

Regional Conference; 2013; Tokyo.

- 福地成. 宮城県の子どものこころの現状と課題、災害時の子どものこころの支援～東日本大震災から2年を振り返って～. 第31回日本小児心身医学会 ; 2013 ; 米子.
- H. 知的財産権の出願・登録状況なし

# ほっぷ☆すてっぷ☆デイキャンプ!

～親子でリフレッシュ～

★10月19日土曜日

震災によって新しい環境で生活を始められた人がいます。しかし、新しい環境はさまざまなストレスも受けしてしまうものです。そこで私たちみやぎ心のケアセンターでは、日常生活を離れ、親子がリフレッシュできる企画として、デイキャンプを昨年同様開催しています。お子さんたちは自然の中で過ごす時間を、ご家族のみなさんは日常から少し離れてリラックスできる時間をそれぞれ楽しんで頂きたいと思っております。みなさま是非お気軽にご参加ください!

**今年の参加者の声**

栗ひろいが楽しかったよ!

苦手だった食べ物が食べられるようになったよ!

個別相談を通して少し距離をおいて子ども達のことを見つめなおす機会になりました。

マッサージやアロマの香りでお身体共にリラックスできました。

一緒に活動してくれたスタッフと仲良くなれて良かったよ!!

同じ体験をしたお友達と過ごす時間は本人にとっても貴重な時間だと思っています。

## 子どもプログラム

- ◎開催場所:松島町野外活動センター  
※雨天時は、松島町野外活動センターの屋内施設を利用します。
- ◎対象者:小学校1年生～6年生
- ◎日程
  - 8:00 仙台駅西口集合
  - 8:30 出発
  - 9:45 【内容】野外炊飯  
(カレーや炒飯、いも、焼きマヨマヨ口飯、火を使って作ってみよう!)
  - ダンボールすべり
  - 宝さがし
  - こころのお勉強 など
- 17:30 仙台駅西口解散

## 保護者プログラム

- ◎開催場所:エル・ソーラ仙台(アエル28階)
- ◎日程
  - 8:00 仙台駅西口集合
  - 8:30 お子様のお見送り
  - 9:00 【内容】リラクゼーション(ヨガ、アロマハンドマッサージなど)
  - カフェタイム(飲み物やお菓子などをご用意しております。)
  - 個別相談(希望者のみ)
  - 12:00 解散
- ※保護者の皆様は、希望者のみ参加していただけます。
- ※お子様が参加されない場合は9:00に会場にお越し下さい。

**集合場所は、仙台駅西口付近を予定しております。**

※プログラムについては、内容を変更する場合がございます。詳細については、申し込み後にプログラム表をお送りします。

※参加費は、子ども、保護者ともに無料です。

主催  **みやぎ心のケアセンター**

(東日本大震災により被災された方々が、地域の中で一日も早く安心して生活できるような支援活動を行っています。)

# 申し込み書

9月30日までお申し込みください

※参加希望の方は、必ずおひとり様につき1枚ご記入ください。

.....

○参加者名 かな

.....

○保護者名 続柄

.....

○ご住所

.....

○緊急連絡先

.....

○在籍小学校名 学年

.....

○参加者の健康状態：病気 なし あり(病名：)

.....

配慮してほしいこと

.....

○常用薬 なし あり(薬の名前：服用時間：)

.....

○アレルギー なし あり(アレルゲン：症状：食事の持ち込み あり なし)

.....

○一緒に参加するお友達・ご兄弟(いる方のみ)・・・

.....

○保護者プログラム 参加 不参加

.....

○その他お子様のことで気になること、ご家族が当日個別に相談したいことなど

.....

.....

**みやぎ心のケアセンター**  
**FAX 022-263-6750**

上記ご記入の上、FAXにて送信してください。

FAXが利用できない場合は、お手数ですが郵送での返信をお願い致します。

**募集定員は30名です** 参加者多数の場合は先着順で決定させていただきますのでご了承ください。

※一緒に参加するお友達・ご兄弟がいる場合は、配慮致します。 ※頂いた個人情報を、キャンプ事業の目的以外に使用することはありません。

- ◇主 催：公益社団法人宮城県精神保健福祉協会 みやぎ心のケアセンター
- ◇責任者：公益社団法人宮城県精神保健福祉協会 みやぎ心のケアセンター 地域支援部長 福地成
- ◇住 所：〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3丁目2-2
- ◇H P：http://miyagi-kokoro.org/
- ◇お問い合わせ：☎022-263-6615 キャンプ運営委員

共催：一般社団法人 地球の楽好

<p><b>持ち物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リュックかバック</li> <li>すいとう</li> <li>ハンドタオル、ティッシュ</li> <li>保険証のコピー</li> <li>雨具</li> <li>常備薬(ある方のみ)</li> </ul> <p><b>当日の服装</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>普段着(うごきやすい服装)</li> <li>運動ぐつ</li> <li>ぼうし</li> </ul> <p>※持ち物には名前を書いてください。</p> <p><b>メモ</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>子どもプログラム</b></p> <p>8:00 仙台駅西口集合</p> <p>8:10 出発式 </p> <p>8:30 バス出発</p> <p>9:30 松島町野外活動センター着</p> <p>9:45 オリエンテーション</p> <p>10:45 昼食作り カレー、焼きいも、焼きマシュマロ</p> <p>12:00 昼食</p> <p>13:00 おかたづけ</p> <p>13:30 レクリエーション ダンボールすべり、宝さがし</p> <p>15:15 こころのおべんきょう</p> <p>16:00 閉会式</p> <p>16:20 松島町野外活動センター発 </p>	<p><b>保護者のプログラム</b> </p> <p>8:30 お子様のお見送り</p> <p>9:00 受付</p> <p>9:30 ヨガ(着がえが必要な方はご持参下さい)</p> <p>10:15 休憩</p> <p>10:30 アロマハンドマッサージ</p> <p>カフェタイム 個別相談(希望者のみ) </p> <p><b>雨天時の場合</b></p> <p>◇場所は、松島町野外活動センターの屋内施設を利用します。</p> <p>◇雨天プログラムに変更になるときは、当日の集合時にお知らせします。 </p>
<p><b>ようこそ!</b> </p> <p>はじめて会うおともだちばかりだけど、少しずつなかよくなれるように、わたしたちがお手伝いします。</p> <p>心配なときは、ちかくのスタッフに声をかけてくださいね。</p> <p>今日一日みんなで楽しくすごしましょう!</p> <p>みんなに会えるのを楽しみにしています!</p> <p>ほっぷすてっぷ*デイキャンプ!スタッフ同</p> <p><b>気をつけること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ぐあいかわらなくなったとき、ふあんなどとき、こわくなったときはちかくのスタッフにおはなししましょう。</li> <li>★けいたいでんわ、おもちゃ、ゲームはつかいません。おうちにおいてき</li> </ul>	<p><b>ほっぷ*すてっぷ* デイキャンプ!</b></p> <p>主催：公益社団法人宮城県精神保健福祉協会 みやぎ心のケアセンター 共催：一般社団法人 地球の樂好</p> <p><b>お問い合わせ</b></p> <p> <b>みやぎ心のケアセンター</b></p> <p>〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3丁目2-2 代表TEL：022-263-6615 緊急連絡先：080-5737-6240(キャンプ運営)</p> <p>【松島町野外活動センター】 〒981-0203 宮城県宮城郡松島町根廻字上山庄6-1 TEL 022-353-3910</p> <p>【エル・ソーラ仙台(アエル28階)】 〒980-6128 宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 アエル28階</p>	<p><b>ほっぷ*すてっぷ* デイキャンプ!</b></p> <p> <b>親子でリフレッ</b> </p> <p></p> <p> <b>ぬりえをして遊んでね!</b></p> <p>主  <b>みやぎ心のケアセンター</b></p>



### 資料3 呼吸法および筋弛緩法の指導方法

(外遊びで体を動かした後に室内へ移動。汗を拭いたり、水分補給をした後に実施。)

指導者：「さて、ここからは少し気持ちをしずか〜にしていきます。これからはここらのお勉強をします。今日勉強するのは、息を吸う・吐く、力を入れる・抜くです。子どもと大人でペアになってください。ヨガマットを一つずつ持って、床に座りましょう。」

指導者：「今日はいろいろ楽しいことをしてきました。みんなは今どんな気持ちですか。」

⇒ 子ども：「たのしい」「つかれた」「もうかえりたい」

指導者：「じゃあ、みんなの身体はどうなっていますか。」

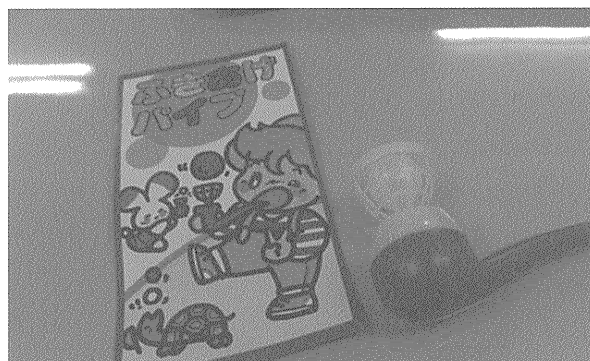
⇒ 子ども：「汗かいた」「心臓がドクドクしてる」「息がゼーゼーしてる」「ぶつかっただからいたい」

指導者：「たのしいこと、興奮することをしたり、怒ったり、あと嫌なことを思い出したりすると、身体は反応します。」

指導者：「みんなに玩具をわたします。まずこれで遊んでみましょう。」

(吹き上げパイプを各人に配布する。)

⇒ 子ども：「なにこれ」「みたことある」「駄菓子屋にあるよね」



#### <呼吸法の教示>

指導者：「上手に球を浮かせるためには、いっぱい息を吸って、少しずつ吐かなくてはなりません。これを練習してみましょう。息を吸うときにはお腹を膨らませて、ゆっくり吐きます。これを腹式呼吸といいます。」

(スタッフとペアになり、腹式呼吸を練習。)

指導者：「さあ、今度は球がプカプカ浮いている映像を頭に焼き付けます。パイプなし、目をつぶって、頭の中で球を浮かせてみましょう。ヨガマットに仰向けで寝ころがって、暗くして、静かにやってみましょう。」



#### <筋弛緩法の教示>

指導者：「次は少し身体を使います。ポイントは力を入れる・抜くです。寝転がったまま、両手をグーにしてみましょ。そしてグーに力をどんどん入れていきます。肩に力を入れて……。今度は一気に力を抜きます。はいもう1回。」

#### <呼吸法と筋弛緩法を合わせて>

指導者：「息を吸って・吐くを3回、力を入れて・抜くを3回やってみます。」

指導者：「みんなの身体はどうなっていますか。」

⇒ 子ども：「もうねむい」「お腹すいた」「トイレいきたい」

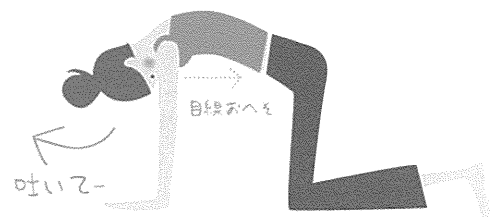
指導者：「みんなの気持ちと身体はつながっています。興奮したり、嫌なことを思いだして、イライラしたりドキドキした時にこれをやってみましょう。」



## ワンポイント・レッスン

### <本日のヨガポーズ>

#### ネコのポーズ



背骨はエネルギーラインとも呼ばれるくらい、私たちにとって毎日の生活をいきいきと過ごす為の大切な部分です。猫のようなしなやかな背骨をすることにより、自律神経の調整、血流の改善、内臓機能の回復などにつながります。

### <顔ツボについて>

老廃物や余分な水分を流し、肌トラブルを解消しましょう。

#### ① 晴明 (せいめい)

ツボの場所：目頭から鼻の間、骨が凹んでいると

押し方：親指と人差し指でつまむように。

ポイント：お肌の弾力アップになると言われています。



#### ② 攢竹 (さんちく)

ツボの場所：眉毛、眉頭のはしにある、凹んだ部分

押し方：親指、または人差し指のはらで、優しく持ち上げるように押しましょう。

ポイント：シミ、そばかす、肌荒れや、肌のかさつき、頭痛、疲れ目などにも効くといわれます。



#### ③ 地倉 (ちそう)

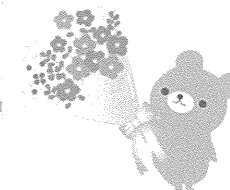
ツボの場所：口角の外側にあるツボ。

押し方：心地いいくらいの力加減で、ゆっくりと押し

ポイント：口角が自然と上がり、笑顔で好印象に。



日常のちょっとした時間に呼吸を意識してみたり、姿勢を正してみましよう。ほんの少し自分に手をかけてあげるだけで、疲れがちな心と体のリフレッシュになりますよ。



### 事前調査項目

お子様の現状をできるだけ把握した上で対応したいと考えております。可能な範囲でお答えください。お子様の現状に付いて、保護者様が御記入ください。

お子様の名前:

生年月日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

被災時の住所:

現在の生活場所:

1. どこで被災しましたか。  
① 自宅  
② 学校  
③ そのほか( \_\_\_\_\_ )
2. 誰と一緒にでしたか。  
① 家族  
② 友達  
③ 一人だった  
④ そのほか( \_\_\_\_\_ )
3. 自宅の被災状況はどの程度でしたか。  
① 建物・家財にとくに被害はなかった。  
② 建物に被害はなかったが、家具は散乱した。  
③ 建物・家具ともに被害を受けたが、住むことはできた。  
④ 建物・家具ともに被害を受け、住むことができなくなった。  
⑤ 建物がなくなった。
4. 危うく死ぬような目にありましたか(具体的に)。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )
5. 実際に負傷しましたか。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )
6. 負傷した人を見ましたか。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )
7. 親族や友達で亡くなった人がいますか。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )
8. 大切な物(玩具など)を失ってしまいましたか。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )
9. 目の前で津波を見ましたか。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )
10. 今回の災害の前にも「つらい体験」を経験したことがありますか。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )
11. 身体疾患の既往、入院の経験がありますか。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )
12. 精神科・心療内科への通院歴がありますか。  
①いいえ                      ②はい( \_\_\_\_\_ )

その他、保護者様として心配・不安な事柄があれば記載してください。

御協力ありがとうございました。

資料6 参加者属性

1. どこで被災しましたか。	
① 自宅	4
② 学校(幼稚園、保育所含む)	17
③ そのほか	4
2. 誰と一緒にでしたか。(複数回答含む)	
① 家族	9
② 友達	15
③ 一人だった	0
④ そのほか	7
3. 自宅の被災状況はどの程度でしたか。	
① 建物・家財にとくに被害はなかった。	5
② 建物に被害はなかったが、家具は散乱した。	7
③ 建物・家具ともに被害を受けたが、住むことはできた。	6
④ 建物・家具ともに被害を受け、住むことができなくなった。	3
⑤ 建物がなくなった。	4
4. 危うく死ぬような目にありましたか(具体的に)。	
①いいえ	22
②はい	3
5. 実際に負傷しましたか。	
①いいえ	25
②はい	0
6. 負傷した人を見ましたか。	
①いいえ	25
②はい	0
7. 親族や友達で亡くなった人がいますか。	
①いいえ	17
②はい	8
8. 大切な物(玩具など)を失ってしまいましたか。	
①いいえ	15
②はい	10
9. 目の前で津波を見ましたか。	
①いいえ	5
②はい	20
10. 今回の災害の前にも「つらい体験」を経験したことがありますか。	
①いいえ	22
②はい	3
11. 身体疾患の既往、入院の経験がありますか。	
①いいえ	19
②はい	6
12. 精神科・心療内科への通院歴がありますか。	
①いいえ	25
②はい	0



## ほっぴ☆すてっぴ☆デイキャンプ! <子どもアンケート結果>

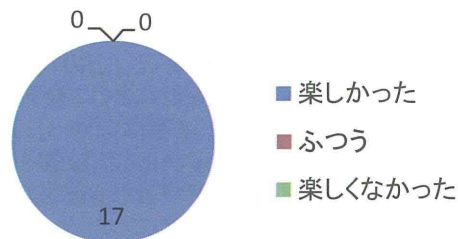
日時：平成25年10月19日(土)

場所：松島町野外活動センター(子どもプログラム)

回収率：65.3%(子ども参加者26名中、17名分回収)

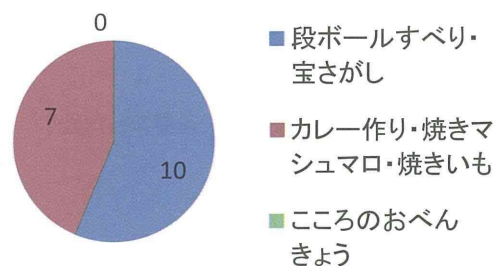
1. 参加してみてどうでしたか? 数字に〇をつけて教えてください。

- 1) 楽しかった 17名
- 2) ふつう 0名
- 3) 楽しくなかった 0名



1) につけた方にお聞きします。一番楽しかったプログラムはどれですか?

- (1) 段ボールすべり・宝さがし 10名
- (2) カレー作り・焼きマシュマロ、焼きいも 7名
- (3) こころのおべんきょう 0名



2. ほかにどんなプログラムがあるととっても楽しかったと思いますか?

- ・宿泊したい 3名
- ・おにごっこ 3名
- ・サッカー 2名
- ・ドッチボール 2名
- ・小物作り(木とか木の実を使って自然なものを)
- ・テントで生活してみたい(泊まる)
- ・おやつ作り(フルーツポンチやプリンアラモード)
- ・工作(使えるものなど)
- ・手芸
- ・かくれおに
- ・ゲーム大会
- ・バレーボール

- ・ハンターごっこ
- ・あそびの時間
- ・ライブ演奏
- ・もっとたくさん宝探しやクイズをしたかった
- ・BBQ

3. ころのおべんきょうは、<sup>わ</sup>分かりやすかったですか？

- 1) わかりやすかった 10名
- 2) ふつう 7名
- 3) わからなかった 0名



4. ころのおべんきょうの<sup>かんそう</sup>感想を<sup>おし</sup>教えてください。

- ・疲れがとれた
- ・今でもあの方法を使っています。あのおもちゃも面白かった。
- ・とても分かりやすくて、家でもできるものもあったので良かったです。
- ・ためになるし、楽しく勉強ができたと思います。
- ・意外に面白かった。
- ・何でも話すと言っていました。
- ・とてもリラックスできて、家でもやろうと思いました。
- ・心が落ち着いた。
- ・とても楽しくて、またやりたいと思います。
- ・焦ったりしたときに、落ち着く方法が分かって良かった。
- ・楽しかった。
- ・横になってたら眠りたくなった。気持ちが落ち着いてきた。
- ・リラックスできなかった。
- ・緊張しやすいので、深呼吸をしたら治りそうだった。
- ・ためになった。

5. そのほかに、<sup>こんかいさんか</sup>今回参加してみ<sup>かんそう</sup>ての感想など、<sup>じゆう</sup>ご自由にお書きください。

- ・おともだちになれました。
- ・とっても楽しかったです。また参加しようと思っています。
- ・クリスマスとかイベントを増やしてほしい。
- ・今年は宝探しをして、とても楽しかったので、また来年も行きたいです。
- ・ダンボールすべりでちゃんとすべれるようになったのが一番楽しかったです。カレーもおいしかったです。
- ・友だちができたし、面白かった。
- ・また参加したいそうです。

- ・自分達で作った料理、みんなで遊んだり、勉強したりしてとても楽しかったです。
- ・とても楽しい一日でした。
- ・焼きマシュマロがはじめてで、やり方が分からなかったけど、トロトロでとてもおいしかったです。だるまさんがころんだが楽しかったです。
- ・楽しかったです。
- ・あったら次回のキャンプも行きたいです。
- ・楽しかったので、また参加したい。
- ・みんなで作ったカレーがおいしくて、いっぱいおかわりをした。焼きマシュマロも焼きいももでっかくておいしかった。お姉さんといっぱい遊んで楽しかった。
- ・沢山遊べて楽しかった。サブリーダーのお姉さんが優しくて良かった。
- ・友達がいっぱいできたので、うれしかったです。

6. 保護者様にお聞きします。お子様を参加させてみてのご感想がございましたら教えてください。

- ・朝早い時間～夕方まで丸一日親と離れ、知らない場所・お友達と過ごすという体験が初めてで、本人も大分緊張していたようですが、帰ってきたとたん「来年も行く」と自分から言い出し、親はびっくり！！楽しい経験
- とスタッフの皆様のお蔭で一回り大きく成長した我が子に感動です。ありがとうございました。
- ・初めてのキャンプですごく楽しかったと帰宅しました。色々な方々と出会い、多くの事を経験させたいです。
- ・今現在学校も間借り、学年児童も10～20くらいで学校生活をしていますので、狭い世界になりがちなので多くの事を経験させて世界を広げたい。
- ・疲れて帰ってきたが、とても子供が成長したように感じた。スタッフの方は優しく接してくれ、嬉しかった。また来年教えてください。宜しくお願いします。
- ・知らない人たちと活動するような企画に初めて参加したので、親の方が少し心配していましたが、楽しめたようで良かったです。良い経験になったと思います。
- ・とても楽しんで来てくれたようで、うれしく思っています。また機会があればぜひ参加させたいと思います。
- ・とても楽しかったようです。バス酔いしてもまたすぐに行きたいといっていました。子供が喜んでいました。ありがとうございます。親にはなかなか出来ない事をしていただき感謝しています。
- ・とても楽しんでいました。友達と参加したけど、班が違っていてちょっぴりがっかりだったようです。どこかの活動だけでも一緒のところがあると良かったのかなと思いました。
- ・とても楽しんでいました。無料なのが申し訳ない程うれしかった。
- ・とても楽しい体験をさせていただき感謝しています。ありがとうございました。
- ・行きたくないと泣き出したので心配しましたが、とても楽しい経験をしたようで安心しました。ありがとうございました。次回も是非参加したいそうです。
- ・初めて会う子や人の中でも、自分の思いを伝え楽しく参加しているようで、今後もこのような活動があれば参加させたい。怖がりという点についてもまだ心配であるが、少しずつ自分の自信と共に減っ

てきているように感じる。

- ・おなかも心も満たされて楽しいキャンプだったようでした。ありがとうございます。その日の夜、布団に横になったときに、ころのおべんきょうの話をしてくださいました。一緒に手を合わせて呼吸を試みました。落ち着きますね。
- ・知らない子供達とグループになり、緊張もあったと思いますが、色々な事に協力して楽しむことが出来て良い体験だったと思います。ありがとうございました。
- ・知らない子供達とグループになり、副班長という緊張もあったと思いますが、お友達と色々な事を協力して楽しむことが出来て良い経験が出来たと思います。これが自信につながればいいなと思います。ありがとうございました。
- ・色々な体験や初めてのお友達などと力を合わせてとりくむことが子どもにとってとてもいい経験になったので、ありがとうございました。

料8 全4回のキャンプ概略

	第1回		第2回		第3回		第4回	
日時	平成23年7月23日(土)～24日(日)		平成23年10月29日(土)～30日(日)		平成24年10月6日(土)日帰り		平成25年10月9日(土)日帰り	
場所	仙台市泉岳少年自然の家(仙台市内)		山形県朝日少年自然の家(山形県)		エコキャンプみちのく(宮城県川崎町)		松島町野外活動センター(宮城県松島町)	
参加子ども 人数	29名(男児16名、女児13名)		24名(男児14名、女児10名)		25名(男児12名、女児13名)		26名(男児7名、女児19名)	
年齢	5歳～12歳(平均8.4歳)		5歳～13歳(平均9.1歳)		5歳～13歳(平均8.2歳)		6歳～13歳(平均9.5歳)	
親心理教育 参加人数	12名		13名		4名		4名	
スタッフ総数	23名		37名		42名		41名	
PTSSC平均 値	前:23.4	後:21.2	前:31.5	前:29.2	前:22.3	後:20.4	前:20.1	後:21.3

分担研究報告書

被災地における子どものメンタルヘルス評価手法の開発に関する研究

分担研究者 藤原 武男 国立成育医療研究センター研究所 成育社会医学研究部  
研究協力者 水木 理恵 国立成育医療研究センター こころの診療部  
三木 崇弘 国立成育医療研究センター こころの診療部

研究要旨

目的：子どもの PTSD 症状は把握しにくいことが多い。そこで、被災地において、刺激に対する子どもの顔の表情の変化をビデオ測定し定量化することで、PTSD 症状と表情変化量とに関連があるかを明らかにし、子どものこころの支援に役立てることができるか検討する。

方法：被災地（気仙沼）において、「被災と子どものこころの長期的調査」の協力者からさらに協力の得られた子どもにおいて、一定の刺激（動画）を与え、FaceReaderにより表情の変化を測定する。そして、トラウマ曝露および PTSD 症状と表情の変化量との関連を明らかにする。

結果：PTSD 症状と表情割合には中等度の正の関連があった。さらに、PTSD 症状と Sad 感情の割合にも負の相関があった。一方で、トラウマ曝露と無表情には関連がみられなかった。

結論：子どもにおいて、PTSD 症状と無表情割合との正の関連があることがわかった。さらに、PTSD 症状と Sad 表情割合との負の関連があることがわかった。PTSD 症状を表情から類推しうることが示唆された。また、無表情の割合が高い子どもは、PTSD 症状を有する可能性が高く、より詳細な問診・ケアが必要かもしれない。

A. 研究目的

子どもの PTSD 症状を把握することは容易ではなく、専門家でも面接時の様子だけでは把握しきれない。一方、PTSD 症状の一つに回避・麻痺があり、感情の鈍麻が表情の変化の乏しさとなって現れる可能性がある。これまで PTSD 症状と表情との関連を示

した研究はない。また、表情から PTSD 症状を類推できれば、支援すべき子どもの把握にも役立つ。

そこで、本研究では、被災した子どもたちにおいて、刺激に対する顔の表情の変化をビデオ測定し表情解析ソフトにより定量化することで、PTSD 症状と表情変化量とに



関連があるかを明らかにすることを目的とした。

## B. 研究方法

「被災と子どものこころの長期的調査」の協力者のうち、気仙沼市で東日本大震災に被災した園児（当時 年少から年長）で協力の得られた子ども 32 名を対象とした。

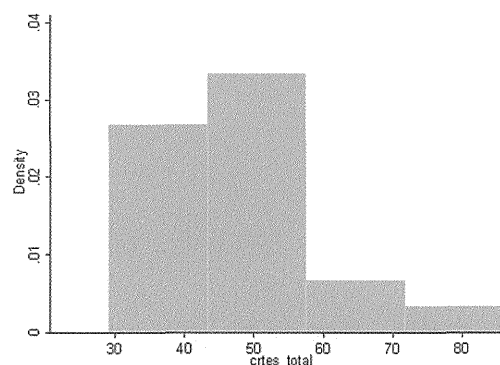
質問紙（田中、Parent Report of the Child's Reaction To Stress（Jones, R.T., Fletcher, K., & Ribb D.R., 2002）をもとに作成）により前年の 2012 年に把握（以下、CRTS）したのから PTSD 症状を算出した。全 28 問で、1-5 の Likert scale（わからないのは 0）をスコア化した。

さらに、自然のシーンの動画を 2 分視聴してもらい、その際の表情を FR 解析した。その後、Mr. Bean の動画を 2 分視聴し、同様に FR 解析した。FR により抽出する表情は、それぞれ 2 分間において以下の通りである；Neutral（無表情）、Happy、Sad、Angry、Surprised、Scared、Disgusted。自然のシーン視聴時の表情をキャリブレーションとし、Mr Bean 視聴時における、各表情の割合を算出した。

また、視聴中の心拍の平均値や変動を計測し、二つの動画の刺激性に違いがないかを検証した。さらに、唾液中のオキシトシンを測定し、PTSD 症状および表情との関連も調べた。

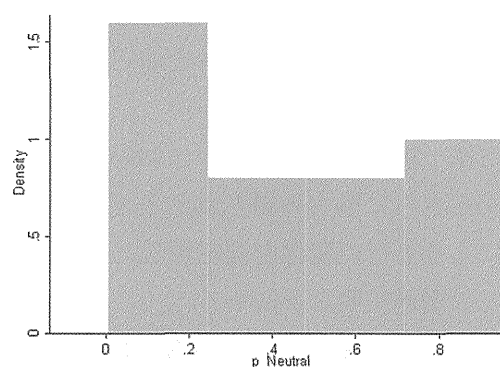
## C. 研究結果

CRTS の分布は、平均：47.9（SD:13.4）  
範囲：29-86（図①）。



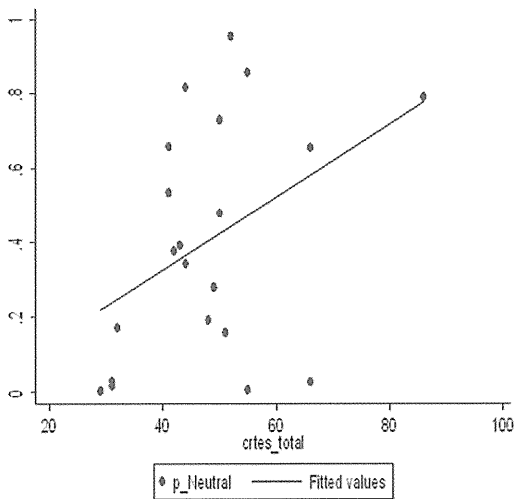
<図①>

無表情の割合の分布は、平均：0.40（SD:0.32）  
範囲:0.003-0.96であった（図②）



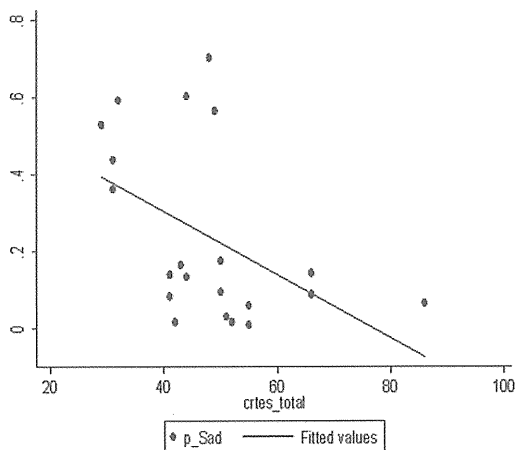
<図②>

PTSD 症状と無表情割合との関連は、  
 $r=0.41$ ,  $P=0.062$  で、性別と年齢を調整すると  
Partial  $r=0.47$ ,  $P=0.043$  だった。（図③）



<図③>

PTSD 症状と Sad 感情の割合とは負の相関があり、 $r=-0.47$ ,  $p=0.03$  で、その他の感情との関連はなかった (図④)。



<図④>

また、トラウマ曝露と無表情の関連はなく、トラウマ体験の数と無表情にも関連はなかった。

心拍変動と表情に関連はなかった。また、オキシトシンは PTSD 症状のうち過覚醒と正の関連があった。

#### D. 考察

子どもにおいて、PTSD 症状と無表情割合との正の関連があることがわかった。

さらに、PTSD 症状と悲しい表情割合との負の関連があることがわかった。トラウマ症状がある場合に面白い動画をみせて悲しい表情をしないパスウェイは不明ではあるが、変化をしない、という方向性という意味では無表情割合が高くなる結果と合致している。

#### E. 結論

被災地の子どもたちの PTSD 症状と無表情を呈する割合に関連があることが分かった。PTSD 症状を表情から類推しうることが示唆された。また、無表情の割合が高い子どもは、PTSD 症状を有する可能性が高く、より詳細な問診・ケアが必要かもしれない。

#### F. 健康危険情報

なし

#### G. 研究発表

1. 水木理恵、藤原武男、被災と子どものこころの長期的健康調査研究班. 東日本大震災で被災した子どものメンタルヘルスの状況. 第 72 回日本公衆衛生学会総会:2013 年 10 月 23-25 日、三重.
2. Mizuki, R., Fujiwara, T., Homma, H., Yagi, J., Mashiko, H., Nagao, K., Okuyama, M. Social capital and child's mental health: a case of Great East Japan Earthquake. International Conference on Social Stratification and Health. Tokyo, Japan, August 31-Sep 1, 2013.
3. Fujiwara T. Social capital and child's mental

health: a case of Great East Japan Earthquake. 5th ISSC conference at Turku, Finland, June 5, 2013

4. 藤原武男. 保育園で被災した子どもの長期フォローアップ研究～暴露と1年目の症状に関

して. 第12回日本トラウマティックストレス学会: 2013年5月11-12日、東京.

H. 知的財産権の出願・登録状況  
なし

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）

災害後の子どものこころの診療ネットワークでの保健師の役割に関する研究  
～震災直後から現在に至るまでの子どものメンタルヘルスに応じた保健師活動～

分担研究者 中板 育美 公益社団法人 日本看護協会  
研究協力者 古山 綾子 福島県保健福祉部  
松川 久美子 岩手県立大学看護学部  
由井 幸子 宮城県子ども総合センター  
吉田 穂波 国立保健医療科学院生涯健康研究部  
大場 エミ 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会  
渡辺 好恵 さいたま市見沼区役所  
岡田 美保 東京都多摩小平保健所  
尼崎 瑞恵 在宅保健師  
山田 芳子 在宅保健師  
奥山 智絵 在宅保健師  
鯨井 清美 筑波大学大学院

要旨：「災害時の親子の心のケアー保健活動ロードマップ」を作成するために、保健師に要請されている被災体験をした子どもと親の心のケアを効果的に実践するために必要な知識と技術を被災自治体の代表保健師へのインタビュー調査（13市町村 23名）の結果から整理した。結果以下5点の観点からロードマップが必要であることが整理された。①アウトリーチでの対応技術の活用，②全ての子どもと子育て親を対象とした母子保健事業の早期再開で果たすスクリーニング機能とケア，③災害の影響を加味した判断と「医療につながるか、地域で見守るか」の見極めのためのスキルアップ，④相談機能と各関係機関とのネットワークを連動させる行政力の有効活用，⑤子どもの心のケアのための親支援，⑥保健所と市町村の重層的役割で働きかける平時からの地域づくり（ソーシャルキャピタル）

## A. 目的

東日本大震災発生直後（Phase0～発災3日間位までのPhase1）は、基礎自治体の保健師は、行政職員の一員として、救護/搬送、避難所の設営、住民の避難誘導、安否/安全確認、福島などはバス移送による住民の安全避難に尽力した。住民がパニックに陥る事態も想定されるなど、避難過程では保健師に限らず、あらゆる援助職も事務職も過酷な状況下で、対応に苦慮していた。当然

のこともながら、従来の保健活動は一次中断せざるを得なかった<sup>1)</sup>。

その再開は、被災規模、土地の地勢、行政機能・情報を持つ役所や保健センターなど活動拠点の損壊、あるいは一部損壊、または情報の損失の程度などによって違いがあった<sup>1)</sup>。まして、原子力発電所事故を伴った福島県の一部の地域以外では、長期にわたり非難を余儀なくされており、早期の業務再開は難儀であった。1か月前後で予防接種や定期健診が再開されていた。一方、災

害時のメンタルヘルスについて保健師の多くがケアの必要性を感じていたが、母子保健事業に比すると開始は1-2か月遅く、早期からの介入ができなかったこと、さらに関与技術に関する自信のなさをも反省する保健師もいた。

【目的】保健師に要請されている被災体験をした子どもと親の心のケアを効果的に実現するための役割・機能を整理して、その機能を発揮するための「災害時の親子の心のケアー保健活動ロードマップ」を作成する。

## B. 研究方法

被災3県のうち、人口や合併、被災状況を加味して選出した自治体保健師に、被災3県の行政保健師や大学教員の協力を得て依頼を行い、了解を得た沿岸部の自治体(13市町村)で働く保健師(母子・精神担当者23名)に個別インタビューを行った。

インタビューに応じる保健師には、事前に質問紙を配布し、市としての考えや方針なども確認してもらい、インタビューに対応していただいた。

### 2) インタビュー内容

- ・人口や出生数(率)、高齢化率、活動体制など
- ・発災前と現在の保健活動
- ・日頃の保健活動の中で、地域とのつながり
- ・発災直後の保健師の活動
- ・発災当時保健師(担当課)の役割 最初に認識した課題
- ・被害状況
- ・発災直後～半年後、1年後から現在に至る保健活動
- ・心の問題についてはいつごろどのような課題が挙がったのか

- ・具体的なケースと対応(妊産婦や母子のケース)

- ・情報管理

- ・心のケアチームや児童相談所、精神科医療機関、心のケアセンター等との連携

- ・子どもの心の問題への対応の課題とその解決方法

- ・子どもの心の問題について平時から気を付けるべきこと

### 3) 倫理的配慮

研究目的および概要について対象者に書面で説明し、研究協力の承諾(同意書)の確認を行った。協力依頼の際には、インタビュー調査の結果は、報告書やガイドに反映されることと学術集会等での報告を行う可能性についても言及した。しかし、すべてにおいて、個人が特定されるような形で公表することはないことを説明した。

インタビュー調査実施時には、録音と記録の承諾をとり、さらに、インタビュー時間を1時間半～2時間程度を予定していることを事前に伝えて開始した。

インタビューの内容に対し、発言したくない内容である場合には、答えなくてもよいこととそれによる不利益は一切ないことを説明した。

## C. 結果

以下にインタビュー結果から得られた概要を示すと同時に、インタビューの回答に即して一部列記する。

### 1. 概要

#### 1) 日頃の保健活動の体制と地域とのつながり(表2)

被災地域の保健行政では、業務担当と地区担当制の併用が多かったが、被災当初は、地域担当をベースに行う方がスムーズであったという声が多かった。

人口は、政令市以外は減少していた。規模が小さく高齢化の進んでいる地域ほど、

地域のつながりが大きいとの証言が見られた。また高齢化が進んでいるため、つながりは大きいものの十分な地区活動が行えない傾向にあった。

## 2) 発災直後の活動と母子の状況 (表 2)

13 の政令市,市町村のうち,6市1村は,津波により役場など活動拠点を失い,母子カードなどの母子関連情報や台帳などほぼすべて流出していた。津波被害が比較的少なかった地域においても近隣の被災市町村からの非難が相次ぎ,情報が乏しい中で,避難者への支援を担っていた。発災直後は救護活動,健康管理,感染予防のための環境整備,災害弱者(難病・障害,高齢,要医療)と言われる方の状況把握と対応,医師会や診療所への支援要請と外部支援者のコーディネートなどに追われ,親と子どもの心のケアへの対応まで手が回る地域はなかった。

避難所生活の中では,粉ミルクや紙おむつなどの物資の調達や,夜泣き,授乳などで周囲に気を遣い精神的負担を負う母親の姿が多く見られた。そのためか,母子は比較的早い時期に沿岸部から内陸部に移動しているケースが多かった。また,日中は避難所においても夜は家に戻るというスタイルで,避難所には,母子はいないというのが実態であった。また避難所でも当初は子どもたちも冷静さを保っていたが,避難所生活が長引くにつれて少しずつ課題が浮かび上がるという状況であった。

### 〔発災当初〕

- ・発災当初は避難所の立ち上げ,救護所の開設,物資の管理等を行った。
- ・その後,避難住民の健康状況を把握するための地区巡回,救護活動を行った地域が多かった。
- ・医療機関や派遣支援要請等の連絡業務にあたる保健師もいた。

・保健所では管轄地域全体の状況を把握し,必要に応じて支援派遣を要請したり,直接地域に出向き支援を行った。

### 〔発災前と発災後の体制の変化〕

・発災後,市町村の保健センターでは福祉・健康増進等の分野で専門職を若干増やす傾向が見られた。

・職員の増員は,いずれも長期の派遣支援や既に退職した保健師等の期限付臨時雇用などで対応するケースが多く,発災から3年をめぐり予算上の理由などから発災前と同様の体制に戻す予定の市町村が多かった。

・しかし現場の保健師からは,被災者支援の対応がまだ収束しておらず,通常業務との併用には,人的支援が必要と感じているとの証言が数多く挙げられた。

## 2) 早期の母子の居場所確認 (情報管理) (表 2)

保健センターが被災し,情報を流失した自治体は,母子の居場所の確認ができなかった。避難所にも母子は早々にいなくなったことから,2ヵ月後には所在確認のための郵送によるアンケート調査を行い,高い回収を得た自治体もあった。

また,避難所での居場所は,巡回してチェックし,マップに乳幼児の居場所を書き出して,オムツ,ミルク,離乳食等を届けていた自治体もあった。

### 〔発災当初〕

・保健センター事業の早期再開にむけての準備を行った。

・全戸訪問や母子の個別訪問は派遣保健師や臨時職員の保健師に依頼し,市町村保健師は全体の把握と管理,支援やフォロー体制の構築に努める地域が多かった。

・医療機関の再開状況や物資の流れなど把握が困難な地域が多かった。日頃の地域ネットワーク構築の必要性が課題となった。