

過疎化集落に住む児童のレジリエンスを育む取り組みの一事例 ～内閣府自殺対策基金奈良県自殺対策モデル事業～

関西大学臨床心理専門職大学院 今留 卓・大川 慧
白崎 愛里・石田 陽彦・川崎 圭三
関西大学社会的信頼システム創生センター 湯浅 龍

要約

近年、早期からの自殺予防への取り組みの必要性が重要視されている。しかし、その取り組みのほとんどは義務教育課程において、座学で人の命の大切さについて教えることであり、子どもたち自らが生き生きとした体験を通して実践的に学べるものではない。そこで本稿では、奈良県の自殺対策事業のモデル地区である下北山村で早期予防という観点から、学童期にあたる子どもたちを対象として行われた自殺対策事業について報告する。

キーワード：地域臨床、レジリエンス、自殺対策

I. はじめに

目 的

2012年度発表された自殺総合対策大綱において、自殺予防については、早期からの取り組みが重要であると述べられている。そのため、奈良県の自殺対策事業のモデル地区である下北山村で早期予防という観点から、学童期にあたる子どもたちを対象とした取り組みのモデルとして、寺子屋教室が事業化された。

下北山村には高校がなく、子どもたちは中学校を卒業すると必然的に「ふるさと」である村を離れることになる。彼らは住み慣れた村を離れた後の生活で、多くの困難や葛藤に対峙しなければならないだろう。つらさを感じた時、ふと「ふるさと」の山や川、そして友達を思い出すことができ、そして、そのような困難に打ち勝つことができたらよいのではないだろうか。本事業はそのようなレジリエンス（困難に打ち勝つこころのしなやかさ）を養うことを目的と

している。

また、本事業は村の外部の人間がスタッフとして参加している。スタッフと関わりを持つことで、子どもたちにとって新たな人間関係を築くための練習の場となり、固定化された今までの人間関係を改めて考える機会となる。村の案内や、村をテーマに取り上げた活動を行うことで、彼らがいくつになってもふり返ることのできる記憶の中に楽しい思い出に包まれた「こころのふるさと」を築くことができるだろう。

寺子屋事業での目標

- 生活習慣を乱さない
- 新たな人間関係の構築
- 本事業期間中だけで終わる体験ではなく、その後に生きる5日間にする
- さまざまな成功体験を通して、レジリエンスを養う
- 村から離れた後も、機会があるごとに積極的に帰ることのできる居場所を作る

- 心の中に「ふるさと」を（成人して困難な状況に出会った時に、幼いころの故郷での楽しい思い出を思い起こすことで、一度故郷に戻り再出発の気持ちを持ってもらえるように、との願いである）

なお、この事業は奈良県自殺対策モデル事業として下北山村が実施主体となっており、関西大学社会的信頼システム創生センターが下北山村からの依頼を受け、下北山村と協議しながらこの事業プログラムを実施している。

II. 事業について

本事業は2クール制となっており、第1クールは2013年8月5日(月)～8月9日(金)、第2クールは2013年8月19日(月)～8月23日(金)の日程で開催された。実施内容については表1を参照されたい。

また、本事業への参加対象児童は下北山村村立の小学校に通う小学生（3年生～6年生）であった。実際に参加した児童数は、第1クール、3年生3名（男子：0名・女子：3名）、4年生6

表1 実施内容

第1クール

期間：2013年8月5日(月)～8月9日(金)

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
午前	<ul style="list-style-type: none"> • 開会式 • 寺子屋の説明 • アイスブレイク 	<ul style="list-style-type: none"> • 学習 • 村案内（散歩） 	<ul style="list-style-type: none"> • 学習 • 命ふるさとプログラムの説明 	<ul style="list-style-type: none"> • 学習 • 命ふるさとプログラム（全体シェア） 	<ul style="list-style-type: none"> • 学習 • 閉会式 • 振り返り
午後	自由遊び（体育館）	川遊び1日目 川の流れや水の冷たさを感じ、川遊びの楽しさを体験する。	命ふるさとプログラム（旗作成）	川遊び2日目 川の生き物を発見するなど様々な体験をする。	自由遊び
参加児童数	24名	25名	27名	27名	11名
備考	午後から散歩（村案内）をする予定であったが雨のため自由遊び（体育館）に変更				学校行事と重なったため参加者減

第2クール

期間：2013年8月19日(月)～8月23日(金)

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
午前	<ul style="list-style-type: none"> • 開会式 • 寺子屋の説明 • アイスブレイク • 命ふるさとプログラム 	<ul style="list-style-type: none"> • 学習 	<ul style="list-style-type: none"> • 学習 	<ul style="list-style-type: none"> • 学習 	<ul style="list-style-type: none"> • 学習 • 地図作成
午後	命のプログラム 魚とりの仕掛け作成 自由遊び	川遊び1日目 作成した仕掛けの設置	川遊び2日目 設置した仕掛けの回収	村探検 自由遊び	
参加児童数	25名	24名	26名	24名	24名
備考					

名（男子：2名・女子：4名）、5年生8名（男子：5名・女子：3名）、6年生10名（男子：4名・女子：6名）であり、第2クール、3年生3名（男子：0名・女子：3名）、4年生5名（男子：2名・女子：3名）、5年生7名（男子：4名・女子：3名）、6年生11名（男子：5名・女子：6名）であった。

活動はスタッフ1名と子ども5～6名で構成された全5班を基本として行った。

Ⅲ. 活動内容について

関係性作り

5日間のプログラムを通して、スタッフと子どもたちの関係性がどのように育まれていくかは非常に重要である。特に各クール1日目の午前中、子どもたちとスタッフが初めて顔を合わせるこの時間を有効に用いることで、その後の関係性の基盤をしっかりと築き、お互いに安心できる環境や雰囲気を整えることができるように心がけた。第1クールは、ミニゲームを用いたアイスブレイクを行い子どもたちとスタッフの交流を図った。また、第2クールでは、第1クールに参加した子どもたちが作成した手作りの旗について、どのようにして作ったのか、誰がどの部分を作ったのか等を、第1クールに参加した子どもたちから第2クールのスタッフや第2クールのみ参加した子どもたちに教えてもらい、子どもたち、スタッフで交流を行った。作品についてもっと知りたいと感じた点等を子どもたちに尋ね、子どもがそれらの点について応えることで、スタッフと子どもたちの間にやり取りが生まれ、よりスムーズに交流を深めることができたと考える。

また、この旗は村の自然にある物から作られた、言わばシンボルであり、この旗を村の外の人たちに説明することによって自分たちの村について振り返るきっかけの一つになったと考えられる。

自由遊び（写真1参照）

遊びは子どもの発達において重要な意味を持つ。特に、学童期の遊びは人と人との関係の中で社会性や創造性を発揮する場であり、以後の子ども自身の発達や周囲の人間と関係形成する際のモデルとなるものである。そのため寺子屋事業での遊びでは、そうした子どもの能力を高めるとともに子どもが自ら考えて動く自主性を尊重することを意識した関わりを行った。

遊びの時間では、普段からしている日常的な遊びであっても、村の外から来たスタッフがその中に入ることで非日常的な遊びへと変化する。これが新たな関係性を生み出し、既存の集団に今までに経験したことのない変化や感情をもたらすと考えられる。また、年齢こそ異なるが、周りの大人や親と比べると比較的年齢層に近いスタッフの行動や発言の一つ一つが新鮮かつ良い刺激となり、子どもたちの柔軟な心をさらに柔らかくし、よりしなやかなものへと変化させていくと考えられる。下北山村という場所においては、村の外から知らない人間が入ってくるという機会や経験が少ないため、スタッフが子どもたちの間に入ることで、それまでの子どもたちの関係性に変化が生じ、その中で今までに経験したことのない葛藤や感情を抱く子どもたちも出てくる。そういった子どもたちが上手くその葛藤を乗り越え、自分の感情に目を向けていくという経験は、今後、下北山村から外へ出



写真1 自由遊びの様子

た時に新たな人間関係を築く力、さらに新しい環境に馴染んでいく際に生じる葛藤や問題を乗り越える力となるだろう。現代社会において、人間関係上のトラブルは非常に多く、自殺の原因にも人間関係のトラブルが深く関与していることが多い。そういった中で、人と人とが関わっていく際に生じる葛藤や問題に直面し、そこで起こったトラブルを実際に解決したという経験や、それを解決する方法を身に付けておくことは自殺予防に効果的であると考えられる。

学習の時間 (写真2 参照)

学習の時間においては、子どもたちの集中力を引き出すことのできるような環境作りを心掛けた。このような環境の中で、させられる勉強ではなく、自らの意思によって積極的に取り組む勉強をするという経験をすることで、今後出会う困難に対しても自ら課題を設定し、達成する力を養うことを目指した。実際に、宿題が終わると、子どもたち同士で問題を出しあったり、自身の苦手分野や課題となる単元についてはスタッフに問題を作成してもらって取り組むという姿が見受けられた。このような、自分に何が必要であるかを考え実践するという力は生きていくために必要な力であり、今後さらに伸ばしていきたい力である。

個別相談

特別に時間や場所を設定するのではなく、寺子屋事業の活動を通して、専門的立場から子どもたちが感じている悩みや居心地の悪さ等を聴き、その感情に目を向けさせ、共に考えることを目指した。時には子ども同士の関係性の中にスタッフが交ざって、時には静かな場所で子どもとスタッフが一對一で関わりを持つ。子どもが身構えず、自然に話したせる環境づくりに重点を置いた。問題が生じた時、サポートになる資源を見つけ、頼ることは生きる上で重要な能力である。自分の悩みを安心して話すことができるサポーターに出会うこと、誰かに話すことで変化が生まれそれが解決の糸口になり得るという体験をすることは、こうした能力を養うと考えられる。

川活動 (写真3 参照)

川や山に囲まれた環境で育ちながら、これらの自然を利用して遊ぶ子どもは少ないと聞く。川活動では、子どもたちは飛び込みや魚を追いかけるといった遊び、川の流れの速さや川底の滑りやすさといった危険性を生の体験として知ることができた。そうすることで、ふるさとの環境がより生々しく、子どもたちの思い出に残ると思える。下北山村ではほとんどの子どもたちが高校進学と同時に村を出ることになるが、外の社会で新たな人間関係を構築し、自己



写真2 学習の様子



写真3 川遊びの様子

を確立するには様々な困難に会うことだろう。その際、心の中に「ふるさと」があることは子どもたちの大きな支えとなるだろう。目の前の悩みにのみ囚われるのではなく、子ども時代の楽しい思い出といった過去を含めた自己を捉えることで、過去の自己、現在の自己、将来の自己を一つの流れの中で見つめることができると考えられる。ふるさとの自然で思い切り遊んだ体験は、子どもたちが過去を思い起こすきっかけの一つとなるだろう。

また、同じ川活動を2日設けていることで、1日目に出来なかったことが2日目には出来るようになったり、1日目とは違う遊びを2日目に創意工夫して生み出すといった変化や成長を、子どもたち自身が感じる事ができた。これらの体験は子どもたちに達成感をもたらし、発想力や想像力を養うことにつながり、レジリエンスが高められると考える。

第1クール命ふるさとプログラム

(写真4、5参照)

命ふるさとプログラムは、自分たちの住む村の良さや自然の豊かさを改めて肌で感じ、普段あまり意識していない村の風景や自然、生き物、そこに住む人々の存在を再認識することで、自分たちの居場所である「ふるさと」を実感し、同時に「こころのふるさと」を築いてもらうためのプログラムである。まず、スタッフと子ども

もたちが村を散策し、子どもたちが主導となって村の案内をしながら、そこで見つけた草花や石、葉っぱ、柿の実等を採集した。ここでは、子どもたちが村を知らないスタッフを見晴らしの良い、とっておきの場所等に案内することで、スタッフと共に村のきれいな風景を共有するだけでなく、村に対する誇りを抱くことができる。また、その村案内の際に見た風景や生き物、そこで採集した草花を用いて、村のシンボルともなり得る旗を子どもたちが思い思いに描いた。旗は、縦150cm×横110cmの布に、スタッフ1名と子ども5～6名で構成された全5班が自由に作品を描き、班ごとに完成したものをつなぎ合わせることで巨大な旗へと作り上げた。これらの活動は、子どもたち同士の関係性を深めること、限られた道具や材料だけを用いることで育まれる、自由に生き生きとした創造性や柔軟性を養っていくことにも繋がる。実際に完成した旗を見てみると、村の豊かな自然や生き物が採集した草や花、石等を用いて表現されており、絵の具やマジック等さまざまな色を自由に用いて村の生き活きとした様子が描かれていた。この旗を完成させた際に、多くの子どもたちが達成感を味わい、それと同時に寺子屋事業でしか経験することのできない貴重な思い出を心に残すことができたのではないだろうか。子どもたちが自分たちで作り上げた旗を見ることで、村の自然やそこに息づく命を感じることができ、



写真4 命ふるさとプログラムの様子



写真5 命ふるさとプログラムで完成した作品(旗)

また、この旗を共に作り上げた仲間が存在も思い出することができる。将来、村から出た際に新たな人間関係を築く時には、孤独感を抱いたり、現実的に一人になってしまう時間が増える可能性があるが、そのような時に旗の存在を思い出すことで、心の中に「ふるさと」を感じ、共に協力し合った仲間が存在を思い出すことができるだろう。これらが孤独感や新たな人間関係を築く際に生じた問題を乗り越えるための安心感や支えとなり、自殺予防に効果があると考えられる。

命のプログラム（第2クール）について

子どもたちの手で魚を捕る仕掛けを作成し、実際に川に仕掛けを設置した。実際に生き物を捕まえることで、今までにやったことのない体験ができた、生き物を上手に捕まえるためにはどのようにすれば良いかを自分たちで考えることで、物事を創意工夫する力を養うことができる。このように、村にある資源を最大限に活用したプログラムを行うことで、子どもたちの心の中により一層強く村での思い出を残すことができたと考えられる。これにより子どもたちは、いつでも帰ってくるのできる場所があるという安心感を持って将来村から出ていくことができ、村の外で悩んだり苦しんだりするような状況に陥ったとしても、そのような安心感を心の糧や拠り所として対応していくことが可能となる。すなわち、このプログラムは子どもたち

のレジリエンスを高め、自殺早期予防として効果的であると考えられる。

第2クール村探検（写真6、7参照）

村探検では、各班に1台カメラを用意し村内を探検した。村にある子どもたち自慢の場所に連れて行ってもらい、その場にいた人々と関わり、そこから見える風景等を各々が写真に収めた。子どもたちがスタッフを案内することや見晴らしのいい場所から村全体を眺めること、カメラのレンズを通して村の風景を見ることを通じて、普段意識することのなかった村の魅力を改めて感じている様子が伺えた。また、あえて通ったことない道を歩くことで、子どもたち自身も初めて見るものや触れるものを見つけ、自分たちの村についての新たな発見をすることができたように思われる。村の風景や友達の写真を子どもたち自身の手で撮影することで、子どもたちの心に友達と過ごした村での楽しい思い出を残すことができたのではないだろうか。

それらの写真を模造紙に貼りつけて地図を作成する活動は、子どもたちの想像力や友達との触れ合いを育むことができ、さらには自分たちの村を客観的に眺めて、村の自然の素晴らしさを再認識するきっかけとなった。今後、子どもたちが村を離れ、新たな人間関係で躰いた時に、仲間と協力して作った地図や写真を思い出し、心の中に「ふるさと」の存在を感じることで



写真6 村探検の様子



写真7 村探検で完成した作品（村の地図）

きるのではないだろうか。

IV. 総 括

第1 クール総括

寺子屋事業では、スタッフは子どもたちの自主性、興味関心を尊重し、想像力、発想力が引き出されるよう、手を加えすぎない見守る姿勢を重視した。同時に、スタッフが子どもたち全員に目を行き届かせ、子どもたちが安心して力を発揮できる安全な空間を作るよう心掛けた。子どもたちが窮屈を感じず、かといって広すぎて不安になることもない、安心できる空間づくりに努めた。

村の外部の人間、それも世代の異なる人間がスタッフとして加わることで、子どもたちの固定化した人間関係に変化が生じる。それによって子どもたちの中に新たな葛藤や感情が生まれることもあるだろう。子どもたちがそれらを経験すること、そして乗り越えていくことは村を出て新たな社会に入っていく時の力になると考えられる。

またスタッフは、子どもの力が存分に発揮されるよう子ども同様な気で遊ぶことを心掛けた。それと同時に心理学を専門とする学生として、専門性を生かし、発達やコミュニケーション能力、家族関係、社会性等の視点からも子どもたちを見つめ、サポートするよう努めた。

命ふるさとプログラムでは、子どもたちがスタッフを通して村の外部の目を知ることで、自分たちの村を見つめ直し、改めて村の魅力に気づき、自分のふるさに誇りを抱くようになると考えられる。また、村の自然を凝縮したようなシンボル（旗）の作成は、将来、村を出た子どもたちが、村を思い出すきっかけとなる心のふるさとのシンボルを築くことにもつながったと考える。旗の存在を思い出すことで、心の中に「ふるさと（＝帰る場所・自分の居場所）」を感じ、共に協力し合った仲間が存在を思い出すことができる。これは困難に出会った際の安心

感や支えとなり、目の前の問題のみに囚われるのではなく、過去を含めた時間の流れの中で現在の自己や未来の自己を見つめる視点を与えるだろう。よって、子どもたちの心にふるさとを根付かせる本プログラムは、自殺対策としての意義が大きいと考えられる。

寺子屋事業では、レジリエンスを高める上で重要な、達成感、発想力、サポートの活用力を子どもたちから引き出すよう努めた。レジリエンスとは、心のしなやかさ、精神的回復力をいい、問題に直面した際の対応力である。こうした力を子どものうちから養っていくことは、子どもたちが今後出会うであろう困難を乗り越えていく力となり、自殺予防につながる。

第2 クール総括

寺子屋事業では、規則正しく朝起きて勉強し、午後は自然との触れ合いや体を動かした遊びを行うといった健康的な生活スタイルがプログラムされているため、日常生活が子どもたちの自主性に任されがちな夏休みに、より多くの刺激を与え、子どもたちにとってより充実した時間を設けることができたと考える。子どもたちは川遊びや村探検等のプログラムを通して自分たちの住む村をより深く知り、村の持つ素晴らしさやこれまでに気づけなかった点を新たに発見して、より魅力的に、より誇りに自分たちの村を感じることができたのではないだろうか。

V. 考 察

これまで村という一つのコミュニティで生活してきた子どもたちにとって、村の中における人間関係は固定されたものとなっている。進学や就職等で村の外へ出て、新たな人間関係を築きながら自分というものを確立していく過程の中では、さまざまな困難が生じる可能性は大いに考えられるが、その際に、自分の生まれ育った「ふるさと」の思い出が子どもたちを支えてくれると考えられる。寺子屋事業では、命ふる

さとプログラム、命のプログラム、川遊び、村探検等の取り組みを通して、自然豊かな村ならではの魅力や、他の子どもたちやスタッフと過ごした思い出等が、子どもたちの心の中に「ふるさと」として残ることを目標の一つとしている。「ふるさと」とは子どもたちにとって帰る場所であり、自分の居場所である。活動は、下北山村の豊かな大自然を活かしたものであり、スタッフと子どもで構成された班を基本とした班行動をとった。子どもたちは数々の活動を通して、多くの挑戦をし、その結果生じる成功体験と新しく築かれた対人関係によって、心のしなやかさ、レジリエンスを育むことができたと考ええる。また、自分たちの住む村の素晴らしさに改めて気づき、楽しい体験を友達と共有することができた。このような体験を日々積み重ねていくことは成長した後には困難に遭遇した際の彼らの心に自殺予防の大きな効果をもたらすのではないだろうか。そして今回の寺子屋事業のような取り組みが日々の生活が充実していることの大切さに気づかせることができたとしたなら、彼らの「ふるさと」の思い出は「生きる力」を育んだことになろう。

もし村の外で困難に直面しても、「ふるさと」を持っていれば、これまで生きてきた過去を踏まえた上で自分を振り返ることができ、目の前の悩みや問題を乗り越え、将来を見据えることへとつながる。子どもたちに「こころのふるさと」を持ってもらうことは、自殺予防として効果があるのではないだろうか。

寺子屋事業では、プログラムを通して子どもたちが多くの挑戦をし、困難に対してどのようにすればよいかを自分たちで考え、その結果生じる成功体験によって、困難や葛藤に打ち勝つ心の強さやしなやかさ、すなわちレジリエンスを育むことができる。これらが自殺予防に大きな効果をもたらすと考える。

謝辞

今回の取り組みに際し、大所高所よりご指導及びご協力いただきました、奈良県医療政策部保健予防課、下北山村教育委員会・保健センターの皆様にご心より感謝申し上げます。

文 献

- 石田陽彦 監修（2009）そらとキャンプ、発達障害の子どもたちへの支援事業、文部科学省調査事業研究報告。
- 石田陽彦（2010）地域におけるスクールカウンセラーの役割——子ども・若者育成支援推進法の流れに向かって、子どもの心と学校臨床, 3, 11-19.
- 川上範夫（2012）ウィニコットがひらく豊かな心理臨床——「ほどよい関係性」に基づく実践体験論, 明石書房。
- 下北山村教育委員会（1997）下北山村の自然 奥付, トンボ。