

学校現場・養護教諭のための 災害後のこころのケアハンドブック



静岡大学

NATIONAL UNIVERSITY CORPORATION SHIZUOKA UNIVERSITY

発刊によせて

阪神・淡路大震災をはじめとする各種自然災害や事故等の人為災害において、多数の地域住民にさまざまな精神的な影響が出ることから、被災者の「こころのケア」の必要性が認識され、これまでも幾多の実践が行われてきました。そうした被災地においては、地域の精神保健医療に関わられる方々と住民の方々との協働の活動実践が求められております。

静岡大学防災総合センターでは「こころのケア」を大きな災害時の重要課題と考え、研究・教育・実践を地域社会とともに進めています。この冊子はその取組みの一環として、静岡県臨床心理士会との協働により、「災害時のこころのケア」の基本的な事柄について、小中学校の養護教諭をはじめとする先生方を対象として準備したものであります。ご活用いただき、貴重なご意見をお寄せいただければ幸いです。

2010年1月

静岡大学長 興 直孝

災害を体験すると

大きな災害にあうと、私たちは死の恐怖を感じたり、大切な人やものを失うなどの、さまざまな**ストレス**にさらされます。そのため、災害を体験するといろいろな反応があらわれます。

1 災害を体験する中で、恐怖やショックを感じたことによるストレス

→ **トラウマ反応**

2 災害で大切な人や物、場所、思い出などを失ったことによるストレス

→ **喪失反応**

3 災害後の生活の変化、避難所などの不自由な生活、生活を再建する上での不安(仕事や自宅の確保など)などが継続することによるストレス

→ **日常生活上のストレス反応**

ストレスによって何が起きるの

ストレスを上手に出していて、心によゆうがあるから、困った症状はでてこない。

ストレスになること

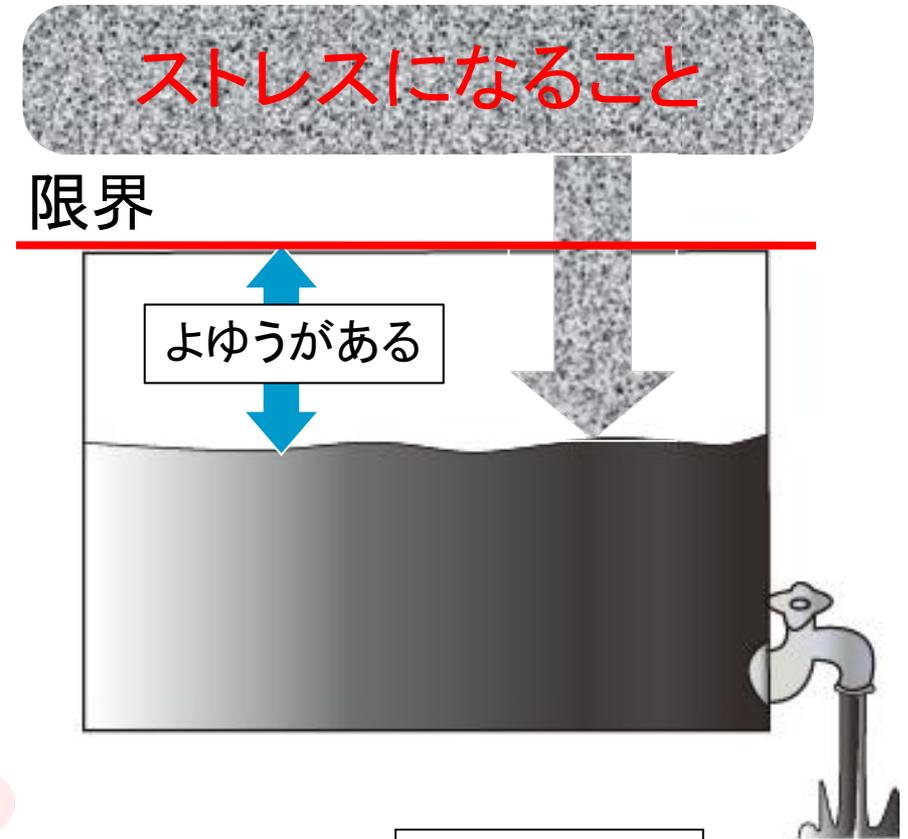
限界

よゆうがある



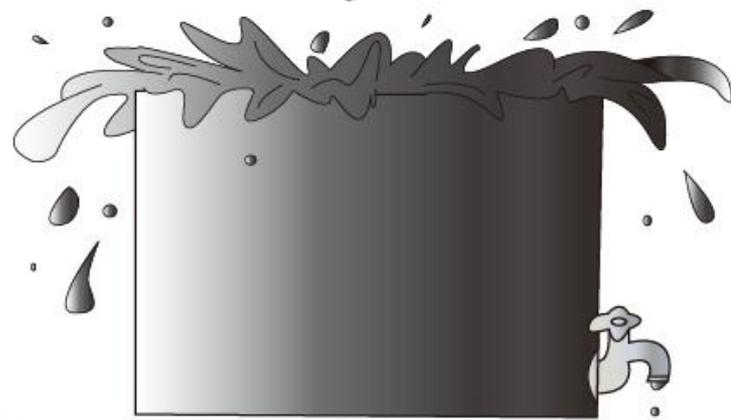
よゆうがあるから
平気だよ～

ストレスを
上手に
出している



ストレスになること (災害)

すごいショック



ストレスを上手
に出せない

ストレスが大きすぎたり、
上手に出せなかったり
すると、よゆうがなくなって
心からあふれだしてしまう。

いろいろな症状が
心と体におこる
〈ストレス反応〉



つらいよ~

さまざまなストレス反応

からだ

寝つけない、夜中に目が覚める
食欲がでない
お腹や頭が痛い
体がだるい



気持ち

とてもこわい 不安
イライラする
おちこむ
なんにも感じない
やる気がでない
ひとりぼっちな感じ



行動

落ち着きがない
はしゃぐ
怒りっぽくなる
子どもがえり
ひきこもる



考え方

集中できない
考えがまとまりにくい
いきなりその時を思い出す
思い出せない・忘れやすい
自分をせめてしまう



からだにあらわれる反応

① ねむりの問題

- ・なかなか寝つけない。
- ・こわい夢をみる。夜におきて泣く。
- ・夜中になんども目をさます。
- ・ぐっすり寝た感じがしない。



② ごはんの問題

- ・あまり食べる気がしなくなる。反対に食べすぎる。
- ・おいしいと感じない。

③ いろいろな訴え

- ・おなかが痛い、はきけがする。
- ・何日もうんちが出なかったり、ゆるかったりする。
- ・頭が痛い、頭が重い感じがする。
- ・体がだるい感じがする。
- ・息苦しい感じがする。
- ・いつも体がゆれているような感じがする



行動にあらわれる反応

① 落ち着きがない・はしゃぐ

- ・そわそわして落ち着かない。むやみに動き回る。
- ・こうふんしやすくなって、不自然にはしゃいでしまう。

② 怒りっぽくなる

- ・ちょっとしたことでおこるようになる。
- ・乱暴なこと(暴力・物をこわすなど)をするようになる。

③ 子どもがえり

- ・大人にくっつきたがる。いっしょに寝てもらいたがる。
- ・ひとりでできていたこと(トイレ、おふろ、着がえなど)をやらなくなる。
- ・ききわけが悪くなる。
- ・おねしょをするようになる。

④ ひきこもる

- ・家に閉じこもって外へ出なくなる。
- ・学校に行くのをいやがるようになる。



気持ちにあらわれる反応

① とてもこわい気持ち・不安

- ・いつもびくびくして、物音やくらいところをこわがる。
- ・ひとりでいるのがこわい。なんだかとても不安になる。

② イライラする

- ・ちょっとしたことでイライラしてしまう。
- ・いつもなんとなくイライラした感じがしている。
- ・いつもなにかしなくちゃいけないような気がしている。

③ おちこみ

- ・気分がおちこむ。気持ちがぐらくなる。
- ・急に悲しくなって、なみだが出たりする。

④ なんにも感じない

- ・うれしいとか悲しいとかあまり感じない。

⑤ やる気がでない

- ・何もしたくなくなる。
- ・好きなことなのにやりたいと思わなくなる。

⑥ ひとりぼっちな感じ

- ・自分がひとりぼっちになった気がする。



考え方にあらわれる反応

① 集中できない

- ・遊びや勉強に集中できない。
- ・いつも頭がぼーっとして、ほかのことを考えている感じがする。

② 考えがまとまらない

- ・いろいろと心配がうかんできて、考えがまとまらない。
- ・自分の考えでいいのか自信が持てず、どうするか決めにくい。
- ・つい悪いほうに考えてしまう。

③ いきなりその時のことを思い出す

- ・災害の時のことが、とつぜん頭にうかんでくる。
- ・何かをみると、災害の時に感じたことがよみがえってくる。

④ 思いだせない・忘れやすい

- ・災害の時のことをうまく思いだせない。
- ・ついさっきのこともすぐに忘れてしまう。

⑤ 自分をせめる

- ・自分が悪いことをしたから災害にあったような気がする。



ストレス反応とは

- ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。

誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、反応の強さやあらわれ方は人によって違います。



- 安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。

生活のリズムをととのえたり、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。



小学生と中学生のちがい

年代によってストレス反応のあらわれ方がちがいます

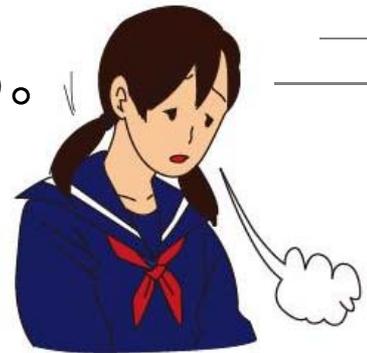
□ 小学生の特徴

- ・親にまわりつくなど子どもがえりがおおい。
- ・動き回っておちつきがなくなる。
- ・現実でないことを言うことがある。



□ 中学生の特徴

- ・気分の落ち込みや身体症状が目立つ。
- ・友達とのつきあいをさける。ときには不登校になる。
- ・学校の成績が下がる。
- ・ときには非行や暴力としてあらわれることもある。



ストレス反応が強い人の特徴

同じ災害を体験しても、**ストレス反応のあらわれ方は人それぞれ**です。次の点に当てはまる人はストレス反応が強くあらわれると言われていています。安心できる人に早めに相談しましょう。

- 災害でとてもこわいことや大切な人や物をなくす体験をした。
- 長時間の閉じ込め、家族や友達を亡くす、家がこわれた。
- もともとこわがりだったり、心配性なところがある。
- 災害の前から友達とのつきあいに苦労している。
- 学校に通えない、きれやすい、発達障害（特に自閉傾向）。
- 家族の支えが十分でない。
- 災害の前にすごくショックな体験をしている。

対 応



ストレス反応がおさまるポイント

□ 安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気がもどってきます。



□ まわりの人との心の絆

家族や友達や先生といっしょにすごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、お手伝い、行事などを通じて“ひとりぼっちじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

□ 気持ちをあらわす

話す、泣く、笑う、怒るなど子どもの素直な気持ちを受けとめます。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。ただし、一斉活動で表現させようしたり、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

ストレス反応がある子どもへの接し方

□ 叱咤激励は禁物

「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表わしにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

□ 安全・安心な環境で子どもの気持ちを受けとめる

学校の先生や家族が子どもの気持ちを受けとめることが大切です。ストレス反応は自然なもので、一過性の反応であることを心に留めておきましょう。

□ 必要なら医療機関に

子どもがひどく混乱した状態になったり、1ヵ月ほど症状(特に不眠と食欲不振)が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

先生も被災者です

先生も自分のストレス反応を把握して、
長期戦に備えて**積極的な休息**をとりましょう。

- 倒れないことを心掛ける。
- メリハリをつける。休める時はきちんと休む。
- 疲れは後からやってくる。きちんと寝て、食べる。
- 独りで抱え込まない。上司や同僚と話をする。
- 1日1回はリラックスタイムをとる。(お茶、お風呂、仮眠等)

災害の後の過ごし方

災害のあとは気が張っていて、休まなくても頑張り続けられます。でも、いつのまにか疲れがたまっていて、急に調子が悪くなることがあります。ストレスがかかる時は、“**食べる・寝る・話す**” を心がけましょう。

① 休息をこまめにとりましょう

- ・時間を決めて休みをとりましょう。
- ・お風呂が使えるときは入りましょう。



② 1日5時間以上寝ましょう

- ・眠れなくてもいいので、横になって体を休めましょう。

③ 食事や水分を十分にとりましょう

- ・食事の時間を決めて、忘れずに食べましょう。
- ・食欲がなくても、何かお腹に入れておきましょう。



④ お酒の飲み過ぎに注意しましょう

- ・不安なとき、寝られないときにお酒に頼ることは避けましょう。
- ・アルコール依存症になる危険性があります。

⑤ 心配や不安を感じたら誰かと話をしましょう

- ・災害の後に不安になったり、体調が悪くなったりするのは、誰でも同じです。気がかりなことがあったら、雑談でもいいので、信頼できる人と話をしてみましょう。

こんな時はどうするの？

大人が**落ち着いた態度で温かく接すると**、子どもは心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。

□ 食欲がない

- ・無理をせずに、その時に食べたり飲んだりできるものをとればいいです。
- ・食欲がない時でも、水分はこまめにとりましょう。

□ 眠れない、夜中に起きる

叱らないで添い寝をしてあげてください。部屋を少し明るくするのもいいでしょう。不眠が1週間くらい続くときは医療機関に相談してください。

□ 体の不調を訴えてくる

短時間でいいので、苦痛を和らげる手当てをしたり、話を聞くなどして、守られているという安心感を与えます。また、必要に応じて医療機関に診てもらうことも大切です。

□ 災害の話をくり返す

何度も同じ話をされると大人も嫌な気持ちになったり、「早く忘れなさい」と言ったりしがちですが、ゆったりと聞いてもらうことで子どもの心の傷が癒されます。「つらいことを思い出して苦しいね」など子どもの気持ちを受けとめてあげてください。



こんな時はどうするの？

□ 災害ごっこをする

不謹慎に見えますが、遊びを通じて子どもの心が整理されていくこともあります。やめさせようとせず、「すごい地震でびっくりして、大変だったよね」などと子どもの気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。

ただ、子どもがつからそうなのに、その遊びをやめられない時は子どもの気持ちをくんだ言葉をかけて、別な遊びに誘ってあげるとよいでしょう。

□ 小さな子のようにまわりつく

普段と同じ接し方でいいので、少し時間をさいて相手をしてあげてください。甘えることで子どもの心が癒されて、徐々に元気が回復します。

□ 自分を責める

“悪い子だからバチがあたった”というとらえ方をすることがありますが、自然現象だという事実を伝え、「がんばっていてエライよ」など良いところをほめましょう。

□ むやみにはしゃぐ、何もなかったようにする

どちらも子どもの小さな心では受けとめきれずに、なんとか消化しようがんばっている姿です。「大変だったね」などと言葉をかけながら、見守ってあげてください。



こんな時はどうするの？

□ ストレス反応の出かたが人と違うと気にする

反応の種類や程度が他の子と違うことで、子どもが「自分はおかしい」と感じる場合があります。「人によって違うのは当然。いずれにせよ長くは続かないよ。」などと伝えてあげましょう。不調が1ヵ月以上続くときは専門家に相談してください。

☑ ワンポイント

TVなどのメディアから流れる災害の映像をたくさん見ると、子どもたちはより不安になります。ニュースの時間は、遊びの時間にするなどの配慮をするとよいでしょう。



学校生活でのケア

学校生活の中で教師の持ち味を生かしたケアもできます

□ 日々のこまめな声かけと会話

顔を見合わせての挨拶、日常生活のなんでもない会話など普通の生活を送る中で子どもの心は落ち着いてきます。

□ 子どもの状態変化の把握

一見元気に見えても、重い心の傷や喪失感を抱えていることがあります。注意深く子どもの状態を観察しましょう。

□ 遊びや作業を通じた心のケア

遊びや共同作業を通じて、子どもは「心の絆」を実感して、心の緊張を解くことができます。

学校生活でのケアの留意点

□ 年齢に応じた対応を心がける

- ・年齢が高い子ほどストレス症状が表にあらわれにくいものです。小さな変化に注意して声かけをしてください。
- ・スキンシップは年齢相応の形にしましょう。

□ 長期的に経過を見ていく

- ・遅れてストレス症状が出たり、1年後など節目となるタイミングでストレス症状がぶり返したりすることがあります。数年単位で子どもの経過を見ていく視点も必要です。

□ 保護者、専門家、医療機関との連携

- ・家庭では学校と違った反応があらわれていることがあります。保護者の方と連絡を取り合ってください。
- ・気になる症状が1ヵ月以上続いたり、悪化していく場合は専門家や医療機関に相談しましょう。

セルフケア

○ リラックス呼吸法

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じてても、開いたままでいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。
～ 1分程度行う ～
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



○ 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。

②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。

③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。

④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2~3回ほど行います。

①



② キープ



③



④ キープ



○ 上半身のリラックス法(イスに座って行う方法)

- ① ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。
⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。
- ②腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。
⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- ③腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- ④肩を上げたまま、少し胸を開きます。
⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



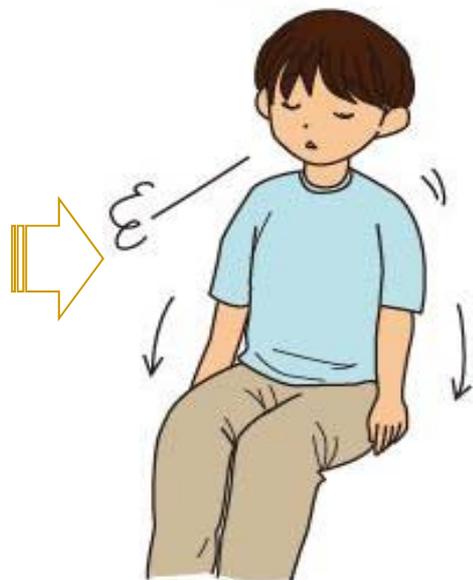
⑤そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。

⑥上半身に入った力を、すたとんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは(約1分)そのまま体に意識を向けた状態でいます。

⑤ キープ

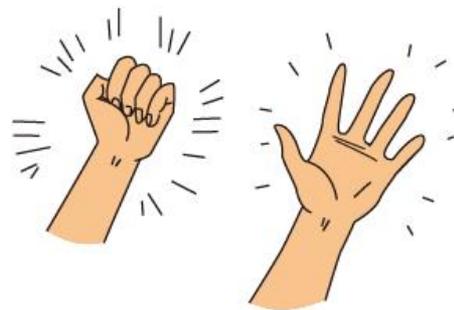


⑥



スッキリ仕上げ

●両手で、ゲー、パー、ゲー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



●全身、背伸びをします。手や足もおもいきり伸ばして、スッキリさせます。



☑ **ワンポイント** リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたり叱ったりはせず、「やれそうな時にやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげてください。

「学校現場・養護教諭のための災害後のこころのケアハンドブック」

発行日 2010年3月18日

作成 静岡県臨床心理士会・被害者支援委員会
ハンドブック作成ワーキング・グループ

小林朋子(静岡大学教育学部)

中垣真通(静岡県西部児童相談所)

吉永弥生(静岡市子ども青少年相談センター)

今木久子(静岡県立吉原林間学園)

長島康之(好生会三方原病院)

石川令子(静岡県スクールカウンセラー)

イラスト・構成協力

高橋智子(静岡大学教育学部)

三輪美津子(教育学部4年生)

高橋良輔(教育学部3年生)

長島瞳(教育学部3年生)

山下枝里(教育学部3年生)

協力 林能成(静岡大学防災総合センター)

発行 静岡大学防災総合センター
〒422-8529 静岡県静岡市駿河区大谷836

印刷