鳥取県西部地震
被災者支援活動報告

鳥取県臨床心理士会

鳥取県西部地震の被害と復興状況

西伯町内の家屋

（中山間地域における
がけの崩壊に伴う家屋被害）

会見町会見小学校

（プレハブ校舎の中での元気な子供たち）

目　次

はじめに …… 1

1　鳥取県西部地震における支援活動の経過 …… 2

2　日野中学校を拠点とした相談活動 …… 8

3　相談活動についてのアンケート実施と結果 …… 18

4　過労防止ホットライン …… 22

5　事務局の動き …… 28

6　活動に参加した会員の声 …… 32

あとがき …… 37

資料 ……

- 資料１～３　39
- 新聞記事　43
- 震度分布図　46
- 学会発表など　47
- 参考文献　48

編集後記 …… 50

はじめに

鳥取県臨床心理士会会長　灘本 百美

事件や災害に遭遇することなく、日々を平穏に暮らせることを願う人々の気持ちはいつの世も変わらないであろうが、実際、そうはいかないことがある。西暦2000年は日本列島を北から南へと大規模な自然災害が相次ぎ、まさしく20世紀末の年となった。

1988年に（財）臨床心理士資格認定協会が発足以来、臨床心理士という資格を与えられたものが、各都道府県で臨床心理士会を結成した。臨床心理士会は教育、医療、福祉をはじめ、さまざまな職域で心理臨床に携わるものの職能団体である。

ことに、1995年1月の阪神・淡路大震災での臨床心理士の活動により被災者に対する心理的支援の重要性が社会一般に広く認識され、被災者支援の道が開かれたといっても過言ではない。自ら被災しながらも心の専門家として避難所を巡り、話し相手となり、相談を受け、電話相談をしていた姿は私の脳裏から離れなかった。

以来、臨床心理士として、さらに臨床心理士会を担う立場として、被災者支援について私たちは何をしないといけないのか、また私たちには何ができるのかを漠然と考えていた。そして2000年になって、北海道の有珠山の噴火、三宅島の噴火、東海地方の集中豪雨などで臨床心理士の活動を聞きながらも、身に迫った危機感がないまま日常に追われて過ごしていたときに、この鳥取県にも西部を中心に西日本を揺るがす大地震が起きたのである。

鳥取県臨床心理士会は臨床心理士32名と、準会員40数名による会である。この報告書は、鳥取県西部地震において多くの方々の支援を仰ぎながら、本会が立ち上がり模索行動したものを、関連のあった活動に絞って記録として残し、今後いつ何処でどのような活動が行われるかもしれない実際的被災者支援に役立てたいという思いで綴ったものである。

最後になったが、本会が活動を行うに当たって、日本臨床心理士会、他地区の臨床心理士をはじめ多くの方々のご指導、ご教示、資料および情報の提供、そして義援金などのご支援をいただいたことをここに心よりお礼と感謝を申し上げたい。

1　鳥取県西部地震における支援活動の経過

灘本 百美
医療法人十字会野島病院

1.1　地震発生時より情報収集の段階

2000年（平成12年）10月6日（金）午後1時30分頃、鳥取県西部を中心としたマグニチュード7.3、震度6強の阪神・淡路大震災並みの地震が起きた。幸い犠牲者は出なかったものの、負傷者は100人以上、度重なる余震で避難者は最高2,751人にのぼった。激震地は山の中で地盤が固く、家が少ないところだったこと、また比較的頑丈な家が多く、土地も広く無理な建て方をしていなかったことなどが幸いして地震の規模の割に被害が小さかったといわれている。

震源から5〜60kmはなれた中部の倉吉市でもかなりの揺れを感じたが、周囲は地震のため騒々しい中で私は予定していた仕事を続行した。仕事を終え帰宅してみると神棚の松が倒れ落ちて水浸しとなり、机の上の小物が倒れていたが、被害らしい被害ではなかった。ところが、やがて事の重大さを知ることとなった。

まずは近隣の身内の安否確認をして、ひと安心した。次に大阪の姉は仕事にならないくらいテレビにかじりつき、何度も私宅に電話をしてやっと通じたと言ってきた。また、震源地近くの親戚への電話が通じたのは翌日だった。

10月7日（土）スクールカウンセラーの仕事で中部の学校へ行き、特に被害はなかったと聞き安心した。

家族、親族に被害がないことが分かると、今度は遠方の人からの見舞いの電話があり、この地震はただ事ではないのだと思った。

10月8日（日）テレビや新聞で被害の様子が明らかになるにつれ、私は心理臨床に携わる鳥取県臨床心理士会（以下、県士会と略）として何をしたらよいのかを考え始めていた。

10月9日（月）三連休最後のこの日、鳥取県教育委員会（以下、県教委）より、会長である私に協力要請の電話があり、県教委と県士会の連携による電話相談が敷かれた（資料1を参照）。県教委体育保健課より、既存のヘルスカウンセリングアドバイザー制度（県教委独自の制度であり、高校の養護教諭からの電話相談を計5名の臨床心理士

に依頼し登録している）の枠を広げて一般の人の地震による電話相談と、小中学校課からはスクールカウンセラーが各学校で地震関連の心の健康問題を電話相談できる態勢をとりたいという依頼があり、これらに協力することとした。この件で会員に連絡をとった際、県西部地区に住む会員の中には、物品の落下、自宅の壁や風呂場のひび割れなど修理が必要な人、余震に震えている人もいる事もわかった。ここで、私は活動を開始しようと決意した。

10月10日（火） この日から平日勤務となり、本務をしながら連絡調整で食事、睡眠を割く日がしばらく続くこととなった。

事務局長の木村一朗氏と相談し、全会員に「私たちは何ができるのか」というアンケートを実施して情報収集する一方、私は自然災害被害者支援の経験のある方たちへ電話をして助言、支援を仰いだ。

まず、日本臨床心理士会事務局に電話をし、何か資料になるものはないかと尋ね、北海道有珠山噴火のときのリーフレットを送っていただいた。

次に、鹿児島の地震が今回の鳥取県西部地震に似ているのではないかということで鹿児島大学の久留一郎先生に電話をした。久留先生はこころよく「被災者のみなさまへ」というご自身が作られた急性ストレス反応のリーフレットの使用許可をくださり、隣県との協力体制も必要との助言をいただいた。そして、その日のうちに鳥取県版のリーフレットを作成した。

10月11日（水） 兵庫県臨床心理士会の会長杉村省吾先生と富永良喜先生に電話にて助言を仰いだ。先生方は阪神淡路大震災のときの経験からアドバイスを下さった。夕方のテレビニュースでEARTH（震災・学校支援チーム）の臨床心理士高橋哲先生が鳥取県で活動しておられることを知り、その日のうちに高橋先生に連絡を取った。県教委の要請により13日まで被災地で支援活動をされると聞き、助言を受けた。高橋先生らは県教委に対して、学校の対応や、心のケアの必要性を提案されたとのことであった。

10月12日（木） すでに被災地で支援活動しておられた鳥取県精神保健福祉センター所長の原田豊先生に電話をし、被災地の様子を聞いた。原田先生はメールで被災地での活動報告を医療関係者に流しておられ、その被災地情報を県士会にもいただくこととした。

10月13日（金） 原田先生より被災地での勉強会があると聞いた。一方、県士会では会員アンケートのまとめをし、現地視察と勉強会参加の段取りをつけた。

また県教委から、電話相談にとどまらず、さらに面接相談へと心理士の配置を考えている旨を聞いた。

10月14日（土） 副会長の落合潮氏、灘本の2名が震源に近い西伯町の保健婦、保育士

等の勉強会に参加し、精神科医や小児科医からも現場の生の声を聴いた。私はこの時にはじめて震源地近くに行き、家の棟にブルーシートがはってあるのを目にした。

私宅には杉村先生から資料がどっさりと郵送されていた。そして、活動するには経験上まず資金が必要と兵庫県臨床心理士会と先生よりお見舞いをいただいた。また、日本臨床心理士会の副会長で被害者支援専門委員長の村瀬嘉代子先生より活動費をいただき心よりうれしく思った。島根県の臨床心理士会引野友子会長より、電話相談の件で電話がありお互いの情報交換をした。広島県からもお見舞いと援助の申し入れを受けとても励みになった。

10月15日（日）　有志（落合副会長、木村事務局長、広富健一氏そして灘本）4名で被災地の日野町へ行った。まずは現場を見てこないことには私たちは何をしたらいいのか、何ができるのかが見えないという思いがあり、事前連絡も取れない状態であったが、とにかく行動に移した。崖崩れがあり、その崩れた崖にもブルーシートがかかっているところもあった。また道路には大きい落石が道をふさいでいた。棟にブルーシートのかかった家、崩れた家、傾いた家もあり、すでに取り壊しの始まっている家もあった。役場付近には迷彩服の自衛隊員や自衛隊車両など物々しく、ボランティアの人も軍手をしてそれぞれの分担場所へ移動していた。カップ麺の昼食等見たこともない風景であった。

おりしも私はこの日は朝から県教委と携帯電話でやり取りをしていた。まず、学校へのアンケートの内容をみてもらえないだろうかと言われ、4人で検討して返送した。その後、被害の大きい地域にある日野中学校に臨床心理士及び心理士を常駐したいという依頼があり、即協力することとした。とりあえずその場にいた4人で翌日からの一週間の5日を埋めた。

その後早速日野中を訪問し校長先生から様子を聞くとともに明日からのことを伝えた。

現場の第一線で活動している町役場の保健婦にも会った。「何かお手伝いできることはないでしょうか」と問いかけたとき、住民から『心のケア』は間に合っていますと言われたという。『心のケア』という言葉が一人歩きをしていることに私たちは躊躇してしまった。今回は幸いにも地震での犠牲者はないが、余震の不安、被害の差への不満はあった。また、中山間地の被災地は地域の結びつきが強いため、見ず知らずの人に悩みや心配事の相談をするという発想が少なく、私たちの活動にも考慮が必要と思われた。

一方、県士会独自の活動としては、まず「被災地区のみなさまへ」という久留先生のリーフレットを県教委に送り、県士会の会員で必要に応じて使用していった。

1.2　県教委からの要請による日野中学校常駐および米子・境港市巡回

10月16日（月）より平日毎日臨床心理士等1名ずつ常駐することとなったが、当初3日間は報道陣の取材の対応にも追われた。このときの申し合わせとして相談者・学校・臨床心理士の3者が了解できて始めて報道にのせることを確認した。日野中常駐は県教委1名ないし2名の同行で始まった。日野中の生徒会室で来談者を待っていたが、次々相談者が来室されるわけではなく、初日の午後には出かけていこうと巡回を始めた。そして、日野中の生徒会室を拠点に、日野郡の小中高および幼稚園を巡回していくこととなった。

10月17日（火）　急遽、日野中にて日野郡内の小中高の教員を対象に、落合副会長による「心のケア」に関する講演会を開催した。

10月23日（月）　県教委主催で県西部地区の教職員対象に落合副会長による研修会が持たれた。

11月7日（火）までは毎日、それ以降12月22日（金）までは週2回、県士会会員および準会員15名による30日間の派遣となった。延べ訪問校数と相談件数は幼稚園3校3件、小学校41校57件、中学校15校20件、高等学校6校7件、電話相談が2件で計65校89件であった。

また、米子市と境港市には2名の臨床心理士が小学校9校を計6日巡回し、56件の相談を受けた。内容的には常駐とほぼ同様の状況であった。

スクールカウンセラーとヘルスカウンセリングアドバイザー制度による電話相談は3件、面接相談は2件であった。

なお、それぞれの面接報告記録はCD-ROMに作成した。

1.3　他の機関の支援活動と連携

10月17日（火）より西伯小学校にて、県福祉保健部設置分による児童相談所心理判定員による常駐相談が開始された。県士会員の心理判定員はここでも活動した。

10月19日（木）には鳥取大学付属病院の心理療法室が「県西部地震精神科支援ネットワーク」を結成。落合副会長を通じて県士会に参加の要請をされたが、主に鳥大に勤務している臨床心理士が活動することとし、県士会としては参加しないこととした。

11月10日（金）より、県西部健康福祉センターでは被災者のメンタルケアに当たる電話相談窓口「震災・心の健康ホットライン」を平日に開始された。期限は翌年3月31日までであった。

1.4　県臨床心理士会の月例研修会と電話相談

10月21日（土）月例の県士会研修会（土曜会）のテーマを「鳥取県西部地震」として、米子市で開催した。それまでに収集した資料で、急性ストレス反応やPTSDの勉強をした。また、県士会としての今までの活動報告をおこなった。今後の活動計画については支援者の疲労が見えてきているという情報のもと、県士会独自の電話相談開設計画が持ち上がった。

11月4日（土）倉吉市で電話相談開設準備会を持った。10名の参加があり、積極的な意見がだされた。その結果、西部地区の教職員、役所職員等被災者支援をしている方たちの支援をしようということとなり、「過労防止ホットライン（正式名称：震災による教職員・役所職員など援助者のための過労防止ホットライン）」と名づけた。

まず学校、役場を中心に広報用リーフレット1,000枚を部署単位に、名刺サイズのカード6,000枚を個人に配布することとした。これらの図案は県士会の中で山下学氏に頼んだ。文章は木村事務局長と灘本が考えた。リーフレットの印刷は、木村秀子氏の自宅で行った。カードは川口栄氏より優成印刷に発注した。

電話相談については会員が自宅でフリーダイヤルにかかってきた電話をとることとし、電話の取り方から申し合わせ、確認をした。また、緊急の場合を考え、警察等の連絡先を川口栄氏に調べてもらい相談員に配布した。さらに日本臨床心理士会が電話相談を行ったときのマニュアルを一部入手し、皆で共有して万全の体制を整えた。

11月18日（土）月例研修会で、地震のその後の経過報告と電話相談の立ち上げについての協力を呼びかけ、内容を検討した。

11月20日（月）過労防止ホットラインを開始した。月曜日から土曜日まで午後8時～11時の時間帯で行った。NTTとの交渉などすべては広富氏が行った。年が明けて、2001（平成13）年になったが、過労防止ホットラインへの電話は1件もないままで経過した。

1月末には当初より予定していた中間見直しを行ったが、原田先生より「県西部健康福祉センターの電話相談は限られた人のホットラインとなっている。県士会は最後の砦としてがんばって下さい」とのエールを送られ、継続することとした。

その後、携帯電話からもフリーダイヤルのホットラインにつながるようにNTTと折衝し直し、新聞社へ情報を提供した。やっと3月にはいって相談の電話が入った。この頃には、ほとんど余震も感じなくなり、鳥取県主催の震災フォーラムが開かれたり、地震の報告やまとめの時期となってきていた。

3月末に広島県を中心とした芸予地震が起こった。この地震で不安が高まる人があるのではないかと懸念したが、特に情報は入らなかった。そしてホットラインの活動は3月末で終了した。

1.5　まとめ

① 県教委と県士会との連携は10年以上に及ぶヘルスカウンセラーアドバイザー制度等による関係、1995（平成7）年より始まったスクールカウンセラー制度での結びつきができていたことがその基礎であった。そこに兵庫県、EARTHの助言が加わったことが大きかったものと思われる。まずは既成の制度を利用した電話相談を築き、学校への常駐・巡回となった。

② 会員の協力があってこのような活動ができたが、それには日ごろの会員同士の交流があった。その上で自分にできることをおこなっていった。勤務等の都合で平日の活動に参加できなくても、夜自宅での電話相談はできると引き受ける会員、緊急時ということで月に1～2度なら被災地の学校へ支援に行くことを勤務先の所属長より許可された会員もあった。但し、中心になって動いた4人に活動が集中し、かなり負担がかかったのも事実であった。

2　日野中学校を拠点にした相談活動

落合 潮
鳥取大学医学部保健学科

期　間　第1期（平成12年10月16日～11月7日、毎日）
第2期（平成12年11月10日～12月22日、週2日）

対象校　日野郡内の幼稚園、小、中、高等学校

方　式　訪問・巡回方式

相談件数

相談件数、学校数（校種別）

	幼稚園	小学校	中学校	高　校	合　計
相談件数	3	57	20	7	87件
相談学校数	3	41	15	6	65校

＊その他電話相談件数2件、研修会1回
＊臨床心理士延人数15人
＊集計は日野郡のみ
＊相談延日数30日（平成12年10月16日～12月22日）

2.1　学校の一般的な心理状況

最初に日野中へ行ったのは10月16日、地震発生から10日目であった。災害のダメージからの回復プロセスで言われている「英雄期」→「ハネムーン期」→「幻滅期」→「再建期」のうち、この頃、子ども達は「ハネムーン期」真っ只中、教職員や地域の大人達は「幻滅期・再建期」に入りかけという印象を受けた。誰でもあのような状況になれば感じる正常な反応としてのストレス反応は、相談場面で最も多い主訴になるのは当然であるが、それは殆どが一時的な急性ショック症状であり、PTSD（Post-traumatic Stress Disorder・心的外傷後ストレス障害）のような病的な事例に全く出会わなかったのは幸いであった。他方、相談はないが教職員の過労状態が心配され、一考を要すると思われた。当初、日野中を拠点として相談場所を固定し、来校相談を計画していたが、教職員の過労や多忙を配慮して、急遽各学校への訪問、巡回相談へ切りかえた。

2.2　相談内容の概略

2.2.1　ストレス反応の全体的特徴

① 個人差が大きい。

② 中、高生より幼児、小学生の訴えの方が多い。

③ 余震がおさまるにつれて減少した。

④ 幼児、小学生は身体的生理的な訴えや退行問題が、中、高生は情緒不安や精神症状が中心であった。

⑤ 震災を直接原因とする不登校は発生しなかった。

⑥ 日常的に潜在していた心の問題が、震災のショックで顕在化したケースがあった。

2.2.2　具体的な内容

頭痛、腹痛、吐き気、便秘、下痢、肩こり、筋肉痛、食欲がない、怖い夢を見る、多夢、寝付けない、眠りが浅い、途中で何度も目が覚める、頻尿になった、アトピーがひどくなった、喘息が出てきた、物音に過敏になった、余震が怖い、よく泣く、イライラしやすい、疲れやすい、トイレへ独りで行けなくなった、風呂へ独りで入るのを嫌がる、チック症状が出てきた、親から離れようとしない、親にベタベタしてくる、学校に出かけると家に帰れないのではないかと訴える、家が倒壊して転校を余儀なくされ不安定になっている、親が震災によって悪徳商法にひっかかり不安になっている、文化祭が縮小されて不満だなど。

2.3　最初1週間の活動（10月16日～10月20日）

2.3.1　活動経過

1日目（10月16日）

10時前に日野中学校へ到着、玄関を入ると異様な目つきとこわばった表情の緊張しきった報道関係者、十数人が廊下に並んでの出迎え。ビックリしながら、すぐ気を取り直して県教育委員会（以下県教委）指導主事の案内で校長室へ入り、森田校長に挨拶して名刺交換を行う。早速校長を交え、指導主事から今日の予定、日野郡内の各小中学校の被害状況と児童生徒の現状などについての説明を受けると共に、報道陣への記者会見を依頼された。校長室を出て2階にある相談室へ向かうと、待機していた報道陣が一斉に私の後からぞろぞろついてきて相談室へ入った。所定の場所へ座ると、矢継ぎ早に質問がなされ、ひとつひとつ丁寧に受け答えを行う。どの記者も顔はこわばり、目は血走っている。

インタビューが終了するや否や11時から養護教諭と面談し、保健室の利用状況や生徒達の様子などについて説明を受けた後、生徒に多発しているストレス反応への対処法についての相談がなされ、今後臨床心理士によるカウンセリングが必要と判断した生徒はすぐに行かせるのでよろしくと依頼された。11時30分には二人の女子生徒が連れ立って自発的にやってきた。彼女らは相談と言うより、ハイ気分に彩られ、地震による恐怖体験やみんなで準備して楽しみにしていた文化祭の会場が、施設の整った町の文化センターが使用できず、学校の体育館へ変更されたり、時間が短縮された事への不満やそのようにした先生達への悪口を賑やかにぶちまけて、「アーすっとした」と大笑いしながら立ち去った。

午後は、根雨小学校、黒坂小学校、菅福小学校を訪問した。各校とも校長と養護教諭の組合せで応対をされ、地震発生時、避難時や被害の状況、児童達の今の状況などについての説明を受けた後、ストレス反応への対応のありかたや今後注意すべき留意事項などについての助言を求められた。この際には、「被災地区のみなさまへ」という題の急性ストレス反応に関するリーフレット（鹿児島大学、久留一郎教授原作を一部改訂して鳥取県臨床心理士会で作成）を配って助言することができ、効果的であった。教職員はどの学校も、震災後の混乱が一山超えたことや久しぶりに登校してきた子ども達の元気な笑顔に出会ったことによる安堵感の一方で、その表情や態度には心労や睡眠不足による心身の消耗と今後への不安感が滲んでいた。ある校長は半壊した自宅の後片づけは10日経った今も手つかず状態のままになっており、我が家に帰っても心休まる場所がないと嘆いておられ、慰めの言葉も見つからなかった。

15時30分から担当指導主事と本日の情報交換を行い、次のような方針を決めた。

1) 本日使用した相談室は心の教室相談員も日常的に使用しているので、我々の相談活動は生徒会室を別に借りてそこで行うこと。
2) 日野中へ常駐しての電話相談も大切であるが、それよりも我々が直接各学校を訪問、巡回して相談に応じることの方がもっと大切なので、当初予定の常駐方式から訪問巡回方式へ変更すること。
3) 震災直後のこの時期は、生徒の高まったエネルギーを表現、発散させていくことが心の癒し効果を生むので、学校行事の縮小は差し控えてもらうよう学校へ要望していくこと。

16時30分から森田校長を交え、指導主事と共に懇談をして終了した。

2日目（10月17日）

10時に到着、初日のような報道陣への対応は必要でなく、静かな雰囲気の中で指導主事および新しく加わった研修主事と共に本日の打ち合わせを行った後、さっそく相談を予約している1年女子との面談を開始。内容は震災に直接関わるものではなく、部

活の人間関係をめぐる悩みであった。相談終了後、その問題への対処方針について担任および教頭から助言を求められ、1時間話し合った。 午後は、まず江尾小学校を訪問、校長から児童の今の状況について説明を受け、頻尿で困っている児童、近くを走る伯備線の列車や地震で壊れた体育館の窓の音を怖がる児童のケースなど急性ストレス反応への対処法について助言を求められた。

次に、明倫小学校を訪問した。校舎は驚くほど古くて小さな木造であり、よくぞこれで倒壊しなくてよかったなあと感じた。校長室へ入ると、中の壁は鉄枠で応急的に補強されてはいるが、それを見て地震発生時の揺れと破壊音の激しさが改めて想像され、子ども達と教職員の恐怖はいかばかりであったことかと思われた。校長の他、養護教諭と若い女教師2人から一緒に話をうかがったけれど、どの顔も過労と不安で青ざめていた。子ども達は今は一応落ち着いているが、校舎のちょっとした物音にも過敏でビクついているということであった。そのため、私は休憩時間に校舎全体に鳴り響くようなボリュームで子ども達が日頃好んで歌ったり、聞いたりするBGMを流すよう求めた。教師達はすぐに、「そりゃ一妙案だ、さっそく試してみます」と目を輝かせて賛成された。

15時30分に日野中へ帰ったところ、またもや、あるテレビ局が待っていたので取材に応じた後、16時より日野郡内の教職員対象に開催された「児童生徒の心のケア研修会」講師を務めた。参加者は小学校11名、中学校4名、高校2名、計17名であった。17時15分からは報道機関4社からの取材に応じ、18時頃すべてが終了した。

3日目（10月18日）

木村一朗さんが担当。日野中へ到着し、10時より担当主事と本日の行動について打ち合わせた後、報道機関の取材に対応。担当主事と共に日野町内の被災状況を視察。午後は、まず二部小学校を訪問し、テレビ局の取材を受けると共に、学級児童に関する担任教師の来室相談や教員7名を対象にリラクゼーション法の体験研修を実施。次に、溝口中学校へ巡回し、今後の生徒に対するケアについて指導する一方で、二部小と同様に教員15名を対象にリラクゼーション法の体験研修を行った。最後に根雨高校を訪問、校長と養護教諭から生徒の状況説明を受けた後、養護教諭からは不安定になっている生徒について、学校職員からは成人の不安についての相談に応じた。

4日目（10月19日）

灘本百美さんが担当。10時から担当主事と打ち合わせの後、主事の案内で江府中学校を訪問。校長、養護教諭から生徒の状況が説明され、余震や震災に伴う体調不良に関する相談が行われた。午後は、日南中学校へ巡回相談。養護教諭から生徒の状況説明の後、不登校生徒のケースについての相談がなされた。主事の案内で日南町、日野町、江府町内の被災状況を視察して終了した。

５日目（10月20日）

広富健一さんが担当。これまでと同様打ち合わせの後、担当主事の案内で石見西小学校を訪問。養護教諭による現状説明の後、震災後一人で寝ることができないという5年生女子とその担任から、それへの対処法について相談がなされた。午後は、山上幼稚園へ巡回訪問し、相談会に参加された大宮幼稚園および阿毘縁幼稚園の教諭から、それぞれの園児の状況説明を受けた後、音に対する不安を訴える園児、昼寝の時間に落ち着かなかったり、トイレに行くのを不安がる園児、余震の度ごとに机の下にもぐり込む園児へのケアについて相談がなされた。

2.3.2　児童生徒の心のケアに関する教員研修会

日　時	10月17日、16時より		
場　所	日野中学校　図書室		
参加者	小学校	校長3名、教頭2名、教諭1名、養護教諭5名	計　11名
	中学校	校長1名、教諭2名、養護教諭1名	計　4名
	高　校	養護教諭2名	計　2名
			合計　17名
講　師		落合　潮	
報　道		山陰中央新報、日本海テレビ、共同通信、日本海新聞	

研修会概略

1) 担当指導主事による開会挨拶と趣旨説明研修会の設定理由、今後の心のケア担当者の役割、臨床心理士との連携について説明された。
2) 心のケアに関する各学校における児童生徒の状況報告各学校の参加教諭が子ども達の現在の状況を各自報告された。
3) 各校の報告内容を踏まえて、講師が助言、質疑応答を行った。その内容概略は以下の通り。
   (a) 子ども達も先生方も疲労が蓄積されている現在、ぼうっとしていて、交通事故や学校内での思いがけない事故にあわないよう気を引き締める必要がある。
   (b) 集団の中で児童生徒が話すことによって、気分的によくなったような印象が見られるが、必ずしもそうではなく、それに対する反動が来る可能性も想定しておいた方がよい。幸いなことに、もうすぐ文化祭を開く予定の学校が多い。こうした学校行事は児童生徒に表現活動を通して、いわゆる心の癒し効果をもたらしたり、ハイになった心を昇華させることができる。さらに、体が疲れれば、自然に眠りに入りやすくなるので、体育やスポーツを活発にさせるのも効果的であるだろう。
   (c) 小学校では、「おしっこが近くなった子」や「余震をすごく怖がる子」についての報告があったが、これらの子ども達には、単なる言葉かけだけでなく、手を握っ

たり、抱いたりなどスキンシップを伴わせた方が効果的。肌のふれ合いは不安の鎮静効果があるし、「大丈夫だよ」という声かけはくどい位行った方がよい。

(d) これからは親の生活再建が本格化していくにつれて、経済面での苦労や家庭内外の人間関係のトラブルも予想されるので、子ども達へのそれらの悪影響にも留意していく必要がある。

(e) 震災体験をマイナスイメージではなく、子ども達の心の成長や他者との絆づくりに生かす絶好のチャンスというようにプラスイメージでとらえる発想の転換も必要である。

(f) 子ども達に震災体験について作文を書かせることの是非については、書きたくないのに無理矢理書かせるのは止めた方がよいけれど、そうでなければ心の中に秘めたままにするより自由に表現させて開放した方がよいと考える。

2.3.3 日野中における活動初日の記者会見内容

報道関係各社

NHK 鳥取放送局、山陰中央新報社、BSS 山陰放送、読売新聞社、他に１社

インタビュー内容概略（ Q and A ）

Q　子ども達の今の状況はどうであるか。

A　子ども達は地震によるショック状態にある。大人も含めて疲れが出ている。表面上は明るく振る舞っている。これから、余震に対する不安感を持っている子ども達に対して、安心感がもてるよう支援していきたい。共通に味わった恐怖体験の共有は、メンバー間に親和性を生み出す効果があり、今の子ども達はこうした状況にある。

Q　子ども達からどういう訴えが多くみられるのか。

A　幼稚園、小学校、中学校それぞれに異なるが、筋肉痛、肩こり、便秘などが多い。

Q　神経性のものか。

A　急性のストレス症状ですね。

Q　何か共通の不安はあるのか。

A　やはり、余震に対する不安ですね。

Q　中学３年生の受験に対する不安は出ていないか。

A　今のところ、そのような生徒には出会っていない。

Q　先生担当の境港市の中学校では。

A　ない。現場教師達の対応で十分という範囲であろう。

Q　日野中学校での相談はまとめる予定があるか。

A　臨床心理士会が県教育委員会と連携して … おそらく、県教育委員会の方で考えられるのではないか。今はまだ何ともいえない。

Q　震災のショックによって異常な反応を示している生徒は出ているか。

A　子ども達の様々な状況は一過性のものであって、1ヶ月以内には治まるものと思われる。今の状況だけを見て、異常であるというとらえ方はおかしい。しかし、今見られる様々な症状が1ヶ月も2ヶ月も続くと専門的な手当が必要になる。

Q　震災後に急に不登校が増えてくるということは考えられるか。

A　あんまり聞いたことはない。今回のことで不登校が多くなるとは思われない。

Q　今の子ども達の状況は大変明るいけれど ……。

A　色々な刺激が急に加わったときには、一時的に軽躁状態になる。人間は誰でもそういう心理状態になりやすい。どの学校もそうであるが、子ども達は明るく賑やかで、それが終わった後に反動が出てくる可能性がある。内面には色々隠されたネガティブなものがあるので、表面だけ見て安心するわけにはいかない。

Q　相談に対して、どのような支援が行われるのか。

A　子ども達にはどんどん語って欲しい。自由に自己表現をして、語れるようにしたい。不安があれば共に考えたい。子どもの心に寄り添うことが中心になるであろう。人間の心はパッとすぐに変えられるものではないので、じっくり見護ることが大切。子ども達が安心感、安全感を抱けるような支援を目指したい。

2.4　2週目以降の活動（10月23日～12月22日）

最初1週目の臨床心理士の配置については、日曜日の15日、臨床心理士会（以下県士会）としてどのような支援ができるのか、必要なのかを模索するために、有志（灘本会長・木村事務局長・広富氏・落合）4人で日野町を中心に被災地を訪問した時、県教委より翌日16日から日野中学校への臨床心理士の常駐を依頼したい旨の連絡が入ってきたため、急遽1週目は取りあえず、この4人が担当することにした。2週目以降の配置は、その間に県士会員、研修会員に広く協力を呼びかけて、相談員への志願を募り、応募者を県教委の学校訪問計画日程の中へ組み込んでいった。

2.4.1　活動日程における共通事項

1）県教委からは、研修主事と西部教育事務所の指導主事の2名が同行する。

2）県士会の担当者は、原則として10時には日野中へ到着し、主事と当日の行動につ

いて打ち合わせをする。

3) 打ち合わせ終了後、主事の案内で訪問予定の学校へ移動。時には途中、町の被災状況も視察。
4) 学校到着後、校長室へ。校長あるいは教頭と養護教諭（大抵この組合せ）から、その学校の被災状況や児童生徒の現在の状況について説明を受ける。
5) 次に、養護教諭や担任教諭から児童生徒の具体的問題について、時には児童生徒本人から相談を受ける。
6) 16時30分には日野中へ戻って、その日の相談内容について担当主事と情報交換して、引継事項を確認したりレポート（県教委所定の用紙）を提出して、その日を終了する。

2.4.2 提出されたレポートから見た活動内容の概略（まとめ：広富健一）

2週目以降の活動は、訪問先の学校から出された相談に応ずるという形で行われた。主に教職員と話をすることが多かったが、直接子どもの相談に応じる場合もあった。

1回の対応で終わるケースが多かったが、そうでない場合、同じ心理士が日を改めて再び相談に応じたり、次にその学校に行く心理士に相談内容を申し送ったりした。連絡先を伝えて万が一に備える心理士もあった。複数回訪問するのは被害が大きい学校に限られていたため、1回の訪問しかない学校の相談で、フォローアップが必要と感じた心理士は、電話で相談後の様子を確認した。必要に応じて専門機関を紹介して、継続相談や投薬治療につなげたケースもあった。

個別のケースへの対応は、日常の心理臨床経験を活かした活動がなされていた。事情を聞いて、状況を整理して対応を考えたり、心理的な受け止め方について解説・アドバイスが行われた。

心のケア全般に関連したことでは、教職員に対して以下のような働きかけがなされた（頻度に関わらず抜粋)。

- 地震以降続いている急性ストレス反応と、それに対する対処の仕方について具体的に説明。
- 学校側の努力・工夫を聞いて、ねぎらう。
- 以後の学校行事を計画する際のヒントを伝える（他校での取り組みでうまくいっているものを伝える、すぐにできる簡単なワークを紹介する等)。
- 地震による様々な変化に過剰に反応しないようにアドバイス（不安や恐怖心を持っていい、問題かなと思われる行動をしながら不安や恐怖心を処理していく、心配しすぎないこと等)。
- 現場の教職員が考え、工夫することをすすめたり、支持する。

・教職員が子どもや保護者に対して、「いつでも相談に乗りますよ」という姿勢をとりながら待つこと、家族には不安を抱える能力があるという視点を持つことを勧める。

2.4.3 各相談担当者の相談日と訪問学校名

10月16日(月)	落合　潮	日野中、根雨小、黒坂小、菅福小
10月17日(火)	落合　潮	日野中、江尾小、明倫小
10月18日(水)	木村 一朗	二部小、溝口中、根雨高
10月19日(木)	灘本 百美	江府中、日南中
10月20日(金)	広富 健一	石見西小、山上幼、大宮幼、阿毘縁幼
10月23日(月)	木村 一朗	日野産業高、日光小、溝口小
10月24日(火)	山下　学	日野中、根雨小、黒坂小
10月25日(水)	中村 宏子	二部小、江尾小
10月26日(木)	大島 啓利	石見東小、石見花口分校、福栄小
10月27日(金)	今西 聡子	江府中、明倫小
10月30日(月)	徳岡 奈々絵	日南中、日野上小
10月31日(火)	竹内 亜理子	山丘小、多里小、根雨高
11月 1日(水)	松本 信貴	大宮小、阿毘縁小
11月 2日(木)	広富 健一	日光小、溝口小、溝口中
11月 6日(月)	牧 佳周子	菅福小、黒坂小、溝口中
11月 7日(火)	川口 孝一	根雨小、根雨高
11月10日(金)	木村 一朗	俣野小、米沢小
11月10日(金)	徳岡 奈々絵	西部教育事務所
11月13日(月)	灘本 百美	江府中、明倫小、江尾小
11月15日(水)	広富 健一	法勝寺中、会見小
11月22日(水)	木村 一朗	日野産業高
11月24日(金)	浦木 恵子	菅福小、黒坂小
11月27日(月)	木村 秀子	西伯小、法勝寺中、会見小
11月29日(水)	落合　潮	根雨小、日野中
12月 4日(月)	木村 一朗	根雨高
12月 8日(金)	灘本 百美	西伯小、会見小
12月13日(水)	落合　潮	江府中、法勝寺中
12月15日(金)	広富 健一	江尾小、明倫小
12月21日(木)	大島 啓利	菅福小、黒坂小
12月22日(金)	浦木 恵子	日野中、根雨小

2.5 まとめ

1) 鳥取県臨床心理士会の支援活動は、県教育委員会の要請を受けた日の翌日から開始することができた。このように要請に対して敏速かつ緊密な協力と連携がとれたのは、平成7年度以来今日まで、文部科学省が実施しているスクールカウンセラー（以下SC）活用調査研究事業の実施において、県士会と県教委が連携してSC活動を日常的に実施してきた実績があったからであると考える。
2) 震災による子どもの心のケアは、それ単独の支援活動としてではなく、SC活動を含めた日常的な学校支援活動の一部として位置づけていく必要がある。
3) 相談内容は震災に関わるものの他に、日常的に解決が求められている問題が多数持ち込まれてきた。このことによって、SC未配置である日野郡、西伯郡の各学校にはSC派遣への要望が強く潜在していると思われる。
4) 今回の支援活動によって、何か事あるごとに社会一般やマスコミに非難、攻撃されることが多い学校は、実際には子どもの心のケアや癒しに対して非常に有効な資源とマンパワーをもっていることを再発見し、再認識することができた。

＊我々の支援活動のノウハウは、阪神淡路大震災体験者である兵庫県臨床心理士会とEARTH（Emargency and Rescue Team by school staff in Hyougo）および日本臨床心理士会の支援と協力によって実行することができた。その他支援いただいた諸団体や人々に厚く御礼申し上げる。