

神戸会場

# 登壇者プロフィール



## 第1部 シンポジウム「震災と人権 ～阪神・淡路大震災から『心の復興』を学ぶ～」



パネリスト

**加藤 寛** (かとう ひろし)

兵庫県こころのケアセンターセンター長兼診療所長  
みやぎ心のケアセンター顧問  
ふくしま心のケアセンター顧問  
東京都精神医学総合研究所客員研究員  
精神科医・医学博士

1995年まで東京の公立病院で精神科救急の実践を行っていた。震災後、神戸に戻り、阪神・淡路大震災の被災地におけるメンタルヘルスを担う新しい公的機関「こころのケアセンター」に2000年3月まで勤務した。その活動は、これまで精神医学が余り対象としてこなかった災害のもたらす様々な心理的影響に関する新しい取り組みであった。その活動の延長として作られた兵庫県のシンクタンク「こころのケア研究所」に2000年4月から所属し、メンタルヘルスに関する研究と施策提言を行ってきた。2004年からは「兵庫県こころのケアセンター」として活動を拡大し、トラウマやPTSDに関する臨床と研究に携わっている。

同センター開設以降、JR福知山線脱線事故、平成21年台風9号災害、スマトラ沖地震津波、中国四川大地震、ニュージーランド地震などの国内外の災害に対してスタッフを派遣し、支援を行ってきており、2011年の東日本大震災では、兵庫県チームの中心的メンバーとして、支援活動に参加している。また、災害以外の犯罪、暴力、虐待などの多くの被害者への支援も行っている。

### 【主な著書等】

「生き残るということ えひめ丸沈没事故とトラウマケア」(星和書店)

「消防士を救え!～災害救援者のための惨事ストレス対策講座～」

(東京法令出版)

「心のケア 阪神・淡路大震災から東北へ」(講談社) ほか

○兵庫県こころのケアセンター <http://www.j-hits.org/>



パネリスト

**富永 良喜** (とみなが よしき)

兵庫教育大学大学院学校教育研究科  
人間発達教育専攻臨床心理学コース教授  
日本ストレスマネジメント学会理事長  
日本心理臨床学会・支援活動委員会委員長  
臨床心理士  
博士 (心理学)

自然災害・虐待やDVなどの暴力・犯罪により傷ついた子どもたちへの心理的支援に関する研究、予防教育としてのストレスマネジメント教育に関する研究、トラウマへの心理療法としてのイメージ動作療法の研究を行っている。社会的活動としては、犯罪遺族の支援、地震や津波・台風災害などの自然災害後の心のケアに従事。2005年インド洋大津波後のインドネシア・アチェでの世界教職員組合主催教師研修講師、2009年JICA四川大地震こころのケア人材育成プロジェクト専門家。2011年4月岩手県教育委員会・いわて子どもこころのサポートチーム・スーパーヴァイザー。

1984年に兵庫教育大学学校教育学部助手就任、その後、1991年兵庫教育大学学校教育学部附属障害児教育実践センター助教授、1999年兵庫教育大学学校教育学部附属発達心理臨床研究センター教授、2004年兵庫教育大学学校教育学部教授を歴任。

#### 【主な著書等】

「大災害と子どもの心—どう向き合い支えるか」(岩波書店)

「かばくんのきもち—災害後のこころのケアのために (絵本で学ぶストレスマネジメント 1)」(遠見書房)

「動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編・展開編—子どもの生きる力と教師の自信回復のために」(北大路書房)

「日常生活・災害ストレスマネジメント教育—教師とカウンセラーのためのガイドブック」(サンライフ企画)

「トラウマとPTSDの心理援助—心の傷に寄りそって」(金剛出版) ほか

○ブログ「ストレスマネジメントとトラウマ」

<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/>



パネリスト

**小林 郁雄** (こばやし いくお)

兵庫県立大学大学院緑環境景観マネジメント研究科特任教授  
まちづくり株式会社コー・プラン／CO-PLAN取締役アドバイザー  
阪神大震災復興市民まちづくり支援ネットワーク世話人  
阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター上級研究員

株式会社都市・計画・設計研究所を経て、まちづくり株式会社コー・プランを設立、代表取締役を経て現職。阪神・淡路大震災の際、民間プランナーを中心とした「阪神大震災復興市民まちづくり支援ネットワーク」を立ち上げ、復興まちづくりの支援活動に尽力する。東日本大震災の復興に関しても、阪神・淡路大震災の復興まちづくりの経験から、多くの提言・支援を行っている。

また、復興まちづくりによる功績等が認められ、数々の賞を受賞している。1996年兵庫県さわやかまちづくり賞神戸市景観ポイント賞特別賞、ロドニ賞。1999年日本建築士会連合会業績賞、第1回関西まちづくり賞（日本都市計画学会関西支部）、2004年21世紀のまちづくり賞（兵庫地域政策研究機構）、2005年兵庫県功労者表彰（震災復興）、復興まちづくり支援活動賞（兵庫県建築関係団体震災10周年事業共同開催委員会）。

**【主な著書等】**

「きんもくせい」（阪神大震災復興市民まちづくり支援ネットワーク）1995～2005

「都市計画とまちづくりがわかる本」（彰国社）

「地域を元気にする実践！コミュニティデザイン」（彰国社） ほか

○まちづくり株式会社 コー・プラン／CO - PLAN  
<http://www8.plala.or.jp/co-plan/>



パネリスト (写真左)

## 菅野 澄枝 (かんの すみえ)

岩切の女性たちによる防災宣言をつくる会代表  
 岩切洞ノ口防犯協会婦人部部長  
 岩切学校支援地域本部スーパーバイザー  
 学校評議員  
 仙台市洞ノ口補導員  
 保護司  
 仙台市地域防災リーダー  
 元・仙台市立岩切中学校PTA会長 (2009年～2012年)  
 元・仙台市PTA協議会副会長 (2010年)

パネリスト (写真右)

## 緑上 浩子 (みどりかみ ひろこ)

岩切の女性たちによる防災宣言をつくる会メンバー  
 みやぎ生協岩切店エリアリーダー  
 岩切社会学級運営委員  
 岩切洞ノ口防犯協会婦人部  
 仙台市地域防災リーダー  
 岩切地区学校支援本部地域コーディネーター  
 元・仙台市立岩切中学校PTA副会長 (2009年～2012年)

仙台市宮城野区の岩切地区では、通常、防災訓練に参加するのは年齢の高い層ばかりで、防災活動もメンバーが固定していたため、「昼間に大地震が起きたら、家にいるのは女性が多い。ならば女性の視点で宣言をつくれれば、防災対策として意味が深まる」との宮城野区長の提案を受け、年代や立場を超えた女性たち約20人が集まり、ワークショップを通じて互いの意見を出し合い、問題点を整理し、宣言づくりを行った。

その成果は、2010(平成22)年6月に開催された仙台市総合防災訓練において、「岩切・女性たちの防災宣言」として発表された。宣言文は、「あなたの大切な人は誰ですか?」という言葉から始まっている。

防災宣言の作成にかかわったのは、小・中学校PTA、婦人防火クラブ、子育てサークルのメンバー等。

2011(平成23)年3月に発生した東日本大震災では、宮城野区は震度6強を観測し、津波被害により、区の面積の35%が浸水した。発災直後より、指定避難所のほか、指定避難所以外の施設にも被災者が避難して避難所が開設された。

発災後、岩切地区の女性たちの頭の片隅には、「女性たちの防災宣言」があり、「自分たちががんばらなければいけない」、「女性も災害時に積極的に動いてよいのだ」と考え、女性たちが率先して避難所や地域で活躍した。宣言づくりにかかわったメンバーの中には、実際にリーダーとして、子どもやお年寄りに配慮した避難所の運営を行った者もいた。



コーディネーター

**横田 洋三** (よこた ようぞう)

法務省特別顧問

国際労働機関 (ILO) 条約勧告適用専門家委員会委員

公益財団法人人権教育啓発推進センター理事長

元・国連人権促進保護小委員会委員

- 1969年 国際基督教大学教養学部専任講師  
1971年 国際基督教大学教養学部助教授  
1974年 世界銀行法務部法律顧問  
1979年 国際基督教大学教養学部教授  
1983年 アデレード大学客員教授  
1984年 コロンビア大学客員教授  
1988年 国連差別防止及び少数者保護小委員会代理委員  
1991年 国連人権委員会ミャンマー担当特別報告者 (1996年まで)  
1995年 東京大学法学部・大学院法学政治学研究科教授  
2000年 国連人権促進保護小委員会委員  
2001年 中央大学法学部教授、国連大学学長特別顧問  
2003年 ILO条約勧告適用専門家委員会委員  
2004年 中央大学法科大学院教授  
2006年 財団法人人権教育啓発推進センター理事長  
2010年 ILO条約勧告適用専門家委員会委員長 (2013年6月まで、同年7月からは委員)  
2012年 公益財団法人人権教育啓発推進センター理事長

◆主な担当分野 国際法、国際機構論、国際人権法、国際経済法

◆研究テーマ 国際経済法と国際公共政策、国際機構法の体系的研究、国際人権法の強行法規性

#### 【主な著書】

- 「歴史はいかに書かれるべきか」(翻訳)(講談社学術文庫)  
「二〇世紀と国際機構」(国際関係基礎研究所)  
「日本の国際法事例研究(1)～(5)」(共著)(慶應義塾大学出版会)  
「新版国際機構論」(共著)(国際書院)  
「国連再生のシナリオ」(共訳)(国際書院)  
「国連の可能性と限界」(共訳)(国際書院)  
「国際法入門」(共著)(有斐閣)  
「国際組織法」(共著)(有斐閣)  
「国際機構の法構造」(国際書院)  
「日本の人権／世界の人権」(不磨書房) ほか

## 第2部 映画上映&トークショー「被災地の祭から見えてくる心の復興」



### 手塚 眞 (てづか まこと)

ヴィジュアルリスト  
 有限会社ネオンテトラ代表取締役  
 株式会社手塚プロダクション取締役  
 イメージフォーラム映像研究所専任講師

高校時代から映画制作を始め、数々のコンクールで受賞。大島渚監督ら映画人に絶賛される。大学時代に8mm映画『MOMENT』を発表、学生映画のヒット作となり現在もDVDが発売されている。以後、映画・テレビ・CM・PV等の監督、イベント演出、CDやソフト開発のプロデュース、本の執筆等、創作活動を全般的に行っている。

1981年角川映画『ねらわれた学園』に俳優として出演。テレビ『もんもんだらエティ〜お茶の子博士のHORROR THEATER』が人気となる。1985年『星くず兄弟の伝説』で商業映画監督デビュー。Vシネマの草分け『妖怪天国』を監督して話題となり、開発初期のハイビジョンで『東大寺伝説・金剛奇譚』を撮る。1991年黒澤明監督に取材したドキュメンタリー『黒澤明・映画の秘密』を演出。10年をかけた大作『白痴』で1999年ヴェネチア映画祭招待・デジタルアワード受賞。2004年『ブラックキス』は東京映画祭招待。2003年からテレビアニメ『ブラック・ジャック』の監督を行い、東京アニメアワード優秀作品賞受賞。映像以外では1995年富士通のPCソフト『TEO〜もうひとつの地球』をプロデュース。世界19か国で50万本のヒットとなる。2001年には「東アジア競技大会大阪大会」開会式の総合演出を務める。マンガ『PLUTO』（浦沢直樹×手塚治虫）の監修を行い、同作はメディア芸術祭ほかを受賞。2005年愛知万博にてダンスオペラ『UZME』演出。2009年ニコニコ動画にて「ニコニコ国際映画祭」ほかを企画・出演。

また手塚治虫の遺族として宝塚市立手塚治虫記念館、東京江戸博物館「手塚治虫展」、手塚治虫公式ホームページ等の企画、プロデュースを行う。

著作に『ブラックキス』（幻冬舎）『ヴィジュアル時代の発想法』（集英社新書）『父・手塚治虫の素顔』（新潮社）『トランス位牌山奇譚』（竹書房）ほかがある。

- 有限会社ネオンテトラ <http://www.neontetra.co.jp>
- ブログ「Tezka Macoto' 6D」 <http://tzk.cocolog-nifty.com>

#### 映画『雄勝〜法印神楽の復興』（2012年撮影/60分）

宮城県石巻市雄勝町。すべてを流し去った東日本大震災から1年。

町の復興には目途が立たず、生活は元には戻らない。それでも人々は、祭りの復興を望んだ。

600年の昔、羽黒修験者がこの地にもたらした雄勝法印神楽。その伝統の神楽の復活を通して土地と共に生きることを喜び、人間同士の結び付きを大切にする雄勝の人々の生き方、自然観を描く。東北再認識のドキュメンタリー。

監督：手塚 眞

企画：公益社団法人日本ユネスコ協会連盟 特別協賛：日本テトラパック株式会社

音楽：松岡政長 プロデューサー：北村皆雄／三浦庸子 協力：雄勝法印神楽保存会

制作：ネオンテトラ／ヴィジュアルフォークロア



神戸会場

# レジユメ



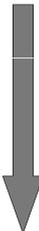
人権シンポジウム  
心の回復と生活再建

兵庫県こころのケアセンター 加藤 寛

「こころのケア」をする理由

被災者は、さまざまな心理的苦悩に直面している。

- ・恐怖、衝撃から生じる反応；PTSD
- ・喪失による反応；悲嘆と抑うつ
- ・二次的ストレス；慢性的な心身の変調



災害による心理的影響は多彩

- 基本的にはすべてが「正常な反応」であり、回復は可能
- 人間には回復力があり、多くの場合自然回復する
- 医学的な介入（治療）が必要となる例は少ない

心理的回復の礎になること

- 安全、安心できる環境
- 生活再建
- コミュニティの再建
- 役割の回復

平成10年度調査の概要

- IES-R 総得点25点以上の割合
  - 仮設住宅住民：34.9% 復興住宅住民：26.0%
  - 女性、近親者の喪失がある人で高い
- うつ尺度（オリジナル） 総得点12点以上
  - 仮設住宅住民：10.4% 復興住宅住民：6.3%
- KAST（問題飲酒群、重篤問題飲酒群の割合、男性のみ）
  - 仮設住宅住民：21.4% 復興住宅住民：18.1%

孤独死

- 仮設住宅で誰にも看取られず死亡し、死後数日から数ヶ月後に発見された者、年間100名程度あった。
  - 最初の報告は1995年3月
  - 死から発見まで最長の者は10ヶ月

## 中壮年の孤独死の特徴

- 一人暮らしの無職の男性
- 慢性の身体疾患を持病としている
- 年収100万円以下の低所得者
- アルコール依存

額田勲「孤独死-被災地で考える人間の復興」岩波現代文庫

## 人間の復興

- 孤独死を発生させない仮設住宅には一つの特徴があって、隣近所の連帯が密で、小さな集団なりに要介護者、独居老人などの存在をしっかりと位置づけた共同体の場合である。
- 本質的な救済がありうるとしたら、地域の福祉、医療の担い手が、その人たちのもとに誠実に足を運ぶことが欠かせない。

額田勲「孤独死-被災地で考える人間の復興」岩波現代文庫

## 阪神・淡路大震災後の行政が行った生活支援策

- 高齢者見守り体制の強化
  - 生活援助員（LSA）：戸別訪問、電話での安否確認
  - 高齢世帯生活援助員（SCS）
  - 見守り推進員
  - 交番相談員（警察官OB）
- 住宅再建・購入支援：基金が利子を補填
- 災害復興住宅の家賃減額
- カムバック兵庫プラン

## 役割を取り戻す



## こころのケアの基本的戦略

- 回復力を高める支援
- 受け入れやすくする工夫
  - アウトリーチ
  - 他のサービスと連携する
- 支援者へのアドバイス・コンサルテーション
- 啓発と心理教育

## 震災と人権 阪神・淡路大震災から「心の復興」を 学ぶ—子どものサポートの視点から

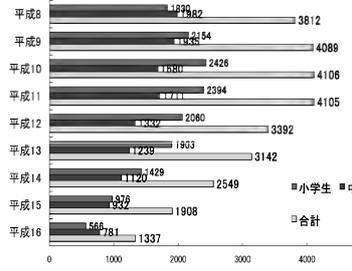
1. 阪神淡路大震災から学ぶ
2. 東日本大震災被災地の子どもたちと取り組み
3. わが国に必要な教育政策—道徳教育と心の健康教育の融合を

富永良喜(兵庫教育大学大学院・臨床心理士/いわて子どものこころのサポートチームスーパーバイザー)  
tominagayoshi@gmail.com



人権シンポジウム in 神戸 けんみんホール(兵庫県民会館9F)  
2014年1月11日(土)13:30-18:00

### 1. 阪神淡路大震災から学ぶ

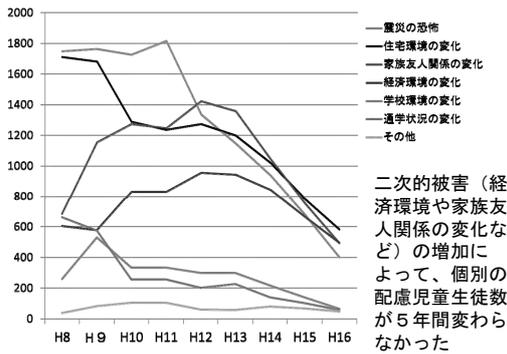


子どもへのアンケート、保護者へのアンケート、教師の日常の観察、総合的に

震災をきっかけに、個別に配慮を要する児童生徒数を毎年報告

→震災復興担当教諭、スクールカウンセラー配置数の根拠データになった

阪神淡路大震災後の心のケアが必要な児童生徒数の推移 (兵庫県教育委員会)



要因別の児童生徒数の推移(兵庫県教育委員会)

### 災害後の心理支援の知識と方法を知らなかった—試行錯誤の日々

アメリカの心のケアのグループ『『恐い感情をはき出しましょう』それがPTSDを予防する』(ディブリーフィング)  
→学校では、震災作文、絵を描くことが推奨された。→教師も被災、表現された体験を抱えきれない。→教訓:ある程度気持をコントロールする方法(リラクセス法)を身につけ、安心できる場で、体験の共有・ねぎらいを!



阪神淡路大震災/リラクセス動作法

ディブリーフィングは、間違いだと思った。まず必要な体験は、からだからの「安心感」。

国連の災害後の心のケア委員会(2007)で、「ディブリーフィング」は災害後はやってはいけないことと明記。

調査公害:研究者のための研究者によるトラウマストレス調査—個人に還元されない調査、アンケートをするたびに辛いことを思いださせた ⇒四川大地震後にも世界レベルで繰り返された

支援の方法と理論の不足:被災体験の表現の方法や時期についての混乱

人的システムの未構築:スクールカウンセラー調査活用事業は1994年のいじめを苦にした自殺を契機に1995年からスタート。被災地の教師のスクールカウンセラーへの相談は皆無だった。

⇒国内外の災害の子どもの心理支援の経験から、西洋の知識と方法を参考にしながら、わが国独自の災害後の子どもの心理支援の方法と理論を構築していった。キーワードは、安心安全、表現活動、防災教育

### 災害で被災した人への心のケア

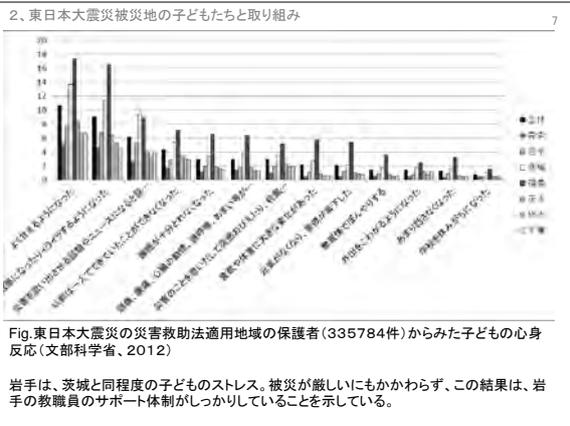
- 1993.7.12 北海道南西沖地震
- 1995.1.17 阪神・淡路大震災
- 1998.8 那須大水害
- 2000.3 有珠噴火災害
- 2000.9 三宅島噴火災害全島民避難
- 2000.10.6 鳥取西部地震
- 2001.3.24 雲予地震
- 2004.10.20 台風23号豪雨災害
- 2004.10.23 新潟中越地震
- 2004.12.26 スマトラ沖大地震・インド洋津波
- 2005.3.18 福岡西部沖地震
- 2005.9.5 台風14号豪雨災害(宮崎)
- 2007.7.16 新潟中越沖地震
- 2008.5.12 中国・四川大地震
- 2009.8 台風9号豪雨災害
- 2011.3.11 東北地方沖地震
- 2011.3.12 長野県北部地震
- 2011.3.15 福島原子力発電所爆発

心のケア・臨床心理士・ディブリーフィングの推奨

災害後の心のケアモデル  
心理教育・ストレスマネジメント・アンケート・個別相談

Education International  
EARTH派遣(教師と臨床心理士チーム)

日本心理臨床学会・日本臨床心理士会派遣チーム/JICA中国四川大地震こころのケア人材育成プロジェクト



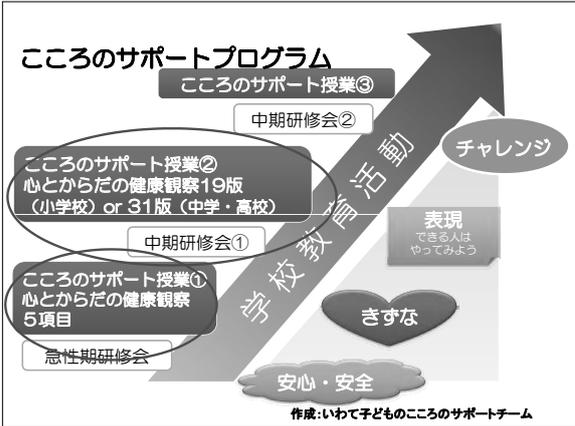
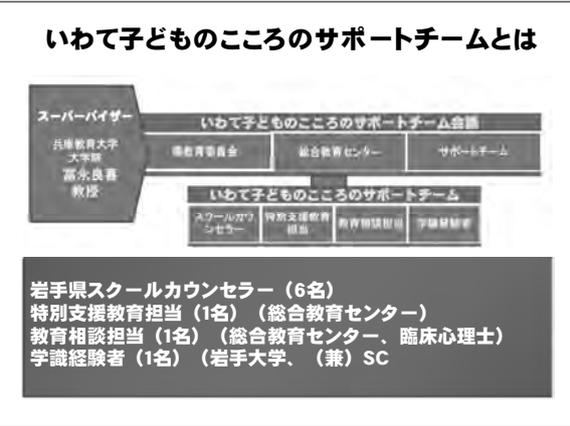
**不登校の中学生、宮城県が全国最多 震災が影響か**  
(2013年8月7日、朝日新聞より)

学校基本調査で、昨年度中に中学校で不登校になった生徒の割合を都道府県別にみると、宮城県が最多だった。宮城県教委の7日の発表によると、県内の中学生全体の3.08%(前年度2.92%)(0.16%↑)が30日以上欠席していた。全国平均は2.56%で、担当者は「東日本大震災の影響」としている。

全国では、昨年度中に不登校だった小学生が2万1175人(前年度比1447人減)で前年度比6%減。中学生(中等教育学校の前期課程含む)は9万1262人(同3574人減)で、4%減っていた。

宮城県の中学生の不登校は07年度以降、減少していたが、5年ぶりに増加に転じた。県内では、5千人超が仮設住宅から通学。県教委は「窮屈な生活が意欲の低下や将来の不安を招いている」としている。

被災地では、福島県が2.34%(前年度2.16%)(0.18%↑)と増え、岩手県は1.91%(前年度1.97%)(0.06%)とほぼ横ばいだった。

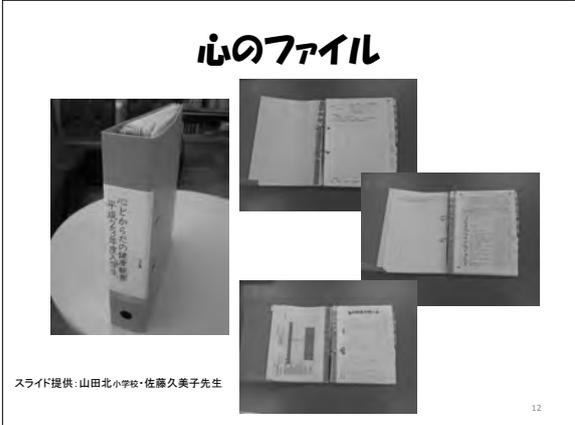


**こころのサポート授業**

- 心とからだの健康観察19版・31版
- トラウマの心理教育
- ストレスマネジメント

→担任教師やスクールカウンセラーによる個別相談

2011年9月~10月  
2012年9月~10月  
2013年9月~10月  
8年継続  
岩手の小・中・高・特別支援学校14万人児童生徒



このころのサポート映像集

平成24年度文部科学省緊急スクールカウンセラー派遣活動集

関連資料ダウンロードはこちらから

http://shakai-ouen.com/sc.html

監修：日本ストレスマネジメント学会

日常ストレス編  
ストレス対処を学び体験しよう  
上手な話の聞き方  
3つの言い方  
気持ちの仕組みを知ろう  
試験や試合を乗り越えるためのイメージトレーニング  
災害ストレス編  
避難訓練とこのころのサポート  
ふりかえる表現活動  
分ち合い乗りこえるための学級ミーティング

DVD「このころのサポート映像集」を活用した「このころのサポート授業」例

- 1、導入：自己紹介
- 2、「気分チェック12項目」
- 3、①緊張したときどうする？ を討議  
(事前にアンケートに回答してもらいます。)  
②オリンピック選手の談話(DVD使用)  
②眠りのためのリラクゼーション法を体験
- 4、①つらいこと・大変なことがあったあとの心と体の変化と対応 を討議。  
②植松さんのメッセージ(DVD使用)  
③強いストレス(トラウマ)と回復と成長の話／語り継ぐ防災教育の大切さ  
④絆のワーク
- 5、気分チェック12項目と授業の感想

・いやなこと回避するのではなく、少しずつでもいいから向き合っていくことが大事ということが分かった。(18→9)  
・最後にやったのがこころよかった。心と体がふわっと軽くなった。(3→0)  
・昨日の津波注意報で、3月11日を思い出して少しこわかったけど、今日話を聞いて、けっころ落ち着いた。(5→1)  
・今日の授業でリラックスするための方法はあまり知らなかったのを知ることができてよかったです。(2→1)

植松秋さんからのメッセージ (阪神淡路大震災で中1のとき中3の姉を亡くす)

国立大学・心理学コースに進学

強いPTSD症状出現

エクスポージャー療法にて完治  
(呼吸法、心理教育、語りつくす、避けていることに段階的チャレンジ)

兵庫教育大学大学院  
臨床心理士取得

10年間、①「姉」、「震災」の話は一切しなかった  
②「自分が姉を殺してしまった」と思い込んでいた

担任に自分だけ、「だいじょうぶか」と呼び出されるのがとてもよかった

A4・2枚の手記：ホームページ：いわて子どもこのころのサポート (若手県総合教育センター)

トラウマとPTSD

- ・フラッシュバック(思い出してつらい)
- ・悪夢
- ・津波ごっこ遊び

(再体験) 凍りついた記憶

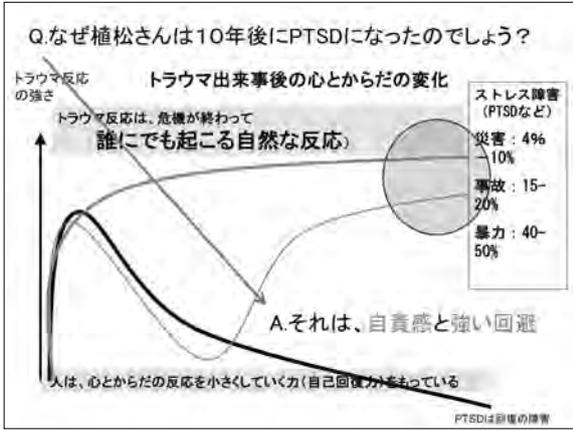
- ・よく思い出せない
- ・楽しいことが楽しくない
- ・心がマヒしたよう(マヒ)
- ・避ける(その話題・場所・人 を避ける)(回避)

- ・生き残った自責感 (サバイバル・ギルト)
- ・孤立感
- ・無力感
- ・非常に警戒
- ・イライラ
- ・身体が緊張する (過覚醒)

(マイナスの考え)

トラウマの記憶の箱 思い出したくない記憶であり、忘れられない記憶

・トラウマ反応は、トラウマ体験をした人は強弱の差はあれだれにでも起こる反応  
・PTSDは、トラウマ反応が強く、日常生活に支障がでている(仕事ができない、学校に行けない、成績がガクンと落ちるなど)



おしま みぎわ

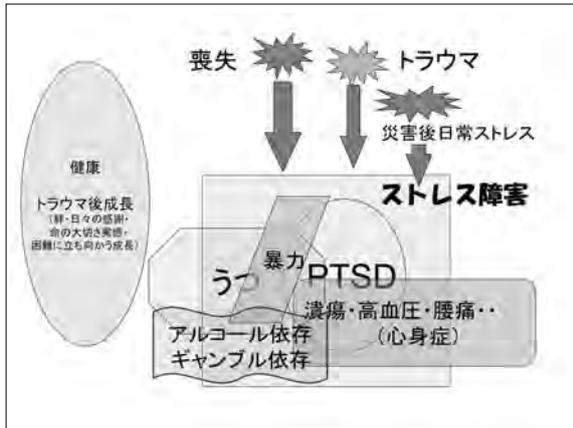
小島汀さんからのメッセージ

関西大学

私は1995年の11月17日の阪神淡路大震災で命を失った小島汀

人生生まれる前に父・仙蔵さんを病気で亡くしたという星野監督の励ましの言葉だった。「私と同じ境遇なのに、なんて堂々としていて温かいんだろう。星野監督の背中を見て前を向こう、と自然に思えた」と振り返る。読売新聞 2013年5月13日

⇒小6の学校での阪神淡路大震災の追悼の会で語る



## デブリーフィング (Debriefing)

(Mitchell,1983)

1. Introduction 導入 (目的、守秘など)
2. Fact 事実「あなたはその時何をしていましたか？」
3. Thought 感情「今、どんな考えや感情をもっていますか？」
4. Reaction 反応「今、どんな反応が起こっていますか？」
5. Symptom 症状「どんな症状が起こっていますか？」
6. Teaching 教育「自然な正常な反応ですよ」
7. Re-Entry 再帰還 今後の対処を話し合う。情報提供。

→「デブリーフィングが有効であるというデータはない」  
(Emmerik et al,2002) Lancet 360,766-771

→「災害後にディブリーフィングはやってはいけない」  
IASC(2007): IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: Inter-Agency Standing Committee.

### サイコソジカル・ファーストエイドの内容 (訳: 兵庫県こころのケアセンター・朝石加代・研究員)

1. 被災者に近づき、活動を始める Contact and Engagement 目的: 被災者の求めに応じる。あるいは、被災者の負担にならない共感的な態度でこちらから手を差し延べる
2. 安全と安心感 Safety and Comfort 目的: 当面の安全を確保し、被災者に心と身体を休めてもらう
3. 安定化 Stabilization 目的: 圧倒され混乱している被災者が、落ち着きを取り戻せるようにする
4. 情報を集める—今必要なこと、困っていること Information Gathering: Current Needs and Concerns 目的: 周辺情報を集め、被災者が今必要としていること、困っていることを把握する。そのうえで、その人に合ったサイコソジカル・ファーストエイドを組み立てる
5. 現実的な問題の解決を助ける Practical Assistance 目的: 今必要としていること、困っていることを解決するために、被災者を現実的に援助する
6. 周囲の人々との関わりを促進する Connection with Social Supports 目的: 家族や友人など身近にいて支えてくれる人や地域の援助機関との関わりを促進し、関係が保ち続けられるよう援助する
7. 対処に役立つ情報 Information on Coping 目的: 苦しみを軽減し適応的な機能を高めるために、ストレス反応と対処の方法について知ってもらう
8. 紹介と引き継ぎ Linkage with Collaborative Services 目的: 被災者が今必要としている、あるいは将来必要となるサービスを紹介し、引き継ぎを行なう

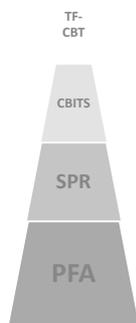
①心理サポートを受け入れやすい活動、②被災にともなう体験の表現、③防災教育が記載されていない

### CBITS (Cognitive Behavior Intervention Trauma in School) (Jaycox, Langley, & Dean, 2009)

1. 概要 (Introduction)
2. トラウマに対する一般的な反応とリラックス方法 (Common Reactions to Trauma and Strategies for Relaxation)
3. 思考と感情 (Thoughts and Feelings)
4. 有益な思考 (Helpful Thinking)
5. 恐怖に立ち向かう (Facing Your Fears)
6. トラウマ経験を語る1 (Trauma Narrative, Part One)
7. トラウマ経験を語る2 (Trauma Narrative, Part Two)
8. 問題解決 (Problem Solving)
9. 人間関係の問題とホットシート練習 (Practice with Social Problems and the Hot Seat)
10. 将来の計画と終了式 (Planning for the Future and Graduation)

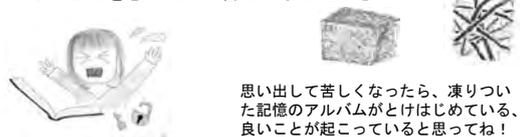
### SPR (Skills for Psychological Recovery) (Berkowitz, et al, 2010)

1. 情報を集め支援の優先順位を決める (Gathering Information and Prioritizing Assistance)
  2. 問題解決のスキルを高める (Building Problem-Solving Skills)
  3. ポジティブな活動をする (Promoting Positive Activities)
  4. 心身の反応に対処する (Managing Reactions)
  5. 役に立つ考え方を促す (Promoting Helpful Thinking)
  6. 周囲の人とよい関係をつくる (Rebuilding Healthy Social Connections)
- 継続面接 (Multiple Contacts)



Douglas W. Walker: Clinical Director - Mercy Family Center Project Director - Project Fleur-de-lis New Orleans, Louisiana USA

つらいことを思いだして苦しくなったとき



思い出して苦しくなったら、凍りついた記憶のアルバムがとけはじめていて、良いことが起こっていると思ってね！

### Step1 コントロール

- ①眠りのとき: 額に力をいれて力をぬく(「考えないようにしよう」という対処はうまくいかない)。体のいろんな部位に力をいれて、力を抜きましょう。力がぬけると、楽しいイメージが浮かんできます。(漸進性弛緩法)(仰臥位or椅子座位)
- ②勉強をしているとき: 今は集中!と背を立てる。そのことはいまはストップ。(椅子座位: 動作法での軸づくり)
- ③合唱・部活動・地域の踊りなど集中ができることをすること。
- ③踏みしめ(動作法)・グラウンディング(立位)

**Step2 向き合う(椅子座位)**  
 スクリーンを思いうかべます。映画館のスクリーン。あなたは、真ん中の席に座っています。あまりスクリーンが大きかったら、もっと離れましょう。  
 なにが起こったのか、離れて、自分が経験したことをながめます。

いま、落ち着いているあなたが、がんばってきたあなたに、ねぎらいのメッセージを送ってあげてください。

このことを一人でするのは、つらいので、信頼できる人に話を聴いてもらおうといいでしょう。



**語り継ぐ防災教育へ、世界へ発信しよう**

**3段階こころのサポートモデル(回復と成長のためのトライアングル)**  
 II トラウマ対処体験 心とからだの健康観察19版・31版

①向き合い距離をとる: 動作法・災害から3か月・6か月、事件の3週間後  
 インドフルネス・フォーカシング/ストレスマネジメント  
 ②心理教育  
 ③分ち合う: 語り継ぐ防災教育  
 ④考えを変える: 認知療法・EMDR  
 ⑤なれる: 暴露療法・段階的練習  
 ⑥はきだす: ディブリーフィング・カタルシス

III 喪失追悼体験  
 ①よき思い出を浮かべる  
 ②心のなかでお話をする

I 日常生活体験  
 「眠る・食べる・学ぶ(働く)・遊ぶ」という生活体験を充実させる

健康アンケート(睡眠、食欲、体調、イライラ)・ストレスチェック

災害の急性期、事件の直後期

**防災教育とこころのサポートを一体で**

こころのサポートに配慮した避難訓練の実践: 海に近い南嶺小・越喜来小・崎浜小3校合同で授業開始: 4月25日 津波を想定した避難訓練の実施: 一人も心身の不調を訴える児童がいなかった。  
 前日、クラス単位で、学校から山に上がる避難経路を確認していた。← 段階的練習、安心感、信頼感 南嶺小・西條剛志教諭から

避難訓練、防災学習、防災講演会などは、被災を体験した人にとっては、つらいことを思いださせるトリガーとなる

強い回避と自責感がストレス障害のリスク因子であることを知り、お互いを労り、認め合い、そしてチャレンジしていく社会をつくらう

防災学習と心のサポートアンケート 今日 年 月 日

なまえ	年	組	性別	学年							
あなたはつぎのことについてどれくらい 楽しい(1)か、こわい(2)か、つらい(3)ですか?あてはまる数字に○をつけてください。	0=全く	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10=とても楽しい
1 避難訓練をする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 "つなみ" というこばを聞いたり見たりする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 "つなみ" の映ぞうを見る	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 つなみの仕組みについて学ぶ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 心とからだの健康かんさつアンケートをする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 つなみのあとに経験したことを作文に書く	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 つなみのあとに経験したことを話す	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 津波注意報・津波警報のサイレンを聞く	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 強い地震や長い時間のゆれがあったとき	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. わが国に必要な教育政策ー道徳教育と心の健康教育の融合を

保健体育の教科書に、心の健康、ストレスへの対応のページがあるが、小学校5・6年で4時間、中学3年間で、3時間ほどの授業時数である。

いじめ防止に、道徳の教科化が検討されているが、道徳の時間は、読み物教材により主人公の身になって道徳的価値(節制、勤勉、勇気、誠実、向上心、愛国心など)を学ぶのであって、暴力・いじめ・災害による心身の打撃とその回復は学ばない。

⇒文部科学省の新たな動向

**小学4年 道徳 花をさせた水がめ** インドの水汲み男の話  
 毎日、川から汲んだ水を、二つの水がめに入れて、天秤にかけていて、家まで運びます。右側の水がめは、ひび割れもなく満杯の水を毎日運びます。ところが、左側の水がめは、ひび割れがあって、主(あるじ)の家に到着した頃には、半分しか運べないのです。それを気にした水がめが、主(あるじ)に、自分を壊してくれと頼みます。主(あるじ)は全く取り合わず、毎日その二つの水がめで水を運ぶのです。何年かたったある日も、またひび割れのある水がめは、主(あるじ)に自分は役に立たないので、壊してくれと頼みます。すると、主(あるじ)は、毎日運ぶ道をみせて、「君が通ってきた側にだけ、花がさいている。ひび割れから滴った水のおかげで花を咲かすことができたんだ。」と教えました。左側の水がめは、右側の水がめと比べ、ひび割れのある自分が大嫌いだっけれど、ひび割れのあるおかげで、花を咲かせることができ、自分を誇りに思えるようになりました。

**ひび割れた水がめの気持ちを考えよう!** **読み物教材**

物語を読み解くことに大半の時間を費やし、児童生徒が自分のことに向き合う時間がほとんどない  
 欠点:短所 ⇒①どう変えていけばいいか ②それが他者の利点や自分の利点になっているところはないか? ⇒心の健康や心理学を取り入れた授業だったら? ネガティブメッセージが心身に及ぼす影響

2013年12月2日、文部科学省・道徳教育の充実に関する懇談会は、報告書(案)を掲載した。

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/096/shiryo](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/096/shiryo)

・道徳の時間の指導が道徳的価値の理解に偏りがちで、例えば、自分の思いを伝え、相手の思いを酌むためには具体的にどう振る舞えば良いかというような技法的な側面に関する教育が不足している。(10p)

・道徳の時間において、一定の道徳的価値を理解させようと読み物の主人公の心情を単純に理解させるような授業よりは、例えば、善悪の問題も立場によって見方が異なる場合もあることや、自分の思うようにならない・複雑で困難な状況に遭遇したときなどのように対応すべきかなどについて、多角的・批判的に考えさせたり、議論・討論させたりする授業を重視することが必要であろう。

・道徳の時間においても、例えば、児童生徒に特定の役割を与えて即興的に演技する役割演技(ロールプレイ)や実生活の中での振る舞い方などのスキルの学習、問題解決的な学習などの動的な活動をもっとバランス良く取り入れられるべきと考える。(12p)

⇒道徳の時間に

上手な話の聴き方、3つの言い方、親と子のコミュニケーション、いじめとストレスなど、ロールプレイや落ち着くための動作体験などを活用した授業が実践できる

**中国** 「心理健康教育」は2003年に不登校・インターネット依存の対応として、道徳とは別に、科目として設定された。



心理健康教育の授業をすることで、子どもたちが、地震の恐怖を閉じ込めず、自然に話すようになったこと、「心理訪談室」を訪れてくれること、を話してくれた。

<苦労することはありませんか?>と尋ねると、「とてもやりがいがある。自分ではむづかしい子どもは、必ず(中国心理学会・中国科学院心理研究所の)祝(卓宏)先生に相談します」と言っていた。本当に彼は生き生きとしていた。

綿竹・九龍小学校(九龍小学校)の心理訪談室にて心理健康教育師と  
2008.11.12 Blog綿竹婦女連合会(綿竹市妇联的博客绵竹的妇女儿童将铭记您的情谊。)より

長期的なこころのサポートプログラムを!

放射線不安、トラウマストレス、日常ストレスを可視化し、国・県をあげて、長期的な支援体制の確立を!

スクリーニングモデル(ハイリスク者をアンケートで発見、スクールカウンセラーや医療につなぐシステム)だけではなく、セルフケア・成長モデル(すべての児童生徒・教師・保護者がストレスについて体験的に学び望ましい対処を個人・組織が実践し次世代に語り継ぐ)を。

道徳教育とストレスマネジメントを活用した心の健康教育の融合を!

心の健康教育と防災教育の融合を!

## 2 災害復興が示す新たな防災・減災まちづくり

### 2.2 復興事例からみた防災まちづくり（都市）

神戸山手大学環境文化学科教授  
小林 郁雄  
Ikuo Kobayashi

#### キーワード

- 松本せせらぎ
- 地域のやっかいもののせせらぎは防災まちづくり装置
- 野田北ふるさとネット
- 住民自らのネットワークの役割は防災・減災

#### 1 都市防災環境の改善

防災・減災のための都市環境の改善として、まず考えられるのは災害に強い都市構造の整備である。すなわち、幅員や線形がしっかりした道路河川、適切に配置・整備された公園広場、構造的にもネットワークとしても災害対策を考慮した電気・ガス・上下水道といった供給処理施設、こうした都市基幹施設が整備・管理されていることが基本である。それに加えて、住宅・商店などの建築物が適切な密度で配置され、耐震・防火などの性能を十分に有するとともに、それらが継続的にメンテナンスされていることも重要である。

もちろん、地盤や土壌、斜面や埋立などしっかりした地形地質、大雨や暴風を緩和する水路緑地の保全涵養など自然環境において災害対策の基本的条件が整っている前提でのことである。

こうした都市環境基盤の整備改善が防災の基本ではあるが、経済的効率や政治的判断などから、都市機能とのバランスの上で必ずしも防災最優先で資本投下がなされるわけではないし、当然、一朝一夕に整備が終わるようなものでもなく、長期にわたる継続的整備が必要なことにもなる。

こうした都市環境の抜本的な改善に向けた努力とともに、日々の防災環境改善運動として防災まちづくりに取り組んでいくことが、とりあえず、重要である。すなわち、日々の防災環境改善運動とは日常的な街の環境への関心を確認し、高めることである。都市環境基盤が防災的に完璧に整備されていたとしても、それを上回る大災害が襲いかかってくる可能性はあり、自然の脅威は底知れない。ハードな環境整備と合わせて、ソフトな環境運動が必要な理由であり、日常的にはそちらの方が重要である。

#### 2 自律生活圏の確立

阪神・淡路大震災からの1995年1月～3月の3ヵ月間を、私たち被災民は「震災ユートピア」と呼んだ。突然の大災害にアツケにとられ、呆然の日々からようやく立ち直った時、多くの不自由と様々の困難な状況に満ちてはいたが、それに倍増する自由自律と相互連帯からなる自律連帯市民社会が、そこにあった。

その震災ユートピア期に、被災現場で私たちが学んだのは「巨大なものは脆い／やっけてないことはできない／自分でできることを自分でする」という3つの教訓であり、その総合解としての「小規模で分散した自律生活圏が多重にネットワークした社会」という将来都市像であった。

近隣住区を超え、環境的にも地域経済としても自律循環を目指し、自己決定できる生活圏域として「自律生活圏（＝コンパクトタウン、まち住区）」の確立こそが、住民主体のまちづくりのゴールであり、災害に強い（うたれ強い）市街地の基本であると確信した。

そして、そうした自らの生き方を自らで決定できる小規模分散自律生活圏（コンパクトタウン）の多重にネットワークされている形（コンパクトシティ）が重要である。施設面でも情報面でも、人間関係や行政組織も含めてのネットワークである。国際・広域のネットワークが地域・個人と直結する形で、生活圏の多重ネットワークとして形成されていること、それが地方自治体であり、国家であるという構図である。

自律生活圏の確立が、自分たちの手で防災まちづくりを進めていくための基本条件である。

2.2 復興事例からみた防災まちづくり（都市）



写真1 通学路のため子どもの遊ぶ姿が絶えない松本のせせらぎ



写真2 松本のせせらぎと定例の清掃をする沿道住民



写真3 情報共有の場である野田北ふるさとネット定例会議

(1) 復興事例：松本せせらぎ（神戸市兵庫区）

松本地区は神戸市兵庫区の中央部にある面積約9haの木造長屋などの住宅が密集した地区であった。

阪神・淡路大震災の大規模な火災により80%が焼失し、壊滅的な大被害を受けた。神戸市による震災復興土地区画整理事業によって復興が進められた地区の一つである。

松本せせらぎは、協議会活動中である住民の「火事的时候に水があったら…」のつぶやきから発想発展したもので、都市計画道路松本線（幅員17m）の歩道に設置された水路である。流れる水は、北方3kmの鈴蘭台下水処理場の高度処理水を活用したもので、常に水量豊富なせせらぎとなっている。途中で小規模水力発電にも利用されている。

松本せせらぎは震災火災の教訓から作られた水路であり、初期消火用水・災害後の生活用水として確かに役立つであろう。しかし、最も重要な役割は、この面倒な水路の維持管理を沿線住民が自律的継続的に行うことによって、地区環境への関心を高め、相互の人間関係を深める装置として「せせらぎ」があり続けることである。究極の防災まちづくり装置といえよう。

(2) 復興事例：野田北ふるさとネット（神戸市長田区）

野田北部地区は神戸市長田区最西部にあり、多くの木造長屋住宅が密集した約13haの典型的な神戸の下町地区であった。阪神・淡路大震災で地区の東部は大規模な火災にみまわれその復興に震災復興土地区画整理事業が、焼失を免れたが大部分の家屋が倒壊した鷹取駅に近い西部は街並み環境整備事業で復興整備が進められた。いくつもの事業に対応して多くの地元組織が立ち上がっていった。

震災後、コミュニティの各団体の活動が多様化するなかで、情報共有が困難になっていった。そこで、多くの復興都市基盤環境や地域防災組織などの整備が進められたなかで、①ゆるやかな連携、②地域の総合窓口、③情報共有の場、としての機能を担うべく、多くの地域団体をゆるやかにつなぐ「野田北ふるさとネット」が結成された。

この自律的継続的な住民自らのネットワークが果たす究極の役割は〈防災・減災〉にあることを、ふるさとネットの構成員は特に意識していないが、それもまた、防災まちづくりにおいては重要なことかもしれない。

## 岩切・女性たちの防災宣言

岩切の女性たちによる防災宣言をつくる会

代表 菅野 澄枝

緑上 浩子

1. 宮城県仙台市岩切の様子
2. 岩切・女性たちの防災宣言
3. 東日本大震災を経て
4. 人まかせにしない  
「わたしたちの防災・減災」

## 岩切・女性たちの防災宣言

あなたの大切な人は誰ですか？  
今何かをすることで、大切な人の命を守れるなら、  
すぐにそれを始めませんか？



もし、大災害が起こったら、小さな子供を抱えてどうしよう？  
避難所はどこ？ 何を持っていくの？ 夫と連絡がとれなかったら？

考えることが怖くて止めてしまっている、そんなあなたの不安を話してください。  
私たちはあなたの心配を一緒に考えます。  
考えることで、きっと怖さが減るでしょう。

隣に住んでいる人は誰ですか？

あなたが関心を持つだけで、何かが変わるはず。  
ほんの少し勇気を出して声をかけてみたら、おすそわけの曲がりねぎと一緒に  
情報が入ってくるかもしれません。



一戸一戸の家庭で防災の話をしてみませんか？

いざという時、どうやっておじいちゃんを助ける？  
中学生の息子だって、みんなを守る側にたつことができる。  
いろんなことを家族で話します。  
大好きなみんなを守りたいから。

ちょっと自分たちの備えを心掛けることができれば  
周りの人のことを考えてみます。  
誰かにあてにしてもらえることで、がんばれるような気がします。  
でも、がんばりすぎないで。

互いに認め合うことでつながっていききたいから、  
感謝の気持ちをたくさん伝えます。  
ありがとう、ありがとう、ありがとうの貯金をします。

岩切にはいろんな人が暮らしています。  
親子四代共に暮らす人  
新しくこの地域に住み始めた人  
宮城県沖地震を体験している人、いない人。



私たちは、この岩切にある安心を伝えます。  
地域防災マップがあることや  
自宅の井戸や機材を「いつでもいいよ」と言って貸してくれる人がいることを。

私たちは、防災について考え続けるために語り継ぎます。  
昭和53年の宮城県沖地震で、からくも命拾いしたことや復興までの苦勞を。

私たちは、ここ岩切でみんなが安心して暮らすために、  
自分たちでできることを考え行動します。  
大切な人の命を守るために。  
この地域で育つ子供たちのために。

平成22年6月12日