

青少年ふくしま

福島県青少年育成県民会議
第19号平成23年4月8日(金)

青少年は、この『東日本大震災』をどう克服し、どう心を成長させることができるでしょうか！

● 平成23年3月11日(金)、午後2時46分に発生した東北地方太平洋沖地震は、東北地方の沿岸をはじめ福島原子力発電所に甚大な被害を与えました。

このため、福島県民は浜通りの人々を中心に避難を強いられ、該当地域の園児・児童・生徒は、他地域に転入園や転入学を行わなければなりません。また、様々な困難を抱える若者も多く出てまいりました。

このような現状の中で、**青少年の心**をどのように理解し、支援を行うべきなのでしょう。

県民会議では、災害被災者に対する**心のケア**の研究実践の第一人者である**兵庫教育大学の冨永良喜教授**(4月4日(月)のNHKテレビ「クローズアップ現代『心の危機－被災者を救え!』」でコメンテーターを務められた)のご了解を得て、ご本人のブログから今回の震災で苦しんでいる子どもや若者、それを支援している方々にとって**大切なポイント**の一部をご紹介します。詳細は県民会議のホームページに掲載いたしますのでご覧ください。



《↑ 混乱の中でも明るく元気に始まった新学期!》

「子どもの心身の反応と対応」～災害後のどの時期にどのような体験が必要か？

1 安全安心体験(災害直後～)

この体験は、この後ずっと必要な体験で、この体験の回復が全ての前提です。

①**自らの生命保持のための生理的・物理的要因による安全**；食・睡眠・寒暖・トイレ・風呂等の**安全確保**が必要です。

②**つながりの安心**：安否情報や、避難所で**つながり・絆**を構築することが重要です。

③**過酷な環境へのストレスマネジメント**；エコノミークラス症候群等の注意は勿論、狭い空間でプライバシーがない過酷な環境を生き抜くには、「思いやり・絆・希望」が大切です。「きっと毎日少しずつよくなる」「体をほぐして、光を待とう」「お互い励まし合おう」というような信念を持つことです。

2 心身コントロール体験(安全安心体験が少しできてから)

①**体の反応**；過酷な環境が少し緩和しても、「眠れない」ということが起きるかもしれません。地震以後全力あげて立ち向かってきたので、心拍を速め、闘争モードにスイッチを入れたままだったので、ある程度過酷な環境が緩和しても、そのスイッチが入ったままになってしまうのです。一方、希望を失い、からだに力が湧いてこない、体がしんどくて起き上がれないといった

こともあります。

そんなときは、**マッサージや体のもみほぐしやリラックス動作法が有効**です。肩をたたいてもらい、肩に手を置いてもらう、疲れている体の部位に手をおいてもらう、それだけで体が楽になります。リラックス法を身につけておくと、寝つかれないときの助けになります。

②**心の反応**；体が楽になると、トラウマ記憶が活性化してきて、記憶の蓋が開き始め、開けたくないのに開いてしまう、それが**フラッシュバック**です。そのため仕事に集中できない、悪夢をみる、子どもは、**津波ごっこや地震ごっこ**をはじめ、などの症状が出ます。この再体験反応への対処を誤ると、トラウマ反応は長期化します。津波ごっこや地震ごっこを見て、大人が＜そんな不謹慎なことはやめなさい＞と叱ると、子どもは心を閉ざしていきます。遊びを見守っていると、その遊びが繰り返り繰り返り行われることに気づくでしょう。その遊びにコントロール感が出てくるためには、一緒に遊びの中にはいっていき、**感情への共感**が必要です。ただし机を何段も積んで一気に壊すような危険な遊びを見たときは、落ち着いて止めて、どんな気持かを尋ねましょう。そして、気持ちを認めてあげ**裏面へ**

てください。また、①の**落ち着くりリラックス体験が有効**です。

フラッシュバックは、コントロールできるようになることが大切です。工作中、勉強中、“あのときのことが蘇って、ドキドキして”全てストップしてしまいます。フラッシュバックが来たら、“背筋を立てて、しゃきっと”する動作をして、“いまは仕事に集中”と切り替える力をつける（**フラッシュバックのコントロール**）ことが大切です。一方で、つらい記憶に向き合うことが大切です。フラッシュバックしたとき、わき上がる感情に身を任せて、待つのです（つらい記憶に向き合う）。そうすると、少しずつフラッシュバックの頻度と強度が少なく小さくなります。

このときに、“考えないようにしよう”とするのは、かえって、反応を持続させてしまいます。それを“**回避**”といいます。トラウマ記憶は封印したい。忘れたい。しかし、忘れることができない記憶なんです。“地震・津波”という言葉聞くのもいやになります。しかし、避けること（回避）は直後はよい対処でも長期にわたると生活を狭めてしまいます。テレビを見ることができない。海の方に行くことができない。夏のプール水泳ができない。この**回避へはチャレンジする方がいい**のです。しかし、これは、**徐々に行う必要**があります。

もう一つ、心の反応として、重要なのが“**自責感**”です。「あのとき、…しておけば、助かったのに…」。心の中は、いつも、このメッセージが浮かんできます。これも、自然な反応ですが、この自責感を抱えてしまうと、抑うつ、ストレス障害の持続、といった症状を維持してしまいます。自責感**は払拭しなければなりません。そして自責感をエネルギーにして、肯定的・建設的な考えに変えていかなければなりません。**

3 心理教育体験（安全安心体験ができ、少し心身不調を感じはじめたとき）

2種類の回避へのチャレンジ、①**トラウマ記憶に向き合うチャレンジ**（トラウマ体験の表現）と、②**現実生活で避けていることへのチャレンジ**の二つを進めます。 

私たちは、阪神淡路大震災で、さまざまな災害後の心のケアをやってきましたが、トラウマは見えにくいのです。“悪夢をみて、熟睡できない”という反応は、聞かないとわかりません。子どもの場合、うなされて飛び起きる（**夜驚**）ことがあるので、それでやっと大人は気づくことができるかもしれませんが。

4 生活体験の表現（心身コントロール体験がある程度できてから）

この段階になったら、語ること・表現することをたくさんしましょう。テーマは、あの津波がやってきたときのことでありません。避難所でがんばってきたこと、毎日の生活で工夫してきたこと、友だちとの楽しいひととき、すなわち生活体験を表現できる機会をもつことです。そして、お互いをねぎらい、**安心して「語れる」空間**を保障してあげなければなりません。安心してできると、トラウマ体験を表現しはじめます。これは、さらに、しっかりと受けとめてあげなければなりません。人には、それぞれのペースがあります。打撃も異なります。温かな空間で、自分のさまざまな気持を話しても、決して、批判されない、そういった空間を作ることが重要です。

5 トラウマ体験の表現（心身のコントロール、生活体験の表現ができてから）

書きたくない子どもは書かなくていいです。ほかのテーマでもいいです。3ヶ月、6ヶ月、一年、二年、三年、五年、…学校においては、メモリアルを大切に、その機会に、**トラウマ体験に向き合うこと**を進めるといいでしょう。そして、トラウマ体験の表現は、防災教育の語り部へとつながっていきます。

6 避けていることへのチャレンジ（トラウマ体験の表現が少しできてから）

避けていることがあれば、リストアップして、**少しずつチャレンジ**していきます。

◎ この6段階は、もし反応が重ければ、**カウンセラーとマンツーマンで行うこと**になります。

☆ 各青少年育成市町村民会議担当者のみなさまへ

福島県青少年育成県民会議では、引き続き、災害後の復興に向けて参加・協力する青少年の姿を掲載することで、全県的に青少年を励ます資料になればと考えております。

つきましては、ご多忙の中とは存じますが、**青少年が災害復興に協力・参加する写真やその意見など**を随時お送り頂ければ大変助かります。

〔宛先〕福島県青少年育成県民会議事務局

（〒）960-8153 福島市黒岩字田部屋53-5



《↑ 被災者の体育館での生活》

〔補足資料〕 どの写真がよいかご検討願います。

A 19号①の別写真



B 19号②の別写真

