

心のケアについて

阪神・淡路大震災から10年が経過し、目に映る景色を見る限り、震災からの復興を成し遂げたかのように思われる。しかし、現実には県下で、今もなお多くの子どもたちが心のケアを必要としている実態を忘れてはならない。台風23号による水害を経験した但馬でも、豊岡市を中心に心のケアが必要な児童生徒が200人もいることが調査の結果わかった。『心の復興』ができたときに、真の復興が果たされたといえるのではないだろうか。

本資料は下記の4つの内容で資料を構成している。

時間の経過からみた症状

年齢別にみた症状の特徴とその対処方法

基本的な対応の原則

心のケアが必要かどうかを見極める「こころとからだのアンケート」

等で資料を収集していますので、災害の状況や児童生徒の実態に応じて使ったり、また、心のケアに関する校内研修会等で活用していただきたいと願っています。

災害に見舞われた児童・生徒の心のケアは、学校現場での重要な課題となってくる。学校の日も早い早期再開こそが心のケアの第一歩であるが、「PTSD」(外傷後ストレス障害)に陥らないために、発生直後から、数年後まで、長期にわたる活動を展開しなければならない場合もある。また、児童・生徒の心の安定化を図る観点からも、保護者の心のケアも必要になってくる。

発災直後の児童生徒に対して、まず「安心感」を与えることが大切になってくる。高揚した気持ちを落ち着かせるため呼吸法によるリラクゼーションと、友達との関係の中で「安心感」を覚えるペア・リラクゼーションの手法を例示している。

発災後、緊急に行わなければならないのは、児童・生徒の心の安定を図ることである。児童・生徒の気持ちを落ち着かせるために、呼吸法が広く使われている。また、災害後数日、数週間、数ヶ月間経過した後でも、不安を訴えたり、不眠を訴えたりする児童・生徒がいた場合は、不安を覚えた時点や入浴中、入浴後、寝る前などに行うと効果がある。

ヒトは興奮したり、緊張したり、不安を覚えたときは息を吸うことが多くなり、吐くことは少なくなる。子どもが喧嘩したり、泣きじゃくったりするときは、息を吸い続けていることを想起していただければよく分かると思う。心を落ち着かせるためには、息を吐くことが大切になってくる。