

遊びを通した子どもの心の安心サポート

～つらい体験後の未就学児(乳幼児)のためのマニュアル～



日本プレイセラピー協会



はじめに

2011年3月11日の東日本大震災では、約1万9千人の方が行方不明またはお亡くなりになり、残された方々の被害も甚大なものとなりました。住んでいる地域、自宅や保育園・幼稚園、友達や家族を失った子どもたちが多くいました。失わないまでも恐怖を体験した子どもたちもたくさんいます。

日本プレイセラピー協会は過去の経験から、こうした災害時においては幼い子どもたち(0～6歳の未就学児)への心のケアが手薄になりがちであることを認識しています。そこで、日本ユニセフ協会と協同で幼い子どもたちへの心のケアをサポートする活動を行っています。長期に、継続的に関われる大人こそが、子どもたちを最も良くケア出来るということ踏まえ、幼い子どもたちに直接関わるという方法ではなく、幼い子どもたちを支える大人の方々に、効果的な関わり方を知っていただくためのワークショップを開催しています。

ワークショップは、2011年4月2日から岩手・宮城・福島・埼玉で125回行われ、2013年3月11日時点で延べ2,260の方が受講されました。受講されたのは、保護者、保育園・幼稚園の先生、子育て支援に携わる方、福祉や行政に関する方、ボランティアの方などです。受講者からは、「実際にすぐに使えそうなことが多くて参考になった」、「子どもの身になってみると、遊びにつきあってもらうことや話を聞いてもらうことがどれだけ支えになるかがよく分かった」、「子どもへの接し方で悩んでいたが、遊び方や気持ちの受け止め方を聞いて出来る気がした」、「他の子どもと同じなんだ、焦らなくていいんだ、と知ってほっとした」、「子どものためと思って出てきたが、自分をケアすることがとても大事だと聞き印象深かった」など多くの声をいただきました。

被災している大人自身も支えが必要です。大人が無理をし、1人で頑張り続けることは、実は危険なことなのです。そうした大人たちの支えに少しでもなればという願いも込めて、ワークショップで実施してきた内容を、ワークショップを受けていない被災地の方々にも知っていただきたく、このたび「遊びを通した子どもの心の安心サポート～つらい体験後の未就学児(乳幼児)のためのマニュアル～」というタイトルのもと、1冊の本としてまとめました。1人でも多くの方に役に立てていただきたく思います。

日本プレイセラピー協会

本マニュアルについて

このマニュアルの対象者は…

保護者、保育園・幼稚園の先生、子育て支援に携わる方、福祉や教育行政に関わる方など、0～6歳の未就学児(乳幼児)の側にいる大人を対象に書かれています。

注)上記以外の年齢のお子さんでも参考にいただけます。

このマニュアルの目的は…

子どもたちが過去のつらい体験を乗り越えようとしているときに、大人としてすぐに実践できることを紹介し、子どもはもちろんのこと、大人自身の心の支えとなることを目的に書かれています。

このマニュアルの特徴は…

未就学児を支える『遊び』の説明に重点が置かれています。第4章「遊びの中での対応」では、子どもの心を支える上で役立ち、すぐに行える遊びの例が紹介されています。

このマニュアルは、主に災害後の対応について書かれていますが、災害後に何らかの反応を示している子どもに限ったものではなく、一見何の反応も示していないように見える子どもや、被災地以外の子どもにも活用していただけます。大きな災害が起きた後、目に見えるような反応を示していない子どもでも、必ず何かしらの影響を受けています。それは被災地の子どもだけに限りません。ニュースや大人からの情報により、少なからずショックを受けるものです。

また、災害だけでなく、何かつらいことが身近に起こった子どもに対しても当てはまる内容となっています。たとえば、「遊びの中での対応」のように、すべての子どもに当てはまる箇所もあります。子どもを理解し、支える上での手がかりとしてご活用ください。

なお、このマニュアルで紹介していることは、プレイセラピーそのものではありません。プレイセラピーのエッセンスを取り入れた、日常行えるサポートについてまとめたものです。

この「遊びを通した子どもの心の安心サポート～つらい体験後の未就学児(乳幼児)のためのマニュアル～」の制作にあたり、公益財団法人 日本ユニセフ協会様より、資金のご支援をいただきました。この場を借りて、御礼申し上げます。

日本プレイセラピー協会

理事：湯野貴子、大野木嗣子、小川裕美子、清田真由美、寺沢由布、本田涼子、松岡展世

※日本プレイセラピー協会は、子ども、遊び、プレイセラピーに関心のある臨床心理の専門家たちによって運営されており、遊びやプレイセラピーに関する研究活動、広報活動、研修会活動などを行っている非営利団体です。

本マニュアルへのご質問やご意見、内容を実践してみて困ったことや気になることなどがおありの方は、下記のアドレスにご連絡ください。

japt.helpdesk@gmail.com

目次

第1章	自分をいたわる(セルフケア)	P.4
	子どもを支援する大人にもっとも大切なこと	P.4
	災害後のストレスへの対応	P.8
	職場やグループ内で働く方へ	P.8
	保護者の方へ	P.12
第2章	子どもをよくみる ～つらい体験後の子どもの反応～	P.14
	乳幼児期(0～6歳)の子どもにみられる反応	P.14
第3章	脳の働きを知る	P.17
	平常時の脳の働き方	P.17
	つらい体験をした後の脳の働き方	P.18
第4章	子どもへの対応	P.20
	普段の生活の中での対応	P.20
	遊びの中での対応	P.22
	構造的な遊び 構造的な遊びの例	P.25
	自由遊び 自由遊びの付き合い方	P.38
	おもちゃは子どもの『単語』です(おもちゃの役割)	P.44
	困った行動への対処(制限)	P.45
	発展する遊び・停滞的な遊び	P.47
第5章	身近な大切な人を亡くしたとき	P.49
	子どもの年齢ごとの『死』の理解	P.49
	身近な大切な人を亡くした子どもによく見られる反応	P.50
	身近な大切な人を亡くした子どもに対する接し方	P.51
	亡くなった方の思い出を大切に作る作業	P.53
	死について書かれている児童書(絵本)の利用	P.54
	参考文献・資料	P.56
	ワークショップの要約	P.56
	つらい体験をしたときの脳の働きについて ～より詳しく知りたい方のために～	P.60
	東京プレイセラピーセンター	P.64
	参考・引用文献	P.69

よくある質問

自分をいたわる(セルフケア)	Q&A. つらい遊びによってかえってつらくなるのでは?	P.42
Q&A. つらい気持ちの人が話しやすいようにするには?	遊びを切り上げようとしても、もっととせがまれる	P.42
隣の人が身内を亡くされたがどう声をかけたらよいか	子どもが「この役こうやって」と細かく注文をつけてくる	P.43
子どもをよくみる ～つらい体験後の子どもの反応～	2人の兄弟の遊びにどうつきあったらよいか	P.43
Q&A. 小さいので気にしていないのでは?	遊びを見ていると苦しくなるがどうしたらよいか	P.43
「怖いことを話すのは止めよう」と言っていない?	怖い思いをした子どもに怖いおもちゃを見せてよいか	P.44
反応とはPTSDのこと?	制限をしても従わなかったらどうするか	P.46
子どもへの対応	保育園でだけ乱暴する子にどう対応したら良いか	P.46
Q&A. 避難所や仮設住宅に遊び場を開設したいが	身近な大切な人を亡くしたとき	
言葉で話を聞いてあげるだけではだめ?	Q&A. 亡くなった人が生き返る遊びをしているが	P.54

イラスト：平岡真知恵、寺沢由布

第1章 自分をいたわる(セルフケア)

子どもを支援する大人にもっとも大切なこと
でありながら、後まわしにされやすいこと。
それは自分をいたわる(セルフケア)ことです。



子どもを支援する大人にもっとも大切なこと

自分をいたわるとは

体を休ませてリラックスしたり、好きなこと、ほっとできること、元気が出ることをしたりすることが、自分をいたわることになります。

東日本大震災の場合、被害が甚大で、しかも震災後も余震が続いたり、原発事故被害がともなったりと、不安を引き起こす出来事が連続的に発生しています。そのような状況の中の自然な感情として、「まわりにもっとつらい人がいる」「楽しいことをするなんて申し訳ない」と、自分を追い詰めるような無理な働き方や頑張り方をしてしまうことがあります。しかし、想像以上に過度なストレスがかかっている震災後だからこそ、普段よりももっと自分をいたわることが重要になります。そんな状態で子どもを手助けするのは至難の業だからです。

自分をいたわることが大事な理由

1) 子どもを手助けするエネルギーとなる(いい働きのために充電)

手助けする前に大人がまいってしまふより、元気が十分に充電されている方がいい働きができます。自分をいたわることは決して身勝手なことではありません。

2) 子どものためにまず大人(共倒れを防ぐ)

飛行機での緊急時の酸素マスク着用について、「まず大人が先につけてから、次に子どもにつける」ことを強調しています。親は「真っ先に子どもにマスクを」と思いがちですが、大人が倒れてしまったら子どもも共倒れになってしまいます。子どもを守るためにまず自分の安心・安全を確保しましょう。

自分をいたわるやり方

1) 自分の身体や気持ちの状態に目をむける

意識しないと、なかなか自分の身体や気持ちの状態に気づかないことがあります。まず身体や気持ちのサインを受け取って、自分をいたわります。

こんなときには…→ 次のように自分に言ってあげましょう

・背中がバリバリに凝っている

→「それだけ気を張り詰めて頑張っていたんだね」

対処法：背中をあたためる、人にマッサージをしてもらう、ストレッチする など

・涙ばかりで

→「つらいよね」「悔しいね」「悲しいね」「切ないね」

対処法：安心できる場所でたくさん涙を流す、話を聞いてもらう

・イライラする

→「腹がたつよね」「頭にくるよね」「やられてないよね」「精一杯がんばっているんだよね」

対処法：イライラを発散する良い方法があればやってみる(例、体を動かす、力仕事をするなど)、信頼できる人と話をする、自分にできることとできないことを見極めるなど

2) 自分をいたわる時間を生活の中に取り入れる

自分にとって、リラックスできること、楽しいこと、希望がわくことなどを意識して生活の中に多く取り入れましょう。たとえば、「夜寝る前の5分間に〇〇をする」や「朝、家族が起きてくる前のひとときに〇〇をする」など、日課の中に取り込むのも一つの方法です。

[自分をいたわるための具体例]

一人でできること、人と一緒にできることの両方を取り入れましょう。
自分をいたわるためにできることを思いめぐらせ、以下の空欄を埋めていってみてはいかがでしょうか。

一人でできること

例) 好きなご飯をゆっくりと時間をかけて食べる
子どもの頃に好きだった絵本を読み返す

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

人と一緒にできること

例) 安心できる年上の人とおしゃべりを楽しむ
仲良しの友達とお茶をする

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

※薬やアルコール、賭けごとに頼るのはいい方法ではありません。



[自分を世話する方法]

以下に101例挙げてあります。気になる項目、実行してみたい項目がありましたら、ぜひ試してみてください。

- | | | |
|--------------------|---|-----------------|
| 1. 自分をほめる |  | 11. 歌を口ずさむ |
| 2. 空を見上げる | | 12. お風呂につかる |
| 3. 好きな音楽を聞く |  | 13. 笑う |
| 4. 自然にふれる | | 14. 自分を抱きしめる |
| 5. 雲の流れを眺める | | 15. 散歩をする |
| 6. 小鳥の声に耳をすます | | 16. 自分のいい点を書き出す |
| 7. 植物を植える | | 17. 日記を書く |
| 8. やり残していることを完成させる | | 18. 誰かに肩をもんでもらう |
| 9. 野花をつむ | | 19. ブランコにのる |
| 10. 昼寝をする | | 20. 雑草を引き抜く |





21. 木を抱く
22. 子どものように遊ぶ
23. 瞑想をする
24. 犬に話しかける
25. 詩を書く
26. 自分に花束を贈る
27. 日の出と日の入りを見る
28. 15分間静かにする
29. 自叙伝を書く
30. 山や丘にのぼる
31. 朝早く起きて静けさを味わう
32. おもしろいテレビ番組やビデオを見る
33. 誰かに自分の長所を言ってもらう
34. 楽しい思い出のある写真を見る
35. 「ありがとう」を自分と人に言う
36. 好きな本を読む
37. コンサートに行く
38. 絵を描く
39. 自分にやさしい手紙を書く
40. 自分の理想の姿をイメージする
41. 神社やお寺にお参りに行く
42. 連絡がとぎれている人に連絡を取ってみる
43. 楽器を使って音を出す
44. 大声を出す
45. 木の下にすわる
46. スキップをする
47. 自分の問題を信頼する友達と話す
48. 罪の意識にさいなまれず、楽しみながらなまける
49. 大声で泣く
50. 食事中は電話のベルをはずす
51. 軽い運動をする
52. テレビを消す
53. 身体にいいものを料理する
54. 自転車に乗る
55. 自分の今日の目的を書き出す
56. ものごとをシンプルにする
57. 何かにチャレンジしてみる
58. 物事を1つずつする
59. 太極拳、ヨガやストレッチをする
60. 「自分は自分のままでよい」と声を出す
61. ダンスをする
62. いま感じている気持ちに耳を傾ける
63. ゆっくりお茶を飲む
64. 感情をからだで表現する
65. 全身マッサージをしてもらう
66. なにか1つやりとげて自分にごほうびをあげる
67. 自分の手足にさわる
68. 好きなものを食べる
69. 友達とくだらないおしゃべりをする
70. 「自分がよくありますように」と祈る
71. 手を胸にあてて「自分を大切にします」と言う
72. 小川の流りに耳をすませる
73. シャワーをあびる
74. なわとびをする
75. 編み物など手を使って何かを作る
76. 砂遊びや粘土細工をする
77. 何か他人に知られないように良いことをする
78. 自分の心の傷を紙に書いて燃やす
79. 紙飛行機をつくって飛ばす
80. 自分の欠点を紙に書いて小さく破り捨てる
81. ものごとをゆっくりやってみる
82. 何が人生で一番大切かを書く
83. 適切な人に助けをもとめる
84. 言いたくても言えなかったことを椅子に向かって言う
85. 今日1日、他人の目を気にしない
86. 自分の声をやわらげてみる
87. 自分を許す
88. 他人を許す
89. 身体をときどき休める
90. バラやラベンダーの香りをかく
91. 畳に寝ころがってゴロゴロ回る
92. 腕立てふせをする
93. 誰かに小さなプレゼントをする
94. 日光浴をする
95. みんなとゲームをして楽しむ
96. 1人でいる時間を作る
97. 早めに床につく
98. 自分の直感に従う
99. 10回深呼吸をする
100. 尊敬する人の顔をイメージする
101. 美容院/床屋で髪を洗ってもらう



(出展：西尾和美著『アダルトチルドレン癒しのワークブック
本当の自分をとりもどす16の方法』の「自分を世話する方法」より一部抜粋)

災害後のストレスへの対応

職場やグループ内で働く方へ

私たちは、自分のストレス反応に気づかないことが多いので、まずはストレスに気づくことが大切になります。そのような場合、仲間同士がお互いの状態を観察しあい、助け合う相互援助(バディ・システム)という方法を用います。

バディ(英語で「相棒、仲間」という意味)と定期的にストレス・チェックをすることで、ストレス反応を早めに見つけて対処することができます。また、自分が一人ではないことを知ることもストレスに対する抵抗力を高めます。

[職場やグループ内でバディ・システムを活用する方法]

- ① 職場やグループ内で、2人組や3人組のバディを決める(私があなたのバディ、あなたが私のバディ、というのを明確にする)
- ② 日に1回、週に1回など、ペースを決めてストレス・チェックをする(下記のチェック・リスト参照)
- ③ 最近の自分の気持ちや、今日あったことなどについて報告をする
- ④ 可能なストレス処理の仕方を話し合って決める(例：1週間、夜寝る前にストレッチとリラックスできる場所をイメージしながらゆっくりとした呼吸を10回する、など)
- ⑤ 後日、決めたことが実行できたかをバディがチェックする

[ストレス・チェックリスト](気づいた項目に を入れましょう。)

この項目は災害ボランティアの方のためのものですが、一般の方にも共通する項目が多いと思われるので参考にしてください。チェック項目が6～7個以上の場合、注意が必要だと言われています。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 向こう見ずな態度を取る | <input type="checkbox"/> よく眠れない |
| <input type="checkbox"/> 自分が偉大なように思えてしまう | <input type="checkbox"/> 酒やタバコが増える |
| <input type="checkbox"/> 休息や睡眠を取れない | <input type="checkbox"/> じっとしてられない |
| <input type="checkbox"/> 身近な人や同僚、上司を信頼できない | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む |
| <input type="checkbox"/> ケガや病気になりやすい | <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくない |
| <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない | <input type="checkbox"/> 問題があるとわかりながら考えない |
| <input type="checkbox"/> 何をしてもおもしろくない | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | <input type="checkbox"/> もの忘れがひどい |
| <input type="checkbox"/> 不安がある | <input type="checkbox"/> 発疹が出る |
| <input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定をよく誤る | |

(出典：日本赤十字社「災害時のこころのケア」)

[ストレスへの対処]

ストレス処理のために次のようなことも参考にしてみましょう。

- ① 周囲から求められることすべてに応えようとしない
- ② 自分ができなかったことではなく、できていることに目を向ける
- ③ 今の気持ちは、この状況下では自然なものだと受け入れる
- ④ 周囲の人との交流や世間話を心がける
- ⑤ 自分らしくない、こんなのは変だと思ふ気持ちも、安心できる人に話す
- ⑥ 自分や仲間の身体の状態を気遣うような働きかけ(肩もみ、血圧の測定)をする
- ⑦ 自分のための時間を取り、リラックスを心がける
- ⑧ 深くてゆっくりとした呼吸(特に息を吐くとき)を心がける
- ⑨ 食事をしっかりとる
- ⑩ 酒やタバコを控える
- ⑪ 身体を動かすことをしてみる
- ⑫ 自分のストレス処理法をリストにして行う
- ⑬ 実際手をつけられることから一つずつ考える
- ⑭ 複雑な問題は要素ごとに分けて考える
- ⑮ 状況的にできないことや難しいことがある、ということを踏まえ、自分に無理をさせない

[気をつけねばならない状態]

① “私にしかできない”状態

「周囲の人からの要求すべてに応えなくてはいけない」、「私にしかできない」といった思い込みから、休みなく働き続けたり、責任を他人に譲ることができなくなってしまう状態です。自分にできるのはここまで、と線を引き、疲労の蓄積を感じたら思い切って休息を取りましょう。

② 燃え尽き症候群(バーンアウト)

ストレスの強い状況下で、その人の能力や適応力をすべて使い果たしたときにもたらされる極度の疲弊状態をいいます。仕事から逃避したり、酒におぼれたり、逆に仕事に没頭しすぎたりします。思い切って休息をとるか、必要な場合は専門家に相談しましょう。

[人から相談を受けたとき]

人の話を聞かなければならない立場にある方のために、参考までに以下のやり方をご紹介します。しかし、人の話を聞くということは、非常に疲れるものです。ストレスが高いと感じるときは、別の日にしてもらうか、他の人に代わってもらいましょう。

また、人から相談を受けても、答えを出してあげることも、その人を元気にしてあげられることも、悲しさやつらさを吐き出させてあげることもできない、そんな場合が多いということを知っておきましょう。

話の聞き方

- ① 相手自身の力を回復させることが大切ですので、励ましたり、アドバイスを与えたりする前に、十分話を聞きましょう。
- ② 自発的に話している内容以上に、無理に聞き出そうとしたり、話をさせようとしたりしないようにします。ご本人が話したい内容だけにとどめることが大切です。
- ③ 相手の話は、あいづちを打ち、気持ちの部分に共感しながら聞きます。涙が流れてくるときには、止めずに静かに受け止めましょう。
- ④ 話している方が、災害後の心や身体の反応(次ページの「災害後の時間と心の変化」の表を参照)について気にかけているときは、怖い体験をした後の自然な反応だと伝えましょう。そうすることで、話し手の「自分が変になったのではないか」という不安がやわらぐことがあります。
- ⑤ 話している方の「できているところ」を伝えましょう。例えば「こうして誰かに心配なことを話せたこと」、「子どものそばにいてあげていること」など。
- ⑥ 自分が人の話を聞くことがつらいときは、無理に聞き手にならず、「今日は疲れているので、また今度聞かせてね」と正直に伝えましょう。
- ⑦ 話している方が、うつ状態などストレスが激しい、ストレスから子どもに対して暴力が出てしまっている、ご本人が暴力を受けている、アルコールや薬物への依存などがみられる、などの場合は、専門家に相談することを勧めましょう。

[災害後の時間と心の変化]

震災後の時間の経過とともに、心の動きに変化が出てきます。そうした時間経過による心の変化をまとめた表があります。ただし、表の左側にある時間経過については、被災の状況や個人によって違いがあると思われます。それを考慮しつつ、参考にしてください。

	身体	思考	感情	行動	主な特徴
発災直後から数日(急性期)	心拍数の増加 呼吸が速くなる 血圧の上昇 発汗や震え めまいや失神	合理的な思考が困難 思考が狭くなる 集中力の低下 記憶力の低下 判断力の低下	ぼう然自失 恐怖感 不安感 悲しみ 怒り	イライラ 落ち着きがない 硬直化 非難がましい コミュニケーション能力の低下	闘争・逃走反応(逃げるか闘うか)
1～6週間(反応期)	頭痛 腰痛 疲労の蓄積 悪夢・睡眠障害	自分が置かれたつらい状況がわかってくる	悲しみとつらさ 恐怖がしばしばよみがえる 抑うつ感 喪失感 罪悪感 気分の高揚	被災現場に戻ることにへの恐れ アルコール摂取量の増加	抑えていた感情がわき出してくる
1ヶ月～半年(修復期)	反応期と同じだが徐々に強度が減じていく	徐々に自立的な考えができるようになってくる	悲しみ 寂しさ 不安	被災現場に近づくことを避ける	日常生活や将来について考えられるようになるが災害の記憶がよみがえり、つらい思いをする
復興期	災害の出来事を振り返ってもストレス反応を起こすことなく経験を受け入れ、他のストレスに対応する準備ができている状態になるが、個人により、回復過程に違いがある。				

(出典：日本赤十字社「災害時のこころのケア」)

よくある質問？ についてお答えします。

Q. 園長です。被災した職員や保護者がたくさんいます。中でも、つらい気持ちでいっぱいだろうと思う人には、気持ちがうまく出せるようになるべく話を聞いてあげなければいけないと思いますが、なかなか話をしてもらえません。どのような聞き方をすれば良いですか？

A. つらさを目の当たりにして、何とかしてあげなければというお気持ちなのですね。園長先生ご自身も大変な状況でしょうから、ご無理なさらないでください。

～もし話を聞いたら～

まずあいさつや世間話など何でもかまいませんので、頻繁に声をかけてあげてください。そしてその方が話したいときには、話に耳を傾ける姿勢でいてください。このときに、無理につらいことを話させようとしてはいけません。大切なのは、相手の方が、話したいときに話したいことだけを話せる人がいると感じられるようにすることです。この安心感は、何にもまして人を支えるものとなります。人間は真につらいときには、そのつらい気持ちを表現してしまうと全部が崩れてしまうことがあります。つらさを話すには、その人のペースがあるのです。

保護者の方へ

子育ては何でもないときでも大変な仕事です。ましてや災害を経験した場合、たとえ長い月日が経過しても、ご自身や子どもが大きなストレスを抱えていても決して不思議なことではありません。そんな中での子育ては、本当に大変な仕事です。

子どもは、園や学校では落ち着きを取り戻していても、家庭に戻ると安心し、心の中にしまっているものをときとして保護者にぶつけるものです。

保護者の方々も、子どもを守り育てる責任と不安を今まで以上に感じ、さらに災害後の様々な状況変化(たとえば今まで親しくしていた親同士のつきあいがなくなり子育てについて相談できる人がいなくなる)があって気が張り詰め、ご自身が抱えているストレスが大きくても気づかなくなっている場合があります。ご自身のストレスの状態について、下の項目を参考にしてチェックしてみてください。

[被災後の保護者用ストレス・チェックリスト](気づいた項目に☑を入れましょう。)

この項目は被災後のストレスの度合いを把握するためのものです。参考にしてください。チェック項目が7～9個以上ある場合、もしくは『自分の感情・行動』で4個以上ある場合は、専門家にご相談されることをお勧めします。チェック項目の個数に関係なく、四六時中気分が良くない場合も、専門家にご相談されることをお勧めします。

生活状況

- 友達や家族と離ればなれになってしまった
- 今の生活では不自由することが多い
- 今の住宅状況では、いつも子どもに静かにするように叱らなければならない
- 子どもの遊び場がない

子どもの感情・行動

- 子どもが以前より手がかかるようになった
- 子どもが前よりも不安や心配を感じている

家族との問題

- 家族の間で喧嘩が増えた
- 配偶者との関係がギクシャクしている
- 子どもと高齢者(親など)両方の面倒を見ている

自分の感情・行動

- 夜中に目が覚める
- 災害のことがいつも頭から離れない
- 子どもが災害の話をしたり遊んだりすると、気持ちがいっぱいになりすぎてつきあえない

- 自分の気持ちを話せる相手がない
- 災害に関しての気持ちの吐き出し口がない
- あまり食欲がない
- いつも悲しい、あるいはいつも怒っている
- 疲れきっている
- 何も感情がわいてこない
- このようなことが起きたのは自分のせいだと思ってしまう
- 心臓がどきどきして息をするのが苦しいことがたびたびある
- 時々、何故多くの人は死んでしまい、私は生き延びたのかと考えてしまう
- 生活が『普通』の状態に戻るか心配だ
- 子どもと離れていると心配だ
- 気分転換をする方法が見つけない、ほっと一息つく時間をもちにくい
- 子どもに関することでの判断がうまく出来ない
- 日課をこなす気力がわいてこない

仕事での問題

- 仕事に集中しにくい

[ストレスへの対処]

もしストレスが大きいと感じたら、以下の項目の中で役に立ちそうなものを実行してみてください。

- ① 子どもにやさしくできないことや、思うようにかまっていられないことで、自分を責めないでください。
- ② 子どもや家族からの要求に応えようとして、疲れ果てていませんか。皆、あなたを頼るかもしれませんが、あなたも人間です。出来ないときは「出来ない」とはっきり言いましょう。
- ③ 自分が出来ていることが必ずあります。それに目を向けて、「自分はよくがんばっている」と誉めてあげてください。災害後、毎日の生活を取り仕切っているだけでもすごいことをしているのです。保護者ということだけでも、すでにがんばっています。
- ④ 自分自身のつらく、しんどく、怖く、不安な気持ちを受け止めましょう。聞いてくれる人がいたら話してみましょ。世間話でもいいのです。誰かと話すだけでも気分転換になります。
- ⑤ しなければならないことや心配な点などを考え始めると、その多さに圧倒されるものです。実際に手をつけられることから1つずつ考え、取り組まなければならないものには優先順位をつけましょ。
- ⑥ 自分のための時間(ストレッチやうたた寝をするだけでもいい)を意識的に作りましょ。自分を大切にすることが必要です(本章4ページの「子どもを支援する大人にもっとも大切なこと」を参照してください)。そうすることで、子どもの気持ちを受け止める余裕が出てきます。
- ⑦ 食事をきちんと取りましょ。家族の好きなものだけでなく、自分の好きなものも作りましょ。
- ⑧ 運動をしましょ。身体を動かすと、気分も変わります。
- ⑨ 1人で抱え込まず、周りに助けを求めましょ。「自分は完璧な人間じゃない」「自分には限界がある」と割り切りましょ。子どもを育てるのは、地域全体の仕事でもあるのです。
- ⑩ それでもストレスからくる反応が軽減しない場合、専門家に相談しましょ。

よくある質問？ についてお答えします。

Q. 親しくお付き合いしていたお隣さんが身内を亡くし、わが家は家をなくしたものの家族は無事でした。何か声をかけたいのですが、かける言葉が見当たらずにいます。どのように声をかけたらよいのでしょうか？

A. 相手を思うがゆえに言葉が見当たらない、というお気持ちが伝わってきます。

大切な人を亡くしたときには、時期によって、無感覚、深い悲しみ、怒り、うらみ、淋しさなど、様々な気持ちがわいてくるものです。誰にも会いたくないと思ったり、誰かにそばにいてほしいと思ったり、相手のニーズはその時期やその人によって異なります。

まずはこれまで通り、短いあいさつやあたりさわりの話から始めてはいかがでしょうか？

相手も今は気持ちが混乱しているかもしれませんが、誰かとつながっていると感じられることが支えとなる日がくるでしょう。早くなんとかしてあげたいと思うかもしれませんが、こちらのペースで動かず、相手の中にある力を信じて待つことが大切です。また、相手が「話したい」と思ったときに聞き手となることは相手の支えになりますので、ご自身がつらくなければ話を聞くのもよいでしょう。そうしたときには、いつも以上に自分自身をいたわることを忘れないようにしましょう。

第2章 子どもをよくみる

～つらい体験後の子どもの反応～

子どもは、普通では考えられないようなつらい体験に対して様々な反応を示します。大人がそうした反応を理解できると、子どもに安心して関わる事が出来ます。



乳幼児期(0～6歳)の子どもにみられる反応

つらい体験をしたときの発達年齢やその他諸々の要因によって、反応の種類や反応が起きる時期、反応が続く期間は変わってきます。また、反応は、一つのこともあれば複数同時に起きることもあります。こうした反応はごく正常なものですので、おかしくなったのではないかと、もう戻らないのではないかと心配する必要はありません。しかし、こうした反応をゆくゆくはなくなるようにするために、子どもたちがつらい体験を表現し、処理できるように支える必要があります。

次に、つらい体験をしたときにみられる反応の例を挙げます。これらは普段でもよく見られるものですが、この場合は、つらい体験前と比べてひどくなっているということを示しています。

乳幼児(0～6歳)の子どもによくみられる反応

- おもらし、指しゃぶり、赤ちゃん言葉、しがみつきの「赤ちゃんがえり」
- 大きな音に驚きやすい
- 体が緊張して、硬くなる
- 体験した出来事のことばかり何度も話す
- 体験した出来事に関連した遊びを繰り返す
- ぐずったり、かんしゃくを起こしやすい
- 無口になったり、元気がなくなったりする
- 眠りたがらない、夜中に目を覚ます
- 体調の不良や頭やおなかの痛みを訴えることが多くなる
- わがままになる
- いつもは好きではなかったことをしなくなる



乳児期 0～1歳

- よく泣く
- 離れたがらない
- 落ち着きが無い
- なだめにくい
- 食べる量が減る
- 寝つきが悪い
- すぐ起きる
- 寝続ける
- 怖がりになる
- 日常のリズムが変わってしまったり
乱れたりする
- 笑ったり、ほほえんだりすることが減る
- すぐ目をそらす、愛想がない
- 遊ぶことが減る
- 好奇心が減る



- 抱かれたがらない、触られたがらない
- びくびくしている
- 下痢
- 湿疹
- 無反応、うわの空、
聞こえていない感じ
- 大きな音に極度に反応



幼児期 1～6歳

- おねしょ
- 暗闇や動物に対しての恐怖感
- 親のそばを離れない
- 夜、怖がる
- 尿や便のおもらし、便秘や下痢
- ことばの問題(どもりや赤ちゃんことばなど)
- 食欲の減少や増加
- 助けを求めて泣いたり叫んだりする
- 震えや恐怖感の表情が伴った硬直
- 目的なく、大人やどこかに向かって走る
- 一人でいることの恐怖、
知らない人に対しての恐怖
- 混乱しやすい



よくある質問[?]についてお答えします。

Q. まだ小さいので、気にしていないのではないのでしょうか？

A. 子どもは、発達年齢によって反応の仕方が変わってくるため、一見影響を受けていないように見える場合もありますが、程度の差こそあれ、すべての子どもが何らかの影響を受けています。特に赤ちゃんは影響を受けやすいのですが、それに気づいてあげることが難しいものです。前述の反応例を参考に子どもの様子をみてください。

Q. 「そんな怖いことを話すのはやめようね」って言うのもいいですか？

A. 子どもを「守ろう」という思いから、つらい体験について触れない、または思い出させない方が、子どもが動揺したり、苦しんだりしないだろう、と大人は考えがちです。

しかし、子どもも、自分のつらかった体験と向き合うことで自分なりに出来事を乗り越えていくことができます。子どもが自分の感情を安心できる人の前で表現できる機会を与えるなどの手助けをしてあげてください。詳しくは第4章の遊びの中での対応をご覧ください。

Q. よくPTSDという言葉聞きます。このマニュアルにはPTSDの言葉や説明がありませんが、「反応例」とはPTSDの症状のことでしょうか？

A. 反応例は誰にでも起こる自然なもので、PTSDではありません。つらい体験の後の反応がある期間以上続くなど、一定の基準を満たす場合にPTSDといいます。

本誌にある「つらい体験後の反応」(専門的にはトラウマ反応といいます)は、まわりの人からの支えを受けて、時間とともによくなっていくことがほとんどですが、悪化したり長期化したりする場合は、専門機関に相談しましょう。

*PTSD: Posttraumatic stress disorderの略で、心的外傷後ストレス障害のこと



第3章 脳の働きを知る

脳の働きを知ると、子どもの行動の背景が分かるようになります。

脳の働きは非常に複雑で、いまだに解明されていない部分もあります。しかし近年、脳の研究が進み、多くの発見がありました。ここでは理解しやすいように、単純な形に置きかえてご説明します。

平常時の脳の働き方

人間が何かを体験したとき、その体験をまずは感覚として認識します。音、視覚、匂い、味、皮膚感覚などです。ここに気持ちやイメージも加わります。これらは、はっきりと意識できるものではなく、言語化できない無意識的なものです。ここではこれらの働きをする脳を『感じる脳』とします。

『感じる脳』で処理・貯蔵された体験は、その後脳梁という橋を渡って『考える脳』へと移行します。『考える脳』では、体験を言葉として理解・解釈します。「自分がどんな体験をしたのか」「その体験によって自分はようになったのか」などを理解し、分析し、論理的に考えられ、この時点でようやく意識的に体験をとらえることができるようになります。

たとえば、雨に濡れて冷たい思いをし、また花に雨が降りかかるのを見ていたとします。脳はまず、

雨の音、濡れて冷たい感覚、花に雨が降っている映像などを取り入れます。まだ言語化はされておらず、無意識に感じています(「感じる脳」)。そこから「雨が降っている」「雨で濡れた」「濡れたから寒い」「花が水をもらえて喜んでいる」など、体験したことを言語化して理解するのです(「考える脳」)。



つらい体験をした後の脳の働き方

脳はつらい体験に対して、本能的に自分を守ろうとし、本能的に動くために必要な『感じる脳』を働かせ、より複雑でエネルギーと時間のかかる『考える脳』を休ませようとします。その体験が怖ければ怖いほど、そうした働きが強まります。また『感じる脳』に貯められた体験を『考える脳』へと渡すための橋である脳梁も小さくなってしまいます。こうなると、つらい体験についての意識的な記憶はぼんやりし、言葉で話せる記憶としてではなく、気持ちや感覚の記憶として残ります。その場合、つらい体験を言葉で思い出そうとしても、言葉として記憶されているわけではないため混乱します。また、つらい体験の後、生活全般においても、考えることがうまくできなったり、気持ちが高ぶったり、感覚的な情報収集に努めたりすることが、ある期間続きます。



では、どのようにしてつらい体験を思い出すのでしょうか。

たとえば、つらい体験の際にテレビでアニメを見ていた(視覚)、鳥のさえずりを聞いていた(音)、お父さんがタバコを吸っていた(匂い)、ふわふわしたセーターを着ていた(皮膚感覚)、カレーを食べていた(味)、片足立ちをしていた(前庭感覚)などが引き金となり、つらい体験に関する強い感情がよみがえります。本人にはその因果関係がわからず、なぜこんなにも怖かったり、落ち込んだりするのかわからないことはできません。

子どもがパニックになっているときは、何かの引き金によって、言葉にならないつらい体験がよみがえっているのかもしれない。

ここで強調したいのは、つらい体験によって、感覚・感情・無意識的な記憶として残ってしまっているものをうまく処理させてあげる必要があるということです。少し不安を感じている状態から、簡単に怖がる状態になり、ついには不適応的な感情や行動、認知の問題へと発展してしまうことを防ぐためにも、つらい体験をした子どもに対する適切な接し方が重要になります。



以前は大好きだったヒーローが…

前述の通り、『感じる脳』は感覚や感情、抽象的で無意識の思考、非言語的な反応を処理します。遊びの体験は直接『感じる脳』に働きかけるため、遊びはもっとも効果的かつ効率的に、第2章で述べたつらい体験後の子どもの反応を減少させることができます。



以前は大好きだったカレーが…

第4章 子どもへの対応

つらい体験をした子どもを支えるために、周囲の大人ができる様々な対応があります。ここでは、普段の生活の中での対応、遊びの中での対応、の2つの側面からご紹介します。



普段の生活の中での対応

一番大事なことは、子どもが「安心」と「安全」を感じられるようにすることです。以下は、毎日の子どもの日課の中に取り入れることのできるいくつかのやり取りや関わり方です。参考にしてください。

1) 「大丈夫だよ」というメッセージを様々な形で伝える

子どもはこれまで以上の安心感を与えてもらう必要があります。「大丈夫だよ」とことばで伝えたり、抱っこしたり、背中をなでたりと安心できるようなスキンシップも役に立ちます。特に赤ちゃんは、今まで以上に多くスキンシップをとることが大切です。

2) 睡眠や食事などの日常生活をなるべく規則正しく送らせる

毎日ほぼ一貫して同じように過ごせること、次に何があるかの見通しを持てる必要があります。もちろん身体の調子を整えやすくなり、心身両面に効果があります。

3) 親や保護者から離れにくい場合には、無理に引き離さない

親や保護者のそばにいたがるときは、安心感と安全感を今まで以上に必要としている表れです。

4) 楽しみにしていることは続けさせてあげる

生活において楽しい体験、たとえば、寝る前のお話、いってらっしゃいのタッチをする習慣などは引き続きさせてあげる必要があります。ただし、以前楽しみにしていたことや、大人から見て良いと思われることでも、それが引き金となってつらい体験後の反応が引き起こされるようなことがあれば、無理にさせないでください。



5) コントロールの感覚を持たせてあげる

つらい体験をした子どもは、自分がきちんとコントロールできているという感覚を持っていないときに、つらい反応をより表す傾向があります。子どもが安全で、居心地良いと感じられるようにするためにも、できる範囲で子どもに選ばせたり決めさせたりして、自分がコントロールできている感覚を子どもに与えましょう。たとえば、子どもに今日着る服を選ばせるなど、日常の些細なことでコントロールの感覚を幾分かでも持たせることができます。

6) 身に起きた出来事を繰り返し話すときには、何度でも話に耳を傾けてあげる

子どもは、つらい体験について繰り返し表現をする必要があります。思いやりをもって時間をかけて聞いてあげることが、癒しのプロセスには必要なのです。ただし、無理に話させたり、引き出したりしないようにしましょう。子どもが自分のペースでそれを行うことが大切です。

7) 子どもが遊べる時間をできる範囲で確保し、できれば親も一緒に遊ぶ時間を少しでも持つ

遊ぶことで、つらい体験を乗り越える元気を得て癒されます。詳しくは、次ページ以降の「遊びの中での対応」をご覧ください。

8) 子どもがぐずったり、イライラしたり、乱暴なことをしたときは、子どもの気持ちをまず受け止める言葉を伝える

「なんだかいやな気持ちなんだね」「怒りたい気持ちなんだね」など。子どもは、気持ちを受け止めてもらえると、要求自体が叶わなくても落ち着きやすくなります。

9) 子どもが見通しを持って、正しい理解ができるように、子どもとよく話し、子どもの年齢に合った適切な情報を与える

子どもは「見通しが持てない」「知らない」とき、不安や恐怖が募ります。そして、出来事を実際起こったこと以上に恐ろしいものとして空想します。伝えることがとてもつらくても、子どもに真実を伝えましょう。また、子どもは、「自分がいい子じゃなかったから起きたんだ」と考える傾向があります。そんなときは「あなたは悪くない」とはっきり伝えましょう。



よくある質問？ についてお答えします。

Q. 避難所や仮設住宅に遊び場を開設したいのですが、子どもの声などで迷惑をかけてしまわないでしょうか。遊び場開設の際の留意点などありますか？

A. 子どもの遊び場を確保することは、子どもの精神衛生上非常に重要なものですので、ぜひ開設に向けて努力していただければと思います。最も理想的なやり方は、そこにいる大人も子どもも全員で遊び場を作り上げていくという意識を持てるようにすることです。たとえば、場所をどこにするか、おもちゃは何かいいか、誰がどのように集めるか、おもちゃを置く場所をどのようにするか、遊び場の名前をどうするか、出来あがった後のおもちゃのメンテナンスや掃除はどうか、そのようなことを話し合っ合って決める段階で、保護者だけでなく、お年寄りや、大きなお兄さんお姉さん、子どもたちなど、あらゆる人を巻き込んで協力して作り上げていきます。こうした過程でお互いが知り合いになると、声などの物音も“迷惑”と感じなくなるものです。しかし、このように理想的に行かない場合、少しでも協力してくれる人が増えるよう気長に呼び掛けをしたり、状況を時々お知らせしたりして、関心をもってもらえるようにするといいいでしょう。またコミュニティの一員として、子どもたちに出来るような簡単な仕事をしてもらい、周囲の大人と顔見知りになるチャンスを作りましょう。子どもと大人が接する機会を作ることは、相互理解や安心感のあるコミュニティを築くうえで非常に効果的です。

遊びの中での対応

ここでは、つらい体験をした子どものために、親や周囲の大人が遊びを通してできる様々な対応について説明します。

1) 子どもにとって『遊び』とは

① 表現をする手段

大人は、言葉にすることで人に伝えたり、状況を整理し、「ああ、あれはこういうことだったんだな」と理解します。現実が変わらなくても、信頼できる相手に話を聞いてもらうことで安心することもあります。

子どもは、言葉のかわりに『遊び』を通じて表現します。たとえば、「ちょうど出かけようとしたら地震があってね、それはもうびっくりしてその場に伏せて…」と言葉でいうかわりに、その場面をごっこ遊びで表現し、絵を描いて人に伝えたり、思いを分かち合ったり、ゆっくりと自分のペースで理解し整理したりするのです。

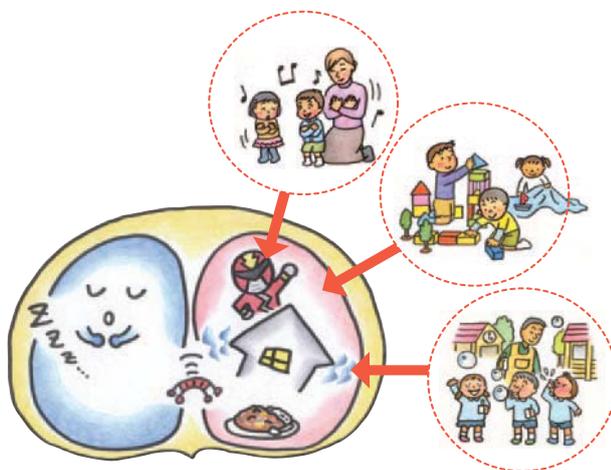


子どもは日常生活で体験する出来事を自然に遊びの中で表現します。

なお、赤ちゃんは遊びで象徴的に表現するのではなく、行動で表現します。怖い体験はしっかりと赤ちゃんにも影響を及ぼしているのです。遊んでいるときにいつも以上に叩いたり噛んだり、ぼうっと指をなめ続けたり、視線が合いづらいと感じたときは、大人が察してあげる必要があります。第2章で述べた乳児の反応も参考にしてください。

② 脳の働きを助ける

『第3章 脳の働きを知る』にあるように、処理されないうつらい記憶や気持ちが、『感じる脳』の中に残ります。残った記憶や気持ちを処理するためには、『感じる脳』に直接働きかけることが必要です。『感じる脳』に直接働きかけるもの、それが『遊び』です。『遊び』によって『感じる脳』に働きかけることで、言葉にならない様々な気持ちや考えが整理されて、不安や混乱した気持ちが軽減します。実はこれは子どもに限らず、大人も同じです。整理されない様々な気持ちがあるときに遊ぶことは、子どもにとっても大人にとっても心を落ち着かせる大事なことです。



③ つらい体験を乗り越えるもの

子どもも大人同様、自分のつらかった体験と向き合う過程を経て乗り越えます。子どもは『遊び』を通して繰り返し出来事に立ち戻りながら、自分でストーリーの結末を変化させ、怖くてつらい体験を心の中で乗り越えようとします。子どもは自分で遊びでやってみることで、つらい出来事を“自分で乗り越えた”という感覚をつかみます。つらい体験から起こる恐怖心の表現は、より直接的な表現(たとえば地震や津波そのものを再現した遊び)である場合もあれば、象徴的な表現として遊びや絵に現れたり、悪夢として現れたりします。

もし遊びで表現する(言葉での表現も同様)ことをやめさせてしまったらどうなるのでしょうか。子どもはつらい体験にがんじがらめになり、つらい体験に対する反応は固定し、今後の人格形成に影響を及ぼすことになりかねません。大人が、子どもの表現するものを見守り受け止めてやるのが重要なことです。そうすれば、子どもは安心してつらかった体験と向き合い乗り越えていくことでしょう。

よくある質問？ についてお答えします。

Q. 言葉で話を聞いてあげるだけではだめなんでしょうか？

A. どんなにおしゃべりの上手な、語彙の豊富な子どもであっても、つらい体験を整理し、気持ちを発散させるためには、言葉だけでは不自由します。もともと子どもは、その発達過程において、言葉で自分の心の中を表現するのは難しいものです。第3章の脳の働きで述べたように、つらい体験をした後はさらに難しくなります。つまり、災害後の状況では、『遊び』が回復機能を担うのです。言葉で表現することが不可能な赤ちゃんの場合、たくさん遊んでもらう、遊びにつきあってもらうことで、回復していくのです。

2) 子どもにとって『遊び』の利点

- ① まだ発達途上にある言葉に対し、『遊び』は子どもの発達に最も適した表現手段です。
- ② 子どもは『遊び』が大好きです。
- ③ 『遊び』は、子どもが必要なだけ繰り返すことができます。
- ④ ひとりで抱えていた気持ちを外に出せるので、不安が減ります。
- ⑤ 友達や大人と一緒に遊ぶときには、人と一緒にいる心強さや安心感を持ちながら、安全な状況で実体験を振り返ることができ、乗り越えやすくなります。
- ⑥ 適切な対処方法を身につかせます。
- ⑦ つらい体験後の反応を減少させます。

3) どのような『遊び』をすればいいのか

『遊び』には大きく分けて構造的な遊びと自由遊びの2種類があります。構造的な遊びは、ルールや手順が決まっていて、大人が子どもに遊び方を提示して、大人と子どもが、あるいは子ども同士がみんなで遊ぶことです。自由遊びは、大人が見守る中、子どもが自発的に自由に遊ぶことをいいます。

子どもがつらい体験を乗り越えるためには、構造的な遊びと自由遊びの両方をする機会を持たせてあげることが重要です。なぜなら、構造的な遊びは『感じる脳』の主に五感に働きかけるものであり、一方自由遊びは『感じる脳』の主に感情に働きかけるものだからです。

構造的な遊び

構造的な遊びは、先の『遊び』の利点の他に、次のような効果をもたらします。

- ① 起きた出来事の原因を誤解している場合、正しいものを教えられます(子どもは、出来事の原因を自分のせいにしがちなので、正しい原因を教える必要があります)。
- ② 人に助けられても良い、人とのつながりを感じられると安心する、ということを実感できるようになります。
- ③ 将来に希望を感じることができます。

つらい体験の後、交感神経(戦ったり逃げたりする機能を制御する)と副交感神経(休息や消化を制御する)からなる自律神経は、交感神経が過剰に活動するためバランスを崩す傾向にあります。構造的な遊びは、そうした自律神経を元の状態に戻す手助けをしてくれます。

【構造的な遊びの例】

以下に、ご家庭や保育園・幼稚園の集団活動において役に立つ活動の一部をご紹介します。市販のおもちゃだけでなく、缶、ペットボトル、ティッシュなど手に入りやすいものでも、創造的な小道具として用いることができます。これらは、子どもの自己表現を助け、自分の気持ち、考え、体験などを整理し理解することを可能とします。子どもにとってなじみ深い場合、自然のもの(葉っぱや石ころや木など)が癒しの道具となりえることがあります。自然災害によって自然の恐ろしさを知った後も、自然が癒してくれるという側面を思い出し、自然との和解につながります。

① ヨガ・呼吸法

ヨガや呼吸法などでリラックスをします。

効果：不安をやわらげ、自分を落ち着かせます。

★ヨガ

①カメのポーズ



②ネコのポーズ



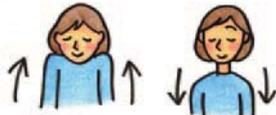
★呼吸法



大きな太陽があるよー！
 空からいっぱいキラキラがでてるよー。
 それを思いこくと元気になるよー。

自分の好きなもの、体内に取り込んだら元気になるものなどをイメージし、呼吸します。ゆっくりと長く息を吐くことがポイントです。子どもに好きなキャラクターを思い浮かべさせたり、イメージしやすいようにイラストなど見せて行うのもよいでしょう。

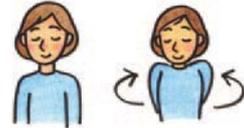
大人もできる簡単リラクゼーション



両肩をぐーっと上げて、
 ストンと力を抜く



ゆっくり バンザイ



肩を後ろにそらして、胸を
 広げる



深呼吸も、とてもよいです



あおむけに大の字に寝て、
 ゆっくり深呼吸を
 5分間(1分でもよい)
 ※息を吸う時間より、吐く時間
 を長くするのがコツ



両手両足を上げて
 プラプラ～

② 村づくり

おもちゃや自然の素材(石や葉っぱなど)を使って、好きなように自由に新しい村作りをします。

効果：復興、つながり、希望や勇気、安心感、自分の力などを感じることが出来ます。



③ ゲーム

ハンカチ落とし、リーダーの動作を他のみんなが真似る、など活動的なゲームをします。

効果： 孤立感を減らし、社会的なサポートを得ようとする意欲を増します。

④ ブレスレット・ネックレス作り

短冊状にした折り紙に、自分の助けとなる人の名前や対処方法を書いたりします。文字だけでなく、絵でも両方でも良いです。それを七夕飾りの要領でつなげてブレスレットやネックレスを作ります。

効果： 目に見える形でまた触れられるものとして、自分を支えてくれるものや自分の強みを忘れないようにし、お守りにできます。



字は大人が書いてあげてもいいよ！

好きなものをかく

小さい子には...

大きい子や大人には...

（好きなものをつなげてお守りにしてもいいよ）

短冊状にした折り紙は比較的スペースがあるので、幼い子どもが小さな絵や文字を描きこむことができます。1枚の折り紙にひとつ、安心できるもの、守ってくれるもの、大好きなもの、勇気が出るもの、自分のすごいところなどを書いて(描いて)つなげます。そうすると、その子にとっての心強いお守りになります。文字を理解する子どもには、人の形の紙に文字で書いて、つなげて、ネックレスやブレスレットにすることもできます。大きい人の形にすれば、幼い子どもが絵を描くことができ、壁などにはっておくのに良いです。

⑤ コラージュ

雑誌やチラシから好きな絵や写真を切り抜いて、紙に好きなように貼ってコラージュを作ります。自由にコラージュを作るのも良いですし、自由にコラージュを作るのも良いし、テーマを決めて作るのも良いです。テーマの例：大人が紙に箱を描く。「これは宝箱だよ。〇〇ちゃんの好きなものや大切なものをこの中に貼ってみようね」

効果： 今できている対処方法を見極めたり、健康な対処方法を強化したりします。



⑥ 替え歌

よく知っている歌で、希望と安全についての替え歌を作って歌ったり、元気が出る歌を歌います。

効果：安全感、安心感、つながり、希望や勇気を感じられる。

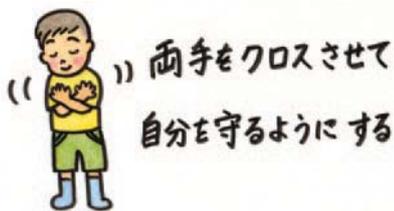
♪ 安心感を与える替え歌の例 ♪

① きらきらぼしの歌

きらきらひかる おそらのほしよ
みんなのことを まもってくれる
あんしんできる あいまもりぼしよ

② ゲーチャキパーで何っころの歌

ゲーチャキパーで ゲーチャキパーで
何っころ 何っころ
右手がパーで 左手もパーで
だいじょうぶー だいじょうぶー



③ 山小屋1けんありましたの歌

幼稚園が1つありました
まどから見えた おとこだち
かわいいうさぎが ピョン ピョン ピョン
こちらへ やってきた

たあけて たあけて おとこだち
いっばい いっばい こわいんであ
さあさあ こちらへ あいはいんたさい
もう だいじょうぶだよー

かわい!!! かわい!!! うさぎせん
さあさあ こちらへ あいはいんたさい
大きくゆっくり 見せして
(大きく深呼吸)

もう だいじょうぶだよー



これらは一例です。皆で作って歌ってみてください。

⑦ シャボン玉

様々な嫌な気持ちをシャボン玉に吹きいれて飛ばします。

効果：嫌な気持ちにとらわれているとき、飛ばしてしまうことで、そうした気持ちから少し自由になり、余裕ができます。また、遊びの中で自然に呼吸法(ゆっくり長く息を吐くこと)ができ、リラックスできます。



⑧ お守り石

不安になったり、怖くなったりしたときに、触ったり、なでたりすることで自分が安心し、落ち着くことのできる石(手触りのいい、好きな石を選ぶ)をお守りとして持ちます。

0～1歳の子どもには、お気に入りのおもちゃやタオルやぬいぐるみなど、抱いたり口に入れたりしていつも身近に置いておきたいものがあれば、それを持たせてあげましょう。なければ、見つけてあげましょう。お父さんやお母さんの匂いがするものも安心します。着古した洋服を切っ

て中に何か詰めて縫えば、お守りになります。

効果：手で触って「安心」や「安全」を確認できます。安心できる人と離れていても、安心感を得ることができます。また、安心できそうなものを誰かと一緒に自分で探すということは、人とのつながりを感じながら、つらい出来事に対処しようとする自身の能力を向上させることにつながります。

⑨ 気持ちの色塗り

子どもが感じている様々な気持ちに色を塗ってもらいます。それぞれの気持ちに対応する色を決め、子どもが今感じている気持ちについて、どんな気持ちがどれくらいあるかを表して色塗りさせます。

効果：つらい体験に対して、どう気持ちが反応しているかがわかります。大人が子どもの気持ちを理解するだけでなく、子ども自身が自分の気持ちを理解するのにも役立ちます。



⑩ 気持ちのジェスチャーゲーム

ある気持ちを提示されてそれをジェスチャーで表したり、ジェスチャーで表しているのがどんな気持ちかを当てたりという様々な気持ちのジェスチャーゲームを行い、そうした気持ちがどのような体や表情で表現されるかを見て理解し、区別します。



効果：様々な気持ちがあることを認識し、その気持ちを区別(たとえば、子どもにとって悲しいも怒るも同じような嫌な気持ちですが、ジェスチャーをしてみると同じではなく違う気持ちだということがわかります)して、自分の気持ちを理解する助けになります。さらに、相手に自分の気持ちを分かってもらえるように表現する練習にもなります。

⑪ 同じものと違うもの

あるトピック(例、一番好きな色、楽しい踊り方、好きな遊び、怖い虫、嫌いな食べ物・・・)について、それぞれ自分に当てはまることを言い、グループの皆でそれを聞き、意見や感想など出します。

効果：子どもは、自分はどんなことが好きか、嫌いかなど把握するという、いわばアイデンティティに触れる体験をします。また、他の人のことも聞き、同じ気持ちや違う気持ちをもっていることを知り、コミュニティの感覚を作り出します。



⑫ テレビの先生

子どもがテレビに出てくる専門家になりきって、大人がある出来事についてインタビューをします。子どもは“誰かのフリ”をしていることで、持っている気持ちや考え、行動的な反応について言葉にしやすくなります。それに対して思い違いや歪みを修正します。

効果：肯定的で効果的な対処方法や問題解決を話し合う機会となります。



⑬ カチカチとふにゃふにゃ (筋肉の緊張と弛緩)

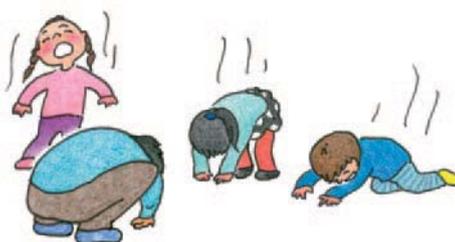
筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことでリラックスさせる遊びです。クラスみんなでやることもできます。遊び方は、「石みたいに体中に力を入れてカチカチになるよー、せーの」という掛け声のもと、子どもたちに力んでもらいます。次に「せーのって言ったらふにゃふにゃになるよー、ぜーんぶ力が抜けてタコさんみたいになるよー」と言い、一気に力を抜いてもらいます。これを交互に行きます。ゲームのように楽しく行ってください。

赤ちゃんには、赤ちゃんのげんこつの手を痛くない程度に握って「ぎゅー」と言いながら大きく力んで見せます。次に、手をゆっくり離しながら「はー、ふにゃふにゃー」と表情や身体や声全部を使ってリラックスして見せます。赤ちゃんが緊張して力が入っているように見えるときは、上記の他に、抱っこしてさすってあげたり、リラックス出来るような声のトーンで話しかけたり歌ったりしながらマッサージしてあげるのも良い方法です。

効果：体の緊張をほぐし、心身共にリラックスします。自律神経を整える手助けとなります。



①カチカチの石になったみたいにかたくなるよー、せーの



②ぜーんぶ力が抜けてふにゃふにゃになるよー、せーの

個別で行う場合



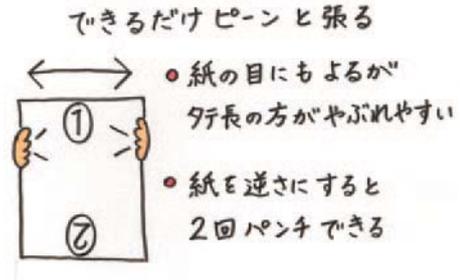
- 子どもの身体に大人が手を当てて、部分ごとにカチカチとふにゃふにゃをします。
- ①最初は両手をぎゅっとカチカチにするよ
(カチカチになったら次はふにゃふにゃをする)
 - ②つぎは腕だよー
(カチカチの後ふにゃふにゃをする)
 - ③つぎは肩だよー
(カチカチの後ふにゃふにゃをする)

大人が子どもの肩など身体にしっかりと触れることで、子どもは自分の身体の感覚をつかみやすくなります。「すごくカチカチになったね」「ゆるんできたね」と手に伝わった感覚を伝えることも助けになります。

⑭ 新聞パンチ

大人が長い方を縦にしてぴんと張った新聞紙を持ち(小さい子の場合、新聞紙をティッシュにします)、大人が「せーの、パンチ」や「1、2の3」など掛け声をかけ、それに合わせて子どもがパンチして破ります。破れたら、大人は「すごいね」「やったね」など肯定的な言葉をかけてあげます。

効果：緊張をやわらげます。怒りの発散になります。特に怒りの発散の場合、破った紙を自分で片付けるところまでやると、怒りを適切に出し処理するという練習になります。



⑮ いやな気持ちバイバイ

つらい体験、嫌な気持ちや考えなどを絵に描いた後に破ります。

効果：何に対して恐れているかをはっきりとさせ、その原因を取り除くことへのコントロール感をもてるようにします。

⑯ 大好きなもののピザ

6つに切った丸いピザ(ケーキ)の絵の1つひとつに、つらいときやしんどいときにすると楽になること、安心すること、勇気が出ること、好きなことなどを書き入れていきます。このピザ(ケーキ)の円をまわし、指(あるいはおもちゃを落として)が指したことを実際にやってみます。

効果：つらいときに、自分を癒す活動をする事が出来るようになります。



⑰ お話・本

地震や津波に関する話や、典型的な反応、役立つ対処法についての話を書いたり、本を読んだりします。また、演じたりします。

効果：つらい体験に関する正しい知識や、適切な対処方法などを実際に見聞きしながら学びます。

⑱ 人形劇

人形劇を行って、子どもの恐怖心を取り上げ、子どもの誤解に基づく「～のせいで」という考えを修正します。劇の中で、地震や津波の説明をしたり、つらい体験に関連した反応の例を見せたり、気分を良くするための様々な方法を探したり、また地震や津波が来たときにはどのようにしたらいいかの具体的なアドバイスを与えたりします。次ページに人形劇のシナリオの例がありますので、参考にしてください。

効果：誤解が修正され、適切な対処方法を学ぶことができます。



0～2歳くらいの子どもの向けの遊び

前述の遊びが難しいような幼い子どもの場合、以下の遊びを試してみてください。人との関わりを促進する、安心感を増す、楽しさを得るなどの効果があります。

- ① いないない、ばあ！
気持ちのいいタオルを顔の上で滑らせて「いないない、ばあ！」
- ② 替え歌
「笹の葉さらさら」の七夕の歌の替え歌で、「〇〇ちゃんのお手々、かわいいお手々…」と歌いながらハンドマッサージ(28ページの「安心感を与える替え歌の例」を参照ください)。
- ③ 歌に合わせてポヨヨン
ひざを伸ばして脚の上に子どもを乗せて歌に合わせて軽くゆらしポヨヨン、ポヨヨンと弾ませて遊びます。
- ④ 紙つなぎ
新聞や広告などを掴ませて反対側を軽く引っ張って、つなぎ遊びのようにします。
- ⑤ 布ブランコ
毛布など丈夫な布に乗せて、両端を大人が持って持ち上げ、ゆっくりゆらします。最初は怖がるかもしれないので、身近な大人の顔が見えるようにしてあげましょう。
- ⑥ お手玉落とし
お手玉や小さくてやわらかい動物人形を子どもの頭の上のせ、子どもが「せーの」でうつむいて、自分の腕で作った輪の中に落とします。大人の腕の輪の中に落とすのも楽しいです。子どもの頭にお手玉をのせて、大人が落ちてくるお手玉をキャッチしても良いし、大人の頭にのせて子どもがキャッチしても良いです。

人形劇シナリオ1

津波の説明(からだつなみ)

ものしりばあさん 「みんなは、どうして津波がやってくるのか、してるかな？」
 うさぎさん 「神様が怒ってばちがあたったの？」
 ものしりばあさん 「それは違う。ばちなんかではない。自然の力なんじゃ」
 くま君 「僕が悪い子だったからきたんじゃないの？」とつぶやく。
 ものしりばあさん 「それも違うぞ。だーれも悪くないんじゃよ。くま君のせいではないんじゃ。これからこの私がお話してあげよう。普段、海の(海の2人を指す)底の方では、こんなふうに地面と地面が重なってるんじゃ」

1 はじめの立ち位置



プレート2人：絵1のように、海底のプレートを表す人が両腕を耳につけて上に伸ばして、腰から約90度に上体を曲げる。同じ格好をした大人2人で向かい合う。

左の人が右の人の上から一部重なるようにする。
 海2人：プレートの2人の後ろに、海を表す2人が正面を向いてたち、それぞれ手のひらを下にしたまま両腕を自分の肩の高さで前に出して、地面の2人の上方にくるようにかぶせる。腕と手が海面を表している。タオルなど布を持つと分かりやすい。
 左に立つ、上側の地面の左には、陸地の木を表す人が1人(可能なら2人)立っている。

2 地震が起きるまで(平常時)



「地球の地面は長い時間をかけて少しずつ動いてるんじゃ。こっち(下の人)の地面が動いていくと、そっち(上)の地面がおされて曲がっていくんじゃよ」

3 地震発生



「そうすると、あるとき、こちら(上)の地面が耐え切れなくなってぼーんとはねかえってー。
(上の人が上半身をばねのようにはねかえらせる)
そうすると、上にあった海が盛り上がり、
(海の2人は海面を表す両手を高くあげ、沖側へ歩いて移動する)」

4 津波が陸地に来るとき



「そのあと、盛り上がった海がまた陸地へとどどーっと押し寄せていくんじゃ
(海の2人が海面を表す両手をやや高くした状態で陸地へ向かって移動する)」
「(海面を表す腕が陸地の木の人にあたり、倒す)」
「これが津波なんじゃよ」
くま君、うさぎさん 「そうだったんだ」

ここでは、子どもたちが理解できるように単純化して分かりやすくしています。実際には、地震の前に必ず引き潮が来るわけではなく、まず押し波からくることもあることや、波は一度来て終わりではなく何度もくることがあることなど、必要に応じて補足してください。

人形劇シナリオ2

気分を良くする方法(セルフケア)

ポン太くんとお母さんが森を歩いていると、急に地震がありました。

ポン太 「きゃー、怖いよ」、
お母さん 「大丈夫よ。ポン太」

とポン太を守るように覆いかぶさりました。
余震です。この前大きな地震があつてから、ときどき起こります。

ポン太 「お母さん、怖いよ、怖いよ」

すぐに地震はおさまりましたが、ポン太はとても怖がっています。

お母さん 「大丈夫よ。大丈夫よ。」

と抱きながら背中をなでると、ポン太も落ち着いてきました。

ポン太 「ああ、怖かった。」

と言いながらお母さんと手をつなぎます。その手はまだ少し震えていましたが、もう大丈夫です。
2人はまた歩き始めました。

ポン太 「お母さん、怖かったり心配なとき、どうしたらいいの？」
お母さん 「そうねえ、・・・」

と考えていると、そこへふくろうの“何でも博士”がやってきました。

何でも博士 「ポン太くん、どうしたんじゃ？」

ポン太 「怖いときや心配なときどうしたらいいのか、お母さんに聞いていたの」

何でも博士 「おおそうか、それは大切なことじゃのう。もちろん危ないときは逃げるのが先じゃ。でも、そうじゃないとき、何だかわからないけど怖くなったとき、心配になったとき、そんなときがあるじゃろう。そんなときは、安心できるもの、好きなものをするといいんじゃ。ポン太くん、そんなものがお前にはあるかい？」

ポン太 「よくわかんない。」

何でも博士 「ほら、これをやると楽しくなるとか、うれしいとか、ほっとするだとか、大好きなものだとかじゃよ。例えば、怖いとき、お母さんに抱いてもらおうとほっとするだろ？心配なとき、電車が好きな子は、電車で遊ぶと心配を忘れて楽しくなるかもしれんぞ。」

- ポン太 「そうか。ぼくが好きなのは車。おにごっこも大好き。あとカルタと、コマ回しと、パズルと……でも、怖いときはできない。」
- 何でも博士 「そうじゃのう。怖いときに遊ぶのは難しいものじゃ。さっきの地震のときはどうしたんじゃ？ お母さんに抱かれて背中をなでてもらっていたのじゃろう？大丈夫と言ってもらっての。ポン太くんはそれで安心するんじゃ。そうやって落ち着いてから、誰かと一緒に好きなことをすると、また元気が出てくるじゃろう。」
- ポン太 「うん、お母さんに抱っこしてもらおうと怖くなくなる。あと、お父さんに抱っこしてもらおうのも怖くなくなる。」
- お母さん 「夜眠れないときなんか、楽しいお話を聞いてから手をつないで横になっていると眠れることがあるわよね。」
- 何でも博士 「それもいいやり方じゃのう。自分の落ち着くもの、大好きなもの、元気が出るものをいっぱい見つけて絵や字で書いておくんじゃ。そうすると、自分がいやな気持ちになったときに、その中から出来そうなものを選ぶことができるぞ。ほかにもこんなやり方がある。大きな円い紙をピザにして、6つに割れるように線を引き、一切れに一つ好きなことを書いておくんじゃ。そうして、怖いのが落ち着いた後、その紙を回しながら目をつむって紙のどこかを指さし、指したところに書いてある好きなことをするんじゃ。どうじゃ、これもおもしろいぞ。」

と見本を見せる。(32ページ「⑩大好きなもののピザ」参照)

- ポン太 「うん、やってみる。お母さん一緒にやろう。」
- お母さん 「はい、はい。“大好きなもの”ピザ作ってみようね。」
- 何でも博士 「ポン太くんのお母さん、これは子どもだけじゃないのじゃよ。お母さんもぜひやってみなされ。自分の落ち着くもの、大好きなもの、元気が出るものを見つけてやってみるのじゃ。」
- ポン太 「お母さん、ぼくも手伝ってあげるよ。一緒にやろう。」
- 何でも博士 「みんなはどうかな。落ち着くもの、大好きなもの、元気が出るものをあげてみよう。」

と聞いている子どもたちに向かって言う。子どもたちにあげてもらったものを、何でも博士が取り上げる(その際、別の大人が、簡単な絵つきでホワイトボードに書いていきます)。たくさん出たところで、子どもたちに“大好きなもの”ピザの紙を配って、自分の“大好きなもの”ピザを作れるようにする。小さい子は大人の手助けが必要。

自由遊び

自由遊びとは、子どもが自発的に自由に遊ぶことです。おままごと、ごっこ遊び、お絵かきなどあらゆる遊びが含まれます。24ページの「2) 子どもにとって『遊び』の利点」の他に、次のような効果をもたらします。

- ① 明るさ、落ち着き、活発さ、冷静さ、好奇心、慎重さなど、その子本来が持っている強みや持ち味がのびのびと生かされます。
- ② 実際にはコントロールできない実体験を、子ども自身が遊びの中でその展開や結末などをコントロールすることで、コントロール出来ているという感覚をもつことができ、乗り越える助けとなります。
- ③ 自由遊びを大人が見守る・受け止める・理解を示してあげることによって、治癒的な遊びとして、子どもの心のケアを促進することができます。治癒的な遊びとは、遊び自体が本来心を癒す力を持っていますが、それが十分に発揮されている遊びのことを言います。

【自由遊びの付き合い方】

以下、自由遊びの付き合い方についてご説明します。これは、自由遊びを治癒的な遊びにするための付き合い方です。

1) 子どもの遊びに寄り添う対応

① 子どもの様子をよく見る ～立ち位置、姿勢、態度～

- 子どもの顔が見えるよう自分の位置を定める
- 小さな子どもに対しては子どもの目線になるようにひざをついたり座ったりする
- 子どものほうを向き、顔の表情や行動や言葉に注意を向ける
- あなたが関心を持っていることを見せる



② 子どもの言動を言葉にする ～遊びへのあいづち～

- 子どもの行動を実況中継のように描写する
子どもが遊んでいる間、子どもが身振りや表情、動きで表現したことを言葉にして伝えます。たとえば、子どもが車を隣の建物に移したときには「これをそっちからこっちに動かしています」。次に子どもが車に人を乗せたら、大人「そこに何かを乗せ

大人でも、黙って話を聞いてもらうより「うん」「そうだったんだね」「それは怖かったね」など適度なあいづちがあると「ちゃんと聞いてくれている」と感じて、どんどん話したいことができそうです。それと同じです。大人が受け入れて反応してくれることで、子どもも安心して遊びがどんどん展開します。

ました」と、あたかも野球の実況中継をしているかのように子どもの行動を描写して遊びについていきます。赤ちゃんには、腕を振っていたら「お手々ぶんぶんだねー」など。

- 子どもが言ったことを大人が繰り返す
子どもが「この人こっちに行く」と言ったら、「この人はこっちに行くのね」、赤ちゃんが「あーあー」と言っていたら、「あーあー」と同じように真似ます。

少し不自然に感じられるかもしれませんが、子どもの遊びに注目していることを伝えるには、最も適した方法です。実況中継ふうの口調に違和感があれば、「それをそこからそこに動かしたんだね」の言い方で描写するのでもかまいません。

③ 子どもの気持ちを言葉にする

- 子どもの気持ちに注意を向ける
- 子どもが表現するすべての気持ち(良い気持ちも嫌な気持ちも)を言葉にしてあげる
大人は、子どもが嫌な気持ち(恐怖や怒りや悲しみなど嫌な気分になる気持ち)を持っているのを見ると、自分もつらい気持ちになるので避けがちです。しかし、つらい体験の後は、この嫌な気持ちを言葉にしてあげることが今まで以上に重要です。

やり方としては、子どもの言葉や表情、声のトーンや動きなどを言葉として表現します。たとえば、怒った表情をしている子どもに「とてもとても怒っているのね」。赤ちゃんの場合は、嫌がって泣いたら「嫌だったね」、おもしろそうに笑ったら「おもしろいね」など、表情や声のトーンも大きく真似て言います。

気持ちを言葉にすることで、子どもは自分の気持ちが認められたと感じ、つらい体験に対する反応に取り組む余裕ができます。さらに、自分の行動と気持ちがつながる機会にもなります。気持ちはしっかり味わって初めて消化できるのです。

①～③の対応をすることで、あなたが子どもを理解しようとしていること、そして子どもが表現していることが大事なものであるということが子どもに伝わります。治癒的な自由遊びのときに子どもが必要としているのは、世話をしてくれる大人が自分の表現していることを聞いてくれることであって、多くの場合指示や答えなどではありません。大人がちゃんと子どもの言うことに耳を傾けているということを実感させてあげることで、子どもの中の回復過程を助けるのに十分なことがあります。

②や③などは、やってみると案外難しいものですが、完璧である必要はありません。まずはやってみましょう。子どもはとてもうれしいものです。

2) 遊びの邪魔になってしまう対応

次に、自由遊びを治癒的な遊びにしようとするときに、邪魔になってしまう対応についてご説明します。ただし、治癒的な遊びにおいて邪魔という意味であり、治癒的な遊びを意図しないような遊び、日常でのやり取りや会話などでは、次のような項目も大人が行う大切な対応です。

① 指示をする

同様に、「それじゃなくてこっちの遊びにしたら?」「このおもちゃで遊ぼうね」「そこに置くとせっかく積んだお城が倒れるからここに置きなさい」など、大人から指示しないように注意しましょう。子どもが自分で決めて自分でやるのが大切です。



② 質問をする

たとえば、「〇〇ちゃんはそれが好きなの?」「どうしてそこに置くの?」「何作ってるの?」など子どもを質問攻めにしないように注意しましょう。質問をすると、せっかく『感じる脳』が動きだして、気持ちに集中しているのを途切れさせてしまい、『考える脳』を使って返事を考えようとして集中できなくなります。子どもに感じる脳の無意識の記憶を遊びで表現させてあげましょう。



③ 教える

たとえば、「これは赤で、これは青だよ」「これは消防車って言うんだよ」「それは6個じゃなくて7個だよ」など、たとえ子どもが間違っても教えないように注意しましょう。治癒的な遊びでは、正しい知識は重要ではありません。子どもが表現しているものが重要なのです。

以上のことを表にしたものがこれです。

	子どもの遊びに寄り添う対応	子どもの遊びの邪魔になってしまう対応	
ついおもちゃや手先をみてしまいがち。	1)子どもの様子をよく見る (手元だけでなく顔も表情も)	1)指示をする: 「それじゃなくてこっちの遊びにしたら?」 「このおもちゃで遊ぼうね」	“子ども”がコントロール感を持つことが治癒的な遊びのポイントです!
	2)遊びへのあいづち: 実況中継をする、描写する: 「それがピョンと跳んだね」 「青色がいっぱい。」	2)質問をする: 「〇〇ちゃんはそれが好きなの?」 「それはどうしてそこに置くの?」	言葉(考える脳)により、感じる脳の流れが寸断され、子どもはとても邪魔に感じます
見てくれる、受け入れられる安心感が伝わります	3)気持ちを言葉にしてあげる: 「なんだか楽しいね」 「淋しそうだね」 「怖い気持ちなんだね」	3)教える: 「これは赤で、これは青だよ。」 「これは消防車って言うんだよ。」	

これ以外にも、いくつか、(治癒的な)自由遊びにおいてすると良いことがあります。

① 子どもの好きに遊ばせましょう

子どもは、つらい体験を『遊び』で表現する自由を持っています。どう遊ぶかを子どもに決めさせてあげましょう。大人が期待するように遊びが進まないとしても、子どもは自分自身のストーリーで表現をする必要があるのです。ただし、これは、子どもにも見守る大人にとっても安全であることが前提です。子どもや大人にとって、安全でないような遊びをしはじめたときに関しては、制限の項目をご覧ください。



② 子どもに何をするか決めさせましょう

子どもの遊びを批判したり、善し悪しを決めたりしないように気をつけましょう。仮に子どもの遊びが非常に否定的で、落ち込むような、暴力的な遊び(ただし実際に暴力をふるっているのではなく、遊びの中で安全に表現されている)だとあなたが感じたとしても、叱らないであげてください。子どもがそのように遊ぶのであれば、それは子どもが自分からその嫌なものを取り出すために必要な遊びの表現なのです。



③ 子どものペースで遊ばせましょう

子ども自身が処理出来る早さでつらい体験を表現して遊ぶことが重要です。子どもに遊びのスピードを決めさせてあげましょう。

④ 子どもに、自分でできることは自分でやるチャンスを与えましょう

たとえば、子どもがおもちゃを自分で取ろうとしない場合は、すぐには手伝わず、子どもが自分でできたという体験をして、コントロールの感覚や成功体験を持てるようにしてあげましょう。

⑤ 子どもと一緒に遊ぶかどうかを決めさせてあげましょう

子どもに「この役やって」「これやって」「一緒にこれやろう」などと言われたい限り、子どもの遊びに手を出したりせず、前述の表の「遊びに寄り添う対応」をして見守りましょう。

⑥ 遊びを眺めるのではなく見守りましょう

子どもがつらい体験遊びをしているときは、ひとりではつらくて圧倒されることもありますので、誰か見てくれる人がいて、ひとりぼっちで取り組ませないことが重要です。近くに黙って座ったまま遊びを眺めるのではなく、言葉で返して見守ってあげてください。



よくある質問？ についてお答えします。

Q. つらい遊びは、かえってつらくなるのではないのでしょうか？

A. 確かに、つらい遊びをすることでつらい気持ちがよみがえることがあります。しかし、第3章で述べたように、普段の生活の中でも何かきっかけになるものがあると、突然つらい気持ちが現れます。しかも本人にも周囲の大人にもなぜそんな気持ちが現れたのか理解できません。

実際に起こるつらい出来事は、自分ではどうしようもできないことでしたが、遊びの中では、いつ、どこで、誰と遊ぶか、遊びの展開をどのようにするかを自分でコントロールして決めることができ、そうした中でつらい気持ちを味わうこととなります。この「子どもが自分のペースで遊びをすすめる」ということが、遊びを治癒的にしている1つの重要なポイントです。子どもは、そのときに必要な分だけ、必要なやり方で遊び、遊びに伴う気持ちも感じるのです。手助けがあれば、なぜ自分がそのような気持ちを感じるのか、理解できることもあります。

ただし、子どもがつらくて大人の助けが必要な場合については、停滞的な遊びの項目をご覧ください。このような見守り方をするのはとてもエネルギーを使うものです。大人も無理なくできる範囲でしましょう。短時間でも、時間を区切ってつき合うのも良いです。

Q. 子どもの遊びを切り上げようとしても、もっともっととせがまれます。つきあった方がよいのか、やめた方がよいのか、やめるいい方法があれば教えてください。

A. せがまれるのは、上手に遊びにつきあえた証拠です。ただ、ここで無理をして大人が疲れてしまうと、次に遊ぶのが嫌になってしまいます。子どもの「やめたくない気持ち」を受け取って、遊び自体は切り上げましょう。そうするには以下の手順で行ってみてください。

① 前もって、時間が来たら終わることを子どもに説明して始めます。

たとえば、「長い針が12のところに来たら遊びはおしまいだよ」と、子どもにわかるやり方で説明します。また、遊びタイムの後に、子どもの好きなテレビ番組や、おやつタイムなどがくるようにして、切り替えやすくするのも手です。その場合は、「おやつ時間になったらやめようね」と説明します。

② 終わる時間が近づいたら、予告します。

たとえば、「あと10分で終わりにするよ。ほら、長い針が10のところにいるから、もう少しだね」「11のところきたよ。あと5分でおわりだよ」などです。

③ 時間になったら終わりを告げます。

例「12になったよ。今日の遊ぶ時間はおしまい」

④ 気持ちを受け止めます。

子どもががっかりしている様子なら、「残念だね」「とっても楽しかったんだね」「もっともっと続けたいんだね」「終わりたくないんだね」など気持ちを受け止めて声をかけてあげてください。

⑤ 次回遊ぶ約束をします。

たとえば、「次はまた明日一緒に遊ぼうね」「夕ご飯の後遊べるよ」などと伝えます。そして約束は必ず守りましょう。

よくある質問？ についてお答えします。

Q. 娘が、「ママはこの役をやって」「ここでこう言って」と細かく注文をつけてきます。つきあってると親の自分も疲れてしまいます。娘に従ってよいのでしょうか？

A. はい。危険でない限り(後で述べる制限には該当しない限り)、娘さんの言う通り従ってください。注文がでるのは、お子さんのなかで無意識のうちに心を癒すのに必要な遊びが動き始めている証拠です。疲弊しすぎないように時間を決めて、その間はしっかりつきあってあげると、心の癒しのプロセスが進むのを手助けできます。つき合い方は、その役になりきって子どもが言うセリフ通りに言います。途中わからなくなったら、まるで台本を持っている黒子にセリフを確認するようにひそひそ声で「何て言うて怒るの？」などと子どもに聞きます。

Q. 3歳離れた2人の兄弟をもつ親です。遊びにつきあってあげたいのですが、2人の遊びのレベルが違うので一緒に1つの遊びをさせることが出来ません。上の子に下の子の遊びに合わせるようにさせた方がよいか、下の子に背伸びして上の子の遊びに合わせるようさせた方がよいか、どちらでしょうか？

A. 基本的には無理に1つの遊びをさせたりせず、それぞれが遊ぶのを見守り、その時々で個別に対応してあげてください。構造的な遊びをするときも同様です。たとえ同じ遊びをしたとしても、お兄ちゃんと弟ではやれることに差があるので、内容自体が少々違いますし、大人のサポートの量も違うので個別対応が必要となります。たとえばコラージュをした場合、お兄ちゃんは、『安心するもの』というテーマで、自分で雑誌をめくって探して切って貼ることが出来ますが、弟の方は安心という感覚はまだわかりにくいことが多いので、『好きなもの』というテーマで、雑誌から探し出す、切り取る、貼ることすべてにおいてサポートが必要になるかもしれません。

一方、兄弟が一緒に遊んで楽しめる時間を持つことも、子どもたちに安心感や喜びを与えるものとなります。自由遊びのときに自然に一緒に遊ぶようなことがある場合、見守りましょう。また、構造的な遊びの中には、簡単なルールで個別対応がさほど必要なく、また勝ち負けがないので兄弟で争うことがあまりないような遊び(25ページの構造的な遊びの例、67ページの資料、「簡単にできる遊び」)がありますので、参考にしてください。

Q. 見ている自分が苦しくなってしまうときにはどうしたらいいのでしょうか？

A. 支える大人が自分をいたわること、という一番大切なことを思い出してください。遊びは、大人の『感じる脳』も刺激しますので、見ているだけでつらいことがあってもおかしくありません。そんなときは、無理につき合わず、他の大人に見守りを交代してもらったり、安全を確保できるようならその場から離れるのもよいでしょう。肝心なのは、子どもが一人きりで孤独に、つらい体験の遊びをしなくてもすむように、大人(保護者や先生以外でも良い)が付き添ってあげることです。

【おもちゃは子どもの『単語』です(おもちゃの役割)】

子どもは、つらい体験に関する様々な気持ちをおもちゃや遊びを介して表現します。各家庭では難しいかもしれませんが、子どもの遊び場や園などではできるだけいろいろなおもちゃを用意すると良いでしょう。ぬいぐるみ・積み木などの一般的なおもちゃと一緒に、お医者さんセット・救急車・怖い恐竜や怪獣などのおもちゃがあると、子どもは自分が体験したつらい気持ちを安全に表現しやすくなります。いろいろな種類のおもちゃを広く用意することによって、子どもは自分が感じている多くの気持ちを表現するのに合うおもちゃを選ぶことができます。

あったら役立つおもちゃ

通常、攻撃性や葛藤の表現で使われることが多い軍隊ですが、震災では自衛隊の皆さんが救出や支援に活躍する姿を暮らしの中で見ていたことから、これを守りの象徴とする子どもが多かったです。



- ・安全を感じる：軍隊や自衛隊の人形、警察、戦車、消防車、パトカー、ヘリコプター、食べ物
- ・癒し／復興：大工道具、お医者さんセット、建設車両、救急車
- ・嫌な気持ち(怒り、恐怖、孤独、悲しさなど)を取り除く：怪獣、怖い動物(へびや気味の悪い虫)
- ・希望：魔法の杖、植物
- ・正常な生活の再開：家、人、乗り物(ボートも含む)、動物(海の生物も含む)



赤ちゃんの場合は、上記のものを揃えなければいけないということはありません。いろいろな手触りや色のもの、手に持てたり、乗れる大きさのものなど、赤ちゃんの興味に合うものが良いでしょう。おもちゃがなくても、体や声を使ったり、目と目を合わせたり、と身近なもので楽しく遊ぶことができます。

よくある質問？ についてお答えします。

Q. 怖い思いをした子どもに、怖いおもちゃなんて見せてもいいのでしょうか？

A. 怖い思いを持っているときこそ、それを表現する手段を与えてやる必要があります。怖い気持ちを閉じ込めておいたり忘れ去ってしまったりすることはできません。その子のペースで、怖い気持ちも悔しい気持ちも悲しい気持ちも、楽しい、うれしい、ほっとする気持ち同様、表現される必要があるのです。

たとえば、「温かい」気持ちを表現するのは、柔らかいふわふわのうさぎさんのぬいぐるみを使って表現しやすいですが、同じぬいぐるみを使って「怒っている」気持ちを表現するのは難しいでしょう。むしろ固くて見た目も怖い怪獣のおもちゃがそこにあれば、子どもの否定的な感情はもっとぴったりとした方法でより良く表現しやすくなります。

【困った行動への対処(制限)】

遊びに寄り添い、子どもに、気持ちや考えや過去の体験を自由に表現させる過程で、子どもはときに行きすぎた行動をとることがあります。そんなときは、適切な制限をいつものように設定して、子どもが身体的に傷ついたり、他の子どもを傷つけたり(怪我だけでなく痛い思いをさせるだけでも)、大人、場所、おもちゃなどを傷つけることをしないようにします。気持ちや考えには「正しい」や「間違っている」などはありません。しかし、様々な気持ちや考えを表現する方法には適切なものと適切でないものがあります。

もし子どもが気持ちや考え、体験を表現しようとして、その方法が不適切であった場合、次のようなやり方をしましょう。

- ① 子どもが伝えようとしている気持ちを言葉にします。

例：もし子どもが怒ってあなたを叩いたら、
「とても怒っているのね」



- ② 制限を伝えます。

例：「お母さんをぶってダメよ」



- ③ その気持ちを表現する他の可能な方法を教えます。

例：「その怪獣をぶっていいわよ」



それでもまだやめなければ、また①からやります。たとえば、「お母さんをぶってダメと言われてもっと怒ったんだね」とまた言葉にします。②、③は同じです。何度やってもやめなければ、休憩をとることを伝え、遊びをやめて2人で隣の部屋へ行く、距離をとるなどして、文字どおり休憩しましょう。

大人も最初は多少混乱するかもしれませんが、気持ちを感じるのとそれを行動で表現することは分けて考えるようにしてください。気持ちはそれがどんなものであっても、たとえばそれが子どもに体験してほしいくないとあなたが感じるものだとしても、感じてもいいものなのです。気持ちが、怒りや悲しみ、ショック、恐怖、脅威、激しい怒りなどでも、子どもがその気持ちを表現したときに、そうした気持ちを体験していることを認め、受け入れる必要があります。

子どもは、気持ちを適切に表現する場合がありますし、不適切な場合も多々あります。もし表現をしているときに人や物を傷つけたら、その子どもはどのように感じるでしょう。恐れや罪悪感を覚えることが多いものです。そのように感じることなく安心して表現できるように、注意深く見守られ、サポートされなくてはなりません。

よくある質問？ についてお答えします。

Q. 制限をするときに、代わりのものが見つからないとき、代替のものでも従わないときはどうすればよいですか？

A. 気持ちを受け止めるだけでも、落ち着くことがあります。

代替の案を受け入れない、その場で気持ちが落ち着けられない場合は、一旦遊びを止めます。そのときに、落ち着いたらまた遊びを再開することを子どもに話しましょう。そして、場所を変えて、大人が付き添って落ち着く場所に移動すると良いでしょう。そのときは、ゆっくり長く息を吐かせて落ち着かせたり、幼い子どもであれば背中をなでるなどして落ち着くのを手助けしましょう。もし、戻って遊びを再開した後また前と同じ行動が出てきたら、同様に制限し、また部屋を出ます。そして落ち着いたらまた再開します。

Q. 保育士です。保育園では子どもたちは家と違う顔を見せることがあります。特に災害後、家ではそれまでと変わらないようなのに、園では叩いたり乱暴したりトラブルが頻繁に見られる子どもがいます。どのような対応が必要ですか？ただ謝らせても意味がないようです。

A. 叩く、乱暴する子への対応には、その場で何があったかという事実確認とともに、双方の気持ちや考えの確認をしましょう。その際、「どうして叩いたの？」と問うよりも、「何があったの？(事実)」「どうしたかったの？(意図)」という質問の方が答えやすいものです。そして、子どもが表現したもの(特に気持ち)を、言葉で返してあげましょう。たとえば、「車を取られたと思ってものすごく頭にきたんだね」、「取り返そうとしたんだね」叩かれた方に対しては、「叩かれて痛かったんだね」など、お互いの意図や気持ちを通じあえるようにし、最後に今後どうすれば良いか(たとえば、叩くのではなく言葉で言う。叩かれた方は「止めてよ」と言いながらその場から離れる)について話し合うことも大切です。このようなことが行われた後、「ごめんなさい」と謝ることは、叩いた方だけでなく叩かれた方にとっても意味があるものとなるでしょう。なお、イライラの発散に良いアクティビティを、適宜保育園の活動に加えることをお勧めします(例：第4章「遊びの中での対応」の「構造的な遊びの例」の新聞パンチ)。

保育園でだけ乱暴になってしまう理由の一つとして、災害後その子どもが心の中のものもやもやを最も表現しやすいのが保育園だ、ということが考えられます。その場合、その子どもやその家族と信頼関係を築き、その子がどんな困難を抱えているのか、どんなサポートが必要かなどを一緒に考えて、指導をする必要があります。また、問題が複雑な場合、保育園だけで抱えずに、他の協力者や専門家と連携することも大切です。

【発展する遊び・停滞的な遊び】

通常『遊び』は、子どもにとってつらい体験を乗り越えるための鍵となり、遊び続けることによってストレス反応を徐々に軽減させます。

たとえば、子どもが津波の場面を再現している中で、人も物も津波で流されていってしまう遊びだけをしていたとします。その後、人も物もみんな流されてなくなってしまうという遊びから、いくつかの物や人はなんとか生き残る、という遊びに発展し、それからたくさんの人や物が生き残る遊びになり、助けが来るのを待つ遊びになり、最後には、助けが来て多くの人助かるという遊びになります。遊びにストーリー展開があり、発展的なつらい体験遊びをしている場合、遊びの展開と共に子どもの表情も体の動きも変化していきます。子どもは、見ている大人に、何が起きているのかを説明して、相手がちゃんと正しく遊びの物語を理解しているかを確認するかのようふるまうこともあります。そして、遊んだ後、子どもには達成感や安堵感が残ります。

しかし、つらい体験遊びが停滞してしまうこともあります。この場合、遊びにストーリー展開がなく、まるで絵画のように静止した状態です。

たとえば、先に述べたような津波の場面で、津波が人やものをさらっていく遊びを繰り返すとして、そこには何の変化もなく、生き残る人も、助けもありません。子どもの振る舞いは平坦で体の動きもあまりなく、あるいはぎこちない動きをしていたりします。見ている大人に説明することもなく、来る日も来る日も静かにその遊びを繰り返します。まるで、誰もその遊びを見ていないかのようです。遊んだ後、子どもはまだ不安で落ち込んで、気持ちが沈んでぼんやりしているように見え、達成感や安堵感もありません。

この遊びがひとりぼっちで行われ、いつも展開がなく同じ状態で、やらないではいられないような状況になると、子どもがつらい体験を乗り越えるのを助けるものとならず、不安を高めるものになってしまうのです。そのため、大人はとても注意してこの様子を見てあげて、子どもがひとりぼっちで遊んでいないかどうか、再度同じようにつらい体験を繰り返していないかどうかを確かめましょう。

子どもがつらい体験に取り組むときに遊びを使うときであっても、子どもがそれらの気持ちに圧倒されることを回避するために、子どもがつらい体験の部分の部分を少しずつ表現して、こういった抑圧した気持ちを少しずつ遊びで表現出来るように、遊びの枠付けをしなくてはなりません。子どもはつらい体験を遊びの繰り返しを通して作業するために、時間をかける機会を得なくてはなりません。このゆっくりとしたプロセスによって、悲劇的な記憶が自分自身に統合され、防衛がそれほど必要ではなくなり、その結果、つらい体験に対する反応は減少していきます。



こんな遊び方をしたら見守るだけでなく手を差し出しましょう。

この表は、ごっこ遊びが発展的に展開される場合と停滞してしまう場合の違いを表したものです

発展的なごっこ遊び	停滞的なごっこ遊び
表情あり	表情なし
体の動きあり	体の動きなし
周りとの相互作用が豊か	周りとの相互作用が少ない
遊びが展開、変化していく、新しい要素が加わる、遊びが柔軟	遊びの展開がなく、硬直した遊び
遊んだ後の子どもの行動が解放感や疲労感を示す	遊んだ後の子どもの行動が緊張感や抑制感を示す

(Gil, E. (2006))

停滞的なつらい体験遊びが続く場合は、子どもがうまく気持ちの処理ができていない可能性があります。子どもがつらい体験から抜け出せるようにするためには、無理矢理やめさせるのではなく、優しく穏やかな調子で、以下のように関わりを持ってみてください。

- ① 遊びの中に自然に参加し、ヒーローや仲間を登場させるなどして、遊びに展開を持たせるなどする
- ② そっと子どもの体に触れてあげる(人のぬくもりを感じると、我にかえることがあります)
- ③ 「○○ちゃん、ちょっと休憩とろうか?」と言って気分転換をうながす
- ④ 体を動かすように言う(ストレッチ、深呼吸など)

ただし、子どもが発展的に自分のつらい体験を遊びで表現している場合には、逆に子どもの遊びを邪魔し、発展を止めてしまうこととなりますので注意してください。

以上の様子をよく観察するために、子どもの自由遊びにつきあう時間を十分にとりましょう。もし何か心配になった場合には、専門家にご相談ください。

第5章 身近な大切な人を亡くしたとき

大人が大変な状態にあることを目の当たりにしている子どもは、自分のつらく混乱している気持ちを表現しないことがあります。しかし、生活が多少落ち着いてくると、今までは考える余裕のなかったこと、感じるのがつらすぎて封印していたことを心や脳が処理し始めます。



子どもの年齢ごとの『死』の理解

『死』はとても抽象的な概念であり、子どもが大人のように死を理解するのは11～12歳になってからと言われています。以下に、年齢ごとの死の理解を示します。

0～2歳

死そのものは理解できませんが、自分の身近な大切な人（主に保護者）が「いなくなった」ということは分かります。身近な人の死によって、日常生活に変化が起きたり、大人との関係がなじみのないものになると、その変化になじむために苦労し、混乱し、不安を感じます。

2～6歳

死を一時的なもの・元に戻るものとして考えます。また、自分の経験のみを基準にした自己中心的な物事の見方をし、大切な人の死は自分のせいだと思っている場合もあります。死んでしまったけどまた戻ってくる、家に帰ってくる、と思い、家から出たがらない子もいます。また、一生懸命望んだり、お祈りしたりすると生き返る、などと考えていたり、「自分が良い子にしていたら帰ってくる?」「自分が言うこと聞かなかったから、どこかにいっちゃったんだ」と言ってくるかもしれません。また、死は鬼やお化けがどこかにさらっていくものと思い、自分のこともさらいに来るのではないかと怖がっている場合もあります。

6～8歳

死の問題に関心を寄せる時期であり、なぜ死んだのか・死んだらどうなるのかなどを知りたがる傾向があります。死が元に戻らないものであることを理解し始めるため、死への恐怖が増し、残された人達の安否を異常に気遣うようになるかもしれません。また、亡くなった方や亡くなった方を救えなかった人への怒りを表現するようになる年齢でもあります。しかし、死は自分にも起こるものとはあまり考えていません。

8-12歳

死の理解は、大人とほとんど同じになります。死は元に戻らず、誰にでも起こりえるもの、と考えます。また、どうして身近な人が亡くなったのか(災害・病気・事故など)、その原因も現実的に理解できるようになります。悲しさ・淋しさ・怒りなどの自分の感情を認識できるようになります。しかし周囲の人を心配させたくないという理由からそのような感情を表現せず、隠すようになる傾向があります。

身近な大切な人を亡くした子どもによく見られる反応

子どもも大人と同じように深い悲しみを体験します。深い悲しみの中にある子どもの振る舞いや態度は、大人から見ると、ときとして悲しみや不安と関係ないように見えることもあります。

- 1) かんしゃくを起こしやすくなる。興奮してはしゃぎまわる。注意散漫になる。物事への関心が薄れる
- 2) 自分や親が死ぬかもしれないと心配になる
- 3) 眠れなくなる、怖い夢をみる、眠るのを嫌がる
- 4) 頭痛、発熱、腹痛、だるさ
- 5) 親や大切に思っている人から離れるととても不安になる(特に未就学児)
- 6) 亡くなった人がまるで亡くなっていないかのように、または、生き返ったり、戻ってくるかのようにふるまったり、亡くなったということをまるで聞いていないかのような態度をとる
- 7) いつもとは異なる知覚体験がある(見えないものが見える、聞こえる、感触があるなど)
- 8) 亡くなった方の夢をよく見るようになる。夢のことをあたかも実際に起こったことのように話をする
- 9) ゾンビ・お化け・亡霊遊びなどをするようになる

このような反応は、大切な人を亡くすという非常につらい出来事が身に起きたときは、ごく自然に生じるということを、何よりもまず理解してあげましょう。



身近な大切な人を亡くした子どもに対する接し方

1) 正直に伝える

「仕事に行っている」「眠りについた」など曖昧な説明や比喩的な表現は、言葉を文字通りに受け取る幼い子どもたちを混乱させることがあります。また、眠ることと死ぬことが結びついてしまうと、眠ることを怖がるようになるかもしれません。「〇〇さんは死んでしまって、もう一緒に遊んだりお話ししたりできないんだよ」など、子どもに分かる言葉でその人が亡くなったことを正直に伝え、事実関係を説明しましょう。

2) 死を受け入れるペースを尊重する

子どもが「信じたくない」という気持ちを持ったり、「分からない」と感じたりするのは自然なことです。子どもが質問をしてきたら、繰り返し事実を話してあげましょう。子どもは自分のペースで喪失と向き合います。そのペースは個人差が大きいので、それぞれの子どものペースを尊重しましょう。

3) 死への理解を助ける

死んだらもう生き返らないということが理解できるような年齢でも、まだ戻ってくる、生き返る、と考えて、期待したり、それが叶わずに苦しんでいる場合には、死んだ人はもう息をしない、動かない、痛みや苦しみを感ぜない、など人の死を具体的に分かりやすく説明してあげましょう。それでも子どもが「戻ってくる」と言い張るときは、子どもがまだそのような死の側面を受け入れられない段階にいることを理解してあげましょう。

4) 思い出話を聞いてあげる

子どもが亡くなった人に関わる話をしてきたときには、避けずに聞いてあげましょう。大切な人との思い出を語ってもいいんだ、その思い出を大切に続けてもいいんだ、ということ周りの大人との間で感じられることは、子どもにとって大きな力となります。たとえ亡くなった方への不満などの否定的な内容でも、その気持ちを受け入れてあげましょう。

5) 思い出を話してあげる

子どもが亡くなった人の思い出を聞いてきたときには、話してあげましょう。子どもと亡くなった人との間のエピソードは、子どもにとっては、悲しみや寂しさを癒し、乗り越える力になることがあります。

6) 子どものせいで死んだのではないと伝える

どの年齢の子どもでも、自分のせいだと罪悪感を抱くことがあります。たとえ子どもがそのような罪悪感を口にしていない場合でも、「〇〇ちゃんのせいじゃないんだよ」「〇〇くんはちっとも悪く

ないんだよ」などと大切な人の死は子どもに全く責任がないことを伝えてあげましょう。

7) 子どもに自然な感情を見せても良い

子どもが亡くなった人について口にしたときや、その人のことを考えているような様子するとき、見ているこちらが悲しい気持ちになることがあります。そんなときは無理に我慢せず、「とても悲しいね。私もとっても悲しいよ」というように、子どもの前でご自分の悲しい気持ちを素直に表現しても良いのです。涙を流しても構いません。悲しみややりきれなさの感情を表してもいいんだよ、ということ周囲の大人が見せることで、子どもも表現できるようになります。反対に、無理にそのことに触れずにいたり、押し隠したりすると、子どもは自然と「この話題はタブーなんだ」と察知します。そのことで子ども自身も感情を抑えるようになり、苦しい思いが続いてしまう可能性があります。ただし、取り乱したり、子どもが不安になってしまうような表現は控えましょう。もしそうなってしまいそうであれば、あなたも誰かに聞いてもらう必要があるというサインです。

8) がんばらせない

大人は悲しんでいる子どもを見ると、励ましたい気持ちから「亡くなった人の分もがんばりなさい」「妹や弟を守ってあげなさい」といったことを口にしてしまいがちですが、こうした言葉は、大切な人を亡くした子どもにとっては心の負担となります。

9) 安心感が戻るまでそばにいる

しばらくは今一緒にいる大切な人と離れたがらないかもしれません。そういう場合は無理に離さず、安心感が戻るまでなるべくそばにいて様子を見てあげましょう。

10) 生活リズムを整える

できるだけいつもの生活リズムを保てるようにし、その日の活動予定をあらかじめ伝えるなど、子どもが先のことを予測できるような工夫をしてあげましょう。先のことが予測できることは、無力感の中で失いかけたコントロール感を取り戻すきっかけとなっていきます。

11) 分からないことは「分からない」と答える

大人でも答えられないような質問には、ごまかさずに「分からない」と伝えましょう。大人にも分からないことがあるのだ、ということを示していいのです。

12) 大人のセルフケアを大事にする

悲しんでいる子どもをそばで見守ること自体が、とてもつらい体験です。そうした立場にいる大人は自分自身のセルフケアの必要性を認識し、休憩を取ったり、人と話したり、リラックスすることをスケジュールに組み込み、自分自身の心をケアしましょう。

13) 専門機関に相談する

子どもの様子をよく観察し、もし心配なこと、気にかかることがあれば、専門機関に相談してみましょう。日本プレイセラピー協会のヘルプデスク(email: japt.helpdesk@gmail.com)にもご連絡いただけます。



亡くなった方の思い出を大切に作る作業

子どもの気持ちを配慮する必要もありますが、お葬式などの儀式に子どもを参加させることは、心の中で喪の作業を始めていいという区切りを示し、亡くなった方ときちんとお別れができる機会を子どもに与えます。ただし、損傷が激しいなど、子どもの記憶とは大きく異なってしまった遺体の確認作業への立会いは避けましょう。

お葬式に参加する以外に、亡くなった方へのお別れの作業をする、死に対する反応に取り組めるようにする、または死を理解することを援助するような遊びやアクティビティをいくつかをご紹介します。

- 1) 家庭の中や、お友達が亡くなった園の中などに、亡くなった方とのつながりを大切にすることができるメモリアルコーナーを作りましょう。そこに行けば、お花を添えたり、思い出の品を置いたり、その人の好きだったものを飾ったりでき、その人に話しかけてもいいような場所にします。
- 2) 亡くなった方の思い出として木や花を植えましょう（これは今後も継続的な世話ができるような環境の場合に行いましょう）。
- 3) 亡くなった方の写真を貼ったり、メッセージを書いたり、絵を描いたりしたメモリアルブックを作りましょう。
- 4) 喪失を体験してから眠れなくなっている、悪夢を見るようになっている場合には、その子どもの枕にマーカーで亡くなった方の思い出や似顔絵、メッセージなどを書いてよいことを伝えましょう。



- 5) 命日や記念日(母の日・お正月・クリスマス)や亡くなった方のお誕生日などは、亡くなった方の思い出がいろいろとよみがえり、つらい日となることがあります。特に、つらい出来事が起きてからちょうど1年後の同じ日、2年後、3年後、それよりもっと長い月日がたった後でさえも、同じ日というのは、大きく感情をゆさぶられます。そのような日に子どもが反応していたら、「今日が特別の日で、亡くなった方のことを思い出してつらく、淋しく、悲しく、懐かしくなっているのだね」、という言葉をかけてあげましょう。もし、子どもが、自分のせいで亡くなった、助けられなかったと感じているとしたら、心の中は苦しみでいっぱいです。もう一度、子どものせいではないことをはっきりと説明しましょう。

そして今後、そのような日に行う特別なプランや行事を設定しましょう。悲しみやつらさを癒してくれるもの、亡くなった方への思いを表現できるもの、亡くなった方が自分の心の中においてくれると思えるもの、少しでも元気にしてくれるものなどを選びましょう。

特別なプランや行事の例)お墓参りをする、亡くなった方の好きな食べ物をお供えする、亡くなった方の好きな花を飾る、亡くなった方の好きだったところに行く、思い出の写真や物を見る、思い出を話す、みんなで集まる、みんなで鶴を折る、つらさを癒すような絵本を読む、亡くなった方に手紙や絵をかく、感謝の気持ちを書いた灯籠を作る、みんなで簡単な料理を作る、みんなでおやつを買いに行くなど

よくある質問  についてお答えします。

Q. 6歳の子が、亡くなった人が生き返る遊びをしています。人は死んだら生き返らないことを教えてあげるべきですか？

A. 遊びの中でしているのであれば、教える必要はありません。そのような遊び(空想)が必要だからしているのかもしれない。

もし、日常場面で、「生き返る」と信じているために期待と失望の繰り返しで疲弊していたり、苦しそうにしていたら、分かりやすい言葉で教えてあげましょう。その場合、まだ現実を受け入れられないこともあることを念頭に置いておきましょう。

死について書かれている児童書(絵本)の利用

大人が子どもに絵本を読んであげるとは、教育上様々な利点があることは言うまでもありませんが、子どもの心のケアの一貫としても絵本を利用できます。子どもが直面している課題を取り上げている絵本を、適切な時期に、安心できる場所で子どもに読んであげるとは、次のような利点があります。

- 1) 子どもが自分と同じような境遇にある絵本の中の登場人物に共感し、自分は1人ではない、と勇気づけられる。
- 2) 絵本のお話の中から、自分が疑問に思っていたことへの答えや解決法を見つけることができる。
- 3) 絵本を読むことで、子どもが直面している課題や問題について、大人(絵本の読み手)と子どもの間で会話を持つ機会が生まれる。

3)については、「お話の中でどこが1番好き(嫌い)だった?」「登場人物で誰が1番好き(嫌い)だった?」「登場人物の中でどれになりたい?」などといった質問をしてみてください。このように絵本を子どもの心のサポートとして利用する場合は、子どもの年齢・認知力(どれだけ書かれていることが理解できるか)・子どもの置かれている状況やニーズを配慮して絵本を選ぶようにしましょう。

以下は死を扱った児童書です。まず読み手となる大人が、内容が適切かどうかを確認したうえで、子どもに読んであげましょう。

題名	題名	出版社
くまとやまねこ	湯本香樹実(著)、酒井駒子(絵)	河出書房新社
ママがいっちゃった	ルネ・ギシュー(著)、オリヴィエ・タレック(絵) 石津ちひろ(訳)	あすなる書房
忘れられない贈り物	スーザン・バーレイ(著)、小川仁央(訳)	評論社
いつでも会える	菊池まりこ(著)	学習研究社
ずーっとずっと大好きだよ	ハンスウィルヘルム(著)、久山太市(訳)	評論社
おじいちゃんが おばけになったわけ	キム・フォップスオーカソン(著)、エヴァエリクソン(絵)、 菱木晃子(訳)	あすなる書房
くまじいさん	ウド・バイゲルト(著) クリスティナ・カドモン(絵)、那須田淳(訳)	ノルドズッド・ ジャパン
だいじょうぶだよ、ゾウさん	ローレンスブルギニョン、ヴァレリーダール(共著) 柳田邦男(訳)	文溪堂
あの路	山本けんぞう、いせひでこ(共著)	平凡社
さよならをいえるまで	マーガレットワイルト(著) フレヤブラックウッド(絵)、石崎洋司(訳)	岩崎書店
おにいちゃんがいてよかった (いのちのほん)	細谷亮太(著)、永井泰子(絵)	岩崎書店
「死」ってなに?—かんがえよう、 命のたいせつさ	ローリー・クラスニーブラウン、マークブラウン(共著) 高峰あづさ(訳)	文溪堂
いぬはてんごくで	シンシアライラント(著) 中村妙子(訳)	偕成社



参考文献・資料

ワークショップの要約

実際にワークショップで使っているものを、一部手直しをして載せています。

日本プレイセラピー協会・日本ユニセフ協会 共同主催

遊びを通した子どもの心のケア：今私たちにできること

1) セルフケア

子どもたちの元気を取り戻す手助けをするには、まずご自分の元気を保つ必要があります。ご自分にとってリラックスできること、楽しいこと、希望がわくことなど、たくさん意識して生活のなかに取り入れましょう。

- ①
- ②
- ③

2) 保育園、幼稚園の年齢のお子さんによくみられる反応

- ① おもらし、指しゃぶり、赤ちゃん言葉、しがみつきなどの「赤ちゃんがえり」
- ② 大きな音に驚きやすくなる
- ③ 体が緊張して、硬くなる
- ④ 体験した出来事のことばかり何度も話す
- ⑤ 体験した出来事に関連した遊びを繰り返す
- ⑥ ぐずったり、かんしゃくを起しやすくなる
- ⑦ 無口になったり、元気がなくなったりする
- ⑧ 眠りたがらない、夜中に目を覚ます
- ⑨ 体調の不良や頭やおなかの痛みを訴えることが多くなる
- ⑩ わがままになる
- ⑪ いつもは好きなはずのことをしなくなる



以上のことは 自然な反応で「何」も
しづらく見守ってあげましょう。

以上のことは、すべて子どもがつらい体験をした後の普通の反応です。

以下のような対応を親や周りの大人がすることで、そういった反応の緩和を助けることができます。

3) 子どもが大変な体験をした後

子どもがつらいことを体験すると、それに対して様々な反応を表します。これらの反応は大変な出来事を体験したことに対して起こる正常で健康的な反応です。すぐに反応を示す子どももいれば、数日後・数週間後・数ヶ月後に表す子どもも、あるいは、まったく反応をしない子どももいます。つらい体験をしているときの脳は通常の働きとは異なります。意識的・認知的な作業をする脳の機能が低下し、意識できない感情を溜め込むことが増えてしまいます。そのため、子どものつらい体験に対して大人たちができることは、意識されていない感情に意識を向け、通常の処理を促すよう働きかけることです。そのことで、より効果的にその体験から来る反応を減少させることができます。

4) それに対する普段の生活の中での対応(安心感、安全感、つながり、日常を大事に)

- ① 「大丈夫よ」と言葉に出して子どもに伝えることが大事です
- ② 身に起きた出来事を繰り返し話すときには、何度でも話に耳を傾けてください。
ただし、無理に話させたり、引き出したりしないようにしましょう
- ③ 睡眠や食事などの日常生活をなるべく規則正しく送るようにします
- ④ 親や保護者から離れにくい場合には、無理に引き離すことはしません
- ⑤ 楽しみにしていることは続けさせてあげます

5) それに対する遊びの中での対応

子どもの自然な表現方法は『遊び』です。子どもは言葉よりも遊びを通して自分の体験を表現・整理・理解します。遊びは子どもの正常な発達を促す力、大変な出来事のために生じた反応や行動を軽減する力を持っています。そして、子どもが体験したつらいことを整理し、意味づけ、理解できる・耐えうるものに変えていきます。つらい体験を言語で話させるのではなく、遊びで表現しているのを見守り、受け入れてあげましょう。遊びの体験は意識されていない感情に直接働きかけますので、遊ぶことでつらい体験への反応を減少させることを効果的に、そして効率的に行えます。

大人が子どもにできる遊び方には、子どもと大人が一緒に、あるいは子どもたちみんなで行える活動を教える方法(構造的な遊び)と、子どもが自由に遊ぶことを見守る方法(自由遊び)とがあります。

【構造的な遊びの具体例】

次に挙げる遊びの活動は、個人やグループの子どもの怖い体験の後の反応を緩和させて、人とのつながりを再び感じるにより安心し、適切な対処方法を身につけさせるために有効です。

- ① ヨガ、呼吸法(リラックス)
- ② カチカチとふにゃふにゃ(体を思いっきり硬直させ、一気に脱力させる)(リラックス)
- ③ 好きなものブレスレットやネックレスを作る(安心感、安全感)
- ④ 村づくりをする(復興、つながり、希望や勇気、安心感、自分の力)
- ⑤ 替え歌や元気になる歌を歌う(安全感、安心感、つながり、希望や勇気)

【自由遊び】

自由遊びは、つらい体験の後の反応を緩和させ、子どもがコントロール感を取り戻すことによって、自信が増加し、適切な対処方法を身につけさせるために有効です。この自由遊びは、大人が見守る・受け止める・理解を示してあげることが大切です。それによって遊びは治癒的な意味を持ち、子どもの心のケアを促進することができます。

子どもがつらい体験の絵を描いたり、その場面のごっこ遊びをしていたりすると、大人は心を痛めてしまうものです。しかし、それは子どもが遊びを使って、ゆっくりとした自分のペースで、気持ちを整理したり表現したりするために必要な回復力の表れなのです。やめさせたりせず、見守ってあげましょう。

子どもの遊びに寄り添う対応	子どもの遊びの邪魔になってしまう対応
1) 子どもの様子をよく見る (手元だけでなく顔も表情も)	1) 指示をする:「それじゃなくてこっちの遊びにしたら?」 「このおもちゃで遊ぼうね」
2) 遊びへのあいづち: 実況中継をする、描写する: 「それがピョンと跳んだね」「青色がいっぱい。」	2) 質問をする:「〇〇ちゃんはそれが好きなの?」 「それはどうしてそこに置くの?」
3) 気持ちを言葉にしてあげる:「なんだか楽しいね」 「淋しそうだね」「怖い気持ちなんだね」	3) 教える:「これは赤で、これは青だよ。」 「これは消防車って言うんだよ。」

<寄り添い方の例>



おもちゃ

子どもは、つらい体験に関する様々な感情・考え・体験(ポジティブ・ネガティブの両方)をおもちゃや遊びを介して表現します。おもちゃは子どもにとって『単語』なのです。ぬいぐるみ・積み木などの一般的なおもちゃと一緒に、お医者さんセット・救急車・怖い恐竜や怪獣などのおもちゃを必ず用意し、子どもが体験したつらい気持ちを安全に表現できるようにすることが大切です。

発展する遊び・停滞的な遊び

通常、子どもはつらい体験を遊び続けることにより、ストレス反応は徐々に減少していきます。しかし時々、つらい体験遊びが停滞してしまうときもあります。

発展的なごっこ遊び	停滞的なごっこ遊び
表情あり	表情なし
体の動きあり	体の動きなし
周りとの相互作用が豊か	周りとの相互作用が少ない
遊びが展開、変化していく、新しい要素が加わる、遊びが柔軟	遊びの展開がなく、硬直した遊び
遊んだ後の子どもの行動が解放感や疲労感を示す	遊んだ後の子どもの行動が緊張感や抑制感を示す

(Gil, E. (2006))

停滞的なごっこ遊びが長く続く場合は、子どもがうまく気持ちの処理ができていない可能性があります。無理矢理やめさせるのではなく、優しく穏やかな調子で、以下のような関わりを工夫しましょう。

- ① 遊びの中に自然に参加し、ヒーローや仲間を登場させるなどして、遊びに展開を持たせるなどする
- ② そっと子どもの体に触れてあげる(人のぬくもりを感じると、我にかえることがあります)
- ③ 「○○ちゃん、ちょっと休憩とろうか?」と言って気分転換をうながす
- ④ 体を動かすように言う(ストレッチ、深呼吸など)

以上の様子をよく観察するために、子どもの自由遊びにつきあう時間を十分に取らしましょう。もし何か心配になった場合には、専門家に相談するのも良いでしょう。

この資料に基づいた、子どもの心のケアをする方の支援をしています。何か分からないことや、もっとお知りになりたいことがありましたら、お気軽にご連絡ください。
日本プレイセラピー協会 (email: japt.helpdesk@gmail.com)

つらい体験をしたときの脳の働きについて～より詳しく知りたい方のために～

平常時の脳の働き方

脳は下から、脳幹、間脳・中脳、その上に辺縁系、そして新皮質(大脳皮質)と階層になり、機能しています。脳はまず、生きるために必要な脳幹から発達し、徐々に間脳・中脳、辺縁系、大脳皮質という順に出来あがっていきます。そして、脳が情報を処理しようとするときにも、まずは階層の下の脳幹から順に上に向かって動いているのです。階層の下の方(脳幹や中脳)では、呼吸などの、より単純な制御機能をつかさどっています。そして、言葉などのより複雑な機能は、複雑な大脳皮質(新皮質)においてなされています。

中脳と大脳の間位置する辺縁系は、情緒反応のコントロールの中心となります。

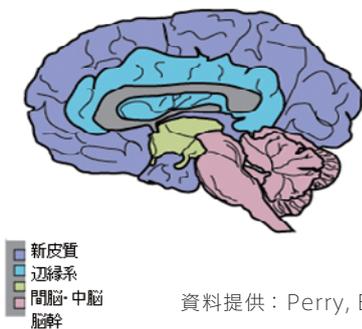
1) 記憶をつかさどる2つの場所

- ① 海馬(かいば) 一意識的な記憶や学習をつかさどる。言葉で話せるような出来事の記憶や、知識として覚えたことはここに入ります。
- ② 扁桃体(へんとうたい) 一情緒的な記憶の部位で、不安を感じることや、怖いことに反応するところ。扁桃体に貯蔵された記憶は、意識的に思い出すことはできず、何かきっかけが引き金になってふいに思い起こさせられる形でしか思い出せません。

2) 記憶のステップ

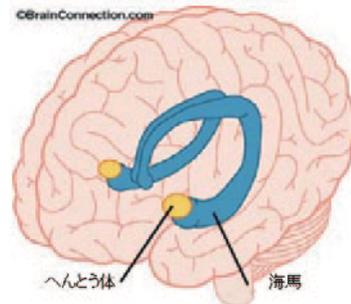
体験は、身体の5感を通して感じられ、脳幹や中脳でその感覚の出入りが制御されます。情報が脳幹の中で処理されながら、中脳に上がっていき、それから辺縁系、そして大脳皮質へと移動していきます(より単純な脳構造から複雑な脳構造に下から上へと移行していきます)。そして感覚として体験したものを、意識的なものとして言語を通して理解し解釈できるようになります。

人間の脳
The Human Brain

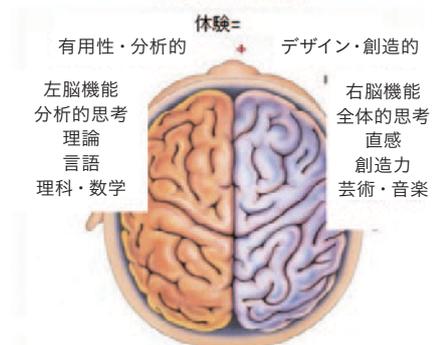


資料提供: Perry, B.氏

へんとう体と海馬



左脳・右脳



大脳皮質は脳の最も進んだ機能—言葉や認知機能—を受け持っています。非常に複雑な情報が、非常にゆっくりと処理されます。大脳皮質の左側は、話したり、書いたり、言葉を作り出したり、理解したりする重要な機能を果たします。

今まで見たように、下から上へ(脳幹から大脳皮質へ)と情報がより複雑に処理される他に、脳を左半球(左脳)と右半球(右脳)に大きく分けて見てみると、それぞれ大事な機能を果たしています。左側には、主に言葉や認知、論理、意識的な思考を処理する機能をもつところが、右側には、主に感覚や情緒、抽象的で無意識の思考、非言語的な反応を処理する機能をもつところがあります。

左半球と右半球は脳梁体でつながっていて、それによって、最初右半球に貯蔵され処理された情報(情緒的、感覚的、非言語的なもの)が、じきに左半球に移動し、そこでも同様に処理され(言語的、意識的なものとして)貯蔵されるようになります。

つらい体験をしたときの脳の働き

- 1) 脳は自分を本能的に守ろうとし、すぐに、ほとんど意識せずに、左半球および大脳皮質の働きを止めます。本能的に動くために、物事を言語でとらえ、分析し、理解する部分の脳や心の意識の働きを止めるのです。

こうなると、何が起きたかを意識的に言葉でとらえて理解することが難しくなります。怖くつらい思いをすればするほど、脳機能は下層へと移行し、結果として下の方の機能(呼吸などの生きるために必要な機能)を制御するために、脳幹が大きな力を発揮します。考えることがうまくできなくなり、代わりに感覚的な情報収集に努めます。

- 2) つらい体験をしたとき、脳は左半球と右半球の機能を統合することができません。なぜなら2つをつなぐ脳梁体が縮小してしまうため、右半球に貯蔵され処理された情報(情緒的、感覚的、非言語的なもの)を、左半球に移動することが難しくなるからです。

つらい体験の意識的な記憶はぼんやりし、脳には、言葉で説明できる話としての記憶ではなく、無意識的な体験の記憶の痕跡が残ります。

つらい体験が脳に記憶されるときには、

- * 言葉にならない
- * からだが反応する
- * 気持ちの記憶となる

つらい体験は、そのときに感じた気持ちと一緒に扁桃体に保存され、気持ちや身体的感覚といった生々しい情報とともに、心の中にイメージとなって表れます。

【もし、トラウマを言葉で思い出そうとすると・・・？】

つらい出来事が意識的な記憶として体験されていなければ、たんに混乱を生み出すことにしかなりません。上記のつらい体験後の脳の働きに加え、もともと子どもの扁桃体は海馬よりも発達しているため、自分のトラウマ的な記憶を意識的に言葉を使って表現することは難しくあまりできず、無意識的な記憶の方によりつながりやすいのです。

つらい体験後しばらくしての脳の働き

時間の経過に伴い、脳は徐々に平常時に機能していた状態に戻ります。辺縁系・中脳・脳幹(情緒、感覚、身体機能)同様、大脳皮質(認知的記憶や理解)も活性化し、感覚でとらえられた体験は言語化され意識的にとらえられるようになります。しかし、つらい体験に関してだけは、感覚的で感情的で無意識の記憶のままです。ですので、つらい体験自体がすでに過去のものとなっているにもかかわらず、自分が何故怖がっているのか、また落ち込んでいるのか気がつくことができません。それは脳幹や中脳に残された動作、感覚、記憶が言葉で意識的に理解されていないためです。何かのきっかけで貯蔵されていた記憶が突如として引き出され、つらい体験に対する反応(第2章で述べたもの)を生じる結果となります。つらい体験に対する反応の外的なあるいは内的な引き金となるものは、本人が気づいていない何かにあるのです。

視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚、前庭感覚などは、強い反応を引き出します。臭いは、特に強力な記憶の引き金になります。なぜなら、嗅神経は扁桃体と海馬の非常に近くに存在するからです。

つらい体験を思い出させるものは徐々に一般化していき、脳は繰り返しストレスにさらされます。そうして、子どもは過活動、過敏になり、これまでは何の反応も引き起こさなかった出来事に対して、過剰に反応するようになります。たとえば、災害時にアニメをテレビで見ていた(視覚)、災害時に鳥のさえずりが聞こえていた(聴覚)、災害時にパパがタバコを吸っていた(嗅覚)、災害時にふわふわしたセーターを着ていた(触覚)、災害時にカレーを食べていた(味覚)、災害時に片足立ちを練習していた(前庭感覚)などと、今まではなんとも思っていなかった(鳥のさえずり、タバコのおい)、あるいは好きだったこと(アニメ、ふわふわしたもの、カレー、片足立ち)が怖いといった気持ちの引き金になります。そして、これらのものが引き金になっていることは認知的には把握できていません。

つらい体験は通常範囲を超えたものであるため、その出来事を処理して乗り越えようとする心の様々な働きが起きます。たとえば怖い思いをすると、子どもは幼稚な方法で行動することがあります。脅威に反応して退行し、より複雑ではない脳の部分を介して行動するからです。子どもは同じ話を何度も何度もしたり、つらい体験の記憶を繰り返し遊びで表現したり絵に描いたりして、体験したことを理解しようとします。

つらい体験が、大人の発達した脳の働きに変化を起こすのに対し、発達過程にある子どもの脳は、何のサポートもなければ、働きだけでなく脳の構造自体を変えてしまう可能性があるということが大人と子どもの大きな違いです。

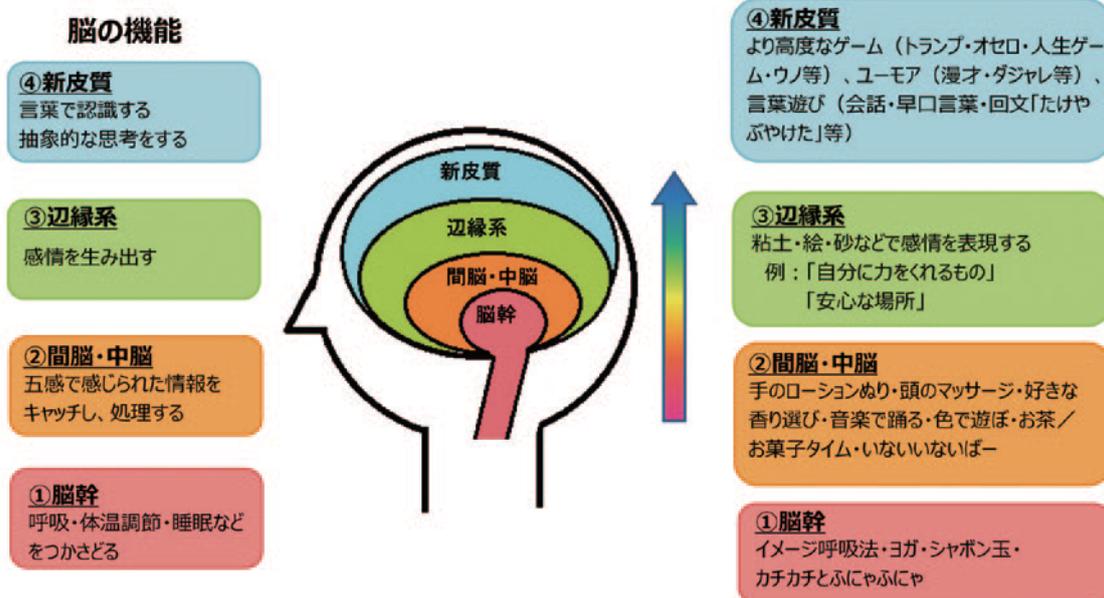
脳の機能と遊び

子どもがづらい体験をした後のサポートについては、本文をご覧ください。ここでは、どのような遊びが、脳の主にどの部分と関係しているかについて記述します。

脳は、下から、脳幹、間脳・中脳、辺縁系、新皮質というように階層になっており、発達も情報処理をする動きも下から上へと向かっていくことは、60ページでもお伝えした通りです。

以下、脳の機能と遊びについてまとめました。例として上げてある遊びは、脳の各部位を刺激しリラックスさせ元のように機能することを促します。脳が下から上へと向かうように、遊びも下から上へ行くと効果的です。例えば、「落ち着かず先生の話听不懂」というお子さんが「夜頻繁に目が覚める」という問題を持っている場合、話を聞いて理解するという新皮質に対応する遊びから始めるのではなく、睡眠をコントロールする脳幹に対応する遊びから始め、段階を経て新皮質に対応する遊びへと移ります。

【脳の機能と遊び】



東京プレイセラピーセンター

保護者の方に向けて、災害後の対応や遊びについて書かれています。

※東京プレイセラピーセンター (<http://www.tokyoplaytherapy.com/>)は、子どもと家族、そしてプレイセラピーに関わる人のためのセンターです。

地震の後に

国内最大の地震を記録した東北地方太平洋沖地震に、子どもも大人も言葉ではあらわせないような恐怖を抱かされました。子ども達が少しでも早くまた「安心感」を感じられるようになるために、私たちが今できることはなにか考え、災害に会ったときの子ども達への対応についていくつかの心がけを御紹介しようと思います。私たちが出来ることは本当に微々たることで、もどかしい思いで一杯ですが、この情報が少しでも保護者の方や子どもに接する大人の方々のお役に立てたらと思っています。以下の項目は、実際に被災されたお子さんだけではなく、そのニュースに触れたお子さんたちにもあてはまります。

- 1) 子どもは不安が高まると、おもらし・指しゃぶり・赤ちゃん言葉・しがみつきなどといった「赤ちゃんがえり」的行動をとるようになることがあります。これらはショックな出来事を体験したときのごく自然な反応です。しばらくの間はそのような行動を消去することに焦点をあてるのではなく、子どもの「安心感」「安全感」を高めることを第一の目標とし、そのような行動を受け入れてあげるようにしましょう。
- 2) 幼い子ども達は自分の感じていることを遊びの中で表現します。災害の直後でもできるだけ早く子どもが遊べる環境を作り、絵や遊びの中を通して子どもが不安感や恐怖心などを表出できるようにしてあげましょう。
- 3) 子どもがショックを受けたシーンを遊びの中で機械的に何度も何度も繰り返す場合があります。その特徴として、遊びがそのシーンから全く進展しない、そのような遊びを行っている子どもに表情がない、などということもあげられます。もし、お子さんがそのような遊びを展開している場合は、お子さんがそのような体験をした恐怖心をうまく処理できていない可能性があります。そのような場合は、周りの大人が優しく介入してあげる必要があります。穏やかな声で「～ちゃん、ちょっと休憩とろうか?」と言ったり、遊びの中でヒーローを登場させて、遊びに展開を持たせるなどしましょう。
- 4) メディア(テレビ・ラジオ・インターネットなど)での災害のニュースをなるべく子どもには見せないようにしましょう。特に幼い子どもには「再生」「録画」という概念があまりないため、テレビで再生されるそのようなシーンが実際に、何度も何度も起こっていると考え、不安を高めてしまうことがあります。

- 5) 余震が起きている現在、大人同様、子ども達も「またこのようなことが起きたらどうしよう」という不安を抱えているかもしれません。万が一のときに準備が整っているという気持ちを少しでも強めるために、子ども達と防災用具の点検を一緒にしたり、子どもに自分専用の防災用具袋を与え、そこに大切なものを入れておくように言ってみたりすることも良いでしょう。
- 6) 子ども達は、学校での授業や宿題に集中することが一時的に難しくなるかもしれません。不安が高まっているためにそうなっているのです。そのような行動を叱ることはしばらく控えましょう。
- 7) 日常の習慣を守ることは、お子さんの健康のためにはとても大切なことです。以前に行っていたお子さんの就寝時の習慣（寝る前に本を読んであげる、お話を聞かせてあげるなど）・食事のときの習慣・遊び時間の習慣・宿題・その他習慣的に行っていたことはできるだけ維持したり、なるべく早く少しずつでも再開するように心がけましょう。
生活環境が以前と大きく変わった場合は、新しい生活に合った規則正しい生活を送るようにしましょう。
- 8) 子どもたちがどれだけ不安であるかということを受け入れ、その理解を言葉で伝え（「とっても大きな地震で、皆が逃げていて、～ちゃんもとってもこわかったんだよね。」）、その後で、必ず安全であるということ伝えてあげましょう。「でもね、もうそうならないように一緒にいるから大丈夫だよ。」

災害報道と子ども

お子さんに災害の報道（テレビ・新聞・インターネットなどの映像や写真など）を見せることはよくないことだと言われています。なるべく見せないようにしましょう。地震前にお子さんが習慣的に見ていた番組などがありましたら、できるだけそのような番組を見せてあげるようにしてください。もしこれまで報道に触れすぎた場合、以下のような様子が見られることがあります。

- ① 怖い夢を見る
- ② いつもよりも元気がない、逆にイライラしたり興奮しやすくなったりした
- ③ いつもは好きなはずのことをしなくなった
- ④ 眠れない
- ⑤ ご飯を食べない
- ⑥ 地震や災害のことばかり気にしている
- ⑦ 頭が痛い、おなかが痛いなどの体の不調が現れた
- ⑧ 保育園や幼稚園、学校に行きたがらない
- ⑨ 保護者から離れたがらず、べったり甘えん坊になった

報道を見ることによる子どもへの影響は、子どもの以下のような発達上の特性から来ると言われています。

- ① 言葉での理解がまだ大人のようにできないため、映像や画像に伴う事実の把握ができず、その映像や画像の衝撃が大きい。

- ② 自分中心に世界や物事を捉える特性があり、自分の見たもの聞いたものが自分とは無関係であると思いにくく、すぐに自分の近くでも起きるのではないか、あるいは自分に何か責任がある、とってしまう。
- ③ 時間感覚の発達がまだ途上であるため、過去の出来事を録画再生したものであるということが理解しづらく、今また起きているとってしまう。
- ④ 大きなお子さん(小学校中学年ぐらい)であれば、自発的にニュースやインターネットでの情報を得ることが可能であり、触れる時間が増えてしまい、感受性が豊かであるために、出来事に感情移入しやすい。

今回は報道だけに限らず、実際に地震や交通、停電などの不安を体験されているお子さんも多いので、以上の様子はどのお子さんにも現れる可能性があります。その場合には、次のような事柄を、保護者や周りの大人の方が無理のない範囲で行ってください。

- ① 不安を笑ったりせず、「今はもう大丈夫になったんだよ」「ここは大丈夫で安全なところなんだよ」「みんなで守ってあげるから大丈夫だよ」ということをしっかり伝えてあげましょう。
- ② 震災についての子どもの質問や疑問・不安については、1.のように大丈夫という安心を常に伝えながら、できるだけ子どもに分かるように簡潔に説明してあげましょう。
- ③ 保護者や周りの大人がいつもよりも少し意識して、一緒にいる時間を増やしたり、家族で一緒に楽しく遊ぶ時間を持ちましょう。大人との安心で楽しい関係を子どもが確認できることが大事です。
- ④ 子どもが地震や避難の絵を描いたり、その場面のごっこ遊びをしていたりすると、大人は心を痛めてしまうものですが、それは子どもが遊びを使って自分の気持ちを整理したり表現したりするために必要な、子どもの回復力なのです。やめさせたりせず、見守ってあげましょう。数週間も続くようでしたら、お子さんがうまく気持ちの処理ができていない可能性がありますので、心の専門家の助けをもらうのがいいでしょう。
- ⑤ 物事が少しずつでもよくなっている、人々が頑張って協力して良くしていつている、というニュースの良い側面を意識的に伝えてあげて、世界や物事の希望をお子さんが理解できるよう、伝えていくことも大事です。

最後に、トラウマやPTSDの知識が広く知られてきていることから、災害などの大きな出来事があると、このような行動や様子について、トラウマになってしまったり病気になるんじゃないか、と心配する声は最近挙がります。しかし、実際には一時的にどのお子さんもこういった状況になるのはいたって自然で正常なことなのです。むしろ、子どもはこういう行動や様子を一時的に示すことで、自分を守ってくれる大事な保護者や周りの大人の方との信頼関係や、自分の生活の安定を確認しています。自分で自分の周りに働きかけて回復しようとしているので、こういう様子を示していることは問題というよりも、お子さんの心の持っている自然治癒力・回復力を発揮しているのだと言えます。保護者や周りの大人の皆さんも、安心してお子さんの回復力に添えていただけたらと思います。

簡単にできる遊び

- 1) 大人が子どもの手のひらや背中に何かを書いて、子どもに、それが何だったかを当ててもらいます。それは文字でもいいですし、何かの形でも、なんでも構いません。歳の上の子であれば、短いメッセージでもいいと思います。「○○くんはとてつよい!」など。
- 2) 何か小さな物を大人の洋服の下(セーターやジャケットの袖口、ズボンの裾、靴下の中など)に隠して、子どもに探してもらいます。その逆もします。
- 3) 大人が、いくつか素材の違う物を選び、子どもに目をつぶってもらって、その中から選んだものを使って子どもの手や腕や足を触ってみて、何を使って触ったかを子どもに当ててもらいます。
- 4) 指相撲をしましょう。2人以上の人がいれば、輪を作って右手と左手と違う人と手を握り、グループで指相撲をしてみましょう。
- 5) 顔の部分と音を結びつけて、間違わずに音を出せるかやってみましょう。例えば、鼻は「びっぴー」あごは「ぼー」おでこは「りんりん」などと決めて、子どもが大人の顔の部分に触ったら、大人が間違わずにその音を出すというゲーム。逆もしてみましょう。慣れてきたら、部分を増やしていくとおもしろいですよ!

子どもの心の準備を促す人形劇

もしも、いつも行くスーパーマーケットが毎日品物の置く場所を変えていたら、いつも乗る電車が、各停になったり、急行になったりしたら、いつ、どこのチャンネルでどのテレビ番組が放映されるか毎回変わったら、どんな気持ちになるでしょうか。慣れないことに苛立ちを感じたり、次に何が起きるのか分からず不安になったりするのではないのでしょうか。

日常生活における習慣は、この先何が起きるのかということ子どもが予測できることで、子どもの不安を減らし、不安が元となって起きる問題行動も減らすことができるのです。

3月11日におきた東日本大震災以後、私たちの生活は大きく変化しました。そのような中でも、子どもがまた安全に感じられるように、震災以前に習慣的に行っていたことは、できる限り維持して行うか、または、しばらく止める必要があったのなら、なるべく早く少しずつでも再開するように心がけることを、私たちは保護者の方に勧めてきました。とは言っても、まだまだ避けることのできない様々な「変化」が子ども達の生活の中で待っていることと思います。以下に、これから起きる変化に対して子どもが不安を高めないようにする人形劇の方法を紹介したいと思います。

この人形劇は、基本的には現実生活でこれから起きることについての創造的な物語です。お子さんに本を読んであげるのと似ていますが、それとの大きな違いは、人形劇では、お話とともに動き回ってシーンを作る人形を見て、子ども達は情報を聴覚と視覚の両方から取り入れることができるということです。子どもは何かを学ぶとき、視覚に頼るところが大きいです。他にも、この人形劇の特徴として、次のことが挙げられます。

- ① 本からお話を読む代わりに、保護者や周りの大人の方がお話を作ります。
- ② お話には、保護者の方や、〇〇ちゃん、学校の先生、などといった、実際存在する登場人物が出てきます。
- ③ お話は、実際のこと、大抵は2～3日のうちに起きるこれからの出来事についてです。
- ④ 人形劇をするにあたって、具体的な目的を持ちます。例えば、Aくんは新しい幼稚園に行くことをとても心配しています。ここでは、あなたの目的はAくんが新しい幼稚園に行くことを少しでも心配しないように助けてあげることとなります。
- ⑤ 子どもがお話を覚えていられるように、効果音など劇的な要素を加え、楽しいものとします。

お話を作るステップは以下の通りです。

- ① お話の始まり、途中、終わり、という展開を考えます。子どもの注意力がぎれる前にお話を終えるように、お話全体を3～5分くらいでまとめましょう。お話は、頭の中で考えておいてもいいし、台本として使うために短く書いておいてもいいでしょう。
- ② 登場人物には実在する人の実名を使って紹介します。登場人物となる人形は子どもの持っているおもちゃから選んでもいいし、おもちゃが手元にあまりなければ、紙に書いた人間の形を切り取って使っても良いでしょう。どんな登場人物がでてくるかを子どもに話して、子どもに登場人物になるものを選んでもらってもいいでしょう。
- ③ 題となる一文から始めましょう(「これはA君が～幼稚園に初めて行く日のお話です。」)
- ④ お話の中では、主人公を子どもの名前でごびましょう。例えば「A君はバイバイって言っています。」と言います。こうすることで子どもは自分に話を関連づけながらも、お話として、客観的に聞くことができます。
- ⑤ 実際に起きることが保証できることのみを話しましょう。実際に起こりえないこと、(その日、幼稚園にウルトラマンが来ました、など)や、起こるかどうかわからないこと(A君は新しい幼稚園でとっても楽しい思いをしました、など)はお話に入れないようにしましょう。
- ⑥ あなたが実際にできる範囲の、楽しいことでお話を終えるようにしましょう。例えば、「しばらく経ってお迎えの時間になりました。ママはA君をお迎えに行き、そして帰りに駅前で2人でアイスを食べました。」(このようにお話を語った場合は、実際に幼稚園の帰りに駅前でアイスを食べることを忘れないようにしましょう。)

人形を使って写実的に見せることは、言葉で聞かせるよりも、ずっと影響力があります。初めは人形劇の中でお話を演じるのはぎこちなく感じられるかもしれませんが、辛抱しましょう。子どもはきっとそんなふうにやってくれる大人や、大人の人形劇を楽しむでしょう。そしてこれからどんなことが起きるのかのイメージがつかめ、心の準備をする助けになることと思います。

参考・引用文献

- American Psychological Association (APA). Managing traumatic stress: Tips for recovering from disasters and other traumatic events. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.apa.org/helpcenter/recovering-disasters.aspx>
- Badenoch, B. (2008). Being a brain-wise therapist. NY, W.W. Norton & Co.
- Barnet A.B. & Barnet R. J. (1998). The youngest minds: Parenting and genes in the development of intellect and emotion. NY, Simon & Schuster.
- Dyb, G., Jensen, T. K., & Nygaard, E. (2011). Children's and parents' posttraumatic stress reactions after the 2004 tsunami. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 16(4), 621-634.
- Erickson, M. F. & Kurz-Riemer, K. (1999). Infants, toddlers, and families: A framework for support and intervention. NY, Guilford Press.
- Gil, E. (2006). Helping abused and traumatized children. NY, Guilford Press.
- La Greca, A. M., Silverman, W. I. Vernberg, E. M. & Roberts, M.C., (Eds.) (2002). Helping children cope with disasters and terrorism. D.C., American Psychological Association.
- Lazarus, P. J., Jimerson, S. R., & Brock, S. E. (2002). Natural disasters. In S. E. Brock, P. J. Lazarus, & S. R. Jimerson (Eds.), *Best practices in school crisis prevention and intervention* (pp. 435-450). MD, National Association of School Psychologists.
- National Institute of Mental Health (NIMH). Helping children and adolescents cope with violence and disasters: What community members can do. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-community-members/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-what-community-members-can-do.pdf>
- National Institute of Mental Health (NIMH). Helping children and adolescents cope with violence and disasters: What parents can do. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-parents/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-what-parents-can-do.pdf>
- National Institute of Mental Health (NIMH). Helping children and adolescents cope with violence and disasters: What rescue workers can do. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-rescue-workers/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-what-rescue-workers-can-do.pdf>
- 日本赤十字社「災害時の心のケア」<http://www.jrc.or.jp/vcms_lf/care2.pdf> (2011/3/20 アクセス)
- 西尾和美 (1998) 『アダルトチルドレン癒しのワークブック 本当の自分を取り戻す16の方法』学陽書房
- Ohnogi, A. J. (2010). Using play to support children traumatized by natural disasters: Chuetsu earthquake series in Japan. In A. Kalayjan & D. Eugene, (Eds.), *Mass trauma and emotional healing around the world*, Volume 1 (pp.37-54). CA, Praeger Pub.
- Ohnogi, A. (2005). Play based psychological interventions with traumatized children: Work with tsunami orphaned Sri Lankan children. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol 4, 17-36.
- Perry, B. & Szalavitz, M. (2006). *The boy who was raised as a dog*. NY, Basic Books.
- Perry, B. (2006). Applying principles of neurodevelopment to clinical work with maltreated and traumatized children: The neurosequential model of therapeutics. In N. Boyd Webb, (Ed.), *Traumatized youth in child welfare*. NY, Guilford press.
- Perry, B. Bonding and attachment in maltreated children. Retrieved Mar. 13, 2011, from http://www.childtrauma.org/images/stories/Articles/attcar4_03_v2_r.pdf

- Perry, B. Childhood trauma, the neurobiology of adaptation and “use-dependent” development of the brain: How “states” become “traits”. Retrieved Mar. 13, 2011, from http://www.childtrauma.org/images/stories/Articles/state_trait_95.pdf
- Perry, B. General guidelines for caretakers of children experiencing death. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.trauma-pages.com/s/perrylos.php>
- Perry, B. Helping traumatized children: A brief overview for caregivers. Retrieved Mar. 13, 2011, from http://childtraumaacademy.org/Documents/Prin_tcare_03_v2.pdf
- Perry, B. How persisting fear can alter the developing child’s brain. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.terrylarimore.com/PainAndViolence.html>
- Perry, B. Memories of fear: How the brain stores and retrieves physiologic states, feelings, behaviors and thoughts from traumatic events. Retrieved Mar. 13, 2011, from http://www.healing-arts.org/tir/perry_memories_of_fear.pdf
- Perry, B. Principles of working with traumatized children. PDF article directly received from Bruce Perry Mar. 16, 2011.
- Perry, B. Special considerations for parents, caretakers, & teachers. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.trauma-pages.com/s/perrykid.php>
- Perry, B. The child’s loss: Death, grief and mourning. PDF article directly received from Bruce Perry Mar. 16, 2011.
- Schaefer, C.E. & Drewes, A.A. (2011). The therapeutic powers of play and play therapy. In C. E. Schaefer (Ed.), Foundations of play therapy, second edition. NJ, Wiley & Sons.
- Siegel, D. (2011). The whole-brain child. NY, Random House.
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). Earthquakes. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters/earthquakes#tabset-tab-5>
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). 「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版」 <http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/japanese/1-psyfirstaid_japanese_final_comp_guide.pdf> (2011/3/13 アクセス)
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). Tsunamis. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters/tsunamis#tabset-tab-5>
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). What is childhood traumatic grief? Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief/what-childhood-traumatic-grief>
- The National Institute for Trauma and Loss in Children (NITLC). Parents’ trauma resource center. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://tlcinstitute.org/PTRCenglish.html>
- 東京プレイセラピーセンター「保護者の方へー地震の後に、災害報道と子ども、簡単にできる遊び、子どもの心の準備を促す人形劇」<<http://www.tokyoplaytherapy.com/for-parents.php>> (2013/8/17 アクセス)
- VanFleet, R. & Mochi, C. (2009). Roles play therapists play: Post disaster engagement and empowerment of survivors. Association for Play Therapy, 4 (4) Dec, 16-18.
- VanFleet, R. (2005). Filial therapy: Strengthening parent-child relationships through play, 2nd ed. FL, Professional Resource Press.
串崎真志訳 (2004) 『絆を深める親子遊びー子育て支援のための新しいプログラム』風間書房
- Zero to Three. Little listeners in an uncertain world: Coping strategies for you and your young child after traumatic events. Retrieved Mar. 13, 2011, from <http://main.zerotothree.org/site/DocServer/handout.pdf/700245522?docID=2381&verID=1>



発行： 日本プレイセラピー協会

ホームページ <http://www.ja4pt.org/>

ヘルプデスク japt.helpdesk@gmail.com

協力： 公益財団法人 日本ユニセフ協会

第2刷 2014年1月8日発行