

東日本大震災での被災者の子どもたち・保護者のみなさまへ

なぜいま「あそび」なのか、ということについての臨床心理学からの解説です。

NPO 法人/東京学芸大こども未来研究所

死の恐怖をともなう体験にさらされると、命を守るための防衛として、通常記憶の処理とは異なる形の処理が脳の中で行われます。(専門的には、辺縁系と前頭前野との間の情報ネットワークをシャットアウトする一時解離の状態にはいると考えられます。がこれは、危機における正常反応です) この状態を、通常、「心の傷」といいます。

このような大きな災害において、傷をおうのは、当然なので、その傷が自然治癒する方向へもっていくことが、直後の支援として最も重要なこととなります。「こころのケア」といわれるものは、自然治癒の流れを作ることなのです。

自然治癒には、時間が必要ですので、すぐに治すとかということではなくて、その流れに乗せるということが重要です。

自然治癒の流れにのれないと、2-3か月後以降、**トラウマ**というものになっていきます。

トラウマとは、直後の記憶の処理がうまくいかないままで、固着してしまう状態のことです。トラウマが形成されると、**PTSD** になります。ですから、直後の支援は、トラウマ形成を予防するために、**自然治癒の流れに乗せる**ということに、焦点化されます。

子どもたちが、傷をおいながらも、自然治癒していくためには、ちゃんと泣いたり怒ったりして、**それを受け止めてもらう**ということが本来必要なのですが、現地では、受け止めるはずの大人もみな傷を負っていますから、子どもたちはみんな大人を助けるために、比較的ちゃんとしたふるまいをします。むしろ、いつもより、避難所の子どもたちは、立派になります。子どもは自分の命をまもるために方向づけられているので、大人を守ることで、自分の命を守ろうとします。だから「けなげ」になります。

そういう中で、子どもたちを、自然治癒の方向の流れにのせるためには、**子どもらしく遊ぶという行為を保障**することが、とてもとても重要になります。電子ゲームなどは、一時解離を促進すると思われるので(いわゆる逃避)、気晴らしにはなっても、好ましくないとします。

身体をつかって集中することで、いま**瞬間的にでも、楽しいと思うこと**、それにより過去に獲得してきた身体の安全感の記憶を活性化させることが、現在のつらい記憶を自然治癒の方向で処理していくために、役立つことです。(こういうことはすべて無意識に行われることですが)なので、**身体をつかったあそび**、かつ、避難所の中でもものがなくてもできること、そういうコンテンツが必要とされるのです。現場でかかわっている人たちが、理屈ぬきに感覚的に、子どもたちには**アナログ遊びが必要だ**と思う、その感覚に救いを感じます。

上記の理由で、新聞紙あそびのコンテンツは、非常に役立つと思いますし、日頃、先生がたがこどもの健全育成のために蓄積してきている実践が、いまこそ役立つのだと思います。どうぞよろしくお願ひします。