

## 電話件数

NTTコミュニケーションズトラヒック調査ツールより

例年3月から7月までの期が電話が多く、9月から11月までの期は少なめになります。前年と比較して発信数が13,890件少ない原因については、妨害電話への対策が功を奏していること、前年度と子どもへの広報のタイミングがずれているなどが考えられますが、調査が必要と思われます。

また9月～11月にかけて、いじめの件数が増える傾向にあります。2015年度のデータから子どもが電話をかけた動機について比較分析したところ、「助言がほしい」というものは、全体では24.2%ですが、いじめに関する電話では34.2%と10%多くなっていました。しかしどちらも「聴いてほしい」がもっとも多く、全体61.6%、いじめに関しても58.5%となっています。このデータからも、子どもがいじめについて口にするときも大人はまず落ち着いて、子どもの話にじっくり耳を傾けることが必要なのだと思います。

※参考：2016チャイルドライン年次報告書P.12

2016年9月～11月		前年度同期比 (15年9月～15年11月)	本年度前期比 (2016年6月～8月)
発信数	157,335件	-13,890件	+6,078件
着信数	49,800件	-1,630件	-5,825件
着信率	31.7%	+1.6%	-5.1%
平均通話	5分21秒	-24秒	+9秒
総通話時間	4,439時間	-496時間	-376時間

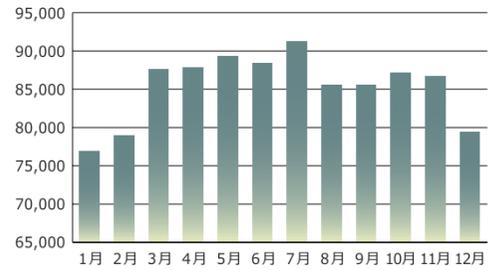


図1. 過去5年間の月別累計電話件数(全体)

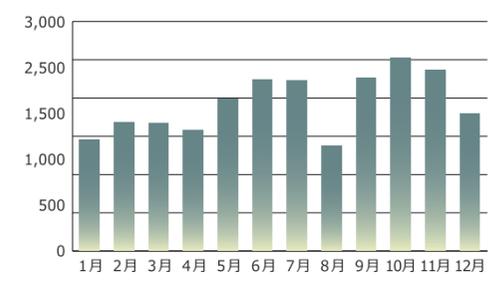


図2. 過去5年間の月別累計電話件数(いじめ)

1

## ご支援・ご協力をお願い

チャイルドライン支援センターの活動へのご理解とご支援をいただいておりますこと心より御礼申し上げます。子ども専用フリーダイヤルの運営、また子どもたちの声の社会化のために、子どもの生きやすい環境づくりのために、引き続きみなさまのご支援、ご協力をお願いいたします。

- 1,000円で5人の子どもが5分ずつ電話をかけることができます。
- 10,000円で2,500人の子どもに広報カードを配ることができます。

みなさまの温かいお気持ちのひとつでも多くの子どもの気持ちを受けとめることにつながります。

支援センターでは空白地の7県の子どもたちにカードを配る際のボランティアも募集しています。個人、企業どちらも大歓迎です。くわしくは事務局までお問い合わせください。お待ちいたしております。

2016年9月～11月のご寄付総額 **5,300,684円**  
(うち全国フォーラム1,014,461円)

三井住友銀行	普通	6967526 (浜松町支店)
	名義	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
ゆうちょ銀行	振替口座	00120-5-425245
		(〇一九支店 当座0425245)
	口座名	NPO法人チャイルドライン支援センター

2

## 全国フォーラムin福島 の報告書 発行

2016年10月22日から24日福島において開催されました。全国フォーラムでは東日本大震災から5年半を経た福島で、子どもたちのグリーフとトラウマのケアについて学び、被災地の現状や子どもたちの様子について、現地の方たちの声を聴きました。このたび、フォーラムの内容をまとめた報告書が出来上がりました。お問合せは事務局までお願いします。



## 編集後記

2016年10月22日から3日間、福島で全国フォーラムが開催されました。ご支援くださったみなさま、講師のみなさま、参加者のみなさま、そしてスタッフのみなさま、本当にありがとうございました。このフォーラムでの学びを今後の子ども支援活動に生かしていきたいと思っております。2017年が良い年になりますように。



発行日：2017年1月15日

発行：特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター(認定NPO)

〒162-0065東京都新宿区住吉町8-5曙橋コーポ2階 TEL: 03-5312-1886 FAX: 03-5312-1887

URL: <http://www.childline.or.jp/> E-mail: [info@childline.or.jp](mailto:info@childline.or.jp)



特定非営利活動法人チャイルドライン支援センターニュース Vol.133 発行日：2017年1月15日 〒162-0065東京都新宿区住吉町8-5曙橋コーポ2階

特定非営利活動法人(認定NPO)  
チャイルドライン  
支援センター

vol. 133



ニュースレター  
News Letter

## ● 巻頭言

# 子どもたちの持っている力 “レジリエンス”と“居場所”

● 子どもたちはもともと、ストレスを跳ね返す力“レジリエンス”を持っています。ストレスが適度に作用し、レジリエンスを発揮できればそれは発達する力になるのです。

強すぎるストレスは、心の成長を止めてしまうことがあります。これが心の傷＝トラウマです。子どもは、知らない人の中でもやっけて行ける力がつき、自分でがんばる課題が見つかる、その先の社会でがんばっていけるようになります(自立)。しかし、ストレスやトラウマは、そうした成長を止めてしまい、地に足がついた生活をできなくしてしまいます。その時に、地域コミュニティや学校など子どもが属するところがどういう役割をしているかが回復へのカギになると考えられます。

● 自立とは、子どもが家庭から社会へ出ていくことです。一般的に家庭には無条件で“居場所”があると考えられますが、社会には、無条件の居場所はありませ

ないのです。知らない人との間でもやっけていけるには経験の積み上げが必要です。自分の家から少しずつコミュニティに出ていくというのは、社会に出る練習とも言えます。子どもたちが



## 念頭所感

みなさま新たな佳き年をお迎えのことと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さてチャイルドライン支援センターは、創設から間もなく20年を迎えようとしています。この間、私たちは多くの子どもたちの声と心を受け止めてきました。しかしながら、スマートフォンやSNSの普及など、子どもたちを巡る社会環境もさまざまに変化をしており、私たちのさらなる力量形成が迫られています。

今年は酉年です。創設20年を迎えるにあたり、改めて全国の開設団体・スタッフが一つになり、より子どもたちの最善の利益を担保できるチャイルドラインとして飛翔してまいりましょう。

チャイルドライン支援センター代表理事 神 仁

学校に行くのも社会に出ていく練習なのです。自分の家から離れたところに居場所があれば、子どもは社会と家庭と両方に足をおろして立てるのです。

● 東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故を生き延びた小学生だった子どもが、当時の自分を支えたものは「家族」と言い、中学生になった今の自分を支えているものは「家族」「友人」「先生」と言います。子どもたちの話の中から、この震災の経験により彼らの地元愛が強まったということがよくわかりました。そして話を聞きながら「どうしてこれほど地域を愛せるのか」と思いました。震災で大切なコミュニティが奪われたことが背景にあり、否応なしに“居場所”としてのコミュニティを考えることになったのではないのでしょうか。一方、当時小学生だった彼らと、もっと下の幼児期に過酷環境を経験した子どもの心への影響というのは、また違うので注意が必要です。

● 子どもたちのレジリエンスは、震災だけでなく貧困や、いじめの問題でも、子どもたちをとらえる大事な視点なのではないかと考えています。

チャイルドライン支援センター理事  
東京都立小児総合医療センター副院長  
児童精神科医 田中 哲

※全国フォーラム分科会3「子どもたちから未来への提言(メッセージ)～子どもたちは、震災・福島第一原発事故にふくしまをどう生きてきたのか?～」より

# トラウマ体験のある子ども・グリーフを抱えた子どものケア



Kids Hurt Too Hawaii 創設者 シンシア・ホワイト氏

最初に「グリーフ」と「トラウマ」というのは違うということをお話しておきたいと思います。

トラウマというのは心に傷を負ってしまうものを意味し、成長などに影響を与えます。グリーフというのは、喪失体験への健康な反応です。喪失感はさまざまに変化し、段階的に心が癒されていきます。

トラウマ体験をした人は、まずトラウマを克服しなければグリーフによって心を癒していくことが難しいので、現在わかっている最新のトラウマに関する脳への影響についてお話しします。

アメリカではACE (Adverse Childhood Experiences) という小児期の逆境的な体験への調査が行われています。ACEは、子どものときのよくある逆境的な体験を10項目に分類し、多くの項目を体験したことで、その後の健康状態へのリスクが高まるとしています。運動不足、アルコール依存症、薬物乱用といった行動面のリスクや肥満、糖尿病、うつ病などという健康面のリスクの高まり、自死、性感染症、肺がん、脳卒中などに至る場合も多いとしており、それらは科学的に証明されています。長期にわたりトラウマを放置することは、子どもの脳の発達に影響を与え、感情面などで人と関わっていくことが難しくなり、コミュニケーションがうまくできなくなってしまう。ケアを受けていない子どもは、常に恐怖の状態にさらされていることになり、心拍数がいつも高い状態にあるといわれています。トラウマはストレスを増大させ、不安や恐怖を感じた状態が続き、健康を害す状態を作り出してしまいます。

私たちがずっと取り組んできたのは、トラウマを体験した方たちをまずは落ち着いた状態に近づけるということです。ストレスへの対処の仕方、落ち着いた状態へもっていく方法として、「遊び」があります。「遊び」という

はトラウマを体験した後に自分を取り戻していくためのとても大切な活動です。ここでいう「遊び」は野球などのきちんとしたルールがある遊びではなく、とっさに出てきたり、想像力に長けた遊びで私たちは「治癒的な遊び」と呼んでいます。このような遊びが回復を促します。

トラウマの体験によって、遊びの中にテーマが見られます。よく見られるのが救出のテーマ、死のテーマ、東北では津波ごっこなどです。子どもたちは同じ遊びを何度も繰り返して遊ぶことで自然に癒しを得ていきます。遊びをするうえでとても大切なことは、大人が口出ししたり、解釈することなく、子どもが安全に遊べる環境が整っていることです。

次にグリーフ(=喪失体験)によって心を痛める状態についてお話したいと思います。私はグリーフとトラウマの領域に34年ほど関わっていますが、その間に考え方がどんどん変わってきています。80年代には喪失体験をした人は、ステージをひとつずつたどっていくと考えられていました。その後は「フェーズ」というまた違う形で話されていました。90年代には「タスクセオリー」というものが話されていました。

2010年の今は、関係性をどのように保っていくかが話されています。亡くなられた人、無くなったモノに対してどのような関係を保っていくのかということに焦点があります。私はずっと子どもたちと関わる活動をしてきましたが、体の中に湧き上がるエネルギーというものについて話してきました。

グリーフワークというのは、喪失感をどのようにエネルギーに変換させていくかということです。まずは同じような体験、喪失体験をしている人たちに目を向け、また違いにも目を向けます。喪失体験によって心を痛めるということは、その個人唯一の体験なので、個人個人違います。「こういう風にグリーフワークしてください」ということはできませんが、その人がグリーフによってどのように心を痛めるのかについては学ぶことができます。その人がどのようにグリーフを体験しているかを学び、トラウマの情報を提供して理解してもらう。そのあとは体験したことについて傾聴をしていきます。喪失体験をした人がどのように変化をしていったのかを学ぶのです。私たちにできることは、グリーフを体験した人たちが体

## グリーフケアの4つの主な目標

- 安心・安全
- スキルの習得
- 意味づけをする
- レジリエンス(弾力、跳ね返る力)と社会的ネットワークの構築

験・経験したことを聴くということです。トラウマを体験した人のエンパワメントというのは、力添えをすることができる状態をつくらせてあげることです。

子どものグリーフは、大人とはとても違います。子どもたちのケアの第一は安全を確保することです。安全・安心であることで、子どもは持っている想像力を発揮することが自然にできるようになり、ストレスレベルを下げるのが容易になります。

スキルの向上ですが、まず学ぶべきことは、グリーフとトラウマへの気づきです。子どもたちがどんなことを感じているか、グリーフやトラウマに対してどう対応しているかを理解しなければなりません。

また、どんなことが子どもたちの中で起こっているのか、グリーフを体験した後に意味づけをしてあげることがとても大切です。

私たちは、ストレスのレベルを下げ、安全な環境にいると感じるために他者が必要になります。そしてその他者は安全である必要があります。子どもが安全に感じているときに、驚くことに、その変化が起こっていることを見ることができます。一番大切なことは他者が関わっていくということで、その他者が居心地の良い状態を作り出してあげられるということです。

また、同じような体験をした子どもたち同士がサポートし合える安全な場、環境を作ることも大切です。グループワークをしていくことはとても効果的で自分たちの体験したことを意味づけし、自分たちでサポートし合い体験を共有し、将来への希望を取り戻すような活動をしていきます。大人にできることは、アートやモノづくり、物語など象徴的な手段を通して、歌ったり共有したりできる子どもたちが集まれる場所、遊べる環境を作ることです。このような子どもたちのグループを運営していくファシリテーターとしてのスキルも学ばなければなりません。

具体的なネットワークの構築ですが、子どもたちが生まれながらにして持っているレジリエンス(=弾力のある逆境から跳ね返るような力)が生み出されるときには、だれかサポートする人が必要です。

ピアグループ(=同じような仲間のグループ)として安心して安全で楽しみにあふれる支えになる、そういうグループを構築し、長く付き合っていける、身近な人とのつながりができる場、お互いに共感、理解、尊重し、関心をもって話を聴き合え、基本的信頼と安心・安全感を構築できる思いやりのある関係が作れる、そんな場を用意することが大切です。子どもたちがお互いにサポートできる場をみなさんと作り上げてください。ありがとうございました。

2016年10月22日 全国フォーラムin 福島 基調講演より事務局編集

チャイルドライン  
支援センター

## 活動報告



### 子どもたちに番号を知らせる活動 —空白地域への広報

現在、チャイルドラインのない地域が全国に7県あります(山形、茨城、兵庫、香川、佐賀、熊本、沖縄)。この地域の子どもたちにもチャイルドラインの番号を知らせるため、企業との協働で広報活動を行っています。2016年の第1弾は9月に東京海上日動の社員約60名様のご協力により神戸市へ10万枚を、第2弾は12月に同グループの東京海上アセットマネジメント/東京海上ビジネスサポートの社員約250名様のご協力により、熊本県の各市町村へ19万枚のカードを発送しました。また12月には山形県と茨城県の教育委員会を訪問し、カード配布への協力依頼を行いました。2月までにカード発送を行う予定です。一人でも多くの子どもの声を受けとめ、そこから見えるさまざまな課題を社会に伝えていきたいと思えます。

※内閣府「子供の未来応援基金」の支援を受けて実施しています。



**チャイルドライン** **なにあに?**

チャイルドラインとは、24時間年中無休で、匿名で相談できる全国共通のチャット・電話相談サービスです。お困りごとや悩み、相談したいこと、相談したい人、相談したい場所、相談したい時間など、お気軽にご相談ください。チャイルドラインは、子どもたちの未来を守るために、社会全体で支えられています。

チャイルドラインの相談窓口は、全国のチャイルドライン支援センターにあります。詳しくは、チャイルドラインのホームページをご覧ください。

チャイルドラインの相談窓口は、全国のチャイルドライン支援センターにあります。詳しくは、チャイルドラインのホームページをご覧ください。

**悩みは、言葉にした瞬間、小さくなる。**

チャイルドラインは、24時間年中無休で、匿名で相談できる全国共通のチャット・電話相談サービスです。お困りごとや悩み、相談したいこと、相談したい人、相談したい場所、相談したい時間など、お気軽にご相談ください。チャイルドラインは、子どもたちの未来を守るために、社会全体で支えられています。

チャイルドラインの相談窓口は、全国のチャイルドライン支援センターにあります。詳しくは、チャイルドラインのホームページをご覧ください。

チャイルドラインの相談窓口は、全国のチャイルドライン支援センターにあります。詳しくは、チャイルドラインのホームページをご覧ください。

## 第2回・第3回 オンライン相談 試行の報告

子どものニーズの変化に 대응するため、チャットシステムを利用したオンライン相談の導入を模索するため、第2回(8月29日~9月9日/10日間)と第3回(11月23日~30日/8日間)の試行を実施しました。第2回は、9月1日に関連してマスメディアでも取り上げられ、訪問人数が増加しました。一方、第3回は体制を拡充し、対応件数をやや増やすことができました。これまでの試行の中で見えてきているのは、「子どもたちが自分の気持ちを文章で表現するため、想像していたよりも丁寧に言葉を選び、思いを伝えようとしている」ということです。とかくインターネット上では言葉が乱雑になりがちイメージを持つ方も多いと思われそうですが、相手や場面によって使い分ける力を持っていると感じられます。定期的な実施を目指し、研修を重ねて、対応できるスタッフを増やしていきたいと考えています。

	訪問人数	実数	対応件数	会話成立	対話時間	平均対話
第2回	2,801人	965人	144件	117件	5,509分	38分
第3回	1,449人	467人	177件	129件	5,699分	32分