

震災による幼児のストレス反応（Ⅰ）

吉村 真理子 大野 雄子

Stress reaction in small children caused by
the Great East Japan Earthquake disaster（Ⅰ）

Mariko YOSHIMURA Yuko OHNO

東日本大震災によって、幼児は大きなストレスを受け、強いストレス反応が生じたと考えられる。筆者らは、幼児のストレス反応へのケアとして、保護者への面談を行うとともに、保護者に子どもの症状を尋ねるアンケートを実施し、「震災後の子どもの心身の変化」の尺度得点が、「震災被害の有無」、「子どもの恐怖心の有無」、「性別」によって差があるかを検定した。また、「震災後の子どもの心身の変化」について、自由記述欄への回答をKJ法を用いて分類した。

1. 問題と目的

2011年3月11日に発生した東日本大震災後、筆者らは、地域に開かれたコミュニティー・カレッジでありたい」という本学の掲げる目標とも合致する活動であると考え、臨床心理士として、子どもの心のケアに関する保護者相談等の被災者支援活動を開始した。その際、本学の所在地、および本学所属の臨床心理士数が2名であることから、支援対象地を旭市に限定することとした。本研究の目的は、震災による幼児のストレス反応について検討することとする。

まず、旭市教育委員会に、電話で状況確認したところ、小・中学校については、今後、スクールカウンセラー等の介入等の対策がとられる予定であるとのことであった（旭市内に公立幼稚園はない）。次に、旭市役所子育て支援課に、電話で状況確認したところ、保育所の通園児については、保育士および保健師が対応しているとのことであった。さらに、千葉県庁総務部学事課に、電話で、子どもの心のケアに関する保護者相談等の被災者支援に対応が可能であると申し入れ、学事課を通して旭市内4園への支援申し入れを行った。すると、旭市内幼稚園2園より、支援要請があった。また、支援活動を実施するに当たっては、千葉県臨床心理士会が主催する研修会等に参加し、県内各地区の支援活動状況を把握するとともに、同会役員や他地区で活動中の臨床心理士との連携体制を作るよう努めた。そこで、両園の保

護者全員に対し、相談希望調査を実施し、希望のあった保護者に面談を行った。また、その際、両園長にアンケート項目についての確認・了承を得た上で、子どもの症状を尋ねる「子どものこころと身体のアナキート」〔「心理教育のための外傷後ストレス反応尺度 (PTSR-EDS)」富永・高橋・小澤 (2005) を参考に、幼児向けに加筆・修正したもの〕調査を実施した。面談の結果、保護者および子どもの症状が重い場合には、継続して相談できる機関を紹介することとし、今年度中を活動期間とした。

〔A 幼稚園での支援〕

地震直後は、「子どもが夜眠れない」、「保護者が子どもを手元から離すことに不安」等の理由から幼稚園を欠席する園児がいた。現在は落ち着いているが、大きな余震があった翌朝等、元気のない子もいる。

保護者会等の機会に、心理教育 (内容は「大きなストレスを体験した子どもの心のケアについて」) と簡単な臨床動作法体験を行いたい旨、申し入れた。

当初、面談希望者は10名 (2歳児1名、3歳児2名、4歳児2名、5歳児5名) であったが、「子どもの症状が落ち着いてきた (2名)」, 「面談日の調整が難しく、急を要しないため今回の相談は辞退したい (4名)」等の理由で辞退した6名を除き、5月中旬から下旬にかけて、筆者らが2名ずつ分担し、1人1時間程度の面談を行った。

〔B 幼稚園での支援〕

保護者が不安そうであるため、保護者会内で講演をしてほしいとの要請を受けた。そこで、4月下旬、保護者会の後半部 (10:30 ~ 11:30) にて、保護者を対象にアンケートを実施し、心理教育 (内容は「大きなストレスを体験した子どもの心のケアについて」) と簡単な腹式呼吸法および漸進的筋弛緩訓練を行った。面談希望者は1名 (2歳児) であり、5月初旬に、大野が1時間程度の面談を行った。

7月初旬、9月中旬に両園長に電話し、面接後、1ヵ月半ほど経過したが、面談した保護者および子どもたちの様子を尋ねたところ、落ち着いているとのことであった。

2. 方法

(1) 調査対象

旭市内私立幼稚園2園の保護者295名 (A幼稚園256名、B幼稚園39名) である。

(2) 調査方法

アンケート (付録参照) を4月上旬~下旬に実施し、4月下旬に回収した。いずれも、園長の了解を得て、担任教諭を通して配付・回収を行った。保護者へのアンケートとなるため、結果は、子どもの心身の変化等に関する保護者の認知となる。

（3）分析方法

- ①「震災後の子どもの心身の変化」について、震災被害があった群と、なかった群における尺度得点の群間差を見るために、t 検定を行った。
- ②「震災後の子どもの心身の変化」について、震災時に子どもの恐怖心があった群となかった群における尺度得点の群間差を見るために、t 検定を行った。
- ③「震災後の子どもの心身の変化」について、男児と女児の群間差を見るために、t 検定を行った。
- ④「震災による子どものストレス反応」を調べるために、「子どものこころとからだの変化についての自由記述」結果をKJ法を用いて分類した。

3. 結果と考察

（1）「震災被害の有無」と「震災後の子どもの心身の変化」

「震災後の子どもの心身の変化」について、震災被害があった群と、なかった群における尺度得点の群間差を見るために、t 検定を行った。

「被害あり群」が「被害なし群」に比べて有意に得点の高い項目は、下記の5項目であった（Table 1）。

過覚醒 「2. むしゃくしゃしたり, いらいらしたり, かっとしたりするようになった」

「4. 小さな音にびくっとする」

再体験 「6. ふいにこのことを思い出し, 話すことがある」

「8. 地震のことが頭から離れないようだ」

退行 「18. 少しのことで泣くようになった」

特に, 1 %以上の高い有意水準で, 「被害あり群>被害なし群」となっている項目は, 再体験「地震のことが頭から離れないようだ」である。実際に, 震災被害にあった保護者は, 子どもの様子を見て震災のことが忘れられないようだ」と認知している傾向が高いといえる。

Table 1 「震災被害の有無」と「震災後の子どもの心身の変化」

	被害あり (n=114)	被害なし (n=156)	t値
2. むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりするようになった	1.22 (0.53)	1.10 (0.36)	2.06* 被害あり>被害なし
4. 小さな音にびくっとする	1.72 (0.95)	1.50 (0.73)	2.09* 被害あり>被害なし
6. ふいにこのことを思い出 し、話すことがある	1.82 (0.80)	1.61 (0.69)	2.39* 被害あり>被害なし
8. 地震のことが頭から離れ ないようだ	1.76 (0.89)	1.48 (0.73)	2.87** 被害あり>被害なし
18. 少しのことで泣くよう になった	1.33 (0.69)	1.17 (0.51)	2.17* 被害あり>被害なし

() 内は標準偏差 * p<.05, ** p<.01

(2) 「子どもの恐怖心の有無」と「震災後の子どもの心身の変化」

「震災後の子どもの心身の変化」について、震災時に子どもの恐怖心があった群となかった群における尺度得点の群間差を見るために、t検定を行った。「恐怖心あり群」が「恐怖心なし群」に比べて有意に得点の高い項目は、下記の9項目であった。

過覚醒 「1. 心配でおちつかない」

「3. 眠れなかったり、夜泣きがある」

「4. 小さな音にびくっとする」

再体験 「6. ふいにこのことを思い出し、話すことがある」

「8. 地震のことが頭から離れないようだ」

「5. 怖い夢を見ているようだ」

「17. 遊びが変わった」

退行 「18. 少しのことで泣くようになった」

身体化 「13. 頭やおなか痛くなる」

特に、1%以上の高い有意水準で、「恐怖心あり群>恐怖心なし群」となっている項目は、過

震災による幼児のストレス反応 (I)

覚醒「1.心配でおちつかない」「4.小さな音にびくとする」, 再体験「8.地震のことが頭から離れないようだ」「17.遊びが変わった」, 退行「18.少しのことで泣くようになった」であった。

震災時に子どもが怖がっていたと認知していた保護者は,子どもが過剰な反応をしており,地震のことが忘れられず,遊びの中で発散したり,保護者に対して甘えてきたりしていると認知していることがわかる。

Table 2 「子どもの恐怖心の有無」と「震災後の子どもの心身の変化」

	怖がった (n=229)	怖がらなかった (n=40)	t 値
1. 心配でおちつかない	1.40 (0.65)	1.15 (0.43)	3.15** 怖がった>怖がらなかった
3. 眠れなかったり夜泣きがある	1.21 (0.55)	1.05 (0.32)	2.59* 怖がった>怖がらなかった
4. 小さな音にびくとする	1.66 (0.87)	1.18 (0.45)	5.38*** 怖がった>怖がらなかった
5. 怖い夢を見ているようだ	1.21 (0.50)	1.10 (0.30)	1.80† 怖がった>怖がらなかった
6. ふいにこのことを思い出 し, 話すことがある	1.76 (0.75)	1.38 (0.63)	3.02* 怖がった>怖がらなかった
8. 地震のことが頭から離れ ないようだ	1.67 (0.83)	1.20 (0.56)	4.49*** 怖がった>怖がらなかった
13. 頭やおなかが痛くなる	1.10 (0.35)	1.02 (0.16)	2.08* 怖がった>怖がらなかった
17. 遊びが変わった	1.09 (0.34)	1.00 (0.00)	4.03*** 怖がった>怖がらなかった
18. 少しのことで泣くように なった	1.27 (0.63)	1.05 (0.22)	4.05*** 怖がった>怖がらなかった

() 内は標準偏差 † p<.10, * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

(3) 「性別」と「震災後の子どもの心身の変化」

「震災後の子どもの心身の変化」について、男児と女児の群間差を見るために、t 検定を行った。男児が女児に比べて有意に得点の高い項目は、下記の1項目であった。

退行 「15. 幼稚園や保育園にいきたがらない」

全体的には性差はあまりみられないが、男児の方が女児よりも幼稚園に行きたがらないと親が認知していることがわかった。

Table 3 「性別」と「震災後の子どもの心身の変化」

	男児 (n=138)	女児 (n=130)	t 値
8. 地震のことが頭から離れないようだ	1.69 (0.87)	1.51 (0.74)	1.83 † 男>女
15. 幼稚園や保育園に行きたがらない	1.19 (0.45)	1.09 (0.32)	2.05* 男>女

() 内は標準偏差 † $p<.1$, * $p<.05$

(4) 「子どものこころとからだの変化についての自由記述」からまとめた、震災による子どものストレス反応

「震災による子どものストレス反応」を調べるために、「子どものこころとからだの変化についての自由記述」をKJ法を用いて分類したところ、下記ようになった。

①再体験

- ・夜、怖い夢を見る
- ・夜泣きをする、うなされる
- ・「地震です！津波が来ます！」と言って、ドールハウスをめちゃくちゃにして遊ぶ
- ・ニュースでよく見たせいか、オモチャの車をはじに寄せ、「津波で流されます」と言いながら遊ぶ
- ・津波で車がぐちゃぐちゃになったと言いながら部屋で散乱させる

②過覚醒

- ・防災無線の放送や緊急地震速報（風で家が揺れる、カタッという物音）を怖がり、走って来てしがみつく（耳をふさぐ、すぐ泣く、大泣きする）
- ・地震が起こると真っ先に机の下に隠れる
- ・シャワーやかけ湯で頭は洗えるが、浴槽に入らない

震災による幼児のストレス反応（Ⅰ）

- ・遊んでいる時も、少し揺れると「揺れてる？揺れてる？」という
- ・祖母や母に対して「死なないで」という

③回避

- ・地震のニュースが流れると、チャンネルを変えたがる

④退行

- ・おねしょ、おもらしをする
- ・親から見えない所で、指しゃぶりをする
- ・暗い部屋や、夜トイレに一人で行きたがらない
- ・一人で寝られない
- ・抱っこをよくせがむ
- ・赤ちゃん言葉でしゃべる
- ・朝、登園時に泣く

⑤行動化

- ・必要以上にべらべらしゃべる
- ・親から見えない所で弟をいじめる

⑥身体化

- ・地震酔いがあるようで、ふらふらするとよく言う
- ・吐き気がする
- ・夜だけの発熱があった

震災による子どものストレス反応には、吐き気・発熱等の「身体化」が見られる。「再体験」については、実体験よりも、テレビの報道映像の視聴体験によるものが多いと考えられる。幼児は記憶が保持されにくいいため、震災を想起させる刺激に触れなければ、再体験のようなストレス反応は消失していくことも考えられる。「過覚醒」・「回避」については、幼児が震災に関する出来事の経緯を十分理解できない混乱から引き起こされていることが考えられる。また、「退行」・「行動化」は、震災の影響であるかどうか判断が難しいものもあるが、ストレスを、行動化したり、保護者に対して甘えたりすることで情緒的な安定を得ようとする行動がとれているともいえる。また、いわゆる「いい子」への変化は見られなかった。

4. まとめと今後の課題

本研究では「震災後の子どもの心身の変化」の尺度得点が、「震災被害の有無」、「子どもの恐怖心の有無」、「性別」によって異なるかを調べた。その結果、「震災被害にあった保護者は、子どもの様子を見て地震のことが忘れられないと認知している」、「震災時に子どもが

怖がっていたと認知していた保護者は、子どもが過剰な反応をしており、地震のことが忘れられず、遊びの中で発散したり、保護者に対して甘えてきたりしていると認知している」,「男児の方が、女児よりも、地震のことが頭から離れず、幼稚園に行きたがらないと親が認知している」などがわかった。

「震災後の子どもの心身の変化」について、自由記述欄への回答をKJ法を用いて分類したところ、震災による子どものストレス反応として、吐き気・発熱等の「身体化」、テレビの報道映像の視聴体験による「再体験」、震災に関する出来事の経緯が理解できない混乱から引き起こされる「過覚醒」・「回避」、ストレスを行動化したり、保護者に対して甘えたりすることで情緒的な安定を得ようとする「退行」・「行動化」などが見られた。

子どもの表面的な様子からは問題がないように見えても、感情を抑圧していることも考えられる。小花和(1999)によると、阪神・淡路大震災の約2年後の調査において、ある保護者の自由記述に次のようなものがあったことを指摘している。「地震後2年が過ぎ、娘も小学校1年生になりました。先日の授業で震災のことを作文に書くことになり、娘はなんと5枚もの長い文章を書いたことを知りました。おとなの私が忘れかけていた事細かな事柄をなんと深く胸にきざんでいたのかと驚き、おとなよりも感情をおさえ胸に秘めていたことを思うと、胸が一杯になりました。小学校3年生の上の子にそのことを話すと、地震のときの作文なんてぼくは書けないと言いました。子どもによって、感じたものが違うことを思い知らされました。」幼児期は、発達と気質や家庭環境による個性の個人差が大きく、幼児のストレス反応についても、個人によって千差万別であり、今後もより一層慎重な観察や配慮が必要とされるといえよう。

上記の通り、保護者の精神的な動揺やストレスが子どものストレスに大きく影響することが考えられる。著者らは、B幼稚園の保護者会において、心理教育(内容は「大きなストレスを体験した子どもの心のケアについて」と簡単な腹式呼吸法および漸進的筋弛緩訓練を行った。織田島・吉澤・大原(2009)も指摘しているように、心のケアについての知識の伝達のみではなく、短時間ではあってもセルフケア体験を提供することで会場の雰囲気が和らぐことを実感した。保護者面談や講演会等、保護者への心理的サポートを早期に行い、幼児を取り巻く環境調整を行うことの重要性を強く感じる。今後も、幼稚園等と連携し、保護者や子どもたちの様子を見守りながら、保護者および子どもたちの心理的安定を図れるようなサポートを行っていきたい。

〈引用文献〉

- ・小花和 Wright 尚子 1999 「親子関係からみた子どものストレス」 服部祥子・山田富美雄編 1999 阪神・淡路大震災と子どもの心身～災害・トラウマ・ストレス～ 名古屋大

学出版会

- ・ 織田島純子・吉澤美弥子・大原薫 2009 「新潟県中越大震災後の臨床動作法を活用した子どもの心のケア」 杉浦省吾ほか編 2009 ト라우マとPTSDの心理援助～心の傷に寄りそって～ 金剛出版

〈参考文献〉

- ・ Greenberg, J. S. 著, 服部祥子・山田富美雄訳 2006 包括的ストレスマネジメント 医学書院
- ・ 服部祥子・山田富美雄編 1999 阪神・淡路大震災と子どもの心身～災害・トラウマ・ストレス～ 名古屋大学出版会
- ・ 杉浦省吾ほか編 2009 ト라우マとPTSDの心理援助～心の傷に寄りそって～ 金剛出版

付録

子どものころとからだのアンケート	幼稚園・保育所	組
お子様の名前	男・女（	歳 ヶ月）
	記入日	年 月 日

このアンケートは、大きなストレスを経験したお子さんに生じることの多いところやからだの変化について、お尋ねするものです。この度の震災後、お子さんに心当たりのある変化についてお答えください。なお、震災後のお子さんの様子の変化等について、相談を希望される方は、アンケートの最後に記入欄がございますので、お申し出ください。臨床心理士が対応させていただきます。

Ⅰ. 震災の被害は、

- ① なかった ② 少しあった ③ かなりあった ④ 非常にあった

Ⅱ. 被害にあったとき、お子さんは、

- ① 普段と変わらなかった ② 少し怖がった ③ かなり怖がった ④ 非常に怖がった

Ⅲ. 被害にあったとき、保護者の方は、

- ① 普段と変わらなかった ② 少し動揺した ③ かなり動揺した ④ 非常に動揺した

Ⅳ. 震災後の、お子さんのころとからだの様子の変化について、あてはまるところに○をつけてください。

非常に かなり 少し

1. 心配でおちつかない・・・・・・・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃 ）
2. むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりするようになった
・・・・・・・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃 ）
3. 眠れなかったり、夜泣きがある・・・・・・・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃 ）
4. 小さな音にびくっとする・・・・・・・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃 ）
5. 怖い夢を見ているようだ・・・・・・・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃 ）

非常に かなり 少し

6. ふいにそのことを思い出し、話すことがある

・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

7. 母親（身近な大人）から離れない・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

8. 地震のことが頭から離れないようだ・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

9. 怖くて一人でいられない・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

10. はしゃぐようになった・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

11. 落ち着きがなく多動である・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

12. 元気がなく遊ばなくなった・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

13. 頭やおなかが痛くなる・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

14. 食欲がない・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

15. 幼稚園や保育所に行きたがらない・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

16. 友だちと遊ばなくなった・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

17. 遊びが変わった・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

18. 少しのことで泣くようになった・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

19. 一人で遊ぶようになった・・・・はい・はい・はい・いいえ（いつ頃）

20. その他（自由にお書きください）

--

以上は、お子さんが大きなストレスを体験した後に生じることの多いところやからだの変化です。大きな震災でしたので、お子さんにこれらの変化が見られたとしても、異常ではないかと心配される必要はありません。しかし、専門家とともに時間をかけてゆっくり見守っていくことが大切です。

◎臨床心理士との相談（保護者対象）を希望されますか？

希望する ・ 希望しない