

スペシャルインタビュー

【防災と心のケア② ～子どもたちの心と体の変化に寄り添う～】 臨床心理士 高橋 哲(たかはし さとし)先生



“心理防災教育モデル”の展開に取り組む高橋先生に、これまでの経験をもとに、心のケアと防災教育の関係性、生きる力について熊本地震のことを交えてお話をいただきました。高橋哲先生は、阪神・淡路大震災以降、新潟中越沖地震、中国四川大地震、東日本大震災など、国内外で心のケアに取り組み、子ども達に寄り添ってこられました。

1. 生きる力×防災教育 ～「地震遊び」にどう対応をするのか～

今回の熊本地震は、震度7が2回起こりました。震度7を2回体験すると、恐怖感は理屈ではなく体に刻み込まれます。机を揺らしたり、積木を崩したりする「地震遊び」は、未知の環境に対する子どもの生きる力の発信ではないかと考えています。全然知らないこと(この場合は地震)が起きて、それに適応していくときに、子どもは“遊び”という形をとります。繰り返し、繰り返し、「地震遊び」で再現することによって、生き延びる方法を一生懸命試行錯誤して学んでいます。これも、子どもの生きる力が生まれてきている証拠です。うまく活用し、その時に防災教育の要素として、どう対応すれば良いかを伝えることによって、子どもが安心を取り戻すことにつながります。今の段階では、子どもの地震遊びに関して、積極的な意味合いとして受け止めるとよいでしょう。

2. 自分自身の心や体の変化との付き合い方を伝える

災害後には、さまざまなストレス反応が起こります。それはとても自然であたり前のことです。学校では、「眠れないよね」「小さな物音でもドキドキするよね」「それでいいよ」「みんなそうだよ」と、全体に発信することが大切です。ストレス反応は、だいたい半年ほどで徐々に治まってくることを伝え、見守ってあげましょう。どうしてもしんどい時は、体操などで少し体を動かすと良いと伝えてください。一緒にリラックスする時間をつくることも大切です。情報を伝え、付き合い方やリラックス方法を伝えることが、今、必要なことです。

3. 表現活動の取組は、時期の見極めが大切

災害後に絵や作文をかく、話すなどの災害の記憶の表現活動が注目されていますが、急性期(災害直後)は避けるべきです。無理に発信することで調子を崩す子どもや、眠れなくなる子どもがたくさん出てくると思います。表現活動がダメなわけではありません。半年ほど経つと、表現活動が必要な時期がやってきます。適切な時期に取り組むことが、心の回復につながるのです。

熊本地震 子ども支援

【学校再開支援のご報告】

4月に立ち上げた「平成28年熊本地震“あそ冒！まな望！防災プロジェクト”」では、現在、学校再開支援に取り組んでいます。益城町・御船町の5つの小中学校から、①学校再開に必要な物品支援、②心のケア・防災教育等の研修会の実践、以上大きく2つのニーズをいただきました。元の学校で授業を再開した学校、他校の校舎を間借りして授業を再開した学校など、子ども達の状況は様々です。「地震により物品が破損した」

「必要な物を取りに戻れない」など、学校運営や環境整備に必要なものが不足しています。みなさまから預かりした募金の一部は、学校再開支援に活用させていただいています。学校のニーズに合わせて間仕切り用のパーテーション、暑さ対策のための扇風機、黒板、チョーク、先生用の大きな定規などをお届けしています。とても喜んでくださっています。

7月以降は、心のケア・防災教育プログラム等もスタートします。またHP等でご報告します。



防災教育関連情報

【防災教育コンテスト

「ぼうさい甲子園」応募受付スタート

今年で12回目を向かえる、防災教育日本一を決める『ぼうさい甲子園』。阪神・淡路大震災をきっかけに、体験や教訓を語り継ぎ、防災教育のすそ野を広げようとしてスタートしました。小中高大の4部門でご応募いただけます。みなさんの取組を、全国に発信してみませんか？防災教育に取り組む学校・団体のご応募、お待ちしております！

* 受付期間：6月16日～9月30日
* 詳細はHPをご覧ください



【子ども防災実施報告】

・日時：6月4日(土)9:00～11:30
・場所：福岡県北九州市小倉南区
・対象：横代小中学生(1000名)
小中一貫校の防災体験学習会を実施。今年で4年目です。“継続こそ力”、“地域力こそ防災力”だと感じました。防災だけでなく、地域と子どもたちの交流にもなる時間でした。



お知らせ

◆熊本地震子ども支援◆

平成28年6月20日時点で、179万3320円の募金をお預かりしました。ありがとうございます。引き続き、みなさまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。詳しくはHPをご覧ください。

◆防災教育 今後の予定◆

- ・7/7：関西大学 授業
- ・7/8～：熊本支援 (心のケア・防災教育等を実施)
- ・7/13：印南中学校出前授業

連絡先

〒663-8201
西宮市田代町16-8
パルティーレN棟 西号室
0798-64-5829
<http://npo-sakura.net/>



* 熊本地震支援、
防災教育等の
活動報告を発信中