

子どもの勇気

— みどりの東北元気キャンプの活動から

東京学芸大学教職大学院 教授／NPO法人元気プログラム作成委員会 理事長
小林正幸（こばやし まさゆき）

Profile—小林正幸

専門は教育臨床心理学。著書は『不登校児の理解と援助：問題解決と予防のコツ』（金剛出版）、『教師のための学校カウンセリング』（共編著、有斐閣）、『保護者とつながる 教師のコミュニケーション術』など。



被災地支援のためのみどりの東北元気キャンプの概要

東日本大震災から半月で、被災地の子どもへの心のケアに特化した「みどりの東北元気キャンプ」のプログラムの詳細は組み立てられていた。そして、世界中からの義援金によって、4ヵ月後の2011年7月には実施となった。このキャンプは、心理・医療の専門家と野外活動の専門家が協働で行うもので、目的は以下の4点だった。

- ①野外教育活動を通して参加者の子どもへの心のケアを行う。
- ②保護者や地元の支援者・教師に子どもへの心のケアのノウハウを学んでもらう。
- ③保護者や地元の支援者にPTSDをはじめとする学校不適応の未然防止のための理論を伝え、子どもへの関わり方を獲得し、地域の中で発展的に技術伝承をしていただき、総合的に地域の中で応用展開していただく。
- ④結果として、多くのお子さんの心のケアを現地で行っていただき、そのプログラムを開発、改善していく。

2011年の夏には2回のキャンプが行われ、160名が参加した。その後、2015年の夏までに12回、春に5回の計17回、のべ約700名の子どもが福島、宮城の両県で参加した。

キャンプの成果

このキャンプの有効性については、次のことが確かめられている。キャンプ前後の子どもの変化を見ると、2011年度のキャンプは子どもの「睡眠の問題」の改善に有効であった。そして、この「睡眠の問題」は、「地震・津波で怖い思いをした」「外遊びを制限されている」の被災体験と密接に関連していることも示された（小林, 2013）。

その翌年の2012年度の夏のキャンプ参加者は、半年経過した2013年3月には、夏に比べてとくに「怒り」に関わるストレス反応が減少していることが示された。また、「甘える」「こわがる」の項目と、「反抗的」の項目が低下し、半年経過してもキャンプのストレス反応が下がり、維持されていた（早川他, 2014）。

キャンプの構成要素

このような成果が得られたのは、このキャンプが、トラウマ治療で求められる臨床心理学的援助の構成要素を、プログラムの中で再構成した特別なキャンプであったからだと考えている。トラウマ治療を意識して構成された臨床心理学的援助の要素は、主に三種類ある。第一に、「安全、安心を確保する」、第二に、「子どもが被災体験で強められた否定的認知（negative cognition）を想定し、

それに抗するような肯定的な認知（positive cognition）を強める体験をキャンプ活動で与える」、そして、第三に、「その体験を先々の日常生活の中に繋いでいく」ことである（小林, 2013）。

選択すること—統制感（controllability）と肯定的認知の向上

さて、本稿のテーマは、「子どもの勇気」である。「勇気」は、上記の臨床的援助での第二の要素、すなわち、「子どもが被災体験で強められた否定的認知（negative cognition）を想定し、それに抗するような肯定的な認知（positive cognition）を強める体験」をキャンプ活動で与えることと密接に関連している。

そもそも被災体験は、侵害体験であり、世界をコントロールしている感覚を圧倒的に奪うものだ。自分の力では抗えないのが災害であり、事故である。被災現場では、とくに子どもは、自分の意志が尊重されず、大人の意のままに翻弄される。それは、命を守るには必要不可欠なことであろうが、子どもは「自分は役立たない」「自分は力がない」「自分は駄目だ」「自分は弱い」との否定的な認知を抱きやすい。「勇気」が損なわれた状態である。

したがって、このキャンプでは、自分で目標を定め、活動を自

ら選択できるように、数多くの活動を同時並行で用意した。キャンプの中で、仲間と挑戦したい活動を話し合い、達成目標を定め、その上で、その目標達成のために、自分が具体的にどのように行動するのかの各自の行動目標を立てる。

そして、実際に活動に勤しむ。この中で、過去のつらかった体験を乗り越えるには、そこで作られた否定的認知とは真逆の肯定的認知を与える体験を、キャンプの中に色濃く準備した。つまり、「自分は役に立っている」「自分には力がある」「自分は自分でよい」「自分は強い」と思える体験を用意した。「勇気」を、「困難に向かう意志」であり、「諦めない意志」であると考えれば、勇気を持って、自力で乗り越えた体験こそが、肯定的な自己認知、すなわち、自己肯定感や自己効力感を増強することが想定されるからである。

挑戦 — 困難に立ち向かう勇気を培い、自力で乗り越えた体験にする

これらは「選択の上に立った挑戦」と言えるものである。自ら選択した課題に挑み、前よりも進歩している自分を感じる体験は、いずれも困難に立ち向かう勇気を培う。たとえば、故郷を失い、戻る家を失った子どもたちが、木の上に家を協力して作るツリーハウスに挑戦する。あるいは、津波で恐れおののいた体験を持つ子どもたちが、水に逆らって沢を登る体験に挑戦する。それらは、「自分には力がある」と思える体験になる。

一方、テントを作るために必要な細かい技術は、同時並行で手分けをして学ぶ。ある者はテントの組み立て手順を学ぶ。別の者は紐の結び方を学ぶ。そして、実際の

活動の場で、別々に学んできたことをお互いに教えあい、テントを作り上げる。自分が皆に、その技術を教えなければ、テントは完成しない。それは、「自分は役に立っている」と思える体験であり、困難を克服するために協働して動くことで、仲間を支えられる心地よさを味わう。

支援者の関わり — 萎える気持ちを支え、自ら乗り越えた実感を持たせる

それでも、人は怖気づく。つらいことが続けば、投げ出したくなる。そのときに、的確に子どもに関わり、支える技量が支援者に求められる。「もう、やりたくない」と、子どもがしゃがみこんだときに、どのような声をかけるのか、どう勇気づけるのかを、支援者たちは事前に学び、子どもに関わる。不安に潰されそうになったときに、安心した感覚が蘇るように、子どもの不安や緊張を和らげる「とけあい動作法」などの手法も学び、適宜、場面場面で活用する。

しかし、「自分の力で乗り越えた」と子どもが本心から思えるようになるために、支援者は、不必要に「すぐには手伝わない」。だが、「大失敗はさせない」。そのための特徴的関わり方も必要になる。少々の失敗は想定内に置き、むしろ、失敗を学びの糧として生かす。そのための必要最低限の手出し方、声のかけ方を絶えず工夫しながら関わってもらっているのである。

これらは、自力で成功したと本心から思える体験を子どもたちに与える。その成功体験を子どもが得たときに、そのことを一緒に心から喜ぶ。それが子どもに勇気を与え、支援者は本当に支えること、勇気を育てることを学ぶのである。

今後に向けて

その後、2013年12月には、「NPO法人元気プログラム作成委員会」を創立した。これは、被災地の子どもや支援者、保護者への支援で開発されたさまざまな手法を、日本中のすべての指導者・教育関係者・支援者が抱えている子どもの心理的な問題を予防・解消する方法として応用できるように、研究・開発するものである。そして、このキャンプから開発された理論と方法が、今後、広く応用展開され続けるのなら、全国の教育現場や子育ての場で、子ども自身のさまざまな躓きを支えることが、より一層、確実にできるようになると期待している。それを果たすために、2014年には、カウンセリング研修センターを設立した。そのセンターの名称は「ブレイブ」、すなわち、「勇気」なのである。

それにしても、被災地の復興は極めて遅い。そのため、心の問題は深く潜行していると感じている。今後に向けて、この災害から、一人でも多くの心の回復ができるように、子どもの心理面の支援と、その関係者のバックアップを持続していきたい。そして、その延長線上に、被災地を復興させる未来の人材の育成があると信じているのである。

文献

- 早川恵子・小林正幸・大熊雅士・霜村麦 (2014) 被災地支援における野外教育活動のストレス反応抑制効果(2): 野外教育活動の効果。『日本学校メンタルヘルス第17回大会抄録集』61。
- 小林正幸 (2013) 震災後の子どもに対する心理支援: 教師と支援者のための電子メール相談とキャンプを通して。『EMDR 研究』5, 30-36。