

大震災と子どものころ

みやぎ心のケアセンター

(東北大学大学院医学系研究科社会医学講座公衆衛生学教室)

地域支援部長 福地 成

1. はじめに

我が国は地震大国であり、過去の地震と津波の記録は多く存在します。東北地方は明治三陸地震（1896）と昭和三陸地震（1933）を経験しており、各種の『いいたえ』やモニュメントが存在します。こうした警告にも関わらず、結果的に甚大な爪痕を残し、誰しもが「もっと自分にできることはなかったのか」と感じています。今後同規模の災害が東北以外の地域に生じる可能性もあり、急時に迅速な支援を行うことができるよう、その糸口となる実情を報告することが被災地の支援者の役割と感じます¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾。

本稿では、まず現地の子供達の現状について示し、さまざまな支援の中で『困ったこと』と『役だったこと』を列挙します。最後に、地域作りへの提言も含めて筆者の所感を述べさせていただきます。

2. 子供達の現状

前代未聞の災害に対して、震災直後から多くの団体が被災地支援に入って頂きました。筆者は児童精神科医という特殊な役割の中、早期から仙台市の『心のケアチーム』に入り避難所の巡回を行いました。震災から約1年を経て避難所から仮設住宅への巡回に移行し、現在は学校や幼稚園などの訪問を行っています。その中で観察された子供達の様子について、いくつかのキーワードに基づいて報告します。

(1) 退行

『退行』とはいわば『赤ちゃん返り』であり、小児科臨床でもよく見られ、怖い・辛い体験をした子供達が成長過程を後戻りする現象です。今回の震災では数えきれない程多くの子供達が辛い体験をして、さまざまな反応を呈しました。震災直後、避難所の巡回で受ける相談の中では『退行』が最多でした。内容としては母親から離れない、一人で眠れない、暗闇を怖がる、夜尿などの症状が見られました。助言の基本としてはノーマライゼーションであり、こうした体験をした子供にとっては当然の行動であり、「おかしい反応ではないですよ」「2～3ヶ月で元に戻ると思えますよ」という説明で経過観察をしました。こうしたケースに対しては丁寧に巡回し、避難所や自宅の訪問を続けましたが、ほとんどの場合は時間の経過とともに収束していきました。

一方で、相談には繋がらない子供達の中で、避難所で観察される気になる一群の子供達がありました。避難所のコンセントを占領し、一日中ポータブルゲームに没頭する子供達です。よくよく話を聞くと、家族は津波で浸水した家の片付けに奔走し、罹災証明などの公的な手続きのために外出しているとのことでした。彼らは、守られるためにしがみつくと対象がないので『退行』することができず、ゲームの世界に回避し、擬態化したモンスターと必死で戦っているように見えました。

双方のケースを見て、前者は「早期に症状を出すことができる環境にある」と感じるようになりました。保護者側に余裕がないと、子どもの変化に気付くことができません。保護者がアンテナを張っているからこそ、専門機関の相談に繋がります。子どもが安心してしがみつけるからこそ、『退行』という現象が見られるのです。こうした点を踏まえて、「この時期にこうした症状が出ることは、長期的に見るとかえって良いことだと思いますよ」と肯定的な側面に焦点を当ててフィードバックするようにしました。

(2) 過覚醒

恐い・辛い体験をした後は、周囲の刺激に敏感になり、神経を高ぶらせて不測の事態に備える反応が見られます。『過覚醒』の状態では、常時気分が高揚して、声が大きくなったり、怒りっぽくなったり、自分の行動を制御するのが困難になります。本来は自分の身を守るための適切な反応ですが、危機が過ぎ去った後も長く続く場合、生活面でも大きな支障を来します。巡回相談の中では眠らない、元気すぎる、怒りっぽい、些細な物音に過敏になるなどの症状が見られました。こうした場合、呼吸法やヨガなどの簡単なリラクゼーションが効果的なことがありました。ただ、リラクゼーションの方法を教えたところで、瓦礫撤去が進んでいない地域に居住している子どもは、家や避難所に戻れば刺激に曝されるため、すぐに戦闘モードに戻ってしまいました。

避難所の中には『過覚醒』に加えて、周囲にいる大人に誰彼かまわずベタベタする子ども達もいました。大規模な避難所では、学生ボランティアによる急造託児所が設置され、毎日子ども達の遊び相手をしてくれました。子ども達の行動は傍若無人であり、学生さんにあれこれと指示をして、思い通りに操り、意にそぐわないと手の平を返したように無視をする。そうかと思えば、数分後には擦り寄ってきて肩車を求めるなど、いわゆる『愛着障害』のような症状を示す子ども達が大勢観察されました。学生ボランティアグループの代表とコンタクトを取り、簡単に子ども達の症状を説明する機会を持ち、災害後の子どもの心理状態について簡単にレクチャーする機会を設けました。広いスペースを区切り、遊ぶ時間やルールの再設定を行うなどの工夫を重ね、子ども達は少しずつ落ち着きを取り戻していきました。

(3) 罪責感

サバイバーズギルトとは、2001年の『えひめ丸沈没事故』⁶⁾でクローズアップされた問題です。思春期の同年代の同志を助けることができず、生き残った高校生達が自らを責めるような感情が観察されました。今回の災害では津波により命を落とした犠牲者が多いため、目の前で助けることができず無力感を抱いている人が多いと想像します。子どもの中でもこうした罪責感・無力感を抱いていることもあると思われます。特にこうした現状をきちんと認識できる知性を持ち合わせている子どもに多いように感じます。

津波により浸水した幼稚園での出来事です。ある男児が支援物資を保管している部屋に入り込み、その中のお菓子を盗み、他の子ども達に配り歩いているとのことでした。不思議なことに彼は自分で独り占めして、食べてしまうことはありませんでした。更に驚いたことに、メダカの水槽の中にまでお菓子がプカプカと浮いていたそうです。

家族は園からの報告を聞き、日々彼を問い詰めているようでした。ご家族と面接をして被災状況の確認を行ったところ、彼は震災の当日に園で発熱して家族の迎えにより早退をしていました。そのまま被災地から離れた母親の実家へ預けられ、震災に遭いました。その地域には津波は届かず、停電も早期に回復したため、テレビで津波の映像を繰り返し見ていました。友達や先生が無事かどうか絶えず心配する日々が続いていたようです。「自分だけが辛い思いをしなかった」という罪悪感があつたのではないかと想像します。お菓子を配り歩くという行為は、彼にとって償いを示していたのではないかと感じました。子ども達がこうした感情を言葉にすることは滅多にないため、丁寧にコミュニケーションを取り、不要な罪責感を払拭するような作業が必要と考えます。

(4) ポストトラウマティック・プレイ

『ポストトラウマティック・プレイ』とは、トラウマを受けた子どもが繰り返し遊びの中で、そのシーンを再現するというものです。例えば、交通事故に遭った子どもが、ミニカー同士を衝突させる遊びを繰り返すなどがあります。今回の震災では、子ども達は例外なく大切な物を一瞬で失いました。啞然として、圧倒され、色々な感情が生じる暇もなかったと想像します。その時の感覚を思い出し、遊びの中で被災体験と類似した場面を再現して、ハッピーエンドに持っていく力が子ども達にはあります。避難所の中では地震・津波ごっこが頻回に見られました。介入する大人がいる場合には、制止するのではなく、終了後に点呼を取るように助言をしました。点呼終了後に「みんな無事だった。良かったね」という終わり方を導くようにしました。

津波により校舎が壊滅した小学校での出来事です。子ども達の家はほぼ例外なく津波被害に遭い、校舎の屋上へ避難して、翌日に自衛隊のヘリコプターによって救助されました。学校へ訪問した時に、校長先生から『靴かくし』が横行しているという相談を受けました。靴はすぐに見つかる場所にあること、子ども達が困っている様子がないこと、先生方がきつく注意をしてもなくなること先生方は合点がいかない様子でした。子ども達は大切な物を根こそぎ失った場面を再現し、失くした物がすぐに見つかる安心感を味わい、それが伝染していたのではないかと想像します。夏休みを挟んで程なく『靴かくし』は自然消滅し、『かくれんぼ』が流行るようになりました。子ども達の遊びは、『靴かくし』から自分達が慣れ親しんだ『かくれんぼ』へと変容しました。あたかも失った物を取り返すことを繰り返して、懸命にハッピーエンドに展開させているように感じました。

(5) 自己認知

震災から約1年たった今でも、医療機関に繋がる子ども達が増えている訳ではありません。不思議なことに、沿岸部の被害が大きかった地域から受診する子どもは少なく、その沿岸部から安全な内陸部に転居してきた子どもばかりでした。確かに沿岸部では、深刻な悩みを抱えている様子はなく、大声を出してはしゃいでいる子ども達ばかりでした。今考えると、震災直後の『過覚醒』が多大に影響していたと思われます。

この不思議な現象には、子ども自身の『自己認知』の問題が背景にあるように感じました。転居・転校せずに被害が大きかった地域に残っている子ども達は、周囲に比較する対象がなく、周りの子ども達は例外なく同じ体験をしていました。みんなが津

波を見て、近隣の住民が流されるのを見て、親族が亡くなった体験も珍しくありませんでした。「みんなこんなものだ」と感じて生活をしています。一方で、被害の少ない地域へ転居した子どもは、周りの子ども達との体験のギャップに遭遇します。「自分が体験した事柄は、こんなにひどいことだったのか・・・」と気付きます。何となく周囲に馴染めず、体験を分かち合うことができず、孤立した感覚を抱くようになります。その結果、さまざまな身体症状を呈し、抑うつ状態に陥り、登校することができなくなります。筆者が関わっている事例では、一旦内陸部へ転校したものの、馴染むことができず、片道2時間をかけて沿岸部の元の在籍校へ戻る決断をしました。

それでは、今でも沿岸部に留まっている子ども達のこころの反応はいつ生じるのでしょうか。地域のコミュニティの存続が困難になった時だと感じます。津波被害に遭い、校舎が使用できなくなった学校の多くは、無事だった別の学校に間借りをして学習を継続しています。元の学校が復帰する可能性は低く、いずれ統廃合という流れが自然です。その時に子ども達は現実と直面し、様々な症状を呈するのではないのでしょうか。

3. 支援の実情

震災の直後から多くの方々に支援に入って頂き、支援物資を頂きました。被災地にいる支援者としては、例外なく全ての善意に対して深く感謝をしております。今後の災害支援の在り方を考えるために、あえて筆者が気づいた『困ったこと』と『役だったこと』について箇条書きで述べさせて頂きます。すべては地域のニーズとのマッチングに起因すると考えられ、支援内容についてコーディネートするような機能が期待されます。

(1) 困ったこと

① 遊具の支援物資

前述の急造託児所では、遊具の全てが支援物資でした。驚いたことに、支援物資の遊具の中に模造刀やエアガンが入っていました。託児所の中で子ども達は切り合い、撃ち合い、殺伐とした遊びが展開されていました。その結果、より気分が高揚して、子ども同士のトラブルに発展することがありました。ボランティア対象の研修会の中で、遊具を厳選することに決め、上記の遊具は撤去しました。

② 食べ物の支援物資

食べ物の支援物資は早い時期に飽和状態になりました。倉庫には賞味期限が過ぎた食品が山積みになり、支援者として訪問した筆者にまでおすそ分けをくれるほどでした。学校ではクリスマスや正月になると、色々な団体から支援物資（主にお菓子）が届きました。ある小学校では、下校の際に筆者にお菓子をくれる子どもが大勢いました。「家にいっぱいあるからいらない」とのことでした。子ども達が支援されることに慣れて、依存を生じ、一般的な生活感を失ってしまうことに危惧を感じました。

③ 調査・研究団体

多くの団体に支援に入って頂きましたが、明らかに調査・研究が主目的の団

体がありました。アンケートと称して調査を行い、そのまま帰ってしまいました。データを公表するけれども、被験者への個別フィードバックはしないので、地域住民の不安を煽る形になることが度々ありました。後々、所定の手続きを踏んだ調査・研究を行う際に、地域住民は「また調査か・・・」という感覚を抱き、円滑に協力が得られない地域もありました。

(2) 役だったこと

① 遊び場の確保

前述のように物資による支援は早期に充足されましたが、人材や空間の支援は不足したままでした。ある小学校にはたくさんのサッカーボールが届きましたが、その学校の校庭は避難者の駐車場になっていました。子ども達がのびのびと遊ぶ空間が減少しています。複数の子ども用品メーカーが協力して、乳幼児が安全に遊べる遊び場や学童が交流する場を作ってくれました。母親たちの集いの場としても機能していました。

② 学習支援ボランティア

被災地にも高校や大学受験を控えた子ども達がありました。彼らは避難所で勉強することを余儀なくされました。夜遅くまで勉強をしていると「早く電気を消せ」と言われ、挙句は消しゴムのカスを出さないように気を配る子どももいました。そうした中で、安心して勉強する場所を確保して、無償で学習支援をしてくれるボランティアがいました。受験生の不安を緩和させるために大変役立ちました。

③ 当直の手伝い

当時筆者が勤務していた病院では、遠方から定期的に当直のシフトに入ってくれる先生がいました。震災が起きて、宮城県まで来ることが困難になっても「私が支援できるのはこれくらいですから」と言って頂き、車や飛行機で手伝いに来てくれました。お陰様で、筆者は病院を留守にして被災地へ足を運ぶことができました。外部からの支援者の多くは、自分が被災地に入って支援をすることをイメージしているかと思います。現地の医者をお休ませる、もしくは被災地に安心して出向けるようにする支援が役立ちました。

4. 今後に向けて

被災地の専門職として、『心のケア』とは一体何なのか自問自答する毎日です。我が国の精神科医療は病院中心のシステムであり、『来る』人を専門職が『待つ』体制が根強く残っています。ゆえに、地域精神保健を支える公衆衛生としての精神医学が学問として十分に発達してこなかった経緯があります。ところが震災以降から一転して、専門職が地域へ出向き、啓発活動をして、ハイリスクの住人をピックアップする動きが強まりました。既存の地域の力を底上げするような促しが進んでいます。筆者の児童精神科医としての役割は、子ども達が大勢いる幼稚園や学校への訪問、子ども達と密に関わる専門職への助言にシフトしました。よくよく考えると、こうしたすべての活動は『当たり前』のことです。震災が生じたから行っている特別な取り組みではなく、平時に戻っても継続することが必要です。我々は震災を契機に、地域精神保健や

学校精神保健の在り方について再考する必要があります。

誰もが今回のような規模の災害は想定していなかったでしょう。備えることは大切ですが、備えで対応可能な出来事ばかりが生じるとは限りません。具体的な備えを講じることも大切ですが、どんなことが起きても対応できるような人作り、地域作りを考えるべきと感じます。今回のような規模の災害が生じると、コミュニティを管理する組織自体が壊滅し、通常の機能を取り戻すまでの間に『繋ぎ』をする役割が必要になります。地域として育成すべきはカリスマ性のある『リーダー』ではなく、各種の関連機関を繋げるような『ハブ役』であると感じます。『ハブ役』は平時より自由度の高い活動を与えられ、地域へ出て各種機関へ顔を売り、渡り歩いている必要があります。大卒後に職に就いてから流動的な役割を与えても、なかなか動けるものではありません。所定の学校教育の中でこうした思想を根付かせていく必要があると感じます。こうした人材を育成し、地域に複数配置することが地域のレジリエンスを高めることに繋がると考えます。子どものメンタルヘルス領域であれば、学校ソーシャルワーカーのような存在であり、地域の子どもの特性を熟知していると良いでしょう。日頃連携していないのに、急時になって「連携しましょう」と声を上げて、そう上手くはいきません。子どものメンタルヘルスであれば、小児科や児童精神科などの医療、学校や教育委員会などの教育、児童相談所などの児童福祉、少年司法、民生委員などです。こうした複数のネットワークが、生き物のようにその時々で有機的に繋がったり離れたりしていくのが理想と考えます。

支援と被支援の関係についても再考の余地があります。地域とのニーズがマッチングされていないと、偏った支援が大量に送り込まれます。『もの』であっても、『ひと』であっても、現地で仕分ける人達の苦労がありました。そのため、多くの善意の申し出をお断りするような事態が発生したのも事実です。支援をコーディネートする役割をどこに置くべきなのか考えます。日本精神科診療所協会から長期間に渡り人材派遣を頂いていますが、どの地域にどの職種を派遣するか決定する機能を非被災地に置き、その結果地域支援者の負担が軽減したような事例もあります。また、支援されることが日常化すると依存を生み出し、地域の自立する力を削いでしまいます。機能そのものを肩代わりするのではなく、既存の地域の力を底上げするような支援が理想と考えます。

5. 最後に

どんな状況下に置かれても、泣き言を言わずに耐え忍ぶことが美德とされる風土が東北地方には根強いと感じます。それぞれ地域性はあるものの、『こころのケア』を毛嫌いする風潮があることは否定できず、支援する側としても対応に難渋することが度々あります。一般的にトラウマケアにおいては、自分の記憶や感情を何らかの方法で表出し、整理していくことが原則とされますが、今回の災害では地域住民に根気強く寄り添う活動を継続し、風土に即したトラウマケアを実行していく必要があると感じます。

復興への道のりが深遠であることは容易に想像され、地域の子どものことを守るためには我々の力だけでは遠く及びません。最後にこの紙面を通じて、改めてみな

さまの末永い支援を心からお願いします。

<参考文献>

- 1) 福地成、林みづ穂. 小児の精神と神経 VOL. 51 NO. 2 P126-132, 2011 被災地の子ども達のこころの現状
- 2) 福地成. 宮城県小児科医会報 No. 245 P43-45, 2011. 9 災害後の子どものトラウマケア
- 3) 福地成. 月刊みんなねっと 通巻 54 号 7-11, 2011. 10 被災地における精神科支援の現状
- 4) 福地成. 東京小児科医会報 VOL30 No3, 2012 震災が子どものこころに与えたもの (印刷中)
- 5) Medical Tribune : 2011. 11. 3 第 29 回日本小児心身医学会レポート
- 6) 前田正治、加藤寛 : 生き残るといふことーえひめ丸沈没事故とトラウマケア、2008 年、星和書店

(福地成 : 大震災と子どものこころ 東日本大震災ー小児科医の足跡ー 初版
2013 : 92-97 に収録)