

災害避難所 運営マニュアル

— 子どもの居場所づくり —



ストレスを抱える
子どもへの対応とは

鳴門教育大学 (株)おもちゃ王国 (株)ヴィットハート

はじめに

石川・能登半島を震源に2024年1月1日に発生した最大震度7の地震は、新年早々甚大な被害をもたらしました。多くのインフラの寸断によって、支援物資だけでなく、情報すら入らず、被災地は困難を極めました。多くの住民が自宅を失い、避難所での生活を余儀なくされました。時間がたつにつれ食料や水が確保され、停電も復旧していきましたが、衛生環境の悪化だけでなく、プライバシーの確保などあらゆる問題が浮上しました。

私たちの日常は、様々なインフラが問題なく稼働していることが前提です。それが、突発的かつ長期にわたり停止・遮断されることには、なかなか耐えられず、ストレスが溜まっていくという現実、災害時の実情です。その中で、被災した子どもたちは、大人以上に「我慢」を強いられているのです。



避難所では、「子どもが騒ぐ・子どもが泣く」、「ストレスを抱えている子どもがいる」という報告があり、「心のケア」が必要であることはいうまでもありません。また、復旧や復興において、子どもの面倒を誰がみるのかという声も聞かれます。しかし被災後は、子どもたちに目を向ける余裕がなく、後回しになる傾向があり、我慢を強いられる子どもたちの居場所がないのが実態です。昨今は、NPO等の支援団体や自治体の努力で「**子どもの居場所づくり**」が、被災各地で行われておりますが、まだまだ十分とはいえません。

現在、鳴門教育大学と、(株)おもちゃ王国(岡山県玉野市)、(株)ヴィットハート(岡山県岡山市)の三者で、“遊びと学び”をテーマにした「産学共同研究」を、2008年度から実施してきました。ここで開発した玩具などが、現在教育現場などで活用されてい



ますが、災害発生時にも有効ではないかという指摘があり、この点に着目して研究を進めてきました。2022年度からは、科学研究費助成事業(基盤研究(C)22K02574)に採択され、現在研究が進行中です。本リーフレットは、その報告の一環として、発災から避難所運営(子ども支援)を検討した資料です。

避難所での子どもへの対応

避難所には、安心できる居場所（空間・時間・仲間）を作ることが、復旧や復興につながると考えます。そのため、避難所の状態によって、子ども・保護者に対する対応を配慮することが重要ではないかと思われます。

そこで、本プロジェクトでは、以下の3つの段階の状況を想定して、対応を考えてみました。

フェーズ① 被災後、避難所が開設されて間もない状況

フェーズ② 避難所の自治が開始され、ライフラインが復帰し始めた状況

フェーズ③ 大人たちが復旧・復興作業を始めた状況



フェーズ① における対応

フェーズ①では避難所が開設されて間もない状況ですので、避難所の自治運営が出来ていないと考えられます。また、避難所では家族単位で固まって生活することが考えられ、これらのことから一人遊びが中心となり、絵本やゲームを使用して、遊ぶことが想定されます。しかし、停電などになると、こうした遊びはなかなか出来ないというケースが考えられます。



(写真：一人遊びも可能なブロック玩具「ポリエム」)

フェーズ②及び③ における対応

避難所の自治が始まり、大人が忙しくなる状況が想定されます。また、子どもたちは今までの遊びに飽きてきている状況だと考えられ、そのため子ども間の交流が生まれやすくなります。新しい遊びの提案や、一緒に行える遊び場の提供が必要となりますが、遊び場は限定されることが想定されます。

大人が本格的な復興を始めた時期には、子どもたちだけで遊ぶ必要があります。ここではライフラインの復旧がある程度見込まれるため、TVやタブレットも使えますが、それ以上に体を動かして遊ぶことや、広い場所での遊びの提供が望まれます。しかし、運動場や体育館は使えず、安全を確保しないといけませんから、フェーズ①の段階と大きな違いはありません。そこで、近隣の中学生や高校生などの若い人材こそ、遊び支援のボランティアになると考えられます。そのため、事前に「災害ボランティア」の育成が望まれます。ここで重要な視点は「サービラーニング」（教室で学んだ知識・技能を、地域社会の諸課題を解決するために組織された社会的活動に生かすことを通して、市民的責任や社会的役割を感じ取る教育）です。



災害ボランティアとして、遊び支援の流れ

以下は、鳴門教育大学の学生らが、避難所を再現し、デモを重ねた結果、作り上げた対応マニュアルです。ここでは、ブロック玩具や粘土づくり、お絵かきなど、何かを作り上げるといった経験を通して、復興への希望を見出したり、展望を描いたりできるものだとと思われるため、その支援者として対応します。

活動内容	言葉かけ例	注意点など
自己開示	「私は〇〇から来た△△です。」 「好きな〇〇は△△です。」 「あなたのことを教えてほしいな。(可能な限り自己紹介をしよう)」 「普段どんな遊びをしていたかな。」 「普段どんなことをしていたかな。」 「何か私たちにできることはないかな。(被害などに関して相手が話したい雰囲気であれば話を聞く。)」	・笑顔を絶やさず。 ・短く端的に伝えよう。 ・安心して活動に取り組めるように自分たちについて伝える。 ・こちらから深く聞かない。聞く姿勢で対応する。 ・普段の生活を想定して問いかけ、日常生活を思い出してもらう。
玩具を使って遊ぶ	「一緒に楽しいことをしようかな。」 「これは〇〇というブロック玩具です。」 「これを使って好きなものを作ってみようかな。」 「(困っていたら)一緒に作ろう。」 ♥ プラスの声掛けが重要 「いいね。」「すごいね。」「最高だね。」 「大きいものができたね。」 「楽しくできているね。」「カラフルだね。」 「いろいろなブロックを使っているね。」	・明るい雰囲気をつくる。 ・夢中で活動に取り組めるように意識して声掛けを行う。 ・何かを強要するのではなく、自由に遊んでもらう。 ・困っていたら声をかける。 ・プラスの声掛けを心がける。 ・保護者がいる場合は一緒に取り組むことを促す。 ・遊びのルールモデルを示す。

災害弱者には、子どもや高齢者だけでなく、外国人など言語が異なる子どもたちの存在も想定されます。本プロジェクトでは、そうした子どもたちにも対応できるよう「**英語バージョンのブロック遊びのマニュアル**」も作成中です。こうした他言語での簡単な遊び方マニュアルを、遊び支援のボランティアが所持することで、スムーズな遊びへの誘導が可能となります。



Phase 1 (子どもが不安や、状況への適応ができていない段階なので、一人遊びや状況を尋ねる表現を中心に考えたもの)

(1) 状況を尋ねる表現

- | | |
|--|---------------------|
| ・ What are you doing? | (何をしているの?) |
| ・ Is there anything that I can do? | (私に何かできることはある?) |
| ・ Do you want to play? | (遊びたい?) |
| ・ Shall we play? / Let's play together | (一緒に遊ぶ? / 一緒に遊ぼうよ。) |
| ・ Can I do it, too? | (私もやってもいい?) |

(2) 一人遊びに参加する際に使える表現

- | | |
|---|----------------------|
| ・ What are you making / doing? | (何を作っているの? / しているの?) |
| ・ Do you know how to play? / make it? / use it? | (どうやって遊ぶ・作る・使う?) |
| ・ What do you want to make? | (何を作りたい?) |
| ・ Let's make~! / How about~? | (一緒に~を作ろう! / ~をしない?) |
| ・ Is this~? | (これは~?) |

Phase2~3

(子ども同士で遊びだしたり、ボランティアが参加したりする段階で、複数人で遊ぶときに使える表現を中心に考えたもの)

(1) 複数人の遊びで使える表現

・ Let's play with○○!	(○○と遊ぼうよ!)
・ Let's surprise them with~!	(~で驚かせてみない?)
・ I can't make it! Can you help me?	(作れないや!手伝ってくれる?)
・ What's your favorite 名詞!	(好きな~はなにかな?)
・ Let's make it together!	(一緒に作ろうよ!)
・ Why not we ~ ?	(一緒に~しようよ!)
・ I suggest that ~ .	(~してみない?)
・ Is it OK to ~ ?	(~してみてもいいかな?)

(2) 環境などの危険を伝える表現

・ It's dangerous here, so why don't we go over there?	(ここは危険だから、あっちに行かない?)
・ Don't eat / throw / run/ step on / put it near fire ...etc.	(食べないでね・投げないでね・走らないでね・踏まないでね・火に近づけないでね)
・ Be careful!	(気を付けて!)

避難所での子どもへの声かけでの留意点

『16歳の語り部』によると、東日本大震災当時、小学5年生だった雁部さんらは、物資の中に入っていた手紙の、たくさんの「頑張れ」という言葉を見ると、「追いつめられるような気持ちになった」「これ以上何を頑張ればいいのか」と語っています。励ましの言葉が、逆に押しつけのよう感じられてしまうこともあるのです。また雁部さんは、避難所で子どもはおとなしくするように言われ、避難所の仕事を手伝いたくても子ども扱いされてできなかったという体験を語っています。

災害に遭った人にどのような言葉がけがすれば良いのか、悩む人は多いと思います。とくに子どもには、言葉によって傷つけてしまうのではないかと、不安になることもあるでしょう。しかし、そのような悩みは、相手を思いやる気持ちの表れです。

実は、そのような気持ちが大切なのです。それをカウンセリング・マインドと言います。カウンセリング・マインドとは、子どもが自分の問題に気づき、その問題を自分で乗り越えようとすることができるように支えていこうとする姿勢のことです。そのためには、子ども自ら回復する力があることを信頼することが大切です。



子どもの安心と安全を第一に考えよう

突然の出来事に混乱したり、災害がまた起こるのではないかと不安や恐怖を感じたりする子どももいるでしょう。無気力になったり、攻撃的になったりする子どももいます。幼いから状況がよくわかっていないだろうということはありません。子どもたちの安心感と安全感の確保を最優先に考えましょう。

子どもの心の状態を見きわめよう

わたしたちは、子どもの心の状態も次の3つの段階に分けて考えています。子どもの心の状態は、避難所生活の中で時間の経過とともに刻々と変化していきます。子どもがどのような状況に置かれているかを見きわめ、その状況に応じて声をかけることが大切です。

フェーズ1: 不安・状況が理解できない・家に帰りたい・怖い・ストレス

フェーズ2: 今なお不安・状況が理解できない・家に帰りたい・怖い・ストレス

フェーズ3: 親が忙しくて不安、置いていかれるのが不安

子どもの人権を尊重しよう

子どもを「子ども」として見てしまうことで、ついつい上から目線になってしまうものです。どの年齢の子どもであっても、一人の人間として尊重し、対等な関係を築くことが大切です。子どもの人権に配慮した声かけをしましょう。

〈不適切な例〉

♥性に関する言葉 男(女)の子のくせに……

♥否定する言葉 だめだよ。赤ちゃんみたい

♥比較する言葉 ○○ちゃん是可以するのに

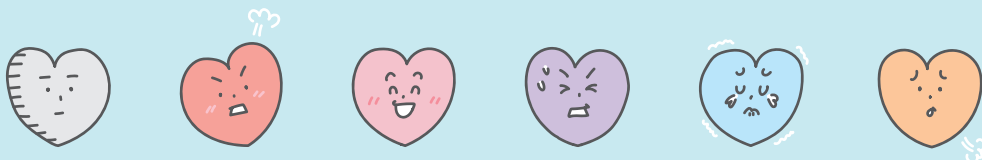
♥容姿や外見に関する言葉

相手の立場に立って考えよう

「相手の立場に立つ」ということは、口で言うのは簡単ですが、実際にはとてもむずかしいことです。なぜなら、子どもの表情や言動は、子どもの内面をそのまま表しているわけではないからです。子どもの気持ちを頭で理解したり、解釈したりするのではなく、感情のレベルで感じることが大切です。

子どもの心の響きに共鳴しよう

子どもの心の動きを温かく受け止め、ゆっくり話を聴くことが大切です。子どもから話をはじめたら、子どもの心の響きに共鳴し、その気持ちに寄り添いましょう。ときには、かける言葉を失ってしまうこともあるかもしれませんが、そのときも、ただ子どもの心の声に耳を傾けることが大切です。



こんなときどうする？

ここでは、遊びの支援者として、就学前や小学校低学年の幼い子どもに関わることを想定し、声かけの例をいくつか挙げています。

しかし、これらの声かけは、あくまでも一例です。なぜなら、子ども一人一人の置かれている状況や感じ方は異なるからです。同じ言葉でも、心に届く人もいれば、押しつけられていると感じる人もいます。子どもの心を読み取り、一人一人に合った声かけをすることが大切です。

イライラして機嫌が悪い子ども「遊びたくない」と訴える子ども

子どもの言動を否定せず、子どもの気持ちをまず受け止めることが大切です。大人が楽しそうにやってみせることで、子どもが興味をもつようになるかもしれません。子どもが自分からやってみたいと思えるように、環境を整えたり、遊びを提案したりするのも良いでしょう。

<声かけの例>

「遊びたくないんだね。」「わたしもやってみようかな」「ブロックで遊ぶ？それとも一緒に絵を描こうか？」

わがママを言う子ども「面白くない」とブロックを投げる子ども

まずは子どもの気持ちを受け止めることが大切です。子どもの気持ちを否定したり、叱ったりせずに、子どもの気持ちに寄り添いましょう。子どもが落ち着くまで待ち、聞く耳がもてるようなら、物を投げることは危険であることを伝えましょう。

<声かけの例>

「面白くないんだね。」「物を投げちゃいけないよね。これからは気をつけようね。」

「ママがいない」と泣く子ども

なぜ泣いているのかの理由を訊くのではなく、泣かすにはいられない気持ちを受け止めることが大切です。不安な思いがあるので、手をつないだり、ふれ合ったりしながら、子どもの気持ちを受け止め、それを代弁するように言葉をかけましょう。

<声かけの例>

「ママのことが大好きだよね。」「そうだよね。ママがいいよね。」

笑わない子ども 表情がない子ども

笑わない、表情がない子どもこそ、助けを必要としています。いろいろなことが起こったために、悲しみや不安でいっぱいになっているのかもしれませんが、そのような子どもの気持ちに寄り添い、子どものそばに一緒にいることが大切です。

話しかけられることを嫌がる子ども「ほっといて」と言う子ども

子どもは悲しい思いや辛い思いを抱えていると思われるかもしれません。本当にほうっておくのではなく、子どもの気持ちを受け止め、子どものそばで見守り、「あなたのことを気にかけているよ」ということが伝わるようにしましょう。

集団活動に適應できない子ども「友達と一緒に遊びたくない」と言う子ども

一人で遊ぶことで、心の安定につながることもあります。無理に遊びに誘ったり、「どうして一緒に遊びたくないの？」と質問攻めにしたりせず、子どもの気持ちを尊重しましょう。同じ場で遊ぶことで、友達に関心が向くようになるかもしれません。



引用・参考文献

- アメリカ国立子どもトラウマティックストレスネットワーク・アメリカ国立PTSDセンター『災害時のこころのケア：サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 原書第2版』（訳：兵庫県こころのケアセンター）医学書院，2011年
- 井上令一監修『揺れる心 支える心 災害時の効果的な心的支援実現のために』フィスメック，2011年
- 雁部那由多・津田穂乃果・相澤朱音（案内役：佐藤敏郎）『16歳の語り部』ポプラ社，2016年
- 文部省『保育技術専門講座資料』1993年
- 清水将之・柳田邦男・田中究・井出浩『災害と子ども』集英社新書，2012年
- 富永良喜『大災害と子どもの心—どう向き合い支えるか』岩波書店，2012年

おもちゃ王国プロジェクト登録学生（2023年度）

有本真菜、伊藤愛莉、伊藤陸人、稲積紗季、犬伏真結、岩藤彩華、大内さゆり、大島夢子、太田優輝、小倉圭太郎、片山茉歩、角田陽希、金川直央、川井幸人、木村心優、楠瀬流永、工藤叶羽、坂井ほのか、酒巻菜穂、治郎丸瑞貴、高橋紗菜、瀧本安樹、竹本あずみ、立津沙羅、淡優太、西智生、秦一花、坂東亜美、秀野真一、堀内瑞葉、堀紗弥花、那須悠一、新井伊織、前田夏希、前田桃花、松井健大、松岡勇和、三嶋礼華、宮本愛弓、邑橋琴葉、望月大和、吉川桜生、米花純麗、渡邊美月

作成：鳴門教育大学 阪根健二（特命教授）、湯地宏樹（教授）

共同研究：（株）おもちゃ王国、（株）ヴィットハート

作成日：2024年3月