

「防災教育と心のケア」を高校生とともに歩む高校教師からのメッセージ

諏訪清二

家族をなくされた子どもたちは、つらい喪失体験をしています。自分が家族を守る役に立たなかったという気持ちを持っています。自分だけ生き残ったという罪悪感も持っています。

大切なのは、寄り添うことです。テレビを見ると、家族を亡くしてけなげに、前向きに生きている高校生、中学生、小学生が、まるでヒーローのように扱われています。がんばっている子どもとして、復興の象徴として扱われています。けなげな子どもとして人々の涙を誘っています。でも、それは間違いだと思います。いくらヒーローにしても、その子どもの気持ちはやわらぎません。つらい気持ちは、つらいという表現で外に出したらいいのです。泣きたかったら泣いたらいいのです。先生方は、そのつらい気持ちを、ただ、聞いてあげてください。共感してあげてください。共鳴してあげてください。そういった関係の中で、家族をなくした子どもは、その家族の命や生き様、死に様に、何らかの意味を見つけることが出来るかもしれません。トラウマという「傷」を治し、スティグマという「傷跡」にすることが出来ます。なくなった方の「生」に意味を見つけ出します。「死」に意味を見つけ出します。そうなるまで、ゆっくりと寄り添ってあげてください。テクニックではありません。寄り添うという気持ちが大切です。先生方にテクニックはいりません。先生方はただ、話を聞いてあげてください。寄り添ってあげてください。ただし、それは継続してください。長く寄り添える人、安心感をもてる関係を築いている人の寄り添いが大切です。

それから、自分が役に立たなかったと考えている子どもたちには、あなたは役に立つというメッセージを伝えてください。たとえば、避難所の運営を手伝ってもらおう。掃除をしてもらおう。避難している子どもたちと遊んでもらおう。お年寄りの話し相手になってもらおう。子どもたちは、こんなことが得意です。そして、そんな活動をした子どもたちが、被災者からほめられます。頼りにされます。それは、その子どもたちに生きる意味があるということを示す賞賛の言葉です。「あなたはみんなの役に立っている」というメッセージです。子どもたちから見れば、自分が役に立っているという実感をもてます。自己肯定感を得ることが出来ます。そういった感情を与えられるような活動を作ってあげてください。

もうひとつ注意して欲しいことは、先生方が、その子どもたちの気持ちを自分の気持ちとして受け止め、そして先生方が傷ついていくことです。二次受傷です。先生方は、時には休んでください。すべてを教職員の義務と考えて、自分の身を犠牲にして突っ走るのはやめてください。先生方もしんどいのです。しんどい時は、しんどいと言って、休んでください。そして、しんどくて休んでいる同僚を、見守っていける雰囲気を作ってください。皆さんは、被災者です。被災者は、がんばらなくてもいいのです。被災者は、「しんどい」と言ってもいいのです。日本全国が、「がんばろう！東北」と言っています。がんばりを強要しています。でも、がんばりすぎないでください。休んでください。休むことは悪いことではありません。休むのは、次の活動へのステップです。

さらに言えば、先生方も疲れています。自分の気持ちを癒すためのエネルギーを子どもたちだけに使い果たすと、子どもたちは元気なっても、その後、その先生が痛んでしまいます。そういう意味でも、先生も、しんどいと言ってください。たまには休んでください。



.....
 諏訪清二さんは、JICA四川大地震こころのケア人材育成プロジェクト・教育班のメンバーの一人です。2005年、インド洋大津波の被災地、スリランカ、インドネシア・アチェを Education International の企画で、訪問し、現地の教師・カウンセラーに、セミナーを行ったときからの仲間です(富永良喜)。

2008.8.13 インドネシアアチェにて、津波の仕組みを小学生に話す諏訪さん