、あせらずに1人ひとりと向き合って明日からやっていこうかなというふうに今思っているところです。

女性9：一言付け加えさせていただくと、先生がお子さんにお父さんのように思われて、頼られて擦り寄られてこられているのを、ほかの子が学級がうまくいかない原因になっているかなと思われていたりするんです。それはとってもいいことであって、自信を持って明日からやっていたらいいんじゃないかと。

そのお子さん自身のご両親がいろいろ背景がある方の、お子さんのよさみたいなものをもっと少し学級の中で広めて、学級の中でその子のいる場所を作っていただいたらいいんじゃないかなということを私が申し上げました。先生が「にこっ」となさっているところがたくさんあるんです、とおっしゃったのはとてもうれしかったので、あんまり難しく考え

られることはないので、そういうふうには明日から。その子が先生に寄ってくる人なつつこさとか、そういうのはとてもいいことじゃないかと思います。先生の言葉の中でいいところがなかなか、にこっと笑われたので終わったわけですね。あのときは。ですからそういうのを見直されていかれたらいいんじゃないかということをつもりだったんですが。あまり難しい、子どものどうかこうとかなんて思わないでやると、明日から気をつけていうことをいわなければならないと申し上げました。

司会：ありがとうございました。増澤先生からCグループの何がよかったのかというのを、観察したのを私なりにまとめさせていただくと、ユーモアがあるというのとオープンであると言われていましたが、それと合わせてチームワークがいいということが話の中であるということですね。そんなことがきっと先生方がこの大変な状況の中で生き残っていくためのヒントになるように思います。

一言だけ言わせていただきますと、精神科の医者が倒れたりするんですが、つまりぎりぎりになるまで自分の体の不調に気づかないとか、疲れていることがわからないという職種が一番傾向が強いのが医者と教師だそうです。

だから先生方もたぶん自分たちが思っている以上に疲れているということがあるんですね。実は県の先生方対象のお手伝いをさせてもらっているんですが、震災のあと、相談に来るかと思ったら全然来ないんですね。ところが来た人というのは本当に入院しなければだめぐらいの人。よく今日まで首がすわって来てくれたなという人なんですね。

お忙しかったから来れなかったというのもあると思うんですけども、本当にぎりぎりではなくて、ぎりぎりの2、3歩手前ぐらいのところまで来てほしい。

それから最後にご紹介があると思いますけれども、新潟大学のほうでもそういうふうなサポートをする相談活動もできますので、とにかく先生方がばたっと倒れたなんていったら大変ですので、その本当の限界の2歩手前ぐらいのところ、どうかそういう専門家のところなり相談機関なりというところをお願いしたいと思います。医者の不養生ということは昔からよく言いますが、先生方も医者に負けません。本当にぎりぎりまでということがありますので、いろいろ健康にするための工夫というのはC班の人たちがモデルで示してくださいましたけれども、それと合わせてそういうぎりぎりになったときに、危ないと思ったときにSOSを求めることもよろしくをお願いしたいと思います。

というようなところで、また総合司会の松井先生にマイクを戻したいと思います。

総合司会(松井賢二)：横山先生どうもありがとうございました。また会場の皆様からのABCの班の発表、また質問もしていただきましてありがとうございます。さらにはコメンテーターとして松岡先生、増澤先生、どうもありがとうございました。

皆さんに感謝の気持ちを込めまして、皆さんで皆さんに拍手をしたいと思います。(拍手)

それでは以上をもちましてグループディスカッション、グループ発表と全体討論を終了したいと思います。ありがとうございました。(拍手)

3月5日(土)

6. ストレスマネジメント

皆川興榮 (新潟大学)

司会(松井賢二) :

おはようございます。本日も遠方から、またお忙しいところお越し下さりまして、誠にありがとうございます。これより講座をスタートしたいと思います。

本日はストレスマネジメントということで、本学部教授の皆川先生から1時間45分ぐらいご講義をいただきます。最後に質疑応答の時間も若干いただければと思いますのでよろしくをお願いいたします。それではよろしくをお願いいたします。

皆川 : おはようございます。きょう新幹線で来たのですが乗り遅れましてすごいストレスだったんですが、幸いちょうど時間に間に合ったようでありがたいと思います。

新潟県中越大地震の被災をされた皆様に対して心からお見舞い申し上げたいと思います。去年は地震とか台風、水害、そして大雪と、ダブルパンチ、トリプルパンチの踏んだり蹴つたり年だったんじゃないかなと思いますが、このような大災害にもくじけずに復興や復旧にあたられている中越地区の皆様にご心から敬意を表したいと思います。

紹介が遅れましたが、私は新潟生まれの新潟育ちですが、高校を出て東京、大阪、山形、秋田と転々といたしまして、25年前に新潟大学にまいりました。

今回の講座の講師陣は精神科の先生とか臨床心理士、あるいはヘルスカウンセラーとかそういった方々ですけれども、私はそうではございません。その他のところに入るんじゃないかなと思いますが、専門は公衆衛生学とライフスキル学です。

1月の講座では、あるいはきょうの講座でも大部分は治療的アプローチのお話じゃないかなと思いますが、私がいただいたテーマは「ストレスマネジメント」ということで、その予防的アプローチ、予防的教育という面からお話できると思います。スライドを使って進めたいと思います。お手元のプリントはきょう使用するスライドをプリントしたものですけれども、スライドはその後2枚ほど追加いたしました。そのときに申し上げますがご容赦ください。



現在はストレス社会ということですね。もう十分ご存知だと思いますけれども、そんな話と、メンタルヘルスのABC、それからストレスマネジメントのすすめ、そしてとっておきのストレス解消法、生き方と心の健康というようなことをお話申し上げたいと思います。

まず現代社会はストレス社会ということでもあります。こういった大震災のストレスほど

大きなものはないんじゃないかなと思いますけれども、普段毎日のようにたくさんストレスが我々にかかってくるわけです。しかしそれを気づくか気づかないかというのは、大きな病気との関係で問題があると思います。気づくということは非常に大事なことです。認知することです。物事の起こり方が自分に対してどうなっているかということが認知ということになりますけれども、最近認知行動科学とか認知療法という言葉を使います。皆さんも1月の講座のところではそれをお聞きになったんじゃないかなと思いますが、とても重要な、しかも新しい分野の学問であります。それを話の中に交えていきたいと思えます。

私はきょう新幹線に乗り遅れて、しまったと思って、もう5分早く出ればこんなことなかったのにと反省しているんです。大雪でかなり車が混んでいて、新潟駅にアプローチするのがなかなかできない。思えば思うほどストレスがたまってしまうんですね。もう5分早く出ればよかったと思うんですけども、身から出たさびということもあるんですが、ストレスはほとんど外界からの要因で我々を襲ってくるというわけです。それにどう対処していったらいいかということですけども、ただストレス解消法だけ一生懸命やればいいというものではないわけです。

そういったストレスがかからないような環境を自分自身が作っていくというのはとても大事ですし、もしそれにおそわれたときにそれに対処する能力、力がありますと、私たちはそれほど大きなストレスをためることはないわけです。ストレスがないという社会はまずないわけですので、ストレスが少しあったほうが快適な人生を送ることができるというわけです。その面でいいストレス、悪いストレスというの也被われていますし、そのことも若干交えて話したいと思えます。

21世紀は心の時代だというふうに言われます。物のあふれる時代から、心を安寧にして過ごしやすい、クオリティオブライフの高い生活を送っていくということが非常に望まれているわけですし、誰もそれを否定する人はいないんじゃないかなと思います。

ちょっとした苦難や障害にくじけない、したたかな、しなやかな精神を持ち、ありのままの自分を表現している人間、これを自己充実人間と私は名づけたいと思っております。いくつか産業関係にこのストレスマネジメントの話をしてみると、自己充実人間ということがよく出てくるんですね。つまりクオリティオブライフの高い、生活の質の高い人生を送るということは、こういった外的な要因によるストレスというものも十分学習によってそれを学び取ることができる、獲得することができると考えられるわけです。

こういったスライドがたくさんあるんですけども、きょうは3枚か4枚ぐらいに収めておきたいと思えます。保健室の子ども、これは2001年の初の全国調査というわけで、45万人の小・中・高校生を分析したものです。おそらく日本では最高レベルの調査だと思います。これによります学校の保健室を訪れる子どもたちの6人に1人が心の病であるということです。16～17%という、非常に大勢いるわけですね。頭痛とか腹痛、吐き気などの不定愁訴、摂食障害、睡眠障害、チック症、こういった心身症とか精神病、これをすべてまとめて心の問題ととらえるわけですが、心の病というわけです。

大震災とか台風とか水害が新潟県であったわけですけども、そういったものはストレスそのもので、心の病に結びつく人もいるわけです。このストレスに結びつく人と結びつかない人というのははっきりと分かれるんですね。何も教えられなくても、自分自身であ

あ、今ストレスがかかっているな、じゃあこういうふうには解消していこうとか、こんなふうに対処していこうという気持ちがあつて、それを実行する人はなかなかそういったストレス病にはならないわけですね。

ところがそれに気づかない人たちが多く、頭痛とか不眠、あるいは食べ物がおいしくないという現象があらわれてくるわけです。そういう面ではっきりと分かれる。かかりにくい人というのは、あるいはもう少し強いストレスがかかればかかるかもしれないけれども、ほどほどにそういったプレッシャーがかかっているだけだという場合があるわけですね。

そういう面で先生方自身もそうだと思いますけれども、子どもたちもこの10%とか、あるいは15%とか、あとでスライドに出てきますけれども、そういう心の病にかかっている人が気づかないながらもあるわけです。早期発見早期治療が大前提だと思いますけれども、そういった病にかかっている、たまたま環境がよくてそれが知らずに治癒したりするということがあるわけです。

2001年の新聞によりますと、大人の場合にはいろんなプレッシャーによる引きこもりというのが最近非常に問題になっております。学校とか職場に通えない、行けないというような人たちですね。それが増えているということが言われています。

これは1997年ですけれども、病む教師、「心身疲れ果て退職も」という記事です。県教委のまとめでは病気などで6ヵ月以上休んだ小・中・高の教職員のうち、精神分裂症、あるいは統合失調症、躁うつ病などの「精神障害」は6年度が75人で、退職者の19%、7年度は91人で同じく21%というわけです。心の病によって退職している先生は、その後減っているという話は聞いていませんので、毎年のようにこのような先生方が心と体を病んで退職しているということが考えられます。

これは昨年の8月のデータですが、やはり新聞で「県内小・中・高、5年間で1.5倍」と長期退職する教職員が増えているというわけです。今回も大震災のあとたぶん増えてくるのではないかなということが推測されますけれども、あと半年くらい待たないとこの種のデータは出てこないわけです。こういったものが起こらないようにマネージしていく必要が当然あるわけです。万能ではありませんけれども、マネージすることによって、放つとけば発症するのを発症しないように食い止めることができるという意味で、私は予防的アプローチとか予防的教育という意味のことをお話申し上げたいと思います。

これは皆さんのプリントにはありませんが、学校の心理社会的問題対象者という、1994年にWHOが発表した文章から引用してきたものです。専門でない方あるいはWHOといってもわからないかもしれませんので、できるだけそれを避けたいと思いますが、学校の心理社会的問題というわけです。大体人数的なことを示しております。学校共同体全体で精神的に健康な人たち、別に心を病んでいない人たち、あるいはそういう子どもたちですね。その下は精神保健の知識、態度、行動を学習によって学ばなければいけない子どもと教師です。

保健体育の時間ぐらいしか心の健康の問題を取り扱っていないのではないかなと思います。その5時間、10時間という枠組みの中でわずか1時間取り上げればいいのかと思うんですけども、それだけで十分な知識を獲得し、態度、行動を変容させるというのは難しいと思うんですね。特にこういった大震災を受けた地区の方々には、やはり知識、態度、行動というこの部分を学習によって獲得していく必要があるわけです。

実際に真に社会的な問題を抱え込んでいるこういった震災のない状態においても、20～30%の子どもたちが心理社会的問題を抱えているということです。この中には薬物依存症とか、いわゆる精神的な問題を持っている子どもたちが20～30%、5人とか3人に1人、実際にいるわけですね。これにプラス大震災が加わってきますと40%とか、あるいはそれ以上になってしまうということがこの文章の中に書かれています。

実際に普段の場合でも専門家の治療を必要とする子どもたちが3～12%います。全世界のデータですので日本も例外ではなく、大体10%の子どもたちが専門家の治療を要するという事です。精神科とか心理カウンセラー、臨床心理士の当然早期発見、早期治療によって治療していかなければいけない子どもたちがいるということです。そういう面で震災を受けて、阪神淡路大震災でもそうですけれども、この専門家の治療を受けていく子どもたちが17%～20%ぐらいいたわけです。

新潟県中越地震で被災された学校の教職員とか子どもたちに対して、心の健康調査をしたということを知っています。私どもの今回の学生の卒業論文の1つにそれがあったんですね。どこからデータをいただいたのと聞いたら、中越地区の先生からお貸しいただいて分析しましたと言っておりました。その時点ではそれほどバックグラウンド的なもので、飛びぬけて高いデータではありませんでした。まだ発表はされていないようです。しかしこれから果たしてそういった心を病む子どもたち、あるいはPTSDといわれる子どもたちが出てくる可能性も十分あるわけですね。

それでは、基本的な知識からお話申し上げ、心の病の知識と態度と行動という面から見ていきたいと思えます。

ストレスとは、外界からの物理的あるいは心理的刺激に対する生体の非特異的反応であると定義づけられております。これは1900年初頭にカナダのハンス・セリエがマウスとハサミと紙を使って、実験室も整っていないような状態のときにストレス学説というのを発表しました。ハンス・セリエはノーベル賞をもらうんじゃないかと思っていたんですけども、彼はもらってないんですね。しかし現代社会においてストレス学説というのはとても重要で、医学的にも教育学的にもなくてはならない学説であろうといわれています。

固体の外からの刺激に対して心と体の両方に起こる生理的な変化であるということです。ユーストレスという言葉とディストレスという言葉があります。よく聞かれた方もあるかと思えますけれども、ユーストレス、あるいは善玉ストレスですね。

つい2、3日前にメジャーリーグのイチロー選手がことし初めてバッテリーボックスに立ったとき、ものすごく心臓がドキドキしてプレッシャーがかかったというんですね。あれほどの大選手でもそれがあるんですね。ところが終わった後とっても気持ちのいい状態になったというんです。たぶんユーストレスだと思うんですね。プレッシャーがかかってきますとそこから抜け出したいという気持ちは誰でもあるんですけども、それ以上にとてもいい気持ちになって、さらにいい記録を出していきたいというようなことをマスコミで報道されていました。

ところが一方ディストレスの場合、私たちは大震災にしても台風、大雪、水害にしても、これは誰も嫌悪感を持つ、いやな気持ちを持つストレスだと思います。これを私たちは悪いストレス、ディストレスというふうに呼んでいます。

ストレスという言葉は学問的には決して完璧な定義というのはありません。ストレッサー

とどう違うのかとよく聞かれますが、ストレッサーもストレスということばの中に含まれています。3つあります。①ストレス刺激となるもの（ストレッサー）というふうにもともと持っているわけです。②ストレス刺激を受ける生体の歪み、これは実際に固体にかかってきたものに対する固体の反応です。それをストレス反応と言いますが、これもストレスと言います。③そしてその両方をストレスとも言うわけで、ストレッサーをストレスの中に包含するものが一般的であります。厳密に言いますと、身体的、あるいは心理的状态に対して適応する出来事、あるいは状況、これをストレッサーと読んでいます。

ハンス・セリエが一番最初に提案したのが汎適応症候群、GAS (general adaptation syndrome) と言っていますが、このグラフにありますように、縦軸がストレスがかかっている状態の反応です。横軸がストレスがずっとかかっている状態のときにどういふ生体反応が起こるかということを示しています。ハンス・セリエは最初の反応を警告反応期と呼んでいます。さらにストレスがかかってくると抵抗期というふう呼んで、さらにそれが超えてきますと疲憊期と言っています。こういった3つの段階があるというふう呼んでいます。

最初、このショックがありますと、ショック層がここまでぐんと下がります。抵抗力が下がるというわけです。全体的な免疫機能が下がるということになります。しかし生体はいわゆる反作用でぐんと抵抗力が伸びてくるわけです。この辺で止まってくれば問題はないわけです。ストレスがかかってくるとこの抵抗力が非常に高まってまいります。この副腎はアドレナリンとかカテコールアミンとかというストレスホルモンを分泌する臓器ですけれども、副腎皮質の重量が抵抗力と同じようにぐんと上がってくるわけです。ストレスがかかり続けてくると、しまいには腎臓も副腎も疲れきってしまいがぐんと落ちてしまいます。抵抗力はその前にすでに落ちてしまうわけです。そういう面ですできるだけ大きなショックがかかったときには心を安らかにしておく必要があるわけです。連続的にストレスをかけてくるとこういう状態で心身が病んでくるということになります。

ストレッサーの周囲ですね。私たちはストレスの海の中につかっています。毎日まいにちいろんなストレスがかかってきます。いいストレスもあれば悪いストレスもあるわけです。震災とか人との死別とか、非常に大きなプレッシャーであるわけです。今朝、私は時間のプレッシャーで相当なストレスでアドレナリンレベルがかなり高いんじゃないかなと思うんですけども、たくさんの種類のストレス源があるわけですね。

それに対してどういう反応が起こってくるかといいますと、急性的な反応と慢性的な反応があるわけです。疲れを感じる。これはあたりまえですね。口が渇く・肩が凝る・頭が重い・偏頭痛・手足が震える・手足が冷たく感じる、これは血流量が非常に落ちるためにこういう状態になるわけです。やたらに食べる、おなかがすかない、吐き気がする、こういったたくさんの反応が体に起こってくるわけです。これを気づかないとどんどん悪い方向にいきます。まず気づくことが第一です。

ストレスがずっとかかり続けると体にどういふ反応が起こるかといいますと、多くは心臓病です。虚血性の心疾患、タイプがA型の非常に真面目に積極的に完璧にものごとをやりこなす人たちはこれにかかりやすいですね。非常に性格的なものもあります。それから喘息・がん・胃・十二指腸潰瘍・過敏性の腸症候群・円形脱毛症・嗄声・頻尿・斜頸とか、こういった慢性的な身体反応が起こってくるわけです。

第2番目には、心に起こってくる反応です。急性的なものとは慢性的なものになります。急性的にはイライラする・不安を感じる・物事に集中出来ない・なかなか決断がつかない、優柔不断というところでしょうか。物覚えが悪い・良くないことをくよくよ考える、これはいわゆる自動思考ということです。後で出てまいります、とても大事なストレスマネジメントの用語だと思います。抑うつ気分・非合理的なことを考える・破局的な思想、自殺などを考えてしまうわけです。

慢性的には、心因性の遁走、そこから逃げてしまう。うつ病・不安神経症・統合失調症・アルコール依存症などがあります。こういう慢性的な心の反応が出てまいります。

もう1つ行動上にあらわれてくる反応があるわけですね。うつ病も心因性の遁走もそうですけれども、不安が起きたときに避けて逃げてしまう。これは決して悪いことではなくていいことなんです。いわゆる自己防衛反応だと思います。

不安が起きそうなときにそれを避ける。引きこもりがちになる。酒、タバコの摂取量が多くなる。こういう行動をとることが非常に多いわけです。過去にたくさんお酒を飲んだ人はこのプレッシャーから不快感を紛らわすために酒を飲むというわけです。タバコの本数が増えるとか、薬物の摂取量が多くなる。

それから非常に重要な行動の反応です。眠れない、不眠症ですね。眠ることで私たちはその日の心をリセットして次の日の英気を養う。少なくとも6時間、7時間の睡眠は必要です。それが眠れないということは恐怖になる。1週間、2週間眠れないということになりますと、本当に心の病になってしまうわけです。これは重要な因子になってきます。

脅迫的に何かをする。とにかく自分で無意識のうちに何かをやってしまう。性欲が落ちる。これは子どもには関係ないですけれども、大人の場合、これは極端にあらわれてまいります。食べ物の好みが変わる。こういった状態、行動上の反応ですね。

体の反応、心の反応、そして行動上にあらわれてくるこれら3つの反応が必ずあるわけです。それを早期に気づくことが必要ですけれども、その反応があらわれる前に私たちはこういうとらえ方をすると基本的にはいいと考えられます。

その1つは、先ほど何回か申し上げましたように、ストレスを自覚するということです。ああ、これがストレスだ。今かかっているんだ。今急性的な反応が起こっている。心拍数が高いとか、声が嗄れるとか、なかなか自分の考えをはっきりとすることができないとか、そういったストレスを自覚するということですね。これはとっても大事なことです。

そして自覚することによって自分は今気分転換をすることがとっても必要だということですね。ストレス発散の解消法が大事だということですね。

基本的なことをまとめの最後にお話したいと思います。生活習慣を整えるということですね。朝、目覚めがよくて、朝食を食べていざ学校、あるいは職場へ出かけていく。そのリズムカルな生活習慣というのはとてもストレスマネジメントに基本的に大事なことです。

リラクゼーションを実践する。いわゆる自律訓練法とか呼吸法とか腹式呼吸はとてもいいリラクゼーションだと思いますので、いくつかのリラクゼーションを獲得、習得しておくことが必要です。そのときにストレスが解消されますから蓄積することは少ないわけですね。

最後にポジティブ思考、ポジティブシンキングです。これはネガティブシンキングの逆のことですね。プラス思考ともいえますけれども、これも後でスライドに出てまいります、

とても重要なマネジメントの基本になると思います。

ストレスを自覚する、気分転換をする、生活習慣をととのえる、リラクゼーションを実践する、そしてポジティブ思考をするということです。この基本を我々は学ぶことが必要かと思えます。

ポジティブシンキングです。ポジティブという言葉、ネガティブという言葉、片仮名でわかりにくいなと思うかもしれませんが、非常に合理的な言葉です。1つの翻訳で間に合わないのでポジティブ思考とプラス思考というふうに言っています。

私はライフスキル教育をやっているんですけども、その目的はこのポジティブな行動、それからアダプティブな行動という、この2つの行動をとることがより快適な生活を送ることができることと定義にはなっています。ポジティブとは積極的、前向き、建設的、楽観的、肯定的なこと、そういう考え方のことをポジティブ思考といいます。あるいはポジティブシンキングと言ったほうがいいのかもかもしれませんが、全部片仮名語にしてしまいますとわかりにくいということでポジティブ思考というふうに呼んでいます。楽観的な考え方、これは特に生真面目な完璧主義の人にはとても重要な考え方だと思うわけです。

それからネガティブ思考とかマイナス思考、これは全く逆なんですね。消極的、後ろ向き、破壊的、悲観的、否定的なものの考え方、これがネガティブ思考です。これがいわゆる自動思考といわれるものに関連してまいります。

自動思考というのは、1つの出来事から自動的に頭の中で思い浮かんでくる否定的な考えというふうに定義づけられています。ネガティブ思考、ネガティブシンキング、自動思考というように精神科においては呼んでいます。

場面特有の数だけ多様な自動思考があるわけです。精神疾患を持つ、あるいはその傾向のある人はこの自動思考があります。それをポジティブ思考に変えてやる必要があります。特にこういう震災が起こったときには経済的なこと、子どもの教育のこと、あるいはお家のことなど、たくさんのネガティブなプレッシャーがかかってくるわけです。それを変えなければいけないということがわかるわけですが、放っておきますと心の病になってきます。そういう面でストレスマネジメントでは自動思考というのは非常に重要なキーワードになっているわけです。

ポジティブに思考するとどんどんよい方向に進むというわけです。創造的な、あるいは独創的な個性を發揮するというわけです。こういう思考はとても望ましいことです。逆にネガティブに思考するとどんどん悪い方向に進んでしまうというわけですね。嫉妬とかひがみ、誹謗、中傷、悪いことばかり考えていると悪循環になってしまいます。あることないこと全部悪いことの方角に示してしまうわけです。いったんその世界に入ってしまうと、なかなか抜け出れません。

そういう面でこんなことが考えられます。受け止め方で変わる2つの道です。ある大きな出来事が起こったときに、ポジティブに考えるかネガティブに考えるか。つまり肯定的な感情を持つか否定的な感情を持つかによって変わるわけです。否定的な感情を持ってそれをポジティブなほうに切り替えていけばいいわけですが、切り替え方は後でお話申し上げたいと思います。

出来事で肯定的な感情を持ちますと、笑顔、明るさ、やる気、意欲が出てまいります。よしやってみようじゃないかというような気持ちが出てくるわけです。そして人間関係も良

好になります。笑顔が示されて明るい人間関係はとてよくなるものですね。これは誰しも経験することだと思います。そして高いクオリティオブライフ、イキイキした活気のある人生、あるいは生活、生涯を送ることができるわけです。

一方、否定的な感情を切り替えないままにしておきますと、不平、不満、愚痴、孤独感がおそってきます。誰かに相談するということがポジティブになることですが、相談しないで孤独感をそのままにしておきますと、もちろん人間関係が悪くなって、クオリティオブライフが低くなっていく。暗くて淋しい人生を送らざるを得ないわけです。どの段階でもいいですが、早く肯定的な感情、ポジティブな思考に切り替えてあげることが必要なわけです。

同じように発想の仕方が変わる2つの道というわけです。自分自身が今こういう状態を迎えている。このような発想でいこうとしたときに、ポジティブな発想とネガティブな発想で同じように関連してくるわけです。ポジティブな発想ですとイキイキした活気のある人生、ネガティブな発想ですと暗い淋しい人生というわけですが、それをできるだけ早くポジティブのほうに持っていくというのは必要なわけです。

先ほど認知行動療法の話をしてきましたが、ネガティブな発想というのが自動思考になるときにどうすべきか。これはたぶんきょうの午後の話の中にも出てくると思いますし、あるいは1月の講座のときにも話があったかもしれません。認知療法、これは非常に脚光をあびています。

実際に5つのプロセスを踏みます。今どういう状況にあるかというのをメモ用紙に書き込むことです。今どんなことに動揺しているのか。どんなことがつらいのか。どんな不適切な行動をしているのかということを書き込むわけです。そのときどんな気分になっているか、気分や感情を言葉で表現する。それを大体自分の感覚では50%、80%とか、とても気分が悪いと90%になるわけですが、そういうパーセンテージも示しておく必要があります。この自動思考にいくとき浮かんだ考えやイメージを書き込むわけですね。こんなふうなことを考えて、こんなふうなことを考えて、こんなふうなことを考えて、と悪いことばかり書き込むことになります。

そしてそこに今度はストップをかけます。自分に暗示をかけるんですね。そういったネガティブシンキングだということにストップと言葉で大きな声を出してもいいです。人がいればなかなかそういう言葉が出てきませんから、心の中でストップとってあげるといいですね。あるいは自分の持ち物のところにSTOPというように書いて、そして手帳でもいいですけど目につくところに置くとそれは暗示ですからストップされます。そして自動思考に代わる柔軟で現実的な考えを書き込むわけです。これは適応的思考というふうにいえますけれども、あとでその方法をお話したいと思います。

しばらくたって心が今どんな気分か、どのように変化しているか。80%のところから30%になったというその変化を書くわけです。この5つのステップを踏む認知療法ということでとても注目をあびています。

多くのストレスは対人関係によるところが多い。ちょっときついことを言われて心が動揺して、それ以上言葉も出てこないし、早くそこから逃れたいというような気持ちになるわけです。結局コミュニケーションということはとても大事です。普段の人間関係をよくしておくというのはとても大事ですが、こういう震災が起こったときにやはり心して

そういうコミュニケーションスキルを実行するといいと思います。

コミュニケーションというのはラテン語からくる「共通する何かをもつ」という意味があります。つまり相手があって初めてコミュニケーションができるわけです。マスコミュニケーションは違いますけれども、対人関係のコミュニケーションというのは相手があって共通する何かをもつということですね。

その最初は挨拶ですね。最近小学校でも挨拶運動とか、あるいは挨拶に関する授業をやるととても効果を上げているところがあります。オハヨウ、コンニチハ、コンバンワ、こういう意味がとてもわかりやすいんですけど、「お」は敬語です。「はよう」というのは早いという意味ですね。「ございます」も敬語です。

相手を敬ってオ・ハヨウ・ゴザイマスというわけですから、相手も当然それに対して返事をよこしてくれるわけです。返事をよこさないとうもあの人は心を病んでいるんじゃないかというふうに考えてしまいます。コンニチハは謙虚な気持ち、コンバンワもそうです。

STEPという心理的な対処方法があります。SはSmile、TはThank youですね。EはExcuse me、PはPleaseですね。先ほど言いましたように笑顔というのはとても人間関係を保つ上で大事だということです。これがあるかないかによって、1日が全く違ってきます。家族にもその笑顔を示していきますと家族も笑顔を返してくれますから、その1日はとても気分よく過ごせるわけです。感謝のことば、アリガトウ。お詫びのことばのゴメンナサイ、謙虚なことば、ドウゾ。これが基本になるということです。

そしてその後にはほめることが必要です。小さなことでもいいですけどもほめること。オメデトウとかヨクヤッタネ、最高ダネ、こういう言葉を言われますと誰しも気分が悪くなる人は1人もいませんね。小さいことでも誉めてあげる。これも教育上なくてはならないキーワードになってくると思います。

ストレスマネジメントのすすめについてお話をしたいと思います。1つはストレスを予防するという事です。予防なんかできるのかということを使う方がいると思いますけれども、先ほども言いましたようにストレスがかかる前にそういう態度とか行動をもつことです。

ストレスをいなすという言葉がありますね。ストレスを軽くあしらう、蹴っ飛ばすというような、それほど強い表現でなくてもいなすということ、つまり相手からとても不快なことばを投げかけられたときに、それをそのまま受けとめることもそうですけれども、受け止めて、そして逆にユーモアで返してあげる。それがとても重要です。これはストレスの予防というわけです。対処ですね。それ以上ストレスがかからないわけですが、ストレスをためやすい人とためにくい人はここで違うわけですね。

誰しもストレスがたまってきますから、2番目にストレスがかかったあとの行動、ストレス解消法を実行することです。散歩でもいいでしょうし、体を動かすこと、腹式呼吸、あるいは自分が好きな趣味に没頭して仕事から離れることですね。

私はガーデニング、庭いじりがとても好きになりました。定年になったら何をしようかなと思っていますが、これはいいストレス解消法だなと思っています。国立長岡丘陵公園のところに2回ほど見に行ったんですけど、すばらしいバラ園がありますね。あれもとても心を和ましてくれますね。特に女性の方は花が好きですから心が和むと思いますけ

れども、私は女性ではないんですけれども、心がとても和みます。

そういう意味で5年ほど前からガーデニングをやるようになったんですね。狭い庭なんですけれども、それを楽しみにするようになりました。そんな意味でストレス解消法を後でお話しますけれどもたくさんあります。

まずストレスマネジメントのファーストステップです。これはセルフチェックというのが必要です。自己への気づきですね。健康日本21という健康増進法をバックにした国民健康づくり運動がありますが、そこに心の休養、あるいは心の健康づくりというのが入っています。それに私はクレームをつけたことがあるんですね。

つまり大きな目標として数値目標があるんですね。今、80%の人がストレスに気づいているというんですが、それを50%に減らそうという運動です。おかしいですね。ストレスにかかったら、ストレスに気づかないとその次のステップがないわけですから、こういう表現というのは問題ではないか。来週新潟県で健康づくり対策懇談会というのがあります。ことし5年目でちょうど数値目標を強化する時期ですけれども、精神科の先生に来週クレームをつけようかなと思っています。こういった自己への気づきというのがストレスマネジメントのまず第一歩ですね。

その1つとして、ストレス度自己チェックです。一番私が好きなのが健康体力づくり事業財団でヘルスネットという、インターネットで引けるんですけれども、そこにストレスチェックがあります。点数化して今どのくらい自分がストレスがかかっているかというのを評価すると思うんですが、こういったチェックはたくさんあります。よく眠れるか、食べ物がおいしいか、会話が楽しいか、という簡単にできるチェック表です。大体心が病んでくると体が苦しくなってきますから、これをすぐにやって気づくということでも有効だと思います。

バーンアウトスケール、忙しい人たちにはこのバーンアウト、燃え尽き症候群と言われていきますけれども、このスケールがあります。

CMI健康調査表とかストレス指数とか、先ほどのAタイプの心理テストがあります。臨床心理士の先生からこういうお話を聞いたかもしれません。

ストレスマネジメントのセカンドステップ、ストレスに対処するスキル、ストレスをいなく、減らす、ためないといったものです。

リラクゼーション、運動、趣味、それから認知的技法の4つがあります。このうちのどれでもいいわけです。1つないし2つ実行すればその解消とか対処をすることができるわけです。ストレッチング、ヨガ、メディテーション、自律訓練法、筋弛緩法、バイオフィードバック、音楽療法、アロマセラピー、最近アニマルセラピーというのもかなり流行しておりますね。動物介在療法といわれます。ネコとかイヌとかいうので癒されるというわけです。カウンセリング、描画療法、呼吸法、こういったリラクゼーションの方法があります。

ちょっとリラクゼーションをやってみましょう。呼吸法というのがあるわけです。簡単にできることです。それでは立ちましょう。リラクゼーションの一番大事なのは呼吸法です。

おなかに右手を当ててみてください。そしてこのおなかに空気を入れてみてください。複式呼吸法です。男性の方は入りやすいと思うんですけれども、女性の方は腹式呼吸は苦手ではないかなと思います。おなかに空気が入りましたか。それでは大きく息を吸ってくだ

さい。吸って吸って、はい、止めて。1、2、今度はゆっくりと10秒間かけて吐きます。ふーっと。これをあと2回します。息を大きく吸っておなかの中に入れてください。はい、2秒止めます。ゆっくりと口から吐きます。もう1回同じことをします。息を大きく吸ってください。おなかに空気を入れてください。はい、止めます。1、2、ゆっくり10秒間かけて吐きます。

それでは体を動かします。ちょうど1時間くらい過ぎていきますので、体を動かすと気持ちよくなってきますね。腕の運動です。腕の屈伸ですね。ぐっと左に引き寄せてください。今度は逆です。今度は手を合わせてぐっと上のほうに持ってきて大きく息を吸ってください。はい、止めてください。ゆっくりとすーっと手をおろしながら吐きます。もう1回いきましょう。大きく吸ってください。今度は右と左に揺らしてください。ゆっくりと揺らしてください。天井に手が届くくらいにぐっと伸びてください。ぐっと伸びます。はい、ゆっくりとおろしてください。

足の運動はスペースがないのでしません。

肩の運動をしましょう。肩を上を上げてすとんと落とします。もう2回してください。ゆっくりと回してください。今度は反対です。それでは腰に手を当てて首の運動をします。左右を見てください。左、今度は右、左、右、今度はぐるぐる回しましょう。ゆっくり回しましょう。

どうぞお座りください。これは非常に初歩的な簡単なリラクゼーションの1つです。簡単にできてかなりリラックスできるんですね。この基本形ができますと自律訓練法とかそのほか、リラクゼーションはうまくできるようになりますね。

運動ではここに書いてありますようにジョギング、自転車乗り、水泳、ダンス、ウォーキング、これはとてもいいストレス解消法になります。

それから趣味です。やはり体を動かすのがいいと思うんですね。読書をして目が疲れて、仕事で疲れているのに、また読書というますます同じ細胞を刺激します。特に自然体験、あるいは旅行とかそういうのがとてもいいわけですね。これ全部やる必要は何もないわけで、1つか2つでいいと思います。

認知的技法、交流分析、自分への語りかけ、積極的態度の維持、あるいは気持ちを紙に書き出す。先ほどの自動思考が起こってきたときに紙に書き出す。これは認知的技法の1つになります。

この4つの方法があるわけです。交流分析も自律訓練法もトレーニングを受けないと難しいです。あるいはきょうのシンポジウムで神村先生がこれの得意な先生ですから、その話が出ると思います。こういった技法によってストレスを解消していくということですね。

私たちは学習によってストレス対処をしていこうというわけで、授業とかあるいは自分自身でもこんなストレスモデルを使うといいんじゃないかなと思うんですね。これはアメリカのKYB健康教育プログラムから引用したものです。それを日本語版に書き直したんですけども、ス・ト・レ・スという、このステップを踏むことがとてもストレスから回避できる方法なんですね。

まずスです。ストレス源は何ですか。先ほど出てまいりましたストレッサーですね。例えばテストとか、人前で話をしなければいけないというときは必ずストレスがかかってきますけれども、そのストレスは何かということですね。

上、特徴をとらえてみようストレス反応／心と身体と行動の反応。どんな反応を自分は起こしているのか。人によって違ってきます。同じストレスでも胃にかかってくる人、腸にかかってくる人、あるいは呼吸器にかかってくる人と違うわけですが、そういう特徴をとらえてみる。

レ、冷静に対処法を検討してみよう。どんな解消法が自分にとって一番いいかということです。先ほどのリラクゼーションにしても、ストレス対処法の中の1つを取り出して、そして実際にそれを実行してみるわけです。

ス、ストレス解消のために繰り返しその対処法を練習してみようというわけです。

ストレスモデルというふうに呼んでいますけれども、簡単です。小学生でもできます。ライフスキルトレーニングというわけですが、これをやるのがとても有効だと思います。

ストレスを考えたときにどういう心構えでいたほうがいいのか、それを書いてきました。気づいて／急がず／聞き上手ということばがあります。これは私どもの同僚で健康心理学の島井さんという神戸女学院大学の先生から教わったんですけれども、同じグループで15年ほど研究チームを組んでやっているんです。

ちょっと今思い出してお話申し上げますけれども、その研究グループで大阪の精神科のお医者さんだった方がいました。私の尊敬している方なんですけれども、たまたまアメリカに留学して、そして2年後に帰ってこられました。帰ってこられたその日が阪神淡路大震災だったんですね。飛行機の疲れでぐっすり眠っていたんですね。これは同僚の話なんですけれども、タンスががしゃんと落ちてきて倒れて即死されたんですね。タンスって怖いんですね。凶器になるんですね。私ども本当にショックでしたね。

その後は学校保健でも地震に対する論文がたくさん発表されましたけれども、この精神科のお医者さんのことは今でも離れないんですね。いい研究をされていて、一緒に論文も発表してきたんですけれどももう10年になりますね。思い出して話を申し上げました。

心に力を／心に筋肉を／心のトレーニングをしようというわけです。心のトレーニングというのは、先ほどお話いたしましたネガティブシンキングをポジティブシンキングに切り替えてあげる。自動思考にストップをかけるわけです。大きな声でストップといって、そして今まで考えてきたことを書き出してみる。これだったら心を病んでしまうと自分に言い聞かせます。人に相談したり、あるいは人と会話をしたり、そういった対人関係、コミュニケーションをやっていくということが必要だと思います。

ゆっくり／ゆったり／ゆるやかに。これ全部頭に「ゆ」がつきます。お湯のゆですね。今スローライフとかスローフードとかいいますが、まさにこれなんですね。あまりせかせかせしないで生活しようというわけです。計画的に生活しようというわけです。

治療したときにうつ病ということが出てまいります。いろんなストレスがたまってきますとうつ病になりやすいんですね。あるいは普段でもうつ病にはなりやすいですね。日本人特有です。かなりの人が急になります。一過性のものと持続性のものがあります。そういったときにはあせらない。周囲の人々はあせらせない。辛抱強く時間をかければ必ず治るものなんです。3ヵ月、4ヵ月、5ヵ月と時間をかけます。あるいは抗うつ剤とか抗不安薬を投与することによって必ず治ります。うつ病のかかりかけとか治りかけのときは危険です。自殺をしてしまうことが結構あります。完全に元へ戻ればいいんですけれども、そ

の途中が危ないというわけです。

前向きに生きよう。男性も女性もということです。先ほどのストレスをいなすというときに、対人関係でいやなことを言われたときにそれに対処していく。これは自己主張コミュニケーションというんですが、ライフスキルの1つです。この話は時間の関係で少し飛ばします。

とっておきのストレス対処法というのがあります。これは別に教科書に載っているわけではなくて、ライフスキルトレーニングの中に出てくるものです。これはステージ別にやり方が違います。日常の心構え、ライフステージは実際にストレスに襲われたらということです。それからストレスによって心的に重症化した場合、体調が悪くなったときにどんなふうにしたらいいかというわけです。

私のプリントの一番最後のところに書いてございますのでこれをご覧ください。

日常の心構え

1番目、自分を好きになり大切な気持ちをもとうということです。案外自分が嫌いだという人はいます。どこの会場へ行っても大体3分の1くらいの人は自分を好きになれないというんですね。好きになっても嫌いになってもそれは自由なんですけれども、やはり自己肯定感ということがあるように、自分の行動、自分の長所、短所、それをよく知って、ありのままの自分を好きになるということです。これはストレス対処の一番最初にくるものです。

自尊心とか肯定自己概念、これがマイナスになってきますとストレスによるどんな病気でもうまく対処できません。そういう面で日常の心構えとして自分を好きになる、そういう学習をしたり、あるいは人を好きになって、そして人から好きになってもらうということです。すべての人に好きになってもらう必要はないですね。少なくとも1人ないし2人から好きになってもらえばそれで十分です。そうしますと自分も好きになることができます。

2番目に心を開いて話せる友を持ち、人のおしゃべりを楽しもうということです。人は1人で生きられない。相手があって初めて生きていられるんだということです。孤独を好む人もいますけれども、ストレス対処という面からいきますと、汝の隣人を愛しなさいというわけです。周りの人を愛しておしゃべりを楽しもうというわけですね。

私の友だちで毎年忘年会をやるんですけれども、15人ほどいます。小学校の校長先生もいるんです。その校長先生が言うには、奥さんも学校の先生でうちに招くと、女性の場合は4、5人来るんだそうです。コーヒーを1杯出して、それで2時間も3時間もしゃべっているというんですよ。すごいなとその校長先生はびっくりしているんですね。

ところが我々が行くとコーヒー1杯ですまないんですね。コーヒー1杯飲むと5分で切れちゃうんですね。あと話題が出てこないんですよ。男性と女性の違いですね。これは差別でも偏見でもないと思うんですね。したがってお酒が出てきたりするんですけれども、やはりコーヒー1杯で2時間もしゃべるといのは貴重な性質だなと思います。

そういう意味でおしゃべりをしているととても楽しいですね。男性も楽しいです。本当に気の合う人と話をしていると心が和んできますね。大きなストレスにかかったときには、人とあえて積極的におしゃべりを楽しむというのは必要だと思います。

3番目、他人を恨んだり非難しないことにする。これはあたりまえのことです。

4番目、怒りを発散させよう。大声を出すということです。カラオケに行くのもいいでしょうし、スポーツをする、歌を歌う、ものごとに熱中する。とにかく怒りを発散させなければいけないですね。怒りの情動対処というので小学生の佐世保事件とか三条の包丁事件とか、いろんな事件がありますけれども、怒りが発散できないがためにそういう行動に移ってしまうわけですね。そういう怒りの情動対処方法をそんなに時間がかかるわけではないですから、これからは学校でも学習することも必要かなと思います。このスキルは一生の宝物です。

5番目、リズムカルな生活を保ち、熱中できる趣味やスポーツをする。これは同じことを繰り返していますけれども、先ほど冒頭に出てきました生活習慣です。ストレスマネジメントの5つの基本の1つになりますけれども、早寝早起き、朝ごはんというようなことを言います。早寝早起き、朝ごはんを実行している子どもほど学力が高いということは証明されております。そういった生活習慣もとてもストレス対処には大事なことです。快眠・快食・快便・快感・解消というふうに書いていますけれども、リズムカルな生活をしていきますとこういうふうにして体の不調を訴えるということがないんですね。抵抗力とか免疫力が非常に高くなっている状態です。したがってちょっとくらいストレスがかかっても、それに耐えることができるわけです。普段からこういった生活習慣を持つということはとてもいいのではないかなと思います。

6番目、気晴らしをしよう。これも1週間に1回、土曜でも日曜でもいいと思います。私は実行しています。ショッピングが大好きで、家内とショッピングするのがとても快いんですね。1人だとなかなか行きにくいんですけれども。女性の場合は長生きしているというのはショッピングを楽しんでいるからじゃないかなと思います。男性よりは6、7年寿命が長いんですね。秘訣はこんなところにあるのかなと思ったり、あるいは生理学的に女性はたくましいですから、そういう点もあるのかもしれない。

料理を作ることもいいですね。これは創造的な思考で、本当にクリエイティブなものです。女性は得意ですが男性はなかなか苦手です。やろうと思わないとできないですが、とても楽しいものです。私も5種類くらいの料理を作ることができます。どこか旅行に行っておいしいのがあるとこれどんなふうにするのとわざわざ聞きにいったら、旅行から帰ってくるとそれを作ったりして家族が楽しんでいます。料理を作ることはとても気晴らしやストレス解消にいいですね。あと入浴とかこういったものですね。

7番目、ユーモアもいいです。ユーモアのあるところには明るさがあります。それによって対人関係がうまくいきますね。日本人はユーモアはそれほど得意ではないですが、私もあえてユーモアを持つように心がけています。

8番目、性の健全な態度を保とう。最近、欧米並みに日本人も離婚率が非常に高くなってきています。性の不一致という理由が多いんですけれども、何のことはない。小さなことが離婚の原因になってしまうんですね。その最初の火種を消しておけば発展しないことが非常に多いです。戦争でもそうですけれども、本当に一番最初の原点は些細な、どうってことのないものです。それを意固地になってぶつかり合いますから、最後は戦争に発展するわけです。

性も夫婦関係もそうです。夫婦関係がまずなくなると世の中は乱れてきますね。シングルマザーとかそれはそれでいいんですけれども。会社からいろんなストレスを抱えて

自宅に帰ってきます。そしてストレスの発散口を奥さんにぶつけます。奥さんは耐えられないほど苦痛を感じますがはけ口がないものですから、子どもにあたるわけです。弱いものにあたっていくんですね。子どもは非常にストレスに弱いですから、これがストレスだというふうに気づかないため、どこかはけ口を求めるわけです。家庭で求められなかったら学校に行くわけです。学校で暴れたり、意地悪をしたり、いろんな反社会的な行動に移るわけです。そうしますと世の中全体ががしゃがしゃになってきます。したがって夫婦関係は基本かなと思いますね。

私は夫婦喧嘩もしますけれども、終わったらけろっとするようにしています。私が悪かったらちゃんと謝れるようにしていますけれども、今のところはまだ離婚話がありませんので、何となくうまくいっているのかなと思います。性の健全な態度は大事です。

9番目、問題を1つひとつ片付けよう。特に震災などになってきますとあれもこれも事後処理を同時にやらなければいけないですね。学校でも一生懸命やってもなかなか処理できない。家に帰れば家の震災のためのいろんな建て直しをしなければいけない。同時にかかってくるパニック状態になるんですね。普通の人でもパニック状態になります。ならないほうがおかしいわけです。それを順序立てて1つひとつやっていくということ。人間は同時に2つのことができませんから、たくさんのストレス源を抱えたときに、着実に1つひとつ解決するということです。

10番目、決心したら戸惑わない。すぐに実行しよう。意志決定スキルということなんですが、いろんな選択肢があって、一番自分ができると思ったときに、その結果がどうなるかということの思い浮かべて、これはうまくいくなとイメージしたら即戸惑わないで実行することです。それを意志決定スキルというわけですが、ライフスキルトレーニングの1つです。ストレスを抱え込まない1つの大事なことです。

ここまでは日常の心構えですね。ところが大震災のように実際にもものすごいストレスがかかってきたときに、どんなふうにしたらいいかということで8つにまとめてあります。

1. ストレスの危機から目をそむけないことにしよう。これがストレスなんだということ自分で認識すること、物事に気づくことです。
2. 現在当面している問題に集中しよう。先ほど問題は1つひとつ片付けようというふうに言いましたが、過去のことをあれこれ思い悩んだり、将来のことに取り越し苦労をしないで、当面している問題に集中するということです。自宅がさんざんやられた先生方もおられると思うんですけど、経済的なこととか将来的なことを考えますと、もうどうしようもないという気持ちにおそわれることがあると思います。特に経済的な問題ですね。そのときに人と相談したり、家がつぶれたときにはそういった資金をどういうふうを集めたらいいか。

私は家内がテレビを毎日見ているものだからたまに見るんですけど、「わかば」というNHKの朝の連続ドラマがあります。朝の8時15分～30分までやるんですけど、学校の先生方は見たことがないと思うんですね。そこのおばあさんが「生きちよるだけで丸もうけ」と言うんですね。自殺とかうつ病とかになりますと、もう苦しいものですから自死してしまうことがあるんですけど、そのときに「生きちよるだけで丸もうけ」という、ああ、これはいいことばだなと思いました。

中越地区のあるおばあさんがこんなことを言っていたそうです。お家もやられて、仮住ま

いだったんだそうです。そのときにいざとなったら昔の生活に戻ればいいやというふう
に楽観的にとらえているんですね。原点に戻って最初からやり直せばいいじゃないかと。普
通ですと老人は先が短いですから、しかも経済的にダウンしてしまいますとお先真っ暗に
なってしまいますね。若い人はこれから積み重ねていきますけれども、その老人が生きる
知恵としての発想をプラス思考でやっているわけです。そうしますと先ほどの「ストッ
プ！」もそうですけれども、「生きちよるだけで丸もうけ」というのも発想の転換でポジテ
ィブ思考になってきますね。そんなことがあったときにあの「わかば」のおばあさんの文
句を言っているかなと最近思っています。

3. 自分の気持ちを書き出してみよう。先ほどの自動思考の中に出てまいりました。自分
の気持ちを書き出してみるとはっきりとそれがわかって目に見えてきます。

4. 鏡の自分と対話してみよう。これもいいですね。朝起きて気分が悪くて会社や学校
に行きたくないと思うとき、鏡の自分と対話してみることです。これはストレスマネジメ
ントにとっても有効ですね。

5. 親しい人に相談してみる。

6. リラクセーション。

7. たまに環境を変えてみよう。旅もまたよし。

8. 私は第2ステージで一番重要なのは8番目だと思うんですね。トラブルに対して正
面から精いっぱい努力してぶつかろうということです。これは開き直りの精神です。現実
からの逃避はさらに自分を弱くしてしまうんですね。精いっぱいぶつかる。たとえ成功し
なくても次の機会にその経験が生かされるというわけです。

うつ病の人というのは逃げるんです。逃げて逃げて、そして同じことを繰り返してしまう
んですね。現実から逃避しないことです。そうしますと今度起こったときに、以前の経験
が生かされますから、その自分自身の対処方法が生まれてくるわけです。逃げたり暗い見
方をせず、明るく前向きな姿勢で人間として成功するチャンスと思って発奮しよう。こ
れは自分に対する試練なんだと思うことがポジティブ思考です。自分はもうだめなんだと
思ってしまうとネガティブ思考で自動思考に落ち込んでしまうわけです。

例えば、普段の生活の中で、越後の人というのは冬は鉛色の空で雪ばかり降ってきます
から、ああ、いやだな、きょうもいやだな、あすもいやだなと思います。最近雪ばかり
ですからね。新潟市内も雪ばかりです。鉛色の空です。いやだなと思うとなんでもいや
になってくるものですね。でも降り始めの雪というのはとってもきれいですね。木に雪の
花というのか、とてもすばらしい美的感覚になります。雪国もいいなあと、逆転の発想を
しますと発想方法もいろんな方法でポジティブ思考になってきます。そういう意味でポジ
ティブシンキングをあえて心がけることが必要だと思うんですね。

第3のステージが、ストレスによって心的に重症化したり、体調も悪くなってきていると
いったときには、心理臨床カウンセラーの方に相談したり、心療内科とか精神神経科とか
そういった医師に相談していくことです。こういう時点ではできるだけ早くそういった対
処をすることです。

時間がまいりました。あと1つだけお話したいと思います。これは新潟大学医学部の安保
徹先生が、私どもに11月の日本学校保健学会にとってもいい話をされました。すべての
病気はストレスから発生するということです。そして日常の生活スタイルを望ましい形に

することが免疫力を高め、がんの予防にも心の病にもとても有効である。薬を飲んで治せばいいやという考えではなくて、それも大事なんですけども日常の心構えです。先ほどとっておきのストレス解消法を申し上げました。

ぜひおすすめしたいのはこの『免疫革命』という本を読まれるといいと思います。ほとんどの病気の原因はストレスにある。もう読まれた方もいると思いますが、一番この本の中で特徴的なのは交感神経優位の場合にはずっと刺激し続けると最後病気になってしまう。がんとか心臓病です。ところがあまり緩めっぱなしにして副交感神経優位の状態ですと、アレルギー疾患とか。逆に交感神経優位の病気になるから、適度な刺激というのは必要なんです。

ハンス・セリエはストレスは人生のスパイスだと言っています。つまりコショウとかトウガラシなどの香辛料が料理をおいしくしてくれるように、とても人生をおいしくしてくれるのはストレスなんだということで、ストレスをおおいに活用していくことは必要です。

時間がきました。ご質問とか討議の時間が5分ほどあると思います。どうもご清聴ありがとうございました。

司会：皆川先生ありがとうございました。それでは時間を多少いただきましたので、このストレスマネジメントについてご質問ありましたらお願いします。

男性1：私は物理の分野の人間でして、きょうの話はその領域の中で非常に興味深くお聞きしました。その中で特に最後にありましたストレス対処法のところに関連しますけれども、皆さんご存知のように物理の分野ではいろんな法則があります。エネルギーを含め保存の法則とかいろんなものがありますけれども、私の今までの個人的な経験からするとストレスを解消できないんじゃないか。それはストレス不滅の法則を誰かが誰かにストレスを伝えて、結局ある人がリラックスすればそれを受けた人がストレスを受ける。そういう人は長生きをすると。

冒頭でも話がありましたけれども、これが本当に消滅の姿かなと思いましたが、ありのままの自分を表現していく自分というお話がありました。これがバランスよく世の中全体できていると個の集団としての社会も健全な社会になっていくのかなというふうに感じました。

きょうお聞きしたいのはストレス対処法が個としての1人の人間のストレス対処法、解消する具体的実践的方法というように伺いましたけれども、グループといいますか、職場全体での職場の全体のストレスの解消の具体的な対処法というようなものは研究されているのでしょうか。

皆川：先生は物理学の専門家で、物理学でストレスということばが出てくるんですよ。金属疲労とか、もともとストレスということばは物理学用語を生理学用語に持ってきたんです。したがってもともとあったわけではなくて、ストレッサー、ストレスは物理学用語だったわけです。そういう面で物理学に対比していただいてとてもありがたかったです。

先生のおっしゃった、人にストレスを与えれば自分はストレス解消法になるということは、

それは確かにそういう現象はありますけれども、それは望ましいことではないですね。人間関係をさらに悪くしてしまいますから、逆に今度はあとで自分に返ってきてしまいますね。

いわゆるそういった循環があるというわけで、ストレス解消法では人に与えることではなくて、ものにあたってもいいと思いますし、自然界で大声を出したり、あるいは体を動かしたり、汗をかいたりしますと、かなりのストレスが逃げていきます。実際に体験的に言えることです。そういう面で人にあたってストレスを解消するということは夫婦関係でもやらないほうがいいと思います。たまに私もすることはあるんですけども、それはやってはいけないことですね。

先ほどのとおきおきのストレス対処法では個人のストレスを解消するのであって、集団に対してはどうなのかということ、とてもいいご質問だと思います。集団に対して私どもはスキルトレーニング、ストレス対処スキルトレーニング、あるいはストレスマネジメントスキルトレーニングというのをやるんですね。先ほど出てまいりましたストレスモデルを使ってやります。このストレスモデルは学校の授業で、小学生でも中学生でもやるのが可能なわけです。そんなに難しいことでもないですし、非常に単純明快です。実際に授業で私どももやります。

まずストレスが何か。それから自分がどんな反応とか、ストレス反応は何かということ、いろんな対処方法があるわけですけども、それにもっともフィットした方法を検討し、そして実際に繰り返し練習してみるということです。さらに詳しくいえばやり方はたくさんあるんですけども、あんまり複雑にしますと実際にうまく実行できませんので、普段何とはなしにできるようなストレスモデルを使うということ。これが実際にアメリカなどで使われているわけですね。KYB健康教育プログラムを使っているんですけどもそれは応用させてもらいました。

今職場のストレス問題というのは非常に重視されていますね。会社が繁栄するかどうか、学校の運営がいいかどうかというのは人間関係で決まってくるというわけです。ラインというのがあって、その監督とかメンターという相談したり指導したりする人が実際にトレーニングを受けてできるようになるんですけども、厚生労働省ではそれを職場で実際に実行させて、最近使われるようになってきております。これはライフスキルの考え方そのものなんですけれども、ライフスキルを想定してやっているわけではないようです。学校の職場でも企業の職場でも、集団でそういう学習するという機会は非常に多くなってきていると思われまます。集団教育のことについてそんなところでよろしいでしょうか。

男性1：ありがとうございました。物理学との対比という面でもう1つ具体的な質問をしたいと思っていましたのが、きょうお話されましたストレッサーについてです。一般的にはプレッシャーという言葉がありますけれども、そのプレッシャーはストレッサーの一種というか、サブジェクトであるという解釈なんでしょうか。違いはなんでしょうか。

皆川：プレッシャーも物理学的な用語ですね。圧力をかけるという意味、ストレスも物理用語ですし、ストレスイコールプレッシャーという形で解釈していいと思います。ストレスはもうちょっと大きな概念ですけども、ストレッサーも身体反応も心的反応もスト

レスの中に入るわけです。先生のおっしゃるようにプレッシャーもそこに入ってくるということですね。


男性1：工学を含めた物理学の分野ではプレッシャーは外からの力、ただ分布する外力であると。ストレスはそのシステムの中に発生する内力、本質的に違うものである。それはプレッシャーを受けると物質、物体の中にストレスを発生する。そういうとらえ方を物理学ではするわけですね。だからプレッシャーとそれとは全く別だと。

ひずみというお話もきょうはありましたけれども、ひずみとストレスはこれは全く別もので、ひずみはストレインという、これは物理学の分野ではもっとも最初に学生に理解させないといけないことなんですけれども、そういう観点できょうお話を伺いましたところ、ストレッサーという新たな言葉がありましたので、そうするとプレッシャーとの関係は何かということが私は理解できなくなってきたわけですね。それで今のような質問をさせていただきます。

皆川：先生のおっしゃるよう到大変貴重なご意見をありがとうございました。プレッシャーはやはり外力ですね。外力で起こってくる身体反応、物理的な反応だと思います。ただストレスという概念は非常に広くとらえていますので、ストレッサーもプレッシャーもその中に入れてしまって、心理社会的な分野では私どもはそういうふうに解釈しています。

男性1：ありがとうございました。

司会：ありがとうございました。以上で終わりたいと思います。皆川先生どうもありがとうございました。(拍手)



「被災地における心のケア」
子どもたちの心のサイン

横山知行
(新潟大学教育人間科学部)

概要

- 震災後の時間経過と心理的反応
 - 震災ストレスの重層性
 - 震災により引き起こされる心の問題とそのサイン
 - 慢性期の心の問題とそのサイン
 - 脆さ(Vulnerability)と打たれ強さ(Resilience)
 - これからの課題
-

被災後の時間経過と心理的反応

- （「警戒」期：災害が発生しうる条件が生じ、その兆候が現れ、不安状態が亢じてくる時期。）
- 「衝撃」期：災害が起こり、これに直接起因する大きな被害がもたらされる時期。
- 「ハネムーン」期：愛他的、協力的、支持的な相互作用が展開される時期。

-
- 「幻滅」期：復興の個人差が明確になり、復興が進まない人々に閉塞感、幻滅が生じる時期.
 - 「再適応」期：震災による危機体験を克服し、新たな環境への適応が認められるようになる時期.

(Raphael.1986)

地震から1分間は身の危険を感じていた.

1時間では家族の安否を確認していた.

1日目には生き残りを考え始めた.

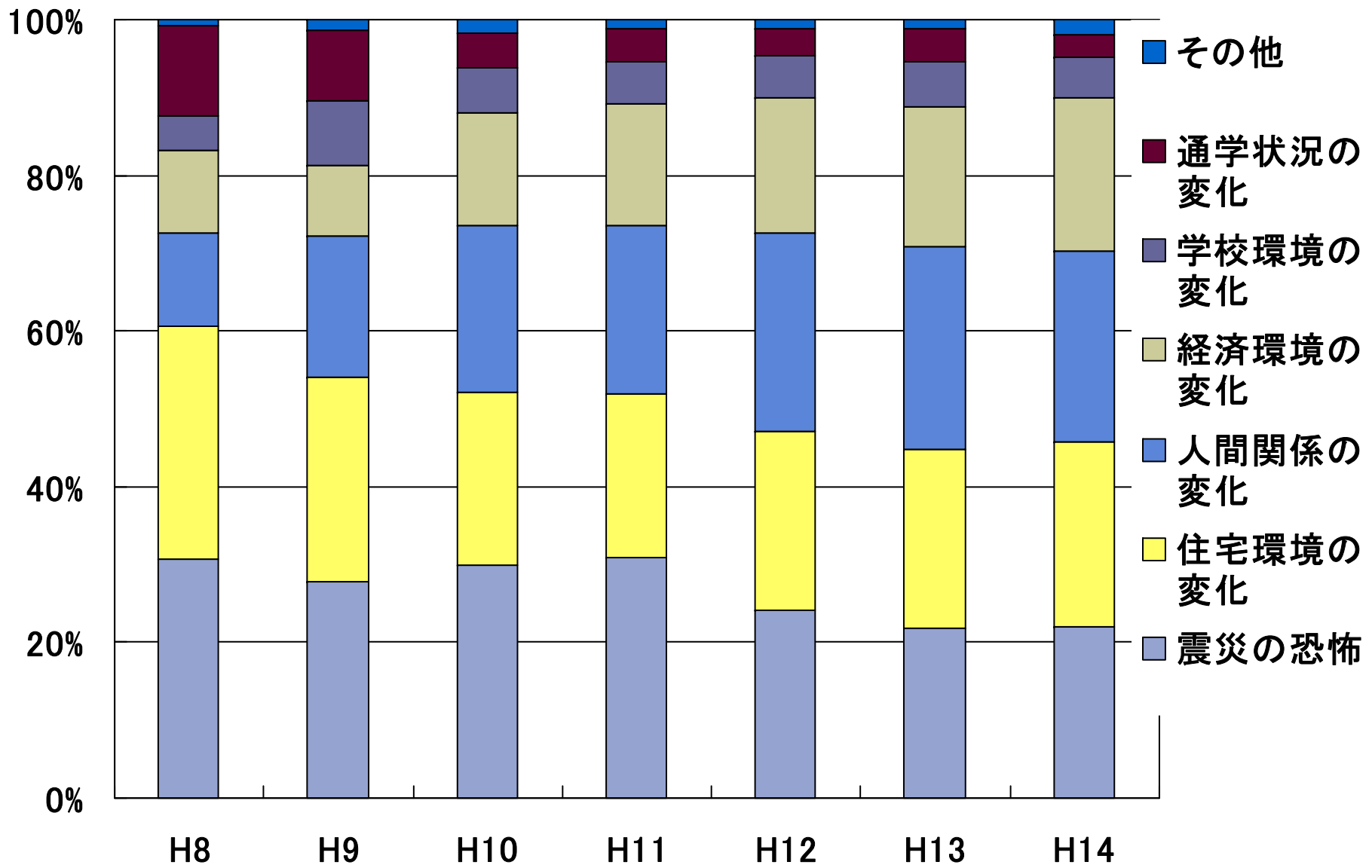
1週間は毎日の生活だけで大変だった.

1ヶ月目には被災地は善意で満ちあふれていた.

ここまで事態は急速に展開してきた. 無意識のうち
にこのテンポで復興も終わると想定してきた.

しかし, それがむりであることを震災10ヶ月目と
いう物理的な時間の長さが実感させた.

(林春男, 1998)



被災ストレスの重層性

- 地震そのものの衝撃
- 地震による人的・物的な被害
- ライフライン停止
- 避難所生活
- 経済的損失
- 家庭環境の変化
- 地域環境の変化

被災が直接的原因となって生じる 心の問題とそのサイン

■ 苦痛な体験の反復

- 被災時の苦痛な体験を繰り返し思い出す
- 被災と関連した悪夢を何度も見る
- 被災時の辛い出来事が再び起こっているかのように感じたり行動したりする
- 辛い出来事を思い出させる出来事があったときに生じる強い不安・身体症状

被災後の心の問題をどう捉えるか [震災の心の問題≠PTSD]

- 震災が直接的原因となって生じる問題
- 震災が間接的原因となって生じる問題
- 震災が誘因となって生じる問題

☆実際には、これらが様々に交錯している

A子 6歳

母は、震災の中、おびえる本児をつれて祖母宅に避難した。その後、余震、TVの地震報道、車の振動、サイレンなどをきっかけにパニックとなる。外出を嫌がり、学校へも行きたがらない。食欲は低下し、朝食もとれない。寝付きも悪く、深夜目覚めては母親を起こし「死なない？」と繰り返し訪ねる。

(花田らによる阪神淡路大震災に関する報告,1996)

■ 回避・麻痺

- 被災と関連した話題・場所・人物を避ける
- 生き生きとした感覚の喪失
- 疎遠感・孤立感
- 重要な活動へも関心が持てない
- 健忘

など

B子 4歳女兒

地震による建物の被害はなかったが、家具・什器が散乱した状況で、また余震もあり母親の実家に避難していた。安全が確認された後、自宅に戻ろうとしたが、B子は入りたがらない。門のところで激しく泣き叫び、どうしても入ることができない。

(清水らによる阪神淡路大震災に関する報告,1995)

■ 過覚醒

- 不眠
- 集中困難
- イライラする・切れやすい
- 些細なことにも過敏に反応する

など

震災による二次的影響により生じる こころの問題

■ 退行反応

- 親の気を引こうとする
- 手伝いなどいつもやっていたことができなくなる
- 学業成績の低下
- 親の後をついてまわる
- 改善していた指しゃぶり等の癖が出てくる

■ 攻撃的反応

- 些細なことでいらいらする. 切れやすくなる
- 反抗的な言動, 行動
- 暴言, 暴力
- 反社会的行動(嘘, 盗み, 薬物乱用等)

C子(高校生)の手記

- 避難勧告が出され、家に帰ることができなくなった。そのため、いとこの家にあずけられ、約2ヶ月そこに暮らした。いとこの家ではよい子だったと思う。しかし、家族でアパートに移ったとたん、すぐ文句を言い、あたり、反抗し続けた。何が私をこんなに乱していくのか自分でもわからなかった。

(荒木らによる雲仙普賢岳噴火に関する報告, 1996)

■ 回避的反応

- 友達を避ける
- 学校に行くのをいやがる
- 家族との関わりを避ける
- 引きこもる

■ 悲嘆反応

- 失ったものについて過度に悲しむ
- 涙もろくなる
- 気分が沈む

■ 身体的反応

- 頭痛・腹痛
- 食欲不振あるいは過食
- 不眠, 過眠
- 悪夢, 夜驚
- 痒み
- 便秘, 下痢
- 聴覚障害, 視覚障害

高リスクとなる背景因子

- 震災後の客観的な問題
 - 震災による自宅の著しい損壊
 - 震災後2回以上の転居
 - 頻回の転校やクラス替え
 - 震災による家族との1週間以上の離別
 - 本人にとって大切なものの喪失
 - 学校の損壊未修理の自宅

■ 地震後の情緒的反応

- 喪失や変化による強い悲しみ
- 自分のベッドでも眠れないこと
- 喪失や変化への怒り
- 余震後、落ち着かない気持ちを自制できない
- 一人でいることができない
- 余震に対し非常におびえる

-
- 教師が学校の話をする**と強くおびえる**
 - 学校の損壊にひどくうろたえる
 - 悪いことが起きるのではないかと過常**に心配する**
 - 家が安全でないと感じる
 - 家族から離れることを非常に恐れる
 - 危険を一人で乗り越えられる自信がない

-
- 震災以前から持続している問題
 - 社会的支援の弱さ
 - 家族内のトラブルの持続
 - 性格（神経質，過敏，不安定，等）
 - これまでのストレス経験
 - 問題解決能力の低さ

今後の課題

- 子どもたちの関係の変化に留意
- 子ども達を支える家族, 教師にも疲弊が出てくる時期
- 打たれ強さ(resilience)の育成

打たれ強さ(Resilience)の育成

- 安全補償感が得られる環境
- ほどよい負荷
- 自己達成感を積み重ねる

D子(中学2年生)の手記

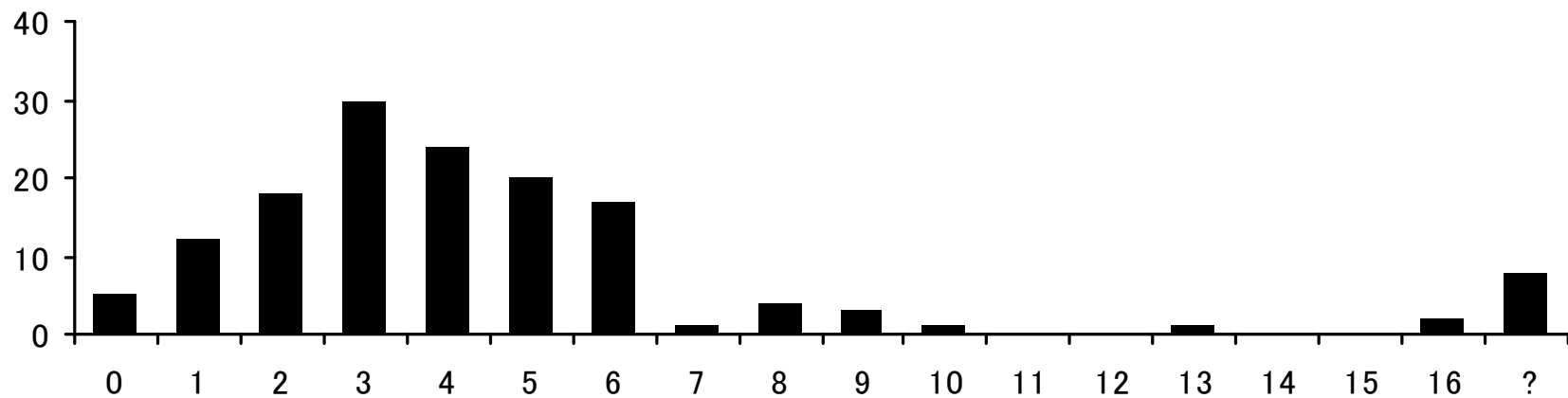
恐怖に震えたあの日を私は忘れはしない。言葉が出ない。日頃は自信に満ちあふれている父が声を殺して泣いている。祖父も。祖母も。私は家に残してきた動物たちがどんなに苦しんで死んだかと思うと悔しくて泣くことができなかった。いつもなら泣くことのない、その母が今は声を上げてないている。なぜ自然はこうまで人を傷つけ、苦しめなければならないのか。

あれから1年が過ぎようとしている。家、田畑、財産、そして、命、多くの貴いものを無くした。しかし、失うものばかりではなかった。人と助け合うことの大切さ、人の励ましのありがたさを知った。だから私は、緑が萌える上木場に戻るまで決してくじけない。

(荒木らによる雲仙普賢岳噴火に関する報告, 1996)

こころのケアの実際

増澤 菜生



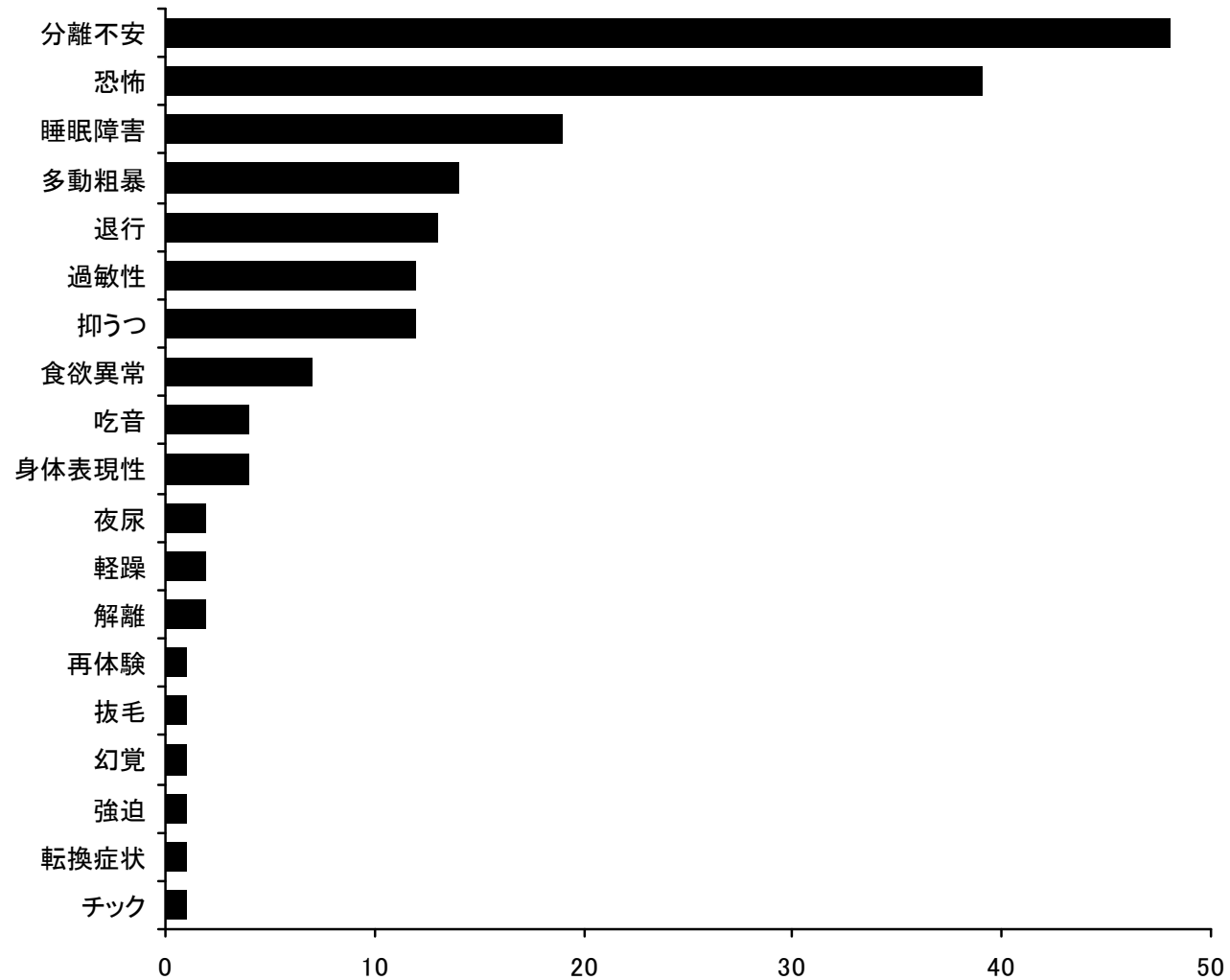
〇市の「こどものこころのケア」活動での相談数

146件の年齢別内訳

(日本児童青年精神医学会; 金沢大学医学部 棟居俊夫先生)

〇市でのこどものこころのケア活動

(日本児童青年精神医学会;金沢大学医学部 棟居俊夫先生)



人間関係の修正

感情コントロールの修正

トラウマワーク

自己イメージの修正
他者イメージの修正

問題行動の理解と修正

保護されているという感覚(保護膜)の再形成

安全感・安心感の再形成

虐待を受けた子どもへの環境療法

子どもたちをめぐる諸問題への かかわり

新潟大学教育人間科学部

長澤正樹

原因を探っても、問題の解消につながらないことがある

喪失感

地震

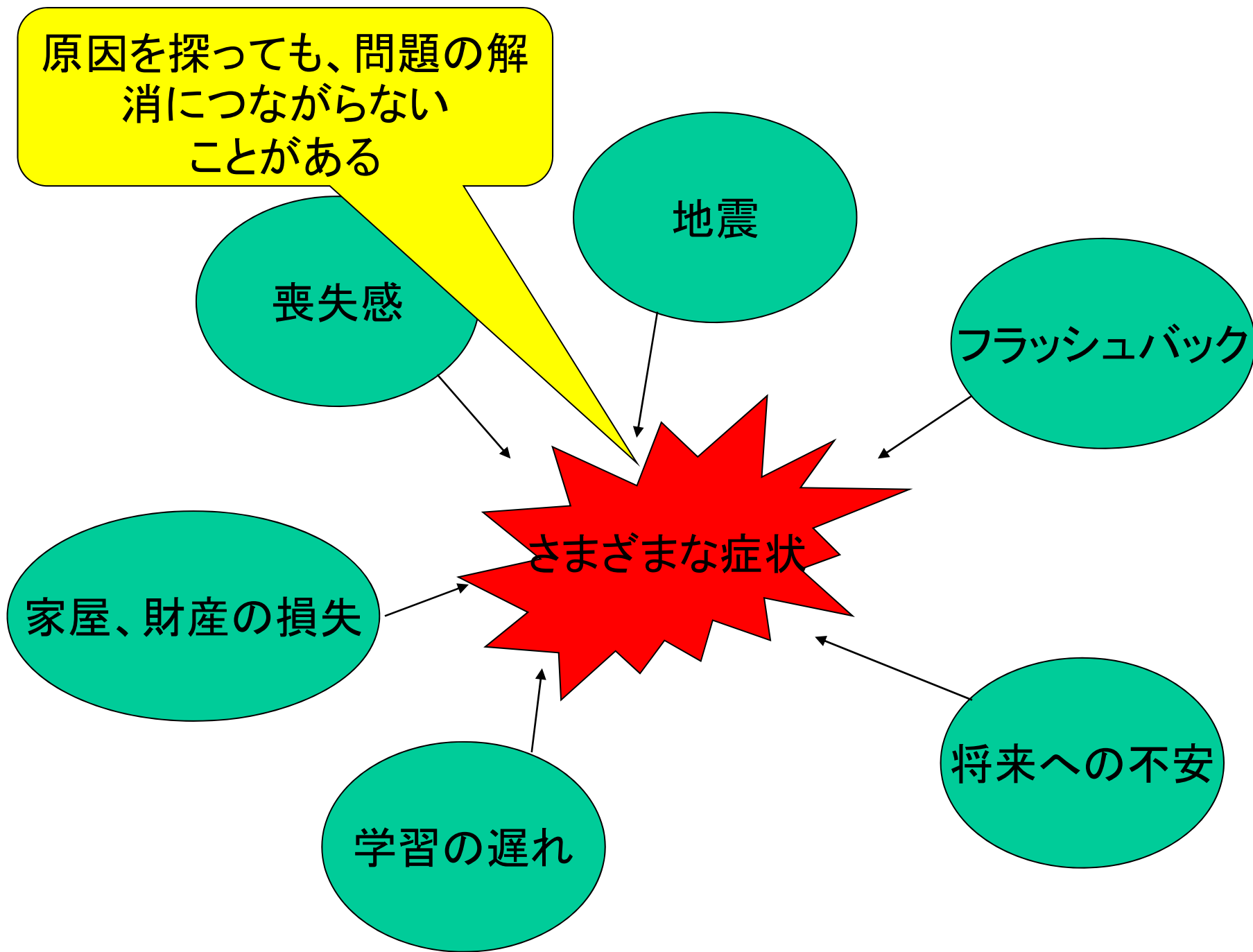
フラッシュバック

家屋、財産の損失

さまざまな症状

学習の遅れ

将来への不安



問題解決モデル

COMPAS

Collaboration Model with Teachers and
Parents for Support to Children with
Disabilities:

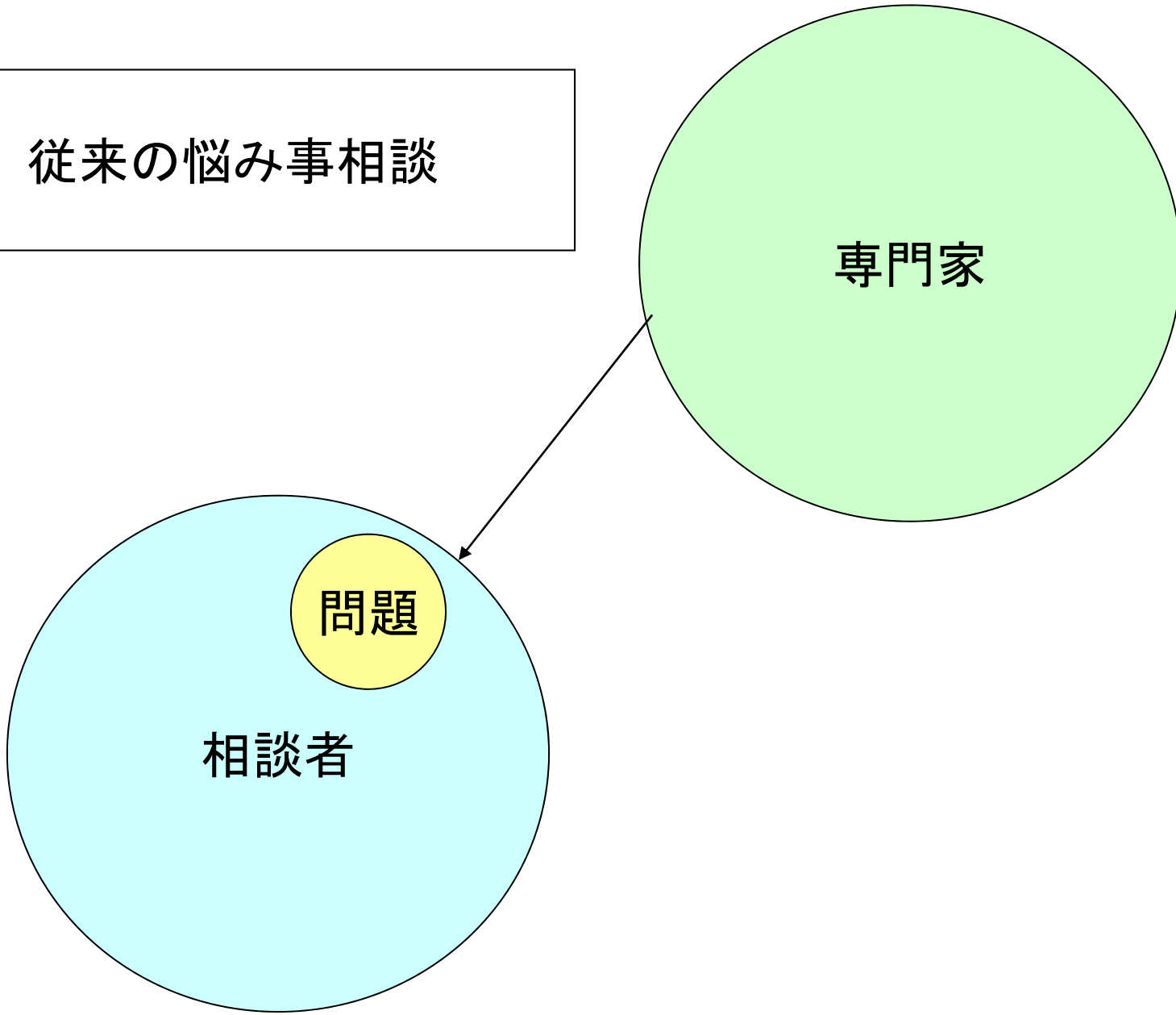
障害のある子どもと関わる教師や親への
支援を目的とした協働モデル

従来の悩み事相談

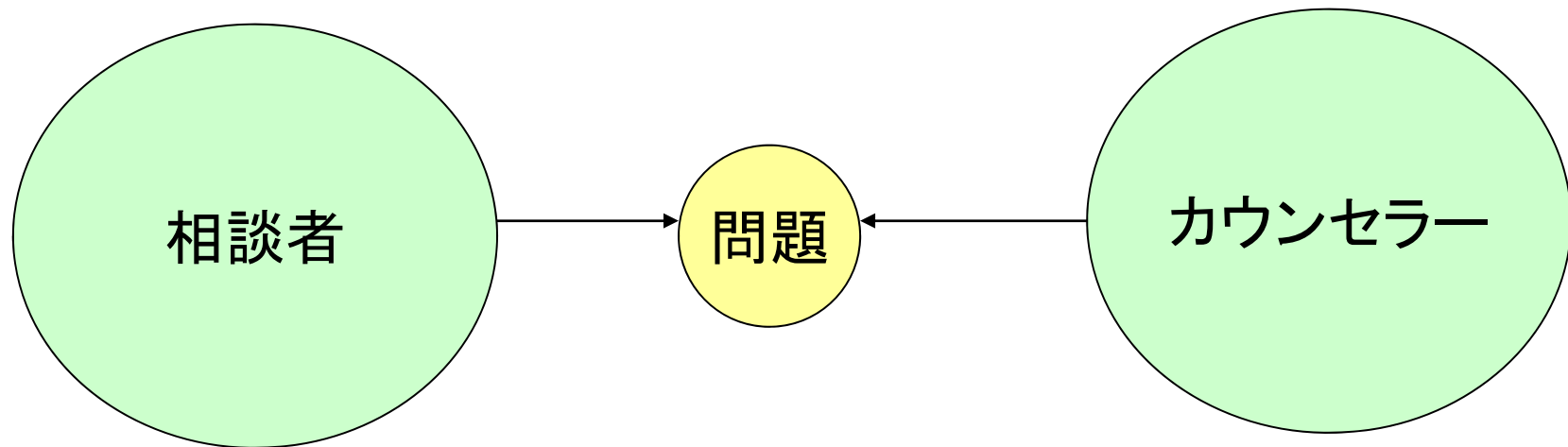
専門家

問題

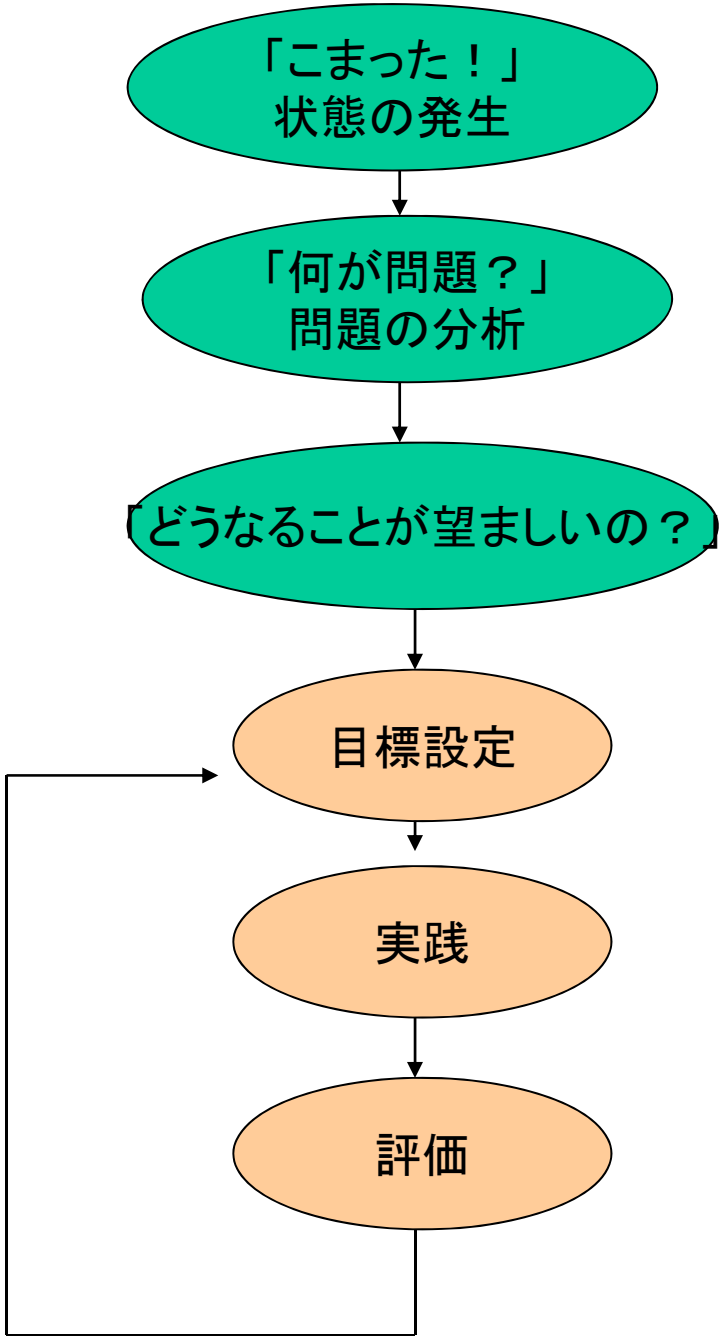
相談者



協働作業による問題解決



COMPASによる問題解決の過程

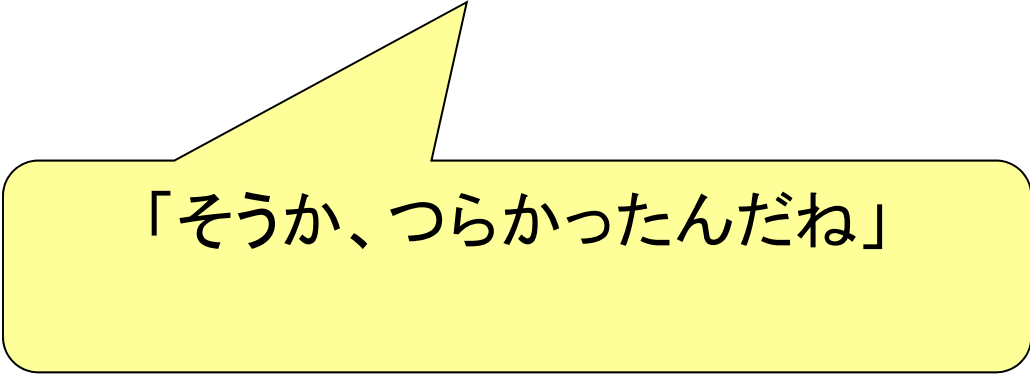


方法

- ❖ 子どもの悩みに耳を傾ける
- ❖ 子どもにとって役に立つ目標を設定する
- ❖ 問題の原因解明より、問題解決を優先する
- ❖ 指導計画を作成し、親と教師で共有する
- ❖ 有効だと考えられる解決方法を導入する
- ❖ 子どもに関わるすべての大人が指導に当たる

1. 子どもの悩みに耳を傾ける

- どんな状態なのか
- どんなときに起こるのか
- 意見を言わずに、子どもの話に耳を傾ける
- そして、気持ちに寄り添う



「そうか、つらかったんだね」

カウンセリングの基本

積極的傾聴

相手の語ることをすべてを聴く、
自分の問題として、相手の立場になろうと努力する

共感的理解

相手の感情に近づき、ともに感じ、経験すること
同情とは違う

無条件の受容

相手がどんな信念、思想の持ち主であろうと、その考え
を理解し受け入れること
相手の考え方に迎合することではない

2. 子どもの利益となる目標

- 本人の願い、保護者の願い、教師の願い
- 子どもにとって利益となること
- 現在だけではなく、将来を見すえた目標

どんな状態になることが望ましいのか、
一緒に考える

二つの目標

長期目標

理想、願い、夢

元の生活に戻りたい

短期目標

願いがかなったと
感じるのは、どういう
状態になったときか？

友達と遊ぶ
テレビゲームをする
レストランで食事をする

考えられることをたくさん出してみる

3. 問題の原因解明より、問題解決を優先する

- 「なぜこうなったのか」を考えても仕方がない
- 「どうすればできるか」という前向きな発想を


4. 指導計画を作成し、共有する

- 子供を中心に考える指導計画(後述)

さまざまな解決方法

問題解決をめざすカウンセリングとは

- 原因追及をしない
- 「なぜできないか」ではなく、「どうしたらできるか」
- 「治す」のではなく、前向きに生きるよう「支援する」






「一緒に考えていこう」

基本的な考え方(1)

- 問題解決のために変化を志向する
 - 「変わった」という感じ、気づき
- 多様な見方をする
 - 「なんか退屈」→**気持ちに余裕ができた**
- 悪いところではなく、良いところに焦点を当てる
 - 誰もわかってくれない→**一番話しやすい人は？**

昨日と比べて、
先週と比べて、

基本的な考え方(2)

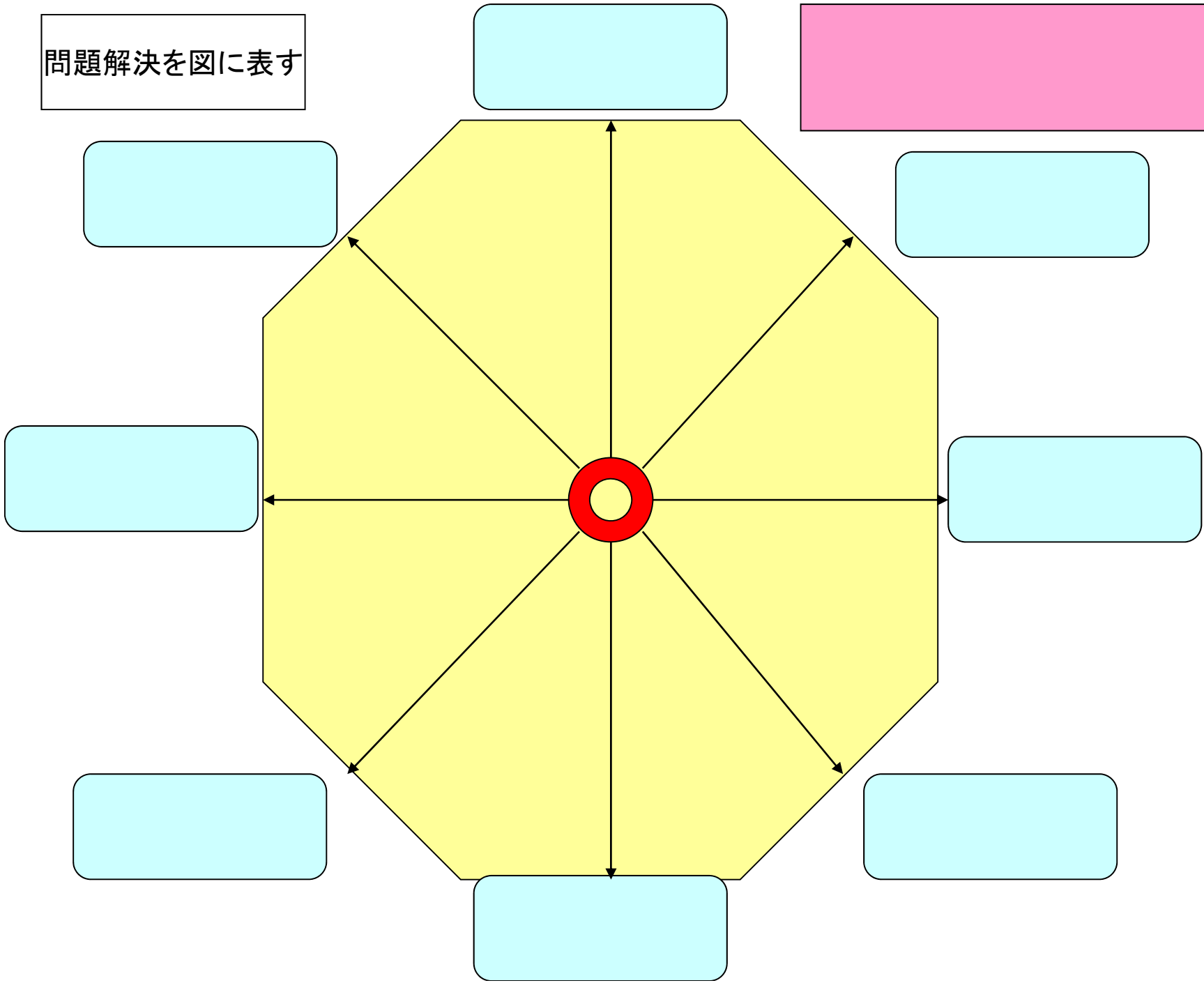
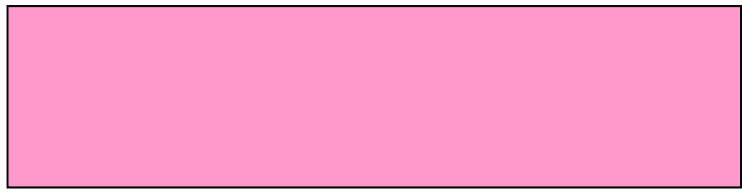
- もしうまくいっているなら、それを直そうとするな
  今のまま続けましょう
- もしうまくいったなら、またそれをせよ
  もう一度やってみましょう
- もしうまくいかなかったら、何か違ったことをせよ
  他に何ができるだろうか？

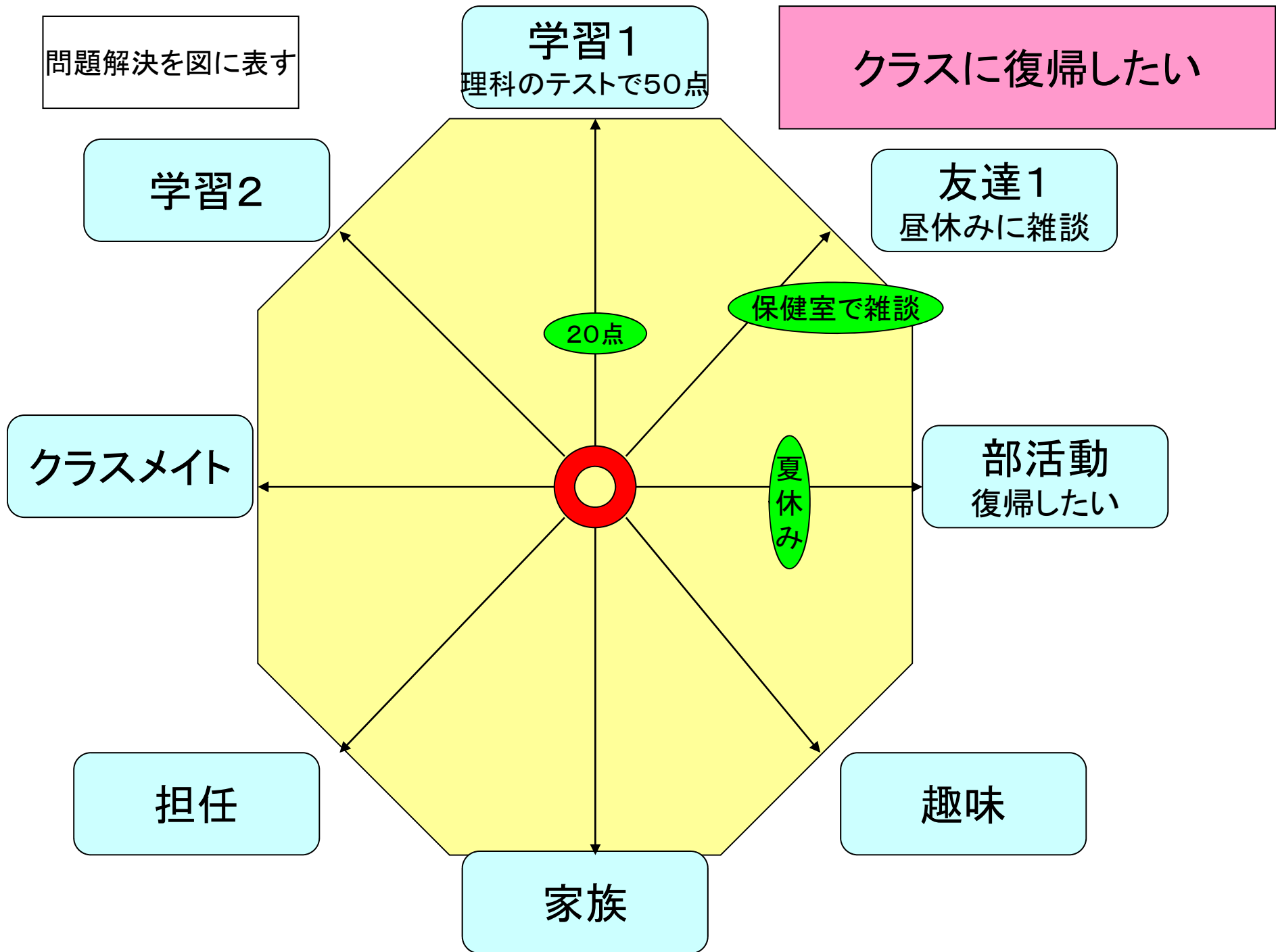
応用編

- 達成が困難なときにたずねる質問
 - 「こういう大変な状況でもできたのはなぜ？」
- 数値による現状評価
 - もっとも悪い時を1, もっとも良い時を10と仮定
 - 今の状態は？
 - 上がったのはなぜ？

エクササイズ

問題解決を図に表す





個別の計画

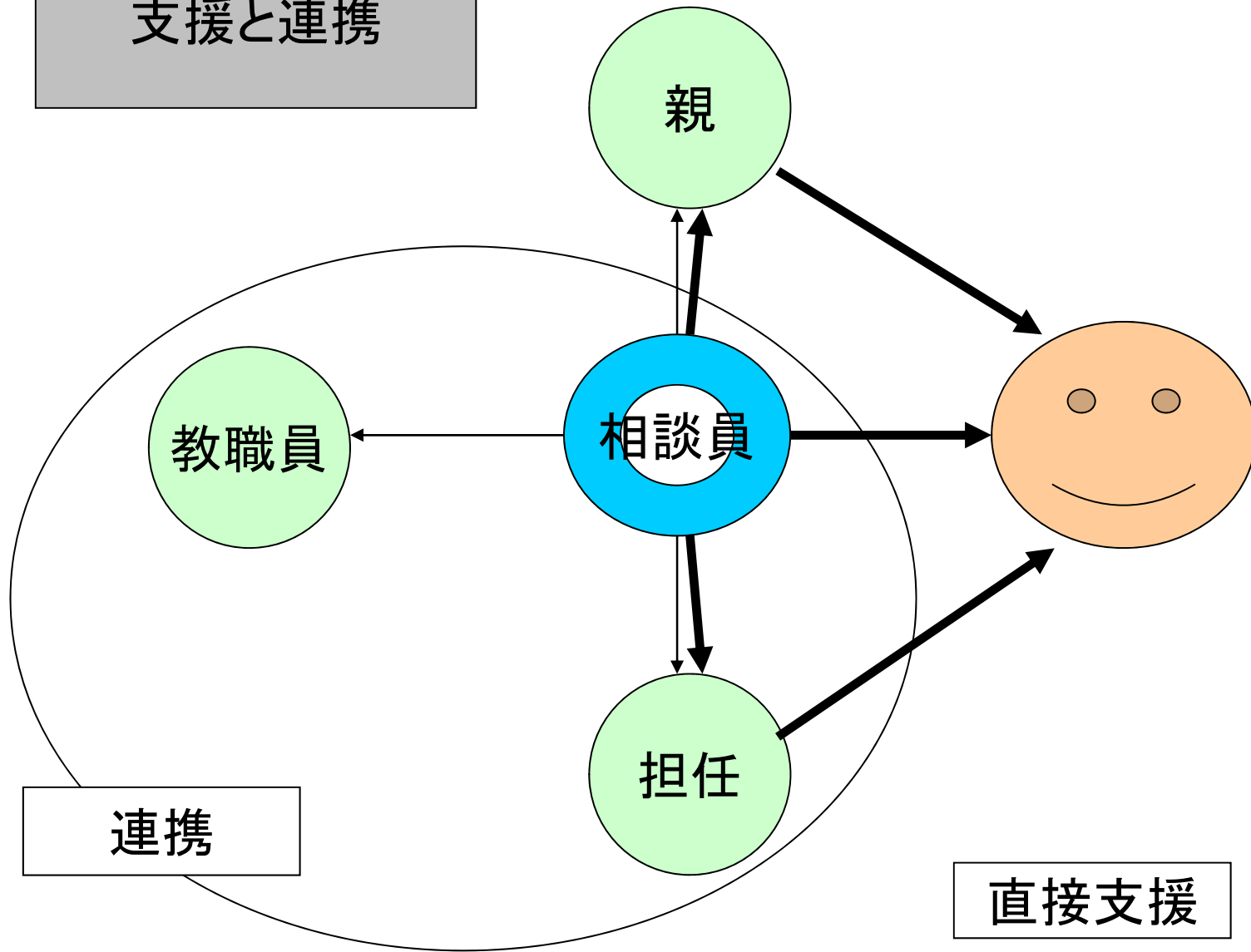
目標	手だて	場所	担当者
テストで20点と る	1年の練習問題集を1 日1ページ学習する	適応教室	適応教室 担当者
保健室で雑談 する	昼休みにクラスの 〇〇さんに来てもらう	保健室	養護教諭

5. 子どもに関わるすべての大人が 指導に当たる

- 担任
- 学年主任
- 教科担任
- 特殊学級担任
- 通級指導教室担任
- 保護者
- 養護教諭

そのためにも、個
別の指導計画が
必要です

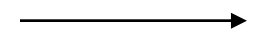
支援と連携



直接支援



間接支援



まとめ

解決するのは本人。
カウンセラーは手助けするだけ

- 激励より共感を
- アドバイスを与えるより、一緒に考えること
- すぐできることをひとつでも見つけること
- 未来への希望を

震災後の「心のケア」

新潟大学 教育人間科学部

松岡勝彦

話題提供の概要

- 子どもたちの心の様子
 - ① 一般的経過（第1・第2段階）
 - ② ストレスのメカニズム
 - ③ 問題点・何が有効か？
- 大人の「心のケア」の必要性
 - ① チェックポイント
 - ② 対応例
- まとめと今後の課題

子どもたちの心の様子

災害を経験した子どもの反応①

頭がいつもの
ように働かない

恐怖、特に夜や
ひとりになること
の恐れ



退行

ふと恐怖が侵入
する悪夢、夜が
怖い

災害を経験した子どもへの反応②

妙に元気、はしゃぐ、動き回る

身体不調、不眠、食欲低下



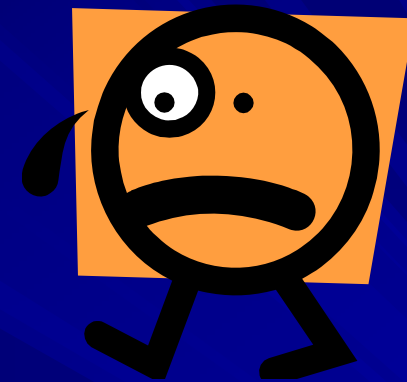
怒りっぽくなる、他人にも自分にも

感情や意欲、興味、集中力がわいてこない

第1段階

子どもたちの様子（身体・心理）

- 頭痛や腹痛
- 食欲不振
- 音に驚く
 - 大きい音に限らないかも？
- 地震の夢を見る
- 地震の発生した曜日・時間になると不安
- 地震がまた来るのではないかと不安



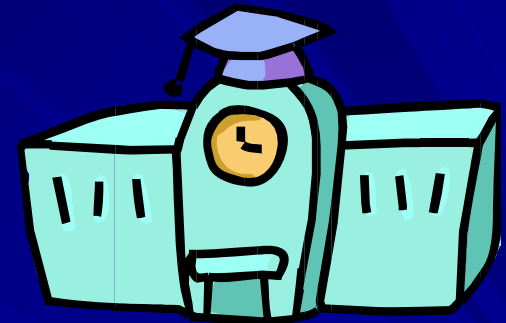
子どもたちの様子（睡眠）

- 照明をつけたままでないと眠れない
- ひとりでは眠れない
 - 家族全員居間で寝ている
 - 兄弟と手をつないで寝ている



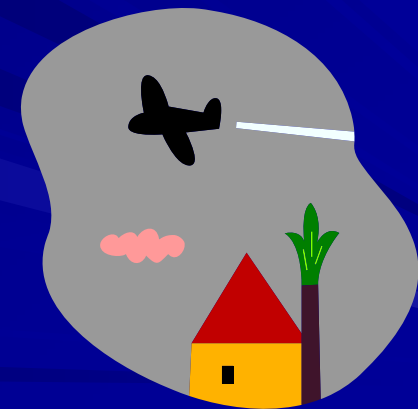
子どもたちの様子（学校ほか）

- 新しい学校、対人関係に不安
- 転居、転校に伴う不安
- 不安が強く再登校不可能
 - 家族構成員などによる批判
- 退行現象
 - 家庭（母親）だけでなく学校（先輩）でも



子どもたちの様子（自宅ほか）

- 自宅にヒビが入っている。余震で全壊しそう。
- 自宅に大切な物を置いたままだ。
- 地震の時ひとりだったので心細かった。



子どもたちの様子（避難所）

- 照明が遅くまで着いていて眠れない。
- 足音や咳が気になって眠れない。
- 体を動かして遊べないからイライラする。
- 遊ぶと叱られるから、遊べない。

子どもたちの様子（その他）

- チックが悪化した。
 - 保護者と相談（専門機関へ相談）
- 吃音がひどくなった。
 - 保護者と相談（専門機関へ相談）
- 問題行動が激しくなった。
 - 発達障害のある事例（専門職へ相談）

第2段階

改善した様子①

- 地震の夢は見なくなった。
- 新しい学校の友達ができたと。
- 余震がおさまるにつれ、不安もなくなっている。
- 「こういう時の自然な反応」と教えてあげると、安心する。



改善した様子②

- 改善していることを話してくれた児童には「こんなふうになんげ少しずつよくなっているよ」
→安心する。

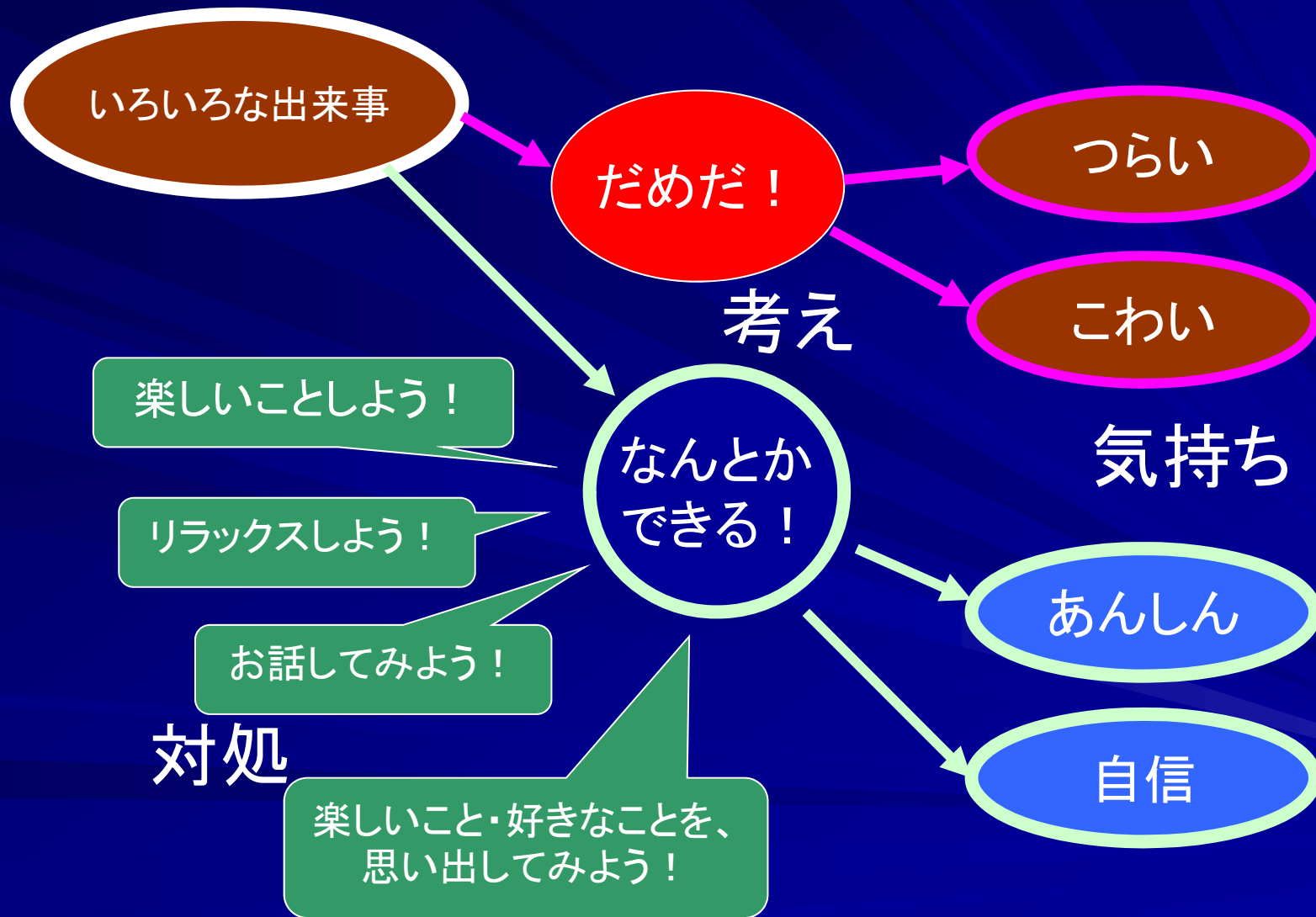


- 楽しいことしようね(次のスライド)。

- 体操(リラクゼーション)の効果。



ストレスのメカニズム



問題点

- あまり改善の見られない場合は専門機関へ
- 教職員の様子も留意(ストレスを抱えている)
 - － 体調不良
 - － 家族に当たる



何が有効か

- 子どもたちの多くは改善されているだろう。
 - 仮設住宅に移り、ストレスの原因がなくなった。
 - クラスメートも同じ仮設住宅なので安心できる。
 - 学校に慣れた。
 - 新しい友だちができた。
 - 発達障害に関する相談。

大人の「心のケア」の必要性

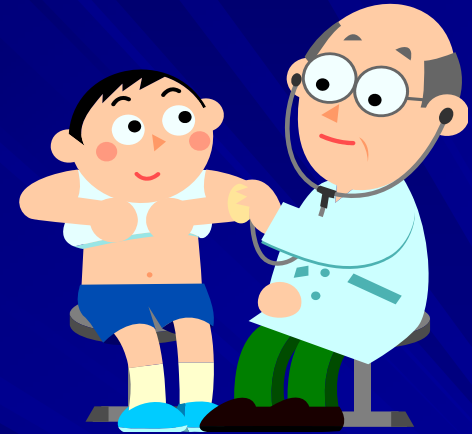
チェックポイント

(「いい人」に多い?)

- 引き受けすぎ、「全て自分で」の強い姿勢
- 自己の健康管理(疲労解消、睡眠、風邪)など無視
- 支援・救済のことが頭からはなれない
- 他人が助言しているのを端で聞いての苛立ち
- 他の人の活躍に対する嫉妬・動揺・あせり

対応例

- まずは体のケア
 - 医療機関（内科など）
- ストレスを減らすために何ができるか
 - ①友人や知人に話をする。
 - ②休みの日などは趣味をして過ごす。
 - ③自分を客観的に見つめ直す。
 - ④「休んでもいい」という職場の雰囲気をもつ。



まとめと今後の課題

- 全般的に改善
 - 気になる子どもの数は減少が見込まれる。
 - 基本的には、学校や家庭でのケアである程度可能。
- それでも心配なら専門機関
 - 電話相談
 - 医療機関
 - スクールカウンセラー
- 大人の「心のケア」の必要性
 - これまでがんばりすぎた教職員
 - まじめすぎた教職員

被災地の子どもたちの実態

阪神淡路大震災の体験から

神戸市立井吹西小学校

教育復興担当教員

森岡 昭

被災家族と児童・生徒の心の変化

1. 被災時

保護者(大人達)

- ・恐怖
- ・家族を守るための行動
→頑張り
(興奮状態)

児童・生徒の様子

- ・恐怖(ただただ恐怖)
- 無口になる
- 脱力感

児童・生徒の様子をどう理解すればよいか

○元気そうに見える→興奮状態にある

大人から見ると理解できないように見える

・理解できない状況が起きたのだからあたりまえ

○被災体験からくる行動の変化

(事例)

・一人で暗いところやトイレに行けない

・余震を怖がり夜尿症になる

・異常に甘える→恐怖心か

・高学年の児童・中学生(異常にハイになる)

・低学年(甘える・わがまま→赤ちゃんがえり)

2. 被災後

避難所生活が始まる＝初期段階

保護者

○興奮状態(最初の1週間?)

- ・がんばろうとする気持ち
- ・家族を守ろうとする気持ち
- ・生活を守ろうとする気持ち



避難所運営への参加

児童・生徒

○恐怖からの解放

- ・軽い興奮状態(明るいように見える)
- ・保護者への甘えも見られる
 - 赤ちゃんがえり
 - いい子
(保護者から離れない)
 - 悪い子・わがまま
(保護者にかまってほしい)

3. 避難所での生活 尋常でない環境の変化

保護者の緊張状態の様子を感じ取る



- ・自然と保護者に協力しようとする態度が見られる
(保護者以外が自分を守ってくれないことを感じる)
 - いい子でいよう(内心不安)
 - 内心不安だからかえって明るくふるまう

※この時期 余裕を持って子どもの様子の変化に対処できる大人は少ない。

「心への対応」→誰もが被災者 被災体験の共有

4. 避難所生活＝長引く避難所生活

保護者

○緊張状態

- ・プライバシーがない
 - 女性にとっては特につらい
 - ・他の避難者との緊張状態
 - 人目が気になりだす
 - ・冷静になってくる
 - 将来への不安
 - 現状を解決できない不安
- 怒り・無気力感

児童・生徒

○緊張状態

- ・避難所でのこれまで経験したことのない他人への遠慮
- ・保護者の不安・怒り・無力感を感じての理解できない不安
 - 落ち着きがなくなる
 - 学校で異常に甘える

5. 長期化する避難所での生活と学校再開

学校で見られる児童の様子

- ・軽い避難所からの解放

→自分の感情が出る

まわりへの遠慮からくるストレス

(怖い・さみしい・怒り)

※感情(ストレスを受け止めてくれるのは?)

主に、担任 養護教諭 教育復興担当教員など

6. 仮設住宅への入居 (緊張状態からの解放)

保護者

もとの生活を取り戻したい

→現実とのギャップ

○ゆとり→家族に目が向く

- ・家族の様子が気になる
- ・環境の変化を受け入れる
- ・新しい生活に向けての頑張り・未来への希望
- ・仮設住宅自治への参加

児童・生徒

・保護者への甘え

・避難所でのいい子

→わがままな子に

※保護者がそう感じるだけで
児童・生徒は震災前の状態に戻っただけ？

7. 長期化する仮設住宅での生活

保護者

- さらなる緊張からの解放
 - 心のゆとり？
- ・生活基盤・仕事への不安
- ・自分の家族の将来への不安
- ・家族の行動が気になる
 - 子どもへの不満
- ・自分の無力感の増大

児童・生徒

- 保護者の精神状態が児童生徒に反映される
- ・これまでにない保護者の変化に戸惑う
- ・狭い空間での家庭内ストレス

8. 仮設住宅での暮らしの様子から

○家族への遠慮・気遣いのなくなる時期

→親も子もお互いに甘さが出る時期

親(これぐらいは分かってくれ・我慢してくれ)

子(これは許してくれるだろう)

お互いの甘えから来る家庭内でのトラブル

○家庭内でのトラブルを学校に持ち込む子

※このあたりから色々な症状が見られる

→教師側にも見る余裕ができる

9. お互いの甘えを克服した家族

事例

○本音で語り合うことの大切さ

- ・保護者が自分たち家族の置かれている状況を子どもに説明し、新たな生活に向けての計画を提案する



子どもも現状を理解している

※教師の接し方→子供の話を聞く(悩みの共有化)

10. 恒久住宅への入居(被災者から普通の人に)

○共同生活を送ってきた「被災者」から「普通の人」の立場にもどる

→ ※もとの生活ではないが！

- もとの生活を取り戻せた家庭
- 仕事を変えなければいけなかった保護者
- ますます苦しくなる家庭

11. 学校のできる関わり方

○保護者への関わり

- ・経済的な問題→制度・手続きの紹介
- ・学力の問題→普段の児童への関わりの追加

※問題を抱える児童・生徒の多くは保護者の悩みが解決することで問題を解決することができた。

○児童・生徒への関わり

- ・学力の問題→目の前の課題解決のための支援の追加
- ・悩みの相談→話を聞く・内容を共有する

※相談にくる児童・生徒の多くは話すことで自分の悩みの解決方法を見つけることができた。