

心のケアのための表現活動（作文）の手順について

岩手県沿岸部のある中学校で、教師が各クラスで取り組んだ実践について紹介します。この手順の記載は、学校長や教師から直接お話しをお聞きしたことに基づいています。なお、落ち着いて授業や活動に取り組んでいる生徒たちがマスメディアによる取材で心を乱されたくないという思いから学校名を記載しないことにいたしました。この資料を提供くださった学校長に深く感謝申し上げます。

①校長・担任教師が事前に作文を書くことの意義を生徒に伝える

- ・3学期のはじめの校長あいさつで、作文を書くことの意義を話す。

「悲しみ・苦しみを押し込めては日常生活に困ってしまうといった心の病（PTSD）になることもあります。そのようなことを防ぐためにも、この一年を振り返る作文を書いてもらおうと思います」

- ・アニバーサリー反応についても反応の意味と対処を伝える。

「事件・事故、災害などがあつた後の1年後、2年後など同日が近づくと、気持ちが滅入ったり、身体的にいつもと違う状態になったりするなどの反応が起こることがあります。これをアニバーサリー反応と呼ぶそうです。・・・不安が増したり、気が滅入ったりしたときは、深呼吸をしたり、家族や親しい人とおしゃべりをしたり、好きなスポーツをしたり、気持ちをきりかえてみてください。このような反応は、もちろん保護者の方についても同様です。もしお子さんにそういった反応があらわれた時は、じっくりと話を聞いてあげることが大切です。このような「アニバーサリー反応」があるということを知っているだけでも、その反応に落ち着いて対応することができます」

- ・1月末の全校集会で、校長が、植松秋さんの手記を紹介し、つらい気持ちを心に閉じ込め続けることは心とからだによくない、この一年を振り返ることも大切だと話す。

植松秋さんの手記は、「いわて子どものこころのサポート」のホームページに掲載しています。 http://www1.iwate-ed.jp/tantou/tokusi/h23_kokoro_s/kokosapo_top.html

（植松さんは、昨年12月に臨床心理士試験に合格し、4月から東北の被災地で働きたいと考えています）

②保護者に事前に作文の実施についてのお知らせを配布する（資料1）。

- ・学校長名で資料1の文書を保護者あてにだしています。
- ・クラス担任が学級通信で、この取り組みについて保護者あてに送ったクラスもあったようです。

③前日の活動

学活の時間に、「震災のあつたこの1年を振り返って」

1) 導入（5分） あすの表現活動の説明。作文を書く意味について。アニバーサリー反応について。PTSRとPTSD、予防接種の効果。

2) 体験を語る（10分） 教師2人が5分ずつ、自分の体験を語る。震災体験を書いた自分の思いを伝える。

3) 構成メモを書く（10分） 「震災のあつたこの一年」でつらかったことやうれしかったことなど、プラスとマイナスの両面を考えさせる。構成メモ（資料2）

4) リラックス（5分） ペアで行う肩もみ・背中をさする

5) 転換（15分） 修学旅行の自主研修について班ごとの活動をする。

④当日のスケジュール

- 10:50-11:10 導入・リラクゼーション・説明
- 11:10-12:10 作文、400字原稿用紙を配布
- 12:10-12:25 回収・まとめ・リラクゼーション
- 12:25-12:40 現実に戻る活動

午前中に作文活動を行うのは、給食などで気分をきりかえることができる、もし強い心身反応を訴えた子どもがいても、個別な対応をとることができるという理由からです。また、前後にゆったりとした時間をとるため2コマをとって実施する方がいいでしょう。

今から取り組もうと考えている東北被災3県の学校の先生方へ：

小学校でも、この学校の取り組みを参考に、事前に子どもたちに取り組みの意義を伝え、保護者に通信をだして、展開されています。

事前予告も含めての活動がポイントです。3.11前後か、学年末の時期の取り組みになるでしょう。作文活動の意義についての教師の共通理解が大切です。「やらなければならない」という思いだけでやると逆効果になるでしょう。植松さんの手記や心のケアの考え、表現することのリスクと効果、事後の対応も考えて取り組まれるといいでしょう。この資料も参考にしながら、その地域の災害の歴史、学校風土も含めて検討されるとよいでしょう。

・事前の周知：実施の10日~2週間前には、子どもたちにや保護者に、作文を書くことの意義を伝え、子どもたちが作文を書こうと思う姿勢をつくるのがポイントのようです。

・作文のその後の取り扱いについて：事前に作文をその後誰が読むのかについて、子どもたちに伝えることが大切です。ある学校では、「自分たちが体験したことを作文にして、新聞社に投稿しよう」と呼びかけて作文を書きました。また、ここで紹介したこの中学校は「家庭に配布しますが、それ以外にはだしません」と取り組みました。また、ほかの学校では、「作文はいずれ世界中のみんなに読んでもらうかもしれません」と取り組んだそうです。少なくとも「担任と保護者には読んでもらいます」と伝えた方がいいでしょう。また、「いずれみんなに読んでもらうかもしれません」と伝えた時は、本にすることもあるかもしれないが、掲載の可否・実名匿名記載は、子どもの意思と保護者の了解があつてのことだということを確認しておくといいでしょう。

このような周到な準備によって、子どもたちによって書かれた作文は、何を体験したのか、大切な家族を亡くした状況で、いま自分の命についてどう思っているのか、読む者の心を動かします。この活動において、強い心身反応を引き起こした生徒はいませんでした。むしろ、「生徒がどのようなことを考えているのか、理解できよかった」、「取り組んでよかった」と教師たちは言っているそうです。また、表現活動の意味については、巡回カウンセラーやスクールカウンセラーの助言を得ながらも、取り組みは教師が行っています。あの日、あの夜、体験を共有した教師の提案だからこそ、子どもたちは心を文字に込めて一心不乱に取り組んだのでしょ

マスメディアの方へ：

マスコミの方がこの文書を読まれると、どこの学校で取り組んでいるのか、子どもの作文を世に出してほしいと思うでしょう。でも、学校・子ども・保護者からの発信を待ってあげてください。

2012年2月18日

文責：富永良喜

平成24年1月27日

中学校保護者各位

中学校

校長

心のケアのための表現活動（作文）の実施について

新しい年を迎え、今年はすべての人にとって明るい希望の年になるようお願い毎日です。保護者の皆様におかれましては、常日頃本校の教育活動へのご理解ご協力に心から感謝申し上げます。

さて、あの震災からもうすぐ1年を迎えようとしています。本校では、今年度学校生活を進める上で「生徒の心のケア」ということを第一と考え、1・2学期は「前を向くこと」「目標を持つ」ということを中心として取り組んでまいりました。しかし、震災から1年を迎えるにあたって、そこから一歩踏み込んで下記のように、2月7日（火）に「震災のあったこの1年をふりかえる」というテーマで作文を書くという表現活動に取り組む予定です。

表現活動（作文）に取り組むことの意義

- 1 回避を続けていれば恐怖のレベルが下がらないため、安全・安心が保証された場で少しずつトラウマ体験に触れさせながら恐怖のレベルを下げる
(PTSDなど生活に大きく影響を及ぼす心の病を未然に防ぐ)
- 2 大切な人やものがなくなったという喪失感に対して、大切な人や大切なものを心の中にとどめるという作業で心の回復を図っていく
- 3 震災から1年となる節目の記念行事や報道などに子どもが無防備にさらされることのないよう免疫を作っておく

表現活動実施上の配慮

- 1 前後にリラクゼーションを取り入れるとともに、リスクの高い生徒への配慮などを行う
- 2 表現活動を実施する際、複数の教師で指導に当たる
- 3 二人のカウンセラーの方に当日来ていただいて、生徒の反応に応じた対処ができるようにしておく

実施日時 2月7日（火）3・4校時

以上のような目的・方法で実施していく予定です。また、この作文については文集として各家庭に配布する（それ以上の外部へは出しません。）予定です。これにつきましても次のような目的で行う予定ですが、事前にお子さんの作文を保護者にお見せし、了解を得られなかった作文については掲載いたしません。また、個々の生徒の表現を大切にするため、今回の作文については誤字・脱字程度の添削となります。

文集を作成する意義

- 1 事前に「文集を作成する」ということを生徒に知らせることで、過剰な感情の表出を抑える
- 2 心の痛みを共有することで、恐怖や悲しみを乗り越えさせる
- 3 今後、気持ちが塞ぎ込んだり、PTSDなどの心の病に罹ったりした場合、みんなで乗り越えてきたことを想起させることでそれらを軽減させる
- 4 記録として繋いでいくことで、防災教育の一環とする

事後、お子さんに何らかの心配な変化が現れた場合はすぐお知らせいただければと思います。なお、実施に当たっては巡回型カウンセラーやスクールカウンセラーのご指導ご支援をいただきながら進めております。ご心配をおかけしますが、表現活動についてのご理解ご協力なにとぞよろしくお願いいたします。

震災のあったこの1年をふり返ってみよう

年 組 番

☆辛かったことは？

☆悲しかったことは？

☆苦しかったことは？

☆悔しかったことは？

★嬉しかったことは？

★笑顔になれた瞬間は？

★楽しかったことは？

★大事にしていきたいことは？

♪今、伝えたいことは？