

サンデー毎日緊急増刊

大正11年3月31日第三種郵便物認可
2011年4月23日発行(4月7日発売・増刊)
第90巻第19号 通巻5045号

定価500円(税込) 毎日新聞社

東日本大震災 2

被災地に生きる 復興に向けて

山折哲雄「大震災に思う」
広河隆一「福島第1原発被曝地」
石川直樹「岩手県宮古市田老防潮堤防」
ドキュメント「東京電力福島第1原発事故」





子どもたちの心をどう守り、支えるか

大災害でとりわけ課題になることのひとつが、子どもの心のケアだ。被災地にはすでに、精神科医のチームがあちこちに入って支援活動を始めている。日本児童青年精神医学会理事長で国立国際医療研究センター国府台病院精神科部門診療部長の齊藤万比古（さいとう・かずひこ）さんに、今後求められることを聞いた。

大きな自然災害があったときの人間の反応は、子どもも大人も共通なものがあります。「眠れない」などといった急性ストレス反応の時期が必ずあつて、そのなかから、トラウマの大きさと支援の質と量、本人の資質などの総合的な結果として、PTSDとして先鋭化した問題の出ている方がいるのです。

国府台病院では、精神科医、児童精神科医、精神保健福祉士、看護師の4人1チームで、3月下旬の二週間、(宮城県)石巻市で活動しました。相談や治療を求めるのは大人が圧倒的に多く、子どもの多くは二見元気そうに走り回ったり遊んだりしていました。

ところが、日頃の子どものたちをよく知っている近所の人や学校の先生の目からは、いつもより妙にテンションが高いという情報が入ってきて、支援者が声をかけてみると初めて「眠れない」と言ったりする。もう一つは、家族や常日頃よく知っている学校の先生などの大人に、幼児返りしてつきまとうとか、すぐメソメソ泣くといったような現象が表れる。これが、急性ストレスの、子どもでもよく見る反応です。子どもには、言葉で不安などの感情を訴えるよりは、がまんしたり行動で表しやすいため、周囲には不安が見えにくいのです。

被災地の子どもが、実際は非常にストレスの高い状態におかれていることは当然であり、承知しておかなければなりません。特に今回の大震災の決定的な特徴は、親御さんを亡くした子どもが非常に多いことです。阪神淡路大震災と比べても桁違いです。いまは避難所で地域社会に守られているそうした子どもたちが、徐々

に現実と向き合ねばならなくなってくる。そのときに、本格的に心のケアが求められることになってきます。

それから、自閉症やアスペルガー障害といった発達障害を持つ子どもたちは、環境の変化にたいへん弱いことを承知しておくべきです。アスペルガー障害の方には非常に感覚過敏な方が多いです。ですから、余震の振動の感覚やテレビやラジオから原発とか地震とか津波といった言葉が耳に入ってきたときにパニックを起こしがちです。そうした子どもたちの薬物療法が、被災によって続けられなくなっていることも問題です。

幼児返りを動じないで受けて立つ話したくないことに深入りしない

発達障害を持っていない子どもの場合、急性ストレス反応的な状態になつていても、その過半数は個別の治療を必要とせずには回復します。集団として適切に見守られ、支えられることが適切になされるほど、治療なしに回復する可能性が高くなるのです。そのためには、避難所を含めたこれからの生活で、子どもたちの遊びを保証してあげる。できれば、子どもたちの遊びにつきあう余裕を取り戻したい。とにかく、そばにいてくれる、見守ってくれる、そして支えてくれるという大人たちがいてくれるだけで、ストレスのPTSD化は減らせると思っています。

また、幼児返りを、動じないで受けて立つてあげる大人の心づもりを伝えて親や親戚やスタッフなどと子どもの精神的なサポーターたちをきちんとサポートすることが、支援者にできることです。



朝食のスクランブルエッグを子ども3人で分け合う。岩手県釜石市で3月24日、佐々木順一撮影

幼児返りが当たり前に起きてくる状況なかで、それは異常なことではないと保証してあげる人が必要なんです。また、子どもへの対応の仕方をお伝えするというのは、なにも新しく教えるということではなくて、内容は、冷静に考えれば誰でもすでに分かっている事柄なんです。でも、支援者たちも被災者です。過剰な緊張を抱え、消耗しているときには、当たり前のごとに「これで本当によいのか」と、迷ってしまうのです。だから、「これは皆さんがいつもやっておられることなんです。だけど、あえて言います、こうしてください、これでいいです」とお伝えするのです。

もうひとつはつきりしているのは、子どもが話したいことはちゃんと聞いてあげる、でも、話したくもないのにストレスの内容に深入りしたり、ほじくり返したりすることは、絶対やってはいけないということ。ある時期、急性ストレスからPTSDに向かいつつある人を救うために「デブリーフィング」という、積極的にトラウマの内容を聞いていくことが良いとされた時期がありました。でも、それは全然役に立たないどころか、とても傷を深くして有害だと明らかになったのです。

日本児童青年精神医学会は、被災者や支援者を利用してもらう、急性ストレスに対応するための手引きなどを作成、配布しています。

手伝ってくれた中高生には「ほんとうにありがとう」と

避難所には、大人の仕事を献身的に手伝っている中学生や高校生もいます。それは、この年代の子どものための、役割に没頭するという形で自分の中の不安やストレスによる動揺を一生懸命抑えようとしている営みだと思えます。この営みを進んでやってくれる子どもたちには、役

割を適度に与えて手伝ってもらい「ほんとうにありがとう」と大人たちがねぎらいの言葉をかけることが大切なのです。

「今日はあなたに助けてもらって、ほんとうに助かったよ。あの人たち、みんな喜んでいたよね」という思いを共有することは、幼稚園児や小学生を親や学校の先生が抱きしめることと同じように、大きな意味のある支援です。だけど、そんな中高生たちは、当然ですが、気を張りすぎています。だから「よし、今日はいい仕事をした。明日は休みだつて、休みをちゃんと作ってあげることも、その子たちを統括している大人たちに必要です。」

先ほど、親御さんを亡くした子どもが非常に多いと言いました。そのなかで、ほんとうに身を寄せる所のない子どもは、やがて避難所から徐々に人が去っていく時期がきたら、児童養護施設できちんと衣食住を保証される必要がありますし、震災を通じて形作られた深いトラウマを支える支援態勢を、引き受けてくれた施設と共にその地域の児童福祉機関が組み立てることが必要になります。それを心のケアにかかわる専門家たちがサポートしていかねばならない。そんな段階がきつとあります。

なかには、生まれ育った地域から少し離れた児童養護施設に行くお子さんもいるかもしれませんが、地域だけではなく国のレベルで、そういった子どもたちを手厚く保護し立ち直りを支援するシステムを考えていかなければならないと思います。それは、この国が背負わなければならない大事なミッションです。

聞き手 構成 奥 浩然