

第四章 ウクライナ避難者に対する個別相談事業の報告

1. ウクライナ避難者に対する個別相談事業の概要

2022年6月から、水曜日10時～14時「ウクライナ関連こころの健康相談」を開設し、ウクライナ心理士（ウクライナ語・ロシア語対応）と日本人心理士（日本語・英語対応）が避難者と支援者の相談を受けた。一回の相談時間は、約30分とし、個別心理面接と共に、相談者のニーズに対応して他支援団体との連携や身元保証人へのコンサルテーションも実施した。2023年5月からはオンラインも活用し、利便性を高めた。個別相談事業の案内を次ページに掲載する（図24と図25参照）。

当初の方針は、電話相談として一回のみの匿名相談を想定していたが、実際は同じ心理士が相談を受け、継続相談となり、相談時間も必要に応じて30分～1時間以内となった。ウクライナ心理士が担当する継続ケースとしての相談の形が、避難者への安心感が高まり、最もニーズに合う形となり、当初の方法から相談形態を改良する必要があった。

また、ウクライナ心理士一人で抱え込むのではなく、常時日本人心理士と相談内容を共有したり、スーパーヴァイズをしたりしながら、ケース理解や対応について話し合った。さらには複数の日本人心理士が事業について常時コンサルテーションを行っていたことにより日本での生活で困っていることについても日本の状況に合わせてアドバイスした。個別相談事業の概要は、図23で示す。

相談経路としては、案内チラシからの情報で電話をかけてくる場合もあったが、事業を知るウクライナ人からの勧めや利用したことがある人からの勧めによるものも多かった。相談案内のために一度ニュースレターを英語とウクライナ語で発行した（図26、27参照）。

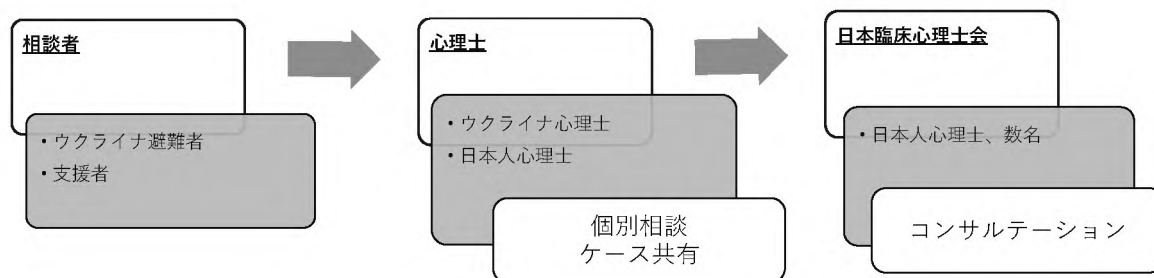


図23：個別相談事業の概要

“Mental Health Support Line for Ukraine related issues”

ウクライナ関連こころの健康相談

More than one year has passed since the unexpected international conflict. The mental health problems of many evacuees are becoming more serious under the situation of the extended life of evacuees in Japan and due to the cultural and language barriers they are not used to. Regarding these mental health issues, Japanese Society of Certified Clinical Psychologists (JSCCP) has been opened a “Mental Health Support Line for Ukraine related issues.” No one needs to struggle alone, so please feel free to call us and share your feelings. We are here to support you !

思いがけない国際紛争から1年以上が経過しました。日本での避難生活が長期化し、慣れない文化や言葉の壁がある中で、多くの避難者のメンタルヘルスの問題が深刻化してきています。一般社団法人日本臨床心理士会では、ウクライナの戦禍から避難してきた方々とその支援者のための、「ウクライナ関連こころの健康相談」を開設しています。避難者の孤立化を防ぎ、メンタルヘルスの回復の一助となるよう、多くの方々のご利用をお待ちしております。

Period: from June 1st 2022 to March 27 2024 2022/6/1から2024/3/27まで

Time for service: Every Wednesday from 10AM to 2PM 毎週水曜10時～14時

Telephone Number:  **03-3813-9990**

Skype ID:  **JSCCP JSCCP**

Telegram ID:  **@Mental_JSCCP**

Zoom set up:  **ukr.suporter.office@gmail.com**

(Please contact to this email and we will send you Zoom information. It will be replied within 3 working days.)
(ズーム利用依頼を上記のメールアドレスにご連絡ください。返信には3日ほどお待ちください。)

The support line is available in **English, Ukrainian, Russian, and Japanese.**

この相談電話は日本語、英語、ウクライナ語、ロシア語の相談対応が可能です。



* The support line is available for not only Ukrainian evacuees, their families, relatives and friends, as well as people who supports Ukrainian evacuees.

こころの健康相談は、避難者の方々・ご家族・親族・ご友人の方々のみならず、ウクライナの方々の支援者のご利用もお待ちしております。

* It is free consultation, but the standard call fees apply.

相談は無料ですが、通話料のみご負担いただきます。

* Each support session will be approximately 30~50 minutes to ensure availability to all who seek it. The consultation will be maximum 5 times.

多くのご相談を受けるために、相談時間は30~50分程度とさせていただきます。相談は最大5回までです

* ukr.suporter.office@gmail.com This e-mail address is only used for zoom. For inquiries, please contact us during our opening hours on Wednesday. We do not accept consultations by email. メールアドレスはズーム利用時のみの使用となります。問い合わせの場合は、水曜日の開設時間帯にご連絡ください。メールでのご相談は受け付けておりません。



図 2 4 : 相談事業のチラシ (日本語・英語版)

“Лінія підтримки психічного здоров’я через ситуацію в Україні”

Минуло більше року після початку несподіваного міжнародного конфлікту. Проблеми психічного здоров’я багатьох евакуйованих стають серйознішими в умовах тривалого життя в Японії. Через культурні та мовні бар’єри, до яких вони не звикли та через невизначеність майбутнього.

Тому Японське товариство сертифікованих клінічних психологів (JSCCP) заснувало «Лінію підтримки психічного здоров’я для питань пов’язаних з Україною».

Ніхто не мусить лишатись на самоті зі своїми переживаннями, будь ласка зателефонуйте нам і поділіться своїми почуттями. Ми тут щоб підтримати вас!

Період: з 1 червня 2022 до 27 березня 2024

Час роботи: кожну Среду з 10:00 до 14:00



Телефонний номер: 03-3813-9990

Telegram ID: @Mental_JSCCP

(Telegram: **Mental Support JSCCP**)

Skype ID: JSCCP JSCCP



Zoom: ukr.suporter.office@gmail.com

(Будь ласка, надішліть запит на цю електронну пошту, і ми надішлемо вам інформацію про ZOOM. Відповідь буде надана протягом 3 робочих днів).

Підтримка надається **Українською, Англійською, Японською та Російською мовами.**

* Лінія підтримки стане в нагоді всім, кого війна та її наслідки не обійшли стороною: українські евакуйовані, українці що приїхали в Японію до 24.02.22, гаранті, волонтери, просто небайдужі резиденти Японії та всі хто втратив чи час від часу втрачає рівновагу через переживання пов’язані з війною в Україні.

* Зверніть увагу, що послуги консультування надаються безкоштовно, але за дзвінки стягується плата згідно тарифів вашого оператора.

* Щоб забезпечити доступність для всіх, хто цього потребує, кожна сесія консультації триває 30-50 хвилин. Кожна людина має можливість отримати від 1 до 5 консультацій.

* Попередній запис потрібен лише для консультацій через ZOOM.

Ця лінія довіри керується Японським товариством сертифікованих клінічних психологів.

Фінансову підтримку надає фонд The Nippon Foundation



図 2 5 : 相談事業のチラシ (ウクライナ語版)

News Letter from

Mental Health Support Line



July, 2023



This time of year in Ukraine is very pleasant, but during the rainy season in Japan, you may feel dullness and headache more often (there is no rainy season in Hokkaido).

Hello! We are the psychologists who have been starting mental health support line from last June supported by Nippon Foundation and Japanese Society of Certified Clinical Psychologists (JSCCP). We would like to announce about our support line.

Every Wednesday 10:00~14:00

Ukrainian, Russian, English, Japanese

Telephone Number: 03-3813-9990 (The standard call fees apply)

Skype ID: JSCCP JSCCP

Telegram ID: @Mental_JSCCP

Zoom setup: ukr.suporter.office@gmail.com



(Please send message to this email and we will send you Zoom link. It will be replied within 3 working days.)

♥A small present for your heart from us ♥

Are you being kind to yourself? For example, when we have a concern or suffering, we often think, "I need to work harder," "I'm not good enough," or "I'm not going to make it." We naturally become self critical.

Let's imagine your heart as a balloon. When something is stressed, the heart balloon is expanding. If self-criticism doesn't stop, or if you repeatedly self-critical whenever any suffering occurs, your heart balloon will be burst. Without knowing it, we treat ourselves harshly.

Hold on! We are already suffering a lot, so let's be kind and gentle to ourselves. Can you tell yourself like you do to your close friend? For example, let's say, "You don't need to push yourself so much," "It's OK to be like that," "It's good enough," "Nobody is perfect." Let's tell to myself in gentle voice. It's good idea to put your hand on to your heart with gentle touch. Then what's happening? Your heart balloon will be shrunk and you will become more resilient and flexible.



図 2 6 : 相談案内のために発行したニュースレター英語版

Новини від “Лінії підтримки психічного здоров'я”



Ця пора року в Україні дуже приємна, але в сезон дощів в Японії частіше може відчуватися втома і головний біль (на Хоккайдо сезону дощів немає).

Привіт! Ми – психологи, які з червня минулого року запустили лінію підтримки психічного здоров'я за підтримки Nippon Foundation і Японського товариства сертифікованих клінічних психологів (JSCCP). Ми хочемо повідомити про нашу лінію підтримки.

Щосереди 10:00~14:00

українською, англійською, японською та російською мовами

Телефоний номер: 03-3813-9990 (стягується плата згідно з вашим тарифним планом)

Skype ID: JSCCP JSCCP

Telegram ID: @Mental_JSCCP (аудіо та відео дзвінки)

Zoom setup: ukr.suporter.office@gmail.com



(Надішліть повідомлення на цю електронну адресу, і ми надішлемо вам посилання на Zoom. Відповідь буде надано протягом 3 робочих днів.)

♥ **Маленький подарунок для вашого серця від нас** ♥

Як часто ви буваєте добрими до себе? Наприклад, коли ми хвилюємося чи страждаємо, ми часто думаємо: «Мені потрібно більше працювати», «Я недостатньо хороша» або «Я не встигну». Ми природно стаємо самокритичними.

Уявімо ваше серце у вигляді повітряної кульки. Коли виникає напруга, серцева кулька розширюється. Якщо самокритика не припиняється або якщо ви постійно прискіпливі до себе, коли трапляється якась неприємність, то рано чи пізно ваша серцева кулька лопне. Самі того не знаючи, ми жорстоко ставимося до себе.

Схаменіться! Ми вже і так маємо забагато страждань! Настав час почати бути більш добрими та ніжними до себе. Чи можете ви сказати собі те, що ви б сказали своєму близькому другу в складній ситуації? Наприклад, скажемо: «Тобі не потрібно так себе напружувати», «Це нормально бути таким як ти», «Ти зробив це достатньо добре», «Ніхто не ідеальний». Давай скажемо собі це ніжним голосом. Також ви можете спробувати ніжно доторкнутися до серця посилаючи собі промені любові та турботи.

Що тоді відбудеться? Ваша серцева кулька зменшиться, і ви станете більш витривалими та гнучкими.



2. 個別相談の現状

2022年6月から2024年3月までの間の総相談件数は、約100件だった。オンライン面接を始めるまでは、電話代の負担を考えると相談につながりにくかったり、周知の面で情報が行き渡ることが難かったり、心理士以外の相談窓口もあったり、開設当初はあまり相談がなかった。しかし、2023年5月から始めたオンライン面接により利便性が高まり、相談件数が増えた。また、心理士との面接を望むケースばかりだった。数回で終了するものもあれば、10回前後で終了するものもあった。

相談としては、以下のようなものがあった。個人が特定されないよう配慮して報告する。

相談内容	対応
避難してから無気力状態が続き、意欲・関心が低下。自分ではなくなった感覚がある。生きている意味を感じなくなり、希死念慮を抱くときもある。	継続的に傾聴しながら、好きだったことなどを少しずつ日常に取り入れるようエンパワメントする。仕事を見つけるよう働きかけ、「すること」が増えると共に、改善した。
10社以上の面接を受けたが採用が決まらず、時には掲載されていた日本語力以上の能力を求められて不採用になり、理不尽な思いや怒りが募っている。疲弊し、無気力状態にもなっている。	期待値を下げたり、今までうまく行ったことを思い出したり、仕事以外の日常生活を充実させたりすることをアドバイスした。また、他責的な考えが強いことを見出し、バランス良い考えについて話し合い、採用面接に取り組むことができた。
感情調整が難しく、怒りをぶつけてしまう。	何を相手に伝えたいのか考え、Iメッセージで伝える方法をアドバイスする。また、思い込みを探ったり、怒りにどのような機能があるか探ったりする。
男性への依存心が強い	過去の経験から現在の行動が発展・維持されていることを共有し、依存しない場合のプラス面について考えを深める。
深刻なうつ状態。たびたび、関係が悪かった両親とのことを思い出す、希死念慮がある。	丁寧に親を思い出すきっかけや、自動思考を探り、自己理解を深め、自分自身を労る方法を身につけられるように心理士と共に試みる。
幼児と共に避難し、閉塞感、孤独感に苛まれ、子どもにきつく当たってしまう。	母親の心境を受容しながら、幼児のよくある行動を共有し、母親としてできることを考え、支える。
誰からも必要とされないと思い、希望も失	精神科受診を勧め、ゆっくり丁寧に辛くな

い、何も感じなくなり、気がつくとも過食してしまう。	っていることについて傾聴する。
住居の支援など受けているものの、時に失望することもあり、いじめられているような感覚になる。死んだ方がマシかもしれないと思う。	精神科受診を勧める。今までの辛い気持ちを傾聴しながら、思い込みや偏った認知の理解を深めていく。

相談内容は多岐に渡った。うつや不安、怒りの問題の背景には、子どもの状況、雇用の問題、異文化不適合、孤立などウクライナでの日常を奪われた困難な避難生活で受けるストレスと戦争体験からのトラウマが影響していることが多かった。幼少期の家族や人との関係で受傷した経験なども呼び覚まされ、幾つも問題が重なっているケースも多かった。精神科受診が必要なケースも多かったが、言葉が通じないので受診に至らない避難者も多かった。

現実的な問題が八方塞がりのように幾重にも立ちはだかる中で、気持ちが不安定になり、希死念慮さえある状況だとしても、1週間に一回心理士と話すことで、活力を得たり、アドバイスをお守りのように胸に留めたりして、次回までの1週間を生き抜いていた。それを繰り返しているうちに、徐々に安定していく避難者が多くいた。困難な状況の中で、母語での相談は心の拠り所となっていた。

第五章 集団心理支援プログラムの報告

1. パペットを介在した集団心理支援プログラムの概要

2023年8月27日と2024年1月20日にそれぞれ、ウクライナ避難者親子を対象とした「パペットを介在した心理支援プログラム」を実施した。パペットを介在させることで、心理的安全性が確保され、恐怖心や不安が緩和され、パペットに自分の素直な感情をのせ、パペットと遊んだり、コミュニケーションをとったりしているうちに気持ちが和らいでいくと言われている。このような効用は、ウクライナ避難者親子にも適していると考え、企画した。

パペットの活用は比較的安全とは言え、プログラム実施に際して、心理士やスタッフとして関わるウクライナ避難者は、イスラエルから来日したパペットセラピストと日本パペットセラピー学会認定の日本人パペットセラピストから講習を受けて準備した（図28参照）。

日にち	内容	参加者
2023年6月	日本人パペットセラピストの講習 パペット作りとパペットの効能について学ぶ。3時間。	日本人心理士3名 ウクライナ心理士1名 ウクライナ人スタッフ4名
2023年8月	イスラエル人パペットセラピストのワークショップ参加と講習 パペットセラピストが実際、日本人の親子対象に行ったワークショップに参加させてもらう。 その後、パペットセラピストによる2時間の講習を受講する。	日本人心理士3名 ウクライナ心理士1名 ウクライナ人スタッフ4名
2023年8月	日本人パペットセラピストとの打ち合わせ ウクライナ避難者親子対象のためにプログラム内容などについて打ち合わせをする。	日本人心理士3名 ウクライナ心理士1名 ウクライナ人スタッフ4名
2023年8月	プログラム実施	全25名
2023年12月	2回目のプログラムの打ち合わせ	日本人心理士3名 ウクライナ心理士1名 ウクライナ人スタッフ4名
2024年1月	プログラム実施	全22名

図28：パペットプログラムまでのスケジュール

2023年6月の「日本人パペットセラピストの講習」は、それぞれが自分のパペットを作りながら、製作方法を学んだ。その後、作成したパペットの名前や好きな食べ物などを考えて擬人化し、パントマイムを練習し、実際にパペットを動かす練習をした。その場の雰囲気は柔らかく、楽しく、自分の分身のように感じるパペットを作る効用を実感できた。最後に、パペットセラピストからパペットに子どもたちが自分の本当の気持ちを転化させることによって、表現できることがあるといった子どものための効用と、口が重い子どもに親や大人がパペットを使ってコミュニケーションをとる効果があることを学び、使い方を学んだ。パペットを介在したとしても、子どもの意思が第一であり、コミュニケーションをとることを強要しないことも強調された。日本人スタッフとウクライナ人スタッフの良い交流の場ともなった。

2023年8月初旬には、「イスラエル人パペットセラピストのワークショップ参加と講習」があった。講師のイスラエル人パペットセラピストは災害や紛争地域でのパペットを用いた心理支援の経験が豊富で、東日本大震災の際も来日して日本の子どもたちにパペットセラピーを行っている。また、今回のウクライナ戦争においても、ポーランドに避難したウクライナ避難者の子どもたちにパペットセラピーを実施しており、その講師のワークショップに参加し、講義を受ける機会を得たことは有意味であった。

大学内において企画された日本人親子向けのワークショップに、パペットセラピストの創始者であるイスラエル人セラピストが招待され、音楽家でもある息子と共にワークショップを行った。ワークショップに参加したことで、パペット作りに必要な素材が具体的にイメージできた。また、ワークショップの構成や、セラピストが演じるパペットのミニパフォーマンス、使う音楽など、子どもたちの喜びや戸惑いなど見ることで、大会主催のウクライナの子どもたちに適したプログラムにするためのアイデアを得られた。

ワークショップ終了後には、講習を受けた。ここでは、イスラエルの病院や紛争地域で実際にパペットを使ってどのように闘病生活を送る子どもたちや戦争で被災した子どもたちを支援しているのかが理解できた。病気の子供が抱える体の痛みだけではなく、心の苦痛も緩和される様子があった。印象的だったのは、ある子どもから白人のパペットしかないことを指摘され、黒人のパペットを使うようにしてみると、よりパペットに親和性を感じ、子どもたちの心が開かれたという話である。また、パペットが話しかけると子どもの優しく、思いやる気持ちが引き出され、パペットを気遣い、ケアする気持ちが自分にも向い、心身の苦痛が和らぐ効果もある。セラピストが使うパペットは、場面や子どもの状況に応じて、使い分けられ、子どもの身近な存在として感じられるよう留意することが大切であることを学んだ（写真1、2参照）。



写真1：イスラエル人パペットセラピストの講習会



写真2：イスラエル人パペットセラピストの講習会

2023年8月中旬には、ウクライナ避難者親子対象のプログラムに向けて具体的に話し合いが行われた。当日のスケジュールの確認と、最も重要視した子どもたちに見せるパペットを使ったミニパフォーマンスは入念に中身を考えた。子どもたちとのやりとりを多くし、心情に合う内容になるようと細部まで工夫を凝らした。

台本の内容としては、ある子どものパペットがセラピストに呼ばれて、子どもたちの前に出てこようとするけれども緊張して出てこれないので、子どもたちがパペットに呼びか

けることでパペットが登場することができる。そして、緊張するパペットにセラピストが深呼吸をするように働きかけ、少しリラックスするがまだ十分ではないので、日本人心理士に落ち着く方法を聞く。心理士は、「人を手のひらに3回書く方法がある」とあえて日本人特有のおまじないを伝え、ウクライナと日本文化に少し橋渡しができることを目指す。そして、パペットは、セラピストの誘導のもと、ウクライナ人心理士にウクライナ語の「こんにちは」や「ありがとう」を教えてもらい、子どもたちに声をかける。このやりとりには、文化交流的な意味合いがあった。そして、子どもたちに好きな遊びを聞いてやり取りをする。交流が進むとパペットが子どもたちに悩みを打ち明けようとするができない。セラピストが「不安なことやわからないこと、みんなに聞いてもらえば」と伝え、「自分の気持ちを声に出すことは大切なんだよ」とも伝える。パペットは、9月に新しい学校に行く不安を打ち明ける。みんなに嫌われるのではないか、勉強についていけないのではないか、わからないことを誰に聞こうかと悩んでいる。そして、子どもたちにどうやって仲良くなるか聞く。最後は、子どもたちに気になっていることを聞いてもらって気持ちが軽くなり、元気になるという台本にした。文化交流、子どもたちにとって世界共通の思いを共有し、パペットのミニパフォーマンスを見て同じ思いを共有できることを目指した。また、ネガティブな感情も大切にされている様子を見て、子どもたちが安心感を持てることを願って考えた。

2. 2023年8月パペットを介在した集団心理支援プログラムの報告

2023年8月27日に1日を通して、パペットを使った集団心理支援プログラムを実施した。参加者はスタッフを合わせて、大人12名、こども9名の合計21名だった。プログラムは、図29に示してある通りに進められた。時間より早くきた子どもたち同士が自発的に遊び始めて打ち解けていたり、最後の保護者へのレクチャーは想定していたよりも質問が出たり、活発な意見交換がなされて、予定していた時間よりも30分伸びた。このように思いがけず、想定していたよりも活発な交流ができたこと、保護者の子育ての悩みや不安を聴く場となったことは有意義だった。

時間	スケジュール	内容
10:00~10:05	ワークショップの説明	本日の流れ・写真撮影の可否 リラックススペースの説明
10:05~10:10	名札作り 言葉の確認	ラベルシールにニックネームを書く 名札に分かる言語をアルファベットで書いてもらう
10:10~11:00	アイスブレイク ・ジャンケントレイン ・風船で徒歩競走 ・フラフープくぐり	音楽を流す

11:00～11:10	パペット登場、ミニパフォーマンス	ハンカチを使ったパペット 子羊パペットを使ったお話
11:10～12:00	パペット作り 1.パペットの本体を選ぶ 2.本体を作る 3.飾りを選ぶ 4.飾り付け	・机にパペットの材料 ・飾りを置く。事前に準備し布で覆う ・個人用にパペット土台のセットを配る ・机(材料をおく机、作業する机)。いす。(机は事前に新聞紙で覆う)
12:00～12:10	片付け	
12:10～13:00	昼食準備、昼食、片付け	サンドイッチ
13:00～13:15	自分のパペットのキャラクター作り	自分のパペットのキャラクターを決める
13:15～13:30	パペット公演	
13:30～13:40	自分のパペットを使ったアイスブレイク	二人組「あかとあお」
14:10～14:25	歌とダンス ・クールダウン	・全員で一つの輪 ・みんなで歌とダンス ・クールダウンは自分のパペットを抱いて
14:30～14:35	写真撮影	写真撮影
14:35～14:45	母、保護者へのレクチャー	パペットの説明や活用方法
14:35～15:00	スナックタイム	スナック準備 ・流れ解散

図29：プログラムの流れ

次に子どもの様子を中心にプログラムの内容に沿って報告する。名札作りを最初に行い、ワークショップの流れの説明やクールダウンできるスペースの説明など子どもたちは静かに話を聞いていた。アイスブレイクでのゲームでは、一転、楽しく活発な様子になり、本気で取り組む姿が見られた。テンションが高まったが、パペットのミニパフォーマンスでは、椅子に座って落ち着いて鑑賞することができた。ハンカチがまるでウサギのように動き、話し始めたことに子どもたちの目は釘付けになり、さらに、柔らかそうな、クタクタした動きをする子羊のパペットに優しい眼差しを向けていた。



いよいよ始まる、自分のパペット作りに、さまざまな飾り付けの小物を見て、子どもたちの目は輝き、「僕はこんなふうにするんだ」と会話を楽しみながらも、作業を進めていった。子どもたちはみんな、なるべく自分らしいパペットを作ろうと夢中で制作に集中している姿が見受けられた(写真3参照)。作りかけ途中のパペットを動かして、出来具合を確認している子どもも多かった(写真4参照)。



写真3：パペット製作中

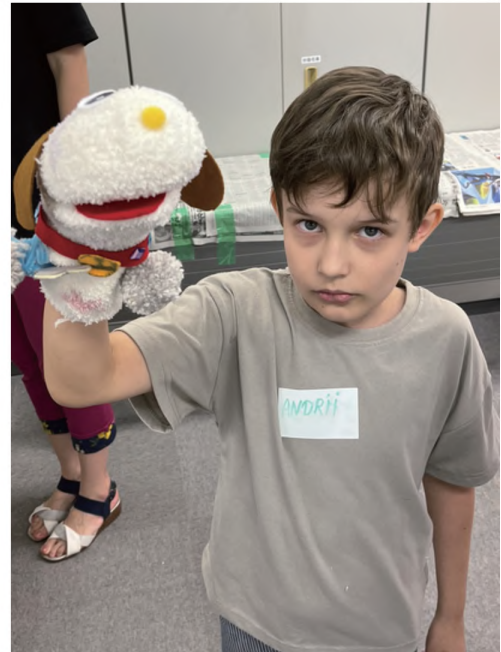


写真4：パペットを動かしながら作る

出来上がったパペットは、机に並べて、昼食をとっている間に乾かした（写真5参照）。午後の最初は、自分のパペットに名前をつけたり、自己紹介するために好きな食べ物や色を考えたりパペットになった気分でシートに記入していた（写真6参照）。その後、パペットセラピストによるパペット公演が行われた（写真7参照）。子どもたちは、パペットに感情移入し、緊張したり、不安になったりしているパペットの力になろうと言葉をかけてくれた。ある子どもは制作時にはみんなから心理的に一歩引いた様子で参加していたが、不安になっているパペットに最初に、「もちろん！（不安な気持ちを）話して！」と澆刺と声をかけていた。まるでパペットを自分に置き換えているようだった（写真8参照）。



写真5：出来上がったパペットの数々



写真6：自分のパペットのキャラクター作り

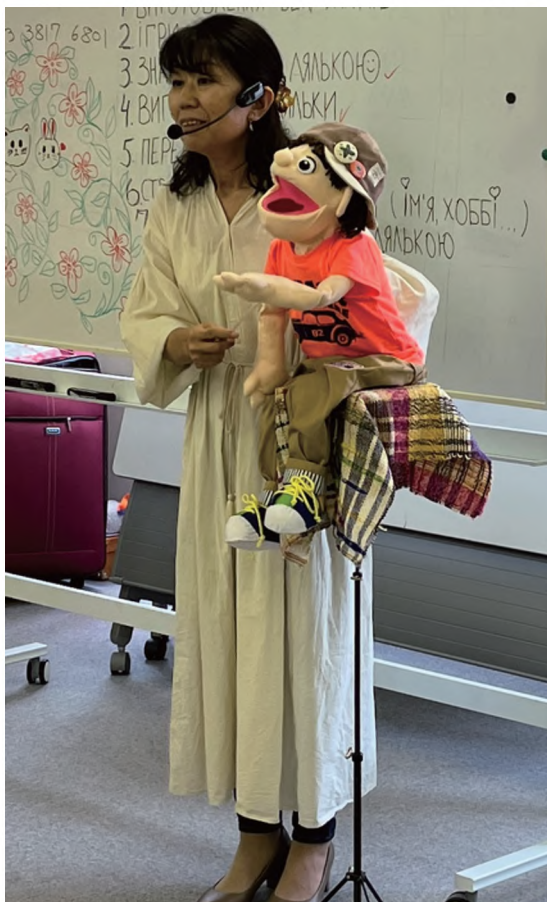


写真7：パペット公演



写真8：パペットに優しい気持ちを持つ

パペットを使ったゲームは、初めての体験ながら、ドキドキしながらも盛り上がる様子が見られた（写真9参照）。そして、パペットになったつもりで自分のパペットの自己紹介をして、みんな熱心に話を聞いていた（写真10参照）。最後は、パペットを手にみんなで踊ったり、歌ったりして楽しい時間を体験し、クールダウンでは穏やかな曲を聴きながら、気持ちを落ち着ける静かな時間を過ごした（写真11参照）。

その後、子どもたちがおやつを食べて、遊んでいる一方で、保護者が集まりパペットセラピストからパペットを使った子どもとのコミュニケーションの取り方についてミニレクチャーと質疑応答の時間があった。保護者からは、「パペットを使って娘と話すと、子どもも親も本当の気持ちを話せると思いました」といった感想があがった。また、前述のように普段はなかなか話す機会のない子育ての不安や子どもとのコミュニケーションの取り方について語り合い、パペットセラピストや心理士からアドバイスを受けることができた。子どもたちも、「自分のパペットを作れてうれしかった」「パペットのあつくんが新しいお友達ができるか心配と話していたけど、私も日本の学校に行くときはそうだったから気持ちがわかった」などと感想を話していた。

自分の分身のようなパペットを作り、パペットに自分の気持ちを置き換え、表現し、多くのエネルギーを使った一方で子どもたち、大人たちの表情は和らぎ、晴れやかだった。



写真9：パペットの遊び

写真10：パペットの自己紹介





写真11：みんなで踊り、歌う

3. 2024年1月パペットを介在した集団心理支援プログラムの報告

2024年1月20日に、再度、別の親子を募集してパペットを使った集団心理支援プログラムを開催した。前回と同じパペットセラピストを講師に迎え、日本人心理士3名が中心となり行った。10名の子どもと12名の大人、合計22名の参加者だった。

プログラムの内容は、前回の流れと同じだったが、前回の様子や、時期的なものを考慮して、公演で使うパペットを変えたり、台本の内容を微調整したりした。公演で使うパペットは、前回のぬいぐるみのような人形パペットではなく、より人間の表情に近いリアルなパペットを使った（写真12参照）。台本は、子どもたち一人ひとりに、好きな食べ物を聞き、パペットとの交流を多くした。また、パペットが新しい学校に行く前に不安になっている様子をセラピストが気づいて、やり取りする場面では、パペットが不安なことだけではなく、「こころが痛い時や怖い時」も含めて苦しいことは話して良いことがセラピストの「心のためにと苦しくなっちゃうよ」、「嫌いになんかならないよ。大好きだよ」という言葉で保障された。パペットが不安に思っていたことは、友達と仲良くなれるかということと、勉強についていけるかということだった。その不安を「お友達と仲良くする時どうしている？」と参加している子どもたちに聞き、教えてもらうと同時に、苦しい気持ちをわかってもらって、「心があったかくなった」と伝えたり、「喜びの舞」をしたり、「あースッキリ。トイレじゃないよ」と冗談を言ったりすることで、気持ちが明るくなった様

子を子どもたちが感じ取れる内容にした。



写真12：リアルなパペットが話しかける様子

1月のプログラムには、日本人の子どもも数名参加して、ウクライナの子どもたちと交流した。子どもたちが最も一緒に遊んでいたのが、保護者へのミニレクチャーをしている間、子どもたちがおやつを食べたり、自分たちで考えた遊びをしたりしている場面だった。言葉があまり通じなくても、子どもたち同士が遊びで気持ちが通じ合い、仲良くなっていた。写真13は集合写真である。

2回のパペットを使った集団心理プログラムを行う中で、子どもたちは安心して自分たちの感情を表現していたのが印象的だった。例えば、「みんなで一緒にする」活動に参加したくない時は、無理せず一人でクールダウンするスペースで過ごしたり、椅子に座ってみんなの様子を観察したりしている子どもがいたり、パペットでゲームするときには、興奮し怒りを伴う攻撃性を表したり、安心できる場と感じ取っていたのか、自由に感情を表現していた。自作のパペットもおしゃれだったり、可愛らししかったり、犬やサメに模したり、個性がとてもよく出ていた。いろいろなところで緊張したり、やりたくないことを強いられたり、我慢することがある日常生活で、気持ちを発散し、それを大人が見守り、子どもたちに安心を感じてもらえた一日になったのではないかと思う。



写真13：集合写真

4. 身近な日本文化に触れる交流イベントから見た心理支援の在り方

2024年2月11日、ワークショップ「避難者と共に楽しむ日本食の魅力」を日心協主催で、日本人心理士が企画・運営をした。

発案と企画の段階から、避難者の要望を聞き、その中で、「日本語がもっと上手になりたい」「日本のことをもっと知りたい」「日本食は健康にもいいイメージがあり、体の健康は心の健康にも大事」「日本のことを知ることは、自分たちの心の安定にもつながる」「日本人と知り合うことは孤立を防ぐ」など意見が出た。そこで、本ワークショップの目的を「日本文化を知り、日本人と交流し、自立への一步とする」とした。

第一章で報告した、避難者の状況を聞くアンケート結果や個別相談事業でも、支援を受け続けている状況での依存や活動低下により、家に閉じ籠り、孤立を深め、心を病んでいる状態が明らかだったことから。そのような結果を踏まえて、外に出たり、日本のことを知ったり、人と関わることの良さを感じたりすることが、心理支援にもつながると考え、企画した。また、子どもたちや若い人たちの心理支援のニーズに応えるためにも、公立中学校の調理室を借りたり、準備から当日まで積極的にボランティアに応募した生徒と先生方と協働したりすることで、ウクライナ避難者を受け入れ、もてなし、交流し、お互いを知るとても良い機会となった。

プログラムは、①自己紹介、②お箸の練習になるゲーム、③お雑煮の調理、④食事、⑤片付け、⑥茶道部主催のお手前披露とお茶菓子の体験、⑦飾ってある生花と書道の鑑賞と説明、体験、⑧日本食に関するミニレクチャー、⑨日本文化に関する質問タイム、⑩閉会である（写真14参照）。



タイムスケジュール

2024.1.24 案

時間	内容	担当	準備
10:30	集合 [参加者] 仙川駅前 [協力者] 家庭科室集合		
10:40 -10:45	開会	松丸,校長	
10:45 -10:55	自己紹介 (名札シールづくり) 今日一日の流れ説明	松丸	名前シール,ペン
10:55 -11:15	ゲーム (お箸の練習 → 豆つかみ)	松丸	箸,豆,入れ物
11:15 -11:45	調理 (お雑煮づくり)	辻 (事前準備:甲田,福田)	食材,食器
11:45 -12:10	食事		
12:10 -12:40	片付け		
12:40 -13:25	お点前[点出し]をいただく 生け花、書道作品の鑑賞	瀧柳	茶道具,お湯,お茶,菓子,懐紙
		石井,石井	花,花ばさみ,花器,花留 書道作品
13:25 -13:40	日本食に関するお話 ・本日の MENU について ・日本食が心身ともに健康に良い理由	辻	
13:40 -13:55	日本の文化に関する質問タイム	松丸	
13:55 -14:00	閉会	松丸,校長	

写真14：中学校の学校地域コーディネーター作成のスケジュール

当日は大人22名、子どもと生徒が17名、合計39名参加した。また、メディア取材も4箇所から受けた。

ウクライナ避難者が学校に到着すると、ワークショップ用に作られた看板に迎えられて、調理室に足を運日、最初に、自己紹介をしたのち、箸の練習も含めて小さな玉をつかむゲームを行った（写真15、16参照）。



写真15：自己紹介の様子



写真16：箸の練習ゲーム

お雑煮を出汁から取るところから、班で手分けして調理した。中学生は、家庭科の調理実習でお雑煮を作ったことがあったことと、お正月と近い日程で行われたということもあり、日本を代表食でありながらも全国で違い、家庭の味があるお雑煮をメニューにした。レシピは、家庭科の先生に用意していただき、日本語と英語両方のレシピを準備した。参加したウクライナ避難者は、料理が上手な人が多く、初めて使う食材でもレシピを見ながらスムーズに調理していた。日本人中学生は、カタコトの英語で、優しく教えていたり、ウクライナ避難者が主となり調理できるように手助けをしたりしていた（写真17、18参照）。





写真17：調理の様子



写真18：調理の様子

お雑煮はお代わりする子どももいるほど美味しくできた（写真19参照）。片付けの後、茶道部の協力のもと、お茶のお手前を披露してもらった。子どもたちから「お茶を立ててみたい」という要望が出た（写真20参照）。さらに日本文化を知るために、国語の教員が準備したお花と書道を鑑賞し、説明を聞いた（写真21参照）。自分の名前を漢字で書いたり、好きな言葉を書いたりして、完成した作品を大切に持ち帰っていた。（写真22、23参照）。



写真19：お雑煮の試食



写真20：お手前の体験



写真 2 1 : お菓子のふるまい



写真 2 2 : お花や書道の説明



写真 2 3 : 書道の体験



写真 2 4 : 集合写真

最後に、ウクライナの子ども手作りのキーホルダーとウクライナ産のお菓子を子どもたちが日本人生徒へ配り、お礼の言葉を述べた（写真24参照）。

ワークショップ開催は、ちょうどロシアの侵攻から2年が経つ頃であり、当初は戦争が長期化し、さらには先行きが見通せない状態になるとは誰も予想していなかったと思われる。しかし、2年が経ち、「補完的保護対象者」となることも視野に入れて、いよいよ日本での自立した生活、すなわち日本語習得と経済的自立に向けて現実的に動き出さないといけない時期に差し掛かってきている。個別相談事業として、一对一の心理面接をする意義がなくなるわけではないが、個別の心理相談支援は保ちつつ、自立を目指す心理支援とは何かを考える必要があった。

また、避難者を中心に据え、彼らの能力や可能性を引き出す支援と何かという問いには避難者自身に答えがあると考え、避難者とともに、一緒に形にしていくことが大切であると考えられる。今回のワークショップでは、そこに日本人も協働し、ウクライナ人としなやかに調和することができたと思われる。一回限りのワークショップではあったが、一人一人がお客様ではなく、関わり、知り合い、教え合い、対等な関係を築けることは、共生社会に向けた一歩踏み込んだ支援のあり方だったのではと考える。