

被災地の親子を対象とした キャンプ事業における調査研究

みやぎ心のケアセンター 企画課

内田 朋子

1. はじめに

東日本大震災から6年が過ぎ、被災地における復興は中長期に入った。地域での生活も応急仮設住宅から災害公営住宅や自宅再建へと進んでいる。しかし、住環境の変化や新たなコミュニティでの人間関係の構築は、被災地で暮らす人々に更なるストレスを与えかねない状況と言える。

みやぎ心のケアセンター(以下、当センター)では、そのような状況下で生活している親子を対象に、ストレスの多い生活から少しでも離れ、非日常的な環境でリフレッシュできる機会を提供することが大切だと考える。児童には自然の中で、保護者には日々の子育ての時間から解放され、自由な時間を過ごすことで、親子が心の健康に対する関心を高めながら、セルフケア能力を向上させること、また、さまざまな人と共同作業を行いながらストレスに対応できる力を養うことを目的に『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年度東北福祉大学が被災地支援の一環として始め、平成24年度より当センターが引き継ぎ、年一回実施してきたものであり、平成28年度より宮城県より委託を受けた子どもの心のケア地域支援拠点事業の一環とするものである。

ここでは新たに、子どもの心のケア地域拠点事業として平成28年度に実施したものについて報告する。

2. 事業概要

(1) 目的

本事業は、ストレスの多い生活から少しでも離れ、児童は自然の中で過ごす時間を、保護者には日々の子育ての時間から解放され、自由な時間を過ごすことで、親子が心の健康に対する関心を高めながらセルフケア能力を向上させること、また、さまざまな人と共同作業を行いながらストレスに対応できる力を養うことを目的に実施した。

(2) 実施日時・場所

日時：平成28年10月1日(土)

場所：松島町野外活動センター

(3) 対象

内陸部への自宅再建や復興住宅への移行などの状況変化を考慮し、仙台市および名取市の沿岸部地域に加え、今回キャンプを実施した施設のある松島町の小学校に通う児童と保護者を対象とした。定員数は、スタッフのマンパワーやキャンプにおいて集約できる人数を考え、30人以内とした。

(4) スタッフ

スタッフ構成を表1に示した。当センター職員の他、当センターの活動に賛同しサポーターズクラブに登録している外部機関の専門職からなる多職種チームとし、より安全面を考慮して参加

者とほぼ同じ人数を揃えた。さらにキャンプなどの野外活動にたけており、青年の健全育成に寄与することを目的に活動している『ボーイスカウト宮城県連盟仙台地区』に企画・運営の協力をいただいた。

表1 スタッフ構成

センター職員 17名	医師1名、保健師2名、看護師1名、 精神保健福祉士9名、臨床心理士2名、 事務職2名
外部協力者 7名	医師1名、保健師1名、社会福祉士1名、 臨床心理士1名、ヨガ講師1名、 ボーイスカウト2名

(5) 方法

①アンケート

参加児童と保護者に対して、被災状況や心身状態の変化を把握するため、事業実施の前後各1カ月以内に郵送によりアンケートを実施した。

a. 児童事前アンケート

災害時における子供のPTSD症状の評価法として用いられているPTSSC-15 (Post-Traumatic Stress Symptoms for Children 15 items)¹⁾と、今回作成したアンケート用紙を使用した。アンケート内容は『なぜキャンプに参加しようと思いましたか?』に対して、前に参加したことがあるから、自分で参加したいと思ったから、家族に勧められたから、お友達に誘われたから、面白そうなプログラムがあるから、その他、の6つの選択肢とした。『どのプログラムに興味がありますか?』に対して、バスでの移動、食事作り、レクリエーション、こころのおべんきょう、新しいお友達ができること、その他、の6つの選択肢、『不安だな、心配だなと思うことはありますか?』に対して、バスに乗ること、キャンプに参加すること、知らないスタッフさんということ、知らないお友達と一緒にすること、プログラム内容、こころのおべんきょう、その他、の7つの選択肢とし、各々複数回答可とした。自由記述として『キャンプに参加する前に気になること』について調査した。

b. 児童事後アンケート

PTSSC-15および今回作成したアンケート用紙を使用した。アンケート内容は、『参加してみてどうでしたか?』に対し、楽しかった、普通、楽しくなかった、の3つの選択肢、『こころのおべんきょうは、ためになりましたか?』に対して、ためになった、ためにならなかった、の2つの選択肢とした。『楽しかったプログラムは何ですか?』に対して、バスの中、はじまりの会、火おこし、昼食づくり、レクリエーション、心のおべんきょう(ヨガ)、終わりの会、その他、の8つの選択肢とし、複数回答可とした。自由記述として『こころのおべんきょうの感想』『キャンプの中で、不安になったり、嫌だなと思ったことはありましたか?』『その他、今回参加してみての感想などを、自由に書いてください』についてそれぞれ調査した。

c. 保護者事前アンケート

抑うつ・不安を測定する6項目の尺度であり、過去1ヶ月の抑うつ、不安症状を評価する方法として用いられている、うつ病・不安障害のスクリーニング調査票(Kessler Psychological Distress Scale:K6)²⁾と自作したアンケート用紙を使用した。K6はKesslerらにより開発されたもので、日本語版はFurukawaら³⁾により開発され信頼性、妥当性が確認されている。自作アンケートの内容は、『保護者プログラムについて、今後の希望は?』に対しては子育てや日頃の悩みについて相談する機会が欲しい、自分自身のストレス発散プログラムを企画して欲しい、子供と一緒に思いっきり体を動かしたい、自分の自由な時間をゆっくり過ごしたい、その他の5つの選択肢とし、複数回答可とした。自由記述は『保護者

またはお子様が不安を感じていること』について調査した。

また、被災時の児童の状況調査として、自作したアンケート用紙を用い、保護者に記載を依頼した。アンケート内容は『どこで被災しましたか』に対して自宅、学校、その他の3つの選択肢、「誰と一緒にいたか」に対して、家族、友達、一人だった、その他、の4つの選択肢、『自宅の被災状況はどの程度でしたか』に対して、建物・家具に特に被害はなかった、建物に被害はなかったが家具は散乱した、建物・家具ともに被害を受けたが住むことはできた、建物・家具ともに被害を受け住むことができなくなった、建物がなくなった、の5つの選択肢とした。『危うく死ぬような目にありましたか』『実際に負傷しましたか』『負傷した人を見ましたか』『親族や友達でなくなった人はいますか』『大切なもの（玩具など）を失ってしまいましたか』『目の前で津波を見ましたか』『今回の災害の前にもつらい体験を経験したことがありますか』『身体疾患の既往、入院の経験がありますか』『精神科・心療内科への通院歴がありますか』について各々『はい』『いいえ』の選択肢とし、自由記述として、『保護者として心配・不安な事』および『被災時の住所』について調査した。

d. 保護者事後アンケート

K6および自記入式アンケート用紙を使用した。アンケート内容は、『今回お子様に参加させてみての感想』『今後も同様の企画があった場合、どんな内容があればお子様に参加させてみたいですか?』『保護者プログラムを実施する場合どのような内容のプログラムであれば参加したいですか?』『保護者プログラムがあった場合、どのような条件であれば参加しやすいですか?』『その他、ご意見やご感想』について自由記述とした。

e. スタッフ事後アンケート

『参加児童について気づいた点』『企画・運営・構成などについて気づいた点』『今回参加してみての感想』などについて自由記述にて調査した。今回は、児童に関する項目のみを結果に示した。

②プログラム

子どもプログラムに関しては、平成28年度から2市1町に対象範囲を広げた事による保護者の送迎時の負担を考慮し、集合場所を仙台駅と現地の二カ所に設け、一部プログラムも分けて実施した。各プログラムの流れについては、図1のとおりである。

レクリエーションは、班で協力して取り組むものから参加者全員で行うものまで、楽しみながら思いきり身体を動かす内容とした。レクリエーションの後は『こころのおべんきょう』と題して、平成23年8月より国立の医療研究機関でトラウマに対する精神療法の研究に従事しつつ、国立病院の病棟でもヨガプログラムを担当している講師の指導のもと、呼吸法を中心にヨガを実施した。これは、レクリエーションで気分が高揚した

状態を落ち着かせること、また、嫌な事があった時、動揺してしまった時などに、気分を落ち着かせる方法を学んでもらう事を目的としている。

平成28年度の保護者プログラムに関しては、事前アンケートの結果により実施内容を検討

仙台駅集合組プログラム	現地集合組プログラム
8:00 集合	8:50 集合
8:30 バス出発	9:00 工作（ウエルカムボード作り）
9:20 バス到着	9:20 バスのお出迎え・合流
9:30 はじまりの会	学年性別が偏らないよう グループ分け
10:20 火起こしゲーム、昼食作り	
11:30 昼食	
13:00 レクリエーション	
14:10 こころのおべんきょう（ヨガ）	
15:10 おわりの会	16:30 お友達のお見送り
16:00 後片付け（そうじ）	
16:30 バス出発	16:40 解散
17:30 解散	

図1 プログラムの流れ

する事とした。15名の回答のうち『自分の自由な時間をゆっくり過ごしたい』との回答が9名と多かった為、日常から離れ自由な時間を過ごす事で、おのこのリフレッシュを図って頂くよう、保護者向けプログラムは設定しないこととした。

写真1 野外レクリエーションの様子



3. 結果

(1) 参加状況

平成28年度の参加児童は、男児10名・女児10名の合計20名、15世帯からであり、平均年齢は9.35歳であった。20名中12名が過去に本事業に参加した事のある児童であった。また、今年度より、内陸部への自宅再建や復興住宅への移行などの状況変化を考慮し、対象範囲を拡大したことで、新たな地域から申し込みは5名であり（1名キャンセル）、いずれも自宅再建により被災地域から転居した児童であった。15世帯すべての保護者には、事前事後アンケートと児童の送迎にて協力を得た。

参加したスタッフは、当センター職員17名・外部協力者7名の合計24名であり、職種の内訳は児童精神科医2名、保健師3名、看護師1名、精神保健福祉士9名、社会福祉士1名、臨床心理士3名、ヨガ講師1名、ボーイスカウト2名、事務職2名であった。

(2) アンケート結果

①児童事前アンケート

参加申し込み児童20名全員から回答が得られた（回収率100.0%）。『なぜキャンプに参加しようと思いましたか』に対しては『前に参加したことがあるから』40.0%、『自分で参加したいと思ったから』55.0%、『家族に勧められたから』50.0%、『お友達に誘われたから』20.0%、『面白そうなプログラムがあったから』20.0%であった。『どのプログラムに興味がありますか』に対しては、『バスでの移動』31.6%、『食事作り』78.9%、『レクリエーション』68.4%、『ここのおべんきょう』21.1%、『新しいお友達ができること』31.6%であった。『不安だな、心配だなと思うこと』については、『バスに乗ること』5.0%、『キャンプに参加すること』5.0%、『知らないスタッフがいること』5.0%、『プログラムの内容』5.0%、『ここのおべんきょう』10.0%、『知らないお友達と一緒にすること』30.0%であった。自由記述では『新しい友達に慣れるか心配』『新しい友達が作れるかな？心配』『ヨガが難しそうで自信がない』『仲良しの

お友達ができると良いです』との回答があった。

②児童事後アンケート

20名中18名の回答が得られた（回収率90.0%）。『参加してみてどうでしたか』に対して『楽しかった』88.9%、『ふつう』11.1%、『楽しかったプログラムは何ですか』に対して『バスの中』11.1%、『はじまりの会』16.7%、『火おこし』72.2%、『昼食づくり』55.6%、『レクリエーション』72.2%、『ころのおべんきょう（ヨガ）』38.9%、『おわりの会』16.7%、『その他（カレーを食べること）』5.6%であった。『ころのおべんきょうは、ためになりましたか』に対しては、『ためになった』88.9%、『ためにならなかった』11.1%の回答であった。『キャンプの中で、不安になったり、嫌だなと思ったことはありましたか？』については、『なかった』44.4%、記述無しが55.5%であった。自由記述では、『ころのおべんきょうの感想』について、「楽しかった」「気持ちよかった」「最初は難しいと思っていたけど意外と簡単だった」「自由に体を動かしたりするのがとてもお勉強になった」「またやりたい」であった。『その他、今回参加してみての感想などを、自由に書いてください』については、「知らない友達も出来て楽しかった。また参加したい」「新しい友達ができうれしかった」「最初はちょっと不安だったが、みんな優しくしたから楽しく過ごせた」「たくさん友達ができ。みんなと協力してできた」「火おこしで火をおこせてよかった」など肯定的な回答が多かった。

③保護者事前アンケート

15名中15名の回答が得られた（回収率100.0%）。『保護者プログラムの今後の希望』については、『子育てや日頃の悩みについて相談する機会が欲しい』30.0%、『自分自身のストレス発散プログラムを企画して欲しい』20.0%、『子供と一緒に思いっきり体を動かしたい』10.0%、『自分の自由な時間をゆっくり過ごしたい』80.0%であった。自由記述の「保護者またはお子様が不安を感じていること」については、「初対面のお友達と話しを自分からはなかなか出来ないこと」「気持ちをささずに我慢しているように思う時がある」「困ったことが起こった時に対応できる力を身につけて欲しいが、導き方がわからない」などであった。

④保護者事後アンケート

15名中13名の回答が得られた（回収率86.7%）。『今回お子様を参加させてみての感想』については、「久しぶりにゆっくり過ごせた」「いつもできない事が出来た」との回答や、子供の様子について「一人で参加する中で良い経験を積んだのだと感じた」「一日のキャンプでたくましさが増した気がします」「高学年になり久しぶりの参加でしたが、できること、頼られることが増え、本人も楽しかったようでした」「朝は少し不安そうでしたが、笑顔で帰ってきてとても楽しかったと話を聞き、私もうれしくなりました」など、子供の肯定的な変化についてや、「他の学校のお友達と交流することや自炊なども、あまり普段していないので、ドキドキしながらも楽しいようです」「本人としても、とても自信につながったようです」「子供だけの参加という事で、子供にとって伸び伸びと自分を表現できる場所になっていると思います」「色々な事に挑戦させて頂けて私もうれしく思いました」など肯定的な回答が得られた。『今後も同様の企画があった場合、どんな内容があればお子様を参加させてみたいですか？』については、「今のままで十分」「川遊びや山登り」「体を思いっきり動かせる内容のもの」「水とのかかわりを学べるもの」「一泊のキャンプ」などの回答が得られた。また、保護者プログラムに関する質問では、『今後実施して欲しいテーマ』として、「子供のほめ方・しかり方」「子育ての心構え」「児童心理について事例をあげ、パターン別の対処法」などの回答が得られた。『参加しやすい条件』として、「子供がデイキャンプに参加している時間帯に実施して欲しい」「土日」「子供を送った後そのまま参加できると嬉しい」などの回答が得られた。

⑤スタッフ事後アンケート

センター職員17名に外部協力者の医師、保健師、社会福祉士、臨床心理士、各1名を加えた21名中18名からの回答が得られた（回答率85.7%）。『参加児童について気づいた点』につい

ては、「集合時不安な表情だった児童が、帰りには自信に満ち溢れた表情になっていた」「グループ内の共同作業を重ねるうちに、他の子とも話せるようになり、スタッフに対しても話せるようになっていた」「以前は班の中に馴染めなかった子が、低学年の子をフォローしながら取り組めるようになったことに驚いた」「複数回参加している子が初めて参加した子や下級生に順番を譲ったり、フォローする姿が見られた」「以前参加した子が今回から参加した子に腹式呼吸を教えてあげている場面があった」「リピーターの子供が驚くほど成長しており、子供同士助け合う姿や小さい子を思いやる気持ちが、1日の活動の随所にみられた」「複数回参加している子供たちがリーダーシップをとる姿が見受けられた」との子供たちの成長をうかがわせる回答や「ヨガによって寝る子もいて、そのリラックス効果に驚いた」「子供たちが一気に静まり呼吸に集中している姿がすごいと思いました」「ヨガが一番楽しかったと話す子供がいました」「ヨガのリラックス効果も出てか、気持ちよさそうに過ごしていました」など、児童の様子についての回答も得られた。

(3) 児童の災害ストレス反応

図2に、デイキャンプ実施前後に児童に対して行ったPTSSC-15の結果を示した。デイキャンプ実施前後ともに回答があった有効回答者数は18名であった。PTSSC-15のデイキャンプ前の平均値が12.2 (SD:11.5)、デイキャンプ後の平均値が17.6 (SD:13.8) であり、これらの値はどちらも一般家庭児童の平均値 (29.1)⁴⁾よりも大きく下回る値であった。デイキャンプ前後のPTSSC-15得点の変化を検討するために対応のあるt検定を行ったところ、有意差は見られなかった ($t(17)=1.35, p>.10$)。

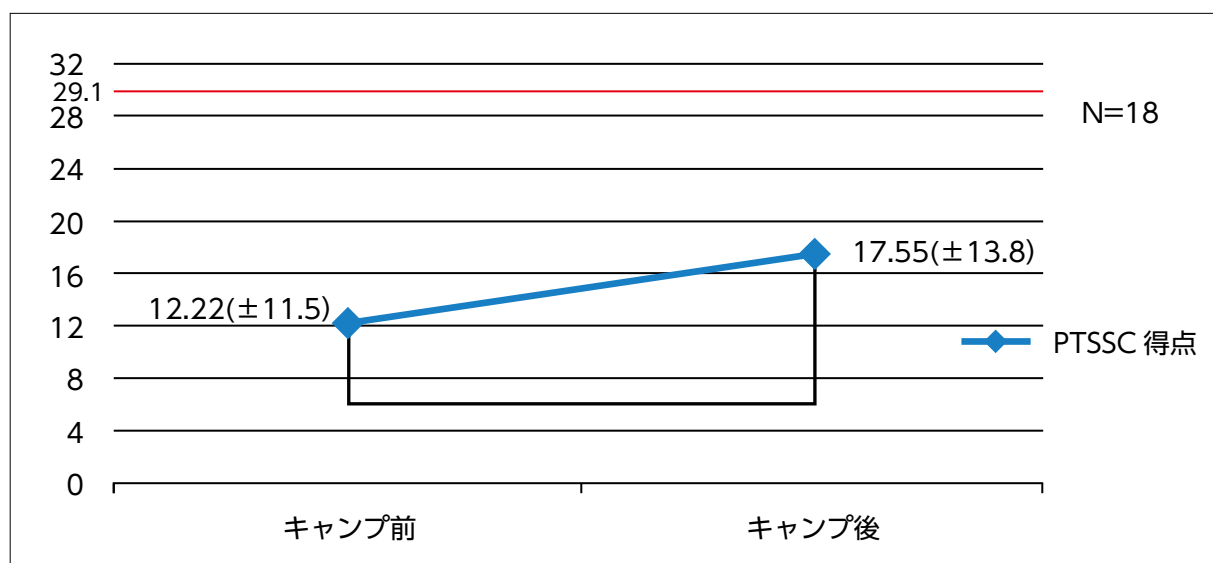


図2 参加児童のPTSSC得点の事前事後比較 (SD)

(4) 保護者の全般的な精神健康

図3に、デイキャンプ実施前後に保護者に対して行ったK6の結果を示した。デイキャンプ事前事後ともに回答のあった有効回答者数は13名であった。K6のデイキャンプ前の平均値が3.54 (SD:2.69)、デイキャンプ後の平均値が1.23 (SD:1.48) であり、これらの値はどちらもK6の一般集団に対する基準点 (5点) よりも低い値だった⁵⁾。デイキャンプ前後のK6得点の変化を検討するために対応のあるt検定を行ったところ、1%水準で有意であり ($t(12)=3.53, \Delta=.86, p<.01$)、デイキャンプ後の得点がデイキャンプ前の得点よりも有意に低かった。

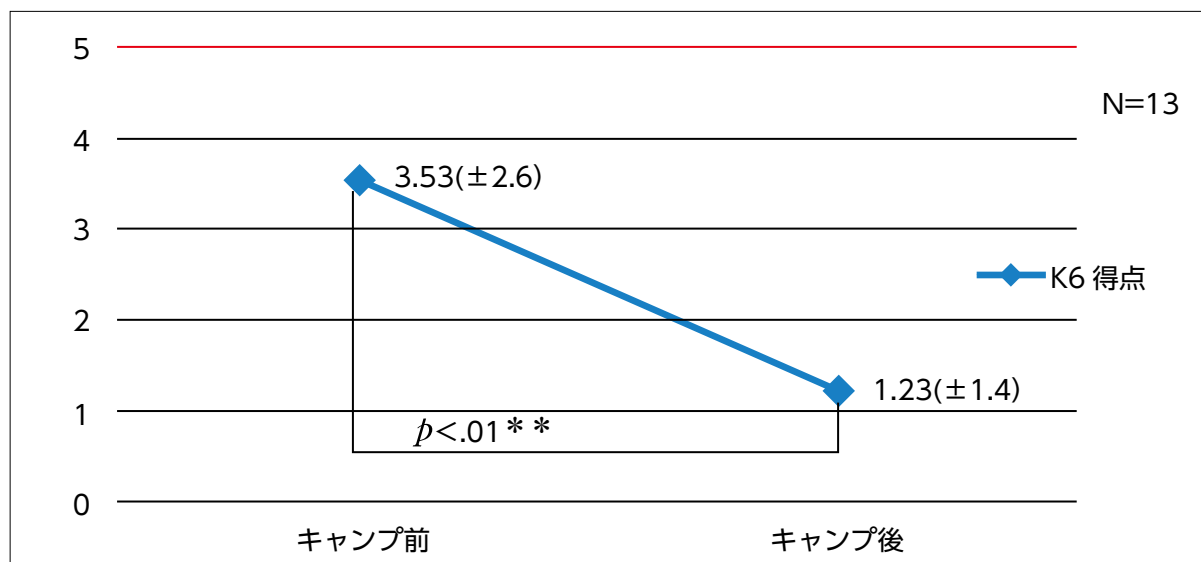


図3 保護者の K6 得点の事件事後比較 (SD)

4. 考察

児童への効果としては、各班での話し合いや、自分たちで決めた目標に向けて班ごとに取り組むことで、児童同士のコミュニケーション力や他の児童との関係構築につながり、参加前に感じていた不安を軽減させていったのではないかと考えられる。また、「知らない友達も出来て楽しかった」「新しい友達ができうれしかった」「たくさん友達ができ。みんなと協力してできた」「火おこしで火をおこせてよかった」などの児童のアンケート結果からも、達成感や自信につながったのではないかと考えられる。こころのおべんきょうでは、「楽しかった」「気持ちよかった」「自由に体を動かしたりするのがとてもお勉強になった」「またやりたい」との児童の感想や、「ヨガによって寝る子もいて、そのリラックス効果に驚いた」「子供たちが一気に静まり呼吸に集中している姿がすごいなと思いました」「ヨガのリラックス効果も出てか、気持ちよさそうに過ごしていました」などのスタッフ事後アンケートの結果から、リラックス効果が得られたのではないかと考えられる。また、「以前は班の中に馴染めなかった子が、低学年の子をフォローしながら取り組めるようになったことに驚いた」「複数回参加している子が初めて参加した子や下級生に順番を譲ったり、フォローする姿が見られた」「子供同士助け合う姿や小さい子を思いやる気持ち、1日の活動の随所にみられた」「複数回参加している子供たちがリーダーシップをとる姿が見受けられた」など、リピーターの児童が初めて参加した児童の手助けを自ら行うなど、自主性も感じられ、多くのスタッフが児童の成長を実感しており、活動の中で児童自身が自分の役割を見出し、高学年としての自覚も強くなったのではないかと考える。

子供に対して行った PTSSC-15 得点では事前値が非常に低く、事後に得点の上昇が見られたが、いずれの値も富永ら⁴⁾らの調査による一般家庭の子供の PTSSC-15 平均得点の 29.1 点を下回る値であった。震災から 6 年が経過し、被災当時低年齢であった子供たちが対象となっており、今後はアンケート内容や評価方法、対象年齢を再検討する必要があると考える。

保護者においては、事前の K6 値が一般集団に対する基準点 (5 点)⁵⁾を下回る結果であり、事後さらに、かなりの値の減少が見られた。これは、アンケートの結果から、「久しぶりにゆっくり過ごせた」「いつまでできない事が出来た」など、久しぶりに日常から離れ、自由な時間を過ごすことができ、各々のリフレッシュに繋がったのではないかと考えられる。また、「とても楽しかったと話を聞き、私もうれしくなりました」「色々な事に挑戦させて頂けて私もうれしく思いました」と保護者自身の喜びに繋がったことや、「たくましさが増した気がします」「本人としても、とても自信につながったようです」など、児童の肯定的な変化を感じ取ったことで、保護者が抱えていた子育てに対する不安などの軽減に繋がり、心の健康に対しても好影響を与え、K6 値減少の一因になったのではないかと考える。

これらの事から、被災地の親子を対象としたキャンプ事業を継続し実施する事は、子供の健全な成長

や親子の心理的ストレスの軽減と精神の安定に効果があると考え。加えて、保護者ニーズとして、「子供のほめ方・しかり方」「子育ての心構え」「子育てに関するポイントや具体的に学ぶ機会」など、子育てに対する関心が高いという事もあらためて確認でき、次年度の保護者プログラムへ反映させていきたいと考えている。

5. まとめ

本事業は、親子が被災地でのストレスの多い生活から少しでも離れ、非日常的な環境でリフレッシュできる機会を提供し、心の健康に対する関心を高めながら、セルフケア能力の向上やストレスに対応できる力を養うことを目的に、被災地で生活する児童とその保護者を対象に実施した。

デイキャンプ実施前後に実施した児童対象のPTSSC15結果では事後得点の上昇がみられたが、平均得点の29.1点⁴⁾を下回る値であった。自記入式アンケート結果では『楽しかった』が88.9%と高く、自由記述においては、肯定的な回答が多かった。

保護者対象のK6の結果では、事前事後とも基準点（5点）を下回る結果であり、事後の値ではかなりの減少が見られた。自記入式アンケートでは肯定的な回答が多く、今後のデイキャンプ事業に対する保護者のニーズを確認することができた。

また、多くのスタッフが児童の成長を実感しており、被災地の親子を対象としたキャンプ事業を継続し実施する事は、子供の健全な成長や親子の心理的ストレスの軽減と精神の安定に効果があると考え。今後もさまざまな地域で新しい生活を始めた親子の交流の場とリフレッシュの機会を提供できるよう、対象地域と対象年齢を再検討し事業を継続していきたい。

引用文献

- 1) Masahide Usami, Yoshitaka Iwadare, Kyota Watanabe, Masaki Kodaira, Hirikage Ushijima, Tetuya Tanaka, Maiko Harada, Hiromi Tanaka, Yoshinori Sasaki, Seiko Okamoto, Keisuke Sekine & Kazuhiko Saito. Prosocial Behaviors during School Activities among Child Survivors after the 2011 Earthquake and Tsunami in Japan: A Retrospective Observational Study. November 21, 2014, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0113709>
- 2) R.C.Kessler, G.Andrews, L.J. Colpe, E.Hiripi. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychological Medicine, Volume 32, Issue 6, August 2002, 959-976
- 3) Toshi A Furukawa, Norito Kawakami, Mari Saitoh, Yutaka Ono, Yoshibumi Nakane, Yosikazu Nakamura, Hisateru Tachimori, Noboru Iwata, Hidenori Uda, Hideyuki Nakane, Makoto Watanabe, Yoichi Naganuma, Yukihiro Hata, Masayo Kobayashi, Yuko Miyake, Tadashi Takeshima & Takehiro Kikkawa. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. International Journal of Methods in Psychiatric Research, Volume 17, Issue 3, 2008, 152-158
- 4) 富永良喜, 高橋哲, 吉田隆三, 住本克彦, 加治川伸夫. 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, 2002, 29-36
- 5) 川上憲人, 高野歩. 一般住民におけるトラウマ被害の精神影響の調査手法. 厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業障害者政策総合研究事業 (精神障害分野), 被災地における精神障害等の情報把握と介入効果の検証及び介入手法の向上に資する研究. 平成26年度総括・分担研究報告書 (金吉晴). 2015, 93-118