

園芸療法によるストレスマネジメント研修会  
2012. 秋

## 2つのタイプのPTSDと 自然を利用した心のケア

兵庫県立大学大学院 緑環境景観マネジメント研究科 講師  
兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程 専任教員

臨床心理士 天野 玉記

## 東日本大震災から1年半たって…

- 死者: 約 1万6000人  
宮城9527人、岩手4671人、福島1606人
- 行方不明: 2814人  
宮城1394人、岩手1205人、福島211人
- 避難生活: 34万3000人  
仮設住宅や民間の借り上げ住宅
- 県外への避難者: 被災3県で 7万900人

## 東日本大震災から1年半たって… ことばを集めてみました。

「なぜ自分だけ助かったのか……」  
そうって自分を責める

「生き残り症候群(サバイバーギルト)」

「故人の誕生日などに感情が爆発してしまう」

「記念日症候群(アニバーサリー反応)」

「仮設住宅に入居して「何もしない、出来ない」の日々が重なって、悲しみや怒り、後悔、自責の念などが増幅されていると思う。」

「一番良くないのは、「何もしない事」であるように思う」

## 学校では…

(文部科学省より)

- いじめ問題 : 2011年度の児童生徒の問題行動調査結果  
宮城県  
いじめ件数は2010年度と比べ小学校が4割増加  
中学、高校は減少した。
- いじめの形態(複数回答):  
「冷やかしの、からかい」が小中高校で最多で6~8割  
「仲間外れ、集団による無視」・「軽くぶつかる、たたかれる」  
2割から3割に上昇
- ※ 阪神大震災で心のケアが必要な子どもが増え始めたのは  
震災3年目から
- ※ 親や家族を亡くした子どもたちへの支援とともに、サポート  
体制の構築が必要

## 震災後1年 文科省調査

- 被災者 養育者への調査  
子供の1割にPTSD症状
- 学校の役割は、治療(キユア)ではなくケア
- 心の健康を害している子供を早期で見つけ、専門家に繋ぐ
- 目立つ症状のある子供だけが対象ではない
- 安心のできる環境をつくる
- 心の居場所を作る

## グリーフ(悲嘆)ケア

- グリーフ(grief)とは、深い悲しみの意味
- 身近な人と死別して悲嘆に暮れる人が、その悲しみから立ち直れるようそばにいて支援することであり、一方的に励ますのではなく、相手に寄り添う姿勢が大切
- 悲嘆度合い・回復の時間は個人差が大きい
- 発達段階に応じて、悲嘆の感情に差がある