

被災地の子どもたちに対する、 レク支援の心構え。

1. スタッフには 心の専門家を加える

災害を体験した子どもは、心のコントロール感を失っています。本当は身体が疲れているのに外で遊び続ける。引きこもってゲームや携帯をひたすらいじっている。これは「侵入症状」と言っていて、何かに没頭することで、無意識のうちに災害のことを思い出さないようにしているんです。また子どもは、「自分ができるのは、迷惑をかけないこと」という思いから、大人の前では元気を装ってしまいます。こうした子どもの変化は、一般の方ではなかなか気づきにくいので、支援スタッフの中に、臨床心理士、精神科医、心理カウンセラーなど、心の専門家がいたほうが良いですね。

2. 乗り越えようと しているものを見守る

子どもたちは、「地震ごっこ」や「津波ごっこ」、「生き埋めごっこ」といった、一見すると大人が不謹慎と感じる遊びをする場合があります。そういった遊びでも、レスキュー隊のようなヒーローを主

人公として、遊びの結末がハッピーエンドで終わるなら良いと思います。これは、遊びを通して自分の心の中の不安を克服し、乗り越えようとしている顕れです。むやみに止めさせずに見守ってあげてください。不安や恐怖が克服されれば、こうした遊びは自然にしくくなります。ただし、遊びに攻撃性が強く出ていたり、ハッピーエンドにならないような遊びが続いている場合には、抱えている不安や恐怖が増していくことがあります。子どもにとっては自分での遊びを止めることができず苦しい状態ですので、止められるように支援が必要です。

3. 子どもとの 距離感を考える

支援の際は、子どもとの距離感が大切です。避難所や仮設住宅では、災害で大切な人との別れを経験している子もいます。1回限りや短期間の支援の場合、あまりにも仲を深めてしまうと撤収の際に再び別れを経験させてしまうことになってしまいます。「また来るよ」と言っても、「本当に来てくれるのだろうか」と、

子どもは寂しく思うものです。たとえば、避難所が解散するまでといった、長期的なスパンで支援してあげられるといいですね。

4. 事前に専門的な 研修を受ける

被災地での支援は、正しい情報と知識を身につけていないと、かえって現場を混乱させることになってしまいます。ぜひ事前に、専門的な研修を受けていただきたいと思っています。大学や専門の団体でワークショップなどが行われていますので、まずはそういったものに参加したうえで、自分なりの遊びを構築していけば良いのではないのでしょうか。また、被災地でのボランティアに長けている団体に加入するのも良いと思います。

※お話を受けて

「子どもにとって遊びは、日常の感覚に戻るための足がかりとして一番大事なこと」と藤森さん。せっかくの支援を自己満足で終わらせないためにも、事前にきちんと準備したうえで現地向かうことが大切なようです。

藤森和美 (武蔵野大学人間関係学部教授／臨床心理士)



藤森さんが作成されたハンドブックです。
こちらでPDFをダウンロードしていただけます。
<http://www.h7.dion.ne.jp/~kawanom2/saigaikodomo/>

藤森和美さんは、北海道南西沖地震、阪神・淡路大震災の際に、被災された方への心のケアやボランティアコーディネートとして活動された方。今回は藤森さんに「災害を体験した子どもたち」に対する、レクリエーション支援の心構えをお伺いしました。