

東日本大震災から9か月

今日もストレスマネジメント教育を

東日本大震災から9か月が経過したが、今も自宅に戻れずに疎開生活が続いている子どもたちは数多い。ストレスマネジメント教育実践研究会（PGS）は被災地や疎開児童を受け入れた学校でのストマネ教育の実践を支援する活動を展開している。同会の山田富美雄代表にストマネ教育研修プロジェクトについて聞いた。

代表インタビュー

PGS（ストレスマネジメント教育実践研究会）代表

（大阪人間科学大学人間科 学部健康心理学科教授）

山田 富美雄氏



「ストレスマネジメント教育実践研究会」は99年、

「PGS発ストマネ教育研修プロジェクト」

教師、心理の専門家、精神科医などが集まって子どもたちにストレス予防のスキルを教育することを目的に発足した。毎月大阪で研究会を開催しているほか、ストマネ教育の実践指導研修を実施している。

阪神淡路大震災後には「自分を知らうチェックリスト」を使った健康教育を被災地の学校で実践してもらい、被災児童の心のケアを支援した。同チェックリ

ストは24枚のイラストで構成されている。イラストに描かれた「心配でいららして落ち着かない」「訳もなく悲しくて何もしたくない」「味や痛さを感じなくなった」などの症状が「ある」「ない」かと、その程度を「ある」「あるある」「あるあるある」といった具合に回答してもらう。チェックリストを実施するだけで、震災が原因で症状が現れるのは自然な反応だということ教えることになる。

「このチェックリストで

“自分を知らうチェックリスト”で被災児童の心のケア支援

震災後の子どものストレス3症状（不安・うつ・混乱）を数値化することもできます」と山田氏。東日本大震災後は石巻市内の小学校2校でこのチェックリストを使った授業を実施してもらい、その結果を分析し、半年後にもかわらず強いストレス症状が認められた。

「石巻の子どもたちのストレス3症状は阪神淡路の時の資料と比べ、とても強いものでした。唯一ほっとしたのは『愛他性』感情も強く現れていたことです。多くのボランティアなどから支援を受けたことが子どもたちの愛他性感情を強めたのでしよう」

「ストマネ教育は被災教育の一つです。ストレス症状は自分が生き残るための体の反応です。大きな揺れ

吃音を、認知行動療法という新たなアプローチで考えようとする吃音のセルフヘルプグループによるワークショップの記録『認知療法・認知鼓動療法 吃音と のつきあいを通して』（金 子書房・2100円）が出

版された。著者の一人伊藤伸二・日本吃音臨床研究会会長は「参加者の体験に基づく質問や疑問に、認知行動療法の第一人者である大野裕先生（慶應義塾大学教授）が演習や面接で丁寧に

「吃音はどう治すかではない、吃音はどうかだ」との

の時から津波が来ると予測していれば、高台に逃げる行動を一目散にとることができません。まず自らの存命のための行動がとれるよう、被災教育を徹底しよう。目の前の子を助けようとして自分も死んでしまつては困ります。ストマネ教育を通じて、震災時の適切な対処行動に習熟し、周りの人も助かる存命法を身につけてもらいたいものです」

ワークシートの全書録