

青少年ふくしま

福島県青少年育成県民会議
第21号平成23年6月8日(水)

今、必要なこと

『東日本大震災』においては、多くの方々が震災に遭い、各青少年育成市町村民会議においても会議員の方々が避難されている実情があります。そのような中で、今年度の事業を始められた市町村民会議の活動のようすをお知らせします。

今回は、去る5月25日(水)に総会を実施し、その後に1時間30分の「大人への応援講座」を開いた伊達市民青少年育成市民会議の研修会の講演の概要です。

講師は、NPO法人“明日飛子ども自立の里”理事長で本県民会議「大人への応援講座」講師の清水国明氏で、テーマは『今、必要なこと』でした。



《↑市民会議後に応援講座を実施!》

① 今、について

今回の東日本大震災では、子どもも大人も大変な被害体験を受けました。直接的な体験であれ、間接的な体験であれ、ダメージはどちらも大きく、特に、子どもたちへの影響は、目に見えづらい問題である『ストレス・トラウマ・PTSD(心的外傷後ストレス障害)』という形で現れる可能性があり、心のケアが必要になります。

図式1 心のケア

なし	～深刻な影響
ある	～最小限の影響

☆心のケアには、専門家の役割もありますが、信頼できる身近な存在が大切です。

② 子どもたちへの影響!

今回の震災以外にも、火事・交通事故・虐待・暴力・死別・親の病気などの衝撃的な経験により、子どもの心は傷つけられ、PTSDによる現象が現れる心配があります。PTSD現象には、身体的不調(頭痛・吐き気・不眠など)、フラッシュバック(再現・悪夢・幻覚など)、解離症状(感情がわからない・切り離され感など)、逃避(経験を思い出さない・意欲喪失など)などがあり、親から離れない・過度に怖がったりはしゃぐ・気分のむらなどの行動が見られます。

その根底には、トラウマの恐ろしさがあり、心のケアがないと、無気力・自責感・非行・喫煙・アルコール等依存・自己否定・自己不信などの深刻な影響が出る恐れがあります。専門家の存在だけではなく、信頼できる身近な存在が一人居ることで、子どもの心は救われ、影響を最小限に食い止めることができます。



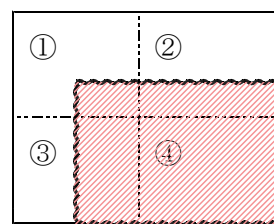
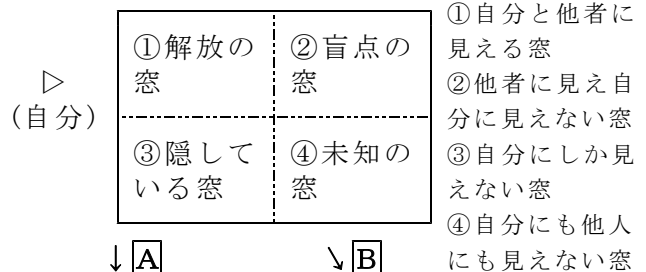
③ 子どもたちの心を癒すために (その1) トラウマはどこにあるの?

～こころの奥底に潜むもの～

人の不自然、奇妙な行動や感情のうち、その理由が自分にも他人にもわからないことは、その原因が未知の窓に潜んでいます。

図式2 心にある『4つの窓』とは?

▼(他者)



A: 心のケアがない場合→④の下意識が増大し、恐怖・怒り・不安・孤独感が住むようになる。→トラウマが隠されている!

B: 心のケアがある場合→②をフィードバック・③を自己開示・④を治療すると、①が拡大し、ほっとした気分が増加する。

(その2) どうすれば癒される?

～こころに寄り添えるために～

多くの子どもは、「わかってほしい!」と思っています。(わかってもらえていない実感がない) 子どもたちの声なき裏面へ

声に、耳を傾けることが大切です。

★**聞く**～音・周波数・都合のよい事を聞く

☆**聴く**～ありのまま・真実や感情を無条件

↓ にそのまま心で受け取る→**傾聴**

→○心に沿って感情を聴く。言語化（言葉に出してあげる）落ち込んで当たり前、さする・触れる・抱きしめる…

×励ます、頑張れ、簡単にわかる…

例；実験で、子羊が数回怖い思いをすると動けなくなりましたが、母羊がいるだけで、何度でもチャレンジできました。

（その３）人生の重大な分かれ目とは？

～自己信頼、自己肯定は人生の魔法の杖～

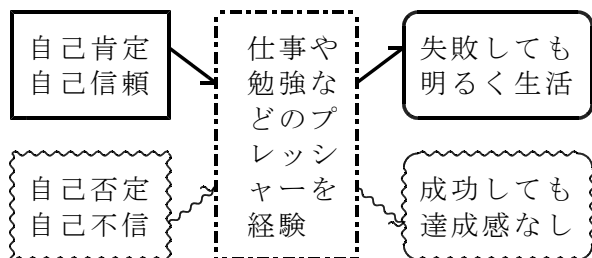
☆ありのままに理解してもらええる経験あり

→自己肯定感→自信あり→うまくいく

★ありのままに理解してもらええる経験無し

→自己否定感→自信なし→うまくいかない

図式３ 人生の分かれ目となる経験では？



平均台が地上にあれば歩けますが、東京タワーの上であれば歩けません。それは、**自信があるかないか**による違いです。

（その４）どのような存在が必要なの？

一粒の大豆には、全ての力が種の中に宿しています。そこに、光・水・土壌があれば、自然に育つものです。その大豆の持つ力を信じることから始まります。また、どの車にもワイパーがありますが、その

機能を知らないことは、機能がないに等しいのです。

☆まるごと命のすごい力を信じてくれる存在・大丈夫と思ってくれる存在が必要です。



《↑映像を用い説明する清水氏》

★**人間とはどのような存在か**…カール・ロジャース～○どのような状況に於いても、

自主的に生きられる存在→聞き出すのではなく、受けとめる気持ちで聴きましょう。

○良き者に成長したいと願っている存在→大丈夫と信じてあげる。○有機的（固定化していない）存在→時間が必要。○一人では生きられない（社会的な存在）→一人では解決できないことが多い。※トラウマを持った子に、この人間の素晴らしさに気づいてほしいと思います。

④ 今だから出来ること

☆**価値観の変化**～生きていられてよかった→今回の震災は、**物優先<心優先**の価値観の存在を、思い出す機会になっています。

★こんな時だからこそ**夢と希望**を！～まず、親や大人がしっかり生きて、一つのことをていねいにやっていく努力をしましょう。※ストレスのケアを考える社会でありたい。

◆◆ 講演内容は、『青少年県民会議のホームページ』にも掲載いたします。 ◆◆

第33回少年の主張福島県大会開催、平成23年度「家庭の日」作文・絵画・ポスター作品募集

☆ 東日本大震災の影響で遅れましたが、上記事業を実施することにしましたのでご協力願います。

① 第33回少年の主張福島県大会について

① 期日 平成23年9月21日（水）

② 場所 田村市文化センター

③ 応募〆切 8月29日（月）

※ 今回は、震災及び原発事故の被災にあった市町村民会議からの応募が困難と予想されるため、「留意事項」を付け配慮しました。ご協力をお願いいたします。

③ その他の行事予定 ～ ○青少年育成県民会議理事会…7月11日（月） ○現代子ども事情フォーラム…8月22日（月） ○大人が変わるためのセミナー…①10月22日（土）・②12月10日（土）・③1月14日（土） ○青少年育成推進大会…11月25日（金）

② 「家庭の日」作品募集について

① 応募〆切 9月18日（日）

② 種類 （小）作文、絵画
（中・高）作文、ポスター
（特別支援学校）上に準じて

※ 今年度は、震災等での避難を考慮し、転入学後も被災前学校名を記入できるよう配慮しました。