

# 災害後の遊びを通した 子どもの心のケア



地震や台風など、私たちの周りには常に災害の危険があります。災害時、子どもたちの脳や心はどのような状況にあるのでしょうか。そして、私たち大人はどのように子どもたちと向き合うことが必要なのでしょうか？東日本大震災の復興支援で、日本ユニセフ協会とともに子どもの心理ケアを行う日本プレイセラピー協会の方々には“遊び”と“心のケア”について伺いました。

災害の多い国に暮らす私たちですが、いざというときに、災害が子どもたちの心にもたらす影響をやわらげるにはどのようにすればよいのでしょうか。子どもは、怖さや不安を感じる体験をしたとき、おとなのようにそのことについて誰かに語ることで気持ちを整理し乗り越えるということがなかなかできません。これは、脳の発達からいって、体験や感情を言語化することがまだ十分にはできないからです。

東日本大震災後、日本プレイセラピー協会は日本ユニセフ協会と共に、「治癒的な遊び」を使った子どもとの関わり方を、保育士や教師、子育て支援者向けの研修として伝えてきました。子どもたちが「津波ごっこ」などの災害を再現するようごっこ遊びをしたり、絵を描いたりすると、おとなは心配しがちです。しかし実は、遊びは子どもにとって自らを表現する最も自然な言語であるとともに、災害後にこそ力を発揮する非常に大

切な、大きな治癒力を持った活動なのです。

つらい体験をした子どもは、遊びを使って体験や気持ちを表現し、つらさを少しずつ軽減させ乗り越えることができます。例えば、津波からの避難が怖い体験として残っている子どもが、人形や車を使って追われているものから逃げる遊びをし、追いつかれて逃げ切れない、という遊びをすることがあります。これは「怖かった！逃げ切れないかもしれないと思って恐ろしかったんだ！」という気持ちを表現しており、この表現をすること自体とても大切なことです。そして、何度もこの遊びをするうちに、逃げ切れないというときに消防車が助けにきてくれる、みんなが安全な建物の中に逃げ切る、といった変化が遊びに現れてきます。こういう遊びは癒しをもたらす、子どもは自分の安全感を自分の力で創り出した達成感、怖かった気持ちを表現しきった解放感を得ることができるのです。

災害後の治癒的な遊びには、このような「自由遊び」のほかに、おとながやり方や手順を提供する「構造遊び」があります。構造遊びには集団でできるものが多くあり、安心感・リラクゼーション・きずな・希望の回復などの効果があります。以下のリンクから震災後の心理支援をもとに作成された「遊びを通した子どもの安心サポートマニュアル」を、ダウンロードすることが可能です（下記参照）。「自由遊び」を使って子どもが自分の体験や気持ちを表現しているときのおとなの寄り添い方や、災害後に安心感やきずなを回復するのに役立つさまざまな構造遊びなど、具体的な内容がご覧になれます。



①



②



③

- ①子どもにやさしい空間ガイドブック第1部  
(理念編)  
<http://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/pdf/1021unicef3.pdf>
- ②子どもにやさしい空間ガイドブック第2部  
(実践編)  
<http://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/pdf/1101unicef2.pdf>
- ③遊びを通した子どもの心の安心サポート  
(日本プレイセラピー協会)  
[http://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/pdf/children\\_support.pdf](http://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/pdf/children_support.pdf)

T-NET通信では次号も「災害と脳の関係」についてお届けしたいと思います。  
ぜひ一人でも多くの子どもの心に関わる方にマニュアルを手にとっていただければと思います。