

カラーグラフ

死別・喪失体験を経験した震災遺児の レインボーハウスでのケア活動

西田 正弘 山下 高文

小児看護 2025年6月 第48巻第6号 通巻第606号

へるす出版

死別・喪失体験をした震災遺児の レインボーハウスでのケア活動

西田正弘^{*1} Nishida Masahiro 山下高文^{*2} Yamashita Takafumi

*1 あしなが育英会あしなが心塾レインボーハウス

*2 あしなが育英会東北レインボーハウス

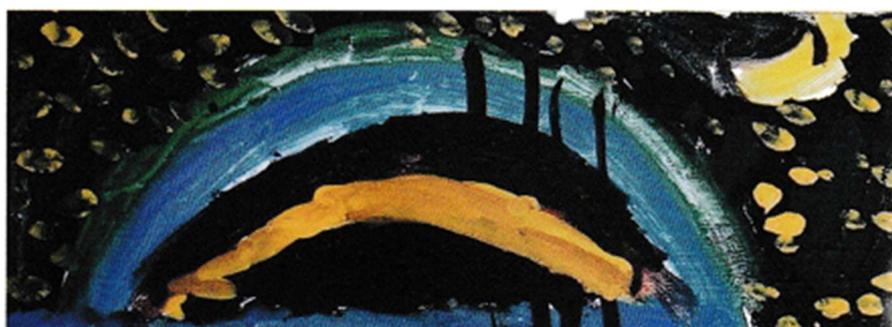


図1 阪神・淡路大震災の遺児が描いた「黒い虹」

はじめに

一般社団法人あしなが育英会（以下、当会）の原点は交通遺児救済に始まる50年を超える遺児支援活動ですが、現在は病気や災害、自死（自殺）などで親を亡くした子どもたちや、障がいなどで親が十分に働けない家庭の子どもたちを奨学金、教育支援、心のケアで支える民間非営利団体です。そして、心のケア活動の拠点「レインボーハウス」が1995年の阪神・淡路大震災で親を亡くした子どもたちへの支援活動として始まり、東日本大震災の遺児支援活

動へと引き継がれています。

本稿では、災害後の支援活動や子どもたちの成長に応じた心のケアプログラムを紹介します。

「レインボーハウス」という名前と ダギーセンターとの出会い

当会の調査によると、阪神・淡路大震災では573人の子どもが親や家族との死別を経験しました。父親と妹を亡くし自らも9時間生き埋めになった少年が、震災直後の夏休みの海水浴のつどいで「黒い虹」（図1）を描いたことから心のケアの必要性を痛感し、「傷ついた心に七色の虹をかけていく手助けを」との

表1 ダギーセンターの基本理念

- ◆ 死別後の心の痛みは、大人にとって自然なだけでなく、こどもにとっても、愛する人を失ったことへの自然な反応である
- ◆ 一人ひとりのなかに自分を癒す能力が自然に備わっている
- ◆ 死別により心を痛める期間や強さには、人それぞれの独自性がある
- ◆ 温かい思いやり (caring) と受容 (acceptance) が癒しの過程ではよいサポートになる
- ◆ 訓練を受けたファシリテーターという大人と一緒に遊ぶ、こどもの「あのね」に应答する、見守る

[The Dougy Center・編 (中島幸子、野坂澄子、朴美和、他・監): グリーフケア・マニュアル: 喪失の悲しみに向き合う。特定非営利活動法人レジリエンス、東京、2008。を基に作成]

表2 当会が考えるグリーフの概念

- ◆ グリーフとは「愛着を感じる対象」を失ったあとの反応で、親しい人や大切なものを喪失したときに起こる、さまざまな心理的、身体的、社会的な反応が含まれる。身体症状として表れたり対人関係や社会生活にも影響を与える場合もある
- ◆ グリーフ (悲嘆・愛惜) は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かわり (いつ、誰を、どのように亡くしたか) によって反応は個人差があり、家族のなかでも違いがある。「一人ひとり違う、それぞれ」で、「こうあるべき」という正しい反応はない。こどもの場合「死を理解する年齢」か「状況を伝えられたか」が影響する
- ◆ グリーフワークとは「本人が故人へのとらわれから解放され (故人とのつながり直しをし)、故人のいない環境に再適応し、新しい内外の関係を形成すること」といわれている
- ◆ グリーフは「現在進行形、誰かが代わられるものではない」

思いから、1999年、神戸市東灘区にレインボーハウスを建設しました。ケア活動を始める際には、米国オレゴン州ポートランド市に1982年に開設された遺児ケアハウス「ダギーセンター」から死別・喪失とグリーフについての考え方を学びました(表1・2)。また、後述する「おしゃべりの部屋」など、さまざまな気持ちを表現する環境を整えることがこどもたちへの手助けになると学びました。

一方、1998年に日本で初めて自殺者が30,000人を突破し¹⁾、自死(自殺)遺児が急増したのを受け、全国の自死遺児などのケアの拠点として、2006

年には東京にもレインボーハウスを建設しました。現在では宿泊プログラム「全国小中学生遺児のつどい」を年間4回程度開催し、北は北海道、南は九州から参加者が集まります。

現在のケアプログラムの構成要素は以下の5点です。

- ①ピア：同じように親と死別したこどもたちが出会う
- ②シェア：自分の気持ちに丁寧に触れて分かち合う
- ③エンパワーメント：お互いを尊重し、それぞれ

の気持ちや歩みを支持し合う

- ④モデル：互いの体験から学び合う
- ⑤ファシリテーター：手助けする大人がこどものそばにいて一緒に遊び、こどもの「あのね」に
応答する

阪神・淡路大震災支援をモデルにした 東日本大震災の遺児支援活動

東日本大震災直後の主な活動では、阪神・淡路大震災での神戸と同じように街頭募金などで集めたお金をすぐに使えるように届けるため、母親のお腹の中にいた子どもから大学院生までを対象とした特別一時金制度をつくりました。震災発生の1カ月後には仙台市に事務所を新設し、その翌日から給付金制度の周知活動を岩手県沿岸でスタートさせ、宮古市から陸前高田市までの4市2町の避難所を周りました。沿岸部は大きな混乱の時期だったために、遠野市を拠点として毎日車で沿岸部に通いました。その後は再開した学校を訪問し、宮城県や福島県にも範囲を広げ、結果として2,083人の遺児たちに給付金を届けることができました（写真1）。

ケアプログラムの実施

東日本大震災の発生2カ月後から現在まで、継続してケアプログラムを実施してきました。2011年5月には、津波遺児を対象として宮城県石巻市で小学校の体育館を借り、日帰りのプログラムを初めて実施しました。小学校の周りには瓦礫が手つかずで残っており、そんな状況のなかで参加した子どもたちの表現は、一人ずつ違っていました。ある子は涙ながらに親との死別や震災の体験を語ったり、ある子は終始笑顔で身体を動かして過ごしたり。避難所



写真1 特別一時金制度の周知活動

で生活している子どもも多く、彼らに共通していたのは「これからの生活をどうしよう」という先が見えないことの大きな不安とグリーフでした。後に当会が行ったアンケートでも表3のような結果が出ましたが、当時出会った津波遺児は経験の多くを語らず、寂しさを感じていることがこれまでの経験からも想像できました。この状況をみて、津波遺児たちが孤立感を深め「つらいのは自分だけなんじゃないか」と思ってしまうことを危惧しました。同年の翌月には、岩手県内陸の花巻市で岩手県の家庭を対象とした1泊2日のプログラム「温泉のつどい」を行いました。

できるだけ早くレインボーハウスが必要と考えつつも、被災地での最優先は地域の復興のため、土地探しや建設に多くの時間を費やしました。その間仙台では大学の教室を借り、石巻では百貨店の旧販売所を改修し、陸前高田ではトレーラーハウスを設置し、子どもたちが集える場所をつくりました。

2014年のレインボーハウス竣工

東北レインボーハウスとして、仙台、石巻、陸前

表3 2013年に実施した東日本大震災における「被災体験」アンケート（789世帯）

回答	全体の割合
「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%
「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%
亡くなった家族のことを「まったく話さない」	15.1%
地震や津波に関する会話を「話さない」	68.8%

ワンデイプログラムの流れ

- 13:00 集合
 13:15 はじまりのわ
 13:30 じゅうのじかん
 14:30 おやつのじかん
 15:00 おはなしのじかん
 15:30 じゅうのじかん
 16:15 片付けの時間
 16:20 おわりのわ
 16:30 解散「またわ」

図2 ワンデイプログラムの流れ



仙台レインボーハウス



石巻レインボーハウス



陸前高田レインボーハウス

写真2 2014年に竣工した3つのレインボーハウス

高田のレインボーハウスが2014年に竣工しました(写真2)。ダギーセンター、神戸や東京のレインボーハウスからの学びが反映されています。館内には体育館のようなホールを設置しましたが、遺体安置所や避難所を連想しないように天井や壁は曲線でデザインされ、窓を大きくすることで多くの日光が入るようにしました。

レインボーハウスにおけるプログラムの実際

レインボーハウスのケアプログラムは、「はじまり」「まんなか」「おわり」の大きく3つの構成となっています(図2)。

「はじまり」では、「名前や学年」「どこから来たか」「今の気持ち」などの自己紹介に加え、「いつ、誰を、どのように亡くしましたか」という質問を投げかけ



写真3 「おしゃべりの部屋」で過ごす様子



写真4 「遊びの部屋」で過ごす様子



写真5 「火山の部屋」

ます。それぞれの話を聞きながら、同じような体験をしているこどもがいるか、参加している全員で確認します。

「まんなか」の時間では、まずは自分のペースで自分が選択した過ごし方をします。ここでは、話したいときは「おしゃべりの部屋」(写真3)、遊びたいときは「遊びの部屋」(写真4)、お絵描きや工作をしたいときは「アートの部屋」と、目的ごとに部屋を用意しており、自分や他人を傷つけずに大きなエネルギーを発散するための「火山の部屋」(写真5)もあります。その後、おやつ時間、そして「おはなしの時間」があります。この「おはなしの時間」は、自分の経験や気持ちに丁寧に触れること、親を亡くす経験をしたほかの子たちはどのような気持ちなのか知ることを目的としています。話

すことが中心のときもあれば、ビーズでの工作やワークシートなどを使うこともあります。うまく表現すること、誰かと自分を比較することは必要ありません。そして、話したくないことはパスできます。例えば、「おはなしの時間」に参加しながらもパスを続けていた震災当時は小学校低学年だったあるこどもは、震災から4～5年経って少しずつ亡くなった親について語るようになりました。「話したいな」と思ったときに話せる環境がある大切さを実感した出来事です。レインボーハウスでは、自分で選択ができる、評価・比較されない、ありのままの自分を受け止められる経験を積み重ね、遊びながら表4のような体験をしていきます。

「おわり」の時間では、お別れと「またね」を大事にします。この時間で、レインボーハウスでの時

表4 遊びを通して獲得すること

- ◆表現力、創造性、想像力
- ◆コミュニケーション能力、主体性、協調性
- ◆事実に向き合う力、共有する力や抱える力
- ◆満足感、開放感、達成感、期待力
- ◆自己肯定感、他者受容
- ◆認知機能の発達

(小嶋リベカ：子どもとつむぐものがたり：プレイセラピーの現場から、日本キリスト教団出版局、東京、2018。を基に作成)

間を終えて日常に戻っていく準備をしていきます。東日本大震災では、朝に「行ってらっしゃい」をしたまま、永遠のお別れとなってしまったケースが数多くありました。「またね」とお別れをすることで、「また、突然のお別れとなってしまうのではないか」という不安な気持ちを軽減することにつながります。

仙台、石巻、陸前高田のレインボーハウスには、2023年度までで延べこども5,921人、保護者3,107人の震災・津波の遺児家庭がプログラムに参加しました。

「にじカフェ」での活動

仙台的レインボーハウスでは、神戸や東京のレインボーハウスにはない特徴的なプログラムとして「にじカフェ」があります。

あるとき、通常のプログラムに参加していたこどもが、大学進学のために郷里を離れて一人暮らしを始めたため、久しぶりに会うことになりました。この際、近況を聞いてみると、「もやしばかり食べている」「お菓子がご飯の代わり」「そもそも料理の経験がほとんどない」などといったことがわかりまし



図3 「にじカフェ」で作成したシート

た。温かい手作りのご飯をみんなで食べることを一つの柱にしつつ、大学生や社会人を対象に、マナー講座や生命保険に関するレクチャーといった生きていくうえで必要なことを学ぶ機会として「にじカフェ」をつくりました。参加者は毎回、最近の自分のコンディションを図3のような自己表現シートにまとめてもらい、互いに共有しています。

現在では、仕事、自分の家族の話題が増えていきます。誰に相談するのか、どんなロールモデルが近くににいるのか、こどものときに親との死別を経験したことから、結婚、出産、子育てなどについての心配事や困り事が話題になることもあります。参加者の生活状況、うまくいっていること・いっていないこ



写真6
保護者
プログラム

とは一人ひとり異なります。数カ月、数年に一度会うと、かれらの生活状況はまた変化しています。「にじカフェ」を「自分の人生や社会へのテイクオフ時期」と位置づけ、互いの歩みを尊重しながら語り合うことで、今の自分の状況に気づき気持ちの整理と明日へのエネルギーを充電して、また日常に戻っていくことを目指しています。

保護者プログラム

レインボーハウスでは、こどもプログラムと同時並行で保護者を対象としたプログラムも行っています。保護者の状態、家庭の状況がこどもたちにも影響すると考えるからです。保護者は、パートナーを亡くして経済的な支えや法的な手続きなど、家族内のさまざまな出来事に対応せざるを得ません。寝る時間を削られ体調を崩す人もいます。保護者へのケア、支え合いが、こどもや家庭全体のサポートにもつながります（写真6）。

「3.11」と神戸との交流

東日本大震災の発生1年目から、3月11日に仙台、石巻、陸前高田では追悼の交流会を実施するとともに、

神戸のレインボーハウスとの交流を継続してきました。2025年1月には「阪神・淡路大震災」発生から30年の追悼と交流のつどいを神戸のレインボーハウスで実施しており、そこには2024年に発生した能登半島地震の遺児家庭の姿もありました。

おわりに

仙台のレインボーハウスでは、2023年度から対象者を病気や自死（自殺）で親を亡くした小・中学生も受け入れはじめています。また、ファシリテーターも毎年2回ほど講座を実施して、新しい人に参加してもらっています。最近では、ケアプログラムに参加していた津波遺児自身が大学生や社会人となり、ファシリテーターとして参加するケースも増えてきました。支えられる側から支える側への歩みを進めており、東日本大震災以降、東北レインボーハウスでもファシリテーターの講座を40回開催し、2023年度までで735人が受講しました。

レインボーハウスのこどもを支えることのゴールは、大人へ成長するまでだけではありません。「自殺に追い込まれないように」「自分らしい生活が送れるように」「人間関係をスムーズに築くことができよう」「楽しみなことができるように」「困ったときは『助けて』といえるように」「一人じゃないと実感もてるように」「将来の可能性をしませないように」なるまでを支援することが、私たちの活動の目標となっています。

※本稿中の写真は了承を得て掲載しています。

【文 献】

- 1) 厚生労働省：自殺者数の推移、<https://www.mhlw.go.jp/content/h30h-1-1.pdf> (2025年4月16日最終アクセス)