

東日本大震災から8カ月.. 減災教育を考える

山田 富美雄

東日本大震災から8カ月が過ぎました。1週間後のテレビ出演(本稿15話)で提言したように、阪神淡路大震災の教訓は生かされたのでしょうか。検証かたがた、これからの防災・減災教育について考えてみました。

● 初期対応の効果は？

震災・津波は、3万人にも及ぶ死者・行方不明者を出す大変な災害を生み出しました。多くの人が家族や親しい人を失い、生活基盤となる住居を無くし、生き残った者独特の罪悪感に苛まれました。深い悲しみと怒り、混乱と不安は、冷静になれる今こそ強く現れてくるものです。

元来ストレスに脆弱な子どもや高齢者は、当初から強いストレス症状を現すので、できるだけ早期のケアが必要だと私は訴えました。生番組で同席した当時の厚生労働副大臣小宮山議員(現大臣)は、「子どものことは任せてください」と強い意志を訴えてくれました。はたして子どもへの早期ケア対応は順調だったのでしょうか。

宮城県石巻市のA小学校は正にその検証の場といえましょう。私たちが提唱する学校活動の中で実施する健康教育・ストレスマネジメント教育が実施された学校です。「自分を知らうチェックリスト」を使った震災後のストレス症状を、子どもに教えるためのチェックリストです。不安、うつ、混乱という3種のストレス症状と、愛他性感情を示すイラスト24枚から成り立っています(注)。

A校の子どもたちは、6月に第1回のチェックリストを用いた授業を受けました。震災から3カ月を過ぎた時点での症状としては、阪神淡路大震災時の子どもたちの症状より強く現れたことは本稿16話で紹介しました。そして11月に2回目の授業と、症状の把握を行いました。結果は想像していたとはいえず、正直減入ってしまうものとなりました。不安反応こそ少し減少していましたが、うつ症状は前回より増加し、混乱症状を呈する傾向が見受けられたからです。

夏休みを挟んで、いつもとは違う過酷な生活に直面し、避難所の閉鎖、仮設住宅への

移動、地域の崩壊といった種々の要因が原因と思われまます。

震災ストレスは時間経過とともに減少するどころか、むしろ増加の傾向を示したのです。初期の対応が不十分だったのかもしれない。心のケアのポイントを、改める時が訪れたのかもしれない。

● ストレスマネジメント教育はこれからが本番

これまでの研究成果から、ストレスの3要素に対応する3種のケアが有効だということとがわかっています。①不安症状に対してはリラクゼーション、②うつ症状にはアクティベーション、そして③混乱症状には心の整理といった具合です。ストレスマネジメント教育では、これら3つのセルフケア法を、子どもたちに教えます。不安症状が少し落ち着いた今からは、うつと混乱をターゲットとした活動に主眼を置くことが必要となるでしょう。

うつ症状とは、孤独感、罪悪感、気分が落ち込むなど、全般に活動性が低下した状態です。こうした症状を減らすには、運動が

(注)小学生版・震災ストレスケアマニュアル
<http://psychologist101.jimdo.com/ギャラリー/>

何より。しんどくない有酸素運動が有効です。体を動かすゲームやピクニックなどのレクリエーション活動がおすすめ。

混乱症状とは、集中できない、思考できない、記憶力が低下するなど学習活動に影響が出る症状です。怒りの感情を伴い、乱暴な行動につながることもあります。震災での体験を語り合い、整理し、文集などにまとめるといった作業が有効です。

ぜひ焦点を当てた学校活動を期待したいところです。

●● 防災教育・減災教育

12月から1月にかけては、大きなイベントが目白押し。今年1年の総括というので、今年を振り返るといったテーマの特集が、テレビ番組や新聞雑誌で組まれます。学校活動の中でも、1年を振り返る授業が展開され、クリスマスイベント、そしてお正月と明るく楽しい集いが待ち受けています。そして1月17日の阪神淡路大震災17周年のイベントや特集番組が、連日家庭の大型テレビに映し出されます。学校では防災訓練がなされるでしょう。

そこで、今もつとも注目を浴びているのが、防災訓練を超えた減災教育。被害を最

小限に抑えるための教育と、実地訓練を平時から徹底的に実施するという取り組みに注目が集まっています。被災地だけでなく、遠く離れた関西でも、大型地震と連動した津波の発生を前提とした、生存教育、生き残りの術を学ぶ具体的な訓練です。

被災地である釜石では、小中学校の建物被害はあったものの、子どもたちが犠牲になる報告が1件もないというので注目されています。彼の地では、普段から、地震が発生したら自分はどう行動するかを徹底的に学んだ成果だということです。

警報が鳴り、校長先生が校内放送で「防災訓練スタートです」「机の下に入ってください」「階段を順序よく歩いて外に出ましょう」などと語り、運動場に集めて講話をする。防火訓練もついでに、というのが一般的な防災訓練です。

はたして、これで子どもたちに本当の減災行動を植えられることができるのでしょうか。自分で考え、自分で判断し、自分の命を守る行動を普段から練習して身につけることこそ大切でしょう。

●● そしてストレスマネジメント教育

自分の命が助かったら、その次はストレス

症状をどのように克服するかが重要な減災課題です。子どもたちには、ストレス症状を自らの力で克服する術を教えたいものです。不安にはリラクゼーション技法が有効です。腹式呼吸法を練習し、落ち着く、リラックスする技法を会得してもらいましょう。うつ症状にはアクティベーション技法が有効です。狭い避難所でも可能な運動法を学んでもらいたいものです。明るくなる歌や会話の楽しさも練習してもらいましょう。混乱症状には考えをまとめることが有効なので、日記を書いたり、話し合い、まとめる習慣をつけてもらいたいものです。

そして何より、他者を愛する気持ち「愛他性感情」を育てたいですね。石巻のA小学校の子どもたちの愛他性のスコアは、6月よりも11月のほうが増加していました。苦しい日々を送り、他者からのサポートを受けた経験が、「今度は私が…」という他者に配慮し、他者を支援する感情を高めてくれたのです。

平時から、他者を思いやる気持ちは、文学作品や映画鑑賞からも得られます。今こそ、はじめの減災教育は、実は平時に本来なすべき学校教育そのものなのかもしれません。