心のケア　あしながメソッド

阪神大震災から25年かけ発展

子どもの心に寄り添うボランティア（ファシリテーター）養成講座紹介

神戸、東京、東北のレインボーハウスの遺児ケア活動に欠かせないのがファシリテーター（ボランティア）の存在です。日帰りや宿泊のつどい、様々な催事などで遺児がいるところには必ずファシリテーターが寄り添っています。見守り寄り添い安心安全な場を作り、一緒に遊び、「あのね…」と子どもが気持ちを開けば「なあに…」と応じ、表現することを手助けします。6月に仙台レインボーハウスで開催されたファシリテーター養成講座の様子をご紹介します。

（西田正弘記者）

6月8日・9日
仙台レインボーハウス

ファシリテーター養成講座　仙台プログラム

〈初日〉

① 講座の約束ごとの確認
- 自分のことも相手のことも大事にする
- 求められない限りアドバイスしない
- 気持ちをどこまで開くかは自分で決める　など

② 自己紹介
- どこから来たか
- 好きな食べ物
- 参加の動機　など

③ 小中学生のつどいのDVD視聴と感想のシェア

④ 講義「ファシリテーター（ボランティア）の寄り添い方について」

⑤ グループワーク「自分自身の体験を振りかえる」

〈2日目〉

① 実際に子どもと接する際のプログラムの流れと、求められるスキルの説明

② スキルトレーニングと感想のシェア
- リフレクション
- ジョイング
- オープンクエスチョン

③ ロールプレイ（子ども役とファシリテーター役に分かれて遊んだり、コミュニケーションをとりあう）

④ 2日間のまとめとセルフケア

「自分も大事、相手も大事」手助けする関わり方を共に学ぶ

講座の目標は、①死別体験をした子どもが、その後をどんな気持ちで過ごし、どんな困難や希望を持ちながら生きているかを理解すること　②ファシリテーター（以下FT）になりたい、子どもの力になりたいと思っている自分自身のことを振り返り、自覚すること　③子どもと一緒に遊べるようになることと、子どものグリーフ（愛着の対象を亡くしたときに感じる喜怒哀楽などの気持ち）の表現を手助けする関わり方を学ぶことです。

＊

以下は2011年、高校奨学生2584世帯を対象に行った調査結果です。

◇病気・自死遺児

「暗い表情のときが増えた」54％、「怒りっぽくなった」21％、「無気力になった」15％。「不登校、登校をいやがった」26％、「カウンセリングや精神科など通院」21％。

◇保護者

「気分が沈み、気が晴れない」34％、「絶望的」13％、「自殺や心中を考えた」11％。死別後の収入は「一般家庭の3分の1」へ激減。

＊

また、以下は2013年に実施した「被災体験」789世帯アンケートの結果です。

◇津波遺児

「心身に何らかの影響を受けている」51・6％、「揺れに敏感」33・2％、「暗闇を怖がる」12・8％、「音に反応する」8・4％、「寂しい」67・6％、「悲しい」56・7％、「納得できない」14・8％、「自分のせいで家族が亡くなった」1・9％、「生き残ってつらい」1・6％。亡くなった家族のことを「あまり話さない」36・5％、「まったく話さない」15・1％、地震や津波に関する会話「話さない」68・8％。「トラウマ」「グリーフ」「ストレス」の複合体験といえます。

（左上へ続く）

「自分自身の体験を振り返る」気づきののワーク

“グリーフ”って？

親しい人や大切なものなど、「愛着を感じる対象」を失った後におこる心理的、身体的、社会的な反応。対人関係や社会生活に影響を与える場合もある。

- グリーフは失った相手に対する愛情の証であり自然な感情である
- グリーフは亡くなった人との関わり（いつ、誰を、どのように亡くしたか）によって一人ひとり違う
- 家族の中でもそれぞれ違いがあり、「こうあるべき」という正しい反応はない
- 子どもの場合「死を理解する年齢」か「状況を伝えられたか」が影響する

ファシリテーターの役割って？

子ども本人が自分の考えや気持ちを探りながら言葉にし、他人に心を開く手助けをする。

【求められるスキル】

- 気づく力（相手、地域、社会、そして自分自身）
- リフレクション（勝手な解釈をせずそのまま受け取る、存在を認める）
- ジョイニング（見たことを言う、聞いたことを言う、エネルギーを合わせる）
- コミュケーション（オープンエンドクエスション、相手が話し易いように聞く、聞き届ける）

「支え合い」から「自他の幸せ」へ

◇ピアサポートとゴール

レインボーハウスはピアサポートの場です。レインボーハウスという空間で、日帰りや宿泊といった「時間」を共有し、交流しながら「仲間」になっていきます。

支えることのゴールの一つは子どもたち自身が「自分の様々な気持ちを丁寧に触れ扱うようになること」。なぜなら、グリーフは「代わることができない」からです。FTが聞くという手助けすると「話しやすく」なります。話すことは丁寧に触れ自分の気持ちをあつかえるようになった結果です。またFTが解釈せずにそのまま聞き認めることが子どもたち自身の「自己理解」につながります。しかしこれがなかなか難しい。何かアドバイスしたくなったりします。しかしアドバイスは受けとる方が準備出来ていないと有効ではありません。また「理解された」ということが自尊心につながります。

講座では子ども役とFT役に分かれ何度も練習します。子ども役になって手助けしてもらいつつ、話せて初めてその意味を実感します。

聞くという手助けは主導権を子どもにも持たせることにもつながります。子どもが主導権を持つことは「安心安全」と「こうしたい」「出来る」という有能感を自覚することにもなります。このような実感を「日常生活で生かせる」ようになって欲しいのです。そのためにこそFTという見守り、存在が不可欠なのです。

子どもたちが主導権を持つということは「自助」へと発展します。そして仲間同士の高め合う関係に育ちます。そしてその先にそれぞれの「志」が見えて来て社会の中で自分と誰かの幸せ創りへと動き出します。

高校生、大学生のつどいも、そんな場と言えます。

“ピアサポート”って？

同じような体験をしたもの同士が、批判せずお互いを認め合いながら、それぞれ固有の体験談を語り合い、聞き合い、支え合うつながり。誰かと一緒にいながら自分自身でいられる場。ファシリテーターは子どもたちと一緒に３間（時間・空間・仲間）の安心安全を創ることを目指している。

【関連ワード】

ピア＝同じような体験をした者同士。

シェア＝自分の気持ちに丁寧に触れながら、自分の言葉で語り、人の話を聞く。

エンパワー＝比較も非難もせずそれぞれの歩みを認め合い、支え合う。

モデル＝誰かの歩み、気の持ち方や考え方、チャレンジする姿勢などを参考にする。

支えることのゴールって？

心の傷に苦しんでいる子どもたちに寄り添うことで「ひとりじゃない」という実感をもってもらい、レジリエンス（精神的な弾力性や回復力）を高めること。

＊レジリエンスを高めると……

- 肯定的な未来志向を持てるようになる
- 感情の調整がうまくできるようになる
- 興味関心の多様性が持てるようになる
- 忍耐力がもてるようになる

養成講座をきっかけに子どもを支える仲間に!!

受講者の感想

◆10代／大学生

いろんな気づきがあったし、大学で勉強しているだけでは得られない思いが芽生えたので、参加して本当に良い経験ができました。自信が生まれるまでは少し怖いけれど、人の役に立つ、子どもひとりひとりに向き合う活動がしたいと思いました。今後もサポートプログラムに参加して、子どもにとって安心できる場をつくれる人になりたいです。

◆20代／大学生

ただ素直に思ったことを口に出す、相手を理解するための距離のつめ方、思ったり感じたことを絵や物に表現するなど、普段しないような貴重な時間だったし、新しい人との接し方を学べてとても良い機会だった。

◆20代／教育系

自分自身を見直すことができ、ファシリテーターとしての基礎知識も学べたので、知見が広がったと感じました。また、他の人の考え方や感じ方もすぐに共有できる場だったので、他の人の話から学べることも多く、価値観の部分も変化させることができました。

◆30代／その他

頭や言葉で知っていても、実際にすることの難しさやできていなかったことに気づきました。人に寄り添うことは心身体力のいることで、自分に相手を受けとめる余白がないと難しく、その余白を作るためにもセルフケアが大切だと思いました。

◆40代／建設系

「ただ気を遣うのではなく、ありのままをまずよく見ること、聞くこと」「相手が見せてくれたもの、聞かせてくれたものを一緒に心に受けとめること」「完全に同じにはなれなくても、努力はできる」。そういう考え方を学べたことが、とても嬉しかったし、勉強になりました。陸前高田のレインボーハウスに行って、子どもたちと遊んだり、よりそいながら一緒に時間を過ごしたいです。

◆50代／医療系

今までいかに自分の方にベクトルが向いていたかに気づくことができ、相手にチューニングしていくことの大切さを知りました。それを実践していくむずかしさを実感しましたが、どのようにすればよいかのヒントをグループワークの中で教えてもらえました。自分自身を振り返る機会にもなりました。

◆60代／無職

日常生活で聞いたことのない言葉について、それぞれのワードの意味と関係性を理解するのに時間を要した。参加する前は少し安易に考えていた部分もあったが、相手の気持ちによりそう自分でありたいと考えた。講師の言わんとすることを理解するために多くの脳みそを使ったが、心地よい疲労感だった。

次回は東京で開催

会　場：あしながレインボーハウス（東京都日野市）

日　時：2019年8月31日㊏・9月1日㊐
10：30～17：00 ※２日間の受講が必須です。

受講料：一般 2,000円　学生 1,000円

使用テキスト：
子どものグリーフを支えるワークブック～場づくりに向けて～（梨の木舎 1,800円＋税）既にお持ちの方はご参下さい。会場でも購入可能です。

お申込み方法：
必要事項を添えて、下記のメールアドレスもしくは申込フォームからお申し込みください。

〈必要事項〉
① お名前（よみがな）
② 年齢
③ 性別
④ ご連絡先（電話・メール）
⑤ ご住所
⑥ ご職業／ご所属
※学生の方は、学校名、学部学科学年
⑦ 講座を知ったきっかけ（HP、SNS、知人等）
⑧ 申し込みの動機

〈申込フォーム〉

メール：rainbow@ashinaga.org
電　話：042-594-2418
担　当：辻、小宮山