

### 第3回 被災した子どもへの心理支援 活動報告

重井医学研究所附属病院 小児科  
特定非営利活動法人 ジャパンハート  
吉岡春菜

5月15日～18日まで第3回目の心理支援を実施いたしました。

今回は5月15日に仙台入りし、16日T小中学校、17日気仙沼A幼稚園、  
18日石巻W小学校避難所を訪問しました。

5月16日



南三陸町、車中から撮影  
瓦礫の整理はかなり進んでいた

南三陸町T小中学校は津波被害が大きく、校舎屋上まで津波が押し寄せた。  
学校再開の目途が立たないため内陸にある登米市の廃校を利用し、震災から2ヶ月目の  
5月11日に入学式と始業式が行われた。

まず子どもたちの健康診断を同行した医師と手分けをして行った。  
身体所見をとりながら、

「眠れてる？」

「ごはんは美味しい？」

「お腹や胸が苦しくなることはない？」

などひとりひとりに声をかけた。

高学年になるほど、また女子のほうが全体的に有訴率が高く、

「避難所だからよく眠れない」

「温かいご飯が食べたい」

「胸がドキドキするし、よく頭が痛くなる」

などと答えるこどもが多かった。

子どもは十分な言語化ができないため身体化症状が目立つ。学校の先生に健診結果をフィードバックし、それをもとにストレスを受けた子どもの急性期ストレス障害について簡単に説明をした。

健診で気になったことのひとつに「避難所太り」がある。

避難所で過ごす子どもたちは遊び場が駐車場や炊き出しに使われるため、十分に身体を動かせていない。また食べる食事はおにぎりやパンが多いため、炭水化物ばかりを摂取している。この2カ月で3キロ以上太ったという子どもが沢山いた。

朝はおにぎり、昼の給食はパンと牛乳で40秒で食べてしまうという男の子もいた。

栄養状態の改善対策も大切な課題であると感じた。

昼からは教員を対象とした研修を行った。

EMDRという治療法の中に、「急性ストレス障害を対象としたバタフライハグ」という療法がある。これは心的外傷をもつ方を集団で治療する方法で、海外では災害があるたびに応用されている。

大きなストレスを与えることになるため、実際に3名ほどの先生が涙が止まらず部屋を出たり、クレヨンを持つ手を止めて記憶をさまようようにぼーっとされて手が動かない状況となった。

この治療法はまだまだ教員の先生方には辛すぎたのかもしれないと思い、安定化のための動作法を十分に行い終了した。

この後、校長先生は

「子どもたちが怖い体験をして大変だったという認識ばかりが先立ち、教師である自分たちの傷つきに関しては十分に注意を払わなかった。あの日は自分の家族や家のことはそっちのけで、子どもたちと津波が押し寄せる恐怖の音を暗がりの中で聞きながら過ごした。自分がこれほどまでに傷付いているとは思わなかった」

と話された。

今後は、心的外傷記憶を処理する専門家とともに個別カウンセリング事業を進めていく方針である。

5月17日

仙台から車で気仙沼市にあるA幼稚園へ向かった。今回が二度目の訪問である。子どもの支援を始める前に先生方の安定化をはかる必要があるため、今回も先生方への介入を行った。

「溶けあい動作法」という簡単にリラクゼーションを施すことのできる技法を先生方に伝達。これは施行する人もされる人も同時にリラックスできるため、先生から父兄、父兄から子どもへとやってもらえたら全体の安定につながるという思いで実施した。

子どものストレス度を測る尺度は様々に開発されているが、幼児版の開発は遅れている。そのためIES-Rという尺度を利用して幼児に適応できるようにしたものを活用することにした。そして先生方は子どもたちが自宅や避難所でどのように過ごしているのか、どのような症状があるのかを知りたいという気持ちが強く、尺度は保護者につけていただき、どの程度改善があるのかを見ていこうということになった。今後は先生方の個別カウンセリングのあと、保護者へと手を広げると同時に絵画療法などの専門家に介入してもらおう予定である。

私たちが介入するだけでなく、先生方に主導権のある介入にしていきたいと思う。

5月18日

ジャパンハートはW小学校避難所の救護所に小児科医を定期的に配置している。

この日は小児科医がいないということで、私が一日滞在することとなった。

熱性けいれん初発の子ども、頭痛と腹痛で学校に行けない子ども、下痢の子どもなど9名を診察した。頭痛と腹痛で学校に行けない子どもは、「また地震と津波が来たらどうしようと考えていると頭が痛くなってくる。」と話してくれた。1階が倒壊した自宅の2階で家族で過ごしているが、夜は一人になれず、母のそばを離れられないとのことであった。このような子どもは受診しないだけで沢山いるはずで、こちらから学校訪問を繰り返しながら対応を伝えていく必要性を感じた。

石巻は日赤チームが心のケアを担当しており、各避難所を巡回し地域の精神科や保健師につなぐ役目を果たしている。この日は小児で個別対応が必要な症例があるため2時間ほど一緒に活動した。子どもたちは避難する間に沢山の悲惨な光景を目撃している。それを思い出すことは辛いので解離症状によって自己防衛し、何事もなかったかのように遊んでいる。解離症状によって元気にふるまう子どもたちがあまりに多く、これを見逃すとあとから大変なことになると感じた。

今後、心的外傷記憶を処理する専門の臨床心理士グループが私たちの支援する教育機関に入り、教員・保護者・子どもたちの個別治療を提供することになっている。現地に常

にいない人間が心理治療をすることに対する批判もあるが、もともと心理支援の過疎地であることを考えると、そのような批判を受け止めつつも介入を進める必要性を感じた。

以上で報告とさせていただきます。

出張に行かせてくださり、本当にありがとうございました。