

震災・原発事故後の子どもの心のケアの実践と福島
の未来へ向けて

—ケアから教育へ—

「守られる子」から「自分を守れる
子」へ

福島県臨床心理士

NPO法人ハートフルハート未来を育む会

成井香苗



これまでの福島での私の支援活動

震災直後より福島県臨床心理士会のプロジェクトとして
支援活動を行う

現在はNPO法人ハートフルハート未来を育む会として

- 福島県教委との連携で
福島版「学級ミーティング」
- 日本ユニセフ協会委託により
「親子遊びと親ミーティング」の支援
「福島の子ども希望プラン」

福島版 学級ミーティング

目的

- 1) 子どもたちのピア・サポートを促し、被災し激変した学校環境への適応を図る心を落ち着けて学習や活動に取り組めるようにする
- 2) 子どもたちと先生方の心のケアとストレスマネジメント
- 3) 個別にこころのケアが必要な子どもの発見と対応

福島版 学級ミーティング

実施手順

1) 準備活動

健康アンケートに記入。 ※ 5 項目バージョンもあります。

22項目のチェック（読書観・再体験・回遊・マイナス思考・教師観）

質問1「あなたは今どんなことを思っていますか？」

質問2「それについて、どんな工夫をしてみてください？」

質問3「これからどうしたいですか？どんなことができますか？」記入

2) リラクゼーション

動作は「肩上げ」セルフとペアリラクゼーション、深呼吸

3) 話し合い

担任はいしりCがファシリテーターになり、アンケートの3つの質問を1問ずつ全員が順番に話します。

全員が傾聴し、お互いの気持ちを確認します。

4) 担任のまとめ 「みんなてこの感想を盛り込んでいこう」 など話す

5) 事後評価 アンケートに話し合いの感想を記入してもらいます。

支援の様子



教員へのレクチャー

学級ミーティングの様子



学級ミーティングの様子



学級ミーティング実施校の教員の反応

＜23校 148人の教員のアンケート結果＞

実際実施して良かったと80%が答え、児童生徒に変化があったとの回答が約70%みられた。下の図に変化の内容も示した。

「仲間意識が生まれた」「落ち着いた」「明るくなった」とプラスの変化を評価された支援であった。

児童生徒に変化はありましたか？



n=143名(100.0%)

「変化あり」の場合の変化の内容(複数回答)



n=143名

「親子ふれあい遊び」による母子関係の回復 ストレス解消
「親ぴあ・ミーティング」による親同士の支え合い⇒自己肯定と元気UP 前進へ

始まりの会



親子ふれあい遊び(よ～いドン)



親ピア・ミーティング



終わりの会（風呂敷バルーン）



「親子遊びと親ミーティング」の支援 地域コミュニティで親子を支える多職種協働

支援の手順

●事前ミーティング

保健師により参加者の事前情報の提供と、本日のながれの確認

●始まりの会（5分）

地域保健師・・・挨拶、参加スタッフの紹介

保育士・・・参加親子をパペットで呼名し紹介

●親子ふれあい遊び（30分）

保育士2名 手遊び、わらべ歌、スカーフ遊び、かけっこ、絵本等

●親：ピア・ミーティング（60分）

臨床心理士2名（+保健師、栄養士、助産師）

親4～7名+CP1名の小グループが1単位

「放射能への不安と防護」「子育ての葛藤」など話し合う

▶ 子どもを託児
（保育士）

●おわりの会（5分）

保育士・・・風呂敷バルーン、「幸せなら手をたたこう」

地域保健師・・・閉会のあいさつ次回の予定を告げる

●事後スタッフミーティング

フォローに必要な親子の確認。他機関へのリファーマ等

親子ふれあい遊びと親ピア・ミーティング ＜実施概要＞

- 開催地域：福島県内25市町村（46会場） 延べ458回
- 開催期間：2011年6月～2014年6月末
- 参加人数：約1万人（4,500組以上の親子）
参加した子どもの年齢：3ヶ月～6歳
- 参加したスタッフ延べ人数 計1,872人
 - 内訳：保育士1,133人、保健師900人、臨床心理士939人
 - 助産師、栄養士、子育て支援員、その他行政職員
- 福島県以外の地域から参加の専門職（臨床心理士）の割合
 - 参加CPの35%（2011年）→60%（2012年）→60%（2013年）

参加者アンケート結果（2011~2013年） 1

図2. 参加満足度 (N=930)

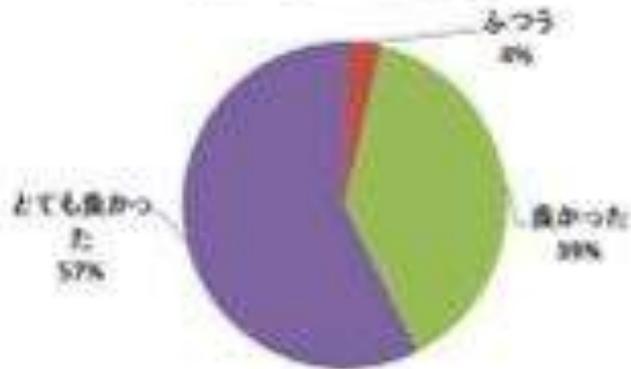


図3. 役立ち感 (N=930)

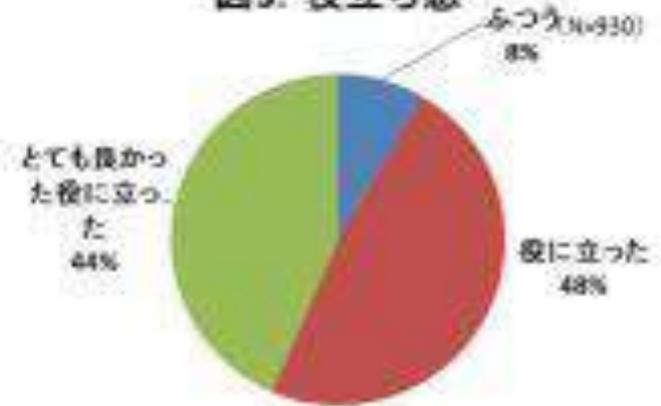


図4. 参加前後での気持ちの変化 (Q.軽くなったか) (N=930)

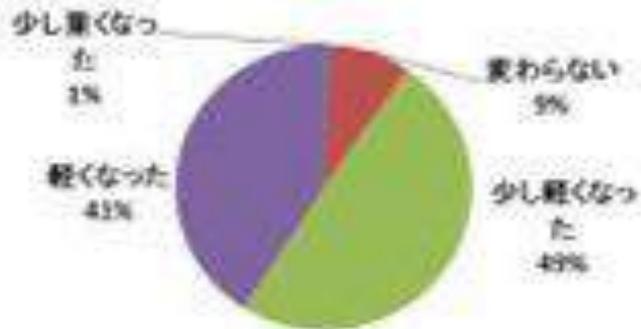
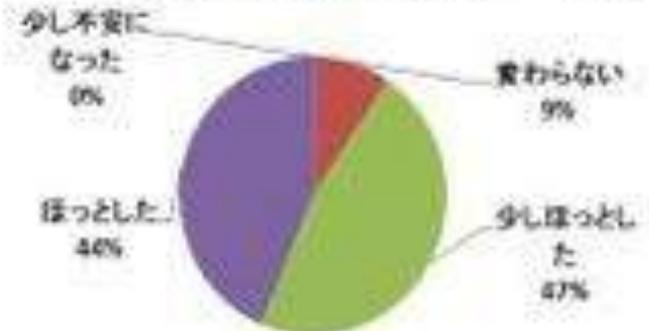
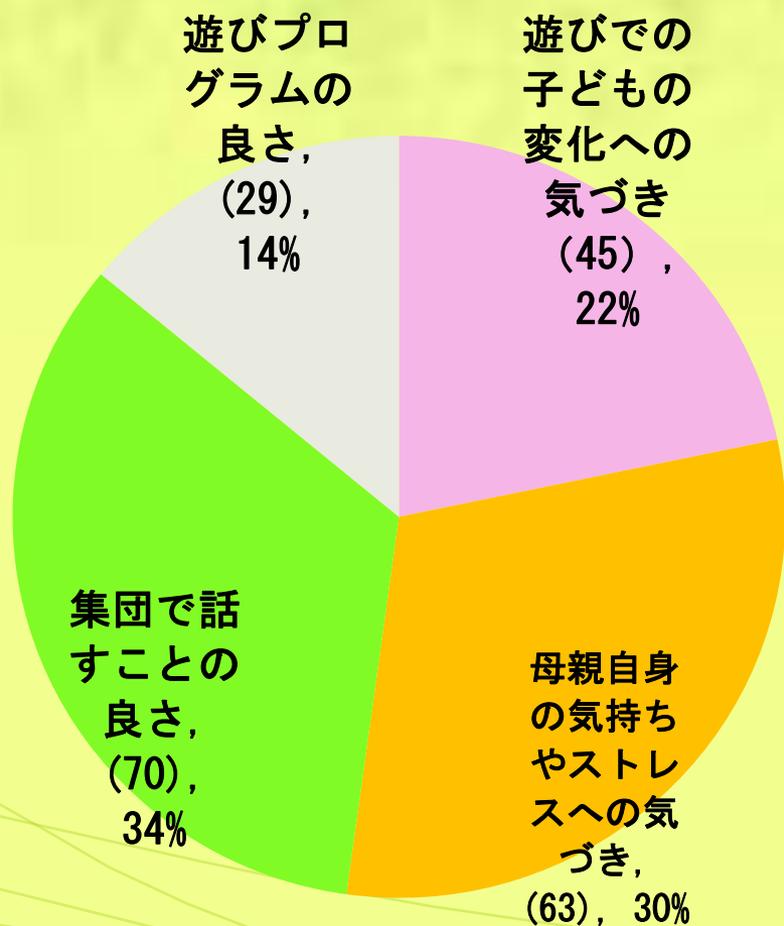


図5. 参加前後での気持ちの変化 (Q.ほっと or 不安?) (N=930)



「福島親子ふれあい遊び／親ピア・ミーティング」参加者アンケート 結果2

● 自由記述内容



● その他

- 放射能や食べ物の心配について話せて良かった (7)
- 回数を増やしてほしい/定期的な開催を (6)
- 親同士の話し合いの時間がもう少し欲しい (6)
- CPとの個別相談会の希望 (4)

支援から見えてきた子どもたちの状況

- 外遊びの制限による体力の低下と肥満傾向
- 避難生活の長期化による環境の悪化
- 不登校・虐待の増加
- 曖昧な不安（放射線不安）や曖昧な喪失による大人のストレスに巻き込まれる

福島の子ども希望プラン

- 目的
- 原発事故後の環境下で暮らさざるを得ない子どもたちに、楽しく遊びながら自分を取り巻く環境を理解させ、自ら考え判断できる力をつけ、大人の不安やストレスに巻き込まれず、心と体の健康を自己管理できる人間に、胸を張って未来に羽ばたいていける子どもを育む

2014年希望プランの実施

- 小学校低学年（1・2年）コース 2泊3日
- 小学校中高学年コース 3泊4日
- 低学年親子コース 2泊3日





プログラム

- 心のサポート授業・・・不安やストレスに自分で
気付き対処できるようにストレスマネジメントの
方法をおしえたり、仲間で支え合う学級ミーテ
ィング、心の表現活動などの「心の授業」
- 体の健康講座・・・運動の大切さや楽しさを教え
る運動健康指導
- 栄養講座・・・栄養バランスがとれた食事は
免疫力を高め健康を創るとともに放射線による健
康被害も防ぐので大事
- 放射能・放射線講座・・・いたずらに怖がらせ
ず、見える化して子どもに年齢に合わせて理解さ
せ、自分で適切に防護できるようにする。
- 評価・・・唾液のストレス物質の増減を測定
事前・事後アンケート
健康アンケート

提言

- ケアから**教育**へ
- 「守られる子」から
「**自分を守れる子**」へ

包括的なプログラムを宿泊学習や通常の
カリキュラムの中で実施

健康で自己効力感を持つたくましい人
に！！