

災害にもなる体験の表現活動案

兵庫教育大学学校支援カウンセラーチーム・一瀬英史ほか 2011.11.7 作成

- 目的 ① 災害を体験した自分が、未来の自分や周囲の人の心を支え、次世代の人たちの命を守る力となるように、今ここで感じていることを語り紡ぐ機会
 ② 人と人とのつながりや生きていることの実感を体験する機会
 ③ 「ぼくがあつたとき・・・だったから・・・」といった否定的な心のつぶやきを持つ児童への適切な支援
 ④ 回避反応を持つ児童の克服の機会
 ⑤ 整理されていない出来事や考えが整理され、心に収める機会
 ⑥ 押し込めていた感情を吐き出してスッキリする機会

注：達成目標ではなく、活動自体が目標であると考える。

	指導内容	指示・発問・発話	備考
導入	① 今ここに “私”を肯定する メッセージを伝える	大きな災害を体験して、8ヶ月が経ちました。色んなことがいっぱいあつたけど、みんなも、先生もここまで頑張ってきました。自分や周りの人たちに「よく頑張ってきたね」という意味を込めて拍手を送りましょう。 今みなさんは、どんな風に毎日を過ごしていますか。 災害に負けないで頑張ろうと思ったり、時々辛いなあという気持ちになることがあつたり、落ちつかない気持ちになつたり、そのことを思い出さないようにしていたり、色んな人とふれあつてやさしい気持ちを大切にできるようになっていたり、家の手伝いをよくするようになっていたり。他にもあつたときこうしておけば良かったとか、誰か他の人や将来の自分にこんなことを伝えたいと思うことがあつたり・・・。 今、ここで自分が思っていること、感じていることは、どれも全部、大切で、大事なことだと思っています。	労いの言葉を伝える 個々の今の状態を肯定する発問をする。 手がかりとして、作文テーマを表示する。 【テーマ参照】
	② 作文による表現活動の提案	そしてそのことは、今の私たちだけでなく、将来の私たちにとっても大切だと先生は思っています。 (各学校で震災前から取り組んできた表現活動に関するエピソードをいれて、動機づけを高めてもいい。すでに日常的に壁新聞やせんせいあつたね、作文活動などで、震災後がんばつてきたエピソードや当時のことを書いてきた児童生徒がいれば、事前に、了解をえて、書いた内容ではなく、書くことによってどう気持ちや心が変わるかをみんなに話してもらってもいい。) 小学校の時、阪神淡路大震災を体験した人が同じように作文を書いたそうです。その人は、その時どんな気持ちで書いたか忘れてしまつたけど、今は震災のことを書いておいて良かった、作文をとっておいて良かったと思つているそうです。	作文作成の意味・目的を伝える。
	③ 表現の保障	今日は、みなさんに【テーマ】を参考にして、作文を書いてもらいたいと思います。テーマは、自分の書きやすいものでかまいませんし、タイトルも自分で考えてもいいですよ。絵を書き添えてもいいですよ。それから、もし今は書きたくないという人は、最近の楽しかったことや頑張つていること、将来の夢のことを書いてもいいし、何も書きたくない人は、無理をしなくていいんです。	どのような表現であっても、否定されないということを伝える。
	④ 反応への対処	もう一つ大切なことをお話しします。作文を書きながら、辛いことを思い出して涙が出たり、心臓がぼくぼくしたり、することがあるかもしれません。でも、それはとても自然なことでしたね。泣きたいときに泣くことはとても大切なこと。ドキドキしたら、リラックスしたり、落ちついたりしてから自分のペースで書いていきましょう。みなさんは、どういうやり方でリラックスしたり、落ちついたりしますか。 (深呼吸 肩上げなど、少しリラックス法をしてから作成するとよい)	ストレス反応に対する心構えを伝える。 ・自然なこと ・自分のペースで ・リラックス法
展開	⑤ 表現活動	それでは始めましょう。どんなことを書こうか考えて、自分のペースで取り組めばいいですよ。全部を書き切つてしまわなくてもいいのです。まずは、自分が思っていること、感じることを書いてみて、アイデアが浮かばないな、なにか落ちつかないなと感じたら、後ろのコーナーに行つてもいいですよ。後で、書き足したいことや直したいところがあつたら、それもできますからね。 【授業終了時】 それでは、まだ途中の人もいると思いますが、いったん回収します。よく取り組みましたね。「辛くなつたり、ドキドキしたりしたかもしれないけど、よく頑張りましたね。今の気分はどうですか？頑張つたあとは、リラックスしましょう」とすれば、どうでしょう？背伸びをしたり、フーッと深呼吸したり、肩をあげてストン。頑張つた後は、ホツとしましょう。気分が悪くて戻らないときには、必ず先生に話しをしてくださいね。	見守つているという安心感を伝える 注：安心スペース ストレス反応に対する対処
	⑥ 受け止め・メッセージを心を込めて送る	【添削としてのフィードバック時に(例)】 「〇〇のことを書いたんだね。よくわかつたよ」／「〇〇といたかつたんだね。よく伝わるよ」／「怖かつたね」「悲しかつたね」「〇〇だつたね」／「よく書いたね」／「先生は、〇〇と感じたよ。そういわれてどう？」／「ありがとう」など。どんな表現に対しても、肯定し、思いやりをもってあたたかき気持ちで受け止めたことを児童に伝える。言葉が出てこないときには、心を込めて握手や肩にやさしく触れたりしてもいい。 【三者懇談時に】 保護者に表現内容を肯定的に伝え、児童の表現を共有する機会を作る。	表現に対する受け止め 気になる児童はできるだけ早くフィードバックする

【テーマ】

- ・災害から今まで頑張ってきたこと
- ・災害までは感じなかったこと
- ・あのときの自分
- ・今はいない人への想い（お手紙）
- ・語り継ぎたいこと
- ・最近がんばっていること（災害に関係ないことでも良い）
- ・最近思っていること、感じていること（災害と関係ないことでも良い）
- ・将来やってみたいこと

【留意点】

- ① 発話はあくまで参考とし、児童の今の様子に沿って、指導教員のやりやすさを大切にする。
- ② 「どうして書かなければいけないのですか？」という児童がいた場合には、『書きたくない気持ちがあるのかな』と児童の様子を察し、受け止めて、『先生はとても大切だと思っています。無理しないで良いので、自分のペースで書いても良いなと思うことを書きましょう』といったことを伝える。
- ③ 「何を書いて良いかわからない」という児童からの質問があった場合には、『それでいいんですよ。今の自分のことを書こうと思って、何を書いて良いかわからない、というそういう気持ちを書いてみましょう。アイデアがうかばないのはどうしてなのかな、とか、自分が今どうしていたいのかな、とか、感じることを書けば良いんですよ』といったことを伝える。
- ④ 否定的な反応に対しては、それを否定せず、受け止めて、少しずつ作文作成を促していく。もし、必要だと感じられたら、表現活動の意味や目的を伝え動機づける。

【表現活動の意味や目的を伝える参考としての発話】

例：先生も思い出すのは嫌だなと思ったけど、少しずつ、あの時の事を作文に書いてみたんです。そしたら、不思議なことに、こころが整理されて、ほっとすることができました。「あのとき～しといたらよかった」とか、「自分が悪かったからだ」とか、自分を責めていたことに気づいて、そんな風に考えなくてもいいんだと、思うことができました。そして、よく頑張ってきたなあと、自分で自分を褒めることができるようになりました。

例：大変なことがあると、自分が悪かったからだと思いついてしまうことがあるそうです。だから、そんな間違っただけの思い込みをしないように、表現していくことが大切なんだそうです。でも、表現にチャレンジしようと思える時期は人によって違うので、今表現して、ほっとする人もいるし、もっと先になってから表現した方がほっとする人もいます。それぞれが自分のペースでチャレンジすることが大切だそうです。なので、今、災害の事を書いてみようと思える人は、書いてくれたらいいし、今はまだ書きたくないなと思う人は、最近の楽しかったことや、頑張っていること、将来の夢などを書いてくれたらいいんですよ。

例：体験したことを少しずつ、自分なりの表現であらわしていくことが、これからのみんなにとって、大切なことだといわれています。このチャレンジがさらにみんなを自分らしく、大きく、強く、たくましく、楽しくしてくれることにつながるかもしれません。

例：また、これはみんなにとって大切なことだけではありません。大変な出来事を体験し、そこからみんなが立ち上がったことを全国の多くの人に知ってもらうことは、これからの地震や津波などの災害に立ち向かっていくための、知恵や勇気を伝えることにもつながります。

例：どれが正しくて、どれが間違いというのは、ありません。今の自分を大切にして、自分で決めて、自分なりに取り組むことが大切です。みんなのことを大切にしましょうね。

【提案】

- ① 表現活動、備考の注：安心スペースについて。
作成中に辛くなった時に、落ちつくために利用するスペースを教室の後ろに準備するのはいかがでしょうか。
マットやぬいぐるみ、インドネシアアチェの子が書いた作文集、書き直すための用紙や色鉛筆などを用意して、スペースを利用しやすくすることも良いと思います。
- ② 保護者への事前説明の中で、作文の内容について否定的な感想だけは、言わないように求めているとおもいます。できれば、「よく頑張ったね」、「しっかり書けたね」などといった言葉で、積極的に、元気になるような言葉をかけてもらえれば良いと思います。
- ③ 前もって、先生方ご自身で作文を書いてみられることも、良いことだと思います。児童にとってどのような体験になるのかの理解にもつながるように感じます。

各先生の資料を読ませていただきました。私なりに思うことを箇条書きにさせていただきます。

・転校生に対するフォローができないか？

転校先での取り組みとして支援体制があることが絶対だが、被災地の学校で行うものと同じものを個別対応なり、集団単位で行えるとよいのではないのでしょうか。

・事前準備について

各先生が書かれているように、回避についての心理教育や、傾聴できるクラス作りなどは最大限重視しなければならないと思います。

担任の準備として、担任も無理はせず自分にできることをできる方法で表現し、たとえば作文が途中になってもよいのではないのでしょうか。それを児童・生徒に伝えられれば、自分にできることをやるのが大事だというメッセージになると思います。

保護者の準備として、お知らせの通信配布などを考えるとよいのではないのでしょうか。保護者が自分の子どもの表現を受け入れられるように準備できると、よいと思います。

・表現内容のレベル設定について

自分にできることをすることと、少しチャレンジすること。両方がバランスよくできれば役立つと思います。

作文の内容、作文を書くかどうか、発表するかどうか（書けなくても一言発表できるかもしれない）など多様性を肯定してほしいです。

・表現した後

十分リラックスしたり、クラスみんなで体を動かして遊ぶなどの活動を取り入れてはいかがでしょうか。頑張ったことをクラス全体で肯定、称賛できれば次につながる活動になると思います。

・個人的体験から思うこと

私は震災直後に、両親から「今の気持ちを何でもいいから書き留めておきなさい」と言われ、短い文ですが体験を書きました。親戚など各方面からの支援に対して、お礼の手紙を書くことが必要でしたが、今書けることは自分がどんな体験をしたかだろうという考えだったようです。途中になってもいいから、どんなことでもいいからと言われたように記憶しています。無理にではなく、できることだけをやるように言われたので、書けたのだと思います。

自分のために書いたというよりは、必要があって書いたのでそれについて家族で話したり、表現の大切さについて考えたりしたことはありませんでした。今から思うともっと良い方法があったかもしれません。

その後、体験を表現する機会は特にありませんでした。それは自分自身が強く回避していたこと、少しチャレンジする機会がなかったことが原因だと思います。体験を表現することは辛いことですが、ちょっとずつ背中を押してくれると、チャレンジできると思います。そしてそれは、長期的に見て心のケアにとっても役立つと思います。

ショッキングな映像を見ることや、心の準備ができていない状態で急にいろいろと聞かれることは、辛いことですが、安全で守られた環境で表現することはとても大切であることを震災から10年目に知りました。

自分に一番適した時期と、方法を見つけられるとよいと思います。

私が担任なら、子どもたちにどう伝えるだろう？と考えていました。

先生たちも被災されているので、自分の体験を交えながら子どもたちに説明するとよいのではと思いました。

たとえば…

大変な災害で、多くの大切なものを失って、先生もとても辛い思いをしました。

みんなも、本当に大変な思いをたくさんしたと思います。

みんなは、先生より小さいのに、本当によく頑張ってきたと思います。えらかったね。

先生は、今でも災害のことを思い出したら、胸が痛くなるし、涙がでそうになります。

それは、みんなも同じだと思います。

それは、大変なことがおこった時の普通の反応で、恥ずかしいことではないし、フツーのことなんだよ。

そんな時、先生は深呼吸したり、リラクセス法をして、こころを落ち着かせるようにしています。みんなは、どうやって、こころを落ち着かせてるかな？ちょっと、練習してみようか。

(動作法を適用、辛いことを考えると、からだに力が入る→その緊張を自分で緩め、安定した姿勢を保てるように練習する)

今日は、つらかった体験を表現すること、作文を書くということをしようと思います。

つらいことにチャレンジするので、みんなのことを大切に、やっていきたいと思います。

なぜ、つらいことにチャレンジするのかというと、

我慢すぎるのは、良くないことだからです。

先生も、今まで、辛かったことを表現することを避けてきたんだけど、

そろそろ我慢するだけではなくて、怖かったこと、辛かったこと、悲しかったことを

表現した方がいいと言われたんです。

最初は、先生も怖いことを思い出すのは嫌だなと思ったんだけど、少しずつ、あの時の事を作文に書いてみたんです。(予め、先生にも作文を書いて、体験してもらっておく)

そしたら、不思議なことに、こころが整理されて、ほっとしたんです。

もっと～しといたらよかったとか、自分が悪かったからだとか、自分を責めていたことに気づいて、そんな風に考えなくてもいいんだと、思うことができたんです。

そして、よく頑張ってきたなあ、思うことができたんです。

大変なことがあると、自分が悪かったからだと思ってしまうことがあるんですけど、

だから、そんな間違っただけの思い込みをしないように、表現していくことが大切なんだって。

でも、その時期は人によって違うので、今表現して、ほっとする人もいるし、もっと先になってから表現した方がほっとする人もいます。

だから、災害の事を書きみよと思える人は、書いてくれたらいいし、今はまだ書きたくないなと思う人は、最近の楽しかったことや、頑張っていること、将来の夢などを書いてくれたらいいよ。

それぞれ、自分のペースでやるのが大切なんだよ。

どれが正しくて、どれが間違いというのは、ないんだよ。

人と同じでなくていいんだよ。それで、フツーなんだよ。みんな大切にしようね。

こんな感じで、先生が自分の体験を語りながら、導入すると子どもにもわかりやすいのではと、考えていました。

問い合わせ：富永良喜(兵庫教育大学) hotanshin@hotmail.com 090-4493-4185

実践された学校、実践しようと考えている学校、疑問や取り組みについて、お知らせ下さい。

経験を共有して、被災した子どもたちの未来を応援したいと思います。