



あすなるだより

2012年3月1日

発行 三重県立小児心療センター あすなる学園 広報担当
〒514-0818 三重県津市城山1-12-3 TEL. 059-234-8700 FAX. 059-234-9361
MAIL: asunaro@pref.mie.jp URL: http://www.pref.mie.lg.jp/ASUNARO/HP/

講演会・シンポジウム報告

平成23年7月28日、三重県総合文化センター文化会館中ホールにて『これからの地域子育て支援を考える 災害時の地域家族支援 ～子どものこころのケアを中心に』をテーマに、講演会、シンポジウムを開催しました。今回のあすなるだよりでは、その一部内容をご紹介します。

第一部 講演会

演 題：「東南海大地震が襲うとき～三重県民はどう対処するか」
講 師： 清水 将之

■講師プロフィール

大阪大学、名古屋市立大学、三重県立小児心療センターあすなる学園、関西国際大学勤務を経て、現在、三重県立看護大学理事、三重県健康福祉部特別顧問、神戸親和女子大学や関西国際大学客員教授。姫路市防災会議津波対策検討専門委員会の委員であり、阪神淡路大震災で被災された経験もある。

第二部 シンポジウム

基 調 講 演：「子どものPTSD」
講 師： 田中 究
シンポジスト： 中西 大介 菅沼 昭友
指 定 討 論： 田中 究

■講師プロフィール

神戸大学医学部付属病院、揖保川病院、兵庫県立こども病院、沖縄県立八重山病院、神戸大学医学部付属病院精神神経科を経て、現在、神戸大学大学院医学系研究科精神医学分野准教授。東日本大震災で心の健康維持活動をされる。



東南海大地震が襲うとき ～三重県民はどう対処するか

① 3. 11が教えたこと ～複合災害の恐ろしさ～



3連動地震（東海・東南海・南海）が起こったら…

津市の御殿場浜に津波がやってくるのは約2時間半後と想定される。

いかに逃げるか…？

- ・ 「津波てんでんこ」※
- ・ 子どもたちの訓練が大切

大人は
「自分にとって得な、便利な、
納得しやすい情報を選ぶ」
→逃げ遅れてしまう…!!!

片田教授（群馬大）の防災訓練※

岩手県釜石市の小中学生の99.8%にあたる
約3000人が助かった。

※印 最終ページに用語解説

② 阪神大震災からの進歩

- ◆ ボランティア活動の進化：ボランティア難民→ボランティア・センターが管理。
- ◆ 仮設住宅：コミュニティがバラバラになって孤独死が増加→集落ごとに住めるように。
- ◆ インターネットの利用により、行政の動きを待たずに、必要物資を調達できる。

③ 被災者への支援

- ◆ 無駄なことは一切言わず、被災者の語りを聞いて寄り添う。
- ◆ 被災者もお手伝いに行った人も、決して一人にならない・ひとりにさせない。
- ◆ 訪問し続けること。
- ◆ 「がんばれ」「前向きに考えましょう」「想像してたより元気ですね」「命があっただけ、いいですね」等は、被災者を傷つける言葉。

④ 無被害地の人が被災地へ出向くとき

“ヒーローにならずに普通のお手伝いをして普通にかえってくる”

- ◆ してあげるといふ発想は持たない。大げさなことでなく当然のお手伝いに行くという気持ち。
- ◆ 長期的に出向く場合には一人暮らしをしないこと。睡眠・食事・排泄リズムの維持。
- ◆ 仲間を持ち、毎日「今日はこんなことをしたね」と報告しあう。
- ◆ 被災者と仲良くなっても、プライバシー・生活空間には入らない。
- ◆ 家族・職場に毎日連絡する。記録をこまめにつける。
- ◆ “宿泊先を自分の家と言い始める”、“語り口がその土地の方言混じり”、“自分が滞在している部屋の模様替えを始めた”、“被災地を回っていて、知人に会うことが多くなる”、“道に迷わない”がボランティアの引き上げの潮時。

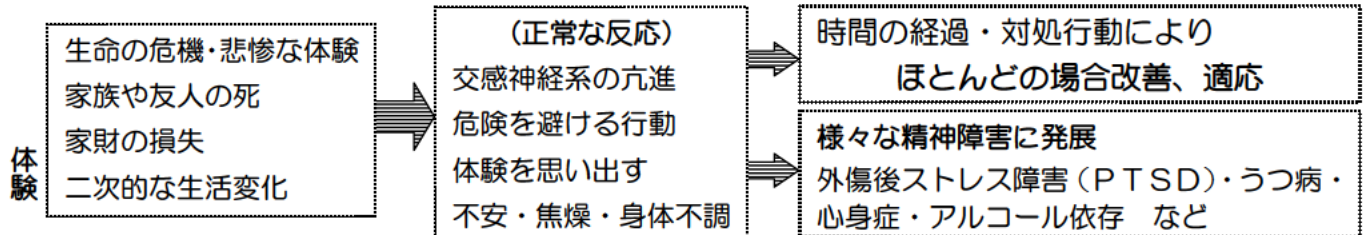


① 災害の襲うとき

一人ひとりが違う体験をしている。心をゆさぶられる経験は一人ひとり違う。

→同じように見えがちだが、“きっと違うんだろうな”と思うことが大事なこと。

② こころが傷つくということ



支援＝生活の秩序と連続性への信頼の回復、安全な場所の確保、自己効力感の回復

③ 被災した子どもの反応

身体症状

不定愁訴(頭痛、腹痛、吐き気等)
 睡眠・食事に関する問題
 心身症の増悪
 頻尿、夜尿、皮膚のかゆみ等

情緒面の変化

安心感・安全感・信頼感の喪失
 不安、抑うつ、怒り
 自責感、無力感、意欲低下
 感情コントロールの困難さ

行動面の変化

対人関係の孤立
 集中困難・多動・衝動性の亢進
 反抗・反社会的行動
 自傷行為・自殺企図

☞ 保護者や周囲の大人は子どもの反応を過小評価しがち。

☞ 医療者や心理職は子どもの反応を過大評価しがち。

④ 幼稚園・保育園・学校での留意点 “みんなで一緒に過ごせて楽しい学校”をコンセプトに！

- ◆ 学校が安心して安全な場所に感じられるように、“つながっているんだよ”というメッセージをずっと届けること。子どもが話したいときにはしっかり聞く、話したくない子どもには無理に聞き出さないこと。集団の話し合いや描画などは強制しないこと。「頑張れ」「負けるな」は避ける。
- ◆ 地震・津波ごっこ：自然なことで、不安や恐怖が改善すれば自然と治る。禁止しないで見守るのが一番大事だが、上手に手助けしてハッピーエンドにしてやるが必要な場合もある。
- ◆ 避難所を兼ねているならスペースの工夫が必要。子どもが安全に遊べる場を確保すること。
- ◆ 保育士・教師自身のケアが重要。大人が休養する姿は、子どものモデルにもなる。
- ◆ 家族を亡くした子どもへの支援(可能な限り一番親しい親がやる必要がある)
 - 子どもの年齢に応じて誠実に説明する(眠っている、長い旅行に行ったなど、子どもを混乱させる説明は避ける)。
 - 子どもの質問に面倒がらず率直に応える。
 - 本人が嫌がらなければ、葬儀に参列させるのも1つの節目・区切りになる。
 - 思い出の品や写真を一緒に見て語る。悲しみや怒りを表現しても構わない。

※福祉・医療・教育・保健など多くの機関が、普段から仲良くしてお互い顔見知りであること。

⑤ 被災地外にいる私たちに何ができるのか？

- ◆ 被災地に住む人たちを忘れないこと。被災地からの転入者・児のことをよく考えてみること。
- ◆ 心のケアというのは何か専門的な援助があるわけではなくて、普段人と関わる場合にしていることを、いかに丁寧に細やかにするか、ということ。

※用語解説

- ・ 津波でんでんこ…三陸海岸地域にある津波防災伝承のひとつ。防災教訓として解釈すると、「津波が来たら、取る物も取り敢えず、肉親にも構わずに、各自でんでんばらばらに一人で高台へと逃げろ」になる。
- ・ 片田教授（群馬大）の防災訓練…岩手県釜石市防災・危機管理アドバイザーの片田教授は、この地域の子どもたちにハザードマップを用いた徹底した防災訓練を行ってきた。

基調講演の後は、実際に被災地（宮城県石巻市）で「こころのケアチーム」として活動をした中西大介医師と、児童や保護者、保育所・学校への支援にあたった児童相談センター職員の菅沼昭友技師に、シンポジストとして活動の様子を発表いただきました。その後、基調講演をいただいた田中先生の指定討論、ディスカッションと続き、3時間に及ぶシンポジウムを終了しました。

三重県においても、平成23年9月4日台風12号により紀伊半島大水害が発生しました。今回のあすなろだよりが、今後も起きるであろう災害に対し、子どもたちの支援の一助となれば幸いです。

お越しいただいた500名を越す皆様、ご来場、アンケートへの御協力ありがとうございました。テーマは未定ですが、講演会・シンポジウムは来年度も開催予定です。皆様のお越しをお待ちしております。

来年度（H24年度）講演会・シンポジウムは

8月9日(木) 三重県総合文化センター文化会館 中ホール

で実施予定です

外来診療のご案内

(平成24年3月1日現在)

*診察は完全予約制です。

都合により変更になる場合もあります。

●予約電話番号 **059-234-9700**

〔予約電話受付時間 9:00~12:00
(月~金) 13:00~16:30〕

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|----|--------------|----|----|----|
| 1 診 | 中島 | 西田 | 大槻 | 持田 | 西田 |
| 2 診 | 持田 | 中島 | 石田 | 大橋 | 大槻 |
| 4 診 | 大橋 | 中野 (第3・4) | 中野 | | 中野 |
| 5 診 | | 早田 | | | 早田 |