



日本学校心理士会

(JAPANESE ASSOCIATION OF
SCHOOL PSYCHOLOGISTS)



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

(アメリカ学校心理士会)

震災に関する 子どもや学校のサポート —教師、保護者へのヒント—

サポート資料 ver.2 (2011 年 6 月 1 日版)

制作：日本学校心理士会「東日本大震災 子ども・学校支援チーム」

原典：National Association of School Psychologists 資料

協賛 (2011 年 4 月 18 日現在)：

一般社団法人 次代の教育を共に拓く会

台湾高雄市立凱旋国民小学校 教師・生徒・保護者

2011年3月11日に発生した東北地方太平洋沖で大地震が発生し、それに続く巨大津波という未曾有の大震災になりました。さらには、原子力発電所の重大事故の問題で、「東日本大震災」の被害は広がっております。被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。みなさまとともに、一日も早い復旧と復興に向けて一緒に行動していきたいと思います。

日本学校心理士会では、「東日本大震災 子ども・学校支援チーム」を立ちあげ、被災地の学校および避難児童生徒受け入れ校を援助しております。ご相談がありましたら、ご連絡ください。

2011年6月1日

一般社団法人 学校心理士認定運営機構
理事長 塩見邦雄 事務局長 大野精一
日本学校心理士会
会 長 石隈利紀 副会長 岡田守弘

.....

この資料は日本学校心理士会が、災害における子ども・学校支援に関するNASP (National Association of School Psychologists:アメリカ学校心理士会)の資料を翻訳・翻案したものに、「避難児童生徒(転校生)を迎える10のポイント―チーム援助で」(石隈利紀)とNASP資料等の短縮版を加えたものです。NASP等の原典は、各章の最後にNASPホームページの形式に沿って明示しています。

震災の影響を受けた子どもや学校の状況は、日々変わっております。また子どもの状況は、地域によっても大きく異なると思います。そして一人ひとりの子どもの特性によっても、震災から受けている影響は異なります。さらに、子どもを援助する大人の状況も多様です。この資料の活用におかれましては、子どもや学校の状況、先生方や保護者の状況に合わせて、柔軟に、「参考になること」「できること」のヒントにさせていただけると幸いです。そして、子どもと学校のサポートで鍵を握るのは「チーム援助」です。お互いに、助けられ上手になって、周りの力を借りて進んでいきたいものです。

なおこの資料をお読みになる場合には、以下のことにご留意ください。

- 1) 実際に大震災で直接被災した子どもたちだけでなく、被災地から転校してきた子ども、今回の災害をテレビ等で知っているだけの子どもも含め、どのように大人がサポートするかを中心にまとめています。
- 2) 「子ども」と表記している場合は、特に断りのない限り未就学児童から高校生くらいまでを想定しています。年齢が低くなるにつれて配慮しなければならないことは多くなりますが、低年齢の子どもに必要な配慮は、高校生にも十分役立つものです。また「生徒」と表記している場合は、児童生徒を含んでいます。
- 3) 「大人」と表記している場合は、教師、保護者、スクールカウンセラー、塾・予備校関係者、子どもサークルの指導者、ボランティアなど、子どもの周囲にいて、子どもにサポートできる立場の大人も当然含まれています。

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。(巻末シートをご利用下さい。)

日本学校心理士会 東日本大震災 子ども・学校支援チーム
コーディネーター 石隈利紀
事務局長 大野精一
電 話: 03-3818-1554
メール: office@gakkoushinrishi.jp

目 次

序	援助者自身のケア — 燃え尽きないために……………	4
Ⅰ 大震災における子どものサポート		
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……………	7
2 章	地球規模の災害 — 子どもたちの対処する力を援助する……………	13
3 章	東日本大震災について子どもたち（児童生徒）に話す — 教師や保護者のためのヒント…	18
Ⅱ 子どものトラウマ		
4 章	東日本大震災 — 危機における子どもの援助へのヒント……………	21
5 章	強いトラウマをもつ子どもの見つけ方 — 保護者や教師のためのヒント……………	24
Ⅲ 転校生への援助と特別支援教育		
6 章	避難児童生徒（転校生）を迎える 10 のポイント — チーム援助で……………	27
7 章	災害で転校した特別な教育的ニーズのある子どもへの援助 — 受け入れ校へのアドバイス…	32
8 章	特別な教育的ニーズのある子どもが新しい学校へ通う際に — 転居した家族へのヒント…	37
Ⅳ 自殺予防		
9 章	大惨事における子どもたちの自殺予防（パート1） — 保護者と学校ができること…	40
10 章	大惨事における子どもたちの自殺予防（パート2） — 「危機対応チーム」のためのヒント…	43
11 章	友だちを援助する — 自殺予防のための中学・高校生へのヒント……………	47
Ⅴ 配布用資料		
	・ 東日本大震災について子どもたちに話す時の8つのポイント（短縮版）……………	51
	・ こわい思いをしたみなさんへ……………	52
	・ 被災地の保護者の方へ — 自然災害にあった子どもたちへの援助（短縮版）……………	53
	・ 被災地の先生方および被災児童生徒を受け入れた先生方へ（短縮版）……………	54
	・ 管理職のみなさまへ……………	55
	・ 援助者自身のケア — 燃え尽きないために（短縮版）……………	56
※	「東日本大震災 子ども・学校支援チーム」への通信シート……………	57

序 援助者自身のケア — 燃え尽きないために

1. 援助の課題

言うまでもありませんが、危機的状況では保護者、教師、そして子どもに関わるすべての援助者が、子どもたちを援助するのに大切な役割を担います。援助者は、本能的に自分のことは二の次にして、子どものことを第一に考えます。しかし**援助者ご自身の反応をモニターし、ご自身のニーズを満たすことが非常に重要です**。そうしなければ、燃え尽き症候群に陥って危機介入を遂行する能力の妨げとなってしまいます。これは、例えばイラク戦争における長期的なストレスや不安に対してだけでなく、今回の東日本大震災のような危機的状況の直後にもあてはまります。東日本大震災では、教師や保護者自身も被災されていることが多く、ご自身のニーズに配慮することはきわめて重要です。ここでは、子どもたちのケアをしながら、援助者自身の心の安定を支えるためにできることを紹介します。

2. 援助者の役割

従来、危機的状況に対応する援助者には「危機対応の専門家」、「メンタルヘルス専門家」、「医師」、「被災者支援カウンセラー」、「宗教的指導者」などが含まれます。これらの専門家は、破壊や喪失に直面しても対処できるよう、また被害者や生存者が衝撃的な出来事を乗り越えていけるよう支援する訓練を受けています。「教師」や「管理職」は子どもたちの生活において子どもたちを安心させることができます。しかし、多くの場合はメンタルヘルスや危機対応および危機介入の正式な訓練は受けていません。そのため困難な事態をより悪化させることもありますので、専門的訓練を受けていない学校関係者は、教育の領域における自分の専門的活動を通して子どもたちを支え、メンタルヘルスの援助についてはその領域の援助を要請するようにしてください。

3. 燃え尽き症候群に陥る可能性

危機対応の初期段階では、援助者はエネルギーと意欲に満ちあふれていることでしょう。援助者の認知機能、訓練経験、および回復力（レジリエンス）は、ケアを受ける子どもたちにとって重要な資源となります。しかし危機介入が続くと、援助者たちは心身ともに「燃え尽き」を実感することがあります。暴力、絶望、苦難のイメージ、または継続的に危険を予測している状態は、専門家としての孤立感と精神的な落ち込みを大きくします。特に、**援助者が自身の心理的反応と向き合う時間がない場合に顕著です**。成果は見えにくく、あるいはなかなか出ないものです。そして時として不眠や栄養不足によって、効果的な対処能力を失ってしまいます。援助者は「援助者」というよりも「被害者」のような気持ちになりはじめます。また、援助者自身に以前からの心理的トラウマや薬物乱用も含めた精神疾患がある場合、あるいは社会的つながりや家族を失っている場合は、燃え尽き症候群に陥りやすいでしょう。

4. 燃え尽き症候群のサイン

燃え尽き症候群は徐々に発症するものですが、事前に以下のようなサインに気付くことができます。

認知面

- ・ 危機的場面、被害者、危機介入のことが頭を離れない。
- ・ 客観的思考を失う。
- ・ 判断を下せなくなり、また自分の気持ちについて話したり書いたりすることができない。
- ・ 自分を、被災者および被災家族と同一視（一体化）する。

身体面

- ・ 慢性的疲労感および（あるいは）不眠。
- ・ 胃腸の不調、頭痛、その他の痛みなどの症状。
- ・ 過食あるいは食欲不振などの摂食の問題。

感情面

- ・ 自殺念慮および（あるいは）深刻なうつ状態。
- ・ 怒りや激情につながる過敏性（イライラする気持ち）。
- ・ 強烈な不信感および（あるいは）悲観。
- ・ 被災者とその家族に対する過剰な心配。
- ・ 他の人が危機介入を行っているのに対して、心が動揺したり嫉妬したりする気持ち。
- ・ あらゆる危機介入に関与しなくてはという強い衝動。
- ・ 危機介入後の顕著な動揺と情動不安。

行動面

- ・ アルコールおよび薬物乱用。
- ・ 同僚、友人、および（あるいは）家族との接触を避ける。
- ・ 衝動的なふるまいをする。
- ・ 被災者や被災家族と必要以上に連絡をとり続ける。
- ・ いつもの仕事に戻ったり、やり遂げたりできない。
- ・ 「危機対応チーム」（管理職、生徒指導・教育相談担当、コーディネーター、養護教諭、スクールカウンセラーなどから構成される）から、離れて仕事をしようとする。

5. 燃え尽き症候群の予防

深刻な危機的状況の後であろうと、長期にわたるストレス度の高い状況の途中であろうと、援助に対する弱まることのない要求が、最も経験豊富な援助者をも燃え尽きさせる結果になることがあります。援助者のおかれた環境によってご自身が感情的に弱くなっている場合などは特に陥りやすいでしょう。危機的介入の訓練をしていない教師やその他の援助者にとってはよりその危険が高まります。したがって、すべての援助者は以下に述べる提案（個人的なことや職業的なこと）を、燃え尽き症候群の予防として考慮する必要があります。

- ①自身の限界を知り、自分が無理なくできることと無理しないとできないことを知る。
- ②自分自身の反応は正常であり、多くの訓練を受けた危機介入の専門家にとってもよく起こるものだと理解する。
- ③できる限り、普段どおりの日課（特に運動や食事、就寝の時間）を続ける。その時の痛みを和らげるのを助けてくれる、信頼できる友人か家族とかかわる。
- ④自分が楽しめることをするのを悪いと思わない（例えば買い物をする、友人と外食をする等）。
- ⑤危機的状態において援助者として力を発揮するために、アルコールや薬物を利用しない。
- ⑥危機的対応をしている間、プレッシャーや要求を軽減するため家族や友人の助けを求める。
- ⑦健康的な食事の習慣を保ち、水をたくさん飲む。

- ⑧少なくとも数時間毎には、定期的な休憩を入れる。
- ⑨できるだけ質の良い睡眠をとる。できれば、眠るために睡眠薬やアルコールに頼らない。
- ⑩一日の終わりに時間をとって、別の援助者や同僚とその日の出来事を振り返ったり、報告したりする。
- ⑪「自分自身」にも「他者」にも、やさしく親切にする、皆が共に人生を変えるような出来事に遭遇しているのだから。誰もが皆それぞれ、自分がそれらの出来事から受けている衝撃について振り返り、考える時間が必要である。

References and Resources

- Brock, S.E., Sandoval, J., & Lewis, S. (2001). *Preparing for crises in the schools: A manual for building school crisis response teams*. New York: Wiley.
- Greenstone, J. & Levinton, S. (1993). *Elements of crisis intervention: Crises and how to respond to them*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Mitchell, J.T., & Everly, G.S. (1996). *Critical incident stress debriefing*. Ellicott City, MD: Cheveron.
- Mitchell, J.T., & Everly, G.S. (1998). *Critical incident stress management: The basic course workbook* (2nd ed.). Ellicott City, MD: International Critical Incident Stress Foundation.
- Poland, S., & McCormick, J. (2000). *Coping with crisis: A quick reference*. Longmont, CO: Sopris West.

原典 : *Adapted and translated from* Helping Children Cope With Crisis: Care for the Caregivers, National Association of School Psychologists.

翻訳 : 池田真依子・木原美妃

監訳 : 石隈利紀・西山久子・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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>

I 大震災における子どものサポート

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。なかには、無事であったことに対する「罪悪感」を感じる子どももいるでしょう(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は苦痛を伴うでしょう。トルネード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一指しゃぶり、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

とりわけ幼い子どもたちは、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、さけなくてはいいけません。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話を促す

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します。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。自然災害にあい、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ください。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、安心しつながり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ください。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を確保する

「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ります。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の連絡を取り、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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会 <http://gakkoushinrishi.jp/>

2 章 地球規模の災害 — 子どもたちの対処する力を援助する

世界規模の災害、例えば大地震、津波、嵐などは世界中の人に強い情緒的な影響をもたらします。災害に直接遭遇していない人も、大きな災害による物理的な破壊規模や人命の損失によって動揺します。大人と同様に、子どもたちも出会った悲劇の程度を理解しようとし、それらが自分の人生にどう関係しているかを考えるでしょう。

よく起こす反応としては、悲しみ、身近に大災害が起きるかもしれないという不安、被災者を援助したい気持ちがあります。

たいていの子どもたちはすぐに回復しますが、個人的な状況によっては、さらに大人のサポートが必要な子どもたちもいます。特に被災地の出身者や被災地で身内を失った子どもたちは、より多くのサポートを必要とします。様々な文化の人々にとって家族や親戚は重要な存在です。多くの人はふるさとと強いつながりを保っています。必要に応じて大人が子どもたちにできることとして、情緒面や心理面のニーズへのサポート、子どもたちが事実として災害を理解する援助、自分の反応を処理する機会を与えることがあります。

1. すべての子どもたちのために

(1) 傷つきやすい子どもたちを見つけ出す

災害の影響を受ける程度は子どもたちのそれぞれの状況によって異なってきます。最も傷つきやすいのは、以下の子どもたちです。

- ・ 災害で身内が死亡したり、負傷したり、行方不明となったりした子どもたち
- ・ もともと被災地出身であるか、家族が被災地に住んでいる子どもたち
- ・ 災害が起きた国や地域に（文化的、宗教的な）強いつながりを感じる子どもたち
- ・ 他の災害を経験したことがある子どもたち、特に災害を受けやすい地域にいる場合
- ・ 最近身内（特に親）を失った子どもたち
- ・ PTSD、うつ病、他の精神疾患を抱える子どもたち

(2) 子どもたちと話す

学校や家庭で以下にあげることができます。

- ・ 災害の事実を話し合う時間を作る。
- ・ 地図や地球儀を見ながら、被災地の地震がおきたメカニズム、地理、文化、救急や公共医療サービスなどに関連した情報を伝える。
- ・ 子どもたちが自分の感情や不安について語れる場を作り、質問してもいいと知らせる。
ただし、無理に話をさせてはいけません。

被災者と直接つながりのない子どもたちでも、喪失悲嘆を感じたり、危機感を持ったり、突然予告もなしに似たような大災害が起こることを不安がったりすることがあります。やさしく聞いてあげることがとても大切です。他の子どもも同じように感じ、子どもたちの反応は普通であり予測できることなのだと教えます。

(3) 子どもたちの話をよく聞き、よく観察する

どれくらい不安であるかについて語るとき、会話の流れを子どもたちに任せましょう。またどの程度の情報が必要かについても子どもに任せましょう。もし子どもが悲しいできごと自体に触れないのならば、大人が無理に触れてはいけません。しかし災害について質問されたら、答えられるようにしておいてください。幼い子どもたちは思いを言葉に出せないことが多いので、行動や人との触れ合い方の変化に注意するべきです。児童生徒は自分の考えや感情を語ることが出来ますが、大人が会話の糸口を与えることが必要かもしれません。

(4) 人々の慈悲心や親切心に光をあてる

大きな災害が起きると、よく世界中からものすごい量の援助や気遣いの言葉が、注がれるものです。政府、NPO、義援金を出す個人などによる援助について説明します。被害が一番大きい場所へ救援を届けるという、非常に困難な「後方援助」のプロセスについて、また実に多くの国の人々や指導者の協力について話し合うとよいでしょう。

(5) 子どもたちと共に、困っている人を助けるなど何かポジティブなことをする

行動を起こすことは、子どもたちが置かれた状況を把握し、お互いの絆を深めるのに最も有効な方法です。国際災害救援団体に個人的に募金したり、学校や地域の義援金活動に参加したり、地域に住む援助のニーズの高い家族の援助活動をしたりすることを提案してみます。

(6) 回復力（レジリエンス）を強調する

私たちは悲慘な出来事を乗り越えて、生きていくことができると、子どもたちがわかるように援助します。子どもたち自身がこれまでの日常生活や困った時に、立ち直ってきたことに気付かせます。年齢に合った言葉を選んで、災害後に復興した国や地域(例:阪神淡路地方、新潟中越地方)について話します。

(7) 正直に向かい合う

今回の出来事についてのあなた自身の気持ちを認めましょう。もしあなたの不安や混乱が大きい場合は、まず自分の気持ちを、家族、友人、カウンセラーなど他の大人に話してください。そして子どもの年齢に適した言葉を使いながら、そしてあなたが正直な気持ちを話すことで、幼い子どもたちも安心してあなたを身近に感じてくれるように、気をつけます。特に、年上の子どもたちには、あなたも悲しくて、何もできない無力感があり、自然の力への恐怖心があることを伝えてもよいでしょう。「心配事」に加えて「緊急時の備えや家庭での対応方法」についてバランスよく話します。

(8) ニュースの見方をチェックする

情報収集は大切ですが、長時間にわたってニュースを見続けることはあまり助けになりません。災害の様子、ケガ人の姿、飢餓や病気の状況に圧倒されてしまうからです。特に子どもたちはテレビの映像と自分の現実の生活を区別することができません。年上の子どもたちはニュースを見たがるかもしれません。そのような時には、見た映像について話し合い、子どもが全体的に把握できるよう

手助けします。子どもによってはニュースよりも音楽ビデオを見たがる子もいるでしょう。問題はありません。

（９）家族と時間を過ごす

厳しい状況の時や悲しみに包まれた時は、家族と共にいることが重要です。たとえあなたの子どもたちが直接被害を受けていなくとも、意識的に家族と過ごし、家族と過ごす時間に感謝する貴重な機会となるでしょう。家族と共に行動することで、子どもたちは安心し、家族との絆を実感します。

２．個人的に被災した（衝撃を受けた）子どもたちのために

大切な人を失ったり、被災地と関係があったりする子どもたちは特別なサポートが必要です。子どもたちのニーズに対応するために、教師や保護者ができることについて以下にまとめます。

（１）潜在している悲しみ、不安、ストレスを理解する

子どもたちは大切な人を失って悲しみ、負傷したり行方不明の家族を心配したり、崩壊した地区で生活する家族の将来を心配したりするでしょう。ケースによっては、こちらにいる家族が助けを必要とする親戚の援助に行ったり、災害孤児を自分のところに連れて帰ってきたりすることもあるでしょう。これほどの辛い出来事は非常にショックが大きいものであり、授業中に集中力を低下させたり、成績不振となったり、行動に変化を起こしたり、あるいは不登校となることがあります。これらの状況を改善するにはかなりの時間を要します。教師は子どもが必要としている特別なサポートや措置について判断し、保護者と共に計画をたてて、子どもが学校生活についていけるよう援助します。

（２）子どもたちが自分の気持ちを表現する時間をもつ

子どもが自分の気持ちを表現する機会はクラスでの話し合いや活動に取り入れることができますが、一部の子どもたちにとっては適切な方法ではないかもしれません。子どもの気持ちを無理に聞き出すことは、さげなくては 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。また子どもが小グループや個別で、スクールカウンセラーなど援助サービスの専門家に会う機会をつくることも必要です。

（３）できるだけ継続性や正常の感覚を保つ

児童生徒が自分自身の反応に対処するのを認めることは大切ですが、正常の感覚をもたせることも大切です。通常の授業や放課後の活動、また友人の存在は、子どもたちの気持ちの安定を増し、子どもたちの活動がよりうまくいくのに役立ちます。

（４）児童生徒が行動をおこすようにする

直接影響を受けていない子どもよりも喪失を経験した子どもの方が、少しでも状況をよくしようと何かしなければ、という気持ちに駆られるでしょう。家族や大きな被害にあった地域にも目を向けることが多いです。学校で募金活動の立ち上げを手伝ったり、身近なクラスメートの手助けをしたり、クラス

メートに地域のニーズについて知らせたり、学校の新聞に記事を書いたりして役に立つことができます。何かみんなの役に立つことをしたり、援助してくれるクラスメートのことを知ったりすることで、子どもたちの希望や所属意識は高まります。

（５）死や危機に関する文化的な課題や境界に配慮する

家族のなかには、結束が強く、信仰がベースとなっている地域に住んでいる場合があります。子どもがアクセスできる援助システムを定め、学校関係者やより広範囲のコミュニティから受けられる援助の適切な形態を決めます。学校は孤立している子どもや家族を、関係する文化の援助システムに結びつけることができるかもしれません。

（６）メンタルヘルスサービスが利用できるようにする

落ち込んだり、不安やストレスを感じたりするのは、危機や喪失に対する当然の反応です。子どもたちの多くは家族や地域の援助で安定していられますが、メンタルヘルスサービスを必要とする子どももいます。多くの家族にとって、学校はメンタルヘルスサービスにつながる重要な場所です。教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラーらはカウンセリングを実施したり、適切なカウンセリングが受けられるように調整を行ったりします。スクールカウンセラーは子どもの症状を確認し、必要であれば地域のメンタルヘルスサービスを紹介します。教師は精神的に苦しんでいると思われる子どもたちがいる場合は、スクールカウンセラーなど援助サービスの専門家に紹介してください。サービスは子どもや家族の文化(考え方や生き方)に配慮した内容と方法でなくてはなりません。

（７）死について話し合う機会をもつ

特に大勢の子どもが死者に含まれている場合には、子どもたちは死に直面している人や死にかけている身近な人のことを心配するでしょう。そのような子どもたちと話すことは非常に重要です。外部資源(例えば、死について扱う様々な年齢を対象にした本、グリーフ団体やホスピス組織、あるいはもし家族が一員だとしたら信仰共同体)がとても役立つでしょう。

（８）グリーフプロセス（悲嘆の過程）を理解する

深い悲しみはプロセスであり、単なる出来事ではありません。悲しみ方は人それぞれであり、同じ年齢の子どもであっても、同じ感じ方で死について理解するわけではありません。死をどのように見るかは、子どもたちの経験や子どもたち独自の世界観によって異なります。悲嘆の表出には、感情的なショック、悲しみ、引きこもり、退行現象、怒りや行動化、不信／拒否などがあります。子どもたちが、安全で、受け入れられている環境で、悲しみを表出する機会を作ってください。

（９）トラウマに対して子どもたちがとる可能性のある反応について知る

保護者や思いやりのある大人の援助で、ほとんどの子どもたちが現状の心配事に対処できます。しかし、個々がおかれた環境のために極端なリスク反応を示す子どももいます。症状は年齢によっても異なります。子どもが行動面で顕著な変化を示したり、長期間にわたって以下の症状を示す場合には、専門家に相談してください。

- ・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、食欲不振、暗闇への恐怖心、退行、友だちや日常生活からの引きこもり
- ・小学生—神経過敏、攻撃的、まわりつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、友だちや日常生活からの引きこもり、活動を嫌がる
- ・中学・高校生—食欲・睡眠の乱れ、動揺、葛藤、身体的症状の訴え、非行、集中力の低下

（１０）子どもたちが友だちをサポートするのを援助する

喪失から立ち直ろうとする友だちを見ると、死や深い悲しみを経験していない、あるいはほとんど経験したことがない子どもは、驚いたり動揺したりします。幼い子どもたちは死の概念を理解し、なぜ友だちが悲しんでいるのかを分かるのに援助が必要です。年齢を問わず、子どもは「どうお悔みや優しい言葉をかけるか」に助言が必要です。何と云えばいいのかを決めるのを援助し、「気持ちをいたわる簡潔な言葉」と「手助けの申し出」を提案することで十分だと伝えて、安心させます。子どもと一緒に、友だちにどんな変化があるかを想像します。友だちにお見舞いの言葉を言うことで、友だちの行動に何らかの変化をもたらすことを理解させることが重要です。友だちをしばらく遠ざける子どももいるでしょうし、怒りや悲しみの表情を見せる子もいるでしょう。しかし、子どもたちの友だち関係の変化は一時的なものであって、ずっと続くものではありません。子どもたちには「いつも通り」、映画を見に行く、スポーツを楽しむなど、その友だちを誘ってあげるようすすめます。友だちと過ごすことで気分転換になり、平常の気持ちを保つこともできます。

（１１）友だちのことで心配している子どもには大人と話すようすすめる

大人と話すことで、自分の心配事や「友だちの気持ちが晴れるようにしなくてはならないという責任感」を軽減するのに役立ちます。子どもたちは、さらに深い悲嘆反応を示すリスクのある友だちについての重要な情報を私たちに教えてくれるでしょう。また、子ども自身が親、祖父母、兄弟姉妹を以前に亡くしたことがあったりした場合には、友だちの悲しみを見ていることで過去の辛い経験を思い出すことがあります。このような子どもは深刻なストレス反応を示すリスクが高まるので、必要に応じてサポートを増やさなくてはなりません。

原典: *Adapted and translated from Global Disasters: Helping Children Cope* (2008), National Association of School Psychologists.

翻訳: 池田真依子・池田綾子・木原美妃

監訳: 石隈利紀・瀧野揚三

©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会 <http://gakkoushinrishi.jp/>



NATIONAL CENTER FOR
School Crisis & Bereavement



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

3章 東日本大震災について子どもたち（児童生徒） に話す — 教師や保護者のためのヒント

*Adapted and translated from Talking to Children About the Disaster in Japan,
National Center for School Crisis and Bereavement, Cincinnati Children's Hospital*

東北関東地方をおそった地震や津波は、世界中の国々の人々に悲しみ、悲痛、無力感などの強烈な感情を引き起こしました。

そうした状況を見たり聞いたりして、子どもはどう考えたり、感じたらいいのか苦戦しています。自分の考えや感情をどう処理したらよいのか大人以上に苦しんでいる子どもたちは、信頼している大人に援助や助言を求めることがあります。

この資料は「被災地以外の子ども」を含めた「すべての子ども」を想定して、不安や恐怖を感じている子どもに対して、大人がどのように話をすればよいかについてのヒントを示すためのものです。被災地からの距離など、子どもの状況に応じて、活用してください。

まず会話を始める

今回のできごとについて、あなたの子どもと話し合ってください。話し合わないでいると、余計に脅威として子どもの心を脅かすことになります。あなたが黙っていることは、起こったことがあまりに恐ろしくて語ることができないということや、あなたも何が起きているのかわからないことを意味してしまいます。子どもたちは、すでにそのできごとについて聞いている場合が多いのです。

子どもたちがすでに知っていることを把握する

まず子どもにそのできごとについて、メディアや友人からどんなことを聞いているかをたずねることから始めましょう。子どもがどう理解しているか聞きましょう。子どもの説明から、どんな間違った情報をもっているのか、どんな思い違いをしているのか、また子どもの心にどんな恐れや不安があるかについてもよく聞き取りましょう。

事実と異なる情報をやさしく訂正する

子どもが事実と異なる情報をもっていたり、誤解したりしていることに気づいた場合、その子のレベルに合わせて理解しやすいように、正しい情報に訂正します。

子どもに質問するよう勧め、それらの質問に率直に答える

東日本で起こったできごとについて、子どもは難しい質問をしてくるかもしれません。例えば、自

分の家族に影響を及ぼすような地震が起こりうるかどうか尋ねてくるかもしれません。その子にとっては、「本当に起こりそうなのかどうか」を尋ねているのでしょう。もし実際に可能性が低いのであれば、自分たちの住む地域が地震による危険にさらされている度合いは低いことを伝え、安心させます。子どもはまた、自分が本当に安全なのかどうか尋ねてくるかも知れません。そのような場合は、家族が危機的状況の際に安全を確保するためにどうするかについての計画を話し合うよい機会です。どんな質問であっても、率直に答えましょう。そうすることで、あなたがオープンに何でも話す心構えができていて、またきちんと答えてくれる大人だということが、子どもに伝わります。その答えに、東日本で被災した人々を援助するための取組みに関する情報も加えられるとよいでしょう。大人と同様に、子どもたちも自分がその危機的状況について理解していると感じられれば、その状況によりよく対処できるものです。子どもがその危機的状況を理解し、それに対応し始めるにつれて、質問と答えのやり取りをすることが継続的な援助となり得ます。

テレビやラジオなどのメディア報道にふれる時間を制限する

子どもたちがメディアを通して災害に関する映像や音を見たり聞いたりするのを制限してください。子どもたちはよく大人が見ているテレビをこっそり見たり、聞いているラジオに聴き耳を立てたりしていることを覚えておいてください。幼い子どもたちがメディア報道にさらされることはできるだけ避けなくてはなりません。大人自身も報道を見たり聞いたりするのを制限してください。災害についての報道を絶え間なく見ることで、大人の方がかえって動揺してしまう可能性があります。

困っている人々への援助をする

災害によって助けが必要な人のために、子どもたちにできることについて考えましょう。例えば、励ましのカード作成などです。多くの場合、教会や赤十字などの団体がこのようなカードを受け取って届けてくれます。アルバイト等をしている子どもたちであれば、自分の収入やお小遣いなどから少し募金するのもよいでしょう。子どもたちは自分たちの地域でも、困っている人への援助に意味を見出すかもしれません。誰かのために役立つ時、子どもたちの回復力(レジリエンス:ストレスのかかるできごとから立ち直る力)は高まります。

良いモデルとなる

東日本大震災について、あなた自身の気持ちを子どもたちとどう分かちあうか考えてください。このことは、将来このような危機にどう対処し、どう備えるかを示す機会になります。ただし、子どもに話す前に自分が前向きで、または希望のある考えを話せるかどうかを確認してください。あなたが十分な休息、正しい食事、そして適度な運動ができていて「上手にセルフケアができています」ことも、よいモデルになることになります。

がまん強く子どもと接する

ストレスがかかる時には、子どもたちに普段以上に行動、集中力、不注意などの問題が起きるかもしれません。そのような子どもたちには、いつもより少しだけがまん強く接し、愛情といったわりの気持ちをもってかかわる必要があることを理解してください。

もし子どもの行動について心配なことがあれば、かかりつけの小児科医や医師、あるいはメンタルヘルスの専門家(スクールカウンセラーや心療内科など)に相談してください。

原典: *Adapted and translated from* "Talking to Children About the Disaster in Japan", National Center for School Crisis and Bereavement, Cincinnati Children's Hospital.

アメリカ学校危機・喪失支援センター <http://www.cincinnatichildrens.org/school-crisis>

翻訳: 池田真依子・木原美妃

監訳: 石隈利紀・西山久子・瀧野揚三

©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>

Ⅱ 子どものトラウマ

4章 東日本大震災 ― 危機における子どもの援助へのヒント

1. 危機状況での反応

危機となるできごと(例:自然災害、家族や友人の死)にさらされると、子どもは深刻な悩みをなんらかの症状として表すことがよく見られます。こうした反応は、「危機的な状況」における「正常な反応」です。こうした反応は一次的で時間が経つにつれて減少していきますが、深刻な情緒的な問題の一端であることもあります。

子どもの行動・言動に次のような変化(反応)がある場合は、子どもにさらなる援助ニーズがあることのサインともなります。そして危機状況での反応は、子どもの発達レベルにより異なります。またその子ども特有の日頃の行動との違いを基に理解できます。

- ・ 就学前の子どもたち―指しゃぶり、おねしょ、保護者へのまとわりつき、睡眠障害、食欲減退、暗闇への恐怖、年齢より幼い行動(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、まとわりつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、年齢より幼い行動(退行)、友だちや日常生活からの引きこもりなど
- ・ 中学・高校生―食欲・睡眠の乱れ、興奮、争いや衝突、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) ―ごく少数の子どもには、心的外傷後ストレス障害(PTSD)に陥る可能性があります。特に家族を失った子ども、心的外傷(心の傷つき)を経験したり目撃した子どもがそうです。上記の反応に加えて、PTSD の症状には次のようなものがあります。

- ・ トラウマとなる状況の再体験(フラッシュバック)をしている(例:大切な人が亡くなったことを知らされる、保護者の激しい精神的苦痛を目撃する)
- ・ 地震がまた起きるのではないかと不安になる
- ・ 地震を思い出すこと(もの)を回避する、情緒的な話題に関して情意的な反応がなくなる(感情の麻痺)
- ・ 集中力が低下したり驚愕(驚き)の反応が激しくなるなど、過度の覚醒(過覚醒)

ごくまれですが、うつ病や心的外傷後ストレス障害(PTSD)のような精神疾患をもつ中学・高校生などは、自殺へのリスクが高まる場合があります。このような症状を表している中学・高校生などにはメンタルヘルスのサポートを提供してください。

2. トラウマ反応に関連してリスクとなる要因

子どもの大半は家族や教師からのサポートにより、この未曾有の悲劇にうまく対処することができ、重大な情緒的問題にいたることはありません。しかし子どもによっては、より極端な反応を示す危険があります。子どもの反応の程度は、次に示すさまざまな要因に関連します。

①個人的状況 被災地の子ども、被災地出身の子ども、または被災地で大切な人を亡くした子どもは、特に精神的に不安定になる可能性が高くなります。

②過去のトラウマ 過去に自然災害(特に地震)を経験している子ども、大切な人を亡くしたことのある子ども、そして(または)現在別の重大なできごとに対処している子どもは、リスクの高い

子どもです。

③マスメディア テレビなどで報道されている映像に過剰にさらされることにより、地震からは直接影響を受けていない子どもであっても、地震に恐怖を感じる可能性があります。

④家族の反応と援助 家族の関係に変化がおきていること、家族と離れ離れになること、保護者が地震について苦しんだり心をとらわれたりしていることは、子どもにとってリスクになります。

⑤情緒的な反応 不安傾向の強い子どもは、トラウマ反応をもっとも起こしやすいと言えます。

⑥メンタルヘルス 精神疾患とくに不安障害のある子どもには、大きなリスクがあります。

⑦対処スタイル 他人を責める、怒るという対処スタイルは、子どもにより多くの苦悩をもたらします。また回避という対処をとる子どもも、メンタルヘルスの上でマイナスにつながります。

3. 児童期や青年期の子どもたちへのサポート

(1) 安心させる 子どもたちは、自分の人生で信頼のおける大人から、情緒的な手がかりを得ています。ですから、大人の反応はとても重要です。子どもたちのなかには、地震や自然災害がまた自分の家に被害をもたらすのではないかと心配している子どもがいることを心に留めましょう。子どもたちに安全な対策が整っていることを説明してやり、あなたや他の大人たちが子どもたちをしっかりと守ることを伝えて安心させてください。

(2) 良き聞き役・見守り役になる 子どもたちがどの程度心配しているか、どの程度(震災のことなどについての)情報を知りたいと思っているかについて、子どもの様子から理解してください。子どもがこの惨事に関心を向けていないなら、あえて強調しないでください。ただし子どもたちが質問してきたら、できるかぎり心を配って答える心づもりをしておいてください。小さい子どもたちは、自分の感情を言葉で表現できないかもしれません。子どもたちの行動や周りの人たちとのかかわりのなかでみられる変化に注意を払ってください。

(3) ニュースをチェックする 災害それ自体や、怪我・飢え・病気などで苦しんでいる人たちの映像は、(心を)圧倒するものになり得ます。特に幼い子どもたちは、現実とテレビの中の映像を区別することができないかもしれません。他方、年上の子どもはニュースを選んで見るかもしれません。子どもたちが見たことについて話し合ったり、見通しを持てるようにサポートしてあげてください。

(4) 人間の回復力(レジリエンス)を強調する 人間には、惨事に対処し、生きぬいていく力があることを、子どもにわかるように伝えてください。そして子どもが日常の困難なことにどのように対処したかを振り返り、子ども自身にも能力が備わっていることに気づかせましょう。子どもの年齢にふさわしい言葉で、人々、地域、あるいは国々がこれまでに数々の災害から回復してきたことに気づかせます。また今回の東日本大震災の被災地の人たちの創意、創造力、そして回復力について強調してください。

(5) 思いやりや人間性に気づかせる 大規模な悲劇は、しばしば周りの国々から素晴らしい支援や思いやりをもたらしてくれます。行政、非営利団体、個人などから支援が送られていることに関心を向けるように促してください。

(6) できるだけ普通の生活を維持する 子どもたち自身が自分の受けた反応に対処するのを見守ることは大切ですが、日常的な感覚を得られるようにすることも同様に大切です。いつもと同じ家族の活動、授業、放課後の活動、そして友だちの存在は、子どもの安心感を高め自分の力をよりよく発揮することに役立ちます。

(7) 家族と過ごす 家族と一緒にいることは、困難な時や悲しい時には常に大切なことです。たとえ、今回の大震災による深刻な影響がなくても、こういう時こそ家族の一員として参加したり、また、家族の意義を理解したりするための絶好の機会です。何かを一緒にすることは、子どもの安定性とながりの意識を高めます。

(8) 子どもと一緒に困っている人を援助する 「行動を起こす」ことは子ども自身に落ち着いた状態であることを感じさせ、より強いつながりを実感するうえでもっとも有効です。国際的な災害義援団体への個人の募金、学校や地域の支援金集め、地域で困っている家族を支える活動などが含まれます。

(9) 固定観念をもって見ない 災害が被災地の人たちのせいで起こったわけではないことを強調し、人々の創意、創造力、そして回復力(レジリエンス)に焦点をあてましょう。災いを「宗教的な観点」から解釈するのは控えましょう。代わりに、支援しましょう。災害後に悲惨な状況におかれ(その時間の長さにかかわらず)、また救援や回復への希望が感じられなくなる恐れがあると、人は暴力などの自暴自棄な行動に走りがちです。

(10) 必要なら援助を求める このような惨事は、直接被害を受けた家族、特に大切な人を失った人には、特に大変な苦しみを与えます。その際、地域の人々とつながっていることは大変有益なことです。またつぶされそうな気持ちに対処していくために、(スクールカウンセラーなどの)メンタルヘルスの専門家の援助を求めることも大切です。

(11) 学校と連絡をとる 直接被災した子どもたちは、学習活動に支障が出るほどの大きなストレスを抱えていると考えられます。そのため教師は、児童生徒がどんな援助や配慮が必要かを判断し、保護者と一緒に、学業が遅れないための援助計画をつくっていく必要があります。スクールカウンセラーなども、特別な援助を提供することが可能です。

原典 : *Adapted and translated from " Tragedy of Japan: Quick Tips and Facts", National Association of School Psychologists.*

翻訳・翻案: さえきえりな

監訳: 石隈利紀・渡辺弥生・西山久子・瀧野揚三

協力 : Shane Jimerson

©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>

5章 強いトラウマをもつ子どもの見つけ方 — 保護者や教師のためのヒント

危機となるできごと(例: 自然災害、暴力、家族や友人の死)にさらされると、子どもは深刻な悩みをなんらかの症状として表わすことがよくあります(例: ショック、泣く、怒る、混乱する、怖がる、悲しむ、苦しむ、悲観する)。たいていこうした反応は一時的で、数日から数週間で減少していきます。しかしこうした反応が、もっと深刻な情緒的トラウマの一端である場合もあります。そのため、大人がこの危機にどう対応するかが、トラウマをもつ子どもの今後の状態に強く影響します。大人が落ち着いて対応し、子どもをできるだけ安心させることが非常に重要です。この資料では、子どもが必要な専門的カウンセリングをタイムリーに受けることをより確実にするために、どのようにして強いトラウマをもつ子どもを見つけるかについて説明します。

トラウマとなるできごとにさらされるだけでは、必ずしも、深刻なトラウマに陥るとは限りません。むしろ子どもの深刻なトラウマは、強い情緒的な苦悩をもたらす**危機を「どのように経験したか」という結果**なのです。ですから、メンタルヘルスの専門家(例: スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、医師など)に相談する必要性のサインとなる、リスク要因およびトラウマとなるできごとへの特定の反応について、あらかじめ理解しておくことが有益なのです。

1. 子どものトラウマ経験

あるできごとが、ある子どもにとって、どのようなトラウマとなるかは、その「**出来事自体**」と「**危機に関する子ども自身の個人的な体験**」との相互作用で決まります。簡単にいうと、ある子どもがそのできごとを脅威として認識すれば、子どもがトラウマをもつ可能性は高まります。こうした恐怖を覚えるのは次の5つからです。

- (1) **危機的なできごと自体の性質** トラウマとなるできごとのなかでも、脅威的な度合いが異なります。強い情緒的なトラウマは、(事故などに対して)攻撃行動が意図的になされる場合に起こる可能性が高いようです。そして思いもよらない突然のできごとが、特に甚大な結果(例: 人の死)を招いた場合にも、比較的長く続き強くなります。
- (2) **危機にさらされること** 子どもが危機的なできごとに身近であればあるほど、危機にさらされる時間が長ければ長いほど、できごとを個人的な恐怖と結びつける可能性が高くなります。したがって、テロ攻撃や学校内の銃撃、自然災害を身近に経験した子どもは、現地から離れていた子どもよりもリスクが高くなります。
- (3) **被害者との関係** 災害の被害者(命をなくした人、負傷者、脅迫された人など)と関係のある子どもは、そのできごとを脅威として受け入れる可能性が高くなります。また、被害者との関係が強いほど、子どもの苦痛は大きくなります。保護者や家族の一員を亡くした子どもは、特にリスクが高くなります。
- (4) **大人の反応** 特に幼い子どもは、大人の危機的なできごとへの行動や反応に影響を受けます。最初は脅威としてまた怖いものとして感じていなかったできごとでも、保護者や教師がパニックになっているのを観察すると、子どもはそのできごとに恐怖や脅威を感じるようになる場合があります。マスメディアの扇情的なニュースも、子どもができごとを恐ろしいものとして受け止める度合いに影響を与えます。
- (5) **個人の脆弱性** 個人的な経験や特徴も、危機的なできごとがどのように認知されるかに影響を与える可能性があります。

- ①**家族要因** 家族と共に生活していない子ども、家庭内暴力にさらされてきた子ども、家系に精神疾患の経歴をもつ子ども、または災害によって大きなストレスを感じている保護者をもつ

子どもなどは、特に大きなストレスを感じる可能性が高くなります。

②社会的要因 周りに子どもを安心させ、支えとなる友だちや親せきがない中で、災害に向き合わなければならない子どもは、このようなサポートをもつ子どもよりも、トラウマに苦しむ可能性が高いです。

③メンタルヘルス 以前から精神的な問題(抑うつや不安障害など)をもっていたところに、トラウマになるようなできごとを経験した子どもは、そのできごとによって大変苦しむ可能性が高くなります。

④発達段階 幼い子どもは、いくつかの点で、トラウマとなるできごとによる情緒的な影響からは守られているかもしれませんが(なぜなら、脅威と認知しないために)。しかしいったんある状況を脅威的なものと認知すると、年齢の高い子どもよりも、強いストレス反応を経験する可能性があります。

⑤過去のトラウマ経験 これまでに脅威的な、あるいは恐ろしいできごとを経験していた子どもは、次に災害が起こった場合に、強い心理的苦痛を経験する可能性が大きいです。

2. 強い情緒的なトラウマのサイン

上記に示したリスク要因が子どもにある場合は、強い情緒的なトラウマの症状がないかどうかしっかりと注意して見る必要があります。危機的なできごとの初期にいくつかの症状があるのは予測できるのですが、つぎのような反応があれば、メンタルヘルスの専門家に相談する必要があります。

(1) 急性期の初期反応 危機の間ずっと、激しい反応を示す(例:病的に興奮する、パニックになる)

(2) 覚醒水準の高まり(過覚醒) 睡眠導入や継続的な睡眠が困難になる、イライラしたり怒りっぽくなる、集中力が低下する、過敏に驚く。

(3) 危機喚起からの回避と感情の麻痺 トラウマを思い出すもの(こと)を一切避ける、他人とのかかわりを避ける、ポジティブな感情をもつことが難しくなる。

(4) 不適切な対処(コーピング) 害をもたらす可能性がある対処(コーピング)をする(例:薬物やアルコールへの依存、過激な攻撃)

こういった反応が子どもの日常生活を妨害したり(例:友だちと遊ぶことができない、不登校など)、症状が長続きしたりする(できごとが起きて一週間かそれ以上経っても弱まらない)場合は、特に注意することが必要です。

こうしたサインは、遅れて現れることがあります。今回の東日本大震災のように、継続中や長期化しているトラウマの経験の場合は、特にそうです。さらにトラウマとなるできごとを経験している子どもは、将来の危機に強いトラウマ反応を示すリスクが高まります。

3. 必要に応じて、子どものサインを理解し、援助を求めましょう！

保護者などその子どもにとって重要な大人は、リスクが大きい子どもを注意深く観察し、すぐに援助を求めることによって、トラウマとなるできごとから生じる強い心理的な影響を減らすことができます。学校における心理教育的援助サービスの担い手である教育相談担当者、養護教諭、スクールカウンセラーなどは、教師、管理職、保護者が、特別の援助が必要な子どもを見分けるのを援助するとともに、地域における適切な相談先(援助資源)を見つけるのを援助することができます。トラウマに対しての「正常な反応」と「過激な反応」を区別するには、訓練が必要です。もし子どもについて心配なことがあれば、スクールカウンセラーおよび外部のメンタルヘルスの専門家(例:医師)に相談すべきです。

原点 : *Adapted and translated from* “Identifying Severely Traumatized Children: Tips for Parents and Educators”, National Association of School Psychologists

翻訳・翻案 : さえきえりな

監訳 : 石隈利紀・渡辺弥生・西山久子・瀧野揚三

協力 : Shane Jimerson

**©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>

Ⅲ 転校生への援助と特別支援教育

6章 避難児童生徒（転校生）を迎える10のポイント — チーム援助で

筑波大学 石隈利紀(学校心理士)

＜学校は、子どもが友だちと出会える場所。援助する大人がいる場所＞

☆受け入れる子どもにとっても、チャレンジであり、成長するチャンスです。それは子どもたちが、転校生とともに、危機的な状況からの回復過程を共有するからです。

1. 「災害後」のストレス

主な症状には、いらいら、まとわりつき、集中力の欠如、悪夢、登校しぶり、睡眠や食欲の問題などがあります。これらは、「異常時」における「正常な反応」です。ただし、次の場合は特別の援助が必要です。スクールカウンセラー、教育相談センター、医師等に相談し、「援助チーム」で取り組みましょう。

- ①状況がひどくなる場合 睡眠の問題が長く続く。まとわりつきが少なくなるなど
- ②個人的要因 災害以前から、発達障害、いじめられた経験、不安傾向が強いなど
- ③家族の要因 家族が離れ離れになっている、家族を失ったなど
- ④環境の要因 知らないところに避難してきたなど

2. めざすこと

転校生の援助でめざすことは、以下の4つです。

- ①児童生徒が安心して生活する 周囲の物理的・心理的環境(家庭、学校、学級)が重要です。
- ②日常生活を回復する 生活のリズムを取り戻すことが鍵になります。
- ③主体性を回復する 学校や家での活動が少しずつ主体的になっていくことが望まれます。
- ④できごとをゆっくり受け止めて、きちんと悲しむ つらい気持ちを表現することが、子どもの回復過程で重要です。安心できる環境、聞いてくれる人がいるところでは、子どもが気持ちを表現しやすいと思います。子どもの表現方法は、さまざまです。泣く子どもも、たんとんと話す子どももいます。それぞれの表現の仕方を尊重しましょう。

3. 避難児童生徒（転校生）の援助体制 — 「チーム」で援助

学校全体で、転校生を迎え援助することが求められます。そのためには、二つのレベルのチームが必要です。学校全体の「危機対応チーム」と、特定の子どものための「援助チーム」の2種類が考えられます。

（１）危機対応チーム

子どもが大震災のことで不安になっている状況、そして学校で避難児童生徒を迎えるという状況は、学校において「危機支援」を行うときと言えます。危機対応チームは、学校全体ですべての子どもを支え、転校生を支えるシステムです。主なメンバーと役割をあげます。

管理職：代表、マスコミ対応

教務主任、生徒指導主事：援助のコーディネーション、授業や行事の工夫

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：個別の対応

教育相談センター担当等：外部からの援助

これまでの在籍校、教育委員会等との情報交換が必要になります。在籍校・教育委員会が災害の影響で機能していない可能性があります。その場合は、保護者から得られる情報で対応することになります。

（２）避難児童生徒のための「個別の援助チーム」

子どもの変わっていくニーズをタイムリーに把握し、援助を工夫することをめざした、個別の子どものためのチームです。学級担任、学年主任、養護教諭、スクールカウンセラー、保護者などから構成されます。転校生には、震災によるストレス、家や地域と離れたストレス、新しい学校生活というストレスがありますので、個別の援助チームで対応する必要があります。『援助チームシート』（石隈・田村，2003）などを活用し、情報の収集とまとめ、援助方針の共有と援助のコーディネーションを行います。特に大震災以前から子どもが学校生活で苦戦していた場合、発達障害の傾向がある場合など、転校後の困難が大きくなることが考えられます。国立特別支援教育総合研究所の作成した『震災後の子どもたちを支える教師のためのハンドブック～発達障害のある子どもへの対応を中心に～』が大変参考になります。

4. 転校生援助のポイント

転校生を迎え、援助する主なポイントをあげます。転校生自身から、どんな援助が必要か、今行っている援助は役立っているかななどを、確認しながら、進めることが大切です。

（１）転校生・保護者と面談

被災の状況、子どもの苦痛の要因（例：家族・友人の喪失）、心身の健康などについて、無理のない聞き方で、教えてもらいます。とくに、「子どもの好きなこと・得意なこと」「生活面で困っていること」「学習の困難、対人関係の問題などで援助が必要なこと」について、情報を収集します。

（２）子どもの心身の健康観察・健康相談

養護教諭が中心となり、子どものストレスの状態を含めた心身の健康を観察し、把握することが大切です。「震災ストレス ケア・マニュアル（小学生版）（日本生理人類学会ストレス研究部会編）」には、活用しやすいストレスチェックがのっています。

（３）学級での転校生の紹介、転校生もふくめた学級づくり

いつもの年度より時間をかけて、学級づくりを行うことが望ましいです。構成的グループエンカウンター、対人関係ゲームなどから、担任が行いやすい方法で行うことができます。また転校生との関わりには、先生の関わり方が他の子どものモデルとなります。転校生という「異文化」をもつ人から学ぶという姿勢が大切です。

（４）児童生徒による歓迎チーム

転校生が新しい学校になれ、学校生活を進められるために、「歓迎チーム」は力を発揮します。学校で歓迎チームのメンバーを募集します。小学校では、５年生・６年生から、また中学・高校ではどの学年でもOKです。歓迎チームの活動は、学校案内、地域の案内、宿題の手伝いなどです。また歓迎チームのメンバーは、転校生の最初の友だちになる可能性があります。最初の１ヶ月、あるいは１学期に限定して行うこともできます。また歓迎チームの担当教師を決めておく必要があります。転校生の学級担任、学年主任、教頭などが考えられます。

留意点としては、歓迎チームの子どもは、教師と相談しながら活動を行うことです。とくに転校生の様子で心配なことがあったときは、すぐに教師に援助を求めるように伝えておくことが大切です。

そして「転校生同士」のつながりも大切です。避難児童生徒の転入先の決定においては、出身地の子どもたちが一緒に学校に転校することが望ましいと言えます。現実的には、子どもの避難先の住居等で、違う学校に通うこともあるかと思います。同じ地域にきた転校生同士、同じ学校に通う転校生同士がつながり、相互に支え合う関係ができるよう、援助するとよいと思います。

（５）東日本大震災についての授業

子どもたちに、今回の大震災について、授業、学級会、ホームルーム等で、とりあげることが、重要です。被災の程度、あるいは被災地や被災者との距離で、子どもたちの震災に関する受け止め方は多様であると言えます。すべての子どもにとって、大震災について理解し、不安を少なくし、また転校生への偏見を減らすことが求められます。とくに原子力発電所についての知識は、福島から転入してきた子どもに対する偏見や不用意な発言を減らすことに役立ちます。

子どもに話すときは、まず学校全体で、「大震災についての事実」について確認しておくことが望まれます。教師自身が、震災について、不確かな情報をもっていることは、避けたいと思います。子どもに話すポイントは、「子どもたちが知っていることを聞く。まちがっていたら訂正する」「子どもからの質問を歓迎し、質疑応答の時間をもつ」「震災に関して、自分でできる援助」についてです。その際震災などの危機状況では、「不安になったり、悪夢をみたり、食欲が減ったり、眠れなかったり、集中力がおちたりする」ことは、「異常時における正常な反応」であることを、子どもに伝えることが重要です。

また転校生には前もって授業の内容を伝え、話す内容や使うことばで、転校生のつらい体験をさらにつらいものにしないように工夫するとともに、転校生の授業への参加の仕方について決めておく必要があります。保護者にも、前もって授業について伝えておくと、子どもの授業の安心感が増すことがあります。

（６）授業時間での工夫

転校生も、あるいは他の子どもも、学期始めは、心身ともに疲れていて集中力が低下していることが考えられます。授業中 15 分程度で気分転換を図ったり、休憩を入れたりすると、学習活動にプラスになります。毎日、深呼吸や体を動かすなど「リラクゼーション」を行うと、効果的です。

転校生の学習態度(ぼーとしているなど)については、寛容にみる必要があります。

また成績の評価についても、「病気で入院していた子どもが退院してきたとき、体育の授業への参加や成績をどうするか」という視点を参照して、柔軟に行うことが望まれます。

(7) 授業内容・行事での配慮

3月11日の大地震以降、多くの子どもたちは、不安で、不安定な日々を送ってきていると思います。まして避難してきた転校生には、避難所での生活もあり、失った学習時間への対応が必要です。また教科書の違いへの対応も必要です。

そして重要なことは、授業や行事(例:運動会、文化祭、避難訓練)での、転校生への配慮です。転校生にとっては、災害で起こったことに直面するまでには、時間が必要です。つらい体験を刺激することは、慎重でありたいと思います。例えば「死」を扱う教材、運動会での怖い場面(仮装行列で怖い姿など)には配慮が必要です。

(8) 転校生が感情を表現する機会

転校生が、自分に起こったできごと(例:「飼っていたペットが津波で流された」「親戚の人がなくなった」)について友人、担任、養護教諭、スクールカウンセラーなどに、話すことは大切です。「大変だったんだね」「怖かったんだね」と、受容的に聴くことです。

しかし無理には聞き出すことは、さけなくてははいけません。つらい体験の表現には、個人差があることにも留意したいと思います。

(9) 転校生が楽しめる活動や自分を発揮できる活動

転校生にとって、楽しい活動を行うことは、心身の健康や日常的な生活の回復を促進します。転校生が好きなことについての情報が、役立ちます。部活動も、本人が望むのであれば、日常生活や主体性の回復に、効果的です。また子どもが得意な科目や領域で、力を発揮する場面を作ること、周りから認められる機会となります。

(10) 子どもの対応や回復過程を援助

転校生の回復過程において、前向きな姿勢や問題解決の工夫など、子どものよいところをほめることが、子どもに力を与えます。もちろん、「できたりできなかったり」の状態が続くことを理解しておきましょう。

5. 保護者の援助

転校生の保護者を援助することも、学校ができる役割です。

(1) 保護者の面談の進め方

避難してきた子どもの保護者との面談においては、保護者の大変さを理解し、ねぎらうことが基本となります。そして保護者と学校で、子どもの学校生活を共に支えることを伝えていきます。学校での様子を伝えるときは、保護者の気持ちに十分配慮する必要があります。例えば「学校では元気にやっていますよ。」というと同時に、「お母さんがそばにいらっしゃるので、安心できているのでしょうね」と加えることもできます。

保護者によっては、震災の体験について話すかもしれません。それは教師が信頼されている証であり、保護者がそれを話す気持ちになっていることを意味します。保護者のつらい体験を聴くことは、保護者の心理的な回復に役立ちます。カウンセラーとして、あるいは教師として、というスタンスで構えることは、ありません。一人の隣人として、聴くだけです。保護者のなかには、被災に関する怒りを表現する場合もあるかもしれません。その怒りは「教師に対する感情」ではなく、「教師に表現している感情」です。きちんと聴くことが、基本となります。

（２）保護者の困りごとの理解と援助

保護者は、子どもについて、また新しい地域での生活について、困っていることが多いと思います。学級担任以外に、学校での相談窓口があることが望ましいです。例えば、学年主任、養護教諭、教育相談担当などです。最初の面談のとき、地域の地図（買い物、病院、交通手段、映画館など）を準備して渡すとよいでしょう。また小さい子どもがいる、経済的に困っている、不安傾向が強い、震災について怒りが激しいなど、援助ニーズの大きい保護者の場合は、スクールカウンセラーの活用も有効です。

（３）保護者同士の関係づくり

保護者が同じ学校の保護者とつながることも、保護者の援助につながります。PTAを活用して、近所の保護者から声をかけてもらうのがよいでしょう。また子育てに関する地域の会があれば、紹介することもできます。そして避難家族同士のつながりも大切です。学校で、転校生の親が出会える機会を作るのも援助になります。

6. 援助者自身のケア

転校してきた子どもや保護者を援助する先生方は、自分のことを二の次にしがちです。子どもへの援助の成果は目に見えにくく、援助者は燃え尽きる可能性が大きいです。「睡眠不足・食欲低下、孤立感、被災者のことばかり考える、一人でがんばる」など状況は、「黄信号！」です。その時は次のことをおすすめします。

- ①自分の限界を知る。助けを求める。
- ②普段通りの日課を続ける。
- ③定期的に休憩を取る。
- ④自分の実践を振り返る。自分をほめる。

<自分自身にやさしく、他者にもやさしく>

参考: "Responding to Hurricane Katrina: Helping Students Relocate and Supporting Their Mental Health Needs", National Association of School Psychologists.

石隈利紀・田村節子(2003) 石隈・田村式援助シートによるチーム援助入門ー学校心理学・実践編 図書文化

瀧野揚三 日本学校心理士会「危機対応研修会」資料(2011年3月31日)

(参考 HP <http://www.osaka-kyoiku.ac.jp/~nmsc/sub16.html>)

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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>

7章 災害で転校した特別な教育的ニーズのある子どもへの援助 ― 受け入れ校へのアドバイス

このたびの東日本大震災は、転居せざるをえなくなった子どもや家族に、大変な影響を及ぼしています。家族には、避難所、食料、洋服、医療のケアなどだけではなく、仕事や子どもの教育を維持することの困難もあります。転校先の学校側も、転校してきた子どもたちに適切な通常学級での教育や特別支援教育を提供することに関する課題に直面します。

特別な教育的ニーズのある子どもにとって、住み慣れた場所からの転居により、(一時的もしくは永久に)これまでの教育歴と現在の援助ニーズについての記録が喪失し、従来の適切な援助が中断するなど、さまざまな課題が重なります。こうした子どもを受け入れる学校は、それまでの経過がわかる証明や書類など、あるはずの情報が得られない上、以前の援助者との連絡をとることが難しく、さらに子どもや家族についてよく知らないことも重なり、迅速で適切な援助をすることが難しくなります。行政面では法律にそった対応が行われる一方で、受け入れ校でも特別な教育的ニーズのある転校生が、新しい学校で適切な教育を受け、学校生活がうまく進むよう援助しなければなりません。そのためには、次にあげるような多くの段階をふんでおく必要があります。

1. まずは基本的な情報を集めること

学校と教育委員会は、その学区に一時的に住む児童生徒であっても受け入れ、入学させる準備をしなければなりません。そうした子どもたちは、校区内の住民者と同じように、教育を受ける権利があります。これには通学や特別支援教育に関する援助も含まれます。学校や教育委員会は、子どもを入学させる家族にはすべて、子どもの教育・療育歴や既往症などの関連した情報を提供する機会を与えなければなりません。家族によっては避難する前の場所から記録を集めることができるかもしれませんが、大半は子どもが前に通っていた学校を証明する書類、戸籍謄本や住民票さえも一切無い状態である可能性が高いでしょう。学校側は一時的な転学用書類を作成するなどして、正式な書類が無いからといって、入学などを延期しないことが重要です。必要なら、後で変更することもできます。転校生に必要な基本的な情報は以下の通りです。

- ・ 生年月日
- ・ 現住所、電話番号(携帯番号)、あれば、メールアドレス
- ・ 幼稚園から今まで通った学校名と所属する教育委員会、医療・福祉サービス機関
- ・ 一番最近にかかった医療機関の名前(できれば住所も)
- ・ 以前受けていた特定の教育環境と特別支援教育サービス内容の一覧(例: 通常学級における配慮、小集団または個別の指導、通級による指導、特別支援学級、特別支援学校、教育センター等での指導など)
- ・ 最も直近に在籍していた学校での学年
- ・ 子どもの学習や行動について、これまで保護者が気にかけてきたことのリスト
- ・ 子どもが日常服用している薬の名前(過去一年に服用していた薬も含む)
- ・ 過去や現在にいたる健康に関する問題のリスト

もし保護者が、子どもがこれまで特別支援教育を受けていたことを示したい場合は、子どもが以前通っていた学校で特別支援教育を受けていたことを示す、管理職等の署名付きの文書を、転校先の学校の校長先生へ渡すよう、保護者にすすめます。特別支援教育に関するチーム(例: 校内委員会、校内支援委

員会)のメンバー(例:特別支援教育コーディネーター、特別支援教育担当、教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラーなど)は、この文書をファイルに加え、保護者と面接をします。下記のような内容を尋ねるとよいでしょう:

- お子さんが楽しんでできること、得意なことは何ですか。またお子さんが過ごしやすく、学びやすい環境は、どのようなものですか。
- お子さんは「特別支援教育」に関して教育相談や検査を受けたことはありますか。もしあるとしたらいつですか？
- お子さんが初めて特別支援教育を受けたのはいつですか。また「個別の指導計画」や「個別の教育支援計画」はどんな内容ですか？
- お子さんの「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」には、障害について示されていましたか？
- 前年度に、特別支援教育を受けていましたか？
- 特別支援教育の内容はどのようなものでしたか？先生の名前は覚えていますか？
- お子さんは特別支援学級または特別支援学校に通ったり、通級による指導、または個別指導を受けていましたか。その他、学級・学校での支援(例:特別支援教育支援員による援助、学級での配慮)はどのようなものでしたか。
- いちばん最近で、教育相談や検査などを受けたのはいつでしたか？
- 覚えている限りでよいので、最近の心理検査の結果や「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」の主な目標が何であったか教えてください。
- お子さんが最後に健康診断を受けたのはいつですか？その際、気になることはありましたか？現在、健康や医療で気になることはありますか？
- 現在、もしくは、今までを通して、お子さんが服用している薬はありますか？(もしある場合には、何のための薬ですか？)
- お子さんの学校生活がうまくいくためには、どのような援助が必要だと思いますか？

転校生全員に一般的な学習状況を調べて、子どもをどのクラスに入れるのがよいのか、どのような教育計画が必要かを決めます。もし学校が定期的に学力検査などを行っている場合には、できるだけ転校してきた子どもも含めて実施してください(ただし、学校へ通い始めて1日目はさけます。新しい学校へ慣れることを優先してください)。子どもの大半は十分な得点を得て、普通の新入生と同じようにクラス決めや教育も進んでいくことでしょう。しかし子どもの中には、学校全体の検査、保護者から気がかりなことの報告、以前の特別支援教育の状況、あるいは教師の初期の観察などをおして、さらに特別な支援を必要としていることがわかるでしょう。

2. 特別な教育的ニーズのある子ども

もし以前の学校で特別支援教育を受けていた記録がある場合には、更なるアセスメントは行わずにこれらの記録をもとに、教育について方針を決定できるでしょう。しかし大半はそのような書類がほとんど、またはまったく無いことでしょう。書類が不足している場合には、次のように対応します。

- 以前通っていた学校が開校しており、記録を調べることができるなら、それをもとに決めます。
- もし過去の記録が入手できないなら、個別のスクリーニング(例:保護者との面談、授業中の観察、学力検査)を行い、状況を観察して、一時的な教育措置や全体的なアセスメントの必要性について判断します。

(1) 個別のスクリーニング 特別支援教育のニーズが明らかである、あるいは報告されている子どもであるのに、「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」が手に入らない場合には、気になる領域(読み、書き、算数、行動、言語など)について、保護者との面談や教師による初期の観察に基づいて判断します。またLDI-R(上野・篁・海津, 2008)などのスクリーニング検査も有用です。そして時間とともに子どもの力がどう進歩するかを判断するためのベースラインを定めるため、必要な学力検査を行います。

(2) カリキュラムにおける到達度に基づく評価 学習領域での到達度に基づく学力の検査(例:集団式学力検査、学校で作成した検査)により、読み、書き、算数などの学力について、信頼できる情報を効率よく得ることができます。このような検査は現行の学校の教材を用いて実施できますし、毎週実施することもできます。その検査を通して「教室での指導に対して、子どもが習得しているか」を評価し、さらなる教示や介入が必要かどうかを測ることができます。

(3) 追加のアセスメントと一時的な教育措置 こうしたスクリーニングの経過にもとづいて、特別支援教育に関するチームは、特別な教育的ニーズがある転校生に、次のような援助をすることができます。

- ・ 数週間、通常学級で転校生の学習の進み具合を観察すること(限られた学習成果しかみられないようなら、次の対策を考える)
- ・ 学力を獲得するよう集中的に教えるために、小集団や個別での指導を行う
- ・ 全体的なアセスメント(WISC-IV、K-ABCなど個別式検査を含む)を始める(経過観察を続けながら、また小集団や個別での指導などを行いながら)
- ・ 全体的なアセスメントについての計画を進めながら、子どもに暫定版の「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」を作成し、子どものニーズにみあう援助を提供します

3. 常識的なプログラム

特別支援教育に関するチームと家族は、「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」が無い状況で子どもの特別な教育的ニーズへの対応を始めるには、柔軟でかつ創造的でなければならないでしょう。もし特別な支援を必要とする子どもがたくさんいた場合は、特別支援教育を行う上で、学校が柔軟に対応することが必要です。例えば、教育的ニーズが似通っている子どもたちを大きめにグループ分けして指導したり、子どものペースによる学習を行ったり、コンピューターを用いた学習を行ったり、学習面のピア・サポート(友だち同士の教え合い)を活用したりといったことが考えられます。普段通りの手続きがとれないこともあるでしょうし、これまでのやりかたに固執していると、必要な援助を与えることがかなり遅れてしまいます。子どもたちは、それでなくても、家、地域、そして所有していたものの多くを失い、不安でいます。そのため、援助が遅れることは、喪失感をさらに強め、学習や行動上の問題を悪化させることになります。

誠意ある努力 チームは子どもの教育的ニーズを見きわめ、子どもの最大の利益になる援助を行うよう、記録・書類の受理を留保して、追加のアセスメントを完成させ、誠意ある努力をしなければなりません。もっとも重要なこととして、通常学級、特別支援学級、通級による指導、特別支援学校において、子どもの進歩を注意深く観察し評価して、必要に応じて学習環境の調整を行います。多くの場合特別な教育的ニーズは、大規模なアセスメントなしでも、「(念入りに設計され、注意深く評価されている)指導に対する子どもの反応」に基づいて、決めることができます。これは特別な教育的ニーズのある子どもが多数いる学校の場合には、とくに重要です。

注意！ またチームは、子どもたちが深刻なトラウマを最近経験したばかりであることを忘れず、注意深くスクリーニング(例:保護者との面談、授業中の観察、学力検査)やアセスメントの結果を解釈してください。

子どもたちは、転居してしばらくは普段通りの活動ができないでしょう。避難している過程において、かなり長い間勉強する状況になかったでしょうし、以前とはかなり異なる学習環境、すなわち、教科書などの違い、達成目標の違い、新しい仲間などに直面しています。多くの子どもたちにとっては、以前とは異なる地域にすることで、「カルチャーショック」をも経験しているのです。また多くは持ち物をなくし、家族以外のサポートがある子どもはほとんどいないでしょう。多くの子どもが、個人的にこれまで起こしていないような問題行動を示したりします。例えばいつもより行動化したり、引っ込み思案になったり、感情を爆発させたり、不安定になったりします。ですから、過去に深刻な問題行動や情緒的な問題が報告されていない子どもについては、「情緒障害」や「行動障害」という分類は、時間をかけて十分なデータを集め、状況的なストレス反応ではないことが明らかになるまで待つべきです。また、特別支援教育に関するチームは、トラウマが長期記憶、新しいスキルの獲得、集中力などに大きな影響を与えることを念頭において、これまでの記録が無い子どもについては、大きな学習上の問題があると判断することには慎重でなければなりません。

4. 教職員のトレーニングの必要性

理想的には、受け入れ校が、既に効率的で信頼性の高いシステムを備えていることです。それは、スクリーニング(例:保護者との面談、授業中の観察、学力検査)の手続き、モニタリング(経過観察)、そしてアセスメントおよび障害の判断についての問題解決アプローチ(方法)などです。学校には、達成度に基づく学力評価、介入計画および特別支援教育の措置などの手続きを遂行する資源がたくさんあります。例えば学校によっては、近くの大学、教育学部、あるいは所属の自治体における教育センター、福祉センター、発達障害支援センターなどから、特定のテーマについて有益な研修を受けることもできます。

5. 保護者のニーズへの対応

特別な教育的ニーズのある子どもの保護者は、新しい学校環境、新しい自治体のルールや手続きに対応するとき、特別な援助を必要とすることが少なくありません。特に転居した家族は、子どもたちをよりよく援助できるよう、地域の適切な援助資源についての情報提供を求めています。もし障害のある子どもの家族のための支援センターや協会が地域にある場合には、保護者がそれらの連絡先などについての情報を必ず得られるようにしてください。地域の障害のある人々のつながりについてよく知っている家族を紹介してもよいかもしれません。転居者のなかに障害のある子どもの家族が多い場合は、特別支援教育に関するチームのメンバーは、共通した心配をもつ保護者が援助資源を見つけ、互いにサポートできるよう「自助グループ」をつくる援助をしてもよいでしょう。特別支援教育コーディネーター、教育相談担当、スクールカウンセラー、ソーシャルワーカーなどが、このようなグループを促進することができるでしょうし、養護教諭は家族が地域の医療機関に関してどこに行けばよいかを教えてくれるでしょう。

6. まとめ

もちろん教育に関連する法律の順守は、すべての子どもたちにおいて重要なことです。東日本大震災の影響で転校した何人もの特別な教育的ニーズのある子どもたちにとって、もっとも大切なことは、正式な書類やアセスメントがなくても、一人ひとりの子どもの緊急の教育的ニーズが理解され、できるだけ早く援助サービスを受け始めることです。

良識と思いやりをもった最善の実践こそ、子どもと家族が体験している転居に伴う苦難を少しでも和らげることができます！

資料

日本教育心理学会 <http://www.soc.nii.ac.jp/jaep/index.html>

原典： *Adapted and translated from* “Helping Relocated Students With Special Needs: Recommendations for Receiving Schools (2005), developed by Andrea Canter, PhD, NCSP; Mary Beth Klotz, PhD, NCSP; and Ted Feinberg, EdD, NCSP, National Association of School Psychologists.

翻訳・翻案：Shane Jimerson・さえきえりな

監訳：石隈利紀・西山久子

©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会 <http://gakkoushinshii.jp/>

国立特別支援教育総合研究所の作成した「震災後の子どもたちを支える教師のためのハンドブック～発達障害のある子どもへの対応を中心に～」(<http://www.nise.go.jp/cms/6,3758,53.html>)が大変参考になります。

8章 特別な教育的ニーズのある子どもが新しい学校へ 通う際に ― 転居した家族へのヒント

新しい地域に引っ越す理由はいいろいろあるでしょう。なかでも困難なのは、準備もままならない状態で突然に転居する場合、知らないところに転居する場合、そして特に家や土地を失い何らの資源がない場合です。今回起きた大地震、津波、原発の問題により、転居を余儀なくされたご家族はこのような場合にあたるでしょう。一時的な避難はもちろん、たとえ長期に滞在できる仮設住宅などに避難する場合でも、子どもを学校へ通わせることは大変な苦勞です。子どもを育てることはどこの家庭でも大変なことですが、子どもの特別な教育的ニーズに応じるのはさらに大きな課題になります。この資料は、自然災害など突然の危機的な出来事の後に転居した、特別な教育的ニーズのある子どもをもつ保護者の方々のために役立つヒントをまとめたものです。

1. 教育を受ける権利があること

どこに住んでいたか、どこに転居したかにかかわらず、子どもは現在住んでいる地区で教育を受ける権利があります。長期に住める居住地がなくても、子どもは学校へ通い教育を受ける権利があります。これは特別支援教育サービスのある学校への通学支援なども含みます。さらに障害のある子どもは特別な教育的ニーズに対応した教育を受ける権利があり、転校先の新しい学校でも同じ教育や支援を受ける権利があります。家をなくし子どもの教育に関する書類をなくすことは、非常に悲しく破壊的なことですが、それは子どもの教育を受ける権利を無効にするものではありません。しかし、こうした自然災害による危機状態の中で、子どもの教育が遅れることなく効果的に続けるようにするのは、保護者、子ども、そして学校にとってきわめて重大な課題となります。

2. 迅速に学校に通えるようにすること

転居してきた家族が多い地区では、自治体は保護者が近隣の学校の情報や就学の手続きについての情報を得られやすいようにする必要があります。見知らぬ場所で相談する相手がいなくても、近くの公立の学校へ行けば必要な情報を得ることができます。学校の事務員の方が学校への入学や登校手続きや特別な支援に関する情報を教えてくれます。まず保護者が最初にするべきことは、学校への入学手続きを済ませ、子どもが学校に通えるようにすることなのです。

3. お子さんの学校教育や健康に関する情報を集め整理しましょう

お子さんの通っていた学校自体が大きな被害を受け、教育や健康に関する記録などを入手することができないかもしれません。また、家族の大事な記録をいづらかは持ち出せた場合もあるでしょう。下記の書類の有無を確認し、あれば学校の手続きの際に持っていきましょう。

- 健康保険証か住民票・戸籍抄本(なければ、お子さんの年齢を証明できるもの)
- 予防注射の記録(母子手帳など)
- 健康診断の記録(身体検査、服用している薬、手術など)
- (もしあれば)障害者手帳、療育手帳
- 「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」、その他の特別支援教育に関する書類(教育相談や検査の記録や特別な支援の内容がわかるもの)

- 成績表
- 学力テストの結果など

このような記録や書類がまったくない場合もあるでしょう。そのような状況なら、保護者(と子どもさん)が学校教育や健康について覚えていることだけでも書き留めて、そのメモを学校へ持っていきましょう。くわしく覚えていなくてもまったく心配はいりません。転校先の学校の教職員が、適切な教育支援計画を作成できるよう援助してくれるでしょう。

(可能な年齢であれば、子どもさんと一緒に)次のことについて確認しましょう。

- 登校していた幼稚園や学校は？学校の名前と地区をリストアップします。
- お子さんが楽しんでできること、得意なことは何ですか。どのような環境が過ごしやすく、勉強しやすいですか。
- どのような「特別支援教育」を受けていましたか？(学級での援助・配慮、小集団または個別で指導、通級による指導などを受ける。特別支援学級、特別支援学校に通う。あるいは特別支援員がつくなど)
- 特別支援教育を受け始めたのはいつですか？
- 「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」はどのような内容でしたか？そこには障害について示されていましたか？教育目標は、どのようなものがありましたか？
- どの科目や領域で特別な支援を受けていましたか？(国語、算数・数学、体育、言語、運動、行動、情緒など)
- 一番最近の教育相談や検査の結果、または教育成果の評価(振り返り)について思い出せることはありますか？最後に教育相談・検査を受けたのはいつですか？
- 通常学級や特別支援学級などでは、どのようなプログラムや教材を使っていましたか？読み・書きや算数のプログラムの名前を覚えていれば教えてください。
- お子さんの行動面については、なにか指導を受けていましたか？どのような行動が心配でしたか？
- どのような配慮(調整)や学習内容の修正がありましたか？例えば、教室の中での席の配置や、必要な機器、あるいはテスト時の時間の延長など。

4. 特別支援教育を適切に受けられるよう求めましょう

学校は、障害のある子どもも含めて、すべての子どもに適切な教育をすることが重要です。子どもさんが学校に通い始めたらずぐに、必要な支援が何かを明らかにしましょう。「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」の作成は、少し時間がかかるかもしれません。必要な援助を明確にするために、スクリーニング(簡単な実態把握のアセスメント)、または全体的なアセスメント(例:WISC-IV、K-ABCなどの個別の心理検査)を実施することが必要かもしれません。その間、適切な学級やプログラムで授業が始まり、子どもさんの学校生活に関する情報が集められます。時には保護者からの情報で、学校が「暫定的」な「個別の指導計画」を立てることもできるでしょう。あるいは、「最善の推測」のもとに、まず子どもに必要なプログラムに参加させ、そして観察、スクリーニング、心理検査などを通して、必要に応じて調整しながら、お子さんに適した教育環境で指導ができるようにしていくこともあるでしょう。特別支援教育の提供に関する国や地方の法律もありますが、地震、津波、原発の問題のような非常事態においては、この状況に対応するみんなが、忍耐と柔軟性を忘れず、すべての子どもに適切な教育環境で学ぶ機会を保障するよう行動することが重要です。

学校、自治体の職員、地区の支援関係の人と連絡を取る際に、すべての相手に対して日誌をつけるよう進めます。また後で同じ人と継続して連絡がとれるよう、必ず相手の名前と電話番号や話した内容などを記録しておくようにしましょう。

その地域に新しく転居してきた家族にとって、援助してくれる機関やネットワークを探すといでしょう。お子さんや家族が地震や津波や原発の心配があったり、転居したことなどによる情緒的な反応(不安定な気持ちや行動)があったりするならば、特別支援教育コーディネーター、教育相談担当、スクールカウンセラーなどが、学校以外での援助の必要性についても相談にのってくれます。これらの担当者は、転居してきた家族に必要な情報を提供する地域の機関や団体について知っています。もし必要であれば、障害がある子どもやその家族を援助してくれる団体や機関が地域にあるか尋ねてください。そこでは、適切な支援や教育に関する規則、手続き、資料を提供してくれることでしょう。

転居は、子どもの教育を受ける権利や正当な手続きで教育が進むことを変えるものではないことを忘れないでください。特別支援教育を受ける権利も同じです。保護者は、子どもの教育に関するすべての判断に参加する権利があるのです。最後に、新しい学校の教職員と積極的に接していきましょう。保護者と学校との親密な「チームワーク」は、すべての人、とくにお子さんのためになります！

原典: *Adapted and translated from "New Schools for Students With Disabilities: Tips for Families Who Have Been Relocated", National Association of School Psychologists (2001)*

翻訳・翻案: さえきえりな・渡辺弥生

監訳: 石隈利紀・西山久子

協力: Shane Jimerson

©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会 <http://gakkoushinrishi.jp/>

国立特別支援教育総合研究所の作成した「震災後の子どもたちを支える教師のためのハンドブック～発達障害のある子どもへの対応を中心に～」(<http://www.nise.go.jp/cms/6,3758,53.html>)が大変参考になります。

Ⅳ 自殺予防

9章 大惨事における子どもたちの自殺予防（パート1）

— 保護者と学校ができること

暴力、生命を脅かす出来事、トラウマとなる喪失にさらされた子どもたちはうつ病、アルコールおよび薬物乱用、そして自殺のリスクが高いという報告が多くあります。2001年9月11日に起こった同時多発テロ、学校での発砲事件、地下鉄サリン事件、そして今回の東日本大震災のような自然災害の余波で、あるいは個人レベルの危機においても、子どもは自殺行為を警告するサインを出すことがあります。保護者および学校関係者は一人ひとりの状況に応じて、特に自殺の可能性が高いと思われる子どもたちの様子を注意して見ていてください。自殺の可能性が高い子どもとは、家族など大切な人を喪失した経験がある子ども、虐待された経歴をもつ子ども、以前にトラウマとなるような出来事を経験した子ども、うつ病などの精神疾患がある子どもなどです。これらのリスク要因があり、**その上**惨事の影響を直接受けてしまった子ども、あるいは危機的状況を目撃した子どもが、最も自殺する可能性が高いといえます。

自殺の恐れのある子どもの多くが自分から相談にくるわけではありませんが、自殺を警告するサイン(SOS)を友人、保護者、信頼できる先生方に出していることがあります。決してそれらのサインを見逃してはなりません。それぞれの状況に合った援助をすれば、自殺を防ぐ可能性があります。ただし、子どもたちはSOSのサインを大惨事の直後には示さないかもしれません。保護者や先生方はよい聞き手となり、惨事の後しばらくは子どもたちから目を離してはいけません。以下に自殺の恐れのある児童生徒への援助の方法について紹介します。

1. 子どもたちの自殺を警告するサイン

- (1) **自殺メモ** 非常に危機的なサインですから、深刻に受け止めてください。
- (2) **兆し** 直接的な表現(「死にたい」「自殺するつもり」)の場合、または不運にも間接的(「自分なんていない方がいい」「どうせ自分がいなくなっても誰もさみしく思わないだろう」)な表現の場合があります。中学・高校生などは、冗談などの発言や、作文や美術作品などの創作・表現をする学校の課題などで、間接的に表したりします。小学生や発達に遅れのある子どもたちは、自分の感情を言語で表わすことができないかもしれません。自分の感情を行動で表したり(行動化したり)、暴力的な行動をしたりして、自殺をほのめかすサインを間接的に表すことがよくあります。
- (3) **自殺未遂** 未来の行動をもっともよく予測するのは、過去の行動です。過去の行動は、人の対処スタイルを示すからです。
- (4) **落ち込み(無力感/絶望感)** 子どもが無力感や絶望感にとりつかれ、ひどく落ち込んだ様子がみられる時には、自殺のリスクが非常に高いでしょう。
- (5) **「隠された」落ち込み** 攻撃的な行動、銃の打ち合いのまねごと、そして、アルコール・薬物乱用など、危険をかえりみない行為も、自殺の予兆を示すことがあります。
- (6) **別れの用意** これは様々な行動で示されます。中学・高校生などは、アクセサリ、洋服、日記、写真など本人にとって大切なものを人にあげてしまうことがあります。
- (7) **自傷** 自傷行為は、小学生のような低年齢の子どもにも起こります。よくある自傷行為には、道路への飛び出し、高い所からの飛び降り、体をひっかく、切る、傷を残すなどがあります。
- (8) **注意力、理性的な思考の欠如** 教室での行動、宿題、学業成績、家庭での手伝い、日常の

会話にもこれらの問題はあらわれます。

- (9) **習慣や外見の変化** 不眠や慢性的な眠気、急激な体重増加や減少、外見への関心の喪失、健康への無関心などによる変化が挙げられます。
- (10) **性格、友人関係、行動の急な変化** 自殺の恐れのある児童生徒の急な変化をいち早く見つけるのは保護者、教師、友人であることが多いです。子どもの変化には、これまでの友人関係と距離を置く、学校を休みがちになる、これまで興味があったことや活動に参加しなくなる、一人になりたがるなどが挙げられます。
- (11) **死や自殺に関する表現** 授業中に描いた絵、プリント、日記や宿題などにあらわれることがあります。
- (12) **計画/方法/手段への接近** 自殺の恐れのある子どもたちはナイフや武器に興味を示したり、薬物に近づいたりすることがあります。あるいは、自殺の計画をほのめかしたりすることもあります。計画が具体的にになればなるほど、可能性は高まります。

2. 保護者がすべきこと

- (1) **自殺を警告するサインについて知る！**
- (2) **恐れずに子どもたちと話す** 子どもに自殺について話すことで、子どもが自殺を「思いつく」ことはありません。実際、子どもに自殺について話すことで自殺のリスクが低くなることが立証されています。子どもたちへのメッセージは、「自殺は選択肢ではない。助けてもらうことができる！」がよいでしょう。
- (3) **「自殺を防ぐ家」にする** ナイフ、薬物、武器などを手の届かないところに置きます。
- (4) **学校や地域の資源を利用する** スクールカウンセラー、危機対応チームのメンバー(例:教育相談担当、養護教諭、管理職)、自殺予防グループやホットライン(例:いのちの電話)、あるいは民間のメンタルヘルスの専門家(例:精神科医)などが利用できます。
- (5) **すぐに行動する** お子さんが自殺を考えている様子であれば、あるいは直感的に子どもが自傷行為をすると感じたら、援助を求めてください。**子どもを一人にしてはいけません。**子どもが望まなくても、子どもと一緒にいてください。子どもを安心させてください。そして専門家の援助を求めてください。必要と思ったら、子どもを病院の救急外来に連れて行って、精神科医の診察が終わるまで、子どもが確実に安全な場所にいるようにしてください。
- (6) **子どもの友だちの話を聞く** 子どもたちは「あなたの子ども」を心配しているとほのめかすことはあっても、はっきりとは話したまらないかもしれません。あなたの子どものことを、友だちに率直に聞いてみてください。

3. 先生たちがすべきこと

- (1) **自殺を警告するサインについて知る！**
- (2) **学校の責任について知る** 学校は自殺の恐れのある児童生徒を適切に監督し、自殺を警告するサインがある時は直ちに保護者に警告する法的な義務があります。
- (3) **児童生徒が先生に話ができるように手助けする** 児童生徒に「先生は味方であり、いつもそばにいる」と話します。もし自殺を考えたら、あるいは自殺を考えている誰かがいたら先生に話しにくるように伝えます。
- (4) **直ちに児童生徒を専門家に紹介する** スクールカウンセラーなどの専門家に子どもを「ただ送って」はいけません。学校の「危機対応チーム」のメンバー(例:教育相談担当、養護教諭、管理職)のところに、先生自身が「子どもに付き添って」いくのです。危機対応チームがまだ学校に準備されていない場合には、校長、教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラーに、自殺の危険性のある子どもについて伝えてください。(そして、直ちに危機対応チームの立ち上げを求めましょう！)

(5) 危機対応チームに参加する あなたは重要な情報をもっているのですから、学校の危機対応チームが正確に子どものリスクのアセスメント(情報の収集とまとめ)をするのに貢献できるはずです。

(6) 子どもたちの代弁者になる 時として管理職は、子どもがもつリスク要因や自殺のサインを過小評価することがあります。子どもが安全であると確認できるまで子どもの代弁者となってください。

原典 : *Adapted and translated from "Times of Tragedy: Preventing Suicide in Troubled Children and Youth, Part I: Tips for Parents and Schools"* National Association of School Psychologists (2001)

翻訳・翻案 : 池田真依子・木原美妃

監訳 : 石隈利紀・西山久子

©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>

10 章 大惨事における子どもたちの自殺予防（パート2）

－「危機対応チーム」のためのヒント

極度のトラウマを経験した子どもは、自殺のリスクが高まります。特に、個人的に喪失や虐待の体験がある、過去にトラウマになるような経験をした、あるいは、うつや他の精神疾患に悩む子どもは、そのリスクが高まります。学校関係者は、広範囲に及ぶ災害が起きた後の数週間、油断なく慎重に子どもを観察し、リスクが高い子どもを見分け、危険なサインを見逃さないよう注意する必要があります。

1. 危機対応チームのための8つのヒント

(1) 同僚との連携 危機対応チームのメンバーが管理職やその他の教職員(例:養護教諭、教育相談担当者、スクールカウンセラー)からサポートやコンサルテーションを受けることは、安心感を高め、用心深い行動といえます。

(2) 「担当者」の任命 学校は、「自殺の可能性のある生徒について、教職員やその他の学校関係者、生徒からの報告を集約し、対応する担当者」を一人以上指名する必要があります。担当者の候補には、教育相談担当、養護教諭、またはスクールカウンセラーが含まれます。

(3) 生徒の監督 最善なことは、「あなたがこれからどのような対応をしていくのか」について、生徒にいつも知らせることです。適切であれば、その生徒自身に援助(協力)を求めます。決して、生徒を一人で帰らせたり、一人にしないでください(トイレへ行く場合でも)。保護者、精神科医、もしくは警察が責任をもって生徒を引き受けるまで、生徒を安心させながら見守ります。

(4) 援助体制の活性化 生徒の援助体制についてのアセスメントは、生徒のリスクを評価する上で役に立ちます。生徒に「いま、誰に助けをもらいたい？ また、今誰があなたの側にいてくれると思う？」と率直に尋ね、その援助が確保できるよう援助することは、賢明なことです。生徒がいくらかでも自分の運命をコントロールできると感じられることは、重要なことです。

(5) 「自殺をしない約束」 自殺をしないという約束は、子どもの自殺を予防するために効果があると報告されています。自殺のリスクが低く、即時の対応が必要ない(すなわち、思いはあるが具体的に計画しているわけではない)場合でも、自殺をしないという約束は、万が一リスクが高くなったとき選択肢を増やす(心理的に自殺しか考えられなくなるのを防ぐ)効果があるのです。このような約束は、「援助が得られるまで自殺を引き延ばす」という個人的な合意と言えます。この同意が得られるかどうか自体が、自殺のリスクのアセスメントにもなります。もし生徒が同意しない場合は、生徒が自殺を図らないという保証はできないと言っていることになります。すなわち、自殺のリスクが非常に高いということになり、保護者が生徒を直ちに医療機関で診察を受けられるようにするという責任を引き受けるまで、生徒を慎重に見守る必要があります。

(6) 「自殺予防のための環境」づくり 子どもの自殺のリスクが高かろうと低かろうと、家庭や学校は、自殺の予防を心がけることが求められます。子どもが家に帰る前、その後も、毒物、薬物や尖った物、武器など危険なものは排除するか、または子どもの手の届かないところへしまってください。

(7) **警察を呼ぶ** 学校の危機対応チームは、警察との連携を考える必要があります。生徒が抵抗したり、攻撃的になったり、逃げようとした場合に、警察は非常に貴重な援助となります。

(8) **文書化** 教育委員会や学校では、自殺の可能性のある生徒の照会(リファー)を受けて、どのような対応をとったかの記録を残すため、援助にかかわった教職員や危機対応チームのメンバーの提出する「書類の様式」をつくる必要があります。

2. 自殺の介入モデル

(1) アセスメント

担当者は、自殺のリスクのアセスメントをきわめて限られた時間で行うよう求められることが少なくありません。そのため自殺リスクのアセスメントの記録用紙は、迅速かつ的確に必要な情報が得られるよう具体的な検討項目を含むことが重要です。下記にこれまで扱うことの多い質問をあげます。

- どのような自殺の兆候から、援助を照会されたのか？
- 生徒は自殺について以前から考えていたのか？(間接的であれ直接であれ、考えや兆しだけなら、自殺リスクは低い)
- 過去に自傷行為があったか？(事前の自傷行為がある場合、自殺リスクは中程度)
- 現在、自傷行為をすることを計画しているか？
- 自傷について、どのような方法を用いようとしているか、その手段は手に入るのか？(このような質問に答える場合は、自殺リスクは高い)
- どのような援助体制が生徒の周りにあるか？(保護者に子どもの自殺リスクのアセスメントに参加してもらうことは、生徒の援助体制の適切性を判断するために重要です)

(2) 保護者に警告する義務

保護者には子どもに自殺リスクがあることを必ず伝えなければなりません。介入のために、次のような3つの重要な問いを確認しておく必要があります。

- 第一に、保護者は連絡がとれるか？
- 第二に、保護者は協力的か？
- 第三に、保護者は子どもの自殺リスクのアセスメントに役立つ情報を持っているか？

①保護者は連絡をとることができ協力的な場合で、「生徒の自殺リスクが高い」と判断される場合 教育相談担当やスクールカウンセラーは、保護者が住む地域で相談できる援助機関について情報を提供します。保護者の許可を得た上で、教育相談担当やスクールカウンセラーは援助機関と連絡を取り、関係する照会の情報を伝え、家族が援助機関に到着するまで対応します。必要があれば、保護者が生徒を援助機関に連れて行くのを援助します。スクールカウンセラーらは情報を公開する許可を保護者からもらい、保護者とともに学校関係者が援助計画をたてられるよう支援します。全ての行動は記録する必要があります。

②保護者と連絡がとれない場合で、生徒の「自殺のリスクが高い」場合 管理職の裁量の下、危機対応チームの2人のメンバーで、生徒を最寄りの精神保健の専門機関に連れて行き、社会福祉の機関と連携して保護者と連絡を取れるよう努力します。あるいは、自殺の可能性のある生徒を専門機関に連れていくことの援助を、警察等に要請することができます。

保護者のなかには、危機対応チームのメンバーのすすめ（自殺の可能性のある生徒のために外部のカウンセリングを受けさせるなど）に従うことに消極的で、自殺の兆しを簡単にとらえたり、過小評価する人々もいるかもしれません（保護者の主張の例：「この子は人から注目してもらいたくてこういうことをするだけです」）。学校と保護者の間で「文化」や言語による行き違いもよく起こります。保護者が危機対応チームのメンバーと連携して、いつ次のステップに進むか判断するのに先立ち、保護者に適切な機会を用意し、子どもの生命を救う課題をやりとげよう励まします。保護者の消極的な態度が実は怠慢からくるものであり、子どもを危険にさらしている可能性がある（虐待が疑われる）ならば、危機対応チームは保護者について児童相談所か市町村の福祉事務所に通告する義務があります。

③保護者が非協力的な場合で、生徒の「自殺のリスクが高い」場合 危機対応チームは、警察、児童相談所、または市町村の福祉事務所に連絡をして、虐待（ネグレクトや危険性）について通告すべきです。

④保護者が非協力的な場合で、生徒の「自殺のリスクが低い」場合 保護者に、「緊急会議の通知」を送ります。子どもの自殺の可能性に関してのアセスメントが、タイムリーに行われたことを記録として残すことにもなります。

⑤生徒が保護者に知らせてほしくないと言っている場合 子どもが自殺を考えている時は、冷静な思考ができず、保護者の反応についても適切な判断ができていないかもしれません。危機対応チームに求められるのは、「保護者に通知することが、子どもをもっと危険な状況におくことになるか？」という問いについての判断です。このような状況では、児童相談所か市町村の福祉事務所に連絡するのが典型的な対応です。この場合でも、学校は保護者には通知する必要があります。そして保護者の協力が得られるよう働きかけるのが、教職員の課題です。

保護者は子どもの自殺リスクの適切なアセスメントを行うのに役立つ、重要な情報をもっていることがよくあります。したがって、保護者にもアセスメントに参加してもらうことが重要です。保護者の情報には、学校生活やメンタルヘルスに関するこれまでの様子、家庭関係、学校生活での最近のトラウマ経験、そして以前の自殺未遂などが含まれます。保護者との面接から、生徒を取り巻く環境での援助体制の適切なアセスメントをすることができます。

（３）照会（リファー）する義務

生徒が「危機的な状態」になる前に、必要な関係機関を特定し、連携することの重要性和強調する必要があります。学校の危機対応チームの代表が関係機関に連絡して、保護者が忘れたり省略したりするかもしれない、的確な情報を伝えます。学校は、民間の機関を紹介する場合は、費用が適切なところを推薦する義務があります。

（４）継続して、生徒と家族を援助する

最後に、学校は生徒を援助するための計画を立て、それを修正しながら、生徒の援助のフォローアップをしていきます。生徒の「援助チーム」が鍵となります。

原典: *Adapted and translated from* "Times of Tragedy: Preventing Suicide in Troubled Children and Youth, Part II, Tips for School Personnel or Crisis Team Members

翻訳・翻案: さえきえりな

監訳: 石隈利紀・渡辺弥生

協力: Shane Jimerson

**©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>

11章 友だちを援助する

ー 自殺予防のための中学・高校生へのヒント

成長することは簡単なことではありません。児童生徒のみなさんは、多くの難しい決断に迫られたり厳しい生活体験に直面したりします。ときどきそれらは私たちの想像を超えるものとなります。2001年9月11日に起こった同時多発テロや1995年の地下鉄サリン事件、そして今回の東日本大震災のように困難で恐ろしい状況、また脅威を感じるような状況が原因で、非常に深い苦しみを感じ、自殺を考え始める子どももいます。自殺は中高生の間で最も多い死亡原因の一つです。しかし大人や友だちが自殺直前のサイン(SOS)を見逃さず、どう対応したらよいか知っていれば、予防できる可能性もあります。

自殺を考えている子どもは自ら援助を求めることはあまりありませんが、友だちやクラスメイト、保護者や信頼できる学校職員に自殺を警告するサインを出すものです。これらのサインを見逃さないようにしましょう。あなたにできる援助も必ずあります！

ボーイフレンドやガールフレンドとの別れ、学校での勉強などの不振、保護者との問題、友だちからの拒絶などのような出来事は、皆さんの年代の若者にとって自殺を考えるきっかけとなりやすいものです。また、アメリカなど海外で起きた学校での銃乱射事件やテロリスト攻撃などの災害の後に、自殺を警告するサインをみせる子どももいます。大切な人を喪失した体験、虐待を受けた体験、これまでの悲惨で恐ろしい体験などがある児童生徒、あるいは抑うつ的または情緒的な問題を抱えていたりする児童生徒は、自殺の危険が高いといえます。これらの危険因子をもち、**その上**、直接に攻撃や災害の影響を受けたり、目撃したりした子どもたちは、自殺を考える傾向があります。自殺を警告するサインは災害後すぐに現れるものではないかもしれません。保護者や教師だけでなく、友だちは、災害後しばらくはよい聞き役そして観察者となることが大切です。以下に、自殺予防と援助を受けることに関するヒントを挙げます。

1. 自殺を警告するサイン

(1) **自殺メモ** 非常に危機的なサインですから、深刻に受け止めてください。

(2) **兆し** 直接的な表現(「死にたい」「自殺するつもり」)の場合、または不運にも間接的な表現(「自分なんていない方がいい」「どうせ誰も自分がいなくなってもさみしく思わないだろう」)場合があります。中学・高校生らは、冗談などの発言や、作文や美術作品などの創作・表現をする学校の課題などで、間接的に表したりします。小学生や発達に遅れのある子どもたちは、自分の感情を言語で表わすことができないかもしれません。自分の感情を行動で表したり暴力的な行動をしたりして、自殺の兆しを間接的に表すことがよくあります。

(3) **自殺未遂** 過去に自殺未遂をしたことのある子どもは、同じことを繰り返す可能性が高いといわれています。そうした友だちのことをよく見てあげましょう。

(4) **落ち込み(無力感/絶望感)** 子どもが無力感や絶望感にとりつかれ、ひどく落ち込んだ様子がみられる時には、自殺のリスクが高いでしょう。友だちが悲しみに打ちのめされている様子や、将来に絶望感を抱いていると感じられるような言動を見逃さないでください。

(5) 隠された落ち込み 攻撃的な行動、銃の打ち合いのまねごと、アルコール/薬物の乱用など、危険をかえりみない行為で自殺の兆しを示すことがあります。友だちが「落ち込んだような」行動でなくとも、危険を顧みない行動をしている時には、自分の身を守ることなどどうでもよくなっていることを示す場合があります。

(6) 別れの用意 これは様々な行動に表れます。中学・高校生ならば、アクセサリー・洋服・日記・写真など本人が大切にしていたものをあげてしまうことがあります。

(7) 自傷 自傷行為は中学・高校生だけでなく、小学生など低年齢の子どもにとっても自殺を警告するサインです。よくある自傷行為には、道路への飛び出し、高い所からの飛び降り、体をひっかく、切る、傷を残すなどがあります。

(8) 注意力、理性的な思考の欠如 教室での行動、宿題、学業成績、家庭での手伝い、日常の会話にもこれらの問題は現れます。友だちが授業をさぼり始めたり、成績が下がり始めたり、授業中に騒ぎ始めたり、家でのお手伝いを忘れたり、やらなくなったり、あるいは集中するのが難しいような話し方をしたときには、ストレスを抱え自殺するリスクが高いことを示すサインかもしれません。

(9) 習慣や外見の変化 不眠や慢性的な眠気、急激な体重増加や減少、外見への関心の喪失、健康への無関心などによる変化が挙げられます。

(10) 性格、友だち関係、行動の急激な変化 自殺のおそれがある児童生徒の急激な変化をいち早く見つけるのは保護者、教師、友だちであることが多いです。変化には、一緒にいた友だちから距離を置く、学校を休みがちになる、これまで大切にしていた活動に参加しなくなる、友だちをさけるなどが挙げられます。

(11) 死や自殺に関する表現 授業中に描いた絵、プリント、日記や宿題などにあらわれることがあります。

(12) 計画/方法/手段への接近 自殺のおそれのある子どもたちはナイフや武器に興味を示したり、薬物に手を出そうとしたりすることがあります。そして(または)、自殺の計画をほのめかしたりすることもあります。計画が具体的になればなるほど、自殺の可能性は高まっているといえます。

2. 友だちを援助するためにできること

(1) 自殺を警告するサインについて知る！ 上記のリストをもう一度読んで、安全な場所にしまっておきましょう。

(2) 怖がらずに友だちと話す 友だちの気持ちを聞きます。自分にとって、友だちがとても大切な存在であることを伝えます。ただし、あなたひとりで友だちの苦しみを取り除こうと思わないでください。自殺予防には大人の助けが絶対に必要です。苦しんでいる友だちは大人に相談することをためらうかもしれませんが、あなたが付き添ってあげることで、「勇気を出して大人に伝え、援助してもらえる」かもしれません。友だちが先生から保健室や相談室に行くように言われた時も、最初だけは一緒に行ってあげるようにしましょう。

(3) 取引や約束をしない 友だちの自殺計画や自殺についての考えなどを秘密にしてはいけません。友だちに「秘密を誰にも言わない」などと約束してはいけません。あなたの友だちを本当に助けたいなら、大人に話さなくてはいけません。

(4) 大人に話す 自分の保護者や友だちの保護者、教育相談の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、あるいは信頼できる大人に話しましょう。**今すぐ！** 大人が「自分のことを信じない、真剣に話を聞いてくれないのではないか」と怖がってはいけません。大人たちが話を聞いてくれるまで伝え続けましょう！たとえ友だちが自殺するかどうかははっきりわからなくても、誰かに話すのです。「早とちり」でも構いません。それなら友だちは安全ですし、取り返しのつかない事態を避けることの方が重要です！

(5) 自分の学校に危機対応チームがあるかどうか聞く 小学校、中学校、高校には多くの場合、「危機対応チーム」や自殺などの問題に対応する担当者がおかれています。危機対応チームには、教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、校長先生（管理職の先生）などがいます。このチームは、教職員が自殺を警告するサインを見つけられるよう研修し、緊急事態に何をすればよいのか把握しています。また、チームや担当者は児童生徒に暴力や自殺を警告するサインについて、分かりやすく説明してくれます。もし、自分の学校に危機対応チームや担当者がいなかった場合には、信頼できる先生に友だちのことを相談しましょう。また、生徒指導担当の先生など先生の誰かに、危機対応チームを設置について検討するようお願いしましょう。

原典: *Adapted and translated from "Times of Tragedy: Preventing Suicide in Troubled Children and Youth, Part I, Tips for Parents and Schools"* National Association of School Psychologists (2001)

翻訳: 池田真依子・木原美妃

監訳: 西山久子・石隈利紀

©2011, 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。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>

V 配布用資料

研修会等で配布する資料として、以下のものを用意しました。このままコピーしてお使いください。

- ・ 東日本大震災について子どもたちに話す時の8つのポイント(短縮版)
- ・ こわい思いをしたみなさんへ
- ・ 被災地の保護者の方へ ― 自然災害にあった子どもたちへの援助(短縮版)
- ・ 被災地の先生方および被災児童生徒を受け入れた先生方へ(短縮版)
- ・ 管理職のみなさまへ
- ・ 援助者自身のケア ― 燃え尽きないために(短縮版)

東日本大震災について子どもたちに話す時の 8つのポイント（短縮版）

今回の東日本大震災では、多くの子どもたちが地震や余震を経験しました。また、地震や津波の被害、また原子力発電の問題を伝えるニュースなどを見たり聞いたりすることで、子どもたちも心配したり不安を感じたりしています。その時に教師や保護者がどのように子どもとかわつたらいいのか、基本的な8つのポイントをお伝えします。子どもの状況に応じて、これらのポイントを柔軟に活用してください。

ポイント1 会話をしてみましょう

出来事を子どもと話し合ってみてください。黙っていると、あまりに恐ろしくて語れないなどと子どもが受け取ることがあります。

ポイント2 子どもたちがすでに知っていることを聞く

今回の出来事について子どもが何を知っていて、それをどのように理解しているのかについて聞いてみましょう。その時に子どもが感じている不安などにも耳を傾けましょう。

ポイント3 事実と異なる情報をやさしく訂正する

事実と異なる情報や誤解を子どもがもっているのに気づいた場合、その子のレベルに合わせて理解しやすいようにその情報を訂正しましょう。

ポイント4 子どもの質問に率直に答える

「自分の住んでいるところでも起きるの？」など、どんな質問であっても率直に答えましょう。質問に答えてくれることで、子どもは安心感を得ます。

ポイント5 テレビやラジオなどの報道にふれる時間を制限する

子どもたちが、テレビ報道等を通して災害に関する映像を見たり聞いたりするのを制限してください。大人自身も動揺しますから、報道を見たり聞いたりするのを制限した方がよいでしょう。

ポイント6 困っている人々の援助を考えて実行する

自分のお小遣いなどを少し募金するなど、被災地の方へ子どもたちができることを考えます。誰かの役に立つと実感する時、子どもたちは立ち直る力や元気を取り戻してくれるのです。

ポイント7 良いお手本となる

東日本大震災について、希望も含めてあなた自身の気持ちを伝えてください。さらに、十分な休息、正しい食事、そして適度な運動を、教師や保護者自身が実践してください。

ポイント8 がまん強く接する

子どもたちにいつもと違う様子が見られる場合には、いつもより少しだけ気を配ってあげてください。心配なことがあれば、かかりつけの小児科医や医師、あるいはスクールカウンセラーなど専門家に相談してください。

*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。

こわい思いをしたみなさんへ



地震でこわい思いをしたり、家や建物がこわれたりして、どうしてよいかわからない気持ちになっている人もいます。
余震や原子力発電所の問題で不安に感じている人もいます。
これは、そのようなみなさんへのお手紙です。



こんなことはありませんか？

- ☐ いらいらする
- ☐ あまり食べたくない
- ☐ よく眠れない
- ☐ こわい夢を見る
- ☐ 頭やおなかが痛い、体がだるい



心配しないでください。とてもふつうのことです。少しずつよくなります。



気持ちを話してみませんか？

できれば自分の今の気持ちについて、お友だちやおとなに話してみましよう。



悲しい気持ちも不安な気持ちもこわい気持ちも、みんなあなたの大切な気持ちです。どうぞ話してみてください。
でも、話したくない時には無理に話す必要はありません。



避難所や仮設住宅に行くときに大切なこと

- ・自分の好きなものをもっていきましょう。気持ちが落ち着きます。
- ・なるべく規則正しい生活をしましょう。
(よく寝て、食べて、体を動かしましょう。友だちと遊びましょう。)
- ・お手伝いができる人は、自分ができることから始めてみましょう。

みなさんの生活が、早くもとのように落ち着くことを祈っています。

*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。

被災地の保護者の方へ

ー 自然災害にあった子どもたちへの援助（短縮版）

地震は突然起こり、子どもにとって忘れられないほど衝撃的な体験です。

保護者が落ち着いて行動し、子どもたちに大丈夫だと安心させることが大切です。

子どもたちが示すかもしれない反応とは

- 就学前の子どもたち…指しゃぶり、おねしょ、保護者へのまとわりつき、睡眠や食欲の減退、暗闇が怖い、行動の退行（幼くなる）、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、まとわりつき、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。
- 中高生…睡眠や食欲の減退、動揺、衝突（対立場面）の増加、心身の不調の訴え、非行行動、集中力の欠如など。

保護者ができることとは

- 落ち着いて、子どもたちを安心させ続けてください。
 - ・話にじっくりと耳を傾け、「怖かったんだね」と気持ちをわかってあげよう。
 - ・「湧いてきた気持ちは自然な気持ちなんだよ」と受け止めてあげましょう。
- 子どもたちの立ち直る力（強いところ）に注目してください。
- 子どもたちの関係や友だち同士の支え合いを強くしてください。
- ご自分自身も大切になさってください。
 - ・ご自身が楽しめる時間を作りましょう。
 - ・一人で恐怖や不安を抱えずに誰かに相談しましょう。
 - ・ご自分の健康も管理しましょう（なるべく決まった時間に寝て、食べて、体を動かす等）。

避難したり転居した場合にできることとは

- 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、毎日の決まりごとを作ってください。（できるだけ早く学校に戻ることも含めます）

*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。

被災地の先生方および被災児童生徒を受け入れた 先生方へ（短縮版）

多くの方々に影響を与えた今回の東日本大震災のなかで、教師ができることについてまとめました。

学校で子どもが示すかもしれない反応とは

- 小学生…いらいら、攻撃的行動、まとわりつき、悪夢の話をする、登校拒否、集中力の低下、日常的な活動やともだちからの引きこもり、
- 中高生…睡眠や食欲の減退、動揺、衝突(対立場面)の増加、身体症状の訴え、集中力の低下(将来への不安、進路への興味・関心の減退)

教師ができることは

- 落ち着いて、子どもたちを安心させ続けてください。
 - ・話によく耳を傾け、怖い気持ちを理解し、反応が自然なものであると伝えてください。
 - ・友だちと違う反応がおきても、人それぞれ反応が異なることを伝えてください。
- 子どもたちの立ち直る力(強みや回復力)に注目してください。
- 子どもたちの関係や友だち同士の支え合いを生かすような取り組みをしてください。
 - ・自発的に役立とうとする子どもの気持ちが活動につながるよう、助言してあげましょう。

被災地から転入した子どもを受け入れるときに気をつけることは

被災のことを受容するには、それぞれに特有の方法や必要な時間があります。受け入れ先の子どもたちが考える援助が当事者のニーズに合わない場合もあります。その際は教師が仲介役になり、被災児童生徒が温かく受け入れられる学級・学校風土をつくりましょう。

- 子どもたち同士の人間関係が築かれるよう援助しましょう。
 - ・前の学校の子どもたちとの関わりを大切にしている子どもの思いを尊重しましょう。
 - ・新しい学校の子どもたちとの関わりができるよう、受け入れましょう。
- 受け入れる側の保護者の方への理解も得られるようにしましょう。
 - ・受け入れる側の保護者による被災地からの子どもへの見方が、受け入れる子どもたちに反映されます。保護者に、被災地から子どもを受け入れる学校の姿勢を理解してもらいましょう。
- 先生方も一人ひとり異なる体験をしています。ご自身のケアを忘れないようにしてください。

先生ご自身のために

- 援助者として力を発揮するためにも、ご自分自身を大切になさってください。
 - ・一人で子どもたちの援助を抱え込まず、同僚に話したり専門家に相談したりしましょう。
 - ・ご自身も定期的に休息をとり、ご自分が楽しめることをする時間をとりましょう。
 - ・ご自身の心身の健康も管理しましょう(なるべく通常の生活リズムを保ちましょう)。
- 仲間と支えあう…周囲に一人で苦しんでいる様子の同僚がいたら、声をかけましょう。
 - ・時々でも別の援助者や同僚と、出来事を振り返ったり報告したりして帰宅しましょう。

*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。

管理職のみなさまへ

学校危機時には、子どもや保護者だけでなく学校全体の運営も不安定になることがあります。子どもの場合、家庭や学校といった日常生活の中で、少しずつ安心感を取り戻していくことが、回復の第一歩になります。まわりにいる大人は、子どもに寄り添い、見守ることが大切です。

学校運営上は、教員が子どもや保護者と落ち着いて向かい合える環境を作ることが大切です。

学校は、子どものサポートができる場所です。子ども同士で支え合うことができます。また異なる役割や知識、経験、技量をもった「教員のチーム」で対応できます。そして学校は、保護者についての情報を得られやすい、助言などの働きかけのしやすい位置にあります。

いつもと変わらない学校生活を大切に

「特別な配慮をしなければならない」と思いがちですが、子どもがいつもどおりの学校生活をするのも大切です。それが自然なこころの回復につながります。

学校危機時の学校運営の7つのポイント

【**教員自身の気持ちを整理しましょう**】 教員の気持ちが動揺しているときは、学校の日課を調整し、緊張をほぐすための話し合いの場を設けたり、いま感じている不安や思いを共有したりすることも有効かもしれません。

【**まちがった情報やうわさがとびかうことに注意しましょう**】 子どもが過剰に反応したり、動揺したりすることのないように、伝える内容や方法に配慮しましょう。子どものわかる言葉で簡潔に伝えるよう教員に助言しましょう。

【**子どもの不安定な気持ちに対応しましょう**】 子どもが、悲しみや困惑、不安、自責感といったさまざまな気持ちを持ち、混乱することがあります。感じ方は子どもによって異なります。子どもの気持ちを一方的に決めつけたり、安易に励ましたりせず、どんな気持ちも大切に受け止めるよう、教員に助言しましょう。そのために、子どもが一人で気持ちを抱え込まないで、教員やスクールカウンセラーに話ができる場や機会を設定しましょう。

【**先生方のこころのケアも大切にしましょう**】 先生方が「自分だけでなんとかしなければ」と抱え込まないように配慮しましょう。校内の教員でサポートしあう体制をつくり、連携をとりながら対応していくことが大切です。

【**保護者との連携を密にしましょう**】 家庭と学校では様子が違うことがあります。保護者と情報交換することが役立つでしょう。

【**教育委員会や近隣の学校との連携を図りましょう**】 教育委員会や近隣の学校と連携を図り、情報の共有をし、協力しましょう。

【**専門家との連携も視野に入れましょう**】 必要なときは、メンタルヘルスや福祉の専門家(スクールカウンセラー、小児科医、精神科医、児童相談所など)に相談することも考えましょう。

* 大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター「学校で事件や事故があったときー先生方へー」を参考に、日本学校心理士会で作成しました。

援助者自身のケア ― 燃え尽きないために（短縮版）

1 援助者の課題

自分のことは二の次にしがち。

援助者自身の安定や燃え尽き症候群の予防がとても重要。

2 援助者の役割とは

教師は学校生活での援助に力を発揮する。自分の専門外のことまで行わないこと。事態が悪化することもある。

3 燃え尽き症候群のおもなサイン

- ①専門家としての孤立感と精神的な落ち込み。
- ②不眠や心身衰弱によって効果的な対処能力を失う。
- ③判断を下せなくなる、慢性的疲労感、胃腸の問題、頭痛などの症状。
- ④過食あるいは食欲不振・イライラする。
- ⑤あらゆる危機介入に関与しなくてはという強い衝動。
- ⑥被災者や被災家族と必要以上に連絡をとり続ける。
- ⑦いつもの仕事に戻ったり、やり遂げたりできない。
- ⑧「危機対応チーム」から、独立して仕事をしようとするなど。

4 燃え尽き症候群の予防

- ①自身の限界を知る。自分が無理なくできることは？無理しないとできないことは？
- ②自分が感じることは危機介入の専門家もみな感じることだと理解する。
- ③できる限り、普段どおりの日課を続ける（運動や食事、就寝の時間・友人や家族との団らんなど）。
- ④自分が楽しめることをする（買い物・友人との外食など）。
- ⑤ストレスを軽減するため家族や友人の助けを求める。
- ⑥栄養バランスのよい食事をとる。水分を補給する。
- ⑦定期的な休憩をとる。
- ⑧良質の睡眠をとる。眠るために、アルコールや薬物にできるだけ頼らない。
- ⑨援助者同士で、その日の内に活動の振り返りをする。
- ⑩「自分自身」にも「他者」にもやさしくする。

*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。

「東日本大震災 子ども・学校支援チーム」への通信シート

日本学校心理士会へ FAX : 03-3818-1588

email : office@gakkoushinrishi.jp

- [] 小冊子についてのご質問、ご意見、ご感想
- [] 学校における小冊子の活用状況（のレポート）
- [] 「東日本大震災 子ども・学校支援チーム」へのご依頼、その他

お名前 :

ご連絡先 :

ご質問やご意見、活用されての感想、子ども・学校支援チームへのご依頼などをお寄せください。
このページはコピーしてご利用ください。

資料「震災に関する子どもや学校のサポート」

責任編集

大野精一(日本教育大学院大学)

石隈利紀(筑波大学)

NASP資料の監訳

石隈利紀(筑波大学)

西山久子(福岡教育大学)

瀧野揚三(大阪教育大学)

NASP資料の翻訳・翻案

池田真依子 (Nationality Certified School Psychologist、学校心理士)

木原美妃 (学校心理士)

池田綾子 (サンディエゴ州立大学大学院学校心理学専攻)

さえきえりな (カリフォルニア大学サンタバーバラ校大学院学校心理学専攻)

渡辺弥生 (法政大学)

Shane Jimerson

短縮版作成

田村節子(東京成徳大学)

山口豊一(跡見学園女子大学)

西山久子(福岡教育大学)

.....

本資料は、複製して配布することができます。またこの内容を損なわない限り、各学校、各地域における子ども・学校のニーズに応じて、修正して使うことができます。その際は、日本学校心理士会がアメリカ学校心理士会の資料に基づき作成した資料「震災に関する子どもや学校のサポート」に基づくとして、必ず出典を明記してください。

日本学校心理士会 「東日本大震災 子ども・学校支援チーム」
〒113-0033 東京都文京区本郷 2-27-2 東真ビル 6F
TEL : 03-3818-1554
E-mail : office@gakkoushinrishi.jp
<http://gakkoushinrishi.jp/>