

# 心のケア授業

震災・学校支援チーム EARTH 心のケア班  
県立こやの里特別支援学校 堀 芳美

## 1. 心のケア



## 2. 教材紹介

防災教育副読本『明日に生きる』 (1997・1998) ※改訂2012・2013



小学校低学年用



小学校高学年用



中学校用



高等学校用

災害後のこころのケアのために

かばくんのきもち



さく・とみながよしき え・しむらはるの

絵本で学ぶストレスマネジメント ①

読書推進



# 心のケア

「心の健康問題に対応するための援助や配慮」 (文部省, 1998)

「危機的出来事などに遭遇したために発生する心身の健康に関する多様な問題を予防すること、あるいはその回復を援助する活動」

(文部科学省, 2003)

「被災された方自身が、傷ついた心を主体的に自分でケアできるように、他者がサポートすること。すなわち、自らの回復力・自己治癒能力を最大限に引き出す 「セルフケア」への支援」

(富永, 2012)

だれもがもつ **自己回復力 (セルフケアの力)**

傷ついた心を主体的に自分でケアできるようサポートすること

# なぜ、心のケアが必要なの？

## ▶ 元気に見える ≠ 心の元気

子どもは元気そうにみえてしまう



大人も、つい頑張りすぎてしまう



▶ ストレス反応が放置されると、心の傷が癒されず身体的・精神的に影響が生じる。

ストレス反応を自然に出せることが心の傷の回復への第一歩

▶ 安心した人の中で、辛い気持ちを色々な形で表現し心が整理されていく。心が整理されると辛い記憶が落ち着いてくる。

▶ 社会や家族の再結合

少しずつ**チャレンジ**へ向かう力が出てくる

# ストレスについて



**ストレス要因**  
ボールを  
押さえつける力



**ストレス反応**  
ボールの  
歪み



**ストレス耐性**  
ボールの  
弾性力



セリエ (Hans Selye, 1907-1982)

良いストレス	悪いストレス	どちらにもなり得るストレス
熟睡、快眠、軽い飲酒、成功、達成感、充足感、いい食事、シャワーなど	災害、厳寒酷暑、不眠過食、飢餓、失敗、不況、破産など	運動、仕事、ノルマ、放射線、紫外線など

# はじめに セルフチェックタイム



定期的な休息を  
「がんばりすぎない」

	ケガや病気になりやすい
	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
	問題があるとわかりながら考えない
	状況判断や意思決定にミスがある
	周囲から冷遇されていると感じる
	向こう見ずな行動をする
	酒やたばこが増える
	同僚や上司を信頼できない
	じっとしてられない

	ものごとに集中できない
	よく眠れない
	発疹が出る
	気分が落ち込む
	不安がある
	もの忘れがひどい
	自分が偉大だと思いこむ
	人と付き合いたくない
	休息や睡眠をとれない
	頭痛がする
	イライラする



# ストレスコーピング



cope 「問題に対処する」  
「うまくやる」

ストレス発散だけを意味するのではなく、ストレスとの向き合い方を知り、ストレスと上手に付き合っていく手法を指す。

## コーピングでストレスから抜け出す！

- 問題をひとつひとつ整理してみよう
- 解決方法をいくつか考えてみよう
- これまでの経験を振り返ろう
- これは問題かな？もっと調べよう
- 同僚や家族、専門家に相談しよう

### 問題焦点型コーピング

- 深呼吸。ちょっと離れてみよう
- いい面もないか？探してみよう
- お風呂に入ってしゃっきりしよう
- 体を動かしてすっきりしよう
- いい香りに身をゆだねてみよう

### 情動焦点型コーピング

ストレスの  
軽減を図る

動作とイメージによるストレスマネジメント教育  
(著)山中寛・富永良喜 より



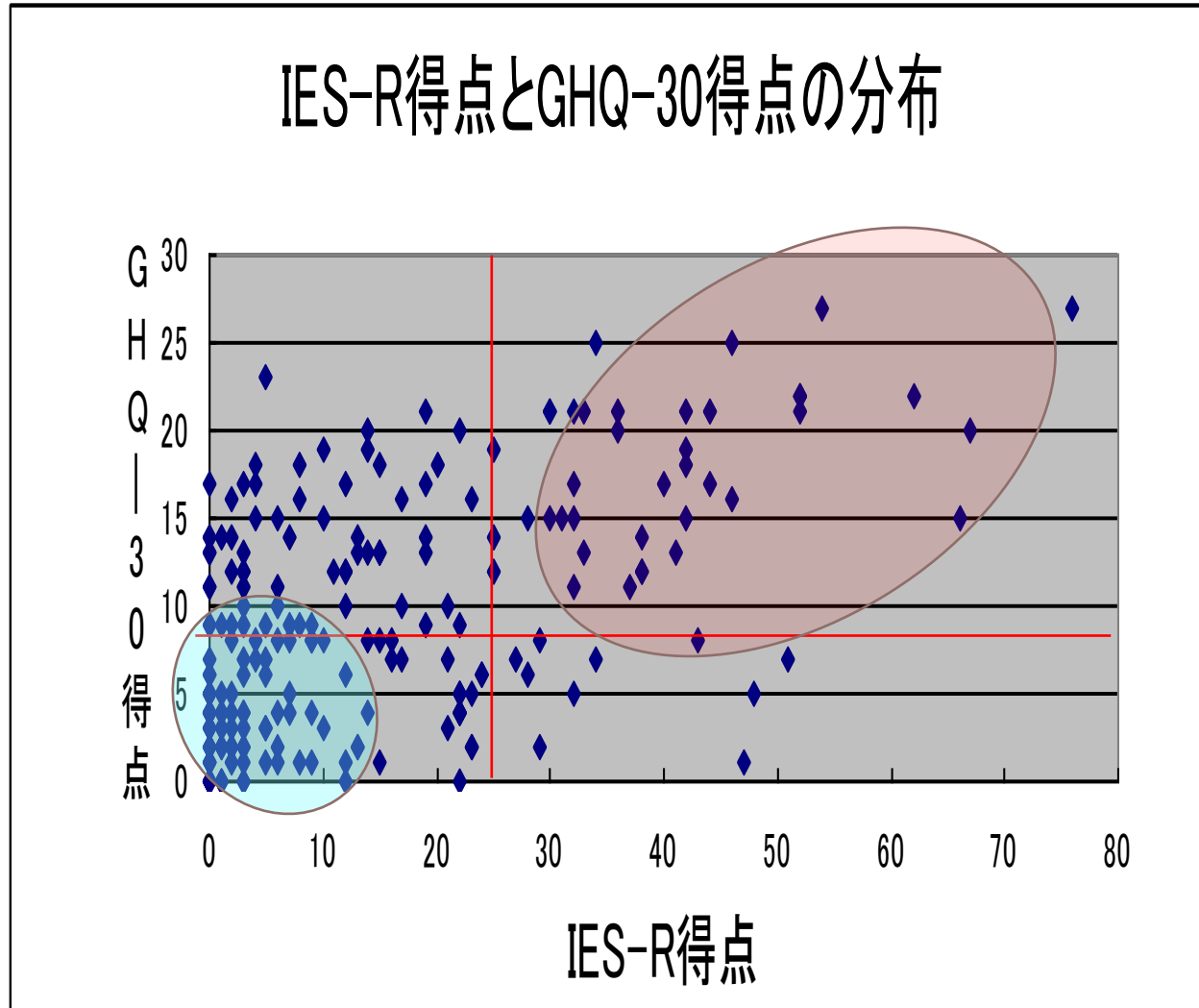
# 子どもたちを支える大人（支援者）のセルフケア

- 子どもたちのために自分の心のケアが後回しになっていませんか・  
「頑張るとき」「楽しむとき」の切り替えを
- 定期的に心の健康に関するチェックを行いましょう
- 個人のできることは限界があるので、仲間を信じて一人で抱え込まないで
- 心身の不調は誰にでも起こることなので、相談、受診を上手に利用しましょう  
各専門家と連携を！
- リラクゼーションや気分転換を生活の中に取り入れましょう



阪神・淡路大震災で被災した教員（214名）

# 「11年後のストレス反応とトラウマ反応」

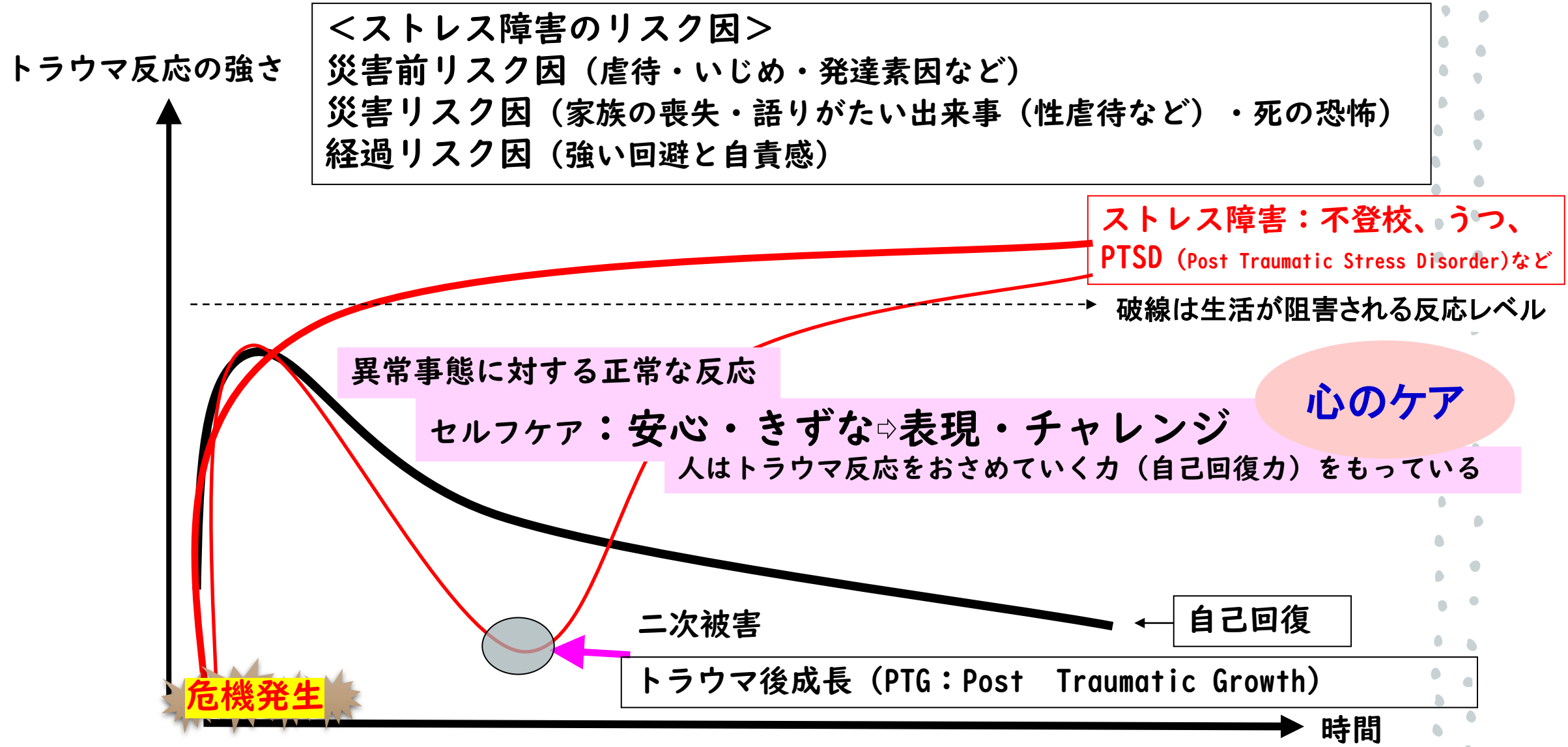


ストレスの低い群は  
震災に向き合うときは  
向き合い、語り合い、  
分かち合ってきた対処を  
行ってきた

ストレスの高い群は  
震災のことは  
考えないようにとの  
回避対処を行ってきた

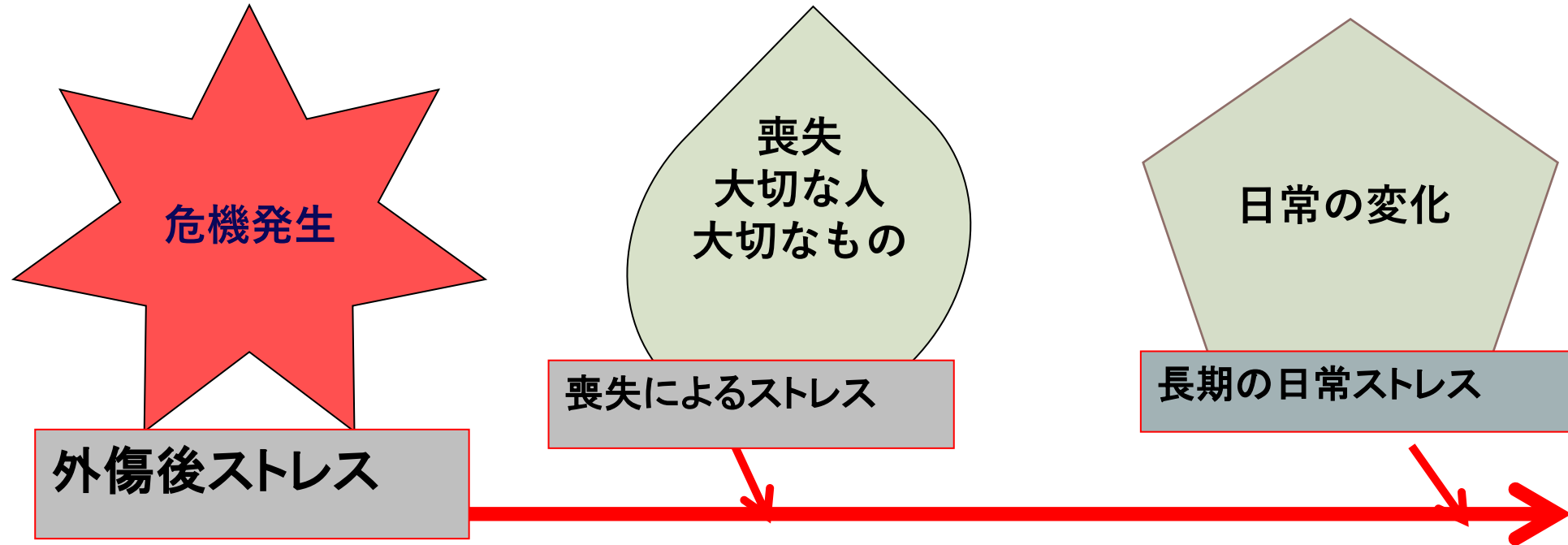


# 心が体に及ぼす影響① ～時期に応じた心のケアを～



# 心が体に及ぼす影響②

これらは、誰にでも起こり得る あたり前の反応

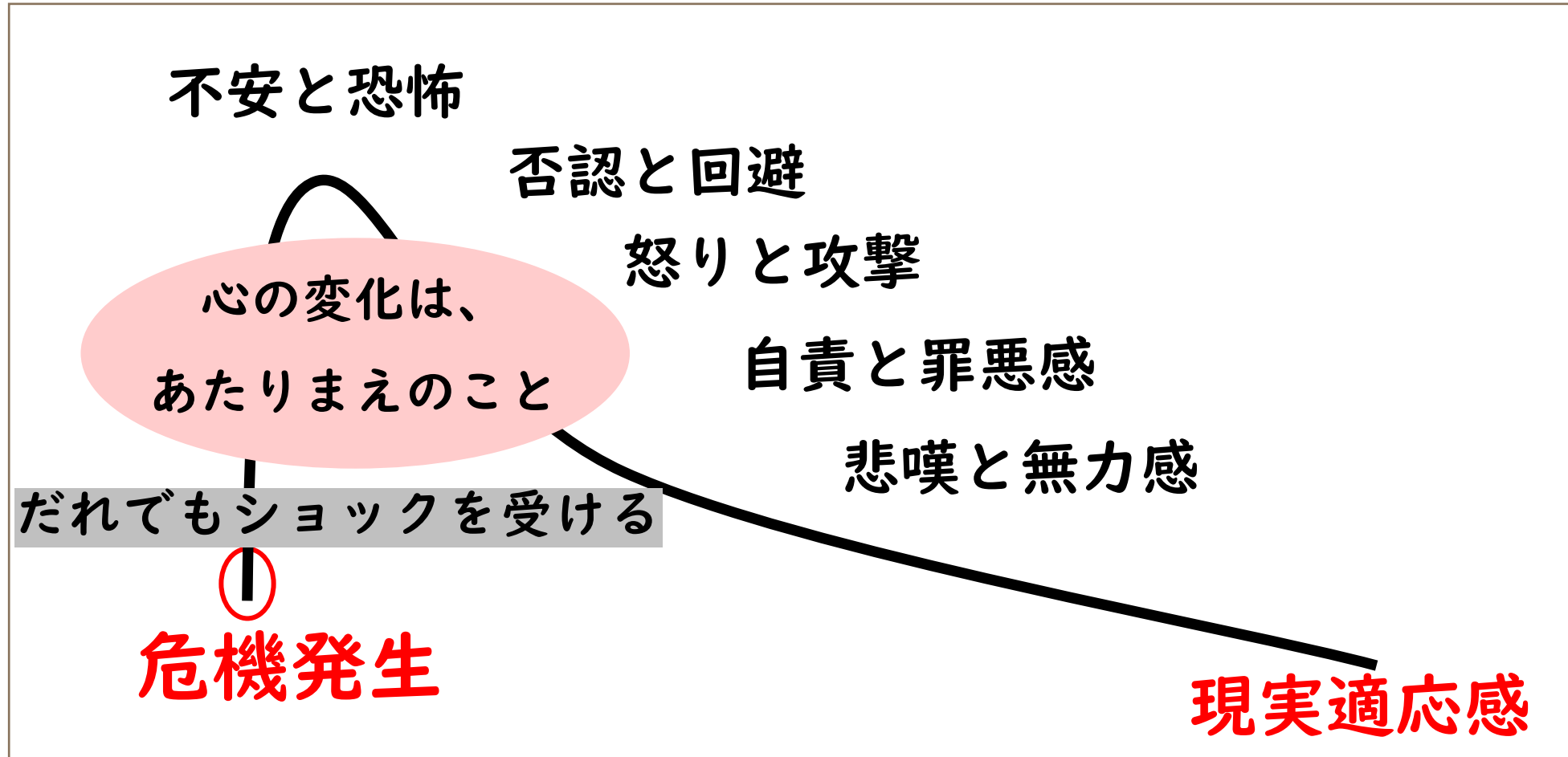


- ・ 恐怖と不安
- ・ 悲嘆(大きな悲しみ)
- ・ 否認と逃避  
(現実ではない…)
- ・ 自責感  
(自分が悪かったから)

- ・ 過覚醒  
(イライラ・眠れない・落ち着かない)
- ・ 回避症状・マヒ  
(思い出せない・思い出したくない)
- ・ 無力感・罪悪感  
(マイナス思考)
- ・ 再体験症状  
(フラッシュバック、悪夢・災害ごっこ)

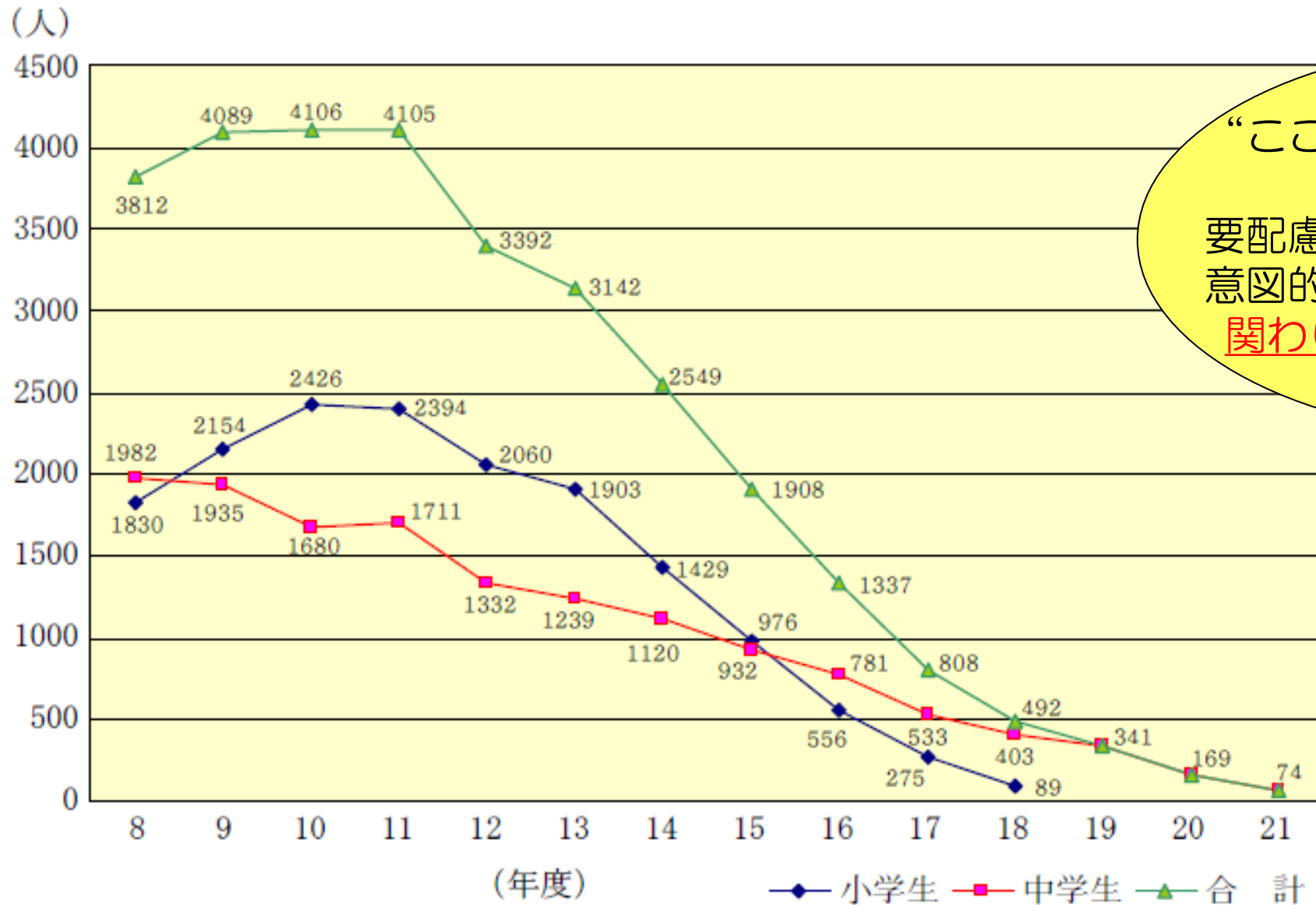
- ・ 身体反応  
(頭痛・倦怠感…)
- ・ 行動変化  
(退行※甘えてくる、  
一人でトイレに行けない・  
問題行動…)

# 心が体に及ぼす影響③ ～危機発生に伴う情緒的反応の経緯～



通常、急性ストレス反応は、3日～1か月以内に消失する。  
1か月を過ぎると心的外傷後ストレス障害（PTSD）の疑いが考えられる。

# 阪神淡路大震災 「要配慮児童生徒数の推移」



“こころをキャッチ&サポート”

要配慮児童生徒数が減少するまで  
意図的に継続的に状態を把握して  
関わりを続けていくことが大切



# 心のケア 教師の役割

危機発生

子どもたち

レッドゾーン

レッドゾーンでは人は普通の生活を送れない状態  
普通に食べる、眠る、話す、勉強する、遊ぶことができない状態

← 医師

イエローゾーン

← カウンセラー

カウンセラーは、  
イエローゾーンからレッドゾーンへ  
子どもたちが移ることを予防

教師

教師が、子どもたちにとって、最高の「カウンセラー」である。

グリーンゾーン

教師の二つの役割：子どもの教育と子どものセルフケアの援助  
教師は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





# トラウマ反応と望ましい対処方法

トラウマ（死ぬかと思ったこわい体験）	安心・絆・表現・チャレンジ
興奮して眠れない、イライラ [過覚醒]	リラクセーション（呼吸法、筋弛緩法）、音楽
ふいに思い出して苦しい（フラッシュバック）、こわい夢、災害ごっこ [再体験]	①回避よりコントロール（楽しいイメージ） ②表現、語る（ほどよい感情表現）
麻痺、避ける、気持ちを感じられない、よく思い出せない [回避、麻痺]	楽しい活動、危険・安全の区別、少しずつのチャレンジ
子どもがえり、前までできていたことができなくなる [退行]	こわかったね、もう大丈夫。よしよし、甘えて安心感を取り戻す
からだの痛み（体調不良、持病の悪化） [身体化]	からだをケアする、からだほぐし
マイナスの考え（自分を責める、がんばっても無意味） [否定的認知]	プラスの考えに（マイナスの考えをエネルギーに変える）

# 喪失反応と望ましい対処方法

## 喪失（大切な人の死・行方不明）

本当のことと思えない／  
泣きたい気分なのに、悲しいという  
気持ちがわいてこない

悲しくて涙が出てやりきれない

怒りの気持ちがわいてくる

自分が・・・をしておけば、こんなこ  
とにならなかつたと自分を責める

ひとりぼっちになってしまった／  
希望がもてない／なにもしたくない

なくなった人が見える／亡くなった  
人のことがふと思い出されて苦しい

心のなかで対話／悲しむときと楽しむとき  
を切りわけて

喪の仕事＝mourning work  
心の中の大切な対象を喪失した後、その穴  
を埋め合わせるために行なわれる作業。

個人の心の中の作業

- ・追悼式典

- ・モニュメント等全体に見えることも重要

日常をしっかりと送る  
(眠る・食べる・学ぶ・遊ぶ)

身体をほぐす、身体を休める

自責感を和らげる

アサーティブに表現

# 生活ストレス反応と望ましい対処方法

生活ストレス	環境調整・身体のケア・遊び活動の工夫・ストレス対処
仮校舎で授業生活／仮設住宅／暑い・熱中症が心配／寒い・インフルエンザ流行	空調設備／水分補給／体ほぐし運動／手洗い、うがい、マスク
校庭は仮設住宅／思いきり体を動かさない・イライラ／バスの送迎／放課後学校に残って遊べない／ゲームばかり	釜石市は校庭に仮設住宅なし／阪神淡路大震災後は、布ボールの野球・大縄飛び・百人一首など／ストレッチ／体ほぐし運動／リラクセーション／アサーショントレーニング
親の生計が不安定／親のケンカ／親の離婚／親のアルコール依存／学校でケンカ・物にあたる	学校再建に子どもの意見を取り入れる／未来を描こう

# 心のケア教育プログラム（初期～中期）

安心

絆

表現

チャレンジ

## ▶ 日常の健康生活への支援

（睡眠、食欲、排便、イライラ感など身体面を中心に）

- ・ きめ細やかな健康観察、臨時健康診断
- ・ リラクセーション
- ・ **心と体のサポート授業**の中で健康アンケート

## ▶ 児童生徒と一緒にできる活動

- ・ 遊ぶ

## ▶ 一体感を感じられる行事

- ・ 合唱、朗読、ボディコンタクトゲームなど

## ▶ 気持ちを表現できるチャンス

- ・ ひとこと日記、健康アンケート、全員面談

普段取り組んでいる活動が  
心のケアにつながる。

# 心のケア教育プログラム（中期～）

安心

絆

表現

チャレンジ

## ＜あいさつと健康観察

（表情や体調の変化を把握）

## ＜生活、学習支援

（傾聴、ほめる、相談しやすい環境づくり）

## ＜体験の共感的共有

（仲間同士の支え合いの力「ピアサポート」を生かす）

## ＜防災学習と心のケア

- ・ **心と体のサポート授業**の中で健康アンケート
- ・ 災害理解、避難訓練など

## ＜校内で情報共有

## ＜保護者支援

普段取り組んでいる活動に  
心のケアの視点を入れる





## 2. 教材紹介 心と体のサポート授業(例)

①心と体のメカニズムを知る

②ストレス反応への対処方法を知る

【リラクゼーション法】

「なかなか眠れないとき」「ドキドキするとき」

「いらいらするとき」「地震のとき」「感染が不安なとき」など

③心と体のチェックリストで自分の健康状態を知る

【健康アンケート】

- リラクゼーションなど対処方法とセットで行う
- やりたくなければやらなくていいよという選択肢

体がほぐれると  
心もほぐれるよ




抱え込まず、保護者、SCとも連携しながら取り組みましょう。

# 健康アンケート、心と体の健康観察

参考：EARTHハンドブック163～

- ✓ 小学校低学年、中学年、高学年、中学生、高校生ごとに行える
- ✓ 実施時期、直後～6ヶ月、6ヶ月以降の状況に応じて使用

### けんこうあんけーと (小学校1・2年生用)

なまえ	きょうは 月 日				
( ) ねん ( ) ぐみ しゅっせきばんごう ( ) 男 ・ 女 (○してね)					
この1しゅうかんに、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。					
	ない (0)	1-2 日ある (1)	3-5 日ある (2)	ほとんど毎日 ある (3)	
1 	なかなか、ねむれないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

### ・心と体の健康観察 (中・高校生用)

今日は 年 月 日

氏名	男・女	年 組	出席番号
----	-----	-----	------

このアンケートは、心と身体の健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中等、自分の心と身体についてふりかえてみましょう。大変なことがあったら、心と身体が色々変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強く続くと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心と身体の変化を知って、よりよい対処をしましょう。

アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、しなくてもいいです。途中でやめたくになったら、やめてもかまいません。それでは、落ち着いて、回答して下さい。

この1週間(先週から今日まで)に、次のことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。					
	ない (0)	少しある 1-2日ある (1)	かなりある 3-5日ある (2)	非常に ある (3)	
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3
	なかなか、集中できない				

「食事、睡眠、排便、イライラ」の健康面と生活面の様子を自分で振り返る。

☞ **子ども自身が自分の体の様子を知る機会とする**

- ・ アンケートを実施することの目的をわかりやすく説明することが大切。
- ・ みんなでストレス対処方法について考えるきっかけにもできる。
- ・ つぶやきが書きやすいようにアンケート裏面にフリースペース欄を設ける。

☞ **このアンケートを基に子どもと話す機会を持つ**

# 「たくましく生きる災害に強い人づくり」

## 防災教育カリキュラム作成の手引き

～兵庫の防災教育はじめの一步～

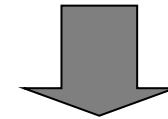
兵庫県教育委員会事務局教育企画課

「忘れない」

「伝える」

「備える」

- ・ 防災教育の内容を教科横断的な視点で各教科等に位置付ける。
- ・ 防災教育副読本「明日に生きる」を積極的に活用し、それぞれの教科等の特質に応じた防災・減災教育の充実を図る。



災害時に主体的に判断して実践する力、助け合いや共生の心を育成する。

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/bosai/curriculumtebiki.pdf>

### 推進の視点

#### 防災体制の整備充実

- ・ 教職員のみでの訓練等による役割の明確化と連携の強化
- ・ 家庭や地域及び関係機関との連携
- ・ 学校の実情と様々な自然災害に対応する災害対応マニュアルの整備
- ・ 日常の安全管理と避難経路等の点検

#### 兵庫の防災教育の推進

- ・ 教育活動全体を通じ、教科を横断した防災教育の推進
- ・ 防災教育副読本等の活用
- ・ 幼児、児童、生徒個々の状況に応じた心のケアの充実
- ・ 家庭、地域と連携した効果的な防災訓練等の工夫・実施

#### 指導力・実践力の向上

- ・ 教職員の危機管理能力、防災リテラシーや応急処置能力の向上
- ・ 防災体制（教職員の訓練実施を含む）、防災教育、心のケア等に関する校内研修の充実
- ・ 防災教育のカリキュラム・指導方法・指導内容の研究・見直し



# 防災を含む安全に関する教科等横断的な教育内容の例

小学校

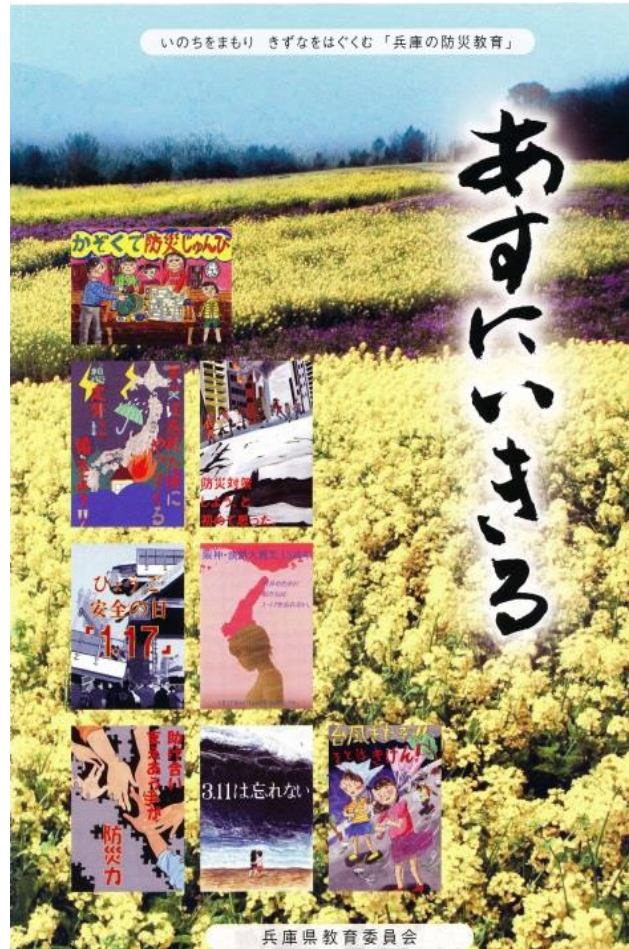
表2の2  
 ② 各学校においては、児童や学校、地域の実態及び児童の発達段階を考慮し、豊かな人生の実現や児童等を養って次代の社会を形成する意図を踏まえ、内容を定めることとする。

また、防災を含む安全に関する教育内容は、教科等横断的な観点で育成していくことができるよう、各学校の特色を生かした教育課程の編成を行うこととする。

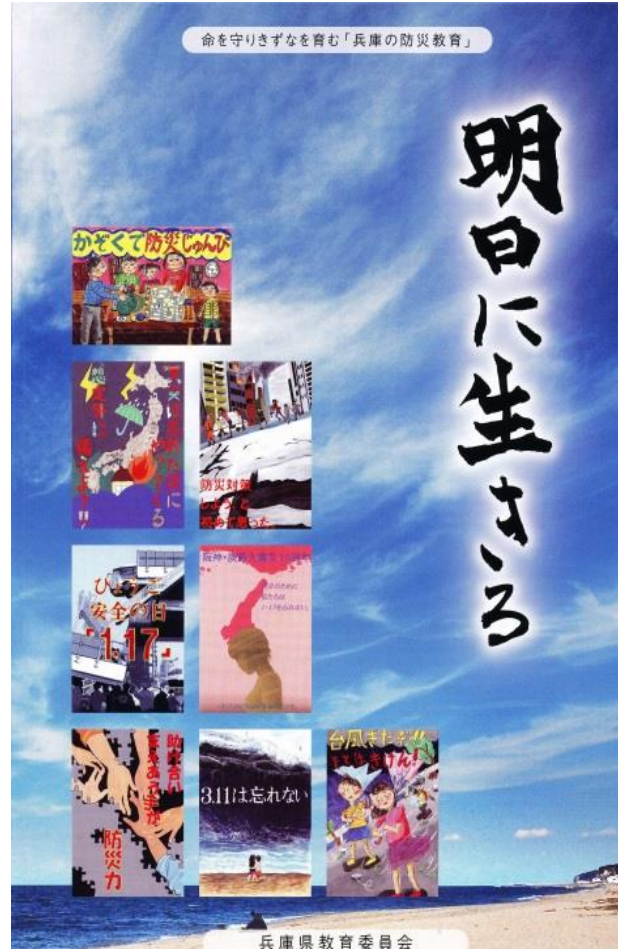
教科等	内容
総則	<p>【特別の教科道徳第5学年及び第6学年】                  A 主として自分自身に関すること                  [節度、節制]                  安全に気を付けることや、生活習慣の大切さについて理解し、自分の生活を見直し、節度を守り節制に心掛けること。</p>
体育科	<p>【特別の教科道徳第5学年及び第6学年】                  A 主として自分自身に関すること                  [節度、節制]                  安全に気を付けることや、生活習慣の大切さについて理解し、自分の生活を見直し、節度を守り節制に心掛けること。</p>
理科	<p>【理科・第5学年】                  B 生命・地球                  (3) 流れる水の働きと土地の変化                  ア 次のことを理解するとともに、観察、実験などに関する技能を身に付けること。                  (ウ) 雨の降り方によって、流れる水の速さや量は変わり、増水により土地の様子が大きく変化する場合があること。                  [※自然災害についても触れること]</p>
社会科	<p>【社会科・第5学年】                  (5)ア 次のような知識及び技能を身に付けること。                  (ア) 自然災害は国土の自然条件などと関連して発生していることや、自然災害から国土を保全し国民生活を守るために国や県などが様々な対策や事業を進めていることを理解すること。</p>
家庭科	<p>【特別活動】                  【学級活動】                  (2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成                  【学校行事】                  (3) 健康安全・体育的行事</p>
特別活動	<p>【特別活動】                  【学級活動】                  (2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成                  【学校行事】                  (3) 健康安全・体育的行事</p>
総合的な学習の時間	<p>【特別活動】                  【学級活動】                  (2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成                  【学校行事】                  (3) 健康安全・体育的行事</p>
生活科	<p>【特別活動】                  【学級活動】                  (2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成                  【学校行事】                  (3) 健康安全・体育的行事</p>
図画工作科	<p>【特別活動】                  【学級活動】                  (2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成                  【学校行事】                  (3) 健康安全・体育的行事</p>



# 防災教育副読本『明日に生きる』 (1997・1998) ※改訂2012・2013



小学校低学年用



小学校高学年用



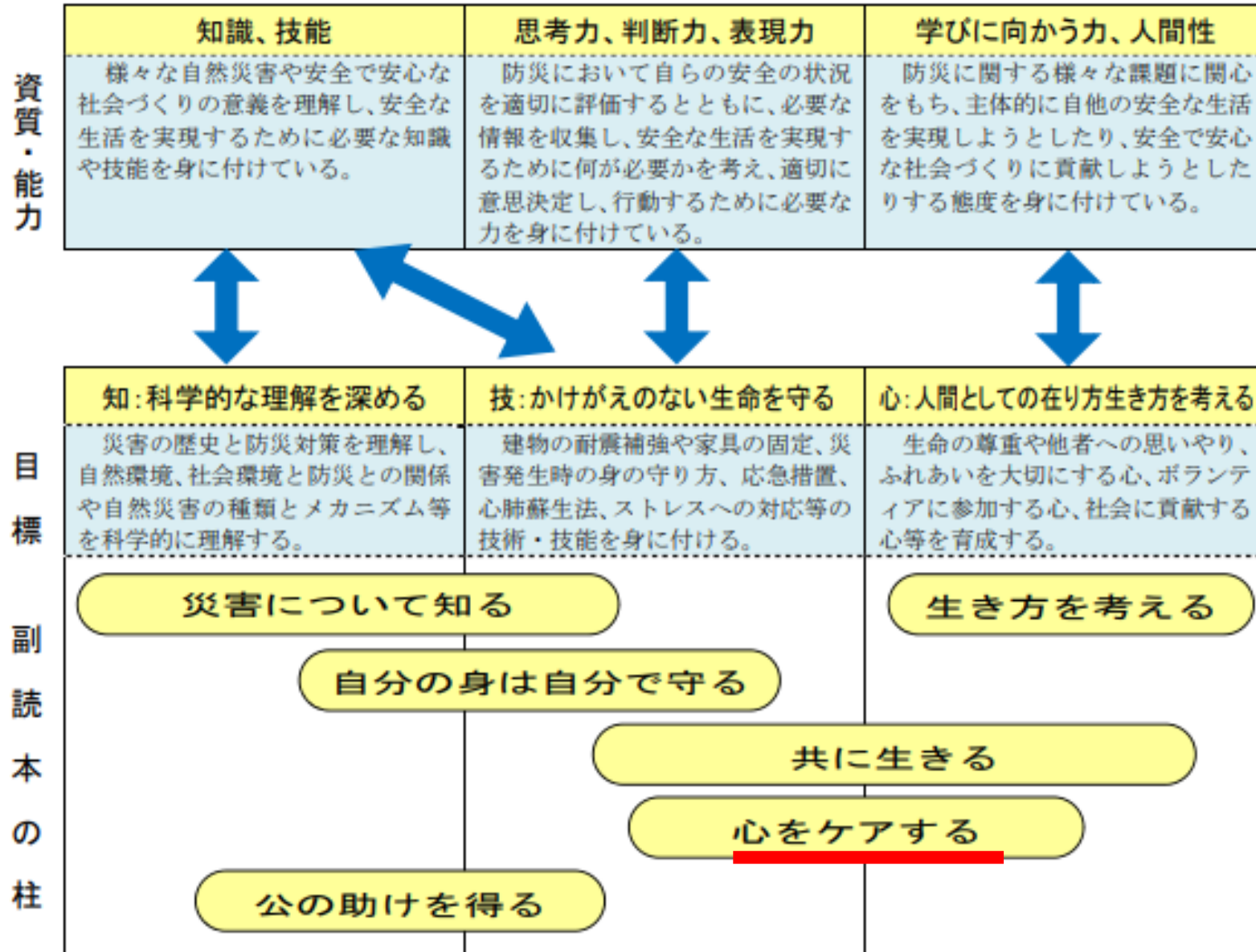
中学校用



高等学校用



育成すべき資質・能力と「兵庫の防災教育」の目標、副読本「明日に生きる」の柱



# 悲しい気持ち、こわい気持ち

「あすにいきる」  
小学校低学年用

P 48 ~ 49



ねむれない

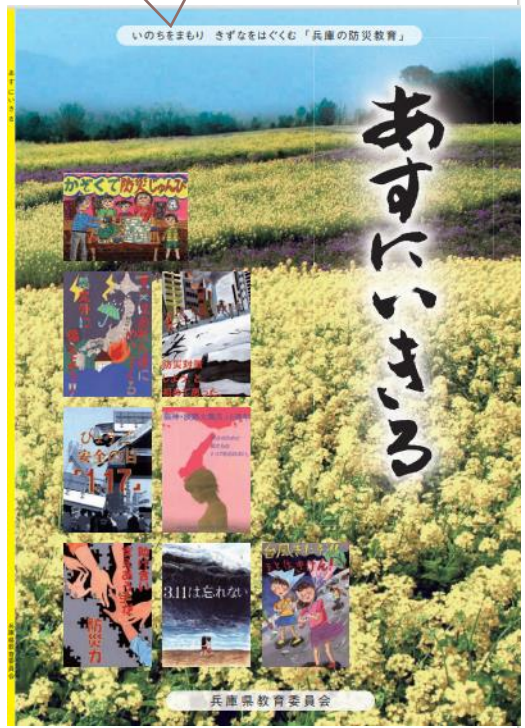
思い出してつらい

悲しくて何も  
したくない

頭やおなか  
がいたくなる

いらいらする

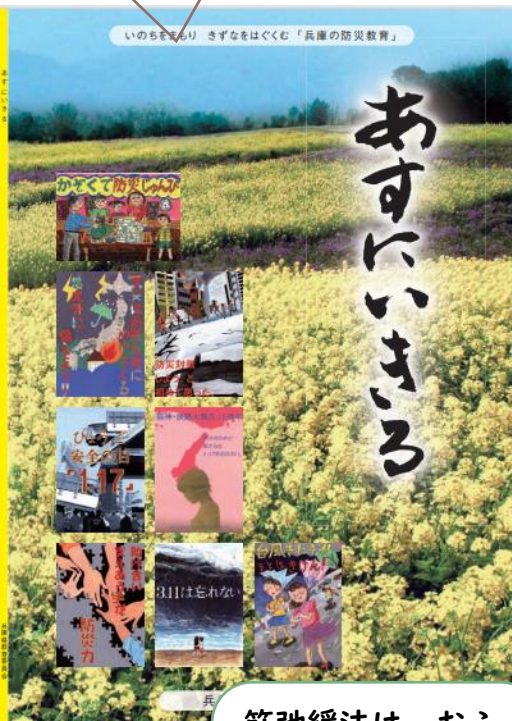
これはだれにでも起こる、  
自ぜんなことなんだよ。





# 「あすにいきる」 小学校低学年用

P 50 ~ 51



# あすにいきる

## こうするとリラックスできるよ



手をぎゅっ—toにぎって!



ふわっと力をぬく!



手をぎゅっ—toにぎって  
かたをぐっ—to上げて!



ふわっと力をぬく!



手をぎゅっ—toにぎって、  
かたもぐっ—to上げて、顔を  
真ん中にくっ—toよせて



ふわっと力をぬく!

大きく息をすって、  
はくだけでも、気持ちと  
体が楽になるね。



## だれかに話をしてみよう



友だちに話をしてみよう



おうちの人に話をしてみよう



先生に話をしてみよう



話をすると、  
気持ちが  
軽くなるね。

筋弛緩法は、おふ  
とんでもできるよ。  
何回か繰り返すこ  
とで少しずつ力が  
抜けていくよ。

# 10秒呼吸法

1~3  
鼻から息を吸う

新しい空気を吸う  
イメージ

4  
軽く息をとめて

5~10  
口から息をはきだす

もやもやする気持ち  
も一緒にはき出す  
イメージ



## 親指深呼吸



ありがとう  
すごいね  
がんばったね  
たのしいね

ばか・きもちわるい・  
一緒に遊んであげない・  
なんでできないの?...

ふわふわ言葉と

ちくちく言葉



# ふれあうと温かくなるね



温かい手にふれると、  
安心してさるね。

写真提供：朝日新聞社



## こうすると心も体も温かくなるよ。

- 一人はいすにすわり、もう一人は  
その後ろに立ちましょう。  
後ろの人は、前の人のかたに  
手をやさしく置きましょう。  
そのとき、前の人はどこに手を置いてもらうと  
気持ちよいか、後ろの人に教えましょう。  
後ろの人は、その場所に手を置きましょう。



- 前の人は、力を入れてゆっくりかたを上げてください。①  
そのまま少しがまんしたら、後ろの人の合図で  
ストンと力をぬきましょう。②  
①から②をくり返しましょう。



- 後ろの人は、前の人に気づかれないように  
ゆっくりゆっくり手をはなしましょう。



## 明日も遊ぼうね

震災で家を失い、わたしたち姉妹3人は、いとこの家でくらししました。

夜ねるとき、家を失ったことや、親とはなれてくらすことなどの悲しさや  
やさしが、なみだとなって出てきました。学校に行けない。家族とはなればな  
れになっている。すべてのものがなくなった。これから先どうなるんだろうと  
思うと、不安でいっぱいになり、一人になる夜がとてつらかったです。

しばらくして、いとこの小学校に通うことになりましたが、学校に行く前の  
夜は、明日のことを考えてますます不安になってきました。

次の日の朝、学校に行くと、児童朝会があってみんながずらりとならんでい  
ました。わたしのむねほどきどき打ち始めました。いよいよわたしの番です。  
むねのどきどきは、まわりに聞こえるほどになってきました。

「5年、川上いずみです。」

声がかすれてしまいましたが、みんなははく手をしてくれました。

休み時間になりました。一人になったらどうしようと思っていると、たくさ  
んの子が、

「いずみさん、いっしょに遊ぼう。」

と、言ってくれたので安心しました。外に出て雪だるまを作りました。一日で  
友達は何人もできました。わたしは、もっとみんなと遊びたいと思いながら帰  
りました。

次の日から、わくわくしながら学校へ行きました。

「明日も遊ぼうね」という一言は、友達を勇気づける言葉だね。



(明日に生きる「転校」)

参考：EARTHハンドブックP179

[www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/bosai/shou-fuku.html](http://www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/bosai/shou-fuku.html)

「明日に生きる」  
小学校高学年用

P60~61



ペアリラクセーション  
“絆のワーク”



# 「明日に生きる」 中学生用

P40～41

## こころとからだの元気のために

災害に遭遇し、「家族や友人を失う」、「自宅を失う」などの強い恐怖や衝撃を受けた場合、不安や不眠などのストレス症状が現れることが多くあります。そのような体験をした人たちの心をケアするためにどのような方法があるのか、また、自分自身がストレスを感じたときに自分で対処するにはどのような方法があるのかを考えてみましょう。

### 寄り添うことが私たちにできる心のケア

災害により、心に深い傷を負った人たちに、私たちができる心のケアの支援は、寄り添い、話に耳を傾けることです。そのための、安心できる場を被災者の人たちに提供することです。

東日本大震災の被災地では、避難所や仮設住宅などで、避難生活をしている人たちにリラックスしてもらおうと、ボランティアの人たちがさまざまな活動を行いました。その一つに、足湯でマッサージを行う活動がありました。

仮設住宅にある休憩所では、被災地の人たちが足を湯につけながら、ボランティアの人たちからマッサージを受けていました。

「痛くないですか？」

ボランティアの人が笑顔でたずねると、少し緊張しているようにみえた被災地の人も、ほっとした表情で「いい感じですよ」と答えていました。

それをきっかけに、被災地の人たちは、震災時の様子や家族のこと、今後の生活の不安などを話し始めました。ボランティアの人たちはその話に耳を傾け、「うん、うん」と相づちをうっていました。マッサージが終わると、「ありがとう。ありがとう」と何度もお礼を言う人、「肩をもんでくれた手がとても温かった。心まで温かくなった」と涙ぐむ人、「今度も必ず来るよ」と別れを惜しむ人などが見られました。

ボランティアに参加した人は、「笑顔で寄り添う」「無理に話しかけようとせず、相手の話に耳を傾ける」など、被災地の人たちへの心配りを忘れず取り組んでいました。人と触れ合うことが心のふれあいにつながっていき、心を少しずつ軽くしていくことを実感していました。



足湯という場を利用して、寄り添う姿勢で被災地の人たちの話に耳を傾けたことが、被災地の人たちの心のケアにつながりました。

避難所で行われた被災者に寄り添った足湯がボランティアの活動  
『復興再興』 2011(平成23)年5月15日 震災がっせい全国ネットワーク(撮影)



### 避難所、仮設巡回重ね 安心して話せる場を

精神科医が病院を出て、人々の日常へ入っていった。それが、阪神・淡路大震災だった。「震災前は、治療の必要な人を病院で診るのが精神科医だと思っていた」

神戸市中央区にある「兵庫県こころのケアセンター」の研究部長加藤寛(50)は、そう打ち明ける。センターは、震災で注目されるようになった心的外傷後ストレス障害(PTSD)などの治療に取り組む。全国初の施設として、5年前に開設された。



加藤寛さん(神戸市中央区の神戸市立中央図書館で撮影) (撮影:大島 聡)

神戸大で精神医学を学び、震災当時は東京の病院に勤務していた。被災地に入ったのは1週間後。神戸大付属病院を拠点に避難所を回った。

苦い思い出がある。「精神科医と分かった途端、相手は表情が変わり、「要らない」と、受け入れられなかった」

しかし、不眠や恐怖感を訴える人は数多くいた。加藤らは「精神科」の名札を外し、血圧を測ったり、風邪薬を出したりしながら話し掛けた。

神戸大付属病院には、加藤が師事した同大名譽教授の中井久夫(75)がいた。中井は若い医師に繰り返し言った。「孤立していない、見捨てられていない」と被災者に実感してもらうことが第一

震災の5ヵ月後、中井が責任者となり、被災者の支援拠点「兵庫県精神保健協会・こころのケアセンター」が神戸に開設された。加藤も東京の病院を退職して加わった。15ヵ所の地域拠点を置き、職員が仮設住宅の訪問などを重ねた。5年間続いた試みは、現在のセンターに結実する。

そうした14年の歳月の中に身を置いてきた加藤が、実感していることがある。「回復を早めるには、生活の安定も不可欠。専門的な心のケアだけでなく、医療機関や支援制度の紹介など、現実的なサポートも必要になる」。加藤は現在、犯罪や事故、児童虐待などで心に傷を負った人々の治療・支援にも当たる。

震災を機に、自らを見詰め直した医療関係者。その過程を1冊の本につづった精神科医がいる。加藤の後輩で、震災時、神戸大付属病院に勤務していた安克昌(故人)だ。

震災翌年、「心の傷を癒すということ」を上梓した。サンタリー学賞を受けたその著書で、「心の傷は安全な環境で、安全な相手にだけ、少しずつ語られる」と書いた。相手の心をこじ開けるのではなく、安心して話せる場をつくることこそが第一。安の実感は今、多くの人の共通認識になっている。

2000年、がんで他界。まだ39歳だった。「心の傷を癒すということ」は、精神医学や心理学に任せてすむことではない。それは社会のあり方として、今を生きる私たち全員に問われている」。そんなメッセージを残した。(敬称略)(中島肇子)

2000年、がんで他界。まだ39歳だった。

「心の傷を癒すということ」は、精神医学や心理学に任せてすむことではない。それは社会のあり方として、今を生きる私たち全員に問われている」。そんなメッセージを残した。(敬称略)(中島肇子)



中井久夫さん(撮影:加藤寛)

神戸新聞 2009(平成21)年1月25日(発行)第22面 被災地からの発信 心のケア  
注:記事は神戸、淡路半島を舞台に変更しています。



「明日に生きる」  
中学生用

P 42 ~ 43

命を守りきずなを育む「兵庫の防災教育」

明日に  
生きる

兵庫県教育委員会

ストレスとうまく付き合おう

ストレスとは、外の世界(環境)の原因によって心身に負担がかかった状態のことです。強いストレスが長く続くと、勉強や仕事の子につかなくなったり、心が不調になり、体に頭痛や腹痛などの症状が現れたりします。心身の健康を保つためには、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。ストレスとうまく付き合うには、いろいろな方法があります。心の健康を保つために、自分にあったストレスとの付き合い方を身につけましょう。

ストレスとの付き合い方

●**肯定的に物事を考える**

困難な場面でも「大変だけど、うまくいっていることは何か」等の問題解決に意識を向ける。

●**気分転換をする**

からだを動かしたり、好きな音楽を聴いたり、人と話したり、交流したりする。

●**休憩する**

ストレスは心のエネルギーを消耗させるので、ストレスを感じたらゆっくり休憩することも必要です。

●**人に相談する**

人に相談することで、自分一人で抱えていたものが軽くなる。

●**リラクゼーションの方法を身につける**

リラクゼーションはストレス反応を軽減させ、心と体の回復を早める効果がある。

リラクゼーションには、呼吸法、筋弛緩法など、自分でできる方法もあります。

●**呼吸法**

ゆっくりと深い呼吸をすることで、リラックスする方法です。呼吸の際、意識を集中させるのは丹田(へその下辺り)です。息をはくときに緊張を一緒にほき出すイメージで行います。

(姿勢) 背筋をまっすぐ伸ばして座る。正座、あぐら、椅子に座ってでもできる。慣れるまでは、両手を下腹部に当て、お腹がふくらむ感じを意識しながら呼吸すると簡単。

(方法)

- 1 息をはき切る まず、ゆっくり息をはき切る。
- 2 息を吸い込む 鼻からお腹がふくらむように、ゆっくり息を吸い込む。
- 3 息を止める 少し息を止める。
- 4 息をはき出す 口からゆっくり細く長く息とともに身体力が抜けていく感じで息をはく。はく息とともに、イライラや身体の疲れが身体の外に出ていく感じをイメージする。

※ゆっくりとしたテンポの音楽をかけながら、目を閉じつつお腹で息を吐き出すイメージで呼吸を繰り返すと効果的である。

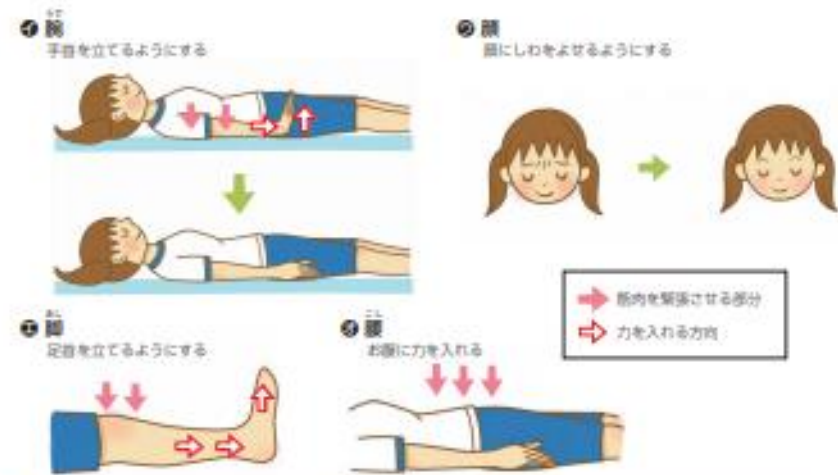


筋弛緩法

個々の筋肉を意識的に緊張させてから、ゆるめることによって心身をリラックスさせる方法です。

- 1 音楽な姿勢になり目を閉じる(広い場所があれば寝ころぶ)。しばらくゆったりと呼吸する。
- 2 リラックスさせたい部位(①-④)の筋肉に意識を集中させ、数秒間、力を入れて筋肉の緊張を感じる。
- 3 その緊張をいっしょにゆるめる。力を抜いて筋肉のゆるみを感じたら、もう一度繰り返す。

緊張させる段階では全身に力をみなぎらせるのではなく、リラックスさせたい部位に意識を集め、その部位のみを緊張させます。以上の方法で頭から足先の筋肉まで順を追って(緊張→弛緩)を繰り返しながら、リラクゼーションを行っていきましょう。



被災地の中学校でのリラクゼーション

「久しぶりにリラックスできた」「からだ全体がボカボカしてきた」「ストレスを感じたら、またやってみようと思った」「家でもやっていきたい」東日本大震災の被災地の学校では、震災の影響で、ストレスを抱えている人が多くいます。ストレスを軽減するための取り組みとして、呼吸法や筋弛緩法などのリラクゼーションが行われています。



宮城県仙台市立五橋中学校でのリラクゼーション

# リフレーミング

『フレーム（枠組み）』をかえて見る

## 絵本



## リフレーミング辞典より（例）

BEFORE



AFTER

がんこ	一貫性がある、 信念がある
いいかげん	おおらか、寛大
おこりっぽい	情熱的な、感受性豊かな
かわっている	味のある、個性的な

<http://www2.gsn.ed.jp/houkoku/2011c/11c31/siryo/reframing.pdf>



# 「明日に生きる」 高校生用

P 46 ~ 47

## 支援者としての心のケアの視点

被災地でボランティアなどの支援を行うときに、心のケアの視点を持って被災された方々と接することはとても大切です。災害などにより、強いストレスを受けたときの心の変化と心のケアについて理解し、支援者としての接し方について学びましょう。

### 1. 喪失体験と心の回復のプロセス ー阪神・淡路大震災時の高校生の様子からー

災害による喪失体験はストレスとなり、心や体に変化をもたらします。阪神・淡路大震災で被災した高校生の様子を通して、心の回復のプロセスについて知りましょう。

#### (1) 喪失の体験

災害による喪失は、親しい人たちが住む家、大事にしていた物といった対象がはつきりしたものと、見慣れた風景や雰囲気、感覚といった対象がはつきりしないものがあります。

喪失は悲しみをもたらし、それはしばしば人に悲痛的な体験を強めますが、これは自然な心の流れです。また、大切なものを失ったことにより、それとつながっている心の中の自分までが失われた感覚になる人もいます。

このようなときに感情や心に混乱をきたすのは当然のことです、その人の話を十分聴いてあげ、当然の反応だと伝えてあげることが大切です。

事例1

#### 「母」

当時高校2年男子A (神戸市中央区)

この地震で皆多くのものを失った。失った物は膝だけ。人の命を失うことが一番悲しい。僕は母を失った。何だか心にぽっかりと穴が空いた思いだ。どんな働きや努力の言葉でも響きそうもない。母が喜んでくれるような親孝行というものをした覚えがない。いつも聞かせてばかりいた一番嬉しいことだ。これからは父に対して。遠足のいく親孝行をしたい。様一杯勉強して学校に通うことで母にできなかった親孝行をしたい。仕事も変わってぼつぼつしているが心は悲しみに一杯だ。だけど悲しんでばかりはいられない。だからなるべく笑には出さない。地震が起きて10ヶ月が過ぎた。初めて3室から電車に乗れた。私も徐々に慣れ始めている。だけど僕の心は慣れそうもない。この出来事多いと違ふ話したい。でも忘れてはいけないという気持ちもある。やっぱりこれからはこの惨事や母のことを思い生きていきたい。

事例2

#### 「震災から一年」

当時高校1年男子B (芦屋市)

あれから早いもので、1年が過ぎた。僕の周りには、マンションの工事や建物の通行止めなど、震災の痕跡がまだ目に残っているが、生活するのには問題はなく、以前と同じような暮らしになった。1年を振り返ってみて、自分は変わったなあと思う。地震があったからではないけれど、少ししんどかった。好きでやっていた部活もやめ、勉強も全くやる気がなく、2年の成績はひどいものがあった。何か緊張感がなく、何となく過ごした1年間。変わったというより、1年生の時の自分自身が無くなったような気がする。……どきどき僕は、仮設住宅でしゃべりながら感じる自分が、凄く恥ずかしい。大切なものをたくさん失った人達と比べると、自分が何かに幸運なほうかもしれない。震災を経て、心の中に大きな穴が空いたような1年間だった。

事例1のA君は、実際にお母さんを失っていますが、事例2のB君は、一件何々失ったのでしょうか。まるで自分の心をつぶされたかのように感じられます。喪失するのには「人」であるとは限りません。ペットや財産、住み慣れた風景、社会的役割、自分の精神的よりどころや身体的感覚などが、「喪失」の対象となります。おそれB君は、それらのうちの何かを失ったのでしょうか。

### (2) 悲哀の仕事

災害により、突然、内親を失ったとき、残された人には、それはただ偶然の出来事として済ますことのできないものとなります。そして災害の意味などを確かめようとして堂々通りに隔たりすることがあります。災害が起こった必然性を認めない限り、納得することができなくなってしまいます。災害が起こった事実の認知、それを受け入れる心の準備を経て、悲しい出来事を受け入れることができるようになります。この悲しみを受け入れ、心の整理を続けていく作業を「悲哀の仕事」といいます。

事例3

#### 「父の死」

当時2年男子C

阪神大震災。それは悪夢のような出来事だった。5千以上の命が奪われていた。その中に我が父の名もあった。新聞に記されているのだから間違いないであろう。だが実感は拒絶として湧かない。それが少し感じられた時があったとすれば、「保護者」の欄に父の名を書き留めただけである。本当に死んだのか？ 僕に死んだとしても、本当にあの地震で死んだのか？と思うことが多々ある。2日目の1月18日、自衛隊の方の手によりその遺体は上がったが、私の目には見られなかった。……彼の死により、死が「グッ」と近くになった。もうあれから半年が経とうとしているが、その感覚は消えずに刺さっているし、死ぬまで残っていることであろう。……

2月、一校の勤務していた職員舎に帰る。学校へは徒歩4時間。勉強など全く手に付かず。無意味のまま言葉に帰る。物事に力をつける日々が続いた。

3月、家の解体。今まで暮らしていた家が、たった一台の機械でみるみるうちに壊されていく。野に冷ややかな風を感じた。人の手によって出来たものなど、こんなにやわらかい。……

4月、職場で彼の追悼式。初めて、家では見られなかった彼の姿を理解した。

5月、学校という規則正しいレールに乗ってはいけず、いつ脱線するかわからない精神状態にあった。僕。今までの事が頭をよぎり復讐せず、多くて4時間位の睡眠が、2、3週間続いた。……

そして、7月が来た。思えばこの半年、私は走り続けてきた。彼の死、家の解体、震災で崩れた私の計画。これは天が私に与えた試練だ。これに耐えてこそ真の幸福が手に入るのだと、そう感じて生きている。

父親を失った事例3のC君の、冷静なまでの事実の客観化には、安易な他者の慰めなどはねつける厳しさが感じられます。突然襲った危機を、C君は冷静に見つめ、規則正しい学校生活のレールに乗ること、かるうじて「脱線」から自分を食い止めたと言っています。

### (3) 心の復興

時間の経過とともに、心のストレスの回復過程に違いがあり、個人差が明確になってきます。

事例4

#### 「震災後1年たって」

当時高校1年女子D (伊丹市)

私は震災の後すぐに避難してしまっただけで、一年過ぎたと言われても、うしろめたさを感じ出すだけです。何もしないで、誰の役に立たないで親父母のところでぬくぬくしていました。……いまでも大変な生活をしている人の話を聞くと、申し訳なくて心が痛くなります。……

自分が不幸になっていたなら堂々としていられたのに、なんて言われたらそれこそ悔しくて泣いてしまいます。……

どうしていいのかわからなくて、考えると苦しいから考えないようにして、忘れることも出来ないから、教室の机の上の花を見ていたりします。

命を守りきずなを育む「兵庫の防災教育」

明日に  
生きる

兵庫県教育委員会



# 「明日に生きる」 高校生用

P 48 ~ 49

命を守りきずなを育む「兵庫の防災教育」

## 明日に 生きる

兵庫県教育委員会

### ◎支援者としての心のケアの視点

事例4のDさんは、自ら被災し避難を余儀なくされたにもかかわらず、「由くぬくと」避難して、善の役にも立てなかったと、1年経った今も、その時の気持ちを引かずっています。そして、まるでよく慣行前でもあつかうように、彼女は人知れず亡き友の机に花を置き続けています。

一方で、信じがたい震災体験を経ても、当時の高校生の多くはあたかも何もなかったかのように、着々と普段の生活に戻りつつあった人もいます。それは人間の持つたくましい適応能力の証なのかもしれません。

震災1年後の1月17日を、何気なく「1年か」と迎えたEさんは、たまたま目にしたテレビの震災特別番組から次のような作文を書いています。

事例5

### 「あれからもう一年」

高校1年女子E (神戸市東灘区)

今月初め頃、母がめったにしない真剣な顔をして、私と弟に話しかけた。  
「いつかまた大きな地震があったりしたら、一人で行動しようぞせ、ここに電話しなさい」  
そう言って、一枚の紙を渡した。それは妹や弟などの連絡先が書かれてあった。  
そう、あれからもう一年になる。母と弟は17日が近づくと、夢にまであの日を見るようになったが、私はそんなこともなく、ただ「一年か」と思うだけだった。  
でも、17日、朝の早起練習のため早起していた私は、一人「一年たった5時46分」をテレビで見ている。誰も目が閉じ、うつむき、静かに時間が過ぎていた。  
そのとき何か、胸に沁み上げるものがあった。胸が苦しくて、突然涙があふれだした。私の体は覚えていたのだろう。あの時の辛さや苦しみを。私はじっとこらえて、テレビを見ていた。一年前のこの瞬間、その時までにつくり上げてきた生活が壊れる瞬間を。  
昔から私は、歴史に残る大きな体験をしたかと思っていたが、本当にそうになってしまった。しかもいよいよ出来事ではなかった。  
身内を亡くした人達にも、私達にも同じように一年が過ぎていく。みんなそれぞれ心に抱えて一年を過ごしてきた。でも、ただつらい毎日、ではなかったはずだと思う。一つ一つ何らかの意味があるのだと、私は今まで考えてきた。  
この出来事のおかげで、誰かが少し強く、優しくなれたと、そう思いたい。人と人とのつながりも深まったと思いたい。そう私は心に強く思った。

絶望のふちに立たされた人間が、いつもいつも絶望しているわけではありません。そのようななかであっても人は健全な部分を残しており、温かい人間関係の中で支えられていることが、決して落ち込むことを防ぎ、最終的に自分の回復と安定感を取り戻すことに寄与します。  
阪神・淡路大震災で、子どもの心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の発生をより少なくした要因は、日本の親子や家族の相互依存的な結びつきでなかったか、といわれています。非日常的な災害下では、親しい人々との人間関係の連続性が、心の安定に役立ちます。

心的外傷後ストレス障害 (PTSD) :  
日常にかけ離れたつらく恐ろしい経験によりトラウマ (心的外傷) となり、コントロールできない記憶や不安に襲われるストレス障害。文部科学省では、避難障害や情緒不安定が1か月以上続く場合を PTSD としている。



折り：亡くなった友の写真を折る

## 2. 心のケアの視点

### (1) 時間経過と被災者の反応

災害後、時間の経過とともに、ストレスを受けた心も変化をしていきます。それに伴い、身体症状、思考、感情、行動なども変化していきます。これらの変化は、人によって多少の違いがありますが、大きく分けると下の表のようになります。時間と反応は目安であって必ずすべての反応が起きるわけではなく、順番が決まっているわけではありません。そのことを知っていると、被災された方々に接するときの参考になります。

	身体	思考	感情	行動	主な特徴
被災直後から数日 (急性期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数の増加</li> <li>呼吸が速くなる</li> <li>血圧の上昇</li> <li>発汗や震え</li> <li>めまいや失神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>合理的思考が困難</li> <li>思考が狭くなる</li> <li>集中力の低下</li> <li>記憶力の低下</li> <li>判断力の低下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぼう然自失</li> <li>恐怖感</li> <li>不安感</li> <li>悲しみ</li> <li>怒り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イライラ</li> <li>高ぶりが強い</li> <li>疎離化</li> <li>非難がましい</li> <li>コミュニケーション能力の低下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>驚愕、逃走反応</li> </ul>
1～6週間 (反応期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>腰痛</li> <li>視力の悪化</li> <li>悪夢、悪醒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が置かれたつらい状況がわかってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>悲しみとつらさ、恐怖がしばしばよみがえる</li> <li>閉うつ感</li> <li>喪失感</li> <li>罪悪感</li> <li>気分の高揚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被災現場に戻る</li> <li>ことへの恐れ</li> <li>アルコール摂取量の増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>捉えていた感情がわき出してくる</li> </ul>
1ヵ月～半年 (慢性期)		<ul style="list-style-type: none"> <li>反応弱と同じだが、徐々に強度が弱くなっていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>徐々に自立的な考えができるようになってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被災現場に近づくことを避ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活や将来について考えられるようになるが、災害の記憶がよみがえり、つらい思いをする</li> </ul>
長期間					<ul style="list-style-type: none"> <li>災害の出来事を取り返してもストレス反応を起こすことなく経験を受け入れ、他のストレスに対応する準備ができている状態になるが、個人により、回復過程に違いがある。</li> </ul>

(出典)「JRCコンティアとこころのケア」日本赤十字社

### (2) 心の応急処置

災害は人々の生命や財産に大きく影響を与えますが、同時に心にも大きな傷を残します。そして被災者だけでなく、援助者にもストレスを与えます。災害に対する備え同様、災害時の心のケアにも事前の備えが大切であり、あらかじめ知っておくことが心の問題を軽減するのに役立ちます。

心のケアの手法の一つに地震発生直後から被災者に提供できる「心理的応急処置 (サイコロジカル・ファーストエイド [PFA])」があります。これは被災者の精神的な苦痛を悪化させないように、右のポイントに配慮して支援に当たる応急手当です。

#### 「心理的応急処置 (PFA) を行う際の注意」

- 急に目を覆い、気持ちを落ち着かせる手伝いをする
- 聞いた内容を他の人に話さない
- 無理に話をさせたり、自分の考えを押しつけたりしない
- 水や食料など基本的なニーズを満たす手助けをする
- 家族や大切な人と連絡を取るのを助ける
- 支援者としてできることの範囲を知る
- 自分のストレスに対応する

※「兵庫県こころのケアセンター」  
http://www.j-hits.org/psychological/index.html  
「サイコロジカル・ファーストエイド 実践の事例」第2巻 (日本語版) をダウンロードできます。

# アサーショントレーニング

設定：夫が遅くに帰宅。ご飯を作って待っていた妻に・・・

夫 「ご飯、食べてきた。」



妻は、

- ①A：「あ、そうなん」（心の中では「はらたつー！」）
- ②B：「ありえへん！メールくらい出来るやろ！」
- ③C：「そらないわ～。好物作って待ってたのに。  
今度いらんときはメールしてくれたらうれしいな～」

assertion 「より良い人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルの一つで、“人は誰でも自分の意見や要求を表明する権利がある”立場に基づく適切な自己主張のこと

A:非主張・・・感情抑圧処 怒りをため込む「うーん、いいよ」

B:攻撃・・・・・・・・一方的主張、怒りをまき散らす「だいたいお前は！」

C:アサーティブ（さわやかな自己主張） 自他尊重 「私は～と思うよ」

災害のストレスにより、家族間で、攻撃的なBの言い方がふえてしまいます。。。落ち着いて、アサーティブなCの言い方を心がけると、人間関係のストレスを和らげることができます。

言葉だけでなく、しぐさ、口調、音量、目線、姿勢もポイントです。



## Stress and Coping after the disaster

かばくんの  
気持ち

Hippo's feelings かばくんの気持ち 作: 冨永良喜 絵: 志村治能

produced by Yoshiki Tominaga(story) &amp; Haruno Shimura(picture) e-mail address hotanshin@hotmail.com

かばくんのきもち



さく・とみながよしき え・しむらはるの

絵本で学ぶストレスマネジメント ① 

自然災害などの大規模災害後のストレスから  
子どもを守るために

かばくんと一緒に、「あんなこわいこと」と  
向き合って、かばくんと一緒に元気になろう。

阪神淡路大震災から15年間、日本各地はもと  
より世界中の自然災害などによる被災地をま  
わり、ストレスケアを続けてきた冨永教授に  
よる、被災後に高まり続けるストレスを減ら  
してゆく絵本/紙芝居です。

前半は絵本で、後半は心理教育的解説で、  
子どものストレスを減らし、不安を解消し  
ます。

# 益城町立A小学校 小学校5年生 実践例

授業：総合的な学習の時間

## 授業の流れ

緑：防災学習

赤：心のサポート授業

- 1 あいさつ
- 2 ねらい 「自然災害への備えと対処方法を学ぼう」
- 3 昨年の復習 ※「地震」という言葉は怖くない。言葉は安全。
- 4 事前アンケート
- 5 「自然」と「生活」について ※自然のめぐみ、自然災害・対処方法
- 6 くまモンタイム ※深呼吸
- 7 日本と世界の地震について ※メカニズム、津波、熊本の歴史
- 8 くまモンタイム ※顔じゃんけん
- 9 まとめ

心のケアは防災教育との両輪で

# まとめ

---

- ▶心のケアは、「セルフケアへの支援」である。
- ▶身近な教職員の深い関わりが心のケアのポイント
- ▶一人で抱え込まず、仲間や専門家と連携を図る。
- ▶既存の教材の有効活用を図る。  
(防災教育副読本「明日に生きる」や「かばくんの気持ち」など)
- ▶災害時のみならず、平時（今日）から心のケアの視点を取り入れた学習活動を展開していく。

# 参考

阿部博志：ひっくりカエル, 小学館, 2018.

小原真理子：いのちとこころを救う災害看護, 学研メディカル秀潤社, 2016.

富永良喜：かばくんの気持ち - 災害後のこころのケアのために, 遠見書房, 2011.

富永良喜：大災害と子どもの心 - どう向き合い支えるか, 岩波書店, 2012.

二木鋭雄：良いストレスと悪いストレス, 日薬理誌, 129, 76-79, 2007.

**せ** 先生たちが  
ひ災地をしえん  
EARTH(アース)

兵庫県教育委員会は、被災した学校を教職員が支援する Emergency And Resucue Team by school staff in Hyogo=EARTH (アース) を平成 12 年 4 月に設立。東日本大震災、熊本地震、西日本豪雨等において学校で開設された避難所に入り、教員や生徒達をケアし、学校再開をサポートしています。熊本県でも、地震後、兵庫県を参考に EARTH を設立しました。

知識

**そ** そなえよう  
水や食べ物  
3日以上

災害時、「自分の命は自分で守る」ために、平常時の備えとして、水や食べ物を最低 3 日分、できれば 1 週間分の備蓄を心がけましょう。

行動

**た** ダンボール、新聞紙  
ひなん所、おうちで  
役に立つ

ダンボールは、物を運搬・仕分けするだけでなく、「避難所でプライバシーを確保するパーテーション」や「エコノミークラス症候群を防ぎ、横になって休めるベット」を作ることができます。家でも必要な品と廃棄物を仕分けし、ビニール袋や毛布等と組み合わせて生活用品を作ることができます。新聞紙は、はおったり体を包んで暖をとれるほか、スリッパや遊び用具が作れ、トイレの消臭もできます。

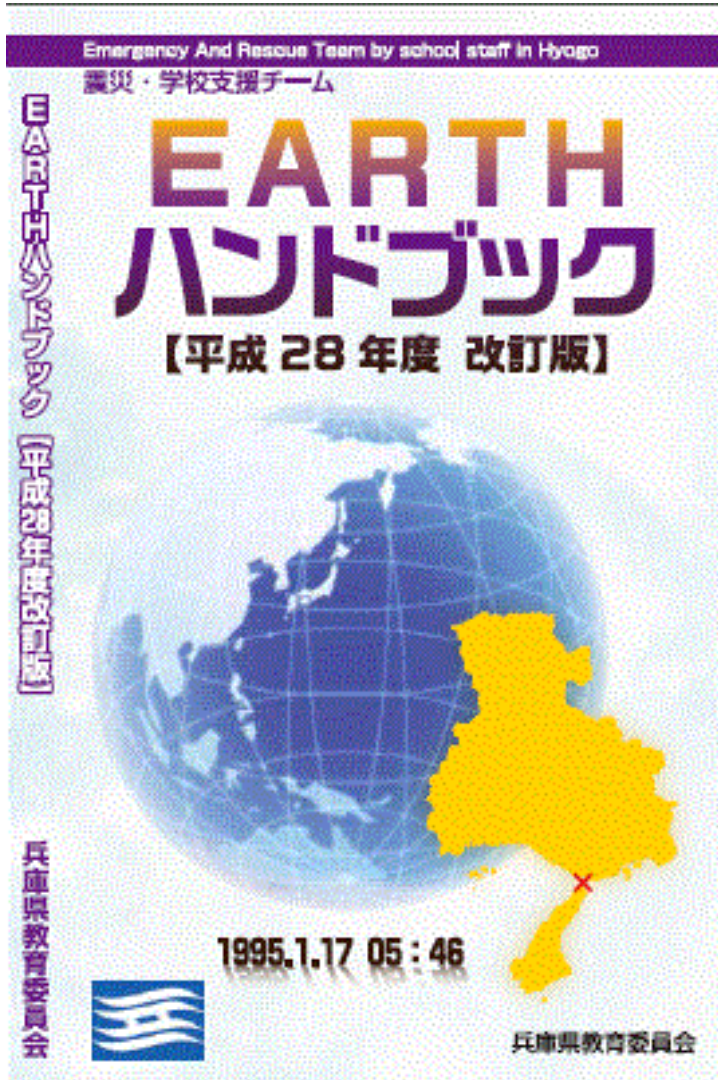
行動

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/hnk01/manabousaikaruta2019.html>



# 参考：EARTHハンドブック

# 兵庫県教育委員会



平成29年3月改訂版

ハンドブックには、災害時における避難所開設・運営、学校早期再開、心のケア等に活用いただけるバイブル。阪神・淡路大震災から、県内外・海外への被災地支援活動による様々な経験と教訓が盛り込まれています。

- ・ 阪神・淡路大震災での貴重な教訓や経験豊富なEARTH員のノウハウの継承
- ・ 支援活動で得られた課題等の整理
- ・ 地震以外の風水害や土砂災害への対応等の観点

本日は、ありがとうございました！



<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/>