

災害時における

子どもへのこころのケア

被災地からの子どもたちの声に応える



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)



災害時における 子どもへのこころのケア

被災地からの子どもたちの声に応える



🌀 はじめに

災害時の子ども支援のあり方について考える



東日本大震災から丸5年を迎えます。未曾有の災害により関連死を含め2万人以上の方々が尊い生命を失いました。その中には多くの子どもたちも含まれています。石巻市の大川小学校で、全児童の7割にあたる74人が生命を落としたことは、今なお多くの方々の中に鮮烈な記憶として残っていることでしょう。

しかし、5年という歳月が経つものの、被災した東北の地域はまだまだ復興と呼ぶには遠い状況にあるように思われます。復興庁の発表によれば、2016年1月14日時点で全国の避難者は、未だおよそ17万8千人にも及んでいます。また、災害公営住宅の完成戸数も2015年12月末時点で予定の5割ほどに止まっており、とくに東京電力福島第一原子力発電所事故による避難者向けの住宅は2割にも満たない状況です。

福島県の子どもたちだけをとってみても、避難者の数は2015年10月1日時点で22,660人、うち県外に避難している子どもは10,557人と報告されています。避難先で子どもたちが「放射能がうつる」といっていじめを受けたことは、子ども支援に関わる方々でしたらご存知のことでしょう。彼ら彼女たちの多くが、「福島から避難してきた」と周囲に言えずに、口を閉ざしてひっそりと暮らさざるを得ない状況が続いていることは誠に悲しいことです。

そのような被災した方々の状況、とくに子どもたちの深刻な状況が全国的なメディアで報道されることはほとんどなくなってきました。日本はすでに、2020年開催のオリンピックへ向けての準備が進んでおり、建設業者も東北の地を離れ、首

都圏に集中し始めていると聞きます。災害復興住宅の完成が遅れている原因の一端がそこにあるのでしょうか。

人々の意識も災害直後とは大きく変化し、すでに復興が遂げられたかのような印象を持っている方が多数に及んでいるような気がしてなりません。丸5年を機に、多くのNGO・NPOの支援活動も打ち切られます。

しかしながら5年を経た今でも、チャイルドラインには、子どもたちからの不安な気持ちを訴える電話がかかっています。「受験や就職に関する将来への不安」「仮設住宅という閉鎖的な空間の中で悪化する家族関係についての不安」「放射能に関する風評被害で家業が成り立たなくなるのではないかという不安」など、多くの子どもたちがさまざまな不安を抱えながら、日々生活しているのです。

また、被災地における貧困の状況も深刻です。私が役員を務める他の団体では、2013年から被災した東北三県において、貧困状況にある子どもたちを対象に、返還義務のない奨学金を供与してきました。最近、応募者の中に目立つのは、震災後離婚をしたシングルマザーの家庭の子どもたちです。多くの家庭の世帯年収が200万円を下回っており、なかには世帯年収が50～60万円という生活保護水準以下の家庭が少なからず見られます。子どもたちは、学用品を購入することもままならず、経済的な貧困状態の中で日々あえいでいます。このような状況を、全国の方々が知る機会はほとんどないことでしょう。

私は被災地の学童クラブなどをボランティアで定期的に訪問していますが、子どもたちは、そのような自身の状況について好んで語ろうとはしません。貧困状況のことはもとより、災害のことにすら触れようとしなくなっています。

子どもたちのところの中には、「災害のことをいつまでも言っていてはいけない」「こんなことを言ったら親に迷惑をかける」といった感情があり、言葉を封印してしまっているように受け止められます。このことは、精神医学的に言えば一種の

「回避」「麻痺」反応と捉えることもできます。

日本は災害列島だと言われています。実際に東北の地でも、明治、昭和と二度の大きな地震とそれに伴う津波により甚大な被害を出してきました。また、21年前に起こった阪神淡路大震災の惨状は、いまだ多くの方々の脳裏に刻まれていることでしょう。当時小学生だった子どもたちが成人した今もなお、その多くの方々がこのころの傷を癒すことができずに日々の生活を送っていらっしゃいます。

また、世界的な気候変動により、毎年日本のどこかで豪雨災害も起こるようになってきました。昨年の茨城県常総市での堤防決壊による水害、一昨年の広島県広島市での土砂災害など、枚挙にいとまがないほど、自然災害は私たちにとって日常的なものになってきています。日本全国でいつなんどき自然災害が起こってもおかしくない時代になってきているのだということでしょう。自然災害が起これば、今回の東日本大震災のように原子力発電所の事故を併発することも十分にあり得るのだということを、私たち一人ひとりがここに留めておかねばなりません。

本ブックレットは、東日本大震災を経験した私たちチャイルドライン関係者が、被災時および被災後の子どもたちの「こころ」と「いのち」のケアを目的として、子ども支援に携わる多くの方々の活動に益するようまとめたものです。チャイルドラインは、電話というツールを通じて子どもたちのこころの居場所を創ることを目的として1998年より活動を続けてきました。

私たちチャイルドラインは、子どもたちを支援するために、「語りを紡ぐ」お手伝いをする役割を担っています。語ることによって子どもたちは自分自身を見つめ直し、自己の力に気付き、新たな自分の未来を形づくっていきます。一步、一步、前に進むことができるようになっていくのです。

しかしながら、大規模災害時には電話回線はまったくつながらなくなってしまうことを今回の経験から学びました。避難状況にある子どもたちにとっては、パンやおにぎり、時期にあった飲み物そして毛布など、さまざまな物的な支援も必要だということも今更ながらに実感したように思います。また衣食住のみならず、子どもたちにとっては心身の回復と安定のための遊びがとても重要になります。私自身も過去5年近くにわたって、仮設住宅や幼稚園、学童保育などをめぐり、遊びを通じて子どもたちの心身のケアに努めてきました。学齢期の子どもたち、とくに受験期にある子どもたちにとっては、集中して学習する時間とスペースも必要となり、物心さまざまな形の支援が子どもたちにとっては必要なのです。

今、私たちに求められていることは、被災した子どもたちを巡る環境やこころの内に気付き続ける努力を払うことです。そのうえで、官・民のセクターを超えた協働のもとに、子どもたちのいのちの力を信じ、子どもが自然なかたちでその力を発露できるよう支援することではないかと考えるのです。

本ブックレットを通じて、災害時および災害後において子どもの最善の利益を担保するために何ができるのか、何をすべきなのか…。ぜひ、全国のチャイルドライン関係者とともに考えていただきたいと思うのです。チャイルドライン独自でできることには限りがあるかもしれません。しかしながら、行政や他団体などと協働することによって、その可能性は大きく広がっていきます。

いつ訪れるかわからないその時のために、ぜひご自身の身に引き寄せて、十分な備えを心掛けていただきたいと願うものです。

2016年2月12日

チャイルドライン支援センター代表理事
神 仁





はじめに — 災害時の子ども支援のあり方について考える …………… 2

第1章 子どものこころに耳を澄ます 11

●非常時に、子どもたちが自分の不安を安心して言えるようにするための手立てとしての「聴く」という手法 …………… 13

1. 「聴く」を下支えする3つの要素 …………… 14

2. 話し出す瞬間は子どもが決める …………… 16

3. 子どもが話さずにはいられないその話を聴く …………… 17

4. 子どものありのままを受け止める …………… 18

5. 同情とこころを寄せることは違う …………… 20

6. 子どもの気持ちや経験は自分の気持ちや経験とは違う …………… 22

7. フィードバックと確認で深く聴く …………… 24

8. 子どもが自分をエンパワメントする力を支援する …………… 25

9. 無くて七癖 …………… 26

10. おわりに — 子どものこころに耳を澄ます …………… 27

第2章 震災後の居場所の役割 29
 — 問いから始まる居場所づくり

- 震災後の子どもの居場所づくりは、どこに主眼を置くべきか…………… 31
 - 1. 保護者の要望と子どもの実態に生じる大きな差…………… 32
 - 2. 子どもが主体の場づくりをとおして、地域全体を居場所に変える… 35
 - 3. 子どもがやりたいことを関係の中で実現する…………… 38
 - 4. おわりに — 居場所観を考える必要性…………… 41
- コラム ● 子どもたちの保養キャンプ…………… 43
- コラム ● 遊びを通じた子どものケア…………… 44

第3章 被災地の子どもに寄り添うために 47
 — トラウマケアとグリーフケアについて知る

- 子どもを傷つけずに寄り添う…………… 49
 - 1. トラウマケアについて…………… 50
 - 2. グリーフケアについて…………… 56
 - 3. ボランティアにできること…………… 60
 - 4. おわりに — 子どもとおとなのこころをつなぐ…………… 63

第4章 **子どもを守るための地域での備え** 65
— 平時の地域連携のあり方

- 大切な日頃からの「顔の見えるネットワークづくり」…………… 67
 - 1. 行政との連携…………… 68
 - 2. 地域NPO団体や国際NGOとの連携…………… 74
 - 3. 学校・幼稚園・保育園との関係…………… 77
 - 4. 子どもの参画…………… 78
 - 5. おわりに — 復興も防災も「子どもとともに」…………… 80

第5章 **災害時のボランティアの心得** 83

- 相手を大切に、自分も大切に…………… 85
 - 1. 被災地に出向く前の心得…………… 86
 - 2. 子どもにかかわる支援ボランティアの心得…………… 89
 - 3. 被災地に行かないボランティア…………… 94
 - 4. おわりに — 被災地と心の通うボランティア活動を…………… 97

第6章 **災害時における子ども支援** 99
 — 子どもの声が示す4つのポイント

ポイント1. 支援側が、まず知識を持ったうえで取り組む 102

ポイント2. ボランティアが行う支援は、
 ニーズを確認し相手の望むことを行う 103

ポイント3. 平時のつながりが役に立つ 104

ポイント4. children first(チルドレン・ファースト) 104

資料 107

著者プロフィール 114



illustration 田上たか



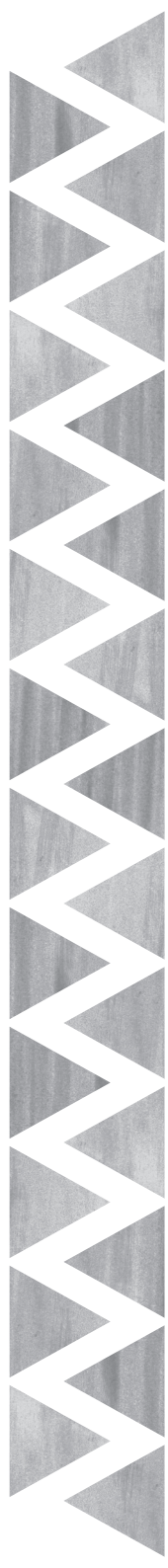
被災地からの
電話の分析
プロジェクト
2014年度

A4判・中綴じ
44ページ

東日本大震災 子どもたちへの影響
—チャイルドラインに寄せられた子どもの声の記録から

1

子どもの
こころに
耳を澄ます





非常時に、子どもたちが自分の不安を安心して言えるように するための手立てとしての「聴く」という手法

日本は災害列島と言われます。非常時にはまず身の安全を守り、衣食住の確保が最優先であるのは当たり前ですが、ときには子どもの存在が忘れられてしまいます。大人が不安を感じるような状況下での子どものストレスは、決して無視できないほど大きいにもかかわらず、気付かれることなく我慢している場合が多くあります。大人も不安やストレスを抱えているのはもちろんですが、子どもたちは本当の気持ちをこころの中に押し込み、大人の期待に応えようとして明るさを装ったりしてまわりを気づかっている場合が多く、発散する場や方法が限られています。子どもの方がストレスの発散はできづらいのです。

非常時とは、災害時だけではなく事故や事件に巻き込まれた場合も同様です。思わぬ事態に出会ったときの精神的なショックや恐怖がトラウマ（心的外傷、心の傷）となり、長く心身へ苦しみを与える場合があります。重度な

こころの傷が長期に渡って癒やされることなく、PTSD（心的外傷後ストレス障害）につながってしまう場合があります（第3章参照）。

トラウマやPTSDなど、人間のこころや精神に及ぼす影響が広く知識として社会に広がりつつあります。しかし、そんな子どもたちに直面したときに私たち大人が動くときに基盤となるのは、子どもの話をじっくりと「聴く」という手法です。これは、非常時に子どもたちにかかわり、支援するための有効な手立てのひとつです。

この「聴く」ことを通してのこころの支援は、なるべく早い段階から行われることが望ましいのです。しかも、自分流に「ただただ聞く」のではなく、ポイントを押さえた「聴く」が必要で、支援者側が学んでおかなければならない事柄です。「聴く」は、子ども支援のひとつの技法なのです。

この章では、「聴く」について考えます。

1. 「聴く」を下支えする3つの要素

非常時には意図せず思わぬことに出会い、誰もがここに何らかの影響を受けます。このことは大人でも子どもでも違いはありません。ところの中にある不安やストレスが大きいほど、人はなかなか他人に訴えることができません。とくに身近な人には、心配をかけないようにと気配りをしてしまいます。

2014年、特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター発刊の『東日本大震災 子どもたちへの影響』によると、「お母さんは大変なので相談できない」「みんな明るくふるまって涙を見せない」「明るい未来なんて見えないけれど懸命に明るくしようと笑おうとしている」「つらいんだけど、もっとつらい人もいる」など、子どもたちがまわりの人に気を使い、気丈にふるまう姿や不安を口にできない様子が報告されています。

これらからわかるように、一見だいじょうぶに見えても一人ひとりの子どもところの中を覗くと、実はパニックになっていてとても話せる状態ではなかったり、じっと黙って不安を押し込んでいたりしています。

私たちはまず、子どもは簡単に話さない存在だと理解することです。たとえ子どもたちが何も言わず、表現していないからといってそのままにしているかといえは違います。

そのうえで大切なのは、暗い表情をするときがないか、夜は寝られているのか、食事がとれているのかなど、子どもをよく観察することが必要です。根掘り葉掘り聞き出すのではなく、注意深く見ること。笑顔が見えるからだいじょうぶなどと思いつまわずに、ふと見せる表情や行動に注意を払います。子どもの不安は、時には乱暴な言葉遣いや行動となって現れます。簡単にわが

ままや反抗と捉えず、そうしなければいたたまれないでいるところを感じとれるといいと思います。

子どもが話したいと思ったときに聴いてくれる人がいる。その人は自分をわかろうとしてくれていることが伝わってくる。うまく言えなくても茶化したりしないで真面目に扱ってくれる。そのような人がいてはじめてところを開いて話をすることができます。そんな子どもが安心できる環境をつくるのが支援の第一歩なのです。

3つの要素それぞれが整ったときに、子どもはこころの内を表出することができるようになるのです。

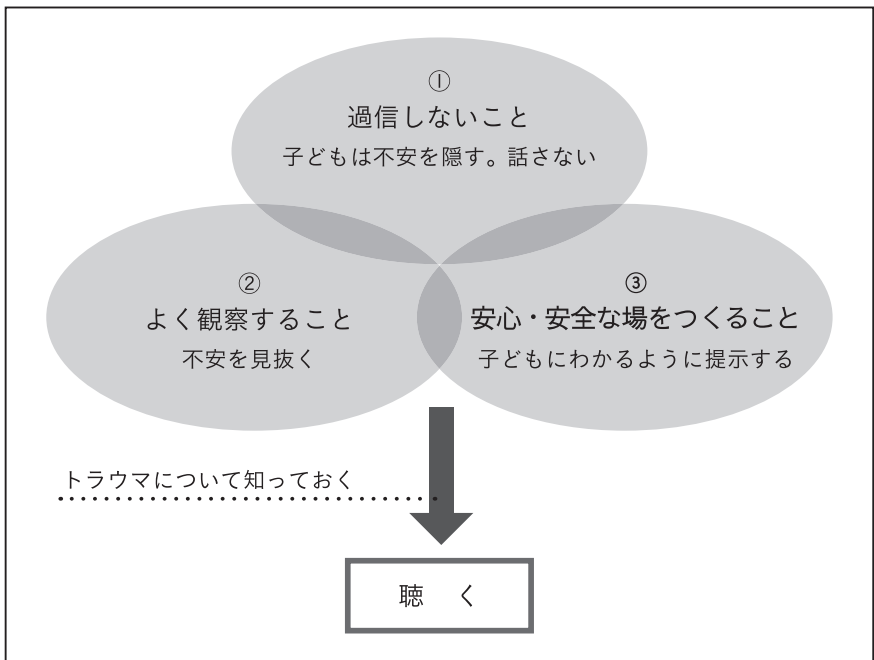


図1. 「聴く」を下支えする基盤

2. 話し出す瞬間は子どもが決める

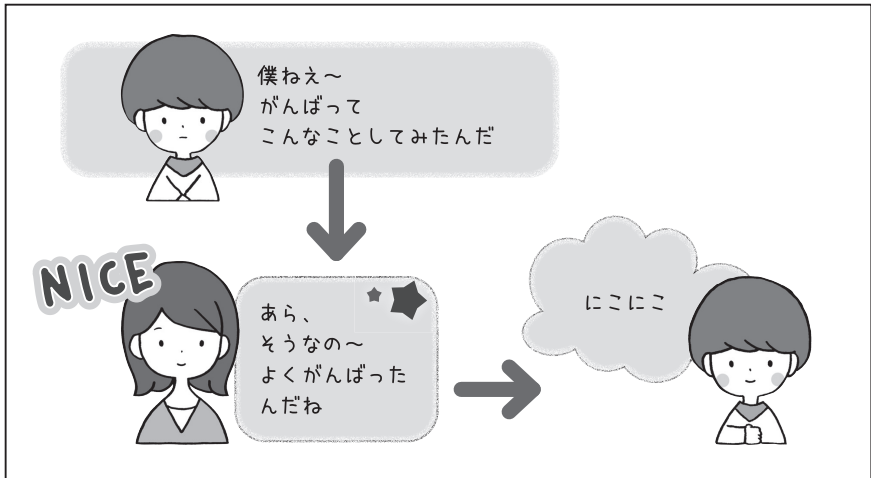
多くの子どもは「さあ相談して！」と言われても、なかなかできません。こころの不安を話す…これは簡単なことではありません。

話せるとは、日常生活の中で信頼を寄せる人がいたり、遊んでいる中などで相手と親しくなって「話してみたい」と思ったときに成立するのです。大人もそんな気を許せる人に、何気ないときにポロっと本音と言えるのではないのでしょうか。大きな災害時には子どもの居場所をつくり、一緒に遊んでここを通わせる中で、話ができる機会を作ることが大切といわれる所以でもあります。

あるいはチャイルドラインのように顔も名前も知らない相手だからこそ、置かれた環境の中では堪えている本音を話せるという場合もあります。「話す」とは、話す側自らが主体的に行う行為で、チャイルドラインのように匿名で、いやになったら自分から電話を切ることができるシステムは、話しづらいことを伝えるには有効な手段だといえます。

子どもは話をするとき、最初から一番言いたいこと（主訴）が話せるとは限りません。こんなことを話していいのか、ちゃんと受け止めてくれるのかと不安なのです。まず、たわいない話やまったく違う話から話し始めることがあります。また友達のことなんだけれど…などと自分のこととしてではなく話すこともあります。

たとえば子どもをあたたく見守るような環境をつくって話し始めるのをゆっくり待ってみても、やさしくうながしたとしても、それでも話せない場合もあります。話せない場合には「いつでも聴くよ」の姿勢を伝え、訊き出すようなことはしません。話し出す瞬間は子どもが決めるのです。



3. 子どもが話さずにはいられないその話を聴く

子どもの話を聴くとは、子どもが話さずにはいられないその話を聴くことです。決して聴く側が、「聞きたいことを訊く」ということではありません。何とかしてあげたい気持ちが強いと、時には何かをしてあげることが目的になり、支援側が主体者になってしまうこともあります。

ですから、子どもに言わせすぎない、訊き出しすぎないよう注意することが必要です。聴く側が「この子は〇〇なのだろう」と想像し話を誘導したり、自分の聞きたいことを質問していくと、子どもの話したいことと離れていく危険性があります。また褒めすぎも注意が必要です。

子どもが話したいことを話せるようにするうえで大切なことは、相手が話しているペースを大切にし、十分話せる時間を子どもに保障することです。子どもには、話しながら自分の気持ちをふりかえったり、考えたりする時間も大切です。相手の言葉を遮らず、急かさずにじっくりと聴きましょう。

4. 子どものありのままを受け止める

「子どものありのままを確かに、そして深く聴く」。このことは、子ども自身が自分の気持ちを整理し、もう一度まとめ直して、再び自らの足で一歩を踏み出すためになくってはならないものです。

そのためにはまず、

- こういう子どもだと分析したり、話す内容にいちいち評価を下さない
- 大人がもっとよくさせたいと思う方向に導かない
- 子どもは自分の価値観とは違う中で生きていると意識する
- 聴く側にとって「それはいけない行為だと思う」とか「そんなことをしたらダメだよ」など、内容を肯定的に捉えられない場合にも、まずはその話を「うん、うん」と聴き受け止める（なぜその行為に至ったのかの気持ちに寄り添う）

のような、聴くポイントがあります。

また、会話の中で否定的な言葉を使わないようにします。「……でもね」というような日常生活で何気なく口にする言葉も否定的に伝わる表現です。このような否定語はたくさんあるので注意したいものです。

この人は自分をわかろうとしてくれている…この姿勢が子どもに伝わったら、安心してところを開くことができます。



僕ねえ～
がんばって
こんなこと
してみたんだ



BAD



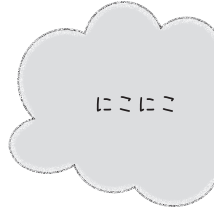
あら、そうなの～
・
でも、
こうの方が
もっとうまく
いったんじゃない？



NICE



あら、そうなの～
よくがんばったんだね



5. 同情とこころを寄せることは違う

子どもの話を聴いていると、何か言いたくなることがあります。伝えたいことや教えたいことが出てきます。しかし、安易な慰めや元気づけなどは相手を傷つけることにつながる場合がありますので注意が必要です。

そもそも、なぜ慰めたり元気づけたりしたくなるのでしょうか。それは、話を聴いてあげようとする思いが強くなり、子どもの状況や気持ちを必要以上に想像し、同情の感情が出てきているのかもしれませんが。また、励ましたい思いが強いと褒めたくなくなってしまうときもあります。

同情する気持ちが大きくなると、「かわいそう」とか「気の毒に」というような気持ちが聴く側に出てきます。さらにひどくなると、「教えてあげなくちゃ」「どうにかしてあげなくちゃ」というふうになります。

子どもは「かわいそう」とか「気の毒」と思っほしくて話しているのでしょうか。子どもは自分の感情を受け止め、わかってほしいのです。話を聴く人に求められる能力とは、相手の気持ちに共感する力なのです。

【聞く・聴く・訊く】



話しを「聴く」「聞く」「訊く」…。3通りの「きく」を本章では書き分けています。「聴く」は英語でいうと「listen」にあたり、耳を傾けるという積極的な行為を指します。チャイルドラインでは「聴く」を基本方針としています。一方、「聞く」は「hear」で、耳で音や声を感じ取る受動的な動作になります。また「訊く」は「ask」に該当し、受け止める側の興味・関心に引き寄せた質問という意味です。



こんなことが
あったよ

BAD



そんな大変な
思いをして、
本当にかわいそう。
つらかったね。
かわいそうにね。

BAD



すご〜い!
よくがんばって、
本当にえらいねえ。
私ならできないな。
あなたの得意なこと
なのね! すごい!

あれ?
僕の気持ちと何か違う。
そんなに「かわいそう」?
僕って「かわいそう」?



本当は好きじゃないし、
続けたくない、って
言いたかったのにな。
なんか話しくく
なっちゃったなあ。



6. 子どもの気持ちや経験は自分の気持ちや経験とは違う

話を聴いていると、子どもの体験が自分の体験ととても似ていると気が付くことがあります。もしくは身近な人の経験とそっくりだったりします。

そのような場合、往々として自分の体験時の状況がこころの中に湧き起ります。思い出した気持ちが子どもの話に重なり、話している子どもの気持ちがとてもよくわかると思ったりもします。

また、そのときの気持ちばかりではなく、その後に辿った道筋や評価も甦ってくることがあります。「こういう方法で……」と提案したい気持ちが出たり、自分とは違う道の選択をさせなくてはという気持ちにとらわれるような場面も生じます。

すると、子どもの気持ちや経験とはどんどん乖離していきます。「とてもよくわかる」と思う気持ちは誰のものでしょうか。子どもに確かめた子ども自身の気持ちではありません。子どもの気持ちは、本人に確かめなければわからないと意識しましょう。

そして、いくら似ていたとしても、自分の体験とは違うことが起こっているという認識が必要です。自分にわかる、わかりやすい内容はとくに注意が必要だといえます。

人の話を聴くうでの共感とは、自分の感情や考え方などとは違う感情や考え方の相手がそこにいるのだと認識し、違いを尊重して聴くことが前提になります。そして、自分と違う人がどう感じ考えているかは、相手に確かめ、教えてもらうしかないのです。



震災で引っ越しをしなければ
ならなくなって、今〇〇県にいるんだ。
友達ができなくていつも一人だから、
誰かと話したいな～。
いやなことをしてくる人もいるけど
我慢してるんだ。

BAD



私も子どもの頃に
引っ越して
さみしかったわ。
私はいろんな子に
声をかけたのよ。
あなたも
やってみたら！

NICE



そうか。
話す人がなくて
我慢しているんだね。
何かやれることが
あるかしらね？
考えていることが
あったら教えてね。

え？
友達はほしいけど、
いやな子にまで
「おはよう」って
言いたくないよ。



そうなの。
もう我慢したくないの。
養護の先生になら
相談できるかもしれない。
やってみようかな。



7. フィードバックと確認で深く聴く

子どもの話を正しく聴けているか、それを確認する方法は子どもに尋ねることです。話を聴いている最中に、時々いいタイミングで大まかにまとめて返しながら、自分の受け止め方が間違っていないかを確認していきます。これを「フィードバック」と言っています。フィードバックでは、私はあなたの言葉や感情を、このように受け止めましたよと相手に返してみます。

このことは、聴く側が理解したことや理解しようとしていることを確認する機会になります。子どもの話からだけでは理解できないことや話を理解するうえでの疑問点も出てきます。その場合は子どもに「このことを教えてほしい」と伝え、子どもの気持ちや考えを確認していきます。大切なことは子どもの話から逸脱しないことです。子どもの話に出てこない事柄や人物に関して質問していくと、子どもの話から離れていき、聴く側が誘導する話に移行してしまうからです。あくまでも、子どもの話を理解するために必要なことを確認します。自分が疑問に思っただけのことを質問することと、子どもの考えや気持ちを確認することは別のことであると理解しましょう。

フィードバックは聴き手の間違いを防ぐだけでなく、話し手である子どもにもよい効果をもたらします。この人は自分を理解しているなどの安心につながるからです。ひとつひとつを確認しながら、そのうえで相手の気持ち、望み、やれることなどを子ども自身に教えてもらいながら話を進めます。

子どもがこうしたいと思うことに出会えたときには、どうしたら実現できるか具体的なことをイメージできるように寄り添います。これもあくまでも考えるのは子どもであり、聴き手側はどう言葉をかけていくことで子ども自身が考えられるかに力を注ぎます。

8. 子どもが自分をエンパワメントする力を支援する

子どもの話を聴く…。これはその子ども自身がエンパワメントするための支援です。エンパワメントとは、時には他から受けているマイナスのエネルギーや影響を手放すことであり、時には失っている力を取り戻すことでもあります。それは必ずしも大きな一歩である必要はありません。

ですから急いで結果を求めることでもありません。子どもの最善の利益を守ることを第一義的目的として、子ども自身がどうなりたいと願っているのか、今その子にできることは何なのかを、子ども自身がゆっくりと考え・話せる時間を保障することが何よりです。

子どもが自らをエンパワメントする力を育む聴き方とは、子ども自身が今起きていることやこころの状態を見つめ、小さな一歩を自律的に見つけていくことです。

【アクティブリスニング】 *active listening*



聴く（傾聴＝active listening）とは、Listen to the children（子どもに耳を傾ける）ということです。子どもそのものを受け止め聴くこと。CHI（Child Helpline International）というチャイルドラインの世界組織では、「アクティブリスニング＝active listening」（能動的に聴く）と「エンパシー＝empathy」（共感）が聴くことの世界基準になっています。

9. 無くて七癖

「無くて七癖あって四十八癖」という言葉があります。癖はもちろんのこと、人それぞれの感性は違ってきますし、育ち方や経験の違いによっても価値観やものの見方などには違いがあります。

言葉の使い方などの表現方法も違います。自分はどんな考え方や価値観を持っているのか。また自分の経験や体験は自分固有のものであるなど、自分をしっかりとわかっていることが相手（他人）の話を聴くうえでは大切です。自分の特徴・傾向を知ることにより、話を聴くときに注意しなければならないことも見えてきます。

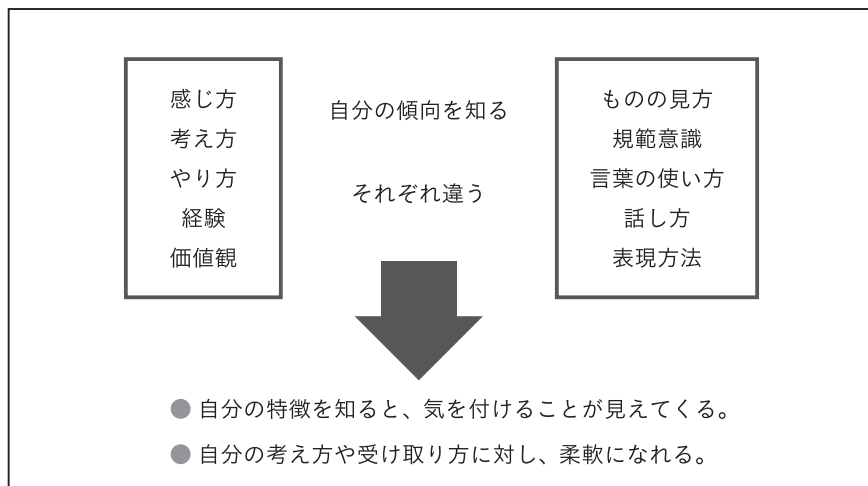


図2. 聴くこと＝自分を知ることから始まる

10. おわりに — 子どものころに耳を澄ます

子どもの話を聴き、子どものころを受け止め、聴く。このことは災害などの非常時における特別な取り組みではありません。子どもたちは日々ストレスを受けたり、悩んだり迷ったりします。これは子どもに限らず大人でも一緒です。私たち大人が問題を抱えたとき、どんな風に話を聴いてくれる人がうれしいでしょうか。

1. 話しの途中でアドバイスを始める人ですか？

まだ最後まで話していないのになあ、と思うことはありませんか？

2. こうした方がいいだろうと忠告をしてくれる人ですか？

忠告に、私の気持ちとは違うと違和感を覚えた経験はありませんか？

3. そういうことはよくあることだからね。だからだいじょうぶと、安心

させようとしてくれる人ですか？ 今の私にとってはだいじょうぶな

んかじゃない、と思ったことはありませんか？

上記のような経験は、個人差はあったとしても、感じたことがあるのではないのでしょうか。話を「聴く」とは、話をする人が、今話さなければいけないことや今伝えたい思いを聴くことです。あくまでも話す人が主体者であることを心に留めたいと思います。

また、「聴く」とは単純な文言だけを聴くわけではありません。「聴く」とは、奥行きもあれば行間もあるのです。深く聴いていくためには技術がいります。安易に行くと支援したい気持ちに反して、相手を傷つけてしまうこともあるのだと認識しましょう。「聴く」を有効に行うための技法を身に付け

てから行っていただきたいと思います。

とくに災害をはじめとする非常時には、聴くだけでは済まないことが多々あります。危機介入では命を守ることが最優先ですが、少しでも余裕があるときにはこれから進めたり進めようとしていることを、子どもにしていねいに説明することが大切です。可能な限り子どもには説明し、子どもの気持ちを受け止め、子どもが何を望んでいるのか聴くことが必要です。子どもの身に起こる変化は、子ども自身が納得したうえで行われることが重要です。また支援者は、子どもの状態を見立てるときには単独で判断せず、誰かに相談し複数の目で判断することが賢明です。専門機関につなぐようなときには、単なる紹介ではなく、そこにつながることで子どもにどんなメリットがあるのか。また、その機関は子どもにどんなことをしてくれるところなのか、ていねいに伝えることも必要です。

本章のキーワード

- 子どもは簡単にはこころの内を話さない存在だと理解する
- あらかじめ子どものことをよく観察する
- 子どもが話しやすい安心・安全な場をつくる
- 話し出す瞬間は子どもが決める
- 子どもが話さずにはいられない話を聴く
- 子どものありのままを受け止める
- 同情とこころを寄せることは違う
- 子どもの気持ちや経験は自分の気持ちや経験とは違う
- フィードバックと確認で深く聴く
- 子どもが自分をエンパワーメントする力を支援する