

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“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気持ちを整え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な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、災害後にこそその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

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。

続・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？第59号に続き、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“遊び”と“心のケア”について伺いました。

第59号では、災害後の子どもの心をサポートするには、遊びが最も効果的であること、また、子どもがどのように遊びを使って体験したことや気持ちを表現し、つらい体験を乗り越えていくのかについて、お伝えしました。



今回は、災害が起きたとき、子どもたちの脳はどのような状態になるのか、遊びはなぜ効果的なのかについて、複雑な脳を単純な形に置き換えてご説明します。

通常、人間が何かを体験したとき、その体験をまずは感覚（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）として認識します。ここに気持ちなども加わります。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し、分析し、論理的に考え、この時点でようやく意識的に体験をとらえます。

ところが、災害という生命に関わるような怖い体験をした時には、本能的に自分を守ろうとし、直観的に行動するために『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』を休ませます。また、橋である脳梁も小さくなり、

怖い体験は『感じる脳』に貯蔵されたままとなります。怖い体験は、言葉で話せる記憶としてではなく感覚や気持ちの記憶として残り、言葉で思い出そうとしてもうまくできません。その代わりに、『感じる脳』に貯蔵された怖い体験と結びつくようなことが起こった時に、突然よみがえります。例えば、災害時に見ていたアニメ番組を見た時、地震に似た振動を感じた時など、自分では因果関係が分からないまま怖い体験をした時の恐怖を感じるかもしれません。

では、この『感じる脳』にとどまったままの怖い体験に対し、どのような手立てがあるのでしょうか。それは、前号でお伝えした遊びです。遊びは感覚的で感情豊かで抽象的で非言語的であり、『感じる脳』に直接働きかけることができます。

遊ぶことで、『感じる脳』にたまっていた言葉にならない怖い気持ちや考えが自然に表現され、整理され、軽減されていきます。そして、この遊びを可能にするのは、身近な大人の支えです。大人が子どもの遊びを見守り受け止めてあげることで、子どもは安心して遊び、自らの回復力を発揮していくことでしょう。

「遊びを通した子どもの心の安心サポートマニュアル（下記③参照）」をダウンロードすることができます。災害と脳についてのより詳しい説明をご覧ください。



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