

第 68 回 防災カフェ (Web) を開催しました。



心のケアと一体的に進める防災教育

～阪神・淡路大震災から始まった防災教育・心のケアと国内外への広がり～

日 時：2022 年 4 月 18 日(月) 18 時 30 分から 20 時 30 分まで

ゲスト： 諏訪 清二 さん (兵庫県立大学 特任教授)

ファシリテーター： 中野 元太 さん

(京都大学防災研究所 巨大災害研究センター 助教)

心のケアと防災教育にどんな関係があるのでしょうか？被災地のこどもたちに防災を教えるときは、指導者に確かな知識が必要です。心のケアと防災教育の関係を、発表者の被災体験やボランティア経験、防災教育の実践をもとに一緒に考えました。



ゲスト：諏訪 清二 さん

心のケアと防災教育

1995 年 1 月 17 日(火)に発生した阪神・淡路大震災の後、全国から学校に最初に送られてきたのは紙と鉛筆でした。それを使って子供たちが体験したこと、思っていることを作文に書くことが多くの学校で取り組まれました。また余震に備えた避難訓練が避難所になっていた学校などで行われていました。しかし、臨床心理士から、このようなことは、逆に子どもの心を傷つけることになると指摘されました。辛いことがあっても時が解決してくれるとよく言いますが、震災後に心のケアを必要とする児童生徒数は、震災後 3～4 年経過してもあまり減少しませんでした。

心のケアについては、富永良喜先生、高橋哲先生から、3つの原則を教えてくださいました。まず継続してケアできない人が、ケアしてはいけないということです。2つ目は、災害直後に地震の絵や作文を描かせることは、二次被害を与えてしまいます。3つ目は、継続して関与できる人が、辛いときにどうすれば心が楽になるかを教えることが必要であるということです。

兵庫県教育委員会は、1995 年 3 月に心理、教育、経済など幅広い分野の専門家から構成される防災教育検討委員会を立ち上げ、これからの学校教育はどうあるべきかを話し合い、10 月に『兵庫の教育復興に向けて』という提言を出しました。(1) 災害時における学校が果たす役割と防災機能の強化 (2) 学校における防災教育の充実 (3) 心の健康管理つまり、心のケアの充実です。この 3 本柱は今もしっかりと生きています。

防災教育との出会い

私はもともと英語の教員でしたが、日本で初めて防災を専門に学ぶ学科として 2002 年 4 月にスタートした兵庫県立舞子高等学校環境防災科で防災を教えることになりました。1 期生は震災当時小学 2 年で、被災体験を持つ生徒たちでした。阪神・淡路震災に関わった方の講演はとてもインパクトがありました。また様々な災害ボランティア活動や募金活動にも取り組みました。

心のケアとの出会い

心のケアとの出会いは 2004 年 12 月 26 日に発生したインド洋大津波での現地支援のときでした。全世界の教職員組合の連合体である EI (Education International) から、被災地での学校建設、奨学金の給付、トラウマカウンセリングの支援について日本にも協力依頼があり、兵庫県が編



成した心のケアや避難所運営に携わる教職員による震災・学校支援チーム (EARTH) が協力することになりました。私もその一員として、2005 年にスリランカ・インドネシア (バンダ・アチエ) を訪問し、現地の先生方を育て、地元の子どもたちに向き合えるように、心のケアと防災教育の研修をし

ました。海外で活動するときには、その国の暮らし・文化・宗教・教育制度などに配慮して地元の人と付き合いがいかないといけないことを実感しました。

またスリランカでは、JICA の草の根「持続可能なトラウマカウンセリングと融合した防災教育活動推進プロジェクト」に参加し、防災教育の展開方法や心のケアの理論と実践について教職員向けのテキストづくりに取り組みました。授業の様子を互いに発表できる機会も大切にしました。

東日本大震災では、被災地の風景に呆然としましたが、子どもたちの居場所をつくるために、学校をきれいにする活動から始めました。ある時、生徒たちが仮設住宅で高齢者の話し相手になろうと出かけたのですが、子どもたちが集まってきて、いつの間にか生徒たちは子どもたちと遊ぶことになって

しまいました。目的は異なりましたが、夜の反省会で「私たちが子どもと遊んでいる間、お母さん同士が楽しそうに話をしていた」ということに気づき、お母さん同士による心のケアができる場をつくれたことを知りました。

熊本地震の支援にも赴きました。「眠れない」、「夜泣きする」、「暗いところが怖い」、「異様に甘える」、「物に対して乱暴」、「落ち着くこと、集中することができない」、「ちょっとしたことで涙ぐむ」、・・・熊本の子どもたちは、このような状態の中で学校に通っていました。子どもたちとのつながり方について、現地の先生方への研修に取り組みました。「しまうまのトラウマ」(NPO 法人 さく



らネット http://npo-sakura.net/activity_report/r_data.php?id=141) という絵本もここから生まれました。

防災教育と心のケア

人間は、災害の後には3つの反応をすることを学びました。1つ目はトラウマ反応、つまり、災害そのものへの恐怖や不安です。東日本大震災の被災地に行くと、海に行けない、水を見るとドキドキする子どもたちがたくさんいました。2つ目は喪失反応です。大切な人、モノを失った辛さ、悲しみなどです。3つ目は継続するストレス反応、不便な生活からくるストレスです。

1つ目のトラウマ反応は3つに分けられます。1つは、フラッシュバックや思い出したくないのに思い出してしまうという再体験です。2つ目は、その場に近づいたり、同じような状況になるだけでドキドキしたり、びくびくしたりする過覚醒です。3つ目はその場所や話を避けようとする回避です。うまくいかないで、無力感からさらに回避が強まり、自責感を強く持つようになってしまいます。作文を書いたりや絵を描かせたりすると逃げようとする気持ちを強めるので、更に回避が続いて、PTSD になる恐れが出てきます。ここを上手に向き合うことが重要です。

トラウマ反応への対応で大切なことは①様々な心の変化は誰にでも起こることだと知り、自分を責めないこと（心理教育）、リラックスするときには、体を動かしたり、歌を歌ったり、深呼吸をすること（リラクゼーション）、怖いと思っているのは記憶を思い出すだけであって、今は怖くないことを知る（認知の変更）です。

2つ目の喪失反応には4つのプロセスがあります。①そんなはずはないという否認→②なぜあんな良い人が・・・という怒り→③希望を失ってしまったという絶望となります。しかし、そこで人は喪の作業をします。喪ったことを受け入れようとします。それを済ませることで、④心の中の対象とともに生きてゆこうという受け入れができるようになります。

3つ目の継続するストレス反応では、ストレスになるものを取り除けばよいのですが、避難所などでは簡単にできることはありません。ストレスを言葉や行動で表現し、「我慢しよう」とは言わないで、「そうだね」などと周囲がそれを受け入れ、リラクゼーションをしていくことです。それをやっていかないと、心身症や抑うつなどの症状が出てくるようになり、場合によっては攻撃的になったり、自殺することにもつながりますから、丁寧に指導することが大切です。

心のケアと一体的に進める防災教育

【心のケア的対応】

- ・ あなたのそばには親がいる・先生がいる……寄り添いの「安心感」
- ・ 怖がるのは普通の反応だ……自分はおかしくなったのではないという「安心感」
- ・ 同じことは二度と起こらないだろう……安全だという「安心感」

【防災教育的対応】

- ・ ハザードを理解し、正しく備え、正しく対応すると「同じことは起こらない・起こさない」
- ⇒ 防災教育で「安全感」をつくりだす……「安心感」につながっていく

まとめると、心のケア的対応には3つの安心感があります。①寄り添いの「安心感」、②怖がるのは普通の反応だという「安心感」、③同じことは二度起らないだろう、安全だという「安心感」です。この3つの安心感が人の心を落ち着かせてくれるのです。そして、防災をしっかりとやることで、二度と起こさないという「安全感」をつくり

出し、より強く「安心感」が持てるようにするのです。

学校（地域や家庭でも同じです。）の子どもたちは、もう大丈夫だという子どもで、教職員が対応するグリーンゾーン、時々気になる反応をするという子どもで、専門家が対応するとともに、教職員も支援するイエローゾーン、医者やカウンセラーが対応するレッドゾーンの子どもたちの3つのグループに分けることができます。学校では、先生と専門家が分かれて子どもへの対応をするのではなく、基本は先生が全面で対応して、医者やカウンセラーが応援する。つまり、先生と専門家が協働することでうまく支援することができます。

ゲストの諏訪さんとファシリテーターの中野さんの対談

中野：諏訪さんのお話から災害が起こった時の心がどう反応するのか、どう対応すればよいのかが少しわかっていただけだと思います。先生は心のケアとの出会いはインドネシア訪問の時だとおっしゃいましたが、私の印象は先生が心のケアと出会ったのは環境防災科が立ち上がった時ではないかと思うのですが、いかがですか。



諏訪：心のケアという表現を使いながら、専門家と一緒にやり始めたのは、インドネシア大津波の半年後なのですが、子どもたちの状況を見ながら関わることは、教員になった時からだと思っています。先輩から一つ一つ大切なことを教えてもらいました。

中野：東日本大震災の後から若い人が震災体験を語ってくれることが増えてきました。

諏訪：子どもの体験が語られていないということは、子どもの防災ができていないということではないかと思います。東日本大震災後は、若者も話していいよという土壌をつくってくれる大人が増えたことがあると思います。体験を言語化するときに辛くなりますが、その時に寄り添ってくれる大人がいてくれることが大きいのです。

中野：なぜ若い人が語ったほうがいいのでしょうか。

諏訪：教育的なインパクトが大きいと思います。同世代の語りを今の子どもたちに伝えてほしいと思います。若者が語ると若者に良く届きます。

中野：高齢者同士が語ったり、同じ職業同士が語る場もあると良いということでしょうか。

諏訪：語りが語りを誘発します。誰かの語りを聞いて、自分も話すということはよくあります。また、いつか語れる人がいなくなりますが、被災を体験した人の話を聞いた人が、語りを継げば良いと思います。

中野：心のケアというのは、場をどうやってつくっていくのかということに大事なポイントがあるように思います。

諏訪：安全な場、安心できる場をしっかりとつakってあげないと子どもはしんどいと思います。

中野：滋賀県で心のケアと防災教育を進めるうえで、メッセージがあればお願いします。

諏訪 :とにかく、最初の一步を踏み出すことです。学校と教育委員会と防災危機管理局が一緒になって、防災教育を進めてもらったらと思います。

参加者からは多くの質問がありました。その一部を紹介します。

問：安全な時期、安全な場所を具体的に教えてください。

答：何か月経てば大丈夫というものではありません。子どもにとって安心・安全

というのは、地震が起こってもこの建物なら大丈夫、しんどいなと思ったときにお母さんや先生がいてくれるなど総合的なものだと思います。

ファシリテーター： 中野 元太 さん



問：避難所に親御さんを亡くされた子どもがいる場合、最初の声掛けや接し方に気を付けなければいけないことはどのようなことでしょうか。

答：子どもから語りだすのを待つことです。日本福祉大学の山本先生も「信じて待つ」こと、つまり子どもは何かを話したいときは、自分から話すだろうから、問いただすようなことはせず、単に一緒に過ごすことを大事にすることだと話されています。

問：被災体験をした人としていない人のギャップを埋めるために有効な防災教育はあるのでしょうか。

答：自分をそこに重ねられるような体験の話を聞くことだと思います。環境防災科の『夢と防災』という授業では生徒に将来の夢を聞きます。それは必ず防災とどこかで関係します。仕事は社会と関係しており、災害はその社会の中で起こります。社会を通じて、防災と夢はつながっているのです。

問：将来にわたって、防災意識を高めていくために実施できることは何でしょうか。

答：子どもたちは、場を与えられると生き生きと学んでいきます。子どもが自分で発見するような場をつくっていくことが教育では大事だと思います。同じことは地域活動でもいえると思います。みんなでワークショップしながら、できることを確認するような場が大切になります。

諏訪さん、中野さん、参加者のみなさん ありがとうございます。