

「みどりの東北元気キャンプ」参加報告書

H23年8月28日

重井医学研究所附属病院 小児療育部

言語聴覚士 清家彩乃

●はじめに 「世界一心が温まるキャンプを福島県でやりたいと思う」

平成23年8月20日～23日までの4日間、福島県小野川湖レイクショア野外活動センターで開催された第2期の「みどりの東北元気キャンプ」に小川先生と参加しました。

キャンプのねらいは、被災した子どもや保護者のこころの変化とその予防のために「こころのケア」を行い、PTSDの予防をすること。そのために、デブリーフィング（感情の言語化）、安全の確保、リラクゼーション、マスターリーの獲得（「元気の達人」にする）を目的としました。

小川先生と吉岡先生から参加を勧めいただき、被災地の子ども達に安心して活動できる場所を提供すること、震災後の心のケアを行うこと、また心理士や教員など、さまざまな職種の方と連携を取りながら、子どもや保護者への関わり方を学ぶことを目的に参加しました。第1期キャンプ（H23年7月30日～8月1日）には吉岡先生と療育センターから坂本言語聴覚士が参加しました。



キャンプ地についての詳しい説明は第1期に参加した坂本 ST の報告記にありますので割愛させていただきます。

●実施内容（主なプログラム）

1日目「出会いの日」

：グループ作り、信頼づくりゲーム、自然体験、ウェルカムパーティー

2日目「信頼と協力の日」

：チャレンジ in 小野川湖（カヌー・カヤック、ツリーハウス作り、沢登り、ツリークライミング、オブジェ作り）、ビストロ in 小野川湖

3日目「課題達成の日」

：チャレンジ in 小野川湖、さよならパーティー、ランタンファイヤー

4日目「成長を実感する日」

：みどりの町計画作成、振り返り

● 日記

8月20日 [一日目 出会いの日] 曇り時々雨

朝5時に自宅を出発し、新大阪まで新幹線、ここで小川先生と合流し、伊丹空港から福島空港まで飛行機、福島空港から現地まではレンタカーで向かいました。

お昼ころ私たちが現地に到着すると子供たちはすでに到着していました。今回の参加者は子供109名、保護者8名、計117名でした。ボランティアの振り分けは事前になさされており、私はB-2グループのサブとなり、子供たちと4日間同じテントで寝泊まりし活動を共にしました。

はじめはどの子も緊張した様子でしたが、一人が湖で水切りを始めると周りの子も参加していき徐々に笑顔がみられるようになりました。その中でもすぐに友達を作れる子、一人で石投げをする子、遠巻きで見ている子、岩陰に隠れてひっそりご飯を食べる子、……など様々でした。その後、全体で歌を歌ったり、グループごとに自己紹介をしたり、散策したり、鬼ごっこをしたり。友達と徐々に距離を縮めながらキャンプがスタートしました。

夜ごはんは手巻き寿司でした。納豆や鮭、ツナ、そばろなどの具を好きなようにつめていきます。食事のルールは「嫌いなものは食べなくてもいいよ。でも自分で取り分けたものは残さず食べよう」というものでした。医療班として参加の小川先生も呼びこんで一緒にいただきました。

夜ごはんの後は都市緑化の講演を聞きました。きちんと話が聞ける子、じっとしてられなくてごそごそ動く子、眠たくなってしまう子、おしゃべりをしてしまう子など、ここでも子供たちは様々な反応を示しました。その後のとけあい技法では心理スタッフの説明をもとに子供たちが互いに実践します。「あ、楽になった。」や「わからないけど、嫌な感じはしない」など思い思いの感想を口にしていました。

夜は10人の男の子たちと同じテントで一緒に寝ました。そこに大人が2人加わり足の踏み場はありません。半数はすぐに眠りましたが、残りの半数は「眠れないから来て」と言ったり、「寝れる気がしないよな」と隣の子と話したり、興奮して騒いだり、となかなか寝付けないうでした。しかし、そばに行って背中をさすったり添い寝するとすぐに寝息を立てて眠りについていきました。子供たちが寝静まった後、大人はミーティングをしたりお風呂に入ったりと活動し、私が就寝したのは2時ごろでした。第1期に参加した坂本STから熟睡できないと聞いていましたが、寝袋は想像していたより快適で、朝まで熟睡でした。



この飛行機で福島へ



12人で寝泊まりしたテント



小野川湖



晩御飯は手巻き

8月21日 [2日目 信頼と協力の日] 雨時々曇り

朝は7時に起床。雨がテントに打ち付ける音に子供たちも心配そうでした。外に出てみると小雨程度。雨かっぱを着て雨の中での活動となりました。

午前中は私たちの班は木登りとツリーハウス作りに分かれて活動を行いました。私はツリーハウス作りに同行しました。子供たちは思い思いに自分の作りたいものを想像します。大人が誘導しなくてもリーダーとなりみんなをまとめる子が出て相談しながら形にしていきます。1日目に緊張が解けきらなかった子どもも生き生きとした表情になっていきます。また、活動性が高くじっとしていられなかった子がすごい集中力を発揮して黙々と作業をすすめます。コツのつかみかたも速く、友達に教えてあげる場面が何度もありました。



大人は手助け無用



どでかシーソー



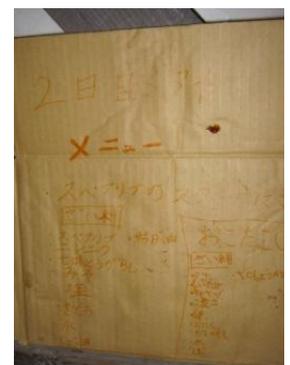
一人乗りのカヤック



たくさん動いてご飯がおいしい！

午後はカヌー・カヤックに挑戦しました。地上でパドル操作の練習をした後すぐに一人乗りのカヤックで湖に出ました。思ったように進めずパニックになる子もいました。最後には5人1組のチームに分かれてカナディアンカヌーで競争をしました。小雨が降る中の活動だったため、寒さに凍える子供もいました。カヌー後はみんなで水着でお風呂につかって加温しました。2m四方もないくらいの湯船に20人弱の子供と大人が入り、すし詰め状態でした。

この日の夕食は「ビストロ in 小野川湖」です。くじで引き当てた箱の中に入っている食材を使って子供たちがおかずを作ります。料理の本を見たり、食材を眺めながらあーでもないこーでもないで相談した結果、スペアリブのスタミナ煮込みとおこたこ(タコ入りお好み焼き)を作りました。小川先生もおこたこ作りを手伝っていただきました。



8月22日 [3日目 課題達成の日] 曇り時々雨

前日夜は、子供たちは疲れ切って競うように眠りに落ちていきました。私も子供に添い寝しながらそのまま寝ていました。この日も朝から雨でキャンプ中一番の冷え込みでした。

午前のプログラムは沢登りです。雨の影響で不動滝までは行けませんでした。子供たちは真剣な顔つきで水かさの増した激流を登っていきます。このころから子供たちの表情ががらりと変わった印象を受けました。はつらつとした表情や生き生きとした笑顔、自信に満ちたたくましい顔つき…など、輝いて見えました。

午後はオブジェ作りをしました。場内で拾った木や枝や石や葉っぱなどを用いて自由にオブジェを作成します。ようやく雨もあがりました。



トトロ



へ。雨がやむとトンボがたくさん飛ぶようになりました。

自由な時間は湖



夜はさよならパーティーの後キャンプファイヤーとなる予定でしたが、木がしけて火がともらなかったため、ランタンファイヤーとなりました。各チームごとに作ったオブジェを並べて1つの町を作ったり、みんなで歌を大合唱しました。



8月23日 [4日目 成長を実感する日] 晴れ時々曇り一時雨

最終日のこの日は、みどりの町計画作成、発表をしました。子供たちは画用紙に「こんな町があったらいいな」「こんな町に住みたいな」と思う町の様子を表現していきます。クレヨン、色鉛筆、絵の具、スタンプ、ちぎり絵、カラー紙粘土、草や葉っぱ……それらを「木の道」に沿って並べた時、夢の町が完成しました！



その後のお別れパーティー。みんなで食べる最後のご飯、笑顔、歌がダイニングに溢れました。いよいよせまるお別れの時間を前に「まだ帰りたくないな」や「最後にもう1回湖に行こうよ」と言う子、じっと座っている子、思い出ノートに大人にサインをもらいに回る子など最後の自由時間の過ごし方も様々でした。そして最後の振り返り・クロージング。一人一人が感じた成長を振り返りました。「最初は緊張したけど友達ができて楽しかった。」や「ツリーハウスで友達と協力してできて嬉しかった。」というような声がたくさんあがりました。はじめは表情が硬かった子供たちも生き生きと感想を語りました。



●おわりに・感想

感想を聞かれて真っ先に思い浮かぶことは「楽しかった！」そして「子どものパワーはすごい！」ということです。

今回のキャンプのキーワードは[マスターリー]でした。

「ちょっと待て すぐ手伝うな 口出すな
よく見 よく聞き よく考えよ
我々の使命は、子どもひとりひとりの
マスターリーを育むことにある」



マスターリーとは、元気キャンプの HP によると「どのような体験であったとしても、その体験を通して、今ここで生きていることには意味がある」と思えることです。「自分は自分でよいのだ！」と、自分で思えることがとくに重要なのです。つまり、参加したすべての子どもに、「震災を自分の力で乗り越えることができる達人」になってもらうことでした。

そのため、子供たちの活動に直接介入するのではなく、活動した過程や結果から[努力したこと]、[失敗したけどその中でもできたこと]を見つけて言語化して褒めることを大切にしました。子供たちにとって、「自分の力でできた」と感じ、達成感を得ること、そして成功しても失敗してもそれを見守り共感してくれる友達や大人の存在があるということが重要であると感じました。

日中は明るく快活に過ごしており一見震災の影響を何も受けていないかのように見える子供たちでも、夜になると心細くなったり、些細なことに怖がったり、寝付きが悪かったりと、何らかのストレスを抱えていると感じました。

また、子供たちの中には、当院の療育センターに通っている子と同様に、マイペース、多動、聴覚的理解が苦手、注意の持続が難しいなど、個別の支援の必要性を感じる人もいました。それが発達障害によるものなのか、震災の影響なのかはキャンプ場面だけでは判断できませんが、その子供たちもその子たちなりにたくさんの活動に挑戦し、あんなことができた！こんなこともできたよ！と報告してくれたのが印象的でした。少しフォローが必要な場面もありましたが、ちょっとした声かけや励ましで努力できたり成功したという体験が彼らの自己肯定感の向上に大いに貢献したことと思います。

子供たちのパワーや笑顔に助けられたのはむしろ私のほうだとも感じました。

このような貴重な経験をさせていただいたこと、子供たちやスタッフと出会えたことに感謝いたします。

以上で報告を終わります。

最後になりましたが、お忙しい中、キャンプへの参加についてのご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。