

被災した地域の人や学校の友達に対して、どのような「心のケア」ができるのでしょうか。



震災時、小学6年生だった子ども(女川町)が書いた手記です。

## どこか違うよ、俺。

3月11日(金)

闇だ。まったくの闇。避難所は多少は明るくとも、俺の心の闇がはれることはなかった。これは夢だと思いたかった。無理だよ、こんな冗談じゃない……。明るい都合のいい未来しか考えられなかった。

3月18日(金)

あの日から一週間、一緒に暮らしていた家族とも再会でき、避難所の少しでも暮らしやすい所を求めて俺たちは住む所を転々とした。そしてなんとか一ヶ所に落ちついた。

8月13日(土)

この日は俺の誕生日で、また一歳年をとった。まさか、こんな状況で年をとるとは思わなかった。誰も思わなかっただろう。

10月28日(金)

文化祭が終わった。そのとき、俺ちょっと明るくなったんじゃないかと思った。文化祭でさまざまな人と関わって前より思ったことが言えるようになった。

11月2日(水)

このごろ、俺は家の手伝いができなくなった。なぜかどこからも家の手伝いをしようという気が起きなくなった。震災前はたくさんやっていたのに……。

11月9日(水)

俺は震災が起きてから少し変わった。中学生になったのもあるかもしれないけど、どこか違う。違うのにどこが違うのかわからない。けどこれだけはいえる。どこかちがうよ、俺。

(青志社発行「まげねっちゃん」より)



災害から月日が経過しても、心の変化が見られます。なぜ、そのような思いになるのか、考えてみましょう。



## 被災した人たちの心に寄り添う活動

東日本大震災後も、多くの中学生が、さまざまな形で避難している方々の気持ちに寄り添ってきました。

### 避難所で生活している方への寄り添い



高齢者の肩もみ

東日本大震災で中学生たちは、災害直後の避難生活でも自分たちができることを見つけ、積極的に取り組みました。新たなことでなく、普段から行ってきたことを生かし、避難生活の大きな力となりました。

窮屈な生活が続いているため、高齢者の方の肩もみを行いました。

気仙沼市の避難所



避難者の癒しと元気のために

避難している方々へ癒しと元気を与えようと山元町立山下中学校吹奏楽部が演奏しました。

山元町の避難所

### 中学生の手による息の長い支援

大河原町立大河原中学校は、内陸部に位置し、震災による被害が比較的軽い地域の学校です。震災後、被災地の報道の映像や新聞記事を見聞きした生徒たちは、復興には長い時間がかかると考え、被災した方々からさまざまなニーズを聞きました。そこでベンチを手作りし、震災から7か月後に岩沼市の仮設住宅に届けました。設置後、雨や風に当たったベンチを紙やすりで細かく磨くなどのリフォームにも訪れています。また、慰問演奏会やクリスマスには手作りしたツリーを届けて、飾りを楽しんでもらうことも続けています。

このように、避難者の方々の窮屈な生活からの癒しや安心につながるよう、継続的に関わっています。



手作りベンチのリフォーム



仮設住宅に飾ったツリー



不安な気持ちなどをもっている友達に、普段からどう関わっていくことで、気持ちを和らげることができるでしょうか。