朝日新聞　2011.5.1　第3種郵便物認可

学びと震災

心のケア まず先生から

学校再開の準備・避難所運営…忙しさ限界

子どもたちの心のケアには、まず先生のケアから。東日本大震災の被災地に養護教諭やカウンセラーらが続々と入り、教師を支える活動をしている。被災地の先生たちは学校再開も避難所運営も……と手いっぱい。教え子や自分の家族と十分に向き合えないといった悩みを抱えている。

養護教諭に悩み告白「楽に」

福島県西郷村の村立川谷小学校と川谷中学校で4月19日、先生向けの研修会があった。原発事故で県沿岸部から避難した児童・生徒を受け入れている学校だ。研修は子どもの心をケアするプログラムを学ぶ場だが、プログラムを体験してもらうことを通じて先生の心を支える狙いもある。

県臨床心理士会の成井香苗副会長が教師役に、先生たちが生徒になった。睡眠や体調に関するアンケートをとり、簡単な体操でリラックスした後、それぞれの思いの告白に移った。

「家族が散らばって避難しているので、それを考えています」。川谷小の安部大助先生(35)は「今、感じていること」を聞かれて、そう切り出した。

福島第一原発事故の警戒区域にかかる同県浪江町出身。震災前まで祖父、父母、兄夫婦や弟夫婦ら計13人が町に暮らしていた。

兄は勤務先が被害を受け、転勤の可能性が出てきた。原発関係企業に勤める弟は、事故処理の関連業務に出るかもしれなくなった。同県郡山市内に新築して1年ほどの自分の自宅は地盤が沈下して傾いたまま。そんな不安が言葉にじんだ。

川谷中の佐藤友昭校長は震災発生以来、翌朝の通学路や学校の異変に備えようと、一晩中ラジオを流しながら寝ている、と話した。地震のたびに目が覚めてしまううえ、単身赴任の自宅では夜間は1人。教師や生徒たちのことも気になる。

「昼間は周りに先生や子どもたちがいるので逆に安心感がある。くつろげるはずの家が、今はくつろげない」

宮城県石巻市には4月7日から、秋田県教委から養護教諭らのチームが派遣されている。1チーム3泊4日で、5月末まで計11チームが現地入りする。

子どもを直接ケアすることよりも、地元の養護教諭を精神的に支え、子どもと向き合う時間を増やしてもらうことに重きを置く。

3月下旬に先遣隊が現地入りしたときのこと。宿舎に夜、地元の養護教諭が訪れて胸中を打ち明けた。学校に泊まり込んでいて、避難所に暮らすわが子を抱きしめてあげられないこと。安否不明の児童を捜したくても学校を離れられないもどかしさ。ひとしきり話すと「少し楽になりました」と帰っていったという。

聞き役になった秋田県の小野敬子教諭は「先生はいつ倒れてもおかしくない状態だった。子どもたちのためにも先生を支えることが最優先と分かった」と振り返る。

先生同士のワークショップ。心の中を打ち明けあう＝4月6日、宮城県多賀城市、平岡写す

「完璧でなくても」「居るだけで意味」専門家

先生たちに必要なのは、悩みを打ち明け合い、支え合える環境だ、と指摘するのはNGO「プラン」（本部・英国）のウニ・クリシュナンさん。世界中の被災地の子どもたちの心理ケアをしてきた医師だ。

4月上旬、宮城県多賀城市で開かれた教師の研修会で、ウニさんは先生同士のワークショップを催した。

参加者300人は10人ほどのグループに分かれた。

あるグループは「今も3交代で避難所の泊まりをしていて疲れる」「自分だけが助かったような、申し訳ないような気持ちになる」と悩みを打ち明け合った。

話はやがてストレス解消法に移った。「久しぶりに牛乳を飲んだら、イライラがなくなった」「泥をかぶって汚れていた書類やファイルを一気に捨てて片付けたら、すっきりした」

別のグループでは、「子どもにシャボン玉をさせるのは良い。きれいでゆっくりとしたものをみるのが効果的らしい」と、子どものケアに役立つ取り組みを教え合う姿が見られた。

多くの先生たちは、避難所の運営や学校再開に忙殺され、自宅や家族も被災して、児童生徒のケアに全力をつぎ込めない無力感にかられている。

「こういう時こそ『できないことはできない』と自分の心に言い聞かせることが大事。完璧じゃなくていい。『中途半端にやる力』が、長い目で見たらとても大切」と国立国際医療研究センター国府台病院児童精神科の医師の岩垂喜貴さんは強調する。

宮城県石巻市で4月初めに講演した際、岩垂さんは聴衆の先生たちをこう励ました。

「イライラや落ち込みを隠して子どもに接しようとするのは難しい。無理に前向きになる必要もない。子どもにとっては先生がいてくれるだけで治療的な意味があるのです」

先生たちだけでなく、被災地や、余震と放射能汚染におびえる多くの家庭にも通じることではないだろうか。

（川見能人、岩波精、平岡妙子）