

震災とストレス



求められる
心のケア



阪神・淡路大震災と心のケア

河合 隼雄

今回の大震災は未曾有の災害をもたらした。わが国にはそれでも、大震災の例がかつてあり、それらと比較して論じられているが、頭書にかかげた「心のケア」の問題が大きく取りあげられたという点では、これは画期的で、これまでにはなかったことである。これは今回の震災が特別に心とかかわりあっているというのではなく、時代の変化によるところが大きいと思う。人々が以前よりも、心の問題に関して関心を寄せるようになっていたためであろう。

一般的には今回がはじめてであるが、北海道の奥尻島の災害のとき、既に臨床心理士の藤森和美さんはこの問題にかかわっていた。そこで今回の地震発生直後、被災地の子どもの心のケアについてパンフレットを作成し兵庫県に持参した。兵庫県教育委員会はいち早く、これを利用することを決定し、各学校に配布した。このことは「心のケア」について学校の教師に理解を得る点で大いに役立ったと思う。

今回はジャーナリズムでも、PTSD（心的外傷後ストレス障害）のことがよく取りあげられ、人々が心のことに関心を向けたのはよいことであった。しかし、「障害」という言葉にとらわれすぎて、それを異常なことと考えたり、心のケアのために援助しようとする人が専門的知識や体験に欠けるために、かえって心の傷を深くするような、マイナスのこともあった。災害

のショックで心身にある程度の症状がでるのは「普通」のことである。それが、一年、二年経ってから出てきたり、収まらないときに、はじめてPTSDと言えるわけである。

ショックでいろいろと不安を示す状態になるとき、深い人間関係の中で安定感を得ることが最大の癒しである。このことを知らず、単に災害の体験について表現すればよいと考え、安易に災害の体験を話して欲しいとか、絵を描いて欲しいなどということが見られて、これは残念なことであった。被災した人の気持ちをほんとうに共感すること、深い関係を確立することは、実に難しいことである。

このような点を理解してもらうため、兵庫県教育委員会を中心として、現場の先生方に対し、筆者をはじめ他の臨床心理士や精神科医による研修講義を行ったのは、意義あることであった。子どもの心のケアをするためには、教師や親の心の安定が必要であり、その人たちも被災者であるのだから、なかなか大変な状況である。しかし、日本人の、人間が心を寄せ合って災害を受けとめる姿勢も幸いして、欧米などに比して、PTSDは数が少ないようで嬉しく思っている。もちろん、この問題は今後も続くので手抜かりがあってはいけないと思うが、また今回に得た心のケアに関する経験をまとめて、後世に残すことも大切と思われる。

【解説】

一般に人は辛い体験や悲しい出来事に遭遇しても、時間の流れとともに自ずと心の傷が癒されて日常の生活を取り戻していくものである。しかし、人によっては、肉親などの親しい人を突然失った時や全く予期しない災害による恐怖の体験をした時など、その体験を容易に過去のものにすることができず心身に種々の恐怖が現れてくる場合がある。これをPTSD（心的外傷後ストレス障害）と呼び、その症状はとりわけ生活経験の少ない子どもたちに顕著に現れると言われている。

この度の震災においては、死傷者を目の当たりにしたり、自宅が倒壊するなどして、大きな精神的ショックを負ったり、余震に怯えながら避難所生活の中で心理的に不安定な状態に陥っ

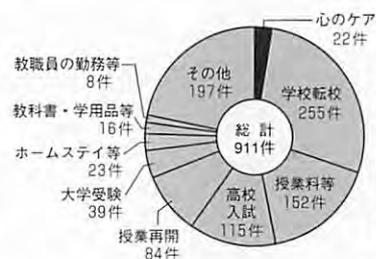
ている子どもたちの多いことが協力校の報告からも窺える。

県教育委員会では、震災直後からこうした子どもたちに対する心のケアに取り組み、早期に平常の心理状態を取り戻すための援助活動を行うために相談事業を実施するとともに、直接指導に当たる教職員に対しても、災害が心身に及ぼす影響とその対応についての研修を行うなど、指導力の向上に努めてきた。今後は、この問題に対する指導体制の整備を図るとともに、中・長期的な視野にたった持続的・継続的な取組を推進していくことが肝要である。

被災した児童生徒の心の理解とケアや教職員に対する相談事業等について、これまでの経過を簡単に振り返ってみる。

(1) 体制づくり

- 1月18日 児童生徒の死者、避難者数等被害状況について神戸市教委、阪神教育事務所などに対する聞き取り調査開始。
- 1月27日 文部省学校健康教育課から臨時健康診断等の実施についての打診あり。
県立精神保健福祉センターと子どもの心のケアについて相談するとともに、県内市町の取組体制についての必要な情報を得る。
- 1月28日 文部省学校健康教育課から兵庫県における相談事業、研修事業等の計画についての打診あり。
- 1月30日 被災者電話教育相談の開設
被災した児童生徒や保護者の教育相談に応じ、情報の提供や助言・指導を行うため、フリーダイヤルの電話相談窓口を開設して、指導主事が相談にあたる。開設期間は3月31日（金）までの61日間、午前9時から午後7時まで祝日・休日も実施。計911件の相談を受ける。心のケアに関する相談は22件。
- 1月31日 被災児童生徒への指導体制について、義務教育・高校教育・体育保健課等の教育委員会関係各課と協議するとともに、保健環境部、福祉部等、知事部局の関係機関と相談事業の実施について協議。
- 2月1日 県立精神保健福祉センターと指導体制についての協議。
- 2月2日 北海道教育大学藤森助教授夫妻から北海道沖地震の体験をもとに作成された「危機介入ハンドブック」の寄贈を受け、心の理解とケアについての参考資料の一つとして各学校へ配布し、子どもたちへの心のケアについて格別の配慮を依頼。
- 2月3日 文部省体育局から「平成7年度兵庫県南部地震における被災児童生徒の心の健康相談活動等の充実について」（通知）



(2) 不安の解消

2月4日 日本医師会（精神科七者懇談会）から精神科医の派遣が可能となったことから20日から3月24日まで、県下3か所（県教委事務局、県教委阪神教育事務所、神戸市教委事務局）に精神科医を配置した相談窓口を設置して、児童生徒、保護者、教職員を対象とした相談事業を展開。

- 1 設置期間 平成7年2月20日～3月24日（33日間）
- 2 設置場所 兵庫県教委事務局・同阪神教育事務所・神戸市教委事務局
- 3 相談員 精神科医
- 4 相談方法 巡回・来所・電話相談
- 5 対象 幼児、児童生徒、保護者及び教職員

1 相談件数（263件）

電話相談	来所相談	巡回相談
208	16	39

2 対象者（巡回相談を除く224件）

小学生	中学生	高校生	幼児	その他
55	27	11	32	99

3 相談者（巡回相談を除く224件）

児童生徒等				その他	
本人	教職員	保護者	その他	本人	その他
0	21	100	4	83	16

4 派遣医数

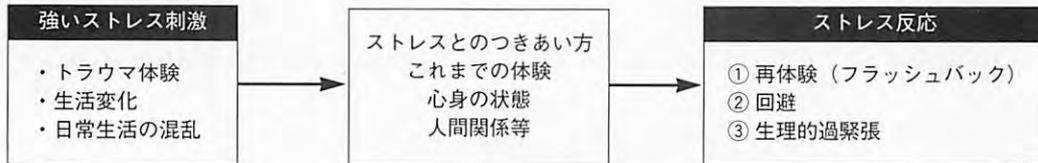
実人数 51人（延べ145人）

5 相談内容

- a 退行現象（こどもがえり）
 - ・親から離れない・夜間、電気を消さない・指しゃぶり・夜、寝付きにくい
 - ・夜尿症・夜泣き
- b 心因反応的
 - ・抜け毛・喋らなくなった・チック症状・食欲不振（体重減少）
- c 心身症的
 - ・夜になるとジンマシン・喘息発作
- d その他
 - ・転校を嫌がる・幻覚（津波が来る、振動が来るなど）

◆児童生徒等の心のケアについての県教育委員会の基本的考え方

I ストレス反応の現れ方のメカニズム



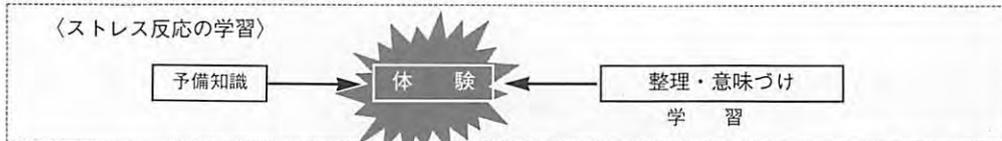
想像を絶するような強いストレスが加わったとき、人間の心身には、正常な反応としてさまざまなストレス反応が起こりうる。日常生活ができないような状態が、継続化、長期化したときは、PTSD（心的外傷後ストレス障害）として、特にケアが必要である。

[ストレス反応の例]

- (1) 急性反応期（0～3日）[不眠、食欲不振、嘔吐等]
 - (2) 身体症状期（1週間）[頭痛、腹痛、高血圧等]
 - (3) 精神症状期（1か月間）[そう的、うつ的、罪悪感等]
 - (4) 心的外傷後ストレス障害（1か月以降）[再体験、感情マヒ、睡眠障害]
- } 気分的にHigh

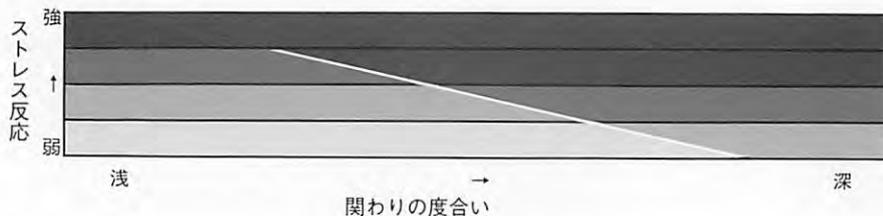
II ストレス反応低減の条件

- 1 情報提供（ガイドブック） ストレス反応の知識
- 2 支援体制の確立（相談相手）



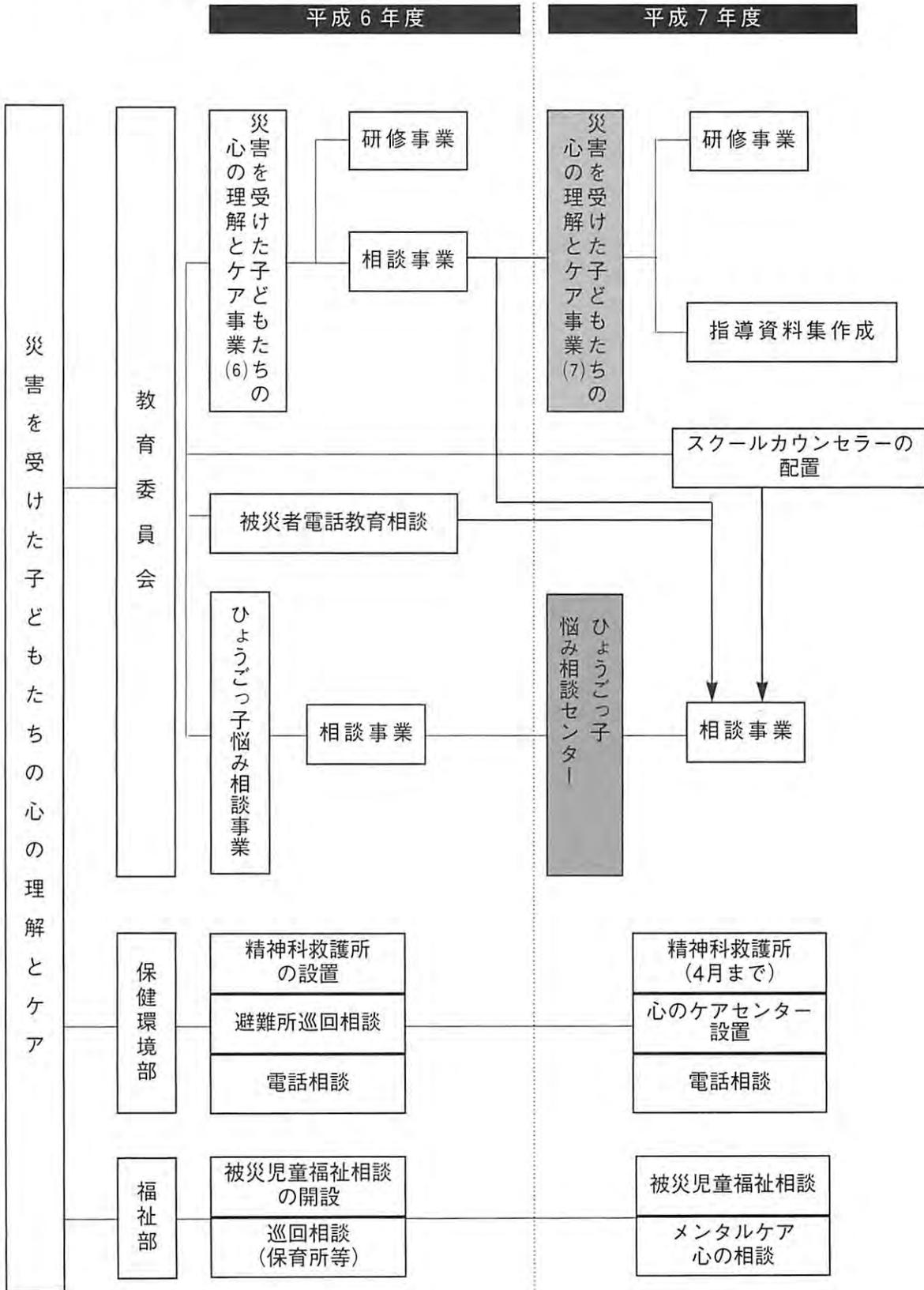
* 予備知識がなく災害を体験するとストレスレベルが異常に高まっていく。あとからその体験が「何であったのか」「どういうことが起こったのか」を整理し、意味づけていくことで、ストレスレベルを低減させることができる。

III ストレス解消へのアプローチ



- 精神科医による治療
- 臨床心理士などによる専門的カウンセリング
- 相談相手による人間的なふれあい
- 研修ガイドブックなどによる情報提供

◆心のケア体系表



震災とストレス……求められる心のケア

(3) 指導力の向上

2月21日、23日、被災地の学校及び被災児童生徒を受け入れた学校の校長等を対象に、県下2会場で近畿大学教授・花田雅憲氏、京都大学名誉教授・河合隼雄氏を講師として「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア研修会」を開催。会場の参加者から熱心な質問が出されるなど、この課題への関心の強さと決意が感じられた。

また、4月からは兵庫県立教育研修所内に「ひょうごっ子悩み相談センター」を開設し、専門家を配置して電話相談や必要に応じて来所相談及び専門機関の紹介等に努めるとともに学校における心のケアの在り方等に関する研修会を開催し、教職員のカウンセリングマインドの向上を図り、学校における指導体制の充実に努めた。

さらに7月には、文部省より、震災対応に係るスクールカウンセラーとして神戸市（2名）、尼崎市（1名）、西宮市（2名）、芦屋市（1名）、伊丹市（1名）、宝塚市（2名）、川西市（2名）、明石市（1名）、北淡町（1名）の計13名の臨床

心理士を被災地の学校に配置。

今後は、心のケアを必要とする児童生徒に対し教職員が日常的に適切な対応ができるよう、被災体験をふまえた具体的な指導方法等を示す資料集を7年度中に作成するとともに生徒の指導に直接携わる教職員の資質や指導力の一層の向上を図ることが急務である。

[教職員の心のケア]

この度の大震災により、被災地域の学校においては、地域住民の避難場所として、多数の避難者を受け入れた。多くの職員は、本来の教育活動の正常化のために努力するとともに、昼夜を問わず避難者のために献身的に活躍し、その心労は計り知れないものがあった。教職員の心身の健康を保持増進することは、単に教職員本人の問題にとどまらず、教育上、児童生徒等に対する影響も大きい。このため、平成7年7月から8年2月にかけて避難所となった県立学校10校の教職員を対象に、心のケアセンターの協力を得て、「教職員のメンタルヘルスケア事業」を実施した。

●表1 「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア研修会」

日 時	場 所	講 師	参加者
平成7年2月21日（火）	西宮市立西宮東高等学校（なるお文化ホール）	近畿大学教授 花田雅憲氏	306人
2月23日（木）	県立明石高等学校	京都大学名誉教授 河合隼雄氏	1,004人
	合 計		1,310人

●表2 「学校における心のケアの在り方等に関する研修会」

地 区	開催期日	会 場	講 師	参加者
阪 神	平成7年6月28日（水）	尼崎市教育総合センター	カウンセラー	225人
丹 有	6月1日（木）	篠山市民会館	精神科医	77人
東播磨	6月27日（火）	県立嬉野台生涯教育センター	精神科医	187人
西播磨	6月7日（水）	あすかホール	精神科医	239人
但 馬	5月30日（火）	但馬地場産業振興センター	精神科医	95人
淡 路	6月6日（火）	しづのおだまき館	精神科医	81人
神 戸	8月30日（水）	兵庫県歯科医師会館	精神科医	168人
県下7会場	合 計			1072人

【事例集】

災害と心のケア

—子どもたちは—

(1) 恐怖の体験をして

運命と呼ぶには余りにも苛酷な現実。生と死を分けたものは一体何だったのか。震災を生き延びた者の心模様は複雑だ。児童生徒の作文の多くが、地震の怖さ、自然へのおののきを素直に表白している。行間から、子どもたちのとらえたあの忌まわしい1月17日午前5時46分が浮かび上がる。

【事例1】

ぼくがねていた時、地しんがきて、タンスの前でねていたお母さんといもうとの上にタンスとおきものがおちて、したじきになってしまいました。お母さんは「たすけてえー」とさけびました。おとうさんがきてたすけました。きんじょのいえもつぶれて、外からさけびごえがきこえました。ぼくはどうなるのかとふるえていました。

(北淡町・小1男子)

【事例2】

とってもこわかったです。だって、ほんとうは、じしんだってわかって、なくて、たんすがわたしのせなかにおちてきたんだよ。おかあさんがろうそくで、わたしをさがしていたんだよ。そこで、おとうさんが「だいじょうぶか」ってかえってきたよ。こんどは、おじいちゃんも「だいじょうぶか」って、きてくれたよ。

こんどは、わたしのおねえちゃんの、ひとみのおっちゃんまで、きてくれたよ。

(神戸市・小1女子)

【事例3】

地震当日、お父さんとお母さんとお姉ちゃんと玄関の前にいった。お父さんがドアを開けたしゅんかん、わたしは、えっ、うそと思った。だって、まん前の家は階段が横になって、ガラスがわれて、へいがたおれかかってきそうでした。中は階段が曲がってすごくこわくなってきました。どこかの家から、「助けて」という声が出た。お父さんとおじいちゃんは、その人を助けにいった。今、お父さんは、「ようあんなこわい所に行って助けたもんやな。今やったらこわあてよう入らん」と言った。わたしは、こんなこわいときとか、いっしょうけんめいになった時には、すごくふしぎなことがあんなあと思った。外に出るといろんな所で家がつぶれていた。この地震が夢のように思えた。北の方からも南の方からも煙が見えた。家もあぶないので、小学校へにげた。おばあちゃんの家も燃えてしまった。こわかった。

(神戸市 小3女子)

【事例4】

私は胸の上につくえがのっかってきて初めて気づきました。「ギャーッ」と叫ぶと、すぐお姉ちゃんに来てくれました。お姉ちゃんは、「がんばりよ、すぐ出したるから」と言ってくれました。けれど私は、「うん、うん」とうなずくだけでした。もし、お姉ちゃんが私の所にこれなか

震災とストレス……求められる心のケア

ったら、私は気を失っていたでしょう。だって、だんだんと目の前がぼやけて白くなっていましたから。その時何度もお姉ちゃんにほっぺをたたかれて、目がさめました。そして、最後の力をふりしぼってつくえをのけました。

(神戸市・小6女子)

【事例5】

床が、激しくゆれた。目を覚ますと、お姉ちゃんが私に布団をかぶせてくれていた。この日はお姉ちゃんの所に泊まっていたので、おばあちゃんの所に泣き泣きで行った。「おばあちゃんとお母さん死んだらどんなやろか」と姉ちゃんと私は大泣きでつぶれた家の前を通ると、「助けてえ、助けてえ」とつぶれたガレキの中から声が……。

姉ちゃんと私は「うちら、助けたくても……。無理やっ!」。私達は、心の奥底から「ごめんなさい」と謝って、お母さんとおばあちゃんの所へ走って走って着いた。

姉ちゃんと私は大声で「おばあさあん!お母さあん!」と叫びました。2、3分たっても返事がないので台所の小さな窓を壊そうと近所のおじさんが網戸を壊すと、お母さん達は気づいたのか、「ちょっと待ちよっ」と玄関のドアを開

けるとお母さんのカミはボサボサの毛で、何もかもがグチャグチャでした。「早く外に出よう」と言うと「待ちっ」とお母さんが言い、布団と服をひっこ抜き私達に服を何枚も重ねて外へ出しました。

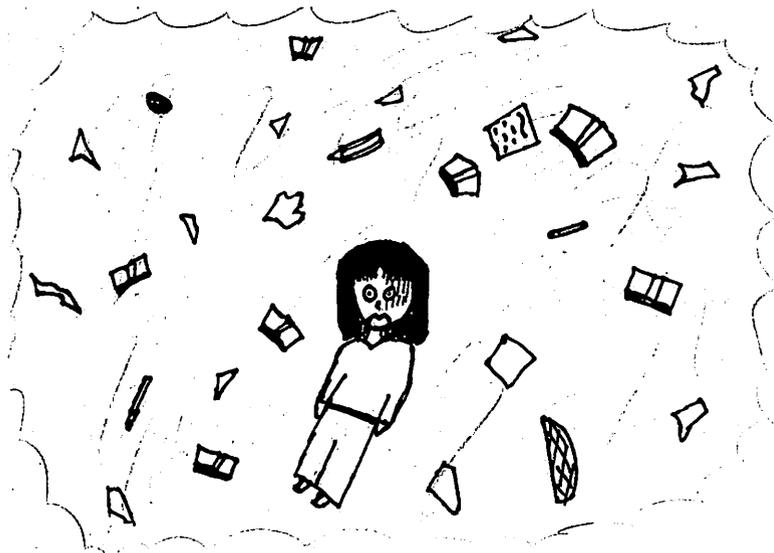
私は二度と大震災なんか起きてほしくないと思いました。私達家族4人は、K中学校に避難しました。私は布団にくるまりブルブルとふるえて、体育館で1日を過ごしました。私は、とにかく寝ようと思いました。でも、寝てもまた起きて全然眠れず、また1日が過ぎました。

(神戸市・小6女子)

【事例6】

激震が兵庫県南部を襲った。そして私は肉親の妹を亡くした。

突然家が揺れたので私は夢かと思った。必死にお父さんと呼び、助けを求めたがどうすることもできなかった。天井は落ちているし、2階は目の前だし、机やらタンスやらあらゆるものが落ちてきていた。私の上にはテレビがのっかっている、顔面には机がのっかっていた。何一つ身動きが取れない。地震が静まり、気がついたときには私は毛布で顔面を押しつけられて息をするのも不可能な状態だった。でも、必死に





なって毛布をはがした。身動きはできないし、目には何も見えない。本当、つらかった。妹を呼んでも声はしなかった。でも父の声がするから少しは安心した。真っ暗闇の中、父と励まし合いながら大きな声で助けを呼んだ。いくら呼んでも外からの声は聞こえず、一時疲れて声が出なくなった。父と体力を保とうと言いながら1時間半じっとしていた。外から窓ガラスを割っている音がしたので父と声を合わせ叫んだ。

(芦屋市・中3女子)

【事例7】

朝、すごいゆれと母と妹の悲鳴で目が覚めた。とたんに電気が消え真っ暗になった。それでもまだゆれは終わらなくて、TVや鏡がガタガタとすごい勢いで倒れた。母も私も何も持たずに急いで外に出ようとした。だけど倒れた家具や棚がじゃまをしてなかなか外へ出られなかった。やっとのことで出たら外はめちゃくちゃだった。カワラが落ちて壁がくずれていた。ものすごいガスの臭いがした。周りでもたくさんの人が泣いたり叫んだり、何もしないでただじっと壊れた自分の家を見ている人もいる。夢かと思った…夢だったらよかったのに……。

(神戸市・中3女子)

【事例8】

わけがわからなかった。何が起こったのかわからなかった。どうしていいかわからなかった。怖かった。死ぬかと思った。本当に恐ろしかった。真っ暗な中で、非常ベルだけがなっていた。棚から落ちたひょうしにオルゴールが勝手になり始めていた。その音が耳についてはなれない。しばらくしてから、「お母さん」と叫んだ。お父さんが懐中電灯をもって助けにきてくれた。もし、電灯がなかったら、下に降りる階段は抜けてしまっていたので、落ちていたところだった。市場に出ると、空が真っ赤だった。火の粉が飛んできた。東の市場が燃えていた。風向きが東から西だったからもうぜったい火事になると思った。

(神戸市・高1女子)

【課題】

全く予期しない突然の大地震。家屋の倒壊や損壊により生き埋めとなり辛うじて救出された者、家財道具に挟まれて身動きができず死と何時間も向かい合っていた者、目の前の火炎地獄に生きた気持ちもしなかった者など、言葉では



表現しえぬ恐怖の体験をした子どもたちが多かったことと思う。或いは、助けられなかった人のことや倒壊した町の様子などを目の当たりにして、罪悪感や大きな精神的衝撃を受けた者も多い。

大切なことは、子どもたちがそうした体験を自分の中に抱え込んでしまわないように話したり表現する機会をつくることではないだろうか。話す相手は、家族でも、先生でもよい。くりかえし、くりかえし話すことによって心におさま

っていく。被災者自身もよい聞き手になることで心の傷は癒されていく。

一概には言えないにしても、体験を作文に書いてみたり、自由に絵を描くことも強制でなく自然の形であれば役にたつことが多い。表現することによって、体験や気持ちが整理され、昂っていた気持ちも落ちつくものと思われる。子どもたちの感情を無理に抑えず、素直な気持ちを受け止められるような環境づくりが大切である。

(2) 命あるものとの訣れ^{わか}

—家族や級友の死に直面して—

家族が生き埋めになり、お互いに励まし合いながら救出を待つ者。友達の兄の死を聞いたが、その級友に何もできない自分を情けなく思う者。悲しくて悲しくて思いっきり泣いた者。生と死は紙一重。逝った者の最期が想い出され、哀しみの涙は募る。

【事例1】

わたしは、Mさんが、しんだとは、おもえなかったよ。Mさんの家は、おふろがみえていて、かいだんがおちていて、ドア、ずれていたよ。かいだんをのぼって見たら、こわかったよ。わたしは、Mさんとようち園もいっしょでした。赤ちゃんのときから、お友だちでした。Mちゃんは、とてもやさしかったです。Mちゃんが、しんでなかったらいまでもいっしょにあそんでいたよ。

(神戸市・小2女子)

【事例2】

地震が起きた時、体が少し浮いた気がした。初めは何が起こったのか分からなかったけど、とにかくすごい音がして、急に畳がななめになった。地震だと気がついた時には、もう屋根が落ちてきていた。母の声だけが聞こえていたが、姉の声は聞こえてこなかった。僕はとっさにコタツの中に入ったから助かった。とりあえず外に出てみようと思ったら、屋根があるから立てなかった。屋根をつきやぶって外に出てみたら、まわりの家もくずれていた。とてもすごい地震だったんだと思った。生きうめになっていた母と姉を出して、とりあえず、おじいちゃんの家に行った。二三日経って姉の火葬が終わった。

(神戸市・中3男子)

【事例3】

地震の次の日にKさんの事、T君のお兄ちゃんの事とかを知りました。信じられなくて「何でこんなことになるねん」って思いました。その後、2・3日は何も考えられませんでした。結局僕はこの地震によって芦屋を離れなければならなくなりました。大阪の親戚の家に避難しました。そこで地震後初めてテレビを見ました。どの映像もひどいものでした。

2日くらいたった日の夜、T君から電話がありました。最初、「友達の声が聞きたかった」と言いました。お兄ちゃんの話は「仕方がなかったん」て。僕はこの時何も言えませんでした。何を言ってあげればよいのか、どういう言い方をしたらいいのかわかりませんでした。「仕方がなかった」という言葉には、言葉で表し切れない深い思いがたくさんあったと思います。でも、僕はそんなT君に対して何もしてあげられませんでした。悲しんでいる友達に対して何もできない自分にすごく腹がたって情けなく思いました。地震に対しては今でも文字に書き切れない思いでいっぱいです。

(芦屋市・中3男子)

【事例4】

Tさんが死んだのを聞いて、その時は何も感じなかったけど、夜になって初めて思いっきり泣けてきた。その時の思いは複雑でたくさんあるけど、どれも初めて知った感情だった。自分と同じ年の子が死んだ。こうして重い水を持って歩かなければならないのも自分が生きるため。そして自分は今生きているんだと実感した。

(神戸市・中3女子)

【事例5】

10時間後に妹が出された。全身真っ青で鼻や口や耳から血がふき出していた。まだ体は固くなっていなくて、柔らかかった。急いで車でK病院にいったけれど駄目だった。妹は死んでいた。涙が止まらなかった。ずっとおきてくるだ

震災とストレス……求められる心のケア

ろうと思うくらい普段通りの寝顔だった。遺体を安置する所に行った。すごくたくさん遺体がずらーっと並べてあった。私と父の代わりに妹が身代わりになって助けてくれたと信じています。もう四十九日が過ぎても家が決まらないので、葬式もあげてやれません。かわいそうです。

(芦屋市・中3女子)

【事例6】

友達から電話が掛かってきて、「Iが家の下敷きになっている」と言われて、僕は家が近いのですぐに見に行った。行ったら、まだ、Iは家の下敷きになっていた。大勢の人達が救出にかかっていた。Iなら、絶対に大丈夫と思い、僕は家が心配なので帰った。そして、車の中で寝ていたら、お母さんに「I君亡くなったよ」と言われて、僕はショックで言葉が出なかった。何だか、やる気がなくなったような感じだった。それから僕は、頭の中でいろいろなことを考えた。修学旅行のこと、体育大会のこと、文化祭のこと、そして昨日僕の家で遊んだこと、いろいろなことを考えた。僕はIを責めた。「何でこんなことで死ぬねん。Iなら絶対家の下敷きになっても生きていたと思ったのに」と思った。

(宝塚市・中3男子)

【事例7】

空は赤かった。1995年1月17日、兵庫県南部地震により神戸の街は瞬く間に死の炎に包まれた。長田区や中央区から起こった火災で舞い上がった煙や塵は空を覆い、光を遮り青くなるはずだった空を不気味な紅色に染めた。自宅は1階部分が押しつぶされ、母と姉が2階部分の下敷きになった。2階にいた僕は窓から飛び下り、交番へ走った。そこに警察官の姿はなかった。交通整理をしていた警察官に目をとめて、無線で救急車を呼ぶことを伝えて再び家へ戻った。家の前に立つと無数の「助けてー」の声。その声の一つが姉のものであることがその時初めてわかった。レスキュー隊が到着したのはそれか

ら2時間程経った後だった。それから間もなく姉は助けだされたが、動揺と恐怖から顔は青ざめ、表情が全くなかった。それから何時間経っても母の声は聞こえてくることはなかった。東京に単身赴任していた父が帰ってきたのは地震の翌日だった。倒壊した自宅と母の変わり果てた姿を見て父は一言だけ、「悔しいな」と漏らして歪んだ雨戸をたたいた。

(神戸市・高1男子)

【課題】

子どもたちが肉親や級友の死を間近に体験した場合、表面的には何事もなかったかのように振舞っていても、内面では、自分のせいで肉親が死んでしまったのではないかという罪悪感に苛まされたり、級友の死を受け入れたくないという気持ちになったり、或いは、無表情・無気力になる、無口になる、泣くことができないなど、感情の切り離し症状となって現れることが多い。周囲が日常性をとりもどすにしたいが、悲哀の感情は心の中で深くなり、苦しみが増す。折りにふれてよみがえり、長い悲しみの過程をたどるが、ひとりではあまりにもつらすぎる。まずは心やすらぐ関係をつくること。そうした関係の中で、死の現実から目をそらさずに発達段階に応じた説明をしたり、教師自らの体験や感情を話すことにより悲しみを分かち合い、悩みを共有することができる。

そのためにも、周囲が温かい気持ちで接したり、家族と一緒にいる時間をできるだけ多く持つように配慮したり、専門家との連携をはかるなど子どもたちをサポートするシステムを確立するとともに、学校においても、できるだけ自然な雰囲気です話を聞くように心掛けることが大切である。

(3) 大切なものを失って —ペットの死に直面して—

可愛がっていた犬や猫、或いは鳥、熱帯魚、金魚などといった小さな生命の死も、子どもたちにとっては肉親と同じく大切なものである。体験作文の中には、ペットが死んで食事も喉を通らなくなったという事例や、震災の中で死んだのかと思っていた猫や犬がひょっこり戻ってきて嬉しかった事例など、子どもたちの年齢が下に下がるほどその精神的ショックも大きいようだ。

【事例1】

よる、ねていると、いきなりゆれてとびはねました。ぼくは、「あかあさん、じしん」と、ききました。おかあさんは、ぼくにふとんをかぶせたので、ぼくはふとんのなかにまるまっています。おとうさんが、「だいじょうぶかー」といいながらへやにはいってきて、カーテンをあ

けると、火があっちこっちにみえました。いえの中は、がらすやいろんなものがわれていました。ぼくのかわいがっていたねったいぎよがいっぱいそとにでてしんでいました。

(神戸市・小1男子)

【事例2】

お父さんとお兄ちゃんが「だいじょうぶかー」と大声で叫んだ。私はとっさに、「だいじょうぶやけどこわいー」。そうするとお兄ちゃんがいそいで来てくれてずっと私のそばにいてくれた。そして一階におりると、お皿がほとんどわれ、家で飼っている鳥のかごが一回転していた。私はいそいでかごをおこして鳥のピーコに「ピーちゃん」というと鳥が「ピッピ」と言ってくれて安心した。でも外にでると外は真っ赤なほのおに真っ黒いけむりが10けんか20けんの家からでていた。私は、お母さんに、「たすけてあげられへんの。ねえ。どうにかできへんの」というと、お母さんは静かに首を横にふるだけだった。

(神戸市・小6女子)





1月17日午前5時46分
 神戸を襲った地震は一
 瞬にして町を破壊した。
 倒れる家を前に、三人の
 親子が肩をよせ合っていた。
 泣きさげが子供を必死
 に慰める父親。その横
 にかごの中の小さな命が
 一瞬助かっただけで
 心から思った。



小さい頃から庭の家のつたあな。
 今は、家の前がゴミで埋まると言われる。
 近くの小学校には、お母さんがお母さんが
 避難してる。お母さんがお母さんが
 いる。お母さんがお母さんが
 つたあなのお母さんがお母さんが、お母さんが
 何も言えないよ...

【事例3】

7時ごろもう外は明るくなり朝からいなくなっていた猫をさがしにいった。3匹のうちの2匹は見つかったが、あとの1匹がどうしてもいない。その晩はいることを信じて暗い中を6時頃から布団にもぐった。次の日も母と兄とがさがしにいったが、みつからなかった。その晩は、もうみんな猫のことはほとんどあきらめて、ぼくと母と兄と3人でボロボロ泣きながらねむった。

午後11時ごろ、なんかしらないけど目がさめた。すると猫のなき声がある。ふとなき声がある方を見てみると、そこに2日間帰ってこなかった猫が帰ってきました。みんなの顔が笑い顔になり、泣きながら喜びました。こんなにうれしかったことは生まれて初めてでした。

(神戸市・小6男子)

【課題】

大切にしていた小動物は、子どもたちにとっては家族の一員との意識が強い。

小さな命をいつくしむ気持ちが、人間の生命を尊ぶことにも繋がっていることを十分認識させつつ、そしてまた、心の中にとり入れて理解を示したり、さまざまな感情を投影する分身的な存在でもある。

大切な小動物が傷つくことは、子ども自身も傷ついている。子どもたちの気持ちに理解を示したり、心の整理ができるように周囲で援助していくことが大切である。

(4) 失われた暮らし

—卒業後の進路や転校への不安—

一瞬のうちに多くの尊い生命を奪い、人々の生活を変えてしまった大震災。住む家を失った者、父親の勤務する会社がつぶれてしまった者、入試シーズンを直前にひかえ進路変更を余儀なくされた者……。将来への不安が募る。苛酷な現実を前に「夢かと思った。夢だったら良かったのに…」と思った子どもたちが多かったことと思う。住み慣れた土地や家を離れるにあたっての不安、新しい学校でみんなとうまくやっていけるだろうか。お父さんやお母さんの仕事がなくなってしまうのでは……。混乱の中、とりわけ高校受験を直前にひかえた子どもたちには過酷な「15の春」となった。

【事例1】

母の働いているところがつぶれたりしているので、これからもちゃんと働いていけるか分からないという。それで、転校しないといけないかも。いろいろ話し合いました。私も自分でこれからのことを考えました。転校しないといけないんだったらするし、ただでさえ遅れている勉強をしないで、高校ちゃんと行けるんかなあとか、高校に行けなかったら就職しないといけないのかなあとか考えました。こんな事は一生のうちにあるかないかというぐらい事だと思うけど、本当に起こらなかったら良かったのになあ。
(神戸市・中3女子)

【事例2】

はじめのうちは余震におびえるばかりでしたが、日ごとに気になりだすのはやっぱりお風呂のことや洗たくのことでした。不潔にしていれば、だんだん苛立ったり落ちつかなくなって、受験生だった私は、なかなか勉強にも集中できなくて、逆に「これではダメだ」とあせってしまい、だんだん精神的にもよくない方へと進んでしまったと思います。そんな時、心に思ったことは「いつもの生活を返してほしい」ということでした。こんなときでないと私は気づくことができなかった。水道・ガス・電気、どれが欠けてもこんなに不便な生活を送らないといけないということを……。普段の生活がどんなに幸せなものかを。

(神戸市・中3女子)

【事例3】

地震がおさまると、前にあるK中学校へひなんした。わたしは、2日目から姫路のおばあちゃんの家ですむことになった。そして2月からその学校に行くことになった。むこうの学校の子は、震度7の地震こわかったやろって聞くけれど、わたしはその子に答えなかった。それは、なんか聞いた子がわたしをいじめるような言い方で言ったからだ。わたしは、1か月間むこうの学校に行っていた。そしてこっちへ帰ってきて友達にあったときはすごくうれしかった。

(神戸市 小6女子)

【事例4】

ぼくは、阪神大しんさいで電車が不通になったため大阪市盲に通学しています。JR大阪駅

震災とストレス……求められる心のケア

まで1人で行って、そこからスクールバスに乗って40分ぐらいの所に学校があります。「どんな所だろう。友達はあるかなあ。先生はやさしいかなあ。こわいかなあ」と、さいしょはとても不安で、ドキドキしてごはんも食べられないほどきんちょうしたけど、でも3日ぐらいですぐになれて、友だちもたくさんできて、先生たちもおもしろくて、ぼくはこの学校が気に入ったよ。毎日が楽しいです。でも4年間通った県盲に、やっぱり早く帰りたいです。みんなぼくのことをわすれないで、まってください。

(神戸市・小5男子)

【事例5】

いまは、でんきしかきていない。水もガスもきていない。だからおさらには、ラップをひいている。でもともだちのいえは水がでていいる。だから水をときどきもらいにいく。せんたくもしにいく。とてもたすかる。はやく水がでてほしい。

(神戸市・小1女子)

【事例6】

H小学校での生活は大変なものだった。電気

がつかない。水が出ない。食べ物が少ないなど、今まであたり前だった物がすべてなくなって、物のありがたみを感じた。しかし今では水道も出るようになって、食べ物も1人1食当たるようになった。大変といえばまだ大変だけど、部屋の人も仲よくなって、少しずつだけどふだんの生活に戻るようになってきた。この度の地震で、私の家は屋根に穴があき、壁がはがれて大変だった。しかも、申し込んだ仮設住宅の抽選にも落ちた。だけど私も家族も全員無事だったし、私には地震の時とっさにかばってくれるやさしい家族もいるから、みんなで協力すれば何とか生活できると思う。

(神戸市・中3女子)

【課題】

震災で家屋やマンションが倒壊して住む場所を失い、避難所生活を余儀なくされている者。親が亡くなったり、親の勤めていた会社がつぶれたため転校した者。家計を支えていた親が失業し経済的な要因から進学か就職かに悩んでいる者。震災によって、それまでの幸せな暮らし



が壊され、生活環境の異変によるストレスから精神的に不安定な状態に陥る子どもたちも多い。こうした子どもたちは、眠れない、そわそわして落ち着きがなくなる、苛立ちが激しい、集中力がなくなるなど、緊張状態の持続となって現れることが多い。また、年齢が高い子どもの中には、もう子どもではないから弱気を吐けな

いと感情を抑圧し、その結果、無気力になっている場合もある。心に安らぎと安心感を持たせるような指導を心掛けるとともに、カウンセラーなどの専門家と連携を密にし、長期的な展望に立った心のケア対策を実施していくことが肝要である。

(5) 絶望から希望へ —立ち上がる勇気—

子どもたちにとって、この度の震災体験が精神的にも肉体的にも如何に大きな衝撃を与えたものであったかは、その後で作られた児童生徒の体験作文が如実に語っている。地域や年齢、男女の違いなどからくる温度差はあるにせよ、子どもたちが小さな体で受け止めた現実の重さは想像に難くない。しかし、どんなに苦しく辛いことに会っても、その中から必死に立ち上がろうとする姿や、力を合わせて懸命に生きようとする思いが行間から伝わってくるからこそ、流された多くの涙が報われるのではないか。

【事例1】

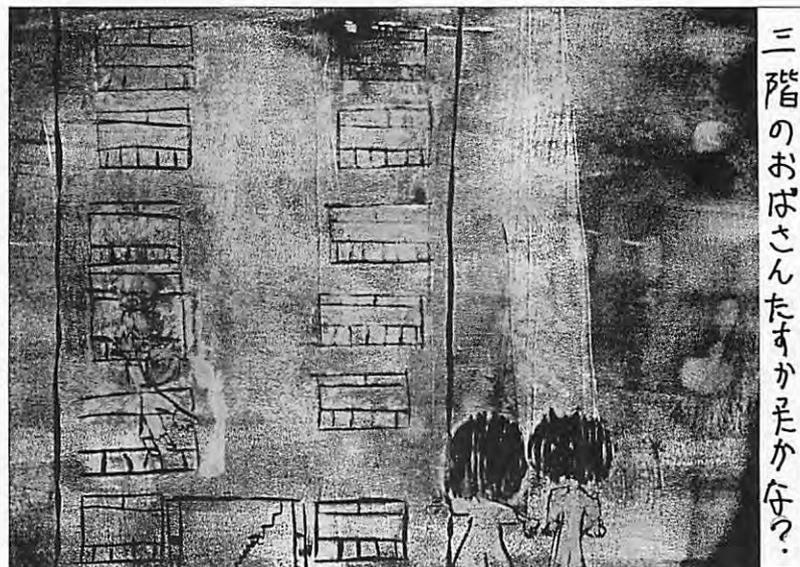
毎日、運動場であそべないのはざんねんだけど、みんな毎日が頑張って学校へきている。つらいのをぐっとこらえて、みんな元気な顔できている。その明るさを他の人にもわけている。それを見たわたしは、みんながんばってるなど思った。それに給食だって始まった。みんなと長くいられるようになった。勉強だって遊びだ

ってみんなとできる。これが今一番幸せだ。そう思った。ボランティアの人々も、先生たちも元気をわけた。みんなもかぞくもみんながんばったよ。なにをしたらいいかわからなかった人もなにかに一生活けんめいに行っている。小さくってまだなににもできない子でも笑顔で笑ってみせてくれる。ぐちゃぐちゃになった神戸をもともどそうとみんな一生活けんめいなんだ。

(神戸市・小4男子)

【事例2】

今でも、時々、これは夢だと思ふことがあります。17日、地震がおきた直後、夢の中で地震があったのだと思いました。その2、3秒後、父と母があらあらしく動きまわり私は意味がわからないまま指示にしたがっているだけでした。テレビでは、たえず悲さんな光景を目にするし新聞でも大きく取りあげられ、死んでしまった人の名前がのっていました。そのなかに同じ学年の子の名前がありました。その時、これは夢だ、悪夢だ、はやく目覚めてしまいたいと思っていました。学校にきて、夢であってほしいという願いは消されてしまいました。しかし、いつまでも悲しんでばかりいられないことに気づきました。命をなくした人々の分まで私たちが



がんばって一生けんめい生きていくのが生きのこった私たちの使命のような気がしました。

(芦屋市・小5女子)

【事例3】

この地震からもう何日もたっているけど、いまだに信じられないのが死んだ人のことだ。自分の周りで亡くなった人がこんないるのが信じられない。この中には生きたままで焼死してしまった人もいる。私のおばあちゃんもすぐ亡くなったが、いつか帰ってくるような気がしてならない。信じられないことが一気に起きたけど、この震災を一つの経験としていつまでも覚えておきたい。多分忘れられないと思う。この経験を生かしてこれから生きていけたらいいし、おばあちゃんの分もできるだけ長く生きたい。

(神戸市・中3女子)

【事例4】

地震から30分後、父の死を聞いたのです。6時10分～20分、まだ1月なので今ごろ朝日がのぼります。いい朝日のはずなのにぼくにとってはいやな朝をむかえました。それから2日、睡眠もろくにとれず、食欲もありませんでした。

少しもどりますが、5時50分ごろ外に黒い煙がもうもうとあがっていました。これが若松九、十丁目、日吉四、五、六丁目を焼きつくすとは思いませんでした。あさひ公会堂で燃える所を見るしかできなかった自分が悲しいです。

それから3日後、父の骨をほりにいきました。それから97日（地震が起きてから100日目）、父の百か日なので墓地にいき父の骨を納骨しました。ぼくは父をなくした今、不安と悲しみでいっぱいです。しかし、ぼくは、家族で助け合い強く生きていきたいと思います。考えてみれば、あの大地震で無きずなのは、お父さんが守ってくれたと思います。

(神戸市・小5男子)

【事例5】

私の家は全壊し、その下敷きになって私は5

時間埋まってしまった。壊れる時、屋根が落ちてきた時、一瞬、空が見えた。私はもう駄目だと思っていた。家族も死んだと思った。そんなことを思っていたら、おじいちゃんの声が聞こえたので、私はおじいちゃんに助けてもらおうと思って、「助けて」って何回も叫んだ。

S小へ避難し、5日くらいして尼崎のおばあちゃんの家へ避難して、その約4日目におじいちゃんがショック死で死んだ。その日は涙が止まることはなかった。

今でも信じられない。私はこの中学校を去っていくけれども、私はおじいちゃんやKさんの分まで生きるって決めた。命はひとつしかない。だから私たちは毎日目一杯生きなければならない。どんなことがあってもそれを乗り越えて生きていきたいです。私は命を落とししかけた一人として言います。「命を大事にして生きていこう」って。卒業していく私には今はこれだけしか言えません。もう後悔しなくてもいいような生き方をしていきたいです。

(芦屋市・中3女子)

【事例6】

私は京都の中学校へ行くことになった。京都の中学校では私は見せ物になることが多かった。ただの転入生でなくて、被災して避難してきた転入生だったからだ。京都ではあの恐ろしかった地震は他人事なのかもしれないと痛感した。すごく腹立たしいような悲しいような妙な気持ちになった。でもその時、自分の中でどきどきとした。なぜなら今まで天災を被った人々に対して私は第三者的な見方しかできなかったからかわいそうだとか、気の毒だとか思ったけれど、それ以上の気持ちはなかった。今まで私が被災した人々を見た時と同じような目で今自分が見られているのだ、と思うと自分の直すべき所がたくさん見えてきた。

(芦屋市 中3女子)

【事例7】

三学期になって入試の追込みでますます勉強

に力を入れていた頃、突然襲ったあの地震で、私は勉強する気をなくしてしまった。そして一週間くらい余震におびえていた。

ある日テレビでK子の名前が載ったときは胸がつまりそうになった。でもその時は信じていなかった。次の日先生に会ってK子のことを聞かされたとき本当だったんだと実感した。でもまだその時も信じていなかった。いや私は信じたくなかったんだと思う。そして一人で家に入ると、だんだんK子が死んだことを信じていく自分がいた。そういう自分が嫌でたまらなかった。悲しみがこみ上げてきてずっと泣いていた。何もする気になれなかった。学校が始まり、みんなの笑顔があったので嬉しかった。でもK子は何も言わないで私達の前からいなくなった。今では写真でしかK子の笑顔が見られなくなりすごく悲しい。「死」という言葉が前まですごく遠くの方に感じていたのに、あの地震で友達を失ってその言葉が私達のすぐ近くにあるんだと実感した。だからこれからは今よりもっと命を大切にしたいと思う。今にでもK子があの笑い声で出てきそうな気がするが、もうK子は私達の前には現われてこない。だからK子の分もあの地震でなくなった人達の分も精一杯生きようと思う。そして私はずっと前から、将来看護婦になりたかったのでその夢をかなえたいと思う。あの地震で、私は命の大切さを知った上で、私の力で一人でも多くの人を助けようと決めた。

(芦屋市・中3女子)

【事例8】

地震からもう1か月近くがたって、いろんな人に助けてもらって、今自分が生きることが本当にうれしい。人のやさしさとか、強さとか本当にすばらしいものだと思う。命をもう一回もらったようなものだから、これからしっかりと生きていきたい。犠牲になった人達の分まで、それを無駄にしないように、いつまでもこの苦しさを忘れないでがんばらないといけないと思う。この地震によって、失ったものは悲しすぎるほど多くて、大きいけれど、そのかわり

大切なことがいっぱいわかった。すべての人にお礼をいいたい気持ちでいっぱいです。助けてくれてありがとう。自分が今できることは少ないけれど、できることを精一杯やろうと思う。信じて、協力しあってがんばれば、きっとどうにかなるはずだから。

(神戸市・高1女子)

【事例9】

この震災を通して社会的な面に目を向けたり、身の回りの気付かなかったことを見ることができたと思います。例えば、水道、ガス、電気、ゴミ問題、政治の動き、マスコミの動きなど。親と一緒にいろいろと意見を交わしたりして自分の考えが持てるようになりました。そしていつのまにか水道工事をするおじさん、物資を運ぶトラックの運転手さん、道を誘導してくれるおじさん、道行く度に出会う人、出会う人に対して「そうかこの人にはいつもこんな所でお世話になっているのだ」「この人はこんなこともしてくれているのだ」等と「気付く」という作業が自然にできるようになりました。

(芦屋市・中3女子)

【事例10】

命や家を失った人はたいへんだ。でも、家が助かった人とかは、何かできるのではないかな。そして、こんなに全国から救援物資や気持ちが集まっているのに、私たちもがんばらなあかんのんちゃうか、今が若い者の力の見せ所とちゃうかと思い、ボランティアに参加した。

このひとふんばり、勇気が、この町、この人々を救うのではないかな。お年寄り一人でがんばるより、みんなで協力していくほうが絶対いい。私が見た人の中に、本当に軽い荷物を持っていない人がいた。私たちだったら、その荷物を持って走れるぐらいの重さ。一言「持ってあげましょうか」と声をかければ、そのお年寄りは体も心も救われるのではないかな。こんな時だからこそ、がんばるのが私らの役目やと思っている。たよりないけれど、自分なりにがんばっていき



無邪気に遊ぶ子どもたち。しかし、震災の影響は心の奥底に……

【事例13】

この地震でぼくは人生観が変わりました。ちっぽけなことを考えなくなりました。生きていて本当に良かった、家がぼろぼろになってしまったけれど、そんなことはどうでも良いように思えるようになりました。この震災でだれもが命の尊さを知っただろうと思います。この震災で思ったことは、どんな悲しいことがあっても前向きに生きていかなければならないということです。

今回の地震では遠くヨーロッパからも援助の手が差し伸べられているというのに、僕は日本の中で起った災害で苦しんでいる人がいたというのに何もできませんでした。ですからこれからは僕も「困った時はお互い様」といえるようにしたいと思います。今、街を歩いていると倒れた家々が目につき悲しい思いになります。けれどもそんな時、阪神地区から遠く離れた沖縄や札幌ナンバーの車を見ると「頑張らなくては」と思います「人を助けるのは人しかない」、僕はこの言葉と「困ったときはお互い様」という言葉を心に刻み付けて頑張っていきたいと思います。

(芦屋市・中3男子)

【課題】

悲しみの癒されるプロセスに要する時間は人によって違う。子どもたちの様子を観察しながら、一人一人に応じたキメ細かな指導が求められる。子どもが、悲しみや恐怖の感情を自分から話すようなら、自然な形で、少人数の友達と体験を共有できる場を設定するなど、安らぎを与える雰囲気づくりに努めるとともに、カウンセリングマインドによる姿勢、即ち相手が話しやすいように必要に応じて相槌を打ったり、聞き上手になって子どもをやさしく包み込むような対応が大切である。

子どもたちは、驚くほどの環境適応力や復元力を有しているものである。周囲の温かい安心感が得られる支えがあれば、その回復は早い。子どもたちに自信を与えることも大切である。このため、学校や家庭にあっては適切な役割や仕事を子どもたちに与えるなど、クラスや家庭の一員としての存在感をもたせたり成就感を味わわせるなど、生活面での立て直しに努めることが肝要である。

(6) こころのひだ —教師の聞き書きより—

子どもたちの精神的なショックは、爪を噛むような子ども返りや、一人になることへの不安、食欲不振、睡眠障害、生き残ったことへの罪悪感、落ち込み、恐怖の揺り戻し、イライラ、子ども返り、ひきこもり、学習への集中力の低下などの症状は多岐にわたった。時間の経過とともに改善されてはいるが、多くの要因が重なり合っているためにケアの方法も多方面から考えていくことが大切である。ここでは、教師の取り組み事例から、その傾向を探ってみた。

【事例1】

この度の地震で仮転出や転校を余儀なくされ、九州や関東地方に転校した児童生徒も多い。しかも、兄弟で、または、母と子でというようなケースも多く、転出先での生活や学校生活に精神的な安定が得られなかった場合もある。

転校先の学校でも、学級指導などが十分行われ、受け入れ態勢を整えていたにもかかわらず、うまく学校生活が送れなかった児童もいた。

【事例2】

地震を経験した児童は、程度の差はあるが、一人になりたくない、一人でいると孤独感を強く感じるという。

4月の入学式以降、新入生を中心に登下校指導を行ってきた。朝は教員が集合場所まで迎えにいき、集団登校をしている。そして下校時は

安全確保のため担任をはじめ数人の教員で児童を家まで送っていくようにした。

1年生の児童であるが、下校したときに母親が仕事で不在の家庭もある。おばあさんが留守番ということも多い。家の近くまで送って行くと、おばあさんがいるにもかかわらず家にはいるのをためらう児童がいた。地震発生時に受けたショックや、次に何か起こったとき一人になってしまわないかという不安が、母親といることで安心に変わっていくのであろう。それが、どうしても母親といっしょにいたいという強い願いとなって現れているものと思われる。

また、部屋の戸をいつも開け、お風呂にはいる時も戸を開けてはいるという状態の児童がいる。倒壊した家屋から逃げ出すときに、戸が開かなかった経験が影響している。このような不安や恐怖心を軽減するには長い時間がかかりそうである。

【事例3】

震災以来、祖母宅に避難。学校では爪を噛む、学習中にもトイレに行く、夜は避難所で友達と夜遅くまで過ごすなどの行動が現れた。

退行現象とともに、集中力の不足も見られる。多くの友達の中にいっしょにいたいなどの安心感を求める行動が認められた。

【事例4】

震災により、家庭では母親も食欲がなく、3年生のこの児童も食欲がみられず、給食の量も大変少なく、なかなか食欲が戻らない。また、トイレにも一人でいけなかった時期もあった。

【事例5】

1月17日自宅で震災に遭う。幸い自宅は新築であったため倒壊等を免れた。しかし、祖母宅が全焼。震災直後、外に出て被害の大きさに直面し、家屋の下敷きになった人々を目にする。自宅で過ごすことができないと考え、校区外の小学校へ避難。

避難先の小学校で、姉と両親で過ごす。そこには顔見知りの児童もいた。2月に入り、自宅の片付けができ帰宅。親子で生活を始める。しかし、親戚の荷物なども預かり、地震の後始末が4月末も続く。

学校では、友達と元気に過ごし、学習にも積極的に取り組んでいるが、自宅へ帰ってから、家の中で一人で行動することが少なくなった。トイレに姉が行くとその後をついて行き、お風呂も姉がくるまで待ってから入る状態である。また、寝るときは、必ずだれか家族といっしょ、そして、ドアはいつも開けておくなどの状態が続いている。

【事例6】

地震発生後、避難所に避難せざるを得なくなり、親子で一緒に住むには子供の世話まで手が回らないということで、子供だけで市内の親戚に避難させ、転校することになった。

当初、子供は母親の前では明るく振る舞っていたので、特に心配をするほどのことではなかったようである。しかし、しばらくして、病気を理由に戻ってきて、1日だけ登校してきた。

その日、友達の前で、転校先の学校で友達におでこをつつかれたり、本人の性格もありなかなか受け入れてもらえない。どうしても帰ってきたいと涙を流す。教師も友達もどのように言ってもよいか分からず、ただうなずきながら聞くだけになってしまった。しかし、母には言い出せないようである。母親は、アパートを近くに探して呼び寄せたいと言っているのに、子どももなかなか帰りたいとは言えないようである。

【事例7】

震災後、多くの児童の行動や感情に変化が現れた。家庭では一人取り残される恐怖心や、小さい子供のように親に寄り添った生活になったり、夢をよく見るといった症状が見られた。しかし、これらの症状は学校において積極的な支援ができなかったが避難生活による混乱が落ち着くとともに、精神的な支えができてくると、多くの児童に改善の兆しがみられた。

学校においてみられたのは、落ち着きがない、学習に集中できにくいといったものだが、地震発生後13日目に初めて登校したとき、教室は友達と会えた喜びで大騒ぎであった。何回かの登校で、震災の話をみんなで出し合うなどして、少しは精神的な安定を取り戻したようである。しかし、体験談や作文、絵を書くことに拒否反応を示す児童も多くいた。

1か月後、本格的に授業が開始された。しかし、「なんか地震で頭の中が空っぽになってしまった」と集中できない児童もいた。この頃、町のガレキ処理が活発になり安全確保のため各避難所を集合解散場所にして教員が送り迎えをすることにした。すると、今までになかった児童とのつながりができ、体験したことを児童から話す機会が増えることになった。

4月に入り、避難所別や住居地別で縦割りの遠足を計画、一緒に野外で給食を食べゲームを楽しんだ。近所の仲間、同じ避難所に住む友達、そして教職員とのつながりが精神的安定を生み、児童の顔に笑みが戻ってきたように思われる。

【課題】

児童生徒たちはこの大惨事を体験し、多くのものを失いはしたが、この究極の体験を通して、人間として生きていく上で、最も本質的なものを得たことは間違いない。決して失ったものばかりではないのである。「心のケア」の重要性も指摘されているが、震災の体験から得たプラスの面もここではあえて強調しておきたい。

作文の中からも、身近な家族や友人の「死」を通して、「生きる」ことの意味や「どう生きるか」を改めて考え、家族や友人との絆、地域の人々との助け合い、全国から寄せられた温かい支援に「人としての在り方、生き方」を学びとった様子がかうかがい知れる。

単に被災者として、救済される立場になるのではなく、自ら立ち上がろうと強く生きようとする姿に感動すら覚えた。「生きるとは生かされること」「人を助けるのは人しかない」「困ったときはお互い様」と、知らず知らずのうちに「共生の理念」を学んだのである。

この震災と直後の避難所生活、ボランティア活動や避難所との共存をめざした学校生活は貴重な啓発的経験の場となり、子どもたちに少なからぬ影響を与えた。多くの子どもたちが、人生観や価値観に大きな変化が生じたことを作文を通じて訴えていることが興味深い。

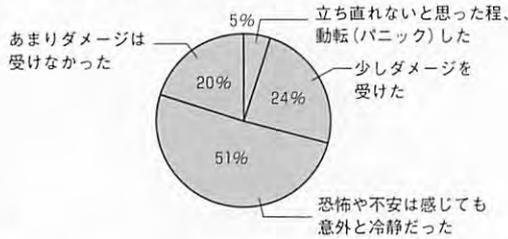
ボランティア活動に成就感を持って取り組めた生徒も多い。学校教育の枠、そして、地域に張り巡らされていた学校の塀が取り払われ、学校の中に地域が入り込み、学校が地域のコミュニティセンターの核としての重要な役割を果たした。そこでは民族問題、人種問題に加え、医

療問題、老人障害者福祉、ゴミ処理 環境問題、飲料水問題、教育問題、雇用問題、住宅問題…など、まさに現代社会が抱えている課題がすべてであった。人権教育、福祉教育の重要性も改めて確認され、これまで考えられなかったような教育効果がこの極限状態の中から生まれたのである。まさに開かれた学校教育の実践の場であったといえる。

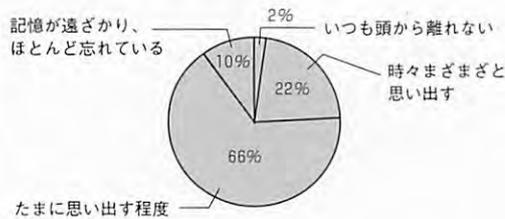
また、今回の震災体験は子どもたちに「命」「生きる」ということの意味を問いかけ、人間としての在り方・生き方を考えさせる一つの契機となったのではないか。大切な肉親や級友を失いながらも、そこに自然の人知を超えた力に対する畏怖・畏敬の念、人と人との絆や、人は人とかかわりながら生きること、助け合いの心など、日常生活の中で忘れがちな大切なものを子どもたちはたくさん学んだと思われる。命の大切さ、今生きていることのすばらしさを痛いほど感じていることだろう。体と心で受け止めた現実を今後の生活や生き方にどう生かしていくか。困難に挫けることなく、たくましくこころ豊かな人間を育成に向けて学校は、家庭は、地域社会はそれぞれどうあるべきか。これからの教育の真価が問われている。

「心のケア」に関する調査 (A高校の場合) 平成7年9月実施

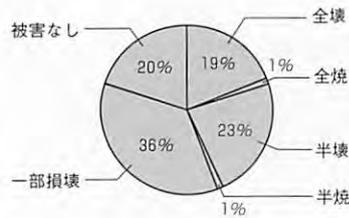
[1] 今振り返ってみて、震災直後のあなたの心のダメージはどの程度でしたか。



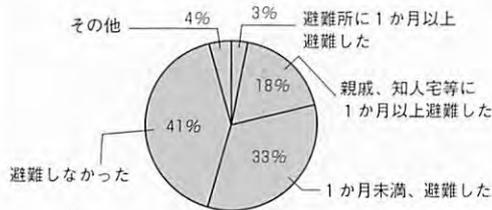
[2] 今でも震災直後のことを思い出しますか。



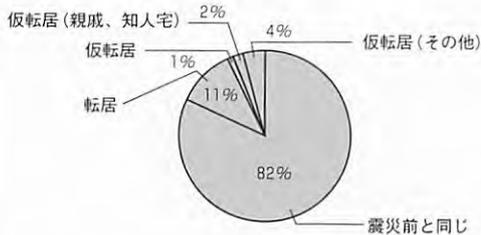
[3] 家屋の損害状況はどうでしたか。



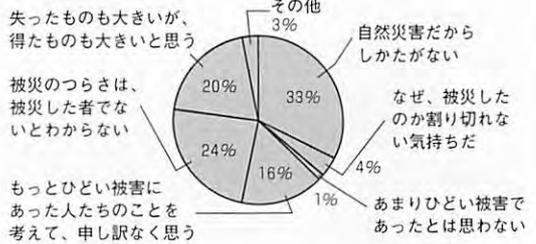
[4] 地震後、避難しましたか。



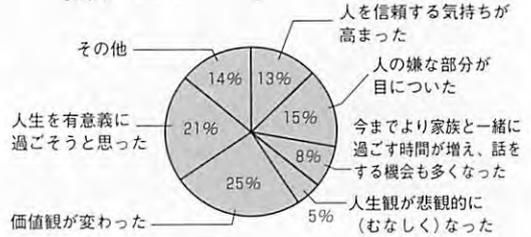
[5] 現在の住居はどうですか。



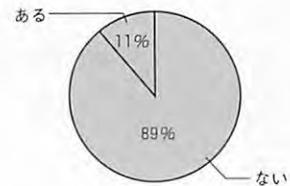
[6] この度の震災をあなたはどのように受けとめていますか。



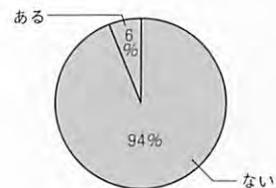
[7] この度の震災を境に、あなたの考え方にどの程度の変化がありましたか。



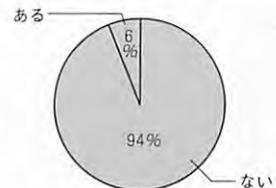
[8] 現在も恐怖の揺り戻し、強い不安、孤独感などを感、イライラしたり、落ち込んだり、睡眠障害になることは、ありますか。



[9] 現在、頭痛、手足のだるさ、胸の痛み、吐き気など、身体的に異常を感じますか。



[10] 神経が過敏になっているため、家族の中でもちょっとしたことでけんかになったり、人間関係のトラブルがおこりやすくなっていませんか。



—教職員は—
(手記、聞き書きから)

(1) いのちが失われた

【事例1】

A校では、1月18日～19日にかけて避難所の世話と並行して生徒の安否確認を行った。各避難所を手分けして回り、名列表で一人一人確認しつつ、姿や顔を見たり、他の者から聞いた各個人情報を集めて回った。道は寸断され、倒壊家屋が今にも崩れてきそうな場所も多く19日の夕頃までに消息のつかめない者が、764名の全校生のうち約200名いた。その間に死亡した5名の名前や身内を失った者の名前も分かってきた。死亡した生徒の情報がいった段階で教職員による遺体確認、家族との面会もすぐおこなった。確認にあたった教職員のショックは大きく、また学級担任、部活動顧問においても同じ状態であった。特に生徒が亡くなったことに関するマスコミの取材への対応などが、避難所の世話等

での肉体的、精神的な疲労に輪をかけた。

【事例2】

職員の義父母が神戸市在住だった。震災後連絡がとれず、本人だけが2日後現地へ行ってみた。義父母は圧死のままで放置されていた。近所の人の協力によって掘り出し、遺体安置所へ移送した。その後、どう対応すればいいのか。指示も連絡もない状況が続き、いいようのない怒りがこみあげてきた。1週間後になって出勤、「妻と子どもが、父母の無残な姿を見ずにすんだのが、せめてもの救い」と自分にいいきかせた。人生観が変わり、職員はこの件について、意図的に口を閉ざしたままだ。

【事例3】

クラスの児童や、児童の保護者で亡くなった方のいる担任は、家庭訪問、葬儀、クラスの児童への指導等精力的に活動した。しかし、精神的なショックは大変大きなもので、しばしば脱力感、無力感に襲われていた。

【課題】

教職員も、身近な者の死に直面したとき、大きなストレスを持つことになる。生徒を亡くした担任や部活動顧問のダメージは大きく、特にマスコミの取材への対応では、さらにダメージが拡大されたり、対応そのものが困難になるケースも多い。

こうした外部対応へのサポートや、教職員自身のストレスに対するケアのシステムを備えておく必要がある。

(2) ところが壊れていく

【事例4】

B校は2月2日より午前9時始まりで、午前中3時間の授業を開始した。また2月14日より午前9時生徒朝礼開始。以後午前中3時間、午後2時間授業を行った。再開後しばらくの間は、教職員の任務分担として、①避難所の世話係、②芦屋市外からの登校生徒にJR芦屋駅まで付き添う係、③昼食担当者、④授業担当者及び生徒のケア担当者に分け指導に当たる。教職員の状況や分掌を考慮して任務分担を行ったことによって大きな混乱はなかった。

この時期から避難者の自治組織も軌道に乗り始め、自発的に運営できるようになり、また大学生の常駐ボランティアが参加してくれたことによって、徐々に教職員として本来の勤務に戻ることができた。しかし震災直後から避難所の世話についていた教職員の中には、その激務からある程度解放されたことによって、逆に脱力感や倦怠感をもつ教職員がでてきた。

【事例5】

学校再開後、学校近辺でのライフラインの復旧は早かった。しかし、自宅はそのめどもたたず、帰宅後も水汲み、休日は家の復旧作業とイライラはつのも、家族にあたってしまう。学校でも怒りっぽくなったり、無力感、倦怠感におそわれたりした。

【事例6】

被害の大きな自宅をとりまく環境と被害の小さな学校をとりまく環境、自分の被災体験と他の職員の体験とのギャップが、あまりに大きく、戸惑いを覚える。毎日、別々の世界(日常・非日常)を往復することで、生活感覚・時間感覚

にズレが生じ、軽い混乱状態に陥る。いま、どんな状況かも瞬間的にわからなくなることがある。

【事例7】

家屋がかなりの被害を受けたにもかかわらず、早朝から駆けつけた女性教職員。家の方も早く元どおりにと他の教職員も気遣うが、毎日出勤して安否情報の収集と家庭訪問を繰り返す。学校に戻ると、児童名簿と転出先等を記入したノートを放心したようにじっと見ている状態がしばらく続いていた。

【事例8】

1月17日当日、出勤できた教職員同士で朝の間、職員室は異常に明るく、大きな声で自分の体験を話していた。今から考えると笑いはなかったかとも思うがとにかく興奮状態だった。少しずつ静かになり、重苦しい雰囲気が変わっていった。昼以降は、妙に静かになり、時おり誰かがしゃべっても反応するものさえ少なくなった。

(避難住民も昼間はおらず、被害もほとんどなかった学校で)

【課題】

感情を抑え、何事もなく振る舞っている教職員も、程度の差こそあれ、心身に変調をきたしている。

無事であることへのうしろめたさや、対応が誤っていたという自責の念から無力感や倦怠感に陥ることが多い。

災害にあった誰もが感じる正常な反応であることを知り、ひとりになったり、心の余裕を持つよう心がけることが大切である。

(3) 絆が切れていく

【事例9】

住居全壊、家族を地域の避難所へ、職員は1月17日当日より学校へ常駐勤務、後に家族は実家へ疎開させる。本人は避難住民の対応を続ける。一方で被害が少ない教職員、居住可能な教職員が、家の片付けや交通手段の混乱により、遅刻や早退の勤務状態になり、「あの人は何をしとるんや」「なんで世話をせんのか」との思いが昂じて、直接ぶつかり、どなりあいになる。体育館での対応を休ませて、休憩をとらせる（と言っても校内）。住居の問題、まだ未解決、3月には家族と一緒に仮住まいが決まった。体と心の疲れがとれているのか、今はわからない。

【事例10】

学校での泊まり込みが依然として続く中で、学校が再開した。昼間は授業、夜間は避難住民の対応と疲れはピークに達する。教職員の中にも宿泊できるものとできないものとの間でわかまりが生じてくる。（同じ人ばかりがなぜ、何回も泊まらんといかんのだ）

職員室内でお互いに不信感を持ち、ちょっとしたことで口論になる。みんなが怒りっぽくなる。しかし冷静になったとき、自分自身に嫌気がさし、自信がもてなくなる。

【事例11】

自宅は倒壊のため、対応に迫られる。3日後出勤した。精力的に対応している教職員をみると、自分が何もしていないではないかと思う。コンプレックスに陥り無口になった。（しゃべりたくない。何を言われるかビクビクした。）

【事例12】

教職員の中には、連絡をつけようとしたが、家庭の都合で2週間ほど出勤できないものもいた。出勤してきたときは、周りの状況も変わり、教職員の様子も変わっていた。自宅や、自分の苦勞した話をするが、他の教職員はもうその状況にない。そのギャップが大きく、少しのことでも大きな声で言い争う場面もあった。

【事例13】

避難所としての任を解除される学校が出てくる一方、解除の見通しが立たない学校の教職員は、そういった情報が入ると余計に疲れが出てくる。

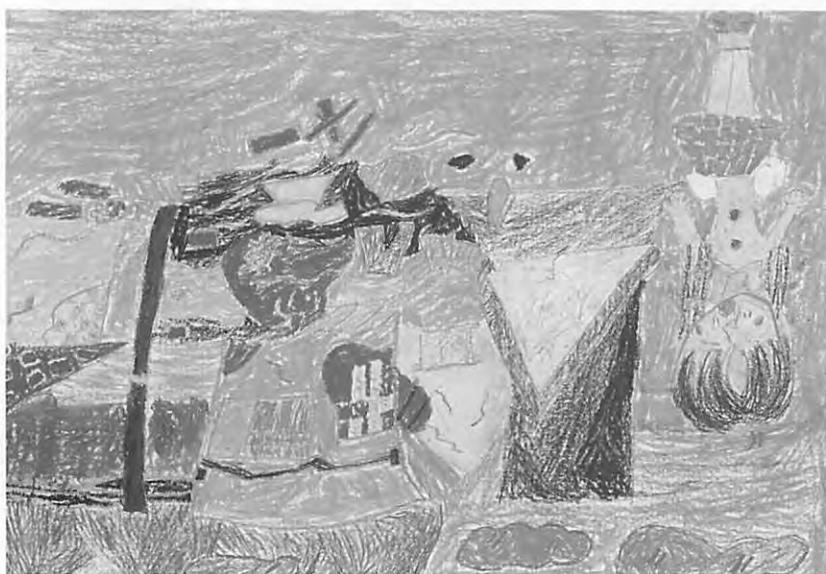
「いったいどうなっていくのか……」お互いがイライラして、管理職とぶつかる。先の見えない避難所の任務に対して、それまでの疲労と今後の不安（いつまでつづくのか）が重なり、教職員間の関係もぎくしゃくしていた。

これを解決するため、すでに避難所の任を解かれた学校から教職員を派遣するなどの全市的な調整が行なわれた。これにより、宿泊の回数が減るなどの負担軽減もあり、教職員のイライラ感は若干緩和された。

しかし一時しのぎに過ぎず、泊まり込み体制解除まで、教職員の焦燥感はなくすぶり続けた。

【課題】

避難所になった場合、円滑な運営を行うためには、教職員と地域住民の普段からのつながりをどう持つべきか。本来の勤務に戻ったとき、被災した教職員の意識をどのように理解し接していけばよいか。また、生徒に接していく中で、被災していない教職員はどのような態度で臨むべきか。被災した教職員とそうでない教職員との共感や、統一した生徒指導方針の確認など多くの課題がある。



震災とストラス……求められる心のケツ

(4) 教職員も被災者だった

[事例14]

1月17日、震災のため自宅が被害を受け、また交通手段を失ったため、午前中に出動できたのは、3分の1の教職員であった。この中には、家屋が全壊し、外出中の家族が帰ってこないという状態の中、駆けつけてきた教職員もいた。2日後、家族は見つかったが、住むところがないにもかかわらず、毎日出勤し、精神的なストレスがたまった。

[事例15]

家屋が半壊状態で住むことが困難な教職員や、震災以来毎朝7時すぎには出勤し情報集めに家庭訪問や避難所回りをした教職員。そして、交通手段を失ったため、毎日自転車で片道3時間かけて通勤してきた女性教職員がいた。肉体的・精神的ストレスがたまった。

[事例16]

B校での、教職員の被害状況は、死亡、入院者はなかったが、住居の全壊者4名、半壊者11名であった。このうち芦屋市内、芦屋市近隣在住の5名が避難所となっている本校の世話を中心的に行った。もちろん学校再開のめども立たないままに、避難所の世話に従事したわけであるが、出勤可能な教職員数に限りがあり、最大時1500名を越える避難者の世話をするには人手が足りず、肉体的な苦勞は計り知れないものがあった。出勤可能なほとんどの教職員自身が被災しており、家財道具の持ち出しや家屋の修復、家族の世話等が全くできない状態であった。このような生活がいつまで続くのかも分からない状況での勤務というのは非常に苦しかった。

[事例17]

神戸市内在住、家が全壊し、西宮市の知人宅へ避難、知人宅が手狭なため、氷上郡へ避難、教え子のことが気になるが、家族の安全確保と住居確保のため、出勤できず。

電話で、教え子のことや学校のことを頻繁に連絡をとる。情報を知れば知るほどジレンマになり、先行き不安もあり、体調を崩す。JR復旧後、氷上郡よりJR通勤するが、遠距離通勤



震災とストレス……求められる心のケア

と異常なラッシュにより、再び体調を崩すという悪循環がしばらく続いた。

【事例18】

宝塚市内賃貸住宅在住の職員、住宅は震災により立入禁止。氷上郡の実家に避難。1月21日学校再開時、自動車で出勤するが大渋滞により、8時間後に到着、常時朝は4～5時間かかる通勤により体調を崩す。そのことにより学校を休むが心が休まらず、無理して出勤するような状況がつづいた。JR通勤に変更したが早朝5時台に起きての通勤のために、また体調を崩した。賃貸住宅は3月に居住可能になった。

【事例19】

西宮市の香櫨園でアパート暮らし、2階建てアパートの1階部分に住んでいたが、就寝中激しい揺れとともに2階に押しつぶされるかたちでアパートは完全につぶれ、約2時間生き埋めになった。なんとか近所の住民の手によって助け出され、幸い怪我は全身の打ち身、捻挫程度であった。

助けだされてから一度学校へ立ち寄り、それから実家のある加古川市まで（約70キロ）近所の人に借りた自転車で帰った。実家はほとんど被害はなく、とりあえず生活に困ることはなか

った。1週間後から職場に2、3日泊まっては実家へ帰るという生活が続き、精神的な疲れが大きかった。精神的なショック、ストレスとして

- ① 余震に対して極度に敏感になった。2日間ほどは夜眠れなかった。
- ② 解体している家屋の近くでダスト臭がすると身体が強ばってしまう。（生き埋めのとくと同じ臭い）
- ③ 近くを大型車が通って揺れると身体が強ばる。
- ④ 職場との連絡が取りにくくなったことに対する不安、苛立ち。
- ⑤ 実家の周辺ではあまり被害がなく、芦屋、西宮等とのあまりの差に対するショック、苛立ち、孤独感を覚える。

というようなことがあった。

しかし、次のようなことから落ち着いた生活に戻れたように思っている。最大のきっかけは学校が再開されたことである。授業を行なうなどの被災前の生活が少しずつ戻ってくることで、落ち着きが蘇ってきた。また、友人、同僚の励ましや、支援などによって勇気づけられ、さらにアパートの解体が一つの区切りとなった。解体されたことによっていつまでも過去にとらわれず、前向きに生活していこうと決意できた。



【課題】

ここに挙げた体験例と非常に近いかたちで被災した教職員が多く、お互いを励ましあっていくことができたケースも少なくない。しかし、被災し精神的なショックを受けた教職員とそうでない教職員が共存した場合、この意識のずれには十分配慮する必要がある。

また被害のほとんどない学校の教職員と被害がひどかった学校の教職員との負担の違いは、時間がたてばたつほど、多面にわたり明確に生じてくる。教職員間とともに、学校間の協力体制の確立も必要であろう。

被災教職員の勤務を考えると、出勤可能な教

職員の数に限りがあり、出勤している教職員にはそれだけ大きく負担がかかる。同時にその教職員も被災している。日帰り、宿直、日直勤務等の形態で、勤務する教職員の役割分担を明確にするとともに、サービス条件も考慮する必要がある。さらに、児童生徒への影響が大きいことを考え、被災者としての教職員へのケアの在り方については、個人のプライバシーが守られ、安心してケアを受けることができるシステムを関係機関とともに新しく構築していくことが求められる。

