

被災後の子どもの
安心のために
保育者ができること



目次

目次	2
----	---

Part 1 子どものこころのケア

1. こころの傷とは	5
2. 子どもの変化に気づき、こころの傷として理解する	8
3. 安全で安心できる環境を作る	12
4. 人とのつながり	14
5. トラウマやストレスへの対応	16
6. グリーフへの対応	18
7. 遊びや絵による表現の理解と応じ方	20
8. 子どもの話に耳を傾ける	22

Part 2 私たちがやったこと

1. 職員・子ども・保護者の安否確認	24
2. 休園の判断	26
3. 休園中も保育を必要とする家庭への対応	28
4. 避難中の子育て支援	30
5. 保育の再開	32
6. 子どもと保護者のこころのケア	34



はじめに

この冊子は、2016年4月に熊本で大きな地震を体験した保育者の体験を踏まえて書かれました。

1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災の頃から、子どものこころのケアに関する情報がたくさん発信されるようになりました。今では、インターネットで簡単にいろいろな情報が得られます。情報があふれていると言っても良いほどです。保育園や幼稚園の子どもや、保護者のこころのケアについても情報が得られます。

しかし、災害は起きるたびに、大きさや影響が異なります。必要な対応も異なります。一般論で対応できる部分と、その時々課題が生じ、工夫が必要な部分があります。まったく同じことは起きませんが、ある時にある人たちが精一杯の思いと知恵を尽くして工夫したことを伝えることによって、次に災害が起きた時に役立つヒントになると思います。また、災害に備えるヒントにもなるでしょう。

熊本のある園長先生の言葉です。

「東日本でこんなことをやったってということを知って、私たちが実践してみて今回役に立ったことがあるから、次の方につなげないといけないと思います。東日本の震災の時は、命がけで子どもたちを連れだして、坂道を上っていかれた。そうやって子どもたちの命を守った先生たちがいる。それは熊本ではしなくてすんだけれども、普段の練習も大事にしようねって学びました。」

もうお一人の園長先生は次のように話しています。

「東日本で経験したことがプラスになりました。たとえば、紙皿にラップを敷くと何回も使えると聞いて、あっこれのことだって実際に体験してわかりました。一方、東日本の時は津波で流されてお店がどこもなくなった状況で支援物資が必要でしたが、熊本では意外と早くお店が開きました。状況の違いで必要な物も違います。知恵を出し合って、こういう時はこうした方が良いという体験を伝えたいと思います。」

パート1では、子どものこころのケアに役立つヒントを記してあります。パート2では、「私たちがやったこと」として、熊本の保育者が地震後に体験したことのごく一部を紹介しています。他にも多くの厳しい体験や、いろいろな工夫や努力がありましたが、紙面に限りがあるので載せられません。この冊子が、熊本での体験を発信する一つのきっかけとなって、さらにいろいろな情報が、次の人たちにつながっていくことを願っています。

謝辞

この冊子「被災後の子どもの安心のために 保育者ができること」は、チャイルド・ファンド・ジャパンが実施する熊本地震への緊急・復興支援の一環として制作されたものです。

2016年5月に公開したウェブサイト「被災地の親と子どものこころのケア Q&A」(<https://www.childfund.or.jp/kumamoto/>)と、同年7月に発行したポケットブック「被災地の親と子どものこころのケア」に続いて制作されました。また、東日本大震災緊急・復興支援事業の際に制作した「被災後の子どものこころのケアの手引き」の続編とも位置付けられます。

この冊子が、熊本地震の影響を受けた子どもたちや保育者だけでなく、平時の保育の場における防災の取り組みや、災害への備えにおいても活用いただけましたら、私たちにとって望外の喜びです。

制作にあたっては、保育者や先生に限らず、私たちが熊本で出会った多くの皆さまが、時間を割いて共有してくださった体験が参考にされています。皆さまに深くお礼申し上げますとともに、少しでもはやく安心できる生活を取り戻されることを願っています。

特定非営利活動法人 チャイルド・ファンド・ジャパン



Part 1 子どものこころのケア

1 こころの傷とは

～トラウマ・グリーフ・ストレス～

災害は子どもや家族、保育者のこころの健康に大きく影響します。災害の後に起きる環境の変化や生活の変化がこころの健康にさらなる影響を与えます。

2011年3月に起きた東日本大震災では、地震に津波や原子力発電所の事故が重なりました。家族を失った人もいます。家を失った人、仕事を失った人、ふるさとを失った人もいます。長い避難生活が続いている人もいます。

2016年4月に起きた熊本地震では、前震・本震と何回もの余震が続きました。車の中でおびえながら過ごした人もいました。家が全壊や半壊などとなり、避難所で暮らし、仮設住宅に移った人もいます。

一つの出来事だけを見たのでは、こころの傷の限られた一面にしか気付くことができません。こころの傷に気付くためには、一つの出来事をきっかけにどのような出来事が連鎖し、その積み重ねがどのような影響を与えているのかを理解することが大切です。

こころの傷は目に見えないので見過ごされがちです。こころの傷は一人ひとり異なるので、A型とかB型とかに分類できませんが、子どもや家族、あるいは自分自身のこころの傷に気付く手掛かりとなるように、きっかけとなる出来事の違いに着目して、3つのタイプに分けてみます。

トラウマ

自分の力では太刀打ちできない大きな出来事におそわれて生じるこころの傷をトラウマと呼びます。子どもが揺れを怖がる、音を怖がる、暗闇を怖がるなどはトラウマの表れです。影響が深刻化して長く続く場合には、PTSD と呼びます。

大切なものを失ったことによって生じるこころの傷をグリーフと呼びます。死別、離別、引っ越しなど大切な人との別れはもちろん、家や街、風景、アルバムなど大切な場所や物を失うこともこころの傷となります。卒園や卒業など嬉しいはずのことも友だちや先生、大切にしてきた活動などのお別れでもあります。

グリーフ

ストレス

厳しい状況に置かれることによって生じるこころの負担をストレスと呼びます。水が出ない、電気やガスが来ないなどライフラインが断ち切られた状態や避難所での生活はストレスになります。厳しい環境に適応するにはエネルギーが必要ですが、被災によってエネルギーを奪われている時に、救援活動、生活必需品の確保、家の修復、引っ越し、家族の異動など厳しい状況が重なります。

聖学院大学の藤掛明さんは、トラウマとグリーフには大きな違いがあるので区別した方が良いと言います(齊藤・賀来・藤掛, 2012)。トラウマは出来事への恐怖があって対象に近寄れなくなる状態であるのに対して、グリーフは大切なものが失われ、失われた対象を求める気持ちが続く状態だと説明しています(p.88)。

トラウマとグリーフとストレスは時間によっても区別できます。トラウマは「過去にあった」ことによるこころの傷です。地震や津波など出来事そのものは収まります。しかし、記憶や体の感覚と結びついて後まで影響が続きます。

グリーフは「なくなった」状態が続くことによるこころの傷です。グリーフは今も続き、これからも続きます。



ストレスは「今、続いている」出来事によるこころの傷です。生活や人間関係などストレスの元になっている状況が改善されると、ストレスは軽減する可能性があります。

齊藤友紀雄・賀来周一・藤掛明(2012)『災害とこころのケア：その理論と実際』キリスト新聞社

2 子どもの変化に気づき、こころの傷として理解する

～時間が経ってから現れる変化もあります～

子どもの変化に気づく

こころのケアで大切な第一歩は子どもの様子の変化に気づくことです。たとえば、落ち着きがないとか、顔色が悪いとか、日常の保育でもいろいろと気づくことができるでしょう。日々の保育を通して、子どもの行動や表情、体調、遊びの変化、他の子どもとの関わり方、保育者との関わり方などをしっかりと見て、変化に気づきましょう。子どもの様子を保育者が注意深く見てあげているだけでも、子どもにとって貴重なこころのケアになります。

子どもに影響している出来事を理解する

子どもの変化に気付いたら、どのような出来事が影響しているのかを考えてみましょう。たとえば、子どもがぼーっとしていることに気付いた場合、怠けているからだとも考えることも、睡眠不足だと考えることもできます。怖い体験を思い出して知的活動が妨げられ集中力が下がっているのかもしれないとも考えることもできます。理解の仕方によって、子どもへの関わり方は異なります。

出来事と行動との間に決まったパターンがあるならば、子どもの行動の変化と背景にある出来事を簡単に結びつけて理解できるでしょう。大切な人と別れたら泣くものだとか決まっているなら、泣いている子どもの喪失に気づくことができます。しかし、同じような出来事を体験しても感じ方は一通りではありません。表現の仕方も人それぞれです。

子どものこころの内は分かりませんから、どの出来事が影響しているか、ぴたりと言い当てることはできません。結論を焦ったり、わかったつもりになったりするよりも、いろいろな可能性を考えて少しずつ理解していくとよいでしょう。

トラウマと子どもの変化

地震の影響は、おびえたり怖がったりする他に、体の変調として表れることもあります。眠れない、食べられない、お腹が痛い、疲れやすいというような表れ方です。集中力や記憶など知的活動にも影響することがあります。

時間が経つと子どもの変化と出来事とのつながりを理解するのが難しくなります。東京学芸大学の小林正幸さんは、東日本大震災の発生から約8ヵ月経った2011年11月、これからは身体症状や恐怖・不安反応は減って、抑うつや無気力反応が増えると記しました。保育の場では、感情表現が乏しくなったり、遊びがおとなしくなったりするかもしれません。小林さんは、時間が経ってから現れる変化は、震災の影響とは理解してもらえず、適切に関わってもらえないと指摘しています。抑うつや無気力反応が、「勉強をしなくなった」、「成績が下がった」ように受け取られてしまうことがあります。

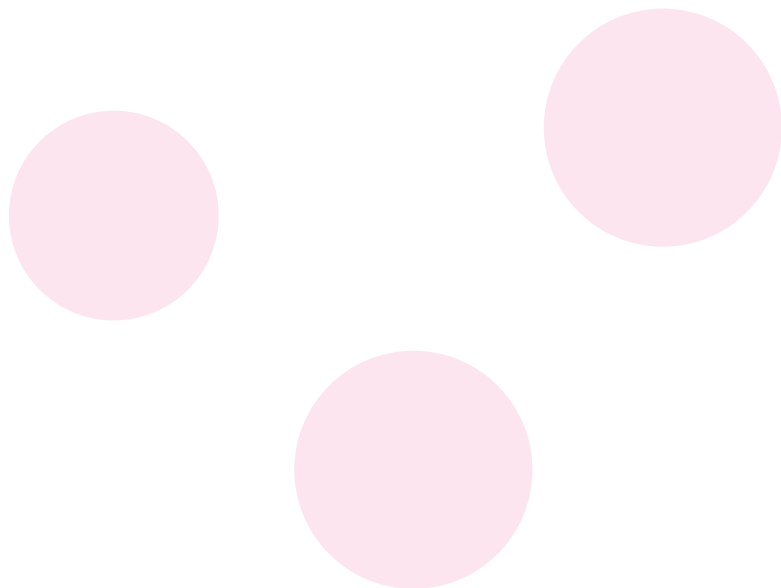


喪失体験と子どもの変化

喪失への反応も一つではありません。泣く人もいます。悲しみに沈む人もいます。怒る人もいます。ショックで何も感じられない人もいます。睡眠や食事、頭痛や胃痛など体の変調も起きます。赤ちゃん返りをすることもあれば、大人びた行動をとることもあります。抑うつや無気力になりやすいことはもちろん、逆に明るく活発になることもあります。笑顔ではしゃいでいたとしても、子どもは平気であるわけではないのです。

大切な人が亡くなると悲しいはずだ、悲しければ涙を流すはずだ、と一面的に考えると、他の表し方をしている子どもの喪失に気付くことができません。この子が泣かないのは人の死が分からないからだろうか、傷ついていない、大丈夫だと思ってしまう。

「グリーフ」は悲嘆や悲哀と訳されることが一般的ですが、悲嘆や悲哀は悲しみを強調した言葉です。悲しみ以外にも幅広い反応があることを理解するために、この冊子では喪失体験やグリーフという言葉を使っています。悼みという言葉を使っている人もいます。



子どものこころの傷に触れることは保育者にとって不安なことかもしれません。子どもが傷ついていると分かるよりは、元気でいてくれたら、その方が良いと思うのも保育者として自然な気持ちでしょう。子どものこころの傷に気付かないで済ませられたら、その方が良いと思わずにはられません。

誰にでも分かるような典型的な反応であれば簡単には見過ごせないでしょう。簡単にはこころの傷に気付いてもらえないような表し方をした時こそ、子どもの変化に気づき、背景を理解してくれる保育者との出会いが子どもにとって大きな意味を持ちます。

小林正幸 (2011年9月4日 Facebook) 「新コラム: PTSD の子どもを支援する 4 トラウマを負った子どもたちが示す症状 (4) これから増える症状… 抑うつ・無気力」



3 安全で安心できる環境を作る

～こころをこめた日々の小さな工夫～

こころのケアというと、怖かったことや悲しかったことを子どもに話してもらうことが思い浮かぶかもしれませんが、しかし、こころのケアとしてまず大切なことは安全で安心できる環境を作ることです。

災害によって奪われることの一つが「世界は安全な場所だ」という感覚です (Caruana, 2010)。富永良喜さんは、災害後のこころのケアの第一段階で大切なことは「安全・安心体験」だと述べて、炊き出しによる温かい食事や、足湯や風呂、睡眠などの例を挙げています (富永良喜, 2012, p.15)。

子どもや親が安全や安心を体験できるように、保育の場ではどのような工夫ができるでしょうか。

米国のオレゴン州ポートランド市にダギー・センターという施設があります。大切な人との死別を体験した子どものためのサポート・センターです。死別を体験した子どもたちが集まるので、きっと厳粛な雰囲気のところだろうと想像して訪れてみると、木造二階建ての米国ではごく普通の民家です。外階段を上ると、テラスのようになっているところに玄関がありました。ドアが大きく開かれ、明るく開放的な雰囲気です。数人のスタッフが笑顔で出迎えてくれました。

ドアを入ると左側に大きなリビングがあります。ぐるっと一周ソファーが並び、ソファーの上や棚の上にぬいぐるみがたくさん並んでいます。海外研修で訪れた学生だけでなく、現地で案内をしてくれた大学教員まで、ソファーにゆったりと座り、ぬいぐるみを抱いてニコニコしていました。到着して数分も経たないうちに、すっかり居心地よくなっていました。

保育の場でも、子どもが玄関から一步入っただけで安心し、居心地良いと感じられるような環境を整える工夫をしていることと思います。たとえば、季節に合わせたペーパークラフトで玄関ホールの壁を飾ったり、庭でつんだ花を飾ったり、靴箱に可愛いイラストの付いた名前ラベルをつけたり、他にもたくさんの例があるでしょう。

不安や恐れ、悲しみなどを抱えている子どもや保護者のためには、あまり大掛かりで派手な方法は負担になるでしょう。たとえ地味でもこころをこめた日々の小さな工夫によって、子どもに（そして送り迎えに来る保護者にも）安らぎや温かさ、優しさなどを伝えることができます。皆さんのこころ遣いが伝わったことは子どもや保護者の柔らかい表情からもわかるでしょう。

Catherine Caruana (2010). Picking up the pieces: Family functioning in the aftermath of natural disaster.

Family Matters, No. 84, 79-88

富永良喜 (2012) 『大災害と子どもの心』岩波ブックレット 829 号



4 人とのつながり

～自分は大切な存在だという感覚を取り戻すこと～

安全で安心できる環境を作ることの次に重要なことは、人とのつながりです。保育の場では、子どもと保育者、子ども同士、子どもと保護者のつながりが大切です。あるキャンプでの体験を通して、つながりが持つ意味を考えてみたいと思います。

2011年8月はじめに岩手県でキャンプがあり、津波の被害が大きかった岩手県沿岸部から小学生約30人が参加しました。主催者の願いは、子どもたちが自然の中でこころと体をリラックスさせ、リフレッシュして元気になることでした。初めは少し緊張している子どももいましたが、学校や学年が違う子どもも自然の中で過ごす間にどんどん仲良くなりました。1泊2日のキャンプの間、子どもたちの笑顔がたくさん見られました。

子どもたちを見送った後、グループを担当した大学生と2日間を振り返る時間を持ちました。「ふつうの小学生の姿が見られました。地元に戻ってからも本来持っている力を発揮してほしいです」と、大学生の一人が感想を述べました。このキャンプで起きたことの意義をよく表していると思いました。こころのケアと言っても、特別なことをするのでなく、ふつうの姿、本来の姿で居られることが大切なのだと実感させられました。



子どもたちが本来持っている力を発揮し、笑顔があふれるキャンプになった土台には、大学生たちのすばらしい関わりがありました。別に何かをしてあげようとしていたわけではなく、ひたすら一緒にいることを大切にしていました。食事の時はテーブル越しに笑顔を向け、子どもが近くに来れば手をつなぎ、子どもが離れれば、子どもの動きを温かい視線で追っていました。担当グループの子どもが大好きで、一緒にいるのが楽しそうでした。子どもを思う大学生たちの気持ちが周囲にも伝わってきましたから、きっと子どもたちにはもっと強く伝わっていたと思います。キャンプの後、おうちの方から「ただいまと笑顔で帰って来ました。震災から5ヵ月間、見たことがない笑顔でした」という声も聞かれました。

災害や喪失、ストレスなどによって自信を失い、自分の存在を小さいもののように感じている子どもにとって、自分は大切な存在だという感覚を取り戻すことは大きな意味があることです。そのために、保育の場でも、腰をかがめて子どもと視線を交わしながら「おはよう」と言って迎えることから始まり、遊びや歌、読み聞かせ、食事やお昼寝、トイレや手洗いなど、日々の保育にこころをこめて保育者が関わることにより、子どもは保育者に大切にしてもらったと感じ、自分自身を大切な存在だと感じられるようになります。



5 ト라우マやストレスへの対応

～「お花の香りをかいで」 「シャボン玉が割れないようにそっと吹いて」～

トラウマへの対応については、2011年の震災後に多くの情報が発信されました。中でも、富永良喜(2012)『大災害と子どもの心』(岩波ブックレット 829号)が読みやすく、価格も手頃なので、ぜひ一読し、手元に置くことをお勧めします。その本の要点を短く紹介し、保育の場に合わせて少し補足します。

災害などの直後にまず必要なことは安全と安心です。安全と安心は初期だけでなく、ずっと基本として大切です。このことは、すでに紹介しました。

安全安心が少し体験できてから、二番目には、眠れない、急に思い出す、といった心身の反応をコントロールする体験が大切です。たとえば深呼吸すると体の状態を少し整えられます。

三番目に、適切な情報を提供する心理教育が大切になります。たとえば、眠れないとか暗いところが怖いなどは、自分の身を守るために起きる自然な反応であることを伝えます。被災から数カ月すると心身が不調になる時期が来ます。最初がんばっていた分、エネルギーが切れて心身の不調として表れるのだと伝えることも心理教育です。インターネットや小冊子による情報提供も心理教育です。

四番目に、ストレスへの対処行動を話題にします。被災後の生活でがんばってきたことや工夫してきたことなどを表現する機会を作ります。被災体験そのものを話題にするのではなく、対処できたことを話題にします。

五番目に、被災や喪失の出来事そのものについて体験を語れる子どもは語ります。大人から問いかけるのではなく、子どもから話し始めた時に、子どもが話したいことを話せるように助けながら話を聴きます。

六番目に、避けていることや新しいことにチャレンジします。保育の場ですと、鉄棒やフラフープをしたり、高いところからジャンプしたり木に登ったり、遊びの中でチャレンジできることがたくさんあるでしょう。チャレンジの仕方には参加しないということも含めて、いろいろな選択肢を認めることが大切です。

実際には、一番から六番まで順番通りに進まずに行ったり来たりします。順番通りにならなくても心配せず、全体的な流れとして参考にしてください。

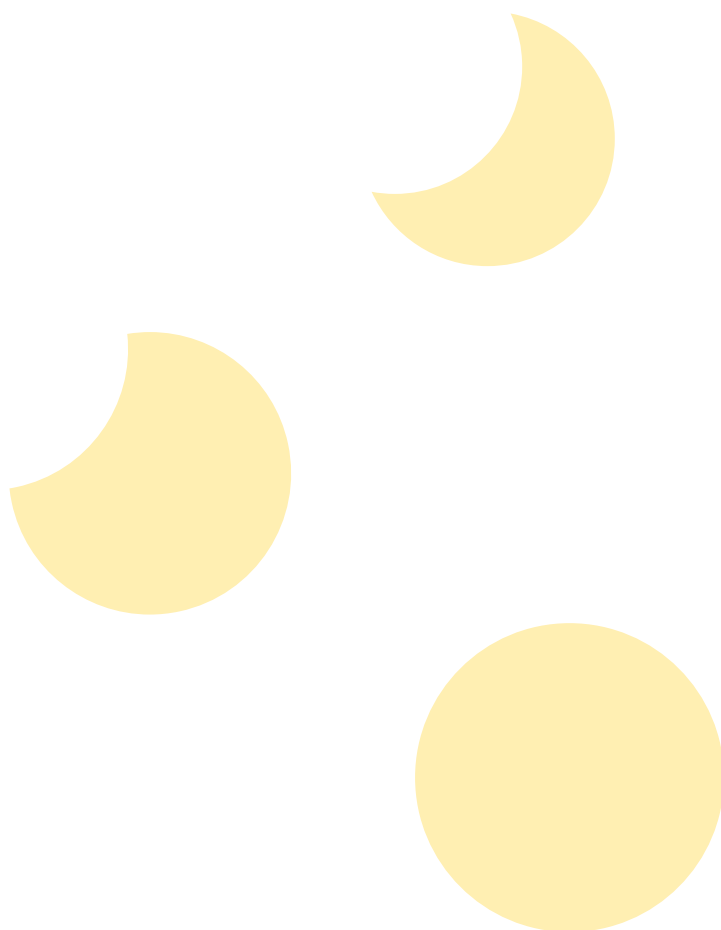
富永（2012）は主に学校関係者を意識して記されています。基本的な考え方は保育の場でも応用ができると思いますが、保育の場に合わせて工夫が必要かもしれません。たとえば、深呼吸の方法を子どもに伝える時、ダギー・センターの元職員のシンシア・ホワイトさんは、息を吸う時は「お花の香りをかいで」、息を吐く時は「シャボン玉が割れないようにそっと吹いて」と伝えるそうです。



6 グリーフへの対応

～ずっと覚えていたい～

失われたものをいつまでも思い続けている人を見ると、「もう忘れて前に進もう」と言いたくなります。しかし子どもたちは忘れたいわけではありません。ずっと覚えていたいのです。死別を体験した子どもをサポートしているダギー・センターを取材したニュース番組の中で、母が病死した男の子が「母の笑顔は思い出せないけれど、笑い声は思い出せる。母の笑い声を忘れてしまったらすべて終わってしまう。誰に何と言われようと絶対に忘れない」と言っています。



喪失体験へのケアの第一歩は、子どもが何を喪失したのかを敏感に感じ取り、聴き取ることです。喪失を体験していることが分かったら、大切なものだったのね、大切な人だったのねと伝えましょう。その際、他の人の喪失と大きさを比べないことが大切です。



被災や死別という大きな体験でなくても、日常の保育場面でも同じような対応ができます。たとえば、「アンパンマンの指人形が見つからない」と探している子どもに、「あきらめなさい。新しい物を買ってもらえばいいのよ」と言うのではなく、「大切な物だったのね」と言って一緒に探しましょう。どうしても見つからない時には悲しいとか悔しいとかいう子どもの気持ちを受け止めましょう。

死別や離別、被災による喪失を話題にしなくても、このような日常の一見小さな喪失への関わりが、大きな喪失を体験している子どもにとっては、こころのケアになります。

7 遊びや絵による表現の理解と応じ方

～小さい用紙をつかきましょう～

こころのケアのために遊びや絵が使われることがあります。しかし、遊びや絵には自分が表現したいと思っている以上のことが無意識に現れてしまい、かえって気持ちが不安定になることがあります。専門家の助けなしに、気持ちがすっきりするから絵を描きましょうと安易に勧めるのは危険です。大事なことは、子どもが安全や安心を体験できることと、人とのつながりを感じられることです。

感情や記憶などの思いがけない表出を防ぐためには、絵描き歌のように形が決まった絵から始めると良いでしょう。大人と一緒に歌いながら絵を描くと、大人とのつながりも感じられます。ジャンケンをしながら絵を完成させるなど、絵を使った遊びも良いでしょう。

テーマを決めて絵を描く時には、安全や安心を感じるようなテーマを選びましょう。たとえば、好きな食べ物とか好きな動物、アニメのヒーロー、最近がんばっていること、楽しいこと、などです。



安全や安心と思われるテーマを選んでも思いがけない表現がされることがあります。そこで紙の大きさや画材にも配慮が必要です。ふだんのお絵描きに使うよりも小さい用紙を使いましょう。最初は名刺やハガキくらいの大きさの紙が良いでしょう。小さな紙だと、短時間で完成するので、内面が過剰に表現されません。また、絵が苦手な子どもや元気が回復していない子どもでも、余白が残りにくいので達成感を味わえます。

画材は固めの物を使いましょう。色鉛筆は細くて硬いのでコントロールした表現ができます。サインペンやクレヨン、さらにはマジックやクレパスなど、太く柔らかい画材を使うと強い感情が出てきます。水彩絵の具は思った以上に広がったり色が混ざったりするので、表現をコントロールできなくなることがあります。

静かな落ち着いた場所の方が安心して絵を描けます。安心と安全のためにも、つながりを感じられるためにも、大人が見守ることはとても大切です。

絵を描きながら子どもが何か言ったら、その言葉を繰り返します。描いている絵について質問をしたり、描き方を助言したりしない方が良いです。

完成した絵を見る際、絵を通して子どものこころの内面を理解しようとは考えない方が良いでしょう。たとえば、空が真っ黒に描かれていたらこころの闇が心配になるかもしれません。その心配は頭の隅に置いて、「何の絵?」「ここはどこ?」など、子どもが意識していてすぐ答えられるような問い掛けをします。子どもは「電気が来ないと夜は真っ暗」と説明してくれるかもしれません。

終わったら、表現したことをこころの中に戻すことも大切です。具体的には、絵の裏に名前や日付を書くこと、色鉛筆やクレヨンをきれいに並べて箱に戻すこと、絵をファイルにとじることなどです。

8 子どもの話に耳を傾ける

～聴き方の基本は同じです～

皆さんは、日常の保育の中で、「さっきブランコでね……」とか「昨日、おうちでね……」というような子どもの話に耳を傾けることがあるでしょう。被災をした子どもと話す時も、聴き方の基本は同じです。子どもと視線を合わせることや相づち、子どもの言葉を繰り返すことなど、普段の会話で大切にしていることを、被災した子どもの話を聴く時にも大切にしてください。

具体的な聴き方の例を『課外授業 ようこそ先輩』という番組から紹介してみます（NHK、2012年1月21日放送）。米米クラブの石井竜也さんが、北茨城市にある母校を訪ね、6年生と出会います。震災の体験を子どもたちが記したノートを挟んで、石井さんが一人一人の話を聴きます。

まず、子どもの言ったことを「反映」している例です。

Yちゃん：家の中にいるのは好きだったんだけど、
ずーっともうずっと家の中でマンガとか絵描きしかできないと、
つまんなくなってくる。

石井： そりゃそうだよね（相づち）。
おんなじことばかりだったら（言い換え）、
つまんなくなっちゃうもんねー（繰り返し）。



子どもが話すきっかけを、石井さんはとても上手に作っています。質問を途中でやめて、続きを子どもに言ってもらう方法です。「自分の町を見たときは、どう感じたの?」とか「迎えに来てくれたのは誰だったの?」と質問を最後まで言うよりも、子どもは自由に主体的に答えられます。詰問や質問攻めのようにもなりにくいです。

石井: Yちゃんは、自分の町を見たときは... (言いかけ文)

Yちゃん: なんか、いろんなところで無くなっちゃって寂しい。

Mちゃん: 夜に、クラスで最後に迎えに来てもらって、

石井: 迎えに来てくれたのは... (言いかけ文)

Mちゃん: お母さんで、夜、遅くて...

気を付けたいことは、子どもが話したいと思う以上のことを聞き出そうとしないことです。大人が聞きたいことではなく、子どもが話したいことに耳を傾け、受け止めることが大切です。子どもは自分の話を大切に聴いてもらう体験を通して、自分が大切なかけがない存在だと感じられます。自分の話を間違っているとわれずに聴いてもらえると、自分の反応や感情が間違っただけではなく、自然な反応だと感じられます。自分の体験を尊重してもらうと、他の人の反応や感情が自分とは異なっても尊重できるようになります。



Part 2 私たちがやったこと

1 職員・子ども・保護者の安否確認

2016年4月、熊本で大きな地震が発生したのが夜だったため、子どもたちは保育園や幼稚園ではなく家に居ました。そのため、東日本大震災では園からの避難や保護者への引き渡しが課題となりましたが、熊本では、まず安否確認が必要でした。

園長先生の体験



前震が起きたのは4月14日午後9時26分でした。まだ、皆さん寝る前の時間帯でしたから、電話で安否の確認をしました。安否確認と同時に「明日は休園します」と伝えました。

本震は4月16日午前1時25分に発生しました。電話ができなかったので、子どもや保護者、職員の安否が分かりませんでした。ふと携帯を見たら、LINEに「私は無事です、ここに避難しています」、「私も無事です」という書き込みがたくさん入っていました。それに気付いてからは携帯を見ていました。

翌朝、園長と主任と早出の職員2名が出勤して、4人で手分けして保護者に電話をしました。声を聴けると保育者も保護者も安心できます。

後の保護者会の時、「怖くて逃げ出して、右往左往しているところに、電話をもらえてありがたかった」と何人かの保護者が言っていました。たとえ LINE などの SNS や他の手段で無事が分かっている場合でも、直接声を聴くことは必要なことだと思います。

ここがポイント！

- ✓ 個人情報保護が重視され、またネット上のトラブルも問題と なっていますが、緊急時に活用できる連絡手段を園と保護者で 共有しておきましょう。
- ✓ お互いの声が聴けると、保護者も保育者も安心できます。子ど もや家族の様子が分かると、どのような支援が必要かも分か ります。
- ✓ 発生直後の安否確認に加えて、数日後、保育士が担当する子ど もの家庭に電話連絡した園もあります。
- ✓ 県や市からも電話やファックスなどの連絡が来きます。行政へ の対応と家族への連絡と両方を進めるには複数の職員の力が 必要です。
- ✓ 園に子どもがいる時間帯を想定した避難訓練 だけでなく、家に子どもたちがいる時間帯を 想定した安否確認の訓練も必要です。



2 休園の判断

震災後、建物の被害状況、電気や水道、職員の被災状況、通園路の安全、余震の危険性を考慮して、園を開けるか休園するかの判断が必要になります。

園長先生の体験



前震のときは、休園に関する行政からの指示はありませんでした。保育が必要なご家庭もあると思い、安否確認の電話をかけた時に、はっきり休園するとは伝えませんでした。翌日、金曜日、保育園で待っていました。子どもが一人来ました。お母さんと話して、午前中だけお預かりすることにしました。

本震は土曜日でした。待機しましたが、どなたもお子さんを預けに来ませんでした。被災して自宅の片付けもあるので、職員も午後は帰宅してもらいました。その後、市から書類がいろいろ届きました。休園を決めて、職員に連絡をしました。月曜日に職員から保護者に休園の連絡をしました。

その後、保育を再開できる見通しが立つまでの間、保護者には「園を開ける時には連絡します」と知らせました。



ここがポイント！

- ☑ 夜間に災害が発生した場合など、行政から方針が示される前に、園を開くか休園するか、園独自の判断が必要なことがあります。

- ☑ 園舎の被害状況の確認、休園の判断、家庭への連絡、行政との連絡などのために、職員の力が必要となります。職員も被災をしている中、誰が役割を担うか決める必要があります。

- ☑ 緊急時に誰が出勤して、どのような役割を果たすか、あらかじめ災害に備えて基本方針を決めて職員に伝えておきましょう。



3 休園中も保育を必要とする家庭への対応

大きな災害の後だからこそ、子どもの保育を必要とするご家庭もあります。正式には休園していても、園を利用してもらえるように工夫した園があります。

園長先生の体験



職員と一緒に園の片付けや修理をしながら、子どもたちはどうしているだろうと話し合いました。保護者は、片付けもしなければならぬし、地震の後も仕事に行かなければならぬ。子どもがいたら片付けもできないし、仕事にも行けないだろうと話し合いました。そこで、開園に向けて準備をしながら、園を開放することにしました。

給食は再開できていないので、お弁当を持って来てもらうことにしました。園開放のお知らせを園の門に貼り出し、電話やウェブサイトでもお知らせしました。

お母さんが仕事に行ったら、お父さんが子どもを連れて園に来る。7家族か8家族くらいが来られました。そこで親同士、「心配していたよ」、「あ、元気だったね」と。今どうしているかとか、不安だったことを話したり、情報交換をしたりしていました。保護者もゆっくり話もできて保護者のケアにも子どものケアにもなりました。



もう一つの園では、保護者の同伴を求めずに、お子さんだけを預かりました。まず、出勤した保育士が担任する子どものご家庭に一軒一軒電話をして、保育が必要か聴き取りをして、どうしても保育が必要な場合に、非常時の預かりの同意書に署名していただいて、お子さんをお預かりしました。

ここがポイント！

✓ 余震などの危険性を考えた上、園の建物や電気や水道の状態、職員体制などが整えられる範囲で、園を利用できると、子どもにも保護者にも心強い支援になります。

✓ 同じ地域でも被害の状況や家庭の状況、職員の状況などが様々です。ガスや水道などが止まっていて、完全に休園した幼稚園・保育園もあります。子どもの安全を第一に考え、それぞれの状況に合わせた判断が必要です。

✓ 園を開放した場合の危険性も考慮する必要があります。行政への相談や保護者への説明と同意書など、万一に備えることも大切です。

✓ 職員も被災して自宅の片付けなどもある中で、保育再開の準備をしています。全員一斉に出勤する方法もありますが、グループに分かれて交代で出勤するなどの工夫が重要です。



4 避難中の子育て支援

避難所や車中泊などでは、乳幼児の子育てに必要なことを満たすことが難しくなります。避難生活中に必要な物資や情報を提供できると、子どもの栄養や衛生の水準を保ち、保護者や子どものストレスを減らす支援になります。

園長先生の体験



避難所や車中泊の子どもが保護者と一緒に遊びに来られるようにした園もあります。短い時間でも園で過ごす、大勢の人が居る避難所から離れて、赤ちゃんがお昼寝をできたり、幼児がおもちゃで遊べたりしました。

避難所や車中では子どもの体の清潔を保つのが難しいです。あることも園では、「ミルクあります。おむつあります。沐浴ができます。シャワーをお使いください」と貼り紙をして、沐浴室と乳児室を開放しました。

園や母体である宗教団体などに救援物資が届きました。ミルクや離乳食、おむつなどが届くと、貼り紙などで伝えて取りに来てもらいました。保護者同士はLINEなどで、どこにどんな物資があるか、情報交換をしていました。取りに来た保護者から、他にこんな物が足りないという話も聞きました。



アレルギーを持つお子さん用の離乳食を必要としているという時は、近隣の県の支援者に伝えて届けてもらいました。アイデアを伝えることが避難生活中の子育てを支援することになります。

限られた物資で生活するための情報も届きましたので、保護者に伝えました。たとえば、お風呂に入れられない子どもの体は赤ちゃん用のウェットティッシュで拭けるなどの情報です。パンツ型ではなくテープ式のおむつが求められるので、どうしてかと思ったら、トイレの水が流せないなので、おむつを広げておまるに入れて、吸い込ませて一杯になったらゴミ箱に捨てているのだそうです。このようなアイデアを伝えることが避難生活中の子育てを支援することになります。

ここがポイント！

- ✓ 乳幼児を育てている家庭に必要な物資を届ける役割の一端を園が担うことができます。
- ✓ 園舎の修復や片付けを進めるためには、物資の保管や配布において他の団体の協力を得るといいでしょう。
- ✓ 物資を提供するだけでなく、限られた物資を工夫して使う方法についても情報を提供できます。

- ✓ 水道が回復したところに大量の飲用水など、現地で必要のない支援物資が届くと、保管場所や分配の労力などがかえって負担となります。支援物資を送る場合は、必要な物が必要な人に届くようにしましょう。



5 保育の再開

保育を再開するためには、壊れた建物や建具を修理し、園を片付けて保育の環境を整える必要があります。熊本では大きな余震が続く中、安全に保育ができるか難しい判断が必要でした。

園長先生の体験



前震のあとは15日に職員が集まって園内をきれいになりました。その夜中に、また揺れて園内がぐちゃぐちゃになってしまいました。家が全壊した職員もいましたし、それぞれが生活していくのも大変でしたが、片づけをしましょうと言って自主的に3回くらい集まって園をきれいになりました。

壊れた棚は職員が運び出し、業者さんに引き取ってもらいました。建物は、16日の朝に建築の業者さんが見に来て安全確認をして、修理箇所を調べてくれました。福岡からも応援の人が泊まり込んでくれたので、復旧は早かったです。

同じ市内でも園によって状況が異なるので、行政も一律の判断は示しませんでした。安全が確保できるならば開けて良いという感じでした。

安全を判断するのは難しいことです。余震も続いていましたし、建物も万全ではありません。中には4月25日に保育を再開した園がありましたが、最終的には園の判断で5月9日から保育を再開しました。

ここがポイント！



行政から明確な指針が示されない場合があります。園内での協議に加えて、姉妹施設や近隣の園との情報交換も判断に役立ったようです。



子どもたちを第一に考え、職員は無理をしがちです。職員も被災をしています。無理をすると後の燃え尽き症候群にもつながります。お互いに協力して、一部の職員に負担が偏らないようにしましょう。心身の不調などサインが見られる職員には休息と相談の機会を作りましょう。



6 子どもと保護者のこころのケア

保育が再開すると、園に戻ってきた子どもにはばかり目が行きがちですが、家庭で被災後の生活課題を抱えながら子育てをしている保護者へのケアも重要です。

園長先生の体験



震災後、県や市などからこころのケアに関するパンフレットがすぐに届きました。職員に「保育を再開する前に皆で読むように」と手渡しました。職員会でも、「保護者に要望や注意をしたくなるかもしれませんが、あれやこれや言わずに、子どもやお母さんの話を聞いてください」と伝えまし

た。まずは、それが良かったと思います。

避難所になっている体育館の外にテントを張って、お茶やコーヒーを飲めるようにしたところがあります。保護者が集まれるカフェを開いたところもあります。

みんな必死でしたね。余震が続くので、建物の一部が壊れたまま生活し、それが当たり前になってきました。震災から2～3ヵ月するとお父さん・お母さんも、だんだん疲れてきます。6月の保護者会の時、何人もの保護者が泣きました。頑張りに頑張ってきて、涙があふれてきた、という感じでした。



ここがポイント！

✓ 震災後、張り詰めた生活をしている時、ゆっくり過ごせる場所があると、ほっと一息つけます。さらに、保育者や支援者に相談ができたり、保護者同士で話したりできると、厳しい状況に向き合う支えになります。

✓ 震災から2～3ヵ月経つと、頑張りが限界を迎えます。保護者会がこころのケアの場になります。

✓ 職員も同じように頑張りが限界を迎えます。研修会は職員のこころのケアの場にもなります。職員同士、自分たちの体験を話し合う機会も大切です。支援者自身のこころのケアについても学びましょう。

✓ 職員に厳しい要求をする保護者もあります。保護者が限界に近い状況に追い詰められていると理解していれば、職員は動揺したり傷ついたりしないで受け止められます。職員が知識を持つておくことは大事です。

✓ こころのケアに役立つ情報を小冊子やウェブサイトなどによって保護者に知らせると良いでしょう。しかし、時間の経過や状況の変化に合わせて、その時々に必要な情報を掲示や園のおたよりなどによって伝えると、もっと役に立つでしょう。





発行

ChildFund
Japan

〒167-0041
東京都杉並区善福寺2-17-5
電話：03-3399-8123
FAX：03-3399-0730
E-Mail：childfund@childfund.or.jp

監修・執筆

 **ルーテル学院大学**

〒181-0015
東京都三鷹市大沢3-10-20
電話：0422-31-4611
FAX：0422-33-6405

発行日：2017年3月

執筆：加藤 純（ルーテル学院大学）

絵：のぶみ（絵本作家）

協力者：岩切雄太（日本福音ルーテル教会九州教区救援対策本部）、尾田明子（ルーテル学院幼稚園）、
小泉基（日本福音ルーテル健康教会）、立野泰博（日本福音ルーテル大江教会）、
長岡立一郎（九州学院みどり幼稚園）、中島千麻子（玉名ルーテル幼稚園）、新美美穂（ひかり幼稚園）、
牧野恵子（神水幼稚園）、三島良子（愛光幼稚園）、山崎かおる（めぐみ幼稚園）（敬称略、五十音順）

この冊子は以下の団体の支援金により作成されました

pal*system
生協パルシステム東京


(公財) ウェスレー財団
Wesley Foundation
支援金事業

GMO
INTERNET GROUP