

震災2か月が過ぎて！子どもの心の変化は？

～ 緊張感の持続は困難ですが、子どもの心情に沿った対応の在り方を！

☆ 4月8日付けの前号「青少年ふくしま」では、災害後の対応の専門家である兵庫教育大学教授富永良喜氏のご意見を、「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～」という形でお送りしました。

その後まだ、多くの子ども達は心身共に不安定な状況にあると思います。そこで、今から親や周囲の大人が、どのように子ども達に対応していくかという点で大切なことを、一部抜粋してご紹介します。

「子どもの心身の反応と対応」(その2) チェックリスト・イメージ動作法

I 『心と体の健康アンケート』について
子ども達が自分の心や体をどのように感じているかについて答えるものです。実際には合計55の事項で質問するもので、特に学校で行われるために作成されたものですが、そのうちの一部を選んでみました。

改まったアンケートという形で実施するのではなく、お子さんや周囲の子ども達について心配な点がある時などに、注意してよく見たり尋ねたりするポイントとして参考にして頂ければと思います。

1 ストレス反応チェックリスト

(指示-この1週間の心と体の感じはどうですか？1番よくあてはまる番号に1つだけ○をつけてください。選択肢-非常にあてはまる・かなりあてはまる・少しあてはまる・全くあてはまらない)

①何かに集中できない。 ②いらいらしている。 ③ぐったりしている。 ④何となく心配である。 ⑤なにか怖い感じがする。 ⑥緊張している。 ⑦悲しい ⑧腹が立つ

2 ストレス対処チェックリスト

(指示-ストレスを感じたとき(つらいことがあったり、プレッシャーを感じる時)、あなたはどのようにしていますか？または、どうしますか？質問を読んで、自分に一番近いと思うものに○をつけてください。選択肢-すごくする・かなりする・少しする・あまりしない・ほとんどしない・まったくしない)

①自分の気持ちを表面に出さないようにす

るまう。 ③つらいことは自分の心の中にしまい込む。 ④つらいことはなかったことにする。 ⑤やつあたりをする。 ⑥やけ食いをする。

3 あなたのこの1～2週間の体の調子や気持ちについて

(指示-それぞれの質問に「はい」か「いいえ」のどちらかを決めて、つぎにどれくらいかを考えてあてはまる場所に○をしてください。選択肢-ひじょうに「はい」・かなり「はい」・少し「はい」・少し「いいえ」・かなり「いいえ」・ひじょうに「いいえ」)

①いやな夢やこわい夢をみる ②いらいらしやすい。 ③いやなことを思い出させる場所や、人や物事をさける。 ④自分を責める。自分のせいで悪いことが起こったと思う。 ⑤思い出したくないのに、いやなことを思い出す。 ⑥小さな音でもびくっとする。

(評価-1～3とも、選択肢の前の方を選んだ人はストレスが高い状態です)

II 心の変化について

下記の言葉は、実際に授業の中で上記のアンケートを実施した後で、先生が子ども達にお話しする最後の部分です。一般の大人としても参考にして頂いて、普段の話の中などで励ましてやって頂きたいと思えます。

「今日は、みんなの心と身体のことについて考えてみました。最後に、もうひとつ、大事な心の変化をお話しします。それは、

る。②自分の心とは反対に明るくふ↗
 ナスの考え（小学生には、「元気がでない
 考え」「悪い考え」などの表現がいいか
 も？）が浮かんできます。「自分が悪かっ
 たらこんなことが起こった（自責感情）」
 「だれもたすけてくれない（孤立無援感）」
 「どんなに勉強（仕事）をがんばっても、
 こんなことがあるんだったら、むだ！（無
 力感）」「だれも信用できない（不信感）」。
 そんな考えが心の中にいっぱいになると、
 勉強（仕事）にも集中できませんよね、友
 だち（仲間）ともなかよく遊べません。そ
 ういった考えは起きるのが当然ですが、マ
 イナスの考えをプラスの考えに変えること
 ができます。阪神淡路大震災のとき、地震
 がきても倒れない家を建てるんだと建築士
 になった人、命を助ける仕事をしたいと看
 護師になったひと。

ひとは、つらい体験を、エネルギーに変
 えることができます。」

Ⅲ ながつづきするがんばり方—活動のた めのイメージ動作法

この動作法は「ストレスマネジメント技
 法」の一つとして紹介されているものです。
 「こんな大変なことがあったから、身体も心も全力で
 がんばっているかもしれません。反対に、力が全然で
 なくて、ふにやふにやになってしまった。ということ
 もあるかもしれません。ここで、**がんばり方をチェッ
 クしてみましよう**」（このワークは、1～2ヶ月後、少
 し、疲れがみえはじめたとき行う方がいいかも知れま
 せん）

「この場所では、走ったりできないので、肩をあ↗

こんな大変なことがあったら、マイ裏面へ
 げるという動作でがんばりを表現してみましよう。

がんばるときは、背をのびしますよね。そして、肩を
 おおきく高くあげて、(約20秒間)、先生(私)は
 だまってますから、がんばりつづけてください」(約20秒)

「はいがんばりました。楽な姿勢にして。どうでし
 た？」(息ができなかった。苦しかった。とか反応がで
 ることが予想される)

「そうですね、がんばることは、苦しいですよ。
 でも、がんばることは、大切です。」

「今度は、こんなふうにごんばってみてください。肩
 をあげて、楽に息をしていいよ。ほかのところは、力
 をいれすぎなくていいんだよ。そういったメッセージ
 をからだに送ってあげながら、肩をあげて下さい。」

「はい、肩をおおきくあげて、楽に息をしていいん
 だよ。小さな力で大きな仕事。背中は、足は、思わず力がは
 いていっちゃう」(約20秒)

「今度はどうでした？」(時間が短かった。楽だった。
 という感想がきかれる)

「そうですね。おなじ仕事をするにも、ながつづき
 する**がんばり方**があるんですね。こんな大変なことが
 あっても、やるべきこと、仕事や片づけをしなれば
 なりません。そのことができるようになる と、自信が
 わいてきます。人生には大変なこともあります。そん
 なとき、いまの**がんばり方**を思い出して、乗り越える
 ことができるって、自分を励ましてあげましよう」

★ 以上は、被災した子ども達への対応と
 して考えられるものの一部です。

この他にも 富永良喜先生のブログ
 (<http://www.edu.hyogo-u.ac.jp/yotomi/index.htm>)
 に実践を踏まえた御提言がされていますの
 で、ご参考にして頂きたいと思ひます。

●○◎ 平成23年度がスタートした青少年育成県民会議の状況について ◎○●

『東日本大震災』と関連し、県民会議も十分な状況ではスタートができませんでした。5
 月12日現在の各種事業の状況をお知らせしますので、今後の各市町村民会議の活動に活用
 していただきたいと思ひます。

- ① 「大人への応援講座」…予定どおり実施。各機関から申込み6件がきています。
- ② 「大人が変わるためのセミナー」…年3回予定。10/22、12/10、1/14
- ③ 「第33回少年の主張県大会」…実施予定。9/21。田村市文化センター
- ④ 「家庭の日」作文、絵画、ポスター募集…実施予定。
- ⑤ 「福島県青少年育成県民会議会議員総会」…中止。
- ⑥ 「同理事会」…7月初旬に延期して実施予定。
- ⑦ 「家庭でもっとコミュニケーション」チャレンジ事業…中止。
- ⑧ 「福島県青少年健全育成推進大会」…11月実施予定。

※ 主な事業内容は以上の通りですが、今後、変更されることも考慮してください。