

3 心の理解とケア

3.1 危機後の心の反応

3.1.1 危機に遭遇し心に非常に強い衝撃を受けると、その危機が去った後も、感情の変化や対人関係の変化、さらにPTSD症状など、さまざまな心理的・生理的反応を示す。このような反応は、「異常な状況に対する正常な反応」であり、誰にでも起こりうるものである。(→P48)

3.2 平素の人間関係の重要性

3.2.1 子どもにとって一番のカウンセラーは保護者である。保護者からの適切なかわりを受けことが、子どもにとっては、最も大きな安心感を得る。このような点からも、子どもと保護者の平素の人間関係は非常に重要である。

3.2.2 また、毎日生活を共にしている教職員の役割は大きい。そのため教職員は平素から、子どもが先生の顔を見たら安心するとか、落ち着けると感じられるような信頼関係を培っておくことが大切である。子どもは、「先生は自分のことをどれだけ分かってきているか」と思っており、教職員は平素から子どもの気持ちを理解しようとする姿勢で、興味深い授業や平素の子どもとのふれあいをとおして、子どもの心の動きを見ていくことが大切である。

3.2.3 子どもが心を癒され、危機を乗り越えていけるのは、最終的に、その危機に遭遇する前から保っている人間関係の中で励ましや心のケアが十分に行われるかどうかにかかっている。

3.3 平素の心のケアに関する取組の重要性

3.3.1 心の成長や精神保健に関する基本的な内容について、教職員は理解を深め、子どもたちの言動を表面的に捉えるのではなく、その内面にある緊張や不安に目を向け、適切な対応を行う必要がある。

3.3.2 子どもたちにとっても、保健体育等の授業をとおして基本的な心の発達や精神保健に関する学習を行い、危機後の心の変化等について事前に認識しておくことは必要である。

3.3.3 普段ストレスを強く感じている子どもほど危機後のトラウマ反応があらわれる可能性が大きい。平素から、スクールカウンセラーと相談し、ストレスチェックなどを通して、実態を把握しておくことが望まれる。そのようなストレスチェックリストは、危機後の実態把握にも活用できる。(→P48)

3.4 緊急時の心のケアに関するサポート体制

3.4.1 震災に係るケアも不審者による加害行動のような事件に関するケアも基本的には同じである。心のケアは、事が起こったときに即座に対応すべきであり、さらに、特別なケアを必要とする子どもへの対応をおろそかにしてはならない。

3.4.2 子どもたちの中には、保護者や教職員だけでは対応しきれない、PTSD症状や他のトラウマ反応を示す子どもがいる。危機の大きさや深刻さにより、スクールカウンセラー1人では対応できない危機も、昨今、多く発生している。

3.4.3 行政は、緊急的に当該校に対して、カウンセラー等の派遣を照会し連携体制を整備する必要がある。

3.4.4 平素のスクールカウンセラーの配置については徐々に拡充されつつあり、危機対応時には、当該校のスクールカウンセラーは、緊急派遣されたカウンセラー等及び保護者や児童生徒のコーディネーターとしての役割も求められる。

3.4.5 応援で派遣されるカウンセラーは、当該校の近くの者がよい。震災時、カウンセラーと接した子どもたちの多くが、「どこから来たの」と尋ねている。その人が自分と同じ体験をしているか、どれだけ自分と共感しあえるかを確かめていたのである。

3.4.6 大規模な危機が発生した後の心のケアに関する取組は、平素のカウンセリング活動とは区別して行われるべきであり、状況により緊急的な心のケアに関するサポートルームを開設する必要性が生じる場合もある。

3.5 保護者・教職員等関係者全員への心のケア

3.5.1 危機発生時は、子どもたちを見守っている大人が落ち着いていることが大切である。教職員や保護者が動揺すると、子どもたちがショックを受ける場合が多い。危機発生後は、いかに平素の人間関係の安定性を取りもどし、維持するかが課題となる。

3.5.2 2次的被害の拡大を防ぐために、さまざまなプレッシャーの中で対応しなければならない教職員への心のケアは欠かせない。また、「危機を体験した子どもを援助する最良の方法の1つは、その保護者を援助することである」とも言われている。特に、保護者の精神的安定が子どもに好影響を及ぼす。

3.5.3 教職員や保護者が、自分自身のことについても気軽に相談できるカウンセラーが必要である。そのための保護者向けの広報も必要である。個々の被害状況と心の傷は正比例するものではなく、間接的であっても傷つき方は違う。従って、保護者に対しても、基本的に学校全体の保護者を対象に心のケアを考えるべきである。

3.6 専門家による心のケアに関する取組

3.6.1 心のケアに関する取組においては、大きな集団より小さなグループで実施すべきである。外での集団遊びだけではそれだけに終わってしまう。また、発達段階により言葉での表現が困難な子どもたちには、プレイセラピーやフィンガーペインティング、粘土遊び、絵画療法などが有効である。このような取組を実施するためには、セラピストの力量も大きく問われる。

3.6.2 被害にあった後、子どもたちはどこかで現実と向き合わなくてはいけない。しかし、即座に現実と対峙させるのではなく、自主的に自分の感情を表出できる場をつくることが大切であり、子どもたちは、徐々に現実と向き合っていくのがよい。

3.6.3 事件等の内容により、保護者が加害者である場合もあり、子どもの心のケアにあたっては、専門家との連携だけでなく、地域も含めた取組の中で、その子どもたちへの心のケアを十分行っていく必要がある。

3.6.4 心のケアに関する具体的な実践方法等については、県立教育研修所 心の教育総合センターが3月に発行する「学校における心の危機対応実践ハンドブック」に詳細が記されているので参照されたい。