



子どもたちの立ち直る力を高める

親と学校関係者のための手引き

これは、『オウエンとムゼイ』（イザベラ・ハトコフ、クレイグ・ハトコフ、ポーラ・カフンブ著、ピーター・グレステ写真、スコラステック・プレス刊 日本語版：NHK出版、2006年）を使用した、心に傷を受けた子どもたちのメンタルケア・ガイドです。

英文のダウンロードはこちら <http://www.scholastic.com/discussionguides>

執筆・プログラム開発:

ジョシュア・マンデル(Psy.D)

エリザベス・マレット(Ph.D)

ジャネール・ブラウン(Ph.D)

マリリン・クローター(Ph.D)

学校教育プログラム

トラウマ・ストレス研究所

ニューヨーク大学児童研究センター



この手引きは、ニューヨーク大学児童研究センターによって制作されたものです。心に受けた傷を克服する力(レジリエンシー)を子どもたちが自ら身につけることの大切さについて、親と教師の理解を深めることを目的としています。また子どもたちの立ち直る力を高めるいろいろな方法が実践できるように工夫されています。ここでは、『オウエンとムゼイ』(イザベラ・ハトコフ、クレイグ・ハトコフ、ポーラ・カフン著)を使って子どもの回復力を養う方法を提案します。本書は、2004年12月の津波が発端となったある立ち直りの実話に基づいています。この手引きに沿って『オウエンとムゼイ』を読みながら、子どもは心の傷から立ち直ることについて学び、立ち直ることの大切さを理解し、立ち直る力を蓄えていくことができます。この手引きは、子どもたちにかかわるすべての人びとのためのものですが、最後の章は、とくに親や学校関係者向けに書かれています。

「レジリエンシー(立ち直る力、回復力)」とは

子どもたちを観察していると、自宅、遊び場、あるいは教室など、どんな環境においても、楽しいこと、いやなことに対する反応のしかたが、それぞれ違っていることに気づきます。きょうだいのちょっとした言い争いのような、ごく些細なことでも、なかなか克服できずに時間がかかる子がいる一方、大きなストレス刺激(ストレス)からあっさりと苦もなく立ち直ることができる子もいます。こうした、生きていくうえで遭遇するストレスからほかの子よりすばやく、そして完全に、立ち直ることのできる、一部の子どもたちの能力が、研究課題として注目されるようになってきました。この能力は「レジリエンシー(立ち直る力、回復力)」と呼ばれていて、通常、「大きな危険にさらされたときや、成長過程における重大な脅威にさらされたときの良好な適応」と定義されます。よりわかりやすい言葉でいえば「心的外傷(トラウマ)となるような出来事から立ち直る能力」と定義することができます。レジリエンシーには、ある人物が1)逆境を経験したが、2)「すぐに立ち直」ったかあるいは回復して、トラウマを受ける以前とそれほど変わらない精神状態で生活している、という2つの要素が含まれています。その回復のレベルは、さまざまな観点から観察されることが大切です。社会的、学問的な見地からだけでなく、行動や情動が前向きに作用しているかどうかにも注意を払う必要があります。

内外のいくつかの要因が、立ち直りの過程を左右することがわかっています。知的で、決断力があり、自立し、くよくよしない性格で、内面にコントロールの基準を持っている子どもは、立ち直る力が強いことがわかってきました。また、自尊心が高いと、立ち直りに結びつきやすく、自尊心が低いと、日常的なストレスの増加や気分の落ち込みに結びつきやすくなります。



レジリエンシーはまた、家族、教師やきょうだいといった社会のサポートがどの程度得られるかにも影響されます。支え合い、親密で、対立が少ない家庭環境にある子どもは、ストレスと暴力から守られていることがわかっています。また、周囲の人びとの親近感や精神的サポートを感じることは、甚大なトラウマとなりうる戦争や天災に対する子どもたちの適応力を引き出す、最大の力といえます。しかし、親やその他のケア提供者が精神的サポートになれない場合には、代わりにきょうだいや教師が社会的なサポート役となって、ストレスがかかっているときに自分の価値を信じることや、決断力、自己コントロール力などを評価してやることができます。

ストレスに直面したとき、レジリエンシーのある子どもたちは、先のことを考えます。そして、安全な場所へ退き、自分の力を取り戻すのに十分な時間をかけて起こった事態を認知し、受け入れます。そうすることで、トラウマとなった出来事から回復できるのです。さらにこの過程で、自己信頼感や、自分と同じ出来事を経験し回復した人たちとの仲間意識といった感情が強まることがしばしばあります。

レジリエンシーは、さまざまな点で子どもにとってプラスになります。まず、レジリエンシーのある子は、日常的な出来事に対して高レベルで適応できるようになります。学校、家族や、きょうだいとの関係で起こる、日々の些細なストレス（たとえば難しい宿題、面倒な家事の手伝い、きょうだい間の圧力など）にはやすやすと対処できるようになります。さらにレベルの異なる大きなストレスにも対応できるようになります。こうした子どもは、事態が起こった時点でストレスに的確に対応し、ストレスがなくなれば、よりすばやく、完全に回復することができます。

『オウエンとムゼイ』で例証されたレジリエンシー(立ち直る力、回復力)

これまで記したように、レジリエンシーのある子どもたちには多くの特徴があります。そのいくつかは、『オウエンとムゼイ』の物語の中に見られます。以下に、『オウエンとムゼイ』に出てきたり、定義がされていたり、例が示されていたりする、レジリエンシーの特徴をテーマごとに挙げてみましょう。子どもたちとこの本を読む際に、これらのテーマや、人びとがどのようにしてオウエンとムゼイを助けたのか、話し合ってみるといいでしょう。子どもたちは、他者がどのようにして立ち直っていくのかを学ぶことで、自らの回復力の基礎を築きはじめ、あるいは自らの立ち直る力をさらに伸ばしていくことができます。まず、「トラウマへの反応」から始めましょう。実際に、わたしたちが立ち直る力を子どもたちに示すことができるのはこの種の経験です。



トラウマへの反応

「赤ちゃんカバは、つかれきっている上に、こわがってもいて、とても自分の力だけで海岸へたどり着くことはできそうにありませんでした」

「たくさん人が集まってきたので、カバはとても興奮しています」

「カバは怒り、網をやぶり、ロープをすりぬけてしまいました」

人はトラウマに対し、情動反応(恐怖、ショック、罪の意識)、認識反応(混乱する、集中できなくなる、記憶がなくなる)および身体反応(緊張する、びくびくする、痛みを感じる)を含む、多様な反応をします。オウエンは一連の体験の中で、次のような情動反応を示します。

- ・ 赤ちゃんカバが自分のお母さんにするように、ムゼイの後ろに隠れる。
- ・ 津波に襲われ、家族と離ればなれになって、こわがり、混乱する。
- ・ 救出される過程で、心に傷を受け、身体に痛みをとまなう。
- ・ 救出された後も、こわがり、空腹で、怒っている。
- ・ 海の危険から逃れてからも、何が起きているのか理解できず、恐怖と怒りを感じている。

多様性の受容

「わたしたちのもっとも大切な友だちは、ときには思いもよらない人のこともある」

人や、考え方、状況には違いがあることを認識し、尊重することが大切です。子どもたちは、自分がほかの誰でもない特別な人間であることを学ばなければなりません。しかし、世界のほかの人びととも多くのものを共有していることも知らなければなりません。この物語で、人間たち、オウエン、そしてムゼイという複数の関係は、自分自身とあまり共通点のない他者を気にかけることの重要性を具体的に表現しています。

- ・ 自分たちにはなんの関係もない動物であったにもかかわらず、村人たちはカバを助けるために危険を冒す。
- ・ スティーヴンは、ホーラー・パークで動物たちと特別な関係を築いている。だれも寄せつけない無愛想なカメ、ムゼイでさえ、彼の友だちだ。
- ・ むっつりした、とても年をとったカメ、ムゼイは、幼くこわがり、ひとり取り残されたカバ、オウエンを仲間として受け入れる。



セルフケア

「オウエンには、ムゼイが、お母さんに見えたのかもしれない」

オウエンの経験を通して、読者は心身の健康に対する自分自身の責任の重さに気づくと同時に、自分の欲求を大事にしながら、自ら成長していくことを選び取ることの幸せにも気づきます。

- ・ 村人たちがオウエンを救い出そうとしても、オウエンは人びとの行動を警戒し、掛けられた網から逃げて自分の身を守ろうとする。
- ・ ムゼイはおそらく船乗りたちの食糧として生まれた島で捕らえられたのだろうが、なんとか生き延びることができた(『オウエンとムゼイ』の「もっと知りたいこと」を参照)。
- ・ オウエンは、ホーラー・パークに到着すると、ムゼイに自分を受け入れさせ、仲よくなるまであきらめない。

心のつながり

「(ただひとつ言えるのは、)オウエンとムゼイの出会いが、お母さんカバと離ればなれになり、海にとり残された赤ちゃんカバの一生を救ったということです」

立ち直るには、困難を経験したあと、他者を見つけ、助け、その人と心のつながりを感じる事が不可欠です。こうした関係を通して、癒しとなり、より強くなるために必要な支えをわたしたちは得ることができるのです。心のつながりの例は、『オウエンとムゼイ』に一貫して見られます。

- ・ オウエンに慣れてくると、ムゼイはオウエンに愛情を示すようになる。
- ・ オウエンとムゼイには明らかに生来の違いがあるにもかかわらず、強く愛情豊かな絆を結んでいく。
- ・ 津波の前、オウエンには親密な家族とコミュニティがあった。その経験が、新しいすみかでムゼイと心のつながりを持つことを後押ししたのかもしれない。
- ・ 村人たちは、オウエンを救出し、安全を確保することによって、オウエンの支えとなった。
- ・ ホーラー・パークでの最初の夜、オウエンはムゼイにぴたりと寄り添い、心地よさと安全を見出す。
- ・ ムゼイがどこに行こうとも、オウエンはムゼイについて回る。



命を守る存在

「もしかすると、ムゼイがそこにいると守られているように感じて、オウエンは安心して食べることができたのかもしれない」

親、教師およびその他のケア提供者が、子どもたちの命を守る存在であること。それは非常に重要なことで、子どもたちはその存在によって、困難な経験に立ち向かっていくことができます。身の安全は、高い自尊心や健全な対処能力といった個人の資質によって得られるのと同様、いい人間関係とサポートを得ることによって獲得することができます。オウエンにとって幸運だったのは、家族を失ったトラウマのあと、彼を守ろうという手が複数差しのべられたことです。

- ・ 村人たちはオウエンの身になって恐怖を覚え、オウエンを救出するために自分たちの命をかける。
- ・ ポーラ博士やスティーヴンを含む多くの人びとが、ホーラー・パークにオウエンを連れてくる際に、親切心と同情を示す。
- ・ オウエンとムゼイはどちらも、家族から気にかけてもらう経験を以前に持っていた。こうした記憶が、トラウマに対処するのに役立ち、同様に、彼らが互いの関係を深めることも役立つのかもしれない。

総合的なレジリエンス

「オウエンは大きなものを失い、傷ついていました。けれども助けてくれた多くの人びと、そして彼自身のなみはずれた回復力によって、新しい人生をスタートさせたのです」

『オウエンとムゼイ』そのものが、すばらしい立ち直りの物語です。オウエンはたいへんな悲劇に直面しましたが、その後の環境に適応して、トラウマ以前の生活行動に戻ることに成功しました。

- ・ しいにムゼイはオウエンを受け入れ、大事に保護するようになる。それぞれが困難を経験したにもかかわらず、オウエンもムゼイも希望を捨てず、その結果、よりたくましくなる。
- ・ オウエンを津波から救う過程で、村人たちは、逆境に直面しながらたくまげな力を発揮した。
- ・ カバは、ふつう4年ぐらいは母親とともに生活する生き物だが、赤ちゃんオウエンは家族から引き離されたあとも、ひとりで生き抜いた。
- ・ ムゼイもまた、彼の家族から引き離され、そして、生き残っている。
- ・ ムゼイは威嚇するが、オウエンはあきらめない。



多様性の受容

寛容について教え、多様性の受容を促進するためのひとつの方法は、苦難とトラウマを克服して、うまく立ち直った人びとの物語を、子どもたちにしてあげることです。オウエンとムゼイの友情は、そのような物語のよい例でしょう。オウエンの心の旅を通して、わたしたちは寛容と多様性について多くのことを学びます。たとえば、お互いに相手を思いやることや、自分自身を大事にすること、他者との共通点ばかりでなく相違点についても敬意をはらうことの重要性、そして言葉を介さない行為の力などについてです。ムゼイ(むっつりとした130歳のカメ)とオウエン(幼く、おびえ、ひとり取り残されたカバ)という、とうていありそうもないコンビは、子どもにとってもおとなにとってもすばらしいお手本となります。彼らは自分たちの違いにはかまわず、お互いが根本的に必要とする安心と、心のつながりを受け入れると、どんなことが起こりうるのかということを教えてくれるからです。

違いは明らかに存在します。わたしたちは、この世界の自然な多様性を認め、受け入れることが大切です。実際、違いを認めることが、わたしたち自身のアイデンティティを確立することにつながります。子どもころ、わたしたちはすでに、自身のアイデンティティを他者のそれと比較するプロセスを開始しています。わたしたちは、自分と他者に見られる違いによって世界を理解し、その中で自分の居場所を定めることができます。すべての人に、自分と他人との類似性を通じて自分自身を理解する能力があります。しかし、そうした類似は、別の人との違いを示すものでもあります。一人ひとりに違いがあるように、人の集団も文化の違いを持っています。ですから、世界の別のところからやってきた人や、異なる文化的背景を持った人と遭遇すると、その人のどこが自分たちと違うのか、に注目しようとするのです。

残念なことに、トラウマと悲惨な出来事は、その結果として個人や文化の違いに対して疑い深くなる傾向を招いてしまいます。脅威や困難な経験に直面すると、自衛の本能が働いて、なじみの薄いものに不信感を抱き、よく知っているものに心の平安を見出そうとします。トラウマやストレスがあるときはとくに、人はより意固地になり、自分とは異なる他者に対して否定的あるいは反抗的な感情を持つようになる傾向があります。ときにやんわりとした、ときにあからさまな、こうしたメッセージに気づいた子どもたちは、その後、自分と似た他者とは協調しますが、異質のものに対しては門前払いしたり、よくないものや決めつけたりしてもいいのだと感じるようになるのかもしれない。自衛本能によるそのような行動がエスカレートすると、不寛容が人びとの間に蔓延し、共同体内部での暴力に発展する危険性が高くなります。



研究によると、トラウマを持つ人がサポートコミュニティのメンバーになっていると、より大きなサポートの輪を呼び込むことになり、おおいにプラスに働くことがわかっています。個人やコミュニティの責任という意識を高めることで、トラウマを負った人は、回復途上であちらこちらから手を差しのべられ、癒えていく過程が容易になります。公的および私的教育を通じて、子どもたちには、すべての人びとに敬意を持って接し、ちょっとした振る舞いに基づいて多くのことを判断してはいけないことを、教えなくてはなりません。そうすることで、回復に役立つリソースの増強に加え、コミュニティの意識向上も進むことが期待されます。

レジリエンシー(立ち直る力、回復力)の養成

親、教師、そしてその他の子どもにかかわるすべての人は、子どもたちのレジリエンシーを育てる上で、重要な役割を果たすことができます。以下に、子どもたちの回復力を養う方法を提案します。

子どもたちが、思いやりのあるおとなとの関係を持てるようにする

- ・ 思いやりのあるおとなとの関係は、ストレスの多い生活状況に対抗するために必要な強力な緩衝剤になる。話を聞き、支えになるだけでなく、ともに時間を過ごしてくれるおとなと交流することは、行動の指針を得ることになり、その過程で学んだことは、子どもたちがきわめて困難な状況におかれたときも対処していくのに役立つ。思いやりのあるおとなには、あらゆる立場があってよく、必ずしも親である必要はない。

規則正しい生活と、きまりの徹底を維持する

- ・ きまりの徹底と、食事や就寝の時刻など規則正しい生活をすることは、安定感と予測の助けになる。生活上のきまりがあり、毎日何をするのかわかっているれば、子どもは不安が少なくなり、より安心感を持つことができる。トラウマとなる出来事のあと、規則正しい生活を維持することは、子どもたちが平常時の感覚を取り戻すのを助け、そのトラウマがもたらすほかの面にも対処できるようにする。



子どもたちが、サポートや居場所、役割モデル(手本)を見つけられるように手を貸す

- ・ ポジティブな役割モデルとなる人やきょうだいと一緒に、行事やクラブに参加するように、子どもたちの背中を押す。ポジティブなグループや活動によって、子どもたちは自分の居場所を感じられるようになり、また社会で子どもたちをサポートすることができる。さらに、そうした仲間は、子どもたちが自分の感情を整理する上でのほけ口にもなる。

子どもたちがリラックスし、落ち着ける方法を自分で見つける手助けをする

- ・ 落ち着きを取り戻す方法を持つことは、子どもたちがストレスの多い状況に対処し、適応するのに役立つ。遊びは、自然にストレスを減らせる方法である。さらに、運動をしたり、音楽を聴いたり、温かいお風呂に入ることによってリラックスできる子どもも多い。ほかの方法としては、深呼吸、楽しいことや楽しいイメージに気持ちを集中することがある。ストレスを軽減するためにこれといった方法を持たないティーンエイジャーは、喫煙、飲酒、薬物使用などの破滅的な方法に走る傾向がある。メンタルヘルスの専門家なら、幼児やティーンエイジャーが、ストレスを減らすほかの方法を見つけられるよう手助けすることができる。

悲惨な体験はめったにないことを子どもたちが理解する手助けをする

- ・ 悲惨な体験をすると、同じことが再び起こるのではないかという気持ちに襲われることがある。とくに子どもは出来事を個人的に解釈して、同じことが自分や愛する人たちに再び起こると思う傾向がある。2004年12月の津波のような、悲惨な出来事が子どもたちや家族に再び起こることはまずないと理解させることで、その不安は減る。また、たしかに多くの方が痛手を受けたけれど、世界のもっと多くの人びとが無事だったのだという見かたを示すことで、子どもたちは展望が開ける感覚をおぼえることができる。

子どもたちがポジティブな価値観を持つ手助けをする

- ・ 親は子どもに人生と生き方についての自分の信条を教えることができる。また、親は子どもが自分自身の行動指針をつくりあげる手伝いもできる。向社会的な価値感が発達することで、子どもたちは、より大きな共同体の存在を意識し、社会のサポートを感じ、よりポジティブな対処行動がとれるようになる。



将来の明るい展望

- ・ 親は子どもに、悲しい出来事は一時的なことで、その後をよくする手だてはあるのだ、と安心と励ましを与えることで、子どもは未来について明るい見通しを持つことができる。親はまた、逆境を克服して生き抜いた物語を子どもたちと共有することができる。こうすることで、子どもたちは、いつまでも悪い状況のままではないのだと希望を持てるようになる。

子どもたちが自尊心を高める手助けをする

- ・ 子どもにとって、成功体験はストレスの多い状況に対処する際に助けとなるので、ひじょうに重要である。それは、困難な状況に対処する自分の能力に対し、子どもたちの自信を増し、自分でコントロールできる感覚を与える。おとなが、大きな問題を小さく対処しやすい課題に分けてやることによって、子どもたちの成功を後押しすることができる。学校でも自宅でもどこでも子どもの成功をほめることで、子どもたちは自分の強さを認識しやすくなる。

子どもが自分の環境を支配し、コントロールできるように手助けをする

- ・ 子どもたちに、甲乙つけがたいふたつのもの、もしくは好ましいふたつの選択肢からどちらかを選ばせることで、民主的な解決方法を学ばせることができる。子どもたちを年齢相応のボランティア活動に参加させることも、困難な状況でもコントロールできる感覚を持たせるのに役立つ。例としては、津波の犠牲者への義援金を集めるために、多くの子どもたちが小銭の寄付呼びかけやレモネード売りなどを行ったことなどが上げられる。また、困っている人びとに手紙を書いたり、おもちゃの寄付に参加したりする方法もある。こうした活動は、子どもたちに、つらいトラウマや困難な状況の結果をコントロールできるのだという感覚を与える。

自分自身を大事にする

- ・ おとなが自分自身を大事にすることがとくに重要である。子どもたちは、身体的、感情的に頼りになり、サポートしてくれるおとなを必要とする。おとなが、自分は安全で、できるかぎり冷静で、十分に休養がとれており、精神状態も良好であるということを示せば、子どもはその様子から元気と安らぎを得ることができる。さらに、おとなが外部のサポートや援助を受け入れたり、充分休養したりすることが、子どもにとってはどのようにして自分自身を大事にしたらいいかを学ぶための手本となり、またそのおとな自身は子どもの面倒をみるのに必要な力を得ることになる。



親、学校、教師のためのアドバイス

残念なことに、トラウマとなる悲惨な出来事は、珍しいことではありません。自分の国や地域あるいは、外国で起きた事例を見ても、子どもたちは、レジリエンシーが必要とされる状況にしばしば直面します。以下は、親、学校、教師がトラウマとなる出来事のあと、子どもたちと接するときのガイドラインです。

親のためのガイドライン

子どもは、親やそのほかの面倒をみってくれる人たちに安心と指針を求めます。以下に、トラウマを受けた子どもたちの助けになるとと思われる行動を列記しました。

- ・ 子どもは保護者の気分に影響されやすい。子どもの世話をする立場にあるとき、子どもが穏やかになるように、おとなは自分自身が穏やかでいることが重要である。
- ・ 親は自分が感じている感情を表わすようにする。そうすることで、子どもたちは自分自身の感情を理解し、表出できるようになる。
- ・ 子どもたちに、感じていることや聞いたことについて話すように促す。
- ・ 悲惨な出来事とそれにもとづく感情について話すのを恐れてはいけい。親は、子どもが何を考え、感じているかを突き止め、あなたが子どものためにそこにいてその子を守ってあげているということを手前に伝え、子どもを安心させることが大事だ。
- ・ 親は正直に答え、子どもたちが理解できる言葉を使うこと。お父さんやお母さんは何かを隠している、と思ったら、おそらく子どもは将来親に助けを求めようとしなくなる。
- ・ おとなたちやさまざまな専門家が子どもたちを一生懸命守ろうとしていることを伝える。
- ・ 子どもとは数多く会話をする。考え方や態度が変わるのには時間がかかるものなので、率直な対話が重要である。子どもが自分の感じていることを理解しようとしたり、表現しようとしたりしているときは、辛抱強く聞いてやる。
- ・ 規則正しい生活行動を続ける。慣れ親しんだ物事は子どもに安心感を与える。
- ・ 子どもがテレビやインターネットなどのメディア情報にさらされていないかどうか監視し、必要に応じてそれらへのアクセスを制限する。
- ・ 子どもの機嫌が急に変わったり、やたらとまとわりつくようになったりしても驚いてはいけい。
- ・ 幼児には、どんなときもあなたが子どもたちのためにいっしょにいるのだということをわからせるようにふるまう。実際にそこにいっただけでなく、いつも彼らのことを考えているということが伝わるように。



- ・子どもたちの反応は、年齢によって異なるので注意が必要である。
 - > 「幼児」は、恐怖を身近に感じる傾向にある。テレビなどで見た、遠くで起こったことながら、自分たちにも起こるかもしれないと心配になる。
 - > 「学齢に達した子どもたち」は、特定の恐怖とそれにとまなう回避行動を経験によって知ることができる。したがって、そうした子どもたちは、家庭と学校の両方からサポートを得ることがおおいに役立つ。
 - > 「思春期の子ども」は、自分自身あるいは家族を守るために行動を起こしたいという願望を持つことがある。それが、より向こうみずな振る舞いになる危険もはらんでいる。

学校のためのガイドライン

学校は、ときに学校敷地内あるいはコミュニティの中で悲惨な状況に直面することがあります。それには、生徒や教職員の死、近隣での集団暴力や抗争、そして自然災害や人為的大事故なども含まれます。学校は、そのような出来事のあと、生徒と授業が迅速かつ平穩に再起・再開できるように手だてを考えておくことが重要です。子どもたちは学校で時間の大半を過ごし、教職員とも非常に近い関係にあるので、困難や苦しみを経験している子どもが、そこで感情を吐露することは考えられます。教職員は、そうした生徒の情動反応に気づき、そして適切に応答することが重要です。そして悩んでいる生徒に声をかけることが、とくに重要になります。

悲惨な出来事のあとに取り残された人は、喪失(コミュニティの仲間を失う、安全を失う、財産を失うなど)の悲しみと怒りに直面します。彼らは、自分が周りの人たちを保護するために行動を起こせなかったことに罪悪感を感じるようになるかもしれません。悲劇を思い出させること、たとえば悲劇的な事件が起こったときに彼らがいた場所にいるだけ、たとえそれが学校の廊下や、教室の中だったとしても、記憶がよみがえり、再び悲惨なことが起こるような気持ちになる場合があります。生徒も教師も、周りの人びとも感情がまひしたり、その出来事についての感覚や考えを避けようとしたり、びくついたり、気分が変わりやすくなったり、悪夢をみるようになることもあります。また、睡眠や食事のパターンが変わることもあります。

学校というコミュニティは、悲惨な出来事を経験した人びとの回復を助ける重要な役割を担っています。学校の緊急対応チームと地域のリーダーで、トラウマとなるような出来事に対する一般的な反応について、生徒や教職員を教育し、彼らがカウンセラーと一対一で話せる機会をつくり、追悼式やその他適切な文化的活動を執り行うことができます。教職員は、植樹をしたり、詩を書いたり、被害を被った人たちへカードを送ったりする活動に、生徒を参加させるようにしましょう。こうした活動で、生徒は自分の人生とその身に起こったことを自分でコントロールし



ているという感覚を持つことができます。教室では、誰もが悲惨な出来事に対して、それぞれのやり方で対応している、ということを教えることが重要です。ある人は悲しみ、あるいは怒り、あるいは恐怖を覚えているでしょう。またある人は、この事態にどう対処していいのかわからず、気を紛らそうと冗談を言ったりします。人がしうる多様な反応を生徒に教えることは、他者の振る舞いを理解し、緊張状態にあるときにけんかなどのトラブルが起こるのを防ぐのに役立ちます。

事後の諸活動が終わったら、できるだけ早く通常の学校活動と建物の状態に戻します。生徒に安全と安心感を与えることになるからです。また、多くの生徒は集中できないので、すぐに新しい授業内容に入らず、数日から一週間は以前の授業内容を復習することもいいでしょう。テレビ、印刷媒体、インターネットなどのマスメディアによって、子どもたちは最近の出来事をいくらかでも見聞きます。そうすることで、子どもたちは世界中で起こったトラウマと悲劇の仲間となるのです。それには、戦争、テロ、自然災害など、人間のトラウマにかかわるその他多くの出来事が含まれます。子どもたちは、年齢、発達段階、性格によって、起こったことについて、さまざまな疑問や反応を示します。ほとんど反応しない子もいれば、どうしてこのようなことが自分に起こったのか疑問に思う子、大勢の人びとが受けた苦難や喪失に悲しくなる子もいるでしょう。たとえ悲惨な出来事が遠いところで起こったことでも、教職員は、自分たちの生徒にも起こりうることとして、事態の影響には敏感であることが重要です。

授業中、苦しむ生徒への援助

授業中、苦悩する生徒を見かけたら、すぐに干渉したほうがいいのか、あるいはそのまま授業を続け、自分がサポートできるよう見守るのが適当なのか、その子の教師として見きわめることが重要です。すぐに手当てが必要な場合、すなわち、子どもが泣きやまなかったり、授業の妨げになっていたりする場合は、学校の専門家(たとえば生徒カウンセラー、養護教諭、学校医)のところへすぐ行くよう、子どもに指示します。この際大切なのは、その子の足取りを押さえておくことです。子どもをひとりで行かせてはいけません。ほかの生徒を同行させるか、おとなに迎えに来てもらいましょう。

しかし、ほとんどの場合はその子を教室に残したままにするでしょう。そうした状況では、子どもをケアするために、以下のガイドラインを利用してください。

- ・ 授業中あるいは授業のあとに、子どもと話をする時間をつくる。授業プランによっては、ほかの生徒が各自行う作業をしている間に、その子と話ができる。
- ・ その子と話すことを避けてはいけません。それは、子どもの苦悩をおそらく悪化させるだけである。



- ・ そのような反応を引き起こしている原因は何か、子どもに尋ねる。自由回答型質問 Yes, No では答えられない開いた質問 で尋ねるといい。すなわち、子どもに話をリードさせ、その子が何を感じているか表現させるのだ。答えを誘導するような質問をして、子どもを指導してはいけない。
- ・ 子どもには、あなたが真剣にその子の気持ちを受けとめていること、そしてその子が経験していることを気にかけているということをしっかり知らせる。これは、言葉でも、言葉によらない態度によっても示すことができる。
- ・ その子が味わっている感情をあなたが理解できることや、このような破滅的な出来事に対してそのように反応することは、普通だということを伝える。
- ・ 子どもに、このような出来事はひじょうに珍しいことで、こんなことが再び起こるとはとうてい思えないということを知らせる。
- ・ その子と、被害にあった人たちを助けるために何かできることがないか、案を出し合う。これには、少額の寄付をしたり、被害者に手紙を送ったり、赤十字のような組織でボランティアをしたり、募金活動をする組織をつくったりすることが考えられる。子どもの苦悩の原因は、コントロールの喪失感にある場合がある。ポジティブな活動を考え出し、実行することが、その子がコントロール感を取り戻す一助になる。
- ・ その子と話したあとに、さらにケアサービスが必要なようならば、必ず適切な学校職員に引き継ぐこと。
- ・ その日の後刻あるいは翌日のうちに、どんな様子か、子どもと連絡をとる。これは、「先生はちゃんと話を聞いてくれた」、「おとなは自分のことを気にかけてくれる」という子どもの気持ちを補強する。
- ・ この生徒についてほかの教師と話し、同じ反応が見られたかどうか確認する。子どもの苦悩の様子が自分の授業中の15分だけだったら、一教師のサポートで十分かもしれない。もしその子が全授業で同じ様子なら、学校のメンタルヘルsteamへ照会するといい。

専門家の助けが必要なとき

レジリエンスを伸ばすことは、成長する上で重要な過程です。子どもたちが身につける、困難な事態を乗り切る能力には個人差があり、悲惨な出来事によって停滞することがなさそうな子もいれば、直接の指導とサポートを必要とする子もいます。ある状況では、子どもに高いリスク要因があり、それが回復を妨げている場合もあるでしょう。どのようなものであれ、トラウマを直接に経験した子どもたちは何らかのストレス反応を起こします。その反応には以下のものがあります。



- 1) 情動反応(ショックまひ、罪の意識、憤慨、怒り、無力感)
- 2) 認識反応(失見当識、混乱、不安、優柔不断、集中困難、好ましくない記憶)
- 3) 身体反応(睡眠困難、緊張、疲労、激しい驚愕反射、心拍数増加、食欲の変化)
- 4) 学校 / 職場 / 友人 / 家族との対人反応(対立、孤立感、隔絶感、過剰支配欲、不信感)

多くの場合、前記の症状が続くのは短い間です。これらの症状とつきあい、慣れていくうちに、立ち直る力を養い、人としての成長が促進されることになるのです。しかし、一部の子どもたちは、心的外傷後ストレス障害(PTSD)や、その他の不安障害、うつに発展する、深刻なストレス症状に悩まされます。一般に、症状が激しい、あるいは頻繁な場合、症状が長期間持続する場合、あるいは症状が日常の活動(たとえば学校での態度または対人関係の悪化)を妨げている場合は、メンタルヘルスの専門家による評価が必要になるかもしれません。さらに重い症状には、悲惨な出来事の侵襲的再体験、惨事を連想させるような刺激の回避、過覚醒、頻繁な惨事の悪夢、激しい不安感、激しいうつ症状があります。自分の子どもが悲惨な出来事に対処しようとつらい思いをしている、と考えられるのなら、適切な処置を行うことが重要です。メンタルヘルスの専門家が、根本原因と子どもの症状のきっかけになる刺激を評価し、適切なケアサービスを提供し、子どもに対処する方法を教えてください。指導とサポートは、親や教師も行うことができます。ひじょうにまれですが、一部の子どもたちはトラウマとなった出来事に対処する、つらい時期に自傷行為(手首を切る、薬物やアルコールの使用)をすることがあります。そのような子どもたちには、すぐさま手当てが必要です。



付録

『オウエンとムゼイ』授業プラン

このプランは、『オウエンとムゼイ』を使って、小学3、4年生の授業用につくられています。しかし、手直しして、それより上か下の学年で使うことも可能です。1コマの長さにもよりますが、このプランでおよそ2コマ分になります。

この授業プランのゴールには、以下のことを含みます。

- ・生徒がレジリエンシー(立ち直る力)を定義できること
- ・立ち直る力の重要性を理解しはじめること
- ・立ち直る力発達の下地をつくること
- ・グループ活動の促進
- ・クラス全員の前で発表ができるようになること
- ・共同体意識の醸成
- ・創造的な探究の奨励
- ・その他のメリットとして考えられること:
 - > 最近の出来事についての学習
 - > 地理に関する知識の増加
 - > 気象に関する知識の増加

授業構成

- 1) レジリエンシー、回復力とは何かを定義する
 - a. 生徒たちに可能な定義を尋ねる
 - b. 定義を書く:「困難な状況を跳ね返し、立ち直る能力」
 - c. 生徒たちと、それはどんな意味で、なぜその特徴があるといいのか、話し合う
- 2) 全員で『オウエンとムゼイ』を読む
 - a. 生徒は声を出して、順番に交替しながら、読む
- 3) テーマ
 - a. 生徒に、この物語の中にあるテーマを1～2例挙げさせる(例:ほかの人を助ける、友情、コミュニティ)
 - b. それらのテーマが本のどこに出てくるかに注目させる



- b. それらのテーマが本のどこに出てくるかに注目させる
- c. これらのテーマがリジリエンシーに関係するものかどうか話し合う

4)個人作業

- a. 生徒は各自、クラスでは挙がらなかったテーマを2つ以上探す
- b. 生徒はそのテーマと例を書く

5)グループ作業

- a. 生徒は小グループに分かれて、各自が見つけたテーマを話し合う
- b. 各グループは、テーマを総合した一覧を作成する

6)発表

- a. 各グループは、見つけた一連のテーマを本の中の例と一緒に、クラスの前で発表する

7)創造的活動

- a. 生徒は、自分がやってみたい活動を以下から選ぶ:
 - ・『オウエンとムゼイ』の続きを書く オウエンとムゼイはこれからどうなるのか?
 - ・この話をもとに絵を描く
 - ・この話を読んで思ったことや、詩を書く
- b. 時間が許せば、生徒はその作品をクラスに見せる

(翻訳:山本映子)



References

- Chan, D. (1995). Depressive symptoms and coping strategies among Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 24: 267-279.
- Dumont, M. & Provost, M. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.
- Garbarino, J., Dubrow, N., Kostelny, K., & Pardo, C. (1992). *Children in Danger: Coping with the Consequences of Community Violence*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Gallager, R. & Chase, A. (2002) *Building Resiliency in Children in the Face of Fear and Tragedy*. www.aboutourkids.com.
- Garmezy, N. (1983). Stressors of childhood. In Garmezy, N., and Rutter, M. (eds). *Stress, Coping and Development in Children*. McGraw-Hill, Minneapolis, pp. 43-84.
- Garmezy, N., & Masten, A.S. (1994). Chronic adversities. In M. Rutter, L. Herzov, & E. Taylor (Eds.), *Child and adolescent psychiatry* (3rd ed., pp. 191-208). Oxford, England: Blackwell.
- Goodman, R. (2002). *Caring for Kids after Trauma and Death: A Guide for Parents and Professionals*. The Institute of Trauma and Stress at the NYU Child Study Center.
- Hetherington, E., Cox, M. & Cox, R. (1985). Long-term effects of divorce and remarriage on the adjustment of children. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 78, 160-176.
- Masten, A. & Curtis, W. (2000). Integrating competence and psychopathology: Pathways toward a comprehensive science of adaptation in development. *Development and Psychopathology*, 12, 529-550.
- Masten, A., Hubbard, J., Gest, S., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Adaptation in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood through adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.
- Nunez, R., Plancherel, B., Bolognini, M., & Bettschart, W. (1992). Mental health, stress and protective factors in early adolescence: Longitudinal study over 3 years. *Med. Mind* 7:37-62.
- Rosenbaum-Asarnow, J. Carlson, G., and Guthrie, D. (1987). Coping strategies, selfperceptions, hopelessness, and perceived family environments in depressed and suicidal children. *Journal of Consultation in Clinical Psychology*, 55: 361-366. 15
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 316-331.
- Werner, E., (1987). Vulnerability and resiliency in children at risk for delinquency: A longitudinal study from birth to young adulthood. In J.D. Burchard & S.M. Burchard (Eds.), *Prevention of delinquent behavior* (pp.68-84). Beverly Hills, CA: Sage.
- Wright, M., Masten, A., Northwood, A., & Hubbard, J. (1997). Long-term effects of massive trauma: developmental and psychobiological perspectives. In D. Cicchetti & S.L. Toth (Eds.), *Rochester Symposium on Developmental Psychopathology: Vol. 8. The Effects of Trauma on the Developmental Process* (pp. 181 - 225), Rochester, NY: University of Rochester Press