

第8回 東日本大震災子ども支援意見交換会
ー遊びと親子の居場所支援を中心にしてー

遊びを中心とした継続的な支援 ～日本ユニセフ協会～

本田涼子

日本ユニセフ協会 心理社会的ケアアドバイザー

日本プレイセラピー協会 理事

災害と子どもの脳

- ト라우マとなるような体験をするとき、脳は左大脳半球（言語、認知、論理的・意識的働き）の動きを休止させ、感覚的な働きを司る右大脳半球に記憶を貯蔵する（Stein & Kendall, 2004; Gil, 2006）
- 発達途上にある子どもの脳は体験した情報に基づいて脳発達を促していくため、トラウマとなるような体験後の急性反応状態が、脳の構造自体を変えてしまう危険性がある（Perry, 1995）

災害と子どもの脳



以前は大好きだったヒーローが...



以前は大好きだったカレーが...

災害と子どもの脳

- 災害後、できるだけ早く、できるだけ多くの様式を用いて、子どもが辛い経験を処理できるように援助することが重要
- ※但し、無理に子どもに災害の話させたり、絵を描かせたり、災害のテーマで遊ばせることは禁物。各々の子どもの回復のペースを尊重することが必須である。
- 処理方法は、視覚イメージ、感情、感覚、動きを通して、トラウマとなるような体験をした脳に、新たな肯定的刺激を体験させること (Ratey, 2001; Van der Kolk, 2005)
 - 子どもにとっては最も自然な表現方法であり、身近で楽しい「遊び」が上記のような治癒的な力を持つ

子どもにとって遊びとは？

- 呼吸をするのと同じくらい自然なこと
- 世界共通の子どもの表現方法
- 子どもの発達促進の中心的な役割を担う
- 遊びを通して得る感覚・身体刺激は脳回路の形成、神経細胞の発達に大きく影響する
- 国連子どもの権利条約の中で、子どもの権利として挙げられている
- 治癒的な効果があり、子どもの心理治療に用いられる(プレイセラピー)

(Schaefer, 2011)

遊びの治癒的効果

- 子どもにとって最も自然な表現言語であるため、体験、感情、思いを無理なく表現できる
- 繰り返し体験を視覚化することを通し、体験を整理し、理解することができる
- 体験にまつわる気持ちを表現し、克服することができる(除反応)
- 信頼できるおとなに適切な形で遊びに寄り添ってもらうことで、トラウマとなるような体験や気持ちを表現してもいい、という受容的メッセージを受け取る
- コントロール不能であったことをコントロール可能にすることができる(無力感⇒コントロール感)
- 楽しさ、安心感、人とつながっている感覚を取戻すことができる

【脳の機能と遊び】

脳の機能

④新皮質

言葉で認識する
抽象的な思考をする

③辺縁系

感情を生み出す

②間脳・中脳

五感で感じられた情報を
キャッチし、処理する

①脳幹

呼吸・体温調節・睡眠
などをつかさどる



遊び

④新皮質

より高度なゲーム（トランプ・オセロ・人生ゲームなど）、ユーモア（漫才・ダジャレなど）、言葉遊び（会話・早口言葉・回文「たけやぶやけた」など）

③辺縁系

粘土・絵・砂などで感情を表現する
例：「自分に力をくれるもの」
「安心な場所」

②間脳・中脳

手のローションぬり・頭のマッサージ・好きな香り選び・音楽で踊る・色で遊ぶ・お茶／お菓子タイム・いないいないばー

①脳幹

イメージ呼吸法・ヨガ・シャボン玉・カチカチとふにやふにや

提言(1)

- ・子どもにとっての遊びの重要性と治癒的効果をあらゆる分野の人が認識できるように啓発する
- ・「子どもにやさしい空間(CFS: child friendly spaces)」の設置ガイドラインを災害前から周知する(災害時こころの情報支援センターと日本ユニセフ協会で作成中:10月完成予定)
- ・災害後、できるだけ早く、できるだけ多くの様式を用いて、子どもや親子が安心して遊べる場を提供し、日常に近い感覚を取りもどせるようにする
- ・親子を支援する支援者たち自身のセルフケアのための研修や活動を並行して行う

提言(2)

- 災害後の子どもの自由遊びに適切に寄り添う方法や、災害後に効果的な親子遊びや集団遊びを、保護者、保育士、幼稚園教諭、学校の先生、子育て支援者、行政の方々などに周知することを通して、多くの子どもの身近に、治癒的な関わりができるおとなを増やす
- 「遊びの環境」を作るときに、できるだけ子どもの参画を促し、子どもの声を活かす
- 「遊びの環境」を作るときに計画段階から地域の方々の参加を促し、持続的な事業を模索する

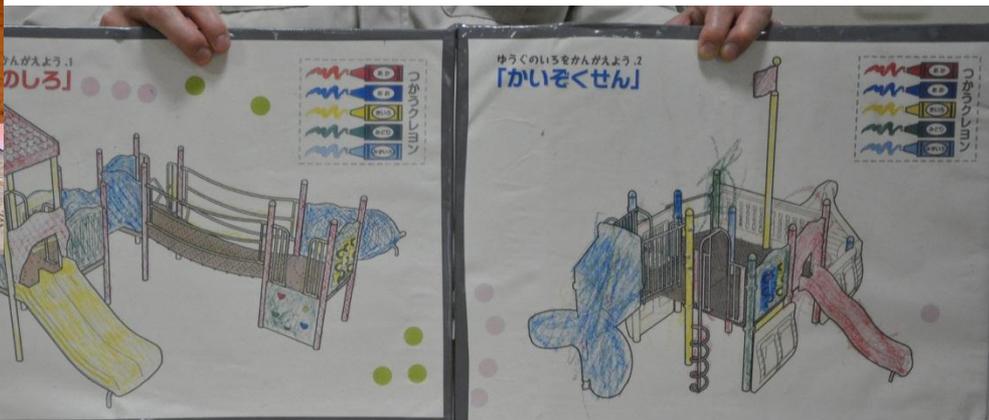
ユニセフの支援 遊びの場づくり 避難所の「子どもにやさしい空間」



ユニセフの支援 遊びの場づくり バス遠足



ユニセフの支援 遊びの場づくり 大槌町子どもたちの公園づくり



ユニセフの支援 遊びを通じた心のケア 日本プレイセラピー協会研修



ユニセフの支援 遊びを通じた心のケア 福島県臨床心理士会



里山プレーパーク: 日本ユニセフ協会・竹中工務店・山形大学 2012年度の取組み



プレーカーによる支援

にっこりプレーパーク・亀ガ森冒険あそび場・石巻プレーパーク(石巻)

くりの木ひろば(気仙沼)ほか

岩手／宮城／福島／山形でイベント開催等も含め支援

里山プレーパーク: 日本ユニセフ協会・竹中工務店・山形大学 取組みの効果



プレーカーによる支援

北上小学校(石巻)ではうらやまでプレーパークとしてスクールバス時間を調整して放課後の遊び場を確保

創造的で自由な遊びを通して身体的な力、仲間意識、子どもたちの笑顔に繋がっている