

福島朝日
12版

親子のストレス どう対処

放射線巡り福島大チームシンポ



放射線への不安を抱きながら県内で暮らすストレスに、どう対処するのか。子どもの遊び、運動、自然との触れあいの機会をどう考えるのか。識者に質問する筒井雄二福島大教授(左端)

有酸素運動・文集作り「質問票活用を」

低線量放射線への不安を感じながら県内で暮らす親子のストレスを低下させるには、どうすればいいか。親や子どものストレスについて話し合うシンポジウムが3日、福島市のコラッセふくしまであった。子どものストレスの現状や有効な対処法、遊びや運動について有識者から発表や討論があった。

福島大子どもの心のストレスアセスメントチームの主催。チームの一人、同大共生システム理工学類の筒井雄二教授(実験心理学)は子どものストレスについて2種類の調査結果を報告した。中通りの小学生、幼稚園児、保育園児の状態を保護者に聞いたところ(1回目1322人、2回目2011年6月、2回目2103人、12年1月)では、年齢が高くなると、時間とともにストレスを感じる子どもが増えている。

子どもが多かった。原発事故直後に比べれば、空間放射線量は低くなり、学校などでの除染も進む。だが、抑うつ状態や身体反応(頭痛、腹痛ほか)、イライラ・集中困難は1回目より、2回目調査の方が高くなった。時間とともにストレスを感じる子どもが増えている。

■子ども向けのストレスマネジメント

(大阪人間科学大 山田富美雄教授による)

- ①「自分を知らうチェックリスト」で心の状態を知る
→「わけもなくかなしくてもなにもしたくない」「ねむれなかつたりとちゅうで目がさめる」「だれともはなしたくない」など24の質問に「あるあるある」「あるある」「ある」「ない」「ないない」「ないないない」の6段階で答えてもらう。さらに「きちんとした備えをしていれば、地震なんかこわくないとおもう」など27問に、自分があてはまるか、○×で答えてもらう
- ②結果を本人に説明し、子どもに自分の心の状態を分からせる
- ③ストレスは自分で管理できることや、心身をリラックスすること、軽い運動をすることでストレスによる症状を低下できることを教える
- ④深い腹式呼吸や、体に力を入れたり、抜いたりする運動をする
- ⑤ボールゲームや体を使ったゲームをする
- ⑥被災についての思い出文集をつくる
- ⑦手伝ってくれた人や世話になった人に礼状を書く
- ⑧自分の体験をグループで話し合い、どういふことをしてきたか、他の人に伝えるためのマニュアルを作る

県内の幼児3773人に関する調査ではストレスが3歳児にまで及んでいた。東北、県中、相双地区でストレスを感じる保護者、子どもの割合が高かった。外遊びができないことや、日々の生活で放射線を意識しなければならぬなど「放射線とストレスが密接に関連している」と述べた。

子どもが中、母親からは「放射線や外遊び、学校給食、プール授業について、親も考えがまちまちで、対応が違う。それが子どものストレスにもなっている。年齢に応じた運動や遊びをさせたいが、場所も設備もない」といった訴えがあった。

山田教授は「どこまでも決めたのであれば、自分自身と向き合い、覚悟を決めることが大事。その上で、行政を監視し、注文をつけていくことも考えてほしい」と助言した。

(西村隆次)