



広報

すこやかさん

第38号

平成28年1月発行



東京都教育相談センター

〒169-0074 東京都新宿区北新宿4-6-1

(東京都子供家庭総合センター4階)

<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp>

TEL 03-3360-4181 FAX 03-3360-4198

◆災害時における子供の心のケアのために

■心のケアの意義

日本は地形・地質・気象条件等から自然災害が発生しやすく、これまでも地震や集中豪雨、土砂崩れ、河川の氾濫、竜巻などが起き、多数の被害が出ています。

災害時に家族や友人、家屋を失うなどの強い恐怖や衝撃を受けた子供の心身には、災害で体験したことを繰り返し思い出して不安になる、悪夢を見て眠れない、食欲がなくなる、イライラする、落ち着かないなどのストレス反応がよく起きます。ストレス反応は誰にでも起こり得ることであり、その多くは時間の経過とともに落ち着いていきます。

しかし、適切な時期に適切な対応がなされないと、場合によってはそれが長引き、その後の子供の成長や発達に影響を及ぼすこともあります。

各学校は、東日本大震災の経験を踏まえ、東京の被害を想定した新たな「学校危機管理計画」への見直しを図り、避難訓練や防災訓練等の防災対策を強化しているところです。しかしながら、心のケアに関しては、危機管理の中に位置付けてはいるものの、具体的な取組については、これからの課題になっている学校もあると思われます。

大規模災害はいつ起きるか分かりません。そのため学校は、子供の心身の健康問題を早期発見し、的確な「心のケア」を行うための準備を平常時にこそ行う必要があります。

■心のケアの基盤は日常の取組から

災害時は日常の取組が試される時です。効果的な心のケアの実施には、校長のリーダーシップの下、日頃から健康相談や教育相談を担う校内組織が円滑に運営されていることが重要です。

心のケアに当たっては、子供の心身の健康状態、災害の種類、規模、発生した日時、時間の経過等に応じた臨機応変な対応が求められます。また、子供の障害や慢性疾患の状態などによっても対応は異なるため、日頃から子供の観察を徹底することで、「いつもと違う」様子に迅速に気付き、一人一人の子供が示す心身のサインを見逃さないようにしなければなりません。

災害時は平常時にも増して、保護者の理解と協力が不可欠なため、日頃から子供や保護者が相談しやすいよう信頼関係を築き、家族構成や家庭環境など、日常性を取り戻すための参考となる情報を集めておくことが役立ちます。

■災害時の関係機関との連携の重要性

災害発生時は、学校はもとより、教育委員会、警察、消防、自治体、地域の町会、民生・児童委員、ボランティア等との連携によって様々な対応が進められます。

子供の「心のケア」についても、災害の規模や子供の状態によっては、学校の対応だけでは難しい場合があります。関係機関との連携が重要です。

心配なことがあれば、早めにスクールカウンセラー、学校医、各相談機関につなぎ、治療や中・長期的なケアをしていくことが重要になります。特に、強いストレス反応が続く場合は、学校医等と相談の上、医療機関の紹介を行い、早期に受診につなげることが大切です。

本号では、「心のケア」に関する基本事項と災害時特有の事例についてまとめました。日常の取組や校内研修の際にぜひ、ご活用下さい。

学校等への緊急支援 03 (3360) 4160

教職員等からの相談（専用ダイヤル）
平日：午前9時から午後5時まで

東京都教育相談センターでは、学校の危機的状況に際し、二次的被害をくい止め、児童・生徒、教職員及び保護者の心のケアと学校（園）における日常性を取り戻すため、所員等を学校等に派遣し「緊急支援」を行います。支援要請の際は、区市町村立学校（園）は、各教育委員会に報告後各教育委員会を通じての要請となります。都立学校は、学校経営支援センター等に報告後直接当センターへの要請となります。

※心のケアを図るための緊急支援対応事例：自殺、自殺未遂、殺傷事件、部活動での事故・急病（死）、交通事故、給食アレルギー事故、不審者被害、性的被害、虐待、デートDV、薬物乱用、自然災害、教員の不祥事など



災害時における子供の心のケアのために



災害時には子供たちに様々な反応が起きます。大きな災害が起きると、一人一人異なった反応を示すだけでなく、想定外の事態やトラブルが起こります。ここでは、災害時に起こりやすい反応とその対応に加え、災害時特有の事例をまとめました。

災害時における子供たちの様々な反応とその対応

子供によく見られる反応とその対応

危険への恐怖

- 一人きりを嫌がり、離れたがらない
- 暗闇を怖がり、物音等に過度な反応をする 等

体調不良

- 睡眠、食欲の不調
- 動悸、頭痛等の症状や持病の悪化 等

気持ちの不安定

- 情緒の不安定、感情の過敏や鈍麻
- 友人、異性、教員等への強い依存 等

能力の低下

- 集中力、記憶力、判断力の低下 等

子供返り

- 夜尿、指しゃぶり
- わがままや年齢不相応な甘え 等

安全の確保と安心の保障

子供を一人きりにせず、安全を確保し、安心感をもてるよう温かく対応します。

休むことを優先させる

当然の反応であり、時間が経てば元に戻ることを本人にも伝え、無理をせず休ませます。

見守り、寄り添う

慰めや叱咤激励より、子供たちが自ら語る話を聴き、絵や遊びや行動等で表現することを見守ります。良い悪いと評価するのではなく、出てくる感情をそのまま受け止めることで、子供たちは自分の力で回復していきます。

過剰適応し頑張りすぎる

他者を心配し、ボランティア等に過剰に参加する等、自分のことを省みずに頑張りすぎる子供もいます。

頑張ることで自分に起こった現実から逃避している場合もあります。見守りつつも、過剰な場合は休ませることも必要です。

自分を責める

自分が悪い子だからこうなったと思ったり、生き残ったことに罪悪感をもったりします。

災害に関し現実的な説明をし、誰か（あなた）のせいではないことを理解させ、あなたが生きていてくれることがうれしいと繰り返し伝えていきます。

特別な事情のある子供の反応とその対応

極度の喪失感

家族等身近な人を亡くす、住居や大切なものを失う、大怪我等で健康を損なう等した子供は、そのことを否認したり、無反応になったり、怒りとして表したりします。

長期にわたる支援が必要です。全教職員で情報共有しますが、初期は、周囲から繰り返し聞かれること等から子供を守るために、少数の教職員で関わります。子供自身が、頼れる大人の存在を確認できるようにすることが必要です。

特別な配慮を必要とする子供たち

障害や慢性疾患のある子供、発達障害やメンタルの脆弱性がある子供には、さらなる配慮が必要です。特性や気質がより強まって現れたり、強い不安を感じてパニックを起こしたりすることがあります。

日頃の子供の状態を十分把握しておき、その子供がもつ力や特性、家族等のサポート体制を考慮して、一人になれる空間を確保する等、その子供に応じた対応が必要です。普段から専門家を含めたチームで検討しておきましょう。

※ここに示したものは一般的な対応です。個々への対応は専門家と相談していく必要があります。

災害時特有の事例

大きな災害は、災害そのものによる直接の被害だけでなく、長期にわたる避難生活等によって、更なる苦難や傷付きをもたらします。災害時に想定される4つの事例を紹介し、このような事態が起こることをあらかじめ知ることで、子供たちの被害を予防し、子供たちが一日も早く生き生きとした元の生活を取り戻すために役立てていただければと思います。

事例1 <被害状況による温度差>

家屋をなくす、家族を失う等、大きな被害を受けた子供と、被害が少なかった子供、また被災地を離れて安全な地域等に避難している子供との間には感情の上で大きな温度差が生まれます。

災害から時間が経つにつれ、被害が少なかった子供が日常に戻り、災害のことを忘れたかのように生活している様子は、大きな被害を受けていまだ苦しんでいる子供たちにとって、納得がいかず、感情を刺激されることがあります。そのため、ひどく落ち込んだり、イライラを周囲にぶつけたりし、そのような姿は、周囲から、「いつまでも立ち直らない」「甘えや我がままだ」と批判的にみられてしまうことがあります。

事例2 <SNS>

SNSなどの通信手段は、当初は仲間同士の安否を確認し合い、励まし合うのに有効です。

しかし、避難生活が長くなると、被害が少なかった子供たちや、他の安全な地域等に避難している子供たちが、「暇だ」「観光ももう飽きた」等と書き込んでしまう場合があり、それは悲しみから立ち直れない子供たちの心を傷付けてしまいます。

また、被災地とは関係のない人が心無い言葉や噂をネット上に書き込むことにより、子供が二重に傷付けられることもあります。

事例3 <被災地の子供たちのボランティア活動>

被災地の子供たち自身が、被害家屋や土砂の片付け、避難所の手伝い等様々なボランティアをすることは、彼ら自身に落ち込む暇を作らせず、身体を動かし、人の役に立っているという自己有用感や、地域の団結が強まっているという高揚感をもつことができます。

一方で、このような状況は、心が傷付き動けなくなっている子供たちにとっては、負担の大きいことでもあり、周囲の高揚感に乗れずに、集団内での孤独を感じてしまうこともあります。

また、土砂除去作業においては、子供たちが写真等の遺品を発見してしまうこともあり、感情が揺さぶられ、再度の心理的被災を受けてしまう場合もあります。

事例4 <捜索活動や報道の影響>

被災者の捜索活動や被災状況の報道はなくてはならないものです。

しかし、捜索活動によって自宅等が掘り返され、そのまま放置されることは、時に子供たちを悲しい気持ちにさせます。同じく、報道機関の取材は、被災の最中であれば迷惑に感じたり、取材陣が去った後は取り残されたような感じになったりと、被災者にとって更なる疲労をもたらしたりすることがあります。

長期化する場合は、医療へつなぐ

こうした反応は、多くの場合、一か月以内で回復します。一か月以上続く場合は、医療等の専門機関につなぎ、治療が必要となります。

教職員のストレスマネジメントについて

災害時には、教職員もその家族も被災者です。職場（学校）と家庭との間で心が揺れます。それでも教職員は、責任感から自らのことは後回しにして、過労で倒れる事態も生じます。また、ストレス反応から苛立ったり、情緒不安定になったりすることもあります。子供たちに安心できる環境を与えるためには、周囲の大人の精神状態が安定していることが重要であり、教職員一人一人のメンタルヘルスにも十分な配慮が必要です。

<行動のヒント>

【誰かと一緒に取組みましょう】

- ◆一人で抱え込まないように、一人でできそうなことでも周りに声を掛け、誰かと一緒に取組みましょう。
- ◆家族や同僚など、自分や自分の活動についての理解者をつくりましょう。
- ◆「できないこと」よりも、「今できること」「これからやっていきたいこと」を考えてみましょう。

【情報共有しましょう】

- ◆情報の混乱や各人の情報量の差は、互いの不信感やストレスを高めます。教職員間で情報共有ができる工夫をしましょう。
- ◆子供たちに関する情報共有を行い、自分の体験やそれに伴う感情を語り合うことが、自分の心のケアにつながります。一日の活動の終わりに教職員で振り返りの時間をもちましょう。

【休息をとりましょう】

- ◆頑張ることで気持ちが支えられることもありますが、自分の心や身体の状態を気にかけてみましょう。
- ◆休むことは大切です。長丁場になることも覚悟して、一日の中で気持ちを緩める時間を意識して作り、交替で休みをとりましょう。
- ◆災害前に日常的に行っていた気分転換の方法など、小さなことでもよいので、やってみましょう。
- ◆とても頑張り過ぎている同僚がいたら、「休んでもいいんだよ」と声を掛け、休む勇気ときっかけをつくってあげましょう。
- ◆カウンセラーが支援に来ていたら、教職員が交替で話に行く機会をつくりましょう。

<災害時における心のケア関連資料（参考・引用文献）の紹介>

<文部科学省発行>

- 「学校における子供の心のケア—サインを見逃さないために—」（平成26年3月）
- 「非常災害時の子どもの心のケアに関する調査報告書」（平成25年7月）
- 「『生きる力』を育む小学校保健教育の手引き」（平成25年3月）
- 「学校防災マニュアル（地震・津波災害）作成の手引き」（平成24年3月）
- 「教職員のための子どもの健康相談及び保健指導の手引」（平成23年8月）
- 「子どもの心のケアのために—災害や事件・事故発生時を中心に—」（平成22年7月）
- 「教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応」（平成21年3月）

<国立特別支援教育総合研究所発行>

- 「震災後の子どもたちを支える教師のためのハンドブック～発達障害のある子どもへの対応を中心に～」（平成23年4月）

<東京都教育委員会発行>

- 「学校危機管理マニュアル」（平成25年3月改定）

<東京都福祉保健局発行>

- 「災害時の『こころのケア』の手引き」（平成20年5月）

<東京都教育相談センター発行>

- 「生命にかかわる事件、事故後の心のケア」（第2版）（平成18年3月）

<相談のご案内>

- 電話相談（教育相談一般） 03-3360-8008
平日：午前9時から午後9時まで
土日祝日：午前9時から午後5時まで（閉庁日、年末年始をのぞく）
- 来所相談 03-3360-8008
平日：午前9時から午後5時まで（閉庁日、年末年始をのぞく）
※東京都教育相談センター（北新宿）又は立川出張相談室（立川）
※電話でご相談の上お申し込みください。
- 東京都いじめ相談ホットライン 03-5331-8288
365日、24時間体制のいじめ相談専用電話です。

<学校問題解決サポートセンター>

学校と保護者や地域住民との間で生じた学校だけでは解決困難な問題についての相談を受けます。学校問題は学校全体の問題であるため、管理職からご連絡いただいた後に詳細を担当等から伺います。

平日：午前9時から午後5時まで（閉庁日、年末年始をのぞく）

03-3360-4195

<所在地のご案内>

