

## 2 年齢別にみた症状の特徴とその対処方法

阪神・淡路大震災においては、死傷者を目の当たりにしたり、自宅が倒壊するなどして、大きな精神的ショックを負ったり、余震に怯えながら避難所生活の中で心理的に不安定な状態に陥っている子どもたちが多く見受けられ、精神的ケアの必要性が叫ばれた。また、平成16年10月の台風23号による水害で、床上浸水等した子どもたちの中にも、風呂の水がこわいといった症状が出るなど、心のケアの必要性が再認識された。

この問題に対する指導體制の整備を図るとともに災害を受け、今なお心の傷が癒されていない児童・生徒や、いつ顕著化するかもしれない心の健康問題に、継続的かつ長期的に対応するためには、児童生徒に接する機会が多い教職員が日常的に観察し、指導することが何よりも大切である。以下に示すのはその対応ポイントである。

### 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。
- ・ 風呂の水などを怖がる。

##### 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

- ・ 神経が敏感になり、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。

#### 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のぞく。

## 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もめそめそしたり、泣いたりする。
- ・ すでにやめていた癖を、再びやりだす。
- ・ 皮膚や目がかゆがったり、こすったりする。
- ・ 怖い夢をみたり、夜驚が出現する。
- ・ 風呂の水などを怖がる。

#### 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・行動的反応

- ・ 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。

### 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を無理に見せないようにする。

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。

### 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、うつ的で引きこもりを示したりする。仲間との関係を大切にする年ごろであるのに、孤立したり、友達との交流をさける傾向がみられることがある。

#### 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って、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・行動的反応

- ・ 仲間との付き合いを嫌がる。
- ・ 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

- ・ 具体的に注意する。
- ・ 元の状態に戻ることを保障する。
- ・ 勉強ができなくなったり、手伝いができなくても、しばらくの間は、大目にみる。
- ・ 家庭や地域の復興作業を手伝うようにすすめる。
- ・ 友人と遊んだり、話し合うことをすすめる。

## 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、しゃべりまわるといふ、そのような状態を呈したり、反対に仲間や集団から離れ、うつ的になり引きこもることがある。

### 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・行動的反応

- ・ 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

### 対応の方法

- ・ 勉強や家の手伝いなど決められた仕事ができなくても一時的に大目にみる。
- ・ 災害時の体験を、家族や仲間と一緒に語り合い、励まし合う。
- ・ 家や地域の復興など、再建活動に積極的に参加させる。
- ・ 趣味やスポーツ、社会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、うつ的になって自殺をほのめかしたときは、専門家と相談する。

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

< 表 1 > 外傷後ストレス障害の診断基準

[DSM, ICD を参照し作成]

A	<p>通常の人が体験する範囲を越えた出来事で、ほとんど全ての人が著しい苦痛となるものを体験したこと。</p> <p>(例えば、個人の命が脅かされる、身体的保全に対する重大な脅迫、身近な家族や友人に対する深刻な脅迫や障害、家庭などの突然の破壊、事故や身体的暴力の結果、他の人が深く障害を受けたり、殺されたりしたのを目撃すること)</p>	
B	<p>外傷的事件は、右のうち少なくとも、1項目は持続的に再体験される。</p>	<p>(1) 地震・水害のことを思い出すような動作や遊びを繰り返す。</p> <p>(2) 地震・水害の夢や怖い夢を見る。</p> <p>(3) 突然、地震・水害のことを思い出したり、頭に浮かんで来て、地震・洪水の後のような怖さを感じる。</p> <p>(4) 地震・水害のことを思い出させるようなこと(例えば、余震、大きなトラックの振動・大雨など)があると緊張したり、ドキドキする。</p>
C	<p>地震・水害と関連した刺激を回避しようとすることで、右のうち少なくとも3項目以上がみられる。</p>	<p>(1) 地震・水害に関連した思考や感覚を回避するための努力(例えば、地震・水害のことを思い出すとどうしていいかわなくなったり、恐ろしくなったりするので、もう地震・水害のことは思い出したくない)</p> <p>(2) 地震・水害のことを思い出すような活動や状況を回避するための努力(例えば、地震・水害の時に居たところを嫌がったり、大きなトラックが通り、家が震えるような場所を嫌がったりする)</p> <p>(3) 地震・水害の時の怖かったことが全く思い出せない。</p> <p>(4) 趣味や好きなスポーツに対する興味が減退したり、既にできていた生活技能が喪失する。(例えば、トイレトレーニングが完了していた子が、夜尿や遺尿を再び認めたり、身辺処理ができていたのに、赤ちゃん言葉でしか話せなくなる)</p> <p>(5) 他の人から孤立している、あるいは、疎遠になったという感覚(例えば、地震の前より、人と話すのがおっくうになったり、みんなと一緒にいても楽しくない)</p> <p>(6) 感情の範囲の縮小(例えば、好きなお父さんやお母さん、友達に対する感情が少なくなったり、悲しんで時々泣いたりできなくなる)</p> <p>(7) 将来が縮小した感覚(例えば、上の学校への進級、やりたい仕事などに対する意欲が低下してくる)</p>
D	<p>覚醒の亢進を示す持続的な症状(ショックの前には認められなかったもの)で、右のうち少なくとも2項目以上がある。</p>	<p>(1) 入眠困難、または中途覚醒</p> <p>(2) 易刺激性、または、かんしゃく発作</p> <p>(3) 注意集中困難</p> <p>(4) 過度の警戒心</p> <p>(5) 過度の驚かす反応</p> <p>(6) 地震を象徴するような出来事があった時の、恐怖感、発汗等を示す</p>
E	<p>症状が少なくとも1ヶ月以上持続する。</p>	

[注] DSM, ICD とは、国際的レベルでの診断基準

遺尿：意志とは必ずしも関係なく排尿が起こること。