

Child 子どもを守る Saving

7 富永良喜さんと
山本春枝さんの対談



富永良喜
(とみなが・よしき)

兵庫教育大学教授。阪神・淡路大震災、スマトラ島沖地震など国内外の自然災害の現場で活動。東日本大震災後は、岩手県のスーパーバイザーとして学校や家庭で行えるストレスやトラウマへの対処法を伝えている。

子どもに寄り添うと、お互いの安心感や信頼感が増すことは実感しています。「再体験」「過覚醒」(※2)など、自分の心と体の変化に名前があることを知るだけでも、子どもたちはとても安心します。

富永 起こりうる心身反応やその意味、対処方法を教えることには大きな意味があります。対処方法を知れば、子どもたちは自分のペースで被災体験に向き合うことができます。



過去の災害対応に学び 適切な「心のケア」を

「子どもを守る」シリーズ 7

「子どもを守る」シリーズ7回目のテーマは、「学校における『心のケア』を考える」。兵庫県の養護教員として阪神・淡路大震災を経験された日本教職員組合の山本春枝さんと、日本や海外の被災地で子どもたちの「心のケア」にとりくまれている兵庫教育大学教授の富永良喜さんに、被災地の様子と、これからとりくむべき課題について語っていただきました。

震災から一年が経ち、被災地では「心のケア」が大きな課題です。

富永 「心のケア」と言っても、ひとくくりにはできません。「心のケア」は、段階にあったサポートをしていくことが極めて重要です。

たとえば、阪神・淡路大震災では、できるだけ早く被災経験を語り、感情を吐き出させる「デイブリーフィング」が推奨されましたが、その後「行つてはいけない」とされました。災害直後は、余震などで安全性や安心が確保されていない状況です。そんな中で「表現」を強いると、むしろ強い心身反応を起こしてしまいます。災害直後は興奮や緊張をコントロールするようケアが必要なのです。地域や個人によつて、事情はそれぞれ違うのですから、原点は「セルフケア」であり、その支援をするのが本来の「心のケア」といえます。

山本 たしかに、同じ被災地でも地域や学校ごとに事情は異なります。想像をはるかに超えた事態に、学校現場はそれぞれの事情を抱えながらも必死に「心のケア」を行ってきました。福島県では、二校舎に数校が入るといふ学校運営が続いています。教職員は、遠慮や我慢をしている子どもたちのストレスを発散させたい。でも、外遊びや野外活動はなかなか難しい。そこで、体育館や屋内の廊下の使用時間を学校間で細かく調整し、部活動を再開してみたら、子どもた

ちの顔が一気に明るくなった。その姿に保護者も教職員も励まされた、という報告もありました。

富永 私がスーパーバイザーを務める岩手県では、養護教員を中心に相談システムを機能させ、県外の臨床心理士、スクールカウンセラーの支援のもと、子どもたちへのサポートを徹底的に行いました。

日常の授業の中に「安心感が膨らむリラクゼーション」や「絆を深めるワーク」を盛り込むことで、肉親を失った子どもが多い学校でも、早期から落ち着いて授業にとりくむことができたと感じています。同時に防災教育も行いました。避難訓練などは準備なしで行うと、「フラッシュバック」を引き起こす危険があるので、事前にしっかりと意味を伝えます。サイレンは「津波が来る音」ではなく「命を守る音」と話すので、子どもたちはぐつと落ちつきます。

「心のケア」と「防災教育」 両輪でのとりくみが大事

富永 災害直後に心身反応が出るのは自然なことですが、人にはその反応を収めていく自己回復力が備わっています。反応が長く続く場合の、大きな要因は自責感です。

山本 教職員の中にも、事あるごとに被災時を思い出して、辛くなっている人がいます。保護者が迎えに来たので生徒を帰したら、そのまま津波に流された。引きとめていたら助かったのです。卒業生や保護者、地域の人をより多く知っている分、地域との連携がスムーズでした。

また、「復興担」のほとんどが担任を持たなかったことで、臨機応変に動けたことも大きかったです。気になる児童・生徒の教室にふらつと現れて「どうや？」と声をかけたり、さりげなく、なわとびやサッカーに誘って一緒に体を動かしてくれたり。「復興担」の配置とそれに伴う増員は、被災地では急務だと思います。

「心のケア」は全国的な課題 教職員へのサポートも急務

富永 自らも被災者でありながら、学校現場を支えてきた教職員や保護者の「心のケア」も急務ですね。

また、「心のケア」が必要なのは、被災地の子どもだけではなく、それから、「心の健康」プログラムを全国の学校の授業に組み込むようなことができれば、と思います。

西欧諸国では、低学年から「社会性と感情の学習プログラム」を実施し、暴力やいじめの抑止にも効果をあげています。中国も「心理健康教育」に力を入れています。

子どもが、学校の授業で体験的にリラクゼーションなどを学ぶことは、保護者や教職員にとつての「心のサポート」にもなると思います。

司会・構成
「子ども応援便り」編集長 高比良美穂



山本春枝
(やまもと・はるえ)

1980年から兵庫県の公立学校の養護教員として勤める。阪神・淡路大震災を経験し、「復興担当教員」の重要性を強く感じる。2006年から日本教職員組合中央執行委員・養護教員部長。

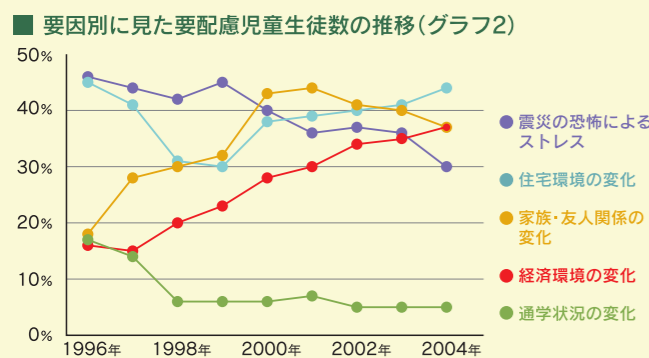
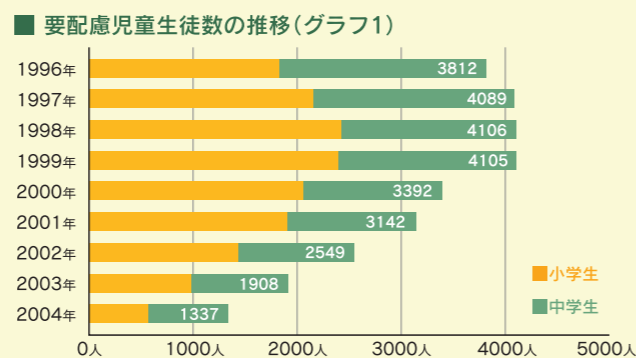
たのに、「なぜ帰したのだろう」と。

富永 そのような自責感、マクロの歴史的視点がないと、なかなか拭えないのではないかと思います。だからこそ、「災害の歴史」を含めた防災教育の知恵が必要なのです。過去に辛い歴史を持つ地域には、教育上の様々な工夫があります。

たとえば、今回、被害の軽減に大きな役割を果たした「津波でんでんこ」(※1)の言い伝えはまさに防災教育です。「自分の命は自分で守る」ことは、「自責感」を持たせないための思いやりの行動でもあるわけです。

また、過去の歴史や経緯を知ることとは、次世代の街づくりや制度づくりに気持ちを向けるきっかけになります。そして、「語り継ぐ」という前向きな行動になって表れます。

山本 過去の歴史や科学的エビデンスに基づいて「心の作用」を学んだ上で



出典：阪神・淡路大震災(1995年)の影響により心の健康について教育的配慮を必要とする児童生徒の状況等に関する調査 兵庫教育委員会調べ

※1 地震が起きたら家族に構わず、てんでんばらばらに高台にすぐ逃げ、自分の命は自分の責任で守ること。
※2 刺激に対し、過敏・過剰な反応を示し緊張した状態。現状を乗り越えようとする「頑張り過ぎ」なども挙げられる。