

被災地高校での心理支援 その2

東京都スクールカウンセラー（臨床心理士） 金屋光彦

1 緊急派遣SCの支援の実際

5月に赴任してからの支援の中身に関して、二つ想定していました。

一つは、肉親や友人、家屋や愛着ある街並みを流され、深刻な喪失体験を被った生徒や教職員への心の緊急処置を施すこと。具体的にいえば、心の傷の手当てであり、強烈なストレスの消化不良によって引き起こされるPTSDやパニック障害や解離性障害等の発症防止と適切な対応でした。

もう一つは、学校の日常性を安定させ、生徒たちに高校生活のリズムを早く持ってもらうことでした。この日常性こそが、何より安心感の礎になるものだからです。

滞在赴任期間中に行ったカウンセリングは延140件、そのうち31件が教職員と保護者のものでした。相談内容としては、心の傷の手当て・モーニングワークに関わるケースがやはり多く、震災による家族間葛藤が顕在化したケース、将来の不安・進路選択の混乱を訴えるケースの他、過重なストレスによる不登校の危機に陥ったケース等が目立ちました。

この中で特徴的なのは、今までソーシャルサポートとして機能していた家族が、震災のダメージによって逆にストレスラーになっている現実です。2年生が、「最近具合が悪い、家でもストレス」という訴えで来談されたケースがありました。

この生徒がある日の夕方、「疲れたあ」と言って帰宅すると、いつもだったら「おつかれだったね」と労ってくれる母親が、全く違った態度を示してきました。それは、「みんな疲れているんだから、疲れたあって言うな!」と怒ってきたのです。

震災による過覚醒反応ともいえるこの母親の態度を、責めることはできません。そこまで、未曾有のダメージによるストレスで、精神的に余裕を失い、追い込まれていたのです。

また、心のケアの講話とともに、キャリア講話を求められ、全生徒対象に5回に分けて実施し、進学クラスに対しては「新しい進路選択」と題して講話し、その他の生徒には「働くことを考える」をテーマに、未来社会での新しい働き方を、一緒に考えたのです。その際、被災した生徒た

ちの心情を考慮して、できるだけ希望が持てるように、また講座そのものがリラクゼーションにもなるよう、ユーモアを交えての構成展開を心がけて行いました。

2 支援の効果

家が流され高台に逃げたものの、火災が発生し「死ぬかもしれないとまじ思ったし、死んだだろうと思った知人も多かった」と吐露する程の恐怖の体験を、しっかり想起し言葉にして語ることができた男子3年生。それによって、悪夢や不眠症状の頻度が少なくなっていきました。震災による忌わしい体験から生じるストレス反応が、PTSD等の発症へつながることが心配でしたが、カウンセリングを進めていく中で、総じて、悪夢や恐ろしい情景が突然浮かぶフラッシュバック、いらつき等の過覚醒や不眠症状等は、回数が少なくなったり、程度が軽減されていきました。

また、実際の支援活動や地元のスクールカウンセラー（以下SC）の方々へのスーパーバイズを通して、日頃のSC業務で培った知識と技能が最も役に立つことが、確認することもできました。

子どもたちからカウンセリングや講話に関する感想も、たくさんいただいています。

「先生と話していると、気持ちがスーッと楽になり、『よし! これからもがんばるぞ』と強い気持ちになりました」

「金屋さんのおかげで心がとてもすっきりしたし、希望が持てるようになりました」

「今まで受けてきたどのキャリア教育講話よりも、とても分かりやすく、タメになった」

「講話を聞いて、元氣も出ました。友達も相談にのってもらい、すごく助かったみたいです。来てもらって本当によかったと思います」

これらはほんの一部ですが、子どもたちの言葉で、私自身が逆に励まされています。被災地支援を可能にしてくれた教育委員会の方々はじめ、不便をかける中でバックアップ下さった仲間の方々に、改めて感謝を捧げたいと思います。

<続く>