

ると、将来的に見通しの持てない状況や日々の不安から、保護者一人ひとりの心に不安はあったはずだと考えられていた。被災した保護者への具体的な配慮としては、振り分け保育所の希望を最大限受け入れ、今後どうなるか、見通しが立てられるように口頭で伝えるだけでなく、文書を送ることなどが行われていた。

規模の大きい保育所に被災した保育所の子どもが少人数入ったところでは、保護者たちは被災して疲れている状態で、なじみのない保育者に挨拶をするにも気力を要したという声もあった。保護者も子どもも気遣いが必要だったのである。生活が激変する中で、子どもも保護者もこれまでと変わらないものを求めており、よく知っている保育者が受け入れすることが安心につながったという意見もあった。

職員が心のケアの研修なども積極的に受けて保護者に対応していた保育所もあった。保護者の中には心労を抱えているため、気を遣いながらかわり、相談を受けることもあった。「震災前と違って、それぞれの家庭がいろんな状況を抱えて保育園に来る。そのため、まずは母親との信頼、子どもたちの受け入れ、そのこと自体に神経を注いだ。保育者としては当たり前のことだが、震災後という時期だからこそ、どういう状況を抱えているのか、言うに言われない状況を抱えているのかと配慮しながら関わった。しかし、そういうことを察するには、わかりづらく大変な面もあった。家族との付き合いが浅いだけに、汲み取れないところもあったらう」と語った。また、大変な時だからこそ、保育所では、むしろ子どもも保護者も楽しく過ごすという配慮をすることが大事だと考えて、日々の保育を行っていたという声もあった。

震災後も、保護者は保育所や保育者を信じて子どもを通わせてくれている。ある保育所では、「100%安全」と言い切つてはいけないのだとは思いますが、預かる以上はそう言い切れるだけの準備と覚悟をしなければいけないのだということ改めて意識したという。

このように、各保育所では、被災した保護者の実態に寄り添い、不安を取り除くような配慮をしながら保育を続けてきたことがうかがえる。その結果、震災後も保育所単位で保育を継続できたところでは、保護者側がこれまで以上に協力してくれるようになり、信頼関係が深まったと感じている一方で、分散保育を余儀なくされた保育所では、保育者も保護者も慣れない環境で関係を築くのは困難な実態も見られた。このことから、なるべく早く、保育所単位での保育再開が望まれる。

また、仮設住宅では、狭い空間に家族が集まって生活せざるをえず、子どもを静かにさせなくてはならないためストレスがたまりやすい住環境にある。そのため、虐待・DVといった問題も出てきているという実態もあったようである。

(8) 子どもの姿・子どもへのかかわり方

多くの保育所で語られたのは、新しい環境への子どもたちの順応性の高さである。どのような場所でも、その場に慣れ、自ら遊びを見出して活動する様子が見られた。例えば、仮設園舎の中でも、子どもたちは周囲の豊かな自然環境を十分に楽しんでいった。雨もりなど、これまで経験したことのない出来事にもすぐに慣れ、バケツを持ってきたり、水がはねないように雑巾をかけるなど、自分たちで対応できるようになっていった。

震災後の3か月ほどは落ち着かない様子も見られたが、保育者や友だちと毎日一緒にいること、保育の計画をできるだけ大まかにして、無理をせずゆったりとやりたいことをするような過ごし方を心がけたことが心のケアにつながって落ち着いていったという。子どもたちの多くが、中学校等での避難生活も経験している保育所でも、保育者がそばにおり、子どもたちに怖い場面を見せないように布をかぶせたりして配慮したことこに効果があり、意外に元気な姿が見られたという意見もあった。

保育士の子どもへのかかわり方にも配慮がうかがえる。ある保育所では、日々のかかわりの中で子どもたちには絶対に「ダメ」とは言わないよう

にしたという。仮設住宅で我慢している子どもの、「甘えたい」「したくない」「やりたい」を受け止めるようにして、子どもの気が済むまで1時間以上抱っこし続けるなど、従来の保育とは違う対応をした。「こうあらねばならない」保育をするのではなく、目の前にいる子どもや保護者にどう対応することが必要かを考えて、対応がされていたということがわかる。

(9) 保育者

① 保育者としてのたくましさ、応用力

どの保育所でも、保育に適しているとは言えない場所を使用せざるをえなかったり、物的・人的な面での不自由を感じながら保育せざるを得なかった。そのような状況下において共通していたのが、保育士のたくましさや柔軟性、応用力である。手に入るものは限られている中で、既存のものをどう利用して使いやすくしていくかを考えて対応していた。「外枠があれば、中は自分たちで工夫ができる」という意見もあった。必要だったのは、その外枠を得るスピードであるという。また、子どもたちが自分の置かれている環境のもとで工夫して遊んだり、生活したりする姿を見て、環境が整わずに不便だと感じているのは大人の方だということに気づかされたという意見もあった。

『みんなが頑張らないとね』という思いは言葉に出すまでもなく、皆が共有していたことだった。大変だったが、職員・保護者が同じ思いで過ごせたことは本当に幸せな時間だった」という語りからもわかるように、自らの苦しさを抱えながらも皆で支え合って過ごせたことが保育をしていく上で大きな力となっていたことがうかがえる。また、応援してくれる人がいたので、その人たちに恥じないように保育をしていかなければと思って実践していたという声もあった。

② 子どもと接する仕事

自らも被災した保育者が多い中での保育再開であった。そのような状況で、保育をしている間はつらい現実を忘れられる、子どもに癒されると

いう声があった。保育を終えて家に帰ると時間が止まっている、その状況は現在も続いていると語る保育者もいた。同様の意見は多く聞かれた。「元気な子どもたちと過ごしているときは、前向きな気持ちになって気持ちも明るくなる。保育士をやっていたよかったと思う。この地域の復興を担う子どもたちなんだという気持ち、夢を持ちながら保育してきた」という声からも、子どもとともに生活し、その成長や力強さを実感することが、保育士という仕事の意義を再確認することにつながり、保育をしていく原動力となっていたと考えられる。

③ 被災した保育者と被災していない保育者の意識の違い

公立保育所では異動があるので、被災経験がある職員もそうではない職員も一緒に保育を行っているが、震災時、震災後の経験を通して、意識の違いが、現在の保育の考え方に表れているという指摘があった。たとえば、行事ひとつにしても、やりたくてもやれない状況の中では、楽しくする方法を考えたり、内容を吟味したりすることが必要であった。「これまでやってきたのだから今年もやる」というのではなく、その時々で内容を見直すのは保育の本来のあり方であり、震災を通して保育の原点を改めて意識したという。また、災害時のための備蓄についても、多くの備蓄が必要だと考える被災未経験者に対して、「たくさん準備することよりも、あるものをどう利用できるかを考えることが重要」という被災経験者の意見とではズレがある。被災した保育者は、どれだけ備蓄をしても、濡れてしまえば、使えなくなることを経験している。そのために食品であっても、名簿やデータなども濡れずに持ち出せる工夫が大切であることが語られた。やはり、実際に経験をしたからこそ得るもの、わかることがあり、今になって保育を考える上でのズレとして意識されるようになってきていることがわかる。

(10) 国や地方自治体への要望

居場所を速やかに確保すること。建築基準法な

どの難しいことも関わってくるが、そこをスピーディに進めてほしい。

保育士の専門性は子どもを保育するだけではなく、少子化傾向の中、母親からの相談に対しても、責任を持って対応するという専門職も兼ね備えなくてはならない。その点からも、保育士の処遇を考え直してほしいという意見もあった。

IV 考察

(1)「これまでと変わらない生活」を感じることのできる場としての保育所の意義

被災することにより生活が激変した家庭にとって、保育所は子どもにとっても保護者にとっても「これまでと変わらない生活」を感じられる場所として機能していたと考えられる。つまり、いつもそばにいてくれた保育者、一緒に遊んでいた子ども、過ごす場所は変わっても、従来と同じ生活や時間が流れるところで日中を過ごすことにより、子どもも保護者もほっと一息つくことが出来た。このことが、被災後の子どもや保護者の情緒的な回復や安定につながったと考えられる。

それは、保育者にとってもそうであり、保育の場を離れると、向き合わなければならない現実が待っている場合でも、保育中は、震災による様々な状況を忘れて過ごすことが出来るという声もあった。保育者にとっても、保育の仕事が生活していく上での原動力になり、子どもと過ごす時間が心の癒しにつながったといえる。

この「これまでと変わらない生活」を保障する場が保育所だとするならば、なるべく早い段階で、保育の場を確保して、保育所単位での保育を再開する必要があったと考えられる。

また、必ずしも被災前と同じ保育者、同じ子どもが集う場とはなり得なかった場合でも、子どもにとっては、一緒に遊べる友だちがいる場、保育士によって工夫された保育環境があり、思いを受け止めてくれる保育士がいる場としての意義は大きい。保護者にとっても、同じ経験を分かち合える存在と出会う場として、あるいはお互いに励まし合える仲間がいる場として、あるいは、元氣

に遊ぶ子どもの姿を見てホッとできる場所としての保育所の意義は大きいのではないだろうか。そしてこれは、保育所が本来持つ機能の一つでもある。

(2) 困難だった保育再開に関する支援情報の収集

保育再開のためには園舎の再建が急務であり、そのための速やかな経済的支援が望まれる。しかし、通常とは異なる被災時にあって、どこまでを特例として対応するか判断は市町村には難しいことが多く、対応が後手になった点もあると考えられる。また、公的な対応として、とりわけ経済的な支援を迅速に行うことは市町村の判断では出来ない面があることも理解できる。国や都道府県の役割としては、市町村に対する後方支援の窓口をそれぞれの専門分野ごとに置く必要がなかっただろうか。

また、今回の調査結果では、ユニセフ等の諸外国の支援団体の協力により仮設園舎の建設や、スピーディに必要な物資が調達されたということが明らかになっている。しかし、支援団体の支援に関する情報が周知されていたわけではなかった。たとえば、ユニセフでは、園舎再建への支援の他に、備品・設備支援、給食やおやつの支援等を行っている。しかし、保育所側は、誰かからの紹介を受けたり、ユニセフの職員からのアプローチがあったりするまでは、支援内容はもちろん支援を受けられることすら知らないケースがほとんどであった。

また、被災直後は、周囲も混乱していることから支援に関する情報が入りにくいことは明らかである。今回の場合も支援の内容や支援を得る方法を知らなかったために、受けられる支援の機会を逃している保育所もあると考えられる。特に、市町村からの経済的支援が難しい中、このような支援団体からの支援は何物にも代えがたいものであるが、日常的に必要とされるものではないので、いざという時にその情報が得にくい可能性もある。そのため、今後、災害時等に活用できる支

援団体とその支援内容が事例として、どこかにわかりやすく蓄積される必要があると考えられる。

(3) 被災者側のニーズと支援の実際のズレ

物的・人的支援に関しては、緊急に必要なもの以外は、「何が・どれくらい必要か」という被災地の現場側からのニーズをもとにできるだけ迅速に調達できることが望ましい。

実際には、情報不足（どのようなお金や支援がどこでどのようにしたら手に入るのかなど）や補助金等の種類や条件の多様さ・複雑さ、公的な助成金の使いにくさ（非常時にも関わらず制度・法律による制限が厳しく予算はあるのに使えない、柔軟性に欠ける）がネックとなって、保育再開までに現場が多大な苦労や借金など将来的な不安を抱える事態が起こっている。支援とニーズのマッチング、情報提供、柔軟・迅速な経済的支援が「後方支援」の中心的な役割であると考えられる。

(4) 保育士の専門性を生かすための基盤としての場所の存在

大震災で園舎を失い、保育する環境としてふさわしいとは言えない場所で、あるいは、他の保育所の職員や子どもの中に入り、慣れない場所で気兼ねも感じながらの保育再開はどれほど困難だったかは想像に難くない。しかし、保育者から語られるのは、整わない環境の中で工夫しながら子どもの最善を考えて保育をしてきた実態であった。それを可能にしたのは、保育士の柔軟さと力強さもさることながら、保育を再開できる場所を確保できたことによるところが大きい。「外枠があれば、中は自分たちで工夫できる。必要だったのは、外枠を得るスピードである」という意見からも、まずは迅速に保育するための場所を確保することが重要であることが読み取れる。場所が確保できてこそ、保育の内容についての工夫や必要な体験の保障等を行っていくという保育士の専門性が発揮できるということであろう。

(5) 公立と民間、認可と認可外による違い

調査対象の保育所は公立と民間、そして認可外保育施設が含まれた。保育再開がどのように行われたかを運営主体別に見ると、その違いは歴然としている。それぞれが異なる自治体に属するので、一概には言えないところはあるが、分散保育の方針や仮設園舎の建設に関しても、公立保育所は自治体との協力体制の中で施設長等の意見を織り込みながら、自治体主導で保育再開が行われている。

一方で、民間保育所は保育再開のための場所探し、借り上げ、プレハブ園舎の設置に至るまで、行政からの支援は得られておらず、自己負担やユニセフ等の支援団体からの支援が得られたことにより、再開が実現している。さらには、認可外保育施設は、震災前は民間の認可保育所に勤務していた保育者たちが立ち上げたものであるが、さまざまな補助金を申請しても、団体としての実績がないことから、成果が得られなかったとのことである。行政からは、期間限定ではあるが、家庭的保育事業と認可外保育施設を同時運営するという特例が認められ家庭的保育事業の委託金の他に、認可外保育施設への助成制度を受けることができた。それ以外には NGO からの経済的支援や保育連絡協議会からの義捐金があったとのことである。

V 結論

東日本大震災後の保育再開の実態についてインタビュー調査を行った結果、保育再開の場所や方法にかかわらず、保育所は、被災した子どもにとって安全で安心な生活を保障する場所であり、保護者にとっては生活や子育てへの不安を軽減できる場として機能していたことが明らかになった。子ども・保護者双方にとって、震災後の保育再開により、震災前と同じ保育者や子どもとの生活の場を得られたことの意義は大きい。

今回調査を行った保育所の中には、保育所単位での保育再開ができなかったところもあった。その場合でも、子どもの実態に合った環境構成や保育内容を検討し、個々に応じた丁寧な援助を行う

保育士の存在に支えられて日々の生活を送ることができるといえる点では、やはり子どもの生活を保障する場となっていた。保護者にとっても同様のことが言えるだろう。つまり、元の保育所の保育者と子ども、保育者と保護者という関係に限定されることなく、保育所の持つ機能が発揮されていたといえる。しかし、この機能が発揮されるためには、保育再開の場所を確保できることが前提となる。迅速な保育再開に向けた場所の確保への支援が求められるのである。

このことを踏まえ、今後、同様の災害が起こった際の対応として国や地方自治体が検討すべき事項として、以下の4点があげられるだろう。

- ①災害後、保育再開に向けてできるだけ速やかに保育所ごとの保育再開場所を確保に向けた支援を積極的に行うための対策。
- ②仮設園舎等の建設が既存の法律（今回の場合であれば公共土木施設災害復旧事業国庫負担法等）によって阻まれることがないような弾力性、応用力のある運用のしくみ
- ③支援に関する情報の収集や提供、被災した側のニーズと支援とのマッチングを行うような支援窓口の設定
- ④深刻な被災により、保育再開に対する支援が必要な状況の際利用可能な支援団体と支援内容に関する事例のデータベース化

【引用文献】

天野珠路（2012）保育所の役割と使命を再考する：被災地における保育者の証言を通して。大震災と子どもの貧困白書。p260-268。かもがわ出版。

天野珠路（2013）福島の子育て支援。幼稚園における子どもの生活と遊び。研究体表者天野珠路。財団法人 日本児童教育振興財団 研究・助成報告書。

本郷一夫（2013）求められる心理的支援と支援の専門性。発達（133）。ミネルヴァ書房。

磯部裕子（2013）震災の経験から見えてくるわが国の保育システムの課題。震災を生きる子どもと

保育日本保育学会災害時における保育問題検討委員会報告書。70-73。

小幡幸拓（2012）東日本大震災後の宮城県沿岸地域の保育実態。保育問題研究（256）。90-96。

小幡幸拓（2013）終章 震災から2年、被災地の保育環境は。東日本大震災が教えるいのちをまもる保育の基準。小幡幸拓、加藤望、北垣智基（著）。56-60。かもがわ出版。

大宮勇雄（2012）「震災後の保育現場が直面する課題とその対応事例に関する調査研究」。福島大学研究年報：別冊。p1-11。

太田光洋（2013）災害時における保育問題と課題。震災を生きる子どもと保育日本保育学会災害時における保育問題検討委員会報告書。227-239。

定行まり子他（2012）東日本大震災における保育所・学童保育所の被災実態と防災訓練に関する研究。平成23年度児童関連サービス調査研究等事業報告書。子ども未来財団。

表1 インタビュー対象保育所等の概要

	A	B	C	D	E	F	G
施設種別	公立保育所	公立保育所	公立保育所	民間保育所	民間保育所	家庭的保育事業 認可外保育施設	託児ルーム
市町村の人口 規模・被災状況	75,000人 沿岸部に津波被害	3,400人 沿岸部に津波被害	3,400人 沿岸部に津波被害	13,000人 津波被害・火災	13,000人 津波被害・火災	68,000人 津波被害・火災	75,000人 沿岸部に津波被害
被災当時の 在籍児数	定員 60名	74名	89名	定員 60名	113名	37名	
園舎の 被災状況	全壊	全壊	半壊	全壊・流失	床上浸水	床上浸水	
保育再開時の 児童数	54名	44名	59名	25名	45名	13名	
保育再開の 状況	2011年4月上旬 公立保育所5か所 のうち、4所か所 に分散保育とな る。 1年後には保護者 の転園希望も受入 れ、現在に至る。	2011年4月4月上旬 公立保育所の各年 齢クラスで保育再 開。 2011年5月 児童センターと公 立保育所に分かれ て保育 2011年7月 仮設園舎での保育 スタート 現在に至る。	2011年4月上旬 公立保育所(3才未 満児)、児童センタ ー(3歳以上) 2011年4月下旬 避難所として利用 されていた児童館 で保育 2013年2月上旬 仮設園舎での保育 スタート 現在に至る。	2011年4月中旬 民家の部屋(たい しょたた2間)で 保育再開。 2011年5月上旬 寺の通夜会館 2013年8月中旬 仮設園舎での保育 スタート 2013年7月下旬 新設園舎に移動予 定。	2011年6月上旬 仮設のプレハブ園 舎で保育再開。 2013年5月上旬 改修した元の園舎 で保育スタート 現在に至る。	勤務していた保育所 が休園となり、元職 員が保育室を立上げ 2011年9月初旬 木造アパートで 開設。 2012年6月 より広い場所に移 転。9月より、家 庭的保育事業と認 可外保育施設の同 時運営(特例) 2014年4月 元の保育所が再開 予定。	仮設住宅集会所に設 置された託児ルー ム 2012年1月～2013 年3月開設
調査時の 在籍児数		35名	66名	53名	113名	12名	

資料：プレ・インタビューシート（記入例）

1 東日本大震災による貴園の被災状況	全壊・半壊・流失・部分的な被災()・被害なし・その他()			
2 保育再開から現在までの保育について (場所を移転することをご記入ください)	1か所目	2か所目	3か所目	現在
(1) 保育開始日と場所				
(2) 施設と設備について				
① 施設確保を主導したのはどなたですか	・ 園長 ・ 自治体職員など			
② 施設の場所				
③ 施設確保に関して苦労した点	・ 適当な場所(施設)がなかなか見つからない ・ 保育に必要な広さが確保できない ・ 施設確保について行政の協力が少ない など			
④ 新たな施設を保育に使用することで工夫した点	・ 広いスペースをパーティションを使って区切った ・ 子どもがしがみつきやすいよう補強したり直したりした など			
(3) 職員について				
① 職員の数と配置				
② 子どもと保育士の比率(年齢ごと)				
(4) 保育の形態について				
① どのような形態で保育をしていましたか	出前保育・他園と合同・他園に分散・自園のみなど			
② 保育形態に関して工夫した点	・ もとの園の子ども同士が一緒にいられるような グループ分けをした など			
(5) 遊具・玩具・保育教材について				
① 調査の方法	・ 関係団体からの寄付 ・ 被災地への支援物資 など			
② 調査に関して苦労した点	・ 不必要なものが多く整理が大変だった ・ 子ども が好きな遊具や玩具がなかった など			
(6) 衛生面・栄養面等について				
① その場所で保育する上での衛生面に関する 問題点	・ 水道がなかった ・ 哺乳瓶の消毒ができない など			
② 衛生面に関して工夫した点	・ ペットボトルの水を優先的に調剤に使用した など			
③ その場所で保育する上での栄養(食事)に関する 問題点	・ 食料の調達が困難だった ・ 市販の食べ物を提供 せざるをえなかった			
④ その場所で保育する上での子どもの排泄(トイレ・ オムツ)に関する問題点	・ トイレの数が少ない ・ トイレが遠い ・ 紙オムツ の不足、処理が困難 など			
⑤ その場所で保育する上での寝具やタオル等の リネン類の確保に関する問題点	・ 全般的に足りなかった ・ 大きな布団を数人で使用 した ・ 暖房が使えなかったためより一層の枚数が 必要だった など			
4 その他の問題点	・ ガソリンが調達できず、出勤できない職員がいた ・ 電気が使えず保育時間が短かった など			

2. 被災後の支援・治療等の標準化に 関する研究

平成 25 年度 厚生労働科学研究費補助金（地域医療基盤開発推進研究事業）
（研究代表者 五十嵐 隆）

分担研究報告書

こどもと親のリラクゼーションのための呼吸法に関する研究

研究分担者	本間生夫	東京有明医療大学副学長
研究協力者	赤井利奈	（独）国立成育医療研究センターこころの診療部
	小野伸一郎	国立舞鶴工業高等専門学校教授
	高橋康輝	東京有明医療大学教授
	大泉麗仁	昭和大学医学部生理学教室（いけばな作家）
	杉本 咲	スポーツインストラクター

研究要旨

成人の慢性閉塞性呼吸器疾患の呼吸リハビリテーション法として開発してきた呼吸法である「シクソトロピー呼吸筋ストレッチ体操」（以下「呼吸筋ストレッチ体操」）といけばなを児童に応用し、東日本大震災の被災地岩手県宮古市の鉾ヶ崎小学校で授業の中に取り入れた。また、放課後に親子体操教室を開き、親が理解するための時間も取り入れた。さらに、小学校各クラスにおいて、なぜ「呼吸筋ストレッチ体操」をすると良いのかを年齢に応じて程度を変え講義した。

鉾ヶ崎小学校では1年生から6年生まで、各クラスの授業時間を利用し、「呼吸筋ストレッチ体操教室」と「いけばな教室」を行い、それぞれの教室の始まりと終わりに「呼吸筋ストレッチ体操」を行った。6年1組および2組の「呼吸筋ストレッチ体操」により、状態不安度は有意に低下していた。4年生を対象として行われた「いけばな教室」においても始まる前に比べ後では状態不安度が有意に減少していた。1年前に測定した、5年生、6年生のイベント前の特性不安度と状態不安度は本年測定した値と有意差はなかった。小学生だけでなく、教師に対しても同様のイベントを行った。山田町の教員5名の状態不安度はイベント後有意に減少していた。

「呼吸筋ストレッチ体操」を指導者がいなくても遂行できるようにとNPO法人「安らぎ呼吸プロジェクト」で作られた体操の歌が収録されているビデオを用いて、鉾ヶ崎小学校の集会のときに小学生が体操をしている。本研究においても、体操の歌「ラッタッタ呼吸体操」を使用し、継続的な効果をあげることができた。

A. 研究目的

東北被災地の小学校学童の心と身体を癒す目的で呼吸法を開発し、普段から身につけるように指導する。

この班での研究の基本は我々が今までに明らかにしてきた呼吸と情動の密接な関連である。不安感が高いと呼吸は速くなり、リラックスしていると呼吸はゆっくりとなる。情動を司る中枢の活動は呼吸のリズムに乗って出現してくる。情動が変われば呼吸が変わり、呼吸が変わると情動も変わる。呼吸を変え、ネガティブな情動を和らげる方法の一つが「呼吸筋ストレッチ体操」であり、「いけばな教室」である。「呼吸筋ストレッチ体操」は呼吸器疾患のリハビリテーション法として使われているが、気分の安定効果もあり、成人を対象とした研究において、状態不安度が減少することが分かってきた。「いけばな」においてもやはり成人を対象とした研究でいけばな活動後には呼吸が穏やかになり、不安度が減少することが証明されている。本年度は昨年を引き続き、岩手県宮古市の鉾ヶ崎小学校の1年生から6年生まで、各クラスにおいて、「体操、ダンス教室」と「いけばな教室」を行う。各教室の最初には必ず「呼吸筋ストレッチ体操」を行い、教室の前後で不安度を測定し、各教室4名の呼吸の変化を測定する。また、1年前の活動前の特性不安度と状態不安度と本年測定する活動前の特性不安度と状態不安度を比較する。また、各クラスにおいて、なぜこの活動が良いのかを分かりやすく解説する時間を設ける。

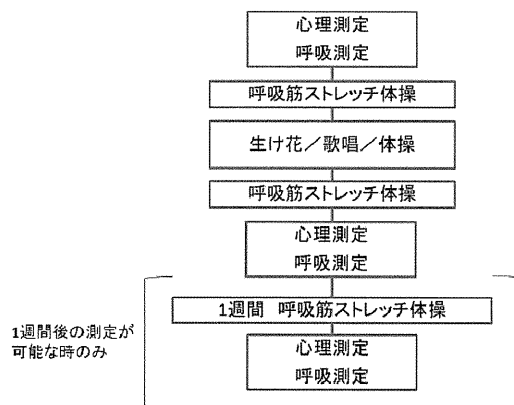
B. 研究方法

宮古市鉾ヶ崎小学校1年生一クラス31名、2年生一クラス35名、3年生一クラス33名、4年生一クラス40名、5年生一クラス26名、6年生二クラス22名と21名を対象とした。山田町の教員5名も対象とした。

[鉾ヶ崎小学校での取り組み]

昨年と同様、岩手県教育委員会学校教育室への企画説明、鉾ヶ崎小学校の校長はじめ教員への企画内容の説明を行い、了解を得た。対象者には事前に「こどものリラクゼーションのための呼吸法」イベントのご協力をお願い書を同意書(別紙)とともにご父兄に渡し、協力を仰いだ。同意を得られた方に昨年と同様イベント当日に以下のスケジュールで測定、イベントを行った。

<スケジュール>



測定項目は 1. 小児用状態特性不安尺度 (STAI-C) (ただし、4, 5, 6年生を対象とする)

2. 呼吸数の測定 : 胸郭にインピーダンス測定用のバンドを巻き、胸郭の動きを測定する (PowerLab 16 SP;AD コンバーター)

1. イベントは2日間、午前と午後に分けて行った。1回目は6月に行い、2回目は11月に行った。1回目に「呼吸筋ストレッチ体操」を行ったクラスは2回目に「いけばな」を行い、1回目に「いけばな」を行ったクラスは2回目に「呼吸筋ストレッチ体操」を行った。

第一回目

「呼吸筋ストレッチ体操」

1年生、5年生、6年1組、6年2組

組

「いけばな」

2年生、3年生、4年生

第二回目

「呼吸筋ストレッチ体操」

2年生、3年生、4年生、5年生

「いけばな」

1年生、6年1組、6年2組

2. 昨年このイベントを始めときの5年生6年生の特性不安度と状態不安度を今年度の値と比較した。

3. 2月に各クラスに1時間ずつ、呼吸の大切さと、「呼吸筋ストレッチ体操」をおこなうとどういふ変化が起こるかを解説し、呼吸測定をデモンストレーションした。

4. 山田町の教員を対象にイベント前後の特性不安度、状態不安度を測定し比較した。

C. 結果

1回目

STAI

4年生での「いけばな」では欠席者及び同意書の提出のない学童以外37名のデータを集計した。特性不安度はあらかじめつけてもらい、状態不安度はイベントの前後で記載してもらった。

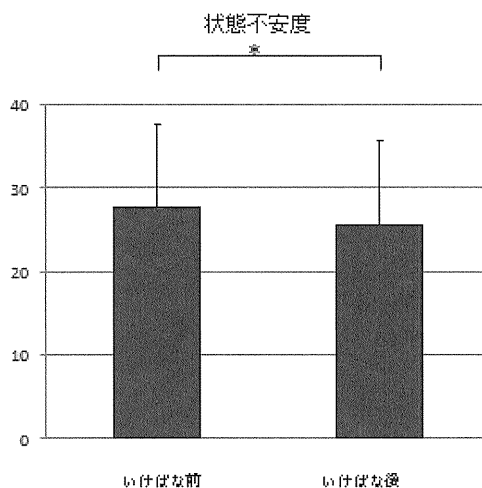
状態不安度 (STATE)

「いけばな」前：27.7±7.6

「いけばな」後：25.7±6.6

P<5%

状態不安度は有意に減少していた。



5年生の第一回目は「ラッタッタ呼吸体操」のビデオ撮影を行った。

6年1組は「呼吸筋ストレッチ体操」を行った。欠席の1名を除いた21名の状態不安度を集計した。

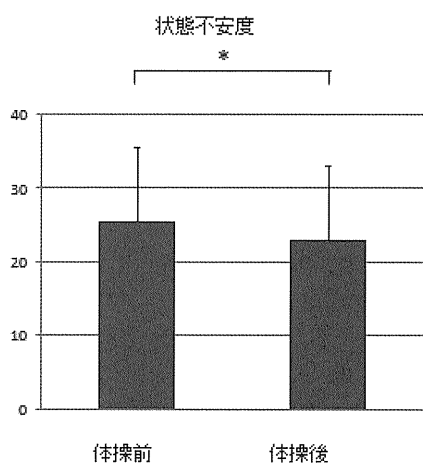
状態不安度 (STATE)

体操前：25.4±6.9

体操後：23.1±6.0

P<5%

状態不安度は有意に減少していた。



6年2組は「呼吸筋ストレッチ体操」を行った。対象は全員21名の状態不安度を比較した。

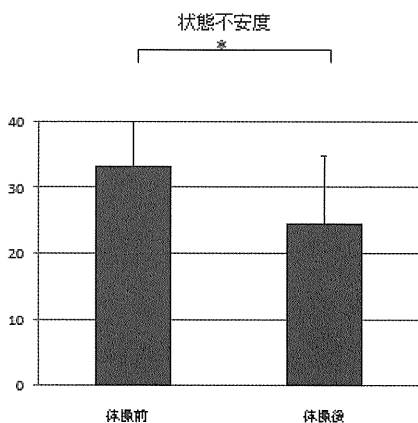
状態不安度 (STATE)

体操前：33.3±8.3

体操後：24.7±6.3

P<0.1%

状態不安度は極めて有意に減少していた。



2回目

4年生は「呼吸筋ストレッチ体操」を行った。34名が対象となった。

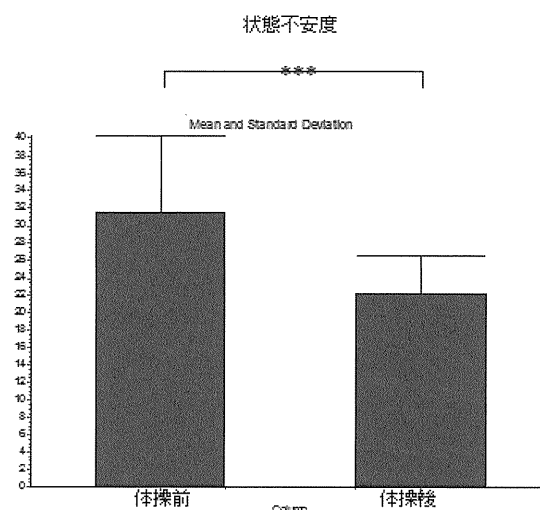
状態不安度 (STATE)

体操前：31.44±8.77

体操後：22.27±4.34

P<0.01%

状態不安度は極めて有意に減少していた。



5年生は「呼吸筋ストレッチ体操」を行った。25名が対象となった

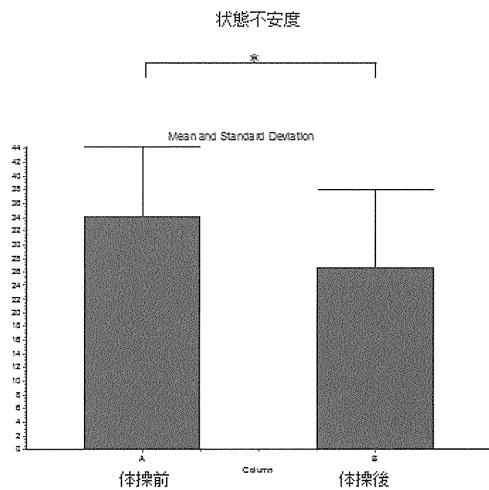
状態不安度 (STATE)

体操前：34.2±10.1

体操後：26.6±11.4

P<2%

状態不安度は有意に減少していた。



6年2組は「いけばな」を行った。22名が対象であった。

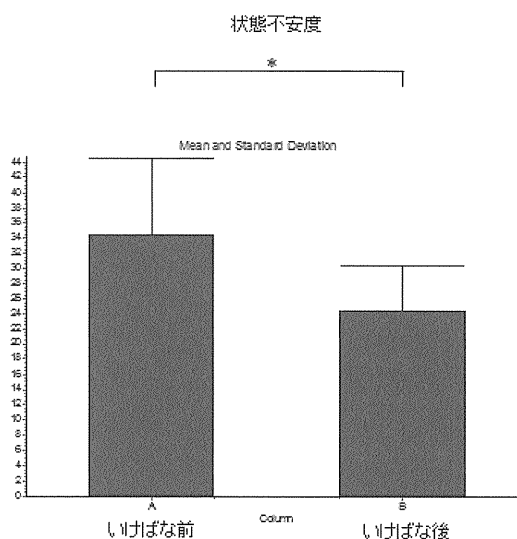
状態不安度 (STATE)

いけばな前：34.5±10.2

いけばな後：24.4±6.0

P<0.1%

状態不安度は極めて有意に減少していた。



6年1組は「いけばな」を行った。22名対象となった。

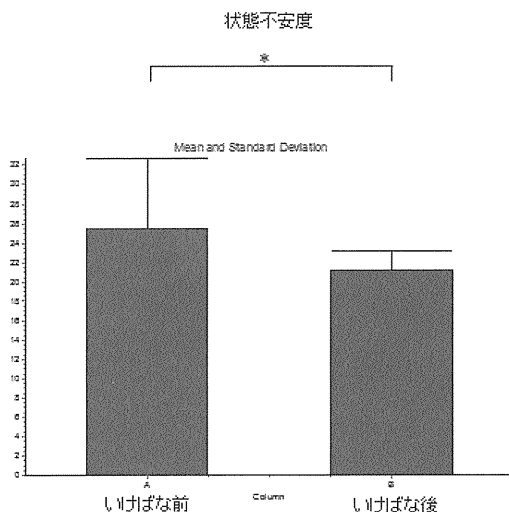
状態不安度 (STATE)

いけばな前：25.5±7.2

いけばな後：21.3±1.9

P<2%

状態不安度は有意に減少していた。



2. 昨年度のイベントを始める前と本年度のイベントを始める前の特性不安度と状態不安度の比較。

5年生 (昨年は4年生)、6年1組 (昨年度は5年1組)、6年2組 (昨年度は5年2組) 以下の表にまとめて表示する。いずれも有意差は認められなかった。

Comparison of baseline anxiety scores 2012 vs 2013

		baseline scores			
	grade	N	2012	2013	p
trait	5	25	34.5 ± 8.1	33.9 ± 8.5	0.716
state	5	25	29.5 ± 9.0	28.0 ± 9.5	0.355
trait	6.1	17	32.3 ± 6.6	30.1 ± 8.8	0.307
state	6.1	17	27.1 ± 7.3	25.7 ± 7.4	0.572
trait	6.2	20	37.1 ± 9.1	36.7 ± 7.4	0.818
state	6.2	20	30.4 ± 7.7	33.4 ± 8.5	0.132



3. 山田町の教員 5 名を対象としたイベントの効果を示す。

特性不安度 (TRAIT)

42.8 ± 10.7

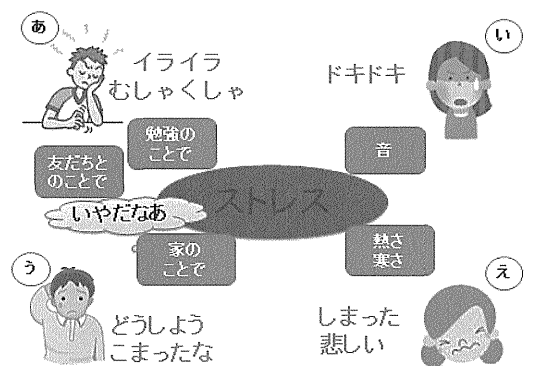
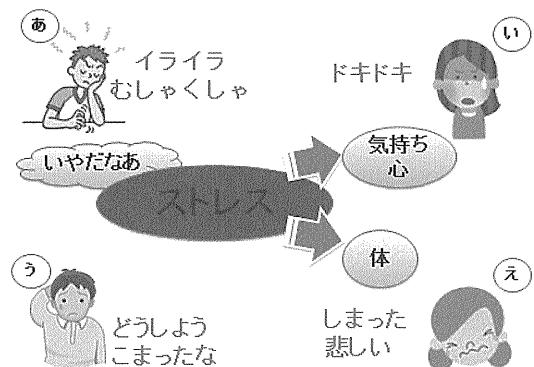
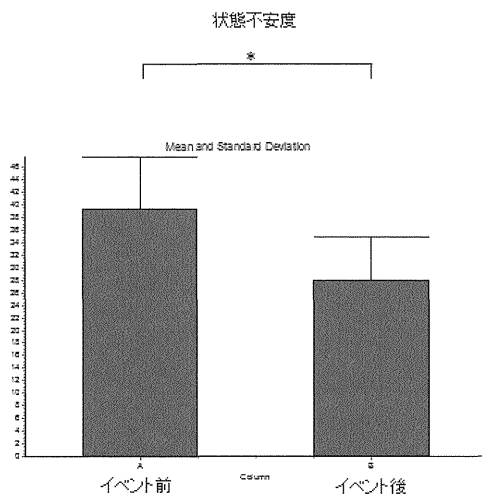
状態不安度 (STATE)

イベント前 : 39.4 ± 8.3

イベント後 : 28.0 ± 7.0

P < 5 %

状態不安度は有意に減少していた。



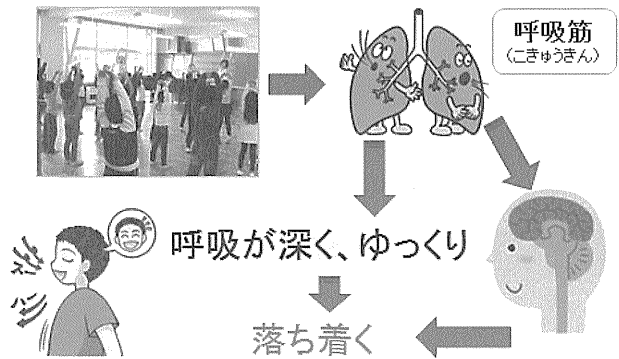
4. 鉾ヶ崎小学校各クラスに「呼吸筋ストレッチ体操」と「いけばな」の効果について、呼吸の大切さとともに解説した。以下の手順でわかりやすい解説をした。

ストレスと体(呼吸)との関係

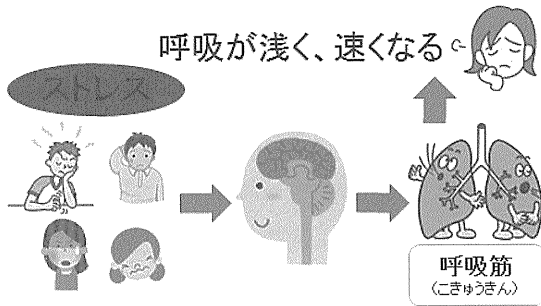
体験実験(児童3人に体験してもらう)

- ①パワーラボによる呼吸計測をスクリーンに映し出す。
- ②目を閉じて安静時の呼吸数と深さ
- ③ストレス時の呼吸(みんなの前で歌を歌ってもらいます)
- ④呼吸筋体操2種目実施後の呼吸観察

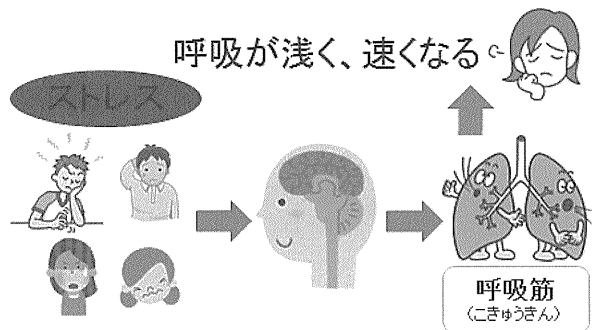
ラッタッタ体そうをすると



ストレスと体(呼吸)との関係



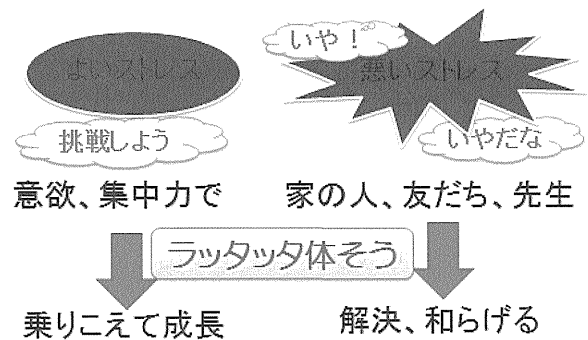
ストレスと体(呼吸)との関係



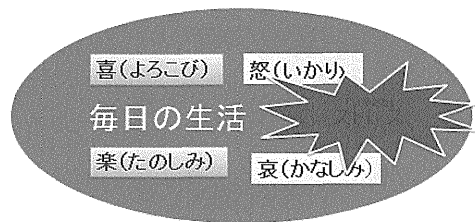
ストレスと体(呼吸)との関係

実験1 (リラックスしているとき)	回
実験2 (ストレスを感じているとき)	回

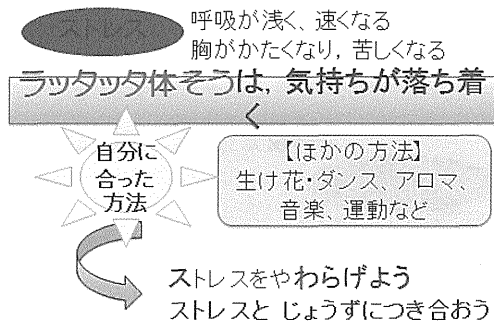
じょうずに つき合おう



とじょうずにつき合おう



ふりかえり



D. 考察

昨年度に引き続き宮古市立鍛ヶ崎小学校で活動した。この研究では被災地の学童の心を癒すため「呼吸筋ストレッチ体操」と「いけばな」の有効性を示すことができた。

呼吸はここらにも深くかかわっています。呼吸運動の指令を発する中枢は延髄にあります。情動を作り出す扁桃体でも呼吸リズムを生み出している。情動が変わると呼吸が変わるが、また逆に呼吸が変わっても情動が変わる。先行研究で、不安と呼吸が一体として表れてくることを明らかにしました。この不安を和らげる、あるいはストレスを和らげる方法として、「呼吸筋ストレッチ体操」が開発されました。今回の被災地の研究においても「呼吸筋ストレッチ体操」と「い

けばな教室」を組み合わせで行いました。イベントの形で全ての学童に行ってもらいました。状態不安度の減少が明らかになり、このイベントを続けていくことの必要性が出てきました。指導者がいなくても体操が出来るように NPO 法人「安らぎ呼吸プロジェクト」で作られた呼吸筋ストレッチ体操の歌である「ラッタッタ呼吸体操」はこの体操を広くおこなってもらうために有効であり、活用すべきと考える。昨年と比較してベースラインの状態不安度に差が認められなかったが、このことは震災後 3, 4 年目にころが不安定になる学童が増えてくるが、この体操を続けていることでそれが抑えられているのかもしれない。しかしどのようなベースラインであれ、この体操を行えば状態不安度が減少するのであるから、いつでも行えるようにしておくことが重要である。また、いつ起こるかも知れない災害に対しての心のセルフケアの方法として、普段から身につけておくことが必要である。

体操ばかりでなく、いけばなも呼吸を安定させ、不安度を下げる。子供たちが自らの手でいけばなを作成していくこと、自分で美しいものが作れたという満足感と自信が学童たちに良い影響を与えたものと考えられる。

なぜこの体操あるいはいけばなが心に安らぎをもたらすのかを学童に解かりやすく解説することも必要であり、本年度指導教室を受けもった。実際にデモンストレーションもし、子供たちの理解を助けたが、今後この教育もさらに必要になって来ると考えられる。

学童だけでなく、教師の呼吸と心の安定も重要であり、教師に対する呼吸のワークショップも有効であったと考える。今後さらにこのワークショップを開くことを進めていく。

E. 結論

児童の呼吸を安定させ、不安度を軽減させる方法として「ラッタッタ呼吸体操」が有効であることが証明された。2年間の研究で継続的にイベントを重ねることの必要性が被災地の児童のこころの安定に寄与することも実証された。

F. 健康危険情報

該当なし

G. 研究発表

1. 論文

Effects of Respiratory Muscle Stretch
Gymnastics on Children's Emotions :
The Showa Univ. J. Med. Sci. 2013

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

以下の同意書は昨年の報告書にも載せましたが、班員の所属が変わりましたので再掲します。

説明同意文書

厚生労働科学研究 地域医療基盤開発推進研究事業

「こどもと親のリラクゼーションのための呼吸法」

「こどものリラクゼーションのための呼吸法」イベントのご協力をお願い

この度の東日本大震災におきまして、東北地方では特に甚大な津波・地震の被害にあわれましたことに心よりお見舞い申し上げます。

私たちは長年「呼吸とこころ」をテーマにたくさんの研究をしてきました。そしてこころと呼吸はとても密接な関係にあり、こころが呼吸に表れると同様に、呼吸を変えればこころも変えることができることが研究を通してわかってきました。そこで、それらの中から呼吸改善に良い方法をいくつか皆様にご紹介させていただきます。このたび、鍬ヶ崎小学校の方々のご協力のもと呼吸を中心としたイベントを開催させていただけることになりました。皆様の日常生活に役立てていただけたら幸いです。

イベントの内容としては、一緒に呼吸筋ストレッチ体操をします。それにより呼吸が深く、ゆっくりになり、不安感などのネガティブな気持ちが減り、リラックスするという効果があります。次に、同様の効果がある生け花や歌など楽しみながら呼吸を良くしていくアクティビティーを企画しております。

今回の小学生対象のイベントは可能な限り全学年に参加していただけるよう、今年度（平成24年11月～平成25年3月）3-4回のイベントを予定しております。

また、イベントを行うだけではなく、実際の効果を調べ、フィードバックするため、簡単なアンケート（不安感とストレス、生活面について調べる質問紙、所要時間約15分）と呼吸測定（胸に簡単なバンドを着用して呼吸リズムを測る、所要時間1人5分程度）にご協力をお願いできればと思います。アンケートの対象者は保護者の皆様に同意して頂いた4年、5年、6年生の皆様となります。呼吸測定は保護者の方に同意して頂いた4～6年生の中から各学年につき、4～5名程度となります。参加頂くことにより、ご自身の呼吸やこころについてより理解できる良い機会かと思っておりますので、是非、添付の同意書にご署名の程よろしくお願い致します。尚、収集された個人情報につきましては外部に出ることは一切ありませんのでご安心下さい。データを報告書などで公表する場合にも個人が特定できないように配慮致します。

平成 25 年度 厚生労働科学研究費補助金（地域医療基盤開発推進研究事業）
（研究代表者 五十嵐 隆）

分担研究報告書

原子力災害が子どもと家族に及ぼす影響およびその予防のための心理教育に関する研究

分担研究者 杉山登志郎 浜松医科大学児童青年期精神医学講座

研究協力者 辻井正次（中京大学現代社会学部／浜松医科大学子どものこころの発達
研究センター）

高貝就、中島俊思、高柳伸也、野田航、藤大幸、村山恭郎
（浜松医科大学子どものこころの発達研究センター）

松本かおり、野村昂樹、安田小響、野村和代
（浜松医科大学児童青年期精神医学講座）

井上 淳、望月洋介、大隅香苗
（浜松医科大学医学部付属病院精神神経科）

田中善大（奈良佐保短期大学）

原田 新（徳島大学）

望月直人（大阪大学）

研究要旨

われわれは福島県教育委員会との連携で、福島県の子ども達へのメンタルヘルスに関わる支援を行ってきた。心のアドバイスシートの全児童調査を行い、個々の児童にその結果を返した。また同時に行った事由記載の分析では、子ども達の関心は、友人や家族などの、社会的な関わりと同時に、節電、節水など、震災に関連する項目も高い関心があることが伺え、全体としては健康な姿が目立った。巡回相談では、発達障害に関する相談が最も多く、不登校や子ども虐待などの相談もあった。被災関連の相談は全体としては 3 パーセント程度であったが、被災地において抑うつを示す思春期の児童も認められ、これからむしろ支援の必要性が高まるのではないかと考えられた。

1. はじめに

われわれが行った支援は、福島県教育委員会を通して、小中学校および高校生徒への支援である。われわれは福島県に焦点をしばって独自の取り組みを行った。その理由は、徐々に明らかになる被災地の状況に

おいて、福島県は原子力発電所の事故という想定外の被災が生じ、今後、最も困難が大きくなると予想されたこと、原発事故のため若年のボランティアの組織的な参加が難しくなり、手薄になる可能性があったことである。公的な地域割り支援はすでに行