

**福島県**  
**心のケアマニュアル**  
《 子ども編 》

# 福島県 心のケアマニュアル

## 《 子ども編 》

### I 支援にあたって

1. 子どものストレスとその対応	
(1) 福島の子どものストレスと対応	1
(2) 災害後日常ストレスとその対応	2
(3) 災害トラウマとその対応	3
(4) 複雑なトラウマとその対応	4
(5) 喪失とその対応	5
2. 時期に応じた子どもの反応と対応	
(1) 発災前	6
(2) 急性期	7
(3) 中期	7
(4) 長期	8
3. 発達からみた子どもの反応と心のサポート	8
4. 子どもを支える地域での支援	9

### II 支援の実際

1. 親子ふれあい遊びと親ピア・ミーティング	
(1) 事前準備	10
(2) 実施手順	10
(3) 保育士の親子遊び……実践のポイント	11
(4) 親ピア・ミーティング……実践のポイント	13
2. 学級ミーティング	
(1) 学級ミーティングのねらいは？	14
(2) 学級ミーティングのすすめ方は？	14

## 《 資料編 》

### 配布資料

1. 保護者のみなさまへ	16
2. 眠りのためのリラックス法・ペア・リラックス法	20

# I 支援にあたって

## 1 子どものストレスとその対応

### (1) 福島の子どものストレスと対応

福島の子どもたちが曝されているストレスは大きく分けて2つあります。

#### ① 地震や津波によるポスト・トラウマ（心的外傷後）反応

○PTSDや大切なものを失った喪失反応をしめします。

○対応は、**1** (2)～(5)を参照。

#### ② 原発事故の今も続く放射線被ばくによるイン・トラウマ（心的外傷最中）反応

ア) 福島県は地震と津波の被害だけではなく、原発事故による長期避難生活と今も続く放射線不安が住民のストレスの特徴です。

イ) そのストレスは小さい子どもを持つ保護者ほど強くなり、保護者の傷つきや不安が子どもに影響して子どものストレスを強めています。

ウ) こうしたストレスや心の傷つきが周囲の人には理解してもらいにくく、補償金の二次的影響もあって、至る所色んなレベルで絆の分断が起きています。その状況を「曖昧な不安」、ボスの「曖昧な喪失」という視点から考えることができます。

#### □ 曖昧な不安

低線量被ばくの健康への影響がわからないので不安。でも影響がないという説もあり不安な自分はおかしいのか不安。

#### □ 曖昧な喪失 Ambiguous Loss (ポーリン・ボス)

〔二種類のあいまいな喪失〕

##### ① 心理的には存在するが物質的にはない。

大好きな友達に会いたいが、避難先がわからず、再び会えないかもしれない。

##### ② 物質的にはあるが心理的には存在を失った。

目前に変わらぬ山里の自然があり果物が実っているが、以前のようになにも考えず「わ～きれいだ!」「あ～おいしそう。食べたい!」と思えなくなってしまう。悲しい。

#### □ 曖昧なため問題解決に向かえない

① 感じ方に温度差が大きく他人には理解してもらい難いです。また自分でも自分がおかしいのかと思い、話すのがためらわれます。

② 揺れる気持ちを否定し、『気にしても仕方ないから気にせず今迄通り何も変えずに暮らす』。または『もう癌になって死んでしまうのだと思い、何もする気力がな』と両極端になり、適切に対処できないことになりがちです。

③ 周囲の人も曖昧さのため心情を理解しにくいので、補償金がもらえたからいいの

ではないかと、被災者の立場にたったのサポートを引っ込めてしまいがちです。こうして増々話せなくなり分かち合えず、絆の分断が起きます。

### ③ 対応策

- 「わからない不安」には、自分なりに調べ自分なりの判断を持つように努めましょう。
- 行政は除染を行い、情報提供や放射線に関する学習機会、健康管理、医療体制、心のケア体制を整え、安全は作れないまでも安心をもたらす努力が必要です。
- 曖昧な喪失感情と曖昧な不安を同じ立場の仲間と共感しピア・サポートされると絆が生まれます。安心して話し合える場を提供し、各自の思いを語る中で心が整理されて自己効力感を回復します（具体策は本マニュアルP10参照）。

## (2) 災害後日常ストレスとその対応

### ① 災害後のストレスは、以下のような複数のストレスが影響し合っています。

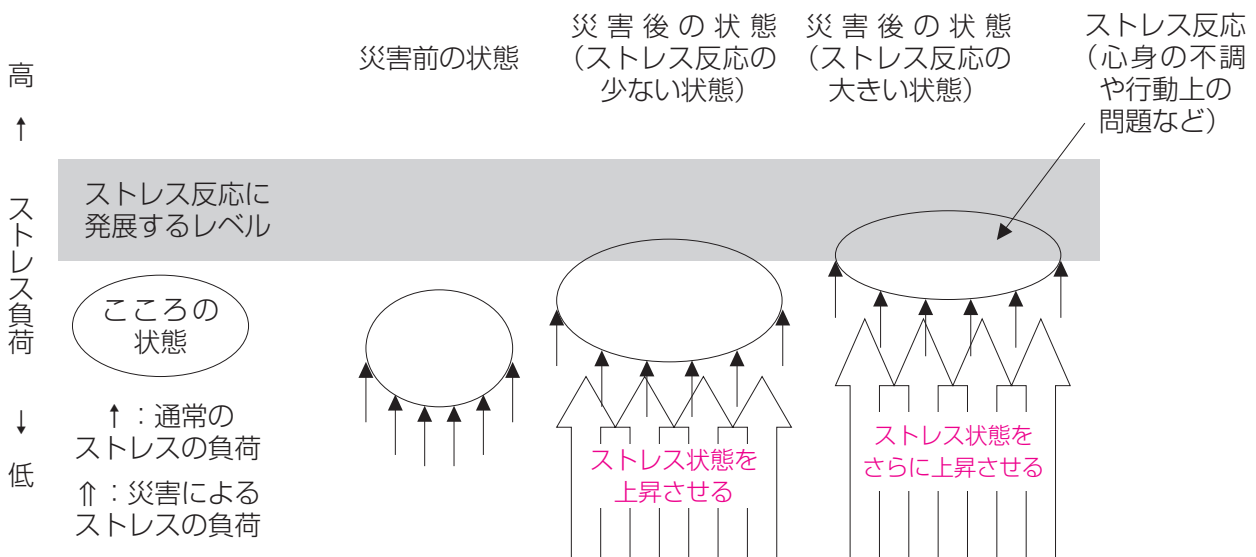
#### ア) 被災そのものによるストレス

- 災害やそれに関連する物事への恐怖や災害による身近な人や物の喪失など

#### イ) 被災後の二次的な被害によるストレス

- 地域の復興の遅れによる家庭経済への影響
- 家族などによる、一時的な補償金の不適切な使用（ギャンブル・酒など）による影響
- 避難所・仮設での生活や、転居・転校など環境の変化
- 避難生活による家族の別居（母子避難・祖父母との別居） など

図：ストレス負荷とこころの状態



### ② 災害後ストレスへの対応：その状況の中で、できる限り安心感を与える

#### ア) できる限り、生活リズムを整える

- 睡眠や食事の時間などがなるべく変わらないようにしてください

#### イ) できる限り、安全・安心を確保する

- できるだけ、衣食住の環境を整えられるよう、保護者などに働きかけてください。

○できれば、子どもが安心できる場（遊び場（年少児）や干渉されない場（思春期など）を準備してください。

○放射線被ばくの心配がある場合にはできる限り影響の少ない場所や方法を伝えてください。室内の遊び場（地域のイベントや大型施設など）や内部被ばくを防ぐ方法など「お子さんと保護者のための心と身体の健康サポートブック」も参考にしてください。  
→[http://wwwcms.pref.fukushima.jp/download/1/jidoukatei\\_H24kokoro.pdf](http://wwwcms.pref.fukushima.jp/download/1/jidoukatei_H24kokoro.pdf)  
pdf

ウ) できる限り、人との絆の中に子どもを参加させる：人との絆は心の回復に役立ちます  
○学校や地域のイベントなどにはできる限り参加できるように働きかけてください。

○年齢によっては、お手伝いなどの役割を担ってもらい、できた後には必ず「ありがとう、助かったよ」などと子どもができたことを伝えてください（できれば周囲の人の前で。自分がコミュニティや家族の中で役割を果たしていると実感することは回復に有効です）。

### (3) 災害トラウマとその対応

#### ① トラウマ（心的外傷）とは

ア) 個人が持っている対処法では対応できないような強い恐怖感、無力感を伴う体験をすることによって起こる、著しい心理的ストレスのことをトラウマ（心的外傷）といいます。

イ) このような出来事を体験すると、しばらくの間心身の不調が生じるのは自然な反応です。

#### ② 子どもへのトラウマの影響（年齢別にはP8「[3](#)」. 発達からみた子どもの反応と心のサポート」をご参照ください)

子どもは言葉で表すことが難しい為身体上の不調や行動上の変化として現れることがあります。

ア) 子どもにみられるトラウマ反応の特徴

本編P2「[2](#)」の大人の反応に加えて、以下のような子どもに特徴的な変化があります。

- からだの反応：排泄の失敗や頻尿、かゆみなど
- こころの反応：一人でいることを怖がる
- 生活・行動の変化：赤ちゃん返り、甘え、乱暴、ポストトラウマティックプレイ<sup>1</sup>

イ) PTSD（外傷後ストレス障害）については、本編P4を参照してください。

#### ③ 被災トラウマへの対応（P9「[4](#)」. 子どもを支える地域での支援」もご参照ください。）

ア) トラウマへの対応の基本（その時できる範囲内で）：安全・安心の確保

- 子どもを一人にしない
- 以前にはなかったような失敗を叱らない（失敗がトラウマ反応である可能性もあり

<sup>1</sup> 地震ごっこや津波ごっこなど、トラウマとなった体験を遊びの中で再現すること。大人が恐怖体験をした後にそのことについて繰り返し誰かに話すことでその気持ちを消化してゆくのと同じ意味を持つといわれています。そのため、このような行動を止める必要はありませんが、楽しそうな様子なく強迫的に繰り返されたり、悲惨な結末が続く場合には、救助したり手当てするなど安心できるような介入をすると良いでしょう。

ます)

「いつもできていたことができないと戸惑うよね」などと共感を示し、可能な場合には「こんなに大変なことがあると、できなくなることがあって当たり前だよ」などと心理教育を入れ、子どもの安心を取り戻す手助けをしてください。

イ) 日常生活（食事・睡眠、遊びや学習など）の安定：その状況の中で、できる限り

ウ) 強い刺激や興奮につながることは慎重に：遊園地よりも入浴や睡眠を

エ) トラウマとなった体験の扱い方

- その体験について、無理に聞き出してはいけません（傷を深める可能性があるため）
- 子どもから話すことは「よく話してくれたね。怖かったね」など、あたたかく受容してください。できる限り安全な環境を整え、「もう大丈夫だよ」などと安心させてください。
- 子どもが話したことを否定したり叱ったりしないでください。
- 子どもの話があまりに現実離れしていたり自責感が強い場合には、「そう考えると辛かったよね。でも、これが起こった理由はあなたが〇〇をしたからではないんじゃないかしら？」などと、気持ちを受容しながら修正してください。
- 出来事について子どもが質問した時は、大人に準備があれば、保護者などとも相談しながら、できる限り事実のままに答えてください。

オ) 回避していることの扱い方：無理をせず、徐々に立ち向かわせる

- トラウマとなった出来事と関連する物や場所を避けることは、自分の心を守るために大切な行動ですが、長く続けると生活上様々な困難が生じます。
- 安全・安心な感覚を取り戻し、リラクゼーションなどの対処法を身に付けた後、避けていることに徐々に立ち向かい（トラウマ体験後見られなくなった物を見る、行けなくなった場所に行くなど）、そこに触れても大丈夫だと感じられるようにすることも大切です。

#### (4) 複雑なトラウマとその対応

〈支援者の方へ〉

##### ① 特徴

- 感情調節障害     対人関係困難     自尊心の問題     自傷的行動
- こういう特徴をもつ子どもには、家族背景や友人関係などに注意が必要です

##### ② 背景

- 多重被災による家族や本人への影響
- 転居や不安定な環境での子育てなどから来る親のストレス、精神疾患、保護的な養育の破綻
- 被災ストレスや対処への意見が異なりから来る夫婦間、家族間、親戚間の不和／別居
- 避難所や仮設での生活からくる様々なストレス
- 子ども虐待やドメスティックバイオレンスが以前からあった／新たにひどくなった
- 地域や学校での仲間はずれ、いじめ、非行グループでの抑圧的な対人関係

### ③ 対処法

- 自分の困っていることの問題や課題に気づく（心理教育：ストレス反応やトラウマ／自分のせいではないこと／解決できない社会的な枠組みについての教育）
- 自分で自分をリラックスさせられるようになる（リラクゼーション・スキル）
- 自分の気持ちに気づいて、それを表現できるようになる（感情調整スキル）
- 自分の考えと気持ちと行動のつながりに気づいて、役に立つ考え方やよい行動ができるようになる（認知のスキル）
- 子どもが辛いことを信頼できる人に打ち明けられるようになり、上記のスキルが学校や家族のなかでも共有されると回復は進んでいきます。そのためにも学級活動、親子遊びや親ピア・ミーティングなどの場作り、コミュニティ形成は非常に重要です（本マニュアルP10参照）。

### 〈養育者の方へ〉

#### ① 毎日の生活を整える

お子さんにとっては、家庭は最大の癒しと回復の源泉です。特別なことをしなくても、毎日の生活を整えているだけで、子どもの心身を整え、回復と成長を促しているのです。「今ここ」の生活の細部を親子が楽しんでいれば、子どもは確実に回復し成長していきます。

#### ② 親の精神的安定を計る

親のメンタルヘルスは子どものメンタルヘルスと密接に関係しています。親が良い状態であることが大切です。

#### ③ 自分を責めない

被災地でのストレスで、親は自分のせいだと思いやすくなり、自分を責めがちです。自分たちで決めてきたことに自信をもって、自分を責めないようにしましょう

#### ④ 過度の叱責や体罰をしない。反対に過保護や甘やかしも止める

逆に子どもを責めやすくなることもあります。過度の叱責や体罰をしないようにしましょう。反対に過保護になったり、甘やかしたりしてしまうことも注意しましょう。

#### ⑤ 相談者や仲間作りをする

子育てについて話しあえる場や仲間はとても役に立ちます。身近に困ったことや自分の気持ちを話せる相談者や仲間を作り、安心して育児をしましょう。

## (5) 喪失とその対応

### 〈災害後、子どもにとって次のことが大きな喪失体験となります〉

- 親やきょうだい、祖父母、友人等を亡くす
- 自宅、学校、生まれ育った地域社会を失う
- 本人にとっての宝物や大切なアルバム等を失う

（ポイント）無理して悲しみを乗り越えさせるのではなく、喪失後の新しい世界に適應していく過程を周囲の大人が見守ることが大切です。

### ① 子どもにとっての死の概念

#### 3歳以下

死の概念は未成熟であり、死亡した家族がいなくなったことによる寂しさを感じても、二度と生き返ることはないという理解がまだできません。

#### 3歳から5歳程度：生と死は未分化であり、死の意識ははっきりとしておらず、死者が空の上にいると感じることも多くあります。

#### 6歳から8歳程度

死の概念を理解し始めます。一方、死への恐れも感じます。

#### 9歳以降

死者は生き返らないという死の概念を理解し、強い悲しみも感じます。

### ② 喪失を経験した子どもの反応

ア) 罪責感：生き残った自分を責めて罪の意識を持つ状態で、「なぜ僕（私）が生き残ったの?」、「僕（私）が代わりに死ねばよかった。」などと感じます。

イ) 感情面：混乱したり、無気力になったりします。

ウ) 身体面：睡眠や食生活が不規則になったり、頭痛や腹痛を訴えたりします。

エ) 行動面：退行現象（親のそばから離れない、幼児返り等）や落ち着きの無さなどが見られることがあります。

オ) 社会面：引きこもりがちになったり、何ともないというかのように振舞ったり、攻撃的になったりすることもあります。

### ③ 対応

ア) 0～2歳の子どもに対して

世話をする人との接触を増やし、安心感を与える。

イ) 3～5歳の子どもに対して

「(家族等は) 亡くなったのだよ」と死を表現し、「もう、ご飯を食べたり、遊んだりできないのだよ」と説明する。

「いつでも、(家族等のことを) 話してよいのだよ」と伝え、大切な人のことを思っていてよいことを保証する。

ウ) 6～8歳の子どもに対して

「分からないことや心配なことがあれば、いつでも話してよいのだよ」と伝える。

エ) 9歳以上の子どもに対して

気持ちを怒りで表現しやすいが、「いいのだよ」と受け止める。

亡くなった大切な人へ心の中で報告することも勧めてもよい。「お父さん、お母さんに報告した?」と述べ、心的つながりを築くことを励ます。

## 2 時期に応じた子どもの反応と対応

### (1) 発災前

<通常の地域のつながり・健康活動・防災体制が危機への対応力になります>



- 親子遊び広場（保健センター）
- ストレスについて学ぶ授業（学校）
- 避難行動の確認・訓練（学校園／家庭で）
- 家庭での防災グッズ・家具転倒どめ

(2) **急性期**（発災から2－3か月：ライフラインがある程度回復するまで）

- 避難行動
- 救援を待つ ○ラジオの情報
- 家族の安否情報 ○水・食べ物の確保
- 避難所生活 ○防寒（冬季）対策 ◎緊急支援カウンセラー派遣（文科省）
- 余震の恐怖 ○余震の対応を話し合う ◎子ども遊び隊（ボランティア）  
○親子で軽い運動・体操・子どもたちによる高齢避難者への肩もみ隊

この時期、被災体験を無理に語らせようとする強い回避を引き起こすためやめましょう

地震ごっこ・津波ごっこ・警報ごっこ（災害遊び） ◎親子リラックス隊

→危険でなければ、とめないで！ 少しほっとできると災害遊びをはじめます

睡眠が2-3日とれない、食欲が全くないなどのときはお医者さんにアクセスしましょう

◎ 学校園の再開 日常生活のリズムの回復は最大の心のケア

1) 健康観察（睡眠・食欲・イライラ）

- 「だいじょうぶ？」ではなく「眠れている？食べている？」

2) 命を守る避難訓練

- 「命を守る大切な訓練だよ。思い出して苦しくなるのも自然だよ。そんな時は落ち着くリラックスをしようね」
- 「地震・津波・災害」への回避が強くなる時は、少しずつチャレンジ。

この時期、リラックス法（落ち着くため・眠りのため）、合唱・スポーツ・勉強を再開

3) 転校園生への配慮

転校生は、つらい体験を心に閉じ込めがちになります。折々に、少しずつつらい体験が語れるように、また、元の友だちと交流がもてるように工夫しましょう

(3) **中期**（3ヶ月～3年）

◎学級ミーティング（「心とからだのストレスチェック」・ストレスマネジメント・分かち合いと対処のグループ） →本マニュアルP14参照

◎「心とからだのストレスチェック」・ストレスマネジメント・心理教育→個別ケア

ストレス（不安・抑うつ・怒り）とトラウマ（過覚醒・再体験・回避と麻痺・否定的考え）の心理教育

◎親子遊び ◎親ミーティング

- アニバーサリー反応（記念日反応）

311、315が近づくと不安になったりつらくなったりします。それは自然な反応です。向き合うときと日常生活を楽しむときを分けて前に進んでいきましょう

(4) **長期**（3年～ ）

復興の遅れ、経済の打撃が、家族の不仲を引き起こし、それが子どもに影響を及ぼしてい

きます。それらの二次被害を防ぎましょう。また、災害のショックが全面にでず、慢性的な身体的不調や問題行動としてあらわれていくことがあります。子どもの気持ちと考えを折々にしっかり聴くことが大切です。

### 3 発達からみた子どもの反応と心のサポート (他章も参考にしてください。)

- ◎子どもは、普通では考えられないような辛い体験にあうと、さまざまな反応を示しますが、これらは正常な反応で、ほとんどは時間とともに回復します。
- ◎子どもの反応を理解できると、保護者等は子どもに安心して関わることができます。
- ◎放射能については、子どもにわかる言葉で、できる範囲の中で、正確な知識を伝えながらも、子どもが過度に不安になる言動を控えることが大切です。

これ以外にもさまざまな反応があります。例えば、乳幼児に記載していること（赤ちゃん返り、災害ごっこ等）は、小学生でも反応として現れる等、各期の反応は厳密に分かれるものではありません。

	気になる反応	対 応
乳 幼 児	・ちょっとしたことで泣く、泣く元気もない	・安心、安全を感じられるよう、今までより抱っこしたり、背中をなでたりスキンシップを増やしてみます。
	・赤ちゃん返り（退行）	・安心を求める行動です。「おかしいね」ではなく、一緒にしてみたり、甘えたい気持ちを受け止めます。
	・親のそばを離れない	・少し時間をつくって相手をします。甘えることで少しずつ元気が回復することにつながります。
幼 児	・災害ごっこ	・体験を受け入れている過程だと言われています。無理にやめさせるのではなく「怖かったね」等と子どもの気持ちを汲み取った言葉をかけます。つらそうなのに遊びを止められない時は、そっと別の遊びに誘ったり、危険が伴う時は落ち着いて止めます。
	・身体症状（頭痛／下痢・便秘／おう吐／食欲低下・過食等）	・症状を否定したり非難せずに、「良くなるからね」等と安心させます。また、例えば、食欲がない時は、楽しく食べられるように配慮します。
小 学 生 ・ 低 学 年	・夜中にうなされる・飛び起きる・眠りたがらない	・添い寝をしたり、「大丈夫だよ」と背中をさすってあげ、安心してよいことを伝えます。
	・粗暴な行動、かんしゃくを起こしやすい	・自然な感情表現です。「怒りたい気持ちなんだね」など、子どもの気持ちをまず受け止める言葉を伝えます。要求が叶わなくても落ち着きやすくなります。
	・災害の話を繰り返す	・ゆったり聴いてもらうと、子どもは心が癒されます。
小 学 生 ・ 高 学 年	・誤った自己メッセージ（誤帰属：misattribution）	・関係ない出来事を原因だと思い込む（例、自分がいたずらをしたからあんな悪いことが起こって、家族が亡くなった・・・）自責は抑うつを引き起こすので、子どもの心のつぶやきを聴きます。
	・おとなしくて良い子に見える、無口になる	・周りに心配させたくない等の理由で、悲しい気持ち等があっても表現しないことがあります。 ・話したくない等の気持ちは尊重しながらも、子どもが嫌がらなければ、友達と遊ぶ機会を大切にしたり、小さなお手伝いをする機会を作ったりします。
中 ・ 高 校 生	・責任ある行動の欠如、反社会的行動	・してはいけないことは、子どもの気持ちを受け止めながらも具体的に注意します。
	・勉強等に集中できない	・一時的にそういう状態になることがありますが、多くの場合、だんだんと回復することを伝えます。
	・将来への不安	・進路や将来への展望が持てるように、具体的に相談を聞きます。

## 4 子どもを支える地域での支援

〈支援者の方へ〉 乳幼児～就学前の子どもさんへの心のサポート

### ① 「子どもが安心できる環境づくり」のための大人側のアセスメントをしましょう

ア) 小さい子どもさんは大人の不安を雰囲気を感じ取ってしまい、子どもも不安反応を起こしてしまうことがあります。

イ) 「孤育て」にならないよう、地域資源を最大限に駆使してプランニング！

#### □ 直接的な支援のアセスメント：

○周囲の大人は落ち着いていますか？

○大人が落ち着くことが出来るような支援は何か？（大人が元気を取り戻すための方策は？）

#### ○親機能の回復までの一時的な代替の必要性の有無

もし、子どもにとって“安心できる身近な大人”が混乱していて、子どもへの関わりがあまり出来る状態にない場合は、地域のサポート力で一時的な代替（その状況を乗り切ること）を考えましょう。

#### □ 見守り支援のアセスメント：（大人が落ち着けている場合）

○周囲の大人は上手に乳幼児さんに関わっていますか？

○周囲の大人の中でも、特に対象児が“安心できる身近な大人”は誰ですか？

○“安心できる身近な大人”と対象児との良いかかわりは続いていますか？

### ② 子どもの状態のアセスメントをしましょう

□ 急性・慢性のストレス →本マニュアルP 2 参照

□ 子どもさんに発達障がいの可能性があるときの対応の仕方

発達障害の危惧のある子どもさんへの支援情報は、以下のサイトが役に立ちます。

国立障害者リハビリテーションセンター→「災害時の発達障害児・者支援について」

<http://www.rehab.go.jp/ddis/災害時の発達障害児・者支援について/>

### ③ 周囲の大人ができる具体的な支援（基本姿勢）

#### □ 子どもが一番身近な大人からもらう「安心感」

① 乳幼児さんと1対1の時間を持ちましょう！

② “毎日の決まったスケジュール”を実行しましょう。子どもを安心させます。

③ ②の中に、子どもにたくさん話しかけたりくすぐり合ったり（スキンシップ）する時間を意識的にとりましょう。数分間でもよいので毎日行うことが大事です。

④ “安心できる身近な大人”の顔を見たり声を聴いたり抱きしめられたりすることは、子どもを落ち着かせます。

⑤ 身近な大人から子どもへ「大好きだよ」「あなたは大事だよ」などの言葉かけを！

#### □ 家庭を取りまく地域での「安心感」



ア) 子育て仲間や地域での支援活動の情報提供 支援者は、対象者に合った情報提供を！

① 子育て仲間はあるでしょうか？

県内で行われている各種講座やサークルの紹介（親子遊びの会、子育てサークル、ママさん語り合いの会、ネット上でサークルetc.）

→ふくしまエンゼルネット <http://www.pref.fukushima.jp/angelnet/>

② 子育ての手伝いをしてもらえる人はいますか？

行政で行っている子育てサポーター制度、家事支援制度等の情報提供

→ファミリーサポートセンター

<http://www.pref.fukushima.jp/jidou/sien-zigyoyou/famisapo/famisapo.html>

## Ⅱ 支援の実際

長期化する避難生活や低線量被ばく不安により、小さな子どもを抱える親子ほどストレスが大きく、心のケアを必要としています。また子どもの心のケアにはその保護者の安定が肝要であり、コミュニティ内でのサポート体制が不可欠です。その目的に効果的な支援方法の一つとして、臨床心理士と保育士、保健師、助産師、栄養士、子育て支援員など地域の多職種が協働する支援方法の実践例を紹介します。

### 1 親子ふれあい遊びと親ピア・ミーティング

#### (1) 事前準備

##### <支援対象>

未就学乳幼児（0～6歳）とその保護者。地域保健師は広報や検診時などの機会にこの支援への参加を呼び掛ける。日ごろ心配な親子に個別に参加を呼び掛けるのも必要。

##### <会場の設定>

保健師は、地域の保健センターや子育て支援センター、公民館など参加親子が集まりやすい会場を設定する。

##### <開催日時>

乳幼児親子がゆとりを持って集まれる時間帯。午前中の方が望ましい。午後は子どもがお昼寝をしたり、保護者も忙しい。

##### <準備物>

親子遊び用のおもちゃ、絵本（保育士が親子遊びの内容に合わせて用意）

水分補給用のお水・お茶・紙コップ、名札

保護者は床に座ってミーティングをするので会場によってはマットや敷物

#### (2) 実施手順

① 受付開始 9：30～10：00

事前申し込み当日参加いずれも名前と年齢を確認し名札を付ける

② **事前打ち合わせ 9：30～10：00**

スタッフは本日の支援のスケジュールを確認。出席者の事前情報があれば伝え合う。  
自由遊び：9：30～10：00参加者がそろうまで。

③ **始まりの会**

地域保健師が挨拶をしてから参加スタッフを紹介する。  
保育士が楽しく子どもたちを呼名し参加親子を紹介する。

④ **親子遊び 10：00～10：30**

保育士がプロデュース。他のスタッフは遊びの進行をサポート  
始まりの会→親子ふれあい遊び→水分補給→託児へ  
親子のストレスを解消し元気を取り戻す。(愛着と基本的信頼感を確認する遊び)  
具体的には「(3) 保育士の親子あそび」を参照。

⑤ **親ピア・ミーティング 10：30～11：30**

臨床心理士がファシリテート。  
他のスタッフもミーティングに参加し、保護者の気持ちを受け止める。  
具体的にはP13「(4) 親ピア・ミーティング」を参照

⑥ **終わりの会 11：30～11：35**

親ピア・ミーティングの後、再び保育士により親子遊びを終わりにもっていく。  
地域保健師が会を閉じる。

⑦ **スタッフ事後ミーティング 11：40～12：00**

参加親子が帰ると、スタッフが集まり今回の支援を振り返り検討する。

遊びは適切で効果的だったか、ミーティングではどんなことが語られ参加者の反応はどうだったか。心配になる子どもや保護者はいたか？今後どんな配慮が必要か？  
相談機関や医療につなげたり、継続的に個別に対応する必要があるケースは、地域の保健師らに対処をお願いし支援が連続性を持つようにする。

**(3) 保育士の親子あそび……実践のポイント**

「親子あそび」の目的は、「親子が触れ合って遊ぶことによる心のケア」です。親が抱っこやおんぶをして遊んでくれることで、子ども（乳児～幼児）は“自分は愛されている”ことを感じます。楽しそうに笑う子の笑顔を見て、親も笑顔になります。子どもと親の笑顔の相互作用が心の安寧につながり、そのあと、子どもは安心して親から離れて保育士と遊ぶことができます。

保育士はその目的を主眼において、その時どきに集まった親子の数、子の年齢、きょうだい関係や親子の様子を見つつ、その場に合った親子のふれあいあそびを組み立て展開していきます。

---

**【親子あそびの流れ（主な例）】**

（わらべうた出典：小林衛己子より）

◆来場してすぐの親子は緊張しているので、パペットや車のおもちゃで自由遊びに誘いながら、

さりげなく言葉かけしていきます。時間になり、おもちゃをかたづけて円状に着座、主催者があいさつとスタッフ紹介を行ったあと、保育士主導の親子あそびに入ります。(約30分)

◆おはようのうた・あいさつ・手遊びなど、みんなが知っている歌を行い、緊張をほぐして親子あそびへの期待感を持たせます。また、一人ひとり子の名前を呼びます。

◆ひざのせあそび／「おすわりやす いすどっせ」…ひざを伸ばしてリラックスさせ、ゆったりとしたテンポで子をひざに乗せて上下に揺すり、最後にストンと足を広げて子どものお尻を床に落とします。心地よい揺れとストンと落ちる意外性の繰り返しが楽しいあそびです。

♪おすわりやす いすどっせ  
あんまりのったら こけまっせ♪



◆揺すりうたあそび／「このここのこかっちゃんこ」…時計の振り子のリズムのように立って抱っこしながら揺ります。親はわが子のぬくもりを感じながら、子はお母さんのにおいや肌の柔らかさを感じながら、ゆったりと呼吸を合わせて静かな時間を楽しみます。

♪このこ～ どのこ かっちゃんこ～  
このこ～ どのこ かっちゃんこ～♪



◆おんぶで歩くあそび／「おうまさんのおけいこ」…おんぶして歌いながら歩き、「いち、にのさん！」でカクンとひざを曲げて子のお尻を落とします。子は背中から落ちないように親にしがみつきます。繰り返すことで「つぎにくるぞ…」という期待感があり、「きた！」という応えがあって信頼関係が育まれます。赤ちゃんやおんぶが難しい子は抱っこでも大丈夫。

♪おうまさんのおけいこ いち、に、のさん！♪(繰り返す)

◆スカーフあそび／「じいじいばあ」…透ける素材のスカーフの端と端を持って子どもの前で顔を隠し、ばあと顔を見せます。親という安心安全な人が見えなくなる不安感と見えた喜びがあります。「とんでった～」でスカーフを空中に投げ、受け取ります。

やわらかな色彩と布の感触を楽しむあそびです。

♪じいじいばあ じいじいばあ  
ちり～んぽろ～ん とんでった～♪



◆かけっこあそび／「よーいドン」…部屋の端から端へいっせいにかけっこします。はじめは親子一緒に。次は子どもだけで、反対側に待つ親にむかって走ります。そのとき親はしゃがんで両手を広げ、わが子と呼んで迎え入れます。ゴールでぎゅーっと抱き留めたら「よくできたね！」とほめることで、子は誇らしく親への信頼感がいっそう強まります。

◆たくさん体を動かした後でクールダウン。水分補給をしながらしかけ絵本を保育士が見せます。気持ちを落ち着けて保育士の方に集中するので、その後の母子分離にうまくつながっていきます。

～親はピア・ミーティングへ、子どもは同じ会場の一角で保育士が託児（約60分）～

◆おわりの会（約5分）／風呂敷パラバルーン／子は自由に遊び、親はミーティングで心が解放されたあと、再び親子が対面し、いとしい気持ちや喜びがあふれたところで、参加者全員がひとつの屋根の下に集まります。大きな天井が迫りくる驚きと恐怖に親子は密着し、次に湧き起こる風の心地よさを同時に味わいます。すーっと布が引いていく名残惜しさの中、他県の子育て親たちが福島の親子のために風呂敷を集めて手作りしてくれたものであること、「いつでも応援しているよ！」というメッセージが込められた支援の風であることが告げられて、参加者もスタッフも温かい気持ちになり、外の方たちとの絆やこの地で子育てする仲間との絆を感じることが出来ます。



◆しあわせなら手をたたこうをみんなで一緒に歌いながら、わが子と「いいこいいこ・こちょこちょ・ぎゅ～」を楽しみ、愛情の再確認をします。続いてお帰りのうた、さよならの挨拶をし、会を終えます。

---

保育士による親子遊びは、このように一連の流れの中で進行していきます。一人の保育士が遊びをリードしているとき、もう一人の保育士はきょうだいで参加している親子やあそびに入れずにいる子どもをフォローします。保育士は必ず複数で対応し、参加者全員に心配りして、親子遊びが中断することのないようチームワークをとっていくことが大切です。

#### (4) 親ピア・ミーティング……実践のポイント

親子遊びが盛り上がり、水分補給で一休みすると親と子どもを分離します。同じ部屋の片隅で託児が保育士によってなされ、親はその様子を眺めつつ小グループを作り、お茶を飲みながらピア・ミーティングに入ります。同室で託児することによって子どもは親が見える場所にいるので、1歳前の乳児でも安心して遊びます。親たちも子どもどうし楽しく遊んでいるのを見て、安心して話が弾みます。

##### ① グループの構成

参加人数により4～7人の間で小グループを作ります。グループに臨床心理士が1人ずつ入りファシリテーターになります。保健師や栄養士・助産師もグループに入り、親たちの声を聴き一緒に話し合います。子育て支援スタッフは託児を手伝います。

##### ② 話し合い

導入：ファシリテーターは、親たちがリラックスして話し合えるように、簡単なリラクゼーションを実施します。これから話すことは、ここだけの話にして他言しないで欲しいこと。話したくなければ無理に話さなくても良いこと等、簡単に説明し

てなるべく気楽に話せる雰囲気作りをします。

#### 問かけ1

「今どんなことに困っていますか？」などと問いかけます。放射線不安のことや子育ての悩みなど何でも構いません。参加者が話しやすい話題で入ります。ファシリテーターの役目は、話し手が受容的雰囲気の中で話したいことが話せて、メンバーに聞いてもらえたと感じられるように配慮します。

#### 問かけ2

「同じ困りごとにかうしたら良かったという経験がありますか？」など、メンバー同士でアドバイスしたり情報を教え合ったり互いに共感し、役立つことができたと感じられるように話を振ります。

また、保健師や栄養士等にもアドバイスをもらいサポートしてもらいます。

#### 問かけ3

「これからどんなふうになりたいですか？」「どうなるといいでしょう？」話の流れをまとめる問かけを無理のない形でします。

#### 話し合いの留意点

ファシリテーターは、メンバー全員が平等に話せるよう気配りが必要です。震災や原発のことを話したくない人と、心配でそれらのことを話したい人など異なる思いの参加者がいます。そのいずれの気持ちも尊重しつつ双方ともその思いを話してもらい受け止めましょう。しかも誰も傷つけないように配慮して下さい。

「親ピア・ミーティング」は、親どうしの絆に働きかけピア・サポート力を賦活して、参加者にエンパワメントされる体験を提供します。地域の子育てに関わる専門職が協働することで、継続的に多角的に親子がコミュニティによってサポートされる体制が作られる支援です。

## 2 学級ミーティング

### (1) 学級ミーティングのねらいは？

- ① 仲間の気もちや思いを理解し分かち合いこの難局を乗り越えていけるようにします。
- ② 自ら被災し頑張っている先生方の分かち合いになります。
- ③ 心の傷つきの心配な子どもを早期に発見し対応します。

### (2) 学級ミーティングのすすめ方は？

#### ステップ1：教師研修会

教師が学級で実施することができるように、教師を対象にスクールカウンセラーが進行役になり、ステップ2と同じものを体験してもらいます。



## ステップ2：学級ミーティング

### ① 健康アンケート（15分）：前日の終わりの会で行います。

健康アンケートは、ストレス反応（過覚醒・再体験・回避・マイナスの考え・楽しいこと）の19項目と「今、どんなことを感じていますか、思っていますか、考えていますか？」「それについて、どんな工夫をしていますか？」「これから、どうしたいですか？どんなことができますか？」の自由記述です。ストレス反応には対処する方法があることを伝えます。

### ② 椅子だけのサークルに：お互いの顔が見えるように円になり座ります。

### ③ リラクゼーションの実施（10分）：

○セルフリラックス：一人で「肩をグーと上げて、ストーンとおろす。」

○ペア・リラックス：二人組になって二回セットで実施します。

○呼吸法：お腹にたまった空気をすべて吐き出し、吐き出し切ったら自然に息を吸うを繰り返します。そして、心の中で「大丈夫！」と唱えます。児童生徒が落ち着いたら話し合いを始めます。

### ④ 話し合い—今の体験の共感的共有（45分くらい）

担任が進行役をして、話し合いのルール（話す人の話をさえぎらない、否定しない、うなづき真剣に聞く）を伝えます。

1) 「今、どんなことを感じていますか、思っていますか、考えていますか？」と問いかけ、全員順番に話してもらいます。先生が口火を切るのもいいでしょう。

留意点：①無理に聞きださない。 ②楽しいことばかり話が続くときは、本音が語れるように、ワークシートに書いている不安なこと（「〇〇に帰りたい」「△△が心配」）にふれてもいいか確認して話しをすすめます。

2) 「それについて、どんな工夫をしていますか？」と問いかけ、順番に話させます。

工夫については「すごいね」「いいね」などと褒めてください。

3) 「これから、どうしたいですか？どんなことができますか？」と問いかけ、これからどうしたいか？どんなことができるか？気持ちを少しでも未来に向けていくよう働きかけます。

4) 話し合いのまとめ：進行役の担任が、簡単にみんなの思いをまとめて話してください。

### ⑤ 事後活動（5分）（机を戻して）健康アンケートを再び配り、最後の「感想」の欄に感想を記入させ、回収します。

## ステップ3：事後サポート

健康アンケートと学級ミーティングから、心配な子どもをリストアップして、担任およびスクールカウンセラーが面談し、必要に応じて継続カウンセリングや医療につなげます。

## 保護者のみなさまへ

幼児～小学低学年児童にはどのようなストレスがあるのでしょうか？子どもにとって悲しいこと嫌なこと怖いことをあげてみました。そんなときどうかかわればいいのかをQ&Aで紹介します。

- 1) お腹がすいた
- 2) お母さん・お父さんから「だめじゃない、こぼさないでちゃんと食べなさい」  
「また、おもしろいの！」  
「いつまで泣いてるの！泣きやみなさい！」
- 3) 友だちとのおもちゃの取り合い
- 4) 地震・地震速報の携帯音
- 5) お父さん・お母さんのケンカ
- 6) 大人の不安



○地震速報の携帯音が鳴るととても怖がるのですがどう対応したらいいですか？

→「とっても怖いよね。びっくりしたね。でも、命を守る大切な音だよ。机の下にお母さん（お父さん）といっしょにはいればだいじょうぶ」と声をかけ、適切な避難行動をいっしょにしましょう。地震の揺れの程度と長さにより、弱い地震であれば、「これぐらいはだいじょうぶ」と声をかけてあげるといいでしょう（ただし、明治三陸大津波の震度は2か3でした。揺れが長い時間続くときは津波に注意など正しい防災知識を得るようにしましょう）。家具の転倒防止など防災対策を、子どもにお話し（「こうすれば揺れてもだいじょうぶだよ」）するといいでしょう。

○テレビで津波情報が流れると緊迫したアナウンサーの「逃げてください」の声に反応して、情報は知りたいのでテレビを消したくないのですが、子どもは「消して！」と泣き出してしまうのですが？

→<津波の心配がない内陸の地域であれば>

こわくて泣いちゃうのはとっても自然なことです。TVは消さずに、「こわいよね。でも命を守ってくれる大切な放送なんだよ。これからどうしたらいいかわかるからね」と言って、抱きしめてあげましょう。

<津波の心配がある地域であれば>

すぐに避難しましょう。

○地震速報ごっこをわざとして「逃げろ～」など言いながら遊びます。これはよくないことですか？

→とてもよいことです。こわい気持ちを行動で表現しているのです。しかも、うまく逃げる練習をしているのはすごい！地震速報ごっこがひと段落すると、ほめてあげましょう。ただ、興奮が鎮まらずに、繰り返し、繰り返しするときは、「がんばって遊んでるね。ちょっと休憩しようか。こっちにおいで」と声をかけ、肩をぐっとあげて、ふわーっと力をぬくといいでしょう。

○大人がケンカするとそれが子どもの心の傷になるのでしょうか？

→お母さんとお父さんがケンカしても、あとから、「びっくりしたよね。お父さんとお母さん、〇〇のことで、ケンカになったんだよ。仲良くてケンカすることがあるんだよ。」と抱きしめてあげましょう。避難生活や転居についての意見のちがいなどで、ケンカになることも多いかもしれません。もちろん、落ち着いて、話し合うことができれば一番いいでしょうが、ケンカになっても、そのあと、子どもさんにお話ししてあげると、安心するでしょう。

○子どもが震災後、どもり（吃音）が出るようになったのだけれど、震災の影響なのか違う理由からなのかわからなくて、どうしたらいいのでしょうか？

→怖い思いをすると、このような症状を示すことがあります。親が気にし過ぎたり、「ちゃんと話さない」と叱るのは逆効果です。親の緊張が影響することもあります。そのうちに治まるだろうとゆったり構えましょう。あまり長く吃音が続くようでしたら、専門家に相談しましょう。

○自然の中で遊ばせることが出来ない状況がいつまで続くのか、先が見えないことで落ち込んでしまうのですがどうすればいいのでしょうか？

→先が見えず落ち込むのは自然なことです。自分の好きなこと楽しいことに目を向けて、気分転換を図り、情報を集めて、仲間と話し合ってみましょう。子どものそばにいる大人そのものが、大切な環境です。この状況のなかでも、子どもさんとの親子あそびを楽しむ工夫をしましょう。「支援の実際」編に「親子遊び」の実際を紹介しています。子どもが笑顔になると、大人も笑顔になり、大人が笑顔になると子どもも安心します。

○子どもが泣いたり怒ったりすると、親の方もイライラして、叱って、たたいてしまったりします。どうしたらいいのでしょうか？

→子どもは、言葉をうまく使えないので、泣いたり、怒ったりして表現します。まず、泣いたり、怒ったりは、よくないことではなく、大切な感情表現だということを理解しましょう。大人はカラオケしたり、気分転換に外出したり買い物したりできますが、子どもは、怒りや悲しみをやわらげる方法が限られています。「泣きやみなさい！」「怒っちゃだめ！」とよく叱る親の子どもさんは、「どんなことで悲しくなったの？」「プンプンだね。どんなことでプンプンになったの？」とかかわる親の子どもさんに比べて、落ち着かない、乱暴、かんしゃくを起こしやすい傾向があることがわかっています。まず、親が、落ち着くためにリラックス法を身につけま

しょう。

小学校高学年～高校生にはどのようなストレスがあるのでしょうか？思春期・青年期の子どもさんのストレスとその対処の方法をあげてみました。

- 1) 将来の不安・進路など
- 2) 部活や運動制限の不満
- 3) 転校による環境のストレス
- 4) 勉強への意欲がわからない
- 5) 小さな音に敏感・暗闇が怖い
- 6) 悪い友達とつきあい、非行の心配



○震災後、ものすごく「音」や「揺れ」に対して敏感になりました。暗闇も怖がります。家族がいない家に一人であることをとても嫌がるようになりました。雷の音も以前より怖がるようになりました。もう中学生なのに心配です。(中2女子の母)

→これはトラウマ反応の一つの過覚醒反応です。トラウマを経験した人は誰にでも起こる自然な反応です。「暗い部屋や物音に敏感になるのは、自然なことだよ、人は危機に直面すると体が全力をあげて対処するため、心拍を速めて、緊張するものだよ、危機が過ぎ去っても、その反応がなかなか鎮まらないんだよ」と言ってあげた上で、眠りのためのリラックス法や落ち着くためのリラックス法をいっしょにやるといいでしょう。

○仕事を再開したので浜通りに戻ったのですが、学力が低下したように思います。勉強にも集中できてないので心配です。(高校2年生男子の母)。

→対処できないほどの出来事に遭遇すると、「どんなにがんばっても無駄」といった否定的なつづやきが生まれます。また、勉強に集中しようとしても、つらかった出来事が思い出されたり(再体験というトラウマ反応の一つ)、将来の不安が心の中でいっぱいになって、集中できないということも起こります。まず、学力の低下が、否定的なつづやきのためなのか、思い出してつらいというトラウマ反応の再体験反応なのか、将来への不安なのか、それらが誰にでも起こる当然な反応であることを伝えながら、話しあうといいでしょう。その上で、勉強に集中するイメージトレーニングなど、カウンセラーの助言を受けるといいでしょう。

○もともと口数の少ない子なのですが、あまり気持ちを話してくれません。震災でたくさんのものを失い、せっかく決まっていた高校にも行けなくなり、避難生活が始まりました。時々、ストレスからなのか発熱するのですが、親としては、あれこれ心の中で思うばかりで上手く声をかけてあげられずに悩んでいます。思春期の男の子にどう言葉をかけたらいいのでしょうか？(高校生の男子の母)

→思春期・青年期は、繭の時代と呼ばれているように、内的にはすごく考えているのですが、それを外に表現することをためらう傾向にあります。そして、トラウマ体験の回避と麻痺という反応と否定的なつづやきが、その傾向に拍車をかけることがあります。「つらかったことを話したくない」というのは、話そうとするとつらい感情が噴出しそうになることを防ぐための工夫でもあります。そういったストレスが体の症状としてあらわれているのかもしれませんが、ただ、すぐにストレスのせいにせず、お医者さんに診てもらい、身体をケアすることが、心をケアすることにつながります。大人も不安だったり心配だったりするので、それらが当然の反応であることを落ち着いて話し、言葉にできたら、言葉にしてほしいと伝えるといいでしょう。そして、「いつでも迷っていること、困っていること、悩んでいることがあれば、話してね」と伝えておくといいでしょう。それだけでも、子どもさんは安心できるものです。

○転居してきたが、こちらの友達には馴染めない様子です。なかなか会いにいけないのに、地元に戻りたがるのですがどう対応したらいいでしょう。(中学2年生の女子の母)

→なじめない気持ちや戻りたい気持ちを十分聴き、会えない代わりに、電話やメールなどできることをいっしょに考えてみましょう。そして、「いつか会えた時に、がんばったことやりあげたことを伝え合うことを楽しみにするといいいよ」と言ってあげるのもいいでしょう。

○遊んでばかりいて、地元にはなかったようなところも多く、帰りも遅く、非行に走るのではと心配です。(中学2年生の男子の父)

→こんなことがあると、「どんなにがんばっても無駄だ」と無気力になってしまうことがあります。「遊んでばかりいないで勉強しなさい!」と叱りたくなりますが、それでは、心のつづやきをますます閉じ込めてしまいます。まず、「最近、どんなことが楽しいの?」と楽しい話題を共有するといいいでしょう。そして、「勉強に身がはいらないみたいだけど、お父さん心配なんだよ。どうかな、考えていることとか、お父さんに話してみない?悩んでいることがあれば、いつでも相談に乗るよ」と言ってあげるといいいでしょう。もし、やってはいけない行動をしていたら、その行動については、きっぱりと叱るといいでしょう。ただ、そういう行動をしてしまった気もちや考えをしっかり聴くことが、この大変な状況の中で青年期を乗り切る力になるでしょう。

○今は、被災地を離れています。親子ともに「福島から来ました」とは言わないようにしていることに心が痛みます。また、故郷で頑張っている人たちにも申し訳ない気がします。将来、戻る故郷はどこなのだろうと親子ともに悩んでいます。

→知らない人のなかで「福島から来た」と言うことを受け入れてもらえるか不安になって用心しすぎているかもしれませんね。被災地を離れると選択し判断したご自分の思いを大切にしてください。この人になら話せるという人がきっと周りにはいると思いますよ。同郷の人たちのグループや私たちを支援してくれるグループができてきています。各地域の支援団体にアクセスするのもいいでしょう。

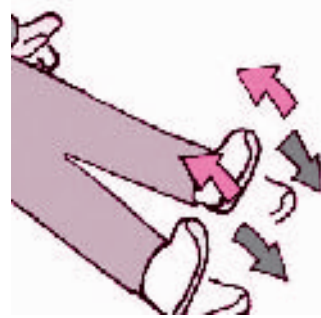
○運動系の部活動をしています。砂が舞うような時も外での活動なので時々、本人が「大丈夫かな？」とつぶやいていることがあります。(中3男子母)

→運動後うがいをしたり、ほこりをはらうといった対処行動をしましょう。放射線の知識は、福島県ホームページ内「放射線量低減化対策パンフレットについて→放射線と健康について」に年代別に情報が掲載されていますので、参考にしてください。

### ◎眠りのためのリラックス法（おとなが眠れない日のために）

① 両手首を曲げて……はい、リラックス

② 両足首を曲げて……はい、リラックス



③ 両手首を曲げて、  
両足首をまげて、  
両手首・両足首、リラックス



④ 両手首、両足首、肩をあげて、お尻を持ち上げて、最後は顔です。

全身力が入っています。はい、順番に、抜いていきましょう

顔、リラックス、腰お尻、リラックス、肩、リラックス、両足首、リラックス……はい、両手首、リラックス



◎ペア・リラックス法（ぎゅーふわー）



① やさしくしっかり両手をそっと肩に置きます

② 両肩をぎゅーっとあげてみよう  
かちんこちん、だね

③ はい、ふわー  
ストーン、ゆっくり、  
両手をはなして

(子どもさんが肩のあげ方がわからない時は上腕（二の腕）を持ち上げるように誘導してもいいでしょう)

絵：前之園 礼央

## 編集者

- 富永 良喜 (兵庫教育大学)  
成井 香苗 (福島県臨床心理士会 東日本大震災対策プロジェクト)  
大森 恵栄子 (福島県臨床心理士会 東日本大震災対策プロジェクト)  
富森 崇 (福島県臨床心理士会 東日本大震災対策プロジェクト)

## 執筆者一覧

- 成井 香苗 ..... I 1 - (1) II 1 - (1)(2)(4) 2  
成澤 知美 (独) 国立精神・神経医療研究センター)..... I 1 - (2)(3)  
白川 美也子 (横浜カメリアホスピタル)..... I 1 - (4)  
藤代 富広 (警察庁) ..... I 1 - (5)  
富永 良喜 ..... I 2 配布資料 1・2  
谷口 智英 (防衛省 陸上自衛隊 北熊本駐屯地)..... I 3  
有園 博子 (兵庫教育大学大学院)..... I 4  
永野 美代子 (東日本大震災対策プロジェクト 登録保育士) II 1 - (3)  
星 玲子 (東日本大震災対策プロジェクト 登録保育士) II 1 - (3) イラスト担当