

阪神大震災：小さな心を守って

— 笑顔を取り戻すために —

家庭で
学校で 子ども達と接する方のためのQ&A



兵庫県社会福祉事業団

県立清水が丘学園

電話 078-943-0501



(愛称：ココロン)

“こころ豊かな兵庫”を めざして

このシンボルマークは、“こころ豊かな兵庫”をめざす県民運動のやさしさと思いやりのイメージを子どもとハートに託したもので、多くの県民の皆さんに親しんでもらうため「ココロン」という愛称をつけました。

はじめに

この度の思いもよらない大きな震災で、被災地に生活していた子ども達は、大変な恐怖を体験することになりました。

その上に、長期間の避難所生活、疎開生活や家屋の倒壊、焼失による転居等、大きな環境変化を余儀なくされ、これによって受ける心理的なストレスは、私たちの想像を越えるものと思われま

す。このような、心身共に大きな痛手を受けた子ども達は、日を追って経過するに従い、暮らしの中で様々な障害をもたらすことが言われています。そして、この子ども達と共に身近で生活する家族や先生方には、様々なご苦勞が生じるものと思われま

す。これらの子ども達を心健やかに育てるためには、温かい深い愛情に併せて、個々に抱えるストレスの症状に沿った、こまやかに配慮された扱いが心理、生活、教育面に求められています。しかし、今回のような震災に際しては、分かり易い詳しい手引書が少ない状況にあります。

そこで、県下を中心に児童の精神医学、臨床心理学で活躍されている先生方と当清水が丘学園の精神科医師及び心理治療士が共同して、子ども達の生活場面の実際に即した、事項別のQ & Aにまとめて発行しました。

この手引書が多くの方々に活用され、一人でも多くの子ども達が心の健康を取り戻すための一助になれば幸いです。

平成7年2月27日

清水が丘学園長



も く じ

◇ はじめに

小林 健三（清水が丘学園 園長）

◇ 心的外傷後ストレス障害（PTSD）とは 1

長谷川 弘子（清水が丘学園 精神科医師）

◇ Q & A—こんな時、どうしたら…

I. 子どもの身体に現われる問題

Q. 被災してからおもらしをするようになりました… 4

Q. 「お腹がいたい」などと訴えるのですが… 5

Q. 「胸がドキドキして息苦しい」と訴え、気を失いかけて… 6

まとめ — 子どもの身体に現われる問題 — 7

植本 雅治（西神戸医療センター 精神科医師）

II. 子どもの行動に現われる問題（家庭で）

Q. 親と同じ部屋でないと眠れないといえます… 9

Q. 元気いっぱいにはしゃいでいますが… 10

Q. 地震などの怖い夢をみて泣きだします… 11

Q. 避難所に戻るといってききません… 12

Q. ぼんやりしてしまって勉強に手がつきません… 13

Q. 地震遊びをくりかえしています… 14

Q. パジャマに着替えなくて布団にはいります… 15

Q. 避難所でないと眠れないといえます… 16

まとめ — 家庭で子どもの行動に現われる問題 — 17

本多 雅子（神戸大学付属病院 臨床心理士）

III. 子どもの行動に現われる問題（学校で）

Q. 学校に出てくるのをいやがっています… 19

Q. サイレンが聞こえるたびに飛び出していってしまいます… 20

Q. 親や報道とちがう話をします… 21

Q. 将来のことについて自分の考えを話してくれません…	22
Q. 祖母がなくなったがボランティアで忙しく動きまわっている…	23
まとめ — 学校で子どもの行動に現われる問題 —	24
八木 修司（清水が丘学園 心理治療士）	

IV. 子どもの対人関係に現われる問題（学校で）

Q. 転校生に質問をしています…	27
Q. やさしくしようとするといやがります…	28
Q. 急に大声をだして騒ぎだしました…	29
Q. 教室の雰囲気落ち着かなくなっています…	30
Q. クラブ活動や行事に引っ張りだしてやりたいのですが…	31
Q. ぼんやりしていて何もしようとしません…	32
Q. 被害のない地域に引っ越してきて、違和感を感じます…	33
まとめ — 子どもの対人関係に現われる問題 —	34
森 茂起（甲南大学文学部 助教授）	

V. 子どもを支える大人たちの問題

Q. 家には帰れないことを黙っていてもかまわないでしょうか…	37
Q. 子どもだけ親戚にあずけたいのですが…	38
Q. 子どもを学校に行かせるのが不安です…	39
Q. 葬式に参列させてもよいでしょうか…	40
Q. 母親として自信がなくなりました…	41
Q. 生活の不安でいらいらして子どもに辛くあたってしまう…	42
まとめ — 子どもを支える大人たちの問題 —	43
西沢 哲（心の健康総合センター 心理技術士）	

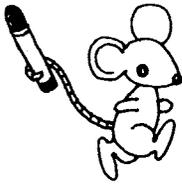
◇ 子どもの心の相談機関一覧

医療機関・福祉施設・児童相談所・教育機関 45

◇ 執筆者一覧 50

◇ おわりに

心的外傷後ストレス障害 Post Traumatic Stress Disorderとは



長谷川 弘子（清水が丘学園 精神科医師）

☆ ひとことで言うと

非常に強い恐怖の体験をした後にしばらくして起きる、心の混乱が長引いた状態です。

☆ きっかけになる出来事があります

普段の生活とかけ離れた、大変な心の苦痛をとまなう体験がきっかけになります。

たとえば、自分の生命や身体が非常な危険にさらされたり、大切な人や住居、地域社会が突然なくなってしまうたり、他の人が死んだり大けがをするのを目のあたりにしたりすることです。

☆ 恐ろしい体験が頭から離れず、そのことに気をとられてしまいます

恐ろしい体験を何度も思いだしたり、その体験に関係するような遊びに異常に没頭したりします。

そして、恐ろしい体験の夢を繰り返すことがあります。まるで今また災害がおこっているかのように突然興奮したり、脈絡のない行動をしたりすることもあります。

また、ちょっとしたきっかけで、生々しい恐怖心や心の痛みがよみがえってしまうことがあります。

☆ 外からの刺激にうまく対応できなくなります

恐ろしい体験に関係のある場所や状況を避けようとし、とくにいやなこと、苦しかったことについては思い出せなくなることがあります。

遊びや食事に関心がなくなってしまうたり、いきいきした表情が見られなくなったりします。

家族や友人とつきあいにくくなったり、引きこもってしまうたりします。

ときには、人生が終わってしまったような気分がしたり、将来のことを考えられなくなります。

幼い子どもの場合には、おもらしするようになったり、赤ちゃんのように甘えるようになったりします。

☆ 神経の緊張状態が続いてさまざまな影響がでます

寝付きが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまったりします。そして、ちょっとしたことで驚いたり、不自然なほど怖がったりします。

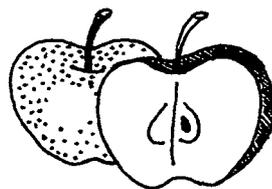
また、そわそわと落ち着きがなく、勉強などに集中できなくなります。恐ろしい体験を思い出しそうになると、冷や汗が出たり身体がふるえたりします。

以上のような症状は単独でおこることも、いくつか重なって同時に起こることもあります。災害があった後しばらくは落ち着いていても、何か月もたってからおこることもあります。

とくに子どもの場合は、悩みや苦しみを自分からは、なかなか訴えてくれないことが多いようです。

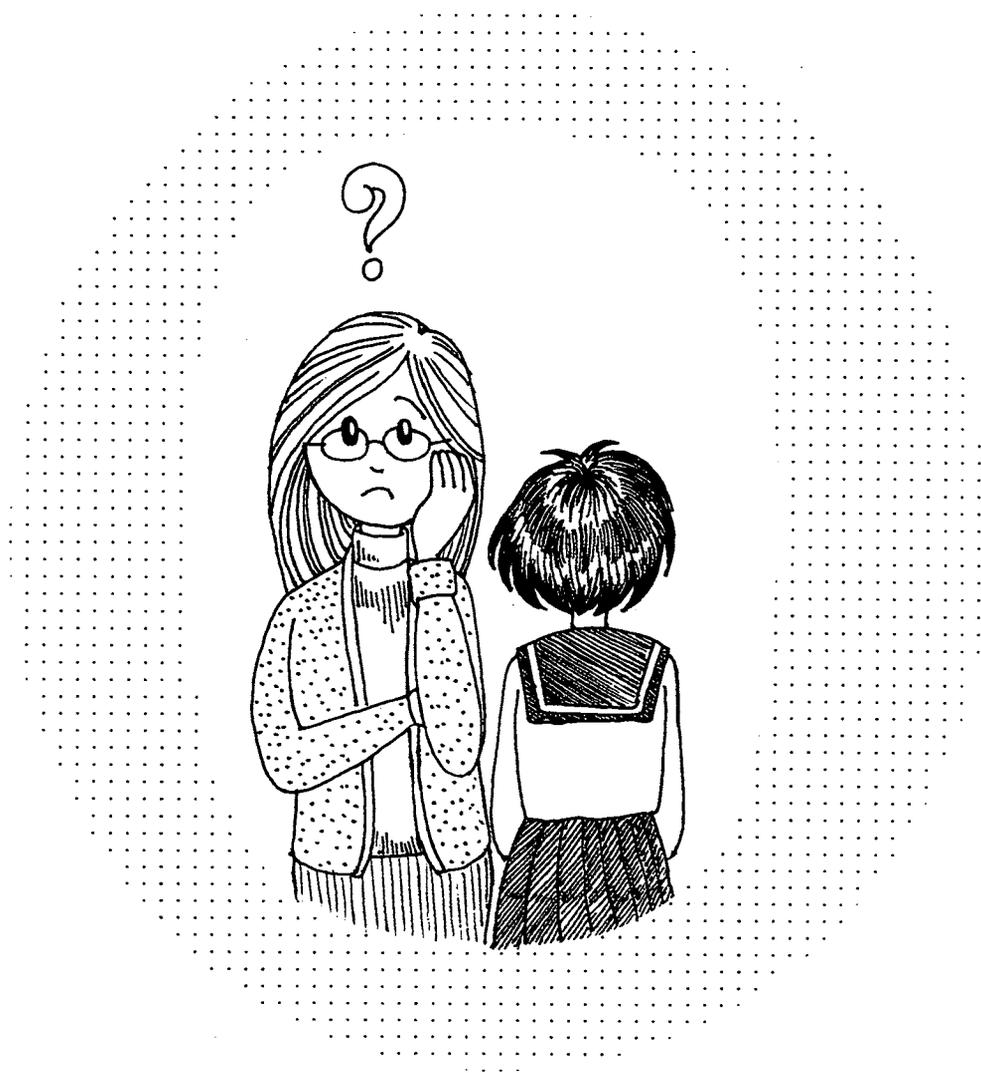
そして、そのまま放置すると、その人の性格や生き方まで変わってしまうことがあります。

気になる症状が何か月も続くときには、専門家への相談が必要になります。



こんな時どうしたら……

Questions & Answers



Q. 3歳の男児です。ひとりでトイレに行けていたのに、被災してからおもらしをするようになりました。叱ってもいいでしょうか。

A. せっかくトイレも自立して「少しお兄ちゃんになったぞ」と、ちょっぴり自信をのぞかせていた子どもさんも、「これからは外出も楽になるかな」と嬉しい期待をしていたお母さんも、このたびのような思いもかけぬ体験をされますと、今まで親子で順調に築いてきた生活習慣にも混乱がみられ、子どもさんの中には“おもらし”や“おねしょ”を頻繁にして発達があともどりしたように感じられることがよくあります。それとともにちょっとしたことに甘えたり泣いたりしててこずることも度々です。地震の時の突然の体を感じるゆれ、家族の悲鳴、家具の倒れる音や暗闇の経験は大きな恐怖と不安を生じ、子どもの心身のバランスをくずします。そのあと避難所や親戚に身を寄せたり、自宅にいてもライフラインが供給されなくなって、災害後はそれまでの生活様式が大きく変わった人も多いことでしょう。「おしっこに行きたいな」と思ってもお母さんは周囲の人に気苦労していたり、水や食料の確保に忙しくしていると、上手に尿意を告げられない、お母さんも子どもの素振りを身のがしてしまう等から、辛抱しているうちにおもらししてしまうことが起こります。ふだんのように洗濯も自由にできないし、避難先では干す場所の確保も容易ではありません。ついお母さんも怒りっぽくなりがちです。こんな時叱ってしまうと、子どもにとっては見捨てられたような惨めな気持ちを味わうことになり、不安も強くなります。お母さんがどこかへ行ってしまわないかと始終おどおど泣き、しかられる毎に自信もなくなって、おもらしもひどくなっていきます。

こんな時、ちょっとお母さんがゆとりをもって接してあげるとずいぶん良くなります。膝に抱いて一緒に絵本を読んだり話しかけてください。自分が優しく守られていることがわかると徐々におもらしも減って以前のように自立していけるものです。小さなお手伝いもさせてお母さんと一緒に生活の再建にかかわらせて下さい。長い目で暖かく対応してあげましょう。対応に困られたら遠慮なく専門機関にご相談ください。

伊東 恵子（兵庫県立こども病院 精神科医師）

Q. 震災以来、「お腹がいたくて吐きそうだ」などとたびたび訴えるので小児科に連れていきましたが、どこも悪くないそうです。仮病でしょうか。

A. 仮病と決めつけるには問題があります。地震によるストレスで腹痛が生じた可能性もあります。精神的なものなら、気持ちの持ち方ひとつだから何もしなくてもそのうち治ると思いがちです。特に保護者の方は、撫でたり、触れることにより治ったりする場合は、甘えているとか、たいしたことないじゃないかとか考えやすいと思います。「地震のあとの大変なときに何よこの子は」と言ってしまうこともあるでしょう。大人でも地震のショックはずいぶん長く続いています。子どもにもなにか起こって当然です。むしろ身体症状にしやすいようです。それが腹痛だったり、吐き気であったりするのです。大人が忙しいからといって、放っていたらなおさらです。撫でることで治るならありがたいことです。撫でながら話しかけることもできます。本人も話しやすくなります。不足していたスキンシップの回復にも有効です。対処方法を以下にまとめます。

- 無視しない、しからない。
- 一緒にいて、じっくり話す機会を頻繁にもつ。
- 一緒に行動する。たとえば、家事を手伝ってもらう。
- スキンシップを。

腹痛が長く続けば専門医（精神科または神経科）に相談してください。腹痛とともに別の症状（下痢、便秘、嘔吐）がつづけば小児科（できれば神経科または精神科のある総合病院が勧められる）にも相談が必要です。

高宮 静男（西神戸医療センター 精神科医師）



Q. 避難生活をしていた女兒が「胸がドキドキして息苦しい」と訴え、気を失いかけて病院へ運ばれました。心臓や肺には異常がないといわれましたが、どういうことなのでしょう。

A. 「胸がドキドキして息苦しい」「手足がしびれる」「気が遠くなる」と訴え、実際に浅い呼吸を頻回に繰り返している場合には、身体の病気ではなく情緒的な問題から生じていることがあります。これは過換気症候群と呼ばれるものです。不安や心配、腹立ち、不平不満といった心の緊張に対する身体の反応として、心臓がドキドキし、脈が速くなり、息遣いがハアハアと速くて浅いものになります。そして、気が遠くなる感じが出現し、ときには本当に気を失います。いったんこういった身体の反応が始まると、「何か悪い病気になったのではないか」「心臓発作で死んでしまうのじゃないか」と余計に不安や心配が増し、「胸がドキドキし、」という身体の反応が強まります。心と身体が互いに影響しあって悪循環に陥るのです。

対処法としては、紙袋などで鼻と口をおおい、その袋のなかで呼吸を繰り返します。浅くて速い息遣いのために低下した血液中の二酸化炭素の濃度が元に戻り、「手足のしびれ」「気が遠くなる感じ」といった症状が改善します。身体の症状が改善すると、安心感が増し、心の緊張も軽減します。また、そばにいる人が「大丈夫、心配することはない」「命に関わることはない」「もうじき楽になる」等の言葉をかけて、こどもを安心させることも必要です。さらに、そもそものきっかけとなった感情に対する働きかけも必要です。しっかりとこどもの方を向き、目と目をあわせて話を聴き、頭ごなしに叱りつけたり指図したりせず、こどもの言い分に充分耳を傾け、気持ちをくみ取ります。

この際、おとなの考えを一方向的に押し付けしないで、こどもに分かる言葉を使って、対等に話し合うことが大切です。十分に言葉でやりとりができない年齢のこどもでは、お絵かきや人形ごっこ、お母さんごっこなどの遊びの中で表現することもあります。

塩山 晃彦（神戸大学付属病院 精神神経科医師）

ま と め

植本 雅治（西神戸医療センター 精神科医師）

大きな災害の後では、そのときの恐怖感やまた起こるのではといった不安がいつまでも残りがちです。さらに不自由な避難所の中で、大人たちの不安やいらだちに囲まれての生活も子どもたちにとっては大きなストレスでしょう。

このような不安やストレスが体の不調となって現われることは大人でもよくあることです。まして、不安をことばで表現したり、ストレスを具体的に解消していくすべを知らない子ども達にとっては、むしろ自然なことといえます。

ただし、そうは言っても震災後の困難な状況のなかでは、心の問題だけでなく、身体の病気も起こりやすくなっているということを忘れてはなりません。

子ども達が体の不調を訴えてきたときは、たとえそれがどこがどう苦しいのかははっきりとしない「不定愁訴」といわれるものであっても、まず、なにか身体に障害が起こっていないかを確かめる必要があります。もし、それで身体の病気が見つければその治療が優先されるのは当然です。しかし、この場合でももちろん、心の問題への注意は必要です。身体の病気でも不安やストレスの影響で多かれ少なかれ、発症しやすくなったり、経過が変わったりするものです。このような結びつきのとりわけ強い疾患を心身症といいます。これには喘息、胃十二指腸潰瘍、アトピー性皮膚炎などがあります。

体の症状の訴えがあってもそれに見合う病変が見いだされないこともよくあります。これを心気的な症状といいます。災害後の心の問題としてこのパンフレットに取り上げられている症状は、ほとんどがこの中にはいるようです。

普通、子ども達の心の問題が体の症状として出現する場合、全身のだるさ、頭痛、視力障害、腹痛、吐き気、足や腰の痛みなどの訴えが多く見られます。

すでに質問に答えておられる先生が言っておられることとも重なりますが、このような訴えを受けたときには、「仮病だ」と短絡的に決め込まないことが大切です。

客観的にからだにどのような変化が見られるかに関わらず、本人がその症状で苦しんでいるのは事実なのであります。しかも、その背景には、子どもが自分で言葉にもできず、訴えるすべのない、不安やストレスがあるのです。

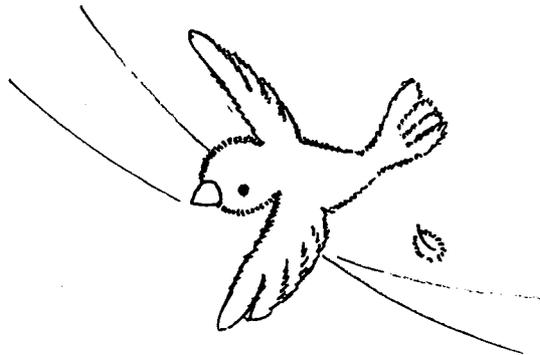
1. 子どもの身体に現れる問題

ではどのように接していけばいいのでしょうか。

まず、第一に言えることは、十分に訴えを聞くということです。そして、その症状を否定するのではなく、しかし、心配することもないことをゆっくりと話してあげてください。安心感を与えることが大切です。

身体的な接触も不安を和らげます。痛いところをさすってあげたり、さらに不安が高まるようならいつとき、抱いていてあげるのもいいでしょう。身体を通じて心をやすめられた時、初めて、恐ろしかった体験、不安な毎日について話せる状況ができあがってきます。

「心の問題だから、それを解決しなくては」と、すぐに子どもの心の中のことを聞き出そうとしたり、絵で表現させようとしたりするのは急ぎすぎです。体の症状としてしか表現できないものを、体の問題として受け止めてあげて下さい。それが本当に安心できる環境を与えてやる第一歩となるのです。



Q. 小学校高学年の子どもが親と同じ部屋でないと眠れないといいます。重い病気の兆候でしょうか。

A. 今回のように非常に大きな災害を体験したときの恐怖感は大変なものです。このような恐しい体験やショックから、まだ子どもの心が十分に癒えていない状態だと考えられます。

少しずつ落ちついた環境になりつつ有りますが、大人も震災から適応していくために必死に動き回っている状態です。そうした大人の普段と違った様子に、子どもの気持ちもまた落ちつかず不安な思いがあると思います。昼間は友達もあり元気に動き回っていても、夜になり暗くなって一人で寝ようとする、震災の時の恐怖感が呼び覚まされるのでしょうか。そうした不安な気持ちから親御さんに助けを求めていると考えられます。子どもは親に保護されているという安心感の中で落ちついた生活ができるものです。大人でも震災のショックからちょっとした余震で目が覚めたり熟睡できないといったことがあります。子どもだとなおさら震災の恐怖は大きなものです。

子どもは、大人ほど体調の変化や不安を上手に表現することが出来ません。少し「幼児がえり」し親に甘えることで不安を解消しようとしているのでしょうか。なぜ今まで一人で寝ていた子どもが親と一緒に寝ることが出来なくなったのかを考えて上げることが大切だと思います。子どもの気持ちを聞いてあげたり、「5年生にもなって」と叱ったり突き放さず一緒に寝てあげることも必要です。また毎日の生活の中でわずかでもいいですから、子どもを交えて家族がゆっくり話ができる団欒の時間を持ったり、共に遊ぶ時間をもって下さい。

今までできていたことができなくなったり、甘えることが増え、親御さんもイライラしたり心配したりすることが多くなるかもしれませんが、焦らずに付き合っていくことが必要です。両親に優しく見守られているという安心感を与えてあげて下さい。親に保護されているという安心感が徐々に本来の自分を取り戻す糧となるでしょう。

塩見 守（清水が丘学園 心理治療士）

Q. 悲惨な体験をした子どもなのですが、元気いっぱいにはしゃいでいます。今のところ特に問題はないと思われませんが、このままにしてよいでしょうか。

A. 悲惨な体験をした子どもが「はしゃぐ」ということは、いったいどういう意味なのかを考えてみましょう。一般的に、子どもは大人に比べて心の「容量」が狭いと言えます。そのために大変なショックを受けた場合、心が悲しみや痛みを抱えておくことができなくなる事態があります。その時、心は自分を守ろうとして、その悲しみや痛みを封じ込めようとします。封じ込めるための一つの方法が、心に起こっていることと反対の態度を取ること、つまりこの場合には「はしゃいで陽気に振る舞う」ことだと言えます。このように考えると、子どもがはしゃげばはしゃぐほど、心はそれとは正反対の状態にあると言えます。また、子どもの「はしゃぎ」が、その子なりの「気遣い」なのかもしれません。つまり、「自分が元気にすれば、お父さんやお母さんも元気になるに違いない」といった考えがあって、そのように振る舞っているのかもしれないのです。周囲が悲しみに包まれている時、子どもはこのように振る舞うものなのです。では、そのような子どもに対して、周囲はどのように接すればいいのでしょうか。まず大切なのは、子どもに無理強いしないことです。はしゃいでいる子どもを叱ったり止めたりせず、また、子どもの「心の傷」を無理にほじくり出そうとしないことです。そうした大人の行為は、心を守ろうとする子どもの努力を否定してしまい、結果として、子どもがまだ準備のできていない「深い悲しみ」に子どもを無理やり直面させることになってしまいます。心には自分の傷を癒そうとする力が備わっているものです。こうした力は、子どもが「自分は守られていて安心できる」と感じた時に、自然に働き始めるものなのです。そうした時、子どもはちょっとした仕草や言葉のなかに、自分の悲しみや痛みを表してきます。子どもがそういったサインを送ってきたら、子どもの気持ちに静かに耳を傾けてあげましょう。そうすることで、子どもの心は、ゆっくりとですが確実に癒えてゆくものなのです。

西沢 哲（心の健康総合センター 心理技術士）

Q. 夜中に地震などの怖い夢を見て不安がって泣きだします。どうしてやればいいでしょうか。

A. 災害によって心理的に傷ついた人々が、災害の光景や体験が忘れられず、眠っている間にも無意識にその夢をみて苦しむことがあります。夢の中で、災害を繰り返し体験しているのです。これは、多くの人にみられ、大人にも子どもにも共通してみられる現象です。災害による心身の不調の訴えの中にはこのような悪夢の他にもいろいろな睡眠時の問題があります。例えば、神経が高ぶって、布団に入ってもなかなか寝つかれなかったり、眠りが浅くて夜中に何度も目が覚めてしまうといったことなどがあります。

子どもの場合には、眠っている時に突然、大声で叫んだり、泣き出したりすることもあります。これは、夜驚（やきょう）といわれるものです。また、地震以来、暗いところをひどく怖がったりすることがあります。

子どもが、怖い夢をみて不安がって泣きだした時には、まず安心させてあげることが大切です。すぐにそばに行ってあげ、「大丈夫よ」と優しく声をかけてあげましょう。その際にそっと抱き締めてあげたり、手を握ってあげたり、撫でてあげたりといったスキンシップも効果的です。しばらく、部屋を明るくしたまま寝たり、添い寝をしてあげるのもよいでしょう。

心の傷が癒えるに従って、怖い夢をみることも少なくなるでしょう。

このような症状は数カ月以上にわたって続くこともあります。あまりにも長い間続き、日常の生活にも支障をきたすようであれば、専門家に相談してみましょう。

川口 裕子（清水が丘学園 心理治療士）



II. 子どもの行動に現れる問題（家庭で）

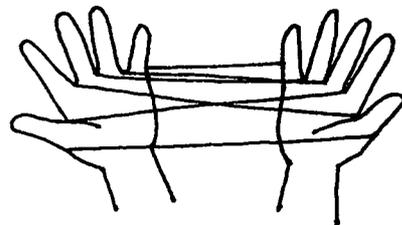
Q. 親戚の家によせてもらえたのに、子どもが避難所に戻るといつて聞きません。いったい何を考えているのでしょうか。

A. 親戚の家での生活が、子ども達にとって、どのようなものかを、ちょっと考えてみましょう。確かに、基本的な生活—衣食住—と言う意味では、避難所に比べれば格段に良い環境です。なぜ避難所に戻りたいのか不思議な気がします。けれども、お父さんやお母さんは慣れない環境にとまどってはいませんか？ 子ども達も同じだと思います。住み慣れた自宅とは違って、毎日の習慣も違うでしょう。もちろん、家にいるときと同じように遊ぶわけにもいきませんね。また家の外に目を向けても、遊び場も今までと違うし、何よりも、これまで一緒に遊んでいた遊び仲間がいません。子どもさんは、この新しい環境に慣れるのに疲れてしまったのではないのでしょうか。前からの友達と遊ぶことのできる避難所に帰りたいたいと思っても不思議ではありません。

家族、家、友達、大事なおもちゃ、宝物。災害のために子どもさんはたくさんものを失ってはいませんか。大切なものをもうこれ以上何も失いたくないと子どもさんは思っています。いつ何が起こるか分からない、災害とはまさにそんなものですが、そうした想いは子ども達に、ちょっとでも目を離したらその隙に大切なものを奪い去られると感じさせることもあるようです。そんな時、子ども達は、大事なものがある場所、あった場所に居たいと感じます。

子ども達にとっては、たとえ不自由であっても、大切な家族、家、友達に近い場所が心やすらぐ所になるとある時があると考えてください。

井出 浩（神戸市児童相談所 精神科医師）



Q. 落ち着いた環境に移って来れたのに、子どもがぼんやりしてしまっていて勉強に手がつきません。早く遅れを取り戻さないといけないと思うのですが。

A. 子どもさんは、被災時の恐怖体験や生活や学習の場を奪われた体験がまだ十分に癒えてなく、まだ心の中に残っている状態であると考えられます。そして、落ち着いた環境に移ることはできましたが、被災に伴う急激な環境の変化に対して、子どもの心がまだ十分に順応できていない状態にあると考えられます。現実の新しい環境や生活を十分に受け入れられる状態ではないのです。「心ここにあらず」の状態と言えるでしょう。

このような心理状態では物事への集中が困難になってしまいます。そのためにぼんやりした状態になってしまい、勉強に関しても取り組む心のゆとりが持てないのが現状だと考えられます。

被災により勉強の遅れは気になると思いますが、それよりも今はまず、「新しい現実に生きている」という実感を持たせることが大切だと思います。そのためには、新しい環境になじんでいくことや、友達関係を築いていくことなどが考えられます。

具体的には、近所がどのようなになっているか一緒に散歩して回ったり、買い物に連れていくのもよいでしょう。近所や学校の出来事を親が興味を持ってよく聞いてあげることなども必要です。また、近所の子ども達と遊ぶことも必要になってきます。子ども同士の遊びやコミュニケーションの機会を増やすことで徐々に現実感覚が生まれてきます。場合によっては、親が教師と相談して友達を付けてもらうことも必要でしょう。さらに、被災地の友達が元気になっているなどの安心感を持たせる情報も伝えられるとよいでしょう。いずれにしろ、勉強が手につかないことではあせらないで、むしろ、新しい生活になじめる工夫を考えたほうがよいと思います。

阪田憲二郎（生村神経科医院 臨床心理士）

Q. 被災した子どもがブロックで建物をつくっては、「地震！」と
いって崩す遊びをくりかえしています。はたで見ている気分が悪
くなるのですが、やめさせてはいけませんか。

A. 大人にとっては、地震ごっこは確かにいやなものかも知れませんね。し
かし、大人にとっても子ども達にとっても、地震は怖く不安なものであるはずで
す。では、なぜ子どもは、嫌な地震を遊びにして、繰り返すのでしょうか。

地震によって、子どもたちの生活は一瞬にして変わってしまいました。家の倒
壊、家族のケガや死、避難所での生活など普通では考えられないことの連続で
す。大人であれば、話をすることでそれらの事実について考え受け入れていくこ
とができます。しかし、子どもは大人と違って、話をしたり頭の中で考えて理解
するのは大変苦手です。ですから、地震ごっこという遊びを通して理解しようと
しているのです。子どもは何度も何度も繰り返すことで、地震を少しずつ受け入
れていくようになります。

少しでも話せるようなら、その時、「どうしたのか。どう感じたのか」を十分
に聞いてやってください。「他の人は～だったのに、あなたは～でなくてよかつ
た」とか、「もう地震はこない」というなぐさめではなく、「怖かった、不安だつ
た」という気持ちを、分かってあげることが大切です。十分に不安や恐怖が克服さ
れれば、地震の結果を乗り越えていけるはずです。そうすれば、地震ごっこは自
然としなくなるでしょう。

ただし、子どもが遊んでいて泣き出してしまったり、おびえたりしているとき
には、他の遊びに誘ってみてはどうでしょうか。子どもが楽しんで遊んでいる限
り心配しないで見守ってあげてください。

長谷川 泉（清水が丘学園 心理治療士）

Q. 地震の日以来、子どもがパジャマに着替えなくて布団に入ります。何か月たってもそのままなのですが、やめさせたほうがいいでしょうか。

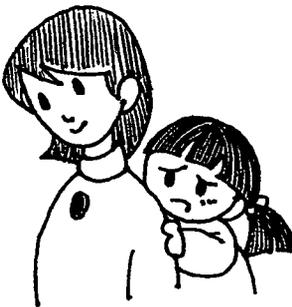
A. 今回の地震は、予期せぬ様々な被害をもたらしました。私自身も、私の子どもも、震災後しばらくは、パジャマに着替えなくて大きなリュックを枕もとにおいて布団に入っていました。被災状況の違いはあっても、多くの人がこのようにしている話を聞いています。

震災後、このように警戒心が過剰になることは自然なことです。「自分が眠っている間にまた地震おこるのではないか」といった不安が続くことや、体験した災害の状況が何回も蘇る事などは、稀ではありません。時には、不眠が続くこともあります。子どもの不安は大人が想像する以上に大きいかもしれません。

子どもを安心させるためには、家族が子どもの話をよく聞いてあげることが大切です。どんなことが不安なのか、どんなことに困っているのかなど、細かく聞いてあげること、「だいじょうぶ」と繰り返し言ってあげることが必要です。一人で眠りにくい場合には、家族と一緒に寝てあげるのもいいでしょう。

また、“ごく普通の日常生活を繰り返し送る時間”も必要です。何も起こらない時間の経過が、子どもの安心感へとつながります。子どもが安心して、自然に着替えるようになるまでゆっくりと見守って上げてください。

宇都 和代（清水が丘学園 心理治療士）



Q. 幸い建物の損傷は軽微で、水道やガスも復旧し、余震も減ったので自宅に戻りたいのですが、こどもは夜になるとこわがって避難所でないと眠りません。

A. 地震の時の激しい揺れや音、倒壊した建物や残されたガレキ、火災の光景、あわてた人々の叫びや怒鳴り声。今までに経験したこともない異常なできごとから受けた印象が大きく、その時の恐怖感が拭いきれないのでしょうか。大人でも、物音や振動に敏感になり、ささいな刺激にも過剰に反応しがちです。災害のピークは過ぎて繰り返すことのないこと、災害時とは違うこと、安心できることをゆったりとした態度、落ち着いた口調で説明します。

昼間は納得できていても、夜になるとどうしても自宅にいることを嫌がることもあります。頭ではわかっている、怖い気持ちがよみがえり、子ども自身にもどうにもならないのです。不安が強く、落ち着いて行動できない状態のときには、正面からしっかりと子どもを抱きしめて、まず安心させてください。子どもに余裕が出て話ができるようになれば、途中でさえぎることなく、しっかりと話に耳を傾けてあげてください。

ひとに聴いてもらうだけで、随分と気持ちは楽になります。「お母さん（お父さん）にわかってもらえた」と、実感できることが大切です。「大丈夫だと言っているのにどうしてわからないの」と感情的になって大きな声を出して叱りつけたり、嫌がる子どもを無理に自宅に連れ帰ることは避けてください。わかってもらえないという気持ちを強め、子どもを追い詰めることになりがちです。

昼間の内に何度か自宅に足を運んで、子どもが少しずつ慣れるようにして下さい。お母さんと二人だけでは怖がるようなら、お父さんや友達と一緒にいくような工夫もあります。先を急がないで、子どものペースにあわせることが必要です。

塩山 晃彦（神戸大学付属病院 精神神経科医師）

ま と め

本多 雅子（神戸大学付属病院精神神経科 臨床心理士）

地震はそれまで営まれてきた多くの家庭生活を、程度の差はあれ、根底から揺さぶり覆えして去りました。家屋、家具の破損破壊といった物理的被害のみならず、家族のメンバー一人一人の心に深い打撃を与えました。

特に子どもたちにとってこの体験がその心身に及ぼす影響は計り知れないものがありそうです。林、藤森（1994）は、北海道南西沖地震の被災者のストレスに関する調査、研究の中で、災害が心と身体に与える影響とその表現について次のように述べています。けいれん、緊張、睡眠障害、悪夢、ひとりぼっちになる不安、物忘れ、集中力に欠ける、涙もろい、怒りっぽい、等々。こうした徴候は誰にでも現われ得るものといわれます。特に心身の未分化な子どもたちには大人より一層はっきりした形をとって現われやすいといえましょう。お父さんやお母さんがこのことをよく知って適切に対応すれば、それに支えられて子どもたちは一つ一つの問題を乗り切っていくでしょう。

ここでは、主に家庭で子どもの行動に現われると思われる問題のいくつかをあげて、各回答者がそれに対する対応のポイントを述べています。しかし同じ問題でも、その子どもや家族のおかれている住環境、性別、年令、家族構成等によって対応を変えざるを得ないかもしれません。その場合は基本となるポイントを外さないように、お父さんやお母さんが工夫し応用されるとよいでしょう。

ポイントの一つは「非常事態」から「平常な状態」への緩やかな移行の努力です。

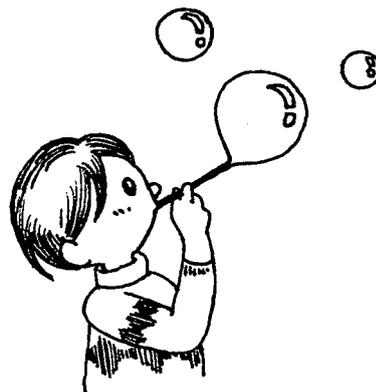
筆者たちも震災後しばらくは、いつでも家の外にとび出せる服装で靴や貴重品や緊急時の物品を枕元において、すぐもぐりこめるテーブルのそばで家族揃って眠りました。なかなか深く眠ることができませんでした。今日一日が無事過ぎればほっとしました。そこでは、これまで規則正しく続けられてきた日常的な行動（朝の歯磨きや洗面、食事、排泄、通園通学等々）が中断されました。このことだけでも子どもたちにとっては大きな不安の材料になったにちがいありません。

II. 子どもの行動に現れる問題（家庭で）

ある小学校で避難所生活をしている間にこのことに気付いたあるお母さんは、お父さんが避難所から出勤を始めた日から、これまでの平日の起床時間に子どもたちを起こし、朝食の配給があるまでに洗面を済ませ、毛布をたたんで小さな段ボール箱をテーブル代わりに置いて朝食をとるようにしたそうです。一日の生活の小さな部分からの「日常的な状態」の回復への試みです。焦らず一步一步、子どもたちの反応をみながら、まず生活習慣から、そして学習（これは学校再開にともなわずいぶん早くリズムが取り戻せるようです）、人間関係へと広げていきましょう。親も子も、おそらくはこれからの人生で再び遭遇することのない（そうあってほしいと願う）今回の体験を、邪魔もの扱いせず時間をかけて、大切な心の糧としていければ素晴らしいと思います。

もう一つのポイントは、こうした回復は「折れ線グラフ型」で進むということを知っておくことです。2、3回体を感じる余震のない日が続きほっとしているところに思いがけず強い余震。遠ざかりかけていたものがまた蘇り消えかけていた症状が再燃する。それにまた手当し対応する。この繰り返しがしばらく続くでしょう。しかし、これが自然な過程です。一週間二週間の単位でなく、数ヵ月、一年といった単位でみていきましょう。

不幸にして親をなくした子どもの場合は、その数倍もの年月が必要かもしれません。通常は親が担うこの基本的なかかわりをどのように彼らに与えていけるか、身近な大人の人達にぜひ考えていただきたいと思います。



Ⅲ. 子どもの行動に現れる問題（学校で）

Q. 疎開してきた子どもが学校に出てくるのを嫌がっています。教師が無理に連れだしにいてもいいのでしょうか。

A. 大きな被害で住み慣れた家が崩壊したり住めなくなり、今までの慣れた環境から放り出されたことで大きなストレスを子どもは抱えています。また大事にしていた玩具やゲーム、ペットなどを無くした喪失感や友達と離れてしまった不安を抱えているでしょう。普通に親の仕事の都合で転校しても、子どもは落ちつかなくなったり、登校することに不安を感じるものです。ましてや今回のように大きな震災でやむなく住み慣れた家や地域から離れた子どもの不安は計り知れないものがあります。

親御さんにしても外出している間に、また地震が起こるのではないかという不安感から、子どもを一人で外出させたり登校させることに躊躇されている方もおられます。子どもはそうした親の不安な様子を見て登校はもちろん、外出もできないこともあります。一人で登校や外出している間に、再び大切な物や肉親と離れ離れになるのではないかという不安な思いにかられることもあるでしょう。このような親や子どもの置かれている状況にあっては、無理やりに家庭から引き出すことは、親や子どもの不安を増すばかりではなく、先生や学校に対する不信感や恐れにもつながります。

当面は家庭訪問などで子どもや親と出会う機会を持ち、話を聞いたり一緒に遊ぶ事から始められるのが良いのではないかと思います。また親御さんに付き添ってもらって一緒に散歩に出たり、近所の子どもたちの遊びを見たり、遊びの輪に誘いかけるのもよいのではないのでしょうか。親御さんにとっても、近所の子ども達が走り回っている姿をみると安心感も持て、親と一緒に動けることで子どもも安心します。登校を急がず、今の生活になじませて、他の子ども達との関係を持てるような方法を考えられてはいかがでしょうか。

塩見 守（清水が丘学園 心理治療士）

Ⅲ. 子どもの行動に現れる問題（学校で）

Q. 消防車のサイレンが聞こえるたびに教室を飛び出して行ってしまいう子どもがいます。注意してもいっこうに落ち着かないのですが。

A. 教師が注意しても、子どもがそれをなかなか聞き入れられない場合は、それ相当の理由が子どもの側にあると考えてよいと思います。例えば、消防車のサイレンを聞くと、必ず地震の時の恐ろしい体験を思い出して、いても立ってもいられなくなるのかも知れませんが、また、具体的な体験を思い出すまでもなく、突然どうしようもない不安に襲われるのかも知れません。だからまず彼が陥っている心の状況を理解しようとする姿勢が、大人の側（教師）には大切です。

そのうえで、彼が学校生活を安心して過ごせるように、教師の側から彼に対して積極的に関わっていくことが必要であると思います。例えば、放課後に彼と一対一で会い、じっくりと話を聞くことや、話が苦手な場合は一緒にゆったりと時間を過ごすことなどが考えられます。いずれにしても、教室からの飛び出しを注意することに終始するのではなく、子どもを安心させるために行うという点が大切です。

また、教室からの飛び出しが頻繁になると、そのことで彼が他の子どもから非難されたり、クラス集団から嫌がられたりする場合も考えられます。クラスの中にそのような状況が生まれないうちに（あるいはそうなってからでも）教師として周囲の子どもに対して積極的に働きかけていくことが必要です。例えば、教室から飛び出す彼の気持ちを他の子どもに代弁したり、彼がなぜ教室を飛び出してしまうのかということについて、他の子どもに考えさせるように話し合いの時間を作ったりすることなどが考えられます。

このような教師の側からの特別な配慮を通して、消防車のサイレンが聞こえるといつも教室を飛び出していた子どもの心に、“安心して座っていられる”というゆとりが生まれてくれば、行動面でも徐々に落ち着いていくのではないかと思います。

西村 武（清水が丘学園 心理治療士）

Q. 自分の被災体験についてよく話したがる子どもなのですが、親の話や報道の事実と食い違うところが目立ちます。うそをついているのでしょうか。

A. 被災した子どもは、しきりに自分の被災体験を話すことがあります。かと思うと、全く話したがる子どももいます。いずれも不安定になった心を安定させようとして生じることだと考えられています。

体験をくり返し、くり返し話すことは、被災の事実を自分のなかで受け入れ、乗り越えていこうとする大切な作業です。そのことをまず、周囲のものが十分理解しておく必要があります。

さて、話が事実と食い違うということですが、被災した子どもは、災害そのものの恐ろしさに加え、大切なものを失った悲しみや悔しさ、まだこれからも失うのではないかという不安などの様々な気持ちを抱いています。その気持ちの全てを一度に受け入れるのは、大変困難なことです。受け入れ難いほど辛いことや、信じられないほど強く衝撃を受けたことは、記憶から押しやられてしまいがちになります。

このような記憶の混乱が起こっている場合、話すことが事実と違っていても、「嘘」とは言えません。ですから、事実と違うから、あるいはお父さんやお母さんの言うことと違うからといって、話をさえぎって叱ったり、指摘したり、訂正したりせず、まず、子どもの言うことにじっくりと耳を傾けてください。その中で、子どもは優しく保護されていることを感じとり、徐々に混乱から立ち直って、受け入れられる現実の幅も広がっていくでしょう。何より大事なことは、ゆっくりと時間をとって話を聴いてあげることです。

ただし、あまりにも子どもの話すことと事実がかけ離れていて記憶の混乱が著しく、それがひどくなっていったり長く続いたりするようなら注意が必要です。専門家に相談し、アドバイスを受けるようにしてください。

木原 和子（兵庫県立神出学園 臨床心理士）

Ⅲ. 子どもの行動に現れる問題（学校で）

Q. もとの学校に戻る時期とか、卒後の進路について生徒と懇談したのですが、全然自分の考えを話してくれません。まだ何も考えられないのでしょうか。

A. 大きな災害の後には、気分の落ち込みや現実感の喪失・無関心が現れるといわれています。その生徒さんはおそらく、進路などの自分の将来を現実のものとしてまだ積極的に考えられない状態にあるものと思われます。

まずは身体的なことや生活面での不便さなど、今、生徒さんが身近で実際に困っている事柄をたずねてみてはいかがでしょうか？ 大災害後に身体の変調を起こすことはよくあることですので、生徒さんも答えやすいのではないのでしょうか。

（身体の変調の例として不眠・悪夢・疲労感・めまい・頭痛・首や背中痛み・吐き気・下痢・息苦しさ・生理不順などがあります）

現在その生徒さんがおかれている世界を、誰かに話せる環境づくりをしてあげることが大切です。話をする中で地震についての恐怖体験が語られることがあるかもしれません。話を遮らず、ゆっくりと聴いてあげてください。そこから現実感を取り戻し、将来のことを考える力を取り戻すのを待ってあげましょう。急ぐことはないと思います。

小出 佳代子（関西青少年サナトリウム 精神科医師）



Q. 中学生の女子です。地震のために祖母が亡くなり自宅も倒壊しました。それでも元気にボランティア活動に参加したり、クラスでも何か活動しようと提案しますが、「みんなが関心を示してくれない」と落ち込んでしまいます。やっていること自体はいいことなので励ましてやっていいのでしょうか。

A. 今回の大震災で、この子は祖母を失い、自宅も大被害を受けました。それでも自分の心を奮い立たせ、この難事やそれにとまなう大きな不安を乗り越えようと頑張っているのだと思います。また、自分自身の悲しみを人には見せず、数多くの被災した人々のために尽くそうとする態度には感心します。とてもしっかりした中学生だと思います。私もそばにいたら「頑張っているね」「とても偉いね」とねぎらってあげたい気持ちになります。しかし、この子のことを考えれば、これ以上あまり無理させてはいけません。頑張ろうと思うがばかりに心のゆとりを失いかけています。クラスの子どもの様子を見て（どの子も余裕がないでしょうから）、自分自身の悲しみが胸にこみ上げてきているのではないのでしょうか。大人であっても経験したことのない大震災です。増して、中学生であるこの子にとって受けとめるのには余りにも大きな出来事なのです。こういう真面目で優しい子どもこそ頑張りすぎて落ち込んだりします。

先生にお願いしたいのはあまり励ましすぎないこと、それよりもこの子の困っていること、悩んでいることに焦点を合わせて聞いてあげてください。

しっかりしているだけに自分の感情は抑えようとしますから、折りをみて「辛いこと、しんどいことを言うのは恥ずかしくないんだよ」などと言ってあげることも大切です。身近に理解してくれる大人がいると、この子も心のゆとりを取り戻します。

落ちついたら、被災に関する援助でクラスで取り組めることについて、この子を中心に考えていくのも良いでしょう。この子や他の生徒に負担のかからない取り組みをするようにご配慮ください。

八木 修司（清水が丘学園 心理治療士）

Ⅲ. 子どもの行動に現れる問題（学校で）

ま と め

八木 修司（清水が丘学園 心理治療士）

阪神大震災後の子ども達の心の問題は、生活の随所に行動として現れてきます。家庭とともに学校で現れることが多いと思います。ここでは、先生方が子ども達とどのように接したら良いのか考えてみたいと思います。被災の激しかった地域の学校と被災地から離れて子ども達が転校した学校では、多少問題は異なりますから分けて考えることにします。

〔被災の激しかった地域の学校〕

被災地においても学校が再開されました。子ども達は友達と出会ったことでほっとし、互いになぐさめあったことでしょう。悪夢のような大震災をともに乗り越えようと、子ども達は連帯感を増しています。それでも、被災地での生活は不安（また、大地震が起こるのではないか）なのと、生活が極めて不自由なことから、子ども達の疲労はピークに達しています。絶えず落ち着きがない子、イライラしている子、すぐに気分が落ち込んだりする子もいるでしょう。些細なことで子ども同士がケンカすることもあると思います。トラブルからクラス全体が暗い雰囲気になったりすることもあると思います。

本当に大変ですが、クラスを運営する先生として、こういう状況を決して異常だと思わないでいただきたいのです。クラスが再生するための一里塚だと思ってください。トラブルを起こした子どもをクラスの中で叱責することは極力ひかえて、放課後などにその子の事情を時間をかけて聞いてあげることが大切でしょう。その際に「苦しくて辛いのは、君だけではないのだから」など鼓舞するようなアドバイスも避けてください。出来れば、子どもとともにトラブルが起こる前の状況に戻って考えてあげることが効果的だと思います。

子どもとの話し合いのポイントは、子どもの感情の動きに先生がうまく寄り添うこと、大人であっても不安な事態であることを伝え、あくまで子どもを支えていく姿勢があると示すことでしょう。ここ数カ月はこうした個別の対応を中心に子ども達とつきあってください。まだ、クラスで子供達に地震の時の絵を描かせたり、作文指導などするのは時期尚早だと思います。そうした指導がかえって子

Ⅲ. 子どもの行動に現れる問題（学校で）

どもの心の傷口を広げる可能性があるからです。ただし、ホームルームの時間などで子ども達から自然に地震の話題が出てきたら、クラスで十分時間をかけて話し合ってください。子ども達は子ども達なりの回復のペースがあるので、先生としてはそれをじっくりと見守る姿勢が必要なのです。一方的な大人の視点に立った指導にならないように配慮してください。

今回の大震災では被災地のほとんどの学校が避難所として使われています。先生方は多くの被災者の方々の援助活動にあたってこられたと思います。また、被災された先生も大勢おられるのではないのでしょうか。ストレスが高まり、疲労困憊されていると思います。学校での出来事などをご家族に話すなど（多少、愚痴をこぼされても結構です）、ストレスの解消に努めてください。先生方が心のバランスを崩さないことが子ども達にとって何よりも大切だと思います。

〔被災地から転校した子ども達の学校〕

この大震災で転校を余儀なくされた子ども達は2万人を越えています。兵庫県南西部と大阪府に転校した子ども達が多いですが、親戚などを頼って全国各地に転校しています。被災地から離れたので、子ども達は学校にも行けるようになりました。しかし、心のケアを考えるとこうして転校した子ども達の方が心配です。まず、子ども達は被災によって多くの大切なものを失ってしまいました。尊い家族を失った悲慘な子もいるでしょう。自宅やそれに伴って自分が大切にしていた物も無くなりました。そうした喪失感強い心のショックであることは言うまでもありません。増して、子ども達は新しい環境に身をゆだねばなりません（方言や生活習慣の違いに戸惑う子もいるでしょう）。一時的に学校に行くのを嫌がる子もいるだろうと思います。

Q & Aにも書かれているように、強い登校の催促はせずに家庭訪問などを実施して子どもの不安の軽減を図ってあげてください。こういう際には、その子の親も不安になります。あせらずに様子を見て欲しいことを伝えて、親とよく連絡をとってください。緊急のために慣れない地域に疎開せざるを得なかったのですから、親子ともに親しい人も少ないのです。地域の事情などわかりやすく話してあげると助かるでしょう。気さくにあれこれと相談に乗ってあげることが大切だと

Ⅲ. 子どもの行動に現れる問題（学校で）

思います。

さて、実際に子ども達が登校しても普通の転校よりも子どもの不安が大きいですから、細かい気配りが必要だと思います。校則や持ち物、教科書の違いによる進度の差など異なる点も多いですから、担任の先生は配慮してあげてください。

また、クラスの中での対人関係においても気を配ってください。被災地からの転校生がまるでスターかタレントのように扱われていないか、一方で、一人落ち込んで周囲の子ども達が何食わぬ顔で放っていないかということです。こういうギャップが被災地の子ども達の心の問題を生むのです。身体に現れることが多く、頭痛や腹痛を始め、周囲からは些細と思える衝撃で手足が動かない（ヒステリーという心理的な問題）という問題も生じる可能性もあります。

こういう問題が生じたら心身ともに休ませるのが大切ですが、他のクラスの子ども達と溝ができないようにうまく配慮してあげることが大切です。担任の先生と養護教諭の先生（保健室の先生）との連携が大切ですから、普段からよく相談しておいてください。また、養護教諭の先生は何事も心の問題と片付けないことが重要です。校医の先生や場合によっては近くの精神科医の先生に相談してください。

特別なことがなかったら、被災地からの転校生は普通に扱ってあげることが大切なのです。ごく普通に一日一日が過ぎていくことが、被災地の子ども達の心を癒すことになります。子どもが被災地に帰ることが決まったなら、クラスでささやかな茶話会などを設けてあげても結構です。たとえ短い期間であっても、子ども達（被災地からの転校生も周囲にいた子ども達も）は意味ある大切な経験をしたと思いますから、心に残る別れのひとときがあっても良からうかと思います。



Q. 被災地からの転校生にクラスの子も達がいりいな質問をしています。放っておいてもいいのでしょうか。

A. 大人にとっても子どもにとっても、地震で怖かった気持ちを表現することは恐怖体験を乗り越える上で大切です。しかし、好奇心や興味本位からの質問を受けることは心が傷つくだけです。実際、大人の中で「疎開した加古川の親戚宅で自分の体験を話しても“大げさな”という反応が返ってきてショックだった」という人がいます。

ここで加古川と書いたのは、地理的に近いようでも、揺れの度合い、恐怖の度合いは決定的に異なるということの例で、神戸市内でも被害の大きかった区とそうでもなかった区の住民の間に感じかたの度合いが違うことがあります。

ですから、質問する子ども達から「大げさだよ」とか「そうでもなかったよな」という反応が出て、転入生を傷つけてしまうかもしれません。先生から迎える側の子も達に、“相手の気持ちを考えて、むやみやたらに質問をしないように”と指導すべきだと思います。迎える側の子も達の中に先生が入って、転入生の体験した恐怖を共感できるような場をつくり、その中で転入生が地震についての体験を表現することができると良いと思います。

小出 佳代子（関西青少年サナトリウム 精神科医師）



Q. 中学生の男子ですが、同級生がやさしく接しようとするとは不自然なほどいやがったり腹をたてたりします。ひねくれた性格の子どもなのでしょうか。

A. まず、心の傷は体の傷と同じように「触れられると痛い」ものだということ念頭においておきましょう。たとえ「やさしく」触れられたとしても痛みを感じることは十分あります。「やさしく」されることが自分の境遇を意識させ、かえってつらい体験を思い出させることになるのかもしれません。

中学生にもなりますと自分の力で克服しようと努力することができます。忘れようという努力、自分の心だけにとどめておこうという努力などは多くの子どもにみられるでしょう。それだけに、周りからの援助を受けることは自分が弱い人間の証拠だと思って、素直に受け入れられないこともあります。あるいは自分の心を整理するのに精一杯で、同級生の言葉に答えるのがしんどいという場合もあります。自分のふがいなさがいやで不機嫌になっているのかもしれません。

このようにいろいろな場合が考えられますし、これ以外の場合もあるでしょうが、いずれにしてもこのような心の動きは自然なものです。ただ心配なのはこのような状態が続くことで、同級生が「せっかくやさしく声をかけたのに」と感じ、よい関係ができにくくなることです。やさしく接しようという同級生の気持ちは貴重ですから、本人の態度のためにくじかれてしまわないようにしたいものです。同じ感情は教師にも起こるかもしれません。

子供の行動には理由があること、傷が癒えるには時間が必要であることを理解して、あせらず接することが大切です。日常の学級活動に参加するうち信頼関係が生まれ、自然に問題が解消する場合も多いでしょう。ただ、このような態度が悪循環を生んで人間関係をひどく悪化させているように見れば、教師が対面で話を聞く、小グループでの話し合いを持つなどの方法で、信頼関係を積極的に作っていく対応も必要でしょう。

森 茂起（甲南大学文学部 助教授）

IV. 子どもの対人関係に現れる問題（学校で）

Q. 友達がなにげなく言ったことに急に腹をたてて大声をだして騒ぎだしました。周囲の友達がびっくりしてなだめたのですが、いったいどうしたのでしょうか。

A. 大人でも子どもでも大きな震災を体験をした後には、何かの拍子で突然に災害当時の記憶がよみがえってパニックになること（フラッシュバック）があります。特に自分の気持ちを言葉で充分に表現できない子どもの場合、大人以上にそうなりやすいものです。この場合も友達の言葉に腹をたてたというよりも、それを契機に地震の時の恐怖や不安といった感情がよみがえって混乱してしまったのです。そういう時には、周囲の人はまず慌てないことが大切です。そして、フラッシュバックを引き起こした刺激を一時的にでも取り除くことです。この場合にはその友達と少し距離を置くこと、例えば友達を別の部屋に導いたりするのもいいでしょう。そして頭から叱ったり論したりせず、抱きしめたり背中をさするなどして安心感を与えてください。少し落ち着いてきたら、「怖かったね、どうかなっちゃうんじゃないかって心配だっただろうね」など子どもの気持ちを理解できるように説明してあげてください。「あの時は、真っ暗だったけど電気も通ったし、学校も始まって少しずつ元に戻ってきているよ」というふうに。そして、もし子どもが自分の気持ちを、どんなふうに怖かったり不安だったりのかといったことを話し始めたら、ゆっくりと聞いてあげてください。この際に大切なことは、決して無理に話させようとしなないことです。「思い出してこわくなったパニックになったりするの誰にでもあることで、決して頭がおかしくなったわけではないよ、心配だったらしばらくそばにいてあげるよ」と伝えて、気持ちが落ち着いてきたら少しずつ友達のなかに戻して行ってあげてください。最後に、きっかけとなった友達に対しても配慮が必要です。自分の言ったことに思いがけない反応をされて、その子どももびっくりしショックを受けているでしょう。言った子が悪かったわけではないこと、誰でも怖い体験を思い出すことがあるけど時間が経てば落ち着くから大丈夫なことを説明してあげてください。

高橋 亜由美（市立加西病院 精神科医師）

Q. 被災児がたくさん転校してきて教室の雰囲気落ち着かなくなっています。被災児だけを集めて別クラスを編成したほうが他の子どもたちが勉強に集中できると思うのですが。

A. 教室の雰囲気が落ち着かなくなっているのは、被災児だけのせいでしょうか。被災児は、緊張が強い、集中力に欠ける、物忘れが多い、怒りっぽいなど問題が多いかも知れません。しかし、これは地震によって生じたものです。

では、他の子ども達はどうでしょうか。被災した親戚が同居することになって不自由な生活をしている、テレビや新聞などを見て不安になっているという子ども達も多いのではありませんか。被災児を別のクラスにするのではなく、地震について、テレビやビデオなどを見ながらクラスのみんなで話し合ってはどうか。地震のときの自分の体験や気持ちをお互いに話合うのです。一度の話し合いではうまくいかないかもしれません。しかし、回を重ねるうちに、クラスの子ども達もお互いの気持ちや状態を理解できるはずです。そうすれば、自然と教室も落ち着いてくるでしょう。

その他の子どもにとっても、勉強だけでなく、地震によって起こっていることを理解し自分のできることしなくてはいけないことを考える良い機会になるのではないのでしょうか。

学校で活動的に過ごすこと、できるだけ日常に近い生活をすることは、子ども達にとって何よりも大切なことです。被災児を更に特別扱いするのではなく、クラス全体で受け入れ、少しでも普通の学校生活が送れるようにしてあげてください。

長谷川 泉（清水が丘学園 心理治療士）



Q. ぼうっとしていると悲しいことばかり思いだしてしまうだろうから、クラブ活動や行事に引っ張りだして、元気づけてやりたいのですが。

A. 子ども達は自分の身に起こった悲しい出来事に立ち向かい、それを乗り越えようとしているのです。そうすることにすべてのエネルギーを費やしているために、傍目には、ただぼうっとし、無気力なように見えることもあるのです。こうしたぼんやりとする時期も、回復のために必要です。この時期に、形式的な行事やクラブ活動にむりやり引っ張りだすことはかえって回復を遅らせます。

大切なことは、ぼうっとしている子ども達を決して一人にしないことです。誰か、できれば気のおけない人がそばにいてあげれば、無理に言葉を交わさなくても子ども達の疲れた心は休まります。ただし、一方的に話しかけることは避け、子ども達が自然に口を開くのを待って下さい。大人達には、そうするだけの心の余裕が必要です。

行事やクラブ活動への参加については、子ども達自身に参加・不参加を選べる自由を保障した上で誘ってみるのがよいでしょう。参加しないことで、うしろめたさを感じさせないように配慮して下さい。いずれにしても、表面的な活発さだけを回復のめやすにせず、心の底からの笑顔がこぼれるようになるまで、暖かく見守ることが必要です。

関 涉（神戸大学医学部付属病院 精神神経科医師）



IV. 子どもの対人関係に現れる問題（学校で）

Q. 震災以来、いつ見てもぼんやりしており、教師や同級生が声をかけたり教えたりしてやらないと何もしようとしません。他人に援助されるのに慣れて甘えてしまっているのではないかと心配です。

A. 震災などによって精神的に大きなショックを受けた後にみられる反応として、何事に対しても無気力、無関心になることがあります。恐ろしかった災害に関連することをなるべく考えないようにしよう、思い出さないようにしようとして避けようとするのはよくみられますが、これは直接それに関連していなくても、日常生活全般において反応が鈍くなるのが特徴的です。

具体的に学校場面では、授業中も意欲が乏しかったり、集中力に欠けたり、物忘れがひどかったり、新しいことが覚えにくいといったことなどがあります。以前にその子どもがもっていた能力が十分に発揮できない状態です。周囲の状況のとらえかたそのものが、一時的に変化してしまったのです。また、本人の感情表現そのものも鈍くなり、喜怒哀楽が乏しくなることがあります。

このような子どもに対しては、しばらくは周囲からの暖かい援助が必要です。本人は周囲の暖かい配慮にさえ気がつかないかもしれません。これはそのような余裕がないと考えてあげてください。他人の援助に慣れてしまって、永久に自ら何もしないということはありません。「甘えている」「怠けている」といった発言は、子どもをより深く傷つけてしまうでしょう。子どもが心の平静を取り戻せば、きっと以前のようにいろいろなことに関心を向け、動き始めることでしょう。

川口 裕子（清水が丘学園 心理治療士）



Q. 被害のない地域に引っ越して来て、あまりの平穏さに戸惑ってしまいます。子どもも「こんなのは嘘のような気がする」と、周囲にとけ込めないでいるようなのですが。

A. これだけの大きな出来事を体験したのですから、まるで何事もなかったかのような平穏な生活にすぐさま戻ることに戸惑いを感じたとしてもそれは当然のことと言えます。まず理解しておきたいことは、「震災」という非日常的な大きな出来事で揺さぶられた心を落ち着かせてゆくにはそれ相応の時間と体験が必要になるということです。引っ越しによって生活自体は落ち着いても、気持ちのほうは被災の体験からすぐに離れてしまうわけではなく、少しずつ時間をかけて起こったことを理解し心に納めようとしていきます。

こうした戸惑いや違和感を埋め合わせてゆくための自然な努力として、震災のニュースに没頭したり、被災した現場に立ち戻ってみたり、周囲の人に自分の体験を語ってみたりといったことが生じるでしょう。あるいは、空想にひたる時間が長くなったり、震災での体験を再体験するような夢を見たりというようなこともあります。どれも正常な反応で、一度では飲み込むことのできない大きな体験を、どうにか噛み砕き消化しようとする心の働きが生じているのです。こうした場合は自然に生じてくる心の動きを無理に押しえ込まないほうが、かえって早く心の安定を取り戻すものですので、そうしたことに安心して時間が使えるよう親御さん御自身もお子さんに対して配慮をお願いします。

数週間でかなり落ち着きを取り戻すものですが、どうしても現実感が戻らない場合やあまりにも落ち込みや興奮がひどかったり、不安が高まったりする場合には、出来るだけカウンセリングや心理治療・精神科医療の援助サービスを利用することをお勧めします。一度自分の体験をじっくりと話して、それを相手に聞いてもらえる機会を持つだけでもかなり心持ちは変わり、余裕を持つことができます。

古賀 功一（清水が丘学園 心理治療士）

IV. 子どもの対人関係に現れる問題（学校で）

ま と め

森 茂起（甲南大学文学部 助教授）

子どもの対人関係は心の傷が問題となって現れる場でもありますが、よい対人関係を経験することで傷を癒す事もできる場です。子どもにとって学校、学級での友人関係はきわめて大きな意味を持っています。

震災のショックによる落ち着きのなさ、気分の落ち込み、不安などのさまざまな心理的变化は、対人関係にも影響します。影響することはやむ得ないことですし、時間が解決することも多いでしょうが、それが悪循環を生んでさらに強いストレスになっているようであれば心配です。

この問題を考える場合、被災地において大多数の生徒が被災している学校と、被災地から転校生を受け入れた他地域の学校とではやや事情が違うでしょう。そこで二つの場合を分けて考えてみましょう。

まず前者の場合です。このような学校では、多くの生徒が被災者であり、学校が避難所となっていることも多く、学校全体が日常とは違った雰囲気にも包まれているはずで、子ども達の一人一人がいろいろな形で心に傷を負い、日常とは違った気分を経験しているはずで、

そのなかで学校が再開され、以前と同じ友人関係を持てるのが大きな意味を持っています。子ども達の生活は震災によって大きく変化しました。その中で「変わらないものがある」ということが大切です。先生との関係も友人との関係も「変わらないもの」の一つになることができます。

久しぶりに「変わらない顔」に出会えたとき、大きな慰めを感じるはずで、

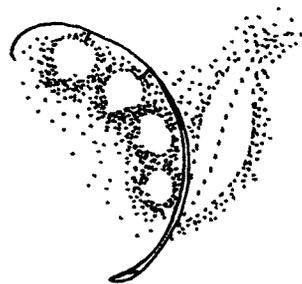
しかし震災の経験は、友人関係にも変化を生むでしょう。地震直後は助け合いなど支えあう関係があらわれ、むしろよい方向への変化も起きますが、時間がたつにつれ疲れもたまり、あるいは将来への不安も高まってきて、よい関係が保ちにくくなるものです。はじめの協力関係がよかっただけにかえってそのことが強いストレスにもなります。しかしこれらの問題は、ショックや悲しみを乗り越え、立ち直って行くためにはどうしても通らねばならない過程と考えたほうがいいでしょう。ずっと「がんばって」「仲よく」立ち直っていくということはむしろ不自然です。ときには腹が立ったり、閉じこもったりしながら、新しい生活や対

IV. 子どもの対人関係に現れる問題（学校で）

人関係のペースを作っていくものです。それは傷を癒すための試行錯誤です。トラブルがふつう以上に生じる時期もあるでしょうが、それは災害に圧倒されていた時期からしだいに自分を取り戻す過程でやむ得ないことかも知れません。

中学生、高校生という思春期以降の子どもには、震災の体験を振り返り整理する時間を学校で設けると、よい方向に自分を立て直していくためのきっかけになるでしょう。その中で対人関係も話し合いのテーマに含めるとよいと思います。震災によって子ども達はそれまでなかったような対人関係を多かれ少なかれ持ったはずで、その中には良い体験、悪い体験の両方があります。以前になかったような思いやり、助け合い、家族の暖かい交流などを体験した人は多いはずで、また自分についても、人を助けることができた自分、思いやりのある自分、など新しい良い面を発見するものです。逆に今まで経験しなかったような人の悪い面、できれば見たくないような面を見てしまうこともあるはずで、自分勝手さ、冷たさ、残酷な言葉などに出会って傷つくこともあります。このような場合、子どもの人間観に悪影響をおよぼす危険があります。

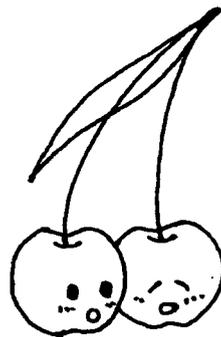
対人関係あるいは人間観といった面について話し合いを持つことは、悪い体験が悪影響を残さないよう、そしてよい体験からはその意味を最大限に受け止めるようにするために有効です。人間についてどのように考えが変わったのか、新しい発見があったのかを話し合い、できれば教師から教える形ではなく、子どもたち自身が自発的に考えてよい方向に受けとめることができるのが理想です。教師はそのような流れを助けるための補助の役割を果たすことです。



IV. 子どもの対人関係に現れる問題（学校で）

さて次に、転校生を受け入れた学校について考えてみましょう。この場合には災害を体験した転校生と、体験していないクラスメイトとの間のギャップが問題になるでしょう。つらい体験はいくら想像しても最後には体験したものしかわからないというところがあります。転校した子どもは、ふつうの日常生活を送っている他の子ども達や学校の雰囲気と違和感を持つことがあります。自分の体験をわかってもらえないと感じて孤独感を強めるかも知れないし、一生懸命周りの雰囲気に合わせようとして疲れるかもしれません。このようなギャップは時間によってしか解消できないところがありますから、いつもの学級活動のペースを守って、転校生がなじんでくるのを待ってやる必要があります。特別扱いせずいつものペースを守ることが、転校生が落ちつくことを助けるはずで、とてつもない波乱を体験した子どもにとって、平穏な生活があることは長い目でみれば大きな助けになります。教師たちも意識しすぎずに見守ることが必要です。そのうえで一対一で話を聞ける機会を設け、無視しないペースで子どもの心境を把握していきましょう。

対人関係のありようはきわめて個性的ですから、個人個人の状況を把握したうえで対応するよう気をつけねばならないことを最後につけ加えておきましょう。



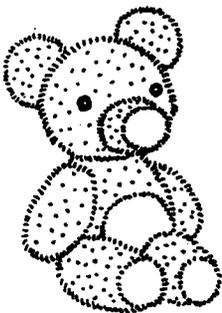
Q. もと住んでいた家にはもう帰れない状態です。子どもにはまだ話していないのですが、ずっと黙っていてもかまわないでしょうか。

A. 子どもさんにいらぬショックを与えたくないという気持ちは良く分かります。けれども、いつまでも内緒にしておけることでしょうか。子どもさんも、今は何も尋ねないかもしれませんが、もとのお家がどうなったか気にしていると思います。ある日突然に、何の説明もなく、新しい住まいに移ることの方が、子どもにとっては大事件だと思います。

子どもさんの年齢、つまり、どの程度お話を理解できるかによりますが、「今どういう状況なのか」、そして、「だから、どうしようとしているのか」をお話してあげることは大切なことです。「前のおうちは壊れてもう住めない、でも新しいおうちを探しているから、また前と同じように、家族で住めるようになるよ」とか。仮設住宅に入れるか分からない、とか、新しい家もいつ見つかるか分からないとか、子どもの不安を掻き立てるようなことはもちろん言わない方がよいでしょう。でも、「今探しているんだ」といった前向きの話はしてあげてください。

子ども達は突然楽しかった生活から放り出されて不安な想いで一杯です。大人と同じように、あるいは大人以上にどうなるのだろうと不安な想いで、日々過ごしています。何も聞かされていないということ、どうなるか分からないということは、子ども達にとっては、「また、突然悪いことが起こりますよ」ということと同じ意味になるんだと考えて下さい。

井出 浩（神戸市児童相談所 精神科医師）



Q. 母親がけがをして病院から動けません。父親には仕事があるので、子どもだけ関東の親戚に預けたいのですが。

A. 震災後、様々な理由から子どもだけ親元を離れなければならないことがあるでしょう。親御さんにとっても子どもにとっても非常に不安になりやすい状況ですが、少しでも影響が少なく乗り切れるように配慮したいものです。

まず、どこに預けるかということですが、できるだけ子どもがなじみのある人のところがいいでしょう。親戚のなかでも、たびたび行き来のある顔見知りのおばさんの家や、毎年夏休みに遊びにいったおばあちゃん宅といった具合に。

そして年齢によって、預けられることに対する反応や対応が違ってきますので、以下、年齢別に考えたいと思います。

<乳児～2才ぐらいまで>

この年齢の子どもは、自分がどうして預けられるのかなかなか理解できません。安全な両親のもとから急に未知の世界に放り出されたという不安を強く感じるでしょう。できればお父さんが親戚宅まで一緒に行き1～2日でも一緒に過ごしてあげて、親戚の人に馴染むのを待ってあげてください。

<3才～小学校低学年>

この年齢になると、地震のために家で両親と一緒に暮らせないということがその子なりにわかってきます。どうして親戚宅に行かなければいけないかということを理解できるようにゆっくりと説明してあげてください。特に年少児は頭ではわかっているつもりでも気持ちは嫌と思うものです。そのギャップが体の症状として現れたりしますので、体をさすったり添い寝するなどして、安心感を与えてあげてください。

<小学校中高学年>

親戚宅に預ける理由を説明するとともに、だいたいの見通しがわかれば伝えてあげるといいでしょう。例えば、いつごろどうなったら戻れるかといったことや、定期的に電話で状況を伝えてあげるなどして、子どもが今どういった状況か心積もりができ、とり残されたという感じを与えないことが大切です。

高橋 亜由美（市立加西病院 精神科医師）

Q. そろそろ子どもを学校に行かせなくてはと思うのですが、親の目の届かないところにやるのが何だか不安でひきとめてしまっています。子どものためにはよくないでしょうか。

A. 地震などの大きな災害の後では、また同じような事が起こるのではないかという恐れやそのために家族がばらばらになってしまうのではないかという不安などが残りがちです。たとえ災害がひとまずおさまり、もうそれほど心配しなくても大丈夫だと頭では理解できるようになっても、このような恐れや不安はなかなか消えるものではありません。ですから、保護者の方が子どもたちと離れて過ごすことに不安を抱き、学校へ行かせるのも心配になるというのもよくわかります。しかし、子どもたちもまた、同じような恐れや不安のなかにおかれています。

子どもたちにとっては、以前と同じように学校へ通い、授業を受けたり遊んだりすることが、その恐れや不安を癒すためにとても大切なことです。先生方や友達とそれぞれの体験やその時の気持ちについて話し合い、共有しあうことは、子どもたちがこの災害での辛い経験を乗り越えていくための大きな手助けになります。

それはわかってもやはり不安だとおっしゃるのであれば、まずご自身で送り迎えをして登校させてあげることから始められてはいかがでしょうか。また、万が一何かが起こった時の連絡方法と、学校にいる間は先生方が子どもたちを守っていて下さるのだということを、先生と保護者と子どもとで確認しあっておくことも大切です。

白川 敬子（西神戸医療センター 臨床心理士）



Q. 亡くなった叔父の葬式に幼い子どもを参列させてよいでしょうか。火葬場などへ連れて行って、あとで影響が残らないでしょうか。

A. 亡くなった方の葬式に参列することは、つらいことかもしれませんが、非常に意味のあることです。この震災で、多くの方が突然亡くなりました。大切な人の突然の死を受け入れていくことは、とても難しいことです。葬式に参列して、故人を弔う儀式を体験することは、“死”を少しずつ自然に受け入れていく手助けとなります。

私達は、大切な対象を失ったとき、時間をかけて、失ったことへのとまどい、悲しみ等の喪失感を癒して行かなければなりません。この「喪の作業」をとおして、大切な対象を失ったことを、少しずつ受け入れていくことができます。幼い子どもにとっても、葬式に参列したり、火葬場で荼毘に付する状況を見ることで、“人の死”を自然に受け入れていくことができます。

ただし、そばにはできるだけ大人が寄り添って、子どもの状況を見守ってあげること、子どもの質問には丁寧に答えてあげることが大切です。葬式が終わった後で、子どもの方から葬式の話が出てきたときにも丁寧に付き合ってください。

あとで影響が残らないように、子どもが徐々に人の死を受け入れていくためには、むしろ、このような喪の作業と時間が必要なのです。

宇都 和代（清水が丘学園 心理治療士）



Q. 母親として、子どもたちを守るために何でもしてやれると思っていました。それが災害にあってみると全然思うように行動できず、自信がなくなってしまいました。以来、子どもたちとの接しかたが何となくぎこちなく、重荷になっているのですが。

A. まず、このような不意打ちの災害にあった場合普段考えている行動を落ち着いてとれる人の方が少ないということを知って下さい。地震の恐ろしさはそこにいた全ての人が味わいました。子どもも大人も老人も「怖かった」という体験は共通です。そのまま受け入れていいのです。

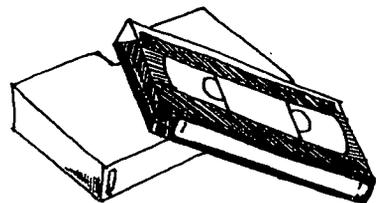
こうして同じ体験をしたお母さんが、そこからどのように立ち直っていくかを見ることは、子どもたち自身の立ち直りの一つのモデルとして、とても大切な経験になります。人は日々生まれ変わるともいわれます。

これからお母さんがこの体験を共有しつつ子どもたちに示し与えてやる事が積み重なってお母さんの中にきっと本物の自信を生むことでしょう。同じ思いを持つお母さんも多いと思います。

おおいにグチを言いましょ。そして、お母さんにできることを、身近で実行しやすいことから始めましょ。子どもたちをじっと見ていてください。きっと何をすれば、どうすればよいのかが見えてくると思います。

地震はたくさんのお家を崩しましたが、やがて前よりも地震に強い家が建てられるでしょう。地震で崩れたお母さんの自信も十分に建て直しできるのです。まずお母さん自身の心の落ち着きを取り戻し、ゆっくり建設をはじめましょ。

本多 雅子（神戸大学付属病院精神神経科 臨床心理士）



Q. 地震の騒ぎも一段落して、これからの生活のことを考えなければいけないのですが、うまく考えられません。
悪いこととはわかっているのですが、つい子どもに辛く当たってしまいます。

A. お父さん、お母さんご自身が、非常に辛い経験をされました。これからも、実際に解決しなければならない困難が山積しています。解決を焦らず、まずお父さん、お母さんご自身が十分な休息をおとり下さい。一人で何とかしようと思わずに、相談相手を見つけて、上手に「責任逃れ」をして下さい。

過ぎ去った過去を思い悔やんでも、現実は変化しません。遠い将来のことを心配して思いわずらっても、不安になるばかりで、これも現実を変えることにはつながりません。過去を悔やみ、将来を憂えることは無駄に終わることが多いのです。必要なことは、「今の自分の力で、無理をせずにできることは何か」を、考えることです。無理、無茶、無駄は避けて下さい。

また、心の健康のためには、身体が健康であることが何よりも必要です。第一に十分な睡眠を確保して下さい。不眠不休で名案が浮かぶはずがありません。機械ですら、休み休み使わないと長持ちしません。まして人間ならなおさらです。

次に、食事を摂ることも大切です。どんな高級車でも、燃料切れでは走れません。もしも睡眠がとれず、食欲もない場合には、「くすり」の使用も必要です。心身を擦り減らすよりは、「くすり」を使ってでも十分な休養を取るほうが、よほど「健康的」です。

お父さん、お母さんご自身の心身が安定して、初めて子ども達にも余裕を持って接することができます。いらいらや叱り過ぎを自覚されたり、子どもが不安定だと感じたときには、ぜひご自身が十分に休息できているかどうか振り返ってみてください。

塩山 晃彦（神戸大学付属病院 精神神経科医師）

ま と め

西沢 哲（心の健康総合センター 心理技術士）

大きな災害は、子どもを保護し支える立場にある親や、もしくはそれに代わる大人たち自身に多くの喪失をもたらし、彼らを耐え難い悲しみに包み込んでしまいます。その中で、親をはじめとする大人たちが、子どもに対して十分な保護やケアを提供することはかなり困難なことだと言えるでしょう。

親も子どもも、こうした大変な困難を経験している中で、子どもにとって最も大切なことは、子どもが「自分は守られ保護されているんだ」という感覚を持つことなのです。だから、可能な限り子どもと接触する時間をとって、子どもの考えや気持ちにゆっくりと耳を傾けることが大切です。その際に、自然な形で行われる身体接触も、子どもに大きな安心感を与えるものです。

子どもと接する場合、彼らを無理に安心させようとしたり、励ましたりすることは、大人の意に反して子どもに否定的な影響を与えることがあります。子どもを無理に安心させようとする大人の言葉が本当でないことを、子どもは直観的に見抜くものです。そうしたとき、子どもは何を信じていいのか分からなくなって、ますます混乱してしまい、自分や家族についての不安が高まってしまうものなのです。また、子どもを励まそうとした言葉によって子どもが「悲しんではいけないんだ」と思ってしまい、心が癒えていくために必要な悲しみの体験をさえぎってしまうこともあるのです。

こうした被災時には、家族を取り巻く環境や生活が大きく変わってしまいます。その中で、子どもにとって最も耐え難いことの一つに、親が被災を境に「別人」になってしまうことがあります。親自身が多くの喪失を体験し、環境の急激な変化にさらされることで、被災以前と同じようには振る舞えなくなるのは当然なことでしょう。

しかしながら、被災によって人としての連続性が断たれてしまい、親が全くの「別人」になってしまったとしたら、子どもはこれまでの「親」を喪ってしまうのです。だからといって、子どもに対して以前と同じように振る舞うことは不可能です。ですから、そのような自分の変化に気付いたときには、子どもにそのことを説明することが大切になるのです。「以前のお母さん(お父さん)だったら、こういうときには～したよね。私が別の人になっちゃったみたいであなたは悲し

V. 子供たちを支える大人たちの問題

い思いをしているかもしれないね。でも、お母さん（お父さん）は決して変わったわけではないのよ。今は～しかできないけど、それは地震のために～になったからなの。」といったような言葉が、子どもに大きな安心感を与えるのです。

子どもを守るということは、子どもを悲しみから遠ざけることではありません。「子どもにつらい思いをさせるのはしのびない」と考えて、例えば親や知人が亡くなってしまった事実を子どもに告げるのをためらってしまうことがあるかもしれません。また、「この子の年齢では、まだよく理解できないだろうから」と考えて、子どもを葬儀に参列させないような場合があるかもしれません。これは、子どもにショックを与えまえとする大人の配慮だといえます。でも、子どもは子どもなりに自分の喪失を体験するものであって、喪失によって生じる悲しみを経験することができます。そして、深い悲しみは、喪失体験から回復するための第一歩なのです。そうした子どもを目前にした大人が出来ることは、子どもの抱える悲しみや怒りや不安などをさえぎることではなく、子どもとそれらの感情を分かち合って経験することなのだといえます。

大人たちは急激な環境の変化に戸惑って、これからどうなるのかという見通しが持てない状態にあります。そして、大人たちが混乱している以上に、子どもたちも混乱しているかもしれないのです。大人は、「子どもによけいな心配をかけないでおこう」とか「まだ小さいから分からないだろう」と考えがちですが、子どもは子どもなりに自分や家族に起こったことを必死な思いで理解しようと努力しているものなのです。ですから、子ども達とも、これからの将来について、できる限りの情報を共有することが大切です。そうすることで、子どもは自分が家族の一員であるというメッセージを受け取り、家族としての一体感を得ることができるのです。また、子どもが事態をどう理解しているのかを知ることも大切です。場合によっては、子どもが子どもらしい「独特の論理」で事態を理解していることもあります（例えば、こんな風になってしまったのは、自分が悪い子だからだ、といったような理解）。そのような場合には、何が起こっていたのかを、子どもに理解できるような言葉で、できるだけ客観的に説明することが重要だといえるでしょう。

PTSDについて相談できる 病院・相談機関など

* 医療機関

相談機関名	所在地	電話番号	最寄りの駅
市立加西病院 神経科	兵庫県 加西市北条町横尾1-13 〒675-23	0790-42-2200	北条鉄道 北条町駅
加古川市民病院 小児科	兵庫県 加古川市米田町平津 〒675 384-1	0794-32-3531	J R 神戸線 宝殿駅
生村神経科医院	兵庫県 明石市本町2-5-13 〒673 玉沢ビル2階	078-911-1645	J R 神戸線 明石駅 山陽電鉄明石駅
とみた小児科	兵庫県 宝塚市千種1-10-12 〒665	0797-71-0408	阪急今津線 小林駅
兵庫県立西宮病院 小児科	兵庫県 西宮市六湛寺町13-9 〒662	0798-34-5151	阪神神戸線 西宮駅
西宮市立中央市民 病院小児科	兵庫県 西宮市村田町8-24 〒662	0798-64-1515	阪急今津線 門戸厄神駅
県立こども病院 精神神経科	神戸市 須磨区高倉台1-1-1 〒654	078-732-6961	J R 神戸線 須磨駅 月見山駅
(医) 滋恵会 新須磨病院小児科	神戸市 須磨区磯馴町4-1-6 〒654	078-735-0001	J R 神戸線 鷹取駅 須磨駅

相談機関名	所在地	電話番号	最寄りの駅
関西青少年サナトリウム	神戸市 西区岩岡町西脇838 〒651-24	078-967-1202	J R神戸線 大久保駅 魚住駅
西神戸医療センター 神経科	神戸市 西区糀台5-7-1 〒651-22	078-993-3727	地下鉄 西神中央駅
神戸大学付属病院 精神神経科	神戸市 中央区楠町7-5-1 〒650	078-341-7451	J R神戸駅 神戸高速 高速神戸駅
神戸大学附属病院 小児科	神戸市 中央区楠町7-5-2 〒650	078-341-7451	J R神戸駅 神戸高速 高速神戸駅
隈病院	神戸市 中央区下山手8-2-35 〒650	078-371-3721	阪急神戸線 花隈駅
京都市桃陽病院 小児科	京都市 伏見区深草大亀谷 〒612 岩山町48-1	075-641-8275	京阪 伏見桃山駅 墨染駅
洛和会音羽病院 小児科	京都市 山科区音羽珍事町 〒607 2番地	075-593-4111	J R東海道線 山科駅
京都大学附属病院 精神医学教室	京都市 左京区聖護院河原町53 〒606	075-751-3388	
大阪府立母子保健 総合医療センター	大阪府 和泉市室堂町840 〒590-02	0725-56-1220	泉北高速 光明池駅
堺市立こどもリハビリ テーションセンター	大阪府 堺市城山台5-1-4 〒590-01	0722-94-7941	泉北高速 光明池駅 バス城山台5丁目
近畿大学医学部 精神神経科	大阪府 大阪狭山市大野東 〒589 377-2	0723-66-0221	南海高野線 金剛駅 南海バス近大病院前
大阪府立羽曳野病院 アレルギー小児科	大阪府 羽曳野市はびきの 〒583 3-7-1	0729-57-2121	近鉄藤井寺駅 近鉄バス はびきの病院前
大阪府立中宮病院 松心園	大阪府 枚方市宮之阪3-6-21 〒573	0720-47-3261	京阪交野線 枚方駅

相談機関名	所在地	電話番号	最寄りの駅
(社)大阪府衛生会 大阪府衛生会附属 診療所	大阪府 高槻市奈佐原955 〒569	0726-96-3351	J R東海道線 摂津富田駅
大阪医科大学 小児科	大阪府 高槻市大学町2-7 〒569	0726-83-1221	阪急京都線 高槻市駅
大阪大学附属病院 精神科	大阪府 吹田市山田丘2-15 〒565	06-879-5111	地下鉄御堂筋線 千里 中央駅 バス病院前
こども心身医療研究所	大阪市 西区土佐堀1-4-6 〒550	06-445-8761	地下鉄四ツ橋線 肥後橋駅
大阪市立大学附属病院 小児科	大阪市 阿倍野区旭町1-5-7 〒545	06-645-2326	地下鉄御堂筋線 J R環状線天王寺駅
大阪市立大学附属病院 神経精神科	大阪市 阿倍野区旭町1-5-7 〒545	06-645-2131	地下鉄御堂筋線 J R環状線天王寺駅
大阪市立総合医療 センター	大阪市 都島区都島本通 〒534 2-13-22	06-929-1221	J R環状線 桜ノ宮駅
長浜赤十字病院 精神科	滋賀県 長浜市宮前町14-7 〒526	0749-63-2111	J R北陸本線 長浜駅

* 児童相談所・福祉施設

中央児童相談所	兵庫県 明石市北王子町13-5 〒673	078-923-9966	J R明石駅 市バス神姫バス 北王子町
中央児童相談所 洲本分室	兵庫県 洲本市塩屋2-4-5 〒656 (洲本総合庁舎内)	0799-26-2016	淡路交通バス 塩屋

相談機関名	所在地	電話番号	最寄りの駅
西宮児童相談所	兵庫県 西宮市青木町3-23 〒662	0798-71-4670	J R神戸線 西宮駅 阪急西宮北口駅
西宮児童相談所 柏原分室	兵庫県 氷上郡柏原町柏原 688 〒669-33 (柏原総合庁舎内)	0795-72-0500	J R福地山線 柏原駅
西宮児童相談所 尼崎駐在	兵庫県 尼崎市三反田町 1-1-1 〒661 (尼崎市教育・障害福祉センター内)	06-423-0801	J R東海道線 立花駅
姫路児童相談所	兵庫県 姫路市新在家本町 〒670 1-1-58	0792-97-1261	J R姫路駅 神姫バス 市バス 短大前
豊岡児童相談所	兵庫県 豊岡市幸町1-8 〒668	0796-22-4314	J R山陰本線 豊岡駅
神戸市児童相談所	神戸市 中央区東川崎町 〒650 1-3-1	078-382-2525	J R神戸駅 神戸高速 高速神戸駅
大阪市児童相談所	大阪府 大阪市平野区喜連西 〒652 6-2-55	06-797-6520	地下鉄谷町線 喜連瓜破駅
京都市児童福祉セン ター 総合療育所 診療課	京都市 上京区竹屋町通 〒602 千本東入ル主税町	075-801-2177	J R山陰本線 二条駅
大阪府立こころの健康 総合センター	大阪市 住吉区万代東 3-1-46 〒558	06-691-2811	地下鉄御堂筋線 西田辺駅
県立精神保健センター	神戸市 兵庫区荒田町 2-1-29 〒652	078-511-6581	J R神戸駅 神戸高速 高速神戸駅

* 教育機関

相談機関名	所在地	電話番号	最寄りの駅
神戸女学院大学 家政学部 児童学科	兵庫県 西宮市岡田山4-1 〒662	0798-52-0955	阪急今津線 門戸厄神駅
甲南大学文学部 社会学科	神戸市 東灘区岡本 8-9-1 〒658	078-431-4341	阪急神戸線 岡本駅
兵庫県立神出学園	神戸市 西区神出町 小束野30 〒651-23	078-965-1122	J R明石駅 神姫バス 老ノ口



執筆者一覧

阪田憲二郎	臨床心理士	生村神経内科
西沢哲	心理技術士	大阪府立こころの健康総合センター
小出佳代子	精神科医師	関西青少年サナトリウム
森茂起	助教授	甲南大学文学部
井出浩	精神科医師	神戸市児童相談所
塩山晃彦	精神神経科医師	神戸大学附属病院
関渉	精神神経科医師	同上
本多雅子	臨床心理士	同上
高橋亜由美	神経科医師	市立加西病院
植本雅治	神経科医師	西神戸医療センター
高宮静男	神経科医師	同上
白川敬子	臨床心理士	同上
木原和子	臨床心理士	兵庫県立神出学園
伊東恵子	精神科医師	兵庫県立こども病院
長谷川弘子	精神科医師	兵庫県立清水が丘学園
塩見守	心理治療士	同上
八木修司	心理治療士	同上
長谷川泉	心理治療士	同上
宇都和代	心理治療士	同上
川口裕子	心理治療士	同上
古賀功一	心理治療士	同上
西村武	心理治療士	同上

(所属施設の五十音順)

おわりに

この度の発刊に際しましては、執筆者一覧にあげた多くの方々に原稿の依頼をお願いしました。

学園以外の皆さんには、震災後の多忙な活動をされているときに、時期を逸しないようにと急ぎ期限を付してお願いしましたので、大変にご迷惑をおかけしたことと思います。多大なご協力をいただきましたことに篤く御礼を申し上げます。

いただきました原稿は、各先生方の専門領域が活かされた、分かりやすい内容になっております。ご家庭で育児に、学校で教育に携わっておられる皆さんには、日常の中で、多く参考になるものと期待しております。

この冊子を手にし、目を通された後に、さらに詳しい相談と診察を希望される人達の利便のために、末尾に、被災地域近辺の主な相談機関名を掲載しておきましたのでご利用ください。

なお、この冊子の記述内容その他で疑問、意見、ご要望等がありましたら、当学園へお寄せください。

編集室

発行所	兵庫県社会福祉事業団
	県立 清水が丘学園
	〒674
	兵庫県明石市魚住町清水2,744番地
	FAX 078-943-6598

子どもたちの心の119番

兵庫県立清水が丘学園からのお知らせ

このたびの震災で突然に大切な人や家を失ったり、慣れない環境に投げ出された子どもたちの心の健康が心配されています。

- ◇いやな出来事ばかり思い出されてならない ◇
- ◇遊びや勉強に関心がなくなり、ぼんやりしている◇
- ◇いらいらしてよく眠れない ◇
- ◇暗いところや一人になるのが怖くてたまらない ◇
- ◇毎日が不安の連続で将来のことが考えられない ◇

あなたの周りにこのようなことで悩んでいるお子さんはいませんか？

清水が丘学園は明石市内にある県立の児童福祉施設です。このたびの被災によって精神的に大きな打撃を受けた子どもたちのために、専門の心理治療士と児童精神科医がご相談にのっています。

電話相談の他、事情に応じて外来相談や入所治療も行います。施設には専属の学校もあり、登校しながら治療を受けることもできます。入所できるのは小・中学生ですが、外来相談は高校生も受けています。

交通事情等により来園が難しい場合には近隣の相談機関の紹介もしております。ぜひご利用ください。

（受付：月～金10:00～17:00）

☎ (078) 943-0501



兵庫県社会福祉事業団のシンボルマーク
ひょうごの「ひ」を図案化したもので大
空に羽ばたく鳩の姿と円を基調に描き、
事業団の活躍と発展を表しています。