

青少年ふくしま

福島県青少年育成
県民会議第26号
平成24年 1月 6日(金)

震災後の子どもの心のケアを目指し、 『大人への応援講座』や『総合相談センター』等での研修会や講習会を実施！

今年度の青少年育成県民会議の諸事業は、平成23年3月11日午後2時46分に発生した東日本大震災と東京電力福島原子力発電所の事故に伴い多くの県民が被災し子育てに不安や悩みを抱えたことから、その解消や生活の改善に向けた内容を多く設けてきました。

この『青少年ふくしま』でも、第19・20号の「子どもの心身の反応と対応～震災後のどのような時期にどのような体験が必要か？～」(兵庫教育大学：富永良喜教授)、第21号の「今、必要なこと」(大人への応援講座講師：清水国明氏)、第23号の「基調講演～震災後の子ども・若者にとって大切なこと～」(福島大学：鈴木庸裕教授)及び「パネル・ディスカッション」、第25号の福島県青少年健全育成推進大会での講演「子ども・若者の自己教育と地域社会」(福島大学：中田スウラ学類長)など、震災の克服・復興に向けての多くのメッセージを掲載してきました。

ここでは、これまで載せることのできなかった「大人への応援講座」の講演から、震災の克服に関連する講師の資料やメッセージを掲載しますので、今後の指導や助言の参考にしてください。

【その1】大森洋亮氏『震災後のストレス・ケア』について

○「大人への応援講座」及び「仮設住宅での被災者への支援講座」での内容から

震災後のストレスの例

眠れない、イライラする、食欲がない
肩がこる、疲れがとれない、憂鬱、…

↓ 心のケアに大切な4つのこと

- ① 安心 … 肩に手をかけてやる。
○いたわり励まし合えることが大切
- ② 絆 … 親や信頼できる人が一緒にいる。
○信頼できる人が相談にのることが必要
- ③ 表現 … 絵・動作・ことばで表現する。
○話せるときに話せる人がいることが必要
- ④ チャレンジ … 楽しいことを見つける。
○少しずつ行動に移せることが大事

『リラックス健康法』の効果

△「ストレスに立ち向かおう」とする意識は、心身を「緊張や興奮(過覚醒)状態」にする。(＝心身の自然な反応)
○それを和らげるためには、「セルフケア～自己回復」の力を高める必要がある。→ 『リラックス健康法』



↑ 動作を加え健康法を説明する大森先生

～～『リラックス健康法』の要点～～

- ① 身体に力をいれて…息をゆっくり吸い
 - ② その状態で止める…息を止める
 - ③ ふわーと力を抜く…息をゆっくり吐く
 - ④ ①～③を3回繰り返す。
- ※① 例1：両手を握り拳にし水平にする。
例2：両手を頭上で組み背伸びする。
- ※② 例1・2とも、5秒ほど止める。
- ※③ ①②での腕を、だらっと下げる。
- ※ ①～③は、腹式呼吸を併用し、①5秒→②5秒→③10秒を目安にする。 裏面へ

トラウマとPTSDの理解

トラウマ（心的外傷）が重くなり、1ヶ月以上続く場合はPTSD（心的外傷ストレス障害）になり、回復がより困難になります。早めの対応や治療を行うことが、回復力を高めます。

↓ PTSDの3つの特徴

↓ ※1ヶ月以上続く場合は要注意

- ① **過覚醒** … 神経が過敏になりいつも緊張し、小さな事を気にし過剰に反応する。
- ② **再体験** … つらい体験を繰り返し思い出し（フラッシュバック）てしまい夢に見る。
- ③ **回避** … 災害のことを思い出させるものを極端に避け、日常生活に支障が出ている。

～『トラウマを終息』させる3つの安全感～

※ 子どもたちの「恐れや不安」を認め、「安心・安全・信頼」をキーワードに子どもと向き合うことで、回復する力を育てる。

- ① あなたの辛さは、誰にでも起こる正常な反応なのですよという安全（安心）感
- ② あなたのそばにはいつも私がいますよという安全（信頼）感
- ③ 大丈夫二度とあなたはそのような危険な目に遭うことはないという安全感

☆辛い体験を乗り越えることができる能力を育てることは、人間としての成長につながる大きなプロセスの始まりです。

【その2】鵜沼智恵子氏『子ども若者の居場所と地域づくり』について

○ 会津美里町で実施した「大人が変わるためのセミナー」の内容から



↑ 図示しながら説明する鵜沼智恵子先生

☆ 子どもを取り巻く環境と問題行動の背景について

- ① 大人が育った環境よりも悪くなっているが、この環境は私たちがつくったのでは？
- ② 子育て上の心配なことは、暴力事件などの被害者や加害者になるのではということである。
- ③ 「怒りの感情」を出せない子どもや「無力感＋自信喪失」な子どもが、暴力などの問題行動に走る傾向がある。
- ④ 「自殺する」子どもは、警察の発表では500～600人／年であり、大きな問題である。

☆ 子どもに支援したい内容や方法

- ① 権利意識（自分を大切にする気持ち）を育てる。
※ 基本的人権～自尊感情の向上
- ② エンパワメント（子どもが誰でも持っている生きる力）を育てる。
※ 声かけ（こんにちは、寒いね）→肯定感
- ③ コミュニティ（地域・学校・家庭との関わり）を高める。
※ 子どもの住む場所→安心した環境づくり→共感できる大人が周囲に居る
- ◎ 子どもの居場所は、“心のオアシス＝ホッとできる場所”でありたい。

☆ 小名浜地区子どもの居場所“マリーン”～協力者約50名～の実践から

- 開設日…週4日（月・水・金・土）平日
：午後3～7時、休祝日：午前10時～
～5つの約束：自分の責任で自由に遊ぶ～
- ① あいさつをしよう。
 - ② みんなで使う場所です。（×わがまま）
 - ③ 帰る時間を守ろう。（小・中・高別）
 - ④ 自分のゴミは自分で片付けよう。
 - ⑤ 持ち物は自分の責任で管理しよう。

☆ **第3回『大人が変わるためのセミナー』を実施！** 多くの方々の参加を期待します。

- 1 日時・場所 ～ 平成24年1月14日（土）午後1時～3時、福島県青少年会館
- 2 内容 ～ パネルディスカッション「思春期から青年期の自立支援と自己肯定」
- 3 問い合わせ ～ 青少年育成県民会議（県青少年会館内）

電話024-546-0002 FAX 024-546-8311

第3回「大人が変わるためのセミナー」及び「大人への応援講座」講師会議を実施！

と き：平成24年1月14日(土)

と ころ：福島県青少年会館

県民会議主催の主な事業の一つである上記のセミナーと講師会議が、復興の足固めを行うべく新たな年を迎えた1月14日に実施しました。午前中に各市町村民会議や各種団体等からの依頼により派遣される応援講座について、概況説明と講師相互の情報交換を行う講師会議を、午後からは講師の中から3名がパネラー及びコーディネーターとなり、「思春期から青年期の若者の自立支援と自己肯定」をテーマに、本年度第3回のセミナーとして、50名の出席によりパネルディスカッションを行いました。

下記の内容は、それぞれから今後の県民会議を含めた活動や県内青少年の健全育成に必要と思われる内容をピックアップしたものです。

【大人への応援講座の講師会議】より

1 概況説明 … 「大人への応援講座」及び「福島県青少年総合相談センター事業」について、今年度の震災との関連から変更や特色・傾向などについて説明しました。

- ① 応援講座は、12月までで45回ほど実施している。
- ② 総合相談センターは10月末から実施したが2ヶ月で約50件の相談があり、内容は中学生から大人まで多様である。
- ③ 総合相談センターの機能として、面接や電話等による相談関係と依頼場所に向いて行う講習・研修関係があり、講習・研修では応援講座と連携することで、柔軟かつ多様な方式で対応していく。

2 グループ協議 … 2グループに分かれ、参加した講師の皆さんが「大人への応援講座」と「震災・原発事故等による青少年の心身の変化とその対応策」等について話し合いました。

《応援講座について》

- ① 最近の保護者の一部は自分本位な傾向が強い。講座の意義はその視点かも必要で、親が変われば子も変わるという考え方は大事だ。
- ② 参加者に参加してよかったという何



↑ 活発な意見を出し合った講師会議

らかのおみやげを持ち帰らせたい。講師が研究と特色を出し、時代にマッチした内容を工夫したい。

- ③ 子ども達は真剣に聞く。講演の後に電話をくれた者もいた。
- ④ 聞く・話すで、楽しい場にしたい。
- ⑤ ニーズに応えられる講演会が必要だ。参加者が少人数でも開く必要があり、参加者とのフリートークがあるとよい。

《震災と心の変化について》

- ① 原発事故と放射線の問題は、マスコミの姿勢にも疑問があり、親は過剰に反応しすぎて子どもにも影響している。

[次頁へ](#)

- ② 子どもは全体的には元気であるが、外で遊べない環境が深刻な状況になっていると言える。
- ③ 震災後の子どもの状況として、ごっこ遊び（地震→物を崩す等）、過剰反応（すぐごめんなさいと言う）などの症状が見られる。
- ④ 避難した方で、仮設住宅での高齢者への対応や地域住民とのトラブルなどが出ているが、人間関係づくりが必要である。
- ⑤ 今後の福島の子供達へは、ボラン

ティア体験(自分達の発想と行動を尊重)や地域での絆づくり(お手々繋いで等)を大切にする必要がある。

- ⑥ 放射線と食や除染・震災と家庭崩壊・ニート支援の問題など課題は多い。国や県などの行政が行うべきことと区別しながら、県民会議からも講習会などを通じて積極的に情報発信をしてほしい。

3 全体会議 … 上記2（グループ討議）の報告をし、講師会議を終了しました。

【 大人が変わるためのセミナー 】より

(パネラー) 斎藤 久夫氏：福島愛育園園長
石田美由紀氏：国際交流協会員
(コーディネーター) 青木崇郎：専門指導員

- 1 パネラーの話から … 「思春期から青年期の若者の自立支援と自己肯定」について、コーディネーターの質問にパネラーが答えた中から、自己紹介をはじめ主なものをまとめてみました。

斎藤：児童養護施設の立場からはタイガーマスク現象などで理解度が高まったことは嬉しいが、全国では約3万人の子どもが入所している。施設は、全国で578、東北に34、県内に8、県北に3施設があり満杯の状態である。入所理由は経済状況が多いが、虐待・母の精神症の例もある。

石田：英語塾と高校での非常勤講師に加え、ボランティアをしているが、来所する

外国人は自分のよさを表現できる。それを研究するため、渡米した。

青木：子どもや若者が肯定的に自分を見つめて、自立するための支援のあり方は？

斎藤：施設の子供は、来園者の誰にでも近寄り飛びつく。大人は「人」という字のように支えることが大事である。特に、支えられるのは子どもである。親は、真っ直ぐに伸びようとする子をじゃませずに、「褒めてやる」ことが大切だ。

石田：カナダに民泊して感じたことは、「頑張っているね」などの褒め言葉や、選ばせ自分で決定させる場面が多いことである。日本人は他人への気配りなどに優れているが、欧米人は You are special. という自覚を育て、「自分が発信→他者が反応→互いに成長」の理念を大事にしている。

青木：日本では親子関係が逆転し、子どもが親の聞き役という現象がある。親の心構えについてひと言お願いしたい。

斎藤：ことばで表現できない子でも、人格を認めることが大前提である。自己肯定は自立を促す。親は行動に移してほしい。

石田：子も親も人格を伸ばす機会と捉え、これだけは譲れないものを1つ持って、「生まれてきてよかった。今日は新しいことができた！」という日々でありたい。

青木：「褒めること」が大切。口先のみでなく一生懸命に見ることで、子どもの心の闇を母が気づいた例もある。



↑ パネルディスカッションでの意見交換

- 2 フロアーとの意見交換 … この後、参加者から多くの質問や意見が出され、第3回セミナーは活発な意見交換の場となり、和やかなうちに終了しました。

今後の会議等確認

○ 福島県青少年支援協議会地域連絡会議 … 県中：2月8日、県北：2月15日