

## 「災害を受けた子どもの支援・家族の支援」

同志社大学社会学部教授  
立木 茂雄

### はじめに

阪神・淡路大震災から一〇年の節目を迎えた。昨年は新潟大地震、兵庫県北部の台風による水害、年末には、スマトラ沖津波災害と大規模災害が立て続けに発生した。年が明けてからは、福岡での地震がまだ記憶に新しい。

どの災害でも多数の人が、家族や友人を失う、住む家を失うなど物心両面にわたる被害を受けた。物質の損害も深刻だが、一瞬にして、それまでの平穏な暮らしを奪われたときの精神的なショックは計り知れない。一九九五年一月に発生した阪神・淡路大震災では、「心のケア」という言葉が一般化し、災害がおこったときには、被災者に「心のケア」を提供しなければならないという新しい常識ができあがった。その流れは、その後の災害現場でも引き継がれている。

被災者への心のケアは、平時の精神的な疾患を抱えた人への対応とは根本的に異なる。一番大切なことは、災害によって生じたストレスに対応することだ。これは、大人にも子供にも共通することだ。しかし、ストレスの中身は、微妙に違ってくる。阪神・淡路大震災での事例を検証すると、子供の場合は、災害そのものがストレスになるのではなく、ストレスを受けた親など家族のストレス反応がストレス源になることがわかった。また、震災からしばらくして、子供のストレスに対応してきた親の疲労がピークに達し、今度は、子供のケアで疲れきってしまった親たちのストレスが表面化してくる。それぞれの特徴をとらえた上での対応が必要となる。

また、阪神・淡路大震災では、従来、心のケアの専門家とされてきたカウンセラーたちよりも、教育現場の教員たちが果たした役割が大きかった。とりわけ、国の特例措置で配置された教育復興担当教員（復興担）は、子どもたちの心のケアだけでなく、その背後にいる親にも目を配り、総合的な支援を展開した。

災害時における心のケアの原則と、今後の展望について話を進めたい。

### 災害へのストレス反応

人が災害に遭遇したとき、心と身体に想像を超える大きなストレスがかかる。被災者への心のケアは、このストレスを取り除いていくことが大原則だ。そのケアを適切に施すことによって、ほとんどの場合、精神的疾患である心的外傷後ストレス障害（PTSD）は予防することができる。

そもそも人は、ストレスを受けたとき、それに対してさまざまな反応を示すことで、対処しようとする。この反応を「普通でない状況に対する普通の（当たり前の）反応」という。人には、そうすることで、自らストレスを和らげる力が備わっているのだ。

反応の具体的な症状としては、恐れや怒り、または無力感、失望感を感じるなどがある。その結果、集中力や判断力が低下する、無口になるなど考え方や行動にも影響が出てくる。眠れなくなる、呼吸困難を起こす、のどや胸のつかえがあるなど身体に変調をきたす場合もある。

これらの症状は三つに分類することができる。一つ目は、怖いことを思い出す、夢をみるといった再体験。二つ目は、まだ大丈夫な状態ではないのに「自分はもう大丈夫」と答えるような否認。三つ目は夜眠れなくなるなどの覚醒だ。

また、子供の場合には、大人とは違った特有の症状がみられることがある。急によい子になるというような過剰適応や、逆に今までできたことができなくなる、親に必要以上に甘えるなど、赤ちゃん返りを挙げることができる。これらは、ストレスに対する子供なりの対処法で、まわりの関心を自分に引き寄せたいという願望が表れたものだ。大人たちが、災害後の混乱した生活と格闘しているときには、自分への関心が薄れたと感じ、災害そのものよりも、大人の対応にストレスを感じて、反応することが多い。

しかし、これらの症状が出ていること自体が、自分でストレスと対処しようとしていることの表れで、正常な癒しのプロセスだ。

「普通でない状況に対する普通の（当たり前の）反応」をとることによって、自らストレスを和らげるこういった力を対処資源という。それぞれの頭文字をとって「BASIC-Ph」と呼んでいる。それらは以下にあげる六点だ。

- ・ B（Belief・信念）被災体験に意味づけをする
- ・ A（Affect・情動）内面の感情を表にだす
- ・ S（Social・人とつながる）周りの人との密接なつながり
- ・ I（imagination・想像）音楽や芸術などによる癒し
- ・ C（Cognition・現実の認知）現状に対する見通しや打てる手だてを知る
- ・ Ph（Physical・身体を動かす）適度な運動や入浴

これら、各々が持ち合わせている力をいかにエンパワーすることができるか。その手助けが、ケアを担当する人たちの腕の見せ所となるわけだ。

## 被災者への「心のケア」の原則

従来、「心のケア」は、精神科医やカウンセラーが担当するものを思われてきた。ところが、阪神・淡路大震災では事情が違った。一般的な専門家たちは、心理療法のプロだ。しかし、専門的な訓練を受けた人でなければ、災害によって生じたストレスのケアに関しては、素人同然であったという事実が浮き彫りになった。

カウンセラーたちが専門としていたのは、平時の心の内科的な対応だが、災害ストレスを受けた被災者に必要だったのは、外科的な対応だったからだ。

内科的な対応では、じっくりと相手の話に耳を傾け、信頼関係を作り上げていくことが大切だ。ゆっくりと歩調を合わせて歩むことが求められる。基本的に一对一の関係でセラピーが進められる。

ところが、災害時はストレスケアを求める被災者に比べて、専門家が圧倒的に少ない。まず一对一の関係での対応は不可能だ。しかし、平時の心の内科的対応では、その原因が多岐にわたっているのに対し、被災者の場合は、原因が「災害を受けたこと」と明確だ。ここでは、内科的対応ではなく、とにかく原因をとりのぞく外科的対応が有効だ。

例えば、あなたが誰かに足を踏まれているとしよう。このとき、足の痛みを解決するために必要なのは、共感したり、受け入れたり、共に歩む姿勢を示してもらうことではない。踏んでいる足をどけてもらうこと。それが一番の解決策だ。

それでは、被災者の心の外科的対応にはどういったことが必要か。まず、一番大切なことは、安全、安心を物理的に保障することだ。多くの被災者は、家を失い、不自由な避難所生活を体験した。安心して、ぐっすり眠ることのできる自分の居場所を持つことで、落ち着くことができる。被災地から一時的に移動することで、ストレス源から遠ざかるのもひとつの方法だ。

次は、ストレスに対応する対処資源を増やすことだ。この資源はもともと本人自身が持っている「BASIC-Ph」だが、それぞれが得意な資源に気づいてもらい、それを高める。すなわち個人の資源のエンパワーメントを目指していく。このことで、ほとんどの人たちは、災害後のストレスから解放され、PTSDに至ることなく生活の復興にあわせて日常の暮らしにもどっていくことができる。

## 教育復興担当教員の果たした役割

阪神・淡路大震災では、子どもたちの心のケアに関して、最も有効に働いた人たちとして、学校に配置された教育復興担当教員（復興担）をあげたい。国の特例措置によって、神戸や阪神間などの小中学校に加配で配置された教員で、担任を持たずに、震災の影響を受けた子どものケアを担当してきた。二〇〇〇年までは、二〇七人が配置されたが、その後、段階的に数が減ってきた。

文部科学省は、震災一〇年を節目にこの制度を廃止する方針を固めていたが、兵庫県教

育委員会からの強い要望で二〇〇五年度も「震災に係る心のケア担当教員」として事実上継続されることになった。二〇〇五年度は、三六人が配置された。

復興担が果たした役割は大きい。学校現場にも非常勤でスクールカウンセラーが派遣されるケースもあったが、阪神・淡路大震災の時点では、災害時のストレスケアの訓練を受けた人は多く存在していなかった。それだけに、カウセリングのときだけやってくる専門家よりも、常に学校現場で子どもたちと接し、その様子をつぶさに観察している復興担が力を発揮した。また、子どもたちの背景に存在する親たちにも目を向けていたことも評価できる。

## 子どものケアに追われた親のストレス

子どもたちの心のケアにはさまざまな対策がとられる一方で、災害から一年ほど経過してきたころに表面化してくる問題がある。それは、親の、特に母親が抱えるストレスだ。子どもが次々と示すストレス反応に対応することで、本来、自分のために使うべきストレス対処資源を使い果たしてしまうのだ。「子どものケアが優先」という世論やマスコミからの指摘もさらに母親を追い込んでいく。

阪神・淡路大震災から一年ほどすぎた時期の聞き取り調査で出会った、幼稚園児を持つ母親の話が印象に残っている。震災のとき、息子が一時的に家具の下敷きになってしまったことがいつまでも心にひっかかっており「ずっと息子に申し訳ない」という気持ちを抱えてきたという。夫や実家の両親などにも、自分の気持ちを打ち明けようとしたのだが、「ともかく生きていらただけでも幸せ」、「そんな甘えた気持ちでどうする」、「母親なんだからもっとしっかりしなくては」などと励まされるばかりだったらしい。その場で話をしてくれたその母親は気持ちよさそうに涙を流し「話すことですごく気分がよくなりました」と明るい表情を見せてくれた。

被災地では、災害そのもので、強いストレスを受けたのに加えて、その後のライフラインの切断、避難所での生活など、災害以前の生活に戻るまでは何ヶ月もの時間がかかる。その間、自分の辛い気持ちを打ち明けることもできず、自分の中に抱え込んでしまっていたのだ。

同時期に行った巡回相談や、ストレス調査でも「大半の幼児は母親によって災害の影響から守られていた」という結果が出た反面、「幼児を抱える母親は自分自身のストレス発散の場や機会が少ない」という現実が浮かび上がってきた。

ここで有効だったのは、母親たちの体験にじっくりと耳を傾け、状況や症状の肯定的な再評価を促す一方で、「子どもに注ぎ込んでいた対処資源を母親自身のために用いてもかまわない」と保証することだった。それが、母親たちの対処資源をエンパワーしていった。

また、やはり、専門家に相談を持ちかけたという母親たちはごく少数だった。家族や友人と話をすることで、ストレスを緩和していった人が多数を占めた。地域の人たちとつな

がりを持つことができれば、その機会が広がる。(図1)

今後は、教育現場が、在校生だけでなく、就業前の子どもたちの親にも目を向けて、親たちが集まり、関係をつなぐことのできる場を提供していく役割を担うことができないか。そうすることで、コミュニティーの核的存在になれば、平時の子どもたちの安全を地域ぐるみで見守るといった波及効果も期待できる。

母親のストレスについて話を進めてきたが、残念なことに、阪神淡路大震災では、父親はあまり子どものケアにストレス資源を投入していなかったようだ。子育てへの関与の度合いが反映されたのかもしれない。

## スマトラ沖津波災害の現場から

最後に、スマトラ沖津波災害の被災地で見た光景を紹介したい。筆者は一〇〇日目を迎える被災地、タイ国パンガ県バン・ナム・ケム村に入った。この小さな漁村は壊滅的打撃を受け、一八五人もの子どもが災害で親を亡くしたという。訪れた時期には、ちょうどテント村から仮設住宅への移動が進んでおり、まさに復興が始まったばかりだった。

この村では、海外から訪れた NGO が地元のコミュニティーに入って活動を展開していた。中でも注目を集めたのが、親を亡くした子どもたちのための臨時保育所(写真1)と稼ぎ手である夫を亡くした妻たちのための作業所(写真2)だ。子どもたちを一ヶ所に集めることで、精神的に孤立することを避けると同時に、人さらいなどの犯罪から守ることもできる。作業所では、村の女性たちが、かごづくりの作業を始めていた。

この NGO が活動の原則としているのが「コミュニティー・エンパワーメント」だ。要するに、外からやってきて、手を差し伸べ、一時的な援助をするだけではなく、もともとその被災地の人たちが持っていた資源を最大限に活用し、自立できるように支援していくという考えだ。これまで漁業で生計をたててきた村人の妻たちは、夫というかけがえのない家族を失っただけでなく、生計基盤をも失ってしまった。そこで、少しでも経済的自立を支援するためにとかごづくりの作業所が開設されたという。

生活再建を促進するだけでなく、家族を失った人たちを孤立させず、コミュニティーの中で見守ることで、精神面でのサポートを同時に行っていく効果が期待できる。災害の度合いや場所は違えども、被災者支援の根底には同じコンセプトが流れていると感じた。

## おわりに

災害は、被災地に計り知れないダメージを与え、その傷が癒されるまでには相当な時間が必要になる。阪神・淡路大震災から10年を迎えた兵庫県で、いまなお「震災に係る心のケア担当教員」が必要だという事実もその表れだろう。

これまでの実績に自信を持って、今後も、教育現場が子どもだけでなく、その背景にい

る家族、そしてコミュニティー内にいる就業前の子どもたちの家族にまで視野を向けて心の復興のサポートに大きな役割を果たすことを期待したい。

## 参考文献

立木茂雄「災害ストレス・ケア活動の中の家族支援」日本家族研究・家族療法学会阪神・淡路大震災支援委員会編『喪失と家族のきずな』金剛出版、1998年、141-153頁。

立木茂雄「震災ストレスと家族システムの対処に関する計量的研究」岩崎信彦・鶴飼孝造・浦野正樹・辻勝次・似田貝香門・野田隆・山本剛朗編『阪神大震災の社会学』（第2巻 避難生活の社会学）昭和堂、1999年、128-143頁。

土岐憲三・河田恵昭・林春男編『12歳からの被災者学－阪神・淡路大震災に学ぶ78の知恵』NHK出版、2005年。

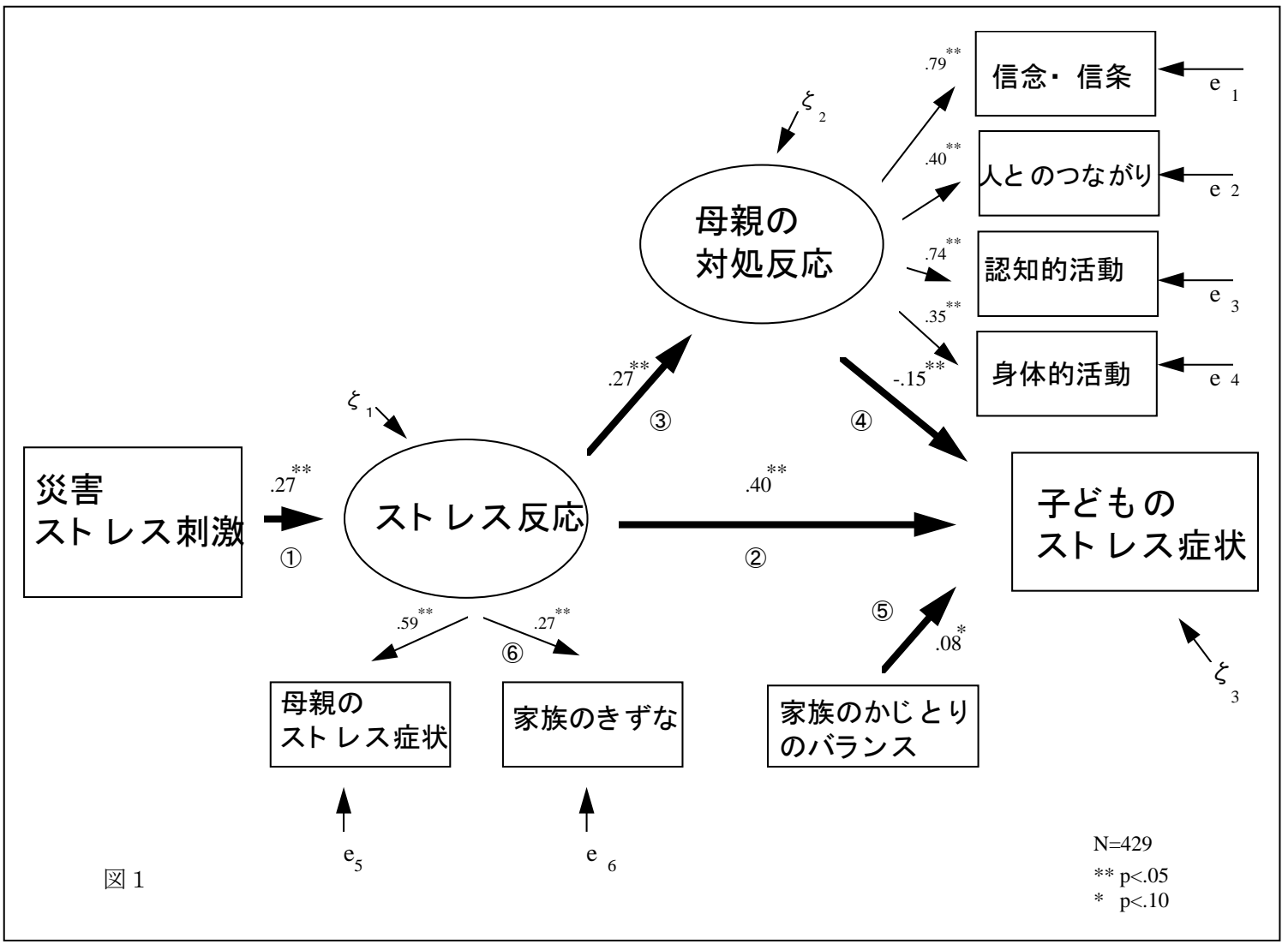


図 1



写真 1



写真 2