

《実践報告》

阪神・淡路大震災遺児 25 年のケアと成長の報告

八木 俊介*

要約：

阪神・淡路大震災では親を亡くした遺児・孤児（以下、「震災遺児」）が 573 人確認された。彼らの心のケアのため、民間団体「あしなが育英会」は 1999 年、神戸市内に神戸レインボーハウス（以下、「レインボーハウス」）を設立した。レインボーハウスでは、米国の死別家族支援団体ダギーセンターのノウハウを採り入れてケアのプログラムを実施し、同じ境遇の遺児やボランティアとの交流の機会を設けた。当時 0 歳から 20 歳、100 人以上の震災遺児たちがレインボーハウスに来所、もしくはプログラムに参加した（以下、1995 年から 1999 年のレインボーハウス完成までの期間もレインボーハウスの活動期間と記す）。

プログラムの参加人数の経緯を見ると、震災遺児それぞれが小学校高学年に達する時期にレインボーハウスの利用人数が増加していた。レインボーハウスではとりわけ小学校高学年の震災遺児たちのケアに貢献したと思われる。また小学 6 年生、中学 1 年生のときの震災遺児の来所数とボランティアに対して見せる様子をレインボーハウスの来所記録から検討した。すると震災遺児はこの 2 学年では異なる言動を見せていた。この時期の震災遺児になんらかの心理的な変化があったと考えられる。

また震災から 10 年以上経過した後の追悼行事でのスピーチの内容の再検討や震災遺児へのインタビューを実施した。彼らの多くは学校の卒業入学、就職結婚といったライフイベントを迎えたときのストレスを語った。震災遺児には中学校入学時期以外にも人生の分岐点においても心の揺らぎが見て取れた。

震災遺児たちは支援を受けるだけでなく、他の被災者支援のボランティア活動に参加することによって成長する機会を得たと考えられる。震災遺児に対する支援活動は、「なにかを与えたり、してあげる」だけでなく、被災者と支援者が新たな問題に対して共に活動することが遺児のケアと成長のために有効であると提言する。25 年という長期的かつ継続的な震災以降のレインボーハウスの活動と震災遺児の心理的な変化を報告する。

キーワード：遺児・孤児、心のケア、グリーフケア、悲嘆、阪神・淡路大震災

*あしなが育英会 1993 年 4 月に設立された任意団体。2019 年 4 月一般財団法人化。遺児に対しての進学、教育支援と心のケアを実施。神戸市に続いて 2006 年に東京・日野市、2014 年宮城県仙台市、石巻市、岩手県陸前高田市にケアセンターを開設。

1 遺児奨学金団体「あしなが育英会」について

あしなが育英会は病気・災害・自死遺児の進学支援を目的に1993年に設立された。あしなが育英会は行政機関などの補助金を受けず、主に個人寄付者によって運営されている。その中には小説『あしながおじさん』を由来とした教育里親「あしながさん」とよばれる継続寄付者もいる。

あしなが育英会では親を亡くした高校・大学・専門学校生に奨学金（給付と無利子貸与、入学時の支援金など）による就学支援を行っている。2020年現在、4万9000人の遺児があしなが育英会の奨学金を利用して進学した。

あしなが育英会は奨学金による就学援助に加え、教育的な事業を行っている。毎年夏に実施される宿泊キャンプでは遺児同士の交流や個人寄付者からのメッセージなどを紹介するプログラムが実施されている。また東京と神戸では大学生遺児のための学生寮を運営し、地方の遺児の大学進学を支援している。学生の寮費は1カ月1万円、毎日2回の食事と光熱費などが含まれている。寮内では講演や読書会、感想文といった教育的プログラムも実施されている。1995年の阪神・淡路大震災以降、遺児の精神的支援の重要性を認識し心のケア活動も業務の目的に定められた（あしなが育英会 2020a）。

2 阪神・淡路大震災直後（1995年から1998年）の活動

2.1 遺児を探すローラー調査

1995年の阪神・淡路大震災発生直後、あしなが育英会は震災で親を亡くし、遺児になってしまった子どもたちへの支援を決定した。あしなが育英会の大学生ボランティアが、全国各地で震災遺児への義援金募集の街頭募金を実施したところ約1億1000万円の義援金が集まった。

震災遺児に対して義援金の配布とあしなが育英会の奨学金制度の周知が必須であった。しかし当時の行政機関は震災対応に追われ、震災遺児を把握できていなかった。そこで、震災遺児の所在を把握するための「ローラー作戦」とよばれる震災

遺児の全数調査を実施した。

1995年2月からあしなが育英会の職員と約800人のボランティアが被災地を歩いて遺児たちを探しだした。電車もバスも復旧していない中、新聞の犠牲者名簿を頼りに徒歩で倒壊した家や避難所へ足を運んだ。遺族を追跡するために同じ場所、同じ家族について3回、4回と繰り返し訪問することもあった。ローラー調査などで確認した震災遺児は573人になった。

2.2 震災遺児の心の傷「黒い虹」

多くのボランティア団体が1995年3月末で活動を休止する中、あしなが育英会は神戸市内の元喫茶店に事務所を開き、筆者を含む職員2人が常駐しボランティアと共に遺児たちの支援活動を継続した。ボランティアの協力を得て、遺児同士が交流を目的とした海水浴やスキーキャンプを開催し家庭訪問を行った。

震災から半年後に、「海水浴のつどい」を兵庫県香住町（当時）にて開催し、震災遺児34人が参加した。この時に小学5年生の男児の遺児、かっちゃんが「黒い虹」の絵を描いた。彼は父親と妹を震災で亡くし、自らも倒壊した家屋に数時間生き埋めになった。黒い虹の絵に添えられたかっちゃんの作文には、「怖い夢をみる」と書かれていた。

黒い虹 かすみのつどいで絵をかきました。きれいなにじをかきました。青と黄色のにじをかきました。月をかいて、空を黒くぬりました。ほくをたすけてくれた、お父さんのことは、夜におもいだします。よくこわいゆめをみます。いつもおねえさんが、大きなこえでおこしてたすけてくれます。学校でともだちに、よくどつかれいじめられます。でもブランコやスベリだいが大すきです。べんきょうはきらいだけどしゅくだいはちゃんとしています。お父さんてんごくでみていてください。（あしなが育英会 1995：巻頭）

また「海水浴のつどい」開催中の作文のプログラムでは、中学1年の女子生徒が「死んでもかま

わない」と下記のようにつぶった。

死にたかった じしんの時、二段ベットにねていたら、ゴーッと地なりがして、ものすごくゆれた。ゆれたかと思うと、ドッスーンと家がつぶれて下じきになった。その時、私は「もう死ぬんじゃないか」って思った。もし、死んでもべつにいいから、死にたかったな。そうしたら、そのかわりにお父さんもお母さんも助かったかもしれないのに……。ごめんなさい。あの時、じしんがおさまっても、だれも助けにきてくれなかった。外では人の声がしていたけど、「自分が助かれればべつに他人が死んでもいい」というようなことを話していた。人間はみんな自分かってで、他人なんてどうでもいいんだ。でも、私もそうだったけど。

(あしなが育英会 1995:131)

海水浴のつどいを開催した同時期、1995 年 8 月に震災遺児 170 家庭に訪問調査を実施した。調査では下記のような震災遺児の特徴が浮き彫りになった(あしなが育英会 1995:234-248)。

「震災は早朝に起き、家族と一緒に寝ていたと

きに起きたために、親が子どもをかばって亡くなった。そのために子どもが亡くなった親に対して『すまない』『私のために親が死んだ』という罪悪感、自責の念をもつ」「家族の死を心理的に受容することができない」「年少の遺児たちの多くに、地震体験に由来する恐怖感、怯えなどがある」「心の傷を示唆するさまざまな反応がある。持病のアトピーや喘息がひどくなった。登校拒否になった。精神的不安定になった。ふさぎかちになった」など。

1997 年に実施した震災遺児 26 名に対してのアンケート調査では、「地震のあとの気持ち」の問いに「物音でびくっとする」61.5%、「一人でいたくない」53.8%となった(表 1)。そして 6 割以上の子どもが震災から 1 年半たってもそれらの反応が残っていると答えている(あしなが育英会 1997:70)。

あしなが育英会(2002a:43;2002b:16)が保護者から見た震災遺児の心理状態について 1996 年と 2000 年で比べたところ、すべての項目において 2000 年の結果の割合が低くなった(表 2)。そして保護者から見た場合と震災遺児自身が感じている「揺れに敏感になった」など心理状態とを比較したところ、ほとんどの項目で震災遺児自身

表 1 地震の後の気持ち

震災体験のあとの気持ち 1996 年度 対象 26 名			
「物音でびくっとする」	61.5%	死ぬのがこわい	50.0%
「一人でいたくない」	53.8%	夜になるとこわい	34.6%
「暗いのがこわい」	53.8%		
※震災後 1 年半たってもそれらの感情がある、61.5%			

出所：あしなが育英会 1997:70 より著者作成。

表 2 保護者から見た震災遺児の心理状態(1996 年と 2000 年)と震災遺児自身が答えた心理状態(2000 年)

	調査年度	揺れに敏感	暗闇をこわがる	うまく寝つけない	眠りが浅い	うなされる	閉所をこわがる	小さな音に反応	火・熱がこわい
保護者から見た震災遺児の心理状態	1996 年	—	26.5%	21.0%	14.7%	7.6%	7.1%	—	—
	2000 年	29.3%	19.0%	6.1%	3.4%	2.0%	2.7%	10.9%	0.7%
震災遺児が自身の震災体験に関する心理状態	2000 年	46.3%	10.7%	10.7%	8.3%	17.0%	25.0%	17.4%	1.7%

出所：あしなが育英会 2002a:43;2002b:16 より著者作成。

表3 心理的負担を感じている内容

心理的負担を感じている内容 2000年度 対象121名			
学校生活に関するもの		心理面に関するもの	
「家にいたくない」	13.2%	「さびしい」	52.1%
「遅刻、早退が増えた」	13.2%	「悲しみ」	45.5%
「家に引きこもる」	8.3%	「納得できない」	25.6%
「部活を休みがちになる」	2.5%	「亡くなった親がかわいそう」	18.2%
		「無気力」	14.9%
		「怒り」	10.7%

出所：あしなが育英会 2002b:6,9より著者作成。

表4 悲しみがしばらくたってから深くなった経験

悲しみがしばらくたってから深くなった経験 2000年度 対象121名			
「深くなったことがある」	32.2%	「悲しみは不変」	24.8%
「直後最も悲しかった」	29.8%	「悲しみの気持ちはない」	5.8%

出所：あしなが育英会 2002b:19より著者作成。

の自覚の割合が高くなった。これは震災遺児の被災や親との死別体験による心理的影響は長く続き、保護者はそれに気がつきにくいという可能性が示されている。

日常生活での心理的な負担に関しては、「心理的負担を感じている」と45.5%の震災遺児が答えており、その内容は複数回答で、表3のとおり「家にいたくない」13.2%、「遅刻、早退が増えた」13.2%、「家に引きこもる」8.3%、「部活を休みがちになる」2.5%といった学校生活の面と、「さびしい」52.1%、「悲しみ」45.5%、「納得できない」25.6%、「亡くなった親がかわいそう」18.2%、「無気力」14.9%、「怒り」10.7%といった心理面に関する項目が示された（あしなが育英会 2002b:6）。

家族を亡くした悲しみの変化については、「家族を失った悲しみが震災直後よりしばらくたって深くなったことがある」が32.2%となり、「直後、最も悲しかった」29.8%を上回った。また「悲しみは不変」と24.8%が答えており、震災遺児の悲嘆が長期にわたっていると考えられる（表4）。

あしなが育英会（1997:70）は、震災から1年半が経過した時点で小学生20人、中学生5人、高校生1人の合計26人の震災遺児を対象に、「亡

くなった親にどのような想いをもっているか」、アンケートによる質問をした。結果は、「助けてあげたかった」61.5%、「私を助けるために死んだ」38.5%、「かわいそうだ」「残念だ」「すまない」とこの3つを回答はいずれも30.8%であった。これらのうち、自責の念、罪責感に関連すると考えられる、「私を助けるために死んだ」と「すまない」の双方、もしくは一方をあげたものを合わせると50.0%になった（表5）。

またあしなが育英会（2002b:57）は、震災遺児の小学生、中学生38人を対象に、亡くなった親を想起する際に感じることにについてアンケート調査を実施した。その結果、「死ぬのが怖い、死にたくない」81.6%、「死んだ親と話したい」76.3%、「見守ってくれる」76.3%、「親が死んだのは自分のせいだ」34.2%、「一人ぼっちの気がする」28.9%、「死にたい。死ねばよかった」が18.4%となった。

表5 「亡くなった親への想い」「亡くなった親を想起する際に感じること」

震災遺児たちの亡くなった親への想い 1996 年度 対象 26 名			
「助けてあげたかった」	61.5%	「残念だ」	30.0%
「私を助けるために死んだ」	38.5%	「すまない」	30.0%
「かわいそうだ」	30.0%		
亡くなった親を想起する際に感じること 2000 年度 対象 38 名			
「死ぬのが怖い、死にたくない」	81.6%	「親が死んだのは自分のせいだ」	34.2%
「死んだ親と話したい」	76.3%	「一人ぼっちの気がする」	28.9%
「見守ってくれる」	76.3%	「死にたい、死ねばよかった」	18.4%

出所：あしなが育英会 1997：70；2002b：57 より著者作成。

3 レインボーハウスのケア活動

震災当時のあしなが育英会の調査や家庭訪問から震災遺児のいわゆる心の傷を知ることになった。あしなが育英会では阪神・淡路大震災以降、病気遺児などの高校、大学への進学援助に加え、中学生以下の遺児たちへの心のケア活動を開始した。

3.1 手探りのケア活動

震災当時、行政および大学などへ問い合わせ、遺児のケアをしている団体や機関を探した。しかし遺児のケアを専門に行う団体を発見できなかった。そこで、アメリカの遺児支援団体ダギーセンターからケアの指導を受けた（The Dougy Center 2020）。ダギーセンターはオレゴン州ポートランド市に 1982 年に設立された。家族との死別を体験した子どものピアサポートの場を提供し、そのために子どもたちの感情表現を促す手伝いをするボランティア「ファシリテーター」を養成していた。ダギーセンターのボランティア養成や子どもたちの感情表出を促す方法などをレインボーハウスのモデルとした。

震災から 4 年後の 1999 年、全国からの寄付によって神戸市東灘区に国内初の遺児心のケア施設レインボーハウスが開設された（図 1）。レインボーハウスでは遺児同士が交流を深め、悩みや体験を共有すること。遺児たちが心の傷や悲しみといった心のうちを自由に表現できる安全で安心な

空間の提供を目的にした（あしなが育英会 2004：60-67）。

3.2 レインボーハウスの各部屋

レインボーハウスには怒りやイライラを発散できる「火山の部屋」、運動やボール遊びができる「レインボーホール」、輪になって話し合うことができる「おしゃべりの部屋」、一人で想いをめぐらせたり、考えごとをしたりする「おもいの部屋」（図 2）（図 3）などが設置されている。レインボーハウスの 3 階から 5 階は病気遺児などの定員 48 人の大学生の寮になっており、寮生もボランティアのメンバーであった（あしなが育英会 2004：60-67）。



図 1 レインボーハウス外観

出所：あしなが育英会 2020b：巻頭。

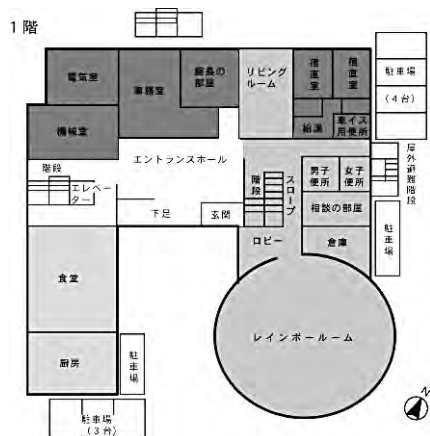


図2 レインボーハウス1階

出所：あしなが育英 2004：61。

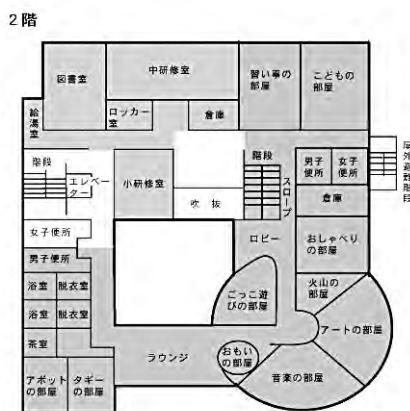


図3 レインボーハウス2階

出所：あしなが育英 2004：61。

3.3 支援のためのプログラムとイベント

レインボーハウスでは専門家による治療やセラピーを取り入れず、遊びを中心としたプログラムの開催や、遺児同士の交流の場を設けた。プログラムは大学で教育学を学んだあしなが育英会の職員やボランティアが中心になって運営された（あしなが育英会 2004）。

震災遺児家庭の住居は被災地内外に離れており、普段の生活では出会う機会がないことから、同じ境遇の子ども同士が交流し親交を深めることを目的にさまざまな行事を開催した。その内容は、夏の「2泊3日の海水浴」、12月の「1泊2

表6 レインボーハウスの主な行事と経緯

1995年 2月	震災遺児を探すローラー調査
1995年 4月	神戸事務所設置
1995年 4月	震災遺児作文集15万部発刊
1995年 8月	「海水浴（香住）のつとめ」（翌年以降毎年開催）
1995年 8月	震災遺児家庭訪問調査、204軒
1995年 12月	単行本「黒い虹」発刊
1995年 12月	クリスマスのつとめ（翌年以降毎年開催）
1996年 1月	追悼行事「偲び話し合う会」（翌年以降毎年開催）
1996年 3月	スキーのつとめ（翌年以降毎年開催）
1996年 5月	米国ダギーセンター視察
1996年 8月	震災遺児家庭訪問調査、168軒
1997年 9月	神戸レインボーハウス用地決定
1998年 1月	神戸レインボーハウス地鎮祭
1998年 4月	バーベキューのつとめ（以降毎月日帰りの行事開催）
1999年 1月	神戸レインボーハウス竣工
1999年 3月	第1回ファシリテーター養成講座開催（翌年以降毎年開催）
1999年 9月	神戸震災遺児らトルコ訪問。義援金贈呈と交流
2000年 1月	お正月のつとめ（翌年以降毎年開催）
2000年 8月	台湾、トルコ、コロンビア、コンボの遺児を神戸に招待
2001年 4月	天皇、皇后両陛下、神戸レインボーハウス視察
2003年 9月	震災以外の病氣遺児にもケアプログラムを開始
2003年 12月	ウガンダ共和国にレインボーハウス竣工
2004年 8月	震災遺児50世帯に震災10年目の調査
2004年9月～ 2007年 3月	主な行事の年1回の（海水浴・クリスマス・スキーのつとめ）開催と日帰りプログラムの月2回の開催

出所：八木 2004：108より著者作成。

日のクリスマス会」、3月の「3泊4日のスキー合宿」。また日帰りのイベントとして「陶芸教室」や「コンサート」などが毎月開催された。1月には追悼式「亡き愛する人を偲び話し合う会」を開催した（表6）。

イベントに加えて心理的なストレスを軽減するために、1カ月に二度定期的にケアのプログラム「グループタイム」を実施した。遺児たちを年齢別グループに分け、遺児同士やボランティアと遊んだり、おしゃべりしたりする時間を設けた。強要することなく、家庭や学校での悩みなどを話し合う時間も設けた。話し合いのテーマは「親が亡くなってからの生活の変化」「親が亡くなったときの様子」「亡くなった親についての記憶や想い

出」などが設定され、親との死別体験について丁寧に触れる機会が設けられた（あしなが育英会 2004）。

3.4 レインボーハウスのボランティア

レインボーハウスでは、震災遺児たちのケアに携わるボランティアの養成を行った。ボランティアは、2 日間から 4 日間のトレーニングを受ける。その内容は①遺児と接するためのスキルのロールプレイ、②遺児の心理的な状態の理解、③ボランティア自身の喪失体験のわかちあい、その他セルフケア、プライバシーの厳守となっている。

ボランティアは震災遺児の遊び相手や、子ども同士の関係作りの仲介役。そして子どもにとっての将来像のモデルでもあった。ボランティアは震災遺児に対して、遊びやおしゃべりをリードするのではなく、子どもが主体的に遊びやおしゃべりに取り組めるよう、子どもの後を追うように寄り添うことが指示されている（あしなが育英会 2004）。

3.5 遺児の大学生ボランティア

レインボーハウスのファシリテーターは遺児の大学生、専門学生が全体のほぼ半数を占めていた。彼らは震災直後の遺児探し「ローラー調査」に参加後、数年間家庭訪問やイベント運営を通して震災遺児たちと遊んだりしながらケア活動を継続した。その後ボランティアの学生はケア団体「阪神大震災遺児と共に生きる会」を設立した。

中心メンバーであった一人の遺児大学生が「共に生きる」という団体の名前を強く希望した。心の癒しは「励ましや助けること」ではなく、「寄り添い」が必要だという。「共に生きる」というケアの姿勢は、その後のレインボーハウスの活動へも継続された。

多くのボランティアの遺児学生は震災遺児と同様、親を亡くし悲しい思いをしている。彼らはあしなが育英会の宿泊キャンプに参加して、癒された経験がある。震災遺児のケアのプログラムである交流や話し合いは、毎年あしなが育英会が開催する遺児の高校生、大学生を対象にした夏の宿泊

合宿が参考にされた（あしなが育英会 2004）。

4 遺児の心の変遷

4.1 震災遺児同士の出会いと交流

レインボーハウスは安全で安心な遊び場、震災遺児同士の出会いの場所を提供した。震災 5 年後のあしなが育英会による震災遺児 38 名に対してのアンケートでは、「レインボーハウスで出会った友人はどのような存在ですか」との問いに「一緒にいて楽しい」78.9%、「一緒にいて安心できる」63.2%、「親がいないことを気にしなくていい」57.8%、「親がいない子の仲間」50.0%、「自分のことをわかってくれる」42.1%、「地震のことを話せる」9.5%と答えている（あしなが育英会 2002b:58）。

また震災遺児 121 名のうち「レインボーハウスの行事に参加した効果があった」と 81.9%が答えている。その内容をたずねたところ「仲間が得られる」41.8%、「人の体験を聞くことができる」43.6%と回答しており、同じ境遇の仲間との出会いや交流をレインボーハウスの支援効果としてあげていた（あしなが育英会 2002b:58）。

高校 3 年生の女性は「両親が死んで祖父母に預けられた私は、すっかり無口になっていました。この 5 年間、レインボーハウスを通して同じ境遇の震災遺児の子どもと遊んでいるうちにかなり前向きに自分のことも、人のことも考えられるようになりました。すごい成長だと思います」（八木 2004:46）。

また震災当時 1 歳だった男児の母親は「レインボーハウスで同じ境遇の子と出会えたり、親を亡くした大学生の話が聞けたりしてありがたい。お母さん同士で話ができることや、発散場所でもある」（あしなが育英会 2004:131）と語っており、震災遺児の保護者同士の交流の場としても機能したと考えられる。

「大震災の被害者のなかで震災遺児家庭の人びとは対照的に少数派であり、孤立しがちである。かれらはレインボーハウスにやってきて、同じ経験をもつ仲間とのコミュニケーションを持つことができ、癒しを経験する」と震災遺児家庭への聞き

取り調査をもとに社会学の専門家が報告している(副田 2007:50)。

学校や普段の生活において、震災遺児は同じような境遇の子どもと出会うことは少ない。レインボーハウスは、同じ体験をした子ども同士が時間を共有する、数少ない場所であったと考えられる。レインボーハウスの体験語りのプログラムについては「どれほどつらい体験を味わった子どもでも、同じ体験を共有している子どもたちだけの間であれば、安心して語ることが可能になるようだ」と、震災遺児同士のわかしあいの重要性が報告されている(清水 2012:136)。

4.2 「居場所」としての機能

震災遺児 419 名を対象にした兵庫県・神戸市(2011:79)のアンケート調査によると、震災遺児が被災からこれまでに困ったこととして、27.0%が「親に相談したいことがあったのにできなかった」と答えている。対してまたあしなが育英会(2002b:45)が震災遺児 121 名を対象にアンケート調査を実施したところ、「レインボーハウスの行事の効果」の質問に、「素直な自分がだせる」14.5%、「悩みや悲しみを口にできる」12.7%、「家族に言えないことを話せる」10.9%、「自分をわかってもらえる」10.9%、「自分を見つめられる」23.6%と答えている。これらから、レインボーハウスは遺児同士の交流の場であり、震災遺児が安心でき、自己表現と自己理解を促進する場所でもあった。

中学校を卒業した男性は「レインボーハウスで、学校では言えなかったお父さんのことをいっぱい話してスーッとした。その時、涙を流したけど、みんな何も言わないで涙を流して、悲しみを分かち合った。そして、私は心地のいい居場所みたいなものができてうれしかった」と述べている(八木 2004:46)。

「子どもの居場所」とは、放課後、週末の安全・安心な場所だけでなく、児童生徒が存在感を実感することができ、精神的に安心していることのできる場所である。また子どもの居場所とは、①家庭の経済状況にかかわらず利用できる、②勉強を教えることを主な目的としない、③物理的な活動

場所を保有しているといった条件を満たすものを「子どもの居場所」として扱うことが望ましいと示されている(文部科学省 1992; 山田 2003 など)。

しかし震災遺児が普段の生活する場において、自分だけでは処理できない不安や情緒的苦痛を軽減あるいは解消することができ、仲間同士での語りに共感できる場所は少ない。

子どもたち同士が助けあうセルフヘルプグループの居場所であったという視点がある。子どもにとってセルフヘルプという自助的機能の有無は自己受容感の高さに関連し、居場所の存在は自己を受け容れる大きな要因であり、震災遺児たちの発達要因として、レインボーハウスが居場所として重要な機能であると考えられる(住田 2004; 瑞慶覧・村田 2009 など)。さらに街の機能が崩壊した被災地では、物心両面のインフラ整備も乏しいために、特に子どもたちの心の拠り所になる場所と人が必要だと考える。

4.3 大人になった震災遺児

あしなが育英会では阪神・淡路大震災が発生後、毎年1月17日前後に追悼行事「いまは亡き愛する人々を偲び話し合う会」を開催した。震災発生の15年から19年目のレインボーハウスの追悼式における、震災遺児の亡くなった親への手紙から、震災遺児自らの心理的状态や変化についての語りをピックアップした(八木 2014:84-85)。

「来年は成人式を迎え、お母さんが亡くなった年齢になります。そこがなんだか自分にとっては大きな通過点のようです」

「働き始めてお父さんとお母さんが今の私の歳くらいに、どんなことを考えていたのか聞いてみたい」

「昨年の就職活動の最中に、親父が生きていればなんて声をかけられていたのか。内定を取ったら親父と2人で酒を酌み交わしたかった」「大学に入ってから友だちがお母さんと買い物に行ったこととかの話を聞くと羨ましく思う」

これらの語りから、震災遺児には長期にわたって親の死の影響が残り、人生の節目に親との死別

を意識することがあった。

4.4 成人後の語りから見る長期の悲嘆

阪神・淡路大震災から 25 年がたった 2020 年には遺児たちは 25 歳から 40 代になった。震災直後から成人へと成長した遺児たちの足跡を振り返ることは阪神・淡路大震災遺児にとっても、今後発生する災害遺児たちのケアに重要だと考える。2019 年 2 月から 9 月にかけて筆者が実施した震災遺児たちへのインタビュー（2020 年 8 月現在未発表）を下記のとおりに抜粋する。

A さん

20 歳の専門学校のとときに被災。家族は父親と亡くなった母親との 3 人。Y さんは専門学校がある姫路市内にて一人暮らしをしていた。地震で家屋が倒壊し母親が圧死した。悲しみのあまり学校に行けなくなった。心が「切れた瓶（たこ）」のようになったという。「震災によって私の人生が 180 度、劇的に変化しました。一瞬にして美しい神戸の街並みながれきと化し、多数の人々の命を奪い去りました。そして私の生まれ育った大好きな家も全壊し、その下敷きとなって私の母は亡くなりました」。

一人っ子の Y さんにとって母親は姉や友人のような存在でもあった。大好きな母親と最期の言葉も交わせず、自分の居場所も、向かう先も見失った。生きる意味さえ分からなくなり、心に大きな穴が開いた。

震災から 20 年間、震災の話題はすべて避け、追悼式にも参加できなかった。2015 年、震災から 20 年たち、レインボーハウスの追悼式に初めて参加した。「心の穴を大切にしながらママの娘である誇りを持ち生きていきたい。『心の成人式』を迎えた」と母親に語った。

「これからは母と過ごした年月より、過ごせない年月の方が長くなってしまいます。まだまだ母を思い、涙する私ですが、それを隠すことなく、それが私なのだとと言えるようになりました」。

B さん

1995 年 1 月 17 日の阪神・淡路大震災で、一人きりの家族だった母親を亡くしました。震災の前夜、私は英語の宿題をしていないことに気づきました。私は翌日の朝に宿題をやろうと思い、「5 時半頃に起こしてね」とお母さんに頼みました。翌日の朝、お母さんは私に声をかけてくれたが、私は起きないでそのまま寝て。お母さんはそのまま台所へ。その直後に住んでいた木造アパートが大きく揺れて倒壊。亡くなった母親は柱の下敷きになり、台所で発見されました。

地震の前日に、私が宿題を終わらせていれば。「早く起こして」と頼まなければ、母親は死ななかった。自分のことを責め続けて、自分が生き残ったことを後悔してきました。避難先の知らない土地での生活と母親への自責で地獄のような高校生活でした。2 回、自殺未遂しました。1 度目は海に入り、2 度目は学校の屋上から飛び降りようとしてしました。いじめを受けていた友人が、「生きよう」と言ってくれました。

専門学校を卒業して就職。23 歳で結婚して子どもも 2 人授かりました。結婚と出産は、そのときは幸せになるけど、幸せになったらいけない気がした。子どもがいても満たされない。30 代も心身ともに疲れ果てていました。離婚、甲状腺ホルモンの不調、自律神経失調症など沢山ありすぎて、ぜんぶは覚えていません。まだ小さい 2 人の子どもの子育てをしながら、仕事に追われていました。心の傷の専門機関にも相談に行きました。地震のときの隣のおばあちゃんの、「助けてー」という声。自宅近くに漂う、遺体のにおいは忘れません。震災が起きた 1 月は毎年気分が落ち込み、仕事に行けないこともありました。昨年の 4 月にふっとヨガの体験教室に入った。すると心も体も軽くなり、そのままヨガ教室に熱心に通うようになりました。これが私にとって、人生の転機になりました。ヨガの先生の中には身体が悪かったり、うつ病だった人も多くて。

ヨガをはじめてから、心の傷に強くなって、

震災のことを話せる力が持てるようになりしました。震災が頭に浮かんでも目を背けずに、徐々に受け入れることができます。

またある遺児は、「両親の姿を見ていないので、夫婦げんかの仲直りの方法がわからない」。母親になった遺児は、「ママ友には本当の母親がいる。私には手伝ってくれる人もアドバイスもない」という声を聞く。

25年間を振り返り「遺児たちの悲しみは消えない。そしてその悲しみは変化する」と筆者は示唆したい。「幼いころは『寂しい』、『怖かった』という気持ちを、和らげることが震災遺児へのケアの中心だった。しかし大人になると、悲しみは悩みに変る」と震災遺児の伴侶はインタビューに答えた。震災遺児は進学、就職、恋愛、結婚、子育てといった人生の分岐点で心が大きく揺れているのではないかと。ターニングポイントは「分岐点」のほかに「危機」という意味もある。人生の節目の時期は心が傷ついた遺児の注目すべき時期だと考える。

5 震災遺児の心のゆらぎについて

5.1 震災遺児のレインボーハウス来館数（ケアプログラム参加数）の経年変化

1995年から2019年までの震災遺児のレインボーハウス来館数（ケアプログラム参加数）を集計した。震災からの経年による来所人数の推移

は、1999年のレインボーハウス開設から4年間高水準を維持し、その後減少した（表7）。

震災遺児たちの来所ニーズは震災直後ではなく、数年後に高くなった。兵庫県教育委員会（2005: 176）によると「震災の影響による心の健康について『配慮を必要とする児童生徒数』」の報告人数と震災遺児の来所人数は、震災から9年を経てもピーク時の2割から3割程度継続された。また震災遺児の来所数のピークは2001年、教育的配慮を必要とする児童生徒数は1998年にピークを迎えていた。被災児童や震災遺児たちの心理的不安定さは震災発生直後でなく、数年後に現れる可能性が考えられる。

また経年変化ではなく「震災遺児が何年生のときにレインボーハウスに来所したか」といった集計をしてみる。すると小学6年生と中学1年生のときにレインボーハウスの来館が比較的多くなった（表8）。

震災発生時に5歳、6歳、7歳が12歳を迎えた年は特にレインボーハウスへの来所数が多くなった（表9）。12歳という小学6年生、中学一年生のときにレインボーハウスのニーズが高くなっていると考えると、この時期に震災遺児の心理的不安が高くなっていると想像される。

また小学校高学年の震災遺児が比較的レインボーハウスに多くやってきている。この年代に死別を経験した子どもは、「死が永遠の別れだと理解できるが、コーピング能力を獲得していないため、一番傷つきやすい」（Worden 2008；山本監訳 2011: 250-251）という意見がある。震災遺児

表7 ボランティア記録数の経年推移

年齢グループ	人数	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	合計
0-3歳	5				1	48	62	90	35	26	28	3	8	5	6	3	1			1	317
4-6歳	9			4	14	38	65	82	57	28	23	7	8	7	2		1				336
7-9歳	21	8	7	16	34	108	135	139	96	57	30	4	7	3							644
10-12歳	10	1	12	6	14	63	73	63	22	2	2										258
13-15歳	5			3	4	7	17	1													32
16-18歳	3		1		1	1	1	1	7												12
合計	53	9	20	29	68	265	353	376	217	113	83	14	23	15	8	3	2			1	1599

出所：八木 2017:65。

表 8 震災遺児の来所時の年齢（学年）別ボランティア記録数

年齢グループ	人数	6 歳	小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6	中 1	中 2	中 3	高 1	高 2	高 3	大 1	大 2	大 3	大 4	23 歳	24 歳	合計
0-3 歳	5	12	30	94	77	50	16	15	9	6	4	2	1	1							317
4-6 歳	9		4	22	56	74	55	58	32	12	8	8	4	3							336
7-9 歳	21		6	1	10	24	41	111	119	103	111	53	42	21	2						644
10-12 歳	10				1	5	2	1	9	10	6	27	83	91	10	6	2	1		4	258
13-15 歳	5										1	4	2	9	14					2	32
16-18 歳	3													1		1	1	3	5	1	12
		12	40	117	144	153	114	185	169	131	130	94	132	126	26	7	3	4	5	7	1599

出所：八木 2017：65。

表 9 震災発生時 5 歳から 7 歳の震災遺児の記録数の推移（網掛けは小学 6 年生時）

年齢	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	合計
5 歳			3	2	11	14	21	23	8	13	4	4	5	1						109
6 歳			1	8	18	17	24	14	3			1	1	1						88
7 歳	4	3	8	14	63	85	48	32	24	19	4	6	3							313
合計	4	3	12	24	92	116	93	69	35	32	8	11	9	2						510

出所：八木 2017：70。

たちは小学校高学年に達したときに、ケアのニーズが高くなった。またレインボーハウスのケアプログラムが小学校高学年向きであったとも考えられる。いずれにしても震災遺児たちは、中学校入学前後にレインボーハウスとの関わりが多くなっていた。

5.2 年少の震災遺児の支援について

震災遺児 53 名のレインボーハウス来所期間年数は、平均 6.89 年であった。5 歳以下の 12 名の来所年数は平均 9.12 年となった。幼い子どものほうが年長者よりも、長期間レインボーハウスに来所している。来所数 1,599 件のうち、小学校低学年以下（9 歳以下）は 1,297 件と多くなっている。年少の震災遺児は、震災や死別に対しての認知能力にかかわらず、大きな影響を受けていると考えられる。

年少の震災遺児のストレスの強さは兵庫県・神戸市（2011：83）の、震災遺児 419 名を対象にし

て QOL 指標である SF-8（福原・鈴鴨 2004：133-136）を用いたアンケート調査の結果にも表れている。

調査結果は、精神的サマリースコアの国民標準値 50.09 対して、震災遺児全体の平均値は 46.64 と低く、さらに 40 未満を示した回答者のすべてが 12 歳以下であった（兵庫県・神戸市 2011）。年少の震災遺児は、震災や死別に対しての認知能力にかかわらず、大きな影響を受けていると考えられる。これらは震災遺児の支援において、被災した時点での年齢が重要な要因であり、年齢に応じた個別的な支援プログラムの設定が重要であることを示唆している。

そして前項 4.3「大人になった震災遺児」、4.4「成人後の語り」から成人後に大きなストレスを抱える可能性があることから、長期的な見守りが重要だと思われる。

5.3 来所記録の内容の分析

レインボーハウスのボランティアの記録の中から中学1年生前後の記録の記述内容を分析し、子どもたちの心理的状态の検討を行った。研究全体の分析対象53名のうち、小学6年生と中学1年生の両方に記録が残る33人が対象となった。その記述内容を、長短関係なく句点で区切り、その文を1ケースとしてカテゴリー化を行った。ケースごとに①情動や行動が比較的安定、前向きと捉えられる表現（以下、「ポジティブな表出」）、②情動や行動が比較的不安定、後ろ向きと捉えられる表現（以下、「ネガティブな表出」）、③子どもの情動と行動が積極的でも消極的でもないニュートラルな表現（以下、「ニュートラルな表出」）の三つのカテゴリーに判定した。

判定は筆者が行い心理学を専門とする複数の大学教諭によって判定結果が確認された。学年ごとのカテゴリーの平均を求めたところ、小学4年生から中学2年生までのカテゴリーの平均の変化は、図4のようになった。

全学年においてニュートラルな表出が59%から66%、ポジティブもしくはネガティブな表出が14%から26%の範囲で推移した。これは震災遺児が情動を表出する場面は少なく、不安定な様子は普段見せなかったと考えられる。

小学1年から中学2年までの5年間で見ると、

小学6年生ではポジティブな表出が高く、ネガティブな表出が低くなった。中学1年生ではポジティブな表出が低く、ネガティブな表出が高くなった。

震災遺児の心理的な変化は、学校の卒業や入学といった大きな環境の変化と関係している可能性がある。また小学6年生でのポジティブな表出の高さは中学校生活への期待や、小学校最高学年において安定した日々を送っている可能性が考えられる。

またボランティアがネガティブな表出と判定した要因を再検討した。小学6年生と中学1年生時に記載された51ケースの支援記録を対象に、「行動からネガティブと判断」（以下、「行動」）、「会話からネガティブと判断」（以下、「会話」）、「様子からネガティブと判断」（以下、「様子」）の三つの下位カテゴリーを設定し判定した。小学6年生では、「会話」42%、「行動」32%、「様子」26%。中学1年生では「会話」43%、「様子」31%、「行動」26%となった。2学年とも「会話」で判断が高かったが、「様子」と「行動」の割合は逆転した。

小学6年生の場合「暴力をふるう」「お腹をなぐる」など「行動をネガティブな表出の判定要因とした。対して、中学1年生では「テンションがさがって」「無気力」など、目に見えにくい雰囲気などから子どもの状態をボランティアが観察

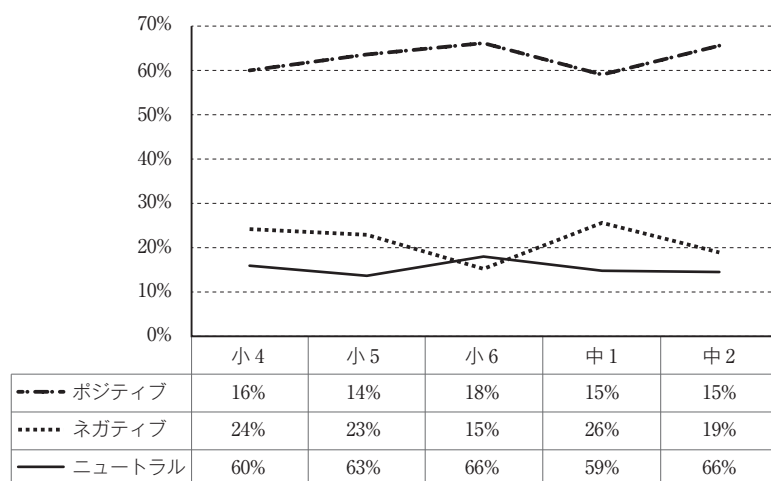


図4 カテゴリーの平均の変化

出所：八木 2017:78。

していた。

5.4 ライフイベントでの「震災遺児の心の揺れ」

子ども時代の親との死別体験に関しては、これまでも報告されている。「幼いときに失った父母の喪失体験を、成人してから新たに体験し直すこともある」（小此木 1979:46）。「子ども時代の悲しみは人生の節々で蘇ってくる。大人になっているいろいろな出来事（life event）に遭遇するなかで悲しみが再活性化されうる」（ウォーデン・山本監訳 2011:251）。

しかし子どもの死別の影響の時期や内容について、具体的に示されている報告は見当たらない。震災遺児は長期にわたって潜在的な悲嘆を抱えていると思われる。自分と向き合わなければならないライフイベントに遭遇したときに、被災と親との死別体験による、心の揺らぎが現れる可能性がある。

中学入学前後からの人生の歩みを通しての、ライフイベントでの、遺児の心の揺らぎを著者が独自にイメージ化した（図5）。ライフイベントは中学1年生前後の卒入学だけでなく、大学入学や就職、さらには結婚や出産という人生の節目であり、通過儀礼として何度も訪れる。ライフイベントでの心の揺らぎとは、震災遺児たちが直面している問題と、親との死別体験が重なることだと考

える。ライフイベントという人生の分岐点での危機に、相談したい親がいない。親に頼ることができなかつたりモデルがない。震災遺児にとって亡き親の存在を埋める心の拠り所や居場所、頼ることができる人たちが必要であろう。

5.5 震災遺児支援のあり方

災害発生直後には疾患の治療や予防、社会的適応への手助けといった危険因子を除去する治療的な支援が被災児童に必要なことは言うまでもない。しかし子どもたちの内面に長期間存在する「被災と死別の影響」に対する支援も必要である。震災から数年以上経過し青年や成人へと成長してからの心の揺らぎをどのように見守っていけばよいのか。

イベントなど災害発生から数年後の集中した支援や、毎年1月17日前後の追悼式やメモリアル行事も重要な役割を果たした。レインボーハウスでは結果的に長期間、震災遺児たちの発達過程を見守った。また成人後にも彼ら同士の交流の場所として存在した。日常的なケアでは自分のタイミングで震災体験と向き合ったり弱音や本音を打ち明けることができる。また震災から5年以上経過して、初めてレインボーハウスに来館する震災遺児もいた。

震災遺児に注意を向ける方法として二つ考えられる。一つは、震災遺児一人ひとりのライフイベ

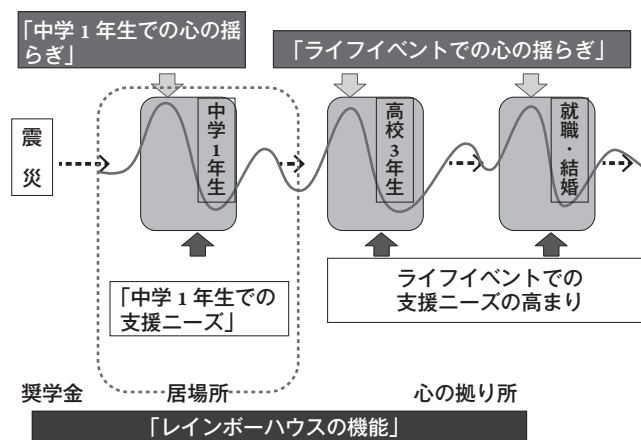


図5 遺児の心の揺らぎのイメージ

出所：八木 2017:88-101 より著者作成。

ントの時期に注意を向ける方法。もう一つは、その年度ごとに入学・卒業などのライフイベントを迎えた子どもたちに注目する方法である。大規模災害によって一度に多くの孤児・遺児が発生した場合、すべての遺児に対して集中した支援活動を実施することは難しい。災害発生からの経過年数や被災時の年齢ではなく、子どもたちが「何歳なのか」という縦断的な視点も重要である。

もちろんレインボーハウスなど特別な支援機関以外の支援も重要である。震災遺児たちが通う小中学校は震災遺児の支援にとって重要な場所であることは間違いない。親との死別後になるべく短い期間で学校に戻り、学校生活を送ることは子どもにとって肯定的なことであるが、学校は遺児を受け容れる準備が十分に整っていないことが多い(Holland 2001 ら)。「遺児たちは学校で特別扱いされたり、友人の中で目立ちたくないと感じることが多い」(シュールマン 2009:46)と示唆されている。

遺児たちが親を亡くした悲しみや環境の変化に適応するために、なるべく早く元の生活を取り戻し、自然な対応を受けることが重要である。災害の発生や人の死は突然にやってくる。日頃から生徒たちに対する「生と死の教育」は重要である。東日本大震災の被災地域の学校では児童に対して防災教育、心身のサポート、ボランティア、震災体験に向き合うといった復興教育を実施している。「家族を亡くすこと。人の命。悲しみ」を意識した内容を取り入れてほしい。

6 震災遺児の成長

6.1 海外被災地ボランティア活動による成長

震災遺児たちはレインボーハウスでケアのプログラムに参加するだけでなく、海外で発生した災害や紛争などの遺児のための支援活動にも取り組んだ。1999年から2010年までに発生した世界各地での災害や事件(コロンビア、トルコ、台湾、インド洋大津波、中国・四川省、ハイチなど)への支援募金を実施した。また現地に募金を届けその国の遺児たちと交流をした。現地交流会に参加した震災遺児はのべ30人以上になる。

日本国内の震災遺児同士の交流とは異なる点があったようだ。国内での震災遺児向けのプログラムは、受け身であり楽しむことが中心であった。しかし自分たちが支援をする側の場合、国外の被災地に赴き現地に募金を届け被災児童を励ますという使命があった。立場が変わるということは、自分を見つめる機会になった。

2008年の中国の四川大地震の後に現地交流会の活動に参加した当時高校3年生のDさんは下記のように語っている。

被災地のかれきの山を見て、私の母はこんなふうにながれきの下敷きになって死んでしまったのかな、と母の死と少し向き合うことができました。(中略)自分史の時間、私が泣いたとき、隣の女の子が涙を拭いてくれたことが一番心に残りました。これから自分は四川の遺児のためになにができるのか。まずは、四川の状況を日本で伝えていきたいと思います。(あしなが育英会 2008)

また海外被災地への訪問だけでなく、2000年から日本国内において複数の海外遺児を招いて「遺児のサマーキャンプ」を定期的を実施してきた。世界約20か国から1年に一度100人ほどの海外遺児が神戸と東京に集まり震災遺児と親を亡くした体験や将来の夢を語り合い、親睦を深めた。このキャンプでは、震災遺児たちは海外の遺児が親を亡くし経済的・精神的に大きな痛手を受けている現状を知り、国内外でのボランティアに尽力するきっかけとなった。

6.2 東北での活動

海外のみならず震災遺児たちは国内でも、病気遺児や自死遺児といった幼い子どものキャンプにリーダーとして参加した。お兄さんお姉さん役として、小・中学生の遺児たちと遊び、死別体験や悩みに耳を傾けた。また2011年の東日本大震災の遺児たちとも交流し、お互いの体験を分かち合っている。ボランティア活動は被災地への貢献だけでなく、阪神の遺児自身の癒しと成長の機会になったと下記の記述から考えられる。

E さん（当時大学4年生）

自分がレインボーハウスに通っていたから、身をもってその必要性が分かります。阪神大震災後、僕は毎日のようにレインボーハウスへ通いました。いつでも明るく出迎えてくれるファシリテーターのお兄さんお姉さん、職員さんと遊んだり、話しをすることがとにかく楽しみでした。親がいない空虚感をうめてくれたおかげで今の僕があると思っています。

大学生になってからは小さい頃、僕の側で寄り添ってくれたお兄さんお姉さんの様なファシリテーターをしようと思いました。使命や義務というより、自分がファシリテーターに感謝しているという事実が自然にファシリテーターをしてみようという気持ちになったのだと思います。

2011 年、東日本大震災という悲しい災害が起きてしまいました。自分と同じ様に災害で大切な親を亡くした子どもたちがたくさん生れました。親を亡くし、ファシリテーターに支えられてきた自分が、何をしてあげられるのだろうと考えました。考えた末、自分がしてもらったように、子どもたちの心のそばに常に寄り添ってあげることでした。

災害による死別体験をした自分が子どもたちと向き合うことで、こんな自分でもここまで元気にやってきたということを身を持って子どもたちに伝え、希望を持ってくれればと願いました。（あしなが育英会・樽川 2015：23-24）

F さん（社会人）

私が初めて東日本大震災で親を亡くした子どもたちと出会ったのは、2011 年 5 月の石巻でした。以来、私は、東北のプログラムに参加するようになりました。それは、自分が子どもの頃にやってもらった様に少しでも子どもたちのそばにいたいと思ったことと、「ひとりじゃない」ということを伝えたかったからです。

子どもたちといっしょに時間を過ごしていくうち、子どもたちもいろんなことを話してくれるようになりました。亡くなったお母さん

がどんな人だったのか教えてくれたり、お母さんが亡くなったことを信じることができなくて、たくさん泣いたこと、どれだけ会いたいと思っても、お母さんはお星様になってしまったから、もう会うことはできないこと……。本当にたくさんのことを話してくれました。

私は、東北で子どもたちと接するようになって、自分自身のことを振り返ることが増えました。夢の中だけでもいいからお母さんに会いたいと思っても、夢の中でさえお母さんに会うことができないこと、お母さんとの思い出もお母さんの声も覚えていなくて悔しいこと、本当はお母さんがいなくて、すごく寂しいけど、その寂しさを隠していたこと……。たくさんのことを思い返しました。

そんな私を支えてくれたのが、レインボーハウスで出会った人たちだった、レインボーハウスという場所の存在が自分にはとても大きかったことを改めて感じました。レインボーで出会った人たちには、なんでも話することができ、お兄さん、お姉さんたちは、一緒に遊んでくれて、レインボーハウスは私にとって、楽しくて、安心できるとても大切な場所になっていました。

（あしなが育英会・樽川 2015：30-32）

震災遺児は被災地を訪れることによって、自分自身の被災体験を思い出すことがある。東北の遺児たちの悲しみと自分自身の経験が重なることもある。震災遺児は親の死と向き合いながら、東北の遺児のケアに携わっている。自分と同じように親を亡くし、悲しんでいる子どもと接することで、「昔の自分」を思い出し、客観的に振り返る機会になる。そして震災当時に一緒に遊んでくれたボランティアに対して感謝の気持ちを抱く遺児もいる。

6.3 自分史語りと震災語り部

前述した 3.3 のとおり、レインボーハウスのプログラムには、震災遺児が自ら親との死別や被災といった体験を話す「自分史語り」のプログラムがある。これは「ひとりじゃない」と感じ、震災

遺児同士が心許せる仲間意識を深める目的があった。

震災遺児の場合は海水浴やスキーキャンプ、毎年1月に実施される震災で亡くなった家族への追悼式といったイベントの中で自分史語りプログラムを実施した。レインボーハウスでは、「感情の吐き出し」を促進しつつも、感情表出が心のケアにとって逆効果にならないよう、丁寧な対応を心がけた。

特に小学生や中学生は言葉で体験を表現することが難しく、遊びながらつぶやいたり、絵を描く、劇をしたりするといった方法を試みた。特に他人の体験を聞くことは、共感を深めるために効果的だったと考える。遺児ボランティアのお兄さんお姉さんの話に熱心に耳を傾けたり、質問したりする姿が目立った。

震災発生日である1月17日前後にレインボーハウスでは追悼行事を20年間実施した。毎年数人の遺児が、遺影に向かって手紙を朗読する。時には涙ながらに語りかける遺児たちの姿は、震災から何年経過しても悲しみの深さは変わらないことを伝えた。

レインボーハウスの追悼式での、遺児たちの手紙の朗読はマスコミをとおして報道され、震災の風化を防ぐ役割を果たした。遺児やレインボーハウスの存在を社会に知られるだけでなく、参加者自身にとっても遺児同士の共感や、亡き家族をゆっくりと思い出し、悼む機会になった。

追悼式でのスピーチの発表者にとって、震災の体験を思い出し言葉にすることはエネルギーを要する。記憶とともに悲しみも思い出すこともある。レインボーハウスの職員とボランティアが発表する震災遺児にしっかりと寄り添う必要があった。震災遺児が発表することによって、「自分の体験を整理できた」「話してすっきりした」「共感してもらった」などと思えるように追悼行事に取り組んだ。

また遺児たちが高校生や成人するにつれて、自分史語りに意味があると感じる遺児もいる。特に2011年の東日本大震災以降、震災遺児が、「自分が話すことが他の遺児たちに役に立つならば、進んで話します」という声が寄せられた。

7 米国ケアとの比較

レインボーハウスのモデルとなったダギーセンター（図6）のレクチャーでは、「心のケアはその国や地域の文化や社会的な背景などを考えながらケア活動も考えていくことが必要」というアドバイスが繰り返しあった。文化的背景などによりプログラムのアレンジがあった。阪神・淡路大震災から25年が経過した現時点で、ダギーセンターとレインボーハウスを比較する。

7.1 プログラムについて

レインボーハウス開設以前から、震災遺児を対象にして週末や長期休みにイベントを開催してきた。ボランティアと遺児たちとの関係作りや、レインボーハウスへの来館促進、イベントを通しての遺児同士の仲間作りを目的に活動を継続した。レインボーハウスでは「心のケア」を前面に出すのではなく、「気軽に遊びに行ける」ことを重要視した。レインボーハウス開設後、ケアプログラムとイベントを開催。対象は子どもだけでなく、「お父さんの料理教室」や「お母さんの手芸教室」といった保護者向けのプログラムも実施された。

ダギーセンターでは年齢別のグループごとに2週間に一度、1時間30分のプログラムを開催している。レインボーハウスでも開設当初は同様に開催していた。しかし「1時間30分のプログラムでは物足りない」という多くの意見から、1回



図6 ダギーセンターの外観と筆者

出所：2019年6月筆者撮影。

のプログラムを2時間30分に延長するなど開催時間や頻度など変更を重ねてきた。

またダギーセンターのあるポートランド市では、子どもたちが事故や自死などで親を亡くすと警察や消防署や病院、学校をとおして遺児家庭にダギーセンターの情報が伝わるシステムになっているという。レインボーハウスでも地域の各機関からさまざまな協力を得ている。しかし個人情報取り扱いなど問題などがあり、レインボーハウスを知らない遺児たちも大勢いると思われる。

ポートランド市以外でも、遺児に限らず遺族が精神的なケアを受ける機会が多く存在しているようだ。たとえば病院ごとに遺族のカウンセリングやわかちあいの会が定期的に開催されているという。またプライベートの健康保険では、遺族のカウンセリングに医療保険が適用されるシステムもあるという。

日米の文化やシステムの違いを考慮に入れてケアの方法を再構築していくことは、支援活動を続けるうえで重要だと思われる。

7.2 レインボーハウスの特徴（ダギーセンター・ジョーン職員のインタビュー、2019年6月米国オレゴン州ポートランド市ダギーセンターにて）

ダギーセンターのジョーン・ホフ職員（図7）はレインボーハウス開設当初からケアの指導のために来日が続けてきた。2019年にレインボーハウスについて下記のようにコメントした。

レインボーハウスで実施している、①心のケアを目的にした宿泊キャンプ。②自分の体験や気持ちを文章で表現する作文の時間。③ケアを受けた多くの子どもが大学生になってファシリテーターとしてレインボーハウスに戻ってくる。④スポーツなど。これらは子どもたちのケアにとっても有効だと考えますし、ダギーセンターでは実施していないことも多くあります。

ダギーセンターは日曜日は休館になっています。平日の1回1時間30分の日帰りのプログラムが中心です。ダギーセンターではキャ

ンプのプログラムは実施していませんが、ポートランドには遺児のキャンプを実施している団体が複数あります。多くの支援団体が存在して遺児たちをサポートしています。

ダギーセンターではプログラムでなく、遺児がエッセイを書きニュースレターに掲載することがあります。自分の体験を語ったり作文にまとめること、死別体験を物語にすることは、癒しを促す一つの方法です。

レインボーハウスやダギーセンターを卒業した遺児が大学生になり、支える立場を変えてファシリテーターとして活動することはとても大切だと思います。子どもたちは同じ経験をしたお兄さんやお姉さんに、心を開くでしょう。そして遺児の大学生は、ファシリテーター活動を通して、自分自身のさらなる心のケアができると思います。

アメリカの大学生活は忙しく、ダギーセンターでは卒業生に積極的にファシリテーターの募集していません。私たちはこれまで2回ほど同窓会を企画したが参加者は少数でした。ケア活動だけでなく、遺児たちが長期間レインボーハウスと関係を保っていくことは、理想的なケア活動のひとつだと思います。レインボーハウスは小学校高学年の子どもが多く、レインボーハウスでスポーツを良くしていると聞きました。ダギーセンターは小学校低学年や幼児の参加者が比較的多いです。椅子やテーブルが小さいなど、各部屋のコンセプトも年少の子どもたち向けになっていま



図7 「ダギーセンター・おしゃべりの部屋」でジョーン職員
出所：2019年6月著者撮影。

す。日本の事情に合わせてプログラムなどを工夫することは、とても重要だと思います。

(あしなが育英会 2019: 9)

7.3 米国での遺児ケアの状況と比較 (子どもの悲嘆アメリカ連合会シンポジウム 2019年6月から)

子どもの悲嘆アメリカ連合会 (The National Alliance for Grieving Children) は、死別による悲しみを抱く子どもたちと、その家族を支援する専門家やボランティアで構成されている。1,200人の会員、200の団体は精神的、感情的、肉体的健康を促進するためのケアや教育プログラムを全米各地の子どもたちに提供している。

連合会の活動は支援者へのトレーニング、団体同士のネットワーク作り、子どもの支援プログラムの全国データベースを提供している。筆者は2019年にソルトレイクシティで開催されたシンポジウムに参加した。内容はNPO団体の運営やスタッフ育成といった具体的な方法、米国以外での援助活動の報告など多岐にわたった。それぞれのワークショップでは各団体がケアだけでなく、犯罪や自殺、貧困といった遺児を取り巻く問題を住民同士で解決しようとコミュニティ(地域)との強い関わりを持っていると感じた。

ダギーセンターのドナ・シュールマン名誉所長もシンポジウムに参加しており、下記のように、レインボーハウスの活動にコメントした。「アメリカ国内では自然災害や、同じ子どもを対象に長期間ケアしている団体はあまり聞いたことがない。自然災害ではハリケーンの被災児童、長期的な支援活動では、2001年の9.11同時テロの遺児に関する研究があるだろう」との意見だった。

災害での遺児についてや、遺児の長期的な支援についてはレインボーハウスのノウハウが国外において貢献できる可能性がある。今後ダギーセンターとレインボーハウスで意見交換や合同での調査などの提案があった。

8 おわりに

近年「悲しみからの成長」(Growing Through Grief)と「心的外傷後の成長」(Posttraumatic Growth)について研究されている(Bill 2014; 長谷川・若島 2015)。人間は悲しみ傷ついた後に、元の生活を取り戻す必要がある。しかし死別後の人生において、なにかしらの獲得があったり、経験を生かすことがあるという。

阪神・淡路大震災では「黒い虹」の絵を描く子どもや、親を亡くし「死にたい」と口にする子どもがいた。多くの子どもが心に大きな傷を負った。被災児童は震災体験を抱えながら、心身の成長が進んでいく。当時のレインボーハウスのスタッフは、「医師やカウンセラーではない素人のボランティアによるケアの難しさ」を強く感じていた。

しかし大勢のボランティアが震災遺児たちに愛情を注いできた。「レインボーハウスで心が軽くなった」と報告する震災遺児もいる。そして25年を振り返ったときに、「かわいそうな子どもへの援助」ではなく、遺児もボランティアも共に成長しながら歩んだ25年間だったと振り返る。

成長した震災遺児たちは、海外での災害の募金活動など「恩返しボランティア」に取り組んだ。成人後、就職や育児の中で震災体験を思い出し心が揺れるときがある。震災当時小学校1年生だった女性は30代を迎えた今、「震災は自分のアイデンティティの一部」と筆者に語った。

現在レインボーハウスには病気や自死といった理由で親を亡くした小中学生が通所している。レインボーハウスをモデルにした、遺児のグリーフケア団体も各地で活動している。その団体がレインボーハウスに集まり情報交換会も開催されている。

阪神・淡路大震災遺児のボランティアの多くはケアを受けた遺児大学生だった。遺児たちの恩返しボランティアが繰り返されることを願っている。そしてレインボーハウスの活動が南海トラフ地震など今後発生するであろう災害による遺児たちへのケアと教育に生かされることを期待している。

注

1) SF-8™ (SF8 Health Survey)

SF-8™ は、すでに日本でも広く使用されている健康関連 QOL (HRQOL: Health Related Quality of Life) 尺度、SF-36v2® と同様に、健康の 8 領域を測定することができる尺度です。質問は 8 項目だけで構成され、ほとんどの人は 1-2 分で終了することができます。

SF-8 は、国勢調査のような大規模調査や、サンプル数の大きい集団レベルでの比較調査において有用であることが証明されています。

Hope International 株式会社 HP (<https://www.sf-36.jp/qol/sf8.html>/2020 年 7 月 1 日にアクセス)。

引用文献

- あしなが育英会, 1995, 『黒い虹』廣済堂出版。
 あしなが育英会, 1996, 「震災遺児家庭の震災体験と生活実態——平成 7 年度研究結果報告」。
 あしなが育英会, 1997, 「震災遺児家庭の震災体験と生活実態——平成 8 年度研究結果報告」。
 あしなが育英会, 2002a, 「震災遺児家庭の心と生活にかんする調査——平成 12 年度調査結果報告」あしなが育英会。
 あしなが育英会, 2002b, 「震災遺児の心と生活にかんする調査——平成 12 年度調査結果報告」あしなが育英会。
 あしなが育英会, 2004, 『七色の虹がかかるまで』あしなが育英会。
 あしなが育英会, 2008, 『NEW あしながファミリー 160 号』あしなが育英会。
 あしなが育英会編, 樽川典子監修, 2015, 『世界に広がる虹の橋——神戸レインボーハウス 20 年誌』あしなが育英会。
 あしなが育英会, 2019, 『NEW あしながファミリー 160 号』あしなが育英会。
 あしなが育英会, 2020a, 「あしなが活動」あしなが育英会, (2020 年 7 月 1 日取得, <http://www.ashinaga.org/activity/index.html>)。
 あしなが育英会, 2020b, 遺児の心のケア あしなが育英会, (2020 年 7 月 1 日取得, <https://www.ashinaga.org/activity/care/>)。
 Bill W. Flatt, 2014, *Growing Through Grief*, US, Gospel Advocate Company。
 福原俊一・鈴嶋よしみ, 2005, 「健康関連 QOL 尺度——SF-8 と SF-36」『医学の歩み』213: 133-136。
 長谷川啓三・若島孔文編, 2015, 『大震災からのこころの回復——リサーチ・シックスと PTG』新曜社。
 Holland, J., 2001, *Understanding Children's Experience of parental Bereavement*, London and New York: Jessica Kingsey Publishers。
 兵庫県・神戸市, 2011, 『阪神・淡路大震災震災障害者・遺児実態調査報告書』, (2020 年 7 月 1 日取得, <https://web.pref.hyogo.lg.jp/wd34/>

wd34_000000177.html)。

- 兵庫県教育委員会, 2005, 「第 3 章 震災を越えて——教育の創造的復興 10 年と明日への歩み」166-186, (2020 年 7 月 1 日取得, <http://www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/koete/mokuji.pdf/>)。
 文部科学省, 1992, 「登校拒否 (不登校) の問題について——児童生徒の『心の居場所作りを目指して』」『教育委員会会報』(44): 25-29。
 清水将之, 2012, 「第 4 章 中期・長期のケア」清水将之 (編著) 『災害と子どものこころ』集英社新書, 13-42。
 シュールマン, D., 2009, 「第 4 章お父さんは今何を考えているのだろうか」, カール, ベッカー編, 山本佳世子訳, 『愛する者の死とどう向き合うか——悲嘆の癒し』晃洋書房, 41-61。
 副田義也, 2007, 「震災体験の癒しの過程における『重要な他者』と『一般的他者』」, 樽川紀子編, 『喪失と生存の社会学——大震災のライフ・ヒストリー』有信堂高文社, 25-48。
 住田正樹, 2004, 「子どもの居場所と臨床教育社会学」『教育社会学研究』74: 93-109。
 The Dougy Center, 2020, grief resources, (2020 年 7 月 1 日取得, <https://www.dougy.org/grief-resources/>)。
 Worden, J. William, 1982, *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*, city: publisher. (山本力監訳, 2011, 『悲嘆カウンセリング——臨床実践ハンドブック』誠心書房)。
 八木俊介, 2004, 『レインボーハウスのこどもたち——阪神・淡路大震災遺児の 10 年』月刊センター出版部。
 八木俊介, 2014, 阪神・淡路大震災遺児の成長過程での心理的影響——あしなが育英会・神戸レインボーハウスの取り組みから』『日本社会福祉・ボランティア学習学会研究紀要』(24): 80-87。
 八木俊介, 2017, 「震災孤児・遺児の長期的心理変化と支援についての研究——神戸レインボーハウスの記録分析から——(学位論文)」武庫川女子大学学術成果コレクション, (2020 年 7 月 1 日取得, https://mukogawa.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_detail&item_id=1065&item_no=1&page_id=28&block_id=33)。
 山田響子, 2003, 「地域における『子どもの居場所』の成功要因抽出の試み——10 事例の比較検討から」『日本教育学会第 72 回大会日本教育学会大会研究発表要項』(72): 182-183。
 瑞慶覧聡子・村田義幸, 2009, 「子どもの居場所に関する研究 居場所と自己受容感との関係」『教育実践総合センター紀要』(8): 33-42。