栃木の子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するために

はじめに

３月11日（金）に起きた東日本大震災（東北地方・太平洋沖地震）で被害を受けられた方々に心からお見舞いを申し上げます。皆様のご無事と一日も早い回復・復興をお祈りいたします。

自然災害は衝撃的な体験です。地震で怖い体験をし、自宅や地域が、そして人の絆が破壊されることは、大人にとってもそうですが、子どもにとってはより一層危機的な状況です。子どもたちは今もなお余震の怖さや原子力発電所の問題などで、大きな不安を感じているのではないかと思います。

栃木県にも被災地があり、被害を受けた子どもたちがいます。東北地方の被災地から避難し、栃木での新しい生活を開始した子どもたちもいます。また、すべての子どもたちが震災の影響下で毎日を過ごしています。この災害は、栃木県で暮らす私たちの生活にいまだに大きな影響を及ぼしているだけでなく、事態の終結が見えてこないことへの不安の影響も無視できない状況にあります。このような危機的な状況にあって、子どもたちは子どもたちなりに、どのように対処したらよいかということを身近な大人から学ぼうとしています。先生方もまた、子どもたちの心の回復と成長のために何かをしたいという思いを強くもっておられることと思います。

そこで、今先生方にできる子どもたちへの援助として、震災の影響下で生活する目の前の子どもたちの心に寄り添いながら、子どものもっている「危機を乗り越える力」を援助することで心の回復を図り、生きる力の育成につなげたいと考えます。このことは、学校の危機管理の観点からも重要であると思います。

当センターでは、先生方が教育相談や学級経営を行う上で参考としていただけるように、「学級・ホームルーム担任のための教育相談」を継続して発行してきました。今回は、東日本大震災の影響下で生活する子どもたちに対する援助について、このような号外を作成しました。構成は以下のとおりです。

Ⅰ　子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するために（要点）

すべての先生方に伝えたいことを５つの観点で整理しました。時間に余裕のない先生方は、ここをお読みください。

Ⅱ　学級・ホームルーム担任として、子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するために～①すべての子どもたちへの援助～

学級・ホームルーム担任の先生方が、すべての子どもたちを対象に行う援助について、９つの観点で整理しました。

Ⅲ　学級・ホームルーム担任として、子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するために～②個人的に被災した（衝撃を受けた）子どもたちへの援助～

被害を受けた子どもたちを対象に行う、危機や喪失等に関する個別の援助について、７つの観点で整理しました。

なお、本資料の作成に当たっては、日本学校心理士会がＮＡＳＰ(National Association of School Psychologist：アメリカ学校心理士会)の資料等をまとめたものを引用させていただきました。情報提供をいただき、引用について許可くださった日本学校心理士会に対しまして、深く感謝いたします。

Ⅰ　子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するために（要点）

学校で先生方が、子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するときに重要となることを**５つの観点**で整理します。

１　子どものそばにいて「大丈夫だよ」と声をかけ、安心させること

子どもたちは震災の影響下で「不安」を感じています。先生方は、子どものそばにいて「大丈夫だよ」と言ってあげてください。子どもたちの中には、食欲が落ちたり、大人にまとわりついたりすることがありますが、これは危機的な状況における正常な反応です。時間とともに落ち着いていきます。

２　今回の地震の体験を学校内で子どもたちと分かち合う、理解し合うこと

地震発生時、先生方は子どもたちの安全を第一に考えて対応されたと思います。新学期になり、また普段の学校生活が始まりましたが、子どもたちがあの時の経験をどのように感じているかを注意深く見守り、必要に応じて支援を考えることが大切です。

３　様々な情報との付き合い方を考えさせること

子どもたちの心に強烈な印象を与える映像や言葉が、日々送られています。買占めや計画停電等日常生活を脅かされるような情報も耳にしています。「がんばれ」という励ましの言葉もしきりに流れてきます。このような常ならぬ情報に子どもたちがさらされていることについて理解し、そうした情報の影響について見極めると同時に、適切な付き合い方を示していくことも支援になると考えられます。

不安を意識の外に閉めだし、無意識のうちにがまんしている子どもやがんばっている子どもには、「何とかなるさ」という言葉かけが子どもに安堵をもたらし、冷静さと落ち着きを取り戻すことに役立つことでしょう。

大人自身も不安の中で生活しています。不安があることを受け入れつつ、できる限り通常の生活ができるように工夫していくことが大切です。

４　災害に遭った人への理解を深めさせること

栃木県内にも避難して来た方々がおられます。その方々を温かく迎えることが大切です。中には、長期にわたって共に学校生活を送る場合もあります。新たな人間関係を調整し、共に生きることへの援助を考えることが必要です。

また、強い悲しみを心に抱えた子どもや家族に出会うこともあるかもしれません。トラウマ（心的外傷）への対応やグリーフ（喪の作業、悲しみを癒すプロセス）への対応など、知識をもっておくとよいでしょう。

５　危機管理の体制を確認すること

今回の経験に基づいて、学校における危機管理体制を確認しておくことも大切です。先生方がチームとして有効に働けるように､チームづくりなどについて検討することが大切です。このとき、特に重要なことは、初期対応や先生方のチームの役割分担などについて話し合うことです。

危機管理についての知識も必要です。現状を適切に把握し、どのような目標に向かって行動していくのかを冷静に判断するためには、危機管理について理解しておくことが、子どもたちの援助に当たって必要となります。

Ⅱ　学級・ホームルーム担任として、子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するために～①すべての子どもたちへの援助～

学級・ホームルーム担任の先生方が、すべての子どもたちを対象に行う援助について**９つの観点**で整理します。

１　傷つきやすい子どもを見つけること

災害の影響の程度は、子どもたちの置かれている状況によって異なります。最も傷つきやすい子どもとは、次のような特徴をもった子どもです。

＊災害で身内を失った子ども
＊被災地出身の子ども、家族が被災地に住んでいる子ども
＊災害が起きた地域に強いつながりを感じる子ども
＊他の災害を経験したことがある子ども
＊最近身内（特に保護者など）を失った子ども
＊うつ病など精神疾患を抱える子ども

２　子どもと話すこと

学校や家庭で災害の事実について子どもと話す時間を作ることが大切です。例えば、地図を見ながら被災地で地震が起きたメカニズムを話したり、被災地の地理、文化、救急や公共医療サービスなどの情報を伝えたりすることが考えられます。また、子どもたちの質問にきちんと答え、子どもたちが自分の感情や不安を語れるように温かな雰囲気をつくることも必要です。

被災者と直接つながりのない子どもたちでも、喪失感や悲壮感、危機感をもったり、再び似たような大災害が起こるのではないかと怖がったりすることがあります。子どものそばに行って「大丈夫だよ」と言ってあげたり、やさしく聞いてあげることが大切です。そして、他の人も同じように感じていることや、取り乱したように見える反応は実は危機的な状況における正常な反応であることなどを、その子と周りの子に教えていきます。

３　子どもたちの話をよく聞き、よく観察すること

どれくらい不安なのかについて子どもの話を聞くとき、会話の流れを子どもに任せ、どの程度の情報を必要としているかについてよく観察することが大切です。もし悲しい出来事に触れようとしないのなら、無理にその事について語らせなくてもよいでしょう。幼い子どもは思いを言葉に出せないことが多いので､行動や人との触れ合い方の変化に注意するとよいでしょう。小学校高学年以上の子どもは自分の考えや感情をある程度語ることができるので、大人が会話の糸口を与えるとよいでしょう。

４　人々の慈悲心や親切心を実感させること

今回の災害では、国内だけでなく様々な国々から支援や気遣いの言葉が届けられています。政府、NPO、個人の義援金などの支援について説明するとともに、被災地に救助隊や救援物資を届けるために、様々な人々が協力していることについて話し合うとよいでしょう。

５　被災地の支援につながる活動を子どもたちと一緒に行うこと

学校や地域の義援金活動に協力したり、支援物資を届ける活動に参加したりするなど小さな活動を子どもたちと一緒に行うとよいでしょう。被災地の支援につながる行動を起こすことは、子どもたちが置かれた状況を把握し、お互いの絆を深めるのに有効な方法です。

６　我々の回復力を強調すること

子どもたちに、私たちは悲惨な出来事を乗り越えて生きていけることを理解させることが大切です。年齢に合った言葉で、災害後に復興した国や地域について話をしながら、子どもたち自身もこれまでの日常生活の中で困ったことに出会っても立ち直ってきたことに気付かせます。

７　教師自身が正直に子どもと向かい合うこと

今回の出来事について、先生自身が自分の気持ちを子どもの年齢に適した言葉で話すとよいでしょう。先生が正直な気持ちを話せば、子どもたちも安心して信頼することでしょう。特に、小学校高学年以上の子どもたちに対しては、先生自身の悲しい気持ちや、何もできない悔しさや無念さ、自然の力への恐怖心があることなども伝えてみるとよいでしょう。教師の正直な気持ちに触れることで、子どもたちは「ありのままの自分でよい」ことに気付きます。緊急時の備えや家庭での対応についても細やかに話し、先生の言葉が子どもたちにバランスよく伝わるように心がけます。

８　ニュースを見ることの影響に配慮すること

情報収集は大切ですが、長時間にわたってニュースを見続けることは、子どもたちにとってあまり助けにはなりません。なぜなら、災害の様子、避難生活をしている人々の困難さに圧倒されてしまうからです。特に、年少の子どもたちは、テレビの映像と現実の自分の生活を区別することができません。しかし、どうしてもニュースを見たがるときは、見た映像について話し合い、子どもが出来事の全体像をとらえられるように手助けをします。

子どもによってはニュースよりもアニメや娯楽番組を好んで見たがる子どももいますが、問題はありません。

９　家族との時間を大切にすること

危機的な状況や深い悲しみに包まれた時は、家族と共にいることが何よりも大切です。子どもたちが災害の被害を直接受けていなくても、意識的に家族と過ごすことが重要です。家族と共に行動することで子どもたちは安心し、家族との絆を実感することでしょう。

Ⅲ　学級・ホームルーム担任として、子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するために
～②個人的に被災した（衝撃を受けた）子どもたちへの援助～

災害によって大切な人を失ったり、被災地と関係がある子どもたちは、特別な援助が必要です。つらさや悲しみを抱える子どもたちを対象に行う援助について、**７つの観点**で整理します。

１　潜在している悲しみ、不安、ストレスを認めること

被災した子どもたちは大切な人を失って悲しんだり、破壊された地域で生活する家族のことを心配に思ったりすることでしょう。子どもたちが抱えている悲しみ、不安、ストレスを認めることが大切です。今回のような大災害は、授業への集中力の低下や成績不振、行動上の様々な変化を招くことがあります。中には、不登校になる子どももいます。これらの状況を改善するには、かなりの時間を必要とします。先生方には、子どもたちの学習面をサポートしたり、学級内の人間関係を調整したりすることが求められます。特別なサポートや措置が必要なときは、校内に先生方の支援チームをつくり、保護者と共に計画を立て、家庭の協力を得ながら援助を進めていきます。

２　子どもたちが自分の気持ちを表現する時間をもつこと

学級全体での活動に取り入れることもできますが、被災した子どもや衝撃を受けた子どもにとっては適切ではないかもしれません。個別にかかわる時間を確保するほか、スクールカウンセラーなどの専門家を活用することが必要な場合もあります。

３　できるだけ平常心を保つこと

授業や部活動など通常の学校生活や友人との楽しい時間が、子どもたちの気持ちを落ち着かせ、平常心を保つことにつながります。

４　メンタルヘルスに関する支援が受けられるようにすること

落ち込んだり、不安やストレスを感じたりするのは、危機や喪失に対する正常な反応です。子どもたちの多くは家族や地域の支えのおかげで安定していられますが、メンタルヘルスの面で援助が必要な子どももいます。学校は、子どもたちにとってメンタルヘルスの支援機関につながる重要な場所です。スクールカウンセラーがいる学校では、スクールカウンセラーからの援助が受けられるように調整を行います。いない場合は、校内での連携や保護者との連携を十分に図りながら、地域の専門機関や医療機関につないでいくようにします。

５　悲哀のプロセスを理解すること

深い悲しみとは、長々と続くプロセスではなく、イベント（出来事）です。誰もが同じ悲しみをもつわけではなく、すべての子どもたちが同じ感じ方で死を理解するわけではありません。死をどのようにみるかは、子どもたちの経験や世界観によって異なります。つらさや悲しみの表現には、感情的なショック、悲しみ、引きこもり、退行現象、怒りや行動化、不信、拒否などがあります（悲哀のプロセス）。子どもたちが安心して悲しみを表現する機会をつくってください。

「悲哀のプロセス」

①「抗議・否認」の段階

自分が対象を失ったことを納得しないで無視してしまったり、あたかも失った対象がそのまま存在しているかのように否認したままの状態で暮らす段階

②「絶望・断念」の段階

ある時期にくると、事実に落胆し、自分のあらゆる試みが無駄であることを悟り、自分の喪失を受け入れるようになる段階

③「離脱・再建」の段階

失ったことから離脱して、次の対象世界を求める段階

参考資料：学級・ホームルーム担任のための教育相談　第１７集
「子どものつらさや悲しみにどう寄り添うか」
http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/

６　ストレスやトラウマに対する子どもの反応について知っておくこと

両親や先生など思いやりのある大人の助けを借りることで、ほとんどの子どもたちが現状の心配事に対処できます。ただし、個々が置かれた環境のために極端なストレス反応を示す子どももいます。行動面で顕著な変化を示したり、長期間にわたって下記のような症状が見られる場合には、専門家に相談するとよいでしょう。

小学生‥‥ おねしょ、暗闇を怖がる、神経過敏、攻撃的、しがみつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、友だちを避ける、活動を嫌がる
中学生・高校生‥‥ 不眠、食欲低下、動揺、葛藤、身体的不調の訴え、非行、集中力の低下

７　悲嘆にくれる友だちを子どもたちがサポートするのを手助けすること

喪失に直面し、それを乗り越えようとしている友だちを見ると、死や深い悲しみを経験していない子どもの多くは、驚いたり動揺したりします。子どもたちが死の概念を理解し、なぜ友だちが悲しんでいるのかを理解させるには、先生方の手助けが必要です。例えば、悲しんでいる友だちに対して、どのように言葉をかけたらよいか分からない場合は、気持ちをいたわる簡単な言葉を教えてあげます。また、喪失を乗り越えようとしている友だちが強い怒りや悲しみを見せている場合は、その反応は一時的なものであることを伝え、「いつも通り、遊んであげてね」と、その友だちを誘ってあげるようすすめます。

おわりに

先生方も震災の影響下にいます。先生方ご自身もご自分の時間をもち、気持ちをケアすること、無理をしないことが大切です。自分の気持ちをケアするために、ご自身の経験を周りの人に話すことをすすめます。子どもたちへの援助は、チームで進めましょう。

なお、教育相談部では来所による相談を受け付けています。詳細につきましては、教育相談のバナーをクリックしてご覧ください。

＜引用・参考文献＞

日本学校心理士会ホームページ　http://gakkoushinrishi.jp/

平成２３年４月　栃木県総合教育センター　教育相談部