

活動報告

過疎化集落の児童に対するレジリエンスを育む取り組み(6年目)

関西大学臨床心理専門職大学院 秋山 有希・中森 涼太
石田 陽彦・川崎 圭三
関西大学心理臨床センター 湯浅 龍

要約

本稿は、奈良県の自殺対策事業モデル地区である下北山村で実施された寺子屋事業(以下、本事業)について報告するものである。本事業は学童期の子どもたちを対象に、早期からの自殺予防という観点から行われた自殺対策事業であり、「こころのふるさと」を育み、レジリエンスを向上させることを目的としていた。子どもたち同士、またスタッフとの間で関係性を築きながら、さまざまな活動を共にする中で、子どもたちの主体性・創造性は育まれ、レジリエンスの向上へとつながったと考えられた。また、自然豊かな村の資源を活用した遊びは、子どもたちの中に「こころのふるさと」として残っていくであろうと思われた。

キーワード：地域臨床、レジリエンス、早期予防

はじめに

わが国において自殺問題は深刻な問題であり、年間自殺者数が3万人を超える状況が平成10年から14年連続して続いていた。その後、年間自殺者数は減少の一途をたどり、平成27年には18年ぶりに年間自殺者数が2万5千人を下回ったが、依然として先進国の中では自殺者数が多い状況である。平成24年に閣議決定された内閣府(2012)の自殺対策大綱において“自殺は、その多くが追い込まれた末の死”であり、“自殺は、その多くが防ぐことができる社会的問題”であるとされている。また、世界保健機関(以下、WHO)が発表した報告書においても“多くの死が予防可能であるという科学的根拠がある”と述べられており、自殺対策の重要性が示されている(WHO, 2014)。わが国では中長期的な視点に立った自殺対策が基本的な考え方の1つとして掲げられている。奈良県では早期

からの自殺予防の取り組みのモデルとして、自殺対策事業のモデル地区である下北山村で児童期の子どもたちを対象とした寺子屋教室が事業化されており、「レジリエンスの向上」や「こころのふるさと」の保持を主目的とした自殺対策事業が行われている。

レジリエンスにはさまざまな定義があり一定していないのが現状である。したがって、本稿では小花和(2014)に従い、“単に逆境を乗り越えるだけでなく、その経験によって、その人が本来もっていた能力が発揮されたり、新しいスキルや能力を身につけて、逆境を経験する前よりも望ましい状態に近づく力”とする。レジリエンスは子どものメンタルヘルスを考えるうえで不可欠の考え方であるとしており(石川・河村・大谷ら, 2015)、レジリエンスの向上を図ることで中長期的な視点での自殺予防に繋がることが考えられる。レジリエンスの向上のためには、子ども自身が具体的にやり遂げら

れたと感じられた体験を通じて自己肯定感を向上させること(小花和, 2014)や、困った行動に対して否定的な言葉かけをするのではなく肯定的な言葉かけをし、理解しようとする姿勢を示すこと(西田, 2014)、スポーツ運動の体験や自然体験などの非日常的な体験を通して、他者との共在や部分としての自己の境界を相対化する経験すること(松田, 2014)などが挙げられている。

また、下北山村には村立の高等学校がなく、村で暮らしている子どもたちは中学校を卒業すると村外へと出て行かざるをえなくなる。このような子どもたちにとって、自分たちの生まれ育った故郷での思い出は、今後、経験する葛藤や困難を乗り越える際の一助となることが考えられる。

以上のことから、本稿は寺子屋教室の事業化から6年目を迎えた事業での活動内容を振り返り、初年度から継続した主目的である「レジリエンスの向上」や「こころのふるさと」の保持が達成できているかについて検討することを目

的とする。

事業内容

本事業は、夏休み期間中に2クールに分けて実施された。第1クールは2016年8月1日～8月5日、第2クールは2016年8月22日～26日である。

参加児童は下北山村に住む小学生、北山地区に住む小学生ら併せて10名前後が各日参加した。児童は3～4名の班を構成し、そこに臨床心理士・臨床心理学を学ぶ大学院生1名がついた。この班は主に村案内や第2クールでの夏祭りなどの班活動を行う際に用い、自由時間や川活動などの活動においては班の枠組みを用いずに子どもたちの主体性に任せた。

なお、活動場所は下北山村の公民館・やまびこ寮を中心に、必要に応じて村内全域や川などを用いた。また、すべての活動においてスタッフは安全管理に留意した。

表1 各クールの活動内容

第1クール(8月1日～5日)

日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
午前	・開会式 ・アイスブレイク	・学習	・学習	・学習	・学習 ・体験づくり
午後	・村案内	・川遊び	・神楽作り	・川遊び	・神楽を組んで 着入準備まで 作りまく
備考	※ボランティアと子どもの関係作りを主目的とする。	※1・2年生の川遊びは別プログラムで実施可能な場所を選ぶ。	※さまざまな道具や村案内の際に持ったものを着入について神楽の製作。	※1・2年生の川遊びは別プログラムで実施(2日目に同じ)。	※3日目に神楽を作り始める。かつたので、午前中の学習の時間を短縮して引き続き製作。

第2クール(8月22日～26日)

日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
午前	・開会式 ・アイスブレイク	・学習	・学習	・学習	・学習 ・夏祭りの出店づくり
午後	・村案内	・川遊び	・夏祭りの出店作り	・川遊び	・夏祭りの開催
備考	※ボランティアと子どもの関係作りを主目的とする。	※1・2年生の川遊びは別プログラムで実施(かわの橋やかな場所を選ぶ)。	※さまざまな道具や村案内の際に持ったものを用いて夏祭りを開くための出店を翌日に製作。	※1・2年生の川遊びは別プログラムで実施(2日目に同じ)。	※3日目に夏祭りの出店作りがなかったもので、午前中の学習の時間を短縮して引き続き製作。

活動内容

川遊び

下北山村の川は透明度が高く、魚などの生き物も多く生存しており、子どもたちが遊ぶには最適な環境である。川の流れや川の冷たさ、周りの空気などの自然を肌で感じ学ぶことは、子どもたちにとって多くの感覚的な刺激を与える重要な体験であり、「こころのふるさと」として、子どもたちの中に残っていくであろう。

3～6年生の川活動は上流から下流へ約1.5キロのコースを2時間弱でたどる。子ども達にとってこのプログラムはとても楽しい活動であると同時に多くの困難に出会う活動でもある。川活動の行程では、足の届かない深い場所や流れが急な場所、岩が滑りやすく歩きにくい場所など、コースをたどるだけでも難しい場所が多く存在している。また、水面から2mほどある岩場からの飛び込み場もある。初めてこの活動を経験する子どもにとっては道中での失敗経験や、飛び込みができなかったという挫折経験を経験することが多くなる。しかし、川活動は各クールに2回あり、合計4回経験することができる。活動を重ねる中で、自身で試行錯誤をすることや周りの子ども達の影響、スタッフのサポートにより、1度目では失敗経験や挫折経験をした活動が最終的には多くの成功体験を得ることができ、達成感や自己効力感を感じられる活動となる。

このように川で遊ぶなかで困難場面に出会い、その困難を乗り越える経験をするのは子ども達のレジリエンスを高めることに大きな効果があると考えられる。

1、2年生は安全面を考慮し、両クールとも流れが穏やかな川下で活動することとした。第1クールではターザンロープでの飛び込みに挑戦した。なかなか飛び込めずにいた子どもも、何度もチャレンジし、成功することができた。第2クールではビーチボールを用意し、岩が少なく流れがほとんどない場所で渡した。子どもたちは

自らルールを設定し、チームを組んで遊んでいた。ボールを足のつかない深いところへ意図的に投げ、泳いで取りに行く際に、スタッフにしがみつき助けを求める場面が何度も見られた。ライフジャケットを身に付けているため、ある程度の安全の確保はされているが、時々そうしてスタッフにしがみつくことで、子どもたちは安心感を得て、また自由に遊ぶことができたのだと考えられる。他にも、川縁で見つけた長い木や竹の枝を使い、「釣りごっこ」や「救助ごっこ」をして遊ぶなど、子どもたちは次々に遊びを作り上げていった。

川は危険な箇所も多いが、どれだけ安全な枠を広げられるかは、どれだけスタッフが注意を行き届かせるかによるものであり、スタッフは常に集中を切らさないように意識した。それによって、子どもたちは川の危険性を学びつつも、思いきって楽しむことができ、自然に囲まれた川を肌で感じ、自然で遊ぶ楽しさを見出すことができたのではないと思われる。

学習

各クールとも2日目から最終日までの午前中に、それぞれ15分の休憩を挟みながら原則1回45分×3回の学習時間を確保した。ただし、両クールとも最終日は、神輿や夏祭りの制作の進行具合を考慮し、準備時間に用いることとした。なお、昨年は1年生は3～6年生とは別の部屋を使い、少人数での学習に取り組んだが、今年は低学年の子が上の学年の子をモデルとして取り組めるようになることをねらいとして、全学年同じ部屋で取り組んだ。昨年1年生で、別室で粘土作品を作っていた子が、今年は45分集中力を持続させて宿題をこなし、その達成具合を見せにきてくれる姿も見られた。他の学年の子を意識しながら勉強をすることができ、その頑張った成果をスタッフと共有し、一緒に喜ぶことができた。

また、毎回の勉強時間の始めに終了時間を明示し、終了時には子どもたちの頑張りについて、

スタッフから肯定的な一言を伝えた。そうすることで、子どもたちは集中を持続させて取り組みやすくなり、また次の時間も頑張ろうと思えるようなモチベーションにつながったのではないかと考えられる。第2クールでは、子どもたちが慣れてきたこともあり、1コマ目が始まる5分も前から、全員が自ら勉強道具を広げ学習を始めていた。その頑張りについて、子どもたちにフィードバックし、その分5分早く（つまり、5分長く）休憩をとることを提案した。このことは自主的に学習に取り組むことを促すことにもなり、子どもたちは「がんばってよかった」という思いとともに、普段の学校生活にはない「ちょっとした特別感」を味わえたのではないと思われる。

学習中は、スタッフが子どもたちに指導したり答えを教えたりするのではなく、一緒に課題に取り組む時間を共有することで、子どもたちが主体的に学習するという姿勢を育むことができた。学習内容は指定せず、夏休みの宿題が終わっていない子はそれに取り組み、早く終わった子はスタッフに問題を作ってもらい、それぞれが意欲的に取り組んだ。

夏祭り

班ごと（1班につき、子ども3～4名とスタッフ1名）に、夏祭りの出し物を企画し、制作・出店をした。出店内容や制作方法はスタッフが指示するのではなく、子どもたち同士で話し合っただけで決め、自分たちでそれぞれ仕事を割り振りながら作り上げていった。学校では言われたものを作らなければならないが、ここでは自由に好きなものを作っていいと言われるため、「おもしろいし、やる気が出る」という意見を子どもから聞いた。普段できない活動を本事業でできるということに大きな意味があると思われる。夏祭り当日は、保護者の方をはじめ、地域の方々、寺子屋事業への参加経験のある中学生を招待し、子どもたちと一緒に出し物のゲームを楽しんでもらうことができた。

出し物のゲームやその景品は、1日目の村案内の際に集めた自然物を加工するなどして作った。子どもたちが自分たちで考えて作ったそれらは、スタッフをも驚かせるものであった。例えば、「栗はこびゲーム」や「笹船レース」である。「栗はこびゲーム」は、いが栗を長い木の棒2本を使って落とさないように運ぶゲームで、大人でも難しく誰でも楽しめる出し物であった。大人・高学年用と低学年用に難易度が分けて作られていたり、いがを絵具で染めていたり、運んだ栗を入れる箱が折り紙などで飾られていたり、様々な工夫がされていた。「笹船レース」は、村で拾った笹の葉を船の形にし、ブルーシートや段ボールなどで作ったコースに水を流し、速さを競うゲームであった。製作途中、笹船がブルーシートに引っかかり、コースの途中で止まってしまうというハプニングが起きた。出店開始までの時間が迫っており、一度は成功が厳しいようにも思えたが、子どもたちは自らスタッフに助けを求め、スタッフも必死になって修正を手伝い、最後は完成することができた。子どもたちは、成功した喜びをスタッフと共有し、そのゲームの楽しさを他の班の子どもや地域の方々にも知ってもらうことができた。

既存の夏祭りにとらわれず、何を作っても間違いではないという枠の緩さやスタッフの雰囲気作りが、子どもたちの自由で豊かな発想を引き出したのではないかと考えられる。そして、それらを地域の方々に見て、楽しんでもらえたことは、地域の方々にとっても、地域の中で生活し育っていく子どもたちにとっても、大きな意味があったのではないと思われる。また、子どもたちにとって、周りの大人が自分たちと同じくらい必死になって困難なことに共に取り組んでくれたことや、それを乗り越えて成功した喜びを共有できたことは、レジリエンスを高めることとなったであろう。

村案内

この活動は両クールとも1日目のプログラム

に組み込まれており、班（子ども3～4人、スタッフ1人）に分かれ、子どもたちが村外から来たスタッフに下北山村を案内するものである。また、第1クールでは神輿づくり、第2クールでは夏祭りの製作に使えるような素材を探し収集する時間とした。

村案内の時間が始まるとどの班も一斉に動き始め、子どもたちにとって村特有の場所や紹介したいと思える場所が存在していると感じられた。班ごとにさまざまな場所を訪れたが、スタッフが安全管理にのみ留意して関わることで子どもたちの主体性は生まれ、班ごとに異なる場所への案内に繋がったと考えられる。また、1日目のプログラムという子どもたちとスタッフが出会って間もない時期に村案内をすることで、班の子どもたちとスタッフとの関係性づくりが促進されたといえるであろう。

自由遊び

学習の時間後の休み時間や昼食後から次のプログラムまでの時間などは、子どもたちに明確にプログラムとして伝えていないが、スタッフ内では自由遊びという一つのプログラムという認識を持って活動している。子どもたちが屋内外を問わず遊びを展開するのに合わせて、スタッフも流動的に遊びを共にし、安全管理には最大限の注意を配った。危険と思われる場合にのみスタッフは柵（例えば道路に出ないなど）を設けることで、子どもたちは主体性を尊重された環境下で遊ぶ体験ができ、主体性を育むことや自尊心を高めることにつながったと考えられる。またこのような関わり方をスタッフと遊びを共にすることで、子どもたちはスタッフに信頼感や安心感を抱き、確かめ、より強固なものにしていくというプロセスを歩んだのではないだろうか。

神輿作り

第一クールでは神輿を作り、最終日に神輿を担いで老人ホームまで練り歩き、完成した神輿

のお披露目をした。

神輿を製作する段階では、持ち手となる土台部分をあらかじめスタッフで作作り、土台から上の部分について子どもたちに自由に案を出してもらい製作をした。最初は子どもたちが口々に意見を言うため、意見を摺り合わせる事が出来なかった。しかし、途中で6年生の子どもたちが学年ごとに意見をまとめるという案を出し、学年ごとの作りたい神輿の案を発表し合うことが出来た。6年生の子どもたちはそれぞれの学年が出す意見の共通する箇所をまとめ、異なる意見に対しては出ている意見の良さを伝えて交渉するなど、6年生として下級生をまとめる力を発揮していた。

全員の意見がまとまった後、子どもたちはそれぞれ製作したい部分毎に屋根・外壁・御神仏の3つのグループに分かれて製作活動を行った。製作では子どもたちの自由な想像力や発想力を形にできるよう、スタッフで用意し得る限りの道具を揃えた。普段、あまり低学年の子を気にかけていない様子の高学年の子が、低学年の子が作っているものを温かく見守り尊重して関わっていたり、手が空いた低学年の子に次することを教えてあげたりなど、他の活動とは違った子どもたちの様子が見られた。3日目の午後の時間だけでは神輿の製作が終わらなかったため、5日目の学習の時間を一時間にして残りの時間を製作の時間に変更した。

4日目の夕方と5日目の朝に、下北山村役場の職員の方が寺子屋事業で神輿を担いで老人ホームへ練り歩くということを村内で放送してくださり、子どもたちの製作に対するモチベーションは高まることとなった。

神輿の完成後、普段とは違って机を出さずに昼食を取ることで日常とは違う雰囲気子どもたちは自然と体感することができたと考えられる。神輿を担いで練り歩く時間が近づくと子どもたちの保護者や地域の方々など多くの人が見物に訪れた。子どもたちにとって決して軽いと言える神輿ではなかったが、見物に来た方々の声

援のおかげもあり元気にかけ声を出して老人ホームまで神輿を運ぶことが出来た。老人ホームでは通所や入所されている方たちが出迎えてくださり、子どもたちは自分たちが作った神輿を待っていてくれた光景を見て嬉しそうな、照れくさそうな表情を浮かべていた。神輿で村内を練り歩いたことは子どもたちの心に残る体験となったことであろう。

総括

本事業の特徴は、地域の川などの豊富な資源を活用したプログラムの中で、子どもたち同士、またスタッフとの間で関係性を築きながら、そこで生じる様々な感情をその場その場で共有するというところにあり、スタッフは子どもたちのレジリエンスを高めることを意識してかかわった。

小塩(2009)によると、困難な状況をもたらす要因(危険因子)に対して、子どもたちの困難からの立ち直りを助け、促す要因(保護因子)が存在している。家族との関係はもちろん、家族以外の大人であっても、親密な関係や仲間とのかかわりは保護因子となり得るものであり、地域や社会から与えられる豊かな環境もその一つだと考えられている。加えて、下北山村は過疎地域ということもあり、普段の子どもたちの人間関係は固定しがちであると考えられる。本事業において、村外から来た比較的年齢の近いスタッフとのかかわりを通して築く多様な人間関係は、子どもたちにとって大きな意味があったと考えられる。

レジリエンスの向上のためには、子ども自身が具体的にやり遂げられたと感じられる体験が必要であり、困った行動に対しては否定的な言葉かけをするのではなく肯定的な言葉かけをし、理解しようとする姿勢を示すことが重要であると冒頭で述べた。本事業では、スタッフが子どもたちを支持・誘導することなく、一人一人を尊重し、主体性を大切にすることがかかわりをもつこ

とで、子どもたちは自身の力でやり遂げた感覚を得ることができ、レジリエンスを高めることができたと考えられる。

また、子どもたちは、神輿作りや夏祭り、川遊びなどの活動を純粋に楽しんでいた。“我を忘れる体験の多様さとその量が、子どもたちにおけるレジリエンスの礎となる”と松田(2014)が言うように、子どもたちが我を忘れ、活動に没頭できるか、活動そのものを楽しめるかどうかにもレジリエンスを高める一つの要素であると考えられる。堀(2014)は、目標をみんなで共有し、考え工夫しながらそれを達成する喜びを味わうと同時に、新しいことを知り、今までになかった力が身についたと感じるその実感こそ、子どもたちにとっての一番深い楽しさだと述べている。本事業では、夏祭りの出し物の企画・制作・出店や、神輿の企画・制作などを通して、それを成し得たのではないかと考えられる。また、それらの制作や自由遊び、川遊びでは、村の資源を最大限活用することができた。自然に触れ、自然で遊ぶ楽しさを知ったそれらの体験は、子どもたちの中に“こころのふるさと”としてこの先も残っていくものだろうと考えられる。これは、今後経験する葛藤や困難を乗り越える際の一助となるであろう。今後も本事業が実施・発展されつづけることを期待する。

謝辞

本事業に際し、ご指導及びご協力いただきました、奈良県医療政策部保険予防課、下北山村教育委員会、下北山村保険センター、そして地域の皆様に心より感謝申し上げます。

文献

- 堀真一郎(2014) ホンモノの活動にみんなで打ち込む—きのくに子どもの村学園のクラス運営, 児童心理, 68(5), 79-80.
- 石川慎一・河村麻美子・大谷恭平・高宮静男・植本

過疎化集落の児童に対するレジリエンスを育む取り組み（6年目）

- 雅治（2015）子どものメンタルヘルスと心身症（〈特集〉現代の若者のメンタルヘルス），心身医学，55（12），1323-1328.
- 松田恵示（2014）多様な体験を持つ子，児童心理，68（11），107-111.
- 内閣府（2012）「自殺総合対策大綱（見直し後の全体像）—誰も自殺に追いこまれることのない社会の実現を目指して—」<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaie-ngokyokushougaihokenfukusibu/zentaizou.pdf>（2017年2月2日現在）
- 西田千寿子（2014）友達とのかかわりの中で育つ子，児童心理，68（11），102-106.
- 小花和 Wright 尚子（2014）自己肯定感とレジリエンス—危機を乗り越える力の基盤，児童心理，68（8），26-32.
- 小塩真司（2009）回復力、弾力のあるところ—レジリエンスの心理学，児童心理，63（5），24-27.
- WHO（2014）「自殺を予防する—世界の優先課題—」http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/do11496_d/fil/suicidereport_jpn.pdf（2017年2月2日現在）

