被災地の親子を対象としたキャンプ事業

みやぎ心のケアセンター 基幹センター 企画研究課

医師 福地 成

看護師 内田 朋子

公認心理師 千葉 柊作

1. 背景と目的

近年、日本では地震や洪水などの自然災害が多発しており、影響を受けた住民のメンタルヘルス支援体制は少しずつ拡充されつつある。子どもは脆弱な集団の一つであり、物理的な生活再建が優先される状況下では、支援対象としてこぼれ落ちてしまうリスクを抱えている。2011年に発生した東日本大震災では、宮城県沿岸部は広域に被害を受け、子どもたちが自由に遊ぶ空間が大幅に減少した。震災により住民の生活環境は大きく変化し、子どもの心身にも大きな影響についてさまざまな研究が報告された¹⁾²⁾。

このような背景から、子どもたちが安心して遊ぶ空間を提供し、同じ体験をした子どもたちと想いを 分かち合うことを目的にとして、被災地の親子を対象としたキャンプ事業を実施した。プログラムの心 理教育を取り入れ、災害に関わる正しい知識を提供することで、自分のこころの仕組みを理解するとと もに、不安な気持ちへの対処方法を身に着けることを目標とした。

なお、このキャンプ事業は東北福祉大学が被災地支援の一環として、地域で活動する専門職と複数のボランティア団体の協力を得て、2011年7月に開催したのがはじまりである $^{3)}$ 。この内容を引き継ぐ形で2012年より当センターの事業として運営され、年1回の頻度で継続し、当センターの紀要に活動報告として掲載してきた $^{4)-7)}$ 。本稿は2019年10月に開催した第10回の実施報告である。

2. 方法

2018年度に引き続き、小学生を対象とした「被災地の親子を対象としたキャンプ事業」(以下、キャンプ事業)と、過去の参加者の中で既に中高生となっている子どもを対象とした「中高生を対象としたサブリーダー研修会」(以下、サブリーダー研修会)の二本立てで実施した。

(1) キャンプ事業(表1)

①対象者

沿岸部で被災した3市町のうち、6つの小学校の子どもを対象とした。当センターが本事業を継承して以降、参加者に対して次回以降の案内送付を希望するかどうかの意向調査を実施した。案内送付希望があった約60名の小学生に対して開催案内を送付した。

②調査のための手続き

3市町の教育委員会へ説明を行い、案内配布の同意を得た。その後、対象となる小学校へ説明を行い、同意が得られた小学校で子どもたちに募集要項を配布してもらった。申し込みがあった家族に対して、本事業の目的を説明し、調査の一環として協力を求めた。その際、調査への協力は自由意志であり、同意撤回はいつでも可能であることの説明を行った。

③調查内容

震災当時の生活状況および配慮を要する対象児を把握する目的で、子どもと保護者に対して事前事後のアンケートを実施した。効果検証および心理状態を把握するための評価尺度としては、子どもには事前事後に子ども版災害後ストレス反応尺度(Post-Traumatic Stress Symptoms for Children 15 items;以下、PTSSC-15)⁸⁾⁹⁾、保護者にはケスラー心理的苦痛測定指標(Kessler Psychological Distress Stress 6;以下、K 6)¹⁰⁾を実施した。事前アンケー

トは親子キャンプ開始前2週間、事後アンケートは終了後2週間頃に郵送式で実施した。研究 参加への同意を得られた者のみのデータを分析対象とした。

④実施内容

2019年10月5日(土)に松島町野外活動センターにて開催した。野外での食事作りの中で、防災教育の一環として火おこし体験を取り入れた。昼食後にレクリエーションを行い、『こころのおべんきょう』と題して、紙芝居による簡単な心理教育(資料1)、吹き上げパイプを用いた呼吸法を含めたプログラムを提供した。

⑤評価方法およびフィードバック

子どもの心理状態の評価はPTSSC-15で行い、カットオフ値として推奨されている23点を要支援の目安として、キャンプの前後の比較により心理的負担の変化を解析した。保護者の心理状態の評価はK6で行い、「中等度精神障害相当」とされている13点以上を要支援の目安として、キャンプの前後の比較により心理的負担の変化を解析した。要支援対象となった子どもに対しては、個別の面接により結果を説明し、必要な支援を提供した。

6倫理的配慮

本研究はみやぎ心のケアセンターの倫理委員会の承認を得ており、実施に当たっては個人情報の保護に十分配慮した上で実施した。

(2) サブリーダー研修会

①対象者

過去9回のいずれかのキャンプ事業に参加し、既に中高生となっている子どもたちのうち、 以後に同様のイベントがあった場合に「案内送付を希望する」と回答した家庭に案内を送付した。

②調査のための手続き

開催案内への申し込みがあった子どもと保護者に対して、本事業の目的を説明し、調査としての協力を求めた。その際、調査への協力は自由意志であり、同意撤回はいつでも可能であることの説明を行った。

③調査内容

サブリーダー研修会の効果を検証する目的で、参加した中高生に事前事後のアンケートを実施した。事前に心理状態を把握するための評価尺度としてPTSSC-15を実施した。事前アンケートはサブリーダー研修会開始前2週間、事後アンケートは終了後2週間頃に郵送で実施した。研究参加への同意を得られた者のみのデータを分析対象とした。

④実施内容

2019年8月7日(水)にあしなが育英会仙台レインボーハウスにて開催した。午前と午後の計5時間の研修会を提供した。午前中はアイスブレイクを含めたグループワークを実施した。午後には国際NGOセーブ・ザ・チルドレン・ジャパンのファシリテーターを講師として迎え、上級生が下級生を支えるための心理的応急処置(サイコロジカルファーストエイド、PFA)の研修を実施した 11 。

⑤評価方法およびフィードバック

参加した中高生の心理状態の評価はPTSSC-15で行い、カットオフ値として推奨されている23点を要支援の目安とした。結果については、要支援と判断された中高生の保護者に対して、評価尺度による判定と当日の中高生の観察結果を個別にフィードバックした。サブリーダー研修会およびキャンプ事業前後のPTSSC-15を比較し、中高生の心理的負担の変化の有無を解析した。

6倫理的配慮

本研究はみやぎ心のケアセンターの倫理委員会の承認を得ており、実施に当たっては個人情報の保護に十分配慮した上で実施した。

表 1 キャンプ事業とサブリーダー研修会の概要

	ス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	771752 5775
	「被災地の親子を対象としたキャンプ事業」 (キャンプ事業)	「中高生を対象としたサブリーダー研修会」 (サブリーダー研修会)
対象者	・過去9回いずれかに参加し、以降の開催以降の開催時の案内送付を希望した家庭のうち、現時点で小学校在籍のこどもとその保護者・被災した沿岸部の3市町の同意が得られた7小学校の児童生徒	過去9回のいずれかに参加し、以降の開催以降の開催時の案内送付を希望した家庭のうち、 現時点で中学校在籍のこども
調査内容	・事前アンケート ・PTSSC-15 ・事後アンケート	・事前アンケート ・PTSSC-15 ・事後アンケート
プログラム	・グループワーク(「今日の目標」など)・火おこし体験と調理・野外レクリエーション・紙芝居による心理教育・吹き上げパイプを用いた呼吸法・創作活動(思い出のオルゴールづくり)	・グループワーク(アイスブレイク、「サブリーダーの役割とは」「レクリエーション内容の検討」) ・上級生が下級生を支えるための心理的応急処置(サイコロジカルファーストエイド、PFA) ・セルフケアについて(呼吸法の練習)

3. 結果

(1) キャンプ事業

①参加者の属性

参加した子どもは27名、そのうち本研究への協力同意が得られなかったもの、アンケート未記入のものを除外した19名を解析の対象とした。対象者19名(男児9名、女児10名)、平均年齢は8.2歳(SD=1.36)だった。震災時の体験は以下のとおりだった。6名は震災後に出生しており、直接的な被害体験をしていなかった。

人数 (%) 参加者 19名 男児 9名 女児 10名 平均年齢 8.2歳 震災時に出生していない 6名 (31.2%) 家屋の被害(全壊以上) 1名(5.3%) 危険な体験の有無 0名(0%) 負傷した人の目撃 1名(5.3%) 大切なものの喪失 2名 (10.5%) 近親者の死亡 2名(10.5%) 津波の目撃 1名(5.3%)

表2 参加した子どもの属性

②子どもの心理状態の変化

図 1 に対象となった 19名のキャンプ前後のPTSSC-15の点数を示した。PTSSC-15にてカットオフ値である 23点を超えていた子どもは、キャンプ前が 7名、キャンプ後が 6名だった。PTSSC-15の平均値は、キャンプ前が 18.6(SD = 14.7)、キャンプ後が 16.6(SD = 14.4)だった。キャンプの前後の値を対応のある t 検定により検証した結果、統計学的に有意な差は認められなかった(t(18)=2.10, p=.50, p>0.10)。

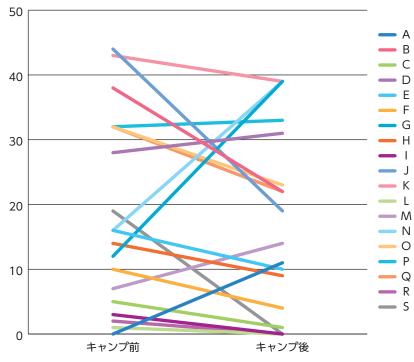


図 1 キャンプ前後の子どもの PTSSC-15 の変化

③保護者の心理状態の変化

対象の子ども19名の保護者の分析を行った。図 2 に対象となった19名のキャンプ前後のK 6 の点数を示した。K 6 にてカットオフ値である13点を超えていた保護者は、キャンプ前が0名、キャンプ後が1名だった。K 6 の平均値は、キャンプ前は4.0 (SD = 3.1)、キャンプ後は3.3 (SD = 3.6) だった。キャンプ前後の値を対応のある t 検定により検証した結果、有意な差は認められなかった(t(18) = 2.10, p = .25, p > 0.10)。

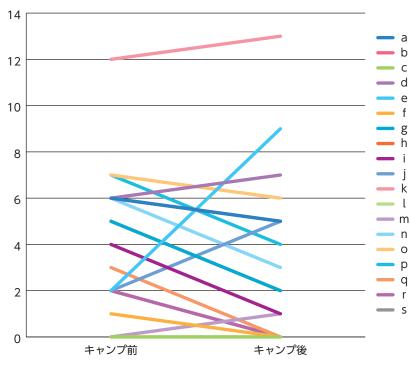


図2 キャンプ前後の保護者のK6の変化

(2) サブリーダー研修会

①対象者

参加の申し込みは2名だった(高校1年生男児1名、中学3年生女児1名)。ともに過去のキャンプ事業に複数回参加、2018年度のサブリーダー研修会に参加していた。

②参加者の心理状態の変化

キャンプの前後に参加者 2名のPTSSC-15による評価を行った。男児は23点(キャンプ前) \Rightarrow 19点(キャンプ後)、女児は0点(キャンプ前) \Rightarrow 8点(キャンプ後)だった。評価を行った。 なお対象数が少数であるため、キャンプ前後変化の検証は実施しなかった。

4. 考察

本事業は2011年7月に東北福祉大学主催で開始し、2012年度より当センターが引き継ぐかたちで継続し、今回が10回目となった。震災の影響を直接受けた年代の子どもたちが大きくなり、震災後に生まれた子どもたちが参加するようになったことから、10回目を最後に本事業は終了することを決定した。過去9回では、経年的に参加希望者が減少してきていたが、今回は多数の申し込みがあった。学校行事や地域内でのイベントと日程が重なっていなかったことが多くの申し込みにつながったと考えられた。

PTSSC-15のカットオフ値を超える子どもはキャンプ前が7名(37%)、キャンプ後が6名(32%)であり、心理的負担を抱えた生活下にある子どもが一定数いることがうかがわれた。キャンプ前後で子どもおよび保護者に簡単な評価面接を実施したが、いずれも治療を要する程度ではないことが確認された。これらの子ども達は震災による直接的トラウマが少ないことから、震災ではないストレスもしくは震災に関連した間接的なストレスが影響している可能性があると考えられた。キャンプ事業の前後でPTSSC-15の平均値変化の検証を行ったが、統計学的に有意な改善は認められず、キャンプによる介入効果は確認されなかった。

キャンプ前にK60カットオフ値を超える保護者はおらず、キャンプ後に1名確認された。この1名に対してキャンプ前後で簡単な評価面接を実施したが、治療を要する程度ではないことが確認された。一般集団に対する基準点である5%を下回 9^{12} 、前後でK60平均値変化の検証を行ったが、統計学的に有意な改善は認められず、キャンプによる介入効果は確認されなかった。そのため、今回の参加児童の保護者は心理的健康が保たれた状態にあると考えられた。しかし、参加した家庭の偏りも無視できず、このようなイベントに対して安心して子どもを預けることができる家庭であり、心理面で安定した生活をしている可能性がある。こうした事業になかなか参加できない家庭に対して、キャンプ以外の方法も含めて、支援者と繋がることができないか検討する必要があると考えられた。

サブリーダー研修会は2017年の第7回から継続している試みだった。過去のキャンプ参加したことがある中高生に声を掛け、事前に予備的な知識を提供する研修を実施して、スタッフの一人として参加してもらった。計3回ともに参加者は少なく、学業や部活動が忙しい中高生の参加しにくい実情が明らかとなった。心理的支援の指針である「子どものためのサイコロジカルファーストエイド、PFA」を短縮版にした研修を提供し、キャンプ当日の関わりに活かしてもらうよう工夫をした。中高生を対象としてPFAを提供する試みは過去に報告がほとんどなく、地域を支える人材として育成する仕組みのモデルになると考えられた。

5. 最後に

震災が発生した2011年より継続してきた事業であり、子どもたちがストレスに対処できるようになること、保護者の負担を軽減することを目的に取り組んできた。繰り返し参加する子どもも多く、年に1回会う中で子どもの成長に驚かされることが度々あった。私たちスタッフの側が、地域の子どもの発達をモニターする意味合いがあったと思われた。また、当センター外からも運営を支援していただき、地域のネットワーク強化にも効果があったと思われた。

参考文献

- 1) Fujiwara T, Yagi J, Homma H, Mashiko H, Nagao K, Okuyama M. Clinically significant behavior problems among young children 2 years after the Great East Japan Earthquake. PLoS One. 2014 Oct 21: 9 (10): e109342.
- 2) Fujiwara T, Yagi J, Homma H, Mashiko H, Nagao K, Okuyama M. Suicide risk among young children after the Great East Japan Earthquake: A follow-up study. Psychiatry Research. 2017 Jul: 253: 318-324.
- 3) 福地成, 村井麻子: 子どもを対象とした被災地支援の実践, 病院・地域精神医学 55(1), 56-58, 2012.
- 4) 大沼れいら、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~. 公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター 平成27年度紀要 第4号, 141-145, 2016.
- 5) 内田朋子. 被災地の親子を対象としたキャンプ事業における調査報告. 公益社団法人宮城県精神保 健福祉協会みやぎ心のケアセンター 平成28年度紀要 第5号, 107-114, 2017.
- 6) 福地成,内田朋子. 被災地の親子を対象としたキャンプ事業. 公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター 平成29年度紀要 第6号,116-120,2018.
- 7) 福地成,内田朋子,杉山佳子,木村裕之.被災地の親子を対象としたキャンプ事業.公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター 平成30年度紀要 第7号,110-116,2019.
- 8) 冨永良喜. 子ども版災害後ストレス反応尺度 (PTSSC-15) 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 . 心理臨床研究8, 29-36, 2002.
- 9) Usami M, Iwadare Y, Watanabe K et al. Prosocial behaviors during school activities among child survivors after the 2011 Earthquake and Tsunami in Japan: A retrospective observational study. PLoS One. 2014 Nov 21; 9(11): e113709.
- 10) Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychol Med. 2002 Aug; 32(6): 959-76.
- 11) Save the Children Japan: 緊急化の子どもの心のケア「子どものための心理的応急処置」. (http://www.savechildren.or.jp/lp/kumamotopfa/, 2020.4.16)
- 12) 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. 厚生労働省科学研究費 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

資料1 紙芝居による心理教育

1

これから、みんなで「こころのおべんきょう」をします ヨガマットをしいて、すわってまっていてください



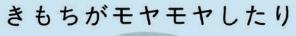
こころの おべんきょう

3



いやなことがあると…

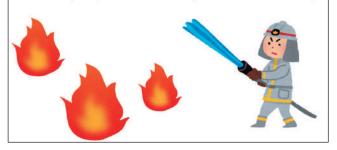
(5)







みんなはどんなときに いやなきもちになるかな? いやなきもちをけしてみよう



9

そのためには・・・



<u>(1)</u>



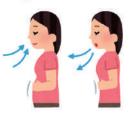
きょうべんきょうするのは、 とくべつな『しんこきゅう』

(13)

すったときに、 おなかをふくらませます



はいたときに、 おなかをひっこめます



(15)

おなかをさわって、 『しんこきゅう』ができている かかくにんしましょう

こんどは『どうぐ』をつかって 『しんこきゅう』をします (17)

『ふきあげパイプ』を つかってみよう





(18)

20



すったときに、 おなかをふくらませ はいたときに、 おなかをひっこめます

19

コツが つかめたかな**?** こんどは『どうぐ』をつかわないで、 ねっころがって、 でんきをけして、 めをつむって、

『しんこきゅう』します

21)

めをつむって 『しんこきゅう』してみよう



3びょういきを『すいます』 5びょういきを『はきます』

これを3かいやります

23

24)

いまのきもちはどうですか?

『ふくしきこきゅう』 といいます

じゆうにつかえるように なると、いつでもいやな きもちをけすことができ るようになります

