

教育支援センターだより

第8号 発行日 平成23年9月15日

教育支援センターは、子どもたちの学校生活や家庭生活がより豊かになるために、さまざまな支援を行っています。

教育支援センター

教育相談

市内在住・在学の幼児から青少年までの子育てに関すること、こころや身体の発達のこと、学校生活に関することなどの相談に応じます。

臨床心理士によるカウンセリングや遊戯療法、必要に応じて発達検査や専門医のアドバイスを受けることができます。

スクールソーシャルワーカーが関係機関を結ぶ役割をしています。

- * 発達検査の結果については、家庭や学校でできる手だてに結びつくよう、ていねいなご説明を心がけています。
- * 7月からは、来年度就学するお子さんの相談をたくさんお受けしています。

適応指導教室「チャレンジルーム」

不登校になっている児童・生徒のための教室です。

学校復帰に向けて、学習や集団活動など、児童・生徒の指導・支援を行っています。

来室できないお子さんに対しては「訪問支援」も行っています。

- * 1学期は教科学習以外に、ミニ遠足、茶道体験、そば打ち体験、保護者会なども行いました。

帰国・外国人教育相談室

帰国・外国人、国際結婚家庭の小・中学生を対象に、日本語指導・

通訳・翻訳・教育相談などを行っています。気軽にご相談下さい。

水曜日の放課後は学習補充教室「すてっぷルーム」も実施しています。

- * 1学期は6名のお子さんが日本語指導を受け、「すてっぷルーム」には17名のお子さんが参加しました。
- * 11月には帰国生保護者会を実施する予定です。

★7月5日に開催いたしました講演会の内容を抜粋して掲載いたします★
子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

「震災後の子どもの心の理解とケア」

前川あさ美先生（東京女子大学 教授）

◆◆◆不安という感情 ◆◆◆

人が不安になるのはおかしいことではないし、心が弱いからでもありません。むしろ、不安は生きる上で身を

守ろうとする重要な感情です。不安は、いろいろな感情や思考を引き起こしたり、いろいろな行

をもたらしたり、対人関係にも影響を与えます。しかし、一方では、不安は誰もが持つ「心の修復

力」を引き出すきっかけにもなるのです。



◆◆◆強い恐怖体験の後に起こりうること ◆◆◆

大震災など大きな恐怖体験の後にはほとんどの人が不安になります。特に強い不安は、心的外傷後ストレス障害（PTSD）など様々な精神障害を招くこともあります。しかし、すべての人がこれらの障害を発症する訳ではありません。多くの方は、不安が、感情や思考、行動や対人関係などに形を変えて現れます。大抵は1ヶ月くらいで緩和しますが、それ以上続いたり悪化したりする場合は心理士や医師に相談しましょう。

【子どもに見られやすい反応】

- 身体的変化：発熱・頭痛・腹痛・吐き気、疲れやすい、寝つきが悪い、悪夢を見る、食欲低下、過食
- 赤ちゃんがえり：前は出来たことができなくなる、甘えん坊になる
- 情緒不安定：いらいらしやすくなる、ちょっとしたことですぐ泣く、調子にのる、ぐずりやすい
- 記憶の変容：思い出そうとしても思い出せないことがでてくる、思い出すつもりでなくても思い出して落ち着かなくなる（フラッシュバック）
- 思考の変容：0か100か、「どうせ・・・」という悲観主義、不適切な一般化
- こだわり：頑固になる、自分の思い通りにしたがる、儀式的な行動が目立つ、同じ質問を何度もする
- 対人関係の変容：けんかが増える、いつもの友だちを避ける、口数が減る、緊張している

【各発達の段階における特徴】

◎幼児期・小学校低学年

現実と非現実が混乱しやすく、生死についての理解がまだ未熟なため、「元気で人は死ぬの？」「僕がい子にしていれば生き返るの？」などと言うことがあります。言葉による説明よりも見たものやにおい、音などで記憶して強い影響を受けます。親の不安にも敏感で、「僕が悪い子だとまた津波来る？」など誤った思い込みや赤ちゃん返りがみられることもあります。「地震ごっこ遊び」などの遊びで不安を乗り越えようとする力を表現することもあります。

◎小学校中学年・高学年

現実的な不安と非現実的な不安が混在することがあります。人は一度死んだら生き返らない、人は必ず死ぬという普遍的理解をし始める一方で、まだ親の思いや信念に強く影響を受けやすく、親の会話を聞きかじった誤った思い込みで不安を強めることがあります。こだわりが強まったり、学習上に大きな変化がみられたりすることもあります。内的な体験を自分だけで抱え込むことが困難で、自分の思いや感情の出口が必要です。(子どもによってスポーツ、ダンス、作文や日記、絵や漫画、歌や演奏など表現方法は異なる)。

◎思春期以降

次第に現実的な不安以外に、見通しの立たなさからくる不安を体験するようになります。心の傷は、無力感を高め、自己評価を低下させるが、大人への反発から素直に大人に依存できません。逆に大人を避け、甘えを抑圧してしまうことも多いです。世の中をあきらめ自暴自棄な行動をとることもあります。抑うつ状態がみられ、自傷や死にたいという願望が強まることもあります。

◆◆◆子どもへのケア ◆◆◆



傷を癒して自分を取り戻す作業の主人公はあくまでも子ども自身であり、大人の役割は子どもの主体的なコントロールを壊さないようにバックアップすることです。子ども自身が持っている“自然な心の修復力”を尊重する姿勢で関わるのがまず必要となります。この力は人によって様々な形(ペース)で発現します。“自然な心の修復力”をエンパワメント(力づける・元気を与える)するために大切なのが、3つのS(Safety・Security・Stability)です。

①「安全(safety)」な環境の提供

今回の大震災では「もう大丈夫よ」とはなかなか言えないのですが、できるだけ危険を減らし、危険から遠ざけることで子どもたちに安全な環境を提供することができます。テレビのつけっ放しなどは止めて、恐怖をあおるような刺激・情報から遠ざけて、大人同士の会話にも気をつけるようにしましょう。

子どもにとって理解できる範囲内の情報は子どもの力になりますが、子どもが理解できない情報は子どもを不安にさせるだけになってしまいます。子どもが理解し、わかりやすい情報の提供を行うように心がけましょう。また、防災や節電の工夫を大人だけでやるのではなく、できるだけ子どもを参加させることも必要です。その中で、避難の仕方や落下物対策など被災地から学んだ活用できる情報はしっかり伝えていくようにしましょう。

②「安心(security)」の提供

幼児にはスキンシップなどを通して、一人ではないことや見守る人がいることを伝えましょう。思春期の子どもには役割を与えて誉めたり感謝の気持ちを伝えたりしましょう。この時期の子どもには自己評価を支えることが大切です。

どんな感情も表現していいという関係を大切に、特に思春期以降の場合には、親自身もなるべく感情の開示をするように心がけましょう。どんな感情も否定せず、ありのままに認める一方で、誤った思い込みや間違ったことは端的に修正をすることも大切です。からだを柔らかく動かして、リラクゼーションをすることも心の安心につながります。

③「安定(stability)」の提供

もともとあった日課を速やかに回復させ、いつもの日常におけるルールを再開することがとても大切です。今回の震災においても学校の再開が非常に大きな力になりました。日常の日課の回復が難しい場合には、新しい日課やルールの設定をすることも効果があります。そして、「休む」と「積極的に動く」、「他者にしてもらう」と「自分が何かする」、「ひとりで過ごす」と「人と過ごす」など活動が偏らないようにバランスよく生活するように心がけましょう。

【学校では】

教師やスクールカウンセラー、養護教諭、特別支援コーディネーターなどさまざまな専門性を持った大人と協力することも重要です。家庭の様子と学校での様子の両方から、子どもの状態を多面的に把握する必要があります。

【子どもと一緒に】

子どもからの問いの正解がわからなくてもいいのです。大切なのは、子どもと一緒に考えることや子どもが感じていることに耳を傾けることです。子どもの前で涙が出てきてしまっても構いません。子どもに正直に自分が体験している感情を説明し、どんな感情も大切にしていいいことを話す機会にしてみましょう。

子ども自身が持っている、心の傷を「修復する力」を信頼して成果を急がないようにしましょう。ゆっくりであるほど本物です。



◆◇◆大人の心も傷ついていることを忘れないでください ◆◇◆

大人は、①子どもたちよりも長く生きている分、失うものが多く喪失感が大きかったり、②理解する力がある分、多くのことに振り回されてしまったり、③情報を疑う力をもつために不信感に苦しんで心に負担をかけてしまい、④見通しを持つ力があるために絶望しやすく、⑤他者や世間を意識して生きる力があるため、サバイバース・ギルト（生き残ったことに罪悪感を持ってしまうこと）に苦しんでしまうことがあります。

しかし、心が傷つくのは心が弱いからではありません。

【大人が元気になるために】

＜漠然とした不安＞ →情報を偏らないように収集して自分の意見もち仲間と意見を交換しましょう。

＜無力感・自信喪失＞ →誰かに話をして、一人ではないんだと体験を共有しましょう。

＜サバイバース・ギルト＞→コントロールできることとできないことを分けましょう。

罪悪感を力にして、支援行動をひとつしてみましよう。

＜食欲がなくなる＞ →おいしい料理を食べに行きましょう。また、自分で作ってみましよう。

＜眠れない＞ →同じ時間に床について、好きな曲や読書を楽しんでみましよう。

夜間に眠れないときには、昼間に休息をとりましよう。

＜いらいらする＞ →身体を動かし汗を流しましよう。エクササイズや散歩も効果的です。

親自身の不安を無視しないで、大人も傷ついていることを認めましよう。そして、気分転換や小休止を自分に許し、弱音を吐く場を作っておきましよう。できたら、楽観的に、明るい側面を見るように意識してみましよう。

心のケアのゴールは嫌なことやこわいことを忘れることではありません。また、体の傷と違って、心についた傷は完全に消すことはできません。大切なのは、消すことではなく、①こわかった出来事や傷ついた体験を自分の力で自分の人生の一部にしていくこと、②後から思い出しても自分がおびやかされないような思い出にしていくこと、③ただ立ち上がるのではなく、もっと成長することなので



*無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発行 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター
所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37
電話番号 0422-60-1899 FAX 0422-60-1922