子どもたちの環境変化と子育て支援

福島県郡山市

震災直後の「こおりやま」

- 学校、幼稚園、保育所の休校・休園
- 余震の影響による日常の制限
- 放射能災害による屋外活動の制限

↓

子どもたちの心身のストレス → **保護者の心身のストレス**

↓

まち全体の疲弊

子どもたちの症状

- 大震災や放射能災害を十分に認識できない。
- 自分の気持ちを十分に表現できない。
- 「どうして私だけが・・・」の思いと自責。

↓

- 円形脱毛
- 赤ちゃん返り
- 母子分離不安

子どもたちの笑顔を呼び戻すために！

郡山市

- 子どもの心理的な特徴の理解
- 子どものSOSサインを捕らえ早期に対応
- 子どもをPTSD（心的外傷後ストレス障害）から守る

郡山市教育委員会　　　**郡山医師会**

郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクト

郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクトチーム

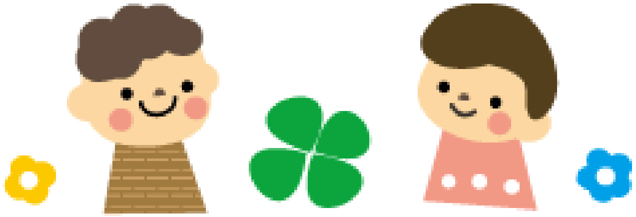
構成メンバー

●郡山市こども部次長
●郡山市こども部こども支援課長
●郡山市教育委員会学校教育部学校教育課長
●郡山市教育委員会学校教育部総合教育支援センター所長
●郡山市保健所地域保健課主任技査
●郡山市医療介護病院看護部部長
●郡山医師会会長
●郡山医師会事務局長
●福島県臨床心理士会東日本大震災対策プロジェクト代表
●慶應義塾大学医学部小児科講師
●針生ヶ丘病院居宅介護支援事業所所長
●財団法人金森和心会クローバー子供図書館館長
●菊池医院副院長 *（プロジェクトマネージャー）*

郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクト事業

●第１回プロジェクトチーム会議(3/29)
●子どもの心のケア「リーフレット」作成・配布(4/上旬)
●第１回「震災後子どもの心のケアプロジェクト」講演会(4/9)
●「元気なこおりやま・キッズフェスタ」(5/5)
●臨床心理士による支援者支援のための研修会(5/23～28)
●第２回「震災後子どもの心のケアプロジェクト」講演会(6/29)
●すこやか子育て講演会(7/3)
●震災後子どもの心のケア支援者のための講演会(7/7)
●特別子育てセミナー(7/12,7/15,8/11)
●子どもの遊びと運動に関するワークショップ(8/25)
★**元気なこおりやま「夏のキッズフェスタ」(8/26～8/28)**

お子さんの不安を包んであげましょう！



2011年3月11日の東北関東大震災により、私たちの生活は地震と津波、そして原発事故により大きな被害を受けました。
感受性豊かなみなさんのお子さんは、今回のできごとでいろいろな思いをしています。ショックやこわい気持ちを、だれにもいえずに、ひとりでかかえているかもしれません。
不安はさまざまな形で、こころやからだにあらわれます。
早くにお子さんの不安な気持ちに気づき、落ち着いてうけとめてあげると、お子さんはとてもほっとし、元気な自分にもどることができます。お母さん、お父さんのまごころで、お子さんの不安を包んであげましょう。

発行
郡山市震災後子どものこころのケアプロジェクト
（郡山市　ニコニコこども館内）

監修
慶應義塾大学医学部小児科
精神保健チーム（代表　渡辺久子）

※神奈川県川崎市の「NPO法人らんふぁんぷらざ」の心理チーム作成冊子に許可の上加筆・編集しました。

お子さんを抱きしめましょう！

子どもは不安な時に、おもいがけない反応をします。

何ごともなかったようにけろっとしていたり
から元気になったり
よく笑ったり（ショックで興奮した状態）
ぼーっとしていて、話さなくなったり
いらいらして乱暴になったり

**このような時は抱きしめて、
何度でも「大丈夫」
と言ってあげましょう！**

「あなたは悪くないよ」と言ってあげましょう

「何もできなかった」
「ぼくのせいで起きたのだろうか」とお子さんはひそかに悩んだり、言葉でいうかもしれません。
そんなときはお子さんをしっかりと抱きしめて
「あなたは決して悪くないよ」といってあげましょう。

お子さんの話をよく聞きましょう

お子さんが何か話そうとしているときには
しっかりと目を見て、じっくりと聞いてあげましょう。
すぐに対応できないときはその理由を説明し
「あとから必ず聞くからね」と約束しましょう。

夜は一緒に寝ましょう！

眠れない、眠りがあさい、寝るのをこわがる、寝ている時にうなされる、寝ぼけて起きて泣きさわぐ、怖い夢を見るなど、いつもと違う眠りになることがあります。
恐怖やショックを受けると脳は、興奮し緊張するためです。
お父さんやお母さんのぬくもりを感じて眠ることは、緊張がほぐれ、こころが落ち着くことにつながります。

個人差はありますが、10歳を過ぎる頃から子どもは思春期に入ります。
１０歳頃からは、男の子はお父さんと、女の子はお母さんと同じ布団や、となりで一緒に寝ましょう。

「こわい」と言うときは こわくないやり方をしてあげましょう

夜や、暗いところをこわがったり、ひとりでいることや、ちょっとしたことをこわがることがあります
「トイレについてきて」といわれたらついて行ってあげましょう。
今まで平気だったことをこわがるときは
「どういうやり方なら大丈夫？」とお子さんに聞き、
こわくないやり方をしてあげましょう。

赤ちゃん返りを 受けとめてあげましょう

赤ちゃん返りは、不安から立ち直ろうとする健康なこころの反応です
災害の後にもよく見られます。今まで出来ていたことができなくなり

抱っこをせがむ
ご飯を食べさせて欲しがる
普段できることをやって欲しがる
赤ちゃん言葉で話す　　など

決して叱らず、十分に暖かくうけとめましょう。
お子さんが「もういい」というまでうけとめることが、
こころの回復の早道になります。

「手当て」をしてあげましょう

子どもは不安を言葉で訴えるかわりに身体の症状で表します。

頭が痛い
おなかが痛い
体がしんどい
食欲がない
だるい　　　　など

心配して病院にかかる前に、まず優しく手をあてて、
「痛いんだね」「苦しいんだね」と話しかけ、
なでたり、さすったりしましょう。
こころの「手当て」も、まず暖かく手を当てることから
はじまります。どの子も必ずほっとするでしょう。

元気なこおりやま　夏のキッズフェスタ

【趣旨】

　子どもたちのストレスや不安解消のため、屋内での活動を通して健康保持に取り組み、子どもたちが楽しめる時間と空間を提供することにより家族や友達と過ごす楽しい思い出づくりに繋げる。

（イベント内容）

1　大型遊具設置（エアトラック・エアキャッスル・サイバーホイールなど）
2　ままごと等の「ごっご遊びコーナー」
3　手づくり工作や積み木等の「体験コーナー」
4　絵本の読み聞かせコーナー
5　けん玉・皿回し等の「昔遊びコーナー」
6　和太鼓・音楽・踊りを楽しむコーナー
7　小児科医、臨床心理士等による健康相談コーナー

（協力団体）

㈱ボーネルンド、NPO法人ミステリオ、NPO法人子ども遊ばせ隊、読み聞かせグループ、公益財団法人オイスカ、ゆうらくくらぶ等

元気なこおりやま　夏のキッズフェスタ実績

【入場者数】
　３日間延べ3,500人

【入場者へのアンケート結果】
●久しぶりに子どもの笑顔を見ることができた。
●久しぶりに子どもが汗だくになって遊んでいるのを見てうれしかった。
●このようなイベントをたくさん開催してほしい。
●もっと広い場所の遊び場をつくってほしい。
●**このような遊び場を常設してほしい。**

【地元企業の反応】
**　事業の様子が新聞・テレビなどで広く報道されたことにより、地元企業が郡山市へ「屋内遊び場の常設」に関する申出を行った。**

「ペップキッズこおりやま」設置経緯

年　月　日	施　　設　　設　　置　　経　　過
H23.9.2	㈱ヨークベニマルからの施設設置に関する申出
H23.9.12	施設設置準備委員会設立 （施設のコンセプト及び管理運営体制の検討） 郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクトメンバー、㈱ヨークベニマル、㈱ボーネルンド等
H23.11.7	記者会見 （施設の目的・概要及びフロアイメージの発表）
H23.11.28	施設設置に関する協定書及び土地建物等使用貸借契約書の締結。遊具等寄付受納及び感謝状贈呈式。

H23.12.23　ペップキッズこおりやま オープン

ペップキッズこおりやま

【施設概要】

名　　称	郡山市元気な遊びのひろば
愛　　称	PEP Kids Koriyama（ペップキッズこおりやま）
所　　在	郡山市横塚一丁目1番3号
敷地面積	約7,000㎡
建物構造	鉄骨平屋建て
建築面積	約2,400㎡
活用面積	約1,900㎡
駐 車 場	約120台
所 有 者	土地・建物：㈱ヨークベニマル

【施設開所】

開　　所	平成23年12月23日（金）
開 館 日	毎日（第3水曜日とその翌日、年末年始12/29～1/3を除く）
開館時間	午前10時から午後6時まで
利 用 料	無料（キッチン材料費：300円）

【利用対象者】

小学生及び未就学児とその保護者

PEP kids Koriyama

コンセプトは「遊び・学び・育つ」

郡山市の現状と課題

【現状】

大震災・放射能災害後においては、国等の財政支援や民間企業からの寄付行為、各種団体の協力や市民ボランティアの参加など、多大な支援により急速に復興へと向かっております。

【財政支援項目】

●除染対策事業交付金
●学びを通じた被災地の地域コミュニティ再生支援事業
●福島定住緊急支援交付金

【今後の課題】

子どもたちの健やかな成長のため、親子の遊び場・居場所の確保は急務であり、屋内遊び場はもとより、既存の子育て支援センターや保育所を改修・移転する必要が生じた場合の財政支援やマンパワー支援を必要としております。