

6

心のケア



## 1 年齢別にみた症状の特徴とその対応方法

阪神・淡路大震災においては、肉親の死や自宅の全壊などによるショックや避難所生活のストレスから精神的に不安定な状態に陥っている子どもたちが多く見られた。

被災地の学校では、心のケアの体制整備を図るとともに、被災児童生徒一人一人に対してきめ細かな指導・支援を行ったが、子どもたちと学校生活を共にする教職員による日常的な観察、声かけや励ましなどが心のケアにきわめて大きな役割を果たした。

阪神・淡路大震災の被災児童生徒の症状と対応のポイントは次のとおりである。

### (1) 幼稚園児

年齢が低いほど、周囲に敏感で反応を起こしやすい。主に、次に示すような退行現象（赤ちゃん返り）を中心に、生理的反応、情緒的反応が生じる。

#### 症 状 の 特 徴

##### 退行現象

- ・おしっこを失敗しなくなっていた子が夜尿や遺尿をするようになる。
- ・指しゃぶりをはじめる。
- ・ちゃんと話をしていた子が、上手に話せなくなり、赤ちゃん言葉を使ったりする。
- ・自分で可能だった身辺処理ができなくなる。
- ・何でも親に手伝わせたりして依存したり、母に抱きついたり、ひざに乗ったり、母のオッパイをさわったりし、身体接触を要求する。
- ・人見知りをする。

##### 生理的反応

- ・食欲が低下する。
- ・食べすぎる。
- ・消化不良を起こす。
- ・おう吐することがある。
- ・下痢や便秘を起こす。

##### 情緒的反応

- ・神経が過敏になり、いらいらしやすい。
- ・落ち着きがなくなる。
- ・気になる癖が出現する。
- ・物へのこだわりが見られる。

#### 対 応 の 方 法

- ・やさしい言葉かけを増やして安心させる。
- ・抱きしめるなど、身体的な接触を十分に行い、安心感を与える。
- ・温かい飲み物を与え、安心して眠れるように配慮する。
- ・一緒に寝るなどして、不安感を少しでも取り除く。

## (2) 小学生

この年齢でも退行現象が中心となる。その他、活発になったり、攻撃的になったり、反対に以前よりおとなしくなったり、引きこもったりするなどの症状が認められる。

### 症状の特徴

#### 退行現象

- ・自分でできていたのに、親に食べさせてもらおうとしたり、着せてもらおうとする。
- ・親の気を引こうとしたり、しがみついたりする。
- ・ちょっとしたことでめそめそしたり、泣いたりする。
- ・すでにやめていた癖を、再びやりだす。
- ・皮膚や目をかゆがったり、こすったりする。
- ・怖い夢をみたり、夜驚が出現する。

#### 生理的反応

- ・頭痛を訴える。
- ・視覚障害や聴覚障害を訴える。
- ・吐き気を訴えやすい。

#### 情緒的反応

- ・落ち着きがなくなる。
- ・いらいらしやすく、反抗したり、他人に攻撃的になりやすい。
- ・注意集中が困難になる。
- ・遊び仲間や友達を避ける。
- ・学校に行くのを嫌がる。

夜驚：一般には、児童にみられる睡眠障害で、恐怖におびえたように大声で叫び声をあげて、目を見ひらいて歩きまわるなどの症状を呈する。

### 対応の方法

- ・子どもの言うことによく耳を傾ける。
- ・必ず元の状態に戻ることを話して、安心させる。
- ・遊びや身体活動の機会を与える。
- ・できれば手伝いをさせ、できると褒めて自信をもたせる。
- ・子どもが嫌がることは無理にさせない。例えば、震災のできごとを放映しているテレビ番組を無理に見せない。

### (3) 中学生

不安や緊張が強く、いらいらして攻撃的、反抗的になったり、抑うつ的になり引きこもり症状を示したりする。仲間との関係に敏感な年ごろであるが、友だちとの交流を避け、孤立したりすることがある。

#### 症状の特徴

##### 退行現象

- ・両親の気を引こうとして、弟や妹を思いやる気持ちがうすれる。
- ・手伝いなど、それまでできていたことができなくなる。
- ・落ち着きがなくなったり、物事に注意が集中できなくなると、学業成績等が低下する。

##### 生理的反応

- ・頭痛や腹痛を訴える。
- ・食欲が低下したり、反対に食べ過ぎる。
- ・便秘や下痢を生じやすい。
- ・皮膚や目がかゆくなる。
- ・寝つきが悪かったり、途中で何度も目が覚めたり、反対に、眠くて寝てばかりいる。

##### 情緒的反応

- ・仲間とのつき合いを嫌がる。
- ・いらいらしやすく、ちょっとしたことで怒る。
- ・物を壊したり、投げたりする。
- ・趣味やレクリエーションに興味を失なう。
- ・感情がうつ的となり、悲しくなったり、涙もろくなる。
- ・引きこもる。
- ・権威（親や先生など）に抵抗する。
- ・反社会的行動（例えば、うそをつく、盗む、薬物乱用など）がみられる。

#### 対応の方法

- ・必ず元の状態に戻ることを話して、安心させる。
- ・勉強や手伝いができなくなっても、しばらくの間は大目に見る。
- ・家庭や地域の復旧・復興作業などを手伝うようにすすめる。
- ・友人と遊んだり、語り合ったりすることをすすめる。

#### (4) 高校生

大人とほとんど変わらない反応を示す。落ち着きがなくそわそわして、多弁になるなど躁状態を呈したり、反対に仲間や集団から離れて抑うつ的になり引きこもったりすることがある。

#### 症状の特徴

##### 退行現象

- ・以前にやっていたすでに消失していた問題（きつ音やチック等）の再出現
- ・社会的な関心や活動への興味の減少
- ・責任ある行動の欠如

##### 生理的反応

- ・頭痛や腹痛
- ・食欲不振、過食、消化障害
- ・排尿、排便の障害・睡眠障害（不眠や過眠）
- ・皮膚の発疹
- ・月経痛や月経不順

##### 情緒的反応

- ・身体的活動レベルのいちじるしい亢進、または、反対に活動レベルの低下
- ・自分で計画を立てたり、実行することが困難
- ・不満足感や絶望感
- ・家族や仲間からの孤立
- ・アルコールや薬物への依存
- ・盗みや破壊などの反社会的行動
- ・家族や仲間への過度の攻撃

チック：顔面、頸部、四肢などの筋肉に、不随意的速い収縮が瞬間的に起こり、不規則な間隔で反復する現象である。

#### 対応の方法

- ・勉強ができなくなったり、自分の役割が十分果たせなくなっても、しばらくの間は様子を見守る。
- ・被災時の体験を家族や仲間と一緒に語り合い、励ましあうように仕向ける。
- ・家庭や地域での復旧・復興などの活動に積極的に参加させる。
- ・趣味やスポーツ、社会的活動に積極的に取り組ませる。
- ・アルコールや薬物依存が認められたり、抑うつ的になって自分の存在を否定するような言動が表れたら、専門家に相談する。

## 2 子どもの話を聴くときは

### ① 子どもの世界を教えてもらう

子どもの言うことによく耳を傾ける。十分聴くことによって、子どもの抱えている問題が分かってくるし、子どもとの信頼関係がつけられる。大切なことは信頼する人にしか語らない。

### ② 聴くための十分な時間をつくる

十分に話を聴くためには、それだけの時間が必要である。中途半端に聴いたのでは、子どもは悩みやつらさを口にできずじまいになり、失望感を抱いたり、いらいらが募ったりして、かえって逆効果になることがある。腰をすえて、じっくり話を聴こう。

### ③ 話を聴くときには、あいづちを忘れない

うなづいたり、返事をしたり、時には相手の言っていることを繰り返す。そうすることによって、子どもは話を聴いてもらっている、自分のことをわかってくれていると感じる。

### ④ 子どもの話を妨げない

子どもの話をさえぎったり、批判したり、まとめたりしてはいけない。子どもの話を最後まで聴く姿勢が重要である。そうすることによって、子どもは自分の悩みや苦しみ、ことばに表せないつらさをはき出すことができる。それを知ってはじめてその子が抱えている問題が理解できる。

### ⑤ 話を聴くときに、相手の目の動きに注意する

子どもは聴き手を見ながら話すことは余りない。しかし、時々、それも大切なところで聴き手の目を見る。同意を求めるとき、承認を求めるとき、話を終えたいとき、そうした相手の目のサインを見落としてはいけない。

相手の目を見ながら、しかも、相手にできる限り気楽に話をさせる雰囲気をつくる。そうすることによって、子どもは、自分にだけ注意を向けてくれていると思い、話しやすくなる。

## ⑥ 話を聴くときには、目の高さを合わせる

大人が子どもと話をするときには、どうしても視線が上から見下ろす形になり、子どもは、大人の視線に威圧感を感じて、話がスムーズにできにくくなる。そのようにならないよう、大人がひざを少し曲げたり、しゃがんだりして、子どもの目の高さに視点を合わせると、子どもは話がしやすくなる。

## ⑦ 声の調子を変えない

声の高さや大きさは話し手の心理的、精神的な態度を表す。いらいらしたりすると自然に声が大きくなり、トーンが高くなる。相手に不安感を与えないように注意する。

## ⑧ 相手の立場に立ち、共感を持って対応する

相手（子ども）の問いかけにこたえるとき、ややもすると「なぜ?」「どうして?」という言葉をはさんで、問いかけに問いを返すような形になりやすい。このようなこたえ方をすると、相手（子ども）は問い詰められたと感じたり、しっ責されているように受けとったりして、話を進みにくくする。

例えば、「心配で、不安だけど、どうしたらいいのですか?」と聞かれたなら、「心配で、不安なの?」と問いかけの肝心な部分を繰り返し、相手（子ども）と一緒に答えを考えるのがよい。

## ⑨ 問題の原因を決めつけない

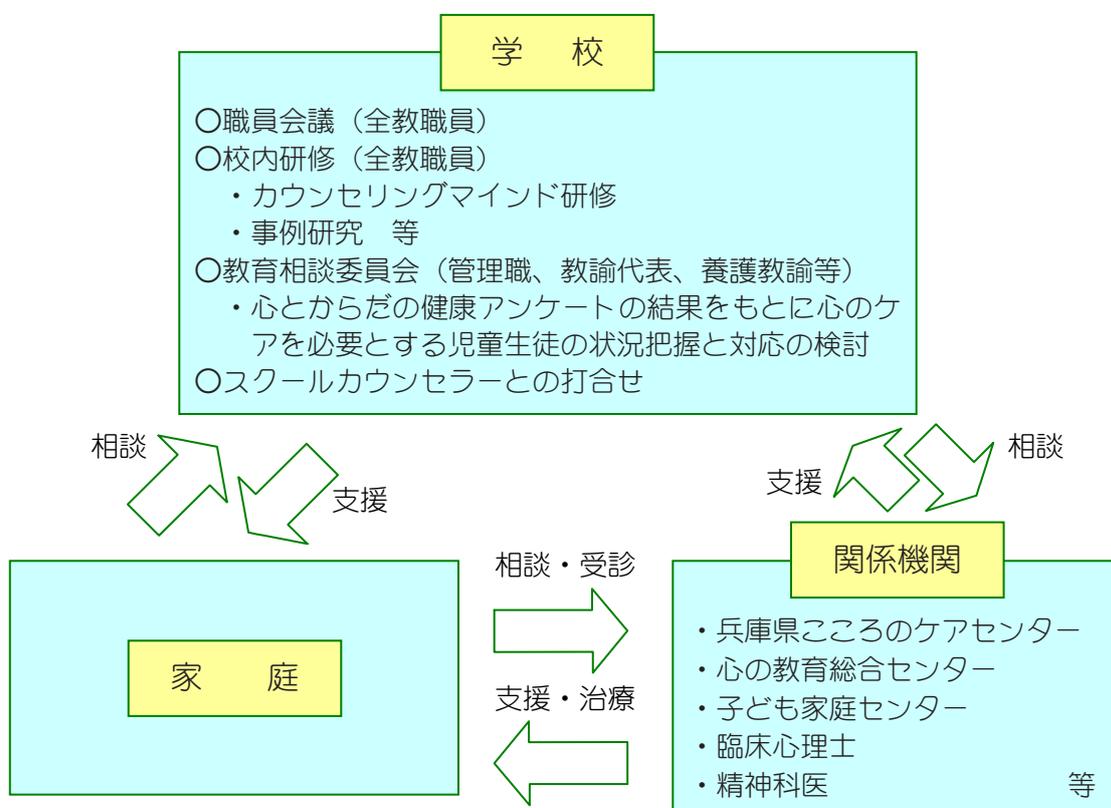
問題の原因を、単純に「地震のせいだ」「子どもの性格のためだ」「親が悪い」などと決めつけても何の解決にもならない。子どもを取り巻いている状況を広い視野でとらえて考えると、解決の糸口が見つかりやすい。

## ⑩ 問題を解決するのは、子ども自身である

的確な援助があれば、問題は子ども自身で解決できる。つねに、問題は必ず乗り越えることができると話して安心させる。

### 3 家庭や関係機関と連携した心のケア体制

児童生徒の心のケアにあたっては、学校、家庭、関係機関とが連携して対応できる体制を作っておく。



#### [校内の体制整備]

- ・管理職、教諭代表、養護教諭等からなる教育相談委員会等を定期的で開催し、心のケアを必要とする児童生徒の状況把握と対応を検討するとともに、職員会議で共通理解を図る。
- ・児童生徒のストレスマネジメントに係る教職員の指導力の向上を図るため、心のケアの基本を身につける講義、実習とともに、事例研究を取り入れた校内研修を実施する。
- ・養護教諭や心のケアを担当する教諭が、心とからだの健康アンケート（P. 103）の結果をもとに、定期的にスクールカウンセラーとの打合せを行うなど、スクールカウンセラーの活用を促進する手立てを講じる。

#### [家庭との連携]

- ・担任だけが、心のケアを必要とする児童生徒の家庭との連携にあたるのではなく、養護教諭や心のケアを担当する教員等のサポート体制を整備する。
- ・保護者の理解を得ながら、スクールカウンセラーなどへの相談を勧める。
- ・必要に応じて、関係機関との連携を図りながら、家庭への支援にも配慮する。

#### [関係機関との連携]

- ・心のケアを必要とする児童生徒の状況に応じて、子ども家庭センターや臨床心理士、精神科医など専門家や関係機関との連携を図る。
- ・関係機関との連携は保護者の理解を得た上で慎重に進める。その際、養護教諭や心のケアを担当する教員が、担任、家庭、関係機関等の連携を図るコーディネータの役割を果たす。
- ・専門家を校内研修の講師に招くなどして平素から連携を密にし、災害や事故が発生した際に即応できる体制を整える。

## 4 教職員の心の健康管理

阪神・淡路大震災直後、避難者を受け入れた学校では、市町の防災体制が整わず、教職員に大きな負担が集中した。また、東日本大震災でも同様な例があった。こうした場合、児童生徒の安否確認、相談や応急教育に加え、避難所支援が継続するため、教職員の肉体的な疲労だけでなく、精神的な疲労、ストレスをためない工夫が必要となる。

教職員の心の健康は、単に教職員自身の問題にとどまらず、児童生徒等に与える影響がきわめて大きいため、「支援する人を支援する」観点から、管理職を中心に健康管理体制、相談体制の整備を図る。

### (1) 教職員が避難所運営支援に関わる場合に留意すべきこと

対人専門職と言われる教師、医師、看護師などは、平素から対人関係からくるストレスに慢性的にさらされているため、いわゆる「燃え尽き症候群」に陥りやすい職業といわれている。特に、災害時は、生活の環境が変化した児童生徒や保護者からの相談や、生活基盤を奪われた避難者への支援などの中で、平時以上に責任の重圧を感じ、ストレスが高じやすく、無力感や徒労感を感じる場合がある。

そのため、避難所の運営支援などに従事する教職員の心理的問題を深刻化させないよう、以下の点に配慮する。

ア 避難所支援には、ひとりで当たらず、チームで対応する。

例えば、3人でチームを編制し、長期化するときは3チーム以上の体制とする。チームには、リーダーと記録係を置く。避難所支援に関連した課題については、リーダーを中心に協議を行う。また、避難所運営上の特記事項や避難者同士で決めた生活上のルールなど決定事項を記録係が記録し、記録を引き継ぐことで、次の支援チームへの伝達を確実なものにできる。

イ 避難所支援にあたる教職員全員で、支援活動の内容、方法と留意点を事前に確認しておく。

ウ 活動の終わりや活動の節目に、活動の内容と自分の体験や感じたことをチーム員等と話し合い、共有しておく。

エ 避難所支援活動中は、必ず時間を決めて休憩をとる。また、決まった時間で交代する。

オ 疲れがたまった時は、一時活動を中止する。本人に中止の意思がない場合は、リーダーが中止させる。

カ あらかじめ決めている避難所支援班により、初動の避難所の立ち上げを支援する場合も、担当の教職員の肉体的、精神的な疲労の度合いにより、柔軟に班員の入れ

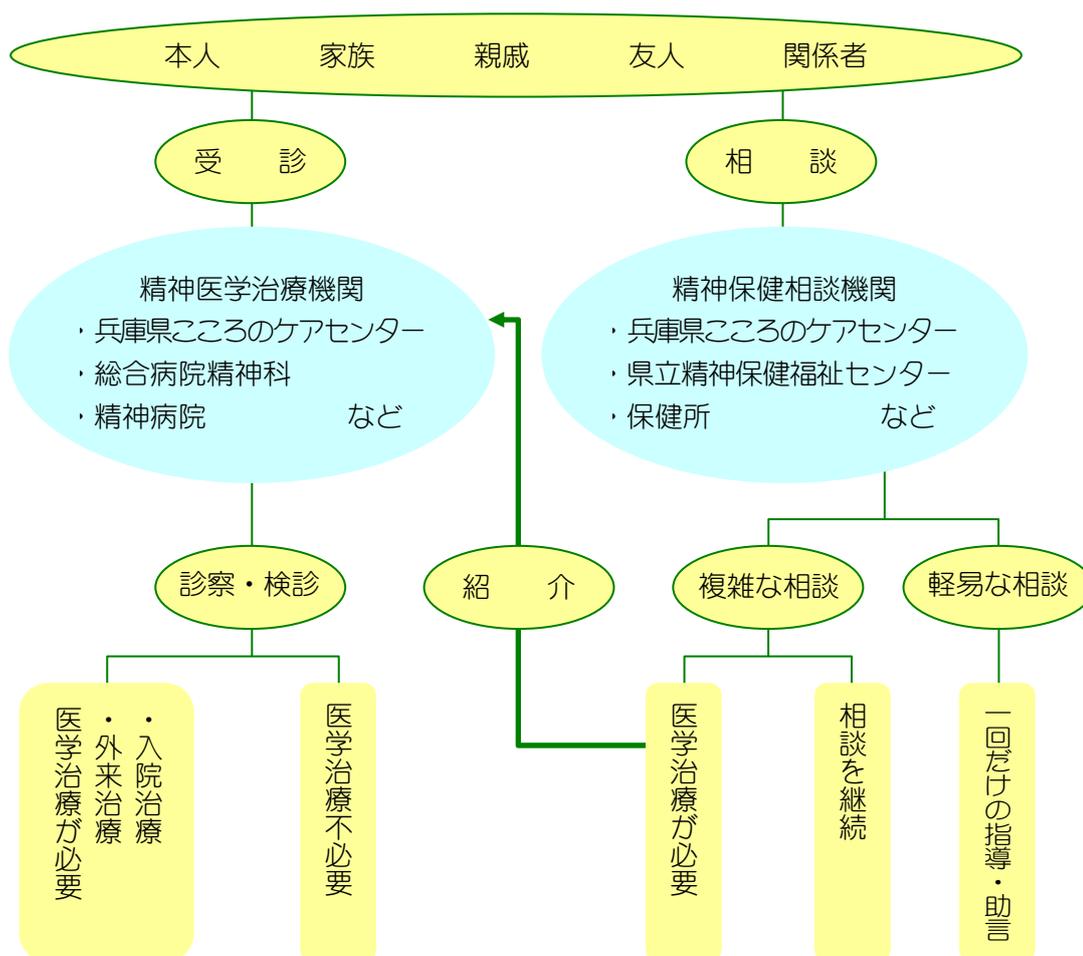
替えや補充を行い、業務が特定の教職員に偏らないよう工夫する。災害で被災している教職員は、可能な限り避難所運営支援班をはずし、別の用務を当てる。

キ 市町教育委員会を通じて震災・学校支援チーム（EARTH）の派遣を要請し、避難所の立ち上げや運営について助言や支援を求めるなど、避難所支援に当たる教職員の肉体的・精神的疲労が蓄積しないよう配慮する。

ク 特に、平素とは違う人間関係の構築にストレスを感じる教職員、自宅が被災しているにも関わらず避難所支援に専念しようとする教職員などには、管理職は十分配慮し、場合によっては、スクールカウンセラーや健康管理医の協力のもと、教職員の心の健康管理を図る。

## （2） 教職員の心の健康管理に関する相談体制等

教職員の心の健康管理については、次のような相談体制等を整備しており、災害時においても、これらをできる限り活用して対応を図る。



## 心とからだの健康アンケート例

今日は 月 日 時

このアンケートは、心とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中など、自分の心とからだについてふりかえてみましょう。また、大変なことがあったら、心とからだの色々変化します。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。自分の心とからだの変化を知って、よりよい対処をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。途中でやめなくなったら、やめてもかまいません。

それでは、落ち着いて、回答してください。

この1週間（先週から今日まで）に、 つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる数字に○をしてください。		ない 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 ほぼ 毎日 ある (3)
1	なかなか、 <sup>ねむ</sup> 眠れないことがある	0	1	2	3
2	なにかをしようとしても、集中できないことがある	0	1	2	3
3	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	0	1	2	3
4	からだ <sup>きんちよう</sup> が緊張したり、 <sup>かんかく</sup> 感覚がびんかんになっている	0	1	2	3
5	小さな音やちょっとしたことで、どきっとする	0	1	2	3
6	あのこと（災害やほかの大変なこと）が頭から、離れないことがある	0	1	2	3
7	いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3
8	夜中に目がさめて眠れないことがある	0	1	2	3
9	ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出されてしまう	0	1	2	3
10	あのことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	0	1	2	3
11	あのことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	0	1	2	3
12	悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	0	1	2	3
13	あのことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3
14	あのことを、思い出させる場所や人や物には近づかないようにしている	0	1	2	3
15	あのことについては、話さないようにしている	0	1	2	3

	ない 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 ほぼ 毎日 ある (3)
16: 自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3
17: だれも信用できないと思うことがある	0	1	2	3
18: どんなにがんばっても意味がないと思うことがある	0	1	2	3
19: 楽しかったことが楽しいと思えないことがある	0	1	2	3
20: 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3

21: 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3
22: ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	0	1	2	3
23: なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3
24: 授業や学習に集中できないことがある	0	1	2	3
25: カツとなってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある	0	1	2	3
26: 学校を遅刻したり休んだりすることがある	0	1	2	3
27: だれかに話をきいてもらいたい	0	1	2	3

28: 学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3
29: 私には今、将来の夢や目標がある	0	1	2	3
30: ゲーム、携帯、インターネットなどはやりすぎないように気をつけている	0	1	2	3
31: 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい	0	1	2	3

「あのこと」(6, 10, 11, 13, 14, 15) と聞かれて、あなたは何を思いうかべましたか？  
 1 災害 [            ]    2 ほかのこと [            ] (書ける人は書いてね)    3 両方    4 思いうかばなかった

このアンケートをして気づいたことや、いまの気持ちを書ける人は書いてください。

参考：富永良喜・小澤康司・高橋哲（2010） 作成：岩手こころのサポートチーム（岩手県教育委員会）

※ アンケートの内容については、精神科医や臨床心理士などの専門家のアドバイスを受け、災害や事故の種類や被害の状況、対象となる児童生徒の発達段階等に応じて設問を調整する。

また、アンケートの結果と教師による観察や保護者からの聞き取りなどを総合して児童生徒のこころの状況を判断するのが望ましい。