

郡山市震災後子どものケアプロジェクト

子どもの遊びと運動に関する検討会

日時：平成24年9月8日（土）

午後3時30分～

場所：障害者福祉センター会議室

次 第

1. 開 会

2. 自 己 紹 介

3. 趣 旨 説 明 リーダーの指名

4. 議 題

5. そ の 他

6. 閉 会

子どもの遊びと運動 検討会

郡山市震災後子どものケアプロジェクト
マネージャー
菊池信太郎

小中学校教員からの不安の声 —子どもの心と体の健康について—

屋外で遊べないストレス	90	84	64
運動不足による体力低下	76	79	85
余震の恐怖によるストレス	58	33	29
PTSDの疑い	21	10	10
風評被害による将来的ないじめ	15	8	6
震災後のストレスによると思われる不登校	13	7	6
震災後のストレスによると思われる反社会的行動の可能性	3	6	3

単位(%)

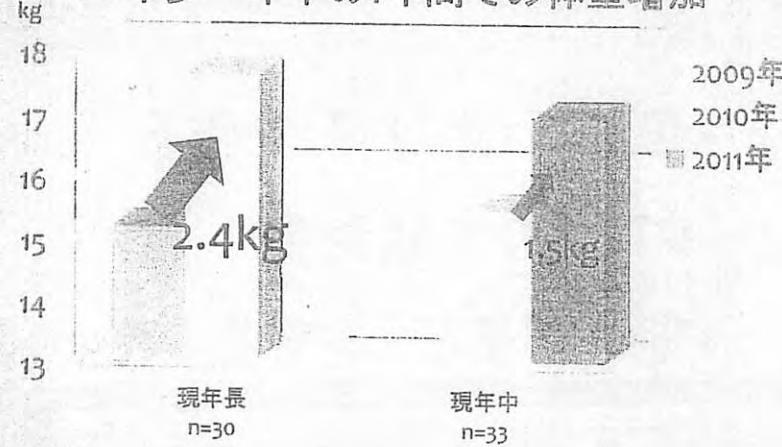
小中学校教員からの不安の声 —放射線について、気になっていること—

放射線による健康被害	76	57	78
放射線によるリスク	71	72	63
放射線に対する理解	56	90	72
被ばくしないための対応策	52	62	55

単位(%)

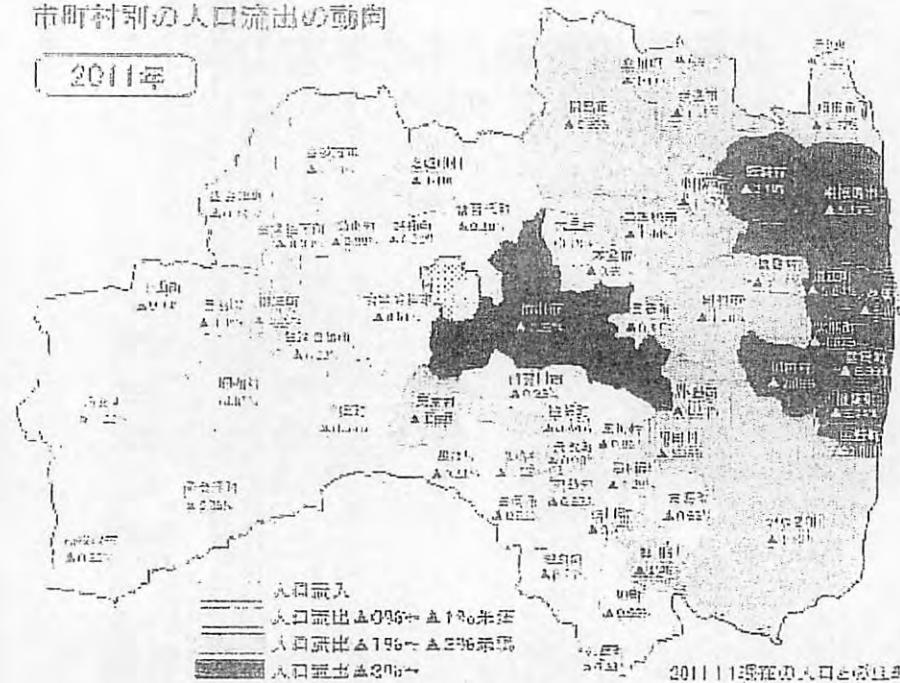
ある私立幼稚園での体重測定

年少～年中の1年間での体重増加



市町村別の人口流出の動向

2011年



子どもたちを守るために —PTSD防止の3つの目標—

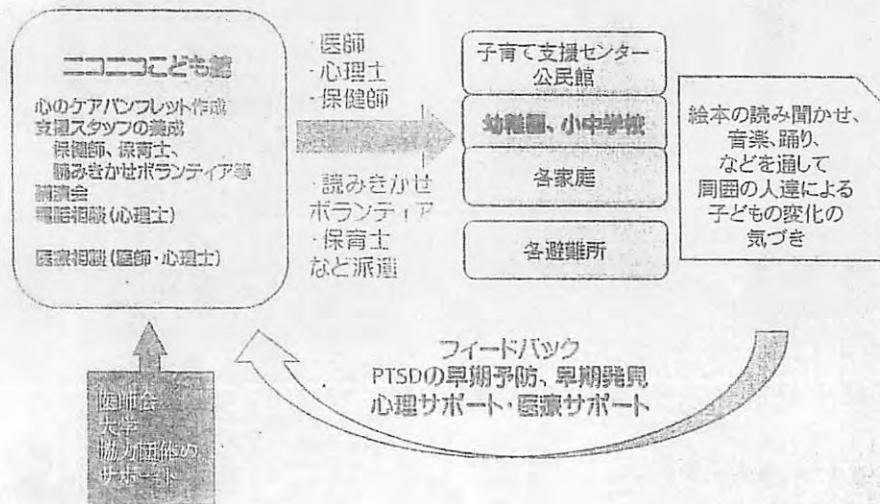
- 居場所(遊び場)を作る
- PTSDの早期発見
- 地域が子どもを守る

郡山市震災後子どもの 心のケアプロジェクト

子どもの心のケアプロジェクト —3つのKey Words—

- 統一性 :目的意識、重要性を認識
- 構造化 :地域でのモデル化
- 継続性 :忘却が一番の危険

郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクト



プロジェクト活動内容

- 絵本の読みきかせ
- 心のケア
- 子ども向けイベント開催
- 運動・動き講習
- 放射線・子どもの健康に関する講演
- 子どもたちの現状調査と対策

読みきかせ活動

- 市内の読みきかせボランティア
- ニコニコこども館、公民館、学校等
- ビックパレット
- 熱海温泉地域
- 絵本の寄附募集

読みきかせ

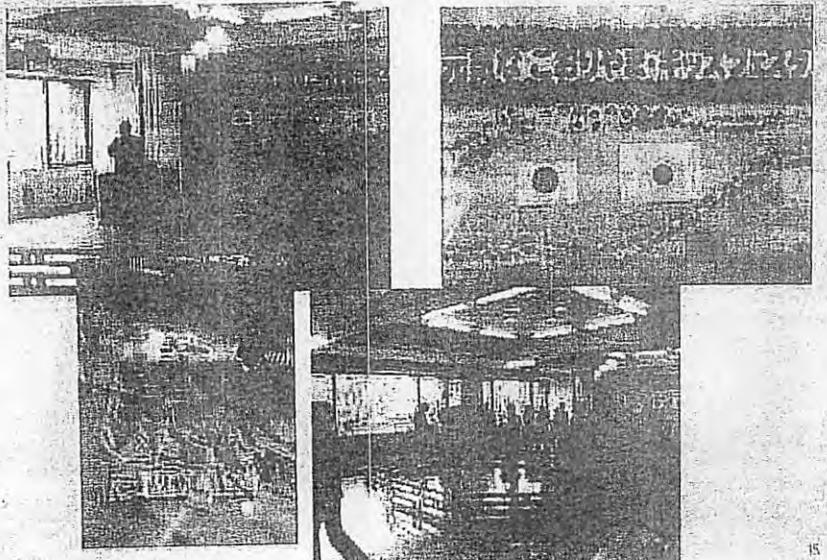


心のケア活動

・渡辺久子医師、臨床心理士

- ・各種講演会、ワークショップ、個別相談
- ・リーフレットの作成、配布
- ・保健所での窓口、電話相談

元気なこおりやま キッズフェスタ



お子さ り不安を
包んであげましょう！



平成11年1月31日が平成財年火曜日であるが、私たちの三組は

地図と連絡する。この結果、皆様にうれしさを抱き私達は喜びます。

皆様に喜かれる事で、お子さん達は、お母さん達が喜ぶ事で、お

いこを聞いて、お子さん達が喜ぶ事で、お母さん達が喜ぶ事で、お

お子さんを抱きしめましょう！

子どもたちの笑顔を抱きしめる気持ちをもつて、

・向こうへとお出かけついでに立ち寄り、お話し

・からだをなして、

・お手洗いをしながらお話を聞く時間

・おしゃべりしていく活せるところ

・おじいさんとしてお話をうながす



このようない時は抱きしめて、

向こうでも『大丈夫』

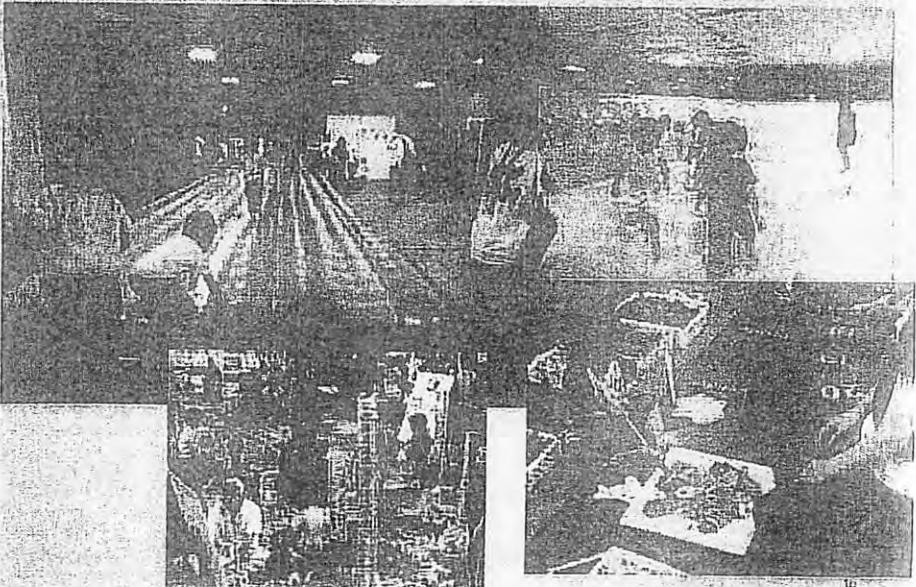
と言ってあげましょう！

「必要なことは悪くないよ、こ

うすであげましょ

・おもでかながゆ

夏のキッズフェスタ



プロジェクトの成果の秘訣

- ・行政・民間・専門家のコラボレーション

行政=組織的に広く行える、周知が行き届く

民間=柔軟な発想がある、迅速性がある

専門家=知識、経験がある、説得力がある

これからのこと

- ・温度差、意識の差をどうする？

- ・風化し、忘却されていく

→これでいいの？

- ・子どもに安心・安全な

『遊び場』・『運動場』を作る

- ・長期的な子どもの体と心の調査

郡山市震災後子どものケアプロジェクト

- ・子どもたちの育つ環境を整える
- ・子どもたちの現状を把握する
- ・これからの中もたちの育ちを考える
- ・子どもたちの心と体を育む



より包括的、組織的な枠組みと長期的な取り組みが必要！

郡山市震災後子どものケアプロジェクト

新たに組織化

子どもたちの心の現状は？

- ・現在の子ども、保護者の心（意識）の状態は？

受けたストレスの程度は？何が問題か？

→アンケートによる状況調査

- ・個別の対応、保護者の心のケア

- ・風評払拭と、差別の予防

室内運動講演会・研修会 『PEP Up Koiyama』

・講師 中村和彦先生(山梨大学)
東京・山梨 動きの研究会

- ・保育士、幼稚園教諭、小学校教諭対象
- ・遊びと運動の講話
- ・室内でも行える体を使った遊びの研修
- ・昨年10月～毎月一回開催

自分たちの
リラックスと
こどもへ
の対応



待ってた 室内遊び場



小児科医による講演会など

- ・市内向け (放射線・子どものケア)
保育所・幼稚園・小学校 31回
市施設等 17回
- ・市外向け (郡山の現状報告)
全国各地 15回
論文投稿 10編

子どもたちの体の現状は？

子どもたちの体の状況

運動不足(体力低下・運動能力発育不足)

→現在の運動能力調査、能力増加プログラム

肥満(または体重増加不良)

→食生活環境調査、この環境下での食育
(大学、関係機関と協力しての調査)

子どもたちの心と体の調査

- ・体の状態：幼稚園体重増加（資料②）
 - ・心の状態：子どもの強さ研究（資料③）

4~15歳の市内の子ども全員調査計画

- ・運動能力調査→小中学校 体力テスト
 - ・生活環境調査→未
 - ・栄養(食生活)調査→未

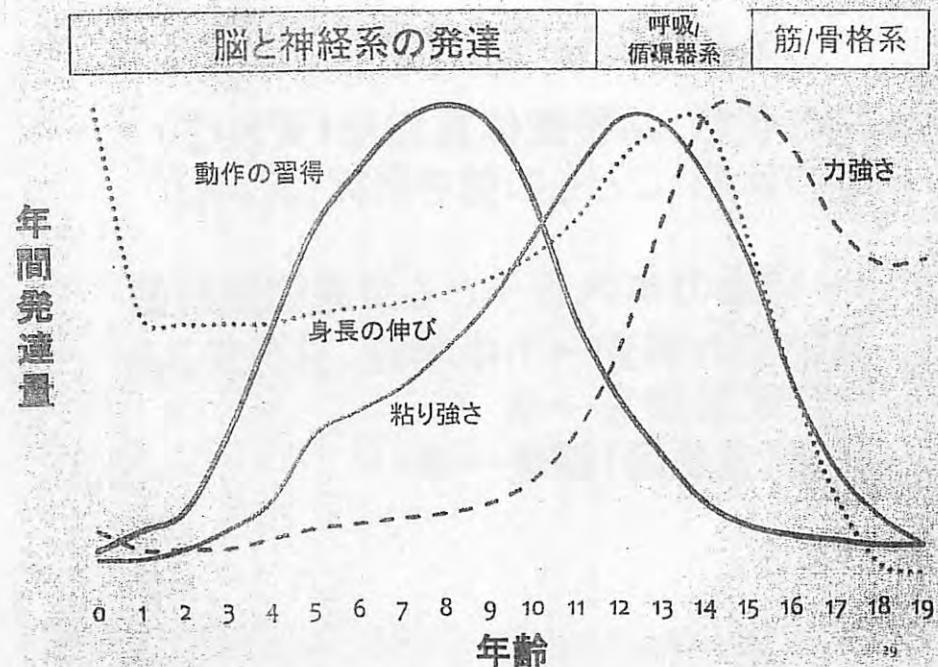


身體的問題(運動不足)

活動的な毎日

→とにかく、毎日たくさん身体を動かす事が必要

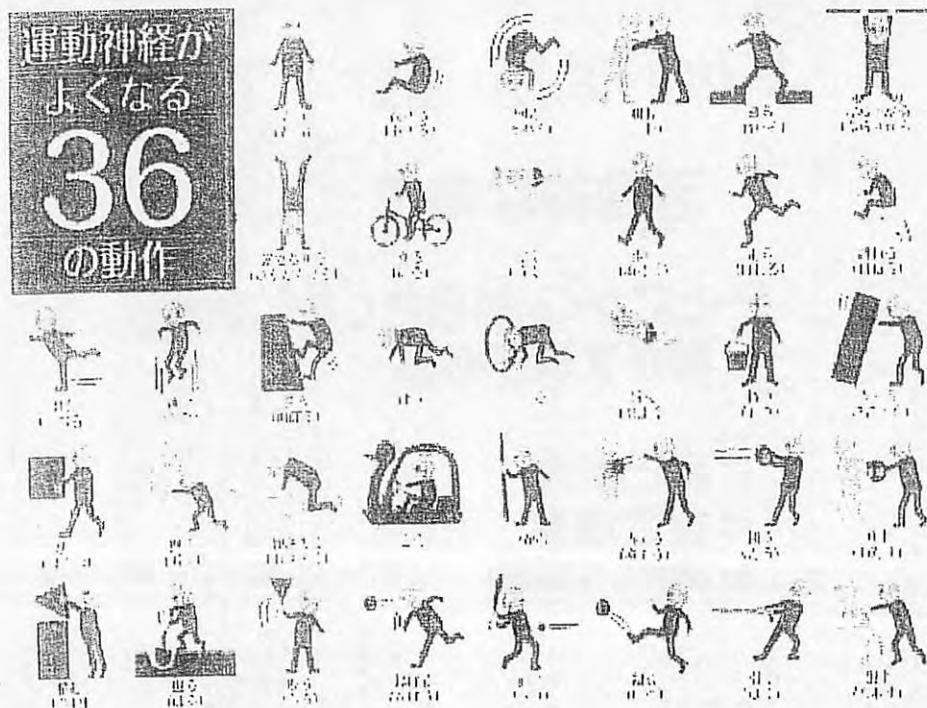
- ＝自己表現
＝食欲増進
＝夜間の睡眠



まず獸身を成して、
しかる後人心を養え



慶應義塾大學出版会



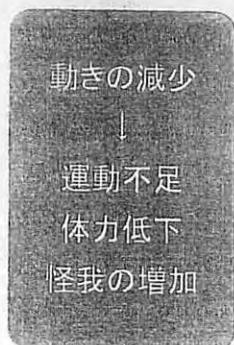
幼児期
遊びを中心とし、
毎日、合計60分以上、
楽しく体育活動かず
ことが大切です。

運動不足の行く末

小児期

青年期

壮老年期

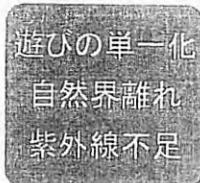


制限された屋内生活の行く末

幼児期

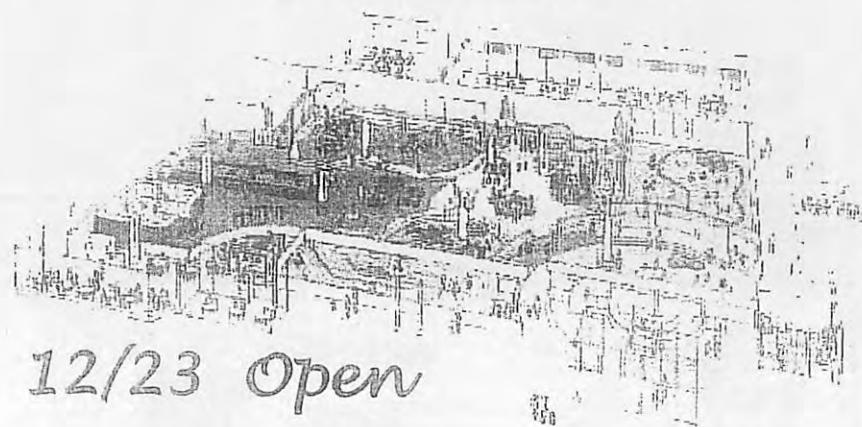
学童期

青年期
以降



比較: 北欧では?

最大級の屋内型遊び場 『PEP Kids Koriyama』



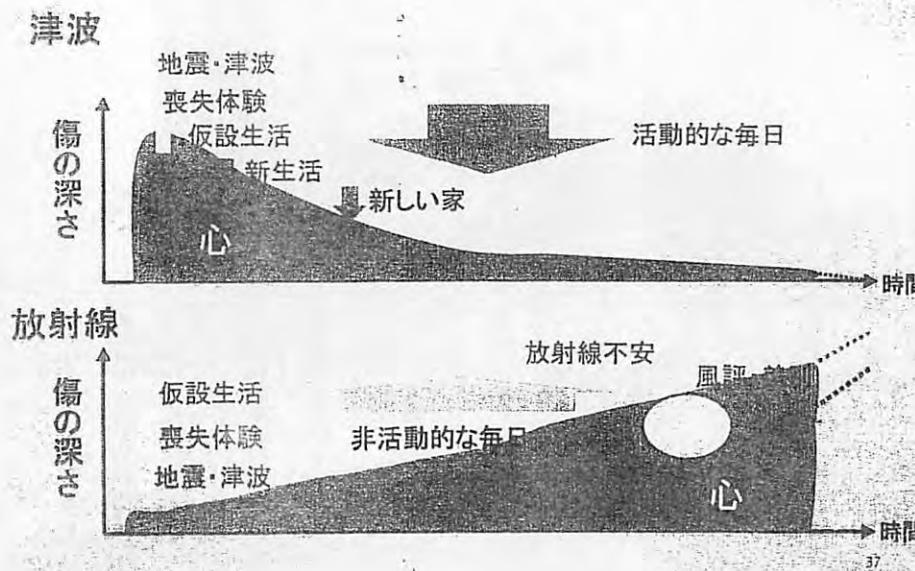
12/23 Open

「放射線恐怖病」脱却のための心と体のリハビリテーション施設
郡山市横塚 東部幹線道路沿い

絶体に忘れてはいけないこと

- ・ものすごい大きな恐怖体験をした
- ・子どもにとって大切な、「遊ぶ時間」と「遊ぶ空間」を大人達が奪った
- ・将来いつも原発事故のことが引き合いにだされる
- ・子どもたちが自由にならない環境が継続している

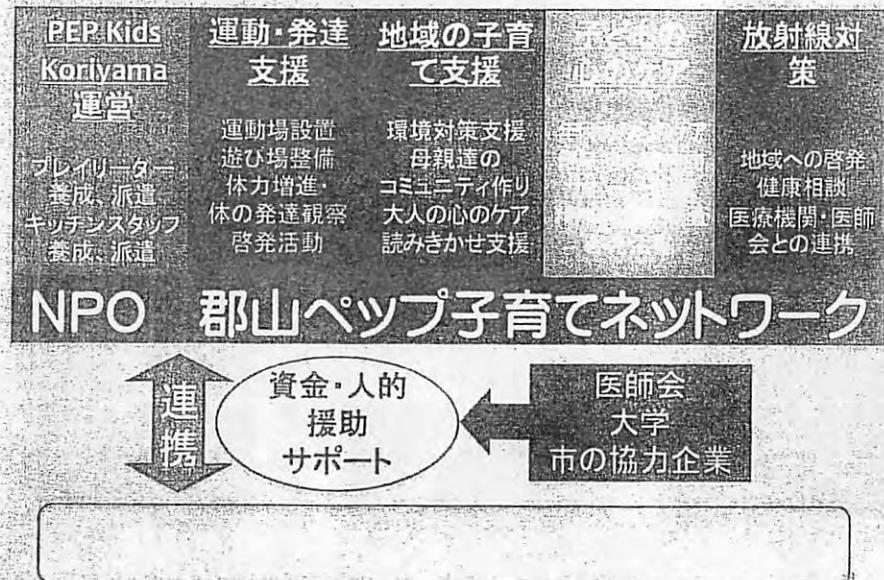
子どもの心と体の



早急な対応が必要な事

- ・子どもたちの現状は把握（心と体）
- ・平均ではなく個人の評価→保護者にも返す
- ・心のケア 個別の相談、対応（メンタルヘルス検討会）
- ・体のケア 運動面→集団施設での対応
家庭での対応
生活習慣の改善
食生活の改善
- ・子どもの育ち環境の復興

放射線、低線量環境下での子育て5事業



『郡山の子どもたちを 日本一元気に！』

郡山の取り組みに引っ張られ、
福島県の子どもたちが皆
元気になることを願って！

Impact of Great East Japan Earthquake, Tsunami, and Nuclear Disaster on Children's Mental Health

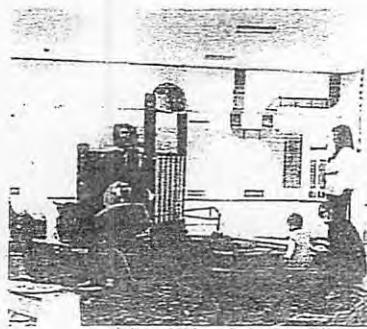
Pathways to Discovery Program



Bulldozers scrape off the top layer of contaminated dirt in a deserted park in Koriyama, Fukushima Prefecture. Children are restricted to 1 hour of play outside each day due to radiation concerns.

Aimee Sato BA¹
Shintaro Kikuchi MD²
Watanabe Hisako MD PhD³
Mark Lieber BA MA¹
John I. Takayama MD MPH¹

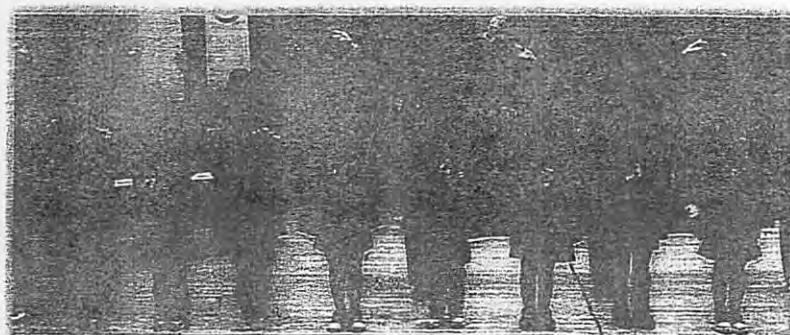
University of California, San Francisco, San Francisco, CA
Kiriuchi Pediatric Clinic, Fukushima, Japan
Department of Pediatrics, Keio University, Tokyo, Japan



Children play in a sandpit at RCP Kids Koriyama, an indoor playground that was built after the disasters to support exercise and drawing children.

Summary

- One year after the Great East Japan Earthquake and disaster, children and their parents' mental health have been significantly impacted in Koriyama, Fukushima Prefecture.
- Children and parents who have relocated to Koriyama because of the disaster are a particularly vulnerable population that may benefit from mental health interventions.



First grade children sing songs of hope and community at the 1 Year Post Disaster Children's Health Forum in Koriyama, Fukushima Prefecture.

Legacy

- This work will form the basis of a scientific manuscript.
- It will also be submitted for presentation at the 2013 Pediatric Academic Societies meeting.
- A presentation describing this study was given at the One Year Post-Disaster Children's Health Forum in Koriyama, Fukushima Prefecture on March 11th, 2012.

Introduction

- One year has passed since three nuclear reactors lead to a Chernobyl disaster in 1986.
- The Chernobyl disaster in 1986 led to significant mental health problems in children.
- We expect the disasters in Japan will have similar effects.
- The aim of this study is to assess mental health in Koriyama, Fukushima Prefecture.

Methods

- Cross-sectional survey of parents.
- Koriyama group divided into 2 groups based on relocation status.
- Surveys consisted of:
- T test to compare SDQ and IES-R scores.

Results

- Relocated vs. control group:**
Significant differences in mean SDQ total difficulties score, emotional sub-score, and hyperactivity sub-score.
- Native vs. control group:**
Significant differences in mean SDQ total difficulties score, emotional sub-score, and hyperactivity sub-score.
- Relocated vs. native group:**
Significant differences in mean SDQ scores for total difficulties, emotional, and hyperactivity.
Significant differences in all mean IES-R-J scores for hyperarousal, intrusion, avoidance.

Conclusions

- One year after the disasters, children's mental health has been significantly impacted.
- Children of both relocated and native families have been affected.
- Parents of school-age children are particularly vulnerable.
- While all children are vulnerable to mental health problems after disasters, children of school-age may be particularly vulnerable.

Radiation Disaster and Relocation on School-Age Children

the 9.0 magnitude Great East Japan Earthquake and tsunami that devastated northeastern Japan and damaged to the worst radiation leak in the world in 25 years.

986 instigated extensive relocation and long term threats to health and mental health.

Japan to exert a significant impact on the mental health of those living near the disaster area.

assess the effects of the disasters on the behavior of school age children and the mental health of their parents in future, to guide further interventions for vulnerable populations.

ts of children in grades 1 through 9 in three cities, 1) Koriyama in Fukushima prefecture and 2 control cities

groups:

A) "Native" those living in Koriyama prior to the disaster

B) "Relocated" those who relocated to Koriyama post-disaster

A) questionnaire about child residence before and after disasters

B) Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to assess child behavior

C) Impact of Event Scale-Revised Japanese (IES-R-J) to determine parent stress symptoms after a specific event

ESR scores between relocated vs control, native vs control and relocated vs native groups.

Table 1. SDQ Scores for Relocated, Native, and Control

SDQ-scores ¹	Relocated	Native	Control
Total Difficulties ²			
N	51	324	210
Mean	11.73	9.82	8.56
P-value †	<0.01**	<0.01**	
P-value ‡	<0.05		
Emotional			
N	53	327	214
Mean	2.87	2.16	1.66
P-value †	<0.01**	<0.01**	
P-value ‡	<0.05		
Conduct			
N	52	326	215
Mean	2.54	2.29	2.07
P-value †	<0.08	<0.2	
P-value ‡	<0.4		
Hyperactivity			
N	52	326	213
Mean	4.52	3.42	2.95
P-value †	<0.01**	<0.05	
P-value ‡	<0.01**		
Peer Problem			
N	53	326	212
Mean	2.15	1.89	1.95
P-value †	<0.4	<0.7	
P-value ‡	<0.5		

Table 2. IES-R Scores for Relocated and Native Groups

IES-R Scores ³	Relocated (n=52)	Native (n=329)	P-value
Hyperarousal			
Mean	1.45	1.06	<0.01**
Intrusion			
Mean	1.49	1.05	<0.01**
Avoidance			
Mean	1.38	0.88	<0.01**

¹Higher SDQ score indicates more child problem behaviors

²Total difficulties score generated by adding emotional, conduct, hyperactivity, and peer problem sub-scores.

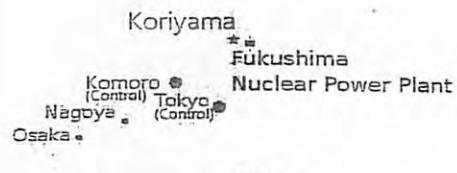
³Higher IES-R-J score indicates more parent stress symptoms

†Reference to control group

‡ Reference to native group

* Statistically significant

** Very statistically significant



children who relocated to Koriyama exhibited more behavioral problems than children living in Koriyama prior to the

native groups exhibited more behavioral problems than children in distant control cities.

who relocated to Koriyama reported more stress symptoms than parents of children living in Koriyama prior to the

y benefit from appropriate mental health interventions, those who have moved to Koriyama because of the
vulnerable population.



Koriyama

Poor Weight Gain among Preschool Children in Koriyama after the Tsunami and Nuclear Disaster

Shintaro Kikuchi¹, Hisako Watanabe²¹Kikuchi Hospital, Koriyama, Japan; ²Keio University School of Medicine, Tokyo, Japan

Abstract

Background: Following the multiple disasters related to the Great East Japan Earthquake of March 11, 2011, food safety has become a major issue in regions close to the affected nuclear power plants.

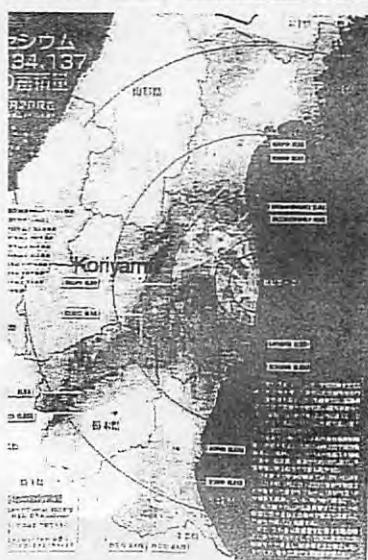
Objective: To compare annual weight gain between preschool children in a region proximal to the disaster in 2010-2011 with same age children in the same region in 2009-2010 and preschool children in a more distant region.

Methods: Heights and weights of all children in preschool in Japan are measured annually using standard methods. One-year weight gain between June 2010 and June 2011 of 4-year-olds (in 2011) at one preschool in Koriyama, located 60 km from Fukushima Daiichi Nuclear Powerplant, was compared with weight gain between 2009 and 2010 of 4-year-olds (in 2010) at the same preschool. Weight gain of 4-year-olds and 5 year-olds at the same preschool was compared with weight gain a distant preschool in Aizu, located 100 km from the powerplant. The t-test was used to compare means.

Results: Mean weight gain was 1.47 kg (n=30) in 2010-11 for 4-year-olds in Koriyama, compared to 2.43 kg (n=33) for 4-year-olds in 2009-2010 ($p<.01$) at the same preschool. When children in Koriyama were compared with children in Aizu, 4-year-olds gained 1.47 kg (n=30) in Koriyama and 2.21 kg (n=26) in Aizu ($p=0.11$); and 5-year-olds gained 1.27 kg (n=42) in Koriyama compared to 2.18 kg (n=23) in Aizu ($p<.01$). There were no differences in mean increase in height among the different cohorts of children.

Conclusion: Children in one preschool proximal to the damaged Fukushima nuclear power plant gained less weight than a historical control and children in a distant preschool. Further research is necessary to delineate related factors, including stress, perceived food safety and feeding patterns. Systematic follow up is critical to determine persistence of poor weight gain and related outcomes.

Background



- March 11, 2011
- Magnitude 9.0 earthquake strikes northeastern Japan
- Tsunami destroys coast and cripples Fukushima Daiichi nuclear power plant
- Residents from flood affected and nuclear contamination zones evacuate to cities that are more inland, including Koriyama, population 330,000
- High levels of radioactive cesium measured outside of evacuation zones
- Government issues orders to protect Koriyama residents from radiation: stay indoors, keep windows closed, wear hats and masks when outside

Asahi Shimbun Digital 9.11.11

Objective

To compare annual weight and height gain:

- preschool children in region proximal to NPP (nuclear power plant) with same-age preschool children one year ago (historical control)
- preschool children in region proximal to NPP with same-age preschool children in a region distal to NPP

METHODS

Annual anthropometric measurements of all preschool children

- Weight and Height are measured in June annually

Comparison 1:

- Group A: 4-yo in private preschool in Koriyama, 2010-2011
- Group B: 4-yo in same private preschool, 2009-2010 (historical cohort)
- Koriyama (proximal to NPP) is located 37 miles from NPP

Comparison 2:

- Group A: 4-yo and 5-yo in private preschool in Koriyama
- Group C: 4-yo and 5-yo in private preschool in Aizu (58 miles from NPP)

Outcomes

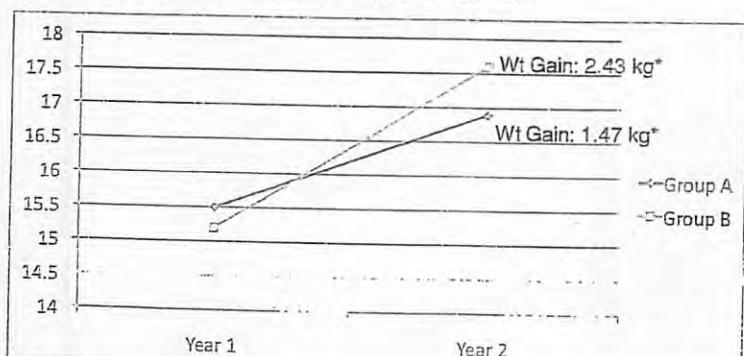
- Comparison 1: weight and height gain (4 year olds; historical control)
- Comparison 2: weight and height gain (4 year olds; 5 year olds)

Statistics

- T-test to compare means (mean weight and height gain)

Figure 1. Annual Weight Gain

Group A: 4-year-olds in Koriyama, 2010-2011
Group B: 4-year-olds in Koriyama, 2009-2010



◦ No differences in height gain between Group A and Group B

Disclosure Statement: The authors have no financial relationships to disclose or conflicts of interest to report.

Preschool Children after Earthquake, Disaster in Fukushima, Japan

Matanabe², John I. Takayama³

²Medicine, Tokyo, Japan; ³Department of Pediatrics, U.C.S.F.

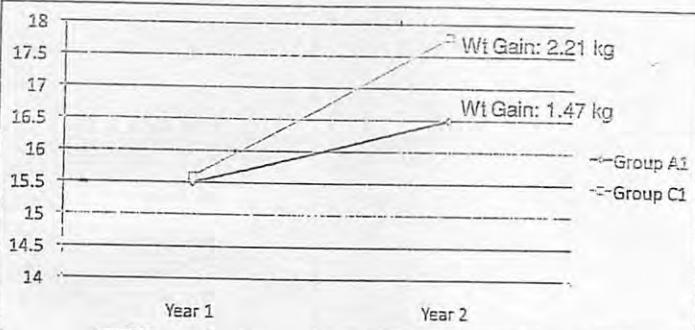


UCSF Children's Hospital
at UCSF Medical Center

Results

Figure 1. Weight gain from June 2010 to June 2011

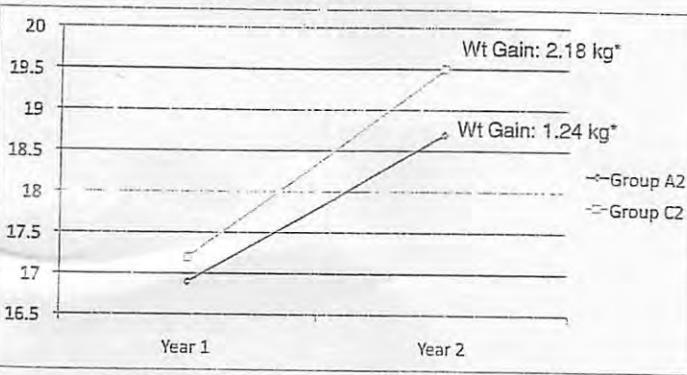
Group A1: 4-year-olds in Koriyama
Group C1: 4-year-olds in Aizu



- No differences in height gain between Group A1 and Group C1

Figure 2. Weight gain from June 2010 to June 2011

Group A2: 5-year-olds in Koriyama
Group C2: 5-year-olds in Aizu



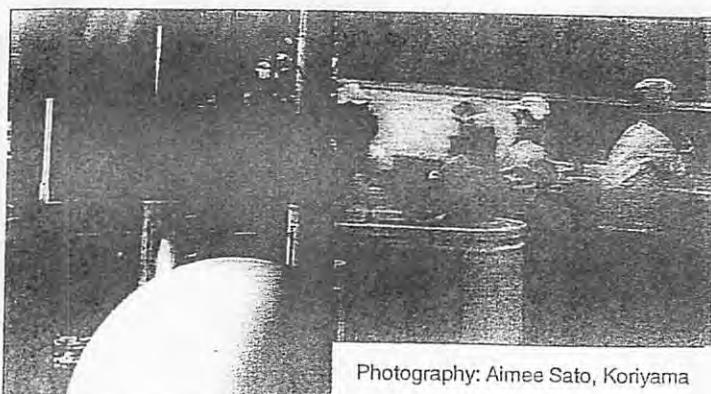
- No differences in height gain between Group A2 and Group C2

Summary

- Preschool 4 year olds
 - gained 1.47 kg (3.2 lbs) in Koriyama in 2010-2011
 - gained 2.43 kg (5.3 lbs) in Koriyama in 2009-2010
 - gained 2.21 kg (4.9 lbs) in Aizu in 2010-2011
- Preschool 5 year olds
 - gained 1.24 kg (2.7 lbs) in Koriyama in 2010-2011
 - gained 2.18 kg (4.8 lbs) in Aizu in 2010-2011
- No differences in height gain among all groups
- Disasters occurred in March 2011, 3 months before annual measurements
- Koriyama is 37 miles and Aizu 58 miles west of Fukushima Daiichi NPP

Discussion and Conclusion

- Children in one private preschool in Koriyama gained less weight during the year of the Great East Japan Earthquake of March 11, 2011, compared to historical controls at the same school and controls in Aizu, more distant from the Fukushima Daiichi Nuclear Power Plant.
- Temporal relationship between disasters and poor weight gain
- Limitations:
 - only one private preschool sampled in Koriyama
 - potentially explanatory variables not collected
- Further Studies: If the relationship between disasters and weight gain is real, what are the mechanisms? Are parents worried about feeding their children potentially contaminated food? Is it stress and anxiety? Does lack of outdoor activities lead to poor appetite and intake?



Photography: Aimee Sato, Koriyama

Special thank you to the principals and teachers of the participating schools.

Contact Information: Shintaro Kikuchi - kuro-mam@wto.ocn.ne.jp

Editor:

Fiji Parsons

「子どもの強さと困難さアンケート」
(Strengths and Difficulties Questionnaire: SDQ)

以下のそれぞれの質問項目について、あてはまらない、まああてはまる、あてはまる、のいずれかのボックスにチェックをつけてください(例:□)。答えに自信がなくても、あるいは、その質問がばからしいと思えたとしても、全部の質問に答えてください。あなたのお子さんのここ半年くらいの行動について答えてください。

	まあ あてはまらない	あてはまる	あてはまる
他人の気持ちをよく気づかう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おちつきがなく、長い間じっとしていられない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頭がいたい、お腹がいたい、気持ちが悪いなどと、よくうつたえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
他の子どもたちと、よく分け合う(おやつ・おもちゃ・鉛筆など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
素直で、だいたいは大人のいうことをよく聞く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心配ごとが多く、いつも不安なようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
いつもそわそわしたり、もじもじしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
他の子どもたちから、だいたいは好かれているようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
年下の子どもたちに対してやさしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
よくうそをついたり、ごまかしたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分からすすんでよく他人を手伝う(親・先生・子どもたちなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
よく考えてから行動する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家や学校、その他から物を盗んだりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
他の子どもたちより、大人といふ方がうまくいくようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
こわがりで、すぐにおびえたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ご協力ありがとうございました。

[親の震災の影響スケール]
Impact of Event Scale: IES-R

下記の項目はいずれも、強いストレスを伴うような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じる事のあるものです 東日本大地震と原子力発電事故 に関して、本日を含む最近の1週間では、それぞれの項目の内容について、どの程度強く悩まされましたか。あてはまる番号に○をつけてください。
(なお答に迷われた場合は、不明とせず、もっとも近いと思うものを選んでください。)

	全くなし	少し	中くらい	かなり	非常に
1 どんなきっかけでも、その事を思い出すと、 その時の気持ちがぶりかえってくる	1	2	3	4	5
2 朝起きたときに日がさしてしまって	1	2	3	4	5
3 別のことをしていても、そのことが頭から離れない	1	2	3	4	5
4 イライラして、手足がくぎついている	1	2	3	4	5
5 そのことについて考えたり思い出すときは、 なんとか気を落ち着かせるようにしている	1	2	3	4	5
6 お風呂やお風呂上がりの時に、そのことを書いてしまう	1	2	3	4	5
7 そのことは、実際には起きなかったとか、現実のことではなかったような気がする	1	2	3	4	5
8 そのことをいつかはっきりと覚えていたのに、今思い出せない	1	2	3	4	5
9 そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる	1	2	3	4	5
10 朝起きたときに、もうよそとしたくなる	1	2	3	4	5
11 そのことは考えないようにしている	1	2	3	4	5
12 そのことをいつかはっきりと覚えていたのに、今思い出せない	1	2	3	4	5
13 そのことについての感情は、マヒしたようである	1	2	3	4	5
14 朝起きたときに、もうよそとしたくなる	1	2	3	4	5
15 寝つきが悪い	1	2	3	4	5
16 そのことをいつかはっきりと覚えてくること	1	2	3	4	5
17 そのことを何とか忘れようとしている	1	2	3	4	5
18 そのことをいつかはっきりと覚えてくること	1	2	3	4	5
19 そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある	1	2	3	4	5
20 そのことをいつかはっきりと覚えてくること	1	2	3	4	5
21 警戒して用心深くなっている気がする	1	2	3	4	5
22 そのことをいつかはっきりと覚えてくること	1	2	3	4	5

ご協力ありがとうございました。

2012年9月7日

『PEP Up Koriyama—郡山の子どもたちを日本一元気に！—』プロジェクト

Produced by Team *PEP Up Koriyama*

チームリーダー 山梨大学大学院教育学研究科 中村和彦教授
チームマネージャー 郡山市震災後子どものケアプロジェクト 菊池信太郎

はじめに

昨年発生した東日本大震災と、引き続いた福島第一原子力発電所事故に伴う放射線被害により、郡山（福島）の子どもたちは大きな影響を受けた。無駄な被ばくを受けただけではなく、家族や社会の関係性も壊され、将来健康被害が起きるかもしれない恐れの毎日に加え、子どもたちが自分たちの自由にならない毎日が持続している。

私達は、そのような子どもたちを前に、何ができるのか？まずは、子どもたちの心と体を守り、元気に楽しい毎日を過ごせる環境作りが必要である。

昨今の子育て環境の変化、社会の変化により、震災以前から子どもたちの体力低下、運動不足が指摘されている。今回、更にその傾向が助長されることが懸念される。しかし、この状況を逆手に取り、現状を把握した上でこれから対策を立て、また実施することによって、震災以前以上に子どもたちの体が良くなることが期待される。

現状でこのまま行くと…

- ①子どもたちの体力は確実に低下する。
- ②子どもたちの運動神経は確実に鈍化する。
- ③体力低下が集中力、忍耐力の低下、ひいては学力の低下に。
- ④学校生活を送れなくなる（学校生活に耐えられない）。
- ⑤体力低下と動きの鈍化が怪我増加、運動構築性の低下に…
- ⑥競技で勝てない、怪我がきっかけで挫折感、運動嫌いに…
- ⑦思春期に至ったときに、運動器系の発達を得られない。
- ⑧子育て、家事をするだけの体力、筋力が得られてない。
- ⑨老人を介護するだけの筋力が得られていない。
- ⑩自然との対話が減り、情緒感情面での成長鈍化。
- ⑪紫外線を浴びず、体内時計、ホルモンバランスの変化。

など、考えれば考えるほど、重大な影響が起こる。

子どもは日々、成長と発達の連続の毎日である。つまり、適切な時期に、適切な事をしておかないと、その代償は二度とできない。一見、その影響は全く見受けられないが、時間の経過と共に、成人期を経てから徐々に体に現れてくる。

動くことは、運動やスポーツをする事の基礎のみならず、学業、学校生活、将来の健康維持、社会の健全性、医療費の削減、介護、子育てなど、多岐にわたり継続的に影響していく。元気している壮年期以降の大人（特に元気な高齢者）は、その人達が子ども時代に様々な運動や動きの経験をした事によって、今が支えられているに過ぎない。

郡山(福島)の子どもたちを守るために、現状を把握し、評価し、手を加える必要がある。学校や幼稚園・保育園の現場だけでなく、家庭の時間も有効に使って、子供達の心身を元気にさせる一大プロジェクトが必要である。あくまで、対象は子ども一人一人で、その将来において不利益にならないことを意図している。

目的：

東日本大震災以後、低線量放射線環境下で生活を強いられている子どもたちの運動能力を評価し、能力向上への支援を行う。また、適切な栄養指導を行い、運動に適した体作りを目指す。

方法：

1. 運動能力評価

- ・児童・生徒：毎年春期に文科省選定の運動能力評価テストを用い、各児童・生徒の運動能力を把握する。
- ・幼児：プロジェクト独自の評価テストを作成し、各洋字の運動能力を把握する

各個人の状況は、向こう10年間継続調査し、各個人におけるその変化を観察する。また、対策によってどの程度改善が見られているかの検討を行う。

(イメージとしては、模擬試験の偏差値や推移)

上記評価を全国平均、他県との比較を行う。

2. 栄養状況調査

幼稚園児では体重増加不良がある。

一方で、食生活の変化からか、肥満児の増加、また肥満度の加速が認められる。

震災後体重増加、あるいは体重増加が目立つ対象者をピックアップ

上記対象者の食生活（食事環境）を調査

3. 運動指導

①指導者実技指導

各年齢に応じた運動能力向上のためのプログラムを作成する。

小中学校教員、幼稚園教諭、保育園保育士に対し、室内運動実技の講習並びに各種講演を行い、理論と実践方法を研修する。

②保護者への指導

保護者への上記研修を行う。また、保護者と子どもが一緒に実践する機会を設ける。家庭でも継続的に行える動き、運動に関する指導。

1で得られた情報を元に、各個人を対象に、個々の指導を作成し、その効果を検証する。

4. 栄養指導

- ①小中学校：食育授業を通して、現在の環境に適した食事の取り方の指導、家庭での実践を啓発する。また、”おやつ”の取り方を考え直す。
- ②幼稚園・保育園：保育の時間を通し、食べることの意識を高める。家庭での実践指導。

5. PEP Kids Koriyama での運動能力評価と向上

PEP Kids Koriyama を定期的に利用する（プログラムへの参加の同意が得られた）子どもを対象に、独自の PEP Kids Koriyama 専用の運動評価テストを行い評価する。PEP Kids Koriyama 内の遊具等を用い、運動能力向上を図るプログラムを実践する。

個人の個別能力改善のために、PEP 内で得ることが可能な動きや運動を例示する。

6. 広報と結果報告

- ①PEP Up 通信（等プロジェクトの瓦版）
 - 当プロジェクトの案内、実践内容を記載。
 - コラム等を通して様々な家庭ができる事項を啓発する。
 - 瓦版は、市内全域に配布する。
- ②ホームページなどをを利用して、市外、県外に市内の取り組みと結果を公表。
- ③学会報告：関連専門学会、各種研究会等で発表する。

7. 協力

『チーム PEP Up Koriyama』 東京・山梨 動きづくり研究会

『郡山の子どもたちを日本一元気に！』

郡山は単なる一都市ではない。福島の見本となるべき行動を示す。

郡山の取り組みに引っ張られ、いずれ福島県の子どもたちが元気になることを願って！

待つてた室内遊び場

資料(5)



5

ひょうたん形の砂場で、
太ちゃん(3)が遊びに夢中だ。

「外で遊びたいといふ子を我慢せらるはづらかった。こういつ場がもうあれば」。

福島県郡山市の福島明深さん(34)はこう言つて笑つた。

避難先の新潟から二時帰宅中の遠藤宗太さん

(29)は間もなく2歳になる次男駿斗ちゃんと30歳のダゾンニコースペクションの上を走り、後半は上り坂と滑り台。

「もう1回」と母がむ駿斗ちゃんに、奈々絵さんは唇わざでこんな生きしきした顔を見られるなら郡山に戻らうかな」。

郡山市に先月23日オープンした市営の室内遊び場「PEP KIDS KOTOYAMA」。同市では、原発事故での放射線の影響を考へ、屋外での活動を保育園児は30分以内などと制限している。延べ2千

00人の親子連れでござわ

う初日の様子に、「福島子供は遊びに飢えている」と

の中村和彦さん(51)は改めて思つた。165.0平方㍍のアフロアには、三輪車サーキットやボーリングなど主な遊具だけで約20種類。

できる仕組みで、その理論的な文になつていてるのが

中村さんの研究だ。中村さ

んが運動神経がよくなる

と推奨してきた「36の動作」

のうち、少なくとも20の動

きができるという。

高校時代は水俣病の勉強

に熱中し、環境教育を手本

とした。高校時代は

日本オリエンピック委員会

の有里選手への助言や体育

の学習指導要領にかかわっ

て、この年は甲府市

に住んでいた。授業を伝える映像を見ながら「自分の研

究は命と直結しない。出音

はもう少し先」と考えた。

だが、具体的行動が浮かば

ず、集め始めた6月、郡山

市に郡山市にかけ合って対

話をし、市議会で意見を述べた。

「子供たちの活動を

うとへた山梨大で、「子

た。講演で「今、日本の子

供の体力や運動能力は世界

で、最も高い」と評価する。ボトルを

開け取れず頭にまづけ、そ

の間に目を開じられない子

がいる。書道では体を動か

すことから減った便利社会の

事」という恩師・宮丸凱史

の論文にはつとした。少

生時代、体育の授業は大の

苦手。でも、体を動かす運

びは大好きだった。走るタ

イムや跳ぶ距離で子供を評

価しながら、大人の目は間違っていたのか。子供の発育

の研究に取り組んだ。

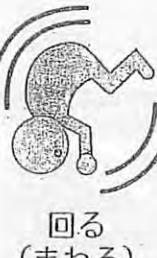
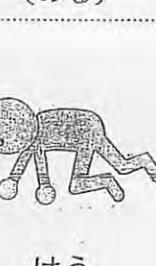
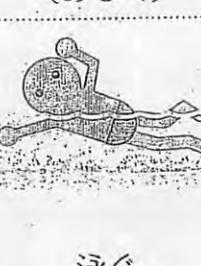
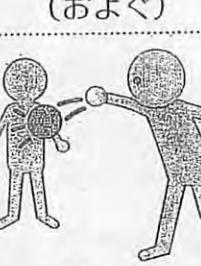
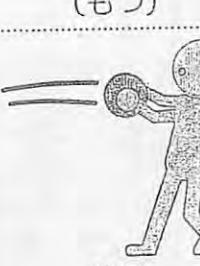
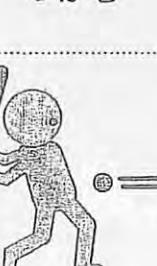
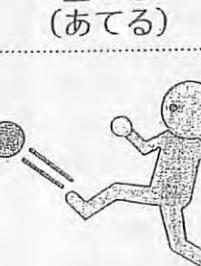
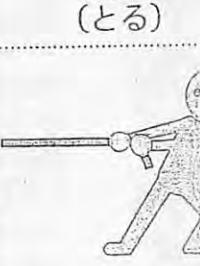
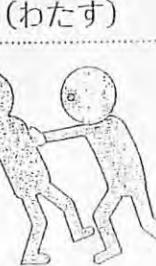
PEPにある主な遊具	出現する主な動作	
ホールボール ブーリー	6万個のボールが入ったブール、テレスコやぶら下かる遊具などもあり、まるで元気。壁の穴に向かって中のボールを投げるコース	「跳ぶ」「跳ねる」「投げる」「捕る」「跳ねる」「跳ぶ」「跳ねる」「投げる」「捕る」
スケート	スコソフやバケツがあるほか、水道が引いてあり、泥遊びも。	「跳ぶ」「跳ねる」「跳ねる」
エアトラック	約3.4×1.2㍍のトランポリン。空気の反発力で、高くと跳び同じくから走ることができる。	「走る」「跳ぶ」「走る」「走る」

入った中村さんは8月、第2回内遊びを主催する郡山市のイベントで講演をした。そこで、中村さんはアドバイスを提供してくれるところになり、中村さんがアドバイスを教える近真恵会社主事・小野一郎、東京都渋谷区が運営する室内遊び場「PEP」で教員らに講習を行つ。そこでは親交のある北京五輪

設構想が二度に進んだ。秋からは月1回、郡山市で教員らに講習を行つ。それは親交のある北京五輪

の話をする。小学校時代は

3時間以上遊び、中

<h1>運動神経が よくなる 36 の動作</h1>							
							
							
							
							

幼児期運動指針

音楽・歌・フラット

幼児期運動指針策定委員会

幼児は
様々な遊びを中心には、
毎日、合計60分以上、
楽しく体を動かす
ことが大切です！

*この指針は、運動習慣の基礎づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指すものです。

*幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行なうことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活中での様々な動きを含めます。

この指針における部門たる「きのこからも茂る世界」は、子どもたちが自ら探求する力

図 18-R. 地域で子どもを守る活動

菊池信太郎（郡山市震災後子どものケアプロジェクト）

1) はじめに

千年に1度と言われた未曾有、想定外の大地震が、現実に2011年3月11日午後2時46分に起きた。その2日前から、比較的大きな地震があり、それは後に予兆であることが分かったが、後の祭りであった。

私は郡山市内で開業する小児科医である。当院は、全国的にも非常に珍しい入院ベッドを持つ有床診療所である。当時、私はいつも通りに外来診療を行っていた。最初の揺れを感じたとき、やや大きな地震だなと思ったが、間もなく激しい揺れが襲い、建物がぎしぎしいうなり声をあげた。診察中の患児を机の下に潜らせ、ただ呆然とするだけであった。いつの間にか非常ベルが鳴り続け、隣のビルでは、恐らく貯水槽から漏れ出したと思われる水が滝のように流れ落ちていた。院内の廊下に出てみると白煙が立ちこめていた。思考は停止し、本来であれば危険かもしれない屋外へとひとまず出てみた。相次ぐ大きな余震に電柱がしなり、あちらこちらから緊急車両のサイレンが聞こえた。

院内にいた患者さんは、入院が6人、点滴中が3人、外来に5、6人いた。そして、病後児保育中の4人の患児がいた。私も、スタッフも、患児も、その家族も皆パニック状態に陥った。幾ら頑丈に作ってあったという当院の建物も損傷が目立ったため、ひとまず全員を駐車場に集合させた。これからどうするかを考えあぐねていると、突然空は曇り、気温は低下し、大粒の雪が降ってきた。暖を取るために患者を職員の車に避難させた。携帯電話も通じず、情報が入りにくい状況では、カーナビゲーションのTV映像のみが唯一の情報源であった。しかし、そこから流れてくる映像は、想像を絶する津波の驚異であった。

2) 震災直後の市内の状況と子どもたち

郡山市は福島県の中心に位置する県内最大の中核都市である。震災前の市内的人口は約34万人（福島県は202万人）であったが、放射線汚染の影響か震災後徐々に減少し、2012年2月現在では32万1千人（同198万人）である。交通の要所であり、経済の中心であり、また、「楽都郡山」と称して、合唱、合奏などの音楽活動が盛んで、小学校から高校に至るまで全国の合唱、合奏コンクールの入賞歴が数多い。

今回の大地震で、郡山市は震度6弱を記録した。市内では幾つかの建物の損傷があり、郡山市庁舎も半壊し使用できなくなった。私の自宅は、食器棚、本棚全

てが転倒し、室内は足の踏む場所もない有様であった。電気、ガス、水道が遮断され、携帯電話は全く使用できなかった。2日後にはガソリン不足、更に食料品、日用品の不足が始まった。

地震の翌日、福島第1原子力発電所の事故が報道され、市民の緊張は一気に高まった。外国人は早々に県外へ避難し始めた。ニュースでは、「直ちに健康に影響のできる状況ではありません」との一点張りで、市民は一体これからどうして良いのか分からず、右往左往するのみで、避難する外国人をみて動搖していた。そして、原発周辺地域の多くの人が、市内の施設への避難を始めた。建物崩壊により機能不全に陥った病院があったため、市内の病院はフル稼働状態になっていたところに、更に避難地域の患者を受け入れるということで、市内の医療機関は大混乱を極めた。

私は震災から4日目に郡山駅前まで歩いてみた。街中を歩いている人もほとんどなく、車の交通も閑散とし、コンビニエンスストアは全てシャッターを閉めていた。まるでゴーストタウンであった。このような、まるでパニック映画のワンシーンのような光景を見て、今まで感じたことのない不気味で恐ろしい印象を受けた。直感的に、幼い子どもたちがいるべき環境ではないと判断した。東北新幹線、東北線は不通、高速道路は通行止め、バスの運行はごくわずか、ガソリン不足というまさに陸の孤島状態であった。

何とか再開した外来にやってくる子どもは、ガソリン不足又は被ばくの恐怖のため非常に少ないものの、受診した子どもたちは一様におびえた表情をし、赤ちゃん返りや母子分離不安などの様子も見られた。保護者も、余震の恐怖とガソリンや食料品、生活物資の不足にくわえ、放射線被ばくの恐怖にさいなまれ、顔は引きつり能面のようで、言葉のトーンも非常にきつかった。

避難所の幾つかを訪問したが、特に県内最大のピックパレットの光景はすさまじいものであった。避難してきた人々は、ホールや通路お構いなしに一人一人がやっと歩ける幅を残して、所狭しと川の字になって横になっていた。当初、館内には子どもたちのスペースはなかったそうであるが、子ども側に立った意見、つまり「遊び場が必要だ」、一方、大人側の意見、つまり「子どもたちは騒がしいから別のところに行ってほしい」という流れから子どもたちの専用スペースができたと聞いた。

何人かのボランティアが、市内、市外から集まり、限られたスペースであるが、そのボランティアの得意分野に応じて、歌、踊り、遊び、絵本の読みきかせなどを行っていた。小学校後半から中学生の10人前後の女の子たちが自らアイドルグループのように歌い踊っている姿は、つらい状況下でも何とか自分たちは平静に過ごそうという意識の表れなのかと思った。やはり、子どもたちにとっては、遊びや歌が必要であることを痛感した。一方で、そのような環境が苦手な発達障害を抱えた子どもたちは、1日のほとんどの時間を狭い車内で過ごしていたという。

3) 郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクトの立ち上げ

今回の震災は、甚大な被害をもたらした天災の後に引き続いた人災である。過去に例のない誰も経験したことのない状況下で、果たして小児科医として何をすべきか、何ができるか、非常に難しい問題であった。

3月21日、まだ東北新幹線が不通であった中を早速、渡辺久子医師（慶應義塾大学医学部小児科講師）が駆けつけてくださった。まず一番大切なことは、子どもたちが安心していられる場所を確保することで、次に post traumatic stress disorder (PTSD) の発症を予防するための対策を講じることが必要との助言を得た。医師単独では、多くの子どもたちを守ることはできないので、やはり行政とのタイアップが必要との結論から、郡山市こども部と協議を行った。対応した野口雅世子課長（郡山市こども部こども支援課）の理解を得て、当時は市民の避難所となっていたニコニコこども館（郡山市子育て支援センター）を、まずは子どもたちに開放してもらった。

その後、箭内研一部長（郡山市こども部）の尽力により、郡山市、郡山市教育委員会、郡山医師会が協力して、地域の子どもたちを守る活動を始めた。3月29日、活動の中心となるコアなメンバーとして、医師、看護師、臨床心理士、保健師、保育士、そして教育委員会、行政の多岐にわたる職種から19人が集まり、「郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクト」を立ち上げた [3-18-1]。

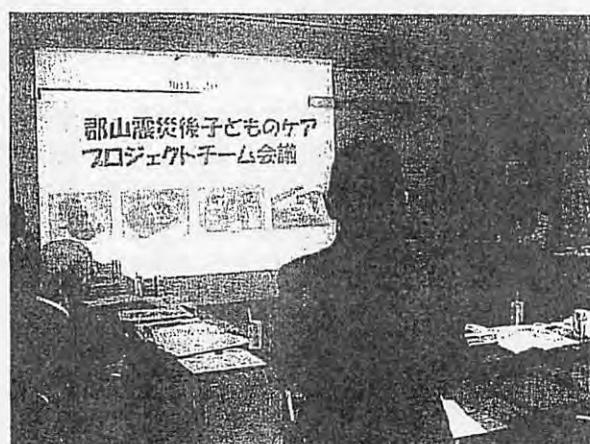
4) プロジェクトの趣旨

プロジェクトの基本的活動方針を3つ立てた。「子どもの居場所を作る」、「PTSDを早期に発見する」、「地域が子どもを守る」である。最初に、子どもの居場所を作ることから始めた。震災直後から、ライフラ

インの途絶や放射線の被ばくの心配を懸念し、子どもたちは屋内に閉じ込められ、子どもの自由な環境は完全に奪われてしまった。学校、幼稚園も休止していた。子どもたちと保護者が安心していられる屋内の環境が必要とされた。市内外の温泉地域に避難してきた子どもたちのために、温泉施設の協力を得て大広間を開放した。そこには、臨床心理士、看護師、理学療法士、絵本の読みきかせのボランティアが集まり、絵本の読みきかせ、昔遊びなどを行った。また、ちょっとした遊具や全国から寄せられた絵本を常備した。旅館の1室に閉じ込められた子どもたちにとっては、わずかであるが開放感を得られていたのではないかと思う。

大震災は大人と子どもを一様に恐怖のどん底におとしめた。当然、人々の心に大きなストレスを与えたことは想像に難くない。しかし、いつ、どのようにその影響が出るのか、経験のない私たちにとっては未知のことであった。子どもが安らぐにはどのような環境を作るかを考えたとき、とにかく周囲の大人たちが重要な存在であると考えた。そして PTSD の早期発見には、子どもの周りにいる大人たちが、子どもの変化に気づくことが大切である。ちょっとした仕草、顔つきから、子どもの持っているストレスや、恐怖を理解し、共有することが重要であると考えた。

一方で、放射線を気にして家から一步も外に出ず、完全に閉じこもったままにある親子の存在もあった。どうやって外に出させるか、頭をひねった。従来、郡山市は絵本の「読み聞かせ」が活発な地域であった。地域に根ざしたその活動は、大人たちが容易に子どもの世界に入ることが可能で、なおかつ、子どもたちの表情や様子を間近に感じ取ることができる。



[3-18-1] プロジェクト立ち上げ会議

子どもの心の変調は、日頃から接している身近な大人たちがわかりやすい。特に、子どもたちから少し距離がありながらも、身近に接することができ、心身ともに多少の余裕のある読み聞かせボランティアの方々はまさに適任であった。そして、日頃の読みきかせや遊びを通した活動の中で、子どもたちの中の気づいた変化、気になったことがあれば、すぐに専門家による対応をとれる体制作りを目指した。こうして、多くの方々の協力を得て、子どもたちを地域が守るモデルとなるよう活動を開始した [3-18-2]。

5) 主な活動内容

プロジェクトとしての具体的な活動は、非常に多岐にわたる。医師による放射線や特殊環境下での子育て、健康についての講演会、子どもの手当の具体例を示したリーフレットの作成配布 [3-18-3]、地域での読み聞かせ活動の継続、避難所での子ども部屋の設置、教職員、保育士、ボランティアを対象にした講演会、臨床心理士による相談会、保育士、教員への室内運動講演会と研修会、子どもの日 [3-18-4]、夏の日のイベントなどを行った。

イベントでは、歌、踊り、絵描き、工作、積み木、昔遊び、囲碁など行なったが、日本全国からの多くのボランティアの方々の力添えを頂いた。子どもが真剣に遊ぶこと、そして大人がその指南をすることは、子どもたち、その保護者にとっては何よりの心の安定剤であった。特に、物質的、個人的な遊びしか知らない現代の子どもにとって、人と人が関わり合って遊ぶこと、遊びが伝授されること、笑いを共有することが大事であることを、この特殊な状況

下になって私たちがはじめて気づいたのは、日本が突き進んできたここ数十年の子どもの育つ環境作りが誤った方向に向かっていたことを意味しているのかもしれない。

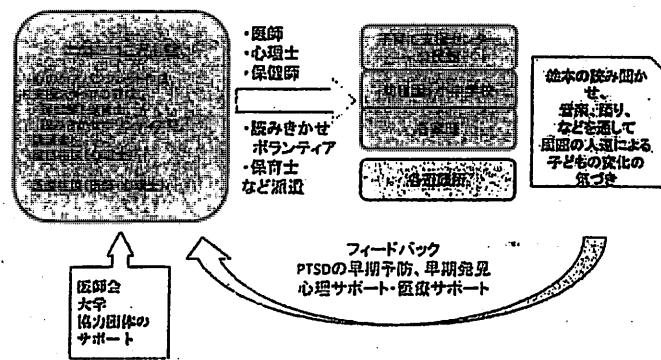
6) 屋内遊び場の設置

屋内退避生活が続く子どもたちの生活環境は非常に厳しいものであった。子どもたちは動きたくても動けない、外に出たくても出られない。家では静かにしていることを強要され、学校・幼稚園でも思いっきり体を動かす事ができない。子どもにとって、動くことは何よりの重要な成長と発達の要素である。動くこと自体が彼らの自己表現であり、運動による疲労は健康的な空腹感と睡眠をもたらす。なおかつ、子どもたちの毎日は、彼らが成長発達する瞬間の連続である。今この瞬間にできることを体験しなくては、将来同じ事を習得できる保証はどこにもない。

このような危機感から、保護者が安心した環境で、子どもたちが体を思い切って動かせる遊び場を作ることはできないかと考えていた。偶然にも、(株)ボーネルンドの幹部と直接話ができる機会を得た。今の郡山の現状、将来の見通し、子どもたちに必要な事柄を話し合い、共通の認識と危機感を持っていただいた。そして、3日間という限られた時間ではあるが、市の中心街にあるビルの空きスペースを利用して、遊び場を作るイベントの開催にこぎ着いた。イベントに集まった子どもたちは3,500人。夏なのに、子どもたちの肌は一様に白く、汗だくになって遊んでいる姿は、喜ばしくもあり、痛々しくもあった [3-18-5]。

この様子を知った、市内に本社を構える(株)ヨー

郡山市震災後子どもの心のケアプロジェクト

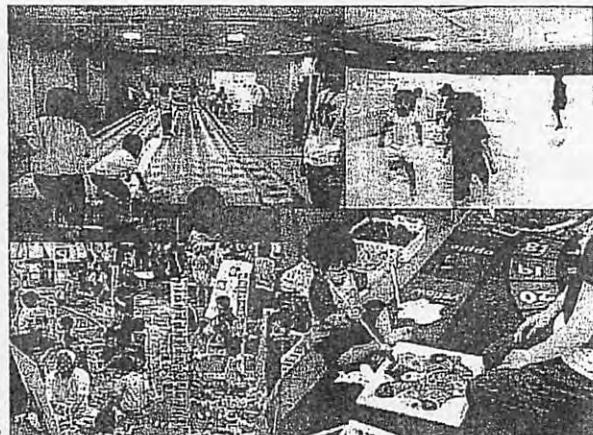


[3-18-2] プロジェクト概要図

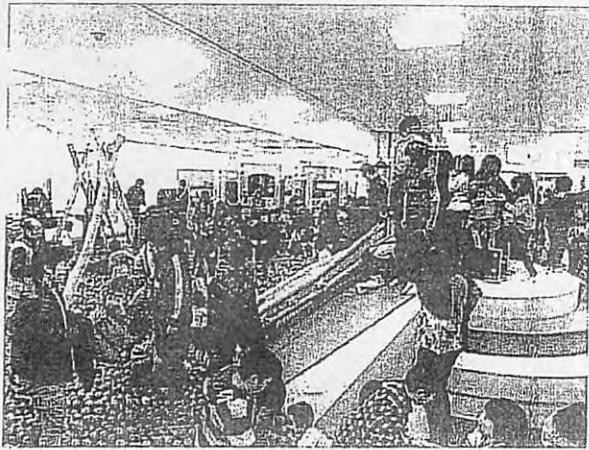
[3-18-3] 子どもの手当リーフレット



[3-18-4] 子どもの日イベント



[3-18-5] 夏のキッズフェスタ



[3-18-6] PEP Kids Koriyamaオープン

クベニマルの大高善興社長より、「土地、建物、金銭面において支援をするので、是非常設型の遊び場を考えてほしい」との申し出を受けた。地域の9人の有志が集まり、「遊び場設置準備委員会」を結成した。そして、市内に1,900 m²の大規模屋内遊び場を設置することに至った。「子どもたちへのクリスマスプレゼント」を合い言葉に、委員会メンバー、(株)ボーネルンドをはじめ、関係企業、運営を委託された郡山市の必死な努力により、2011年12月23日にオープンした[3-18-6]。提案からオープンまでわずか3か月という超短期間で完成に至ったが、この施設は地域の民と官が気持ちを一つに、地域の子どもたちの

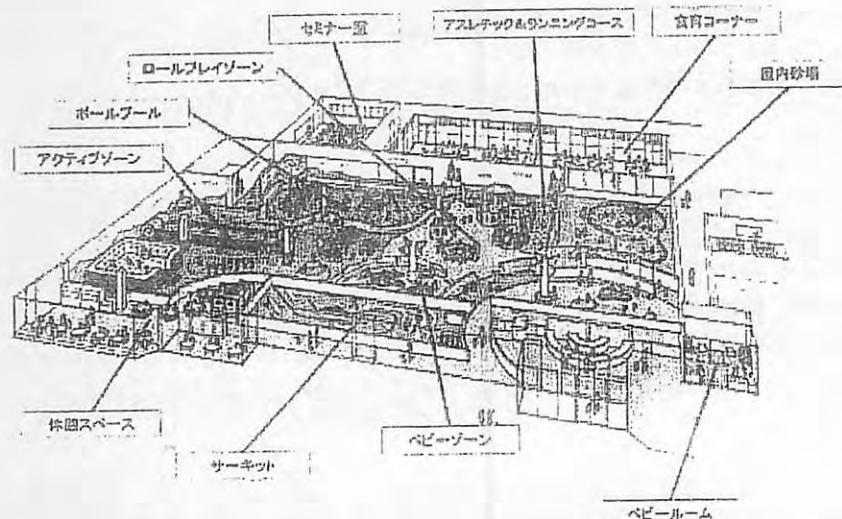
ために大人たちが全力をそいだ宝物である。全世界にその名を届くことを願い、『PEP Kids Koriyama』と命名した。

館内には、水が使用できる広大な砂場、30m走が可能なトラック、10万個のボールプールや大型遊具。そして子どもたちによる調理が可能なキッチン、各種セミナーや相談会を行えるスペースなども完備した[3-18-7]。オープンからわずか3か月の間に、およそ10万人の親子が訪れた。それだけ、この施設が地域の子どもたちのニーズに見合っている表れであり、放射線からの心と体のリハビリテーション施設が普及するきっかけになればと願っている。

また、同施設は単なる遊び場ではなく、施設を通じた子育ての原点を見つめることをテーマにしている。“遊び”は人間が人間として成長するためになくてはならないものである。遊びを通して、もう一度子育てを考える機会にとの思いから、館内に以下のようなCREDOを提示している。

「ペッپきっずこおりやまでのまもりごと」

- 1 げんきよくあいさつをしましょう
- 2 おたがいたのしくあそびましょう
- 3 きたないことばはつかわないようにきをつけましょう
- 4 おとうさん、おかあさん、スタッフのいうことをまもりましょう



[3-18-7] PEP Kids Koriyama全体図

「引率者へ」

PEP Kids Koriyamaでは、

- 1 大人は子どもの見本であることを忘れない
- 2 スタッフの指示を遵守する
- 3 汚い言葉の使用、罵声や叱責をしない
- 4 常に子どもの動きを注目し、子どもの成長を肌で感じ、気づくことを心がける

7) 子どもの生活環境の復興

原発問題の終えんが見えない混とんとした毎日は、子どもたちのみならず、その保護者、教育関係者、保育士などにとっても非常に過酷な日々である。しかし、子どもたちにとっての1日は二度とは戻ってこない大切な時間である。プロジェクトはPTSDの発症予防を目的として発足したが、もはや地域の子どもたちの心と身体、子どもたちをとりまく関係者のケアをも行わなくてはならない状況となった。

一番大事なことは、新しい環境下で一日も早く新しい日常 (new normal) に順応することである。特に子どもたちは、地震・津波の恐怖、放射線、自由にならない生活環境といった様々なストレスによって大きな心の傷を負った。彼らは最大限の順応能力を発揮し、その不安やストレスなどを心の奥底へしまい込むことによって、不安やストレスから自分たちを解放している。たとえて言うなら、心のストレスを各自が持っている心のカプセルにしまい込んでいるようなものである。一見した子どもたちの元気な姿は、そのカプセルが二度と開かなければ持続するであろう。しかし、次の大きなストレスが彼らに襲いかかったとき、そのカプセルは開いてしまうかもしれない。だから大人たちは、そのカプセルが少しでも小さくなり、かつカプセルの壁が厚く頑丈になるよう、できる限りのことを子どもたちにしなくてはならない。

できればそのカプセルに一つでもいいから、楽しい想い出を一緒に入れてあげたい。その想い出は、やはり楽しい遊び、自然との対話、人とのかかわりあいであろう。子どもたちが何を望んでいるか、何を楽しみにしているか、真の意味で子育てを根底から考える状況がやってきたと思う。この逆境を克服し、子どもたちがよりよい環境で生活できるように、私達は日々邁進していく。

8) おわりに

震災以降、各地で心のケアの重要性が指摘された。しかし、子どもたちにとって、今最も必要なのは元気

いっぱいに遊ぶ環境であると思う。明るい心は健全な肉体に宿る。外遊びが抑制されている毎日は、明るい心を育てにくい。そして更に重要なことは、福島以外の日本全国、世界の子どもたちへの教育である。福島の子どもたちは、自ら進んで被ばくしたわけではない。しかし、彼らはある日を境に生活環境が一変してしまい、種々の健康不安と日常生活に不自由を感じながら、「福島」という看板をショットまま生きていくことになってしまった。風評や差別をするのは、彼らと同世代の人々である。同じ国、同じ世界に生きていることを、いち早く他県の子どもたちにしっかりと教育し、福島の子どもたちの将来が明るくなるよう、真剣に考えてほしいものである。

是非、多くの方々に、この福島の子どもたちの現状を理解していただき、彼らにとって差別のない世の中になっていくことを願ってやまない。

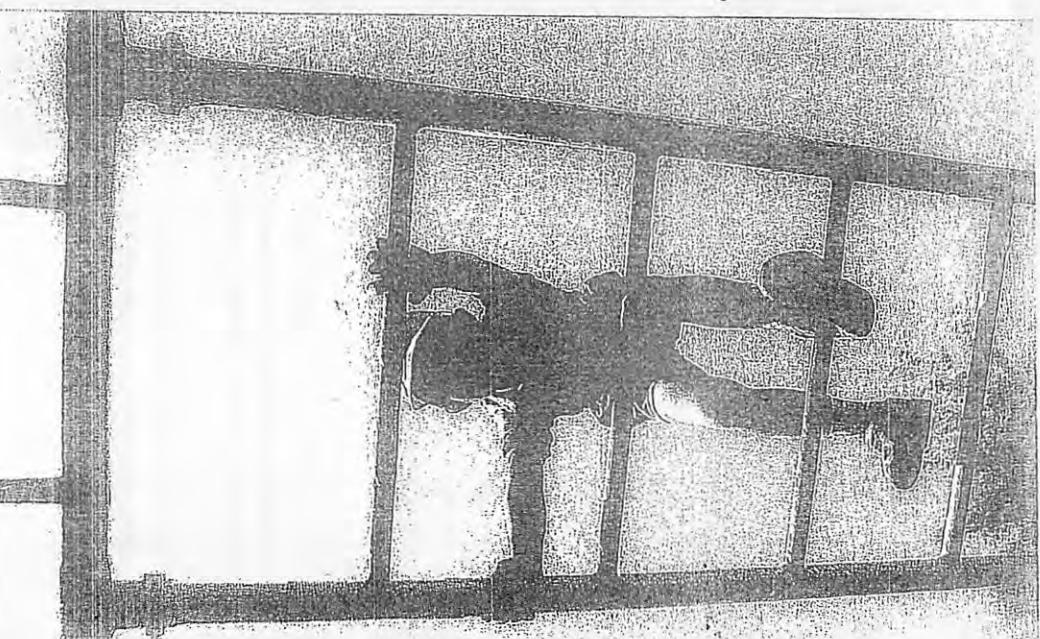
体育科教育

しまじこ遊びの再生を

保健の授業を創る



【巻頭エッセイ】菊池信太郎
「遊び」の教育電子 岡野昇
遊びと体育の接点を求めて 山本造一
保健授業を活性化させたいポイント
（インタビュー）保健の授業意欲をめぐる福島問題 並木茂夫（間せ牛・本誌編集部）
外遊びを奪われたフクシマの子どもたち 中村和彦（間せ牛・岡 邦江）
保健授業の構想プロセス 松田恵示
（インタビュー）保健の授業意欲をめぐる福島問題 並木茂夫（間せ牛・本誌編集部）



大きな災害を経験した子どもたちにもつとも必要なのは、彼らの居場所である。つまり、安心安全に、自分達がやりたいことを自由に出来る環境である。

被災地または放射線環境下に置かれた子どもたちへの心のケアの必要性が言われてきた。大地震と連続した余震、そして放射線被ばくの恐怖と、将来にわたる健康被害発生の可能性から、福島に暮らす子ども達の心境はいかほどかと、非常に危機感を感じている。全ての根源は大きな恐怖感であるが、その恐怖を軽減し、そこから脱却するためには、まずは心のケアより、体を使って思いっきり遊んだり、運動させたりすることではないかと考えている。

子どもにとっての遊びや、特に体を使った動きには多くの意味がある。子どもの毎日は、成長と発達の連続である。そして最も特徴的なのは、成長と発達の速度は、年齢によつてその内容や段階が大きく異なることである。そして最も特徴的なのは、例えば、脳神経系の発達は幼少期が顕著であり、体を動かす能力が

もつとも獲得されやすい。一方、骨格系は中学生以降にピークを迎える。したがって、体をしなやかに動かす能力は幼少期に、体を鍛えるのは中学生頃が最適期ということになる。

一方外遊びは、子どもたちの認知

能力を高める最も大切な要素である。砂場に注目してみると、昨今砂場を利用する子どもたちが減少している。衛生面からそこで遊びが忌み嫌われているのだろう。しかし砂場は、砂や水といった自然界の物質に触れ、重力や粘性などの自然界の法則を感じ、何かを作る創造性や達成感、一瞬にして壊れてしまう絶望感を味わい、道具を利用することを覚える絶好の遊び場である。また砂場は、子どもたちがコミュニケーションを勉強する場でもあり、非常に奥の深い遊び場である。

現代日本の子どもたちの遊びの環境は、遊ぶ時間が限られ、遊びと運動がより単一化し、集団から個人へ、自分たちで考案した遊びから与えられた遊びへ、と残念ながら一昔前に比べて大きく後退している。そして

今回の震災により、福島県の環境は、ますます子どもたちにとって窮屈なものになってしまった。

そこで私たちは、多くの方々の協力をいただきて、昨年12月に屋内型の巨大遊び場「EDO Kids Kogyo」を福島県郡山市に設置した。外遊びが満足に出来ない子どもたちのために、大規模砂場、30m走トラック、三輪車乗り場をはじめ、空気を使った大型遊具、ボールプール、ごっこ遊びコーナーなどがある。そして、基本コンセプトとして、保護者が子どもと一緒に遊ぶことによって、子どもの発達や変化に気づいてもらう遊びコーナーなどがある。そして、子どもたちがコミュニケーションを勉強する場でもあり、非常に奥の深い遊びを取り入れることが重要である。子どもたちが健全に育つためには、質の高い遊び、特に体を多様に使う遊びを取り入れることが重要である。そして実際に、オープンから6ヶ月で20万人の来場者を数えたことが、その考えを証明していると確信した。遊びの環が拡張され、福島の子どもたちが日本二元気になることを期待している。それがなにより、大人たちができる子どもたちへのせめてもの償いである。

大人たちができる子どもたちへのせめてもの償い

ssay [巻頭エッセイ]

外遊びを奪われた フクシマの子どもたちの こころとからだがあぶない!!



子どもの遊びを考えた施設の設立



PEP Kids Koriyamaのボールプールで遊ぶ子どもたち

—今朝（5月28日）、JR郡山駅東口の放射線測定器を見たら、なんと毎時0・981マイクロシーベルトと高い。ところが、そこから約500㍍地點にある「PEP Kids Koriyama（ペップキッズこおりやま）」の駐車場は0・1台の線量でした。

中村 それは、PEPのある敷地を無償提供している株式会社ヨークベニマルの厚意で、土地・建物などすべてが除染されたため、放射線量が高いといわれる郡山市で低い値を保っているからです。郡山市内に住む親に限らず、市外に住む親たちも安心して子どもた

ちを連れて遊びに行くことができます。

昨年の12月23日にオープンし、わずか3ヶ月間で10万人を突破しています。

私は郡山を訪ねるたびに顔を出していますが、PEPで遊んでいる子どもたちは日本で、いや世界で一番いい顔をしているといっても過言ではありません。1650㍍のフロアには、日本において屋内遊び場を積極的に展開している、株式会社ボーネルンドの協力により、屋内砂場、三輪車サークット、ボールプール、ダッシュユース、サイバーホール、エアトラックなどの約20種類の遊具が設備され、楽しみながら

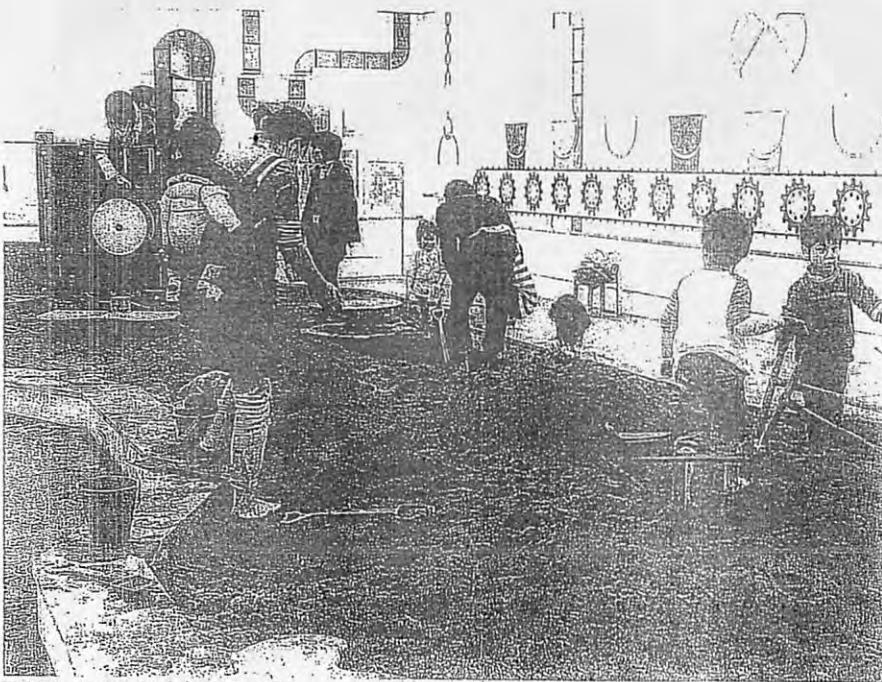
運動できる。30分間遊ぶと1日の3分の1の運動量を確保でき、同時に幼児期に習得すべき多くの基本的な動きを経験することができます。子どもたちにとって申し分のない遊び場です。

ただし、これで充分かといえば、問題もあります。たとえば、よく観察していると保護者が付きつきりで子どもとの相手をしているため、他の子どもとの間わりがなかなかできない。本来の子どもの遊びは、子ども同士で遊ばせることが大事。大人が子どもの中に介入し過ぎると、それは本当の子どもの遊びとはいえないくなってしまいます。

PEPには大人たちが集うことができるエリアが設けられており、飲料メーカーのキリンビバレッジと伊藤園

の協力で、缶コーヒー類は50円、緑茶は無料で飲めます。PEPは郡山市在住の小児科医の菊池信太郎さんたちが、郡山市やヨークベニマルを中心とした多くの企業の協力を得て実現した施設つまり、PEPは本来の子ども遊びを考えて設立したということです。それにもうひとつ。気になっているのは砂場で遊んだ場合、子どもたちはシャベルなどの道具類をそのままにして帰るため、「ブレイリーダー」と呼ばれるスタッフが片付けている。親が「さあ、一緒に片付けよう」ということが大切ではないでしょうか。遊んだ子どもたちが、次に遊ぶ子どもたちのことによつて遊びのルールを覚え、社会のルールを身に付けるのですから……。

——原発事故で福島の子どもたちは外遊びができないし、保護者も外遊びをさせない。3・11以来、南相馬市出身の私は現地での取材を続けていますが、屋外で遊んでいる子どもは皆無。たどえ市外の運動場などでスポーツをやらせて、親たちは悩んでいます。本音としては外に出したくないが、運動させ



PEP Kids Kuriyamaの砂場で遊ぶ子ともち

原発事故に翻弄されて

——最近の子どもたちの多くは外遊びも運動もなかなかしない。それが3・11後、原発事故もあり、さらにしなくなつた。

中村 それが問題なんです。たとえば30年から40年ほど前、今の40代以上の世代の子ども時代は、1日の歩数は20000歩から27000歩。校庭や路地裏で遊んだりしているうちに、そのくらいの歩数になつていた。

ところが、現在は全国のいろんな地域で測つても、1日平均が13000歩くらい。とくに都会よりも田舎の子どもたちは歩かない、運動もしなくなつたという調査があります。私が住む山梨県も同じですが、福島の子どもの1日の歩数は10000歩以下ではないでしょうか。たとえば、田舎の学校ほど登下校はスクールバスや保護者の車で送迎されるため、当然のように運動量自体も減つてしまふ。それが現実です。

そのような状況が3・11前から日本

全体にあり、かるうじて保育園・幼稚園での運動保育、小学校の体育などの時間で最低限の運動はできていた。ところが、3・11後は外で遊べない、避難所になつたために体育館も使用できない。とくに福島の子どもたちは、原発事故でこの1年間というもの、外に出られないという問題を抱えてしまつたんですね。昨年5月、郡山市内の養護学校の教員を対象にしたアンケートによると、約9割の教員が「子どもたちが屋内で遊べない。そのためストレスや運動不足を懸念している」と訴えています。

また、小児科医の菊池さんは昨年4月から9月までの郡山市内の4歳児と5歳児の体重増加量を調査している。平成21・22年度の増加量と比較しているんですが、23年度の増加量は3分の1から4分の1に減少しているという結果になつていて。このことは運動不足と、それに伴うストレスに起因してい

なければと思っている。

中村 その気持ちはよくわかります。昨年6月に菊池さんから「福島の子どもたちは屋外での活動が制限される。この状況が続ければ子どもの運動発達、心の障害を含めてさまざまな問題が起る。アドバイスをお願いしたい」といった内容のメールが届きました。この時点で菊池さんは、すでに東京・信濃町にある、慶應大学病院の小児精神科医・渡辺久子先生の全面的なパックアップを得て、郡山市と郡山市教育委員会に話を持ち込み、「郡山市震災後子ども们的ケアプロジェクト」を立ち上げていました。

その菊池さんからのメールが契機となり、私は昨年8月23日に初めて郡山市を訪ねているんですね。そのときは「室内遊びのワークショップ」として、保育士・教員・保護者たちの前で講演し、翌日は菊池さんたちが企画した子どもたちに室内遊びを提供するイベント「夏のキッズフェスタ」が開催された。それが好評だったため、先ほどのPEPの建築構想が一気に進み、施設の開設が実現したんです。

もちろん、このような状態が今後も継続すると、身体運動では、運動量の減少と基本的な動きの未習得により、体力・運動能力が低下。また認知的な側面では、テレビゲームに夢中になり、テレビの視聴が増えてしまう。つまり、自ら学ぶ能力を養うことができなくなります。

さらに予測されることとは、子どものストレスなどに対処すべき保育士・教員・保護者といった大人自身がストレスを増大させてしまい、子どもとのコミュニケーションが希薄になることです。とくに家族を持つ保育士や教員たちは、自分も被災者・被害者という立場にあるため、その対処だけでも大変ではないでしょうか。

——さらに風評被害が、福島の子どもたちを精神面でも苦しめている。

中村 私の耳に聞こえてきた風評被害は、ひと言で「それでも同じ日本人なのか」と思つてしまふようなことです。情けないし、深い憤りを感じますね。風評被害により、発達阻害を起こすこともあります。県外での避難所生活を余儀なくされた子どもが学校で「放射



ベップキッチンで生きる基本である「食べる」ことの大変さを学ぶ

—— 郡山市の場合は、行政よりもむしろ市内在住の医師・菊池さんたちが3・11後に素早く動いた。他の自治体にはない「民のパワー」です。

中村 昨年の夏から私は、毎週のよう

子どもの遊びを支える民間の力

—— 郡山市の場合は、行政よりもむしろ市内在住の医師・菊池さんたちが3・11後に素早く動いた。他の自治体にはない「民のパワー」です。

中村 昨年の夏から私は、毎週のよう

す。電源を切れば終わるバーチャルな遊びは、鬼ごっこやかくれんぼ、缶けりなどをして遊んでいた時代とはまた違います。昔の遊びは、仲間とケンカをしたり、ルールを考え直したり、いろいろな経験ができた。とことん遊んで身体を動かすため、腹も減る。夕食をおいしくいただくことができ、疲れているので早く寝る。その繰り返しの毎日を送るために、健康的な生活サイクルができていきました。

偏差値を上げるために塾通いをして、バーチャルな遊びに夢中になるか、それとも子どもの健やかな成長を保障する外遊びをさせるべきか。「あなたはどうちらを選びますか?」ということです。当然、私は外遊びをすすめます。だからこそ、これからは3・11を契機

に子どもたちを元気な体に、心豊かに育てるにはどうすればいいかを考えるべきです。

先ほどもいましたが、PEEPで遊んでいる子どもたちは、日本で一番いい顔をしている。あの子どもたちの姿を見て、親たちは何を考えるかです。とりあえず、お母さんたちは子どもと一緒に遊んでいますが、お父さんの中には駐車場の車の中でつまらなそうな顔で待っている人もいる。ああいつた光景は、海外では見られない。お父さんたちも中に入り、遊んでいる子どもの姿を眺める。また、50円の缶コーヒーや無料の緑茶を飲みながら、他のお父さんやお母さんたちと世間話や子育ての話で盛り上がり、コミュニケーションの場にすればいいんです。

線をうつされる」といわれ、毎晩お母さんがお風呂で娘の肌が赤くなるまで洗った。県外の衣料店で福島からきたと分かった途端、試着した洋服をしまわれた子どももいる。「マイクロシー」「ベルトちゃん」「放射能君」と呼ばれ、馬鹿にされた子どももいます。このような事態を目撃した子どもたちの中には、「福島県生まれだ」ということを、どのように「まかせばいいのか」「私たちダメなんだ」「自分は生きている価値があるのか」などと悩む子が出てくるのは当然。苦しみ、自信をなくす一方、社会に対して不信感を抱いてしまう。あるガキ大将だった中学生は、狭い体育館での避難所生活のためであります。突然のようにおとなしくなったという報告もあります。彼なりに「おとなしくしないと救援物資がもらえない」「生活できない」と考えたかもしれません。

つまり、子どもたちは原発禍という最悪の状況の中で本来の自分の性格、個性を出さずに抑えてしまう。以前から反抗期を迎えない中学生が多いという調査もあります。本来なら反抗期を迎えるだけだと考えられます。

「私たちダメなんだ」「自分は生きている価値があるのか」などと悩む子が出てくるのは当然。苦しみ、自信をなくす一方、社会に対して不信感を抱いてしまう。あるガキ大将だった中学生は、狭い体育館での避難所生活のためであります。突然のようにおとなしくなったという報告もあります。彼なりに「おとなしくしないと救援物資がもらえない」「生活できない」と考えたかもしれません。

迎え、それを乗り越えて大人に成長する。ところが、3・11後はいい子ちゃんが多くなってしまった。「息子はいい子になった」「娘はおしゃれになつた」と喜んでいる親たちもいるかもしれません。それは勘違いですね。3・11という最悪の状況から早く脱出しよう、と。子どもなりに考えて自ら抑圧し、いい子ちゃんになろうとしているだけだと考えられます。

大人たちの意識改革を!

—— 3・11を契機に、とくに福島の人たちは子どもの将来を考えて自覚めなくてはならない。

中村 正直いって、いまの日本の親たちは子育てについて真剣に考えてこなかつたんです。この40年から50年を振り返れば、園や学校での生活はほとんど変わつていません。教育方針は揺れ動いていますが、それでも朝は学校に行き、授業を受けて帰宅するという、生活パターンは変わらない。唯一、変わつたのは放課後の過ごし方です。

いま日本の子どもの多くは塾や習い事に通っています。その結果、放課後の大部分は遊びの時間ではなく、勉強の時間になつてしまつた。親たちは、子どもを世間でいい中学・高校・大学に進学させ、一流企業に就職させれば「もう子育ては大成功だ」くらいにしか考えない、ワンバターンの子育てに終始したからです。本当の子どもの人間像を思つての子育てを、親たちは怠つてきたわけですね。

加えて、ここ30年ほどはテレビやゲームが普及し、家の中で遊んで過ごせるようになつたことも大きな変化で

もちろん、子どもたちはまだ続いている余震による恐怖やPTSD(心的外傷後ストレス症候群)の問題も抱えています。さらに外遊びや屋外での運動が充分にできない子どもの中には、筋肉のこわばり、肩こり、脱毛、頭痛、感染症などに対する抵抗力の減退、怪我の増加などもある。何かひとつでも症状が出れば、他にも問題があると考えなければいけません。根は深いです。

もちろん、子どもたちはまだ続いている余震による恐怖やPTSD(心的外傷後ストレス症候群)の問題も抱えています。さらに外遊びや屋外での運動が充分にできない子どもの中には、筋肉のこわばり、肩こり、脱毛、頭痛、感染症などに対する抵抗力の減退、怪我の増加などもある。何かひとつでも症状が出れば、他にも問題があると考えなければいけません。根は深いです。

理士による研修会」「子どものメンタルヘルスケア研修会」「子育て講演会、セミナー」などのイベントを企画し、実施している。もちろん、郡山市、市教育委員会、郡山医師会と連携し、とにかく子どもたちに笑顔を呼び戻すための活動をしています。

それに私が便乗した形なんですが、やっぱり研究者としては「福島の子どもたちを放つておけない」という心境からですね。

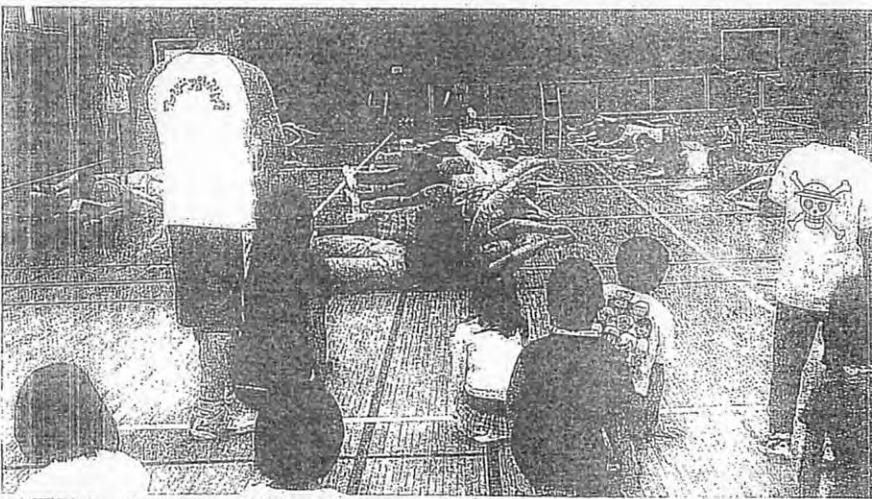
昨年11月から月1回のベースで室内運動研修会を始めました。これは郡山市内の二コニコ子ども館や各地区の総合学習センターなどにおいて、保育士、教員・保護者を対象に、子どもの発達段階に見合った身体活動や生活習慣に関するミニレクチャ。加えて、室内でおもしろくのめりこみながら、多様な動きを経験できる演技を指導しています。

この研修会には、東京と山梨の小学校の教員で組織している「動きづくり研究会」が全面的に協力してくれています。昨日（5月27日）実施した第7回室内運動実技研修会では、東京の昭

島市立押島第一小学校副校長の眞砂野裕さんをはじめとした先生方を講師として研修会を行うことできました。

——取材させていただきましたが、親子でできる「ペアワーク」や「ボーリング遊び」などがエクササイズにあり、かなりユニークな研修会でした。

参加者約120名全員が笑顔で運動していました。中村これまで眞砂野さん、東京の足立区立五反野小学校教諭の武田千恵子さんたち延べ6名の先生方が講師として協力してくれた。みなさん運動について研究している専門家ですかね。参加者によつては、有意義な研修会であると思ひます。気が付いたかもしれません、福島市から駆けつけてくる参加者も多いの



室内運動研修会——保育園・幼稚園・小中学校の教員や子どもたち、保護者を集めて月1回実施

です。研修会の噂を聞き、近いうちに福島市でも始めたいといっています。

ここ郡山市が発信地となり、輪が広がることが私たちの願いですね。今後は、アスリートネットワーク、日本トップリーグ連携機構、日本レクリエーション協会の協力を得ながら、イベントや研修会を予定しています。

これから活動としては、保護者の不安や悩みを少しでも解消し、望ましい子育ての認識を高めていきたい。その思いを込め、子どもを元気にする情報をお伝えする「瓦版」を作成、郡山市の各家庭に配布することを計画しています。瓦版には「子どもの発育発達の基礎知識」「屋内でできる動き遊びの例示」「室内運動実技研修会の情報」「PEP Kids Koriyamaの情報」などの内容を盛り込んでいこうと思います。

とにかく、3・11を契機として、子どもの生活習慣の改善、体力・運動能力の向上に取り組むには、まずは現状を把握し、その変容を客観的にとらえていくことが重要です。

そこで私は、市教育委員会、菊池さんがマネージャーの「郡山市震災後子生涯スポーツの先進国であるドイツで

どものケアプロジェクト」と協力体制をとり、郡山市在住の幼児・児童の食事や睡眠などの生活実態、心の健康の実態、遊びや運動の実施状況、体力・運動能力の現状、基本的な動きの習得状況、運動量などの調査・測定を実施し、データの収集と分析を行いたいと考えています。これは今年から10年間に亘って行つつもりです。

——ある小学校の先生は、今の児童が高校生になり、スポーツの全国大会に出たら福島の選手はすべて1回戦敗退だ、と。そう嘆いていた。その対策になりますか。

中村 何の対策も打ち出さないで、子どもたちを放つておいたら、そういう大事だと思いますが、私の場合は、

は、子どもたちに複数のスポーツをやることを奨励しています。

保育園・幼稚園での運動保育、小・中学校での体育・保健体育における実技の授業、放課後や休日の運動・スポーツの活動を積極的に実施していくには、放射線量の低い広い敷地を有する屋内スポーツ広場の設置が必要です。現在、私たちには「郡山ドーム」の建設構想を練っています。建設までには長い道のりだとは思いますが、多方面から設置運動を展開していくつもりです。

「10年後に、福島の子どもたちを日本一元気な子どもに育てる」——これが、私たちの目標。そして、

「将来、元気になった福島の子どもたちを目指して、日本中の子どもたちが元気になれば」——それが、私たちの夢です。

（5月23日、安積総合学習センター・サンフレッシュ郡山にて）

は各種目別に分かれて全国大会まであります。6年からフリーのルボライターとして活動開始、1949年福島県生まれ。出版社勤務後、1977年に赴き取材を重ねてスポーツ問題の真相や人情に迫る。99年に『野球に惹かれた男』で第3回新刊賞受賞。

余談ですが、日本の子どもスポーツは、日本で分かれて全国大会まであります。6年からフリーのルボライターとして活動開始、1977年に赴き取材を重ねてスポーツ問題の真相や人情に迫る。99年に『野球に惹かれた男』で第3回新刊賞受賞。

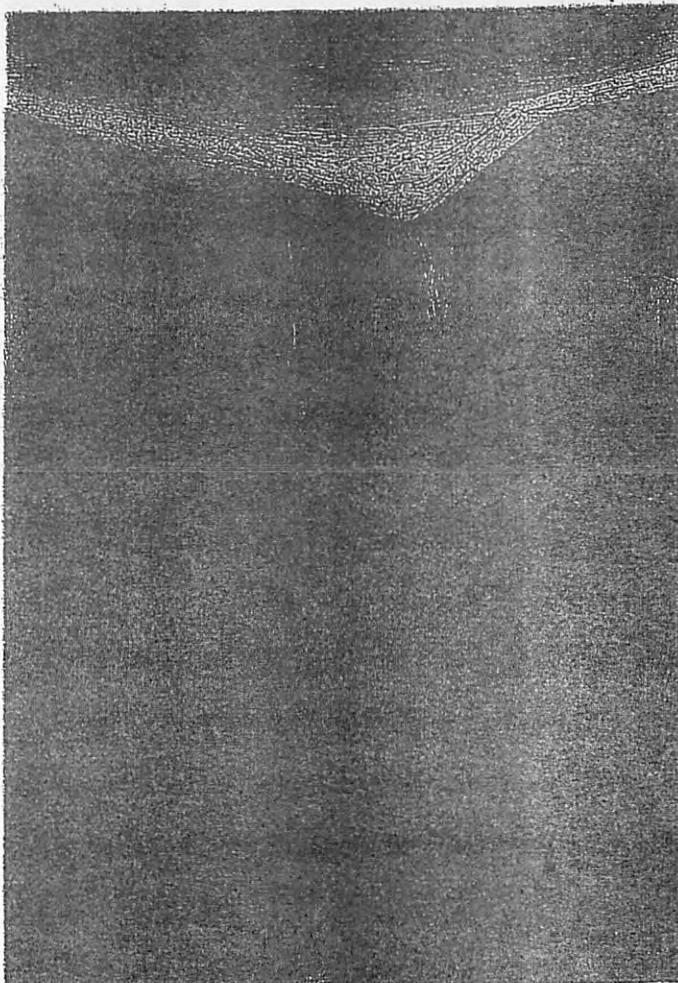
三田評論

2012

7

No.1158

特集 スポーツビジネスの未来



慶應義塾

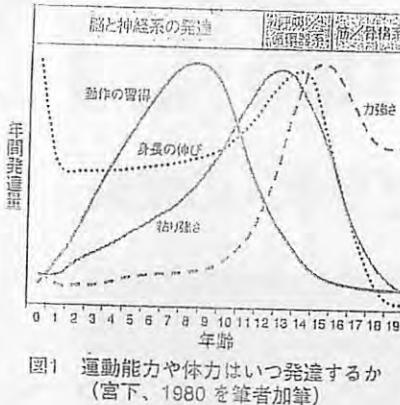


図1 運動能力や体力はいつ発達するか
(宮下、1980 を筆者加筆)

てその内容や易難が大きくなりなることである(図二)。例えば、脳神経系の発達は幼少期が顕著であり、体を動かす能力が最も獲得されやすい時期である。一方、筋骨格系は中学生以降の時期にピークを迎える。したがって、体をしなやかに動かす能力は幼少期に、体を鍛えるのは中学生頃が最適期ということになる。

当プロジェクトのアドバイザーである山梨大学大学院の中村和彦教授は、幼少期にいかに多様な動きをしてきた



演説館
菊池信太郎
今こそ、
——福島子ども
（郡山市震災後子どもたちの
マテリジャーラ・塾員）

今こそ、慶應ドームを! —福島県郡山市における 子どもたちを守る活動

—福島県郡山市における 子どもたちを守る活動

卷之三

幼稚舎の代表的シンボルと言えば、校庭の二本のケヤキであろう。校庭の真ん中に、それこそ子どもたちを大きく包むかのようにそびえている。幼稚舎のモットーは、「よく学び、よく遊べ」。福澤先生のお言葉の中にも、「先ず獸身を成して後人心を養う」とある。

つまり、健全な心と、実学を学ぶ頭をもつたためには、その基本として健全な體を作りなさいという教えである。幼稚園、普通部の教育を思い起こすと、とにかく体を動かし、体力をつけ、多くの運動する機会を与えられていた。福島の子どもたちは、今まさに福澤先生のお教えに従う時代である。

郡山市の子どもたちの現況

私は福島県郡山市で小児科医を開業している。郡山市は福島県のちょうど真ん中に位置する人口約三十四万人（現在三十二万八千台へ減少）の地方都市である。昨年の東日本大震災に引き続
き発生した福島第一原子力発電所事故

子どもの運動と外遊び

子どもにとつての運動には多くの意味がある。子どもの毎日は、成長と発達の連続である。そして最も特徴的なのは、成長と発達の速度は年齢によつて異なるものになつてゐる。

動場がある環境が必要である。残念ながら日本の環境は、大きく後退していることに加え、震災後の郡山の環境は、ますます子どもたちにとつては非常に窮屈なものになっている。

の動きしが生まれず、子どもたちの体力と運動神經は大きく後退している。一方外遊びは、子どもたちの認知能力を高める最も大切な要素である。砂場に注目してみると、昨今砂場を利用することの多い砂場は、砂や水といった自然界の物質に触れ、重力や粘着力などの自然界の法則を感じ、何かを作り創造性や達成感、一瞬にして壊れてしまう絶望感を味わい、道具を利用するなどを覚える絶好の遊び場である。また砂場は、子どもたちがコミュニケーションを勉強する場であり、非常に奥の深い遊び場であることを同志社女学院大学の笠間浩司教授は述べている。子どもが健全に育つていくためにも、子どもの年齢にあつた遊び場や運

長させた。地震発生から間もない三月二十九日、その危機感を共有してくれたさつた慶應義塾大学小児科の渡辺久子先生は、交通が麻痺しているさなかに郡山まで来てくださった。私の小児科同期鶴田夏子先生、父菊池辰夫（医学部四十四回）とともに、これから郡山の子どもたちをどのように守っていくか話し合った。まずは、①子どもの居場所（遊び場など）の確保、②P.T.S.D (Post traumatic stress disorder) の早期発見、③地域が子どもを守る（）と、¹⁾を基本とした、子どもたちを守る活動

子大学の笠間浩泰教授は述べている。
子どもが健全に育つしていくために
は、子どもの年齢にあつた遊び場や運

D (post traumatic stress disorder) の
早期発見、(3)地域が子どもを守る」という
を基本とした、子どもたちを守る活動

は、郡山の子どもたちの生活環境を一度させてしまつた。特に、子どもたちにとって最も大切な屋外での運動や遊びを回る環境が、大きく制限されてしまつた。例えば、屋外での活動時間が小学校では一日三時間、幼稚園では三十分に

を開始することを決意した。そのためには、行政を始め、地域の多くの方々の協力が必要である。早速、市こども部に働きかけ、「郡山市震災後子どもたちの心のケアプロジェクト」を立ち上げた。活動の具体例は、私ども小児科医による放射線環境下での子育てや子どもとの健康についての講演、子どもの不安に応える参考例を示したりーフレットの作成配布、地域での絵本の読み聞かせ活動の継続、避難所での子ども部屋の設置、臨床心理士による教職員や保育士などを対象にした心のケアに関する講演や相談、保育士や教員への運動に関する講演会と実技研修会、子ども日の夏休みのイベントなど。

イベントでは、歌、踊り、絵描き、工作、積み木、昔遊び、皿回しなどを行ったが、子どもが裏剣に遊ぶことは、子どもたち自身にとって何よりの心の安定剤となつた。人と人が開け合ひの大切さを理念にあげる「PEP Kids Koriyama」の面識を得て、郡山の現状、子供との面識を作った。夏休み中も子どもたちに今すぐ必要なことを説明した。そして、同社の多大なる厚意のもと、市内にあるビルのワンフロアを利用した屋内遊び場を作つた。夏休み中の三日間のみであったが、集まつた子どもたちは三、五〇〇人を数えた。夏なのに子どもたちの肌は一様に白く、汗だくなつて遊んでいる姿は、喜ば

氣づかされた。現代の子どもたちが物質的、個人的な遊びが中心になつてしまつたことは、日本が突き進んできたここ数十年の子どもの育つ環境作りが、誤った方向に向かっていることを意味しているのかもしれない。

PEP Kids Koriyama

屋内退避生活が続く子どもたちの生활環境は、徐々に厳しいものになつた。とにかく保護者が安心した環境で、子どもたちが体を思い切つて使える遊び場を作ることはできないかと考えていた。偶然にも、企業として遊び場を理念にあげる「PEP Kids Koriyama」との面識を得て、郡山の現状、子どもたちに今すぐ必要なことを説明した。そして、同社の多大なる厚意のもと、市内にあるビルのワンフロアを利用した屋内遊び場を作つた。夏休み中の三日間のみであったが、集まつた子どもたちは三、五〇〇人を数えた。夏なのに子どもたちの肌は一様に白く、汗だくなつて遊んでいる姿は、喜ば

しくもあり、痛々しくもあった。この様子を知つた、市内に本社を構える「株式会社ニマル」の大高善興社長より、「土地、建物、金銭面において支援をするので、是非常設型の遊び場を考へてほしい」との申し出を受けた。地域の九人の有志が集まり、「遊び場設置準備委員会」を結成した。そして、市内に一、九〇〇坪の大規模屋内遊び場を設置するに至つた。「子どもたちへのクリスマスプレゼント」を合い言葉に、メンバー、株式会社ニマル、ボーネルンド、関係企業、運営を委託された郡山市の必死の努力により、昨年十二月二十三日にオープンした。企画からわずか三ヶ月で完成に至つたが、この施設は民と官が気持ちを一つに、大人たちが地域の子どもたちのために全力をそそいだ宝物である。全世界にその名が届くことを願い、「PEP Kids Koriyama」と命名した。PEPとは、「元気な」という意である。

館内には、水を使用できる広大な砂場、三〇㍍走が可能なトラック、一〇万

個のポールプールや大型遊具、ごっこ遊び、ブロック遊び、子どもたち専用のキッズベンチ、そして各種セミナーや相談会を行えるスペースなどを完備した（図2）。わざか三ヶ月で一〇万人の親訪れた。この施設が地域の子どもたちの心をとらえていた証である。同様な施設が県内に普及していくばと願つておる。また、同施設は単なる遊び場ではなく、遊びを通して子育ての原点を見つめることをテーマにしておる。「遊び」は、人間が人間として成長する

ためになくてはならないものである。

全社会の先導者たちと仕事を行つるものなり

低放射線環境下での日常生活は、これまで誰も経験したことのない混沌とした毎日である。放射線に関する様々な議論に終止符が打たれるには、まだ長い時間を要する。子どもたちにとっての一瞬は、大人の一瞬とは異なり、その時に経験すべきことを後で補うことは不可能である。私たち小児科医の役割は、物言えぬ子どもたちに寄り添い、子どもたちがのびのびと元気に過ごせる環境を作ることにある。

昨年の二〇一一年度三田会大会医学部同窓会（三四会）において、父とともに原正夫郡山市長が講演を行つた。郡山の現状についての理解をいただく絶好の機会を設けていただきだが、残念ながら時間の経過とともに風化と共に時間が加速している。この地で暮らす子どもたちのために、地域の大人たちは全力で戦わなくてはならない。「誓歌」

にあるように、「涯なきこの道を、わが手に執れる炬火は觀智の光あきらかにゆくて正しく照らすなり」と信じて、突き進むしかない。私はこれまで、幼稚舎からの同級生、医学部小児科学教室の高橋幸雄教授を始め、多くの小児科同窓の先生方の御協力を頂いてきた。しかし、震災から一年以上経過した現在、早急に子どもたちに最も必要なものは、屋内型の運動場とプールである。市長の英断で始まつた校庭の除染が進んだとしても、外での活動に抵抗感を覚える保護者もまだ多数いる。子どもたちを日本一元気にすることが、彼らから最も大切な遊ぶ空間と時間を奪つた大人たちが課せられた償いである。福島の復興のシンボルとして、そのための、ベンのマーク輝く全天候型ドーム型運動場が誕生することを願つてやまない。これからも、慶應義塾の魂のこもつた応援を切にお願いしたい。