

## 「いわて教育の日」のつどい 講演録

○日時：平成23年11月22日（火）15：10～16：40

○会場：盛岡劇場 メインホール

演 題 「大震災と心のケアーいわての教育復興の取り組みから」

講 師 富永 良喜 氏（兵庫教育大学大学院教授）

こんにちは。先ほどの大平中学校、大船渡東高校の生徒さんは、素晴らしい活動で、エネルギーをもらいました。私は、岩手の子供たちや先生方の頑張りを代弁するというのが役割と  
思っております。少し長い時間になりますけれども、ご一緒いただければと思います。

### 1、被災地の教師の声

「校庭の すぐ目の前に 二機の音 なすすべもなく 凍てつく朝に」

これは陸前高田市立高田小学校の千田晃一先生の短歌です。縁があって、先生の短歌と幾つかの言葉をご紹介します。

「3月11日の夜は、老人ホーム高寿園でお世話になりました。紙コップ3分の1ほどのナメコ汁を子供たちと「おいしいな」と言って食べたこと、大きな余震が続いていたこと、とても寒かったこと、星空がきれいだったことを覚えています。翌日は、校舎に入り、階段を上り、職員室の窓から最初に見えたのがこの自衛隊機と壊滅状態の高田のまち。声が出ませんでした。」

「老婆背おい あわてて逃げし 校庭は ふりむけば そこ がれきの山に」

腰を抜かしたどこかのおばあさんをおんぶして逃げるのが精いっぱいでした。

「四十五年前につくりし 工場下 父は眠りし つなぎのままで」

お父様を亡くされました。（ご家族を亡くされ、被災された先生方が子どもたちを支えている姿に、胸が詰まり言葉にならない気持ちになりました）、

「将来の 町の復興 子に託す 町近く見ゆ 海近く見ゆ」

私は、千田先生とまだ直接お会いしていませんけれども、12月の初めにJICAの「中国四川大地震こころのケアプロジェクト」の関係で中国の被災地の教師が訪日します。ぜひ被災地を訪問したいということで、千田先生に陸前高田の街を案内していただくことになり、幾つかのスライドと文章も送っていただきました。千田先生に了解を得て、ここで皆さんにご紹介いたしました。

## 2、これまでの災害後の心のケアから

2 番目、子どものこころのサポートですけれども、私がいわて子どものこころのサポートチームに携わるようになったきっかけをご紹介します。

(DVD 上映)

これは阪神・淡路大震災を経験していない世代が学校に入学するようになり、災害を語り継ぎたいということで兵庫県教育委員会が震災から11年後に作成したDVDです。この映像は、当時教師だった先生が撮影されて、それが今日活用されています。先ほどの千田先生の短歌やいろんな思いを書かれたものも、恐らく10年後、20年後に防災教育の一つの貴重な資料として活用されるだろうと思います。

私は、阪神・淡路大震災の1カ月後に避難所を回って、体が凝っているとか、眠れないとか、そういった方へのリラックス法を伝えるため、チームとして回りました。当時アメリカからは「怖い感情をはき出しましょう、そうすると、それがストレス障害を予防します」といったようなことが推奨されました。学校の先生方もすぐに表現させることが心のケアになるといわれ、震災作文や絵をかくことを勧められました。しかしながら、表現された作文や絵を抱えきれず、非常に苦しまれた先生方もたくさんおられたと聞いています。

私は、6,000人以上の人が亡くなっている状況の中で、直後に言葉にすることなどできないだろうということで、このディブリーフィングという感情をはき出す方法は、やらなかったわけです。その後、2001年の9.11同時多発テロを経て、国連の戦争・災害後精神保健の常置委員会では、このディブリーフィングはやってはいけないということになって今日に至っています。

私どもは、さまざまな災害に際して、どういった支援が効果的かということを模索してきました。2004年10月の台風23号、その12月のスマトラ沖の地震・津波後の心理支援をする中で、海外のモデルではない私たちの望ましいモデルを構築してきました。例えば台風23号豪雨災害では、いわゆる心身の反応に対して、どんな対処をしたらいいかといったようなストレスマネジメントの授業も行いました。

(DVD 上映)

いろいろ心と体は変化するのだけれども、望ましい対処法があるよと伝えるのが心理教育です。それを伝えて、実際リラックス法の体験をするといったような構成です。簡単なストレスのチェックリストを全員に取ってみると、いらいらとか心配というのが本当に短時間の間に減少するということがわかります。感想欄には「とってもすっきり、今の気分はとても

いい気分」といったようなポジティブな感想があり、教師も「台風のことは話してはいけないという雰囲気があったけれども、あの授業の後、そういった雰囲気がなくなった。昼休みもできるだけ子供と話をしようと思いました。そうすると、いっぱい話すのです。それからは子どもたちが落ちついていったように思います。」と話していました。

2004年12月のインド洋大津波です。エデュケーション・インターナショナルという国際的な教職員組合の要請を受けて、私どもはスリランカやインドネシア、アチェに支援に入りました。アチェは、イスラムの地ですから、墓石がありません。数千体の遺体がこの地に埋葬されています。頑丈なモスクだけ残りました。東日本大震災の光景と全く同じです。

半年後の2005年6月に、まず事前会議で教師たちの声を聞きました。

「神に感謝します。私はカウンセリングティーチャーです。2人の娘を亡くし、母を亡くし、黒い海にのまれ、消えない傷がまだ体についています。この悲しい経験に打ち勝とうとしています。」、「中学校の校長です。津波で学校は何も残っていません。元の土地だけです。24人の先生が亡くなりました。400人の生徒のうち70人しか残っていません。」、「中学校の教員です。妻を亡くしました。3人の息子も亡くなりました。今ひとりです。トラウマを持った先生がトラウマを持った生徒をトラウマの状況で教えなければなりません。今教科を教えるのは十分にできません。集中力の関係で30分しか授業ができないからです。」

「私は、家族すべてを亡くしました。残っているのは魂だけです。私は、床を転げ回ってでも泣きたかった。でも、泣かなかった。」

次は大学の心理学者の言葉です。「涙を流すことは心理学的にいいことだけれども、このアチェの地ではふさわしくありません。文化と宗教を考慮しないどんなアプローチも、ここで失敗してきたのを見てきました。西洋のアプローチは、泣くことを勧めて、どうして落ちつくことを勧めてくれないのでしょうか。」

こういったようなすさまじい体験を前にして、私たちは何ができるのだろうかと思いました。しかも、たった5日間です。臨床心理士と教員のチーム5名で行きました。しかしながら、私どもは3つのことをポイントにベストを尽くしました。地域の人的資源を応援しよう、今そこで頑張っている人を応援しよう、宗教と文化を大切にしよう、そして、今回は5日間だけれども、今後も継続してかかわろうということです。結果として、4年間毎年訪問し続けました。そして、トラウマカウンセリングとカストレスマネジメント、防災教育、表現と分かち合いというセッションを持ちました。ある教師カウンセラーは、「亡くなった娘たちのことを思うと胸が張り裂けそうになり、このままでは自分はだめになると思いました。それ

で、背を立ててアラーの言葉を体に送りながら首や胸を動かしていくと気持ちが落ちついていきました。この方法を津波で苦しんでいる人へ伝えていきます」とおっしゃっていました。気持ちを落ちつける方法を宗教と組み合わせておやりになっているのです。その方を応援することで、その地の子どもたちや教師を応援できると考えたのです。（DVD上映）

これは、分かち合いのワークです。先生自身が体験を書いて、将来こんな街づくりをしたいといったようなことも含めて、そして発表して分かち合うということを小学校の先生がセッションを持っておやりになりました。

西洋のアプローチは、つらい経験を繰り返し話せばだんだんなれていくという慣れの理論モデルです。しかしながら、私どもは、分かち合うということがとても大事だろうというふうに考えています。

兵庫では、EARTHというチームをつくっていますけれども、恐らく岩手でもこういうチームがいずれ発足するのではないかとこのように思っています。

2007年9月のインドネシア・アチェでの心のケアの授業風景です。

（DVD上映）

こんなふうに楽しくリラクゼーションの活動をしながらも、そのセッションでとったアンケートの中にはこんなふうにかかれていました。「心の底にいつも津波のことが思い出されます。今もまだ津波が起きて10日目くらいの気持ちです。」、もう2年半以上たっているのにです。「両親、兄、妹、姉のことを忘れることができません。私は、親類、家族、一緒に集まることができればと思うのですけれども、彼らは津波にさらわれて、一体どこに流されたかわからないのです。大きい災害、津波を体験して以来、自分が変わったと思います。いつも恐がり、緊張して、心配して、怒りっぽく、悔しがり、そんな気持ちが全部自分の心の中に入りまじっています。自分の人生の新しいページを歩むのは、非常に重い感じがします」。

これ（2005.6月の写真と2007.9月のバンダアチェの写真）は同じ地です。人は、絶望の中から立ち上がることができると毎年訪問しながら感じました。

そして、2008年、中国の四川大地震です。

（DVD上映）

中国は、初めて海外の支援を受けたのです。全世界から心のケアの情報がいっぱい入ってきたのだけれども、何が有効なのかわからない。被災者を見ている教師自身にケアがなされていない、そう訴える人もいました。

そして、3.11です。私どもは、まず情報発信だと思いました。過去の誤りを繰り返さない。

いわゆる初期に感情をはき出すようなメッセージを次々に送るようなことを止めたい。それから、中国や阪神・淡路大震災のときもそうでしたが、調査公害といって、研究者が子供たちにアンケートを行って、何らフィードバックをしないまま持ち去る。そういったようなことを絶対に止めたいと私どもは思い、次々に日本心理臨床学会・支援活動委員会から情報発信をしていきました。その中で、4月の初めに岩手大学で開催された岩手県臨床心理士会の研修会への参加が具体的な支援を始める機会になりました。そのときに県の担当課長とお会いしました。この方が岩手県の教育委員会のリーダーなら、大丈夫だ、一緒にスクラムを組んでやれると、私は直観的に思いました。

実は、私のいる兵庫教育大学には、全国から学校の教師が内地留学に来るのですけれども、今、岩手県総合教育センターに勤務している方が私のゼミに所属していたことがあって、岩手とご縁ができたというような経緯がございます。

### 3、いわて子どもこのころのサポート活動

そして、私どもの情報発信を恐らくいろんな角度から検討されたと思うのですけれども、いわて子どもこのころのサポートというチームと、いわゆる年間スケジュールをいち早く打ち立てたのです。まだストレスマネジメントとか心理教育とかいう言葉が、我が国の教育の中では全然定着していない中で、この1年間の計画をいち早く打ち立てて見通しをつくったということについて、岩手県教育委員会の先生方のすごさに、まず驚きました。

そして、当時の現状は、いわゆる被災した地域としていない地域が二分されているということ、地震から津波までの時間をどう過ごすかによって生死が分かれたということがありました。数字を見ても、宮城県が死者、行方不明の数が圧倒的に多く1万1,000人以上で、岩手が6,700人余りですけれども、子供さんの犠牲の数を見ると、岩手が98名のところ、宮城が347名と、3倍を超えているのです。恐らく「津波てんでんこ」という言葉があるように、防災に関する意識が培われてきていたというのが岩手ではないだろうかと思います。犠牲になったのは、体調不良で休んでいた子供や、保護者が迎えに来た子供たちだったわけです。

そして、岩手県教育委員会では急性期の研修会を組織し、私もいわて子どもこのころのサポートチームに同行し、まず大船渡高校での研修会に臨みました。そこで、熱心な先生が次々に質問されました。「行方不明の児童がいる。ほかの子に何と言ったらいいのだろう。」、「高校生の多くは、自宅にいて津波を目撃しています。」、「ある生徒が寝ようとする、眠ろうとすると遺体が浮かんで眠れないと言っているのです。どういうふうと言ってあげればいい

でしょう。」

私どもは、考えないようにしようという思考回避ではなくて、顔に力を入れて力を抜く等、いわゆるコントロールできることが大事ですというようなアドバイスをしました。

「国語の教科書の鳥の話に、襲われて亡くなるという部分が出てくる。4月の単元だが、今やっていいのだろうか。」

調べたところ、「風切るつばさ」という、ストレス障害になったツルが友達の手で回復するという物語なのです。すばらしい物語だけれども、この4月にするのは非常にハードではないだろうかということをコメントした記憶があります。

「3校が1つの校舎で学ぶようになったけれども、どういうふうに学校運営をしていけばいいのか。」

すぐに当時、阪神・淡路の経験をした先生に電話をして、兵庫県のとった方法を伝えたことを記憶しています。

ここで、心のケアのことについて確認しておこうと思います。さまざまな災害に限らず、事件や事故に遭遇したときに、さまざまな身体反応、心身反応が起こります。それは、とても自然なことなのです。とても自然で、これが起こることのほうが自然なのです。起こらないほうが不自然です。しかし、その反応を人は収めていく、セルフケアの力があるのです。これが回復です。しかしながら、その反応がずっと持続して、日常生活を遮るときに、ストレス障害、PTSDは一つの代表ですけれども、そのほか、心身症、抑うつ、反社会的行動、暴力、そういったようなことが引き起こっていく場合があります。

では、私どもは、セルフケアの力を後押しする心のサポート体制をしっかりとつくればいだろうと考えるわけです。実は、「こころのサポート」というのも岩手県教育委員会のオリジナルな言葉です。「心のケア」というと、医療でよく使われているということもあるし、ケアというのは配慮とかお世話という意味なので、心までお世話されたくはないというイメージがあります。心のケアという言葉はマスメディアでは非常にもてはやされるけれども、実際避難所に「心のケアに来ました」と行っても、「いいです」と断られることが多いのです。それは、阪神・淡路大震災での経験です。しかしながら、心のケア、心のサポートは必要なのです。

#### 4、県外からの学校支援カウンセラーの活動とこころのサポート授業1

そして、急性期を少し過ぎ、5月から6月にかけて文科省は6週間、県外から臨床心理士

を派遣しました。58チームです。このときに、6週間のうちに1人が2回は入ってほしいというふうに要請しましたがけれども、みんな職場を持っていて、そういうふうにはいかないのです。それで、カウンセラーが変わってしまう。これでは、心のケアで大切な継続性が保てないということで、この事業は失敗するかもしれないということを私は危惧しました。

しかしながら、今までの知恵を集めて、1つは子供自身へのカウンセリングをメインにするよりも、セルフケアの力を最大限発揮できるように、教師がその知恵を持てば、いつも傍にいる教師がかかわることで、子どもがさまざまな反応をおさめていくことができるというふうに考えていましたので、教師にそのノウハウを積極的に伝え、それを「こころのサポート授業」という形で具現化しましょうというのが1つです。

それと、もう一つは、個人よりもチームを全面に出しましょうと。それで、兵庫教育大もチームを3チーム送りました。顔写真と特技を書いて配付したり、その次の週に行って「何をしましょうか」と尋ねるのではなくて、この週はこういう活動をする前週の者から聞いていますというように、先生方に負担をかけないような努力を最大限やりました。週末には、毎回チーム会議を土日を開いて、6週間継続して支援に当たりました。

私どもが派遣スクールカウンセラーに調査した結果ですが、「学校の受け入れはどうか」という問いに対し、「非常に戸惑っている」から「非常に歓迎している」まで6段階の評定尺度の結果をみると、週を追うごとに「戸惑い」から「歓迎」のほうに推移していくのです。6週間、それはもちろん1人の人がかかわれた方がよかったかもしれないけれども、チーム支援として、このデータから見てもわかるようにある程度の仕事のできたのではないかというふうに考えています。

ある学校ではカウンセラーが当初行ったときには、何をしてもらおうかということで戸惑いがあったようですがけれども、あるカウンセラーは、例えばトロフィーを洗ったり、事務の仕事が大変そうだから、そこをお手伝いしますという形で入りました。そのうちに、過呼吸発作を起こした子供がいて、それで動作法という方法で面談をして落ちつく援助をしたわけです。そうこうしていると、3日目には、津波のことを忘れたいのだけれども、どうすれば忘れられるか教えてほしいといったような相談が入ってきたそうです。

私どもは、動作を使ったリラクゼーションや気持ちを安定する技法を持っていますので、「体の痛いところは、あなたの身を守るために体が頑張ってくれているところだよ。お疲れさまとゆっくり緩めてあげようね」と促しながら肩の力を抜いていくことを援助します。足首の力をふわっと緩めているところで、「今どんなふうに思ってた」と聞きます。すると「あ

っ、今、津波のこと考えてなかった。」「そうでしょう、体が楽になると、その嫌な記憶をコントロールすることができるんだよ」ということを伝えたところ、この子供たちからは、その後「あれをきっかけに眠れるようになりました。」ということでカウンセラーのところにお手紙が来たそうです。そういうような活動を臨床心理士たちはやっていきました。

一方で、こころのサポート授業1を行いました。健康アンケートは、眠る、食べる、学ぶ、遊ぶという生活を振り返る5項目を設定しました。大船渡小学校に彼は4週間はいました（スライドはこころのサポート授業風景）。アンケートを行い、「好きなこと、楽しいこと、ほっとすること」、「眠れないとき、いらいらしたとき、どんな工夫をしていますか」、これがストレスコーピングというのですけれども、それを出し合って、望ましい対処をみんなで見分ち合って、睡眠とかいらいらをコントロールしていきましょうといったような活動です。それと、きずなが大事ですよ。

これは、小学校2年生が「きずなのワーク」を一生懸命やっている姿です。この派遣事業は、学校の評価は97%の学校が「よかった」と回答したそうです。

ある中学校の先生は、このこころのサポート授業でこんな工夫をしました。先ほどの眠れないとか、いらいらしたときのことを出し合った後に、先生が自己開示をしていくのです。「みんな、いろいろ工夫してすごいと思った。実はね、先生の家は被災してなくてね、申し訳ないなと思ってたら、だんだん気持ちが重たくなって、そうしたら怖い夢を見るようになったんだ。」そういうふうに言うと、ある生徒が「僕も怖い夢を見る」と手を挙げて言うのです。

「先生は、派遣で来ているカウンセラーの先生に話を聞いてもらったんだ。そうしたら、すごく気持ちが楽になって、その夜はぐっすり眠れたんだよ。大きなびきをかいたもんだから、息子が鼻をつまんで。」ここで、大爆笑が起きます。これは、みんなも先生と同じように心配なことを抱えたときには先生に相談したらいいのだよというメッセージを心を込めて送っていますよね。

船越小学校、大槌小学校は、陸中海岸青少年の家で活動していました。もうカウンセラーがいなくても、先生自身ですばらしいこころのサポート授業をおやりになっていました。

実は、避難訓練を嫌がったり、過呼吸発作が起きたり、泣きじゃくったりということがあるとか、防災学習発表会に参観に来た親がいたたまれなくなって退出してしまうなどということを知ります。実は、これは回避というトラウマ反応なのです。このことの意味を知り、どんなふうにすればある程度落ちついてそれに取り組んでいけるかという心のケアの知識



と方法を併せて送っていきたいですね。

私どもは、インドネシアで防災教育の専門家の方とペアで、心のケアの授業と防災教育の授業をやってきたわけです。この2つの授業を受けた高校生の何人もが、「このプログラムを、アチェ全土で展開してほしい」と感想に書いてくれました。

甫嶺小・越喜来小・崎山小では、もう既にすばらしい取り組みをおやりになっていました。以前、「3校合同でどんな授業をしたらいいでしょう」と言って訪ねてこられた先生が甫嶺小にいらっしゃり、私が訪れた際にその取り組みを教えてくださいました。学校が始まったときに、出会いのワークをしたそうです。その中で、みんなで手をつないで、3校一体になって今から頑張ろうということをおやりになったそうです。そして、その直後に、もう避難訓練をしたそうです。

避難訓練をしたというので、養護の先生たちに、「泣いたりする子がいたでしょ」と尋ねると、一人もいなかったと言われました。絶対何か工夫していると思って、後でその避難訓練を提案した先生にお話を聞いたところ、また大きな地震が来たとき君たちがしっかり命を守るために避難訓練をするのだと説明し、全校一斉に取りかかる前に、前の日にクラス単位でその避難経路を散策したといわれました。これは、段階的練習法という心理学的にはすばらしい取り組みなのです。ですから、一人も涙を流したり、身体反応を強く出す子どもがいなかったのです。この例からも、心のケアと防災教育は一体として進めたいと思います。越喜来小学校では、震災の1カ月前に、避難経路を地域の議員さんの力でつくったそうです。そして、震災当日はそのスロープを通り、山に駆け上がり、全員無事でした。

船越小学校の校長先生とは、何度もお話をしています。校務員さんが地元の人で、もっと山に上がらないと危ないというので山に上がって、全員助かったそうです。前の日に、地域の人から「津波は怖いよ、防災教育はもっと力を入れないといけないよ」というふうに進言されていたそうなのです。校長先生は、私は何か見えない力で守られているような気がしますとおっしゃっておられました。これから学校を再建していく、地域を再建していく上で、子供たちの意見を聞いたり、取り入れたりして、少しずつ復興に子供たちが関わっていく、そのことが大事だという話をしました。

## 5、こころのサポート授業2と心とからだの健康観察アンケート

そして、「こころのサポート授業2」についてです。年間計画に沿って、授業をやっておりますが、いわゆるトラウマ反応の仕組みを理解し、適切な対処を身につけるということが

とても大きな生きる力になるということを私どもは確信しています。それで、この授業が展開されてきました。

私どもの大学院で学んだ植松秋さんは中学校1年生のときに中学3年生だった姉を阪神・淡路大震災で亡くしたのです。そして、大学では心理学を専攻しました。ところが、大学3年生のときに強い抑うつとPTSDの症状が強くあらわれるようになったのです。そして、姉が亡くなったのは私のせいだ、私が姉を殺したのだということをずっと思っていたことがはっきりしていくのです。

「もうこんなに苦しいのだったら、死んだほうが楽かもしれない。でも、自分は絶対に死んではいけない。それは、私を心配して助けてくれる人がいたから。でも、このままだと死んでしまう。そして、ストレス障害の治療を受けました。怖かった体験を安心できるまで語り尽くす。初めに呼吸法を練習して、一番しんどい記憶を先生の前で話すことが課題でした。すごく大変でした。だれにもしゃべってこなかった、避けていたことを話すので、最初は無理ですと泣いていました。ゆっくりしかしゃべれませんでした。しかし、それを繰り返していくとだんだんしゃべられるようになり、その後、罪悪感のもとになっていた『両親が怒っているに違いない』と自分が考えるようになったことの原因が明らかになり、冷静に現在の自分が判断すると、その考えは誤っていると思えるようになりました。大変なときに、『何とかしろ』と大声で言うのは当たり前なのに、それを怒られたととらえていたことに気づいたのです。そして、罪悪感が取れていきました。救急車やパトカーや消防車のサイレンのような苦手なものにもトライしていきなさいということで、消防署の前に出かけて行って、目の前に立って気持ちが落ちつくまで、大丈夫になるまでそこにいるという段階的練習法を繰り返し、すべての症状がなくなりました。」

なぜ「こころのサポート授業2」をやるのかというと、心には見えやすい心と見えにくい心があるからです。自分を責めているといったようなことは聞かないと答えてくれません。日常は、勉強とかスポーツとかを頑張っているのに、それは見えないのです。また、なかなか寝つかれなかったり、怖い夢を見ているかもしれません。誤った自責のメッセージを抱え続けているかもしれないのです。だから、そういう機会を子供たちに提供して、もし自分を責めているというようにところにチェックが入っていたら、身近な先生がどんなふうに思っているのかなとしっかり聞いてあげて、「そんなふうに思わなくていいのだよ」と言ってあげる必要があります。植松さんが10年間苦しみ続けてきたことをこの大災害では繰り返さないために、この授業は用意されているわけです。

しかも、不登校とか身体反応だけではなくて暴力にあらわれることもあります。そのときに、いわゆる話をしっかり聞かないで処罰的な対応だけをすれば、本質的な解決にならないわけです。そういう行動化する少し前に心とからだにタッチして対応しましょうということで、「心とからだの健康観察」というアンケートを整備していったのです。これは、日本心理臨床学会・支援活動委員会・心理アセスメントチーム、精神科医、臨床心理士、小学校の先生、20名近くが入って検討に検討を重ねて洗練化していったものです。これは他者があなたの心を知るためのアンケートではなくて、自分が自分の反応をどうとらえたらいいのか、そしてどう対処したらいいのかを知るためのアンケートなのです。ですから、カテゴリーごとに過覚醒、再体験、回避麻痺、マイナス思考というふうに並んでいるのです。もし他人が調べたいアンケートであれば、これはランダムにしないとだめなのです。だから、これは調べるためのアンケートではありません。あるメディアは「心の調査」といったタイトルでこの取り組みを紹介しましたが、本質を理解していない記事だと思いました。

今回の災害を整理してみると、4つの強いストレスにさらされています。（トラウマ、喪失、生活上、原発事故）トラウマのストレスについては望ましい対処法というのはある程度わかってきています。これをきちんと伝えることです。どうしてストレス障害になる人と回復する人がいるのでしょうか。これは、出来事によって、そのPTSDの有病率が違うということが一つのヒントです。拉致監禁とかレイプとか、話すことがおぞましい出来事のほうがPTSDになる確率は高いのです。すなわち、直後につらい体験を語らせることは二次被害を与えるリスクを高めますが、その体験を心に封じ込め続けて誤ったメッセージを抱え続けることもストレス障害のリスク因子なのです。だから、どこかで安心できる環境の中で自分の思いとか体験を開いていく、そういうことが必要になります。

そして、凍りついた記憶といわれるように再体験と回避麻痺というのは中核的な表裏一体の反応なのです。例えば「津波」という言葉は、人を不快にさせますけれども、「津波」という言葉自体が人の命を奪うことはないわけです。しかし、「津波」という言葉はトリガーになるのです。そして、凍りついた記憶であるあのときの体験が一瞬のうちに解けて、この過去の記憶に連れ戻されて、とても苦しい思いをするというメカニズムになっています。

では、どうすればいいのか。これは、古典的条件づけとオペラント条件づけで今、説明されています。ブザーが鳴って電気ショックを与えられた動物は、人に限らず恐怖反応が起きます。でも、ブザーが鳴っても電気ショックを与えられないということが繰り返されていけば、恐怖反応はなくなるはずなんです。そうすると、すべての人が回復するはずなんです。でも、

どうして回復しない人がいるのでしょうか。それは、もう既に安全になったブザーに対応する刺激をことごとく人が積極的、能動的に避け続けるからです。すなわちトラウマというのは、安全な刺激と危険な刺激が区別できなくなっているのがトラウマなのです。だから、既に安全な刺激になっているものに対しては、そのことに触れて慣れていくことが大事なのです。先ほども言ったように、「『津波』という言葉は不快にさせるけれども、『津波』という言葉、いわゆる中性的な刺激が人の命を奪うことはないのだよ。『津波』という言葉のある程度落ちついて使えるようになれば、防災教育ができます。今度津波が来たときに、どんなふう逃げたらいいかと冷静に考えられるようになるでしょう。だから、チャレンジしていきましょう。」と説明してあげることが必要です。「でも、チャレンジしようとする、あのつらい体験がよみがえってつらい、苦しいよね。だから、少しずつチャレンジしていこうね。」ということはこの時期にきちんと大人たちが学び、子どもたちに伝えていく必要があると思うのです。ぜひ学校教育やマスメディアを通して、皆さんにその仕組みを理解してほしいのです。

その心理教育のために、私どもは紙芝居（「かぼくんの気持ち」）もつくっています。「いろんなトラウマ反応が起きるのだよ。でも・・・、ここからが回復のストーリーです。」中国では、かぼくをパンダにしてもらいました。その地域の文化が大切です。

「あんな大変なことがあったのだから、心と体が変わるのは自然だよ。でも、この大変なことを乗り越えるために4つの大切なことがあるよ。それは、安心、きずな、表現、そしてチャレンジだよ。ある日、先生が教えてくれたよ。地球が地震の活動期になって、こんな大きな地震が起きました。でもね、防災教育の知恵を集めて命を守ることができます。災害について勉強して、安全なまちや国をつくっていこうね。そして、眠りのためのリラックスも教えてくれたよ。息をおなかいっぱい吸ってゆっくり吐くんだって。これが安心なんだ。

それから、きずな。話を聞いてもらおうと、気持ちが楽になることがあるよ。思い出して怖くなったら、『怖いよ』とおうちの人や先生に言ったらいいんだよ。怖い気持ちは、命を守る大切な気持ちだよ。つらいことを思い出して、悲しくなったら泣いたらいいよ。いろんな気持ちを絵にかいたり作文にしてもいいと思うよ。これが表現なんだ。避けていることに少しずつチャレンジしていくといいよ。避けていることを書き出してごらん。そして、やってみようとする、どれくらい苦しいか得点にしてみるんだ。苦しさが50から60ぐらいのことからチャレンジするんだ。」

このことは、災害に限らないのです。学校で暴力の被害を受けた。暴力を振るった子は、

何らかの措置をされて今学校にいない。でも、その学校にはもう行きたくない。そのときに、保護者が転校させてくださいと申し出たとき、学校の先生が「では、転校する措置をしましょう。」と対応するのは、本人のためにならないのです。もう既に安全になった学校にチャレンジして、どきどきしたり、苦しい感情を自分でおさめていく、それを応援しながら立ち会っていくことのほうが、その回復につながっていくのです。ですから、その知識をぜひ伝えてあげてほしいと思います。

しかしながら、回避するということは対処でもあります。例えば防災学習発表会に行つて、保護者がつらくなってその場を出ました。その場合は「何て自分はだめなのだろうと思つてはいけません。あなたは、その場を離れることで心身をコントロールしたのですよ。少しずつチャレンジしたらいいではないですか。将来少しずつああいうつらい震災のビデオも見られるようになればいいなという目標を持つだけでいいと思いますよ。」というふうに応援してあげたらいいと思います。

そして、今回のこころのサポート授業2では、岩手県臨床心理士会の臨床心理士が絵をかいてくれたリーフレットを使用しています。びっくり興奮、そんなときには、落ちつくリラックス法をしたらいいのだよと。

#### (DVD上映)

いわゆる凍りついた記憶は少しずつ解けていくことの過程で、津波ごっこが出てきたり、怖い夢を見るようになりたりします。これは、いいことが起こっているのだというふうに思うほうがいいのです。凍りついて感じられない世界だと、味が感じられない、楽しいことが楽しいと思えない。人との関係がうまく取れなくなっていく。再体験というのは苦しいです。日常頑張っているときよりも、ふっと1人になって、リラックスできたときのほうがフラッシュバックは起きやすいといわれています。その時が回復のチャンスなんです。そのときの対応としては、もうそのことを考えないようにしようということではなくて、まず力を抜こうとしたほうがいいのです。力を抜けば、楽しいイメージが浮かんできやすくなります。そうすると、眠りの中に入っていきます。もし日常生活の中でつらいことを思い出されたときは、背筋をすっと立てて、今は勉強に集中といったようなセルフメッセージを送ってみてもいいでしょう。このように、まず、ステップ1は、コントロールですが、それがある程度できるようになったら、次に、その体験に向き合うほうがいいのです。何が起こったのか、何を経験したのか。そして、その体験を、ちょっとスクリーンを見るように少し離れて見る練習をするのです。あるときは、離れて見ようとしてもこのスクリーンの中に、ぱっと

連れ込まれてしまって苦しいこともあるかもしれません。少しその苦しみを感じたり、また戻ったりというような、そこを行ったり来たりする作業が必要なのです。それが実際は学校教育の中での被災にともなう体験の表現活動に相当していきます。ですから、このコントロールと表現することを交互に入れていく必要があるのです。ですから、被災にともなう体験の表現活動のときも、リラクゼーションを取り入れることが重要になります。また、日常生活の中でリラクセスすることも取り入れることが大事になります。

子どもは落ちつくためのリラクゼーションと眠りのためのリラクゼーション、それから、やる気が出ないときのアクティベーションの3つを区別して使っています。さっきのような太鼓や踊りはアクティベーションです。元気が出てきますよね。

「思い出してつらくなったときには、信頼できる人に話を聞いてもらうといいんだよ。避けていることには、少しずつチャレンジしたらいいんだよ。まず、チャレンジする前に楽しいことをいっぱいやろう。楽しいことをやっている間は、コントロールできているわけですから、そういう活動を取り入れていきましょう。そして、少しずつチャレンジだよ。自分を責めてしまったりしていれば、それをエネルギーにしてマイナスの考えをプラスに変えていこうよ。」というメッセージです。

阪神・淡路大震災の9年後に、中学校の教師の先生がうちの大学院に来て修士論文をつきました。当時のクラスの生徒にインタビューしたのです。もうみんな大学生や成人になっていました。そこでわかったことは、転出していた生徒が強いストレス反応を今なお抱え続けていたということです。沿岸部は大変だから、沿岸部の子供たちの心のケアに全力を尽くしています。転出して内陸部にいった子どもたちは瓦礫の光景などを見ないで生活できるので、もう安心と思うかもしれません。ところがそうでないのです。ほかの地域に行った子供たちは、自分の体験を共有する仲間がそばにいないのです。そうすると、体験を封じ込めざるを得ない。また、どんなことを体験したのということで校内で発表させられる機会があったとしても、発表の後、みんなから応援のメッセージはもらえなかったら、傷つきます。

岩手の内陸部の先生方にぜひ伝えてほしいのは、この転出した子供たちの心のケアです。これは、実はこのデータだけではなくて、オーストラリアの大火災でもそういうデータが出ているようです。また、この調査研究では、心理教育がいかに大切かということがわかりました。「自分は地震の後の大火災で、何かわくわくしてカメラのシャッター切りまくっていた。そして、そんな自分は何てひどい人間だろうかとずっと思い続けていた。」と先生は「それが過覚醒というのだよ。余りにもショックを受けると、そうやってハイになってしまう。

それが自然なのだよ。」と伝えたそうです。するとこの生徒は「何で先生はもっと早くこのことを教えてくれなかったの。」と言ったそうです。いわゆる心理教育のメッセージです。ですから、この1年、2年かけて、トラウマ反応の意味と、その対処の仕方をきちんと大人が伝えてあげるといことが重要になります。

次に、「心とからだの健康観察」アンケートですが、検討していたはじめは「つらかった、ショックだったこと」という言葉を使っていました。しかし、「つらかった」という言葉は小学校低学年には難しいかもしれないということで、「あのこと」にしようということになりました。しかし、沿岸部での夏期研修会で1,000名ぐらいの方に聞き取りをしていったのです。そうすると、「あのこと」ということで生徒は何を思い浮かべてチェックしたのか、知りたいという意見が出たことを受けて、最終的には、はじめに「あのこと」という語が入った項目に「あのこと（大震災やほかの大変なこと）」と（ ）に内容を記載し、最後に「あのこと」と聞かれて、あなたは何を思い浮かべましたかということをチェックしてもらうことにしたのです。これは、従来にないトラウマアンケートのチェックの仕方です。これだとすべての被災地及び被災地でないところでも使えるのです。小学生版には、絵も入れました。被災地だけではなく、全国どこでも使えるアンケートが誕生しました。私どもは、今関西でこのアンケートを活用して心のケアを進めています。関西は親の虐待が深刻です。まっすぐした姿勢が保てないほど彼らは傷ついています。それに比して、岩手の子供たちの授業中の姿勢のいいことは驚きです。

こころのサポート授業2についてももう少し詳しくお話します。①心理教育②心とからだの健康観察アンケート③ストレスマネジメント体験、リラクゼーションとか、どう立ち向かったらいいのかといったような体験④個別相談この4つをセットにして取り組んで初めて意味があるのです。だから、アンケートだけを実施すると、子どもにつらい思いをさせるだけになってしまいます。この4つはセットです。何のためにこれをやるのですかということを是非いろんな方に伝えて、つらい思いを持ち続けなくて生活できるような支援ができればというふうに思っています。

こういったアンケートは、もう既に日常生活が立ち行かなくなっている子供にはする必要はないわけです。一見元気そうに見えて、しんどい思いをしているイエローゾーンの子供たちに先生が気づいて、望ましい対処を伝えてあげるために活用すればいいわけです。

阪神・淡路大震災では、今のようなアンケートと保護者へのアンケート、そして教師の日常の観察を総合的に勘案して、個別に配慮を要する児童生徒数を毎年報告していったのです。

これが震災復興担当教諭の数を決める貴重なデータにもなっていきます。

次に災害に伴う体験の表現についてです。心の健康のために、語り継ぐ防災教育につなげるために必要です。でも、今被災地の教師たちは、今、落ちついているのに、わざわざあのときのことを思い出させなくてもいいじゃないかと思っている方が多くおられると思います。当然だと思います。

昨日、釜石東中学校に行きました。実は、12月の中国四川大地震の地域の教師の訪問先として釜石東中学校にお願いした経緯があって、校長先生や副校長先生、2年生の学年主任の先生とお話ししました。震災から2カ月後に作文を子供たちに書いてもらい新聞社に投稿したそうです。ちょっと抜粋してご紹介します。

「親に会えたのは3日目。会えて安心しました。その間の助けとなったのは支援物資。多分支援物資がなければ、僕はこの作文を書いていなかったと思います。」

「1カ月前の私は、何もすることがなく、ただ時間を無駄にしていました。災害のせいにしてばかりいました。でも、今は着実に前へ進んでいる気がします。阪神から物資が来たとき、泣きそうになりました。前の自分が恥ずかしくなりました。本当にありがとう。」

これは、初期にはやっぱり打ちのめされて、そういう思いになるのが自然だよと、後々の心のケアの貴重な資料にもなるわけです。支援物資がどういうふうに助かったかというメッセージを送ることもできますよね。

「家やアルバムなど、大切なものをみんな奪われてしまいました。被災したことを忘れろと言う人もいれば、忘れるなどと言う人もいます。僕は忘れないほうがいいと思います。頑張りたいことは、部活と勉強と、そして防災です。勉強は思いどおりにできないけれども、この状況にも負けずに頑張って成績を上げていきたいです。防災では、また地震が起きてもいいように、しっかりとした対応ができるように頑張りたいです。」

「ある日、がれきまみれの自宅を見に行きました。何もすることができず、避難先へ戻りました。最初のころは、すっかり絶望して、生きた心地がしませんでした。でも、残っていた、助かったものが一つだけあります。それは自分の命です。命があれば、再スタートできる。あきらめなければ、絶対に。強く思いました。私は、震災前までは勉強するのが余り好きではありませんでした。震災があったからこそ自分自身の生活を見直せたし、勉強することがありがたいことだと知りました。私たちは、一時避難したところからケアセンターへ小学生の手をとり、一緒に走りました。手を引いた子は、『ありがとう』と言ってくれました。生きていること、人のありがたみを感じて生きていきたいです。」



すごいですよね。ですから、無力感とか絶望とか、そういうことを体験しながらも、人の応援などで成長していくことができるのです。

今ポスト・トラウマティック・グロース (Post Traumatic Growth) 、PTGというのですけれども、トラウマ後成長という概念があります。この作文を読んでいると、いわゆる災害で傷ついただけではなくて、そこから立ち上がって、よりよい自分をつくろうとし、つくりつつあるということが読めると思います。

メッセージを受け取ったら、大人はそのメッセージをきちんと、どう感じたのかということ返してあげることが、また成長につながっていくと思うのです。だから、いわゆるつらいことを繰り返し思い出して、それに慣れていくという西洋のモデルももちろん一理あるかもしれないけれども、分かち合い、そこから成長していくということがこのメッセージから読み取れると思います。

大船渡小学校は、1960年のチリの大津波で児童が亡くなってから、毎年、半年後に書いた作文を教材に語り継いできました。だから、今回も語り継ぎたいということで、今、その体験の語りを進めているところだと聞いています。できるだけ苦しくなく、そして一時的には苦しいけれども、やってよかったと思えるような表現活動を先生方が応援していく。自分のペースで表現すること、そして表現しないこともいいのだよと伝えていくのです。また、心とからだの健康観察アンケートも表現です。だから、全然回答にチェックしなかったとしましょう、これは「やりたくないよ」という表現としてきちんと認めてあげる、そういうことが大事になってきます。

## 6、わが国における心のケアのあり方

インドネシア・アチェでは、1年後、教師カウンセラーが津波の恐怖で引きこもっている主婦たちを集めて津波の劇をしようということで練習を始めました。さまざまな強い反応があらわれた後に、すべての症状が軽減していった、ジャカルタで公演するときには、ほとんどみんな回復していたと聞いています。日本では、語り部という方がおりますけれども、この表現というのは非常にリスクだけれども、人を大きく成長させるということになるのかと思います。

今回、医療チームにより推奨されたのは、サイコロジカル・ファースト・エイドでした。避難所とか仮設住宅で、医療による心のケア班は、このモデルで活動しました。すばらしい理念と基本姿勢が書かれているのですけれども、最初のページが「何分が自己紹介して今す

ぐ必要なことを聞く、話しかけていいか尋ねる、何か役に立てることがないか知るために来たことを説明します。」という出だしなのです。このアプローチは現実的ではないです。「こんな支援ができますよ、いらっしゃいませんか。」というのが本当の支援です。何が必要ですかと聞くのももちろん一つ必要かもしれないけれども、支援のメニューをこちらがきちんと用意して、被災された人がアクセスしてくるということが重要になります。釜石東中学校で校長先生がスライドを見せてくれました。

中学生が避難所で、肩もみ隊とか足湯隊とかきちんとメニューを作って活動したということを知って、非常に感動するとともに驚きました。

岩手の特別支援の先生たちも頑張っています。避難所や仮設住宅を回って、動作法のチームが被災された方にリラクゼーション、落ちつく練習を提供しています。「こういう行為が復興の力になるんだ。」とか、「もんでもらうのはすぐにもとに戻るけど、こういうやり方はいい。前に教えてもらった肩を上げることを自分でもやっている。」、「これはマッサージと違うね。ペースもゆっくりでやりやすい。体が楽になって軽い感じがする。」といった感想が出たそうです。体の緊張がほぐれていくと、津波で高校生の息子を亡くしたこと、息子の将来に期待していたので残念でたまらないといったことを語り始められた方もおられたそうです。すなわち、被災された方に適切なメニューをきちんと用意すれば、そこで体ごとの安心感が生まれて、自然に語りがあらわれてくるということなのです。

### 7、3. 11を迎えるにあたり

最後に、3.11服喪追悼があと何カ月後にやってきますね。これが教育現場での一つの大きな課題になるかと思います。つらく、エネルギーが要ることですけれども、追悼の会の後は、児童が落ちついていくと思います。

実は、ある小学校では、もう7月の末に、その学校で亡くなった子の追悼の会をおやりになったそうです。同級生たちは泣きじゃくったそうです。「でも、教室に戻るとすっとした表情になっていたように思います」と担任の先生はおっしゃっていました。みんなで亡くなったクラスメートにいろんな思い出を書きつづって、ご家族に手向けるのです。そうすると、そのご家族は、そのメッセージをものすごく大切にされます。文章を読むと、涙があふれて止まらないけれども、泣き尽くした後は少し元気になっているといわれます。

この服喪追悼の意味をぜひいろんな方に伝えていただきたいです。エネルギーが要るけれども、一歩前に進めます。でも、それぞれのペースがあるから、無理しなくてもいいのだよ

と。何か儀式を強いるようなことではなくて、進めていかれたらいいと思います。これは、心のケアの専門家ができない取り組みです。

私どもは「いつでもお話しできるんだよ」という紙芝居も作りました。

「ソラちゃん、何で写真なの！」

「何も感じない。何も考えられない。本当のことじゃないよね。だって、ソラちゃん、見えたもん。」

「何も食べたくない。夜なかなか眠れない。勉強していてもソラちゃんのことを頭に浮かんでくる。あの日のことが浮かんでくる。」

「遊んでいるとき、食事をするとき、勉強するとき、ここにいるよと思ってもしっかりいない。心の中は、つらい気持ちでいっぱい、いっぱいになっていく」。

先ほどの「かばくんの気持ち」はトラウマですけれども、このリスちゃんファミリーの物語は喪失なので、いるべき人がいないという現実の苦しみです。

「そんなある日、ウッキー君がやってきました。ウッキー君も3年前にとってもつらいことがあったのです。そして、ウッキー君は、リスちゃんファミリーにお話をしてあげました。

『ととても信じられないと思うのは自然だよ。心が凍りついて、何も感じられないんだ。それから、毎日のいろんなときに思い出して、つらくなるんだ。つらいつて感じられるようになったら前に進んでいることなんだよ。そのときは、泣かないで頑張ろうなんて思わないでね。思い切り泣いたらいいんだよ。』」

「深呼吸や肩に一度力を入れてふわっと力を抜くんだ。すると、無理に頑張っていた心が柔らかくなって、涙がいっぱいにあふれてくるかもしれないよ。」

「心の箱を浮かべてもいいよ。悲しみの箱。ソラちゃんと楽しい思い出が詰まった箱。ホシちゃんも、ママもパパも楽しむときは楽しんでいいんだよ。自分が勉強に遊びに頑張っている、楽しんでいる箱もあるよ。悲しむときと楽しむときを切り分けていけるようになるといいんだよ。」

「ソラちゃんにお手紙を書いてもいいよ。絵をかいてもいいよ。自分の困ったとき、どうしたらいいのかなと聞いてみてもいいと思うよ。きっとお話しできるようになるよ。」

「ソラちゃんのお友達から届いた手紙、一つずつ読んでいくうちに涙がいっぱい出てきた。あの日から泣いていないことに気づいた。涙があふれて大きな声を上げて泣いた。泣いた後は、少し元気がわいてきた。」

「ある日、友達のトミーちゃんが困ったときはソラちゃんとお話にここまで来るんだと言っ

てくれた。」

「それからね、同じ家族なのに、違った心の変化が起こることがあるよ。パパは、『もうそのことは聞きたくない！』でも、ママは『いっぱい思いがあふれて、誰か聞いて！』って。でも、それは悲しみのあらわれ方が人によって違うからだよ。「凍りついた心」のせいなんだよ。だから『わかりあえない』って思わないでね。」

死はみんなに訪れる、迎えるものです。でも、ここでの喪失が違うのは、トラウマ体験と一緒にこの喪失があるというところなのです。ですから、父親は、もう仕事に頑張って、その話は聞きたくないという回避麻痺が優位になり、お母さんは亡くなった子のことをいっぱい話したいという再体験が優位になる。相反する反応なので、そこで亀裂が入っていく。二次的に家庭がうまくいかなくなる場合があります。でも、その仕組みをきちんと知れば、それはこの人生の中でこれ以上つらい体験はないということから起きているのだということがわかり合えるわけです。

「悲しい気持ちは、時間がたってもちっとも小さくならないかもしれないよ。でも、いつでもお話しできるようになると眠れるようになるよ。勉強頑張れるようになるよ。楽しく遊べるようになるよ。そして、悲しみがエネルギーになっていくんだ。ソラちゃんがいつも応援してくれているんだ。だから、科学、芸術、スポーツにすごい力がわいてくるよ。」

要因別に見た阪神・淡路大震災の心のケアが必要な児童生徒数の推移です。これは1年後からとり始めたものですが、5年間、震災トラウマ、いわゆるあのときの怖さは減少していきのだけれども、家庭、経済とか離婚などの二次的な被害、ストレスによって個別にケアを要する児童生徒数が増えていくのです。ですから、経済復興、地域の復興が何よりの心のケアになります。今からがその勝負のときを迎えるだろうと思います。

最後に、教師のサポートです。阪神・淡路大震災の11年後に、私どものところに内地留学した中学校の先生が約200人の先生にストレスのアンケートをとりました。その結果、ストレス反応が高い先生のストレス対処は、そのことは考えないように努力し続けてきた人でした。一方で、ストレス反応の低い人は、向き合うときは向き合い、語り合い、分かち合う対処をしてきた人でした。

さまざまな工夫をして頑張りを続けるために、岩手県教育委員会を挙げて、今の体制をより強化していただきたいと思います。被災した人にとってどのような体験が必要か。大人、マスメディア、すべての人が知り、応援することが重要だと思います。これは、災害だけではなく、事故、事件、ひどいじめ、そういったようなことに対する心の予防教育、心

の健康教育を日本は組織的に立ち上げないといけません、もうそのときが来ていると思います。

2003年に中国は道徳と独立させて心理健康教育を立ち上げました。世界的には、心理学や医学や保健学をベースにした心の健康の科目が立ち上がっています。でも、日本はどうでしょう。保健体育にストレスへの対応というのが1コマ、小学校の高学年、中学校であるだけです。あとは、学活とか総合的学習を活用してやらざるを得ない現状です。この岩手だけではなくて、日本全体にストレスマネジメントのような心の健康、心の予防教育が求められています。

そして、私は岩手の教育にかかわってきて、ここには古き良き日本の教育と地域があるというふうに思いました。子供たちの姿勢がいいし、保護者の教師への敬愛、その思いが残っています。こころのサポート授業等を提案してきましたけれども、実は、一番大きな力は岩手県の教育が持っているこの資源だろうというふうに思います。この急性期において、医療につながなければならないという子供がそれほど見られなかったということが、一つの証しだろうと思います。そして、今から復興の度合いによって押し込めてきた感情があらわれるのにしたがって、望ましい対処を続けていくことによって、より確かなものにできるのではないかと思います。この岩手の良き取り組みを相互に発信することが、被災地岩手、そして日本の教育の復興になると確信しております。

#### <質疑応答>

Q 心のサポートと防災教育は密接な関係にあるとのことですが、具体的に1年後、2年後、3年後、それぞれの段階でどのような防災教育が心のサポートにつながっていくのですか。

A 1年後、2年後、3年後にどういう防災教育をしたらいいかというよりも、今の防災教育の中に、心のサポートの観点を取り入れた実践をすべての学校で展開しているようになっているのが2年後、3年後の理想だろうと思います。もう既により取り組みをいろんな学校で始めているので、それが共有されて、さらに広がっていくことが2年後、3年後、の姿と思います。