らいふプラス

生活

震災後の子どもの心

表現する手段 与えて

大災害が発生して社会全体が混乱した時、ともすると子どもの心に対するケアが後手に回りがちになる。東日本大震災では非政府組織（NGO）など多くの子ども支援団体が被災地に入り、遊び場を提供したり、お絵描き会を開いたりする活動を行ってきた。子どものケアはどうあるべきなのかが見えてきた。

16日、宮城県石巻市立雄勝中学校の生徒が避難する市内の高校。体育館に長さ30㍍の巨大なキャンバスが敷かれていた。「好きなものを描いてみてください」。子供地球基金（東京都渋谷区）代表の島居晴美さんが小学生と中学生約60人に呼びかけた。

まず、動き始めたのは小学校低学年の子どもたち。ゲームのキャラクターやライオン、魚などを次々に描いていく。中学生の中には戸惑う様子の子も。明るい色づかいの絵を描く生徒もいれば、黒と赤の絵の具を使って、紙に怒りをぶつけるかのように線を書き殴る男子生徒もいた。

絵で勇気づける

子供地球基金は震災以来、これまでに10カ所以上の避難所で絵を描く催しを開いている。「子どもは大人と違ってストレス発散の手段を持たない。絵を描くことで内面を表現できる」と島居さん。大きなキャンバスに皆で協力して絵を描くことで、「自分は一人ではない」と勇気を与えることができるという。

同基金のポリシーは「被災者であっても、他の子どもを助けることができる」。子どもたちが描いた絵は企業の商品のデザインに採用されたり、絵はがきなどになって、売り上げの一部が寄付に回る。自分の描いた絵が人の役に立つということがわかると、「子どもたちは『頑張ろう』と前向きな気持ちになる」という。

国際NGO、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン（東京都千代田区）は震災発生からわずか5日後の3月16日、避難所に「こどもひろば」を開設し、子どもが遊ぶ場所を提供してきた。これまでに延べ19カ所に「こどもひろば」を開設し、約800人の子どもが参加した。

震災発生後しばらくは、支援物資も十分に行き渡らず、避難所は安否確認をする大人で混乱状態にあった。なぜ、この段階から子どもに遊ぶ場所が必要だったのか。

「『こどもひろば』は単なる遊び場以上の役割を担っている」と同団体の津田知子さん。初期の段階から大人に遠慮して子どもが感情を出さずに我慢を続けると、いずれ心的外傷後ストレス障害（PTSD）になりかねない。

外に出られるならボール遊び、室内ならお絵描きや粘土遊びなど、何をするかは子どもたちが考える。全員が自己紹介しあい、バラバラに遊ぶのではなく、皆で遊べるようにスタッフが誘導するのも特徴だ。津田さんは「大人のピリピリした空気から離れ、子ども同士が子どもらしく遊ぶことが最も大切」と話す。

体験と向き合う

兵庫教育大学の冨永良喜教授（トラウマ心理学）は「子どもが自分の体験と向き合えるように大人が支えてあげてほしい」と訴える。安心できる空間を用意すれば、子どもは自分の体験を心に閉じ込めずに、何らかの手段で表現し始める。「地震や津波の話を避けるのではなく、今まで起きたことを認め合うことが大事」と話す。

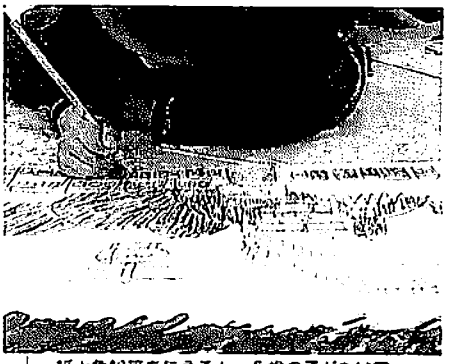
子ども夫災研究所（東京都品川区）は4月から、福島県広野町の住民が自主避難している避難所で子どもの支援活動を続けている。子どもが描いた絵をつなぎ合わせて大きな絵にしたり、新聞紙をびりびりと引き裂いて積んだ山に飛び込んだり。毎週末、子どもたちは体を目いっぱい使って思い思いに遊ぶ。

「新聞紙を引き裂く」というのも表現の手段の一つだ。「言葉で気持ちを説明できない子どもは、素材の力を借りると表現しやすくなる」と研究所の柴崎裕寿理事長。最初はスタッフをたたいたり乱暴な言葉を使ったりする子もいたが、継続的に入るうちに落ち着いてきた」と安堵の表情を浮かべている。

支援の輪が広がる一方で、課題も見えてきた。

「被災地に来る一部の団体の中には子どもたちに笑顔を押し付けようとするところがある」と仙台青葉学院短期大学教育学科講師の高橋聡美さんは指摘する。震災を経験した子どもたちは、人生はコントロールできないという無力感にさいなまれがちだ。ケアは必要だが、一方的すぎると「自分の意思が尊重されていない」と感じてしまうことがあるという。

「押し付けるのではなく、子どもが主体的に何をしたいか選べるようにすべきだ」。高橋さんはこう考えている。



紙と色鉛筆を与えると、5歳の子どもは震災後に上空を飛び回っていたヘリコプターの絵を描いた（宮城県白理町の保育所）

安心できる空間を／主体性大切に

「被災地の子ども支援団体にも縦割りの問題がある。教育分野、貧困対策などそれぞれの専門分野で活動しているが、横のつながりがない」

東洋大学社会学部の森田明教授は26日、参院議員会館で子ども支援に関する意見交換会を開き、各支援団体が連携して活動することの必要性を訴えた。被災地支援ではよく行政の「縦割り」の弊害が指摘されるが、子どもを支援する民間組織にも同様の問題が生じているという。

森田教授が主催する「東日本大震災子ども支援ネットワーク」は子ども支援情報を発信するホームページを立ち上げ、被災した子どもの情報や支援団体の情報収集を始めた。ホームページに情報を集約することによって、団体間の連携に役立てたい考えだ。

岩手県教職員組合書記長の砂金良昭さんは「支援団体が調整しあって継続的に活動すれば、被災地の学校のニーズもうまく反映していけるのではないか」と期待を寄せる。息の長い支援につなげるためにも、連携が求められている。

支援団体の連携、課題に

災害後に必要な心のケア

直後～1週間	急性期のケアが必要な時期。安心感を与え動揺を静めるような関わりをする
⇩	
1週間～数カ月	心が回復する時期。災害の恐怖や家族の喪失、非日常生活のストレスを和らげ、心と体をリラックスさせる。絵や文章で感情を自然に表出する
⇩	
数カ月～	体験を振り返る時期。地震や津波についての話題を避けず語り合う。つらい記憶がよみがえっても対処できるよう、対処法を教えておくこと

（注）冨永教授の話などをもとに作成。時期はあくまで目安。被災状況や子どもの性格により異なる