

子どもたちを守るために

～地震災害と心のケア～

姫路市立荒川小学校 主任教諭 三村 理加先生

皆さん、こんにちは。先程ご紹介いただきました、兵庫県震災・学校支援チーム EARTH の三村でございます。所属は、兵庫県の姫路市立荒川小学校で主幹教諭をしております。本日は、このような貴重な機会を頂けたことに、まず感謝を申し上げます。

私は、いちEARTH員で、学校現場で主幹教諭、養護教諭として勤務しておりますので、今日は皆さんと子供たちを守るために、地震災害と心のケアについて一緒に考えていきたいなと思っております。どうぞ、よろしくお願ひします。

では、本日の話の流れです。1番から4番、このような流れでお話をていきたいなと思います。途中、皆さんと一緒に演習のようなものも準備しております。会場の形状から、お隣の人とお話をしていただくという形にしたいなと思っていますので、ご協力願いたいと思います。

まず、EARTHのことです。先程、紹介していただきましたように、EARTHは阪神・淡路大震災の経験を基に、全国から数多くの方々に支援をいただき、兵庫が復興してまいりました。そのことの恩に報いるために5年後の2000年に設立され、今年で25年になります。阪神・淡路大震災からは30年が経ちました。このような学校支援チームは全国では例を見ない、県教委が主導で設立して、教職員がそれに委嘱されるというのは無かつたものです。今、文科省がD-ESTというもので構築されてきており、各都道府県にこのような支援チームをつくるといこうという動きがでています。北海道においても、災害時学校支援チーム員の養成が始まったと聞いております。学校教職員で構成されているために、委嘱されている者は主幹教諭からSCにわたり今年で243名が所属しております。5つの班に別れています、それぞれの班に特化した研修を積んでいますが、災害時の派遣は、各班の枠を超えて活動をしています。平時の活動と災害時の活動に大きく2つに分かれるのですが、平時の活動は、このような研修会で講演や助言を行っております。それから、各学校での防災教育の推進であったり、各地区での防災体制の協力も行っております。それから災害時においては、学校の早期再開に向けての支援のために、被災地に赴き支援を行っております。先程紹介いただきましたように、EARTHが発足して一番最初に派遣されたというのが、北海道の有珠山の噴火だったと先輩方から聞いています。この日は、3月31日に発災したんですが、4月4日から6日のときにEARTH3人が道内に入っています。虻田高校、それから伊達高校、豊浦高校、高等養護学校に赴いて、支援の内容だったりとかアドバイスをした、というふうに記録に残っております。

災害時の活動の実際を紹介したいと思います。これは、能登半島地震の派遣のときに私が

先遣隊として行ったもの、それから一次派遣として行ったものの内容を書いています。まず、災害が起こった場合は、その都道府県の教育委員会と繋がっていきます。そして市町村の教育委員会、それから災害対策本部との連携を行っていき、その市町村での学校の被害状況を把握して、支援の人数を聞きとり、学校再開であったりとか、応急教育の支援であったりとか、心のケアとか、そういうものに教職員の方々と一緒に学校復興を目指していきます。ですので、その直後もそうですが、能登の場合は、その後夏休みであったり、今年の夏休みも研修に赴いていました。被災地では、先生方も被災者ですので、被災者でありながら学校を、応急教育を支援していくという、本当に大変な状況になりますので、私たち教職員は、阪神・淡路大震災の教訓をもとに先生方のお力になれば、ということで支援しています。

先程紹介しました文科省が進めているD-E S Tの構築です。これ、またホームページにも詳しくでておりますので、また、お読み下さい。今は、兵庫県、熊本県、和歌山県、新潟県、三重県が設置されて、能登半島地震のほうに、各カウンターパートの結んでいる市町村へ支援に入っています。それから、北海道であったり、埼玉であったり、各地で支援チームが立ち上がっていっています。このように、大規模災害では被災地での、健やかな、速やかな学びの確保を図るために、やはり被害地外からの教職員の派遣の枠組みがとても大事です。ですので、全国の都道府県に支援チームができれば、近隣の都道府県が被災地に入るという枠組みが整備されていくものと考えられています。

では、まず災害後の学校の役割として、北海道の胆振東部地震を振り返っていきたいなと思います。これは、道教育委員会が出されている『災害時における学校再開のためのハンドブック』から引用させて頂いています。平成30年9月6日、3時7分にマグニチュード6.7、最大震度7の地震がおき、むかわ町、安平町を中心とした道内ほぼ全域で1から6弱の震度を観測されています。このとき、全戸停電というブラックアウトが発生しました。長らく停電ということで、ライフラインが途絶えたという大きな災害でした。死者がでて、重症者もでて、それから学校に於いても避難所となった学校が最大350校、休校となった学校が1891校と記録されています。このあと学校再開というのは、随時9月10日から始まり、9月18日に全校再開されたと記録にあります。日常が戻って来たのは9月18日以降徐々にです。ここからが、私が北海道、厚真町を中心として派遣に行った時の学校、子供たちの様子を紹介したいなと思います。災害時の活動の実際としては、この表の通りです。学校の様子ですが、教職員も子供も避難所生活を送っておられる方が多かったです。それから、感染症も流行っていました。それから、校舎内の破損によって実施できない教科がある、というお話を聞きました。一見、子供たちは元気そうなのですが、「ちょっとハイテンションも気になる」というお話を聞きました。その中で、子供たちの呟きを記録したものを皆さんに紹介します。ちょうどこれは、休み時間だったりとか、給食というか食事中に教室内で子供たちの呟きが聞こえたものです。「家に穴が開いた。今はそこに詰め物してる」「5年生のお兄ちゃんが、地震の前に、地震が来ると必ず教えてくれる。だからお兄ちゃんの合図でお母さんにしがみつけば間に合うから大丈夫なんだ」とか、「ヘリコプターで救助されたんで、

猫は家に置いてきた。仮設住宅になれば猫と一緒に住める」とか、「避難所生活になったけれど、お母さんが『これは貴重な体験をしたことだよ』と教えてくれた」、それから「多くの人に助けられて感謝しなくちゃと思う」ということを呟いた子供がいました。それから、道路はこのような状況になっているところが多くあり、通学路はとても地震の影響が出ていたと思います。登下校時の見守りが必要になっていました。それから、学校によっては自校の校舎が使えず、間借り教室で、他校の教室を使わせて頂いている学校もありました。それと、子供たちが急に泣き出したり、大声を出したりする様子もありました。どうしてもクールダウンの場所が必要で、その部屋の確保が工夫されていました。学校祭がもうすぐという学校がありまして、学校祭の実施の目処が立たないという声も多く聞かれました。なんといつても、先生方は学校再開の準備、学校再開後、子供たちに向き合っておられましたので、先生方にストレスが本当に蓄積していたなと思い出します。特に、管理職の先生方は、本当に不眠不休で、学校の外に一歩も出でない。官舎が学校の側にあられるんですかね、北海道の場合は。そこと学校との行き来だけで、街の方に降りて行っていないという話も聞いて、校長先生、教頭先生のストレスが蓄積していたのを思い出します。

ちょうど日常が戻り始めた頃、よく災害ごっこというものが見られるんですが、これは安全、安心感と繋がりが学校の中で戻ってきた頃に良く見られることなんですが、北海道の場合も厚真町で、私が休み時間の教室にいるときに、災害ごっこが始まりました。大体、担任の先生がいないときに子供たちは災害ごっこをすることが多い。私が見た災害ごっこは次のようなものです。ある男の子が急に「地震です。地震です。ウーン、ウーン。震度4」で自分が座った椅子をカタカタカタカタと揺らし始めました。そしたら、その後に「震度5」と言って、ちょっと大きく揺らすんですね。そして「震度6」と言ったら、転げそうだけど転げないくらいの、激しく椅子を揺らす様子がそこで見られました。そこでは、「やめてー」と耳を塞ぐ女の子もいました。でも、このごっこ遊びというのは、危険であったりとか、辛い子供がいるという状況であれば、少し見守りも必要で、「ああ、そういうことがあったんだね」というふうな事が必要ですが、ほとんどの場合、寄り添いを大切にしながら見守るというのが大事だと言われています。子供は、この災害ごっこを通して「助かった」ということを、もう一度再確認していることが多いと言われています。阪神・淡路大震災のときも、東日本大震災のときも災害ごっこというのは各地で多く見られました。

それから、先生方に聞かれたことの一覧です。特に、「子供たちの心のケアはどういうふうにしたら良いんでしょうか?」という言葉だったり、「教職員のケアはそうしたら良いですか?」とか、「教科書の中に、災害の記事が載っている教材を、今後どのように進めたら良いですか?」というようなこと。それから、「避難訓練を、この余震の続く中、どう進めたら良いですか?」というような質問も多くありました。そして、10月5日のことです。ちょうど一時間目が始まった直後でした。私も教室にいたんですが、震度5弱の揺れが、緩やかに始まりました。すると、子供たちは泣き出す子もいましたが、一斉に机の下に潜り込んで、足を持ってしっかりと自助をしていました。すると、そこの担任の先生が「あ、避難行

動できてるね。ドキドキして不安な気持ちが強くなつたけど、それは当たり前のことだよ。先生が側にいるからね。」って声をかけておられました。厚真の小学校では防災頭巾を椅子の後ろに掛けているんですが、それを被る子もいましたし、そのフワフワとした感触を、ギューっとぬいぐるみのように抱っこしたままの子もいましたので、先生方は「抱っこしたままで良いよ」って声を掛けておられました。少し落ち着いたかと思った頃、一人の女の子が「地震雲が出てるから、また起きる」って空を見ながら大きな声で言ったんですね。すると、また教室の中が、一気に不安感が強くなりました。すると、担任の先生が「もし揺れたら、また机の下に入ると大丈夫だからね」と声を掛けました。その後、「みんなで、ちょっと深呼吸やってみようか」ということで、ストレスマネージメントされて、教室の中が少し穏やかになったことを覚えています。さて、このように、今では震災の後の心のケアというのが大事だと考えられるようになりましたが、阪神・淡路大震災の頃、1995年の頃には、まだまだ子供の心のケアというのが広がっていました。

この阪神・淡路大震災をちょっと振り返りたいと思います。1月17日の朝5時46分、マグニチュード7.3、最大震度7で、淡路島の野島というところの断層が揺れたことによる直下型の地震が起こりました。死者は6500人、それから負傷者は4万3800人ということで、本当に大きな災害に見舞われました。ですので、学校へ住民の方々が殺到して、ピークでは18万人が学校で避難生活をおくられていたと記録されています。そのため、避難所開設だったり、運営だったりに教職員が中心となって動いていました。先生方の中には、3ヶ月位自宅に帰らずに学校で寝泊まりをして過ごしたという教職員は少なくなかったです。ですので、児童の安否の確認だったりとか、学校の再開の遅れが生じました。その結果、子供たちの中にPTSDを抱えた児童・生徒、それから教職員のバーンアウトというのが多く出てしまいました。これが阪神・淡路大震災の教訓です。

これは、ある中学校のその日からの記録です。養護教諭が記録していました。何が起こっているか状況が掴めないまま、日にちが過ぎて行ったと言っていました。仮設トイレが来たのも24日。本当に多くの避難者と、本当に日にちが何日過ぎたかということが良く分からない。記憶が曖昧だという養護教諭であったり、教職員が多くいます。その中でも、養護教諭の活動としてしたことを記録として残してくれています。救護者の活動だったり、公衆衛生活動、それから校内避難所関係の活動、学校保健に関する活動。こんなに多岐に渡る活動を養護教諭が担っていたと記録されています。このような教訓を基に、東日本大震災の時には、学校再開が何よりも子供の心のケアに直結するということをEARTHは、東日本、特に兵庫は宮城県とカウンターパートを結んでいましたので、宮城県の支援に携わっています。

東日本の時の養護教諭の記録を紹介します。やはり被害が大きかった事から、直後は人命救助に携わった養護教諭が多かったです。そして、学校が遺体安置所になった学校が数多くありました。こういうことからも、まとめると、学校は災害時どんな役割があるかというと、1番、命を守ることが最優先。そして学校は、日本の場合は避難所になります。そして、学

校というのは避難所ですが、学校教育をする所ですので、早期の学校再開を目指すというものが3番目に役割としてあります。そして、学校再開を目指した後は、教育復興と心のケアの推進をしていかなければなりません。これは、兵庫の防災マニュアルなんですが、災害を重ねるたびに教訓をここの中に入れ込んで改定を重ねています。また、ネットで検索して参考になさっていただければと思います。ここまで、ザッと災害時の学校の役割を、ちょっと例としてお示ししたのですが、ここで少し、皆さんに演習というか、ちょっと考えていただきたいなと思います。なぜかといいますと、学校再開までどんな事をすれば良いのか、何日までにすれば良いのか、というのが阪神・淡路大震災の時には手探りでした。でも、その手探りから経験を活かして、学校再開までに何をすれば良いか、学校再開後にどんな事が準備されたら良いかということが、ノウハウとして蓄積されましたので、災害後はロードマップを作成し、学校再開の道筋を時系列で示していく、ということを支援として行っております。ロードマップというのは、目標達成までの道筋を示すので、それに関わる人達が、全てその計画の流れが見えるわけです。つまり、見える化を図れるということが最大の利点となっています。例えば、心のケアに関しても、担当者一人で、あーや、こーやと一人で抱え込まずに、学校全体で取り組み易くなります。それから、既存のというか、学校保健委員会というのが各学校にあると思いますが、学校保健委員会を運用すれば、学校医だったり、S Cだったり、S S Wを巻き込んで、いろんな立場からそのロードマップの作成ができるわけです。役割分担もそこで明確化されます。ということで、今から想定する中で学校再開を目指して、それぞれの立場で皆さんのが、ちょっとロードマップに書き込んでいっていただければなと思います。お手持ちの資料で良いと思いますので、ご覧下さい。

まず、災害直後には、どんな活動があるか。それは全て学校再開を目指すための活動内容です。避難所が開設され、学校再開に向けて動き出しますが、発生直後から学校再開を見越して活動を考えておくと、とてもスムーズです。ですので、この表に皆さんのが「このあたりでこんな活動が出来るんではないかなあ」ということを書き込んでいただきたいんですが。何も無いところからどんな活動をしたら良いのかということがちょっと分かりにくいと思いますので、このスライドの後、9枚スライドが続くのですが、皆さんのお手元の資料の9枚スライドを御覧ください。今から、児童生徒が学校にいる時間帯で、震度7の地震が起きたとします。津波は、津波警報は出なかったとします。という想定で、さて皆さんには、学校再開のために各役割「どんな役割分担ができるか」「どんな役割があるかな」ということを、そこに書き出してください。では、今から、ます次のスライド9枚を簡単に説明したいと思います。お手持ちの資料を御覧ください。これは、先程紹介しました北海道の道教委が作られたハンドブックです。学校再開までの流れと対応の例を示しています。これを参考にされても良いと思います。次に、応急教育に向けた流れをこの中から引用させていただいてます。これを見ても良いと思います。それから、これは兵庫の防災マニュアルを簡単にまとめたものです。これを参考にされても良いと思います。そして、これちょっと字が小さいんですが、これは兵庫の防災マニュアルの中の地震・津波発生時の基本的対応、ということでフェーズ

ごとで何をどう動いたら良いか、という細かい指示が出ていますが、この、今、示している資料を参考にされても良いかなと思います。この後も、兵庫のマニュアルから抜粋しています。発災 1 日目から 1 週間の学校の流れを示しています。それから、学校再開に向けた対応として、教職員がどのような物を準備したら良いか、ということも、ここに示しています。皆さんのお手元の資料は、この小さい字見えますか。大丈夫ですかね。

では、見える範囲で、ちょっと考えていただいて。先程、9枚スライドの一番前にあるロードマップというのに、ちょっと 1つ2つ、ご自身が「この活動ならここで出来そうだな」ということを、ちょっと考えて、書き込んでいただけるでしょうか。ちょっと時間を取りたいと思います。その後、お隣の方と「自分はここで、このフェーズで、こんなことが出来そうだと考えた」ということをシェアをしていただきたいなと思います。では、3分位取りたいと思います。

はい、ありがとうございます。本来ならこのロードマップの演習は、模造紙 1 枚を何人かで囲んで、付箋にいろいろ書き出して自分で思いついた所をフェーズ毎に貼って行くんです。そして、そのフェーズ毎に色々な人たちが、こう 10 人なら 10 人で貼っていったものが、それがロードマップになっていくということになるんですが、ちょっと会場では、のようなグループワークが出来ないので、今個人での考えということにさせては頂きましたが、ちょっと、せっかくなので、お隣の人と「ここにこんな事が出来るように考えた」と言うように、ちょっとアウトプットという活動に協力頂けたらと思います。では今から 2 分位で、お隣近所と是非対話してみて下さい。お願いします。

皆さんご協力ありがとうございます。ありがとうございます。災害時は本当に一人で抱え込んで、自分の担当だからといって、それを抱え込んでしまうというのが一番危険です。ですから一度、皆でこのロードマップを作るという作業をするというのが、本当に同じ意識で、何を目指して行くかということで、とてもチームワークが整ってくる方法です。ご協力ありがとうございました。ではその次に進めて参りたいと思います。

昨年 1 月 1 日に発災した能登半島地震の被災地の取り組みを紹介しながら、教職員だからこそ出来ること、というお話をていきたいと思います。令和 6 年 1 月 1 日 16 時 10 分、能登半島地方でマグニチュード 7.6、震度最大 7、それから津波被害も起っています。本当に全域というか、半島の能登地方と言う所は、ほぼライフラインが全て全滅になっていました。私は、1 月 5 日から先遣隊として能登半島の珠洲市。兵庫県は珠洲市とカウンターパートを結んでいましたので、珠洲市の方に入りました。金沢から、なかなか道が通れなくつて 7 時間半かけて進んで参りました。この、一番半島の先っぽの珠洲市は、このような感じで、学校が半島の海岸部に集中してあります。ですので、多くの学校が津波被害にも、地域ですね、地域が津波被害にあっていますが、子供たちは、珠洲市の児童生徒達は、全て地震の後には津波が来るということで、いつも避難行動していましたので、津波の被害にあって

いません。これが、私たちが行った時の学校でした。もう避難所と共存しながら、という状況でした。これは子供たちが、普段通学してきて入ってくる玄関、下足室の入口の所ですが、もう避難所の出入り口になっていました。ですので、学校再開をする為には、その入口は使えず、非常階段から教室に行くというというような準備をしました。それから、上下水道両方使えませんので、凝固剤を使ってトイレの汚物を固めるという方法で生活が始まります。避難所と共存しながら学校再開をしました。上下水道使えません。ですので、給食と言ってもアルファ化米にお湯を入れて皆で食べる。それから体育館は避難所になっていますので、子供たちが挨拶をしにきました。でも、この再開の日、校長先生が「会えて良かった」って、「みんな頑張ったね」って伝えておりました。でも「やっぱり津波怖いんや」ってことを子供たちが話していました。それから「家がペっちゃんこになった」とか、「昨日電気が来た」とか話していました。そして右下の写真は、避難所の方々と一緒に「今日からよろしくお願ひします」と挨拶しに行った子供たちの様子です。この体育館の様子を見てくださるとわかりますが、阪神・淡路大震災と同じ避難所の体育館の様子なんです。段ボールベッドも、それから区切るパーテーションも届かなかったんですね、能登の場合は。それから学校再開が始まっています。応急教育が始まってきます。この左の写真は、間借りしている小学校の子供達が、漢字の練習をしている所です。先生が丸をついているんですけども。そこにBGMが流れています。で、「このBGMは何ですか?」って聞いたら、「いつも、今まで漢字の練習をする時に、子供たちが落ち着いて書けるようにこの曲流していたんです。同じ曲を流しています。」って仰っていました。ここにも、日常を取り戻すという心のケアの実践が見ることが出来ました。そして、心のサポート事業と言うことで、自分の身体の調子はどうかなっていうことで、リラクゼーションの方法だったりとか、体ほぐし、心ほぐしということも取り入れられていました。それから、登下校の見守りをEARTHがしている状況なのですが、左の家屋を見て頂きますと一階部分が崩れています。その横を子供たちが登校しているんですが、こうやって寄り添っていると子供たちは、このように呟いてきます。EARTH員に呟くんですね。「家に金ないって」「家、元通り無理って言ってた」「学校に来るのが怖いんや、揺れるから」って。で、「阪神・淡路大震災の時もこんなんやったって?」って聞いてきます。これは中学校の津波避難訓練です。心のケアの視点を入れたというふうな事はどういうことかと言いますと、まだまだ余震が続いていましたので、地震と津波の訓練をしなければなりません。揺れは怖いですが、きっと避難行動すれば大丈夫ということを元に、「もう一度避難経路を確認しようね」というような声掛けと共に、経路をゆっくりと歩いて確認します。子供たちは今まで玄関を通って外に出していましたが、「玄関がちょっと地震で瓦が落ちてきているので、通れないからここから外に出ましょうね」という経路の変更を確認しました。そして、「津波警報が出たらどうする?」という質問に、子供たちは「三階」と言っていました。「そうだよ」って言うことで、学校再開をしても大きな災害の後には余震であったり、また大きな地震があるので避難訓練はかかせません。ただ、フラッシュバックということも心配されますが、しかし命を守る行動ということで、ゆっくりと経路を

確認する、言葉がけを大事にする、ということを、心の視点を入れた避難訓練というのはとても大事になっています。それを珠洲の中学校ではされていました。そして、ある中学校の教頭先生が、ご自宅の写真を見せながら、「これを防災記録に使って下さい」と提供して下さったお話と写真です。「これが私の家です。このダイニングテーブルが命を守ってくれた」、「近所の人たちと声を掛け合って、その後津波から逃げて高台に行った」「その後、警報が注意報になったので、避難所に家から持ち出したおせちを持っていって皆で食べた」というお話を。このダイニングテーブルというのが、この左下の写真で行くと、真ん中あたりに見える楕円形の物ですね。右の写真でいくと、ちょっと左寄りにある机です。ここはリビングになっていて、勿論空は見えませんが、「揺れた後ダイニングテーブルの下から出ると、空が見えてしました」とおっしゃっていました。「やはり、命を守る行動というのは、咄嗟のときでも大事だよ」ということと、それから「その後、皆で一緒におせちを食べたんだよ」ということを伝えてくれました。ということからも、学校というのは、教職員だからこそ出来る心のケアがいっぱいあります。それを、教職員だからこそ出来る心のケアについてということで、お話を今から進めて行きたいと思います。

まず教師の役割というのは、このように考えています。EARTHのハンドブックに載っているんですが、災害を受けた子供たちの中でゾーンに分けています。そして、食事だったり、生活が受けにくい、もう身体症状が強く出ている子供たちについては、医師やカウンセラーに協力を願いますが、そのような子供たちも落ち着いてくれば、フリーゾーンに戻って来る訳で、教師は全てレッドゾーンも含めて子供の教育と子供のセルフケアの援助をしていくというのが、教師という役割であるということを示した図です。教師は、医療行為は出来ませんが、医師と協力して、カウンセラーと協力して、心のケアに当たることが出来ます。それを表した図です。まず、心の傷を負うというのは、どういう時に負うかということを確認していきたいと思います。生命の危機に関わるようなストレスが過度にかかるような体験をしたりとか、大切な人の死に直面したり、大切な物を失う、それから喪失感が認められるような体験、それから体の一部を損失したり機能が低下するなどの体験をすると、人は心に傷を負います。負うと、不安と恐怖、それから過覚醒になったり、それを否定したくなったり、そのことを考えたくなって回避行動が出たり、それから怒り、なんか知らないけれど、その辺りの人達に怒りという気持ちが出て攻撃をしたくなったり、自分を責めてみたり、罪悪感に苛まれたり、そして何も感じなくなったり。というような、このような影響がショックを受けると体に心に襲ってきます。そして、今置かれている現実に適応していくこうという風な流れになって行くのですが、これはだれもが起こる心の変化と言えます。ただ子供の場合は順応性が高いもので、危機発生から不安と狂気が出るのですが、その後大人たちが大変な思いをしているのを見ると、急に現実適応感の方にいってしまい、過覚醒であったり、怒りであったり、自責の念であったり、そういうことを封印してしまうということが良くあります。これは別の形から見たストレスの図です。まず、災害が発生すると、その危機に対してのストレス、それからその危機から失った物へのストレス、それから生活が

一変てしまえば、その生活へのストレス、この3つのストレスが重なってくるのが大規模災害の後です。すると、心理的にもそうですし、身体的に慢性的な疾患が悪化したりだったりとか、行動の変化で退行現象が起ったり、登校しづらいや問題行動が出たりもします。でも、これも全て当たり前の変化というふうに捉えています。では、なぜ心のケアが必要かというと、実は心傷は自分では気付かない場合があります。だから元気そうに見えても、心の元気さとは一致しない場合があります。それから、放置されるとPTSDへの移行が考えられます。では、心の回復というのは、どの地点を心の回復と考えたらいいかということですが。実は心の回復というのは忘れててしまうとか、悲しくなるということではなくって、色々な経験をしたことが、心のなかで整理して、それを安心した生活、安心した人の中で、そういうことが起ったことだったりとか、悲しみを感じることを表現できるということです。その人のペースで表現できるということです。これがだから、1ヶ月後に出来る人かもしれませんし、1年、10年後になるかもしれません、このように自分の心が整理されて落ちついていくことが、心の回復と言われています。それがなされていくと、次の社会への再結合があって、新しいチャレンジをしていこうという気持ちが向かっていく、この地点のことを心の回復と考えています。

心のケアというのは誰かにでもうというものではなく、もともと自分に備わっている自己回復力を最大限に活かしてケアをしていく、という考えです。擦り傷をした時に、外傷は血が出ますけれども、しばらくするとなんかジュクジュクした湿潤液が出てきて、新しい皮膚が再生され、瘡蓋みたいなものが出来ることもあるかもしれません、皮膚がちょっとピンク色な感じになっていって、他の皮膚とはちょっと違う色だけれども、もう汁も出でていないし、触ってもそんなに痛くない、というような状況で治ってくると思うんですが、同じように心の傷も自己回復力をもとに、ゆっくり回復していきます。なので、支援者は傷ついた本人が主体的に自分でケアできるようにサポートすることが大事です。では、学校で出来ること。このような心のケアを支援して行く時の、ポイントなんですが。兵庫の場合は、安心と繋がりと表現とチャレンジ、というキーワードを大事にしています。この4つのキーワードを、実践するためにはどんなことが出来るかというのを下にまとめていますが、実は関係作りと場作りだったり、みんなと一緒にやることだったり、安定した生活の提供だったりが考えられます。特に災害直後は、食事、睡眠、排便などの生活習慣が整ってくると、次第に心が落ち着いて前向きな気持ちになります。では、何故、学校がそのような場所になるかというと、子供たちにとって最高のカウンセラーである教師がいるからです。自分の居場所が学校にあって、大好きな先生がいるから。そして、仲間がいるから。この4つのキーワードが出来るということです。では、どのようなことを具体的にしていくかというと、本当に普段していることなんですね。例えば、「おはよう」と挨拶をしたりとか、チャイムの音だったりとか、日常を感じられる何気ないことの中に心のケアのエッセンスが散りばめられています。実は学校というのは、この心のケアのエッセンスが場面場面で色々な状態で存在するということなんですね。だから特別なことをするというよりも、普段している日

常の活動を、少し心のケアの視点をプラスしていくということで、心のケアが出来ると言うことです。例えば、皆で声を合わせて本を朗読して、「皆の声が重なったら素敵だね」とか、「皆と一緒に歌を歌つたら、なんかとっても良いサウンド聞こえてきたねー」とか、学校行事で一体感を感じるとか、いろいろ心の回復の要素が学校の生活の中にはいっぱいあります。でもそれを、心のケアの視点という状況で繋げていくことが大事ですね。だから普段されていることにプラス、「あ、これは皆がいるからだね」とか、声掛けがひとつプラスされるということで、意図的に学校教育の中で心のケアが展開できると言う考え方です。そのような関わりを続けていくと、ストレス、P T S D障害を防ぐことができます。ただ、そのケアの中でも、転校であったりとか、災害後は離婚であったりとか、子供たちではどうしようも出来ない変化が訪れます。それが二次被害となって、またP T S Dの方に心のトラウマの反応が強くなりますが、それでもまた心のケアのこのポイントで関わっていくことによつて、トラウマ反応は弱まっていくと言われています。でもよく、被災地で先生方にお聞きすることなんですが、「子供たちは何も変化がなく頑張っています。とっても部活も頑張っているし、受験勉強も頑張っています」という話も聞きます。この頑張りすぎるというのもひとつ子供の心のS O Sかもしれません。それから、眠れないだったりとか、自分はダメだ、と思うような自尊心の低下も見られます。でも、このようなサインが出てきた時がチャンスなんですね。子供たちに、その様子から声をかけて寄り添うというのがすごく大事です。だから、頑張りすぎてる子にも声をかけ、何か気になる行動をしてる子供にも声をかける、ということがとても大事になっています。ただ、ケアをされるだけではなくて、子供たち自身が自分の心の変化を学ぶ、ということもとても大事になってきています。ですから「こんな事があったらこんなふうに心と体が変化するよ」っていうメカニズムを知ったりとか、「そんな時にはこんな対処方法があるよ」とか、「時には自分の体と心をチェックしてみようか」っていうようなことを、授業として実践することが、最近では被災地では多くされています。カウンセラーとT T で進めている学校も、能登の場合も多く見られました。取りくみが広がっていると思います。で、保護者の方とも連携することもとても大事です。このように心のサポート授業というのは、災害にあってからするのではなく、災害の前から防災教育と同じに、こういう災害起きたらこんなふうに心と体が変化するんだよと、いうことを学ぶということも、減災に繋がるという取り組みも広がっています。これが心のアンケートの例です。これは先生方が、「この子はS Cに繋げたらいいんじゃないかな」とか、「この子のこんな所が気になるな」っていうピックアップすることも大事ですが、実は子供自身が自分の心を知る機会としてアンケートをするんだよ、というふうに子供たちに自分の心や体の様子を知る機会であるということを学ぶということも、とても大事なアンケートです。これは阪神・淡路大震災の後、要配慮の児童数の推移です。5年くらい中々減らなかつたことが、左のグラフからわかります。それからこの右のグラフですが、ちょっと時間を、年度がたつと、その地震自体のトラウマによる児童生徒は減少していますが、家庭の経済的なことであつたりとか、家族の要因による2次受傷による配慮を要する子供が出てきました。これは熊本

地震の後も同じようなグラフになっています。実は時間が立つに連れて先生方は年度末に異動ということで、災害時、被災後も学校を移動されます。すると、どういうことがおこるかをというと、被災体験の違いで先生方の中に温度差が生まれます。違う学校であまり被災していない学校から被災が大きかった学校に変わってきたりとか、逆に、被災が強かった学校から被災の少なかった学校に移動されるというようなことがあって、先生方自身の中に温度差が生まれてくることが、中々分かれ合いが出来ない、ということに繋がって行きます。それが阪神・淡路大震災の時の11年後のこのグラフでも表しています。やはりその温度差というのは、起つていて当たり前で、あって当たり前という所から先生方の分かれ合いが必要となります。分かれ合いがされてた群と分かれ合いが出来ていなかつた群のストレスの分布の違いです。これは阪神・淡路大震災の後の、その避難所運営にずっと携わっていた教職員の言葉が残っています。「教職員自身も専門的なアドバイスが必要な時もあります。遠慮せずに専門家に相談しましょう。教職員自身も一人の生身の人間として理解されてケアされる必要があることを忘れないで下さい」というメッセージです。先生方も楽しんでもいいんです。休んでもいいんです。それを切り分けて生活をしていくということがとても大事です。災害後、本当に先生方も被災者であり続ける上に、子供たちの心のケアをされるとということで、二重にも三重にも被災して行くんですね。ですので、切り分けて、自分の時間を大事にするということがとても大事です。能登半島地震の時にも、教職員の方々から、「校長先生を1日休みの日を作る作戦を考えてるんだけれども、協力してくれもらえないか」とEARTH員が頼まれました。全く校長先生は、その学校の体育館に避難されていて、そこで避難生活されていたので、体育館と校長室と職員室と学校だけで、ずっと被災後生活されていたので、「校長先生に年休をとって頂いて、金沢方面に行って温泉に入って来て頂きたい」というようなプランを教職員の方々が作って実行されました。このように、やはり分かれ合いということも先生方の中ではとても大事になってきます。皆さん、このストレスマネジメントというのはご存知でしょうかね?これは、この資料は、兵庫の防災副読部、教育副読本の中の中学校バージョンに載っているものなんですが、ストレスとの向き合いで、呼吸法と筋弛緩法が載っています。

ちょっと呼吸法だけでも皆さんと一緒にしたいかなと思うのですが、いいでしょうか?リモートなので会場の空気感がちょっとわかりにくいで、ちょっとずれてしまっているかもしれません、ご協力願います。呼吸法を何故するかというと、災害後、とても交感神経が昂っているので、副交感神経が優位に立たないんですね。だから緊張したりとかドキドキしたりとか、不安がきつくなったりとか、眠れなかつたりとかするんですね。ですので、ちょっと体を緩めると、心が緩むという1つの方法として呼吸法があります。10個カウントします。で、息を吸って吐くだけなんですが、吸うのは鼻からです。そして吐くのは口からです。でもその間に、ちょっと息を止めます、というのがコツです。鼻から吸って、息を止めて、口からフーって吐きます。10個カウントしますのでちょっと練習してみたいと思います。あのよく、座り方がどうのとかっていうんですが、EARTHの場合はもうご

自分が1番座りやすい座り方で良いと思いますので、そのままでも結構です。では1回、皆さん、1回息をハーハーって吐きます。では吸っていきますね。いきます。さんはい、吸って、吸って、吸って、吸って、止めて。口から吐いて、吐いて、吐いて、吐いて、吐いて、吐ききって下さい。もう一度行きます。鼻からゆっくり、吸って、吸って、吸って、吸ってキューって止めます。で、今度口から吐いて、吐いて、吐いて、吐いて、そうです。ありがとうございます。これも練習しないとなかなか副交感神経が落ち着いてくれません。でも血圧が高い人が血圧計の前でこれ3回くらいすると、どんって血圧が落ち着くんですが、このように、体のメカニズムを使って心を和らげるっていう方法が、ストレスマネジメントです。是非、こういうことを1つスキルとしてもっておくと、誰にも気付かれずに心を落ち着けることが出来ます。筋弛緩法というのは、体の筋肉を緩める、固めるという方法なんですが、実は緊張していると、体が知らず知らずのうちにいろんな所に力が入っちゃっています。で、それを緩めましょう、緩めましょうって、よく子供だったらタコになりましょうとか言うんですが、まあ、子供は上手にタコになるんですが、大人とか、思春期を迎えてる子なんかはなかなか出来ないんですが。そのために筋弛緩法というのは、まず全部の筋肉に力を全部逆に入れてから、1個ずつ抜いていくって方法です。だから一回全部カチンコチンにしてから、1個ずつのパートを、力を抜いていくっていう方法なので、また、この筋弛緩法見ながら是非布団の中でやってみると、眠りにくい時には、これは眠りのリラクゼーションと言われるくらい睡眠がしやすくなります。これも練習しないと、私も中々最初は、「あまりなんかよくわからんな」という筋弛緩法だったんですが、練習すると体が上手く、交感神経と副交感神経が入れ替わるようになっていきますので、子供たちともこれは練習していく、いざという時に使えるというようなものなので、また是非やってみて下さい。

では教訓を活かすということの4番目に行きたいと思います。これまでの被災地派遣を行った後、その先生方は、その時に出来なかったこと、もっとこうすればよかったなと思うことを、教訓を活かすという活動に変えていっておられます。それをちょっと紹介します。鳥取県の中部地震の後では、先生方が「あの時、何も持ち出し袋が出来ていなかったから、学校でもし持ち出すとするとどんな用品ができるかな」とか、「心のケアっていざやろうと思っても、色んなやっぱり資料がいるよね」ということで、そのような物を作りました。それから、岡山県の西日本豪雨災害の後では、倉敷市の菌小学校の取り組みで、環境整備をされたり、心のケアを普段からされるということの取り組みをされ始めました。そして、これは兵庫県の取り組みなんですが、兵庫県の「指導の重点」といって、防災のこういう目標で今年度は取り組んで下さい、というようなものが県の教育委員会から出されます。この下にある白黒の写真なんですが、これは南海トラフ地震に備えて、高台のヘリポートまで避難訓練をする様子で南淡路市の沼島という小学校の子供たちの写真、避難訓練の様子の写真なんですね。南海トラフ地震の時には、淡路は津波が来ますので高台に逃げるということなんですが、実はこの間7月30日の津波警報と津波注意報の発令時、もなく兵庫県も津波注意報が出た訳で、その時ちょうど7月30日でしたので、子供たちは夏休みだったそうです。

南淡路市の子供たちは。しかし、各家で保護者の方は皆お仕事に行っていて、子供たちだけだったそうですが、その中の6人が、このヘリポートまで皆で声をかけて、各家から出てヘリポートまで逃げて、そこから学校の校長先生に、「僕達はここに今避難している」と電話してきたそうです。多分各地で子供たちが避難行動している、したんだっていうニュースが見られましたが、南淡路市の小学校の子供たちも、いつもやっている訓練を実際にあの時とった、ということを示しています。

このように、防災教育というのは、実は減災に大きく繋がります。ですので、これは兵庫の防災教育として副読本を出しているわけで、またデジタル版も出ているので、ホームページやネット等で見て頂ければと思います。兵庫の防災教育では、自助と共助を大事にしています。自分自身の命を守ること、自分の命だけを守つたらいいんだよ、ということではなくて、一人一人がまず自分の命を守る力を見につけていれば、10人でも100人でも命は守れるよ。それから、側にいる人の命を守るようにしよう、というようなことです。これにはこの3つの、知、技、心が大事になって、色々なことを学ぶことが防災に繋がります。実は学校保健に携わる人は、防災教育が得意なんじゃないかなと私はいつも思います。このスライドを見てもらってもわかるように、心肺蘇生法だったりとか、応急処置だったりとか、セルフケアだったりとか、それとか、命のことを取り扱う教材であったりとか、すべて防災に繋げるということが可能ですので、是非皆さんの中でも、学校教育の中で防災教育に携わって頂きたいなと思います。

これは、釧路市のハザードマップをちょっと引用させて頂きました。釧路市の地震防災マップと、それから右は、津波浸水のハザードマップです。このように、各地いろんなハザードマップだったりとか、防災に関する素材がいろいろ出されています。釧路市の津波避難計画の中には、津波の浸水予想図も詳しく出ていました。こういうようなものも、防災教育の中での素材となります。やはり地域の災害を知る、そしたら避難行動はどうしたらいいか、と子供たちも一緒に考えるということになりますよね。そして、北海道の防災教育で、先程紹介しましたハンドブック、とても見やすくてわかりやすいものだなと思いました。それから北海道特有の豪雪、雪における、雪が積もっている時の地震の時のフローチャートであったりとかも載せてありました。そしてこの真ん中の防災教育の知識編というのが、まさしく防災副読本のような感じになっています。そして、右側の文ですが、これは防災研修とか、防災教育の進め方とか、事例集が本当にわかりやすく書いてあります。それから、こんな防災教育をしたいんだけど、っていう時にヒントになるようなサイト集もとても充実しているなど拝見しました。是非、EARTHもこのような講演活動をしていますので、そのような防災研修とか防災教育をする時には、声をかけて頂けたらなというふうに思いながら、拝見させて頂きました。

では、もうすぐ終わりなんですが、教訓を活かすには私たち自身も備えなければいけません。私たち自身も備えるということはどういうことかというと、今日の研修の中で、「私たちが何か取り組めそうだな」とか、「あんなことだったら出来そうだな」とか、「今日研修

に参加して、こんなこと思ったな」ということを、まず、2回目なんですが、アウトプットしてみることだと思います。自分の心の中だけで思うのと、誰かにそれを伝えるということは、ちょっと違います。伝えると、やはりそれが自分の物になっていきます。是非、今から少し時間を取りたいと思いますので、お隣の人と、今日の研修で思ったこと。それから研修の中で知ったことで取り組めうこと、あんなことこんなこと、ちょっと雑談でいいですので、お隣の方と意見をシェアしてみて頂けますでしょうか。では時間を取ります。お願いします。

ご協力ありがとうございました。このハバタンのイラストの横に書いてある字、ちょっと小さいですが見えますでしょうか？これ、今回30周年を迎えて、最後の繋ぐという所が加えられたんです。初めは、忘れない、伝える、活かすだったんです。それに備える、繋ぐというのが、ちょっとずつ増えていったんですね。実は震災とか災害というのは、本当に風化していくって忘れた頃にやってくるといいますが、忘れないでほしいなと思います。それから伝えて行きましょう。今日のように皆さんとアウトプットするということを、伝えるということと、そして先生方、参加されている方々が生活の中で少し活かすということ、それから備えをちょっと見直すということもそうですし、こういう防災ということを、繋ぐということを、各それぞれが役割を果たしていくということが大事かな、とこのハバタンが教えてくれてるかなと思います。

では終わりに、厚真町の小学校から、支援の後、EARTHに届いたメッセージがあります。それを紹介したいと思います。厚真町立上厚真小学校の井内校長先生からと厚真中央小学校の池田校長先生からEARTHに届きました。井内先生は、卒業式の子供たちのメッセージをのせて下さっています。ちょっと読みたいと思います。「9月6日。今までの当たり前が当たり前でなくなった日。僕達の毎日がいつもではなくなりました。大好きな厚真が色を失ってしまったように見えた。余震に怯え、学校にも行くことが出来ず、どうしたらいいかわからない日々。でもそんな時、側にいてくれたお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟、そして地域の皆さん、先生、友達、ボランティアの方、全国から寄せられた多くの励まし。僕達は沢山の思いを受け、前に進む勇気と元気と力をもらいました。」という、卒業生は式の中でこのように振り返ったそうです。それをEARTHに届けて下さいました。ではこの後、厚真中央小学校の方から、DVDが届いたのでそれの一部を紹介したいと思います。では共有を外して切り替えます。

(厚真中央小学校の生徒) 「全国の皆さん。沢山の励ましをありがとうございました。

私たちはこんなに元気になりました。これからも笑顔を大切に、一步一歩前に進んで行きます。沢山の応援ありがとうございました。」

私達もメッセージを頂いて、本当に今回の講演で初めてこれを皆さんにお伝えするんですが、とても嬉しかったです。ありがとうございました。では、時間となりました。ご静聴ありがとうございました。皆さんお疲れ様でした。