

# 被災地の親子を対象としたキャンプ事業の報告 ～アンケート結果から見えた効果と課題～

みやぎ心のケアセンター  
基幹センター 企画調整部企画課  
精神保健福祉士 大沼 れいら

## 1. はじめに

東日本大震災から5年が経過したが、被災した家族は今もなおプレハブ仮設住宅などで仮住まいの生活が続き、子どもたちは間借りして狭くなった校舎・校庭で窮屈な学校生活を送っている。このような、ストレスを抱えた生活が家庭と学校との両方で長期に続く状況は、心身の健康状態の悪化やコミュニティからの孤立などさまざまな問題発生を懸念させる。

みやぎ心のケアセンター（以下、当センター）では、震災後のストレス下で生活する被災家族を対象に、震災後のストレスの多い生活から少しでも距離を置き、親子が非日常的な環境でリフレッシュできるように、また心の健康への関心を高め、セルフケア能力を向上することを目的に『被災地の親子を対象としたキャンプ事業』（以下、本事業）を実施した。本事業は、平成23年度に東北福祉大学が被災地支援の一つとして始めたものであり、平成24年度より当センターが引き継ぎ、年に一度実施している。

ここでは、平成26年度の取り組みとこれまで実施してきた経過により見えた効果と課題について報告する。

## 2. 事業の概要

### （1）目的

本事業は、被災家族が健康を維持・回復するために、日常とは異なる環境でリフレッシュすること、セルフケア能力を高めることを目的に実施した。

### （2）実施日時・場所

日時 平成26年10月4日（土）

場所 児童：国立花山青少年自然の家 南蔵王野営場

保護者：HUMOS 5 貸会議室

### （3）対象

対象は、仙台市および名取市の沿岸部地域の小学生とその保護者とした。また、参加者は、スタッフが児童に一対一で対応できる人数を想定し、30名以内とした。

#### (4) スタッフ

スタッフは、当センター職員の他、当センターの活動に賛同する専門職からなる『サポータークラブ』に登録している専門職、宮城県内の医療福祉関係の大学生など多職種チームで構成した。さらに、『ボイスカウト宮城県連盟仙台地区』（以下、ボイスカウト）に企画運営の協力をいただいた。

#### (5) 方法

##### ①アンケート調査

児童と保護者に対して実施前後にそれぞれ被災状況と心身状態についてアンケート調査を行った。また、心身状態の指標として、児童には心理評価尺度（PTSSC-15）、保護者にはK6を実施前後で行った。さらに、参加したプログラムについて、親子それぞれに自由記述式のアンケート調査を行った。

##### ②プログラム

当日は、親子がそれぞれ楽しく自分の時間を過ごしてもらえるよう、児童と保護者のプログラムを別会場で実施した。児童は被災地から離れたキャンプ場で、保護者は集合場所付近の会場で実施した。なお、保護者プログラムは希望者のみの参加とした。

#### A. 子どもプログラム

野外活動や心理教育を行った。野外活動では、野外炊飯と火おこし体験、レクリエーションを行った。心理教育は、『こころのおべんきょう』と題して、呼吸法と筋弛緩法を用いたリラクゼーションを行った。呼吸法は児童に興味を持ってもらえるよう、玩具の吹き上げパイプを使用した。息を大きく吸って少しずつ吐きながらボールを浮かべる動作を繰り返し、腹式呼吸を身に着けてもらった。また、使用した吹き上げパイプは、各自持ち帰り自宅でも簡単に実践できるようにした。筋弛緩法は、両手に力を入れて一気に抜く、肩に力を入れて一気に抜くという動作を繰り返し行った。

写真1 こころのおべんきょうの様子



写真2 呼吸法で使用した吹き上げパイプ



#### B. 保護者プログラム

会場に、参加者が自由に交流できるよう『カフェコーナー』を設置した。リラクゼーションとして、『ヨガ』と『アロマハンドマッサージ』を行った。また、心理教育として、『ストレス』と『親子のコミュニケーション』についてのミニ講話を行った。

### 3. 結果

#### (1) 参加状況

平成26年度の参加人数内訳は表1のとおりである。参加児童20名中8名が過去の本事業に参加したことのある児童だった。

表1 参加者の詳細

対象者	参加人数	備考
児童	20名（男児12名、女児8名）	平均年齢9.5歳
保護者	5名（男性1名、女性4名）	

#### (2) アンケート調査

児童対象の事後アンケートでは参加児童20名中19名から回答を得ることができた。全体のプログラムに関しては、「すごく楽しかった」「前回参加した時に友達になった人と再会できてうれしい」といった回答が多数を占めた。また、『こころのおべんきょう』については「呼吸法を教えてもらったことで、気持ちの落ち着かせ方が分かり、ためになった」「こころが優しい気持ちになった」「勉強になった」などの回答があった。

図1 アンケート結果『こころのおべんきょう』自由記述内容

<こころのおべんきょうの感想> ※内容一部抜粋

- ・分かりやすかった
- ・すごく勉強になった
- ・寝っころがりながら色々なことを聞いているうちに心が優しい気持ちになった
- ・興奮していた心が次第におさまってきた
- ・落ち着いた
- ・ためになったので良かったと思う
- ・気持ちの落ち着かせ方が上手く分かったのでためになった
- ・今まで知らなかったことを勉強することができた
- ・ヨガマットで寝たり、深呼吸するのがとても楽しかった
- ・吹き上げパイプが面白かった
- ・こころのおべんきょうで学んだことを帰ってから試したら、心が落ち着いた

保護者対象の事後アンケートでは、対象者16名中15名の回答があった。プログラム全般に関しては、「子どもを参加させて良かった」「楽しいだけではなく、子どもに気持ちを楽にする方法を教えてもらえたのが良かった」との回答があった。また、保護者プログラムについては、「自分の時間を持つことができ、気分転換ができた」「このような機会をもっと設けてほしい」との回答があった。

### 4. 考察と今後の課題

#### (1) 事業目標の達成について

##### ①リフレッシュ効果について

東日本大震災後、プレハブ仮設住宅などでの生活を余儀なくされ、学校も被災し、間借りして狭くなった校舎での生活を送っている被災者に対し、一日でもリフレッシュできるよう、子

どもプログラムは被災地から離れた県内のキャンプ場で、保護者プログラムは集合場所付近の屋内施設でそれぞれ開催した。

子どもプログラムは、安全に配慮しながらも、全学年の児童が楽しめるものにするため、野外活動経験の豊富なボイスカウトに企画運営の協力をしてもらった。その結果、「レクリエーションや火おこし体験がとても面白かった」「みんなでご飯を作ることができて楽しかった」という回答が示すとおり、子どもプログラムが楽しい体験の場となったことがわかった。

また、保護者のプログラムでは、児童とは別会場で『ヨーガ』やアロマを使った『ハンドマッサージ』を組み込んだ。その結果、「リラックスできた」「アロマやヨーガなど興味のあるもので癒された」「普段子どもと離れる機会が無いため、自分の時間を持つことができてリラックスできた」「気分転換できた」といった回答が示すとおり、保護者プログラムの体験も緊張の緩和につながったことがわかった。

以上のことから、日常から距離を置き、野外活動やヨーガ、ハンドマッサージといったリラクゼーションを行うことで、ストレスが緩和され気分転換が図れたと考えられた。

## ②セルフケア能力の向上について

子どもプログラムの心理教育『こころのおべんきょう』では、不安や緊張した時の対処法を提供した。吹上パイプを用いた腹式呼吸法と仰向けになっての筋弛緩法体験であるが、参加児童の回答は、「おもしろかった」「わかりやすかった」「落ち着かせ方がわかった」「深呼吸するのが楽しかった」というもので、楽しみながらセルフケアを学べたことがわかった。保護者も心理教育を肯定的に捉えており、プログラムを通して子どもがセルフケア（気持ちが楽になる方法）を学べて良かったと感じているようだった。

複数回参加したことのある児童の保護者の中には、「本事業に参加するようになってから、何事にも積極的に取り組むようになり、子どもの成長を感じられた」「毎年参加することで、心理教育で学んだ呼吸法を自分のものとして使えるようになり、さらに家族にも教えられるほどになった」との回答があった。呼吸法というリラクゼーションを通したセルフケアの方法が、参加した児童を介して家族まで広がりを見せていることを示すもので、この取り組みが、周囲の人々のメンタルヘルスにも良い影響を与え、長期的に見ると被災地のメンタルヘルスの向上にもつながる可能性をうかがわせた。

## (2) 他機関・多職種との連携・運営について

本事業は当センターの職員だけでなく、他機関の専門職や学生ボランティアなど、さまざまな機関や職種で構成されたチームで運営した。本事業を通して、被災者支援を行う支援者や地域の専門職と知り合うことができ、新たなネットワークの形成につながった。また、参加者には今後の生活で困った場合や心身の不調を来たした際の相談先として当センターの存在を把握してもらうことができた。震災から5年が経過し、さまざまな支援者が撤退していく中で、継続してこのような場を提供し、被災地の支援者・社会資源と繋がる機会として今後も本事業を続けていく必要性を感じた。

### (3) 今後の課題について

これまで3回実施してきた中で、保護者プログラムへの参加者が少ないことが課題となっていた。今回は、保護者プログラムを終日設け、都合の良い時間帯で関心のあるプログラムに参加できるよう、途中参加や退席を可能とした。また、『託児サービス』を設け、未就学児を持つ保護者の参加にも配慮した。その結果、参加者が微増し初めて父親も参加した。今後はより男性も参加しやすいようなプログラム内容の検討をしていきたい。

## 5. おわりに

本事業の実施により、参加者のストレスが緩和され、気分転換を図ることができた。また、リラクゼーションの方法を知りセルフケアを実践する機会になったことがわかった。

本事業の経年の結果を見ると、参加者とその周囲の人々にセルフケアの方法が広がり、メンタルヘルスに好影響をもたらす可能性があることがうかがわれた。さらに支援者間のつながりが、参加者の不調時の相談先として機能し、ひいては健康問題の早期予防につながることも期待される。これらのことから、今後も被災地で本事業を継続していく必要性があるものと考えられた。