

# 宮城県における心理教育の実践報告

※出典 一般社団法人日本小児精神神経学会「小児の精神と神経」台56巻第1号 19-23頁 2016

みやぎ心のケアセンター

福地 成

Key words 心理教育、東日本大震災、リラクゼーション

## はじめに

筆者は現職において児童精神科の一般診療は行っておらず、専ら被災地域の訪問で出会う親子を対象とした支援を展開している。そのため、支援対象は何らかの病状を呈して専門機関へ受診する子どもではなく、ストレスを抱えながらも地域生活を送る親子である。こうした住民を対象として行っている親子キャンプ事業<sup>1), 2)</sup>について報告し、今後の災害後の心理教育について若干の考察を加えて本稿を論述したい。

## I. キャンプの概要

原則として小学生を対象として、2011年7月から2015年1月現在までに計5回開催した。開催案内のチラシを作成し、大きな被害を受けた小学校へ訪問し、管轄地域の教育委員会の承諾を得て学校で配布してもらった。子どものみを被災地から離れたキャンプ場に連れて行き、心理教育を含めた一連のプログラムを提供した。心理教育をプログラムに組み込むことで、災害に関わる正しい知識を提供し、自分のこころの仕組みを理解し、不安な気持ちに圧倒されない方法を身に着けることを目標とした。保護者に対しては、集合場所の近くに別途会場を設定し、専門職による講話やリラクゼーション、個別相談を含めたプログラムを提供した。

## II. 心理教育の内容

子ども心理教育の内容としては、第1回～3回は紙芝居を用いた描画を行い、第4, 5回には玩具を用いた呼吸法と筋弛緩法を行った。詳細は以下に記す。

### 1. 紙芝居を用いた描画（資料1）

自分の気持ちを形や色で表現しやすいようなストーリーで紙芝居による教示を行い、色鉛筆やクレヨンで自分の気持ちに沿って描画をしてもらった。描画後にお互いの絵を見せ合い、「何を付け加えたらもっと楽しくなるか」を話し合い、さらに絵を付け加えてもらった。

### 2. 玩具を用いた呼吸法と筋弛緩法（資料2）

吹き上げパイプを用いた腹式呼吸と筋弛緩法の伝達を試みた。吹き上げパイプは大きく吸って、少しずつ吐くことによりボールはパイプの上を浮かび続けることができ、繰り返し練習することで腹式呼吸を自然に身に着けることができる。

## III. 評価および結果

参加前に郵送により、ご家族の被災状況と子どもの心身の状態を把握するための事前調査を実施した。終了後も同様に親子双方に対してアンケートを行った。子どもにのみキャンプ前後に子ども版災害後ストレス反応尺度(Post-Traumatic Stress Symptoms for Children -15, PTSSC-15)を記入してもらった<sup>3)</sup>。キャンプ参加前後の心理状態の変化を図1に示した。一般的にPTSSC-15は23点以上がPTSDやうつの高リスクとされるが、キャンプ前に高リスクと判断された子どもは54人(53.5%)だった。コントロール群を設定していないため、一概に効果の比較はできないが、第4回を除くキャンプでPTSSC-15の数値が介入前後で減少する傾向が認められた。

#### Ⅳ. 事業を通じた考察

子どものプログラムでは①静的なプログラム、②動的なプログラム、③儀式的なプログラムを交互に散りばめ、短期間の中に一連の流れを設けるような工夫をした。心理教育は身体を大きく動かす遊びの後に行ったため、気分が高揚して心理教育になかなか移行できない子どもが観察された。スタッフとペアになり、室内を少し暗くすることで少しずつ集中を取り戻すことができるようになった。キャンプの対象年齢層が広がったため、一部の子どもにとって年齢に適していない内容で実施した可能性が残った。例えば、紙芝居に関しては、年少の子どもには意図を理解することができず、教示で用いた描画そのものを真似て描く傾向が見られた。また、吹き上げパイプでは、年齢によって肺活量が異なるため、幼い子どもでは力いっぱい吹かないとボールが浮かばないこともあった。今後、紙芝居では教示の内容を年齢によって調整し、呼吸法で用いる玩具の種類（風車、しゃぼん玉、紙風船など）を変えるなどの工夫が必要と考えられた。

キャンプを通じて得られた最大の収穫は、地域の団結とそこから得られる安心感と考えられた。協力して頂いた団体はボランティア団体、地域の各種スポーツクラブ、ボーイスカウト、学生ボランティアなど多岐にわたった。子どもたちが地域の様々な人材と繋がることで、不調を来した時にお世話になったスタッフに相談をしていくことがあった。このような子どものうち、専門的な治療を必要とする子どもに対しては、筆者が担当する診療機関で一時的に通院加療することもあった。また、繰り返し参加する子どもが数人おり、年に1回お互いが顔を合わせる機会となり、プログラムの流れを周知する彼らがリーダーとして役割を果たす姿も見られた。繰り返し参加するスタッフにとっては、キャンプの度に子どもたちの成長発達を目の当たりにして、地域で子どもの成長を支援することのやりがいを実感することができた。このように地域の子どもの保護者、様々な専門職が繋がる場として機能したと考えられた。

#### おわりに

時間の経過とともに震災を意識して参加する子どもは少なくなり、プログラムで扱う心理教育も普段の生活で活用可能なものに変えていく必要がある。保護者も同様の傾向があり、災害後のストレス対処を前面に出したプログラムは敬遠し、むしろ発達の偏りなどの相談を希望する傾向が見られた。災害後精神保健の難しさは、時間経過とともに地域のニーズが変遷し、支援者側はその変化を的確に把握して、時機に沿った支援を提供するところにある。ストレスを抱えながら地域で生活し、診療場面に浮上しない子ども達に対しては、より一般的なストレス対処について普及していく必要があると考えられた。

#### 参考文献

- 1) 福地成, 村井麻子: 子どもを対象とした被災地支援の実践. 病院・地域精神医学 Vol.55 No.1. 56-58 (2012).
- 2) 五十嵐隆 (研究代表者): 被災後の子どものこころの支援に関する研究. 平成25年度総括・分担研究報告書 (2014).
- 3) 富永良喜, 高橋 哲, 吉田隆三, 他: 子ども版災害後ストレス反応尺度 (PTSSC15) の作成と妥当性- 児童養護施設入所児童といじめ被害生徒を対象に -. 発達心理臨床研究 8, 29-36 (2002).

- |   |   |  |
|---|---|--|
| ① |    | 少年と色々な形と色のキャラクターが並んでいる。  |
| ② |    | できるだけプレーンなキャラクターで無色、ただの丸の手足がある程度。<br>指導者：「ぼくのなまえは『ころ』。いろんな気持ちで形や色が変わるんだ。」                        |
| ③ |    | 少年の身体の中に『ころ』ちゃんが入っている場面。<br>指導者：「ぼくは太郎くんの中にいるんだ。」  |
| ④ |   | 『ころ』ちゃんが頭を優しくなでてもらっている場面。<br>指導者：「優しくしてもらおうと・・・」   |
| ⑤ |  | まんまるで、鮮やかな水色、穏やかな表情で登場。<br>指導者：「こんな形、こんな色になるんだ。みんなはどんな時にこうなるかな？」                                 |
| ⑥ |  | 地震を想起するように激しく揺らされている場面。<br>指導者：「びっくりすると・・・」  |
| ⑦ |  | いびつな形、赤く暗い色、困惑した表情で登場。<br>指導者：「こんな形、こんな色になるんだ。みんなはどんな時にこうなるかな？」                                  |
| ⑧ |  | 再び太郎くん登場。身体をリラックスさせている場面。<br>指導者：「太郎くんがリラックスすると、ころちゃんも優しい色、優しい形になります。それでは、みんなの中のころちゃんを描いてみましょう。」 |

## 資料2 呼吸法および筋弛緩法の指導方法

(外遊びで体を動かした後に室内へ移動。汗を拭いたり、水分補給をした後に実施。)

- ・指導者：「さて、ここからは少し気持ちをしずか～にしていきます。これからはこちらのお勉強をします。今日勉強することは、息を吸う・吐く、力を入れる・抜くです。子どもと大人でペアになってください。ヨガマットを一つずつ持って、床に座りましょう。」
- ・指導者：「今日はいろいろ楽しいことをしてきました。みんなは今どんな気持ちですか。」  
⇒ 子ども：「たのしい」「つかれた」「もうかえりたい」
- ・指導者：「じゃあ、みんなの身体はどうなっていますか。」  
⇒ 子ども：「汗かいた」「心臓がドクドクしてる」「息がゼーゼーしてる」「ぶつかったからいたい」
- ・指導者：「たのしいこと、興奮することをしたり、怒ったり、あと嫌なことを思い出したりすると、身体は反応します。」
- ・指導者：「みんなに玩具をわたします。まずこれで遊んでみましょう。」  
(吹き上げパイプを各人に配布する。)  
⇒ 子ども：「なにこれ」「みたことある」「駄菓子屋にあるよね」

### <呼吸法の教示>

- ・指導者：「上手に球を浮かせるためには、いっぱい息を吸って、少しずつ吐かなくてはなりません。これを練習してみましょう。息を吸うときにはお腹を膨らませて、ゆっくり吐きます。これを腹式呼吸といいます。」  
(スタッフとペアになり、腹式呼吸を練習。)
- ・指導者：「さあ、今度は球がプカプカ浮いている映像を頭に焼き付けます。今度はパイプを使わずに、目をつぶって、頭の中で球を浮かせてみましょう。ヨガマットに仰向けで寝っころがって、暗くして、静かにやってみましょう。」

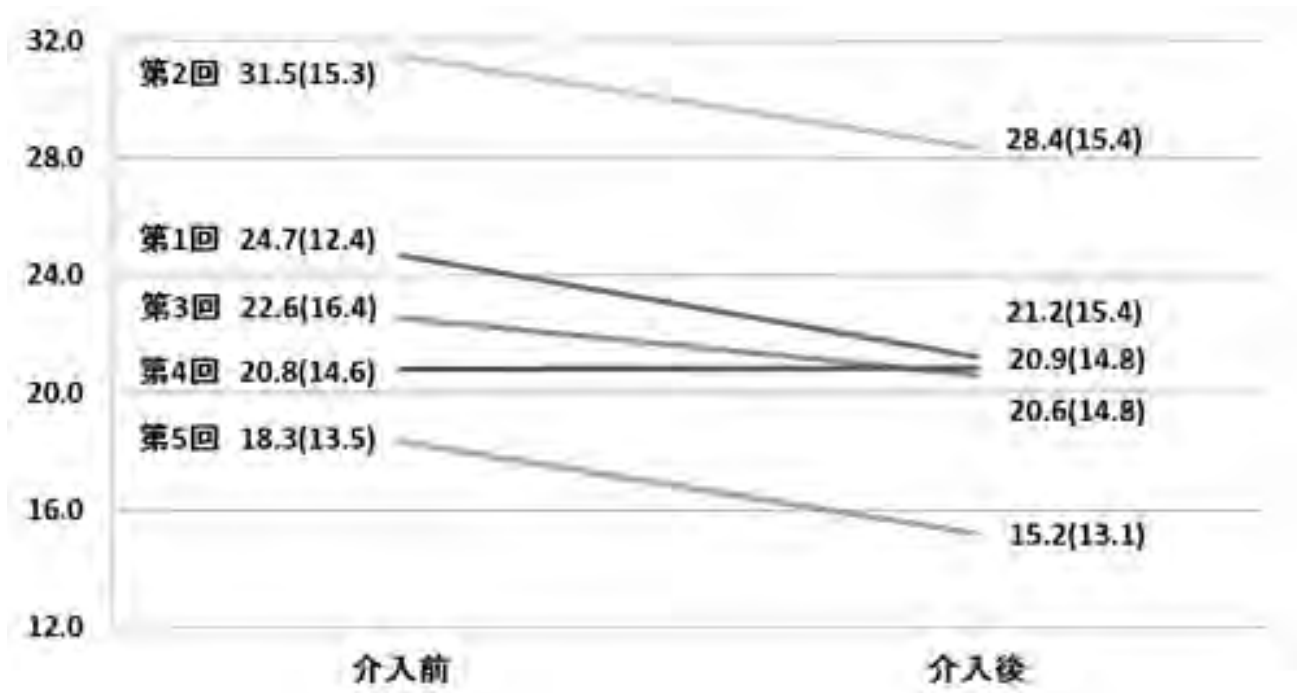
### <筋弛緩法の教示>

- ・指導者：「次は少し身体を使います。ポイントは力を入れる・抜くです。寝転がったまま、両手をグーにしてみましょう。そしてグーに力をどんどん入れていきます。肩に力を入れて……。今度は一気に力を抜いて、ダラ～っとします。はいこれを繰り返します。」

### <呼吸法と筋弛緩法を合わせて>

- ・指導者：「息を吸って・吐くを3回、力を入れて・抜くを3回やってみます。」
- ・指導者：「みんなの身体はどうなっていますか。」  
⇒ 子ども：「もうねむい」「お腹すいた」「トイレいきたい」
- ・指導者：「みんなの気持ちと身体はつながっています。興奮したり、嫌なことを思いだして、イライラしたりドキドキした時にこれをやってみましょう。」

図1 キャンプ前後のPTSSC-15の平均値変化



いずれのものも両側t検定にて有意差は認めなかった。

注) 掲載原文のまま