

第 77 回公開シンポジウム

災害と子どもたち ～阪神・淡路大震災の経験から～

◆ プレゼンター

井 出 浩

関西学院大学人間福祉学部教授 / 児童精神医学

◆ パネリスト

山 上 榮 子

神戸学院大学人文学部人間心理学科講師 / 臨床心理学・発達心理学

◆ 司

会

一 色 伸 夫

甲南女子大学総合子ども学科教授 / 子どもメディア学

一色：第 77 回子ども学公開シンポジウムを始めます。本日のテーマは「災害と子どもたち」サブタイトルとして阪神・淡路大震災の経験からで講演会を開催いたします。皆さん方もご存じのように今年の 3 月 11 日に東日本大震災が起こりました。その大震災の中で、大勢の子どもたちが被災をし、今でもいろいろなことで苦労をしている状況が報道などで伝わってきています。そのような中で、子どもたちが立ち直るためにどのような支援をしていったらいいのか、その辺りを考えて行きたいと思います。そのために、阪神・淡路大震災の経験が非常に重要になってきます。その経験から災害は、子どもたちのところにどのように影響を与えるのか、そして、子どもたちのところの健康を守るとはどのようなことを考えていきたいと思います。本日は、このテーマにふさわしい二人の先生をお招きしております。プレゼンターは井出浩先生、簡単にご略歴を紹介いたします。昭和 52 年に京都大学医学部を卒業されて、神戸大学医学部付属病院、精神神経科などを経て、平成 5 年に神戸市児童相談所の主幹として、児童相談所で長年、子どもたちのことをケアされてきた先生です。この阪神・淡路大震災の時も、そのような立場で、子どもたちのケアをして、その後もずっとそのケアについて継続して見守ってこられている先生です。

もう一人は、山上榮子先生です。山上先生は、ご専門は、臨床心理学で、実際に臨床心理士として精神科臨床で働いておられましたが、阪神・淡路大震災をきっかけに、保育園でのボランティア活動も合わせて行うようになられたそうです。震災で傷ついた保育園児、その園児のために、いかにその園児を立ち直らせるかといろいろな試みをボランティアとしてもなされたという先生です。このお二人に今日はお話を伺います。

これから、また近々に、関西、東京でも東海地方でも日本は地震大国と呼ばれていますので、そのようなことが起こるかもしれません。皆さん方の身近で起こった時に、その身近にいる子どもたちのために何ができるのか、どういったことを考えなければいけないのか、皆で知恵を出して考えていこうというのが、今日の趣旨であります。それでは、井出先生に基調講演をお願いいたします。

井出：皆さん、こんにちは。ご紹介いただきました井出です。ご紹介いただいたように、平成5年から15年間、神戸市の児童相談所で仕事をしていました。ちょうど、2年目に阪神・淡路大震災がありました。それで、児童相談所での仕事の経験はあまりなかったのですが、災害後の子どもたちのために何ができるのかをずっと考えて、子どもたちに関わっていく経験をしてきました。そのようなことから、今日はお呼びいただいたと思っております。

今年、3月11日に東北地方、東日本に大きな地震と津波の被害があり、それに加えて原発の事故があり、現地の方はとてもたいへんな思いをされているようです。今から16年前、平成7年の1月17日に阪神・淡路大震災がありました。このような絵は、当時は繰り返しテレビでも流れていました。1月17日午前5時46分、マグニチュードが7.3。これは、長田の火災を映した写真です。5時46分ということで、私は、ちょうど目が覚めて、どうしようかと枕元にあるテレビにスイッチをいれて、朝の番組を見かけた途端だったと記憶しています。何が起ったのかよくわからない。私は戦争の体験がなく、爆撃の経験もないのですが、ひょっとしたら、そのようなものなのかと思うような大きな振動と音があり、テレビが飛んできたのと、枕元のランプが落ちてきたのは覚えています。よくマンガなどで、頭に物があたって、火花が散る絵を描いたりしますが、今でも覚えているのは、ランプが落ちてきた時に、眉間にあたって、その時に真っ白なものがピカッと光ったような記憶があります。今もその傷が残っています。そのような早朝の時間でした。いろいろなどころでも言われていますが、朝早い時間であったということと、今度の東日本の午後2時過ぎの違いは大きいと思います。



地震が起こり、すぐにいろいろな相談を受けなければいけないということで、電話相談の窓口を開きました。これは、最初の頃の相談の一つです。自宅は被害が殆どなかった地域にあり、家も殆どダメージがなかった。けれども、夕方になり、テレビのニュースを見た後からだと親御さんはおっしゃいましたが、口をホースのように尖らせて、火を消す真似をしたり、「家事が」「地震が」と言いながら部屋の中を歩きまわるようになってしまった。両親は心配されますから、一生懸命なだめたのですが、なかなか親であることもわかっていないのではないかという位、周りの様子がわかっていないような状態があったということでした。実は、この相談は、震災直後ではなくて、2週間、3週間、ひと月ぐらい経てからのご相談だったのですが、今お話したような極端な反応は、地震の後の5日目位には急に改善をしていって、過食、ものを食べたがる。頻尿、すぐにトイレに行きたがるというようなことが続いていたのですが、これは、どうしたらいいのかというご相談でした。このご家庭は、お父さんもお仕事を休んでくださって、子どもさんのために時間をかけて関わってくださった。私たちが思うのは、そのようなお父さん、お母さんの関わりが非常によかったと思いました。

これは、一年ぐらい経った時、著作権フリーの写真を載せたCDを買ったのですが、その中から使っ

ております。

もう一つ、6歳の女子ですが、家は全壊で、周りも火事になり、その中をお母さんが子ども3人を連れて非難した。おばあちゃんの家身を寄せたのですが、余震があり、これは、今回の東日本ほど大きな余震は、阪神・淡路の時はなかったと記憶していますが、余震や、テレビの放送や、サイレンの音を聞くとパニックになり騒ぎだす。食欲もなくなり、体重も減ってしまうし、外出もしたがらない。腹痛を訴えたり、唇の色を無くすぐらい不安な様子をして、夜も寝なくて、眠れたと思っても目を覚ましては「死なない?」とお母さんに尋ねるという反応があった。このように本当に恐怖に関する訴えをする子どもさんたちもおりました。

これも小さな子どもさんですが、家はそんなに壊れていないけれども、しばらく県外の親戚の家に非難していた。お母さんが少し怪我をされたようですが、そんなに大きな怪我ではない。戻ってきて、4月末から被害の大きな地域を通して保育所に通う中、しばらくしてから怖がるようになって、6カ月後7月頃、お母さんから離れられなくなった。寝ていた部屋に入らない。地震があった時に居た部屋に入ろうとしない。地震のことを「ドンドン怖かったね」と話をする

ことはする。「男の子は強いから、男の子になりたい」と言う。大型のトラックが走ったり、これは、地響きがあるということですが、地面が揺れるような体験をしたり、テレビで臨時ニュースのテロップが出ると、暴れ出してしまう子どもさんがいました。

今日は、PTSDの障害については、詳しく話をする予定はありませんが、恐ろしい目にあった後に、人がどんな反応を示すかがわかっていて、そこに示されているようなことが、お話しした子どもさんの症状の中に殆ど出揃っていると思います。先程、6歳の女の子のお話をしましたが、地震の場面のテレビを見たり、余震があったりする、そのような恐ろしい体験をしたことを思い出させるような事柄があると、また、同じことが起こっているように感じ、その時の感情に圧倒されてしまう。

人間というのは、いろいろな出来事に遭遇した時に、後でそのことを思い出します。普通に思い出す時は、言葉を使って思い出すことが多いです。何年何月のあの時、あそこについて、誰とどうしたとか、言葉に置き換えて記憶を呼び起こすことが通常の思い出し方です。けれども、非常に恐ろしいことに遭った後は、言葉で表現できるとか、整理して伝えるという形にならずに、その時の感情がそのまま残ってしまっている。その時の感覚がそのまま残っている。そのような形で、しかも勝手に思い出す、或いは、似たような場面、揺れがあったり、音が聞こえたり、匂いがしたりすると、その時のことが思い出されることがよくあります。整理しきれない思い、恐怖が、恐ろしい体験をした後には、残っていくと



言われています。

今、3人の子どもの紹介をしましたが、5月ぐらいになって、児童相談所の方で、いろいろな調査、聞き取り調査をしました。これは、ある保育所に職員が出向いて行って、保護者の方からどんな様子かをお尋ねする形でした。多かったものが、寝付けない、すぐに目覚めるという睡眠の問題です。それから、地震のことを繰り返し思い出しているというのも3割ぐらいいた。怖い夢を見る。先程、揺れの時に怖いことを思い出してしまうという話をしましたが、寝ている時にも思い出してしまっていると考えたらいいわけです。逆にそれ位恐ろしかった記憶が刻みこまれている。紹介した事例の中にもありましたが、部屋に戻りたくない、戻れない、と地震を思い出させる場所や状況を避けようとすることもあります。お母さんたちが集まって地震のことを話している最中に、子どもが急に背伸びをして、お母さんの口を塞ぎにきたという話を聞いたことがあります。その子どもさんからすると、もう地震の話は聞きたくないということだったと思います。そのように、あったことを思い出させるような状況や場所を避けることがあります。少し数は減ってきますが、それまで自分で身の周りのことをきちんとできていたのに、それをしなくなる。とてもいらいらして、ちょっとしたことで、すぐに怒りだす。ちょっとした物音で、大げさに驚いてしまう、などが聞かれています。

保育所聞き取り調査から①

(平成7年6月実施)

- | | |
|--------------------------|-------|
| ■ 寝付けない、すぐ目覚める | 30.6% |
| ■ 繰り返し地震のことを思い出す | 28.6% |
| ■ 悪夢を見る | 22.4% |
| ■ 地震を思い出させる場所、状況を避けようとする | 17.3% |

保育所聞き取り調査から②

(平成7年6月実施)

- | | |
|--------------------|-------|
| ■ できていたことができなくなる | 17.3% |
| ■ ちょっとした事に癇癪を起こす | 14.3% |
| ■ ちょっとした物音にも大げさに驚く | 14.3% |

□ 0歳児から5歳児 98人の調査

保育所を対象にした調査で、これは、3歳から5歳で、1834人の調査、アンケートをしています。広域に渡り人数の多い調査ですが、その結果、親と一緒にないと、または灯りがついていないと眠れない子どもさんが5割近くいたことがわかりました。ひどく甘えたり、わがまを言うことがある。家族や友達と一緒にないと不安そうだ。とても心細い思いをしている感じです。灯りがないと、寝床に入れない。この相談を受けた時に、最初は、皆非難所に行っていたので、非難所は終日灯りが点いているので、その習慣ではないかと言っていたのですが、そうではなくて、暗くなると怖くなる。人間は大体そうです。明るい時は、大丈夫でも、ちょっと黄昏時、少し暗くなってくると、何となく心寂しくなります。人間というのは、そのように、暗くなると不安を強く感じやすくなる。小さい子どもたちも同じように、暗くなる事に対して、不安を強く感じるために、明るいところでないと眠れないことがあったようです。甘えたり、わがまを言うのも、子どもっぽくなっているということです。とても物音に敏感になっている。今までできていたことでもして欲しがる。先程の聞き取り調査でも同じようなことがありました。おもしろいおねしょがある。小さい子どもがしてもおかしくないのですが、3歳、4歳になって、おねしょがなく

なっていたのに、また始まってしまった。それから、親にしがみついて離れなかったり、後追いが激しいというのが1割ぐらいいます。

保育所アンケート調査①

(平成7年5月)

- 親と一緒にできなかったり、明りがないと寝床に入れない 47.8%
- ひどく甘えたり、わがママを言うことがある 22.6%
- 家族や友達と一緒にでないと不安そうである 18.8%

保育所アンケート調査②

(平成7年5月)

- ちょっとした物音や揺れにも極端に反応することがある 11.9%
- 今までできていたことを親にしてほしがる 11.7%
- おもらしやおねしょがある 10.8%
- 親にしがみついて離れなかったり、後追いが激しいことがある 9.0%
 - 3歳児から5歳児 1834人の調査

皆さんは、レジユメのどんな反応があったかというところ見てください。子どもたちが震災後に示した反応を大雑把に整理をしました。緘黙、これは、あまり喋らなくなった。私が相談を聞いていて、こんなことがあるのだと印象に残ったので挙げているのですが、地震があった後、全く喋らなくなっていた子どもたちが、非難所に行って、お友達に会ってようやく喋り出したということを何人かのご家族から聞きました。非常に怖い思いをすると、どう喋っていいのかもわからなくなるのか、何を話したらいいのかわからなくなるのかもしれない。ひょっとすると、何か話そうと思っても、お父さん、お母さんの顔を見ると、非常に厳しい顔をしているので、話すに話せなかったということかもしれません。いずれにせよ、子どもたちは、最初、喋りかけてくることがなかったという記憶があります。そして、親から離れられない。家に帰りがたらない。これは、先程申し上げたように、地震にあった場所に帰りたくないという意味です。夜響、夜泣き、夜突然泣きだしたりする。それから指しゃぶり、爪かみ。所謂、癖ですが、少し、不安が強かったり、緊張が強かったりすると出てくる癖ですがこれもそのようなことが無かった、消えていた、そのようなことをしたことがなかった子どもが始めたということがよく聞かれています。それから、おねしょ、頻尿、眠れない、暗くすると怖がる、寝ることを怖がる。これは小学校1年生の女の子だったと記憶していますが、寝ると、そのまま死んでしまうのではないかと言葉でお母さんに訴えて、だから寝たくないと言っていた子どもさんの話を聞いたことがあります。それから過食、この過食は、皆さんも経験があるかもしれませんが、気晴らし食いというのがありまして、ストレスが溜まるとつい何かを食べてしまうということはよくあることですが、それと同等に言っているのかわかりませんが、小さい子どもたちも、このような恐ろしい体験の後で何か食べていないと落ち着かない様子があったように覚えています。音や振動に敏感である。先程も言いましたが、地震かと思うような車の地響きは恐ろしい思いをしますが、ちょっとした机が動いた音などで、ドキッとしてしまう。それから集中できない。好きな遊びのはずなのに、じっくりと取り組めない。そのようなこともよく見られました。攻撃的、イライラする、乱暴な遊びをするようなことも見られます。

子どもたちが 震災後に示した反応①

- 緘黙
- 親から離れられない
- 家に(避難所から)帰りがらない
- 夜驚、夜泣き
- 指しゃぶり、爪噛み、夜尿、頻尿

子どもたちが 震災後に示した反応②

- 眠れない、暗くすると怖がる
- 寝ることを怖がる
- 過食
- 音や振動に過敏、集中できない
- 攻撃的、イライラ、乱暴な遊び

漠然とざっくりと並べていますが、実は、前半に書いてある方は、小さい子どもたち、後半に書いてあるものは、特に最後の3つぐらいは、小学校、中学年、高学年の年長の子どもの示した反応です。少し、それまでとは違ったものが混じってきています。独りぼっちでいる。円形脱毛、これは、突然きれいに丸く毛が抜けてしまうことです。チック、これは、身体の一部が勝手に動いてしまう反応です。腹痛であったり、不登校になったり。最後にあげた5つぐらいは、地震の後というよりは、むしろ、半年、10カ月以上ですから、2学期が始まった頃に、ふと気がつく円形脱毛症になっていたり、チックの症状があったり、腹痛があり学校に行きにくくなっていることが見られています。これは、年長の子どもに見られたことです。

子どもたちが 震災後に示した反応③

- 孤立
- 円形脱毛
- チック
- 腹痛
- 不登校

年齢との関係から見ると、年少の子どもたちは、親から離れられない、一緒に居たがるという分離不安を示す、或いは赤ちゃん返りなど退行、できていたことができなくなったり、年齢にそぐわないような甘え方をしたりする。それから睡眠の問題、怖かったことを思い出したくないという体験した事柄に直接結びつくような恐怖心をいろいろな形で表現することがあったと整理できると思います。年長の子どもになると、恐ろしさを持ち出すよりも、イライラしていたり、集中できなかったり、気分が落ち込んでいたり、身体化症状という、お腹が痛いなど、身体を通してこころの不調を訴える形が多くなります。

幼稚園、保育所、小学校ぐらいまでのお話をしましたが、同じ時期に精神科医や臨床心理士の方や学校の先生たちと、小中学生の調査をしました。これは、報告のために整理したものではなくて、私が、

勝手にたくさん答えがあったものを順番に拾い上げてみた表です。小学校3年、小学校5年、中学2年、一番上を見ていただければわかるのですが、困っている人を見ると助けてあげたいと思う、というのが一列に並んでいます。このアンケートをとる時に、とても怖い目に遭ったけれども、きっと人のために役立ちたい人もいるだろう、そういうことも聞いておきたいので、このような項目を入れました。予想通りに殆どの子どもたちが、困っている人がいれば助けてあげたいと強く思うと答えてくれました。

ここで見ておいていただきたいのは、年齢によって、いろいろな反応、感じていることが違っているということです。一つは、小学校3年のところでは、イライラしたり、すぐに腹が立つことがあるのが、7番目ぐらいの数で出てきているのですが、お隣を見ると、イライラしたり、すぐに腹が立つことがあるのは、少し上に上がってきます。中学校になるともっと上に上がります。先程、年長になると、いらいらが出てきたりするようだとお話しましたが、このような大勢の調査を見ても、やはり同じような結果が出たということがわかります。小さな音がしてもびくつとしてしまう。これは、学年関係なく出てきました。地震の時のことが急に頭に浮かぶ、怖さを感じるのは、小学校3年生は、5番目ぐらいの回答の数でしたが、小学校5年になると、6番目になります。5番目と6番目の差がどれくらいなのかというのが問題ではありますが、少し下になってくる。中学2年のところを見ると、怖いことが頭に浮かんで困るという答えは表には出でこない。先程もお話したように、小さい子どもたちは、結構ストレートに怖いことを表現している。けれども、年齢が上がってくると、なかなかその怖さを表現しなくなってくると考えればいいのかと思いました。

小・中学生の示した反応			
	小3(4ヵ月後)	小5(4ヵ月後)	中2(4ヵ月後)
1	困っている人を見ると助けてあげたいと強く思う	1 困っている人を見ると助けてあげたいと強く思う	1 困っている人を見ると助けてあげたいと強く思う
2	地震の話をしたり、きいたりするのがいや	2 小さな音やゆれでもびくつとしてしまう	2 小さな音やゆれでもびくつとしてしまう
3	もう一度地震が起こったり、もっと悪いことが起こるのではないかと怖い感じがする	3 もう一度地震が起こったり、もっと悪いことが起こるのではないかと怖い感じがする	3 自分より大きな被害を受けた人に対して「すまない」と感じることもある
4	小さな音やゆれでもびくつとしてしまう	4 自分より大きな被害を受けた人に対して「すまない」と感じることもある	4 いらいらしたり、すぐにはらがたつことがある
5	急に地震のときのことが頭に浮かんだり、地震のときのようなこわさを感じることがある	5 地震の話をしたり、きいたりするのがいや	5 もう一度地震が起こったり、もっと悪いことが起こるのではないかと怖い感じがする
6	おうちの人や友だちといつしよにいないとこわい感じ(こころ細い感じ)がすることがある	5 いらいらしたり、すぐにはらがたつことがある	6 遊びや勉強に集中できないことがある
7	いらいらしたり、すぐにはらがたつことがある	6 急に地震のときのことが頭に浮かんだり、地震のときのようなこわさを感じることがある	6 あたまでが痛かったり、おなかが痛かったり、ふらふらしたり、胸がドキドキしたりする

いろいろ震災直後からの反応のお話をしましたが、やはり怖いということを思い出してしまう。それでびくびくしてしまう。そのようなことは年少の子どもたちによく見られる。年長になるとイライラが目立ってくる。その頃の小学校の先生たちとお話した時に、養護の先生が、春4月、5月、6月、1学期にいつもに比べて怪我人が増えたというお話を伺いました。最初は地震の後で、瓦礫も散らばったままだ

し、そのようなことで怪我をするのではと考えていたのですが、いろいろ見ていくと、子どもたちが落ち着きをなくしている、集中力をなくしている。そして尚且つ、とてもイライラしたり、攻撃的な思いを持って動き回っている。そのように考えればいいのかと考えました。

そのように攻撃的になるということで言うと、このような相談を受けたことがあります。ボランティアに入っていたある団体からの相談だったのですが、その団体は子どもたちのために被災地に入ってきてくれて、子どもたちと一緒に遊んでくれていました。ある日、児童相談所を訪ねてきて、子どもたちがとても乱暴な遊びを好んでいて、一緒になって遊んでいると、すぐにレスリングごっこになったり、ボクシングごっこになって、ボランティアの方がいつも殴られている。もちろん殴るといっても、顔を殴るのではなく、大きなお兄さんたちのお腹をぼんぼんと殴っているようでした。でも、そのボランティアの人たちは、そのような乱暴の遊びをどのように受け止めたらいいいのかと悩んでおられました。そのような怖い目、恐ろしい目に遭った子どもたちのさまざまな気持ちを大人は受け止めてあげないといけないと言われていました。子どもたちは、イライラしている。そのような気持ちをぶつけてきているのを、そのまま受け入れなければいけないのかという相談でした。そうではないのです。子どもたちは、確かに落ち着きがなく、いらいらして、なぜこのような目に遭ったのかという怒りの気持ちも持っていたかもしれません。そしてそれをぶつけたいという気持ちを持つことも普通のことですが、それをそのまま、いいよ、と実際の行動として殴らせるとか蹴られるがまになっているのは、少し意味が違う。というのは、子どもたちは、確かに苛立っています。けれども、相手のお兄さんが痛そうにしているのに、殴り続けることを本当に正しいことだとか、別にいいことだと思ってやっているとは限らない。ひょっとしたら、その遊びが終わった後で、あのお兄さんがとても痛そうな顔をしていて、なぜ、こんなに殴ってしまったのだろう、あんなに蹴ってしまったのだろうと思うかもしれない。それは、子どもたちに自分が何か人を傷つけてしまうのではないかと、自分は自分の気持ちをきちんとコントロールできなかったのではないかとこの気持ちを引き起こしてしまう。その時のご相談への返事は、すごくイライラしているし、腹が立ってくるとか、乱暴の遊びをしたいという気持ちは、汲んであげましょう。思い切りぶつけたいのだというその気持ちは汲みましょう。でもぶつけたいとか、ぶつかりたいという気持ちの表現の仕方を考えよう。思い切り殴るのでも、堅い棒で殴られると痛いし怪我をします。新聞紙を丸めて、紙の棒を作って、チャンバラ遊びをすれば、怪我はしなくて済むかもしれない。本当にそんなにぶつかり合いたいのであれば、安全なルールのある遊びの形で、自分の気持ちを発散するような遊びに誘導、リードしてくださいとお話しました。

それから、もう一つ、直後のことでよく言われているのですが、災害ごっこをするということがよく言われました。これは、子どもたちは、阪神・淡路の時、東日本でもよくあるようですが、地震ごっこをするのです。段ボール箱で家を作る。段ボール箱を積み上げてビルを作る。地震が来たと言って、揺らして家を壊す。このような遊びをする。お葬式ごっこがあったということも聞いています。少し私の記憶違いもあるかもしれませんが、遺体安置所ごっこもあったと聞いたことがあります。当時のことをご記憶ある方は、おわかりかと思いますが、大勢の方が亡くなり、遺体を安置する場所がなくなりました。近くの学校の体育館とか公民館のフロアなどに、たくさんの遺体が安置されていました。皆で、ごろん

と横になって寝て、遺体安置所ごっこと言いながら、遊んでいる子どもがいたと聞いています。そういったものをどう捉えるかという時、地震という自分に被害を与えた、そのような恐ろしい体験を遊びにするということは、ある意味健康な部分がある。だから、止めてはいけないと言われたのです。子どもたちが自分自身で怖さから立ち直ろうとする、その手掛かりにしようとしているのは確かにあります。子どもたちは、「怖い」「地震だ」と言って、怖そうな顔をして、段ボール箱を崩していきますが、地震が終わったとなると、ニコニコしながら、「さあ、家を建てるぞ」などと言って、また段ボール箱を積み上げる。そのようにして、地震の時は、何もできなかった、やられるばかりだったけれども、今は、地震があっても大丈夫だ、しかも、家をもう一度作るのだと自分の持っている力を再確認する意味合いがある。そういう意味で、このような遊びをしているのを、何をしているのだと止めてはいけないと言われていました。何をしているのだと止めてはいけないことのもう一つの意味は、子どもたちは、地震にある意味向かい合って、地震を遊びにしてしまっただけで立ち向かおうとしている。でも、地震のことを話題にするとか、地震のことをテーマにして遊ぶというのが、駄目だとなってしまうと、そうか、地震というものは、遊びにしてはいけない。地震のことは、これから触れてはいけない。地震のことをなかったことにしなければいけないと子どもたちが感じてしまうかもしれない。問題は、ないことにしてしまっただけで、本当は怖い気持ちがあったのを何とか乗り越えようとしているのに、すべてをなかったことにしてしまうところにあるのです。

そのような流れの中で、元気な子どもたち、自分たちで立ち直ろう、その怖さを乗り越えていこうとする災害遊びについてご紹介しましたが、実は、ちょっと似ているけれども、全く違うものがある。それが、Post traumatic play です。同じように、恐ろしい目に遭った時に、その恐ろしい目に関わる同じような行動を繰り返す遊びをするのですが、子どもたちの遊びとして始まっているものではないものがある。先程も言いましたが、遊びは、子どもたちが楽しんでいる。怖いと言っているけれども、楽しめている。遊びは、自分で始めて自分で終わることができる。けれども、Post traumatic play は、同じように地震だと言って、怖がって見せたり、揺れているように思ったり、救急車が走ってると言ったり、いかにもその場面を再現しているような遊びのように見えるかもしれませんが、自分でコントロールできない状態に陥ってしまっていることがある。その時は、むしろ、また地震が起こっている。また、本当に救急車が走っている。また、人が亡くなっている。そんなことを思いながら、そのような行動を繰り返してしまうことがある。恐ろしい目に遭った時に、そのことが急に思い出されてしまうということを言いましたが、ある意味それと同じような意味があります。思い出されてしまっただけで、しかもその時の怖かった感情に包みこまれてしまっただけで、身動きとれないような形で、その場面を再現して繰り返す遊びをする。これは、健康な遊びではなくて、子どもにとっては、立ち直っていったという感覚ではなくて、またやられたという感覚しか残しません。そのようなものに対しては、止めてあげないといけない。でも、それを突然に、何をしているのだと言うと、こんなに怖がることも駄目なのだ、地震のことを思い出した自分が駄目なのかと自分のことを否定的に思ってしまうかもしれない。

では、どうするのか。まず、傍に行き行ってあげて、大丈夫だよと安心させてあげるとか、少し落ちついてきたら、向こうに行き行って遊ぼうかと言って、別の遊びに誘ってあげるなどして、怖さから逃れられるよ

うな工夫をすることが必要になってきます。そのことを取ってお話したかったのは、東日本の子どもたちの報道を観ていて、ある番組で、Post traumatic playという言葉も出ていたと思うのですが、災害に遭った後に、子どもたちは、災害を遊びにするという放送があった。その時に映っていた子どもが、小さな滑り台の上に立っていた女の子でしたが、救急車のサイレンを聞いて、「カンカンカン」と言いながら手を振っていたのですが、一瞬ではありましたが、そこに映った表情を見てこれは違うと思いました。ぼーっとしていて、楽しんでいるような様子は全くなかった。健康な災害後の遊びと、病的というか、また傷つきかねないような恐ろしい思いをしながらの遊びというものをきちんと区別する必要があると思います、今日は時間をとって紹介いたしました。

5年後の調査を行いました。3歳児検診で心配なことがあればご相談くださいと呼びかけました。その時に気になることがあると相談に来られた方に、5年後今の様子はどうかとお尋ねしました。表がございますが、これは、多い順番です。5年後ですから、小学校2年生が殆どです。ちょっとしたことでいらいらしたり、腹を立てたりする子どもが3割程度です。自分でできることでも手助けしてもらいたがる、これは、退行と言っていた行動ですが、これも多い。親から離れたがらない子どもたちもいます。甘えやわがままなど注意を引くような行動が目立つ。トイレや風呂に戸を開けたままでない入れない。これは、閉じ込められた怖さがあったのかもしれません。そわそわして落ち着きがなかったり、集中力がない。その時に答えていただいたものの中から紹介できるものを少しお話しします。自由記述は、私が文章に勝手に手を入れて少し変えてあります。

一部損壊で被害は大きくなかったけれども、地震を思い出させるような場所を怖がる場所があります、と答えてくれています。興味深いと思ったのは、当時のことは子どもは覚えていないとお母さんはおっしゃる。でも学校に入って震災のことを勉強したので、どんなことがあったのかということの話をした。それから怖がるようになってしまった。お母さん自身は、それまで、話をしなかったということでもわかるかもしれませんが、あまりその時のことを思い出したくなくて、思い出さないようにしていたとおっしゃっている。

また、全壊であったけれども、たくさんの問題行動を示していない子どもさんですが、やはり思い出させる場所が嫌であるとか、トイレや風呂に戸を開けたままでない入れない。2階に居た時に地震に遭われて、2階には上がりがたがらない。夜になると2階に上がれないし、一人ぼっちになるのを嫌が

質問項目と該当者数					質問項目				男	女	計
	質問項目	男	女	計							
問1	頭痛、腹痛、吐き気など身体の不調をよく訴える	3	6	9	問9	トイレや風呂に、戸を開けたままでない入れない	8	16	24		
問2	喘息やアトピーがひどく、なかなか治らない	4	0	4	問10	そわそわして落ち着きがなかったり、集中力がない	14	6	20		
問3	食欲のない時が多い	3	3	6	問11	甘えや、わがままなど、注意をひくような行動が目立つ	15	10	25		
問4	親から離れたがらなかったり、ひとりになるのをいやがる	14	16	30	問12	自分でできることでも、なにかと手助けをしてもらいたがる	14	18	32		
問5	震災後に始まったおもしろい、おもしろいことがある	7	3	10	問13	表情の動きが乏しくボーッとしている	3	2	5		
問6	地震を思い出させるような場所や物を怖がる	8	8	16	問14	学校でもひとりでいることが多い	2	0	2		
問7	なかなか寝つけなかったり、うなされたり、夜中によく目をさます	4	5	9	問15	友達関係のトラブルが多い	5	5	10		
問8	必要以上におびえたり、小さい物音にもびっぴりしたりする	4	6	10	問16	ちょっとしたことでイライラしたり、腹をたてたりする	20	16	36		
					問17	乱暴な行動が目立つ	8	4	12		
					問18	学校に行きたがらない	3	3	6		

る様子はあるけれども、家でも学校でも、元気そうであるということです。普段は元気いっぱいだけれども、よく見ているとこのようなことが残っているということです。

これは、2年生の子どもさんのことをお尋ねしたのですが、お母さんが下の子どもさんのことを答えてくれました。当時1歳半だった。子どもは全く覚えていない。小学校に入って1年生で、地震のことを勉強しているのだが、特に変化もない。でもお母さんは、その時のことが忘れられなくて困っていますとおっしゃってます。

これも、5年経って、初めてわかった子どもの気持ちです。被害のなかった地域で、当時3歳の女の子は問題を感じていないし、地震の記憶もない。先程も学校で勉強して知ったということがありましたが、地震のことをまるで人ごとのように話している。でも、当時小学校だったお兄ちゃんが、あの時は、いつも自分のことが後回しだったと不満を言う。地震の直接の怖さと関係なく、大変なことが起こった時には、誰もが無事ではなかったと言えるのではないかと思います。

最後にまとめをいたしますと、災害は、子どもたちにどのようなものを心に残すのか。本当に恐ろしい体験というのは、実際に命を奪われかけたという体験です。そして周りで人が亡くなっていくという体験です。だから、死ぬと言われたような体験です。皆さんも考えていただきたいのですが、もうお前たちは生きていく必要はないのだ、今すぐにでも殺してやる。死んでしまえ。最近よく子どもたちの間で死ぬという言葉が使われているようですが、遊び半分でも言われた方はつらいと思います。そのように、ここにいる必要はないのだと宣告させたらどのように感じるだろうということです。実際に、面と向かってそのように言われたわけではないけれども、子どもたち、大人もそうですが、命からがらの体験をしたというのは、自分がそこにいるということを認めてもらえない、許してもらえない感覚を持ったのではないかと思います。ですから、受け入れてくれる安全な場所がないし、生きる価値がない、これから先、生きていく必要はないと宣告されたとか、更には、そのような目に遭い、自分には対処する力がなかったという体験ではなかったのか。生きる意味を本当に揺るがされてしまった。そのように思うわけです。レジューメには、安全基盤の喪失、自尊感情の揺らぎ、無力感と書いております。

災害はこどもの心に何を残すか

- 受け容れてくれる安全な場所がない
- 生きる価値がないと宣告された
- 自分には対処する力がない

■ 生きる意味を揺るがす

- 安全基盤の喪失
- 自尊感情の揺らぎ
- 無力感

人間が生きていることを考えた時に、なぜ、皆このように安心して生きていけるのかというと、やはり、どこか、自分たちは、安全な場所がある。今はつらくても安全な場所がどこかにあって、そこに戻れば安心して過ごすことができると感じているからではないのか。人間は誰でも失敗をするし、嫌な思いもするし、つらい感覚も持ちますが、でも、生きていけているというのは、どこかに自分はこれでもいいのだとか、自分には、役に立つことがあるのだという感覚があるからではないのか、そのように思います。そのように考えた時に災害というのは、そのような安全な場所もなくなったように感じるし、自分がここにいる意味がないと感じてしまうわけだし、何もできなかった、力がなかったと思わせてしま

うのです。では、そのようなところから乗り越えるとしたら何が必要なのか。裏返しです。安全と感
ることが必要だし、ここにいる必要はないと感じたとしたら、でも、自分はここで受け入れてもらえて
いる。ここにいていいのだと感ずることができると、必要になってくる。何もできなかったのでは
あれば、あの時は何もできなかったかも知れないけれど、自分には、他に、まだまだできることがた
くさんあると感ずる。自己評価を低めないことと唐突に出てきましたが、これは、さまざまな恐怖心を示す、
いろいろな思いが残っている時に、このようにいつまでも地震のことを怖がるのは、自分が駄目なの
だとか、自分がよほど弱いのだと思わないようにという意味合いです。

回復に必要なこと

- 安全と感ずること
- 受け容れられていると感ずること
- 自分に出来ることがあると感ずること
- 自己評価を低めないこと
 - 自分が異常だと思わないこと
- 復興の道のりを共にたどること※

今言ったことは、災害に対する特別な治療だけではなくて、普段の生活の中で十分にできることがあ
る。それは、安心できる大人、これは大半が保護者であると思いますが、大人と過ごす時間があるか
どうか。そして、自分という存在を認めてもらえる経験ができるかどうか。これは気持ちを受け止めて
もらえる経験にもなります。それから、見守られていると感ずることができると。少し世界を広げていく
と、友達と共に過ごす時間が大切ですし、どんなことであっても、遊びであってもやり遂げた、自分
にはやれる力があるのだというのも大事です。一言で言えば、子どもらしい日常生活を取り戻すことが重
要になってくると思っています。ただ、ここで、一つ思い出してもらいたいことは、最初に緘黙という話をし
ましたが、子どもたちが認めてもらえるという経験、子どもたちに気持ちを受けてもらえるという経験を
してもらいたい。そのためには、子どもたちからいろいろなことを訴えてきて欲しいと思うわけです。で
すが、先程も申しましたが、子どもたちは、結構大人の顔を見ている。大人が自分の話を聞いてくれ
そうだと思うまでは、話そうとしない。そういうところは、取り巻く大人たちが工夫をしなければいけ
ないと思います。そう考えると、子どもたちだけではなくて、子どもを取り巻く大人に対するさまざまな支
援も必要になってくるということを、災害後の子どもたちの援助を考える時には、重要になってきます。

長期にわたる子どもの精神保健、これは、長い目で見ていくのであれば、子どもたちの示す反応は、
日が経つにつれて、地震の恐怖から離れて、勉強に集中できなくて、成績が悪い、乱暴であるとか落ち
着きがないといった、地震との関係がわからない事柄が残ってくることが多いです。そう考えると、地
震を受けた子どもたちだから、地震の怖さをどうしようというような心のケアではなくて、子どもが健康
に育つことができるように、子どもたちが毎日いろいろな体験をして、傷ついたり、立ち直ったりして
いるわけですから、そのようなさまざまな経験をき

長期にわたる子どもの精神保健

- 子どもたちの示す反応は、地震との関係が不鮮明になり、日常生活の問題として取り扱われることが多くなる

■ 災害後の精神保健



- 子どもの成長を支える、精神保健の視点

んと支えてあげるような、毎日の生活の中でのケア、これを子どもの精神保健であると考えますが、そこに重点を置いていくことが重要であると考えています。

私の話は、これで終わります。どうもご清聴ありがとうございました。

一色：井出先生、どうもありがとうございました。井出先生には、子どもたちのケアについて災害が子どもの心に何を与えたか、それをケアするにはどうしたらいいのか、その辺りも含めてお話を伺いました。それでは、山上先生、パネリストとしてお話をお願いいたします。

山上：皆さん、こんにちは。山上です。よろしくお願いします。先程は、井出先生が子ども自身に焦点を当てて、とても詳しく説得力のあるお話をしていただきましたので、子どもについては、少し重複することがあるかもしれませんが、その辺りは少しだけ触れ、違った視点を中心にお話させていただきます。私は、当時は、臨床心理士として3か所の精神科臨床で働いておりました。そのうちの1か所のクリニックが、全壊してしまったのですが、もし、あの時が5時46分ではなく、昼間であつたら、完全に死んでしまっていただろうというぐらい私の心理室は大変な惨状でした。そのため、そこでは、1年半の間、臨床心理士としては働けない状態になりました。もちろん、ドクターは仮設で診療されていましたが、臨床心理士がカウンセリングをするだけのスペースがありませんでした。そのため、そこでの勤務日を長田区の保育園でのボランティアに充て、毎週2日、2年間にわたり保育園に通いました。その間、臨床心理士ボランティアとして心のケアのお手伝いできたこと、また、被災地に隣接した精神科臨床で働く臨床心理士として、震災をめぐって精神的な問題が出てきた方への対応をしたこと、この2つの立場からお話しようと思っています。実際、井出先生のお話の中でもありましたが、直接の被害を受けていない、近隣の子どもたちにもいろいろな影響があったのです。また、子どもだけではなく、近隣地域の家族にも影響を与えた大災害でした。

私の震災支援の場が2か所だったことを申し上げましたが、子ども支援についても2つのアプローチをしたように思います。今、井出先生がおっしゃってくださったような、直接子ども自身に働きかけて、プレイなどのセラピーをするということと、もうひとつは、子どもに関わる人たち、とりわけ、子どもをケアする人を支援することにより、最終的には子どもをケアすることにつながるアプローチです。

まず子ども自身についてですが、いろいろに事例化した子どもへのセラピーがありました。特に私が思い出すのは、3歳の男の子です。被災地ではなく隣接した地域の子どもでしたが、夜に眠れません。「幽霊がそこにいる」と言って怖がり、お母さんに抱きついて離れません。一度寝かかっても、また飛び起きて、「怖い」と言って、母親にしがみつく。それまでひとりで寝ていたのに寝ることができない。昼間も今までのように遊べないで、困っていますということで母親と一緒にクリニックに相談に来られました。その子と一緒に箱庭をしたり、お絵かきをしたりというプレイをしました。子どもにとっては、不安と恐怖、家がつぶれるほどではないとしても、あの揺れというのは、相当な恐ろしい体験だったのです。そして、その後のマスコミでいろいろな状況が報道されるのを見て不安は増強されました。しかも、いっしょに見ているお母さんも大変そうな顔をしているし、心配げな母親の顔を見ることは、とても不安に

なることです。あまりにも、不安と恐怖が大きいと、このような退行が起こります。退行とは、赤ちゃん返りのような発達の退行だけでなく、意識と無意識の混乱も退行の一種です。つまり、幽霊がくると言いだすのも意識と無意識の混乱です。大人でも自分の意識がはっきりしている時には、そのようなことは考えないのに、無意識のものが意識の方に侵入してくると、白昼夢になったり、幻覚妄想みたいなことも起こります。ですから、まだ意識の中心である自我がそれほどしっかり整っていない幼少の子どもにとっては、すぐ混乱しやすい傾向にあるとも言えます。こうだから怖いと、言葉で言えない子どもにとっては、お腹が痛いということで自分の不快感、怖さをすべて表してしまう、身体化してしまうことがあり、発熱もそのひとつです。この写真は、当時の朝日新聞掲載のものを借りたのですが、このような中を子どもたちは、お父さんに抱きかかえられて避難したのですから、恐怖体験はすさまじいものであったと思います。

精神科臨床でのもう一つのアプローチは、子ども自身ではなく、周りの人たち、大人の方へのセラピーです。特に今思い出されるのは、被災した親戚を受け入れる家族の葛藤です。もちろん、被災して家が壊れて他の地域に避難した方のストレスは、大変なものだったのですが、それだけではなくて、そういう親戚を受け入れる家族もまた、大変だったのです。それまでの家族や親戚との関係性が顕在化してきます。つまり、その家族がどういうあり方をしていたのか、家族と受け入れる親戚との関係がどうだったのかということです。それまでの生活では、数カ月に一度会う程度であり、その範囲内ならそこそこの関係ができるのですが、毎日同じ家で暮らすということは、とてもストレスfulなことです。しかもインフラなどの環境自体の非日常性も含まれているわけですから、そういうことは今までになかったことです。被災した方も、自分たちは、こんなところに居ていいのだろうか、或いは、自分たちばかりがこんな目に遭うのはなぜなのか、何も悪いこともしていないのに、と多くの人たちが訴えていました。実際、神戸市内でも、2、3軒向こうは全壊だけれども、こちらの方は一部損壊で済んだというようなことがありました。断層の具合でずいぶんと違っていたのです。そのようなところの不公平感みたいなものもずいぶんあったように思いました。

今思い出すのは、夫の親を迎え入れた中年主婦です。とてもよくできたお嫁さんで、一生懸命震災による苦労話を聞いてあげていたのですが、だんだんと辛くなってくるのです。ついにその方は、ある日、1カ月半ぐらいたった頃ですが、クリニックに來られた時には、言葉が全く喋れなくなっていました。瞼の下垂で、どんどんと目が開かなくなる症状もありました。まるで、見たくない、喋りたくない、聞きたくないというようでした。歩けないことも加わり、家族に抱えられるようにしてカウンセリングルームに來られました。でもとてもにこやかに、こんなに大変な状態なのに、どうしてにこやかにできるのかと不思議なくらいでした。そこには、それまでの家族間の葛藤と震災後のストレスがないまぜになって問題化し、しかもそのことを認知しようとしないう姿がありました。このように、被災者を受け入れる家族も大変だったわけです。そのような大変な家族の葛藤は、もろに子どもたちに流れていく、弱い者に流れていくのです。

つぎに、被災地の保育園でのボランティア活動についてお話させていただきます。子どもたちへの直接的支援としては、子どもたちと一緒に遊びました。先程の井出先生のお話にも地震ごっこが出てきま

したが、保育園でも地震ごっこがたくさんありました。これは(図1)、拙著『ふーちゃんとじんかいじゅう』という絵本の中の1ページですが、この子は揺らして「地震だぞう」と言っています。そして隠れている子、泣いている子、髪の毛を引っ張って泣かせている子、うろうろしている子、知らんぷりして遊べない子。いろんな行動で子どもたちはその大変さを表現しました。日常性を壊された子どもたちは大変だったわけですが、その子どもたちと遊んでいる中で感じたのは、幼い子は自分の気持ちを言葉ではなく違った形で表現するということです。絵本『ふーちゃんとじんかいじゅう』の基になったのは、ある女の子でした。3歳ぐらいの子どもでしたが、他の子は遊んでいるのに、「ねむい、ねむい」と言って

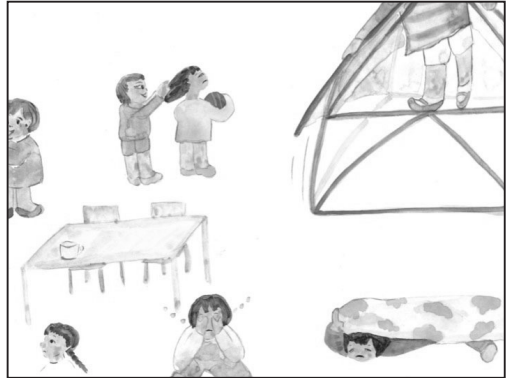


図 1

私の所に来て寄りかかるのです。「どうしたの」と聞くと、「眠れない、怪獣がくる」と言うのです。夜に怪獣がくるので、眠れないと言うのです。お絵かきをしてもらっても、ぐちゃぐちゃ描きばかりでした。子どもたちは何だかわからないけど平穏でないことを感じとり、不安でいっぱいだったのです。

以上のような子どもたちへの直接的対応もしましたが、結局私は、その保育園で、ケアする方のケアをしてきたように思っています。そこにはたくさんの方々が出入りしておられましたが、主任保育士さんのお話を伺うのが私の活動の中心でした。毎週行って、お話をしっかり聞かせていただきました。ここは震災後の復興のための地域の拠点になっていたのも、ボランティアの方がたくさん来られるし、このようないろんな方たちが来られる中で主任保育士さんが要として動いておられて、そのストレスは大変なものでした。ケアする方のケアはとても大事であると思いました。

また、災害後の時の変化に応じて支援の内容も変わりますが、私が思い出すのは、公園で遊んでいた子どもたちです。その地域は、カンボジアやベトナムなど異文化の子どもたちもたくさんいる地域でした。その子どもたちも含めて何人かの子どもたちが、キャラメルやチョコを使って、公園で遊んでいました。被災直後の支援物資としては、お菓子などの嗜好品はとてもよかったかもしれませんが、何カ月経っても遊ぶものがなくて、結局食べるものをビー玉代わりやサイコロ代わりにして遊んでいたのです。その時追いかけてこをしたように覚えています。今から思えば、何か遊び道具や描画材料などを持って行って、子どもたちに表現してもらえば、もっと違った展開があったかもしれません。支援の内容も質も変わっていくのではないかとその時感じました。

癒されるための要素としては、結局自然と人々と象徴作用ではないかと感じています。自然や環境については、日常性が取り戻された穏やかな中で、新鮮な空気が吸えて、普通に回っていくということが、身体の回復にもなるでしょう。人々と共感することによる癒しですが、この写真は、小学校高学年の子どもたちががれきを背景に友達と話をしています。恐らく、「怖かったね」「私の家は食器がぐちゃぐちゃに壊れた」「私の家は…」と話合っているのでしょう。この笑顔のように、他者と共感しあうことによって癒されることを子どもたち自身も感じていましたし、大人ももちろん、話を聞いてもらうことで、よくなっ

ていったのではないかと思います。

最後の象徴作用については、現在の東日本の被災に絡めてお話します。この写真は、2, 3週間前のアートセラピーのワークショップのひとつです。まずはじめに、「これまでのへこんだ体験をイメージしてください」ということで、思春期のつらかったことをあるグループが作りました。隅でへこんだ自分に、この血が飛び散り、黒い染みで汚れています。この人を皆で癒していこうということになりました。天使を加えたり、お花を加えたりして、この思春期の傷つきを大丈夫だよとグループ全員で癒していったのです。そのことから、今へこんでいる東日本への人たちに何か応援できるのではないかとヒントを得ました。つまり、心を寄り添わせること、他人事ではないのだという共感、は遠く離れていてもできるのではないかとことです。生の体験を絵とか作文とかで少し高次元な体験にすることで、身体も心も含めて元気になれるのが可能ではないかと思っています。私自身としては、自然と、仲間やクライアントさん、象徴作用としての絵本作り、とりわけ物語を作ることで自分の中のつらい体験を少し消化していったような気がします。



以上です。どうもありがとうございました。

一色：山上先生には、少し時間をはしょっていただきました。ここからは、今、お二人の先生方からお話いただいたことを含めて、このテーマを深めていきたいと思います。

その前に、ここにいる学生の中で、阪神・淡路大震災を経験した方はどれぐらいいますか。かなりの方、半数以上の方がやはり小さい時の記憶を持っているので、今日のお話は、阪神・淡路大震災での経験を踏まえて、今回の東日本大地震についてのご助言などもいただきました。では、学生に質問です。今回の東日本大震災の被災地に3月11日以降、行かれた学生さんはいらっしゃいますか。一人いますね。では、簡単に行かれた時の印象についてお話をください。

学生 A：日本語日本文化学科の3年の者です。私は、兵庫県の第4回のボランティアで宮城県の石巻市と東松島市に行きました。実際に、どちらも瓦礫撤去や道を作る作業でボランティアをしました。特に石巻市では、皆さんもテレビなどでご存じかもしれませんが、児童の6割以上が亡くなったと言われる大川小学校の近くまで行きました。その辺りは、全く瓦礫もないような状態で、家もなく、一体どれだけの数のものが流されて、どれだけの人が亡くなったのかもわからないような状態で、人も町も何もかも飲み込まれてしまった状態でした。そのまま沿岸の方まで行ってボランティア活動しましたが、流された家はどこに行ったのだろうと思って海を見ていると、全部海に沈んでいました。私が訪れたのが5月だったのですが、3月11日から2カ月も経っているのに、まだ海に多くの家が沈んだままで、その周りに海上自衛隊が船を出して、遺体捜索をしている状態でした。とても悲惨な状態で、阪神・淡路

大震災と比べることができないとは思いますが、まだ、たくさんの人が被災地で、大人でさえも疲弊している状態なので、子どもたちの精神状態を考えると、かなり厳しい状態が続いていると思いました。

一色：ありがとうございました。学生の中にも、特に、総合子ども学科の学生は、これから、保育園、幼稚園、小学校に入って行った時に、このようなことが起こる可能性があります。ですから、今日の話进行いろいろ聞いて、また、今起こっている東日本の状況も、実際に行ってみたりして、その中で自分の考えを作ってもらいたいと思います。それでは、先生方、そういった意味で、阪神・淡路大震災で得た経験をこれからの若い学生たち、これから起こるであろう地震、そこで遭遇するであろう子どもたちの問題について、お話の中にもありましたが、それぞれ、具体的に今どのようなことを考えていらっしゃるのかその辺りのお話を聞かせていただきますでしょうか。

井出：今日お話したのは、どのようなことがあったのかという経験のお話で殆ど終わってしまいました。これからに活かすと考えた時には、これは、私のこだわりというか狭い思いかもしれませんが、災害があったから何をする、災害が起こった後だからこのようにする、このようなことで子どもをケアしていくとか、支えていこうと考えるのはどうなのか。災害が起こると、災害が起こった、さあどうしましょう、と皆言います。それは、もちろん大切です。いろいろな場面があって、いろいろな事柄が起こっている。本当に困っている人たちに、それぞれ、一人ひとり違う支援が必要になってきますから、本当に大切なことなのですが、何年間継続して、傷ついた子どもたちをどう支えていくか、どうやって災害というトラウマ、心の傷から乗り越えていけるように手助けするかと考えたら、最後に少しお話したように、普段、子どもたちをどのように育てていくのか、普段子どもたちをどのように支えていくのかなど、そのようなことの延長だと思うのです。子どもたちは、日々、小さなことかもしれないけれども、傷ついて、それを乗り越えてという作業を繰り返している。そんな子どもたちをどのようにして支えていくのか。それをずっと意識し続けていることが、よほど大切ではないかと思います。それがしっかりとできていたら、何かが起こった時にでも、子どもたちの様子を見る目もついていでしょうし、子どもたちが困った時にどうすれば子どもたちが安心できるかとか、どうすれば子どもたちが辛かったことを乗り越えていけるかも見えてくるのではないかと。災害があったから、特別なやり方を覚えていきましょうではなくて、災害とは関係なく、子どもたちを育てていくのは、どういうことなのかを常に意識し続けるということが必要であると思っています。

一色：ありがとうございました。日々日常の子どもたちとの対応、ケアの大元があればこそ、大地震が起こった時にも、いろいろな意味で対応ができてくるというお話でした。では、山上先生は、今の井出先生のお話について何かございますか。

山上：私も似ています。日々、臨床をしている者としては、地震でなくても、子どもたちはたくさん傷ついている現状があります。その子どもたちの思いや、どう体験し、どうつらく生きているのかに心

を寄せること、つまり、想像力がとても大事であると思っています。ここで、私も含めて皆さんの多くは、東日本に行くことはあまり多くはないと思います。でも、行かない人もできること、それはどんなことなのか、それは、想像する、イメージーション、直接つらい体験を現場で、生で見る、感じるのもとても大事なことで、それに勝るものはないのかもしれませんが、それができないのであれば、せめて、心で想像をして、どれだけつらいのかということを感じとることが大事なのではないでしょうか。また、想像することによる共感だけでなく、実際に行動したいという方もいらっしゃるかもしれません。私自身はアートセラピストでもあるため、子どもたちに絵で表現してもらって、少しつらい部分を発散してもらいたいと思っています。ただ、出せばよいというものではなく、出すことによるリスクも考えなければなりません。流れ出す絵の具は危険だとも言われ、それに比べるとコラージュは比較的安全だとも言われていますが、何が適切で、何が可能なのかを、よく見極めながら取りかかりたいと考えています。仲間たちと検討しながら進めたいと考えていますが、具体的にはまだ決めていません。

一色：ありがとうございました。では、ここで学生の方から何か質問、提案などがありましたら、挙手してください。

学生 B：総合子ども学科の学生です。先生方は、地震に遭って、心にトラウマを負った人たちのケアをされていく立場にいらっしゃいますが、私も今、保育士を目指していて、保育者の立場も子どものケアをしていく立場ですが、その時に、保育者もかなりトラウマを負った上で、更に子どもの心も受け入れなければいけないと思うのですが、先生方は、そういう立場でいらっしゃる時にどういうふうに自分の心のケアをされていますか。

山上：私自身ですか、それとも、そこでの保育士さんがどのように自分をケアしたかですか。

学生 B：先生の経験をお願いします。

山上：私自身も、実は最初の2、3カ月は何も気づかずに一生懸命やっていたのですが、ある時、突然、つらくなって何もしたくなくなり、とても気が重くなりました。その時に助けになったのは、やはり、話を聞いてもらうことでした。それは家族であったり、同僚、仲間でした。それから、瓦礫の中ではなくて、壊れていない自然の中で、安らぎをもらうことでした。それと先程もお話しましたが、なぜ、自分も含めて多くの人がこんなつらい思いをしなければいけないのか、そして、どう回復していくのかを、絵本というお話を作る中で、自分に優しくできたように思います。これは私の場合であり、それぞれの人によって、ケアの仕方はいろいろだと思います。

井出：基本的には、人と語ることです。保育士になられるなら、同じ保育士として子どもたちに向き合って、同じようなつらさを感じていたり、違うつらさを感じているかもしれませんが、同じような体験をしてい

る人と、しっかり話し合う、語り合えるような機会をつくるのが大切だと思います。実際には、本当に忙しい時には、そのような語り合う時間もなくなってしまうものです。仲間、家族と十分なコミュニケーションがとれていないことにまず気付いて、どれだけ自分の気持ちを話して、聞いてもらうことができるか、また、相手の話を聞くことができるか。最後はやはり人と人の関わりだと思います。

一色：では、時間となりましたので、第一部を終了いたします。

【休憩】

一色：それでは、第二部を始めます。ここからは、フリーディスカッションという形で、「災害と子どもたち」のテーマについて、皆さん方と井出先生、山上先生と考えていきたいと思います。では、お尋ねになりたいことがあれば、挙手願います。

一般 A：保育士をしています。実は、私の娘二人も震災による PTSD で、こちらの稲垣先生に診療を受けていたことがあります。今現在、10 年以上経っていますが、震災当時、上の子どもがちょうど中学生だったのですが、今でも電気を点けたままでないと眠れないとか、イライラすることが多くて、ちょっとしたことで過激、攻撃的な言葉や行動に出てしまうことが今でもあって、下の子どもは、当時小学校3年生だったのですが、上の子ほど、そのような激しい行動はないのですが、今も友達にノーが言えない、断れば自分が楽になれるのに、敢えて「いいよ」と引き受けて、自分を追い詰めて、苦しんでいる姿が過剰に見られます。私自身もその当時 PTSD にかかり、ずっとカウンセリングを受けていました。今、私自身が、主任保育士をしていて、保護者の過剰な反応やとても不安になって不安神経症になっている方が多くて、子どもたちの面での悩みもいろいろありますが、保護者の方も何か自分自身の心の病を抱えておられると感じます。そういった中でどういうアドバイスの仕方ができるのか。娘たちの今の行動を見て、どういう対応をしてくのが望ましいのか、その辺りを知りたいと思います。

山上：主任保育士さんは、ちょうど私はその立場の方のお話を2年間聞いていたのですが、本当にたいへんな役割をされています。保育士さんたちのつらさも引き受け、養育者のつらさも聞き、子どもたちですから、大変です。それを全部自分が引き受けるのは荷が重すぎます。どこまで引き受けるかということなのですが、つらさを訴えている方とすれば、本当にアドバイスを求める場合もあるでしょうが、ただ、聞いてくれる人がいないから言っている場合もあります。ですから、その辺りの対応を少し変えていく、何かご自分の知っている情報を教えてあげることで納得するようなことであれば、それは伝えればいいですし、ただ、聞く受け皿だけになっていればいい場合もあるでしょうから、その辺りを少しご自身の中で区別をつけて、対応した方がいいように思います。皆、同じ重みで聞いていると自分自身もたないと思います。

一般 A：去年、お話を伺っている中で、あるお母さんが躁鬱を患っておられたのですが、私も躁鬱になるのではないかとと思うぐらいの状況まで追い詰められたことがあり、その時に、これは話として聞こうと思い、自分の中でふっさるようにして、仕事が終わったら、その話は忘れるように心がけ、距離を置くようにしました。そういうつらさを一緒にもらってしまうという経験があります。

山上：そうですね。だから、心は寄り添うけれども、でも客体化する。距離をもって客観的に見るという姿勢も大事ではないかと思います。それは、地震だけに関わらず、私たちの仕事は、対人援助で心理支援ですから、心の問題を伺うことを日々行っているわけです。その一時間は、しっかり心を寄り添って入っていきますが、一時間経った後は、記録をする立場になったら、客体化して考えています。でも、話を聞いている時は、つらい部分は涙ぐみたくなる程、共感を持ってしまいますが、その両方の面がケアする人には、必要ではないかと思います。自分が自分としての守りを持っていないと最終的には、長続きしません。

井出：今、山上先生がおっしゃったことが一番のポイントだと思いますが、今おっしゃったみたいに、これは巻き込まれ過ぎだと気付かれたところがよかったと思います。そこに気付ける見方ができているのが、よかったと思います。それがわかると、これからいろいろな方のお話を聞かれるにしても、これ以上は少し待った方がいいといったことが、わかるのではないかと思います。聞く時に空々しい聞き方をしていたら聞いてもらえたとは思ってもらえませんか、そう考えると、巻き込まれるのがこのようなお仕事だといえるかと思います。でも、気付かれて距離をおく、聞くだけはしっかり聞いて、その時に考えることを考えて、終わったら忘れる。

少し違う話になりますが、災害とは関係ないのですが、問題行動を示す子どもたちに関わるスタッフが子どもに関わっていく時に、どのような姿勢が求められるかという話を読んでいます。援助をする専門家として、子どもと向き合っている時に起こる様々な事柄、その中には、子どもから責められることもあるし、べたべた甘えられることもあるかもしれないけれども、専門家として出会っている時の事柄とプライベートな個人的な自分というものを一緒にしてはいけないと言われていました。今は、専門家として聞いている。専門家として攻撃されるかもしれないし、専門家として頼られるところもあるけれども、家に帰って一人の個人になれば、これは、全く別の人間として生活しているので、専門家として出会った場面のことは、専門家としての場所だけで考えるべきであると思います。その辺りをきちんと整理されている方がいいのかと思います。

最後に私たちはどうやってストレスを解消するのかと聞かれましたが、人と話をするのもあるし、ストレスの場合は、酒を飲まない方がいいとは言いますが、お酒を飲む場合もありますし、自分の時間は自分の時間としてどうするか考えられたらいいかと思います。

一般 A：先ほど、娘のことで質問させていただきましたが、10 数年経っても娘たちに影響が残っていて、下の子どもは、看護師の勉強をしていて、7月に被災地に行くのですが、私に何をしたらいいのだろう

と聞いてきたので、何でもいい、あなたができることを考えて行きなさいと言ったのですが、何でも引き受けてしまう性格なので、どう向き合っていけばいいのでしょうか。

井出：下の娘さんへのアドバイスとして考えると、今おっしゃられた言い方しかできないのではないかと思います。難しいかもしれないけれども、できないこともあるということを知ってもらうのも必要かもしれません。何ができるかということも大切ですが、やはり背負いきれないこともある。けれど、自分にできないことがあると、自分は駄目だと思ってしまうような気がしますね。何かをしなきゃと思っているのでしょうか。自分ができることが何かと考えることも大切だし、自分にはできないこともあると感じておくことも大事であると思います。

山上：行こうとしたのはご自分の意思ですか。

一般 A：学校で行きたい学生を募集していて、相談してきたので、行きたいなら行きなさいと言いましたら、自分で申し込んできました。

山上：では、ご自分の意思で行かれるのですから、自分で向かって、何かわからないけれども、現場に行こうと思っていらっしゃるのですから、それだけでもすごいことです。向こうに行って、何かをするだけではなくて、何もできなくても行こうと思って行くのは、すごいことだということを受け入れてあげて、向こうに行って何をしなければいけないというのではなくて、行こうと思っただけでもすごい、向こうを見て戻ってきて、行っていない人にそれを話してあげる。そしたら、他の人はそれを知ることができます。行くことが既に何かをしていると思います。

一色：では、他の方いらっしゃいますか。

一般 B：私は被災もしているのですが、今度被災された地方の子どもたちのボランティアをすることになっています。それは、ドイツの青少年のスポーツを支援する団体で、今回被災された子どもさん 100 人をドイツに呼ぶという企画がありまして、その通訳をするのですが、それにどういう意味があるのかというのがあるのですが、多分、被災地から一旦全く違う場所に移動してもらって、非日常性を経験してもらって、気分転換という意味があるのかと思ったり、また、もちろんドイツ 10 日間の後、瓦礫の中に戻らないといけなわけで、その時に自分は被災もしたけれども、長い人生の中にも、今後も楽しみがあるのだという経験の一つにもなると思うのですが、非日常性を味わってもらうということで貢献したいと思います。多分、マスコミなどのインタビューで、被災した時はどうだったかということも聞かないといけないと思うのですが、その時にどういうことに気を付けたらいいのか、そもそもそうやって気持ちを聞いてあげた方がいいのか、それとも非日常性を味わうことに専念した方がいいのかいかがでしょうか。

井出：最初のご質問にあった、インタビューされるかもしれないというのは、どういう意味合いですか。

一般B：オリンピック協会の支部の活動なので、多分、現地のマスコミの取材も受けるのではないかと
思うのです。その時に、直接子どもたちに地震の時の質問をされて、それを通訳することになると思う
のです。

井出：私もすぐに答えが見つからないので、一般的な話をしながら整理したいと思います。被災した時
のことを聞くのがいいのかどうかに関係しますが、基本的にはいろいろな思いを話して気持ちを表出し
ていくのは大事であると言われています。だから、話す機会があること自体は、悪いことではないと思
います。ただ、それが本当に自分が話したいとか話してみようと思えた時かどうかのポイントになって
きて、話したくないのに無理やり話させられると、未消化のままのどろどろとした気持ちが出てしまって、
自分でも驚いてしまうということもあります。そういうことが許されるかどうかはわかりませんが、本来
なら余計なことは聞くなと言いたいのですが、マスコミから聞かれるということであれば、そういうこと
を聞いてもいいかと本人に選択権を与える、ドイツまで呼んでもらったのだから、ここで答えなければ
いけないというような思いにさせないというのがまず一つ大切であると思います。そうではなくて、指導
者の方、引率される方たちと良い関係ができて、いろいろなプログラムを経験していく中で話してみたい
と自然に思えて、話しはじめたら、それはしっかりと聞いてあげることが大切になってくると思います。

山上：例えば100人いたら、100人皆同じように話したくないか、皆同じように話をしたいかという
それはいろいろだと思います。通訳をされるということは、緩衝体になるわけですね。質問がドイツ語
で出た場合に、「こんな質問が記者からあるけれども、誰か答えたい人」と尋ねて、答えたい人が答える。
だから、直接子どもには質問しない。一人の子どもに向かってマイクを向けることをやめてもらう。個人
に向けてすると、話したくない子どもに当たるかもしれません。しかし、中には自発的に発言したい子
どももいると思います。自分は話したい、これは、世界の人に知って欲しいという子どももいるでしょう。
その子どもにやってもらう。言いたくない子どもには、何も言わないでいいという子ども自身の選択権、
自主性を尊重するのが大事であると思います。

一色：通訳という立場ですから、通訳としては今、山上先生がおっしゃったようなことがいいのではな
いと思いますが、ご自身も被災されて、ボランティアになって、そしてドイツにも行こうということですから、
そんなご自分の思いも、そういう機会があるのであれば、お話しになってもいいのではないかと
思います。なぜ、この人が通訳としてきたのかどうか。一人ひとり、今回の東日本大震災を自分でどう
受け止めて、そういう話もその一つの例として今いらっしゃるわけですから、自分の思いも大切にされて、
日本で起こった被災した人間としてこんなことを感じているという率直な気持ちがドイツの人にも通じると
思いますので、リラックスして行っていただきたいと思います。そのようなことが輪が繋がっていく一
番のベースになるのではないかと思います。

井出：それと、日常、非日常の話で、なぜ行くのかという話ですが、私も国内で被災した子どもをキャンプに招待する活動に関わっています。これまで、阪神・淡路大震災や、他の地域の災害での支援を経験した人たちの話を聞いていて思ったことがあります。子どもたちは災害を受けて、とてもたいへんな思いをしていることが日常だとすれば、非日常の世界に行って、ほっとすることもあるかもしれない。でも考えてみると、子どもたちが思い切り身体を動かして、好きなスポーツに励むのは、本来は日常です。そう考えると非日常かもしれないけれども、子どもたちにとっては、当然経験すべき日常的なものを体験してもらう。そこで思いきり自分の身体を使い動かし、友達と関わり、何かを得て帰っていく。それは、ただの気晴らしではなくて、自分にできること、何かを達成することができるという、自分にはパワーがあるのだと感じとってもらえる一つのきっかけにもなってくると思います。ただ、ほっとするとか、気晴らしという以上の意味があるだろうと思います。

山上：それと、外国に行くわけですから、外国の人たちと触れ合います。実は私の家族の一人はアメリカに住んでいますが、日本以上に、すぐにメールがきて、あちらの人たちも何か支援をしたいと、チャリティーコンサートや、チャリティーマラソンをしたそうです。また、イギリスの友人からも、所属していた大学の方からも、日本はたいへんなことになっているけれども、とにかく心配だから手紙を書きましたというメールがきました。この今の日本を考えてくれる人々がいることがとても嬉しいと思いました。ですから、その子どもたち 100 人もドイツに行って、暖かく迎えてくれて、たいへんだったねと言われると、こんなところにも自分たちのことを考えてくれている人がいるという体験をするのだと思います。先程の共感ではないですが、共感してもらうことにより人々に癒される、優しさに触れるということはとてもいい体験になると思います。

一般 B：どうもありがとうございました。

一般 C：私は 700 世帯ほどある大きなマンションに住んでいるのですが、新しい町なのです。そこに大勢の小学生がいて、小学校も段々と学級数が減ってきて、教室が余っているようなところに、180 人程の小学生がその小学校に入って慌てて教室を整備されました。また自治会活動でも役員をやったのですが、まだ完全に根付いているという感じではありません。今日の講演とはあまり関係はありませんが、そうした中で私たち年配者がどう関わっていけばいいのか、教育に対するレベルは決して低くないと思うのです。そのようなことを考えても皆さん見識を持っておられて、一つのコミュニティとしてもう少し力を全体で結集して、効果的な何かを考えられればいいかと思っています。今日、このようなことを考えながら聞かせていただきました。ありがとうございました。

一色：今日のテーマにも関係すると思います。最後にお二人の先生が日常の中での出来事、子どもとの関係、そういったことが一番の大元にあるという話があったかと思います。今のお話でコメントがあれ

ばお願いします。

山上：地域が抱えるのはとても大事であると思います。今回の災害と関係がなさそうなこのあたりですが、実は、関係があって、東日本以外の知らないところに行かないといけない子どもたちも現にいるわけです。被災だけではなく、親の都合で子どもは引っ越すことも十分あり得るわけですから、親だけが子どもを抱える環境になるのではなくて、その地域の方たちが、今のご発言のように、自分たちに何ができるのだろうかと考えてくださっていること自体が素晴らしいことだと思います。団塊世代がリタイアする現在ですから、結構、時間も体力もある方が増えるわけです。その方たちが、子どもの両親が仕事に忙しい中を、違う形でカバーしてあげようとする、地域ぐるみの支援、援助ができそうで、とても頼もしく感じました。

一般 D：Post traumatic play についてもう少し詳しく知りたいのですが。

井出：先程もお話しましたが、災害・被害を受けた子どもたちの場合に、よく災害を再現する遊びををするのです。起こった出来事を忠実であるかは別にして、なぞるような遊びをする。Post traumatic playという言葉で表現されるものは、災害にあった時のことを再現しているということは、実は、フラッシュバックと同じだと考えるべきだと思うのです。要するに、その時の恐ろしかった出来事が、浮かび上がってきて、同じことを繰り返しせざるを得ないのです。これは、繰り返しているから元気になるとか、繰り返しているから問題を解決できるようになるというのではなくて、ただただ、その時の気持ちを味わうことを繰り返しているだけとなってしまいます。つらかった、怖かった思い、その時の感情ばかりに圧倒されるという状態になってしまう。そうすると、怖い目に遭ってから時間が経っているのだけれども、思い出している遊びのように見えるかもしれないけれども、実は気持ちの中でいうと、怖かったというその時の恐怖心にもう一度さらされているわけです。だから、実際には、起こっていなくても、心が傷つく、怖いという形で、怖い思いが刻みこまれていく。2回、3回と、同じように被害にあっていることになってしまう。そういうことを注意しておく必要があると思います。では、どうすればいいのかというのは、なかなか難しいですが、声を掛けて安心させてあげるとか、そうではない遊びに誘導することも必要であらうと思っています。

敢えて、取り上げたというのは、先程もお話しましたが、一方で、元気な子どもたちの地震ごっこであったり、体験したことを繰り返すような遊びもあるわけです。それを混同してはいけません。心を傷つけながら、同じことを繰り返しているのを、また、遊んでいる、元気になるのだと黙って見過ごすわけにはいかないだろうというつもりで今日はお話させていただきました。

先程の学生さんから、その違いがわかりますかと質問を受けましたが、確かに難しいかも知れません。けれど普通に遊んでいる子どもを見ると、多分違いがわかると思います。表情であったり、自分で行おうと思って始めているような遊びとは違うだろう。簡単にいえば、表情も強張っているかもしれないし、止めようと思っても止められない。もう繰り返すしなくなってしまう。そのようなことが多

いので、例えば、他の遊びに誘おうと思っても、なかなか乗ってこないとか、その時の様子で、はっきり区別はつくであろうと思います。ただ、無理やり止めさせるのは、それはそれでつらい思いをさせるので、どうやって上手に気分を切り替えさせてあげられるのかが必要になってくると思います。

一般 E：私は16年前には、子ども服の会社に勤めておりました。その時に、やはり、子ども服で子どもたちに接しているものですから、何かできないかということで、会社をあげて、被災した幼稚園、保育所を訪ねて歩くことになりました。そこで、会社のイベントで使っている着ぐるみやぬいぐるみを持って、1年間、被災地を回りました。最初は、子どもたちには少しでも忘れさせてあげたいと楽しく遊んでいましたが、訪ねた後に、お母様方から、たくさんの手紙をいただきました。今まで私たち親は、被災したことでパニック状態で、生きていくことが精一杯で、子どもの気持ちを汲んであげたりする余裕が全くなかった。私たちが訪ねたことで、震災後初めて子どもが大声をあげて喜んで帰ってきた。初めて満面の笑顔を見た。それを見て本当に癒されたというお手紙をいただいて、今回思ったのですが、やはり同じように、被災した方々、親御さんたちは、自分たちの生活で精一杯で、子どものことを考える余裕がないと思うのです。ですから、何でもいいので、できるだけ子どもたちに何かを与えてあげることで、親御さんやその周りの方も癒されるのではないかと思います。私たちは、16年前、実際に被災地にいましたから直接行って、いろいろなことができたのですが、今回は東北であるので、なかなか簡単には行くことができません。

例えば、被災地の大学などのそういう組織毎に学生たちを募って、授業を休講にしても、皆が被災地の子どもたちに何かイベントすることなどはできるのではないかと思います。それによって親御さんたちも癒すことになるのではないかと思います。以前、関西学院大学の室崎先生が、4月に1カ月間、全日本の大学生を休講にして、全員が被災地に支援に行ってもどうかという提案をされたところ、大学側で何かあったら責任を負えないから駄目ということで却下されたということを、怒ってらっしゃいました。やはり、こういう時こそ、大学が支援できるのではないかと思います。

井出：大学も段々とお役所的になってきたので、情熱だけではなくて、いろいろなことを見極めていかないといけない時代になってしまっているかとは思いますが。でも、おっしゃられた通りだと思います。学生たちが継続して現場に入れるように、授業をしている教員側も理解し、学生達がボランティアに行くことを応援しようという方向に進んでいっていると思います。

一般 E：先程の方もおっしゃっていましたが、16年経っても、PTSDが消えない。これはよくわかります。これは、長いスパンで考えて、私たちは忘れていないよと先程山上先生がおっしゃっていたイメージネーション、思いを長年に渡って伝えていくことが大事ではないかと思います。私たちができることは、やはり、忘れていないです。思っていますよという思いを抱くことと伝えることが大事であると思います。

一色：どうもありがとうございました。今回を締めくくるといってお話をいただきました。私の方からは、いろいろなことが印象に残りましたが、災害は命を奪われるという体験、生きる意味を揺るがすということで、子どもにとっては死ぬと言われるのと同じようなことだと言われた。その言葉が印象にあります。あと、それぞれの人がおっしゃっていただいたように何ができるのか、その辺りをご指摘の大学ももっと具体的に考えなければいけないし、いろいろな方々がそれぞれできる範囲内で思いを感じとって何か具体的な行動に移すことが大切ではないかと思いました。これで終了させていただきます。