

基 調 講 演

演 題

緊急時の子どもたちの心の反応

講 師

みやぎ心のケアセンター 企画研究部長

福 地 成 氏

今日の私の講話の演題としては、「緊急時の子どもたちの心の反応」というふうに設定していますが、話題の多くは2011年の東日本大震災の後の子どもたちのフォロー、その経験に基づいた話題となります。

今日ご参加の皆様の中でも、私たちの大きい災害のときに多くの支援をいただいた方が多く含まれていると思います。この場をお借りして感謝申し上げます。ありがとうございました。今日の講話によって、少しでもそのときのご恩をお返しすることができればいいなと思っています。

私は児童精神科医と名乗ってお仕事をしています。皆さんもご存じかと思いますが、児童精神科医というのは日本の中でもたいへん数が少なく、全国で300から400人ぐらいとも言われています。

研究の分野では、疫学と公衆衛生学という分野を研究しています。どういう分野かというと、例えば、人口がこれぐらいいればこの疾患は何%いる、どのように介入するとどれくらい減る、というような学問です。

私は、大学院の時は自殺の疫学の研究をしていました。あとは、2011年の東日本大震災が起きた後に、それに伴って設立された、みやぎ心のケアセンターに現在は常勤医として勤務をしています。

本日の話の流れですが、皆さんのお手元のスライドの印刷があると思いますが、本日使います、皆様の使われるスライドの中に含まれていないものがいくつかありますので、ぜひ目を離さないで見ていただきたいと思います。

流れとしましては、はじめに東日本大震災の被害状況について簡単にお話しします。その後の2つは、どちらかと言えば、震災に関連したものではなく、一般的なお話となります。地震とか津波に限らず、例えば、学校の中で事故が起きたとか、自殺が起きたなどの緊急事態の時にも子どもたちに起こり得る一般的な反応としてご紹介します。実際の事例ですので、東日本大震災の時にどんなお子さんが観察されたのかをケースとしてご報告したいと思います。

その後は、私たちが震災の後から試みている、継続している、子どもたちを対象としているキャンプ事業についてお話しします。

最後に少し時間があれば、コミュニティー全体に危機的な状況が起きたら、どのような反応が起きるのかを私の考察を含めてお話しできればと思っています。

テレビとか新聞とかでも繰り返し皆さんも目にしているかと思いますが、宮城県は震源地に一番近かったです。震源地から一番近くて、津波の被害もとても大きかったです。



これは津波の映像で、これが避難所の状況になります。少し拡大して、仙台市近郊の地図になります。この水色の部分が、津波が浸水したエリアになります。ここに3つの地名がありますけれど、震災の前から私も関わりがあって、小学校があったところです。おうかがいして、先生方の相談に乗ったりしていました。ここの3つの小学校は浸水して、3つとももうなくなりました。統廃合になって、別の小学校と一緒になっています。ここが新幹線で、仙台駅がここになります。オレンジ色の部分が、少し地盤が固くて高いエリアになります。私が当時勤務していたのは、もうちょっと小高い丘の上にある精神科の病院です。その病院に児童精神科の病棟があって、30人ぐらいのお子さんがその病棟に子どもだけのユニットとして入院しているようなシステムがありました。

これが、児童精神科の病棟の入口になります。この当時勤務していたここの病院は、震災の時は新設で建築されて4年目でした。なので、すごく新しい病院でした。新しい病院だったんですけど、こんな状況になりました。精神科の病棟なので、基本的に鍵がかかります。なので、入院している人たちは自由に出入りができないんです。そして、ここから先が子どもたちの病棟です。天井が抜けて、水道管が破裂して、水がワ〜と落ちてきていました。子供たちは病棟の中において、停電

になったので、テレビが観られなかったんです。テレビが観られないし、あとは小高い丘の上なので、住宅地が見えます。住宅地から煙が上がっていたり、救急車とかサイレンの音が鳴っていたりしました。だけど、テレビが観られないので、何が起きたのかさっぱりわからない状況でした。

今日は話の中に含めていませんが、いちばん最初に私がやった仕事としては、入院している子どもたちに関して簡単な心理教育を行いました。どんなことが起きたのか、事実をきちんと伝えて、この後子どもたちにどんな心の反応が起これるのかを事前に説明して、そういうことがあったときにどのような対応をしたらよいのかという授業をスライドを使って、子どもたちに行いました。

私が今勤務している心のケアセンターの説明を簡単にさせていただきたいと思います。自然災害に限定されているわけでもありませんし、地震に限られているわけでもありません。けれども、日本は伝統的に大きい地震があった後に、心のケアセンターが設立される流れになってしまっています。各都道府県に一つできるようにならわしになっています。最初が阪神淡路大震災の後に兵庫県心のケアセンターが開設されて、ここはいろいろな組織変更をしながら現在でも研究機能とか、診療機能とかを併設して活動しています。

2004年で新潟中越沖地震に新潟心のケアセンターが開設されています。ここは10年間の活動を経て、2015年3月で終結しています。

心のケアセンターは、そこの地域の災害の影響がなくなったら速やかに閉じることが暗黙の了解になっています。なので、新潟に関しては10年で閉じています。

2011年東日本大震災の後に東北の3県にそれぞれ心のケアセンターができていて、私は宮城の心のケアセンターの常勤医となりました。熊本にも新しく設立されていますが、規模としてはすごく小さいものとなっています。

私たちの心のケアセンターは、特に沿岸部で、宮城県は膨大に縦に長いので、ランチを2つ作っています。仙台の機関センターと、石巻と気仙沼になります。大体気仙沼と石巻に10人ずつ常勤医を配置して、仙台の方に30人ぐらいです。仙台の機関センターが残りのエリアを全部カバーする体制になっています。

活動としては、地域の住民支援としては、大体7割ぐらいが家庭訪問になります。来所されて心のケアセンターで相談しますという数はあまり多くありません。地域の保健師さんや学校の先生からいろいろなオーダーがあって、そちらにおうかがいすることになっています。

なので、家庭訪問する回数はとても多くて、私もけっこう行きます。仮設住宅も行きますし、学校へも行きますし、ゴミ屋敷にもけっこう行きます。ですから、私の乗っている車のトランクには靴下がいくつか準備されています。ゴミ屋敷にいくと靴下がすごく汚れてしまって、履き替えなければならなくなります。

あとは、普及啓発とか、人材育成などいろいろなセミナーを開いたりだとか、講話をしたり、調査研究をします。

居住地はどんどん変わってきています。皆さんがよくテレビでお見かけするようなプレハブの仮設はとても少なくなってきています。多くは大きいマンション型の災害復興住宅になってきていて、そちらに移り住むようになってきています。

ただ、一部まだ仮設住宅に残っている方もいるので、仮設住宅がだんだん人がいなくなってきたり、事情があって仮設に残ってしまう人の孤独感というか、孤立感というのが大きくなります。今はちょうど変わってきている時期になります。

今日は、子どもの心の反応になりますので、お子さんの心のメカニズムの部分を理論の部分を簡単にお話ししておきたいと思います。これは震災に限ったことではありません。むしろお子さんの

一般的な発達理論になります。子どもがオギャーと生まれて、成人になるまでの間、安全地帯の感覚というのがどんな時期にどんな感覚として、育まれていくのかというのを話したいと思います。この理論は、実は私が児童精神科の臨床をしていく上で、いちばん大事にしている理論になります。

皆さん、安全地帯の感覚ってピンとききますか。要は自分がここに居れば大丈夫、もしくは何かすごく辛いことがあったとしてもここに戻れば大丈夫かなと思えるような感覚です。例えば、お家とか、奥様とか、または故郷とか、そういう感覚です。

赤ちゃんがオギャーと生まれて一番最初にここが安全だな、安心だなと感じることができる場所はおそらくはお母さんの腕の中だと思います。お母さんは、赤ちゃんがオギャーと泣くと、この子はお腹が空いているんだなというように思って、おっぱいをあげます。すると、赤ちゃんは一生懸命に飲みます。ごくごく飲みます。そして、お腹一杯になって止めて、ニタッと笑って、すやすや眠ります。

そういうやりとりを見てお母さんは、「私はこの子が求めているものをきちんと提供することができた」という安心感をお母さんが持ちます。そうすると、そこの空間には得も言われぬような安心した、ほんわかした雰囲気が出てきます。人によってはお母さんではなくて、お父さんのこともあると思いますし、おばあちゃんとか、あとは里親さんとか、施設の職員さんということもあると思います。

子どもはずっとだっこされていればそれで満足なのかというところではなくて、少しずつ大きくなってくると色々なことをやりたくなってきます。満足・充足すると冒険をしなくなります。専門用語で言うと、探索行動というのですが、わかりやすいように冒険という言葉に置き換えました。大体は同じくらいの年代の子ども達で集まって何か

をします。悪いことをすることもあります。

一緒に遊ぶようになると何が起きるかという、ケンカもするし、いじめも起きるし、意地悪も起きます。そういう体験をすると子ども達はどうか感じるかという、安全地帯に戻りたくなります。つまり、お母さんの腕の中に戻っていきます。

子ども達は、特に未就学児の子ども達はこのサイクルをくるくるくるくる回っています。このサイクルを体験することによって何を獲得するかという、感情の出し入れをきちんと体得できるようになります。

どういうことかという、「相手がこの人だったらこれくらい言っても良いかな」「みんなで会話していて、こういう雰囲気だったらちょっとやめておこうかな」と、皆さん身に付けていることですが、周りの様子を見て感情を出し入れすることです。子ども達はその能力を体得するためにはこのサイクルがきちんと回っていないとできません。冒険してみて、失敗してみて、でも何か安心感を得て、じゃあ次はこうしようと考えて、これくらい主張しようかなというのを身に付けていきます。そうすると、このサイクルがうまく回らない子ども達というのは、感情の出し入れがちょっとへたになってしまうということになります。

2つのパターンを考えてみます。1つめは、安全地帯がなかなか機能しない家庭、守ってもらえない家庭。どんなお家かという、虐待の家庭とかがそうです。ご家族の中でお子さんに対して暴言を吐いたり、暴力を振るったり、もしくは守ってくれなくてほったらかしだったりすることがあります。そうすると、虐待を受けているであろうお子さん達は、ひとたび集団の中に入るとどんな行動パターンになると思いますか。

たぶん皆さん、現場の中で経験したことがあると思います。ちょっと行動がおかしい子がいて、ひょっとしたらこの子は家で熾烈な仕打ちを受けているのではないかという子がいます。そういう

子達の行動は、すごく暴力的だったり、傍若無人だったりします。つまり、このサイクルの理論でいくと、安全地帯がうまく回転していない、機能していないお家というのは、子ども達はずっと冒険しっぱなしになるしかありません。冒険しっぱなしになるので、言葉は悪いですが、感情垂れ流しのような感じになります。

では逆に、冒険させてくれないお家はどうか。安全地帯で囲ってしまい、なかなか冒険させてくれないお家です。過保護なお家とかがそうです。過保護というと少し聞こえがよくないですが、多くの場合はお母さんが、私達がイメージするよりも少し過剰な不安を持っていて、お子さんを手放せない状態をいいます。ですから、お子さんが遊びに行くときに「どこに行くの」「何時に帰ってくるの」「だれと行くの」挙げ句の果てにGPSを付けさせたりもします。

それがすごく強くなってくると子ども達はどうか、過保護なお家で育ったお子さんは、ひとたび集団の中に入るとどんな振る舞いをするかという、すごく控えめな感じで、何をしても良いかわからなくなってしまいます。感情の出し方がわからなくなってしまいます。

では、ひとたび地域で緊急事態が起きると、この図はどんな風に変わるでしょう。水害でも良いです、火事でも良いです、テロでも良いです。地域の中ですごく危険なことが起きます。保護者さんの側は警戒心がぐっと高まります。

水害とか地震とかになると冒険する場所ってどうなるでしょう。学校とか、公園とか児童館とかです。震災とか津波であればそういう公園に炊き出しのブースが出たりします。あと、学校の校庭とかに仮設住宅が出来たりしますし、体育館が避難所になったりします。そうすると、圧倒的に子ども達が遊ぶ場所が少なくなってしまいます。ですから、冒険ができなくなります。

一方で、お母さん達のお気持ちとしては、なか

なか子ども達を手放せなくなります。がれきがいっぱいある中で、子どもが学校から帰ってきて、ランドセルを置いて遊びに子ども達が出て行くときに、お母さんの気持ちとしては「どこへ行くの」「危ないから行かないで」とどうしても言ってしまう。



そうすると、地域で緊急事態が起きると何が起るかという、皆さんからこのスライドを見て左側に力が偏ります。つまり、緊急事態が長く続いてしまうと、子ども達はなかなか冒険ができなくて、感情の出し入れを練習する場所そのものがなくなり、感情の出し入れが下手な子どもがいっぱい出てくるということになってきます。実際には私達の東北地方では、少しずつ安全地帯が戻ってきて、いったんこちら側に凝集された人が時間の経過とともに戻ってきている感じになります。

今のメカニズムは、子どもの遊び場にも同じような構造があります。大規模な店舗などにある子どもの遊び場の構造はほとんど同じです。周りは柔らかいクッションに囲まれていて、遊ぶ道具は真ん中にあります。周りの柔らかいクッションの所にお母さん達が座って待機します。子ども達は真ん中に来て遊びます。遊ぶと何が起るかという、意地悪が起きるし、いじめが起きます。いじめられた子は縁に座っているお母さんのところにぐっと寄ってきて報告します。その報告を聞き

ながらお母さんが慰め、だっこすることで子どもが泣き止みます。泣き止んでずっとそのままだっこされているかという、また遊びに行きます。またいじめられます。泣いて戻ってきます。まただっこします、という循環を繰り返します。さっきの理論と全く同じです。こういう構造が、子どもの遊び場以外にもいろいろな所にあります。

安全地帯は広がっていきます。成長に伴って自分が安全だと思える場所が大きくなっていきます。最初はお母さんと子どもです。子どもにとって、お母さんの次の安全地帯は誰でしょう。家族になります。お兄ちゃん、お姉ちゃん、おじいさん、おばあさん、お父さんも安全だとなります。そのあと、次の安全地帯はどこかという、ここでは学校と書きましたが、日本の今の社会の中では、例えば幼稚園とか保育所とかになります。ですので、保育所で最初に担当してくれた保育士さんはすごく特別な存在になったりします。日本では学校が家庭の次の安全地帯です。保育所、幼稚園などの教育機関になります。

その次が、地域に対する信頼感になってきます。近所のおじさんとか、習い事の先生とか、児童館の先生とか、駄菓子屋のおばちゃんとか…という感じで、地域全体に対する信頼感が高まってきます。このような感じで子ども達が行ったり来たりして、自分が安全だと感じることができる範囲が少しずつ広がっていきます。

では、地域の中で緊急事態が起きたとき、子ども達の安全地帯はどんな風になるのでしょうか。地震、津波、水害、ミサイルもそうです。

まず、地域自体が壊れてしまいます。例えば、瓦礫で一杯になると、遊びに行ったときにここが安全とどうしても思えなくなります。そうすると人間は、内側にどんどん安全圏を求めていきます。例えば、学校が避難所になったり、仮設住宅ができたりすると、子ども達にとって学校は安全地帯のはずなのですが普段とちょっと違う…となりま

す。人がいっぱいいるし、ガヤガヤしているし、ケンカもあるし…。そうすると子ども達はより内側に安全地帯を求めていきます。

今度はお家です。家族で団結します。しかし家族の中で団結しても、お父さんお母さんがなぜかケンカするようになってきたりします。そうすると、子どもはお母さんにしがみつきます。このように外側が壊れてくると、どんどん内側に安心感を求めるようになっていきます。時間が経過して少しずつ地域が戻ってくるにしたがって、また外側に向かって戻ってきます。

今の日本は学校が家庭の次の安全地帯だという言い方をしましたけど、他の国、他の文化に行くと、地域に大きな災害があったとき安心感を求める対象が変わってきます。海外だと教会に行きます。

宗教的な意味合いのあるところ、地域の安心感のある対象のところに、集まることが多いですね。教会とか、病院とか、学校とかですね。地域文化で安心感を求める対象が異なっています。日本は教育に対する信頼感がすごく強い国です。

では、緊急時の心の反応をもう少し細かく考えていきたいと思います。1つ、簡単にシチュエーションを作ってみました。火事のケースですね。これは実際に別の形の研修会をするときに、このスライドを入れて、みなさんにグループワークをしてもらったりすることがあります。まあ、これは火事のケースですけども、年齢によって反応の仕方が異なります。年代によって反応が違います。

まず、この年代の子どもたちというのは、緊急事態が起きたときに、何が起きたのかさっぱりわかっていません。「あっ、火事が起きた」とか、「あっ、地震なんだ」とか、そんなことは理解できないですよ。何が起きたか、さっぱりわかっていません。さっぱりわからないとどんな反応を示すかという、ただただ呆然とします。あとは

ただただ泣き叫んだり、きょとんとしていたりします。

一方で、漫画の「サザエさん」で例えると、タラちゃんくらいの年齢になるとどうなのでしょうね。さっぱりわからないんだけども、なんとかして何が起きたのかわかろうとします。そうすると、周りの人の、自分の一番信頼している人の反応を見て、何が起きたのかを理解します。特に保護者さん、特にお母さんです。お母さんの反応を見て、お母さんが慌てている、いらいらしている。これはただごとじゃないんだと理解します。そうすると顔色を伺います。落ち着きなくなったり、慌てたりします。

その次、この年代になるとどうでしょう。ワカメちゃん。ワカメちゃんは「サザエさん」の中でも、賢い女の子という気がしますけどね。この年代になると、自分の経験から状況を推察します。もしくは教科書とか色々学んだことから推察して、「どうやらこういうことが起きたらしい」ということを知るようになります。そうすると手伝いしたりする子が出てきたりします。手伝いしたり、我慢したり、しがみついたり。もちろん中には呆然として泣き叫んだりという子もいたりしますが、多くの子どもは、何が起きたか察知をします。

もうちょっと大きくなると、カツオくんくらいになると、大人と同様に、すぐに何が起きたか分かります。賢い子になると、求められていることが何なのかがわかり、一生懸命手伝うことをするようになります。そして、人に迷惑をかけないようにします。

あとは、罪悪感を持つようになるのもこの年代になります。罪悪感というのはどういうことかという、「助けてあげることができなかった。自分が助けてあげられなかったから、あの人が亡くなってしまったんだ。」みたいな感覚を持ちます。自分が悪かった、みたいな。この感覚というのは、

4～6歳では全く持ち得ないものになります。大人は、自分の子どもの安否を確認したり、もしくは先生方であれば、生徒を守るための行動を取るようになります。つまり、子どもたちの反応が異なるのはどうしてかという、その状況をどんなふう理解するかという子どもの認知発達がすごく大きく関わっています。

今、何歳から何歳という形でクリアにカットしてしまいましたけれども、実際にはそうではないですよ。子どもの発達って色々なものに影響されますよね。もちろん発達障がいもそうです。家庭環境もそうです。そういうものに影響されて、その子たちの認知によって、反応の出方が変わってきます。つらい体験の後の心理状態です。縦の軸をテンションの高さみたいに捉えていただくと良いと思います。上に行けば行くほど、テンションが高い。下に行けば行くほどテンションが低い、気持ちが落ち込む感じです。横の軸は時間の軸です。緊急事態から数時間、数日、数週、数月、数年後になります。人間のテンションというのは、一番最初から高くはなりません。最初は何が起きたかわからなくて呆然としています。

実際、東日本大震災のときも、私たち、しばらく情報が入らなかったのも、何が起きたんだろう、どの程度のことが起きたんだろうということがさっぱり分かりませんでした。けれども、ある瞬間から色々な情報が入ってきます。

例えば、私たちの体験でいえば、カーナビとか、携帯電話のワンセグとかで見て、こんなことが起きていると気付きます。そうすると事実が分かった瞬間から、テンションが上がります。「何かしなくちゃ」と思うようになります。もちろん「避難しなくちゃ」という人もいますし、「家族を助けに行かなくちゃ」という人もいますし、私の場合だと、比較的安全なところにいたので、これから大変なことが起きる。これから避難所とかに行かなければならないかもしれないなど、そんなこ

とに考えを巡らせました。そうするとテンションがぐっと上がります。これをいわゆるハネムーン期といいます。この時期というのは、緊急事態が起きたエリアというのはみんなテンションがすごく高いですし、声も大きいですし、動きも大きいんです。けんかも起きます。けれども、この状態というのは、そんなに長くは続きません。だいたい数ヶ月です。

数ヶ月経つと、エネルギーがぐっと落ちてきて、いわゆる幻滅期になります。エネルギーが落ちてしまって、「うつ」とはちょっと違うんですけども、何か消耗、疲弊する状態になります。そこから少しずつ元に戻っていくようになっていきます。

子どもたちというのは、この大人の反応よりも、ちょっと位相がずれています。ちょっと遅れています。右側にちょっと遅れています。どうしてかという、大人と違って、状況をきちんと認識するまでのタイムラグがちょっとあるからです。

つらい体験の反応を3つに分類しました。先ほどのイラストは真ん中の説明をしていました。事実を理解してから起きる反応です。上に書いてあるのは、反射的に起きる反応です。「ワッ」と脅かされて「ワッ」と驚く、その時に出る反応です。心臓がバクバクするとか、頭が痛くなるとか、そういう反応です。反射的に起きる反応は、年齢にかかわらず、すべての人に等しく生じる反応です。小さい子からおじいちゃん、おばあちゃんまでみんな同じです。神経の高ぶりによる反射に近いです。

一方で、さっき説明したのは、事実を理解してから起きる反応で、その人の特性によって異なります。年齢とか、知的な能力とか、経験とか。経験というところでは、大家族の中の長男長女とか、年齢にそぐわない周りを考えた行動を取ったりするような人がいますよね。まあ、これは大脳で事実を認識してから起きる行動です。

今回の講話の中では、これは入れないですけども、いわゆる後遺症というものもあります。年齢にかかわらず起きる反応としては、こういうものがあります。

睡眠の問題。寝つけない、途中で目が覚める、悪夢。食欲の問題。食欲がない、食べ過ぎる、時間がかかる、食べなくても平気。ハネムーン期ですごく気持ちを張り詰めているときというのは、そこで活動している人たちは、お食事しないでも、おなかが減らない。私もそうでした。どんどんやせていくんですね。やせていくんだけれども、元気みたいな感じです。

あとは感情が高ぶりやすくなったり、怒りっぽくなったり、泣きやすくなったり、変におとなしすぎたり、不安です。同じことが起きるんじゃないかなとか、大切な人と離れることが不安になったりします。これはみんなに起きます。

反射的な反応がどうして起きるのか。メカニズムです。まず緊急事態が起きて、自分が守られている感覚がなかなか持てません。そうすると、自分で自分を守るしか方法がなくなりますよね。そうすると常に身構えている状態になります。地震であれば、いつ余震がくるかわからないから、余震が来たときのためにこういう準備をしようと思うようになるので、いつでも身構えています。いつでも中腰の感じになります。逃げるか、戦うかです。そういう状態していると、ちょっとした刺激にも過剰に反応するようになります。

携帯のアラームがありますよね。「余震が来ます」とか「ミサイルが発射されました」とかいう音が鳴りますよね。けれども警戒している状態だと普通の着信音とか、目覚ましの音とかでも、びっくりしてしまいます。そうするとこういう状態にある子どもたちというのは、どんな反応になるかという、すごく衝動的に見えます。落ち着きがなく見えます。怒りっぽく見えます。何かの病気。障がいには似ていませんか。ADHDですね。

なので、緊急事態の後は、本当にみんなADHDに見えます。

一方で、こういう反応のほかに、回避・孤立をする子どもたちが出てきます。なぜなのでしょう。すごく大変なことがほこっと起きるんです。で、警報が何度も何度もなるんです。周りの人が慌てふためいているんです。けれども、そういう中でポツンと、回避・孤立している子が出てきます。そういうお子さんのメカニズムってどうなっていると思いますか。

例えば、お仕事の中で、上司から呼び出されました。呼び出されて一対一で説教を受けたとします。「あの仕事はなってない。変えなきゃいけない。」とずっと言われたとします。1時間経ちました。2時間経ちました。3時間くらい経つとどうなりますか、怒られている側としては。3時間経っても、「すみませんでした」「すみませんでした」となりますか。

むしろ、違うことを考えだしますよね。「今日の夕飯、何食べようかな」とか「今日はどんなドラマがあったかな」とか、違うことを考えますよね。ずっと長く同じ刺激を受けていると、それを一生懸命、真に受けていくのがしんどくなっていきます。そうすると意識を少しスプリットさせて、違うことを考えたり、ほんやりしたりすることで、自分を守るような感じになっていきます。

虐待を受けている子どもでもそうですね。被虐待児を保護したときに、本当に傍若無人パターンの子どもたちというのは、なるほどわかりますけれども、非常に感情が薄い感じの子どもがいます。そういう子どもたちの自分たちを守るメカニズムは全く同じです。回避・孤立です。後は、おびえ、敏感のパターンですね。いろんなことにビクビクビクビクしてしまいます。

そうすると、子どもたちの反応のパターンは大きく分けると、3つぐらいになります。いちばん注意しなければならないのは、どの子でしょうか。

この子です。こういう子どもたちは「助けてください。」というビームをたくさん出しています。よって、誰か、ちゃんと助けてくれます。こういう子たちは全く見つかりません。なので、知識を持っている人が意識をして見つけてあげないとピックアップされません。

実際の事例のお話をいくつかします。これは中野小学校です。先ほどの地図のスライドで出てきた所です。実際、私も地域を回った時にデジカメを持っていったんですが、とても自分で撮れませんでした。これは新聞記者からもらった写真です。ここの小学校はみんな屋上に逃げて、亡くなった人や子はいませんでした。

直後はですね、急性ストレス障害というふうに書きましたけど、一時的な反応です、こういう子どもたちがすごく多かったです。

一つは子ども返りです。赤ちゃん返りをします。お母さんにべたべたするようになります。今まで出来ていたことが出来なくなってしまうこともあります。甘える感じです。一人で行動できない。トイレやお風呂、就寝、暗い場所に行くこともできないようになります。ひどくなると、ご飯を食べられないのでアーンをしてとか、トイレに行って「お母さん、お尻拭けない。拭いて。」という感じです。

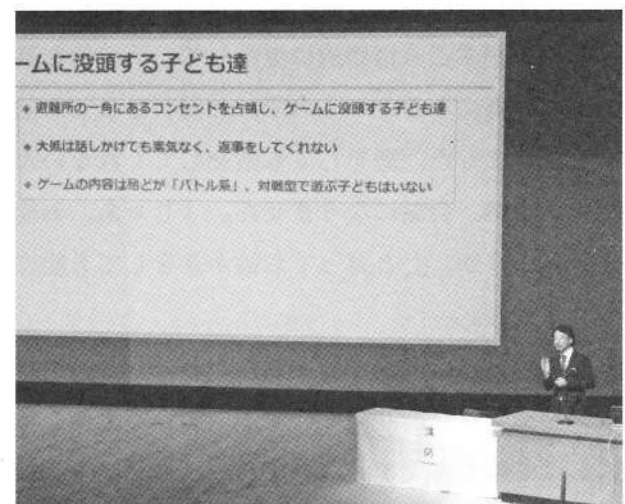
あとは夜泣きやおねしょなどもあります。ビックリ反応ですね。先ほど説明しました、過剰な備えです。懐中電灯を枕元に置いたり、パジャマで眠れなかったり。パジャマで眠ってしまうと、夜間に避難しなければならなくなった時に着替えないといけなくなってしまいます。

このようなお子さんの相談を、避難所とかを巡回していると、多く受けました。反応自体はおかしいことではないんですね。異常な事態に対する正常な反応です。よって、「時間が経つごとに必ず治ります。ゆっくりじっくり時間をかけて見守りましょう。」という程度です。多くの人たちや

お子さんは1~2ヶ月の間に収束していきます。

あとは、これは本当に例外というか、アブノーマルなパターンです。ゲームに没頭する子どもたちがけっこういました。避難所の一角にあるコンセントを占領して、ゲームに没頭する子どもたちなんですね。避難所というのは多くが体育館です。体育館の構造は隅にコンセントがあります。そこに、みんなプラグを差し込んで、みんな集まってゲームをしています。巡回して話しかけるんですが、全然反応してくれません。ほとんど無視です。でも、私はしつこく毎日話しかけていると、「また来たよ。」という感じですが、対応してくれるようになります。

この子どもたちがやっているゲームは、ほとんどバトル系です。戦うやつです。こういうときにパズルゲームとか、ロールプレイングゲームなどをやっている子はまずいないです。あと、お絵かきをやっても、塗り絵などを細かくやれる子はまずいないです。折り紙とかもなかなかできません。神経がすごく高ぶっているの、細かい作業はまずいぶん難しいのです。こういう子たちは全部バトル系です。そして、最近では通信でもできます。対戦型でやっている子もほとんどいなかったです。



こういう子達っていうのは、話を聞いていくと、周囲に保護者がいないんです。避難所に避難して

いるんだけど、近くに保護者がいないんです。どうしてかと言うと、保護者は役所に行って、各種届出のために手続きをしなければならないんです。だから、役所はすごい行列になっているんです。被災届とか被災証明書が必要になってくるんです。

あとは、被害に遭った家に戻って後片付けをしなければならないのです。どうしてかと言うと、その家の中にはたくさんの財産があるのです。通帳とか、現金とか、貴金属とかあって、それをちゃんと持ってこないといけないのです。だから、お家に戻るのは。子どもたちはずっと避難所にいるわけです。こういう子達というのも、多くのしんどい経験をしたわけだから、子ども返りをしたいはずなんです。もしくは、お母さんにしがみつきたいはずなんですけど、お母さんがいないわけです。そうすると、子ども返りすることができなくて、一時的に逃げるしかないんです。回避するしかなくなります。

では、プレイセラピーの方です。津波から逃げてきた小学校1年生の女の子ですが、幼稚園から逃げてくるときに先生の車のトランクに積み込まれて逃げてきました。そして、トランクがパカパカ開いていたわけなんです。それで、津波が追いかけてくるのをトランクから見ながら、逃げてきたのです。

この子がすごく情緒的に混乱して、不快的な暴力的な行為になるというので、お伺いをしてお話をしてきました。話をしても話をしてくれないんです。全然。会話になりません。「じゃあ、お絵かきしようか。」と言ってお絵かきをしても絵になりません。

そのうち、この子が何をしたかと言うと、クレヨンをクレヨン削りでものすごい勢いで全部を粉にしはじめたんです。こうすると、カラフルな粉ができるわけです。それで津波ごっこをします。すごく圧倒させられちゃいます。私は何をしたらいいんだろう、という感じです。

それで何をしたらよいかということで、助けようとしていることをイメージするものを滑り込ませるしかないと思って、「じゃあ、先生は折り紙をしようかな。」と言って船を折りました。すると、女の子も船を折ろうかなとなり、こちらが私の作った船で、ピンクが女の子が作ったものです。それで、その津波に作った船を浮かべて遊びます。最後に片付けをしなければならないので、「じゃあ、片付けをしようか。」と粉がいっぱいあるわけですから、するとその女の子がクレパスの粉を一生懸命船の中に詰め込むわけです。なんか切ないです。すごく圧倒されて、何ともできないものを何か小さい物に詰めて閉じ込めたいという感じでした。すごく悲しいというか、ちょっと感動するわけでないが、気に入ったので写真を撮っていかと言って撮ってきた写真です。

チョコボール事件。こんな感じのものは学校にありますよね。多分生き物を飼っていて、これはメダカの水槽なんですけど、「係の人だけ餌を与えてください」。

これがですね、ここの学校は被災して学校にも来て、みんな屋上に逃げたんです。その後、いろんな人が支援に入って、いろんな物をもらいます。そうすると、餌をあげる子がすごく増えるんです。水面には餌が浮いていて、すごく汚くなるんです。それで、先生が「係の人だけね。」と言っても、みんな入れるんです。

その心境は理解できますか。なんでそうなるのか、わかりますか。自分たちがすごくサポートされて、助けてもらったという感覚がすごく強いんです。それで、弱い者を助けてあげようとか、自分が助ける側に回りたくてかという心情はすごく理解できますね。だけど、あげくの果てにチョコボールが浮いていたりするのです。

それで、このチョコボールをあげていた子どもというのは男の子だったのですが、この子はチョコボールを学校の中の資源保管庫、支援物資を保

管しておく場所に忍び込んで盗んできます。盗んできたチョコボールを水槽の中に入れてあります。しかもクラスメイトにも分けたりしています。「内緒ね。〇〇ちゃんにあげるね。」と言って配っています。それがわかるので、学校の先生は怒ります。「なんで、そういうことをするんだ」と。「他人の物を盗んだら駄目でしょう」と怒ります。お家にも話がいきます。お母さんもお家で怒ります。「みんな大変な思いをしているのに、なんでそんなことするの。」「迷惑かけちゃ駄目でしょう。」と怒られます。

そして、学校を訪問した時に私が聞かれます。「先生にこんな話を相談しても仕方ないと思うんですけど、こんな子がいます。心理的な問題なんでしょうか。」と。

このような問題はたくさんあります。それで、この子はいろいろな話を聞いてみてどうだったかという、この子は震災が起きたときに風邪をひいて早退をしていました。早退して、お母さんの実家にいたんですね。そして、津波が全く来なかったエリアです。停電もすごく早く復旧したエリアです。そうすると、地震が起きて、映像を見ているのです。津波の映像を繰り返して見えています。しかも、自分の小学校が津波に襲われる映像をずっと観ていました。

すると、その子の気持ちとしてはどんな感じか。「みんな、大丈夫かな。」「先生、大丈夫かな。」「友達、大丈夫かな。」と思って見えています。そして、学校が復旧します。学校に行きます。学校に行ったときのその子の気持ちというのはどんな感じだったと思いますか。想像できますか。

彼は体験をしていないのです。そうすると、何か申し訳ない気持ちになります。「自分だけ助かった。でも、ほくもみんなの仲間なんだよ。」と思いたいですよ。一生懸命アピールしたいですよ。このような罪悪感からきた行動だと思います。別に私は何もしていないんですけど、

先生とお家の人と「こういうことじゃないんですかね。」という話をしたんです。そうすると、お母さんは号泣です。お母さんは、すごく大変な思いをした学校に家の子が迷惑をかけている。うちの子が犯人だと思っているのに、この子は認めない。どういうことだ。申し訳ない、迷惑をかけないでくれ。という思いでいたんですね。けれども、その子が実は災害に対して、震災に対して、そんな思いを持っていたなんてということが全然わからなかった。それで何をしたかということではないが、多分お家での対応が変わったんだと思います。この子はすっぱり怒られなくなりました。

これは直後の話ですけど、2年とか3年経つと、子どもたちはどんな反応を示すのか。お小遣いを計画的に使うことが出来ないという相談を多く受けた経験があります。あとは食べ物を食べ過ぎるという件もありました。給食の時間に全員に給食が行き渡らないという相談が2～3校ありました。この2つって、私としては同じメカニズムで起きているだろうなあというふうに思っています。

お小遣いに関しては、震災の前までは、例えばこつこつこつこつ貯めていた子がいたとします。「このペースでいけば、1年後、2年後には〇万円貯まるから、欲しい自転車を買おう。」とか、そんな感じで考えていたりします。ところが、震災が起きて津波が来てタンスごと流されていくわけですね。そうすると「一生懸命貯めていたって、何ら意味ないじゃん。」と思うようになります。「今もらったお金で欲しいものをすぐ買った方がいいじゃないか。」と思うようになります。そうすると、もらったお小遣いですぐお菓子を買ったりするんですね。保護者さんからみると、「何だか計画性がなくなった、この子は。」みたいな評価になったりします。

給食とかも同じだと思います。給食の今の人気メニューって何ですか。「カレー」っていうと私の世代はそうですね。カレーとか揚げパンとか焼

きそばとかが、私は好きですね。今の子って何でしょうね。蒸しパンとかじゃないですか。

例えばカレーでいきましょうか。カレーとかだと献立の順番でいえば、だいたい月に一回ぐらい出ますよね。なので、すごく食べたいっていうふうに思ったとしても「来月また食べられるからいいか。」とか、もしくは「おうちに帰ってお母さんに作ってもらえばいいか。」と通常は思います。けれども、「いつ何どき同じことが起きるか分からないから、もう二度とこれを食べられなくなるかもしれない。」と思うようになります。そうすると、いっぱい食べるようになります。おかわりをするようになります。そうすると、いちばん最後に並んでいる子が食べられなくなったりします。おそらくそういうことが起きていたのだろうなあというふうに思います。

あとは、災害を体験して転居、転校した子どもたちの方が具合が悪かったりする。これはどうしてか、ですね。子どもたちは事実を認識する手段として、人と比較をすることがあります。例えば、沿岸部で被災をして仙台市のすごく安全な所に引っ越したとします。そこで授業を受けていたとします。授業中に余震が起きました。そうすると、転校した子は急いで逃げます。もしくは、机の下にもぐります。けれども、そんなにつらい体験してない子たちって「ああ地震だ。」ぐらいな感じですよ。クラスの中で机の下にもぐるのは、その子一人なわけですね。そうすると、他の子の反応をみて、「あっ、ぼくが体験したことっていうのはすごく特別なことだったんだ。」というふうに気付きます。

逆にずっとそのエリアに住み続けている子たちって、自分たちの体験をどう思っているんでしょうね。特に、人の出入りが少ない、交通アクセスの悪い田舎とかどうなのかっていうと、地域の中でほぼ100%の人が津波を見えています。非常に高い確率で家族を亡くした子たちがいます。そう

いう中で、生活しています。そうすると、「まあ、こんなもんか」って思います。比較する対象がないので、自分たちのことをすごくミゼラブルに感じることはあまりないんですね。

ところが、いろんな情報が入ってきたり比較する対象が出てきたりすると、「あっ、ひどかったんだ。こんな一生に一回も体験することないぐらいのことだったんだ。」というふうに気付きます。4年後、5年後です。なので、ほぼ今のことというふうに考えてもらっていいかなと思います。

乳幼児健診で気になる子どもが増えてきています。落ち着きがない子が多いかなというふうに、保健師さんがみんな言います。市町村の乳幼児健診に出入りすることがあって、基準がないので何とも言えないんですけども、保健師さんの印象として「多動の子がすごく増えました。」と、いうふうに言います。

今頃になって、小学校低学年の子どもたちが震災のことを話し出すんです。「フラッシュバックを起こしているんですかね。」って言われます。

これは高校生とか大学生ですね、「あの子、あんなにがんばっていたのに最近どうしたんだろう。元気がないんです。」という相談です。

乳幼児健診なので、震災の時には生まれてこない子たちです。震災の後に生まれた子たちです。こういう子たちが落ち着きがないんですね。

これは、今回のスライドの中に入れていませんけれども、私たちがやっている調査研究の中でやっていて、震災の後に生まれた子たちがどんな行動パターンになっているのかというのを分析しています。おそらくこれは仮説でしかないですけども、ご家族が震災の影響を受けて生活の再建にすごく忙しい訳ですよ。そうすると、なかなか育児に手がかからないとか、もしくは声かけが非常に少なくなっちゃうという影響があります。なので、言葉の発達とかも実は遅いのです、震災後に生まれた子たちが。

おそらく家庭環境に影響されて、落ち着きがなくなっている。つまり、ADHDではないのですね。養育環境に起因する問題と考えられます。保育所とかいくとですね、「何だかこの学年だけ虫歯が多いんです。」とか「忘れ物が多いんです。」「こんなこと先生に相談したってしょうがないのにとか思うんですけど。」とかですね、よく聞きます。

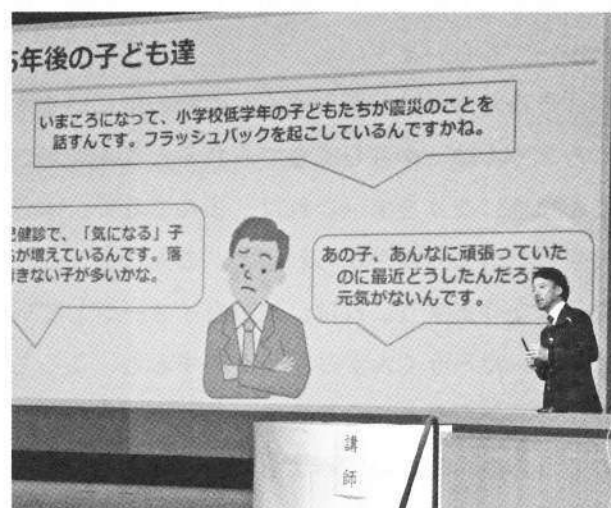
あとは、小学校低学年の子どもたちがどうなのか。小学校低学年の子どもたちなので、震災の時に1歳とか2歳とか3歳の子たちです。彼らに何が起きているのかです。そのときの体験は記憶に残っています。その当時びっくりしてどんな反応をしたのかって言うと、例えば1歳の子どもが「すごくびっくりしたんだ、お母さん。話聞いてくれる？黒い津波が来てね、ぼく、死んじゃうかと思ったんだよ。」なんてこと話せないですよ、1歳のころには。なので、そのときはただただ泣き叫んでしがみつかなかった子たちです。

そういう子たちが、大きくなるんです。記憶は残っているんです。子どもたちが大きくなるっていうことは、発達するっていうことです。言葉の能力を獲得します。獲得して初めてそのときのことを話すようになるわけですね。要は、悪い反応ではないんです。フラッシュバックでも何でもありません。きちんとお話をすることで自分たちの経験、体験、記憶を整理するフェーズに入ったということになります。

あとは、がんばっていたのに元気がなくなっちゃう子っていうのは、これはバーンアウトですね。中学生とか高校生で避難所のお手伝いをしたりとか、もしくは地域づくりの活動に一生懸命参加した子たちがいます。それはすごく大事なことで、すごくいいことです。けれども、自分の大変さとかを置いて献身的に振る舞うわけですね。疲れてしまってうつになっちゃう子が結構います。子どもの反応を考えるうえで、時間軸というのが

すごく大事だと思います。その当時どんな体験をしたのか、成長してどんな能力を獲得したのかということを考えていく必要があります。

これは震災に特化した話ではないですね。学校とかで困っているお子さんとか話をする時に、例えばいじめの影響がありましたとか、もしくは養育環境の中ですごくしんどい体験がありましたとか、そういうお子さんと話をする時も同じです。そのとき、その子がどう感じてどんな反応をしたのかな？時間が経ってきて今、自分につながっているけれども、この子は今どう感じているのかな？というのを比較して、私たちは理解していく必要があると思います。



ここの話は、実はさっき、ちょっとスライドを追加したのでみなさんのお手元にありません。ちょっとしたトピックだと思って聞いてください。仙台市の近郊に居住するお子さんと保護者さんを対象にしてキャンプをやっています。計7回ですけども、今月やるんですね。今月やって8回目になります。被災地にいる子どもたちを学校ベースで案内をして、子どもたちを集めてキャンプを毎年やっています。だいたい毎回20人ぐらいですね。

松島っていうのは、あまり被害が大きくなかった所です。これ、集合写真で、定番のカレーを作ります、みんなで。プログラムはこんな感じです。

集合してバスで行って、ご飯を作ってレクレーションして、あとは心の勉強といって心理教育をします。保護者さんのプログラムも一応あって、ヨガをやったり、ハンドマッサージをしたりします。今年は保護者さんの参加がゼロで、保護者プログラムをやることになりません。ニーズがすごく下がってきているかもしれないですね。

心の勉強のところでは何をやるかという、これはもう今はやっていないですけども、最初の時期はこれをやっていました。紙芝居を見せます。紙芝居の機材を買って、紙芝居をやるんですね。「ころちゃんといっしょ。」ころちゃんってどこからとったかという、心からとってきました。紙芝居で教授をして説明をして、その後、絵をかいてもらいます。

「ころちゃんは、たろうくんの胸の中にいます。ころちゃんは、やさしくなでられるとこんな形、こんな色になります（これは、まんまるで、水色です）。激しくゆさぶられると、こんな形、こんな色になります（これは、地震をイメージしています）。たろうくんがリラックスすると、ころちゃんも、おだやかになります。じゃあ、みなさんのころちゃんをかいてみましょうか。」という簡単なものです。ちなみにはそんなに絵心がないので、原案だけ私がやって、図工の先生、美術の先生に描いてもらいました。

こんな感じですね。ちょっと英語になっちゃっていますけど。いろんなころちゃんをかきます。みなさん、気になるころちゃんありますか？この子大丈夫かなっていうのありますか？この子、いちばん具合が悪いですね、たぶん。真ん中にころちゃんかいて、玉ねぎの皮みたいになっています。角が生えてて、翼が生えてて、これ銃ですね、これナイフです。何か守られていて、「もうこっち来るな」みたいな感じですね。これもそうですね。天使みたいな感じですかね。あとは何かこう、優しくなでられていて、となりに布団があったりと

かですね、まあ、こんなものをかいてくれます。細かく分析していくと、色々なことが分かってくるんですけどね。

あとは、呼吸法をやったりしています。呼吸法ってわかりますか？腹式呼吸です。息を吸うときにお腹をふくらませて、吐くときにお腹をへこませていくんですね。腹式呼吸がリラックスできる方法として、いちばん手取り早いんです。

腹式呼吸をですね、学校とかに訪問していろいろ教えたりしたんですけども、みんなすごくテンションが高い中で話を聞くので、「普段の呼吸と何が違うんですか。」って感じで、全く話を聞いてくれないんですね。色んなグッズを買ってですね、サンタさんみたいにおもちゃを持って学校に行きました。色んなものを試してみました。風車とか、紙風船とかシャボン玉とかふきあげパイプとか。これを使って呼吸法の練習をします。風車はですね、最近のやつは作りが非常にいいのでプツとふいただけでクルクルと回っちゃうので腹式呼吸を丁寧にやらなくてもできるようになっちゃいます。あんまりよくないです。紙風船やるとどうなると思いますか。緊急事態の直後でみんなテンションが高い中で紙風船を渡すとどうするでしょう。

至るところで、パンパンと音がするのでみんなどんどんテンションがあがるんです。シャボン玉もちょっとまずかったです。シャボン玉も病院で外来をやっていたときに、外来のお部屋でシャボン玉をやったんです。そうしたら、すごく看護師さんに怒られたんです。後でちゃんと掃除してください！と言われました。壁と床も掃除したんです。

これ、いちばん良かったです。ちなみにうちの娘ですが、吹上パイプってわかりますか。今の子供たちはあまり知らないんです。息を吹く加減によって、玉が浮いたり降りたりするんです。キャンプの中では、こんなふうにやっていました。

これ、キャンプのときの実際の写真です。ヨガマットを大量に買うんです。ヨガマットと大人と子どもでペアになって、腹式呼吸の練習をして吹上パイプを使ってトレーニングをします。

一応、私はお医者さんでもあるので、ちゃんと効果がありますよと検証しなければいけません。これは、キャンプをする前とキャンプをした後の心理評価尺度とって、びっくりすることはありませんか。「眠れますか」などのチェックリストをつけてもらいます。その点数がこれだけ下がりますという話です。ここまでがキャンプの話となります。

ちょっと飛ばしまして、ここの話をしたいと思います。緊急事態がおきると、いわゆるトラウマを体験すると、その人の生活、行動そのものが変わってきます。全く同じようにコミュニティそのものにも変なことが起きます。人間だけでなく、コミュニティもトラウマを受けることで、体質が変わります。基本的には同じことが起きないように、防御策を考えるようになります。過剰な防衛、防御に傾きやすくなります。

そうすると、これ、何だかわかりますか。これは、ガソリンが枯渇してしまったので、家の中にガソリンをキープしておいたりするんです。

これって、おかしくないですか。地震が起きてまた同じ事態になって、ガソリンが枯渇するよりも、これに着火して火事になるリスクの方がよっぽど高いですね。そういうところになかなか思いが至らなくなってしまうようなことがあります。スーパー堤防とかもまさにそうですね。

なので、コミュニティ全体にすごく窮屈な雰囲気が出てくるようになります。皆さん、これは何だかわかりますか。学校にもありますね、さすまたです。

海外の先生が来たときに、これは何だ？と聞かれました。まあ震災とは関係ないですけどね、こういう用途に使うんだと話したら、クレイジ

ーだ、と。外の文化の人から見ると、これはクレイジーなんです。でも僕らの多くはそんなふうには思っていないですよ。どうしてですか？ちょっと質問を変えます。このさすまたは、何をきっかけに導入されたのでしょうか？池田小学校の事件ですよ。あのときに不審者が侵入して、こういうことが二度と起きてはならないと僕らは思ったわけです。つまり、日本国民全体としてのトラウマなわけですよ。それを防ぐための過剰な防衛になるわけです。学校のひと部屋に置くわけです。

でも外の人からすると、不審者が侵入することよりも子どもたちがこれで遊んで怪我をするリスクの方が高いじゃないか、ということでクレイジーだと言われたわけですね。僕らは実際に体験をしているわけなので、それがおかしいこと、過剰な防衛であるということに気付けなくなってしまう。これは被災地でもそうですし、いろんな所で起きます。

発達障がいのお子さんを育てる家庭の変化ですね、今までは進んで周りの人に対して理解を求めることはなかったわけです。どういうことかという、震災の前は「うちの子は発達障がいがあって粗相をすることがあるので、ご理解をお願いします。」と積極的に知らせることはなかったんです。ところが、大きな災害があってみんなが避難所に行かなければならなくなったわけですね。そうすると周りに説明しなければいけないのです。普段から障がいを理解してもらえるようにしておこうと考えるようになります。

あと、今まではなるべく児童福祉サービスは受けない、障がいがあることはわかっているけど放課後等デイサービスなどは受けない、うちは家族で面倒を見ます、と。ところが、緊急時には周りにサポーターが多い方がいいんだということに気付きます。そうすると、普段からサービスを受けておこうというようになり、普段から積極的に知らせていこう、となるんですね。

これは石巻市の支援学校でやっている「バッチグー運動」というんですけれど、支援学校なのでハンデのある子が多いわけですね。その子たちにバッジを付けるようにして、地域の人たちに知ってもらおうという動きになります。みなさん、どう思いますか？これは良いアイデアだ、と思いますか。ちなみに、バッチグーTシャツというのがあります。

僕の感覚だと、ちょっとやり過ぎかな～というのはあります。大きい災害があつて、すごく警戒するようになって、その反応がすごく大きく出てしまっているような気がしますね。バッジまでは良いと思いますけれど、障がいがありますよ、とまで言うのはやりすぎかとも感じます。

最後です。対人支援の本質という話を少しさせていただきたいと思います。どちらかという、精神保健の分野で仕事をしている人間は、こんなことをよく考えます。ひょっとすると、学校の先生方のスタンスとはちょっと違うかもしれません。

対人支援の話をするとき使われる例えが釣りなんですけれど、どんな話かという、お魚を食べたいという話をしている方がいらっしゃるときに、自分が食べている魚をどうぞと渡すのが支援ではない、というお話です。一緒に釣りをして、釣りの仕方を一緒に覚えて、その人が自分で釣りができるようになれば、魚を食べたいときに自分で釣って食べられるんだ、という感覚を持ってもらうのが対人支援です、というのが教科書に載っているような話です。

これは緊急時と全く同じです。緊急時というのはどういうことかという、普段の生活でできていたこととか、将来や希望とかもそうです、普通にしていればこういう仕事に就けていたかもしれない、こういう夢をゲットできたかもしれないと思っていたことが全部なくなるということなんです。

なくなってしまうと、その人は何もできない感

覚になってしまいます。そういう人たちをサポートするために大事なことというのは、なくなったものを全部提供することではないんです。一緒に何かをやってみて「あなた、自分でできるよね。」「ああ、そういえば昔は自分でやっていた。」と確認してあげることがすごく大事なんです。

よくあるのが、すごく大変な思いをしたから何でもしてあげようと、トイレットペーパーを買ってきてあげます、ご飯を作つてあげます、なんて。自分で買えるんです。作れるんです。それはやる必要がまったくないんです。サポートする側としては、一緒にやって自己コントロール感を味わってもらうことが大事です。

カレーが食べたいときに美味しいカレーをあげるのではなく、「今、いくらぐらいお金がありますか。」「近くにジャガイモの安いスーパーがありましたね。一緒に行きませんか。」と。食べたいと思ったときに、私は美味しいカレーが作れるぞ、よし！と思ってもらえるということがすごく大事だと思います。

つながることが大事ですね。地域の中でリソース、開発とか発掘とか言いますが、平時からその作業をしておいた方が良いです。「この人だったら〇〇を知っているはずだ。」とか「この人とこの人につながると面白いかもしれない。」とか「食事会でも設定しようかな。」とか、そんな形でつなげていくのがすごく大事なことだと思います。

私も、災害の前だと考えられないような人とつながるようになりましたね。地域の少年野球チームのコーチさんだったり、民生委員さんだったり食事に行ったり。占い師さんと仲良くなったりもありましたね。

最後は宣伝です。私はこころのケアセンターの役職もあるんですけれど、皆さんは「セーブ・ザ・チルドレン」って知っていますか。国際NG

Oです。自然災害に限らず、戦争やテロのときにもサポートするような機関です。

WHOが数年前に、サイコロジカル・ファースト・エイドというのを開発しました。要は緊急事態に困っている人に対してどんなふうにサポートしたらいいのかという、マニュアルに近いものです。それを日本語版に翻訳して普及する活動をしています。私はその活動のオフィシャルアドバイザーのような役職をもらっています。

今、子どものためのサイコロジカル・ファースト・エイドというのを普及しています。緊急時に子どもがいて、どんなふうに近づくか、どんなふうに話を聞くか、どうやってつなげていったらいいのかというような研修を、講義、グループワーク、ロールプレイやディスカッションなどいろいろなものを含めて、基本的に1日バージョン6時間研修でデリバリーしています。お声かけいただければ、基本的に日本全国どこへでも行きますので、だいたい20人から30人の受講者を集めていただけたらと思います。

今、開発しているのは、子どもが下級生を助けるプログラム。それも1日プログラムで、特に中高生にレクチャーするような活動をしています。ご興味ある方はぜひ連絡をください。

サイコロジカル・ファースト・エイドの肝の部分というのは、見る、聞く、つなぐです。L o o k、L i s t e n、L i n kなので3Lと言っています。

L o o kは、緊急事態にどこを見るのか。さっきも言いましたけれど、ADHDパターンの子どもよりも孤立している子どもの方がリスクが高い。そこをちゃんと見ましょう、とかのレクチャーをします。

L i s t e nは聞くですね。小さいお子さんを見るときに、どんなスタンスで聞いたらいいのか。姿勢とか、目線とか、どれくらいの距離感がいいのか、声のトーンとかというものをきちんと練習

します。

最後はL i n kですね。どういうところにつながりたいのか、そういう研修をやっています。

日本は期せずして大きい災害が多いですけども、そういったものをきっかけとして、いろんなコミュニティの凝集やノウハウの蓄積がなされていると思います。それをいろんなところに普及して、普段から緊急事態に対応できるようになれたら良いのかなあと思っています。