

1章 自然災害にあった子どもたちへの援助

— 保護者や教師ができること

自然災害は、特に子どもたちにとっては忘れられないほど衝撃的な体験となりえます。危険な洪水や嵐、地震を経験することは大人にとっても恐ろしいことですし、身近な環境(自宅や地域)が破壊されると、長期的に悲惨な状態に陥ってしまいがちです。地域全体に影響があった場合、子どもたちの安全や正常な状態は徐々にむしばまれていきます。このような緊急事態において気をつけなければならないことがらや問題、特にそれぞれの自然災害特有の問題、例えば家や地域が破壊された場合の移住の必要性や、トラウマや感情的な反応(具体的には後ほど紹介します)を和らげる働きをする家族の役割、またストレスへの対処スキルを、ここでは紹介します。

子どもたちは、身近な脅威が去った後、どのように対処すべきか、ということ、身近にいる大人から学ぼうとします。保護者、教師、その他の世話をしてくれる大人は、落ち着いて行動し、子どもたちに大丈夫だと安心させることでその役割を果たします。震災直後の反応が大事であり、効果的な対処方法を教えることや、援助しあう関係を築くこと、また子どもが自分たちの反応を理解する手助けをすることが必要となります。

このような危機的状況に対処する過程において、安全でなじみのある環境を提供できるという点で、学校も大切な役割を果たせます。気にかけてくれる大人からの援助が得られる環境にいることが助けとなり、子どもたちも通常の活動に戻ることができます。学校の教職員も子どもたちにできる限り援助ができ、また恐ろしいできごとを、学習経験に変える機会をも提供できるのです。

1. それぞれの災害特有の問題

ハリケーン(台風)：通常、ハリケーンは数日から数週間前に発生し、だいたいの通過ルートなどが分かっており、人々には準備期間があります。家族にとっての必要物資の調達など、予測できる災害に備えられます。と同時に、その間に恐怖や不安が沸き起こるかもしれません。いくら危険を予測しても、ハリケーンがどこを直撃するか、という不安は消えないでしょう。ハリケーンが直撃した場合、被災者が経験するのは、暴風雨や落雷です。したがって、これらの経験がトラウマとなった場合、その後数ヶ月は突然の音に驚いたりする反応があります。子どもたちの中には、その後の嵐がパニックを起こす原因となったりします。ハリケーンによる被災直後の反応としては、感情的、身体的疲労があります。子どもたちのうちには、無事であったことに対する「罪悪感」を感じることもあるでしょう(自分自身が被害をこうむっていないくても、他の人が怪我をしたり死亡したりした場合)。

地震： 余震があるという点で、地震は他の自然災害と異なります。これが最後である、という確かな保証がないために、引き続いて起こる余震によって起こる混乱が、心理的な苦痛を増加させます。他の災害(ハリケーンや洪水など)と違って、地震は事実上警報もなく突然起こります。この点で、被災者のもつ、危機的な状況への対処を促す「心理的な適応能力(心がまえ)」を発揮しづらくします。予測不可能な状況は、人々の自己コントロール感を著しく弱めます。例えば洪水は起こる前に高台に登ることができるし、ハリケーンは起こる前にシャッターを下ろすこともできるでしょう。しかし、地震に関してはほとんど事前準備や警告がない場合が多いのです。災害を乗り越えた人々は、被災後も被災したときを思い出させるものにも対処しなければなりません(例えば、爆発音、余震の音、有毒ガスや噴煙による臭い、すす・ゴム・煙の味被害など)。

竜巻： 地震と同様に、竜巻も数分のうちに破壊的な影響を及ぼし、人々に準備する隙を与えません。そして後に、混乱や失望が続きます。ハリケーンと似て、人々は竜巻が起こっている間、物事に対処する能力の限界を感じるかもしれません。破壊された状況を見たり臭いをかいだりするのに苦痛を伴うでしょう。竜巻は気まぐれな性質をもつので、被災者に特に共通して、事態への対処を困難にするのは「罪悪感」です。例えば、子どもたちの中には、隣の家の子の家が無くなってしまったのに自分たちにはまだ住む家がある、といったような罪悪感を示す子どももいるでしょう。

水害(津波も含む)： 水害はしばしば発生する自然災害です。そのうち鉄砲水は、兆候もなく突然速いスピードでやってくるので最も危険です。木々をなぎ倒し、道路や橋を破壊し、建物を倒壊します。ダムの決壊の場合、特に水は膨大になります。景色の荒廃や汚泥の匂い、流されてなくなった建物、寒さや濡れている状態、大量の泥などに対処する気力・能力を発揮しなければなりません。ほとんどの水害の場合、一夜では水は引きません。多くの被災者が、街の清掃を始める前に数日、数週間もの間避難所で待機せざるを得ません。

2. 復帰への長い道のり

自然災害自体は短い期間で収束しても、被災者は数ヶ月、または数年もの間、その災害の後遺症に悩まされる場合があります。「学校における危機対応チーム」(管理職、教務主任、生徒指導主事・教育相談担当、養護教諭、特別支援教育コーディネーター、スクールカウンセラーなどから構成される)と地域や県、国の団体や機関との協働が、自然災害後影響を受けた子どもたち、家族、地域のたくさんのニーズに応えるために必要です。被災した家族は多くの人々や機関とのやり取りを必要とされます。(例えば、保険会社、建築会社、電気工事、屋根の修理、赤十字、各災害対策委員会、ボランティアや自衛隊の人々など)。災害後の影響から回復するには、時間がかかります。しかし、入念な準備や早い対応が、人々の対処能力や回復力を高めるでしょう。

3. 子どもたちが示す自然災害への反応

子どもたちの反応の程度は、具体的には一人ひとりのリスクファクター(困難な要因)によるところが大きいです。災害そのものに遭うことのほかに、愛する人々がけがをしたり亡くなったりした経験、保護者によるサポートの程度、家庭や地域からの避難による退去、周りの環境の物理的損壊の程度、すでにもっている困難さ(例えば過去の外傷的体験や精神疾患など)があげられます。もし子どもが著しい行動の変化をみせたり、以下にあげる症状を長期にわたって示したりした場合に、大人は専門家に連絡するべきです。

- ・就学前の子どもたち—指しゃぶり、おねしょ、保護者へのまわりつき、睡眠障害、食欲減退、暗闇への恐怖、行動の退行、友だちや日常生活からの引きこもりなど。
- ・小学生—いらいら、攻撃的言動、まわりつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、日常生活や友だちからの引きこもりなど。
- ・中学・高校生—睡眠や食欲の乱れ、動揺、衝突(対立場面)の増加、身体症状の訴え、非行、集中力の低下など。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)のリスクがある子どもたちも、少数いるでしょう。症状には、上記のもの他に、遊びや夢の中で災害を再体験してしまったり、災害が再発する不安や予感にさいなまれたり、災害を思い出すものを回避したり、感情的な話にも無感覚となったり、集中力を保てない、驚愕反応(ささいなことに驚くこと)を示すといった症状を頻繁に起こすことなどがあげられます。まれですが、PTSD やうつ病などの重い精神疾患を患う青年には自殺のリスクも高まります。改めて、大人がこれらの症状を示す子どもたちに専門的な援助の機会を提供しなければなりません。

4. 自然災害後、保護者や先生が直ちに行うこと

(1) 落ち着いて、子どもたちを安心させ続ける

とりわけ若い子どもたちは、あなた方大人をモデルとします。犠牲者や被害について子どもたちに知らせますが、地域の人たちが努力して、立て直しや片付けをすることを強調します。家族や友人が子どもたちを守り、元の生活に戻るようにすると、可能な限り子どもたちに約束します。

(2) 子どもたちの気持ちを認め、正常な反応であると伝える

子どもたちに自分の気持ち、心配、不安について、話してもいいと伝えます。この災害に関する質問を自由にさせます。大人側は、話を聞く準備があること、無理に話をさせたりしないこ

とを伝えます。子どもの気持ちを無理に聞き出すことは、さげなくてははいけません。つらい感情の表現には個人差があることも留意しましょう。傾聴し、共感します。共感的傾聴は非常に重要です。子どもたちに「それらの反応は正常であり、このような状況で起こりうる反応である」ことを伝えます。

(3) 子どもたちに災害に関することを話すよう促す

子どもたちが、安全で、受け入れられている環境で、自分の経験を話す機会を設定します。子どもたちが経験を話し合えるような活動を提供します。活動とは、ことばやことば以外の方法、例えば、描画、物語、音楽、演劇、音声、ビデオ録画など様々な活動を組みあわせます。また子どもたちの発話をまとめることや、活動についての援助が必要であれば、スクールカウンセラーらに協力を求めるとよいです。

(4) 肯定的対処スキルや問題解決スキルの活用をすすめる

災害によるストレスに対する問題解決スキルの使い方を、子どもたちに教える活動が必要です。子どもたちが不安に対処し、それぞれの状況に合った方法がわかるように、現実的で肯定的な対処方法を身につけられるようにします。

(5) 子どもたちの回復力（レジリエンス）を強調する

子どもたちの強い能力に焦点をあてます。子どもたちはこれまでも怖かったり混乱したりした時にうまく処理してきており、今回もそれと同じであるとわかるよう援助します。自然災害にあり、復興したその他の地域（例えば、阪神淡路地方）に関心を向けます。

(6) 子どもたちの関係やピアサポート（友だち同士の支え合い）をすすめる

他者からの強い心理的サポートがある子どもたちは、困難を乗り越えることが可能です。子どもたちの仲間とのつながりは、対処方法について助言を与えられ、孤立を減らすことができます。多くの災害状況で、家族の転居によって友だち同士が離れ離れになることが考えられます。両親自身が被災して疲れ果て、そのような状況にある子どもたちを支えられないケースもあります。子どもたちが小集団で協力するような活動は、仲間とのサポート関係を強化する手助けとなります。

(7) 援助者自身のニーズを大切にす

先生方や保護者の方々も、あなた自身の時間をとり、事態に対する自らの反応にできるだけ対処するよう努めてください。自分にうまく対処できた場合には、さらに適切に子どもたちを援助できるでしょう。もしあなた自身の不安や混乱が大きい場合には、家族、友人、カウンセラーなど他の大人に話して下さい。あなた一人で恐怖や不安を抱えてあれこれ悩まないこと

が大切です。気持ちを他者と共有することで、安心しつながらを実感できることがよくあります。身体を健康を管理して下さい。短時間でもあなた自身が楽しめる時間を作ってください。気持ちを楽にするために薬物に頼ることや、お酒の飲みすぎには注意しましょう。

5. 自然災害後、学校が直ちに行うこと

(1) 援助ニーズの大きい子どもの発見および援助計画を立てる

リスク要因は、上であげた子どもたちの反応の項目と同じです。援助の活動には、教室での話し合い、個別のカウンセリング、小集団のカウンセリング、あるいは家族への援助などがあげられます。教室での話し合いや教師と保護者の連絡を密に保つことで、学校の「危機対応チーム」はどの児童生徒がカウンセリングを必要としているか判断することができます。また児童生徒が自分自身でカウンセリングを希望したり、保護者が子どものカウンセリングを申し込むことができるよう、システム(手続き)を明確にする必要があります。

(2) 児童生徒が災害について話す時間を提供する

状況によってではありますが、教師はクラスで災害について話し合ったり、集団への危機介入をするために、スクールカウンセラーや他のメンタルヘルスの専門家(例:スクールソーシャルワーカー、医師、保健師など)に児童生徒を会わせる場合があります。クラスでの話し合いは、子どもたちが災害について理解する手助けの機会となります。また、スクールカウンセラーらは、子どもたちが効果的な対処の手段を習得し、類似した疑問をクラスメートと共有し、友だち同士の支え合いが進むよう援助します。教師は、子どもたちが深刻な状況であったり、教師自身が悲嘆したりしている場合にはこれらの話し合いを実施してはいけません。

(3) 教職員が自分自身の感情を話し合い、経験を分かち合う時間の確保する

「危機対応チーム」のメンバーも、スクールカウンセラーなどメンタルヘルスの専門家による援助を受けるべきです。危機介入の提供は精神的に疲れるため、援助者は自身の危機への反応に対処する必要があるでしょう。児童生徒への危機支援を担当している学級担任やその他の教職員にも、同じことが言えます。

(4) さらなるメンタルヘルスの援助を保証する

自然災害の直後には、多くの援助者が自発的に援助の提供を行うことが多いのですが、中・長期に渡るサービスが不足しがちです。教育相談担当教師、養護教諭、スクールカウンセラーらは、メンタルヘルスサービスの提供やコーディネーションを行います。同時に、長期的な援助を提供するために地域の援助資源とつながっておくことも重要です。これらの関係は、災害前に確立されていることが理想的です。

6. 自然災害後の転居にともなう子どもたちの適応への援助

頻出する災害に伴う転居は、特有の対処が必要な課題を生み出します。これは、子どもたちとその家族が経験した、環境、社会、心理的ストレスの一因となります。子どもたちは、家族メンバーや両親の反応、転居の期間、普段の対処スタイルと情緒反応、そして友人や他の身近な人と活動し続けられるかどうか大きく影響を受けます。可能な限り保護者および他の援助者は以下のことを、実施してください。

- ・子どもたちに友だちと会う機会を提供してください。
- ・仮設住宅での滞在時に、子どもたちが大切にしているものを持たせてください。
- ・子どもたちが何をすればよいのかわかるように、日課を作ってください（できるだけ早く学校に戻ることも含めます）。
- ・子どもが安全で、受け入れられている環境で、自分の気持ちを表現する機会を提供し、子どもの心配や恐怖に注意深く耳を傾けてください。
- ・転居にともなう混乱に、配慮してください。そして、一人ひとりの子どものニーズに対応してください。
- ・子どもの発達レベル、そして「一人ひとりの子どものユニークな経験」を考慮してください。子どもは一人ひとり異なるので、転居にともなう混乱の反応も異なることを忘れないでください。

さらに、学校関係者は以下のことを、実施してください。

- ・学校の全児童生徒の状況を確認します。欠席しているそれぞれの子どもに連絡をとり、記録を残します。自宅が破壊された子どもたちのニーズを明確にします。
- ・学校は、転居を余儀なくされた児童生徒の電話番号と住所を確認します。クラスメートが転校生に手紙を書いたり、電話をかけたりするようすすめます。
- ・受け入れ校は、転校生がうまく対処するために、どんな援助資源が必要か、また日常生活におけるどんな変化が必要かについて学校の教職員に報告する「児童生徒の委員会」を設置します。
- ・転校生の話を聴いたり、行動観察をします。子どもたちが災害について理解し、適応するには時間がかかります。子どもたちがその悲惨な出来事について繰り返し話すことは、正常な行動です。子どもたちがどのように対処しているかについて、話し合う機会を提供します。
- ・転校生の家族が地域の援助資源とつながれるように援助します。住宅、財政および保険に関連するニーズに対応できるよう、担当者を学校に招きます。子どもたちが、必要な医療や心理的援助を確実に得られるようにします。
- ・転校生のために始業前および放課後の活動に人員を増やします。可能であれば、時

間延長を行ったり、週末までサービスを拡張します。

- 適切な範囲で、関連科目の授業で、災害に関する情報を盛り込みます。理科、数学、歴史、国語は特に関連があります。

原典：*Adapted and translated from "Helping Children After a Natural Disaster: Information for Parents and Teachers."* By Lazarus, P.J., & Jimerson, S.R., Brock, S.E (2002). In S.E. Brock, P.J. Lazarus, & S.R. Jimerson (Eds.), *Best Practices in School Crisis Prevention and Intervention* (pp. 435-450). National Association of School Psychologists, Bethesda, MD

翻訳：池田真依子・木原美妃

監訳：石隈利紀・瀧野揚三

©2003, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814

子ども・学校の危機支援に関する情報は、以下のHPを参照してください。

日本学校心理士会 <http://gakkoushinrishi.jp/>

☆この資料の活用の仕方について、ご質問やご意見・感想をお寄せください。またよろしければ、学校などで活用された場合には、ご連絡ください。子どもや学校の援助でご相談のある方は、ご遠慮なくご連絡ください。

日本学校心理士会 東日本大震災 子ども・学校支援チーム

代表 石隈利紀

事務局長 大野精一

電話：03-3818-1554

メール：office@gakkoushinrishi.jp