

### Ⅲ 心のケアへの具体的対応

#### 1 災害発生から時間経過を踏まえた具体的な対応

災害発生時	災害発生直後（急性期、混乱期）	災害発生後（回復期）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもの安心感の確保</li> <li>・ 保護者への連絡</li> <li>・ グループによる話し合い</li> <li>・ 大人が平静を取り戻すこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教育の再開の準備（刺激の遮断）</li> <li>・ 子どもの心身の状態の把握と対応（家庭訪問等による状況の把握）</li> <li>・ 学校外での活動</li> <li>・ 保護者への情報の提供（保護者説明会の開催）</li> <li>・ 地域社会との連携（ホットライン等の相談体制の整備）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもの心身の健康状態の把握</li> <li>・ 心の健康に及ぼす影響への対応（個別相談体制の整備と充実）（学級やグループにおける活動）</li> <li>・ 家庭、地域社会との連携</li> <li>・ 専門家、専門機関等との連携</li> </ul>

##### (1) 災害発生時に早期に行うべき対応

###### ① 子どもの安心感の確保

ア 子どもの集団には大人が付き添う。

（子どもは大人が存在によって安心感を得ることができる）

イ ショックな出来事の後に出てくる不安な反応に対しては、受容的に受けとめてやり、安心感をもたせる。

###### ② 保護者への連絡

ア 医療機関に搬送された子どもの所在が不明にならないように配慮する。

（不確実な情報は保護者に強いストレスを引き起こす）

イ できるかぎり早い時点で情報を提供する。

###### ③ グループによる話し合い

ア 危機の収束後、グループでの話し合いの機会を設けて不安な感情を表出させ、お互いの気持ちを分かち合う。

###### ④ 大人が平静を取り戻すこと

ア 大人の側から「危機はもう終わった。もう安心だよ」というメッセージを子どもに送るよう心がける。

（まわりの大人の精神状態が安定していれば、それが子どもに伝わり心が安定する）

##### (2) 災害直後（急性期、混乱期）の具体的な対応

###### ① 教育の再会の準備

再開にあたっては、できるだけ危機と関連した刺激（例えば、危機の起こった場所）が子どもに触れないよう留意する。

###### ② 子どもの心身の状態の把握（家庭訪問等による状況の把握）

ア 家庭訪問や学校外での活動における観察を行うとともに、質問紙を用いた心の健康調査を実施する。

イ 家庭訪問の際、教職員だけでなく、教職員を補う存在として臨床心理士等のメンタルヘルスの専門家が同行することも考慮する。

ウ 教職員は、子どもの健康的な側面や長所に注目する傾向があるため、災害によって生じた子どもの症状や否定的な反応を見落としてしまう傾向があることを認識しておく。

⇒資料3 「心身の健康状態の実態把握の方法と対応事例」を参照

③ 学校外での活動

ア 教育が再開されるまでの学校外の学級活動は、安心感の回復と学級としてのグループ意識を高めるのに有効である。

イ 活動はレクリエーションやリラクゼーションを中心とし、危機に関する話し合いは、教育再開後に行う。

レクリエーションやリラクゼーション活動プログラムに、青少年の団体にボランティアとして参加してもらうなど、外部の人材を活用することも有効である。

ウ 活動中の子どもの心理的な状態や行動の把握に努める。

④ 保護者への情報の発信（保護者説明会等の開催）

ア 情報の不足は保護者の不安を高めるため、できるかぎり早い時点で保護者説明会等を開催し、情報を提供する。

- ・災害がどのようなものであったか。
- ・子どもの心にどのような反応が生じる可能性があるか。
- ・その反応に対して保護者はどのように対処すればよいか。
- ・学校としては今後どのような対応を行っていくつもりか。 など

イ 印刷物を家庭に配布する。保護者説明会では、質疑応答の時間を設ける。些細なことと思っていることでも、質問してもらえよう促すこと。

ウ 保護者の不安等に応えるために、教育委員会担当者、臨床心理士などのスクールカウンセラーや精神科医等の心の専門家の協力を得ることが望ましい。

⇒資料2 「災害発生時における保護者向け説明通知文（例）」を参照

⑤ 地域社会の連携（ホットライン等の電話相談体制の整備）

ア ホットラインの設備・運営は学校だけでは困難があるので、専門家や専門機関等の施設等も活用する。

⇒資料4 「奈良県における関係機関の種類と特徴」を参照

⑥ 専門家、専門機関等との連携

ア 臨床心理士などの専門家の助言や協力を受け、心のケア推進チームを核に対応する。

(3) 災害発生後（回復期）の具体的な対応

① 子どもの心身の健康状態の把握

ア 危機後とある程度時間が経過した段階での状態を比較することは、回復の程度を知ったり心のケアの取組を評価したりするために重要なことである。

⇒資料3 「心身の健康状態の実態把握の方法と対応事例」を参照

⇒資料5 「健康観察実施の方法」を参照

⇒資料6 「自分を知ろうチェックリスト」を参照

② 心の健康に及ぼす影響への対応

学校再開後の子どもの心のケアの方法については、個別相談体制と学級での取組に分かれる。

## ア 個別相談体制の確立

日ごろから心のケアを必要とする子どもにかかわっている養護教諭や担任、教育相談係、スクールカウンセラー等による相談を適時適切に行う他、必要に応じて、専門家や専門機関（児童相談所・精神保健福祉センター等）の支援を要請することも検討する。

⇒資料7 「災害後の個別相談体制の充実のために」参照



## イ 学級での取組

トラウマを経験したことによって人とのつながりの感覚を失い、孤独感や疎外感に苦しむ子どもにとって、クラスメートとの一体感をもつことができるような活動は有効にはたらく。自然に話し出せるあたたかい雰囲気づくりや体を少しでも動かすことで夢中になる機会を増やすことは、極めて大切である。成長を楽しみにできるような植物などを育てるなどの工夫も有効である。

⇒資料8 「学級における活動やグループによる話合い」を参照

⇒資料9 「学級担任による災害後の心のケアの進め方」を参照



## ウ 保健室での取組

他の組織や関係機関と連携を図りつつ、子どもの心身の健康問題に対処する。心のケア推進チームが設置された場合は、チームの一員として緊密な連携が要求される。

⇒資料10 「学校危機における保健室の役割と対応」を参照

## ③ 家庭、地域社会との連携（長期的対応）

ア 回復期においても、定期的なお知らせ等や、情報の発信は重要である。

保護者から子どもの情報が得られるように努める。

イ 心ない言動で子どもたちの二次被害が起こらないように留意する。

「怠けている」「さぼっている」「休めていいね」などといった周囲の無理解な言動は、子どもを苦しめ、心理的被害を深めることになる。

災害によって心身のバランスを崩してしまうことは、誰にでもあり得る自然な反応なのだということを、啓発していく取組が大切である。



## ④ 専門家、専門機関等との連携

ア 深刻な精神的影響を被った子どもは、専門家や専門機関等と早期に連携することが大切である。

学校医やスクールカウンセラー、臨床心理士等と十分に検討した上で、適切な対応を図る。

イ 支援者間で十分な話合いを進める。

治療に当たる専門家と教職員とでは、その対応に若干の温度差（違い）が生じることも懸念される。

例えば、「甘やかしすぎではないか」「もっと厳しく指摘（指導）すべきか」などである。この場合、それぞれの専門性から問題への対応についてどのように捉えているかについて真摯に話し合うことが大切である。

ウ 保護者に対して、「臨床心理士などの心の専門家は、子どもの深刻な問題を理解したり、手助けできる人」であることを丁寧に説明し、専門家・専門機関等の積極的な受診をすすめる。

・心の専門家への相談に抵抗があると思われる保護者への勧め方(例)

- ① 信頼できる人(先生など)から勧められると、意外に素直に受け入れられる場合もある。
- ② 専門家に相談することは、恥ずかしいことではないことを伝える。  
(例)「試しに専門家の知恵を借りてみるのもいいのではないですか?」
- ③ 本人が最も苦痛に思っていることを取り上げて勧める。  
(例)学習に集中できず、対人関係にも悩んでいることを取り上げる。  
異常な言動や自殺の可能性を疑って説得すると逆効果の場合がある。
- ④ 身体的な不調(不眠・食欲不振・全身倦怠感・頭重感など)があれば、それを理由に勧める。
- ⑤ 学習面(出欠状況等)の問題があればそれを取り上げる。

## 2 学校種および発達の特徴を考慮に入れた対応

### (1) 幼稚園・小学校低学年

#### ① 行動観察の必要性

園児や小学校低学年では被害の心理的影響は、言語の表現よりも行動や身体的症状に表れやすい傾向がある。災害後の急性期及び回復期にあっても、子どもの行動や身体状況の観察を注意深く行うことが必要である。

#### ② 学級単位の活動

学級としての一体感や安心感の回復に活動のウェイトを置く方が効果的である。つまり、子ども同士の活動や交流を通して、抑圧された不安感情や恐怖心を発散し、生へのエネルギーを獲得していくのである。リラクゼーション等、身体を用いた楽しめる活動を多く取り入れることは有効である。災害を取り扱う場合にも、劇や紙芝居等の媒体を用いて、外傷体験を外在化させて子どもたちの共通の問題として共有化させることも有効である。

#### ③ 担任の役割の重要性

子どもの年齢が低いほど、信頼できる大人の存在が子どもに影響を与える。子どもが不安定な状態に陥った場合、担任は温かい声かけや身体的な接触によって、子どもが安心感を回復するように支援することが重要である。小学校低学年の場合には、幼稚園の子どもへの対応に準ずる点が多く見られ、身体活動や身体表現を多く取り入れたプログラムが適している。

#### ④ 保護者との連携

子どもたちが家庭でどのように過ごしているか、また、保護者に養育不安はないかなど、保護者との情報交換の機会をより多くもち、家庭との連携を密にする。

### (2) 小学校高学年・中学校・高等学校

#### ① 専門家・専門機関の役割

子どもが精神的に不安定な状態に陥った場合には、速やかに精神保健の専門機関を紹介するように心がけることが重要である。

#### ② 学級での話し合いの重要性

小学校高学年の場合には、中学生又は高校生への対応と共通点が多く、災害に関して、自分の思ったことや感じていることを自由に話し合うことのできるプログラムが考えられる。



中学校、高等学校の子どもの場合には、災害そのものに関しての話合いが災害のショックからの回復に重要な役割を果たすことが多いため、その時間を確保する。

(3) 盲学校、聾学校、養護学校

障害の種類(視覚障害、聴覚障害、知的障害、肢体不自由、病弱等)及び障害の程度を考慮して対応していくことが大切である。個別的な声かけ(災害時に、だれと一緒に避難するのかを具体的に確認するなど)や身体接触などによるコミュニケーションをとる機会を多くもつことによって、子どもの心理的安定の回復に努める。

① 知的障害の子どもの場合

状況が理解できず、「パニック」を起こして適切な行動がとれなくなる場合がある。周囲にいる大人が落ち着いて行動することが、そうした子どもに安心感を与える上で非常に重要となる。

② 視覚障害や聴覚障害の子どもの場合

情報(視覚情報、聴覚情報)の不足により心理的にますます不安定となる。このため、各々が必要とする情報を具体的に温かく丁寧に提供することによって、子どもの安心感の回復に努める。

③ 肢体不自由や病弱の子どもの場合

自力移動が困難なこともあり、災害時に一人取り残されるという恐怖感をもってしまうことも少ない。そのため、周囲の大人が身体的安全を確保しながら、「自分ひとりではない」という安心感をもてるように対応していく必要がある。

## IV 平常時から心がけておくこと

### 1 子どもの心身の現状の把握と心身の発達の理解

⇒資料 5 「健康観察の実施方法」を参照

⇒資料 1 1 「子どもたちの心身の発達とその視点」を参照

### 2 校内研修

当該学校の課題を整理し、それに即した内容をテーマとして、スクールカウンセラーや外部から講師を招き、危機における心の健康に関する知識を得たり、事例検討会をもったりする。また、外部の研修会に参加して、その内容を校内研修に反映させるようにする。

- (1) 災害によって生じる心の健康問題と対応方法
- (2) 災害の種類や災害後の時間経過による症状の違い
- (3) 災害時における教職員の役割分担の明確化と教職員自身の心の健康  
⇒Ⅲ 3 「心のケアに関する教職員の役割」を参照
- (4) 子ども、保護者、教職員のよりよい関係づくり
- (5) 相談できる機関の種類や特徴の周知  
⇒資料 3 「奈良県における関係機関の種類と特徴」を参照
- (6) 学校医、専門家等との連携の在り方
- (7) 家庭、地域社会との連携の意義及び在り方

### 3 心のケアに関する情報の収集

事故・災害による心のケアに関する資料は阪神淡路大震災以降、精神保健福祉センター、保健所、各種民間団体から多数発行されている。子どもを対象としたものも少なくない。

### 4 子どもへの指導（災害における心の健康に及ぼす影響）

心身の健康については、保健や特別活動を中心に教育活動全体を通して取り扱うものであるが、事件・事故・災害によって起こる心身の健康についても、これらと十分に関連をもたせて指導しておく。

### 5 保護者への子どもの心のケアへの理解促進

⇒資料 1 2 「保護者に対する心の危機への理解の促進」を参照