



あかとんぼ



2024. . 3月発行 №60
児童家庭支援センターあすなろ



能登半島地震に遭って

センター長 角間 邦夫

令和6年1月1日、午後からの勤務で学園にいました。突然、今まで経験したことのない大きな揺れ、大地震に襲われました。その時、子ども14名・職員5名いたのですが、とっさの行動で難を逃れ外に集まることが出来ました。

夕暮れが迫り、何とか夜を過ごせる場所を探し学園内の一階「西棟」に身を寄せることにしました。停電・断水、電気も水もない状態です。懐中電灯やキャンプで使うランタンを集め、灯りを取りました。ふろ水をトイレ用にしました。食料や飲料水は備蓄のものを使用しました。西棟・談話室で子ども・職員が肩を寄せてふとんにくると不安な一夜をあかしました。二日目以降になると、職員が増えるにしたがって避難生活も工夫ができるようになり、三日目には支援物資も届くようになりました。一週間後、発電車による電気が来て、井戸水も復旧しこの頃から被災した職員も出てきて、シフトが組めるようになってきました。

施設面で建物の痛みが激しく復旧にはまだまだ時間がかかりますが、一月下旬から、子ども達の学校も始まり、徐々に日常に近い生活ができるようになってきています。

これまで、様々な方々や団体、関係機関等から身も心も温まる多大なるご支援ご配慮を頂きましたことに深く感謝いたします。

児童家庭支援センターあすなろの業務は、関係する能登地区の市町自治体も大きな被害を受け、予定されていた会合等も実施できない状況が続いています。今後は、活動が可能となる市町も出てきているので、できるところから始めたいと思っています。なお、相談活動においては徐々に再開していますので、よろしくお願いいたします。



児童家庭支援センターあすなろの現在の取り組み

▶電話相談をしています

▶これまで使用していた交流センターと前面道路（※上記写真）は現在使用できないため、穴水町にある「児童ホームあだごと」さんの場所をお借りし、当センター心理士と相談員が出向く出張相談の取り組みを始めました。これまでどおりお子さんの相談をお受けします。また、今回の震災を受けて保護者の方の震災関連の不安等の相談も対応いたします。

災害と子ども・大人の心のケア ～対応の基本～

自然災害などの危機的な状況を体験した子どもは、身体や行動にストレス反応があらわれることがあります。親と離れることを極度に恐れたり（分離不安）、それまでできていたことができなくなったり、こわい夢を見たと訴える子もいます。自分の心の状態を言葉で理解したり説明することが難しいため、遊びの中で「地震ごっこ」をしたり絵に描く子どももいます。「遊び」を通してこわかった体験を自分のコントロール下に置きながら消化して整理し、乗り越えようとする作業です。

不安な子どもを支えるために、

○安心・安全 ○落ち着き・おだやかさ ○つながり ○効力感（個人・コミュニティ）○希望が、身近な大人とのやりとりのなかであることが大切といわれています。信頼する、拠り所となる大人が、その場に居続けること、存在すること(Presence)は、回復につながるなにより重要な関わりです。

大人も、子どもと同様に元日の地震以降からだや気持ちの緊張状態が続き、余震があるたびにドキリとし、心はアクセルの踏みっぱなしのような状態ではないでしょうか。どうか、ブレーキも忘れずにいてください。

いつも以上に自分を大事にしてください。休める時は休み、気分転換したり、笑ったり、のんびりしたり、おいしいものを食べたり、やれるセルフケアを意識的にしていきましょう。

心のケアからの回復において、「Compassion（思いやり）」という言葉が、心理学において最近注目されています。自分や他者に対する慈愛や慈悲の念を表します。組織やコミュニティの中でねぎらい、いたわる言葉を互いにかけること、感謝を伝えること、そして自分へのSelf Compassion（セルフコンパッション）を今こそ大切に！

からだと心のリラクゼーション ～セルフケアのために～

緊張しているときや不安なとき、人は息を吸う・はくという動作が早くなり、呼吸は浅くなっています。深い呼吸をすることで体、心をリラックスさせる「ゆったり呼吸法」、カチコチになった体を柔らかくする「あったか体操」を、生活の中にとりいれてみませんか。

【ゆったり呼吸法】



1・2で、鼻から軽く息をすいこみます。

私の好きな場所、おちつく場所を、イメージします



3・4・5・6と頭の中で、ゆ～っくり数えながら、息をはきます

これをしばらくくりかえしていきましょう

【あったか体操】

①からだの筋肉をほぐすために、一度、筋肉をギュッとちぢめて、5秒間ストップ

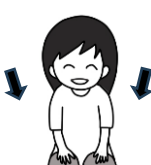
②5秒間たったら、一気に、からだをダラ～ン

☆肩・腕・お腹・背中・足…など、からだのいろいろな部分を少しずつほぐしていきましょう

①



②



イラスト引用 日本心理臨床学会HP
ストレスマネジメント技法集



文責:釜野



子どもと家庭についての相談（電話・来所・訪問）

☎ 0768-52-4141 Fax 0768-52-4140

✉ kosodate@sweet.ocn.ne.jp

〒927-0035 石川県鳳珠郡穴水町志ヶ浦15字1番地3



