

## こどもたちのストレスケア・プロジェクト

# 「Kizunaこころのケア」エクササイズ・ワークショップ

こどもが我慢しているストレス感情を表現し

トラウマから救う10の楽しいエクササイズ

これらのシンプルなエクササイズは、教師や保護者に対して30分以内でお教えすることができます。効果としては、トラウマによる様々な障害を防ぎ、平静な子どもの心を取り戻すことにあります。

地震のような忘れられない出来事のショックは自律神経系を乱し、肉体的にも精神的にも機能を損なうこととなります。不整脈、表在呼吸、下痢、および不眠はすべてトラウマの例です。さらに、精神の不安定性は乱暴になったり、不安になったり、パラノイア、フラッシュバックまたは過度に泣くというような行動で兆候を表すかもしれません。これらはバランスを崩していることの一時的な兆候ですが、簡単なゲームや遊びを楽しみながら行い、簡単な運動とアクティビティによって正常へ戻ることを加速することは可能です。

◆主催：NPO法人絆プロジェクト2030

◆共催：フォーチュネイト・ブlessings財団(Fortunate Blessings Foundation)  
以下FBF

FBFは、自然災害に見舞われた被災地において心の健康に対するサポートを長年に渡り実施してきた国際的なNPOで、2011年東日本大震災後日本の被災地の子ども達をPTSD（心的外傷後ストレス障害）から守るために心理学者を中心とするチームが来日しました。

被災した子どもに接する大人へのノウハウ提供および子どもとのワークショップを各地で実施しました。

FBFの目的は、子供のPTSDや鬱の兆候、身体的機能障害、家族との分離による不安などを可能な限り抑えることであり、日本の文化に合わせて内容のカスタマイズをしております。子どもとのワークショップは、効果的に身体を使ったプレイセラピー（ゲーム）を行うことにより、恐怖体験や悲しみ、怒りの感情を外に逃がすことに貢献します。

### 1. リズムのエクササイズから始めましょう。

ほとんどのトラウマが軽度から重度のヒステリーを起こします。明白(金切り声を出す、震える、不整脈、過呼吸)か、より潜在(高血圧、副腎の疲労困憊、インシュリンが高く、ホルモンの失調)かを引き起こします。バランスを回復するために、リズムカルな足踏み、行進、および音色を加えて、私たちは簡単な手拍子ゲームで始めます。ヒステリーの正反対はリズムです。子供はこれらの楽しいことがとても好きです。自然なビートに合わせてウォーミングアップしましょう。

### 2. 呼吸することで身体を動かしましょう。

酸素は血流で二酸化炭素のような廃棄物を置き換えて細胞を給養します。深呼吸しましょう。ゆるやかなストレッチングで胸を開いてください。身体を後方にアーチ形に曲げます。背中の上ウエストラインの上に手のひらを置いて、ひざをゆるく保ちます。肺が広がって深呼吸する音を出してください。

### 3. 関節をゆるめてみましょう。

関節はショックを吸収します。すなわち、手首やひじや肩を伸ばす運動は、上半身の緊張を緩めるのに役立ちます。特にこれは恐怖を内に抱えて眠れない子どもが寝る前に役立ちます。両足で立って、体重を左右に移動してみてください。足首を振り、回します。ひざを揺らし、腰を大きく回します。深く呼吸をしながら、優しくストレッチします。

### 4. 笑って、叫んで、跳ねてみましょう。

全ての子どもは、音を出して、叫んで、笑うことが大好きです。関節が緩んで呼吸が深くなってきたら、かかとでびよんびよんバウンスしながら音を立ててみましょう。どんどん大きく音を立てるようにします。腕は頭の上へ伸ばし、屋根を吹き飛ばすと同時に腕を振ってみましょう。「ホ！ホ！ホ！」という笑いに次第に変えていきます。身体は緩めたままにします。かかとだけのバウンスから、足全体でジャンプに変えていきます。笑いながらジャンプし、しまいにはできるだけ高くジャンプするようにします。

#### 5. 両極端の中で柔軟性を創造しましょう。

この頃には、子どもたちは緩んで笑い合い、次の指示を待つようになります。マリオネットのように、または麺のように、全身の柔軟性をさらに広げましょう。足や腕が不安定になり、身体を支えきれなくなると仮定しましょう。おかしな、大きな息を吐く音を立て、ゆるめた口から舌を出しながらやってみましょう。そして、突然指を鳴らして注意を引き、こぶしを握りしめ、背筋を伸ばして、全身を硬くします。円になって軍隊のような行進をし、突然、足をふみならして停止し、また軟らかい麺のようになり、おかしな音を立てながら体中をぐにゃぐにゃさせます。また姿勢が正しいスタンスに戻り、顎や首を硬くし、逆方向に円を行進します。15秒後、また軟らかい麺になり、液体のように、身体を軟らかくします。

#### 6. 中心にいるリーダーに向かって怒りを表現しましょう。お腹からのどを鳴らすような音を出し、腕や手を伸ばします。

肩幅に足を開き、ひざはリラックスしたままにします。腕を上げ、まるで指の先から怒りが飛び出るように、鋭い叫びのような音を立てながら前に進みます。子供1人1人に対して行い、真似してもらいます。大きな、怒った音を立てさせ、腹部の緊張をときます。

#### 7. 恐ろしい音を立てて恐怖を表現してみましょう。

大きな叫び声をあげます。「レシーバー（受信者）」は大きな声をあげられて、怖がるふりをします。何度か例を見せ、ペアを作って練習させます。非常に怖がっている様子はどんなものかを見せ、「スクリーマー（叫ぶ者）」があなたに叫んだら、後ずさりしてちごこまって見せてください。あなたも叫びながら恐怖で走り出して表現してください。

#### 8. フラストレーション、いらだち、笑い、悲しみを真似してみましょう。

これらのすべての感情は通常の反応で、子どもたちにはどんな態度をとるべきなのかのモデルが必要です。腕を組みみんなを見まわして、「ふん！」とフラストレーションを表現します。それを真似してもらいます。手を腰にもっていき、からかうようなしぐさをして「ふん！」を「なーなー！」に変えます。子どもに真似させます。「がるる・・・」とうなり、歯を見せます。高い声で「ヒーヒーヒー！」と笑います。子どもに真似させます。もっと大きく笑い、「ハッハッハー！」と全身を使って笑い

ます。面白い音を立てて、子どもがコントロールをうしなつて笑い崩れるまで前後に動きます。ゆっくり笑いをうめき声、なげき、泣き声に変えていき、最後には赤ちゃんのようにヒステリックに泣く真似をします。誰かの肩にもたれて慰めてもらうしぐさをします。慰める人は、背中をたたき抱きしめてあげます。

#### 9. 手をつないでグループを一つにしてみましよう。

これらの表現にはクロージングが必要です。みんなを円に戻し、手をつないで全員で静かな音を立てます。

#### 10. 呼吸で終わりましよう。

手を離して、手を前に向けて腕は少し横に広げます。鼻で息を吸い、口で吐きます。吐くときは口を丸くし、ろうそくの火を消すように優しく吐きます。鼻で吸い口で吐くこの呼吸を3回以上繰り返します。恐怖のエネルギーが胸から腕に、そして指先から出ていくところを想像させます。そして怒りやフラストレーションの感情も同様です。

最後に、悲しみの感情も呼吸と共に外に出します。目を閉じて、静寂のなかでもう何回か呼吸をし、生命に対する感謝や、祈り、未来への励ましの短い言葉などで終わります。

ほとんどの子どもが、親や年長者からの安定した保護と共に、トラウマを乗り越え、数カ月後には正常な機能に戻るでしょう。子どもは、彼らが安全かどうか、彼らの生活が再開するのを知る必要があります。そして、いくつかの日課が回復し、彼らの世界は再び楽しくなるでしょう。

回復の過程にあって、これらのシンプルなエクササイズが保護者と教師、子どもたちとその未来をサポートすることを私たちは願っています。