

創作教室：子どものストレスを緩和する健康教育

「創作教室」は小学校や中学校でできる子どもの震災ストレスを緩和するためのプログラムです。授業中で、特に健康教育の一環として実施してください。

誰がするか？

担任の先生がするのが最適です。養護教員・スクールカウンセラーなど子どもたちに普段から信頼されている方でもかまいません。

時間はどれくらいかかるのか？

通常の授業時間45分を用意してください。

何が目的か？

作画、作詩、自由作文などの創作を通じて、子ども達が震災ストレスによって生じたさまざまな気持ちを表現することで、自分達の気持ちの変化や無気力感などを制御するといった、カタルシスを得ることが目的です。また、互いの作品を見せ合うことで、クラスメートと体験や感情を分かち合う機会が得られ、孤立化を防ぐこともできます。

描かれた絵から、子どもの気持ちを把握することもできますが、素人判断で解釈することは危険です。絵を描くこと自体がリラクゼーションに役立ちます。

準備するものは？

画用紙、作文用紙、えんぴつ、色えんぴつ、クレヨン、など、どんなものでもよいです。

いつするのか？

学校が再開されてから行なってください。また子ども達の状況を把握するためにも、時間があれば、6ヶ月後、1年後などの記念日ごとに行なうこともよいでしょう。

その際、6ヶ月、1年が経ってもまだ、生々しい災害に関する作品を作る子どもには、専門機関に連絡するなどの特別な配慮が必要です。

やり方はどうするのか？

次の2ステップに基づいて行なってください。

創作教室の授業の組立例

準備：まず創作教室を始める前に、地震で体験したお話をしましょう。また地震についての誤った考えを取り除いておく必要があります。

(例えば「自分が悪い子だから災害が起こった」という考え方をしている子がいたら、「災害は誰のせいでもない」とはっきり伝えましょう。)

ステップ1 (25-35分)

画用紙、作文用紙を配布し自由作画をさせます。

教示：

「自分たちの思うようにかいてください。絵でも作文でも詩でもどんなものでもかまいません。上手下手は関係ありません。また何枚使ってもかまいません。」

子ども達が創作中、担当者は一人一人に声をかけ、子ども達の話の傾聴しながら巡回します。

(創作を嫌がる子どももいます。創作を拒否することも認め、声かけを心がけるようにしましょう。また、災害とは全く関係のない絵などを描く子どももいます。「心にうかんだことを書くように」と告げると、その後災害の影響がはっきりと表現されることもあります。)

ステップ2 (5～10分)

子どもたちが訴えた様々な反応の中の代表的なもの(不安、恐怖など)をいくつか紹介し、これらの反応は自分一人のものではないことを説明します。また、人とは違った反応であっても当然であることを説明します。
(人は各々感じ方が異なるので、反応も異なって当然です)

子どもたちに、悩み事があっても1人で抱え込まず、両親や教師に話すよう次のように伝えましょう。

「いろいろなことを悩むことがあります。そのときは秘密にせず、先生に相談しに来てくださいね。」

注意することは？

低学年のクラスでは、興奮や不安に対応することが困難になる傾向があります。子ども一人一人に対応できるよう、担当者の数を増やすなどして対応してください。

高学年の子ども達は、自己表現することに消極的になる傾向があります。その場合、創作にこだわらず、クラス内での対話に重点を置くなど対応を変えてください。