

東日本大震災への対応： 半年がたった今こそ ストレスマネジメント教育を

～ PGS 発ストマネ教育研修プロジェクト～

大阪人間科学大学教授・PGS 代表、日本ストレスマネジメント学会常任理事 山田 富美雄

はじめに

あの忌まわしい地震から半年。「サンテンイチイチ(3.11)」はおそらくいつまでも忘れない数字列になるでしょう。

犠牲者は、死者・行方不明者合わせて約2万人。避難住民50万人超。大変な大規模災害でした。直接身体に傷害を受け、家屋を失った被災者はもとより、家族を失い、親しい友だちを失った人たちには、大きな心の傷が刻まれました。被災地以外でも、家庭での団らん時、ゆっくりと流される家並みの映像が大画面に映し出されました。これを見た被災地外の子どもたちも、間接的な被災体験をしました。

大規模災害を経験した子どもたちは、不安や恐怖などの感情反応を示します。自然災害の怖さを、子どもたちはおそらく初めて体験したことでしょう。これまで安心して生活してきた住居や学校も、津波で流されます。大きな地の揺れが、家具を倒し、建物を壊します。生きるか死ぬかの恐怖体験と、大切な人を亡くなった喪失体験から、数日過剰な覚醒状態を続け、警戒反応を示し続けます。

まわりの風景は大きく変わりました。一瞬にして危険な風景に変貌し、美しさはなくなりました。安全・安心という空虚な言葉はもう使えません。地域の治安が揺るがされたのです。これを支える政治や公共事業主などへの不信感さえ生まれました。

東日本大震災と阪神淡路大震災とを直接比較することはできません。死者数がおおよそ5倍と多かっただけでなく、被害の質も異なるからです。阪神淡路では、建物の下敷き、家具による圧死が大方だったのに比べ、今回は水死が圧倒的に多いです。半年たった今でも、学校や公民館の避難所がなくなっていないのも問題です。被災地から他地域に住居を移した人が多いのも特徴でしょう。

とはいえ、被災者の視点に立った心の支援を考えると、大きな違いはありません。

「自分を知らうチェックリスト」を使った健康教育

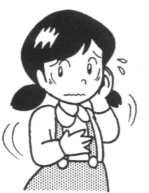


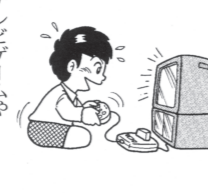


筆者は、阪神淡路大震災のおりには、西宮市内の小学校2校と中学校1校に介入し、震災から2か月後の3月、「自分を知らうチェックリスト」(図1)を使った健康教育を先生方に実践していただきました。24枚のイラストから構成されるこのチェックリストを使って、マニュアルに従い、イラストに描かれた症状が自分にも「ある」か「ない」かを、強

くあれば「あるあるある」、全くなければ「ないないない」という具合に、掛け合いで回答しながら完遂してもらおうものです¹⁾²⁾。

チェックリストを実施するだけで、自然に「震災が原因で、ここに描かれた症状が現れるのは、人間が災害に立ち向かう自然な反応なんだよ。誰にでも起こる、当たり前な症状なんだよ」ということを教えることとなります。「自分を知らうチェックリスト」はまた、震災後の子どもの外傷後ストレス障害（PTSD：posttraumatic stress disorder）の様子を調べるもので、「不安」「うつ」「混乱」のストレス3症状と、被災体験から生み出される「愛他性」感情を数値化することができます。

図1 「自分を知らうチェックリスト」

震災ストレスマニュアル p.25

<p>Q1</p>  <p>しんばいで いらいらして おちつかない</p> <p>あるあるある あるある ある ない ない ない ない</p>	<p>Q2</p>  <p>むしゃくしゃして らんぼうになり すぐかっとなるように なった</p> <p>あるあるある ある ない ない ない ない ない</p>
<p>Q3</p>  <p>わけもなく かなしくて なにもしたくない</p> <p>あるあるある あるある ある ない ない ない ない</p>	<p>Q4</p>  <p>テレビゲームや どくしよなどに ねっちゅうする</p> <p>あるあるある ある ない ない ない ない ない</p>
<p>Q5</p>  <p>あじや いたさを かんじなくなつた</p> <p>あるあるある ある ない ない ない ない ない</p>	<p>Q6</p>  <p>べんぎようが つまらなくなつた</p> <p>あるあるある ある ない ない ない ない ない</p>

石巻市内の小学校2校で、「自分を知らうチェックリスト」を使った授業が実施されました。結果を分析するお手伝いをし、まとめたのですが、私とボランティアの院生はともに「やっぱりか」と頭を垂れました。

子どもの症状が強い

「不安」「うつ」「混乱」のストレス3症状は、阪神淡路のときの資料と比べてみると、とても強いものでした。津波についての記載などは入っていませんが、子どもたちの強い反応にあらためて驚かされました。阪神淡路のおりには、混乱症状は男の子に強く表れたのですが、今回のデータを見る限り男女差はなく、とても強い「混乱」反応がみられたのが印象的でした。

唯一ほっとしたのは、「愛他性」の感情が強く表れていたこと。多くのボランティアから、極寒の中での避難所設営、掃除、救援物資配布など世話になったことが、子どもたちの愛他性感情を強めたのでしょう。

今なにが必要か

被災地では夏休みが8月20日前後に終わり、新学期が始まりました。筆者は石巻市内の小学校を8月23～24日にわたって訪問してきました。

A小学校は、B中学校の校舎を間借りしています。1年生から6年生までの6教室はどこも、子どもたちの明るい声で満ちあふれていました。休み時間には、走り回る元気な姿を見ることもできました。もとの小学校校舎には、まだ100名を越す避難者が、地区ごとに教室を割り当てられて生活されていました。「もう廃校になるだろう」と誰かれとなくささやいていました。

もう一つの小学校は、直接の津波被害を免れた少し高台にあります。体育館は避難者数十名の生活の場となったままですが、運動場は使えます。運動会の練習をしていました。現場の先生からうかがったところ、どこも児童生徒数が減った、県内への転校ばかりか東京や大阪など全国に転校していったとのこと。

今、私たちに何ができるのでしょうか？ 現地に出かけて行ってすべきことは、少なくなってきました。

疎開した子どもがいる学校への支援ではないでしょうか？ 私たちPGS研究会では、被災から6か月を経た今だからこそ、現地の学校だけでなく被災児を受け入れた他地域の学校で、子どものための「ストレスマネジメント教育」を実践してもらえるよう、各種の支援事業を行うことにしています。次項で、その概要を示します。

ストレスマネジメント教育実践支援事業

①授業案（表1）

小中学校の学活の時間などを利用して、まず（1）「自分を知らうチェックリスト」を

用いた健康チェックをしてもらいます。そして、(2) 結果の返却によって子どもたちに自分の症状に気づかせ、他者への気遣いを深めます。(3) から (6) は一般的なストレスマネジメント教育の主要な要素の学習を行います。ただし、震災のストレス3症状、「不安」にはリラクゼーション、「うつ」にはアクティベーション、「混乱」には文集作りなど、適切な対処法を学びます。(7) のお礼状は、「愛他」感情を駆り立てた、ボランティアの方々の思い出すワークです。そして(8) マニュアル作りは、自分たちにできる後輩たちへの贈り物作りです。8回の授業案は、学校の状況に応じて順序を前後させても、一部割愛してもいいでしょう。

授業実践には、参考文献リストに掲載した書籍³⁾⁻⁵⁾が役立つでしょう。より基礎的な書籍としては、グリーンバーグの包括的ストレスマネジメント⁶⁾が役立ちます。

②個人への対応

震災から6か月ほどが過ぎると、急性ストレス障害(ASD: acute stress disorder)からPTSDへの移行が顕著になりはじめます。PTSDへの移行を早々に食い止めるためにも、「自分を知ろうチェックリスト」を用いた子どもの把握は重要でしょう。クラスの子たち全員と個人面談することをすすめます。点数が高い子には、そのおりに少し時間をかけるとよいでしょう。

表1 震災版・ストレスマネジメント教育授業(案)

震災ストレスマネジメント教育授業案

- (1) 「自分を知ろうチェックリスト」を用いた健康チェック実施マニュアルに沿って実施する。
目標: 「震災の後ストレス症状が出るのは当たり前」であることを理解する。
- (2) 「自分を知ろうチェックリスト」結果の返却
不安、うつ、混乱、愛他の4種の心のサインを点数で示す
目標: 特に点数が高い人がいても当然であることを理解する。いたわりの気持ちをもつ。
- (3) 通常のストレスマネジメント教育スタート(キックオフ)
語り合う「私のストレス」、「震災・津波・原発と私のストレス」
- (4) リラクゼーション実習
不安への備えを学ぶ。
- (5) アクティベーション実習
うつ症状への備えを学ぶ。
- (6) 被災の思い出文集作り
混乱する心を整理する。
- (7) 手伝ってくれた人、支えになった人へのお礼状
愛他性を発展させる。ソーシャルサポートネットワークの大切さを知る。
- (8) マニュアルを作る
震災・津波災害が発生した学校で、子どもたちに教えたいこと。



写真1 B中学校に間借りしているA小学校4年1組。体育の授業は図書室で



写真2 C小学校で「自分を知ろうチェックリスト」の入力作業をするボランティアの大学院生たち

ストレス症状がいつまでも現れている子どもがいたら、心理カウンセラーと相談して、児童相談所や病院等への紹介を早々におこないたいものです。

③ストレスマネジメント教育の実践指導研修

すでに開始していますが、ストレスマネジメント教育の実践研修を企画しています。8月10日には70名を超える参加者を得ました。大阪への疎開児童を受け入れた学校の先生方を対象とした研修を、今後も実施します。詳しくはPGSのホームページをごらんください(<http://webpgs.org/>)。

④各種情報の提供

上記ホームページから、「自分を知ろうチェックリスト」全文が含まれた「震災ストレスケアマニュアル」ほか、必要な資料が無料でダウンロードできるようになっています。ご活用ください。

⑤データ処理代行

授業で実施した資料のデータ処理を引き受け、短期間で結果を返却します。既に、石巻市内の小学校での実践をお手伝いしています。

大阪など近辺の学校での実践にあたっては、事前にご相談ください。本研究会にご参加いただければ、より細かなご相談にのれます。

さいごに

本研究会では、いまこそストレスマネジメント教育の実践が必要だと考えています。被災地からの疎開児を受け入れた学校では、おそらくてんやわんやの状態だと思います。おそらく、養護教諭の先生方も苦勞されているでしょう。一人で悩まず、ぜひご相談ください。ここで述べたこと以外にも、いい知恵が見つかるかもしれませんよ。

- 参考文献
- 1) 日本生理人類学会ストレス研究部会(編): 震災ストレスケア・マニュアル(小学生版)、日本生理人類学会ストレス研究部会、1998年
 - 2) 服部祥子・山田富美雄(共編著): 阪神淡路大震災と子どもの心身、名古屋大学出版会、1999年(2011年2刷)
 - 3) PGS(編)大野太郎(編集代表): ストレスマネジメント・ワークブック、東山書房、2002年
 - 4) PGS(編)大野太郎・高元伊智朗・山田富美雄(編集代表): ストレスマネジメント・テキスト、東山書房、2002年
 - 5) PGS(編)大野太郎(編集代表)木田清公ほか(著): ストレスマネジメント フォキッズ、東山書房、2003年
 - 6) 服部祥子・山田富美雄(監訳): 包括的ストレスマネジメント、医学書院、2006年
- ※文献1)と2)の資料は、<http://psychologist101.jimdo.com/ギャラリー/>から無料でダウンロードできます。