

震災を経験した子どもたちへのこころのケア

千葉大学教育学部准教授／臨床心理士 磯邊 聡

isobe@faculty.chiba-u.jp

はじめに

3月11日。未だかつて経験したことのない巨大な地震が東北・関東地方を襲いました。まずはじめに今回の震災で被害に遭われた方々に心からお見舞いを申し上げます。

本誌の発行が4月中旬ですので、地震から1ヶ月が経過していることとなります。本稿では震災を経験した子どもたちのこころのケアについて述べたいと思います。

I：阪神大震災を経験した子どもたち

被災から数ヶ月が経過した子どもたちはどのような様子になるのでしょうか？ これには阪神大震災時のデータがとても参考になりますのでご紹介したいと思います。調査は阪神大震災の3ヶ月後に行われ、約1万7千人の児童生徒が回答しました。

○抑うつ傾向が生じる・・・例) 不眠(傾向)、集中力欠如、イライラ・怒りっぽい

○揺れに対する過剰反応・・・例) 小さな音、揺れに過剰に反応する

○震災そのものに不安を示す・・・例) もう一度地震が来ないか不安、家族・友だちなどと一緒にいないと不安、急に地震の時のことや恐怖が想起される、地震の話をしったり聞いたりするのがイヤ

○二次的症狀・・・例) 頭痛・腹痛、咳、皮膚のかゆみ、流涙、寂しさや落ち込み、人と関わるのがしんどい、人に頼りたい

これらの症状の強度は、被害の大きい地域＞中程度の地域＞少ない地域、の順となり、低年齢ほど心理的不安が強く、男子より女子の発現率が高くなっていました。

また、保護者からは「おねしょ、甘え、幼児語

などの子ども返りが生じた」「悪夢、家に入りたがらない」「学校へ行きたがらない、勉強に集中できない」などの相談が寄せられたことが報告されています。

上記の調査から子どもたちにさまざまな心理的・情緒的・行動的・身体的反応が生じることがわかります。しかしこれらは「異常な事態における正常な反応」であり、このような出来事に遭遇すれば誰もが同様の反応を示す可能性があります。適切なかかわりによって次第におさまっていきますので、責めたり否定することのないようにしてください。

さらに、被災地の子ども(特に小学生)に肥満傾向が認められたことが報告されています。これは震災後、これまでの食生活や生活習慣を保てなくなっていること、運動する場所や時間の不足などが原因と考えられます。このあたりのケアは養護教諭のみならずぜひともお願いしたい領域です。

II：子どもたちにどうかかわるか

被災した子どもたちは、ふたつのこころの傷を抱えています。一つは地震そのものに由来するこころの傷。そしてもうひとつは、その後生じた喪失(家族、親戚、友人、家、コミュニティ、大切なもの、日常性、世界に対する安心感等)に伴うこころの傷です。まずは、このことを理解しておきましょう。その上で被災した子どもたちへのかかわりについて述べたいと思います。

○あたたかいコミュニケーションを・・・いつも以上に子どもたちに関心を寄せ、よく見てあげてください。そして安心感を与えるあたたかいコミュニケーションを心がけましょう。自然なスキンシップも効果的です。「大丈夫だよ」「先生(家族)がついているよ」と声をかけ、子どもがひとりぼっちだ

と感じないようにすることが大切です。

○震災をタブーにしない・自由に気持ちや思いを表現できる雰囲気大切です。無理に語らせることは厳に慎むべきですが、不安や喪失の悲しみなどを子どもたちのペースや方法で表現することは回復の助けになります。その時は「そうだったんだ」「なるほどね」「そう思うのは全然おかしくないよ」と受容的に聞いてください。

○予測できる毎日を・震災は日常性を奪いました。そこから回復するためには予測可能な「日常性」の確立が重要です。もちろんその前提として基本的な衣食住や物理的な安心・安全などが確保されていることが不可欠です。その上で、できるだけ見通しが立ち平常に近い生活リズムや学校日課を維持する工夫をして欲しいと思います。

○よく食べて、よく眠る・こころの健康は身体の健康と深い関係があります。生活習慣を整え、栄養と水分をしっかり摂ること、そしてよい睡眠を確保することが大切です。

○必要に応じて心理教育を・上述のように、震災によってさまざまな反応が生じますが、これらは「正常な反応」と呼べるものであり、このことを児童生徒・保護者・教職員が知っていることが大切です。特に保護者の方には、「子どもがえりなどがあるかもしれませんが、落ち着けばもとに戻りますので、今は受け入れてください」などと保護者会やお便りなどを通じて心理教育を行い、これらの反応をノーマライズすることが回復の大きな助けになります。

○専門家を必要とするとき・毎日の生活に支障が出るほどの強い症状や問題が生じるとき、あるいは反応があまりに長期にわたるときは専門家の助けが必要です。その時は速やかに専門家に相談してください。

Ⅲ：今後気をつけたいこと

以下にあげることは今後子どもたちに生じる可能性があることがらです。これらも当然起こりうる反応ですので、あわてることなく受容的に接してください。

○リマインダーによる反応・できごとを想起させる刺激をリマインダーと呼びます。余震、地震関連の(時に扇情的な)報道、類似の事象などに接したとき、反応が再燃する可能性があります。個人的にはリマインダーによる増悪を避けるためにも、必要以上の衝撃的な映像や情報から子どもたちを遠ざけることをおすすめします。

○生存者罪悪感^{サバイバーズ・ギルト}・被害を免れたことはよかったことなのですが、そのことがかえって「自分だけ生き残ってしまった」「〇〇さんを助けることができたのに自分はしなかった」と罪悪感を生むことがあります。これに対してもむやみに否定するのではなくその思いを受容し、そばにいてあげてください。

○記念日反応^{アニバーサリー}・地震が発生した日(3月11日)や11日という日が近づくと不安定になりさまざまな反応が生じることがあります。

Ⅳ：教職員も被災者です

最後に大切な点をもうひとつ。教職員のみならずは子どもを支える支援者であると同時に自らも被災者という困難な二重性を強いられています。教職員にも上記の反応が生じますので、コミュニケーションを密に取る、意識的に休養を取る、生活リズムを整える、お互いに支え合う、自分の時間を大切にする、ことなどをぜひ心がけてください。

最後に阪神大震災の被災地で子どもたちを支えたある小学校スタッフの合い言葉を紹介します。

できることを
できるところで
できるだけ

【参考文献】

- 神戸市教育委員会(編著) 1996 神戸の教育は死なずー 阪神・淡路大震災に学ぶ学校危機管理一. 小学館.
磯邊 聡 2011 学校臨床における被害者支援. 久留(編) 『現代のエスプリ』524号 トラウマと心理療法一. ぎょうせい. 139-148.