

東日本大震災について

今、園の皆様にお伝えしたいこと

東日本大震災被災者の皆様に、心からお見舞い申し上げます。ベネッセ次世代育成研究所は、全国の幼稚園・保育所・認定こども園の先生方にお届けしている本誌特別版を通じて、情報提供による支援を行いたいと考えています。皆様の安全と1日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

※なお、(株)ベネッセコーポレーションでは、震災被害を受けた方に対して通信教育のご受講に関する特別支援制度を設けるなどの活動を、「こどもの未来応援プロジェクト」として展開しております。被災地にいるお知り合いや、被災地の方を受け入れている関係者にお伝えいただければ幸いです。詳しくはホームページをご覧ください。

こどもの未来応援プロジェクト <http://www.benesse.co.jp/mirai/>

この特別版では、2人の専門家からメッセージをいただきました。震災を受け、不安を感じている子どもや保護者、保育者に接する際、また放射線の問題など、園としての判断が求められる際に、対応を考えるヒントになることを願っています。

子どものサインを見逃さず、受け止めることが大切



さかき はら よう いち
神原洋一先生

お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究所教授、小児科医。専門は、小児科学、小児神経学、発達神経学、国際医療協力、育児学。

子どもにPTSDの症状がないかしっかり見る

災害などで大きなストレスを受けた子どもが出すサインは、「急性期」と「その後」の2つの時期に分けられます。急性期は被災から数週間で起こりやすく、赤ちゃん返り、攻撃的な行動、睡眠障害などの症状が出ます。ただ、これらは子どもが怖い経験をしたときに出す正常な反応で、自然にもとに戻ってきます。

しかし、1か月以上経っても症状が改善しない場合は「PTSD（心的外傷後ストレス障害）」が疑われます。メディアを通して被災地の状況を見ている子どもでも5%程度にPTSDの発症が予想されるので、対応を怠らないことが大切です。

PTSDの特徴には、大きく3つあります。1つ目は、悪夢やフラッシュバック、2つ目は、恐ろしい体験を思い出させる光景やにおい、音を極端に嫌がる、3つ目は、睡眠障害があったり、攻撃的な行動、落ち着きのない行動をすることです。中には、うつ症状を示す子どももいます。

対応としては、まず、子どもにPTSDの症状がないかしっかり見てあげること。また、年齢によって対応を変えることも大切です。何が起きたかが理解できない2、3歳までの子どもにとっては、今までの日常がなくなったことが大きな不安になっています。できる範囲でなるべく今までと同じ環境や生活に戻してあげることが重要です。ある程度理解力のある4歳以上の子どもに対しては、「もう安心だよ。今度地震があっても大丈夫だよ」と、本人の理解力に働きかけて繰り返し言うことで、不安を取り除きます。

それでも症状が続く場合は、専門家の先生の診断が必要です。

症状を無理に抑え込まず理解して受け止める

子どもは、気持ちを外に出すことで心のバランスを取っています。大切なことは、周りの大人がそれを理解して受け止めること、そして症状を無理に抑え込まないことです。また、今後はどの地域でも万が一に備え、避難訓練を行うことが重要になるでしょう。避難訓練の大切さを日頃から子どもたちに伝えてください。その際は、恐怖心や不安感を持たせないようにし、むしろ楽しみながら避難方法を覚えられるように工夫することが必要です。

大人は、今後の見通しを考えるとどうしても暗くなりがちです。しかし、こんなときでも子どもは無邪気で明るいですね。この子どもの元気こそが、今の日本の希望であり、今後はこうした元気な子どもを育てることがさらに大切になってきます。先生方一人ひとりの力が、今まで以上に必要となっているのです。

正解が見えない今こそ、丁寧な発信と語り合いを



しお み とし ゆき
汐見稔幸先生

白梅学園大学学長。専門は教育学、子どもの発達的人間学（教育人間学）、特にことうと人間形成。

判断と根拠を説明することが保護者の不安を軽減する

大震災の発生以来、全国で多くの人々が、不安を抱えて毎日を過ごしています。保護者の中には園の取り組み、さらに家庭での生活について「このままで大丈夫?」「こうしないと危険では?」などと心配し、疑問をぶつけてくる方もいるでしょう。

実際、私たちは多くの問題に直面しており、しかもそれらは「こうすればよい」といった正解を導くことが難しいものばかりです。しかし、誰にも正解がわからないからこそ、あいまいにせず、その時点での園としての判断と根拠をきちんと説明することが、保護者の安心につなが

ると私は思います。

「お母さんの心配はよく理解できます。だから私たちも情報を常にチェックしていますし、勉強もしています。そのうえで、今はこのように判断しているんですよ」と丁寧に説明することで、園がこの困難な状況を主体的に考えていることが伝わり、保護者の不安も軽減されるのではないのでしょうか。

語り合うことで保育者も癒される

子どもも大人も、それぞれが震災によるストレスを抱えています。被災地から転園してくる子どもも増えています。もしかすると、被害を目の当たりにするなどしてショックを受けて、ちょっとしたことに恐怖を感じてしまう子どももいるかもしれません。そういう子どもに対しては、恐怖心を否定せず、しかし「先生がいるから大丈夫」と抱きしめ、子どもの気持ちを受け入れてほしいのです。そして、思いきり遊ばせて、ストレスを発散させ

てあげてください。

このような状況の中、実は保育者の皆さんこそが大きなストレスを抱えているのではと私は心配しています。そこで園長先生には、保育者の皆さんが不安や悩みを気軽に語り合える場をつくっていただくようお願いしたいと思います。

もちろん話し合ったからといって解決策が見つかるとは限りません。それでも、話すことで確実にストレスは発散されます。「どうすればよいか正解はわからないから話さない」のではなく、「正解はわからないけれど話し合う」ことが大切だと思うのです。これは保育者だけでなく、保護者に対しても言えることです。

「〇〇ちゃんのお母さんはすごくナーバスになっていて、その影響で〇〇ちゃんも神経質になっている」「じゃあ、今度は私がお母さんの話を聞いてみよう」などと、皆さんで話し合ってください。そうして、保育者が日々の悩みをため込まないようにするのが、今、園長先生の仕事として、とても大切だと思います。

乳幼児をもつ保護者や園に向けたこちらの情報も、参考にしてください。

「子どもの心のケア」に関する、専門家からの情報

「チャイルド・リサーチ・ネット(CRN)」

URL▶<http://www.blog.crn.or.jp/lab/06/>

インターネット上の子ども学研究所であるCRNは、東日本大震災を受け、乳幼児をもつ保護者や、保育者の方等に向けた特別コーナー（「東日本大震災の子ども学」）を作り、子どもの心のケアについての情報を発信しています。



★【放射線と子ども】の記事では、広島大学原爆放射線医科学研究所副所長の稲葉俊哉先生が、放射線の正しい知識や情報との向き合い方、保護者としての考えなどを丁寧に説明し、アドバイスをしています（連載全4回）。

子どもを見守るすべてのかたに役立つ、非常時の子育て情報

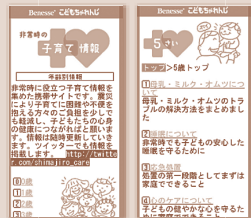
「非常時の子育て情報サイト（株）ベネッセコーポレーション こどもちゃれんじ」

URL▶<http://care.shimajiro.co.jp/>

ツイッター▶http://twitter.com/shimajiro_care

PC・携帯・スマートフォンで閲覧可能

複数の専門家の協力を得て非常時に役立つ子育て情報を集めたサイト。長期での対応が望まれる「心のケア」を含め、0～6歳の乳幼児と保護者に必要な情報を更新しています。サイトの情報をまとめた冊子データもダウンロードできます。



★被災地の報道機関でのサイト情報の紹介や活用など、多くの団体・個人のかたにご利用いただいています。



被災地の園に絵本を贈り、復興を支援する活動「タンポポ絵本箱」タンポポ絵本箱事務局

絵本作家などが、被災地の園に絵本を贈る活動を開始しました。被災地の園をご存じの方は、この活動をご紹介ください。絵本を希望する園は、下記の連絡先（メールアドレス）へ、園名、住所、連絡先、ご担当者名を添えてお申し込みください。

◎連絡先／多摩美術大学内絵本創作研究会 tanpopo@garden-lovers.com

保護者の皆様にもご紹介ください。