

Ⅱ章

災害直後の被災地 における活動

震災・学校支援チーム (EARTH) とは

EARTH とは、防災に関する専門的な知識や実践的な対応力を備えた教職員のチームであり、**Emergency And Rescue Team by school staff in Hyogo** の頭文字をとり **EARTH** (アース) と称しています。



避難所運営のポイントについて説明する EARTH 員

MEMO

[illegible]

Ⅱ章

1 EARTH 紹介と 今後の見通し

チェック！

- ✓ 1 被災地の学校や教育委員会に、EARTH
について説明し、支援活動について理解を
求める
- ✓ 2 被災地の学校や教育委員会に今後の見通
しについて説明する
- ✓ 3 被災地の学校や教育委員会の要請を尊重
する
- ✓ 4 EARTH が活動するための調整等で負担
をかけないように配慮する

(1) EARTH 設置の経緯と趣旨

- ☆ 平成 12 (2000) 年 4 月 1 日発足した。
- ☆ 震災時に受けた全国各地からの支援に報いるため、災害により避難所となった学校を支援する教職員の組織である。

平成 7 (1995) 年 1 月 17 日に発生した兵庫県南部地震では、被災地の多くの学校が避難所になった。教職員は避難所となった学校に泊まり込み、避難所運営に尽力した。被災地の学校では、県内外から延べ約 8,000 人にも及ぶ教育関係者の支援を受けた。

県教育委員会では、平成 7 (1995) 年度の防災教育検討委員会の提案を受け、防災や避難所運営等に関する専門的知識や実践的対応能力を備えた防災教育推進指導員の育成に着手した。

平成 11 (1999) 年、トルコ北西部大地震に際しての教育委員会事務局職員の派遣や集集大地震 (台湾) での教育復興担当教員の派遣も契機になり教職員で構成する支援チームを組織しようという機運が高まり、翌平成 12 (2000) 年 1 月 17 日にトルコやアメリカ等の諸外国の教育関係者も見守る中で震災・学校支援チーム (EARTH) の結成式を行い、災害発生時に学校再開を支援するための教職員による全国で初めての組織が発足することとなった。

創設時には、防災教育推進指導員や教育復興担当教員等避難所運営等に関わった 90 名の教職員と、5 名のカウンセラーで組織され、以降、初めての派遣となった北海道有珠山噴火 (2000 年 4 月) から、東日本大震災 (2011 年 3 月)・平成 28 年熊本地震等 (2016) に至るまで、被災地の学校再開の支援や防災教育の推進を図る活動に取り組んでいる。平成 28 年 (2016) 年 4 月現在 173 名の教職員と 3 名のカウンセラーで活動している。

なお、震災・学校支援チーム (EARTH) は、平成 20 年に、「防災功労者内閣総理大臣表彰」を受賞している。



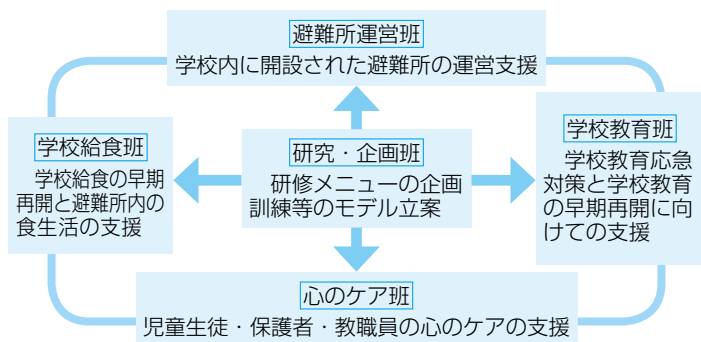
EARTH 結成式で紹介される各班の班長

(2) EARTHの組織と各班の活動内容

1 組織

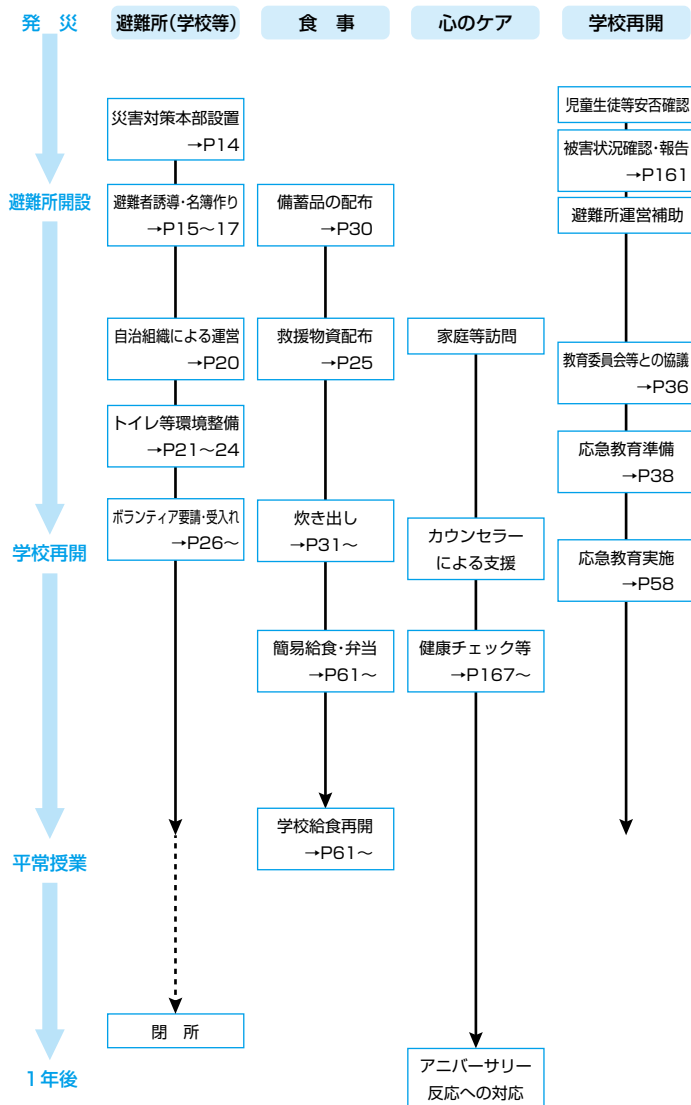
EARTH 運営委員会・EARTH 運営委員会事務局				
- 派遣者の選出 ・ 組織の編成 ・ 訓練 ・ 研修内容の検討 - 運営委員会開催の準備 ・ 訓練 ・ 研修の実施 - 派遣に伴う連絡調整				
学校教育班	心のケア班	避難所運営班	学校給食班	研究・企画班
〈構成員〉 - 県内公立学校の主幹教諭・教諭・養護教諭・事務職員及び栄養教諭等 - 防災教育推進指導員養成講座上級修了者及び教育復興担当教員の経験を有する者				〈構成員〉 班長、防災教育専門推進員経験者
- 各班には班長1名と、副班長を若干名を置く - 各地区にはリーダー1名、サブリーダー1名を置く - 特別構成員としてスクールカウンセラー等を置く				
活動内容				
災害時 ① 学校教育応急対策と早期再開に向けての支援 →P35へ ② 児童生徒等の心のケアの支援 →P45へ ③ 学校における避難所運営支援 →P13へ ④ 学校給食の早期再開と食生活の支援 →P29へ		平時 ① 各種研修活動等での指導助言 ② 各学校での兵庫の防災教育の推進 ③ 各地域の地域防災体制への協力 ④ 防災士等各種団体との連携		

2 各班の活動内容



※ 災害派遣時は、各班の枠を越えて活動する

2 発災から平常に向けた活動の流れ



Ⅱ章

3 避難所運営のポイント

チェック！

- ✓ 1 初動が大切
- ✓ 2 避難所の状況を全体的に把握する
- ✓ 3 避難者に安心を与える
- ✓ 4 現地の教職員の支援を中心に
- ✓ 5 現地のルールに従う
- ✓ 6 現地市町村担当部局との連携
- ✓ 7 避難所運営と他の活動との連携
- ✓ 8 避難者による自主運営は、学校再開への
近道

●(1) 避難所開設から運営へ

災 害 の 発 生

- ・施設の被害状況の把握
- ・避難所として適切かどうかの判断
- ・避難所支援班の構成人数決定

学校災害対策本部設置

市町村担当者の派遣

- ・自主防災組織や市町村災害対策担当部局等との協力体制の確立
- ・学校医・地域医師会との連携
- ・災害時要援護者への優先的配慮
- ・緊急車両等の場所の確保

避 難 所 の 開 設

学校、市町村担当者、住民の代表者等で構成

学校避難所対策本部設置

市町村長が避難所を開設

状況に応じて、施設管理者、自主防災組織代表者等が応急的に避難所を開設

施設の安全確認及び安全確保
施設等開放区域の明示

避 難 者 誘 導

- ・避難者名簿の作成 → P186
- ・避難所使用のマナーと一般的注意の徹底
- ・自家用車は原則、乗り入れ禁止
- ・負傷者等への対応

救 援 物 資 の 調 達 配 給
衛 生 環 境 の 整 備

- ・配給時におけるトラブルの防止
- ・避難者数・物資配給経路の把握
- ・物資等の市町村対策本部への要請
- ・災害時要援護者、非常持ち出し品のない家庭の優先
- ・トイレの管理(仮設トイレ設置含む)
- ・食中毒や伝染病、ゴミ処理等、衛生面への配慮

避難所運営組織づくり支援

- ・避難所運営委員会の設立支援
- ・班編成、班長会議についての助言
- ・避難所生活ルールについての助言

自治組織による自主運営

教職員は学校再開に向けて、授業等の準備、児童生徒の「心のケア」等、学校・児童生徒にかかる業務に専念できる環境を整備する。

- ・避難者生活秩序の管理
- ・避難者名簿の整理・更新・管理
- ・食料、飲料水、救援物資に関する業務
- ・衛生環境の整理
- ・情報連絡活動(緊急電話の設置、情報収集等)
- ・負傷者、病人への対応
- ・災害時要援護者への対応
- ・日本語の理解が不十分な外国人への配慮
- ・地域のボランティアセンターとの連携
- ・遺体の引渡し

開設期間については、災害救助法に定める7日以内の日数が基本となる。7日間を超える場合は、都道府県知事が厚生労働大臣と協議する。

● (2) 避難者の受け入れ

- ☆ 施設の安全確認をした後、開放区域を明示する。
- ☆ 災害時要援護者に配慮する。

1 人命を第一に考え、原則として以下の避難者を受け入れる

- (1) 住居を失った一般被災者
- (2) 住居を失った高齢者、障害者等の災害時要援護者
- (3) 通勤者等帰宅困難者
- (4) 外国人を含む観光客 等

2 避難場所

- (1) 安全確認の判定結果で、使用不可の建物の部屋には避難者を立ち入らせない。既に避難者がいる場合は移動させる。
- (2) 避難者1人あたりの避難スペースは以下の最低面積を参考に適切に公平に対処する。



1 m²…被災直後の一時避難段階で座った状態程度の占有が可能な面積。
(1教室 50～60名)



2 m²…緊急対応期段階での就寝可能な面積。
世帯ごとに間仕切りを用意する。
(1教室 30名)



3 m²…避難所生活が長期化し、荷物置き場を含めた占有が可能な面積。更衣室(授乳所)等を確保し、避難者のプライバシーを確保する。
(1教室 20名)

- (3) 災害時要援護者の避難場所はできるだけ1階に設置し、利便性に配慮する。
- (4) ペット同伴の避難者に配慮する。 → P22・193へ
- (5) トイレの必要数確保に努める。 → P22へ

【参考】避難所の開設

1 阪神・淡路大震災時

阪神・淡路大震災では、学校施設が多くの人々の避難場所として大きな役割を果たした。1月23日には1,150カ所の避難所に約32万人が避難したが、このうち公立学校への避難者数は約18万人で、避難者全体の約6割を占めた。

地震発生が夜明け前であったため、県や市の災害対策本部の設置には時間を要した。寒さと引き続き起こる余震の恐怖から、人々のほとんどは避難所として指定されているか否かにかかわらず、広くて安全そうな場所に避難し、結果的に学校施設、特に小中学校に集中することとなった。

「震災を越えて」より

2 東日本大震災時

ある小学校では、仙台駅を閉め出された会社員や近くの会社の従業員が学校に押し寄せ、収容想定人数の4倍を超える避難者への対応となった。

解放した体育館で提供できたのは、1人が膝を抱えて座ることができる程度のスペースであった。さらに解放した昇降口や特別教室にも避難者があふれかえる状況であった。

「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災2年間の記録」より

3 平成28年熊本地震時

避難所に指定されていない学校にまで避難者が押し寄せ、避難者数の把握が困難であった。またSNSにより避難所の誤った情報が流れ混乱した。

車中泊の避難者が多く長期化したため、避難者数の把握が困難であったほか、エコノミー症候群が発生した。

「平成28年度熊本地震へ派遣されたEARTH員の報告」より



阪神・淡路大震災時の避難所



東日本大震災時の避難所
(宮城県山元町立山下中学校提供)



平成28年熊本地震時の車中避難

※ 東日本大震災時には、段ボール等で間仕切りを作る等、プライバシーへの配慮がされるようになった。

● (3) 避難者数の把握と報告

- ☆ 避難者数の正確な把握はすべての支援の基礎となる。
- ☆ 時点データを随時更新し報告する。

1 避難者数の把握

→ P186 へ

- (1) 避難所の運営と支援は、避難者数が基本となる。
名簿への登録について、避難者に協力を周知する。
- (2) 避難者に避難者家族票を手渡し記入を依頼する。 → P186 へ
個人のプライバシーに配慮する。
- (3) 避難者家族票を集約し、避難者一覧表を作成する。 → P191 へ
- (4) 避難者家族票を提出した避難者から室内へ誘導、座れる場所だけを確保する。(状況により先に誘導もありうる)
※ 「避難所」「車中泊」「在宅」の確認をする。
- (5) 避難者一覧表及び避難者家族票を基に現在の避難者数と男女、小学生、中学生、高校生、さらに外国人、乳児、幼児、高齢者、要介護者、身体障害者等災害時要援護者の人数も把握する。

2 避難者の報告

→ P189 へ

- (1) 避難所開設状況報告書(速報)にそって、避難者の人数を記入する。
- (2) 救護場所へ避難した避難者の健康状態と人数を把握し、状況を報告する。
- (3) FAX やメールが使用できない場合は徒歩や自転車等で報告する。

3 その他の報告

- (1) 食料や毛布等の支援物資を、必要人数分市町災害対策本部へ報告し、送付を依頼する。
- (2) 避難所の施設等の状況も報告する。
 - ① 避難所の使用不可の区域と被害状況
 - ② 水道、電気、ガス、トイレ、電話、FAX、校内放送設備の使用不可状況と被害状況をそれぞれ記入
 - ③ 記録(日誌・写真)

● (4) 災害時要援護者への対応

→ P188へ

- ☆ 災害時要援護者の専用スペースを確保する。(利便性に配慮する)
- ☆ 身体の状態を考慮し、順位付けして対応する。
- ☆ 付き添う家族の場所も考慮する。

【基本的な考え方（優先順位）】

対 象 者	3 日 以 内	引き続き速やかに
A 介護を要する障害者 高齢者 傷病者	・ 基本的に専門施設等へ移送 ・ 一時的に避難所への受け入れを要する場合は、専用スペースを割当て、市町村災害対策本部に対応物資、介護支援物資を要請	
B A 以外の障害者 乳児 妊産婦等	・ 専用スペースを割当て ・ 地域住民等に協力要請 ・ 市町村災害対策本部に対応物資等を要請	・ 専門施設・福祉避難所へ移送
C 上記以外の高齢者 幼児 外国人等	・ 地域住民等に協力要請 ・ 市町村災害対策本部に対応物資等を要請	・ 専用スペースを割当て ・ 必要により福祉避難所へ移送 ・ ボランティア等へ支援依頼

※ 避難所において対応できない場合、福祉施設に直接要請又は県・市町村に斡旋を依頼して、災害時要援護者の緊急一時入所を行う。

※ 性同一性障害等、性別に起因する困難な状況におかれている方へも配慮する。

※ 発達障害によって特別な配慮が必要な方へも配慮する。
 (「発達障害教育推進センター」 URL : http://icedd_new.nise.go.jp/)

【参考】災害時要援護者の特徴的なニーズ

1 視覚障害

(1) 災害時に困ること

- ① 災害の状況やお知らせ等がテレビで伝えられても、映像や文字だけでは確認ができないため、災害情報を受け取ることが遅れるか受け取ることが全くできない。
- ② 周囲の災害状況が判断できず対応が遅くなる。
- ③ 移動が困難になり、単独では避難できなくなる。歩き慣れた場所でも状況が変わると移動ができなくなる。

(2) 周囲の支援

- ① 避難所内の連絡事項や生活情報を紙に書いて貼りだしても見ることができないため、読み上げる等音声で情報が確実に伝わるよう配慮する。
- ② 体育館等広いところは位置の確認が難しいので、小さな部屋を割り当てたり、間仕切りの利用や移動しやすい場所、トイレに行きやすい場所等を優先的に確保する。

2 聴覚障害

(1) 災害時に困ること

- ① テレビやラジオでの情報や、案内放送による耳から入るさまざまな情報を得ることができないため、適切な行動をとることができない。
- ② 避難所で放送が聞こえないため、救援物資、食料の配付等が受けられないことがある。

(2) 周囲の支援

- ① 身振り手振り、筆談、パソコンや携帯電話の文字表示等、あらゆる手段を駆使して情報を伝える。
- ② 避難所で避難者へ連絡事項等を伝える場合は、文字化して伝言板等に貼りだしておく。
- ③ 聴覚障害者の存在が分からない場合は、「耳の聞こえない人はいますか」「手話通訳・要約筆記が必要な人はいますか」等の紙を貼りだしておく。

「障害者放送協議会、災害時情報保障委員会、日本障害者リハビリテーション協会ホームページ」より

● (5) 自治組織づくり

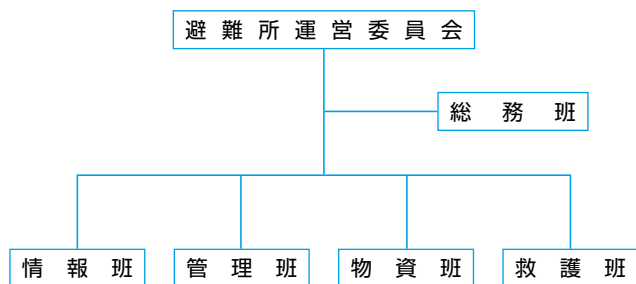
- ☆ 自治組織の早期立ち上げは学校の早期再開につながる。
- ☆ コミュニティ意識が希薄な地域は、市町村の派遣職員や施設管理者が自治組織の立ち上げをリードする。
- ☆ 避難所運営を自治組織が主体的に実施する。

1 手順

- (1) 避難スペースごとの避難者で構成する組を組織し、組の代表者を選出する。
- (2) 必要に応じて適宜、組の代表者の交代を実施する。

2 組織図 (例)

→ P196 へ



避難所運営委員会

各組の代表・市町村派遣職員・施設管理者・災害ボランティア代表から編成

総務班

避難所の管理、秩序維持、ボランティアの要請、避難所の生活ルールに関すること、避難所日誌の記入等避難所運営全般の取りまとめ

情報班

避難所名簿の更新及び管理
避難者への情報提供及び避難者情報等の管理

物資班

食料等の配給及び不足物資の請求
生活物資の配給
物資不足分の請求及び余剰物資の管理

救護班

負傷者の対応（医療施設への搬送等）及び災害時要援護者への支援、医療機関との連携

管理班

避難所における衛生管理・環境管理

● (6) 生活秩序の管理と苦情等への対応

- ☆ 避難所開設当初にルールを示す。
- ☆ 適宜、避難所運営委員会で協議し補足周知する。
- ☆ できること、できないことを明確にして丁寧に対応する。

1 基本的な生活ルールの項目例

→ P195 へ

- (1) 避難所運営委員会について
- (2) 避難所の利用方法やマナーについて
 - ※ 避難者は家族単位で登録する。
 - ※ 車で避難している方へのルールが必要。
- (3) 食料、物資の配給について
- (4) 点灯や消灯時刻について
- (5) 呼び出しや連絡の方法について
- (6) 清掃やごみ処理等の衛生確保について
- (7) 飲酒、喫煙、火気使用に関することについて
- (8) ペットについて
- (9) 避難所の閉鎖について
- (10) トイレの使用・清掃方法について
- (11) その他

2 避難者からの苦情、悩み事への対応

→ P192 へ

- ※ 避難者の代表が運営委員会に連絡し、その解決を図る。
- (1) よく話を聞き、できることとできないことを明確にする。
- (2) 相手が納得するまで説明する。
- (3) 災害時要援護者の要望は、個別に話を聞いて把握する。
- (4) 避難所内で対応できない場合は市町村災害対策本部に連絡する。

避難住民の
・ 不安感
・ 焦燥感
・ ストレス感

取り除くために

・ 語らいの場の設置
・ 健康体操、
レクリエーション
等の実施

【参考】避難所での様子

1 阪神・淡路大震災時

約900人が震災関連死として認定されており、その原因の1つにトイレ問題があげられる。ストレスの蓄積もあるが、狭い、暗い、和式、段差がある仮設トイレは高齢者や障害者にとって使用しにくいものであったため、トイレを無理に我慢し、水を飲まなかったり食事を摂らなかったために、健康悪化を引き起こしたと言われている。

「避難所等におけるトイレ対策の手引き」より

2 東日本大震災時

- 1 マスコミが無許可で学校内に入って取材等を行うため、マスコミへの窓口を決めて節度ある対応をするよう要請した。
- 2 避難所での指示を出す役割が校長に集中している。

「平成23年度東日本大震災被災地支援活動報告」より

【参考】避難所でのペットへの対応

東日本大震災時

避難所でのペットのトラブル（主なもの）

- 1 犬の鳴き声やにおいによるもの
- 2 飼い主による適正な飼育が行われていないことによるもの
- 3 健康への影響によるもの
- 4 飼育マナーに関するもの

※ 災害時には何よりも人命が優先されるが、近年ペットは家族の一員であるという意識が一般的になりつつあることから、ペットと同行避難することは動物愛護の観点のみならず飼い主である被災者の心のケアの観点からも重要である。

<対応事例（主なもの）>

- 1 避難所内の一角を飼育用スペースとした。
- 2 避難所敷地内にプレハブ等を設置し、飼育用スペースとした。
- 3 近隣のスポーツ施設をペット用避難施設として利用した。
- 4 スペースの確保できる避難所（学校の教室）では、飼育者而非飼育者の生活スペースを教室ごとに分ける等の区分を行った。
- 5 避難所内に仕切り板を設置し、飼育者而非飼育者の住み分けを行った。
- 6 自家用車の中で人とペットが一緒に生活した。

「災害時におけるペットの救護対策ガイドライン（環境省）」より

● (7) 避難者への問い合わせや情報提供

- ☆ マスコミには窓口を一本化して対応する。
- ☆ 避難者のプライバシー保護に配慮する。
- ☆ 問い合わせや情報提供は災害時要援護者にも配慮して、確実に伝達する。

1 問い合わせ等への対応

- (1) マスコミ対応は、避難所運営委員会に窓口を一本化する。また公表にあたっては、プライバシー保護に充分留意する。
- (2) 外部からの避難者への電話等による問い合わせに対しては、放送による呼び出しを実施する（時間帯を決めて）。また時間外は原則として掲示板を通して実施する。ただし災害時要援護者への配慮も怠らない。
- (3) 来訪者への対応は避難者のプライバシーと安全を守るため、窓口を一本化し、避難所内にむやみに立ち入ることを規制する。
※ 電話対応で学校の業務に支障が出ないよう、市町村担当者に専用電話の設置を依頼する。

【対応例】

- ・「誰をお探しですか。捜されている方のご住所とお名前をお教えてください」
- ・「あなた様のご連絡先とお名前をお教えてください」
- 「呼び出しても連絡のない場合があります。それ以上の対応はできませんのでご了承ください」

2 避難者への情報提供

- (1) 情報提供をする項目
安否、医療・救護、飲料水・食料、救援物資、教育、長期受け入れ施設、生活再建、余震や天候、風呂の開設等
- (2) 情報提供をする時の留意点
 - ① 緊急かつ全員に連絡を要するもの以外は、掲示板を使用する等、原則として文字情報によるものとする。
 - ② 掲示板には被災者が情報交換できる「伝言板コーナー」を設置する。
 - ③ メモは7センチ角の付箋等を利用し、受信日時、避難者の氏名と住所、問い合わせ先の氏名・連絡先を記載し、掲示板に添付する。

【参考】避難者への情報伝達

阪神・淡路大震災時

ある高校では、震災当日夕方近くになって避難者の人たちを運動場から体育館に誘導した。停電で緊急放送設備が機能しないため、ハンドマイクにより誘導を行ったが、音量不足のため全員には伝わらなかった。電気の復旧後は緊急放送設備が使用可能となり、校内の避難者への連絡用として活用できるようになった。とはいえ、運動場に避難している避難者には連絡が伝わりにくかった。

ある中学校では救援物資の配布案内も自転車に乗りハンドマイクで呼びかけて回ったが、音量不足で伝達可能範囲が極めて狭く苦情の種となった。

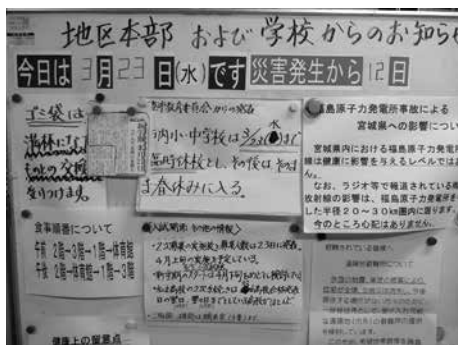
「震災を生きて」より

【参考】安否確認の情報収集

東日本大震災時

ある小学校では、児童生徒の安否確認のために、教職員が家庭訪問をしたり、学校からの連絡を学区内の掲示板や電柱に貼る等を行った。その際、学校の状況を知らせることによって児童が気持ちを強く持った様子がうかがえたこと、また家の手伝い等を頑張っていることがわかり安心したこと、さらに、教職員の仕事を気遣う言葉が保護者や児童からたくさん聞かれ、力強く感じたこと等の報告があった。

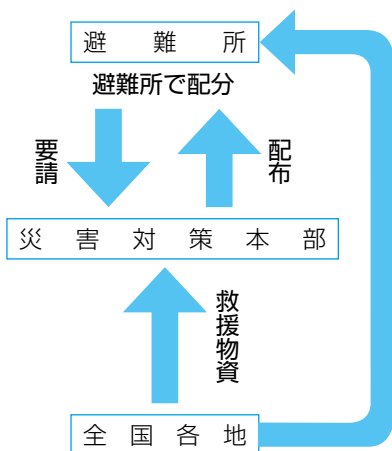
「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録」より



避難所での情報提供

●(8) 救援物資等の受け入れと配布

- ☆ 避難者数と要給食者数を把握する。
- ☆ 迅速かつ公平に分配するため、組ごとに配給する。
- ☆ 災害時要援護者に対応した物資の提供をする。
- ☆ 食料は保管場所・賞味期限等衛生上の配慮をする。



○食料等の配給（物資班）

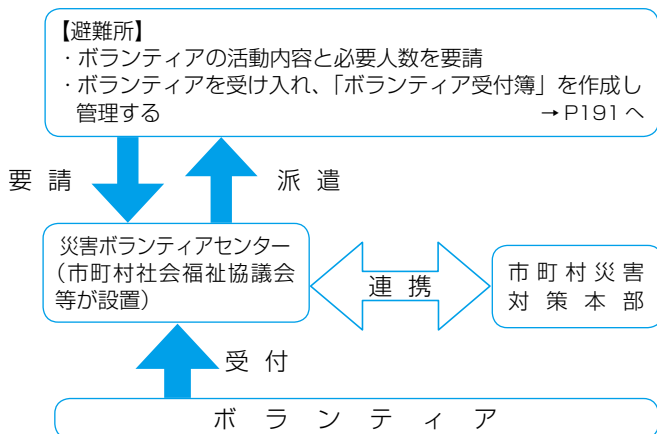
→ P190へ

- 1 迅速かつ公平に行うため、避難者の組ごとに配給する。
- 2 公平性が確保できない時は、原則として全員に配給できるようになるまでは行わない。ただし、どうしても配給する場合は、避難所運営委員会の理解と協力を得てから行う。
- 3 避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食料・物資を配給する。
- 4 特別なニーズがある物資等、特別な要望については個別に対処する。

● (9) ボランティアの受け入れ方

- ☆ 派遣要請は災害ボランティアセンターを通す。
- ☆ 直接来校するボランティアにはボランティアセンターを通してよう依頼する。
- ☆ 医療・介護・教育等専門ボランティアや中・高校生等も積極的に受け入れる。

1 ボランティアの要請及び派遣の流れ



2 ボランティアに依頼する内容 (例)

- (1) 学校の早期再開にかかる支援
- (2) 災害・安否・生活情報の収集、伝達への協力
- (3) 高齢者介護・看護活動の補助
- (4) 傷病者の搬送の補助
- (5) 清掃及び防疫活動への応援
- (6) 物資・資材の輸送及び配分活動への協力
- (7) 手話・筆談・外国語等の情報伝達への支援協力
- (8) 幼児保育への協力 等

【参考】ボランティアの心構え

- ※ ボランティア参加者には以下のような心構えで参加協力してもらうようにする。
- 1 災害ボランティア活動は、ボランティア本人の自発的な意思と責任により被災地での活動に参加・行動することが基本です。
 - 2 まずは、自分自身で被災地の情報を収集し、現地に行くか、行かないかを判断することです。家族の理解も大切です。その際には、必ず現地に設置されている災害ボランティアセンターに事前に連絡し、ボランティア活動への参加方法や注意点について確認してください。災害ボランティアセンターに関する情報は、本会のホームページでもお知らせしています。
 - 3 被災地での活動は、危険がともなうことや重労働となる場合があります。安全や健康についてボランティアが自分自身で管理することであることを理解したうえで参加してください。体調が悪ければ、参加を中止することが肝心です。
 - 4 被災地で活動する際の宿所は、ボランティア自身が事前に被災地の状況を確認し、手配してください。水、食料、その他身の回りのものについてもボランティア自身が事前に用意し、携行のうえ被災地でのボランティア活動を開始してください。
 - 5 被災地に知人などのつてがない場合は、必ず災害ボランティアセンターを訪れ、ボランティア活動の登録を行ってください。
 - 6 被災地における緊急連絡先・連絡網を必ず確認するとともに、地理や気候等周辺環境を把握したうえで活動してください。
 - 7 被災地では、被災した方々の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーある行動と言葉づかいでボランティア活動に参加してください。
 - 8 被災地では、災害ボランティアセンターやボランティアコーディネーター等、現地の受け入れ機関の指示に従って活動してください。単独行動はできるだけ避けてください。組織的に活動することで、より大きな力となることができます。
 - 9 自分にできる範囲の活動を行ってください。休憩を心がけましょう。無理な活動は、思わぬ事故につながり、かえって被災地の人々の負担となってしまいます。
 - 10 備えとして、ボランティア活動保険に加入しましょう。その際、極力出発地で加入手続きを行い、被災地に負担をかけないように配慮しましょう。

「社会福祉法人 全国社会福祉協議会ホームページ」より

● (10) 活動内容チェックリスト

1 初期活動

- ☐ 避難所に入り、避難所の視察・避難所日誌・関係者からの説明等で状況を把握したか
- ☐ 施設関係者及び避難所運営スタッフとの情報共有
- ☐ 避難者の受け入れと人数の把握
- ☐ 災害時要援護者への対応
- ☐ 自治運営組織づくり
- ☐ 生活秩序の管理と苦情等への対応
- ☐ 救援物資の受け入れと配布
- ☐ ボランティアの受け入れ
- ☐ 避難者への問い合わせや情報提供

2 運営上の活動

- ☐ 組織内の連携が図れたか
- ☐ 学校が避難所となった場合の「留意事項」をふまえた活動ができたか
- ☐ 避難所運営についての支援について、阪神・淡路大震災や東日本大震災、平成 28 年熊本地震等の教訓を生かしたか
- ☐ 2 日目以降、避難者による自立運営の原則に基づき、支援できたか
- ☐ 活動に際しての問題点を記録できたか

Ⅱ章

4 食事のポイント

チェック！

活動する際に心がけること

- ✓ 1 初動が大切
- ✓ 2 避難所の様子と食事の状況を把握
- ✓ 3 備蓄等の状況を把握し避難所運営との連携
- ✓ 4 食事の確保の検討と地域住民・ボランティアとの連携
- ✓ 5 避難所の食事についてアドバイス
- ✓ 6 学校給食再開に向け学校教育再開の活動との連携
- ✓ 7 食事に配慮を要する人の把握とケア
- ✓ 8 食物によるストレス等心のケアの活動との連携
- ✓ 9 長期的な食料確保の検討と確認
- ✓ 10 食事と健康面についてのアドバイス

●(1) 非常時における食事

- ☆ 食事は生命・健康・体力の維持に欠かせない。
- ☆ あたたかい食事は心のケアにつながる。
- ☆ 学校給食の早期再開は精神的・肉体的に大きな役割を果たす。

1 非常時における食事とは

- (1) 生命の維持を保障されることが必要となる。
- (2) 食事が継続して提供されることが肉体面、精神面の健康にとって不可欠となる。
- (3) あたたかい食事を提供することは、被災者に対してホッとさせるメッセージが伝わり、心のケアにもつながっていく。
- (4) 避難生活が長引くと栄養の偏りや、心の健康への影響が心配される。
- (5) 災害発生からの時間経過によって支援の内容が変わるので臨機応変に対応する。

2 災害発生時からの食の支援(例)

備蓄庫等からの非常食・飲料水を提供する。



市町村等から救援物資として届いたパンや弁当等を配給する。



県や他都道府県から届いた救援物資を配給する。
ボランティア等の炊き出しが始まる。

【参考】食料の持参

東日本大震災時

東日本大震災時には、精神的動揺等により避難所生活者のうち約8割の方は自宅から食料を持参していなかったという調査結果がある。日常から家族構成、健康状態を考慮しながら、持ち出し用の食料品リストを作成し、リュック等持ち出しやすい手段とともに用意しておく必要がある。

「東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）」より

● (2) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援

- ☆ 食料と飲料水に関する情報や避難者に関する情報を把握する。
- ☆ 食事に関する留意事項を周知する。
- ☆ 災害対策本部、ボランティア等と連携する。

1 食料及び飲料水の確保・提供

(1) 食料と飲料水の情報収集

- ① 現時点の食事状況把握と非常食の使用方法を検討する。
(食事回数、内容の聞き取りと記録)
- ② 学校現場と行政との連携による食の支援のためのネットワークづくりを行い被害状況(ライフライン・施設・設備)の把握と食料確保に向けた情報収集を図る。

(2) 食料と飲料水の確認と管理 → P203 へ

食料と飲料水の品質・消費期限・保存方法等に留意する。

(3) 食料と飲料水の提供

- ① 食料(備蓄物資を含む)と飲料水の有効利用方法を検討する。
- ② 避難者に「避難所での食事で気をつけること」を周知する。
→ P207 へ
 - ・衛生面の注意点
 - ・自らのアレルギーについて
 - ・栄養のバランスの注意点
 - ・心のケア(ストレス防止)
- ③ 避難所の栄養管理及び被災者の栄養相談等に生かすため、食料配布記録において、食生活状況を把握する。

→ P203 へ

2 炊き出し支援

(1) 炊き出し方法と内容の検討

- ① 被害状況により「炊き出し」が必要か検討し、市町村災害対策本部の指示に従う。
- ② 炊き出しを行う組織と共に、何人分必要か把握し、食料と飲料水確保、調理方法、場所等について衛生管理を含め検討する。
- ③ 炊き出しを行う際は、アレルギーをもった避難者に配慮する。

(2) ボランティアとの協力体制

炊き出し実施に向けボランティアを確保する。

(3) 食の支援における衛生管理

① 炊き出しを行う場所から遠方に食事を運ぶ場合は、配送時間の短縮と衛生管理に注意する。

② 特に衛生管理に注意し、常温での放置は厳禁とする。

3 学校給食再開に向けての長期的な食料確保

・学校給食再開（簡易給食も含む）に向け長期的な食料確保について確認する。

・給食センター等が使用不可の場合には、弁当での対応を検討する。

※ 学校給食の早期再開を果たすことは、子どもたちにとって精神的・肉体的にも大きな役割を果たすことを考慮する。

【参考】災害後の食料供給状況

1 阪神・淡路大震災時（灘区・東灘区・北淡町の例）

1月17日

食料・飲料水なし。連絡取れず、避難所にも入れず。

1月18日

企業等から救援物資が届く。子どもとお年寄りを優先したが、行き渡らない人が多かった。飲料水なし。

一部地域で米屋が炊き出し。

1月19日

43号線以南はこの日まで何もなし。ごく少量の救援物資（乾パン、クッキー、パン等）を配布。救援物資は多量に届いたが、集積場所がない。コープが物資を放出。一部スーパーマーケットが営業。弁当屋、食品企業等がおにぎり援助。

※ 1月20日以降、ビタミン類が欠乏したために多くの人が体調を崩す原因となった。

※ 炊き出しは、避難者の食に対する期待を後援する一般的意義だけでなく、精神面の安定と栄養面の両面において有効だった。

※ トイレ事情の悪さから水分を十分に取らない人が多く、体調を崩す原因になった。

2 平成28年熊本地震時

SNS等から情報を得た見知らぬ人から、直接おにぎりが大量に届くことがあった。そのおにぎりを配布してよいかどうか対応に苦慮した。

● (3) 食事に配慮を要する人への対応

- ☆ 災害時要援護者について状況を把握する。
- ☆ 栄養士・保健師・心理カウンセラーと連携する。

1 妊産婦・乳幼児・高齢者への対応

- (1) 体調が良好な人には、それぞれ状態にあった食事を提供する。
- (2) 体調が悪い人には、医師の受診や保健師の受診を勧める。
- (3) 介護食等、食事形態に配慮する。

2 持病のある人への対応

- (1) 持病のある人には、かかりつけ医の指導を受けるよう勧める。
- (2) アレルギー反応の恐れがある食品を把握する。
- (3) 生活習慣病の病名を把握する。

※ 個人情報の扱いには注意

- (4) かかりつけ医と連絡が取れない場合の対応及びエピペン所持者の把握、生活習慣病患者への食事の配慮について確認する。

3 摂食障害等心のケアが必要な人への対応

- (1) カウンセリングを受けるように勧める。
- (2) 栄養が偏ることによって体調不良につながることを伝える。

4 その他

- (1) 炊き出し等の調理作業で簡単な栄養指導教室のようなものを計画、ストレス解消を図る。
- (2) 災害時要援護者や宗教上配慮が必要な人等を把握し、どのような配慮ができるか検討する。

🔗【参考】支援物資

東日本大震災時

避難所のハード面の問題等から災害時要援護者が自宅での生活を余儀なくされることも少なくなかった。そのため災害時要援護者には支援物資の到着や分配に係る情報が知らされず、支援物資が行き渡らないことがあった。

「東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）」より

● (4) 活動内容チェックリスト

1 非常時における食事

- ☐ 食事の意義について理解して活動したか

2 食料・飲料水の確保・提供と炊き出し支援

- ☐ 避難所運営の活動との連携ができたか
- ☐ 避難所の食料に関する現状把握ができたか
 - ☐ 食料の品質について確認したか
 - ☐ 消費期限について確認したか
 - ☐ 保存方法について確認したか
- ☐ 避難者についての現状把握ができたか
- ☐ 避難者に「避難所の食事で気をつけること」を周知できたか
- ☐ 炊き出しが必要か検討し、災害対策本部の指示を上げたか
- ☐ ボランティアと協力体制が取れたか
- ☐ 食支援における衛生管理ができたか

3 食事に配慮を要する人への対応

- ☐ 災害時要援護者についての状況を把握できたか
- ☐ 栄養士・保健師・心理カウンセラー等と連携が取れたか

4 学校給食再開に向けて

- ☐ 学校教育再開の活動との連携が取れたか
- ☐ 教職員と連携が取れたか
- ☐ 市町村の行政と連携が取れたか
- ☐ 給食施設の状況をつかんだか
- ☐ 調理師の状況をつかんだか
- ☐ 食材確保の見通しが立ったか

Ⅱ章

5 学校再開に向けたポイント

チェック！

- ✓ 1 現地の指揮・命令系統の確立
- ✓ 2 安全・安心感をつくるのがスタート
- ✓ 3 学校再開の手順は地域によって違う
- ✓ 4 初動は避難所運営の活動と連携して
- ✓ 5 1人で行動せず、協力者を求める
- ✓ 6 情報発信はきめ細かく、迅速、公平に
- ✓ 7 活動は状況に応じて、見直しと検討を
- ✓ 8 学校再開が災害復興第2段階のスタート
- ✓ 9 学校再開に向けての校長会等の会議でも
助言する

●(1) 学校の早期再開までの流れ

- ☆ 学校の早期再開に向けた流れを理解する。
- ☆ 災害の種類や規模に応じて柔軟に対応する。

【1日目】

【津波の発生がなく、児童生徒が在校中の場合】

【留意点】

災害の発生・安全確保

避難誘導(第1次避難場所へ)

児童生徒・教職員の安全確認
病院等の医療機関との連携のもと

- 1 安否確認
- 2 健康状態確認

学校災害対策本部の設置

- 1 第1次被害状況の調査
 - (1) 児童生徒・教職員の被害状況調査
 - (2) 校区等の被害状況確認
- 2 児童生徒の引き渡し
保護者への引き渡し
- 3 施設等の被害状況調査
 - (1) 安全点検(施設設備)
 - (2) 危険区域の封鎖と応急処置
 - (3) 被害状況の記録(写真撮影)と一覧表の作成
 - (4) 避難所開放区域の明示
- 4 学校周辺の被害状況調査
 - (1) 通学路、校区の被害状況調査
 - (2) ライフラインの被害状況
 - (3) 校区地図へ被害状況を記入
- 5 防災担当部局や地域との連携
災害情報の収集と整理
- 6 教育委員会への災害状況の報告
報告書の作成

※ 津波発生時はさらに第2次避難場所へ避難誘導する。(空地・高台等)

※ 在校時以外は、教職員が学校へ参集して児童生徒の安全確認を行う。

※ 大津波・津波警報が解除されるまで原則引き渡しは行わず、学校等に待機させる。

※ 公共交通機関を利用して通学している場合は、その状況を確認する。

【2～7日目】

教育委員会等との協議・調整



第2次被害状況の調査

- 1 児童生徒の被災状況調査
- 2 教科書・学用品不足状況調査
- 3 児童生徒や保護者への声かけ(心のケアにつながる)
- 4 被災児童生徒の避難先確認(転校手続き)



教育委員会への報告



教育委員会等との協議調整

- 1 応急教育計画の作成・カリキュラムの作成
- 2 応急教育の教材確保
- 3 間借り先関係校の選定
- 4 間借り先相手校との調整



応急教育の実施に向けての準備完了



避難所支援活動の縮小・解消

- 1 避難所の自主防災組織・防災部局との協議・連携
- 2 学校再開のお知らせ作成

【8日目～】

学校再開



教育委員会・関係校等との協議・調整
長期的な課題等について

- ※ 原則として行政が伝える。
- ※ 「すぐに出て行け」と受け取られないよう注意。
- ※ 再開後の児童生徒の活動エリアの周知。

【参考】安否確認

1 阪神・淡路大震災時

- (1) 被害のひどい地域の学校では、児童生徒の安否確認に1週間を要したところが多かった。
- (2) 教職員の中にも被災者がいたので、地震後、全ての教職員が集まったのは、地震発生から6日後であった。
- (3) 電話・家庭訪問では連絡がとれなかったが学校再開の貼り紙を見て登校した児童生徒もいた。登校日には、約半数の生徒が登校し、生徒4名の死亡が判明した学校もあった。

2 東日本大震災時

- (1) 安否確認の方法として、電子メールが機能した。
- (2) 電話等が使えないときは、自宅訪問、友人・地域住民からの情報提供、掲示板への貼り紙による情報確認等も重要な手段となった。

● (2) 応急教育に向けた流れ

- ☆ 応急教育の実施に向けた流れを把握する。
- ☆ 職員会議で情報を共有し、組織的に対応する。
- ☆ PTA、地域へも協力を求める。

[1日目]

児童生徒の収容、安否確認	
児童生徒の引き渡し	
職員会議	
1 避難所チェック、危険箇所明示	
2 学校の開放区域を明示	→ P162 へ
3 避難所開設	
震災・学校支援チームの要請	
学校の被害状況の調査（写真撮影）	

[2日目]

児童生徒・家族の安否確認	
各家庭の被害状況の把握	
教材教具の被害調査	
職員会議	
1 被害児童生徒の情報共有	
2 避難状況の情報共有	
3 教職員の仕事分担	
4 教育活動のための場所の確保	
5 被害児童生徒への心のケアについて	
6 教材教具の確保	
(1) 不足分を教育委員会へ要請	
(2) 卒業生、地域の人たちへの呼びかけ	
7 近隣校等への教職員の応援要請（ローテーションの確立）	
8 ボランティアへの連絡等	

[3～7日目]

職員会議 [3～4日]	
1 学校再開のお知らせについての打ち合わせ	
2 学校再開後の学校運営についての打ち合わせ	
3 避難所との調整	
4 児童生徒の安全確保の検討	
5 授業形態の検討（短縮、二部、分散授業等）	
6 教職員の役割分担の明確化（引率、渉外、時間割作成等）	

職員会議 [4～5日]

- 1 児童生徒の現状確認（安否確認及び家庭訪問等で得た情報の共有）
- 2 避難所運営状況の報告
- 3 校舎の状況確認（安全確認）及び施設・設備の応急補修
- 4 通学路や校区の被害状況確認

職員会議 [5～6日]

- 1 校舎の使用可否状況を判断
- 2 転出児童生徒の状況確認
- 3 教職員の役割分担
 - (1) 学校再開に向けた連絡
 - (2) 授業再開に向けた環境整備
 - (3) 教材教具の整備
- 4 授業実施形態の検討（短縮・二部・分散等）
- 5 応急教育計画の作成

職員会議 [6～7日]

- 1 応急教育計画の策定
- 2 学校再開のお知らせの配布 → P166 へ
 - (1) 家庭訪問 (2) 防災無線 (3) 掲示板
 - (4) テレビ、ラジオ (5) メール (6) 学校ホームページ
- 3 避難所の支援活動の縮小
- 4 学校再開の準備

[8日目～]

学校再開

→ P58 へ

各家庭の被害状況の把握・教科書・学用品等の確保

※ 児童生徒の出欠を含め、健康状態の確認と校内での共有

授業実施形態に合わせた教員の分担

- 1 授業を行う教員
 - (1) 短縮授業（相互に応援）
 - (2) 二部授業（できる限りその学校の教員で対応）
- 2 教員のローテーションの確立

保護者・児童生徒への連絡

- 1 全校集会（校長講話等）
- 2 授業実施形態の連絡
- 3 学級活動・ホームルーム（子どもと共感的に向き合う）

※ 心のケア
- 4 保護者への引き渡しによる下校
- 5 簡易給食について

● (3) 施設・設備の被害状況調査

- ☆ 学校再開まで毎日点検し、その情報は避難住民にも公表する。
- ☆ 重点点検箇所は専門業者に依頼する。
- ☆ 危険箇所を分かりやすく表示する。
- ☆ 片付ける前に記録写真を撮っておく。

○作業手順

1 点検箇所を校務分掌、防災計画等をもとに決定

- ※ できるだけ複数名で点検を実施する。
- ※ 学校再開まで毎日点検を実施する。

2 重点点検箇所（電気、ガス、水道等に係わる場所）の確認

- ※ 理科室、家庭科室、事務室、職員室、保健室、給食室、トイレ等の電気、ガス、水道に係わる場所の点検には、できるだけ多くの人員と十分な時間を充て、速やかに専門業者による点検を実施する。

3 必要物品

- ・ 校舎配置図 ・ カメラ ・ 筆記用具
- ・ (必要に応じ) 使用禁止表示

4 点検項目の確認

→ P158へ

- ※ 落下物、突起物など、学校再開の際に児童生徒に危険を及ぼす恐れのあるものについて、漏れなく点検できるよう点検項目についての事前確認をする。

5 点検表に点検結果を記入

- ※ 使用の可・不可、応急修理の要・不要、立入禁止措置の要・不要を必ず記入する。

6 点検結果を模造紙等に拡大した校舎配置図に記入

- ※ 点検結果は、職員室に掲示するとともに避難所にも掲示し避難住民にも情報提供する。
(2次被害を防ぐ上でも重要)
- ※ 色分け等で危険箇所を分かりやすく表現する。

7 避難者、児童生徒、それぞれの立入禁止区域の表示

- ※ 障害者や外国人等の災害時要援護者にも配慮して表示する。

8 一覧表にまとめ学校災害対策本部や教育委員会に報告

9 応急補修の実施

● (4) 校区の被害状況調査

- ☆ 校区の被害状況調査は心のケアも兼ねて行うと良い。
- ☆ 被害状況調査により住民と情報を共有し、安全な新たな通学路を設定する。

1 安全な通学路設定までの手順

- (1) 市町村災害対策本部、警察署、消防署等から情報を収集し、模造紙大の1枚の校区地図に情報を記入し、一元的に把握する。
- (2) 複数でチームを組み、安全確認のため校区を調査する。
- (3) 危険箇所を校区地図に書き込み、災害状況地図を作成する。(情報伝達用) また、収集した情報は、地域住民とも共有する。
- (4) 災害状況地図をもとに新たな通学路を決定する。

2 必要物品

- ① 児童生徒の通学路を明記した校区地図
- ② 筆記用具
- ③ カメラ

3 被害状況調査時の確認事項

- (1) 危険箇所を確認する。
- (2) 児童生徒が在宅時は、家庭訪問をして心のケアにつながる声かけを実施する。

【危険箇所確認項目例】

被害状況	マーク例
道路の亀裂・陥没	×
ガス漏れ	G
崖崩れ	K
路肩崩れ	R
橋の破損	×
家屋倒壊	T
火災現場	F

【記入例】



【参考】通学路の惨状

東日本大震災時

ある小学校では、学校を再開した場合の児童の登下校に関する問題を把握するため、教職員の見回り確認によって不安な所や危険度の把握に努めた。また保護者からも心配な声として情報を得ることを行った。

その結果、がれきが散乱していたり、被災した店舗がそのままになっていたり、信号機が作動していない等、通学路の惨状が浮き彫りとなった。

「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録」より

● (5) 災害情報の収集と発信

- ☆ 確かな情報源から収集する。(伝聞に頼らない)
- ☆ 情報収集手段の工夫する。
- ☆ 簡潔な情報を連絡・発信する。

1 収集すべき情報

- (1) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況
 - ・ 水道 ・ ガス ・ 電気 ・ 交通機関
 - ・ 家屋の倒壊 ・ 火災発生 ・ 道路 ・ その他
- (2) 児童生徒及び教職員の被災状況
 - ・ 安否（家族も含む） ・ 家屋
 - ・ 避難先 ・ 登校・出勤の可否
 - ・ 児童生徒の転出入状況 → P165 へ
 - ・ 学用品等の不足状況 → P163 へ
- (3) 学校内の施設、設備、教具等備品の被害状況 → P158・161 へ

○学校避難所の運営状況

○避難者数、避難所となっている校内施設

※ デマ・流言を防止するためにも、事実確認を必ず行う。

2 発信すべき情報

- (1) 休校及び学校再開のお知らせ → P166 へ
- (2) 安否確認できない児童生徒について
- (3) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況等
 - ※ メールやホームページ等の活用
 - ・ 児童生徒 ・ 保護者 ・ 避難住民 ・ 地域住民
 - ・ 報道機関に向けて

3 市町村教育委員会への報告

- (1) 児童生徒の被害状況
- (2) 教職員の被害状況
- (3) 避難者受け入れ状況
- (4) 施設の被害状況
- (5) 給食施設の稼動状況及びその他特記事項

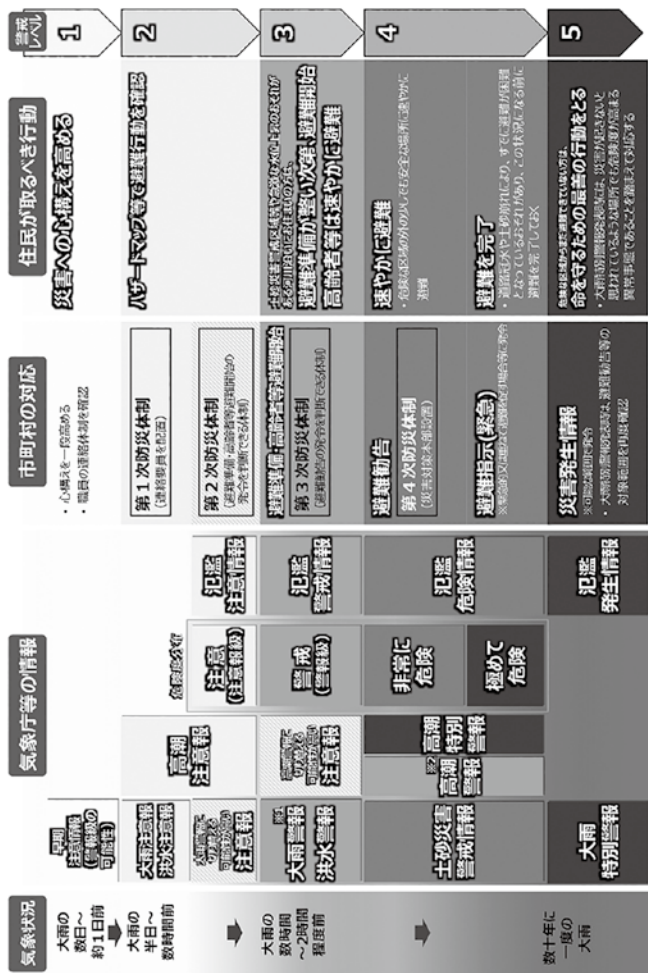
※ 速やかに確認できたものから報告する。

※ 第1次、第2次・・・と時間を追って最新のデータを報告する。

※ 情報収集に時間がかかるという理由で報告を遅らせない。

「気象庁ホームページ」より

【参考】危険度の高まりに応じて段階的に発表される防災気象情報とその利活用



● (6) 活動内容チェックリスト

1 学校の早期再開までの流れ

- ☐ 学校の早期再開に向けた流れを助言できたか
 - ☐ 児童生徒・教職員・各家庭の被害状況調査
 - ☐ 校区及び施設等の被害状況調査
 - ☐ 災害情報の収集と整理
 - ☐ 教育委員会への被害状況報告
 - ☐ 応急教育実施に向けた教育委員会との調整
 - ☐ 学校再開に向けた自主防災組織・防災部局との協議・連携

2 応急教育に向けた流れ

- ☐ 応急教育の実施に向けた流れを助言できたか
- ☐ 情報を共有し組織的に対応するよう助言できたか
 - ☐ 被害状況の把握
 - ☐ 教育活動再開のための教室の確保
 - ☐ 児童生徒への心のケアについての確認
 - ☐ 教材教具の確保
 - ☐ 授業形態（二部授業、分散授業等）の検討
 - ☐ 教職員の役割分担の検討
 - ☐ 応急教育計画の立案
 - ☐ 通学路・校舎の安全確認
 - ☐ 環境整備
 - ☐ 休校期間、学校再開日の決定
 - ☐ 保護者への周知と協力要請

3 施設の被害状況調査

- ☐ 被害状況調査の手順と留意事項を助言できたか

4 災害情報の収集と発信

- ☐ 収集・発信すべき情報について助言できたか

5 校区の被害状況調査

- ☐ 留意すべき点や手順について助言できたか

6 災害発生後の事務手続き

- ☐ 阪神・淡路大震災の経験をもとに助言できたか
 - ☐ 児童生徒にかかわるもの
 - ☐ 教職員にかかわるもの
 - ☐ 学校備品・校舎施設にかかわるもの

Ⅱ章

6 心のケアの ポイント

チェック！

- ✓1 子どもたちや先生方に「安心感」を
- ✓2 人との接触は「会話」を大切に
- ✓3 思いやりの心を持って
- ✓4 時間がかかることもあるということを伝える
- ✓5 子どもには現地の教職員がかかわるように
- ✓6 ストレス反応とその対処法の体得
- ✓7 臨床心理士等との連携を
- ✓8 現地のルールから学ぶ
- ✓9 兵庫の教職員だからできる心のケア
- ✓10 教職員の心のケア
- ✓11 保護者への心のケアへの助言
- ✓12 EARTH 員自身の心のケアを忘れないこと

●(1) 災害による心身の変化と対応

☆ 症状は時間経過や発達段階等によっても異なるので特徴を理解しておく。

☆ 災害に遭遇した時、様々なストレスがある。

☆ 災害時等の異常事態に当然起こりうる反応がある。

	災害時の恐怖 (トラウマ) 体験	災害による 喪失体験	継続する ストレス	対応
				学校・教職員
災害発生 	マヒ（凍り付いた記憶・その時のことが思い出せない） 逃避（思い出したくない）	無感覚		安否確認 状況把握
	再体験（フラッシュバック・悪夢・災害あそび） [安心できると再体験反応があらわれやすい]	否認（そんなはずはない） 絶望	避難所生活ストレス	狭い場所のできる体遊び・スポーツをさせる
				食事の工夫
	回避 [直後の回避に対処]	怒り（なぜ自分に）		
	過覚醒（イライラ・過敏・入眠困難）			リラックス体験
学校再開 		抗うつ		日常生活（睡眠・食欲・学習・遊び）を支援
				心のケアを取り入れた避難訓練
			仮設住宅によるストレス	健康チェックとストレスマネジメント
	行動化 (けがが増える)	受け入れ		災害を連想させる教材の使用を控える
				転校生へのケアを行う
6ヶ月後 	自責・無力感・不自信・孤立感（マイナス思考）			喪の作業 ^{*1} ・心とからだのストレスチェックとストレスマネジメントを行う
	回避			
1年後 	アニバーサリー反応 ^{*2}			アニバーサリー反応への対処 心のサポートを取り入れた表現活動
10年後	災害時幼児だった子どものトラウマ反応			“つなみ” “地震” 言葉は安全であることを伝える

※（ ）は具体例等、[]は留意点を表す。

- ※ 1 喪の作業とは心の中に亡くなった方を生かす作業のこと。
(追悼文集、献花、送る会等)
- ※ 2 アニバーサリー反応とは、慰霊式等が刺激となり症状が再発すること。

【参考】被災体験を作文や絵に表現させることについて

- 1 学校再開から1～2年間は、クラス単位・学校単位での被災体験の表現活動は行わない方がよい。(慎重であるべき)

※ ただし、壁新聞、せんせいあのね等の文章表現等、日常の表現活動で、自発的に子どもが表現したものは大切に扱い、本人の了解を得られたら、クラスの子どもに紹介する等分かち合いを行う。
(急性期に被災体験の表現を強いることは、強いフラッシュバックを誘発させ、回避を強める危険性がある。)

- 2 1以降にストレスとトラウマの心理教育、ストレスマネジメントとセットで、子どものペースを尊重し、表現活動と分かち合いを行う。

【留意点】

- ① 1ヶ月前には保護者や子どもに活動内容を通知し、意見を求める。
- ② 午前中に少なくとも3授業時間(作文テーマのメモ、分かち合い、作文・絵の活動)は確保する。落ち着くためのリラックス法を前後で行う。スクールカウンセラーと共同で行う。
- ③ テーマは広く。「ありがたかったこと。がんばったこと。つらかったこと。将来やりたいこと。」
- ④ 誰が読むのか事前に子どもと相談すること。
- ⑤ 語り継ぐための資料として、残すときは、子どもと保護者の許諾をとる。他にも10年後・20年後の語り継ぐ防災教育のために、破壊された校舎の一部を保存しておく。(時計、児童生徒の机等)

兵庫教育大学大学院 富永 良喜教授提供

● (2) 災害による心的ストレス

1 災害が引き起こすストレス

- (1) 災害時の恐怖や命に関わるような体験
- (2) 災害による喪失体験(大切な人を亡くす、大切なものを失う)
- (3) 継続するストレス(避難所生活等二次的な生活ストレス)
ストレスが強い場合、以下の障害を発症することがある。

2 災害後に引き起こりやすい心身の障害

- (1) 心的外傷後ストレス障害(P T S D)
 - ・災害・事故・犯罪・テロ等を体験する。または、目の当たりにする。家族が被害に遭う。
 - ・その時、戦慄恐怖を体験する(強い精神的衝撃)。
こうした体験による精神的な後遺症で、このような心的外傷(心の傷)をトラウマという。

【心的外傷後ストレス障害(P T S D)の主な症状】

ア 再体験

原因となった出来事が、フラッシュバックによって思い出されたり、夢に繰り返し登場したりすること。また、出来事を思い出した時に動悸がしたり、冷や汗をかいたりするといった身体症状も現れる。

イ 回避

原因となった出来事について、考える事や感情がわき起こることを避けようとする事。

できごとについて話そうとしない。また、出来事の一部を思い出せなくなることもある。

ウ 覚醒昂進症状(かくせいこうしんしょうじょう)

睡眠障害、イライラしがち、怒りっぽい、集中困難、過度に警戒心を抱く、刺激に対する過剰反応。

このような症状が1ヶ月以上続き、日常生活に障害が生じている時、心的外傷後ストレス障害(P T S D)と診断される。

(2) 急性ストレス障害（ASD）

出来事の体験直後に、強いストレス反応が起こること。

【急性ストレス障害（ASD）の主な症状】

心的外傷後ストレス障害（PTSD）の三大症状に加えて、解離性症状（感覚や感情の麻痺、現実感等がなくなる等）が表れる。PTSDに移行するか、1ヶ月以内に回復する。

(3) うつ反応

喪失体験や恐怖体験により、無気力や孤立無援感（ひとりぼっちという感情）や自責感（自分を責める）といった感情が起こり、それがうつ症状を生み出すことがある。

(4) 心身症

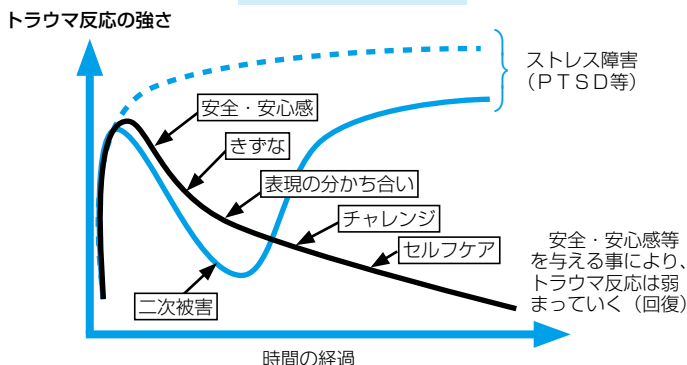
災害ストレスは、身体の弱い器官を直撃する。持病が悪化したり、胃潰瘍・高血圧等の身体疾患を引き起こしたりすることがある。

(5) 問題行動

イライラしやすく乱暴になったりすることがある。

※ 障害に発展している場合は、すみやかに医療機関につなぎ適切な対処を行う。いずれの障害も、適切な治療とケアで回復する。

セルフケアと心のケア



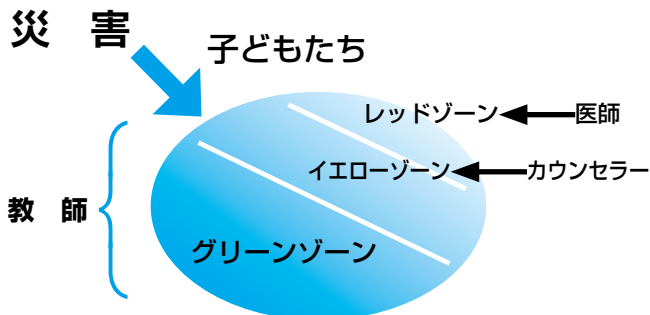
※ 安全・安心・きずなをベースに、少しずつの表現とチャレンジすることが大切。

「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」より（富永 良喜著）

※ 発達段階に応じた心のケアへの対応

→ P64 へ

災害後の教師・カウンセラー・医師の役割

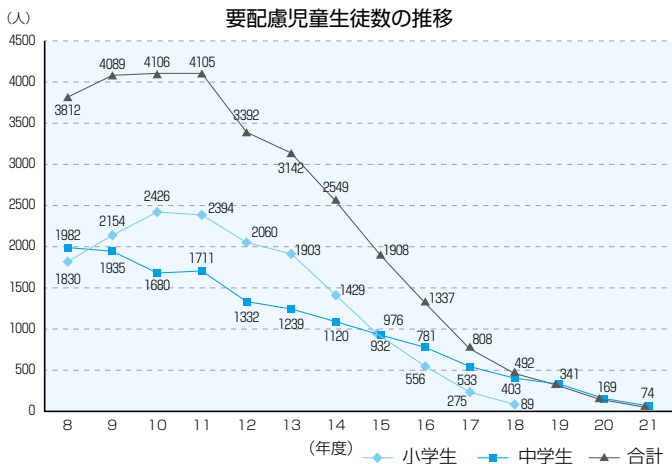


- 教師の二つの役割は子どもの教育と子どものセルフケアの援助を行うこと。
 - 教師はスクールカウンセラーとともに子どもたちがグリーンゾーンからイエローゾーンへ移ることを予防できる。
 - 教師は医療行為に従事しないが、医師と協力して子どもの心のケアにあたる。
- (高橋 哲、2005)

MEMO

阪神・淡路大震災の影響により心の健康について 教育的配慮を必要とする児童生徒数の推移

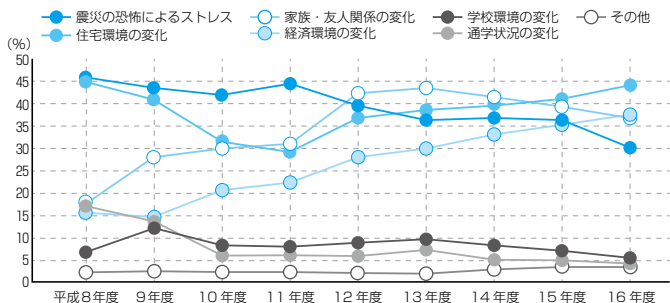
小・中学校に在籍する要配慮児童生徒の数は、平成10年度の4,106名をピークに、全学年において着実に減少していき、平成21年度には74名となった。



※ 要配慮児童生徒数が減少するまでには数年を要した。

「災害を受けた子ども達の心の理解とケア（研修資料）」より

要因別にみた個別に心のケアを必要とする児童生徒数の推移



※ 地震時のトラウマ（恐怖）による要配慮児童生徒数は減少していくが、家庭経済や家族の要因による二次受傷により配慮を要する児童生徒数は増加していく。

「震災を越えて」より

● (3) 教職員への心のケア・サポート

☆ 教職員は「燃えつき症候群」に陥りやすいので、定期的に休息をとる。

☆ セルフケアは「がんばりすぎないこと」を合言葉に行う。

1 教職員を襲うストレス

- (1) 被災者の支援に当る教職員も大きなストレスを受ける。
- (2) 自らも被災者である教職員は二重のストレスを抱える。
- (3) 人間関係や個人の性格、周囲の環境、被災状況の差によって、ストレスによる反応は大きく左右される。

2 ストレス反応

〔ストレス症状の自己診断〕

- | | |
|--|---|
| ☐ 周囲から冷遇されていると感じる | ☐ 向こう見ずな態度をとる |
| ☐ 自分が偉大なように思えてしまう | ☐ 休息や睡眠をとれない |
| ☐ 同僚や上司を信頼できない | ☐ ケガや病気になりやすい |
| ☐ ものごとに集中できない | ☐ 何をしてもおもしろくない |
| ☐ すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | ☐ 不安がある |
| ☐ 状況判断や意思決定をよく誤る | ☐ 頭痛がする |
| ☐ よく眠れない | ☐ 酒やタバコが増える |
| ☐ じっとしていられない | ☐ 気分が落ち込む |
| ☐ 人と付き合いたくない | ☐ 問題があると分かりながら考えない |
| ☐ いらいらする | ☐ もの忘れがひどい |
| ☐ 発疹が出る | |

日本赤十字社「災害時のこころのケア」より

※ 上の症状が6～7項目以上当てはまる場合には注意が必要

3 ストレスの処理法

〔ストレス処理〕

- ・自分の感情を自然でさけられないものだと思え入れる
- ・恐怖や自分でもおかしいと思う感情も人に話す
- ・緊張に備えて、リラックスを心がける
- ・呼吸を遅くして、筋肉の力を抜く
- ・食事をよく取り、酒やタバコを控える
- ・運動をする
- ・自分なりのストレス処理を行う
- ・要求される任務に応えられないときは日常業務をこなす
- ・日々の身の回りに起こる出来事に関与する
- ・新しい任務や自由や独立性を楽しむ
- ・自分の成長を自分でほめる
- ・同僚や家族の気持ちを理解する
- ・思い込みによって判断しないようにする
- ・焦点を絞って考える
- ・複雑な問題は要素ごとに分けて考える
- ・ストレスの症状に対して構えをする
- ・ストレスに対する反応は、人それぞれ異なることを知る
- ・周囲の制約を認識し、自分に無理をさせない
- ・自分の好ましい姿を自分自身に言い聞かせる

日本赤十字社「災害時のこころのケア」より

 【参考】教職員が燃え尽き症候群にならないために**1 自分自身の限界を知り、自分を尊重すること**

生徒への援助は、先生方自身の喪失体験を更に強いものにする。生徒の話を聞いたり、葬儀に参加したりすることは想像以上に大きな絶望感や無力感に襲われ、深い悲しみの感情に曝される。無理をしていることを自覚して、積極的に自分自身のケアを優先する。

2 心と身体の健康に気を使うこと

食事を十分に取るように心がける。時には、空腹でなくても、食事をすることも必要である。被災地での食事は、ビタミンが不足しがちなので、緑黄色野菜を多めに摂る等意識して補う。

3 誰かにサポートを求めること

生徒への援助の仕事が忙しい時は、家族に援助を頼み、家事に関わること等の負担を軽減してもらい、サポートしてもらえる体勢を整えることが大切である。

4 教職員同士でサポートすること

大変な時期であるからこそ周囲の助けが必要である。また、自分が経験したことを伝えたり、困難な状況を共に乗り越えたりすることで、連帯感が強まる。他者に対しても自分に対しても受容的な雰囲気を持ち、否定的な感情が生じることも認めることが大切である。

5 笑いを忘れないこと

深刻なときでも、冗談を言ったり、楽しい会話を楽しんだりすると心に余裕が生まれる。笑顔は自分のためではなく、周囲の人まで気持ちを和らげる効果がある。

6 楽しみを持つこと

毎日時間との戦いであり、時間に追われていると思うが、たとえ少しの間でも何か楽しみや趣味の時間を持つことも大切である。他に被害に遭われた方がいるとか、こんな時に不謹慎だと思いがちだが、職場の同僚と話をしたり、友達に会ったり、趣味やスポーツを楽しむことで、緊張が和らぐ。

7 一人で抱え込まないこと

生徒への援助や災害地への訪問を行った後は、他の先生方と気持ちや情報を共有するようにする。どうしても、一人で悩みを抱え込みやすくなるので、先生方同士コミュニケーションを積極的に取るようにする。災害のトラウマ援助では、一日の活動の終わりに、卓球等の軽い運動を取り入れたりしている。

「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）」より

【参考】心のケア研修での現地教職員の声

東日本大震災時

- 1 3.11の日、自分自身は津波は大丈夫だろうと思っていたことが悔しくて震災後被災地を訪問した。その時に家の土台の上にぬいぐるみとお花が飾られているのを見て、改めて人が亡くなっていることを実感した。
- 2 当時は体育倉庫の鍵を預かっていた関係で遺体安置所の担当となり、遺族との確認作業を手伝った。自分の家族は無事だったが、家は流されてしまった。心にぽっかりと穴が空いているように思う。震災のことでまだ泣いたことがない。泣くことができない。喪の作業についてどうすればよいか悩んでいる。
- 3 転勤により学区が変わると何も話すことができないと感じている。教員も半数以上が家がない状況で、心のケア・喪の作業について気になるが難しい。

「平成 27 年度東日本大震災被災地支援活動報告」より

【参考】教職員も被災者だった

阪神・淡路大震災時

- 1 同じ学校で被災した教職員が多く、お互いを励まし合っていくことができたケースも少なくない。しかし、被災し精神的なショックを受けた教職員とそうでない教職員が併存した場合、この意識のずれには十分配慮する必要がある。

また、被害のほとんどない学校の教職員と被害がひどかった教職員との負担の違いは時間が経てば経つほど多面にわたり明確に生じてくる。教職員間とともに学校間の協力体制の確立も必要である。

- 2 被災教職員の勤務を考えると、出勤可能な教職員の数に限りがあり、出勤してくる教職員にはそれだけ大きく負担がかかる。

同時にその教職員も被災している。日帰り、宿直、日直勤務等の形態で勤務する教職員の役割分担を明確にするとともに、服務条件も考慮する必要がある。さらに児童生徒への影響が大きいことを考え、被災者としての教職員へのケアの在り方については、個人のプライバシーが守られ、安心してケアを受けることができるシステムを関係機関とともに新しく構築していくことが求められる。

「震災を生きて」より

● (4) 活動内容チェックリスト

1 災害による心身の変化

- ☐ 時と共に変化する心の状態について理解して活動したか

2 基本的な対応

- ☐ 話を聴くときの留意点について助言ができたか

3 発達段階に応じた心のケア

- ☐ 発達段階による心のケアの違いと共通点を示せたか
- ☐ 親近感・安心感の大切さを示せたか
- ☐ 受容的な態度の大切さについて助言できたか

4 教師の持ち味を生かした心のケア

- ☐ 声かけの大切さを示せたか
- ☐ 災害時の子どもの状態を的確に把握することの大切さを示せたか
- ☐ スキンシップや遊びによってコミュニケーションがとれたか
- ☐ 長期的な観察と判断・専門家、関係機関等との連携の大切さを助言できたか
- ☐ 子どもに共感し、寄り添うことができたか

5 教職員への心のケア・サポート

- ☐ 現地教職員とのコミュニケーションはとれているか
- ☐ (求められて) 災害後のストレス反応や心のケアの必要性、そのノウハウ等を伝えたか
- ☐ ストレス反応の状況を把握するノウハウを提示したか (心と体のアンケート、チェックリスト等の活用)
- ☐ 現地教職員の心のケアに気を配っているか

7 EARTH 員自身のセルフケア

- ☆ 2人組で行動し、チーム内のミーティングを大切にする。
- ☆ 「無理は禁物」と心得る。
- ☆ ストレスチェックと自分にあったストレスマネジメントを行う。

1 支援活動でのポイント

(1) 現地

- ① 2人組で行動し、お互いに助け合い、観察しあうことで、自分自身のストレス症状を早期に発見できるようにする。
- ② 決まった時間で交代する。
- ③ 疲れた時は活動を一時休止する。
- ④ 必ず時間を決めて休息する。
- ⑤ 一日の終わりに EARTH 員全員で、その日に体験したことを話し合う。その際、特定の個人の批判や非難はしない。

(2) 任務完了時

解散前に体験したことや感想を話し合う(分かち合い)。

【分かち合いの3条件】

- ・ 内容についての秘密を保持する。
- ・ 発言に対する批判をしない。
- ・ ストレス反応は正常な反応であることを再認識し、ストレスへの対処方法を考え、将来について考える。

2 ストレス症状の自己診断

→ P52 へ

3 ストレスマネジメントの手法によるセルフケア

→ P182 へ

～自分にあった方法で～

- (1) 動作によるリラクセス法
- (2) ペアリラクセーション
- (3) 呼吸法
- (4) 簡易自律訓練法
- (5) 瞑想