

東日本大震災・子どもの心のケアの 20 の心得 version-3

～被災地の避難所や学校で緊急支援(子どもの心のケア)をする支援者(教員、臨床心理士、SC など)に、事前に理解しておいて欲しいこと～

柏崎市立教育センター 小林 東(臨床心理士)

2011 / 4 / 11

1. Psychological First Aid(PFA=兵庫県心のケアセンターの HP=<http://www.j-hits.org/>で日本語版 pdf ファイルの入手が可能)の介入手順がとても役立つ。
2. 大災害後のトラウマケアの基本
== 継続してケアできない外部援助者は被災者への直接単独援助はすべきでない。現地のコーディネーターと一緒にすること。恐怖体験の感情表現を、安全感が持てない状況下で、絵を描かせたり話させたりすることは二次被害に繋がる。アンケートやチェックリストのみ実施するのは二次被害に繋がる。心理教育を同時に実施するか個別のカウンセリング下で行うこと。また、その後の継続したケアが約束される場合にのみ実施すること。調査目的だけの実施や、やりっ放しは良くない。
3. 子どもにはまず何よりも安心安全の提供を。
4. 「大人は冷静に落ち着いて」と呼びかけて。(子どもが怖がるような大人の姿をなるべく見せない。)
5. 保護者には「ストレス反応=非常時の正常な反応」と教えて。各種チラシを渡してあげて。
6. 見通しの持てる正しい肯定的情報を与えよう。(ex「ここに行くと水がもらえるよ。」「この場所なら放射能は健康に影響がないよ。」)
7. 暖かさ、明るさ、快適さ(プライベート)を保てる生活物資(情報)を提供しよう。
8. 心のケアよりもライフラインの確保が優先。
9. ライフラインが多少復旧したら、その後、徐々に日常性(以前やっていたこと、できていたこと、習慣)の回復を試みよう。回避が長引くと回復が遅れる。
10. 子どもの遊び場を確保しよう。中越沖地震の後には夏休みだったので、学校の教室開放やグラウンド開放などを行って、そこへボランティアが入り、子どもの遊び相手になったり夏休みの宿題手伝いをしたりして、親が子どもと離れて倒壊家屋の片付けや復旧に専念できる機会を与える事に繋がり、大変喜ばれた。
11. 子どもには「役に立っている」「居てくれてよかった」と認めてあげ、有能感を持たせよう。子どもの元気が大人の元気をもたらす。
12. 学校の機能を回復させよう。通常の教育活動を(難しいが)可能な限り早めに復活させよう。学校へ子どもが集うことで教師も子どももかなり安心と自信回復に繋がる。ただし、来れない子どもに無理強いはいしない。その子の回復のペースを尊重する。学校教育による心のケアが果たす役割も大きい。外からのチャリティーイベントや無料招待などの申し出は要らないなら断っていい。そっとしておいてほしい人も居るし、お祭りのイベントが増えると子どもの日常性回復が遅れることもある。
13. 移住して来る被災児・生徒を受け入れる学校においては、被災児一人ひとりのペース尊重が重要。被害の大きさや重さや喪失の激しさには関係なく辛い子は辛い。「まだ被害が軽くて良かったね」は禁句。受け入れる学校は、同情のし過ぎも好奇の目で見ることも良くない。「早くこっちの生活に慣れてね」「早くみんなと友達になってね」というのも間違い。「今は大変だろうし、勉強や学校や友達どころじゃないと思うけど、少しずつ慣れていけるといいね。」が良い。また、トラウマの大きさ、ストレス反応の大きさ、によっては、受診や個別のカウンセリングにしっかり繋げることが大切。
14. 生活復興プロセスにおける周囲との温度差やはさみ状格差に留意。高学年以上の子どもは、親の就業状態や経済状態を結構心配しているにもかかわらず、その不安を誰にも言わずに我慢する傾向がある。

15. 今回の津波被害は、過去の災害に比べても、喪失(死別)体験の激しさが際立っているため、息の長い心のケアが必要。悲嘆反応や PTSD も重症例が出るし、出方が複雑になるだろう。身内の死の現実を受け入れ向き合うのに長い時間が必要な人も居るだろう。死別を体験した人は、生存家族・親族や被災者の当事者同士の絆の中に身をおくことが重要。また、遺体の身元確認ができれば、遺族が子どもと一緒にきちんとした弔いや供養を行うことが重要。
16. 報道による間接的トラウマも出ている。津波が襲ってくる瞬間の映像を繰り返し流さないで。それによって不安・恐怖を募らせている子どもも多いだろう。報道機関には、こうすれば安心できるという方法や、必要な物資がいつごろ届く見込みだ、大勢の人が助けに来ている、など、正しい情報と安心できる見込みの持てる情報をもっと流して欲しい。そう記者にお願いしてよい。過覚醒状態になっている人は興奮気味でテンションが高く、口が軽い、多弁になりやすい、ということがあるので、マイクを向けられると断れずに冷静な判断なしに喋ってしまって、後から深く後悔するということもある。被災者には慎重に接近してほしいと取材者に説明してよい。
17. 報道機関の人は、時折、専門用語に対する興味関心から、「トラウマ」「PTSD」「フラッシュバック」「多重被災」「記念日反応」などの現象に強く焦点を当てた取材や、思い込み取材をされる方も居るので、それに乗っからないように。時に、記者に対してトラウマケアや心のケアについて基礎から説明する必要もある。
18. 子どもの心のケアの留意点
 - 正しい情報と共に「あなたは悪くないよ。」「もう大丈夫。」
 - 幼児は退行と分離不安が目立つ。スキンシップを多めにとり、親になるべく離れないよう頼む。
 - 身体症状は医者にかかること。極度の緊張ストレスで胃が硬くなって食事取れない、吐く、とか、頭痛、揺れ残り感、不眠、も現れやすい。
 - 話を聞いてあげることも良いが、気分転換ももっと大事。リラックス法や呼吸法、ストレッチ体操、動作法、などが効果的。DS、プレステ中毒は良くない。UNO、トランプ、折り紙、オセロ、お絵かき、などに誘うのも良い。
 - 過覚醒のせいで遊びの中で子どもが暴力的になることがあるが、叱らないで。ポスト・トラウマティック・プレイ(地震ごっこなど)は、ケガに繋がる危ない行為をしていたり、怖がる様子を示しているなら、止めてあげて。遊びの範疇を超えていないなら、見守りつつ付き合っただけ。
 - 家族が死んだことを伝える際は、「星になったんだよ」「遠くの病院にいるよ」などと歪めて伝えなくて。子どもの理解力に合わせたことばで、遺族に事実を伝えてもらい、一緒に悲しんでもらう。
 - 心の液状化に注意。=もともと不安の高い子や発達障害もしくは発達障害特性ある子は PTSD リスク高い。ストレス反応も大きいし、遷延化しやすい。
19. 支援者の心のケアも忘れないで欲しい。
 - ガス抜き・休養を義務として取り、無理をし続けな。酒・タバコの増量に注意。仲間とチームで動くようにして、体験を話し合っただけで共有すること。代理受傷・共感疲労は先輩に聞いてもらって。
20. 避難所対応している教職員が注意すべきこと
 - 避難民から理不尽な怒りを向けられることがあるが、深刻に受け止めないで。
 - 避難民には、決められた校舎内や教室以外には無断で立ち入らせず、行政担当職員の指示に従わせること。
 - 教師がトイレ掃除や高齢者移動の手伝い等、無理な要望をされる場合は、「避難所運営の仕事は行政の担当者がいるはずなので。救護所のスタッフがいるはずなので。」と断る。或いは「今だけは手伝いますが、次から救護所や行政職員に来てもらってください。」「私たちは本来の仕事=児童生徒の安否確認と心のケア=に戻ります。」と。

以上。