

# 子どものケア ～心理士の立場から～



独立行政法人国立病院機構琉球病院  
心理療法士 野村れいか





# はじめに

- ・ 「心のケアチーム」として、3/22～2週間（第1陣）、5/8～1週間（第5陣）、岩手県宮古市に滞在。
- ・ 約20か所の避難所を回り、被災者の方々の話を伺ったり、こどもたちと遊びを通して関わった。
- ・ A地区では被災された支援者（看護師・消防）のお子さんの個別面接を行った。

- ・ 現地の状況は日々刻々と変化しており、求められることや支援のあり方は変化する。
- ・ 地域や時期によって、心理士ができることも異なるが、今回は震災から約2週間後の“こころのケアチーム”としての支援活動、約2か月後の支援活動について報告し、震災支援について考えるきっかけの一つになればと考える。

# 子どもたちとの関わり（第1陣）



## ・ 遊びを通じた関わり

- \* 遊びを通して普段の生活パターンを取り戻すこと
- \* ストレス発散
- \* 気晴らし

## ・ ぽつりぽつり、被災体験を話したす

- \* 話に耳を傾け、話してくれたことにお礼を言う
- \* 自責的になっている子には“あなたのせいではない”ことを保障する

## ・ 保護者との面接

- \* 子どもが退行するのは現時点では当然の反応であることを伝える
- \* 保護者が心配したり、心を配っていることは伝わっていること、今やっておられる関わりで十分OKだということを保障する

# 子どもたちとの関わり（第5陣）



・ 要フォロー・保健師が気になるケース

・ 遊びを通じた関わり

\* 外に連れ出し、思い切り体を動かす  
\* ストレス発散  
\* 気晴らし

・ 被災体験・友達との違いを話す

\* その子の思いを傾聴する  
\* スキンシップ  
\* 見守り

・ 保護者との面接

\* 学校が始まり、子どもは元気になっても保護者が落ち込んでいる場合も。“○○ちゃんのお母さん”としてではなく、1個人として話を聴く

# 被災者・支援者のempowermentに徹する



- ・ 1人ひとりに声をかけ、その方が語り出したら、その話に耳を傾ける
- ・ 質問したり、まとめようとはせず、ただただ相手の話を聴く
- ・ 話し手の思いや考え、体験したこと、その方自身が一命をとりとめ、今ここにいることをrespectする



# 少しはお役に立てたかな・・・



- ・ 「もぐらさんたちが遊びにきてくれるから大丈夫だった。また来る？」
- ・ 「じっと部屋に閉じこもっていた子どもたちが走り回る姿を久しぶりにみました。支援にきてもらってから、子どもたちが子どもらしく遊ぶようになった気がします。」



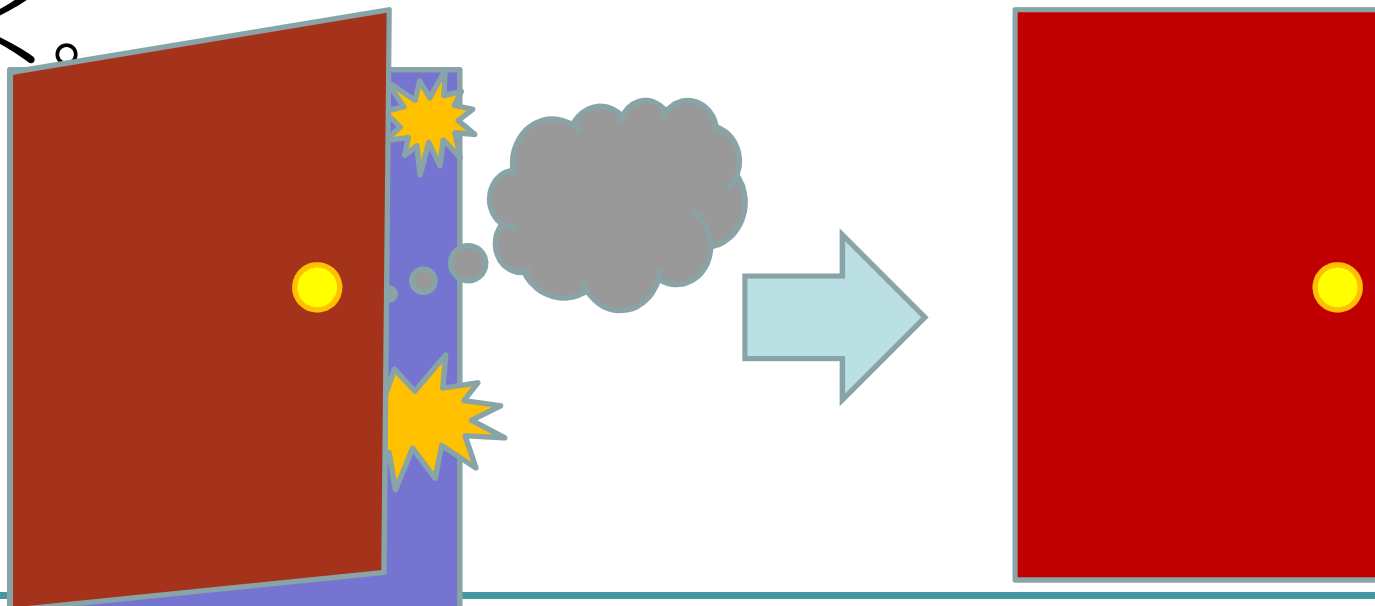
- ・ 「もぐらさんたちが遊びにきてくれるから、大丈夫だった。また来る？」
- ・ 第1陣支援最終日に今後ストレスがたまったり心配なことがあったらいつでも遠慮せずに大人に話すことを伝えた際の子どもたちのことば。
- ・ 親が家の片づけや仕事で忙しいことを子どもなりに理解しており、我慢していた。日中子どもだけでいるのは不安だったのかもしれない。
- ・ 大人も大変な中、子どもたちがしんどくなるのは当然のこと。子どもらしい“遊び”を通した関わりは少しは意味があったと考える。



- じっと部屋に閉じこもっていた子どもたちが走り回る姿を久しぶりにみました。支援にきてもらってから、子どもたちが子どもらしく遊ぶようになった気がします。
- 避難所のリーダーさんからのことば。
- 寝る・食べる・排泄するなどの生活リズムを取り戻すことと同じくらい、子どもにとって“遊ぶこと”は大切かもしれないと思いました。

# 起承転結

- ・ “開けたら閉める” ことを心がける。
- ・ 子どもは自分では切り替えの難しい、心におさめることが苦手な場合が多い。支援者が意識しておさめる方向へもっていく。



- ・ 子どもたちは自ら心身の不調を感じ取ったり表現することが難しい分、周りの大人が目を配り、子どもが出したサインをキャッチしてあげることが望まれる。
  - ・ 子どものことを気にかけてつつも、大人もまだ心の整理がつかず、対応に戸惑っておられることも。
- 具体的な対応についての助言、子どもを取り巻く大人の話に傾聴することも重要。

---

The cry of loss may not expect or want  
an answer but only a silent listening.

Dame Cicely Saunders(1990)

喪失を悼む涙が求めるのは答えではなく  
そこにただ静かに耳を傾けることです。

## おわりに

「愛の反対は憎しみではなく無関心である」  
(マザー・テレサ)

→現地で避難している方も、沖縄に避難して来られている方も“孤立”させないこと、誰かが何かあったときに手を差し伸べてくれる、1人じゃないんだと思えるような情報やサポートが必要ではないでしょうか。

# 支えてくれたもの



一緒に悲しむことよりも、あなたの仕事を一生懸命やってほしい。  
それが沿岸を、岩手を元気にする力になると思うから。

復興の狼煙  
ボスタープロジェクト  
<http://7481.com/04042017/>