

---

---

第4回  
子どもの心のケア・相談事業

---

---

9月29日（日）10:00～12:00  
青年文化センター エッグホール



【報告】

I. 「震災子ども支援室 S.チル」の活動について

「東北大学大学院教育学研究科震災子ども支援室 S.チル」  
相談員・臨床発達心理士 平井美弥

II. 東日本大震災後の教師支援のための研修会活動

「ケア宮城」代表・宮城学院女子大学名誉教授 畑山みさ子

III. 被災地での遺児支援の活動

「子どもグリーフサポートステーション」事務局長・プログラムディレクター  
相澤 治

【報告】

I. 「震災子ども支援室 S. チル」の活動について

「東北大学大学院教育学研究科震災子ども支援室 S. チル」相談員・臨床発達心理士

平井 美弥



東北大学大学院教育学研究科では、個人の方からの寄付によって「震災子ども支援室“S-チル”」を平成23年9月に立ち上げ、10年間という長期的支援に踏み出し始めた。

“S-チル”のSとは、3<sup>さん</sup>月の震災<sup>しんさい</sup>後の相談<sup>そうだん</sup>のSから始まり、子ども達の健やかな成長<sup>すこ</sup>と幸せ<sup>せいちょう</sup>を支えることを目指すS、チルはチルドレンである。

「震災子ども支援室“S-チル”」の理念として第1に、“ニーズに基づく支援”を基本に置きながら、“子どもへの支援”そして“保護者への支援”の3つを時間軸、関係性、地域性を考慮しながら支援していきたいと考えている。

大学の中にある支援室の性質上、誰が遺児孤児であるか把握できる立場にはなかった。そのためいかにしてそうした環境にある子どもたちと接触できるのかを模索しながら活動してきた。その結果、電話相談と親族里親サロンを実施することで、現在少しづつだが、そうした方々との関わりが持てるようになってきている。

震災子ども支援室“S-チル”ではニーズに基づく支援を原則としながら子どもへの支援、保護者への支援を行い、10年間にわたり同じ心理士・保健師が継続的に関わっていくのが特徴的である。

子どもの支援を10年という流れで考えると、例えば5歳で被災したとすると、10年後には15歳、中学校を卒業する。10歳で被災した子は二十歳になり、成人式を迎える。10年間という時間の流れの中で、子どもの

発達に伴い抱える問題や悩みが変化し、子どもの体験する意味も変わってくる。それに伴い子どもを見守っている保護者の悩みも変化してくることが考えられる。そうした子どもや保護者の相談相手となり、丁寧に相談を聴いていきたい。そのような状況に対応するため、スタッフは、心・体・福祉など多面的な見方をしていく必要があると考え、臨床心理士、臨床発達心理士・保健師、それから現在社会福祉士の取得のために頑張っているものなど、多種体制を置いている。

保護者への支援としては、遺児孤児家庭の保護者の方への電話相談、面接。遺児孤児家庭の親族里親へのサロン開催、面接。震災に関する悩みを抱えている方への心理的ケアを行っている。

子ども達は、見知らぬ人だから相談しやすい部分もあるが、本来子どもは身近にいる大人によって支えられることを望んでいると考えている。大人の生活環境が安定していくことで、子育てがしやすくなる。そして子どもたちも安心して生活していけると考える。

そういう構図のなかで、現在子どもの周りにいる大人を支える役割を担っていきたいとの思いで取り組んでいる。

そこで、Sチルでは、子どもたちを支える大人である、保護者、家族、里親、教師、保育士といわれる支援者支援を中心に行ってきた。

具体的には、電話相談、訪問相談、来所相談を中心に行いつつ、大学という性質を生かし研修会や講演会を行ってきた。

10年計画のうち2年が経過した。この2年は設立にかかわる準備などを含め、ひとつひとつ、積み上げてきたところである。

今後の活動については、Sチルの活動の周知として、チラシ、カードの配布、電話相談、個別相談、親族里親サロン、研修会や講演会を行っていく予定である。

今後の課題としては、震災支援に沢山入っていた支援団体も、少しずつ撤退している現状がある。そのような中で、何が自分たちにできるのか業務の組み立てを工夫しながら、できるだけ見通しを持ち、3、5、7、10年

を迎えていきたいと考えている。

## 【報告】

### II. 東日本大震災後の教師支援のための研修会活動

「ケア宮城」代表・宮城学院女子大学名誉教授 畑山みさ子



震災で沿岸部の小中学校は被災し、また被災を免れた学校は避難所となった。自らも被災しながら避難所運営に当たった教員も多く、4月に入っても休む間もなく新学期の開設準備を急いでいる状況だった。子どもたちのためにも現場教員への心のケアの必要性は明白だった。「ケア宮城」は、教員支援を主目的に、学校

心理士会宮城支部、臨床発達心理士会東北支部、宮城県臨床心理士会の有志により2011年4月に発足、宮城県教育委員会に教員支援の研修会開催支援を提案し、直ちに事業が開始された。その過程で「公益財団法人プラン・ジャパン」より「ケア宮城」に対する運営支援の申し出があり、連携して進めることとなった。当初、市町教育委員会単位の開催を予定していたが、学校単位の開催希望もあり、また保護者への研修会も依頼され、研修対象は広がっていった。

「心のケア研修会」は1回2時間程度で、教員への知識伝達の講演と心のケアを意図したワークショップで構成している。ワークショップはリラクセス法を中心に参加者が心のケアを実践できるよう傾聴の基本練習を取り入れている。またグループに分かれて参加者各自のリラクセス法を紹介し合い、グループで話し合った内容を報告するなどの形をとることも多かった。

2011年度の研修会に担当参加「ケア宮城」のメンバーは約20名であり、うち8人が研修会の講師を、他メンバーはワークショップのファシリテーター

ターを務め、プラン・ジャパンのメンバーも参加した。前期終了時に、講師のメンバー間で研修内容の見直しを行った。その折に「プラン・ジャパン」のプログラムアドバイザーから海外の情報などの提供も受けた。後期の研修会では、講演は災害後の時間経過を考慮した被災者の感情の推移と教員が配慮すべきことについての説明を短くまとめ、ワークショップでは想定される架空の事例を提示して検討することを課題にし、その時間を多く取るようにした。2011年度に開催した研修会は60回、参加者は教職員を中心に保護者を合わせると3,000人以上になった。

2012年度に入っても、学校では、他校での間借りや仮設校舎での授業、仮設住宅からのバス通学などが続き、依然として不自由な教育環境にあった。教室で落ち着いてきたように見える子どもたちも、一部で「気になる行動」が目立ってきたとの話を聞くようになった。そこで講演では、被災者の感情の推移、保護者に生活ストレスが続く中で心の状態と子どもへの影響、配慮すべき点などを説明した。ワークショップでは、前年度後半に引き続き、研修会担当者への事前聞き取りに基づいて作成した架空の事例を提示して対応方法を検討するという方法を多くとるようにした。2012年度に開催した研修会は28回、参加者は教職員と保護者を合わせて約1,400人であった。2013年度もほぼ同様の要請があり、この活動を継続している。

「ケア宮城」には、遠方の大学関係者から被災者の調査研究を目的として協力を求められることがあった。しかし、非常事態の対応に追われる学校現場で調査を行うことは教員にさらなる負担を強いることになる。また調査過程での安易なデブリーフィング（災害に遭うなど辛い経験をした後でそれについて詳しく話し、辛さを克服する手法）は、その後の継続的支援がなければ被災者を傷つけるだけである。そこで、ケア宮城ではこうした調査は行わず、研修会参加者の負担も少なくして、教員の心のケアに役立つよう実践してきた。

この活動は、各団体の独自性を尊重しながら連携する体制で、プラン・

ジャパンのメンバーや心理士たちが互いに支え合う関係を保ちながら支援できたことにより、私たち自身もさまざまなストレスから守られた。これからも続く長い復興の道のり、支援者が手をつないで支え合いながら、支援者支援を継続することが必要と考える。

## 【報告】

### III. 被災地での遺児支援の活動

「子どもグリーフサポートステーション」事務局長・プログラムディレクター  
相澤 治



グリーフとは、大切な人を亡くした時に感じる愛しさ、悲しみ、淋しさ、怒り、後悔愛惜などさまざまな感情のこと。こうした感情は病気や異常ではなく正常な心の反応である。グリーフプログラムは、このような感情を消すのではなく、仲間と出会い、感情を共有して、自分の体験を心に収め、自分のペースで表現できるようになることを目的としている。

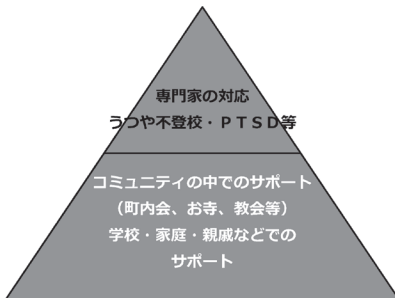
「子どもグリーフサポートステーション」は、「仙台グリーフケア研究会」の活動の一環として2010年12月より子どものグリーフプログラムを開始、2012年11月仙台駅近くに常設のステーションを設置、2013年2月にNPO法人となった。当初、対象は小学生から中学生で隔月開催だったが、震災後は乳幼児の保護者からの問い合わせも多くなり、小学生前の子どもも受け入れて、毎月開催となった。震災で大切な人を亡くしたという子どもは参加者の半分以上を占め、ほとんどの子どもが継続してプログラムに参加している。

プログラムの内容は、遊びとおしゃべりが中心である。「はじまりの輪」からスタートする。ルール説明、自己紹介のあと、ファシリテーターの導

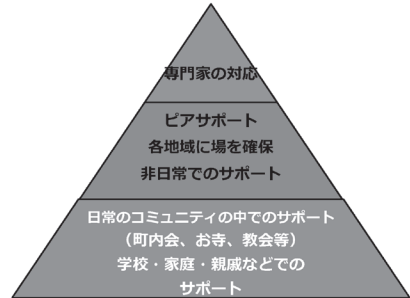
きでトーキングスティックを回しながら順番に話し、話さないことも選べる。あとは自由な遊びの時間。身体を動かして遊んだり、数人でゲームをしたり、特定のファシリテーターとずっとしゃべったり、不安そうにしている子も。そして「終わりの輪」で今日の感想を話す。非日常の時間から日常へ戻るセレモニーとなる。午後の3時間半を使うが、その間ファシリテーターは聞き役に徹し、求められない限りアドバイスはしないという姿勢でいる。子どもたちにプログラムを通して感じてほしいのは、自分も大事、相手も大事、自分の気持ちを邪険に扱わないということだ。プログラムに参加した子どもたちに見られる変化としては、死別者について家族で話ができるようになった、生活の乱れが治まってきた、学校に行けるようになったなどの点がある。

同日の別会場では保護者向けのプログラムも実施している。保護者も子どもと同様に大切な人を亡くしてさまざまな思いを抱えており、サポートが必要である。保護者の精神的安定が子どもの生活の安定につながるので、子どもと保護者のサポートは同時進行で行うことが重要だ。保護者のプログラムでは、配偶者を亡くした親同士で子育ての悩みや自分の気持ちを話し合ったり、さまざまなワークを通して自分の気持ちを表現したり、支援や援助に関する情報を交換したりと、保護者の感情の推移に寄り添う内容

### グリーフサポートの位置づけ



従来のグリーフサポート



これからのグリーフサポート  
予防的介入

となっている。参加した保護者からは、「亡くなった人のことを久し振りに口にした」、「我慢なくていい、頑張らなくていいと分かった」、「子どもも同じ気持ちだと分かった」などの感想が聞かれた。保護者向けプログラムへの参加は自由で、この時間に買い物や友人に会うなど自分の時間として使う人もいる。

今後の課題として重要な点は、地域コミュニティの中にグリーフサポートの場を設けることだと考える。従来は学校・家庭・親戚などが子どもたちを基礎的な部分でサポートし、手に負えない時は専門家が対応する形だった。しかし、今はその中間に、グリーフプログラムを開催するサポートの場を設けることが必要だと感じる。子どもグリーフサポートステーションとしては、啓発活動とスタッフ養成とともに各地で場づくりを進め、その仕組みを全国へ広げて社会化することを目指す。私たちの志は、アフリカのことわざ「1人の子どもが育つには村中の人が必要だ」に集約されている。

### 子どもたちの声

「日に2回くらい自殺って言葉を感じるよ」（小2男子）

「学校で何人家族って聞かれたとき、どうしてる？」（小5女子）

「めんどくさいから（亡くなった父も含め）4人って言ってるよ」（小5女子）

（イライラした時どうしてる？の問いに）

「イライラしてカッターで腕をきったんだ。すっきりした。」（小4男子）

「死ぬとなら誰と一緒にいい？」（小3女子）

「お母さんがいいな。でも、もう死んじゃったんだよね。」（小3女子）

「（亡くなったお母さんが）戻ってきたらもう死なないでほしい」（小3女子）

「（亡くなった人を思い出すと）何か足りない、欠けている感じ」（小1女子）

「（亡くなった人のことを）もっといろいろ知りたい!」（小5女子）

### 保護者の声～子どもたちの変化～

死別した人について家庭でも話ができるようになった。

少しずつだが学校に行けるようになった。

プログラムに通うことを目標に、体調管理や生活のリズムを気に掛けるようになった。