

JPスクラム プロジェクトでは、8月までにこんなことをしました。

本プロジェクトは、震災の影響を受けている運営施設の児童や保育スタッフ、被災地から避難してきた児童、および被災地域から関東圏の施設に入社した保育士を、会社全体で支える取り組みです。

研修の受講

全施設の園長・施設長および運営本部職員が、「大きなストレスを受けた後の心理とケア」について学びました。

面談の実施

被災地域の施設や、被災地域から入社した保育士が、心身の健康を保ちながら保育・育成できるよう、面談等を継続しています。

心理スタッフによる相談

全施設の子どもが受けている影響について状況調査し、心理スタッフが必要に応じて相談を受けています。

2011.9.10 朝日新聞 朝刊 生活面「震災ストレス 周囲は」
仙台市アスク長町南保育園での研修の様子等が掲載されました。

＜プロジェクトの基盤となる考え方＞

- ・今回の震災では、少なからず誰もが影響を受けている。
- ・経験した地震の揺れや、物理的な被害、喪失の大きさだけでなく、日々のストレスとの付き合い方が影響する。**今後気持ちがつらくなる可能性を減らすためには、身近なサポート(家族や友達、職場環境)があることが大切。**
- ・子どもたちの行動も、「大きな変化によるストレス反応」かもしれないと考えて見守り、適切に支援する。「以前できていたことは、またできるようになる」という希望を持って関わる。
- ・子どもへの安定した支援を提供するために、**大人も心身の健康管理を積極的にする。**

今後も、長期的な見通しのもと全社で取り組んでまいります。

お問い合わせ先 (株)日本保育サービス 発達支援担当

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 3-3-3 三優ビル 6F TEL: 03-5332-7881 FAX: 03-5332-7882

専門家に聴く



ある保護者の方

子どもの将来や、先のことを考えるとなんだか不安です。
このまま、毎日普通に暮らしているのでしょうか？



子育ての専門家

あんどう さとこ
安藤 智子 准教授

に伺いました。

筑波大学人間総合科学研究科 生涯発達専攻カウンセリングコース准教授
慈恵会医科大学精神神経科などを経て現職 専門は発達臨床心理学

震災から半年経ち、保護者の皆様は、日常生活を取り戻してきた面と、ご心配が続いている面とあると思います。特に、放射能の問題はまだ検証がされておらず、どう考え、対処するか悩まれるところでしょう。

不安は嫌な気持ちですが、あつて当たり前です。まず、**ご自分が何を不安に思っているのかを意識し、誰かと共有なさるとよい**と思います。ご夫婦で、あるいは友人、担当の保育園の先生など、心配なことを話すことができますか。**大人が心配なことは、大人同士で話し合い、整理するようにしましょう。**そうすると、**不安な気持ちを子どもにぶつけないですむ** ことが多いようです。

お子様には、守ってほしいこと(例えば、手洗い、うがい)をするように伝え、きちんとできたら(手を洗いなさいと言われてからしたとしても)「帰ってきたら手をあらって、うがいできてえらかったね、感心だね！」等と声をかけましょう。**できたことに注目してもらうことが心の栄養になり、次にも同じ行動をとることに繋がります。**「手を洗わないと〇〇でしょ!」と、脅されたり叱られたりすると比べると、子どもの得られる安心感が違います。自分なりにやれる感じ(自尊心と言います)を育てることが大切です。

リラクゼーションのためのヒント

大人も子どもも、夏の疲れが出やすい時。**深くゆっくりとした息**ができると気持ちも落ち着きます。そうはいっても、ふと気がつくときが入っているものですね。

そこで、お子様と一緒に楽しくできる、**呼吸法**を取り入れた**ゲーム**を紹介します！身の回りの物を使って、いろんな工夫ができそうですね。

1. シャボン玉をふく
2. 丸めた紙や脱脂綿を、テーブルのはしからはしに吹き飛ばす
3. 息をふーっと吐く登場人物が出てくる絵本を読む。

たとえば…『三匹のこぶた』『カッパのごちそう(童心社)』



まずは大人が絵本に向かってふ～！ 子どもたちも一緒にふ～!!

参考文献:アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク「サイコロジカルファーストエイド:実施の手引き 兵庫県こころのケアセンター」