

はすべて整った。

○ 給食・おやつ

最初は、家庭からおにぎりを持ってきてもらった。市の支援でガスコンロの提供を受けて、栄養士が味噌汁やスープを作った。食材の確保には苦労した。避難所から通ってくる子どもの中には、前日もらったごはんや色が変わったごはんを持ってくる子どももいたため、保育士がおにぎりを握ってきて子どもに与えたりした。

5月2週頃からは給食を開始した。食材は近くのスーパーで買うことができた。

○ トイレ・水回り

オムツは家庭から持ってきてもらわなくても、支援物資で対応することができた。家庭でオムツがない場合は渡していた。トイレは汲み取り式だったため、子どもが怖がっていたので工事してもらった。

○ その他

寒い時期だったが、幼稚園には石油ストーブが数台しかなかったため、市の支援物資から提供を受けた。4月中旬から園児の数が増えてくると、使用する部屋数も増えた。支援団体に各クラスにエアコンをつけてもらった。

食事や排泄に関わる部分については、昨年度調査した保育所と同様、支援物資にも助けられ、職員や関係者の協力と工夫で対応していた。この保育所は、保育再開場所が幼稚園であったことから、保育に必要なものはある程度そろっていたため、保育の展開について設備等の物的環境面で特に困ったことはなかった。

(4) 支援体制

公的なものだけではなく、さまざまな団体（支援団体や保育団体、NPO など）からの支援があった。この保育所の場合、大きな支援団体は市を通して紹介される場合が多かったというのが特徴的であった。また、海外の支援団体からの支援も手厚く、物的・金銭的なものだけでなく、職員のマッサージといったサービスも受けられた。現在でも行事の手伝いや参加をしてくれるなど、そ

の団体とはつながりが継続している。

多くの支援物資が集まったが、お菓子やプレゼントなどを子どもが頻繁に手に取る状態が日常化してしまうことについては懸念もしていた。

(5) 保育に関する行政の動き

当初から、市も保育再開には意欲的で協力が得られた。

お金や物資等、具体的なものは民間の人たちが用意してくれたため、市に支援を依頼しなくてもよかったという。

(6) 一時預かり等の地域子育て支援

被災当初は、移動手段や送り迎えが難しい状況だったため、仮設園舎の他に、保健福祉センターの一室を使用して、職員2人が4月いっぱい保育した。1日平均5人ぐらいの子どもを保育していた。

(7) 保護者の状況、保護者への対応

この市の被災状況は、形状の関係で市の半分は全壊だが、もう半分はほとんど被害がないという特徴を持っていた。家が全壊した家庭はそれほど多くなく、仮設住宅に入った保護者も10人弱だった。

被害がなかった場所では、仕事も通常通りに行われていた。震災後、電話の復旧を待って、状況を把握するために全家庭に電話をかけたところ、パートや臨時職員の保護者は、自分が被災していても仕事をしないと職を失ってしまうという状況があり、早期の保育再開を望む声も多かったという。

低年齢児の子ども保護者からは、子どもを手元から離すことができない、あるいは、離したくないという声もあり、実際に、保育が再開された当初は、子どもが保育所に来なかった。そのため、職員が子どもと一緒に保育所に来るように誘い、保護者と子どもと一緒に過ごすことができる部屋を設けて不安解消につとめた。

(8) 子どもの姿・子どもへのかかわり方

震災後、子どもたちは元気で、周りの大人が驚くほどであった。そんな子どもの姿を見て、保護者も安心できた。子どもが家で、保育所での体験や出来事を話すことで保護者も楽しくなり、乗ることができることができた。保育所での生活を通して、子どもと保護者が安定・安心を得ていくという点は、昨年度の調査結果でも共通して見られ、保育再開の意義として特に強調される場所である。

保育再開直後は、特に「今日は何をする」ということではなく、子どもたちが楽しいと思うことを十分に行えるように配慮していた。

子どもたちは、津波ごっこや地震ごっこをしていたが、特に不安がある様子は見られなかった。

職員も、日々「普通の」保育をしようと考えたが、当時は、感情的にも環境的にもそれが難しい状況だった。自粛モードの中で、行事なども控えるべきだという空気もあったが、あえて実施した。園児の父親たちが一緒に参加してくれることになった。結果的に、子どもの元気な姿を発信することができ、地域の人も保護者も喜んでくれたという。

(9) 保育者

保育者も震災直後は余震があるたびにおびえたり泣いたりする姿があったが、子どもたちへの影響を考え我慢するようにしていた。また、ボランティア等で保育所を訪れる人も多かったので、その対応に時間を取られたことも大変だったという。

震災後の大変な状況の中で、働かなければ生活していくことができないという保護者の実態を知り、子どもを見るのは自分たちしかいないと思ったという。自分たちは子どもを保育する仕事をしているのだが、その仕事を通して、保護者の生活や気持ちを支えているということを実感した。保育再開についても、要望が多いからやろう、少ないからまだやらなくていいという問題ではないと思ったそうである。

(10) 国や地方自治体への要望

公的な支援があれば、それが望ましいとは思いますが、今回は支援団体をはじめ、民間の支援があったため、必要性をそれほど実感することがなかった。保育所側が、市は保育のこと以外にもやらなければならないことがあると理解していたこともあり、市が保育に関して優先的に対処することは期待していなかった。

2 保育団体、地方自治体、国へのインタビューの分析

(1) 震災後に保育所並びに保育再開に向けて、どのように支援を行ったか

1) 震災直後の動き

保育団体では、まずは情報収集に努めていたが、通信手段が機能せず、被災地への道路が復旧した3月下旬に現地へ赴き、保育所の被災状況を把握しようとしていた。一つの保育団体は軽トラックに必要と思われるものを積み込み、運んだ。またもう一つの保育団体は被災地の拠点となる役所等を訪れ、保育担当課から現状を聞き、できることは協力することを伝え、どのような支援が必要か聞き取りをしていた。また、保育所職員とも会い、早期の保育再開を望む声を聞いている。

ひと月ほどして通信手段が回復してからは、各保育所に連絡を取り、保育所の被災状況や子どもの安否だけでなく、職員、職員の家族、職員の家屋の被災状況まで聞き取りをし、役員会議で被害の大きかった沿岸部の保育所21か所を支援の対象と確定していた。

市役所の対応は、それぞれの被災状況により違いがあり、被災した保育所以外の公立保育所は休まずに保育が継続できた市もある。また、市役所自体が避難所になった市では、避難所対応や災害対応など職員が通常業務以外の役割を担うことになり、保育所対応にすぐには着手できない状況もみられた。その後、通信機能が回復したところで、保育所の施設長を招集し、現状や今後について状況を把握している。いずれの地域でもライフラインは回復していなかったが、弁当持参や短時

間であっても保育を再開する意向を確認している。園舎が流失、全壊した保育所については、一つの市では子どもの受け入れ先(分散保育)が課題となり、もう一つの市では園舎が全壊した2施設について保育を行う場の確保が課題となった。

県や国については、被災直後は情報収集や対応体制が取られるが、とりわけ保育の実施が市町村の役割であることから、保育再開について県や国が動き出すのは、それぞれ市町村や都道府県のニーズを把握してからになる。

2) 主として行った支援

①物資支援

道路損壊により物流が滞り、まずは保育再開のための物資支援が必要であった。直接、被災地に送られる支援物資もあったが、それぞれの保育団体が被災保育所が必要とする物資を調達し、運び込んでいた。

一つの保育団体では、個々の保育所からの個別の依頼では混乱を来すことから、各ブロック長がとりまとめをし、まとめたものがファックスで送られ、それを調達し、レンタカーで運び込むという方法をとっていた。物資は当該保育団体の資金はもちろんのこと全国団体からの支援や他からの義援金などを活用し、購入していた。この窓口は複数箇所あるよりも、1か所であることが良かったと語られたが、活動自体は一法人の職員により行われていた。また、県に支援などの申し出や問合せがあった場合は、この団体を紹介しており、その受入窓口としても機能していた。

もう一つの団体でも、被災当初は物資が不足することへの対応が真っ先に行われていた。一方、おむつ、ペーパー類、ミルクなどは直接現地に集まったが、一定時期を過ぎると支援物資が集まりすぎ、保育所の1室が埋め尽くされるほどになり、その対応として、内陸の被災していない保育所でバザーを開き、現金に換えるということも行われた。

市における物資支援の対応は、支援の申し出内容を保育所に伝えたり、必要な数をとりまとめた

りする支援が行われた市もあった。

物資支援はさまざまな団体、企業等から行われているが、日本ユニセフ協会¹では飲料水、子ども用衣料・衛生用品・靴などの他、保育所の給食やおやつ(補食)などの栄養補給支援や、知育玩具、机、椅子、食器などの支援が行われていた。

②義援金の配布

保育団体には全国から義援金が集まり、それを被災保育所に配布していた。一つの保育団体では、まず全国から集まった義援金から、4月30日に21施設に見舞金を送った他、各職員にどのような使い道でも良いとして、義援金を配布していた。被害が大きかった地域では通帳が流され、銀行や郵便局も混乱した状況の中、このような支援は本当に役立ったことが語られた。その他の地域でも、自宅が被災した職員には義援金を配布していた。これらの義援金の活用状況については団体のホームページ上で随時報告がなされていた。

もう一つの団体については、被災した保育所の多くが公立であったため、団体からの資金面での支援は被災後に解雇された職員が立ち上げた認可外保育施設の改装費や床上浸水した民間保育所を対象に行われていた。

県では、震災への寄付として集まったものを原資に東日本大震災復興基金を設けていた。

③保育士確保

保育団体並びに市では、早期の保育再開を望む保育所の意向を確認している。ライフラインの回復を待たずに、その時点で行える形で保育を再開する意向が強かった。

しかし、被害が甚大だった地域ではそこでの生活を継続することが困難となり、子ども数が減少することもあった。そうすると、4月以降の運営への影響、職員への給与の確保などが課題となることが想定され、団体から県に申し入れをし、しばらくの間、これまでの予定額で運営費を出して

¹東日本大震災日本ユニセフ協会緊急・復興支援活動3年レポート、2014

くれるように依頼している。県も国も十分な対応をすると答えてくれ、特例措置が設けられた。この団体は県レベルの団体であり、県との結びつきが強く、県に対する要望を必要に応じて出しているが、市町村との連携はなかったとのことである。

上記の団体がある県とは異なるが、県の方でも同様のアクションを起こしていた。4月以降の利用者数が大幅に減少することが見込まれる保育所で継続的に保育士雇用が行えるように国に状況説明したところ、特例措置として認められ、児童数が減っても一部の経費、運営費が支給できることになった。

国は「東北地方太平洋沖地震により被災した要援護者への対応及びこれに伴う特例措置等について(0311号通知)」²を発出し、被災した要援護者が避難場所や移転先でも福祉サービスを継続的に利用できるように広域的調整体制を取り、例えば住民票を移動していない場合でも、他市町村でもサービスの利用継続ができることや、受入側の定員超過などを認める特例措置を設けた。また、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課からは「保育所に係る「東日本大震災」Q&A」を平成23年3月25日に事務連絡している(同年4月7日改定)。また、平成23年6月17日付で、「東日本大震災に係る保育所運営費国庫負担金の取扱いについて」を厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知として発出し、利用児童数が減少した場合も保育士等を継続雇用している場合に運営費を支弁することが可能となる特例措置を設けている。

国としてできることは、支援するための仕組みづくりと財政支援であり、このような地方自治体からの要請に対応している。また、「安心こども基金」は、都道府県に基金を造成し、新待機児童ゼロ作戦による保育所の整備等、認定こども園等の新たな保育需要への対応及び保育の質の向上の

ための研修などを実施し、子どもを安心して育てることができるような体制整備を行うことを目的として平成20年度に創設されたものであるが、この仕組みは都道府県に補助対象を示した上で、都道府県がその範囲内で地域の実情に応じ、機動的に使うことができるものであり、保育料等の減免事業や計画停電で必要となった週末の保育への対応に活用されるなど、有効に活用できたとのことである。

もう一つの保育団体は、保育士派遣を検討していたが、行政からの反対を受けている。その理由として、被災により園舎をなくした保育所では、正規職員は解雇できない状態にあるが、臨時職員を解雇している場合があり、保育士不足という状況が生まれれば、真っ先に再雇用すべき職員がいるにもかかわらず、全国からの支援を受けることはできないというものであった。

昨年度の保育所に対する調査でも保育士派遣について質問をしているが、国、被災していない都道府県からの保育士派遣の申し出に対して実際に受入をしたところはなかった。

④保育士の心のケア

しかし、職員体制が十分に整っていたわけではなく、職員自身も被災し、家族や家屋を失っている場合も多く、精神的な負担も大きい中での保育再開であった。また、保育士は休めととっても休まなかったり、自分のことは後回しにし、がんばりすぎる傾向がある人の多い職種で、保育もすぐにでも再開したいという保育士も多かった。このようにがんばりすぎた結果、疲れ果てて辞めることになったり、うつ状態になった保育士もいたそうである。こういった保育士を力づけることが必要であったことが語られた。

保育団体を中心となり、体験談を語り合う会を保育団体の枠を超えて行い、他の地域の保育所の被災経験を共有する機会を設けたり、あるいは、研修会を開催した際に、話をしていた保育士が泣き始め、参加していた保育士全員で泣いたことがあったそうである。泣きたいことはいくらでもあ

²厚生労働省雇用均等・児童家庭局総務課／社会援護局総務課長／社会・援護局障害保健福祉部企画課長／老健課長局総務課長による通知。平成23年3月11日

ったが、泣いたら負けだと思って泣けなかったが、やっと泣ける状態になったという。そうした辛さを外に表出しようとしない保育士に対して、どのような支援が必要かを今後検討することも必要であると語られた。

被災後時間が経過する中で、利用児童数が元に戻ったところも多い。その頃に、保育士の疲れが出てきたことは昨年度調査でも聞かれている。国にも、現場から「疲れて大変だ」という声は届いていたが、配置基準上の定員に対して保育士は足りていたため、保育士の心のケアの問題として情報が整理しきれなかったところがあると語られた。

⑤利用者支援

保育所の運営費に関する特例措置は先述したとおりであるが、保育所の利用者への支援も特例措置が設けられた。それは、家屋や地域の被災により避難生活や移転を余儀なくされた利用者が住民票の移動をすることなく、広域利用調整により他の保育所での利用を継続できる仕組みであった。

また、職場の被災により収入減となった保護者への保育料減免措置も行われた。これらについては市が各世帯の状況をよく把握し、離職、自宅待機、休業扱い、失業中の場合も、求職活動中として書類を整え、平成23年5月までは猶予期間として、従来通りの保育が利用できるようにしていた。5月になっても状況に改善が見られない場合は猶予期間を延長する対応も取られていた。

これらは県への問合せ、確認を取りながら行われていた。また、県は市町村からの問合せについて、必要に応じて国に問合せをしたり、あるいは要請を行ったりしていた。

市による利用者への支援は、利用する保育所の選択に関しても行われた。居住地が変更になった保護者に対して、きめ細かく希望を取り、年度の切り替えに限らず、変化があるごとに利用者の希望に添った利用が可能となるように配慮されていた。それは、保護者が通い慣れた保育所に通う

のか、それとも通いやすい保育所にするのかを選択するためだった。実際に通ってみての変更も受け入れていた。

また、県は認可外保育施設の利用者に対する支援も行っていた。これについては国の保育料減免の対象外となるため、県が独自に作った東日本大震災復興基金が活用された。認可外保育施設については、県が指導監査の役割を担っていることから、市町村を通さずに県が直接認可外保育施設に説明を行い、該当者数を調べている。これらの減免措置は現在も継続されている。

⑥保育を再開する場の確保について

園舎への被害が大きかった保育所では、被害のなかった保育所への統合保育、分散保育、間借りの他、本来保育をするために設けられた場所ではないところを活用して保育が再開された。

公立保育所の場合はそれぞれの市町村がその対応を行うが、民間保育所の場合は保育再開の場の確保に非常に苦労があったことは昨年度調査の結果からも明らかである。

それに対して、保育団体がどのような対応を取ったかについては、一つの保育団体では園舎が壊滅的な被害を受けたのは公立保育所であったことから、保育ができる場所探しには関与していなかった。

また、もう一つの保育団体についても、それぞれの法人の経営について、口出しすることは難しく、見守ることしかできなかつたと語られた。地域性や法人自体の大きさ、あるいは国内外の支援団体との出会いなどにも影響を受け、園舎再建の速度は異なった。行政と法人と国とのパイプがうまくいっていなかったところ、保育団体が県選出の議員との勉強会の中で、再建の目処が立っていない保育所についての報告をしたことがきっかけとなり、復興のための補助金を使って園舎を再建することが可能となったそうである。予算の余剰金があることがわかっている段階で、必要なことはないかと問われたタイミングが功を奏したと考えられる。

一方、施設が全壊した民間保育所の保育再開場所の確保に尽力した市もある。震災後初めて保育所の施設長が集められた際、被災した2保育所に保育再開の意志があることを確認し、保育再開場所の確保に担当者が動いた。1か所は閉園した民間幼稚園の園舎であり、運営者との交渉や保育所の事務的な段取りを進めた。また、仮設園舎で保育を再開するにあたり、県との交渉や手続きを行い、平成23年4月1日に保育再開を果たしている。

もう1か所の保育所については市の施設である集会所と農業関係の基幹集落センターが候補にあがり、集会所を利用することになった。集会所は地域住民のためのものであるため、地域の人の了解が必要であったが、保育所の必要性への理解が得られ、4月の1週目から保育が再開された。

民間の保育所が単独で交渉するよりも市の担当者が説明、交渉する方が協力や理解が得られたのではないかと推察される。交渉や県の認可については市が動いているが、市からの財政的支援は一切行われていない。

保育再開に向けての園舎の改築のための費用は外部の支援団体等の支援により行われた。

市の職員は被災直後から、避難所対応や災害対応に迫られ、本来業務に就くことができない状態であった。しかし、そのような混乱時において、担当者がそのことを気にかけなければ、他の誰もが考えることがないような状態で、限られた時間の中、まだ十分に回復していない公共交通を利用して、保育の再開場所を確保するために足を運んでいた。それは、働く人が働けるように保育の早期の再開が必要であると考えたためである。

⑦情報提供

保育団体、市、県には支援団体からの問合せや支援の申し出が届き、それに対応すべく、支援の必要な地域、保育所等の情報を提供したり、あるいは、県ではより詳細に保育現場の事情を把握している保育団体を紹介するなどの手続きが取られていた。

また、県は震災直後には市町村も混乱しており、各市町村の対応状況を集約して、市町村にフィードバックすることにより、市町村にノウハウを伝えた。他市町村の事例を知ることにより、保育料減免措置の考え方や他市町村から避難してきた人の広域入所のノウハウが伝わりやすくなる効果があった。

(2) 支援対象の選定、支援内容の決定等

一つの保育団体では、役員会により支援の対象を被害が甚大だった保育所21施設を対象とすることにしているが、職員については、その施設に限らず自宅が被災した職員も対象としていた。

もう一つの保育団体では、被害が大きかったのは公立保育所が多かったが、民間保育所も被害を受けており、公私にかかわらず支援をすべきとの考えのもと、支援を行っていた。

市では、保育再開場所の確保のあと、本園舎再建のために2か所の保育所に対して、同じ条件の提案をしている。いずれも地域に必要な保育所であるため、住宅地の近くに新しい園舎を作り、認定こども園として運営しないかという提案である。一つの保育所については、復興公営住宅が予定されている地域に認定こども園を開設することを計画し、復興交付金を活用して、園舎が再建されることになった。事業費の8分の7が復興交付金、残りの8分の1を市が負担することになった。市の負担分は海外の支援団体による園舎再建のための寄付を充てて対応した。

もう一つの保育所は、法人が選ぶ場所に新園舎を建て、保育所として継続することを選択し、被災していない民有地を借用して、園舎を建設、平成25年7月に新園舎での保育が再開した。こちらは、災害復旧事業補助金、激甚災害指定、市の過疎計画による補助率の上乗せ等によりほぼ補助金で園舎を再建することができていた。

しかし、時間の経過と共に工事費が高騰し、予算内に収まらなくなる混乱があったことは、本調査でも耳にすることが多かった。

(3) 今後の災害発生時に国や地方自治体が検討すべき支援体制

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確保に向けた支援を積極的に行うための対策

先にも述べたように、被災した保育所が、自ら保育再開場所を探すのは非常に困難であった。再開場所確保に対する市からの支援があった保育所もあるが、ほとんどの場合、保育所の施設長はじめ職員が、自分の足で場所を探し交渉して確保していた。個人宅や通夜会館、児童館等、保育をするのに適した場所でないところでも、場所さえ確保できれば、工夫しながら保育を行うことができたことが語られ、まずは、速やかな場所の確保が重要であることが強く伝わってきた。

今回調査を行った県、市、保育団体の意見としても、なるべく速やかに保育所ごとの保育再開ができるようにすることが重要であるという点で一致していた。

県からは、保育所として使用可能な施設をリスト化しておく提案があった。公立の保育所であれば、各市町村で児童館等の施設が代替施設の候補となるが、そこが保育所として使用可能なスペースを備えているかを把握しておくことが必要ではないか。基本的には、保育所として必要な設備が整っていることはないと考えられるため、必要な設備や安全面での対策等をあらかじめ行っておけばよいのではないかとということであった。

一方で、民間保育所の場合は、公立の施設を使うのが難しいため、民間の建物を自分で探すことになる。民間の物件で保育所として使用できるところを見つけるのは難しいし、物件が見つかったとしても賃借料が自己負担になるため、設置者の負担は大きいと考えられていた。

保育所が公立であるのか民間であるのかによって、保育再開場所として使用可能な施設も異なってくる。いくつかの保育所、保育団体からは、保育再開場所の確保に関して、公立と民間では市や県など公の支援に差があることを感じているという声も聞かれた。

では、保育所として使用可能な施設のリスト化を、実際にどこが行うかについては、県の意見としては市町村になるとことであった。保育所は通所施設であり、保育再開も元あった場所から近いところになること、保育に使用することができる公立の施設も、基本的には市町村立がほとんどだろうという理由からである。

また、国からは各市町村が被災後の保育をどう確保するかについてシミュレーションすることの必要性については、市町村の保育担当課は人数も少ないため、実際の場面ではそこまで手が回らないことも多いため、今のうちにやる必要があるのかもしれないという意見が得られた。

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

新(仮設)園舎等の建設については、公共土木施設災害復旧事業費国庫負担法により、地震、津波の災害時には、原形復旧が原則となっている。被害を受けた沿岸部の保育所では、津波によって園舎が流失したうえ、元の場所に原形復旧することが不可能であるため、国からの補助金を得ることができないという話も聞こえていた。

昨年度調査では、この原則により新園舎の再建が非常に困難な道のりであったことが語られた。調査対象の保育所も最終的には補助金を得て園舎を再建できることになったが、現形復旧が基本であることは変わりがなかったため、面積や園舎の作りは同じでなければならなかった。園舎ができた当時と同じにしなければならぬということ、逆に無駄が出ている部分があるのではないかと指摘もあった。

県からは、原形復旧が原則であること自体は崩れないが、今回の津波被害で現地在危険区域に指定され、それが不可能な場合は、国に移転協議をしたという話があった。実際、津波被害があったところについて何件かは認められている。

しかし、移転協議をしても、国の承認通知が工

事に入らなければならない時期ギリギリにならないと来ないことに対して、現在でも気をもむ状況であるようだ。

国からの意見としては、災害復旧事業は、被害を受けたものを復旧することが大前提であり、原則は変えられないということであった。

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

震災後、さまざまな支援の申し出があり、実際に多くの支援物資が直接保育所に送られた。支援者が直接保育所に来るといった形の支援も多かった。保育の傍ら、それらの支援に対応するのは時間的にも難しく、職員の負担も大きかったという実情をふまえ、保育所側のニーズと支援のマッチングを行う窓口があると、より適切な支援ができるのではないかということでも一致していた。

① 窓口

一つの保育団体では、支援の窓口を1か所に絞り、その窓口への連絡も個々の保育所からではなく、各ブロック長からくるという方法でとりまとめを行っていた。その結果、ほとんど混乱はなかったという。もう一つの保育団体でも、保育所の状況を把握し、必要なことを県に直接伝え、パイプ役となったり、支援物資を支部で受け取って各保育所に分配したりしていた。この保育団体では、物資は直接保育所に届き、義援金が団体に送られてくるが多かったそうである。

市も、支援のマッチングをする窓口となった。保育所側が断りにくい支援の申し出があった場合、代わりに断るといった役割も果たしたという。

国際的に活躍している大きな支援団体は、市側の負担が最小限になるような配慮をしてくれるが、慣れないところは市が振り回されることもあり、窓口業務は市にとってもかなりの負担となったという。ある団体の提案で、平成24年に支援団体同士で意見交換をする会を3回開催し、次の年からは自主的に開催した。足りない物の情報、

提供できる物の情報、合同で支援することなどについて意見の交換がなされた。市からも5課ほど参加して、10数団体、最大で20団体ほどが参加したという。

県の窓口としては、平成23年3月16日より保育施設の被害に関する相談窓口を設置していた。全国各地から保育用品を寄付したいという申し出があり、保育団体を紹介してそこで振り分けてもらった。現場を知らないと物資を適切に振り分けることができないため、県が支援窓口を設置したとしても、保育団体と連携してマッチング作業をすることが必要だという意見が得られた。

② 支援物資

各保育所には、さまざまな種類の、多くの支援物資が送られてきた。保育所からは、支援物資を送ってくれる相手の善意に対する感謝が語られた。しかし、支援物資の中には、その時に必要ではないもの、数が十分に集まり、これ以上必要でないものなども含まれていたという。

保育団体の支援の窓口が設置された保育所では、職員が夜中までかかって支援物資をトラックに積んだりした。別の保育所では、職員が支援物資の整理も行わなければならない状態であった。大量の物資が、混乱している現場に届くことで、職員の負担を大きくしてしまった部分があることがうかがえる。

また、震災から時間が経過するとともに、必要なものも変化するが、支援物資の内容がそれに対応しないといったケースもあった。絵本が大量に届けられ、保育スペースを占領してしまい困惑したという声は複数の保育所で聞かれた。また、お菓子やプレゼントなども十分すぎるほど届き、子どもたちが、保育所に来る支援者に何を持ってきたのか聞くようになる姿を見て、教育的に適切と言えるかどうか考えさせられる場面もあったという。

③ 保育所への応援

直接現場に来て支援をしたいという申し出も

多くあった。内容としては、絵本の読み聞かせや紙しばい、人形劇など、さまざまなものがあった。歌手や女優が来たという保育所もあった。それは子どもたちを楽しませることにつながった。

一方で、支援に來たいという人の善意をありがたいというけとめ、申し出を断ることはできなかったという苦しさも語られた。ある保育団体は、保育所に行くと、黒板に毎日午前も午後も支援に來る人や団体の名前が書いてあり、職員からは「早く子どもたちと向き合っかかかわりたいのにそれができない」という声があったと話した。もう一つの保育団体でも、そのころのことを振り返って、「絵本の読み聞かせは保育士である自分たちでもできる。何もない時には、苦しさから解放されても、よく考えると自分たちでもできる。早く静まってほしいと思っていたのだと思う」との話があった。善意からの支援が、被災側にとっては負担になることもあったことがうかがえた。

一方で、その時々ニーズにマッチした支援は本当にありがたく、トラックで離れた県から米と炊飯器を持ってきて、保育所の隣でごはんを炊いてくれたり、保育室に必要な家具を遠方から運んでくれた人がいたことで、大変助かったという話があった。

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

国は阪神淡路大震災の経験を基に、さまざまな事案への対応が早く立ち上がった。県でも、これまで被災経験のある兵庫県や新潟県に災害後の対応を照会していた。有事の時に参考にできるのは過去の事例である。

今回、災害後の保育再開ということを考えるにあたり、保育再開のために行われた外部支援の事例をデータベースとして残し、今後同様の災害があった際に活用できるようにすること、つまり、必要な支援はどこで受けることができるか、予め知ることができれば、より活用できるのではないかと考えられた。

その仕組みについてどのように考えることがよいか、意見を求めた。データベースを構築し、それを活用できる状態に維持しておくことが必要となる。震災後、さまざまな支援センターが設置されていたが、中核となるセンターが時間の経過と共に閉鎖されると、そのデータベースも探することが不可能になる。一般的にそこにあることがわかりやすく、なおかつ生きた情報として常にアクセスができることが求められる。

まずは県レベルの保育団体については、その役割を当該団体が担うとは考えていないことが確認された。市では、県の組織の中にNPOの活動を掌握する担当課があり、そのようなところでこういう内容を把握しておいてもらうことが心強いとの意見であった。県単位である程度、被災地域全体を把握しておいてもらえれば引き継いでいけるのではないかとの意見であった。震災検証については市町村だけに置くのではなく、県がとりまとめておくことにより、各市町村に問合せするよりも把握しやすくなる。

県では、保育所に特化した情報も大事だが、県の保健福祉を所管する部として考えると、児童福祉施設以外の高齢者施設や障害者施設等、他の社会福祉施設も含めて連携した上でデータベース化することが有効であるという意見が得られた。県には危機対策課があり、大規模災害の際に応急活動に必要な物資や防災資材等の支援項目等の調達先等について情報を整理し、災害支援目録を作成して災害対策ページに公表されている。それは全般的なものであり、社会福祉施設レベルのデータベースはない。

それをどこに置くのが良いかが今後の課題になるが、市町村単位で置くことや、あるいは保育団体に委ねることも難しく、県あるいは、社会福祉協議会に置くことが考えられる。県に置く場合は、維持管理がどの程度可能かということや、災害から時間がたつと意識の差が出ることも考えられ、事例集のようなものを作るところまで県が行う場合でも、社会福祉協議会のようなノウハウを持つ専門的、かつ継続して存在する団体が管理

することが望ましいのではないかとの意見であった。

国では、東日本大震災の際に各自治体において何ができて、何ができなかったかという記録を残すことが大切であるとし、データベース化には賛同が得られた。国や自治体だけの力で解決するのではなく、民間の支援団体がどのようなことができるのかを把握しておくことも重要であることが指摘された。

データベースを構築し維持管理する場所としては、持っているだけで、更新されなければ意味がないため、使われるところにあることが必要であり、社会福祉協議会や保育団体等が良いのではないかとの意見であった。国が実施する場合には全国的な仕組みとなり、時間と労力と大きな予算が必要になるが、現場レベルであれば、より効果的かつ効率的なものになるのではないかと語られた。

IV 考察

1 「これまでとかわらない生活」を感じることでできる場所としての保育所の意義

昨年度調査でも、被災した家庭の子ども・保護者にとって、保育所は「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ことが明らかになっている。今回、調査を行った保育所でも、保育再開後は、子どもたちの実態に寄り添い、子どもがしたいことができるように保障し、自由に過ごせるようにすることを第一に、保育を展開していたことが語られた。保育所で元気に過ごす子どもたちの姿が、保護者を安心させ、元気づけることにつながったという声があった。子どもが安定して元気で過ごしている姿が保護者に伝わり、保護者を安定させることになり、保護者の安心が子どもの安心・安定につながっていたことが推察される。

調査対象の保育所の多くが、保護者に対する支援をきめ細やかに行っていた。低年齢児を手元から離すことが不安だと感じる保護者に、保護者自

身が大丈夫と感じて、子どもを保育所に預けられるようになるまで一緒に過ごせるようにしたり、施設長や保育者が、保護者の不安や生活についての不満やグチなどを何時間もかけて聴いたり、子どもだけでなく、保護者の実態にも寄り添う姿があった。

「子どもを保育するという仕事を通して、保護者の生活をサポートしていることを実感した」という発言からも、改めて保育所の意義を読み取ることができる。

また、幼稚園のあった場所を使うことになった保育所では、送り迎えの方法などについて近隣からの苦情に近いものが寄せられたりしたが、その対応をこまやかに行っていた。地域の住民を保育所の行事に招待したり、仮設住宅に園児が訪問したりすることでだんだんと受け入れてもらえるようになり、現在ではいい関係が築けているという。

保育所に在園する子どもが安心して生活するためには、地域の住民との関係も重要であろう。保育所と地域とのつながりを作り、地域に受け入れられる保育所になることも、子どもや保護者の安心・安全な生活の基盤として重要である。

2 被災者側のニーズと支援の実際のズレ

今年度の調査対象保育所のある自治体は、役所自体は直接の被災を免れた。そのため、保育再開場所の確保や支援団体との掛け橋として動いた。大きな支援は市を通してというパターンが多かったという。

被災者側のニーズと、支援の実際のズレは保育団体からも語られた。具体的には、絵本は十分あるのに、保育室の一部を埋めるほどの量が届き、その整理や移動に労力をとられてしまったり、十分すぎる量のお菓子やプレゼントが届き、保育者が子どもたちへの影響を心配するような実態が見られた。

また、震災直後から時間の経過とともに、必要とされる物も変わってくる。しかし、欲しいと思っていたものが手元に十分届いても、なお同一の

物資が山のように送られてくるなど、支援の実際がニーズの変化に追いつかない実態も見られた。これらのことから、支援者が、欲しいものは何かを聞いてくれたり、支援内容の選択肢を示してくれたりすることが、被災側のニーズに即した支援に求められるポイントであると考えられる。

一方で、被災側は、支援をしてもらう側なので、「これが欲しい」「あれはいらない」と言うことはできないという難しさがあるということも明らかになった。多くのボランティアが子どもたちへの支援のために来所したいといってくれば、相手の善意がわかるだけに、申し出を断ることは難しい。

保育者は、保育の中で、子どもとゆっくり過ごしたい、保育者と子どもとのかかわりの中で子どもの実態を理解したいと思っても、支援物資の整理で疲弊したり、保育所を訪れる支援者への対応に時間を割かれたりして、なかなか実現できなかったという。

今回の調査で、支援する側は、とりいそぎ何かを送らなければ、何かできることはないかと考えて行動するが、それが逆に被災した保育所側の負担になる場合があることが見えてきた。保育者たちは、早く子どもたちと向き合った保育をしたいという思いを強く持っていた。しかし、支援してくれる相手の気持ちを考えると、支援を断ることは難しく、そこでのジレンマを抱えていたことが推察される。保育の中で、最も尊重されなくてはならないのは、子どもの安心・安全であり、そのためには保育者と子どものかかわりのありようが重要であることはいうまでもない。特に、震災後の混乱の中、支援することが、逆に子どもや保育者に負担を強いることにつながるの望ましくないことではないだろう。この点からも、被災側のニーズと支援のマッチングが重要であり、支援を受ける保育所以外の場所がその調整窓口の役割を担う必要があることが示唆される。

3 園舎再建への道のり

被災後の保育再開や仮設園舎を含めた新園舎

再建までの速度は、その地域の被害状況と密接に関連し、とりわけ市町村全体が被災したかどうかや、役所が被災したかどうかにも深く関連が見られた。

市(町)全体の被害が甚大な場合は、役所機能が十分に果たせず、また、漁業などの産業が痛手を受けた地域では、多くの住民がその地域での生活を継続することすら困難な場合も見られた。そのような状況で、人口も一時的には減少する中、保育のことだけを何とかしてくれとは言えなかったとの趣旨の発言を、この調査の中で何度も耳にした。保育はそこでの生活を維持するために必要なものではあるが、そこでの暮らしを支える産業が成り立たなければ、生活も成り立たない。そういったことに理解も示しつつ、公に頼るだけではなく、自力で、あるいは、園舎再建の機会を辛抱強く待ち続けた姿もうかがい知ることができた。

宮城県では被害が大きかった保育所は公立が多く、岩手県では被害が大きかった保育所は民間が多かったことも、再建への道のりの違いに影響したと考えられる。園舎が元あった場所が危険区域と指定された場合には移転を選択せざるを得ないし、土地のかさ上げ等の安全を確保する方法についてもまだ結論が出ていない地域も多い。

しかし、本調査の中で調査対象となった方たちから、国や自治体を非難する声はあまり聞かなかった。一生懸命やってくれているのだろう、相手も忙しいのだろうと、相手の立場を思いやる言葉が印象に残った。調査で聞いた内容は思い通りに進まない難しさもたくさんあったが、大きな困難を乗り越えてきたからこそ、寛容な姿勢を示すことができるのかと考えさせられた。

2年間の調査を通して、東日本大震災では、沿岸部の津波被害を受けた保育所のうち、民間保育所の園舎再建が特に困難であったことが明らかになった。仮に、移転協議ができたとしても、民間保育所は園舎再建にあたり、自己負担分をどう工面するかを考えなければならない。

民間保育所では園舎再建の際、資金調達に苦勞

したという声があった。被災直後は混乱の中にあり、何をどうしていいかわからない状態であった。「やらなければいけないことがたくさんあり、行政とのやりとりは後手にまわってしまった」という言葉からも、職員たちは、目の前の子どもや保護者、日々の保育をどうしていこうかを考えることで精一杯であったことが伝わってきた。

結果的には、どの保育所も外部支援団体との出会いがあったり、県から市に出向してきていた補助金に詳しい職員と出会ったり、保育団体がパイプとなって支援に結びつけてくれたりしたことで支援を得て園舎再建を果たすことができた。しかし、混乱の中で、必要な支援を得るための情報や手段を自分たちで見つけることは難しい。

一つの保育団体からは、保育所は地域の子どもを育てるところなのに、なぜ、海外の支援団体の支援に頼らなければならないのか、国ができることがもっとあるのではないかという声が聞かれた。地域にもよるであろうが、それだけ、公の支援の実感が得られていないのだと思われる。

外部支援団体については、支援団体が現地入りし、必要なニーズを把握しようとするなど積極的なアプローチもあったことが、支援を必要とする側との出会いのチャンスにつながったと考えられる。これは、被災側が必要な支援を得るためには、支援側からのアプローチや、支援内容の周知等が必要だということであろう。

公の支援についても同様のことが言えるのではないだろうか。保育所等が活用できる公的支援等について情報提供をしたり、必要な支援を得るために必要な手続きの方法を紹介する窓口を設置するなど、積極的に被災した保育所を支援するしくみが必要であると考えられる。本来は市町村の役割であるが、被災の状況等により、市町村が民間保育所の再建のために適切に動けない場合には、都道府県等から、民間保育所が直接、情報提供や助言を得られるような仕組みにも期待したい。

V 結論

東日本大震災を通じて、国内外にさまざまな支援団体があり、さまざまな内容の支援が行われたことを私たちは知ることになった。今回の災害を契機として、作られた支援組織も多かったのではないかと推察される。それだけ、被害の甚大さが国内外から注目を浴び、支援の必要性が認識されたものと考えられる。

震災を経験した後、保育所における避難計画のあり方、防災対策、備蓄の必要性等、さまざまな安全対策の見直しが行われたが、支援団体や支援内容についてはそれぞれの事例を記録に残そうとする動きは見られなかった。

今回の震災を経験し、物資支援やボランティアを派遣する活動以外に、仮設園舎を建設する支援や給食設備が整わない教育・保育施設に給食やおやつ（補食）を提供する支援があることがわかった。日本ユニセフ協会の緊急・復興支援活動3年レポートによると、保育所・幼稚園関係では補食（おやつ）支援（25施設）、備品や設備支援を受けた園舎（73施設）、園舎再建支援（14園）が行なわれていた。その他にも、心理社会的ケアとして、心のケア研修や書籍の配布なども行われていた。これは一つの団体の支援例に過ぎないが、さまざまな支援が行われており、震災後3年くらいまではインターネットを通じて数多く検索することが可能であった。しかし、3年間を一つの区切りとし、支援を打ち切る団体もあり、現在ではインターネットで探すことも困難となっている。

それらを見えない情報にしてしまわず、残しておくことこそ東日本大震災の経験を次の災害に活かすためにできることなのではないだろうか。

本調査で明らかにしたように、災害後の生活の立て直しは、公助、自助に頼るだけでは遅々として進まなかったはずである。民間の支援団体の力を活用することも今後は視野に入れていく必要があるといえる。多くの日本国民は支援団体からの応援を、自ら請うという国民性は持ち合わせていない。また、多くの保育所や保育団体の話にもあったように、自分が支援を必要とする状況にあっても、他者の立場を考え、積極的に外部支援を

求めて行動するよりも、現状を受け入れる傾向があるように思える。しかし、短い期間に状況を改善するための策として民間活力や支援団体の存在を記録として残し、必要に応じて自ら援助を求めることができるようにすることも必要なのではないだろうか。

今回の調査では、支援団体から受けた支援の事例のデータベース化をどういう方法で、どこに置くことが望ましいかというところまでは提案できなかったが、それについては今後の課題である。

謝辞 本調査にご協力いただいた関係者の皆様に心より感謝の意を表します。

【参考文献】

- ・ 一般社団法人宮城県保育協議会調査研究委員会「2011.3.11 その日保育所（園）は」被災体験を通して 東日本大震災の記録 2014年
- ・ 公益社団法人日本ユニセフ協会「東日本大震災 日本ユニセフ協会 緊急・復興支援活動3年レポートーレジリエントな社会を、子どもたちと」2014年
- ・ 公益社団法人日本ユニセフ協会、岩手県保健福祉部児童家庭課「東日本大震災津波岩手県保育所避難状況記録」 2013年
- ・ 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「被災後の子どものこころの支援に関する研究 平成25年度総括・分担研究報告書」2014年
- ・ 日本保育学会第64会大会緊急シンポジウム「災害時における子どもと保育」報告書 2013年
- ・ 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「震災を生きる子どもと保育」2013年
- ・ 小幡幸拓, 加藤望, 北垣智基 「東日本大震災が教えるいのちを守る保育の基準」かもがわ出版 2013年
- ・ 社会福祉法人日本保育協会岩手県支部 日本保育協会岩手県支部結成50周年記念誌「いつ

くしみが輝くとき」 2014年

- ・ 全国保育協議会「東日本大震災被災保育所の対応に学ぶ」～子どもたちを災害から守るための対応事例集～ 2013年
- ・ 全国保育協議会「特集 被災保育所への本会支援の取り組み ～東日本大震災から2年～」ぜんほきょう NO.239 2013年
- ・ 全国保育問題研究協議会編集委員会編 季刊保育問題研究 256号 2012年

2. 被災後の支援・治療等の標準化に 関する研究

平成 26 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）
被災後の子どものこころの支援に関する研究

（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 准教授
	平澤華奈	岩手県宮古市立鋏ヶ崎小学校 養護教諭
	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

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」）を 2013 年度と同様児童に適用し、東日本大震災の被災地岩手県宮古市の鋏ヶ崎小学校で授業の中に取り入れた。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学年に応じて程度を変え「呼吸によるセルフマネジメント講座」を開催した。また、被災地地域のコミュニティでも指導し、宮古市だけでなく他の市の教員を対象として指導した。

鋏ヶ崎小学校では 1 年生から 6 年生まで、各クラスの授業時間を利用し、「体操教室」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。不安度を測定する不安尺度は年 4 年生より高学年に適用され、4 年生、5 年生、6 年生とも状態不安度はクラスのあとでは前に比べ著しく低下していた。3 年間の活動を続けてきたが、3 年間とも不安度を測定できたのは研究が始まった 2012 年に 4 年生であったクラスであり、特性不安度（不安傾向）は 2013 年では有意差は出なかったが 2014 年の不安度は有意に下がっていた。3 年間の活動の効果が現れていた。

「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、鋏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

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。情動と呼吸は脳内の同じ部位で作られており、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が「呼吸筋ストレッチ体操」であり、「いけばな教室」である。「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。本年度は昨年に引き続き、岩手県宮古市の鍛ヶ崎小学校の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」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、「呼吸によるこころのセルフケアマネジメント」教室を開く。呼吸の大切さと呼吸によるこころの落ち着きを低学年と高学年に分けてそれぞれ指導要領を作成し、指導する。3年間に渡る不安度の変遷を6年生で調

べ、呼吸によるリラグゼーション法を確立する。さらに宮城県岩沼市と石巻市で教師を対象とした指導会を開き享受する。

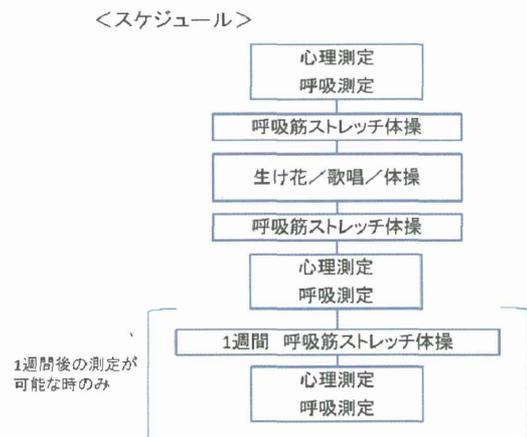
B. 研究方法

宮古市鍛ヶ崎小学校1年生から6年生まで、2回体操指導と呼吸によるセルフマネジメント教室を開催する。

【鍛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、鍛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」イベントのご協力のお願ひ書を同意書(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。



1. 測定項目は 1. 小児用不安心理度テスト (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 16SP;AD コ

ンバーター)

3. 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。

第一回目

「セルフマネジメント教室」

Period	時間	イベント	参加者
1	830-925		
2	930-1015	workshop	3年生
3	1035-1120		
4	1125-1210	workshop	4年生
昼休み	1210-1340	会議	
5	1345-1430	workshop	2年生

第二回目

「呼吸筋ストレッチ体操」を取り入れた体操

Period	時間	イベント	参加者
1	830-925		
2	930-1015	workshop	1,2年生
3	1035-1120		
4	1125-1210	workshop	3年生
昼休み	1210-1340	会議	
5	1345-1430	workshop	4年生

Period	時間	イベント	参加者
1	830-925		
2	930-1015	workshop	5年生
3	1035-1120	workshop	6年生
4	1125-1210	撤回	

4. 「呼吸筋ストレッチ体操」前後の不安度を測定し、比較した。

5. 「セルフケアマネジメント教室」前後での不安度を想定した。

6. 山宮城県岩沼市と石巻市での教員を

対象としたワークショップでの教員の不安度の変化を測定した。

C. 結果

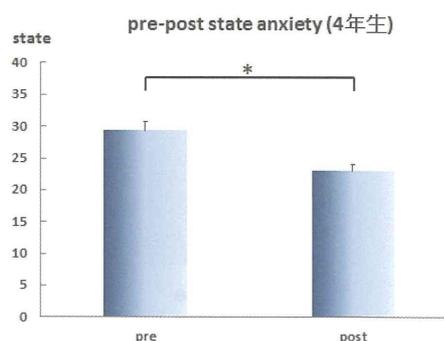
1. 4年、5年、6年生95名の体操前後での状態不安度を表にまとめている。

状態不安度(体操前後)

grade	N	pre	post	p
		state	state	
4	31	29.40±7.74	23.06±5.45**	0.002
5	38	31.76±7.30	23.37±5.20***	0
6	26	31.54±10.29	23.77±7.12***	0
total	95	30.93±5.80	23.38±5.80***	0

2. 学年ごとの状態不安度の変化を図に示す

a) 4年生31名の体操前後の状態不安度の変化を示す。

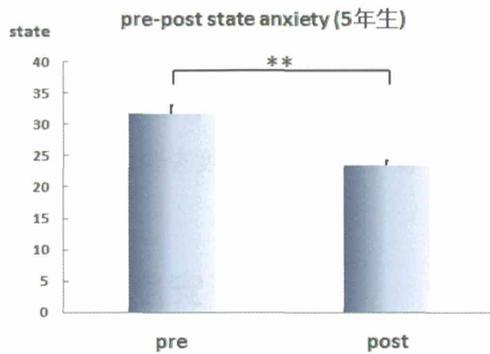


体操前：29.40±7.74

体操後：23.06±5.45 (mean±SD)

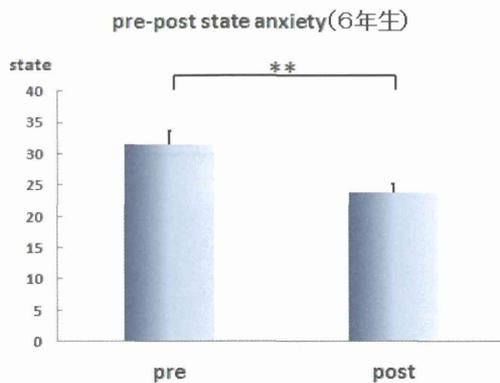
P<0.01 有意に減少していた。

b) 5年生38名の体操前後の状態不安度の変化を示す。



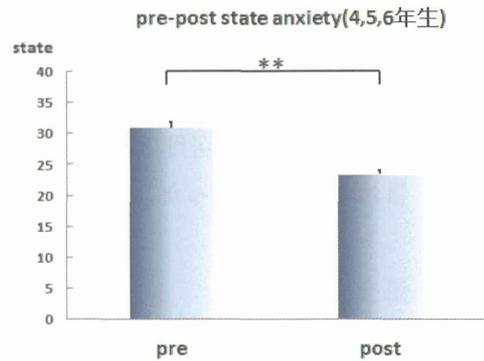
体操前：31.76±7.30
 体操後：23.37±5.20 (mean ± SD)
 P<0.001 有意に減少していた。

c) 6年生26名の体操前後の状態不安度の変化を示す。



体操前：31.54±10.27
 体操後：23.77±7.12 (mean ± SD)
 P<0.001 有意に減少していた。

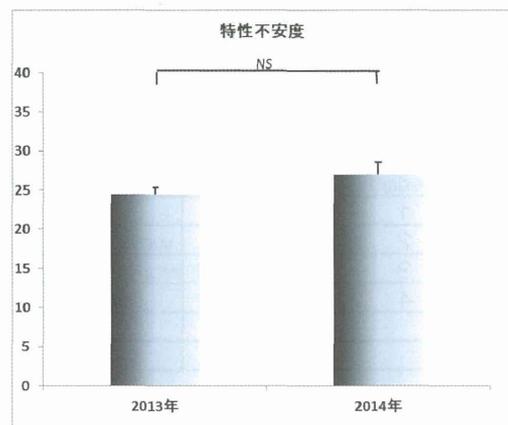
d) 4、5、6年生全体の変化を図に示す。

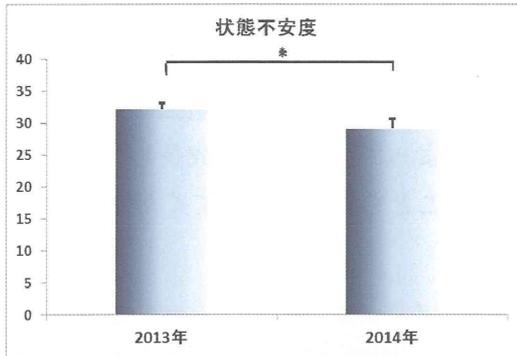


体操前：30.93±5.80
 体操後：23.38±5.80 (mean ± SD)
 P<0.0001 優位に減少していた。

2. 体操を行う前の心理度を昨年度と比較した。

a) 4年生(2014年度)30人の2013年度と2014年度の特性不安度とイベント前の状態不安度の比較。





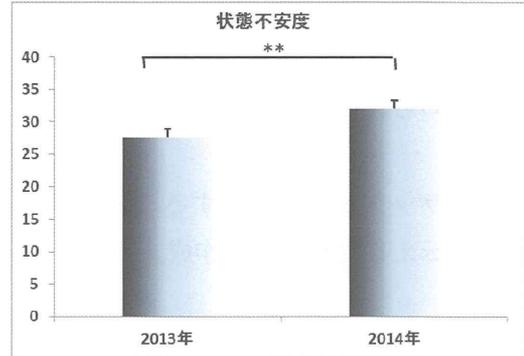
特性不安度: 24.47 ± 5.0 (2013 年度)
 27.02 ± 8.4 (2014 年度)
 (mean \pm SD)

NS

状態不安度: 32.18 ± 7.59 (2013 年度)
 29.08 ± 7.66 (2014 年度)
 $P < 0.05$

4 年生は一年間で特性不安度は変わっていないが、状態不安度は優位に減少していた。

b) 5 年生 (2014 年度) 38 人の 2013 年度と 2014 年度の特性不安度とイベント前の状態不安度の比較。



特性不安度: 31.81 ± 7.82 (2013 年度)
 25.24 ± 7.66 (2014 年度)
 (mean \pm SD)

$P < 0.001$

状態不安度: 27.54 ± 7.76 (2013 年度)
 32.06 ± 7.03 (2014 年度)
 (mean \pm SD)

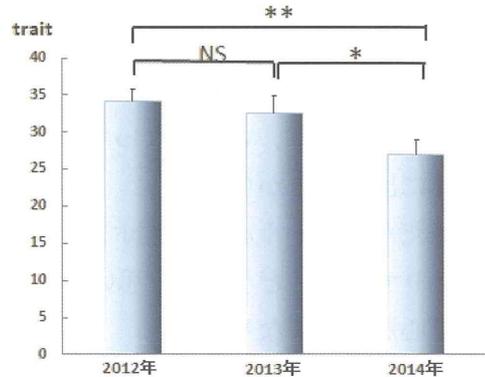
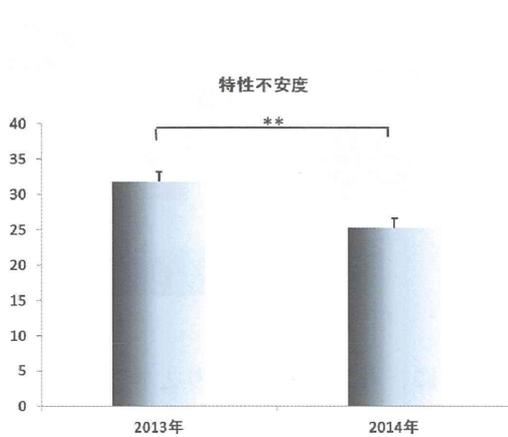
$P < 0.01$

5 年生は一年間で特性不安度は下がっていたがイベント前の状態不安度は上がっていた。

3. 3年間の比較

6 年生は3年間の比較が可能である。イベント前の特性不安度を比較した。

3年間の特性不安度の推移

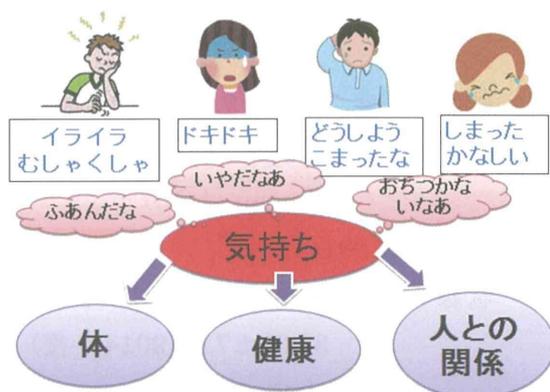


特性不安度:

特性不安度は 2012 年から 2013 年度

は有意差は認められず2014年度は2012年、2013年と比較して優位な減少が認められた。

4. ラッタッタ体操をすることの意義を学童に伝えるための資料作成。



心にも、体と同じように健康、不健康があることを理解させる。

「怒られたり、ケンカしたり、失敗したりしたとき、こんな気持ちになりませんか？」
「嫌だな」って心を感じると、気持ちに出てきます。

泣き出しそうになったり、イライラしたりするのはそういうことですね。

体にも出ることがあります。

心臓がドキドキしたり、なかなか眠れなかったりするのは、いやだなんていう気持ちが体に出てきたからです。

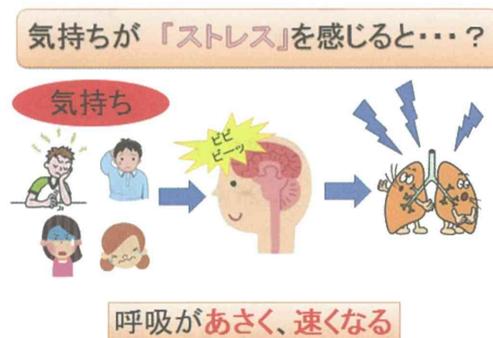
「嫌だなんていう心が、強すぎたり、長引いたりすると、どうなると思いますか？」

「心が病気になります。」

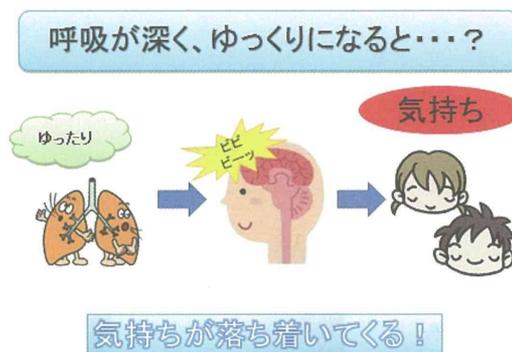
「不安だな、落ち着かないな」って時は、ケンカしたり、うまくいかないときが多いよね。だから、自分の気持ちについて、落ち着いてるかな、不安はないかなって、の

ぞいてみることはとっても大事ですね。

そして、もうひとつ、気持ちとか心は学校で友達といっしょに勉強したり、遊ぶことによって、どんどん成長して強くなっていくことも覚えておいてください。



人は心が「不安」を感じると、頭の中【脳の中のある部分（扁桃体）】がビビビッと反応します。そうすると、胸、肺【の周り】にある呼吸を手助けする呼吸筋という筋肉が硬くなります。呼吸の手助けをしてもらえないので、呼吸が浅く、速くなるのです。そして息苦しく感じるようになります。



逆に、呼吸がゆったりとすると、頭の中【脳の中のある部分（扁桃体）】がビビビッと反応して、気持ちが落ち着いてきます。