

東日本大震災の激しい揺れと余震、津波に家や車がのみ込まれていく映像……。大震災はモノだけでなく、人の心を傷つけた。被災地にいる子どもはもろろんだが、揺れが大きかった関東地方などに住む子どもにも、強いストレスを与えている可能性がある。親は子どもの心のケアのため、どのようなことに注意すべきなのか。

震災と子どもの心のケア

「揺れている。怖い」。東京都武蔵野市の主婦(35)の家では最近、真夜中に長女(4)が泣きながら目を覚ますようになった。母親が「大丈夫。揺れていないよ」となだめていったん寝付いても、何度も目を覚ます。

自分が経験した地震の揺れの恐怖に加えて、テレビで見た津波の映像にも衝撃を受けている様子。親がテレビのニュースを見ようとすると、「消して」と求めることがしばしば続いた。

つくし保育園(東京都新宿区)では地震後、数人の園児に変化が見られるようになった。不安な表情を見せたり、機嫌が悪くなったりと落ちて着かない様子を

見せる園児がいた。たびたび起こる余震で寝不足気味の子どもは、保育園でもち

よつとした揺れに怖がっているそぶりをみせる。ある園児は「地震」という言葉を何度も口にするようになった。

親の不安伝わる

地震や原発事故の影響を受け、「親の不安感が子どもにも伝わっているようだ」と入船益夫園長は心配そうに話す。東北の実家が被災していまだに連絡が取れない家庭もある。子どもは母

怖い「ニュース消して」

「大丈夫だよ」と声をかけて

親が自宅で泣いている姿を見て、精神的に不安定になっているという。保育士らは不安感を和らげようと、なるべくそばに寄り添うことを心がけている。こども心身医療研究所の

発熱など症状も

子どもが強いストレスを受けると発熱、嘔吐(おうと)、下痢、おねしょなどの身体症状が表れることがある。被災地では高校生でも症状が出ることもあるため、「うちの子はもう大きいから」と思わず、子ど

ックを受け、ストレスによる症状が出るという。

る自然な反応でもある。「子どもには回復力がある。過度に心配して大騒ぎするより、平常通りの生活を心がけることが大切」と富田さんは話す。

一方で、関東地方に住む親子が西日本へ避難する動きも出てきている。17日、東京駅の新幹線ホームでは新幹線を待つ親子の姿が目立った。

東京都中野区在住の会社員男性(34)はこの日、休暇をとって妻と生後3カ月の子どもを見送りに来た。男性の奈良市の実家に身を

いがいるわけではないので、ホテル暮らしを余儀なくされる。しかし、共働きや学校に通う子どもがいる家族は、すぐに自宅を離れることができない。

夫婦共働きの武蔵野市在住の主婦(39)は10歳と7歳の子どもに、外出するときにはマスクをさせている。「子どもがマスクを忘れるとつい怒ってしまうけど、子どもは何でそんなに怒られているのか理解できない様子だ」と話す。

このように余震や原発の問題に親が過剰に不安を感じると、子どもに緊張を強いる可能性もある。

今週から子どもの学校が春休みに入るといふ家庭が多い。なるべく外出を控えさせたいという親もいるだろうが、「自宅にいても勉強したり軽い運動をしたり、日常と同じ規則正しい生活をさせてほしい」と武蔵野大学の藤森和美教授は助言する。

全国の商店街などでつくる特定非営利活動法人(NPO法人)全国商店街まちづくり実行委員会(東京都新宿区)は、東日本大震災で被災した地域の子どもたちを疎開させる「震災疎開」を今年中にも始める。

近隣の自治体や商店街、観光協会と連携して、旅館などの宿泊施設に1週間程度受け入れる予定だ。交通費や宿泊費などは募金でまかなう計画で、全国の商店街や自治体などに呼びかけを始めた。対象の児童は小学4年生

所長で小児科医の富田和巳さんは「子どもは大人の気持ちの影響を受けやすい。できる限り大人は気持ちをしっかり持って」と話す。大人が不安を感じると、子どもは大人の感情に同調する。過敏な子どもは震災の報道映像を見るだけでシヨ

から中学3年生までだが、保護者が同伴するならば、幼児も受け入れ可能という。

第1陣として、月内に魚沼市や湯沢町などが、も宮城県南三陸町の子ど

被災地の子どもたち 商店街など受け入れ

も20〜30人をバスで山形県か新潟県の旅館や自治体の宿泊施設などに送り届ける。すでに現地の行や食料が足りなく、子どもたちが生活するには厳しい環境だ。できるだけ早く避難させたい」と話

実行委員会の安井潤一郎理事長は、「現地は水や食料が足りなく、子どもたちが生活するには厳しい環境だ。できるだけ早く避難させたい」と話

している。当面は150人規模の「疎開」を目指しており、そのために募金を集めたいとしている。首都圏を中心に85カ所で保育所を運営するJPHールディングスは、大震災で親を亡くした乳幼児を受け入れることを決め、関係機関と調整に入った。保育士の資格を持つ同社の社員が一時的に親代わりとなり、日中は保育所で、夜間や休日は家庭で保育をする。すでに100人以上の社員がボランティアとして名乗り出ているという。



大地震後の子どもの心のケアは大切だ(15日午後、岩手県大船渡市の大船渡北小学校)＝写真 上間孝司