

こどものこころのケアについて

兵庫県立大学地域ケア開発研究所

WHO 災害と健康危機管理に関する看護協力センター 神崎 初美

この度の東日本大震災では、東北地方沿岸部 500 kmにもわたる地域が津波被害に遭い、多くの人々が被災しました。この 500 km という距離は東京—大阪間、大阪—福岡間にも匹敵し、あまりにも広大な被害といえます。3月11日災害発生時刻の午後2時46分は、ちょうど子どもたちが下校している頃でした。この津波がもし夜間に発生していたらもっと被害が大きかったのではないかという意見もありますが、この時間はちょうど家族や親子が離れて生活している時間帯であり、災害後数日間会えなかった家族が多くいましたし、いまだに見つからない家族を探している人々も多い状況です。そのなかで、子どもの受けたこころの傷、不安、恐怖、ストレスはいかばかりであったろうと思います。

子どもは大人になるまでの発達の中で様々な体験を通してその意味を徐々に整理できるようになるのですが、まだ子どもであるがゆえに大人に比べて体験を理解し咀嚼（そしゃく）するのに時間がかかります。「災害」に遭遇すること自体は大人と同じでも、それを理解できない、理解できてうまく表現できない、SOSを出せないのも、こころに受けた傷についてのメッセージを身体反応や振る舞いで他者に示そうとしているのです。

子どもの行動に表れる SOSのサイン

この度の東日本大震災で私が体験した事例を紹介します。

災害後2カ月たった頃に私は災害支援看護師として避難所の看護をしていましたら、避難所の真ん中あたりに5歳の女の子が家族と一緒に住んでいました。下を向いて遊んでいたその子とお父さんに声をかけ、最初はお父さんとおしゃべりをしながらその

子の様子を見ていました。お母さんがそこへ戻ってこられたので、お子さんの様子で災害前と変わったことはないかと尋ねましたところ、「あ、そうそう昨夜寝る前になんかごそごそしているなあと思っていたら今朝になって見てみたら娘が眉毛を全部抜いちゃっていたんです。」下を向いていたので気づきませんでしたが見ると眉がありません。そして、被災した自宅からやつのことに取り出してきたおままとセットでちょうど遊び始めたときでした。同じ避難所で仲良くなった3歳の女の子もやってきて一緒に遊ぼうとしました。すると「私のおもちゃに触らないで。わたしのものよ!」というのです。「そんなこと言わないで・・・」とお母さんが諭すと、「じゃあもう遊ばない。」と立ち上がりおもちゃを床へ投げつけてスタスタと歩いていこうとします。それを引きとめながらお母さんは「災害前はこんなじゃなかったのに災害後は情緒が安定しないんです。すぐ怒るし、遊びも続かないし、自分の物への執着が強くなっているんです。私達、この子を連れて自宅へはどうしても片づけに行かないといけませんが自宅に続く道に近づくと、『おうちいや、行きたくない』としゃがみ込み泣き叫びます」といわれていました。

この5歳の女の子にとっては、自宅で受けた災害体験は非常に恐ろしい出来事だったのでしょう。そして今、自宅でない避難所で寝泊りしていることは非日常的でいつもと違う毎日が続いているのです。これまで慣れ親しんだおもちゃも無くとてもストレスを感じていたのだと思います。お父さんとお母さんで交わされる今の困難や将来の見通しについての会話も少しは理解できるでしょうから、なおさらでしょう。自宅から避難所へ逃げてきた体験もとても恐ろしいものだったに違いありません。でもま

だ5歳では自分の気持ちを言葉で表現する力は備わっていないと思います。ですから行動で一生懸命に不安や悲しみを表現しているのです。

わたしは、この子のお父さんとお母さんに、きっとこの度の災害について5歳のこの子なりのストレスを感じ、その反応を伝えようとしているのだということを説明し、お父さんお母さんは次のようなことをしてあげてくださいとお伝えしました。

- ずっと離れないで見守っていてあげてください。いつでもここにいるよという態度で接してあげてください。
- 安心できるように何度もぎゅっと抱きしめてあげてください。毎日一緒に抱きしめて眠ってあげてください。避難所はまだまだ寒いでしょうから抱っこしていると一緒に暖まることもできます。
- 災害後に起こっているストレス反応だから驚かずに改善を待って下さい。ただし眉毛を抜く自傷行為もあったので念のためにこころのケアチームと連携し医療者である私達は一緒に見守りたいと思いますと伝え承諾を頂きました。
- 私達は避難所ではいつも一緒に遊んだりしたいと思います。遊んでいる間は災害に遭った体験を忘れることもあるでしょうし、今の時期は楽しいとか癒される体験をたくさんすることが大切です。もし、また情緒不安定になったりほかの子とうまく遊べなくても、叱ったり制止しないで「大変だったねえ。いろいろめちゃくちゃになって怖かったねえ。安心して！大丈夫だよ」というメッセージを伝えながら見守りましょう。スキンシップをとり穏やかな口調で居続けることも大切です。もし、誰かを叩くなどの行為があればその都度「いけません」と言いましょう。
- できるだけ家族でプライバシー空間が維持できるように環境も整えましょう。避難所では難しいことかもしれませんが、すこしでも今までどおりの生活を再現できるように心がけましょう。

その後ずっと私達のチームは次のナースにも申し継ぎ、こころのケアチームとともに見守り、ご家族もたくさん愛情をそそが

れたのでこの女の子の情緒は少しずつ改善に向かいました。一ヶ月後に再び避難所で看護を行ったときにはその子の改善の様子を見て私は、安心しました。

いつも感じることですが、子どもたちって、いつも笑顔で傍にいてあげると私を覚えてくれて、だんだん人懐こく話しかけたり、傍に寄ってきてくれたりします。私はそういう毎日の触れ合いは大切だと思っています。

子どもの話を じっくりと聴きましょう

学校の先生は、被災した生徒さんたちが気になるだろうと思います。直接に不安や悩みを聞こうとしなくても、まず子どもたちをいつも気にかけているよという態度で、さりげなく声かけし見守る姿勢が必要だと思っています。子どもの方から何か話しかけてきたら、用事をしていたとしてもできるだけその用事を止めて、話を親身に「聴く」ということが大事だと思います。「聴く」というのはしっかり目を見て向き合って話して耳を傾けてじっくり聞くということです。じっくり自分の話を聴いてくれる人だと信頼でき、安心できると思えることを増やすのがつらい体験をした子どもたちには大切なことなのだと思います。

先生は、子ども達が災害前に比べて落ち着きがないとか集中力がないとか、神経質になっているなど感じると思います。多くは時間経過で改善しますが、気になる生徒については、スクールカウンセラーやご家族とともに対策を検討しましょう。

私の経験からですが、子どもたちは役割を与えられると、生き生きと取り組みます。負担にならない程度の役割分担をして、掃除や整理整頓などをお願いして小さなことを自分の責任でやり遂げるような機会を作ることよいいと思います。役割を終えることができた時には「お疲れ様、お陰でとても助かったわ」と伝えほめてあげましょう。ほめられてうれしいという気持ち、自分は人の役に立っているという気持ち、自分への自信を持てるということはこころの安定

にもとても重要です。

子どもは自分の力で 前に進もうとしています それを見守り支援しましょう

また、いくつかの避難所で私は、子どもたちが津波ごっこ、地震ごっこをしているのを見かけました。「地震だ、地震だ、机の下に潜らなきゃ。」「津波がもうすぐ来ます。皆さん逃げてください」と大きな声で数人が走り回っています。

このような状況を見かけたら制止せず、見守るようにしてあげてください。子どもたちは、恐ろしい体験を遊びの形で表出し再現することで、自分の体験として消化しようとしているのです。傍に居る機会があったら「怖かったねえ、逃げてきたからもう大丈夫だよ」とやさしい声で話しかけてあげるとよいと思います。

親しい人の死についてですが、幼児の場合はまだ死という概念が、理解できないと思います。理解できるようになるのは小学校に入ってからだと思います。しかし、その人がいないという現実はあるので、どこかへ行ったと嘘を伝えるのではなく、もう会えないということを徐々に理解できるように接したほうがよいです。小学生以上の子どもは、死について理解できていたとしても受け入れられるという事が出来ない場合があります。家族や周囲の人は、時間をかけて自然に受け入れられるように支援してあげてください。思い出話をしたりアルバムを見たりするのもよいでしょう。遺影に口ウソクやお花を添えたりして故人とお別れする儀式としての喪の作業のプロセスが自然に行える環境を整えることも大切です。また親しい人の死を自分のせいだと責めたりする場合があります。それは災害のせいなのですが子どもたちにとってはそうは思えない場合があります。子どもたちが思っていることを口に出して言えるよう支援し、「あなたのせいではなく災害のせい、だれもが防ぐことができなかつたことなんだよ」と説明しましょう。それでも受け入

れられない状況が長く続き日常生活に支障が出ている場合は、専門家の支援を受けた方がよいと思います。

資料 (P5)「こころと体のアンケート」(児童・生徒用)を付けています。この項目に当てはまるような子どもを見つけたら、心の状態をうまく表現できない子どもがだしている何らかのSOSのサインなので、温かく見守るとともに支援の手をさしのべましょう。(保護者用のアンケートもあります。)

自助共助の能力を高めるための これからの減災教育

災害一週間後の避難所での看護支援で感じたことは、住民同士の助け合いとリーダーシップ、災害の起こっていない備えの時期から行う個人の備えの大切さでした。

わたしはこれまで4年間、中学生への減災教育を地元行政と中学校とで連携し実践してきました。中学生は知力や体力が大人に近づきつつあり、災害が起こった時にも昼も夜も地域に在住しています。そこで中学生の潜在能力に着目し、減災能力を向上させることで地域の自助共助を推進するキーパーソンにしようというのが狙いです。防災ではなく減災であるのは、起こる災害は防げないけどその被害は軽減できるという意味からです。

また、私たちの調査結果において減災に最も関心の薄い世代は30から50歳代の人々という結果がでています。中学生の親の多くはこの年代にあたるので中学生には授業のなかで「災害時に家族が離れ離れになったらどう連絡を取り合うかを親と相談してくるように」と、災害の備えについて家族で考えるような宿題を出しています。



昨年、私達は避難所生活を疑似体験できる「カードゲーム」を開発し授業で実施しています。これは災害時の避難所生活で起こり得る出来事を現実のようにイメージし、様々な困難への対処法を学ぶことができます。それまでは授業の中で寸劇を行ったりしてきたのですが、この開発によってより手軽に中学の先生でも実施できるようにしました。この「カードゲーム」は中学生にも好評で、「とても楽しかった。でも実際の避難所はこんなもんじゃないんだろうな。」と避難所を少しイメージする感想が多くありました。ゲームの中で食中毒になった子は「他の人にお弁当を分け与えなかったから自分だけ食中毒になった。やはり助け合いが大切だということがわかった」と感想を書いていました。

そのほか一昨年実施した「自治会長ゲーム」は、自治会長になったつもりでいろいろな人に災害時の役割を依頼し快く引き受けてもらえるように動き回るというゲームです。人に話しかけたり依頼したりするのが苦手な子ども達を鍛え助け合おうという主旨で実施しています。これは今年も他の中学校で実施予定です。

昨年ある学校で実施した減災教育授業は、ゲームや講義を含め中学校体育館で2年生全員180人へ3週間(50分×6コマ)で実施しました。内容は、先行して我々が開発した「災害(地震)備え度チェックリスト」を授業実施前後に用い、災害時の地域コミュニティや共助の大切さを学べる自作アニメーション、避難シミュレーション、災害時避難所の暮らしやボランティアの映像、講義(要援護者や避難所について、災害時

に中学生ができること、明石市の防災体制について)でした。

災害時に負担の大きかった 校長先生

災害が起こった時に避難所になる場所の多くは小中学校やコミュニティセンターです。学校の平常時の管理責任者は校長先生なのですが、災害時もそのまま校長先生が管理することになっているところが多く、私がいた避難所の校長先生は体育館にいる避難住民のお世話と学校再開を目指した仕事が重なり、一ヶ月も家に帰れず校長室で寝泊まりしていたと言っておられました。

避難所での運営管理の実際は市町村が実施しますし、多くの行政担当者やその他の組織の人々がかかわります。校長先生には教職員や生徒の安否確認や健康の管理もする必要がありますし、学校再開に伴う多くのお仕事があります。災害時に避難所となる体育館には多くの地域住民の生活の場でもあるので校長先生の仕事を肩代わりできるよう行政も含めた管理運営の変更が必要だと痛感しました。

最後に

減災教育は4年前から取り組んでいます。中学生は、昼も夜もその地域にいて知力や体力も大人に近づくため災害時の備えに関してキーパーソンです。子どものおはようのあいさつや笑顔を見るだけでも避難住民は勇気づけられるものです。

災害は起きてしまったし、また起こるかもしれない。私たちはこれから何ができるのかを一緒に考えましょう。

Profile 神崎 初美

兵庫県立大学地域ケア開発研究所
WHO 災害と健康危機管理に関する看護協力センター

2005.3 大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻博士課程修了(看護学博士)。

1987.4～1997.6 大阪府立病院(現在の、大阪府急性期総合医療センター)に看護師として勤務し、その後、大学教員、大学院への進学をへて、現在は兵庫県立大学地域ケア開発研究所教授である。兵庫県看護協会東播地区理事(災害委員会担当、まちの保健室担当)でもある。

専門は成人看護・災害看護で、3月11日14時46分に起こった東日本大震災では、兵庫県災害支援ナースとして関西広域連合のもとで医療班として5度、仙台・石巻・気仙沼で看護支援活動を行った。4年前から中学校、明石市防災安全課と連携し、中学生への減災教育を実践している。

災害の備えのために作成していた災害看護に関するホームページ「命を守る知識と技術の情報館」<http://www.coe-cn.as.jp/>



こころとからだのアンケート (児童生徒用)

年 月 日
 名まえ _____ 男 ・ 女 _____

これから質問することは、大きなストレスを経験したあとで、だれにでもおこるこころやからだのことです。このアンケートは、スクールカウンセラーや保健室の先生、担任の先生などがみて、あなたのこころとからだの健康のために使います。あてはまるところに○をしてください。

I () の被害は、1 なかった 2 少しあった 3 かなりあった 4 非常にあった

II 被害にあったとき、1 こわくなかった 2 少しこわかった 3 かなりこわかった 4 非常にこわかった

III () の被害で、この1週間のあいだに、どれくらいこころとからだに変わったことがありましたか？

あてはまるところに○をしてください。

- | | ひじょうに | かなり | すこし |
|-----------------------------------|-------|-----|-----|
| 1 心配でおちつかない | はい | はい | はい |
| 2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたりかっとしたりするようになった | はい | はい | はい |
| 3 眠れなかったり、とちゅうで、目がさめたりする | はい | はい | はい |
| 4 ちょっとした音にもびくくとする | はい | はい | はい |
| 5 なにかしようとしても 集中できない | はい | はい | はい |
| 6 気もちが、たかぶったり、はしゃいだりしている | はい | はい | はい |
| 7 そのことの夢や こわい夢をみる | はい | はい | はい |
| 8 ふいにその時のことを思い出す | はい | はい | はい |
| 9 またあんなことがおこりそうで心配だ | はい | はい | はい |
| 10 その時のことが頭からはなれない | はい | はい | はい |
| 11 考えるつもりはないのに、その時のことを考えてしまう | はい | はい | はい |
| 12 その時のことを思い出すと、ときどきしたり、苦しくなったりする | はい | はい | はい |
| 13 ときどきぼーっとしてしまう(なにも感じられなくなる) | はい | はい | はい |
| 14 その時のことについて、よく思い出せない | はい | はい | はい |
| 15 そのことについては、話さないようにしている | はい | はい | はい |
| 16 そのことを思い出させるものや人、場所をさける | はい | はい | はい |
| 17 楽しいことが楽しいと思えなくなった | はい | はい | はい |
| 18 だれとも話したくない | はい | はい | はい |
| 19 どんなにがんばっても意味がないと思う | はい | はい | はい |
| 20 ひとりぼっちになったと思う | はい | はい | はい |
| 21 自分のせいで悪いことがおこったと思う | はい | はい | はい |
| 22 だれも人は信用できないと思う | はい | はい | はい |
| 23 自分の気持ちを話せる人がいない | はい | はい | はい |
| 24 こわくて、ひとりではられない | はい | はい | はい |
| 25 頭やおなかなどが痛かったり、からだのぐあいが悪い | はい | はい | はい |
| 26 学校に来るのがきつい(学校がたのしくない) | はい | はい | はい |
| 27 ひととのつながりが大切だと思う | はい | はい | はい |
| 28 たいへんなこと、つらいことがあってもりこえられると思う | はい | はい | はい |
- 今のきもちを書いてください。絵でもいいですよ。