

## i 子どもを見守る医師の仕事 ①

※渡辺久子先生と早川たかしが関わっている郡山市震災後子どものケアプロジェクト・マネージャー、  
菊池信太郎氏からの特別報告

医療法人仁寿会 菊池記念こども保健医学研究所 副所長  
菊池医院 副院長  
郡山市震災後子どものケアプロジェクト マネージャー  
NPO 法人 郡山市ペップ子育てネットワーク 理事長  
復興庁復興推進委員会 委員

菊 池 信太郎

平成23年3月11日に発生したあの東日本大震災から、いつの間にか2年が経過しました。放射線汚染によって生活環境が大きく一変してしまった福島の子どもたちは、一見すると何事もなかったように見えるかもしれませんが、しかし実際には、生活環境が大きく変わり、心と体に変化を来している子どもたちも見受けられます。そのような子どもたち（保護者）が抱える問題が依然として大きく立ちのびだかっているのにもかかわらず、急速に風化と忘却は進行し、現地ですら問題意識が希薄になりつつあります。

前例のない状況下で何とかして子どもたちを守ろうと、私たちは郡山市、郡山市教育委員会、郡山医師会と協力し、「郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクト」を立ち上げました。プロジェクトの基本的な活動として、「子どもの居場所を作る」、「PTSD (posttraumatic stress disorders) を早期に発見する」、「地域が子どもを守る」の3つの目標を設定しました。

当初は PTSD の発症予防を目的に、心のケアを中心に据えた活動でしたが、徐々に心のケアだけでは不十分であり、子どもたちの心と体、そしてその保護者、更には子どもを取り巻く環境に気を配り、子どもたちが健康的に心と体を育む環境を整える必要があることを認識しました。特に心に関しては、表面的にすぐわかるるときと、誰も全く気付かないことがあり、この問題は非常に奥深いものでありました。富山からご協力頂いた早川たかしさんによる、例えば皿回しや昔遊びは、大人と子どもが一緒になって遊ぶ環境を自然に作り出すことができます。遊びを通して、子どもが発する何らかのサインを大人が容易に把握しやすい環境を作り出すことができます。また、ある学校での一コマです。保健室登校をしていた発達障害の小学生がいました。彼は皿回しが非常に上手でした。その姿を見たクラスの友人は、誰彼なく賞賛し、彼は得意げにそのコツを語っていました。発達障害の子どもにとって、遊びが彼らの心の扉を開かせる可能性を学びました。

外遊びの敬遠から、子どもの体力や運動能力の低下が懸念されました。屋内でも十分な広さとおもしろさを兼ね備えた遊び場の設置が急務でありましたが、震災から9ヶ月後、地元の大企業からの支援により、市内に巨大な屋内遊び場(PEP Kids Koriyama)を開設しました。オープンから1年で、約40万人の親子が訪れました。この数字は、この施設が子どもたちにとって質の高い遊びを提供できていることを証明しています。

今回の震災で結果として最も影響を受けたのは、乳幼児期の子ども達と言っても過言ではありません。まだ十分に体ができあがっていない、むしろ日々急激な成長と発達の過程にある乳幼児期においては、子ども達がどのような時間を過ごしてきたかが将来の彼らの健康な心と体を作れるのかを左右します。震災以降、保育所や幼稚園では前例のない事態に直面し、それぞれの施設、それぞれの関係者が知恵と力を出し合い、必死に子ども達を守ってきました。しかし、2年以上の時間が経過しても、まだまだ不自由な環境が続いています。特に外遊び、屋外での活動に対する保護者の不安が強いため、様々な意見を聴取し、そして意見の統一を図るのに、想像以上の苦労があります。

## i 子どもを見守る医師の仕事 ②

また、同時に肥満の子どもたちの増加も目立つようになりました。運動能力や肥満についてのきちんとした調査が行われておらず、有効な対策を立てにくい現状がありました。そこで、プロジェクトと教育委員会が主体となり、平成 24 年度の 1 学期に、市内の全小中学校生を対象に新体力テストを実施しました。残念ながら、全ての学年において、全国平均と比して体重増加が顕著であり、ほとんどの体力テスト項目において劣っている結果が示されました。

今回の震災により、福島を中心とした被災地の子どもたちは、大きな問題を抱えることになりました。しかしよくよく考えてみると、日本の高度経済成長の陰に 1980 年代頃から始まった、子どもたちの育成環境悪化の問題点を浮き彫りにしたに過ぎません。子どもたちが健康に育つためには何が必要か？改めて考えるよい機会です。特に、子どもたちの遊びは、体を使って動き回るものから、ゲームやメディアを中心とした動きの無い（むしろ凝り固まった）ものへと様変わりし、集団的なものから個人的なものへと変化しました。一方スポーツに関しては、競技スポーツの低年齢化とともに子どもの成長発達段階を無視した指導法が行われ、スポーツが楽しむものから勝つことを目的とした勝利至上主義に移行しているように見受けられます。子どもたちのこれからの長い人生が豊になるためには、子どもたちに良質なスポーツ環境が与えられなければなりません。

福島の子どもたちは、今回の震災で一生の宝になる何かを得られるでしょうか？私は、その子どもたちを『日本一元気』にすることが、唯一の彼らへの償いだと思います。福島の取り組みが、ゆくゆくは日本全国に波及し、日本中の子どもたちが皆元気な心と体を持てる日々が来ることを願っています。福島の子どもたちが、その心と体を健やかに育む環境を得られたとき、日本の子どもたちの本当の未来が見えてくると信じています。そして、その環境を作り上げるのが、私達地域の子どもを見守る医師の役割であることに、今ようやく気付きました。

### PEP KIDS へ寄贈した皿回しセットが大好評！！

早川隆志先生

2013 年 9 月 2 日

NEO 法人郡山ペップ子育てネットワーク 阿部 直樹

#### PEP KIDS Koriyama での皿回し

日頃大変お世話になっております。

また、今回も多くの子育玩具のご寄贈をいただき誠にありがとうございます。

皿回しですが、多くの子ども達が挑戦し、熱中しております。保護者も一緒に楽しみ、子どもと一緒にひたすら取り組んでおります。過熱して棒が折れるほど熱中しております。

子ども達は皿回しを通して、できることの喜びと達成感を得ると同時に、できるようになるまで挑戦する前向きな姿勢も自然と身についております。

皿回しは多くの笑顔子ども達に与えてくれます。

## ii お父さんレポート「子どもと『遊び』に学んだ7年間」 ①

うちの子（二男）がつまづいたのは、小学3年生の時。4年生の時には、不登校の状態となった。現在、すべての問題が解決したわけではないが、当時の状況からは考えられないような、元気で穏やかな日々を過ごしている。（親子とも）

この機会に、この7～8年を振り返ってみた。

### ●問題児はおとなが作る

うちの子は、親から見れば（親バカ要素も含め）決して悪い子とは思えなかった。ただ、多くの子どもの性質が異なるのも認めるところであった。

人ができる事ができない（やらない）ことで、学校からは「問題児」のレッテルを貼られ、扱われた。そうするうちに、実際に問題行動も増え、本当に「問題児」になってしまっていくのが悲しかった。

自分を「問題児」と見て対応する大人には、徹底して問題行動で対抗する悪循環に陥っていたように思う。

「学校」という場が異常に見えが狭く、多くの子どもと質が異なる子どもを受け入れる力もない、残念な状況に気づかされた。

問題があるのは、学校だけではない。今思えば、親である自分も異常な状態であった。

仕事は、毎日深夜までおよび、平日家で家族と過ごす時間はほとんど無い。休みも疲れを取るためだけのものになっていた。この状況で、まともに子どもに対応しているわけも無く、気がつけば、子どもの一部の年齢の期間の記憶がほとんど無い状況になっていた。

問題児は、子ども自身の問題ではなく、大人の側の問題」が作りだしていると思えた。

### ●大人自身が遊ぶこと

子どもが不登校になったころ、早川先生に出会えたのは幸運であった。

先生からは、子どもの問題を改善するためには、「まず大人が遊ぶこと」「大人の遊び力を高めること」「父親が関わること」が重要であると伝えられた。

早川先生の話は、すぐには実感が沸かなかったが、とにかく「父親として子どもに積極的に関わろう」と考え、姿勢を改めた。

不登校となり、自己肯定感が低下した子どもは、興味の幅も狭まり、テレビゲームにししか関心を持たなくなっていた。その子どもが、早川先生に教えていただいたディアボロにストンとはまった。

ディアボロは、当然練習をしないとできない。練習をすると、今までできなかった事が少しできるようになる。それがうれしい。また次のレベルに取り組みたくなる。といった連鎖があった。

不器用な親父も、恥も無く子どもにディアボロを教えてもらった。親父も、この遊びが少しずつできるようになってくる。「これは楽しい」のである。

子どもも、できるようになった技を親に見せ、親がその難しさや楽しさをわかってくれるのが、うれしいようであった。

短期間に、かなり高いレベルの技までできるようになり、子どもの表情が変わってきた事は、いまでも強く覚えている。

## ii お父さんレポート「子どもと『遊び』に学んだ7年間」 ②

### ●改善の鍵は、体の中のエネルギーを ためること

不登校になった子どもに対し、「いかに勉強することが大切か」「勉強しないと自分が将来困るぞ」といった事を説教しても何も伝わらなかった。また、ゲームしか興味を示さない事に腹を立て、ゲームを取り上げても何の解決にもならなかった。

学校から「問題児」のレッテルを貼られ、自己肯定感が、閾値を超えて沈んでしまった子どもが、また動けるようになるには、体の中のエネルギーをためるしかない。

今思えば「体をつかった遊び」はその特効薬なのであろう。「遊び」は、子どものエネルギーを回復する重要な手段である。

しかし一方で、大人が子どもに対し「体を使った遊びは大切だからやりなさい」と言うだけでは、やはりこれも伝わらない気がする。大切なのは、親も一緒になって「遊ぶ」こと。親が関わってこそ、相乗効果で遊びが楽しくなっていくものである。



### ●「遊ぶ」事は親にとっても必要

「子どものため」と思って、遊びにも積極的に関わるようになったわけだが、「子どものため」以上に、「自分のため」に「遊び」が大切であることにも気がついた。

現在の日本のサラリーマンがおかれた異常な状況の中で、長時間労働や高ストレスから心を病む人が増えている。自分もその瀬戸際まで足を踏み入れていた。(もしかしたら超えていたかもしれない。)

子どもが少しずつ元気を回復する中で、自分自身(親)の心も改善してきたことに気付いた。仕事で疲弊していた自分が、徐々に気持ちりが健康になってきたのである。

子どもの問題から、子どものリハビリをさせるつもりが、実際は親自身のリハビリになっていたようである。

現在自分は、けん玉クラブで他の子どもたちの面倒も見ようになり、かつて仕事に疲弊し、何もしようとしていなかった自分からは、考えられなかった生活をしている。

また、親が他の子どもたちに関わることで、親子の共通の関心事となり、親子の会話も多く(言っては何だが)親子の仲は良い方だと思っている。(反抗真っ盛りの年齢のはずなのだが。)

### ●むすびに。。。

現在、子どもは高校生であり、これから社会へ出る上での問題も山積みで、決してすべて問題が解決した状況でない。

しかし、「遊び」を通して自身のエネルギーをためること、自己肯定感を高めることは、すべての鍵になることを実感した7年間であった。

これからも多くの人に「遊び」の大切さを伝えていきたいと思っている。



### iii 遊びのワークショップ付き講演を聴いたお母さんたちのレポート ①

#### ★父と娘は抱き合って喜ぶ

内容の充実した講演で参加して良かったです。皿を買って家に帰ると、小学1年生の娘は興味を持ってやり始め15分くらいでできるようになりました。夜に父が帰ってきたので、娘は自慢げに見せようとしたのですが、どうしても上手く回らず悔しくて泣き出してしまいました。家族全員で応援して見守りました。焦りでなかなか成功せず、それでも真剣に回そうとする姿に感動しました。そして、30分後ようやく回すことができました。父と娘は抱き合って喜びました。今後も子どもと向き合って、子育てをがんばっていきたいと思いました。

#### ★親子遊びのレッスンで胸がいっぱいに

大変心に残る講演をありがとうございました。一番心を揺さぶられたのは、子どもを「赤ちゃんに戻らせる」レッスンでした。ライトが消され、「今からみんな赤ちゃんになって良いよ」と先生が言われ、わが子が生まれたばかりの瞬間にタイムスリップしました。おっぱいをあげて、寝顔を1日中見ても飽きず、わが子を命のかたまりだなーと思って、幸せな気分だった時代を思い出しました。ずいぶんでかくなっただな。何も変わらないのに、最近の私はいつも子どもに怒ってばかりだな。いろんなことが頭を巡って胸がいっぱいになりました。子どもが赤ちゃんになって抱っこされる顔は本当に嬉しそうな表情でした。



#### ★お父さんが変わった！

講演会には主人も参加させていただきました。私や子どもよりも主人がとても変わりました。今までは、子どもの遊びにただ付き合っているだけ、見ていただけだったのが、一緒に笑い、楽しみ、みんなで遊べるようになりました。仕事上ほとんど家を留守にしているのですが、一緒に遊ぶ時間が多くなって、自然と私も子どもも笑顔でいる時間が多くなりました。たっぴり子どもと遊ぶように心がけるようになったら、子どもの方から、「ママがお片づけ終わってから遊ぼうね。」と私を気遣うようなことをしてくれるようになりました。今までは家事をしようとしても、すぐに「早くー」「こっちきてよ」とわざと家事をさせないように仕向けるようなことばかり言って私を困らせていましたが、不思議と子どもの方から家事をする時間を貰えるようになりました。

#### ★主人が中級の皿が回せた！家庭での皿回しの効用

主人が中級の皿が回せるようになったので、初級も中級も買って帰りました。(略) 中級が回せるようになった主人は子どもに自慢げに披露し、どちらが大人で子どもかわからない位でした。そういう経験ができたことで、子どもとの遊び方、子どもが遊びから得る喜びや学びを見つけることができました。最近では子どもが「お父さんと遊ぶの楽しい！」といって、私と遊んでくれません。私も負けずに遊びにどんどん参加していきたいです。私の実家に遊びに行ったときに、皿回しで遊んだら、じいちゃんもばあちゃんも遊びの虜になり、みんな遊びの虜でした。この皿回しをきっかけに遊びの輪が大きくなりました。今回は早川先生の講演を聴けて本当に良かったです。このような機会を作ってくださった幼稚園にも感謝です。ありがとうございました。



#### ★母に抱っこしてもらった記憶がない私が…娘にも

(略) 抱きしめられた記憶がないのは、私は3人姉弟の一番上で、弟たちが手がかかる為、仕方なかったのだと思います。早川先生の講演を聞いて、私の娘との接し方にハッとさせられました。私は一番上の娘に対して、抱きしめるところか、「OO手伝って!」とか「OOして!」と下の子の世話を頼んだり、大人と同等に接し甘えさせていませんでした。(略)「おかあさん、ぼくは今日まだ一回も抱っこされてないよ」(富田富士也・作)という言葉が娘の悲鳴のように感じ、涙が出そうになりました。娘はまだ5歳。たくさんたくさん甘えたい年齢のはずです。これからは娘をもっと抱きしめ、この先娘が困難にぶつかった時『お母さん苦しいよ!』と素直にうち明けて貰えるような親子関係を築きたいと思います。とても勉強になる講演会、ありがとうございました。

### iii 遊びのワークショップ付き講演を聴いたお母さんたちのレポート ②

#### ★発達に悩んでばかり・・・自分を変えることから始めよう！

子どもの発達に悩みのある私にとって、「親が変われば（遊べば）子どもが変わる」という先生の言葉はとてもよい励みになりました。ふさぎ込んでばかりいないで、まず抱っこしよう！身体を動かして笑い合おう！と思えるようになりました。主人とは喧嘩も多かったけれど、一日に一回主人を笑わせるぞ！三人で笑おうと。悩むのは子どもが寝てから。発達の本を読んでばかりいても、子どもに寄り添い見つめていなければ意味がありませんね。機会があったら、また勉強して変わりたいです。

#### ★発達障害ではないかと悩んでいたけれど 遊び仲間ができて劇的变化！

小学生1年生になったばかりの息子が、発達障害ではないかと言われ、涙の日々を過ごしました。(略) 息子を救ってくれたのは友達でした。友達と遊ぶという時間を作ってあげられず、家に閉じこめていたせいで、息子ののびのびとした感情を潰していたのだと思います。3年生になって、友達がどんどん(強引に?)来てくれるようになり劇的に変化しました。全てが動き出したのがわかりました。夢中になって遊ぶことが、子どもの人間形成にどれだけ大切かその時気付きました。

講演会では まだまだ育児を頭で考えていたのですが、単純に、手をつないで膝に乗せて話す、聞く、目を見る。これで良いのだと教わりました。これからの財産になりました。

追伸 私の弟(独身)が家に来る度に汗だくで遊んでくれます。

#### ★私の育児バロメータは、「ぎゅーっ 足りてる？」

我が家では、下の子が生まれてから、年長のお兄ちゃんに「ぎゅーっ足りてる？」と聞くようにしています。すると、「たりてない！」といって、私の所へ飛び込んでくるので、その時は下の子に「今はお兄ちゃんの時間」、お兄ちゃんを抱きしめてあげます。しばらくすると満たされた顔で、自然に離れていきます。(略)



#### ★友人の子どもが不登校になって考えたこと

先生のお話を聴いて、先生の本を読んで、あれを試してみたいとか、話しをしたい、と何人かの子とそのお母さんたちのことを思い浮かべました。この春入学し、しばらくして学校に行けなくなった子がいます。お母さんたちは目の前の大きな問題に思い悩んで、涙混じりで話しました。自分の息子と同一年で同じ幼稚園やプールで過ごしてきた子たちです。学校はちがっても他人事とは思えませんし、いつか自分たちも直面するかもしれません。そして、学校へ入学して一番変わったことは何かと考えると、それは、遊び時間が減ったことだと思います。(略・・・学校の中でも家庭でも遊び時間がなくなっている実態) これでは子どもの心の電池がきれて不登校になるのも当然だと思います。

我が家ではどんなことでも遊びになると考え実践しています。「せんとくものたたみだい」と3歳の息子が言いました。「あらお手伝いしてくれるの？ありがとう」と言いながら、息子の表情を見てハッとしました。息子はそれをお手伝いだとは思っているわけではないのです。「ママがやっていることを、ボクもやってみたい」だけなのです。(略)一緒にやっているうちに息子は洗濯物で遊び始めました。形の違うものでグループ分けしたり、積み上げたタオルの山を崩して笑ったりしているのです。「仕事だって一緒に楽しめば遊びになる」と気づきました。仕事や家事に一日の大半がとられる、何でも一緒に取り組んで、一緒に笑って、一緒に興奮して、一緒に遊ぶことを増やそう！先生のお話のことや、私の思いを、家族や悩んでいる両親、職場の人や友人、できるだけたくさんの人に伝えたいと思います。最後ですが、血回し先生の笑顔の輪がどんどん広がりますようにお祈りします。

#### ★できないとかんしゃくを起こす息子が・・・

家に帰るといつもテレビゲームを始める息子(6歳)に、血を買って帰りました。何度やっても上手くいかず、回せるようになるまで2時間位はかかりました。もともと感情の激しい子ですが、泣きじゃくりながら、がんばっていました。回せるようになったときは晴れやかな顔をしていました。何でもすぐにできないとかんしゃくを起こす彼ですが、何度も練習してやっとできるようになるんだと、体感してくれたのではないかと思います。(翌日、また回せなくなり、怒って棒を折ってしまいました。よい経験になったと思います。ありがとうございます。)

### iii 遊びのワークショップ付き講演を聴いたお母さんたちのレポート ③

#### ★小学校5年生になってもだっこが大好き！

我が家には小5の息子がいます。昔から甘えん坊です。夏休みに入ってから特に、私にくっついて来ます。「ママはオレの充電器なんだぜ。今日は3点充電だ。」といい、私に「手」と「足」と「頭」をくっつけて、抱きついてきます。「これで30分充電完了」といって終わります。私は身体も大きい息子がそうしてくると、つい「早く終わってよ」と少し嫌がっていましたが、今日のお話を伺って、これからは「ぎゅう！」とだっこをしてやろうと思います。

#### ★子どもへの“怒り”を鎮めた“抱っこ”

怒らない子育てをしたいと思っています。しかし、1週間に1回のペースで娘のわがままに対して怒りのコントロールができなくなり、言い過ぎてしまいます。講演のあった日も家で、娘が何かをきっかけで憎まれ口をたたき、あげくに弟を叩きました。私も怒りの感情が湧いてきましたが、講演での先生の話の思いだし、とりあえず娘を抱き上げてぎゅっと抱きしめました。すると、娘の表情が一瞬のうちに和らぎました。と同時に自分の高ぶっていた感情も不思議に落ち着きました。抱っこするだけで、こんなに気持ちが楽になるのかと新しい発見でした。

#### ★子どもと「一緒に」が大切なことに気付きました

私の子どもは言葉の発達が遅く「集団生活をする中で、いろんな刺激を受けて、早くおしゃべりできるのではないか」と期待して、未満児さんのクラスから入園したものの、期待した程の成果はみられませんでした。現在は幼稚園とは別に発達支援センターに通い始めようかという所です。幼稚園や発達支援センターに頼るだけでなく、家庭で何かできることはないかと考え、子どもが興味を持つことは積極的にやらせてはいるのですが、アイデアが思い浮かばなくなって、悩んでいるときに今回の講演を聞きました。皿回しは、思いの外楽しくて童心に返った感じがしました。「これを子どもと一緒にやれたら楽しいだろうな」と思いました。「子どもと一緒に親子で遊ぶ…というのは子どもにもの凄く刺激になるのではないか？」そう考えさせられた講演会でした。

後日、子どもと公園に行った時に、一緒にブランコに乗りました。最初、1人で乗っていても楽しそうにしていたのですが、「ママも」と私が隣のブランコに乗ると凄く嬉しそうな顔をしました。それを見て、やっぱり“一緒に！”というのは大切なんだなと思いました。今までは、外で遊んでいる時は見ているだけ、アパートに住んでいることもあってなるべく静かにしていないと…子どもと遊ぶ機会が少なかったのかなと、思いました。今後は私も楽しく遊べるものを探して、『子どもと一緒に遊ぶ』を増やして行きます。

#### 親子遊びワーク ショップの様子

(あかちゃん返りしてみる!!)



※一年前から親向けの「遊びのワークショップ付き講演」は、講演は60分間、その後は子どもと一緒に「親子遊びのレッスン（じゃれつきだっこ遊び、工作、皿回しなど）」を行っている。これは好評だったため、現在はこのような形式で、保護者向け講演を行うことにしている。

こんな簡単な「だっこ」や「あそび」（皿回しやオモチャ）で家族が元気で幸せになれることを日本の多くの人々は知らない。私は、歯痒くてたまらなくなることがある。子育て支援といえば財政支援か育児環境支援（待機児童対策や諸々の新システム）が主なるものと考えられている。お金や制度や施設改善も大切だ。しかし、私は子どもが育つ家庭や乳幼児施設での「親子あそび」支援という「分野」を早急につくり出していくことが必要だと思う。あまりお金がかからず、すぐにできる。また、特別な支援の必要な子どもでもできる「あそび支援」こそ、今求められていると思う。