

震災ストレス

ケア・マニュアル

(小学校版)

- ・震災直後の子どものケアに
- ・避難所運営と避難者のケアに
- ・震災後から始める健康教育に
- ・ストレスマネジメント教育に



震災ストレスを克服した私たちは
ストレスに強い子どもになります！

日本生理人類学会ストレス研究部会（編集）

1998年1月

何が起ころか？
すべきこと
ケアのポイント

直後 (0-24時間) 3日(24-72時間)		4日 - 1週間	
安全と救護	4	安心と秩序	6
<p>大混乱：たいへんな一日になります</p> <p>建築・構造物の被害 交通機関の破壊 生き埋め者救助 遺体安置 電話・電気・水道・ガス停止 行政系統の麻痺</p> <p>学校が緊急避難所・救護所に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の安否確認 ・避難所の設営 ・ボランティア受け入れ ・運動場・体育館・教室を開放 ・マスコミ対応 ・医療職の確保 ・避難者名簿作成開始 		<p>救命活動の期限 72 時間</p> <p>搜索活動本格化 行方不明者判明 遺体安置・確認</p> <p>生存者のケアが本格化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難所管理 ・ボランティア管理 ・情報管理（仮設電話設置） ・施設管理（火災・酒気） ・配給衣料・食料受け入れ ・避難者名簿更新 <p><睡眠より安全重視の夜></p>	
		<p>避難所生活の本格化 復旧作業急ピッチ</p> <p>電気・電話が復旧 デマが流れる ボランティアが続々集合</p> <p>避難者の生活確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水の確保 ・配給衣料管理 ・食料の管理 ・プライバシー確保 ・避難者名簿更新 <p><眠れぬ夜から熟睡できる夜へ></p>	
リラクセーション		リラクセーション	
安全・安心の確認		勇気づけ	

**ショック期
警戒期**

災害直後、急性ストレス
反応が心配です。
<不安反応>

ハネムーン期

避難所生活から、ハネムーン反応
と呼ばれる一種の運命共同体意識が
生まれ、気分の高揚した躁状態が続
きます。
<混乱反応>

子どものストレス反応の特徴

災害に合ったとき、子どもたちは不安、うつ、混乱の3
症状をストレス反応として示します。これらの症状は、時間経
過とともに徐々に低下するのが普通です。時期に応じて強く
現れる症状に注意しましょう。
愛他性という望ましい反応も現れます。

- 1. 不安**
原因不明の恐ろしい気持ち。余震への恐怖
睡眠障害、悪夢、フラッシュバック、驚愕反応
- 2. うつ**
憂鬱、疎外感・孤独感、自閉的、回避的、罪悪感
身体症状（頭痛、腹痛、下痢・便秘、頻尿、アトピー
円形脱毛、白髪、感覚障害など）
- 3. 混乱**
集中困難、記憶力低下、興味喪失
感情的、怒り、激しい喜怒哀楽表現
- 4. 愛他**
他者への愛情の芽生え、他者と仲良くしたいという願望

子どもは感情の起伏が激しい!

子どものストレスは身体に出る

子どものストレス反応は、身体への反応としてあらわ
れます。親や身近な大人も気をつけてあげましょう。
ちょっとした身体の変化に要注意。
便秘や下痢は、心の叫びかも。
睡眠不足はストレスを強めます。
安眠できるように心がけてあげましょう。

その日：大変な一日になります

地震は突然やってきます。普段から準備していても、あわてます。安全を第一に、救護にあたります。

安全と救護

子どもたちの反応

教室で地震が起こったら

地震直後の子ども達は、不安と混乱から、いろんな反応をします。

- ・急に泣き出したり怒り出す子
- ・おびえて震えが止まらない子
- ・大声で叫ぶ子

こんな子がいても、あわてず、抱き抱えて安全であることを教えます。

おちつかせることが最も大切なことです。

適切な指導系統のもとで、子ども達の安全を確保します。

必要ならば、人命救助活動を優先します。

少し落ちついたら

大きな揺れがおさまって、子ども達が少し落ちついたら

- ・親や家族の安否確認作業をはじめます。
- ・避難所を開設します。



避難所になるとこうなる

災害が起これば、学校は校区地区住民のための緊急避難所になります。学校にはいろんな人がやってきます。

1. 体育館や校庭に、避難住民があふれます。
2. けが人のための医療救護所が作られます。
3. 遺体安置所になることがあります。
4. 防災職員やボランティアが出入りを始めます。
5. マスコミの取材が急に飛び込むことがあります。
6. 安否確認の電話がかかってくる。

こういう子にとくに注意

- ・身体的問題を抱えている子
- ・情緒面の問題を抱えている子
- ・家庭環境に問題を抱えている子
- ・不登校傾向のある子
- ・ケガをした子
- ・家族に死者・負傷者のいる子
- ・遺体を見た子



校舎・学校はこうなる

1. 校舎の被害
破損した校舎は、時として子どもや避難者の安全を損なう。化学薬品・危険物等の棚が倒れ、火災などの二次災害が恐い。
2. 情報の混乱
人が大勢集まるところでは、とかくデマが飛び交う。特に余震についてのデマが避難者の不安をあおる。
3. 医療救護所
けが人は救助活動が進むにつれて増えます。保健室や理科室など、医師や看護婦が常駐できる部屋が必要になります。
4. 遺体安置所
救助活動が進むにつれて、身元不明の遺体が学校に一室に運びこまれる。家族が不明者を探して身元確認に訪れる。鳴き声や怒号が飛び交う。
5. トイレ
大勢の人が一斉に使えば、トイレは容易につまる。下水道が被害を受けていれば、トイレは使えない。



地震発生直後、学校に地域住民が押し寄せた。

子どもへの対応をチェックしましょう

1. 泣き出した子はいましたか？
 2. 起こりだした子はいましたか？
 3. おびえて震えが止まらない子はいましたか？
 4. 大声で叫んだ子はいましたか？
 5. 家族と連絡のとれない子はいますか？
 6. 家族にけが人や死者の出た子はいますか？
 7. 遺体を見た子はいますか？
- その他、特に不安な子どもはいますか？

災害後の子どものストレス反応は、泣いたり怒ったり(混乱)、恐がって叫んだり(不安)、大人が側によって落ちつかせてやりましょう。

心配な子どもがいれば、専門家に連絡をとるなどして見守ってあげましょう。1人で、素人判断で動かないように心がける必要があります。

子どもが悲惨な遺体を見ることは、大変なストレスになります。

避難者への対応をチェックしましょう

1. 避難者名簿はできましたか？
2. 非常食は足りませんか？
3. 水洗トイレは壊れていませんか？
4. 飲料水は確保できますか？
5. 喫煙場所以外でたばこを吸う人はいますか？
6. お酒を持ち込んだ人はいましたか？

避難所にはいろんな人が出入りします。安否を気遣う人からの照会に応じれるように、名簿作りから始めましょう。非常食・飲料水の確保にも役立ちます。

トイレは避難所の必需品。トイレ掃除はボランティアの最大の仕事。仮設トイレ作りも。

避難所の運営は、子ども達の安全を第一に考える必要があります。飲酒・喫煙など子ども達に悪影響をもたらすことは禁止します。

学校管理対応チェック

1. 校舎の破損状況を把握しましたか？
2. 破損校舎、倒壊した備品は現状復帰しましたか？
3. 掲示板を設置し、情報開示の一元化を計りましたか？
4. 遺体安置所は子どもの目に触れない所に設置しましたか？
5. 医療救護所は設置しましたか？
6. 避難者に、ルールを守るように伝えましたか？
7. ボランティア用マナー集・タブー集を掲示しましたか？

二次災害を回避するために、壊れた危険な場所を周知徹底させる必要があります。

情報は一元化が鉄則。ボランティアからのピラは、担当者を決めて許可印を押します。

医療救護所、遺体安置所の設置場所は予め決めておくことが得策。

ルールを作り、みんなで守りましょう。



あなた自身のストレスをためないために

災害が起こった当日は、大変な一日になります。常にストレスをためないように工夫しましょう。

1. 1人で活動しない。
2. 記録をつける。
3. 続けてがんばらない。
4. 必ず反省会で話しあおう。

p32 「ボランティアの心がけ」
p33 「タブー集」
p19 「デブリーフィング」

2～3日目：混乱が続いています

学校は通常の活動を止めて、避難所運営が本格化しはじめます。

余震が続き、避難者の不安は高まります。

避難者たちの中には、自宅に戻る人、親戚のいる地に疎開する人、避難所を移る人など、出入りが激しくなります。

子ども達は、こうした大人たちの雰囲気の影響されて、不安と興奮の中で混乱状態を示します。

安心と秩序

子どもたちの反応

子ども達は不安と混乱から、いろんな反応をします。

- ・ 急に泣き出す子、喧嘩する子
- ・ 寝つきが悪い子、悪夢におびえて泣き出す子
- ・ ゲームに夢中になる子、地震遊びをする子

地震遊びをしても叱らないようにしましょう。
 ・この時期には決して珍しいことではないからです。

こういう子にとくに注意

- ・まだ親や家族と連絡がとれない子
- ・災害でケガをした子
- ・家族に死者・負傷者のいる子
- ・遺体を見た子

避難所に大勢の人が集まります

- ・新たに避難してくる人
- ・家族の安否を確認に来る人
- ・ボランティア
- ・マスコミの取材

ボランティアを受け入れる

緊急避難所になった学校に、主に近辺からボランティアがやってきます。受け入れの手はずをチェックします。

1. 受け入れ窓口を設置しましたか.....
2. 教職員とボランティアの役割分担
 - ・物資の仕分け・配布.....
 - ・衛生管理.....
 - ・生活用水の運搬と設置.....
 - ・避難者リスト作成の引継.....



子どもの症状



1. 不安

余震が続くので、強い不安状態から緊張状態が続きます。夜になっても、不安でなかなか寝付けません。また寝入っても、悪夢のために、しばしば目が覚めます。些細な音でもビクッとしたり、歩いていても道が揺れているような感じになります。

2. 混乱

地震を理解することすらできない間は、精神的な混乱状態が続きます。恐ろしい体験や、大切な人やモノを失った体験を消化できません。注意の集中が困難になり、記憶も不確かになってきます。

3. ハイな気分

授業がなく、遊び場もない避難所での非日常的で不自由な生活は、それ自体がキャンプか旅行のような雰囲気です。気分が高ぶり、平静を保てない状態です。

子どもへの対応をチェックしましょう

1. 生徒の居場所は全員確認できていますか？
2. 家族と連絡のとれない子が避難所にいますか？
引き続き確認作業をとっていますか？
そのことを子どもに説明しましたか？
3. 授業再開の見通しを子ども達に説明しましたか？
避難所にいる子ども達
自宅に戻った子ども達
疎開した子ども達
4. デマは流れていないですか？
5. 親や親しい人を亡くした子どもはいますか？
6. 遺体を見た子はいますか？
7. その他、特に不安な子どもはいますか？

生徒の安否や居場所の把握は教師としての本務です。授業再開をめざして、地道に作業しましょう。

授業の再開の見通しは、子どもや親が復旧に向けての方向付けにもなります。正しい無理のない見通しを説明できるようにしましょう。

余震が多発し、毎日が不安な時期には、とかくデマが流れます。自宅に戻った子どもや疎開した子どもにも、直接先生から話してあげると、余計なデマは流れません。

心配な子どもは、専門家に紹介しましょう。

避難者への対応をチェックしましょう

1. 避難者リストの改訂をしましたか？
2. 情報掲示板を設置しましたか？
3. ルールは守られていますか？
4. 避難者を受け入れる場所は確保できていますか？
5. 避難食・飲料水は足りていますか？
6. 衣類・生理用品などは足りていますか？
7. 子どもに遺体を見せないようにしていますか？

避難所へ、色々な人たちが出入りするうえに、避難者自身も出入りの激しい時期です。避難者リストは、毎日改訂作業が必要です。非常食・飲料水の確保に役立てましょう。

飲酒や喫煙の制限、衛生管理などの基本的なルールを守らない人がいてトラブルが予想されれば、避難場所の変更なども考慮しましょう。

新しい避難者を受け入れるための準備も忘れないようにしてください。

トイレが壊れたら、仮設トイレを申し込みましょう。

避難所や家庭でできる

子どもの震災ストレスへの対応

1. リラクゼーション p18
2. 日記を書かせる
3. お話をする
4. お絵描きをする p30「創作教室」

不安からくる緊張状態を鎮めるには、リラクゼーションが有効です。音楽を聴いたり、歌を歌うこと、軽い運動をすることも、リラクセス効果があります。

家族で話をしあうことも、安心感を高めます。

日々あったことを日記に書いたり、好きなお絵描きをすることは、混乱状態をおちつかせ、秩序をとりもどすのに役立つでしょう。



あなた自身のストレスをためないために

避難所は、避難者やボランティアなど人がいっぱいです。日常の業務とは違う日が続きます。次のことを毎日続けると、ストレスがたまりません。

1. 教員の役割分担に関わる話し合いをする
2. 行政職員やボランティアと連携をとる
3. 必ず休憩をとる
4. 必ず反省会で話しあおう

p32「ボランティアの心がけ」

p33「タブー集」

p19「デブリーフィング」

4日～1週間：人と物資が押し寄せます

学校の避難所運営は本格化し、行政も各種の支援を本格化させます。

まだ余震は続くものの、強い余震は徐々に減ります。運命を共にする避難者たちは、不安を語り合いながら助け合い、「災害ユートピア」と呼ばれる、少し興奮した状態を示し始めます。

子ども達も大人のこうした雰囲気の影響され、不安と興奮の中で混乱状態を示します。遊び場のない状態で、子ども達は少し生活にあきてきます。多様な反応がみられます。

平静と調和

子どもたちの反応

- ・喧嘩する子、びくびくする子
- ・体調がすぐれない子、食欲のない子
- ・テレビゲームなどに夢中の子、地震遊びをする子

こういう子にとくに注意

- ・まだ親や家族と連絡がとれない子
- ・災害でケガをした子
- ・家族に死者・負傷者のいる子
- ・遺体を見た子

避難所にさらに多くの人が集まります

- ・新たな避難者、ボランティア、医療関係者、心のケア専門家など。

ボランティアや専門家を受け入れる

緊急避難所になった学校に、遠隔地からもボランティアが押し寄せます。救援物資の量もピークに達します。ボランティアとの連携をうまくとって、トラブルのないよう努めなければなりません。

心と体のケアが本格化します

医師や看護婦などの医療従事者が本格的に医療救護所に訪れます。精神科医や、カウンセラー、臨床心理士たちが心のケアをめざして避難所を訪れます。

専門家を受け入れるには・・・

窓口の一本化

医師や看護婦などの医務班、カウンセラー、臨床心理士などの心のケア班、鍼灸師やあんまマッサージ・指圧師などの医療従事者など、避難所は心身のケア専門家ボランティアとして訪れます。また宗教家や占い師、歌手やスポーツ選手なども、避難者の心の憂さを晴らすために訪れます。こうした貴重な人的資源を無駄にしないためにも、窓口を一本化して効率よく受け入れましょう。



給水車や入浴車は、避難者にとってもっとも嬉しかったこと。

子どもへの対応をチェックしましょう

1. 生徒の居場所は全員確認できていますか？.....
2. 家族と連絡のとれない子はいますか？.....
3. 授業再開への具体的な準備をしていますか？.....
4. 被災地外に疎開した生徒と連絡はとれていますか？.....
5. 特に心配な生徒はいますか？.....
 専門家に相談しましたか？.....

授業再開に向けた、具体的な活動が教師の仕事でしょう。授業再開に向けての準備に全力投球しましょう。

心配な生徒は、信頼できる医師やカウンセラーに任せましょう。この時期の適切な介入が、子どものストレスを軽減するのに大きく影響します。

避難者への対応をチェックしましょう

1. 部屋毎に避難者リストを作成していますか？.....
2. 物資の仕分け・配給は円滑に行ってますか？.....
3. ボランティアリーダーは確立しましたか？.....
4. 衛生管理はうまくいってますか？.....
5. 夜間の避難所照明は落としていますか？.....
6. 避難所でのプライバシー対策を講じましたか？.....
7. 情報掲示板はうまく活用されていますか？.....

避難所の運営の多くを、ボランティアや行政にバトンタッチする時期がきました。

ボランティアが効率よく仕事できるように、リーダーを決め、役割を分担することが何より大切です。

夜間の避難所の照明は、避難者たちの意見を聞いて、眠りやすいように明るさを落とすはじめるのがよいでしょう。

避難所生活が長期間になってくると、プライバシー保護を訴える避難者が増えます。段ボールを使った間仕切りは好評です。

大規模余震に関する噂など、いろんなデマが発生します。情報を管理を一元化して、余計な不安材料を排除しましょう。

避難者の心身の健康への配慮

睡眠のための照明を

余震はまだ続くものの、余震への不安は徐々に減少してきます。夜は睡眠をとるための、くつろぎの場にしなければなりません。避難所の照明の強さを少し落とし、寝やすい雰囲気を作りましょう。

くつろぎの入浴

入浴は、衛生上必要です。また、ゆったりとお湯に浸かることによって、心身ともにくつろぐことができます。入浴のために他の市に出たり、入浴車のサービスを得るのがよいでしょう。

薬剤の管理

多くの医師が薬剤を持参して救護所を訪れます。抗精神薬や睡眠薬、鎮痛剤などの濫用が問題になりかねません。管理者を定め、薬剤保管庫の管理と患者の把握にこめましょう。

あなた自身のストレスをためないために

震災後3日間にしてきた避難所運営業務は、行政やボランティアにまかせ、教員は一息とってください。

教職員のやるべき仕事は、次の3つにしましょう。

1. マスコミへの対応
2. 情報の管理（掲示物管理）
3. ボランティア、各種サービス提供の受け入れ



周辺は危険な場所だから子どもの外出は要注意！

p30「危険な場所」を参照



ボランティアと教員間の話し合いは何より大切。

p32「ボランティアの心がけ」

p33「タブー集」

p19「デブリーフィング」

1 カ月：大人も子どもも疲れています

ライフラインの復旧が進むとともに、そろそろ仮設住宅の募集が始まります。そわそわと落ち着けない毎日が続きます。人の出入りも多くなります。震災以来続いていた緊張感が限界に達し、疲れがどっと出る頃でもあります。心身の不調を訴える人が増えるので注意しましょう。

町では、再建に向けた時期がやってきます。このころから避難所を離れる家族と残る家族の心理的な距離が出てきます。去る人は新たな環境に向かうため心が落ち着かず、残る人は焦りを感じます。

復旧と自立

よくある子どもの反応

子どもたちにもそのような大人の気持ちが影響し、症状が出始めるかもしれません。いらいら、憂うつ、落ち着きのなさなどが目立つでしょう。疎開や引っ越しから、別れの日々が訪れます。一緒にがんばった友人との別れは不安を与えるかもしれません。遠くへ去る子どもは不安と孤独感で抑うつ気分になるかもしれません。



こういう子に注意を

最初のメモリアル・デー（記念日）効果

震災後1カ月めは、はじめての記念日効果が現れます。これは、テレビや新聞などが「震災一ヶ月」特集を組んだり、35日や49日という法事や慰霊祭が集中するためにおこるものです。日々の忙しさに、震災時のことを忘れていた子ども達も、テレビや新聞からあの時の恐ろしさを思い出します。これを、フラッシュバックといいます。

また、強い余震に対する不安が強くなります。わずかな音に対しても敏感に反応する「驚愕反応」も強く現れます。



学校はこうなる

避難者の変化

1. 学校が再開されます。
2. 避難住民と学童とが同じ場所で生活し始めます。
3. 一部の避難者は避難所を出て自立を始めます。
4. 仮設住宅の公募が始まります。

学校活動が再開

1. 授業計画を組みましょう。
2. 生徒の情報集めが本格化します。
3. 疎開していた児童が帰って来始めます。
4. 他校からの児童の受け入れが始まります。

避難者への対応

- 1 避難所から去る家族の行き先（住所、学校）について記録を残しましょう。
- 2 仮設住宅応募などの手続きを把握しておきましょう。
- 3 自立の問題が目の前に現れ家族間格差が人間関係のトラブルに発展しやすくなります。集団の中でスケープゴートにされる家族も出てくる場合があります。これまで以上に対人トラブルで悩まされることがあるので、立場をしっかりと守って対応しましょう。
- 4 心身の疲れが出やすくなります医療との連携を密にはかってください。
- 5 鍼灸など医療的なボランティアを避難所に招くのは、心身の疲労をとるのに効果的です。

子どもへの対応をチェックしましょう

--- こんな子はいませんか? ---

1. 報道で不安になる子.....
2. 身内に法事(五・四九日)のある子.....
3. 転校していく子.....
4. 転入してきた子.....
5. 校区外から通っている子.....
6. 登校しない子.....
7. 前と比べて様子の変わった子.....
 - 幼児返りした子.....
 - 授業中落ち着きのない子....
 - 保健室によく顔を出す子....

1ヶ月目は過剰な報道によって再び災害を思いだし、ストレス症状が強くなる子どもがいます。慰霊祭や法事などの行事に積極的に参加させると、混乱状態が落ちつくことがあります。家族や親戚を亡くした子どもと、法事のことなどを話し合しましょう。

慣れ親しんだ土地から離れることは、誰でもつらいことです。ひとりで悩まずに、親や担任の先生に相談するよう教えてあげましょう。

引っ越しをすると、慣れない生活環境から、ストレス症状が強くなる場合があります。転入生や校区外から通っている子どもの様子に注意が必要です。また、住環境や友人の有無のチェックも大切なことです。

勉強に身が入らないなど、以前と比べて様子の変わる子どももいます。

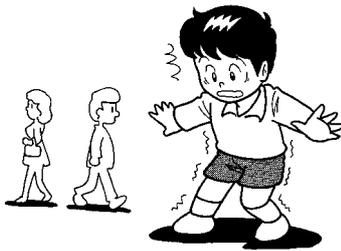
養護教諭と担任が連携して、子どもの話を十分聞いてあげましょう。



避難者に対する対応

--- 自立への援助と日常生活の安定化が要です ---

1. 引っ越し手伝いをボランティアに頼みましょう。
2. 行き先の確認をしましょう。
3. 避難所に残った人々にカウンセリングを。



p17を参考に

授業をつかった ストレスマネジメント教育

- 1) 地震のメカニズムを知る授業(理科)
- 2) 水の大切さを知ろう(社会)
- 3) ストレス反応を知ろう(保健体育)
- 4) リラクゼーション訓練(音楽・体育)

「自分を知ろうチェックリスト」を使った子どもの健康教育、症状把握の準備を始めましょう。

あなた自身のストレスをためない工夫

--- 緊張続きで疲れが出ていませんか? ---

- 1 休みはきちんととり、リラックスできる時間を持ちましょう。
- 2 ボランティアを含めて、役割分担をきちんと守りましょう。
- 3 心身の不調が目立つ人には、その旨伝えてあげましょう。
- 4 授業再開を焦らないようにしましょう。



3カ月：避難者の自立が本格化

もう学校は再開され、通常の活動に戻った感があります。ガスや公共交通機関が回復し、世間全般に復興する姿が目に見えて顕著なものとなります。町では仮設店舗で営業を始める人たちが増え、賑やかになってきます。希望に満ちた町の再生の時期です。

学校では授業活動が再開し、少し余裕も出てくるころでしょう。でも避難所となった学校には、まだ多くの避難者が生活しています。それでも、時間経過とともに、こうした避難者は応急仮設住宅に引っ越したり、壊れた自分の家を修繕したり、あるいは別の住宅への転居を決めて避難所を出ていきます。

一方こうして自立する人と、避難所に残る人との格差が表だってくるのもこのあたりです。その結果、避難者の中には、焦りや不安などの症状を訴える人も目立ち始めます。またアルコールに浸る人も出てきます。

このような大人の生活実感が伝わって、強いストレス反応をあらわす子どももあらわれます。自分を知らうチェックリストを使った健康教育、ストレスマネジメント教育を開始するのにちょうどいい時です。

希望と再生

自分を知らうチェックリスト
でわかる

よくある子どものストレス反応と対応

対応の基本	対応法
不安反応：リラクゼーション	リラクゼーション訓練
うつ症状：アクティベーション	運動、遊び、気分転換
混乱症状：知的に対応しましょう	文集作りや地震の勉強

学校はこうなる

避難者の変化

1. 避難所の閉鎖がはじまります。
2. 避難者の多くが避難所を出て行きます。
3. 仮設住宅への転居が進みます。
4. 避難所に残された人々の間に、アルコール依存などの傾向が出てきます。

学校活動の本格化

1. 授業が本格化します。
2. 生徒の情報集めが本格化します。
3. 疎開児が帰って来ます。
4. 他校からの児童の受け入れが本格化します。
5. クラス編成の変更を余儀なくされることがあります。
6. 授業についていけない子どもが目についてきます。
7. ハイリスク児があらわれます。

ボランティアの変化

1. ボランティアが撤退をはじめます。
2. 避難所閉所への反対意見が出始めます。



阪神-淡路大震災の後、全壊した建物がしばらくそのまま放置され続けていました。3カ月あたりからようやく、仮設店舗が建ちはじめ、町の活気が出てきました。

通常授業を生かしたストレスマネジメントを実践しましょう。

健康教育の一環として、授業やホームルームでストレスマネジメント教育をやりましょう。

項目 : 該当ページ

自分を知ろうチェックリスト	: p20	生徒一人一人の症状を知るために必要です。
バウムテスト	: p29	ハイリスク児の状態を知るのに役立ちます。
ストレス症状のチェック	: p34	身体症状を中心に、チェックしましょう。
ストレスの学習	: p17	ストレスを知り、対処法を知る授業。
創作教室	: p30	子どもの感情を表現させましょう。
養護教諭と連携した授業	:	養護教諭と連携して健康教育の授業を行いましょう。

子どもの様子をチェックしましょう

対応のポイント

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. 疎開した児童で戻って来た子はいますか？..... | 何かと声をかけましょう |
| 2. 新たな転入生はいますか？..... | |
| 3. クラス構成や担任の変更がありましたか？..... | — 気になる子の様子を申し送りしてください。 |
| 4. 強いストレス反応を示す子どもがいますか？..... | 専門機関に相談しましょう。 |
| 5. ハイリスク児の様子は落ちついていきますか？..... | |

避難者の様子をチェックしましょう

子どもの様子をチェックしましょう

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. 取り残された避難者がいますか？..... | 具体的な悩みや訴えに耳を傾けましょう。 |
| 2. 当初と違う反応をする人はいますか？..... | 専門機関に相談しましょう。 |
| 3. その人は毎日お酒を飲んでいますか？..... | |

貴方自身のストレスをなくしましょう。

残された避難者への対応をする教師やボランティアは、疲れのピークです。自分のストレスをチェックし、無理のない活動をしましょう。

P T A などの地域ボランティアを積極的に活用しましょう！

こんな症状はありませんか？

1. 円形脱毛.....
2. 睡眠障害.....
3. 疲れがとれない.....
4. 授業に専念できない.....
5. やる気が起こらない.....
6. 朝起きれない.....

専門機関や専門家に相談しましょう。

自分自身のケアを最優先しましょう。

公的支援者を積極的に活用しましょう。

被災者の自立を考えたボランティア活動に方向を変えましょう。

これらの症状は、いわゆるストレス反応です。

自分がやらなければならないという強い役割意識と責任感が、これまでの活動を支えてきました。その結果、少し体に無理がかかったのです。

燃え尽き症候群かもしれません。一息とって、自分を癒してください。

半年：取り残された憂鬱のとき

避難者の自立と心の整理

避難所の閉鎖が続き、最後まで残った人たちがいよいよ自分たちの生活を再建しはじめます。閉鎖にともない人々は焦りをより強く感じています。また、離れる準備に忙しい大人の気持ちは子どもにも伝わります。遠方に向かう子どもは寂しさと不安が強いでしょう。仲の良かった友達と離れる寂しさも感じるでしょう。雰囲気落ち着かなくなり、混乱をきたすこともあり、大人も子どももストレスを溜めやすい状況です。このころは、注意深く見守り、励ましやすいたわりがぐっと必要になる時期です。

また、近くの仮設住宅に引っ越してくる新しい家族もいる場合があります。いずれにしろ、以前よりも生活環境は良くなることが多いでしょう。

整理と適応

教室・校庭をチェックしましょう

1. 遠くへ転校する子どもはいますか？
2. 元気のない子どもはいませんか？
3. 教室がどこかざわついていたり、
まとまりが悪くなっていませんか？
4. 転入生はいますか？
5. いじめが増えていませんか？
6. 不登校気味の子はいませんか？

こういう子はいませんか？

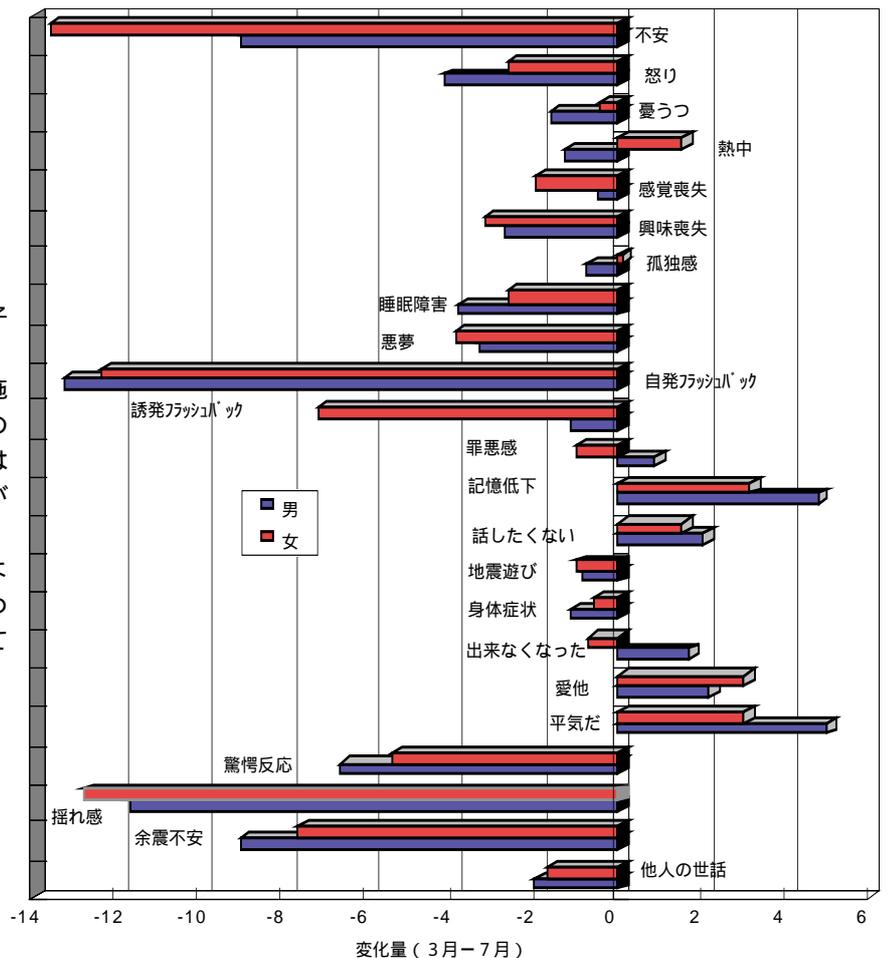
---特に注意を要する子---

1. 親が心情不安定な子
2. 親友と離れる子
3. 遠くへ去る子
4. 表情が暗くなってきた子
5. 昼間でも眠そうな子
6. 仮設住宅に住む子

この時期になっても、上のような症状を示す子どもには注意深い配慮が必要です。

自分を知らうチェックリストを授業中に実施し、ストレス反応の程度を把握しましょう。右のグラフのように、不安反応は大分減少しているはずですが、でもこの時期は、精神的混乱が強いのが特徴です。

もしも強い反応を示す子どもがいれば、上のような状況ではないかを、本人にそれとなく確かめてください。また家庭訪問や父兄面談を利用して保護者と話し、状況の把握に努めてください。



子どもの震災ストレス反応は、震災2ヶ月ねから半年めにかけて大きく変化する。阪神-淡路大震災のときには、フラッシュバックや余震不安、揺れ感などの地震発生時の体験に強く依存する症状は大きく減少した。逆に記憶力低下、や出来ていたことが出来なくなるなどの混乱症状は強くなっていった。

対応をチェックしましょう

1. 転校する子どもと話す時間を持ちましたか？.....
2. 抑うつ状態の子には頑張れと言ってませんか？.....
3. 子どものストレスをチェックしましたか？.....
4. ストレスマネジメント教育を実践しましたか？.....
5. 転入生と、新しい家のことについて話しましたか？.....
6. 家庭の状況や家での様子を親と話しましたか？.....
7. クラブ活動で子ども達に運動させていますか？.....

新しい環境に不安を持っていて当然です。ゆっくりと不安を聞いてあげましょう。

がんばったが成果が出ないときに、うつ状態になりがちです。うつ状態の子に「がんばれ」というのは禁句です。

健康教育の一環として、「自分を知らうチェックリスト」を活用しましょう。またバウムテストや創作教室を実施し、からだやこころの状態に気づかせましょう。こうすることで、ストレス反応を落ちつけ、攻撃的な行動や暴力を事前に予防することができます。 p20,p29,p30を参照

被災地への転入生は孤立しやすいので注意しましょう。仮設住宅に転居した子どもは、特にストレスをためやすいので、住環境などについて話しを聞いてあげましょう。

家庭状況や子どもの家庭での様子を知るのに、家庭訪問は欠かせません。

体育館が避難所に転用されていると、子ども達は運動ができません。安全を確保しつつ、子どもの運動量を確保しましょう。運動会や文化祭などの定例行事の準備などに熱中することは、ストレスの緩和に役立ちます。

避難者への対応チェック

避難者の自立を助ける対応をやっていますか？

1. 引っ越し手伝いボランティアを募る.....
2. 引越先を把握し、近況を知らせてもらう...
3. 避難所を縮小する.....
4. PTAなど地域ボランティアを活用する.....

避難所から去る家族の行き先（住所、学校）の記録を残しましょう。しばらくしたら、残っている避難者と近況を取り合えるようにはかってください。引越先での不応や、生活の変化など、残っている避難者の不安の解消にも役立ちます。

避難所を出て行った人の居たスペースを片づけ、避難所の規模を徐々に縮小させましょう。

生徒の親などの地域ボランティアを中心とした避難所運営に方向を変え、遠くから来たボランティアには撤退をお願いしましょう。世話になったボランティアに感謝し、以後も近況を報告しましょう。

あなた自身に ストレスはたまっていますか？

1. 休みはきちんととりましょう。
2. 一緒にがんばった人たちと半年を振り返り、気持ちの整理をつけましょう。
報告書の作成
3. できるだけ人の世話や指導をする立場から離れた時間を持つように心がけましょう。
映画・演劇等の観賞

やるといいこと

報告書、文集の作成

避難所運営マニュアル、ボランティア活動記録などの報告書を作りましょう。世話になった人たちや、学校に避難していた人たちからの便りも載せましょう。出来上がったら、欲しい人に送りましょう。活動記録として意義深いばかりか、気持ちの整理に役だって、震災ストレス反応の一つ「混乱症状」の緩和に役立ちます。

子ども達自身の手による文集も、作成するのにちょうどいい時期です。目的は気持ちの整理です。

報告書や文集の作成が新たな気苦労の種にならないように、十分ゆとりを持って楽しくやるのがコツです。

1年：予防に向けてスタート

意外と強い記念日効果

震災から半年が過ぎ、1年を迎えようとする頃、学校では何事もなかったかのように日常の生活が続きます。子どもたちはクラブ活動に専念し、塾やけいこごとで忙しい毎日を送っています。

ところがマスコミは1周年記念の特集を組み、連日、1年前のあの悲惨な出来事を映像として再現します。カメラは家を失った人々の今の表情を追い、不満に満ちた市民の声がテレビから聞こえます。震災で家族を亡くした子どもは、一周忌の法要に出かけ、学校では記念行事が催されます。子どもたちは、自分の意志とは無関係に、あのつらかったできごとを思いだし、時に強いストレス反応を示します。

記念日を「区切り」として利用しましょう 演出法をチェックしましょう

1. 記念誌を発刊しましたか？
2. 記念行事を開催しましたか？
3. 健康教育のプログラムを実施しましたか？
4. 防災教育を実施していますか？

記念日効果はどうしてもあるものです。そこで、逆にこれを利用して、被災者の心の整理を促しましょう。

記念誌に執筆したり、編集に携わることで、あの忌まわしい出来事をきちんと整理できます。記念行事の企画や運営に、子ども達を積極的に参加させるのがコツです。

学校独自の震災ストレスマニュアルを、このマニュアルの改訂版として作成してみたいかがでしょうか？

被災者に新たな問題

応急仮設住宅に居る被災者の間では、新たな問題が生じます。

公的住宅が建てられ、仮設住宅からの移転をすすめられます。ところが仮設住宅居住者たちにとっては、また新しい環境へ適応しなくてはなりません。

物質的な支援ばかりではなく、新しい環境に適応しやすいような支援活動が期待されます。

区切と新生

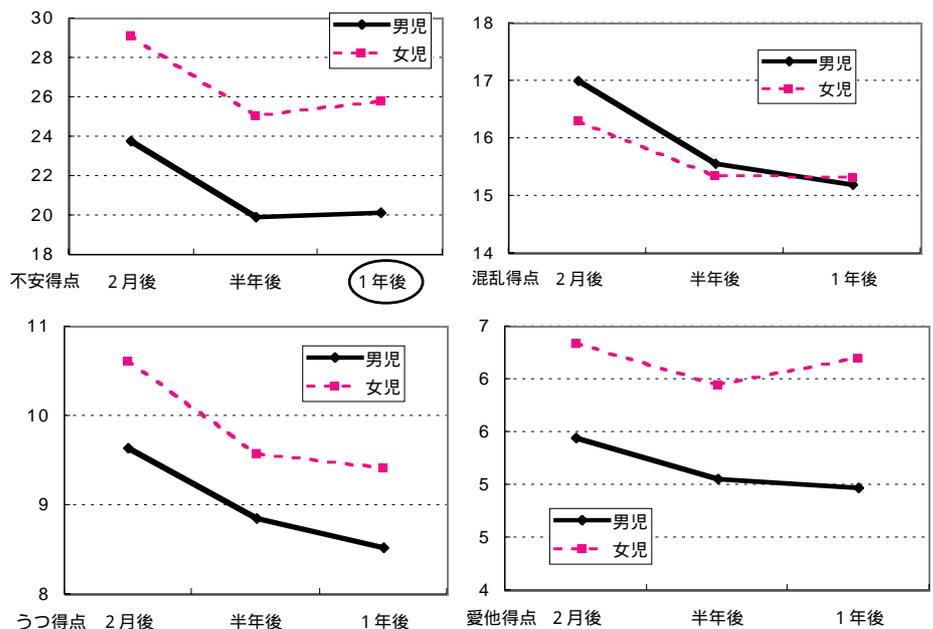
こんな子はいませんか？

1. 不眠や食欲不振の子
2. 下痢や便秘などがつづく子
3. 頭痛を訴える子
4. 不登校やいじめ
5. けんかがちな子
6. 口数が減った子

1年たってもこんな症状のある子は、PTSDの可能性がります。専門家に相談してください。

「ストレスマネジメント教育」は予防教育

つぎの地震に向けて、ストレスマネジメント教育を本格的にはじめましょう右ページのような授業を組んでみるのが効果的です。反応をしている子どもには、ストレスを癒す効果も期待できます。



**2年目、3年目の
節目も同様、予防
に主眼を置いた教
育が必要です！**

震災ストレス反応は、半年後から1年目の間で減少しません。むしろ強くなることもあります。これは記念日効果と呼ばれる、1周年固有のストレスが原因だと考えられます。阪神 - 淡路大震災のおりの子どものストレス反応も、図の1年目のように不安得点は逆に増加の傾向を示しました。マスコミの過剰な震災一周年特集が原因と考えられます。

学級活動でできるストレス・マネジメント教育

低学年の場合（小学校2年生）

1. ストレッサー（ストレス源）について考える段階
2. ストレッサーの影響を考える段階
3. ストレッサーが解消された時の体験を考える段階
4. リラックス体験をさせる段階
5. リラックスした時の自分の状態を考える段階

- ・災害が起きて自分が困った事柄をあげる
一つの出来事に焦点を当てる...「水が出なかった」
- ・水が出なくて困ったことを考える
「ご飯を作るのに困った」「トイレに困った」など
- ・水が出た時のことを話す
「ご飯が作れた」「お湯を沸かせた」など
- ・温かいお湯が手に入った時に体験を再現する
実際に温かい紅茶を飲み、リラックス体験をする
- ・温かいお茶を飲んだ時の自分の状態を考え共有する
お茶を飲むと身体が温かく嬉しい気持ちになる

高学年の場合（小学校5年生）

1. ストレスについて学習する段階
2. ストレスについて自分で探求する段階
3. ストレスに対する解決法をためず段階
4. ストレスへの解決法を実践する段階
5. 見直す段階

- ・教科学習：保健体育の授業で「心と体の発達」を学習する
- ・保健係がストレス自己診断チェックリストを作成する
- ・朝の会：各自がチェックリストを用いて自己診断する
- ・学級活動：ストレスが生じる原因、解消法について話し合う
- ・帰りの会：自分なりのストレス解消法を考える
- ・学級活動：気持ち良く学校生活を送るための取り組みを話し合う
- ・日常生活で自分なりに工夫したストレス解消法を実践してみる
- ・学校生活の中で、学級活動で決めた取り決めを実践してみる
- ・帰りの会：その日一日のストレスの度合いを自己診断する
- ・帰りの会：クラスで解決すべき問題を随時話し合っ解決する

リラクゼーショントレーニング

---子どもたちが日常生活でリラックスできる場面を想像させ、暗示を与えながら進めていく---

1. 子ども版腹式呼吸法

おうちにあたたかい息
おなかに手

：両手を閉じて小さな家に見立て、その中の人形に長く温かい息を吹きかける。
：おなかの上に両手を置き、息を吸うと下腹部が膨らむことに気づく。

2. 子ども版漸進的筋弛緩訓練法

顔のリラクゼーション
手のリラクゼーション
腕と肩のリラクゼーション
仰臥

：ハエが、顔の周りを飛んでいることをイメージする。
：水をいっぱいしみこませたスポンジを両手に持っているイメージをわかつ。
：腕と肩を同時に緊張し、数秒後一気に弛緩してリラクゼーションを体験する。
：仰向けになって亀になったイメージで首・手・足のリラクゼーションを体験。
全身のリラクゼーションにつなげる。

3. イメージを用いたリラクゼーション（自律訓練+イメージ・トレーニング）

身体を弛緩させ、心地よいことをイメージをしながら、ゆっくりと呼吸し、リラクゼーションを体験する。

イメージの例：仰向けの子どもに、次のように教示する。

「あなたは家族と一緒に海水浴に来ました。空は晴れ、海はきれいです。

あなたは水からあがり、バスタオルを砂浜に広げてゆっくりと横たわっています」。

リラクゼーションを学ぶ

震災直後は、緊張が続きます。いらいらしておちつきません。こんなときこそ、漸進的筋弛緩訓練法というリラクゼーション法をマスターしてストレスに打ち勝ちましょう。

子どもでもできる簡単な方法です。避難所となった教室や保健室で、避難者も先生も、ボランティアもいっしょになってトライしてみてください。

準備：まずイスにすわって、軽く目をつぶります。

筋弛緩訓練：筋肉を緊張させたり、リラックスさせたりします。

- ・コーチ役の人が次の文章を読み、訓練を受ける人は、コーチに従ってください。
- ・足 手 おなか 肩 顔の順で、思いっきり力を入れては抜きます。



<ステップ1：足>

右足に力を入れましょう。

もっと、力を入れて...ハイ、力を抜きましょう。右足はどんな感じでしょう。前よりも重たく感じますね。

それでは、こんどは左足だけに力を入れてみましょう。

ハイ、力をぐっと入れて...ハイ、力を抜きましょう。左足が重たく感じますね。

今度は両足に力を入れましょう。ハイ、力を入れて...

ハイ、力を抜きましょう。両足が重たく、ゆったりとしているのを感じるでしょう。

この感じをおぼえておきましょう。



<ステップ2：手>

今度は右手に力を入れましょう。

ぐっとにぎりこぶしを作り、手全体にぐっと力を入れてみましょう。

ハイ、力を抜きましょう。右手の重たさを感じてみましょう。

次は左手です。ぐっと握りましょう。ハイ、力を抜いて。左手も重たいですね。

それでは、両手に力をこめましょう。ハイ、ゆるめましょう。

今の手の感じをおぼえておきましょう。これがリラックスしたときの手の感じですよ。

<ステップ3：おなか>

次は、おなかです。おなかをふくらませるようにして息をすってみましょう。

ハイ、スーと息をすって。おなかがふくらむでしょう？

ハイ、ゆっくりとすった息をはきましょう。ゆっくりとスーとはいってみましょう。

スーと。おなかがへこみました。

もう一度やってみましょう。

ハイ、ゆっくりとすって、ゆっくりとはいいて。

息をはいたときには、なにかほっとした感じになりますね。これがリラックスです。



<ステップ4：肩>

それでは、肩を耳につけるように上にあげてみましょう。

ハイ、両肩をグーと上げて。ハイ、ストンと肩を落としてみましょう。

ストンと落ちたときに力がいっぺんに抜けるでしょう？

これがリラックスした状態です。もう一度やってみましょう。

<ステップ5：顔>

次は顔です。おもいっきりしかめっつらをした顔を作りましょう。

ハイ、グーと顔に力を入れてみましょう。

それ、グーと。ハイ、力を抜いて。顔がだらんとした感じになったでしょう。

これで顔もリラックスできました。この感じをおぼえましょう。



繰り返す

これを何回かくり返します。そして全体的なリラックス状態を感覚としておぼえるようにします。目をあけても、ふつうにしているときでもリラックスできるように自分でトレーニングするようにしましょう。

慣れたら、普段でも授業の前に行ったり、保健室で実施するなど工夫してみてください。

救援者のセルフ・ケア

震災後の救援者はまず被災者の中から現れ、一人で被災者と救援者の二役をこなすことになります。その次に、被災地外から救援者がやってきます。

救援者は、たとえ直接に被害を受けていなくても、被災地の惨憺たる状況、死傷者、被災者の苦しみなどを目のあたりにして、大きなストレスを受けるため「隠れた被災者」と呼ばれることもあります。特に、消防士、警察官、医療関係者、地元の行政職員は、「燃え尽き（バーン・アウト）症状」を呈し、抑うつなどの精神症状を呈する危険性があります。このため、救援者はセルフ・ケアが重要です。

- (1) 災害時のストレス反応をよく知る ----- 34 ページ参照
- (2) 自分の限界をよく知る
- (3) グループで活動し、オーバーワークにならないよう指摘しあう
- (4) 家族、友人の支えがストレス克服になる
- (5) 良かった体験、悪かった体験を共有した仲間と話し合う（デブリーフィング）
- (6) リラクゼーションを活動の中に入れる
- (7) よく頑張ったと自分をほめる
- (8) こまめに休憩をとる
- (9) 一日の活動の終了後には、報告会をもつ（デブリーフィング）
- (10) 一日の活動の終了後は日常生活にもどる

ストレス・デブリーフィングとは

救援者が過酷なストレスを受けたときに予想される悪夢や睡眠障害などの異常なストレス反応の出現を最小限に抑さえ、活動能力の低下、家庭内での問題が起きないように行います。

ストレス・デブリーフィングのモデルにはいくつかありますが、5ステップからなる Michel モデルが有名です。

(1) 事前の教育活動

災害時に出現する反応をよく知り、災害時に自分を見失わないようにします。

(2) 現場でのサポート

救援活動が円滑に進むように、ショック状態にある被災者を前線から離れた場所に誘導します。

(3) デモ - ブライゼーション (demobilization - 動員解除)

救援隊が休息をとるまえに集まり、小時間のミーティングを持ち、休息後に現場に円滑に復帰できるように行う。この段階では感情面にまでは立ち入らないようにします。

(4) デフュージング (defusing - 危機緩和)

救援者が任を終え家に帰るとき、8～10人の小グループで話し合う場を、8時間後から10日後に持ちます（大災害から1ヶ月後にもある）。自己紹介の後、救援活動の中で最もひどかったことや、その時どう感じたかを問われることによって、はじめて閉ざされた感情が現れてきます。

(5) デブリーフィング (debriefing - 報告)

大災害や身近な人の喪失などショックが大きかった場合には、デフュージングだけでなく、デブリーフィングが必要です。精神的に安全な場を確保し、感情レベルで悩ませている問題、助けられなかった、自分だけが助かったなどの罪悪感を取り除くための教育セッションです。

注意：救援活動でこころの傷になった外傷体験を安易に語らせることは危険です。

アメリカではデブリーフィングのトレーニングコースを受けた専門家でなければデブリーフィングは行えません。

参考文献 「手さぐりの1年」 兵庫県精神保健協会こころのケアセンター

自分を知らうチェックリスト:子どものストレスを把握する健康教育

「自分を知らうチェックリスト」は、小学校や中学校でできる子どもの震災ストレスを把握するためのチェックリストです。授業として、特に健康教育の一環として実施してください。

誰がするか？

担任の先生がするのが最適です。養護教諭・スクールカウンセラなど子どもたちに普段から信頼されている方でもかまいません。21ページからの施行マニュアルを参考に、楽しく実施してください。

時間はどれくらいかかるか？

小学校低学年のクラスなら30分程度、小学校高学年や中学生なら20分程度ですみます。

何が目的か？

子ども達に、震災によるストレス症状を教えるのが第一の目的です。どんな症状が出ていても、震災直後は誰にでも起こることだと教えてあげてください。そして、どんな変化があっても驚かず、先生に相談するように指導してください。

得られた資料は、子どものストレス症状を把握するのに活かすことができます。

やり方は簡単か？

子どもたちに、イラストのような症状があれば「ある」、なければ「ない」とまず決めるように指導してください。次に、どの程度あるか、ないかを、「ある・ある・ある」が最強、「ある・ある」がその次、「ある」が弱いなどと教えます。

どうすれば何がわかるのか？

まず「ある・ある・ある」は6点、「ある・ある」は5点、「ある」は4点、「ない」は3点、「ない・ない」は2点、「ない」は1点のように、子どもの回答を数字になおします。次に、次の要領で「不安」、「うつ」、「混乱」、「愛他」得点を出します。ただし問題番号19だけは「ない・ない・ない」を6点、「ない・ない」を5点、「ない」を4点、「ある」を3点、「ある・ある」を2点、「ある」を1点とします（逆転項目）。

次に、以下の不安、うつ、混乱、愛他の各点数を求めてください。

- (1)不安：問題番号の1、8、9、10、11、19、20、21、22の合計（19は逆転項目なので注意）
- (2)うつ：問題番号の3、5、7、12、14、15の合計。
- (3)混乱：問題番号の2、4、6、13、16、17の合計。
- (4)愛他：問題番号の18、23の合計。24を加えてもよい。

反応の強い子への対応

クラスの中で強く反応する子や、次の表にある標準的よりも高い点数の児童には、特別配慮が必要です。

		不安得点	うつ得点	混乱得点	愛他得点
小学校低学年	男	17-34	6-15	12-22	3-9
	女	22-41	7-16	10-21	4-9
小学校高学年	男	16-34	6-13	12-23	3-8
	女	21-38	6-15	12-22	4-9
中学生	男	13-29	5-13	10-22	3-7
	女	19-35	6-14	11-21	4-8



自分を知ろうチェックリストv2.1実施の手引き



導入部：

<一般的な、お話しをしてください>

<例>

地震などの自然災害は、わたしたち人間の平凡な暮らしをこっぱみじんにしてしまいます。今回起こった(阪神大震災など名称を入れます)も、多くの人の命を奪い、そして多くの人たちの家や、自由や、暮らしを奪ってしまいました。

現在のところ、地震がいつ起こるのかは、誰にもわかりません。いつ起こってもいいように、備えだけはきちんとしておきたいものです。自然災害は、誰の責任でもありません。怒りをぶつけるにも、相手がいません。人間には、どうしようもない、大きな自然の力なのです。

さて、地震によって、かけがえのない人や家を失った人たちは、とても大きなショックを受けました。地震直後は学校も会社も休んで、生きるために必死でした。みなさんもそうですね。よくがんばりました。みなさんのまわりの大人たちも、ボランティアの人たちも、みな必死でがんばりました。学校が避難所になって、先生達も必死でしたね。

地震がおこってから(1年など期間を入れます)がたちました。少し暮らしも落ちついてきました。でも学校を出れば、周りは地震の前とはちがう世界です。亡くなった人や動物、失ったものや、別れ別れになった友達のことを思い出します。そして、悲しくなったり、腹が立ったりするものなのです。

こんなとき、心やからだに、いろんな変化が現れてきます。今までの自分とは違ってくるのです。体の調子が悪くなったり、おこりっぽくなったりします。これはだれにでも起こる、自然なことなのです。みなさんの心やからだにも、同じような変化が現れているかもしれません。みなさんに配った冊子は、そんな、心や体の変化のようすを、みなさんに気づいてもらうためのものです。「自分を知ろうチェックリスト」といいます。

まず、学年、組、番号、名前、性別、そして生年月日と年令をかいてください。かけましたか？ではこれから作者のことばを読みますから、よく聞いてくださいね。

<「作者のことば」を読んでください>

チェックリストとは、自分はどうかな？とか、そんなことあるかな？ ないかな？ と考えるためのものです。地震で起こる心や体の変化が、みなさんにもあるかどうか、たしかめましょう。

では、こたえかたの説明をします。「こたえかた」のところを読みますから、みんなも読んでいって下さい。

<「こたえかた」を読んでください>

では、練習をしてみましょう。「れんしゅう」と書いてある四角いところをみてください。

地震から一年たった今、この女の子は、自動車が怖いと思うようになりました。みなさんはどうですか？自動車が怖いなら「ある」、こわくなかったら「ない」と、まず決めてください。そして、この女の子と同じように、自動車が来ると飛んで逃げてしまうくらいに強く恐いのならば「あるあるある」、それほどでもないけど恐いのならば「あるある」を で囲んでください。また、この女の子のように自動車が恐がるのがまったくない、ぜんぜんない、むしろ自動車に近よっていくというなら「ないないない」に、それほどでもないならば「ないない」を で囲んでください。はい、こたえてください。できましたか？

<正しく回答できているかをチェック>

<質問があれば、聞きとめておく>

はいよくできました。やり方はわかりましたね。

自分が男なのに、まんがは女の子だから「ない」などとしている人はいませんね。

まんがに出てくる子どもが男の子でも女の子でも、その子が思ったり感じたりすることが、みなさんにもあるかどうかをたずねているのです。

ある、あるある、あるあるあるの区別がむづかしいと思っている人はいませんね。まんがの女の子とまったく同じことがあるのなら、あるあるあるにつけましょう。それほどでもない、ちょっとだけあるのなら「ある」かな。「あるある」はその中間ですね。

表紙をめくると、こんな絵が24個出てきます。こたえかたのところにも書いてあるとおり、先生の指示通り、順番につけていってくださいね。先生の説明が終わってから、つけてください。余りゆっくりと考えずに、ぱっぱとやっていってください。わからないところがあれば、あとでまとめて質問してください。どうしても決めかねるときには、とばしてもかまいませんが、必ずすべて終わってから、やりなおしてください。

では、はじめます。ページをめくってください。

1番の絵をみてください。

1. 不安

この女の子は地震から一年たった今、心配ごとがあるようです。いろいろして落ち着きません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

＜と言いついて、生徒を見回してください。半分くらいの子が回答を終えていたなら、次に進みます。質問が出て、ここでは答えなくてください。「あとでまとめてこたえます」とこたえてください、以下同様＞

2. 感情的・興奮

この男の子は、ぶんぶんおこっていますね。地震から一年たった今、わけもなくむしゃくしゃして、乱暴なことをしたり言ったりするようになりました。すぐにかっとするようになりました。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

3. 憂うつ

この女の子は、地震から一年たった今、わけもなく悲しくて、何もしたくないといっています。うっとうしい気分になって、何もしたくないんですね。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

4. 熱中

この男の子は、地震から一年たった今、ファミコンなどのテレビゲーム遊びに熱中して、他のことにまったく気がつきません。読書やテレビに熱中しているときも同じですね。

さて、みんなはどうかな？熱中すること、あるかな？ないかな？

5. 感覚の麻痺

この女の子は、地震から一年たった今、食べ物の味がわからなくなっています。またとなりの男の子は、地震の後、怪我をしたのに、痛さを感じないといっています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

6. 関心喪失

この女の子は、地震から一年たった今、勉強がつまらなくなったといっています。今までのように、勉強やお稽古ごとがおもしろくなくなったんですね。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

7. 疎外感・孤独感

この男の子は、地震から一年たった今、なんだか自分がひとりぼっちになったような気がするといっています。それで、みんなといっしょに遊んだり騒いだり

できないんです。友達が遠くに行ってしまうと一人ぼっちになったからなのかもしれません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

8. 睡眠障害

この男の子は、地震から一年たった今、夜なかなか眠れなくて、せっかく眠っても途中で目が覚めるといっています。おかげで、昼間も眠くなってしまうんです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

9. 悪夢

この女の子は、地震から一年たった今、地震の夢や怖い夢を見て、うなされています。地震の夢をみて目が覚めることもあります。起きたとき、恐ろしくて汗ぐっしょりです。そして、そのあとはなかなか寝つかれません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

10. 自発的フラッシュバック

この男の子は、地震から一年たった今、不意に地震のときのこと思い出します。そのとき見たり聞いたりしたことを思い出すと、とても恐ろしい気持ちになります。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

11. 誘発性フラッシュバック

この女の子は地震から一年たった今、テレビで地震の様子を見たり新聞で地震の記事をみると、そのときと同じように恐くなるといっています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

12. 罪悪感

この男の子は、地震から一年たった今、地震は自分のせいかもしれないと思っています。友達や知り合いが亡くなったことや、家が壊れたことが、自分のせいだとおもっているのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

13. 記憶障害

この女の子は、地震から一年たった今、覚えたことをすぐに忘れて、なかなか思い出せないといっています。今日あったことでも、なかなか思い出せないのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

14. 抑鬱感

この男の子は、地震から一年たった今、誰とも話したくありません。友達とも遊びたくありません。親やきょうだいとも話したくありません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

15. 遊びの変化

この男の子は、地震から一年たった今、気がつく地震遊びをしています。家がつぶれる絵を描いたり、地震で揺れている遊びをします。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

16. 体の異常

この女の子は、地震から一年たった今、頭痛やおなかいたで苦しんでいます。体の具合が悪いのです。めまいや、吐き気、下痢などで苦しんでいる子もいます。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

17. 判断力喪失

この男の子は、地震から一年たった今、今まで解けていた問題が解けないので困っています。今までできていたゲームやパズルもうまくいきません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

18. 人間関係の変化

この女の子は、地震から一年たった今、前よりも人が好きになりました。おとうさんやおかあさん、担任の先生、仲のいい友達も好きになりました。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

19. 抑圧

この男の子は、地震から一年たった今、地震なんか恐くない、自分は平気だ！と言っています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

20. 驚愕反応

この女の子は地震から一年たった今、小さな音でもとびあがるほどびっくりすると言っています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

21. 揺れ恐怖

この男の子は、地震から一年たった今、いつも揺れているような気がします。歩いていても、電車にのっているときも、動いているのは自分なのに、地震ではないかと驚くのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

22. 余震恐怖

この男の子は、地震から一年たった今、また地震が来るのではないかと心配で、いつも緊張しています。余震があると、またもっと強い地震が来るとおもうて、恐くなります。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

23. 他者援助

この男の子は、地震から一年たった今、お手伝いや人の世話をするようになりました。困っている人の世話をしたいと思うようになったのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

24. 他者愛

この子たちは、地震から一年たった今、いろいろな人たちと友達になりたい、なかよくしたいとおもうようになりました。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

はい、これでおしまいです。とばしたのはありませんか？やり残したものがなければ、1から順番に、しらべてください。何か質問があれば、いってください。

<最後に>

「これでおしまいです。どうもごくろうさまでした。」とってから、すべてのマンガや項目の説明などして、

「地震で大変な目にあつた人の中には、ここに書いてあるような症状が出ている人もいますよ。みなさんにも、こんな症状が出て驚かないでください。ただ、秘密にしないで、先生に相談にきてくださいね。

などとお話してあげてください。

以上

説明文中一年とあるところを、二月、半年、二年のように適宜修正して使ってください。



自分を知ろうチェックリスト



さくしゃ 作者からのことば

わたしたちのころやからだは、地震などの災害のあとで、いろんなへんかをします。みなさんだけではなく、お父さんやお母さんたち大人でも同じことです。こわい体験をしたあとでは、だれにでもあることで、とても自然なことなのです。

でもこれをほっておくと、病気になるかもしれません。自分のころやからだのようすを、しっかり知っておくことが必要でしょう。

そこで、この「自分を知ろうチェックリスト」を使って、ころやからだのへんかのようすをたしかめてみましょう。

こたえかた

このシートには、地震などの災害のあとでおきた、ころやからだのようすが24個書いてあります。まんがに出てくる男の子や女の子が感じていることが、みなさんにも同じようにおこっていませんか。

先生の指示にしたがって、順番にまんがをみていってください。そして、先生の説明をよく聞いて、自分にもそのようなことがあるかどうかを考えてください。自分もまんがのとおりだとおもったら<ある>、なければ<ない>と、まず判断してください。

そして、

とても強く あてはまっているときには <あるあるある>

強く あてはまるときは <あるある>

どちらかという あてはまるときは <ある>

どちらかという あてはまらないときは <ない>

強く あてはまらないときは <ないない>

まったく あてはまらないときには <ないないない>

のように、その程度によって6段階のこたえかたで、こたえていってください。

れんしゅう

じぶんが
こわい

ないないない	ないない	ない	ある	あるある	あるあるある
--------	------	----	----	------	--------

がくねん		くみ		なまえ		せいべつ	おとこ 男 おんな 女
せいねんがっぴ 生年月日	しょうわ 昭和 へいせい 平成	ねん 年	がつ 月	にち 日	ねんれい 年 令	さい 才	

Q1



しんぱいで
いらいらして
おちつかない

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

Q2



むしゃくしゃして
らんぼつになり
すぐかっとするように
なった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ないないない

Q3



わけもなく
かなしくて
なにもしたくない

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

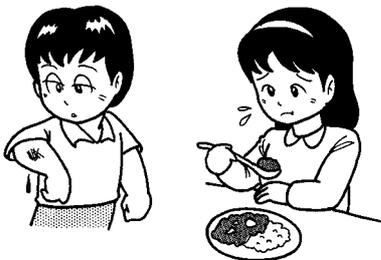
Q4



テレビゲームや
どくしよなどに
ねうちゆうする

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

Q5



あじや
いたさを
かんじなくなった

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

Q6



べんきようが
つまらなくなった

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない



Q7

ひとりぼっちに
なつたような
きがする

ある
 あるある
 ある
 ない
 ないない
 ないないない

Q8

ねむれなかつたり
とちゆうで
めがさめる



ある
 あるある
 ある
 ない
 ないない
 ないないない

Q9

じしんのゆめや
こわいゆめを
みる



ある
 あるある
 あるある
 ある
 ない
 ないない
 ないないない

Q10

ふいに
じしんを
おもいだす



ある
 あるある
 ある
 ない
 ないない
 ないないない

Q11

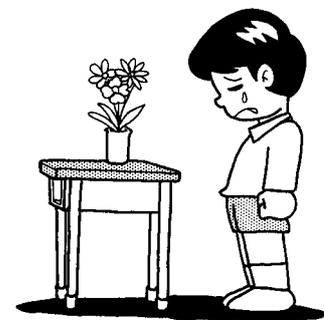
テレビや
しんぶんを
みると こわい



ある
 あるある
 あるある
 ある
 ない
 ないない
 ないないない

Q12

さいがいや
ふこうなできごとは
じぶんの
せいだとおもう



ある
 あるある
 ある
 ない
 ないない
 ないないない

Q13



すぐわすれたり
おもいだせない

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

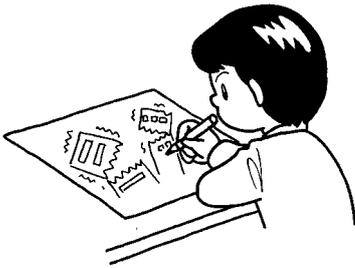
Q14



だれとも
はなしたくない

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q15



じしんあそびを
する

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q16



あたまたいたや
おなかいなど
からだのぐあいが
わるい

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q17



かんたんなことが
できなくなった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q18



ひとが
まえよりも
すきになった

あるあるある
あるある
ある
ない
ない
ない

Q19



こわくない
じぶんは
へいきだ

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

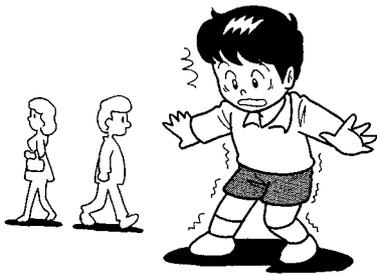
Q20



ちいさな
おとこ
びつくりする

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

Q21



いつも
ゆれているような
きがする

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

Q22



また
じしんがくるのが
しんぱいだ

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

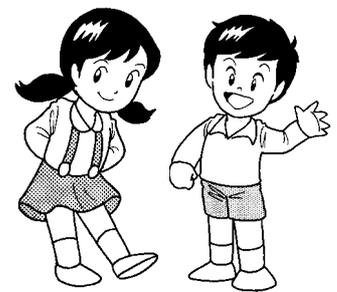
Q23



こまっている
ひとの せわを
するようになった

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

Q24



みんなと
なかよく
したいとおもう

あるあるある
あるある
ある
ない
ないない
ないないない

バウムテスト：子どものストレスを把握する健康教育

「バウムテスト」は小学校や中学校でできる子どもの震災ストレスを把握するための心理テストです。

誰が担当するか

実施にあたっては、担任の先生が最適です。養護教員・スクールカウンセラーなど子どもたちに普段から信頼されている方でもかまいません。解釈は、バウムテストについての専門的な知識を持っているスクールカウンセラーや児童相談所の心理職員が行なってください。

時間はどれくらいかかるか

最低30分くらいを用意してください。

目的

子ども達の震災によるストレス反応を把握することが目的です。「自分を知らうチェックリスト」と併用して、1ヶ月後、6ヶ月後、1年後と行ない比較検討するとより子ども達のストレス反応を把握することに役立ちます。

準備

用紙1枚+ (あまりつるつるしていない白紙A4版210×297mm)
きれいに削った柔らかい鉛筆(4B)1本+
消しゴム

やり方

(1)机の上に置くのは用紙と鉛筆と消しゴムだけにし、用紙は縦長の方向で渡してください。

(2)子ども達への教示は次のとおりです。

「1本の実のなる木の絵をできるだけ丁寧に描いてください。美術や図工の時間ではないので、スケッチではありません。うまい下手は気にしないでいいです。描き終わったら裏に日付、学年、クラス、名前を書いてください。」

(3)本人が絵を描き終わってから「どんな感じの木ですか?」と尋ねてください。(質問に戸惑ったり返答を渋ったりした場合はそれ以上質問はしないでください)

(4)描いたものが何か不明な場合「これはどんなふうになっているんですか?」と不明な部分を指しながら質問してください。(たとえば、描いたものが葉・実・花のいずれであるか不明である場合、「これは葉(実・花)ですか?」のように具体名を出さず「これはどんなふうになっているの?」と質問してください)

(5)質問した事柄は別紙に記録してください。

(6)集団で行なう場合は「他の人の真似はしないでください。」という教示も付け加えてください。

注意することは

施行時間、消しゴムの使用に制限はありません。

子どもたちが出した質問(紙の方向、実の有無、1本だけ描くのか、など)に対しては「あなたの思うとおりでいいです」と教示し、自分の思うように描いてもらってください。葉・実・花はあってもなくても構いません。また、紙の方向も縦長の方向でなくても構わないので、子どもへ注意をしないでください。

写生をしないように注意してください。写生をしている場合、「スケッチではないです」と一言付け加えてください。

裏面に姓名などを書く位置は制限せず統一もしないでください。

左利きの子どもの場合はその旨別紙に記録しておいてください。

集団で一斉施行する場合、周囲の模倣にならないよう注意してください。

独断で絵を解釈せず、必ずバウムテストについての確かな知識を持っている専門家に任せてみましょう。

バウムテストに表現される震災の影響は?

強度な震災ストレスにさらされると、画用紙いっぱい木を描いたり、画用紙からはみ出して描いたりする子どもがいます。また、『太い幹の木』『枝の先が開いたままの木』『たわんだ枝の木』『刀型の枝の木』『幹の表面や樹冠部に陰影がなされた木』が表現されることもあります。これらの表現は、男子に比べ女子において、また、低学年よりも高学年において多く見られる傾向があります。



バウムテスト参考図

創作教室：子どものストレスを緩和する健康教育

「創作教室」は小学校や中学校でできる子どもの震災ストレスを緩和するためのプログラムです。授業中で、特に健康教育の一環として実施してください。

誰がするか？

担任の先生がするのが最適です。養護教員・スクールカウンセラーなど子どもたちに普段から信頼されている方もかまいません。

時間はどれくらいかかるのか？

通常の授業時間 45 分を用意してください。

何が目的か？

作画、作詩、自由作文などの創作を通じて、子ども達が震災ストレスによって生じたさまざまな気持ちを表現することで、自分達の気持ちの変化や無気力感などを制御するといった、カタルシスを得ることが目的です。また、互いの作品を見せ合うことで、クラスメートと体験や感情を分かち合う機会が得られ、孤立化を防ぐこともできます。

描かれた絵から、子どもの気持ちを把握することもできますが、素人判断で解釈することは危険です。絵を描くこと自体がリラクセーションに役立ちます。

準備するものは？

画用紙、作文用紙、えんぴつ、色えんぴつ、クレヨン、など、どんなものでもよいです。

いつするのか？

学校が再開されてから行なってください。また子ども達の状況を把握するためにも、時間があれば、6ヶ月後、1年後などの記念日ごとに行なうこともよいでしょう。

その際、6ヶ月、1年が経ってもまだ、生々しい災害に関する作品を作る子どもには、専門機関に連絡するなどの特別な配慮が必要です。

やり方はどうするのか？

次の2ステップに基づいて行なってください。

注意することは？

低学年のクラスでは、興奮や不安に対応することが困難になる傾向があります。子ども一人一人に対応できるよう、担当者の数を増やすなどして対応してください。

高学年の子ども達は、自己表現することに消極的になる傾向があります。その場合、創作にこだわらず、クラス内での対話に重点を置くなど対応を変えてください。

創作教室の授業の組立例

準備：まず創作教室を始める前に、地震で体験したお話をしましょう。また地震についての誤った考えを取り除いておくことが必要です。

(例えば「自分が悪い子だから災害が起こった」という考え方をしている子がいたら、「災害は誰のせいでもない」とはっきり伝えましょう。)

ステップ1 (25-35分)

画用紙、作文用紙を配布し自由作画をさせます。

教示：

「自分たちの思うようにかいてください。絵でも作文でも詩でもどんなものでもかまいません。上手下手は関係ありません。また何枚使ってもかまいません。」

子ども達が創作中、担当者は一人一人に声をかけ、子ども達の話の傾聴しながら巡回します。

(創作を嫌がる子どももいます。創作を拒否することも認め、声かけを心がけるようにしましょう。また、災害とは全く関係のない絵などを描く子どももいます。「心にうかんだことを書くように」と告げると、その後災害の影響がはっきりと表現されることもあります。)

ステップ2 (5～10分)

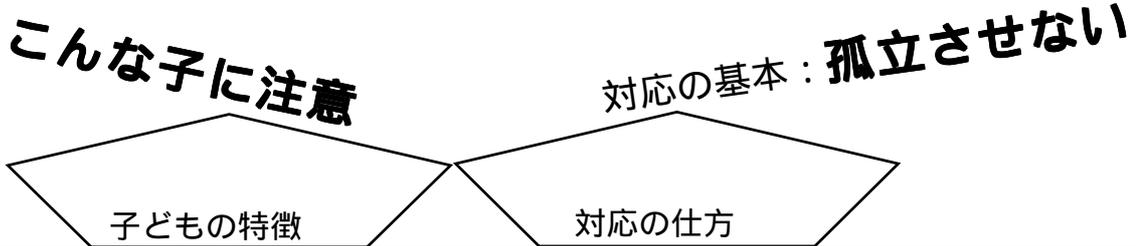
子どもたちが訴えた様々な反応の中の代表的なもの(不安、恐怖など)をいくつか紹介し、これらの反応は自分一人のものではないことを説明します。また、人とは違った反応であっても当然であることを説明します。(人は各々感じ方が異なるので、反応も異なって当然です)

子どもたちに、悩み事があっても1人で抱え込まず、両親や教師に話すよう次のように伝えましょう。

「いろいろなことを悩むことがあります。そのときは秘密にせず、先生に相談しに来てくださいね。」

ハイリクス児への対応

ストレス反応を起こしやすい子どもには、特別な配慮が必要です。つぎのような対応に心がけ、必ず専門家の指示を受けてください。



以前から問題を抱えている子

- ・身体的問題を抱えている子
- ・情緒面での問題を抱えている子
- ・家庭環境・友人関係に問題を抱えている子
- ・登校拒否傾向のある子

(こういった子ども達は、元々多くのストレスにさらされています。そのため他の子ども達よりも災害によるストレス反応を起こす可能性が高いのです。)

平日頃から子供たちの状態を把握しておくことが必要です。

災害後は保護者と連絡を密にするよう努めましょう。

必要なら病院専門家との連絡をとりましょう。

災害時に保護者と連絡がつかなかった子

(連絡がとれないことは、子どもにとって大変なストレスです。)

何度も保護者へ連絡を取ってください。
連絡していることを子どもに伝えてください。
子どもを一人にさせないでください。
(常に大人と一緒にいるように配慮しましょう。)

災害で負傷した子

(ケガの程度に関わらず、負傷するということは子どもにとって大変なストレスです)

専門家に相談してください。
保護者に連絡してください。
連絡していることを子どもに伝えてください。
子どもを一人にさせないでください。
(常に大人と一緒にいるように配慮が必要です)

重度の被災体験をもつ子

- ・家屋などに大きな被害のあった子
- ・家族に死者・負傷者のいる子

(災害は突然の出来事です。このような突発的な出来事によって自分の生活に大きな変化がもたらされたことを理解することは子どもにとって大変なストレスとなります。)

子どもを一人にさせないでください。
(常に大人と一緒にいるように配慮が必要です)
子どもの訴えを傾聴してください。
災害についての正確な情報を与え誤った情報を訂正してください。
必要なら専門家への連絡が必要です。
リラックスさせるよう努めましょう。

疎開した子・転入する子

- ・子どもが疎開する場合
- ・子どもが転入してくる場合

(疎開した子どもは、自分だけ取り残されたような感じがし孤立感を抱く場合があります。)

疎開後も子ども同士が連絡を取れるように学級新聞などを作った場合は送付してください。
孤立化を防ぐよう保護者への連絡を密にするよう努め、機会があれば災害学習をクラスで行ってください。
(疎開児童の経験を、他の児童と共有できるよう努めてください)

このページは拡大コピーして、ボランティア控え室に張ってください。 ボランティア用ピラ(1)

災害ボランティアのこころ構え7カ条

大地震などの災害が襲った後、災害によるショックとは裏腹に人々は愛他的になったり、意識が高揚する傾向があります。被災地に入る救援ボランティアも意識が高揚するのが普通の反応です。

このため、被災地でボランティアによる逸脱行動が起きることがあります。トラブルを起こさずに、効果的なボランティア活動を行えるよう、以下のことに注意しましょう。

(1) 行政組織との連携を図る

災害当初は行政機能が麻痺しますので、できれば行政が機能しない部分の補完を意識しながら活動しましょう。

行政機能が回復し始めたら、行政と連携しながら活動しましょう。

(2) 自分のことは自分でする

災害時は被災者が寝る場所、食料、便所の確保をするだけでも大変。被災者や現地スタッフに負担をかけることのない自律的な活動を心がけましょう。

(3) 熱しすぎない

被災者を目の前にして、「なんとかしてあげたい」と思うあまり、頑張りすぎてしまいがちです。グループを作ってお互い声をかけ合い、燃え尽きないように、活動しましょう。

(4) 縄張り意識を持たない

災害後には多くのボランティアグループが被災地に入ります。活動が競合してトラブルが起こることがあります。ボランティア同士、尊重しあいながら活動しましょう。

(5) 善意の押しつけをしない

援助者はい「してあげる」という気持ちが勝って、「される側」の気持ちを軽んじてしまうことがあります。被災者を弱者と見なすことなく、対等な立場で援助しましょう。

(6) ボランティアは主役ではない

被災地の復興は、被災地の人たちの考え方を第一に尊重しましょう。お手伝いの範囲を超さないように気をつけましょう。

(7) 引き上げ時を考える

ボランティアに行くときは、自分の活動期間を決めておきましょう。引き上げる時を考えてからでかけることが大切です。

ボランティア用ピラ(2) このページは拡大コピーして、ボランティア控え室に張ってください。

タブー集

震災後の救護隊員、避難所となる学校の教職員、ボランティアにとってやってはいけないことをまとめてみました。

1 援助者同士で非難しあう

災害直後、現地スタッフの中には家族重視のタイプ、職場重視のタイプに別れ、ぎすぎすすることがあります。お互いの価値観を認めあいましょう。

2 被災体験を無理に話させる

安易にこころの傷に触れることは危険です。

3 プライバシーを他言する

プライバシーを厳守して、信頼関係を築きましょう。

4 アルコール類を避難所に持ち込む

ストレス状態のなかでの飲酒は、逸脱行動に結びつきやすくなります。

5 女性を一人にする

幼女も含めて女性を性的被害から守るため、避難所内外を問わず、一人にしないようにしましょう。また、夜でも避難所の照明を完全に消すことのないようにしましょう。

6 身体医療のみを重視する

身体的な病気ばかりでなく、こころの病気を忘れずに精神医療の確保を行いましょう。

7 自立を妨げる

援助しすぎて、自立を妨げることがないようにしましょう。

8 病気をもちながら援助を行う

高血圧などの慢性疾患をもちながらの援助は過労死の危険があります。また、慢性疾患を持つスタッフに援助役割を強要することも危険です。まず自分の健康のチェックを。

災害時のストレス反応ASD：PTSD

災害などにより生命の危機を体験した人に起きるストレス反応の多くは正常な反応です。しかし、死別体験をした人や家屋の被害が大きかった人、以前にも大きなこころの傷を受けた人、子どもや老人などストレスに弱い年齢層の方、などは普通以上のストレス反応が起きるかもしれません。

被災者に出現するストレス反応をよく知って、被災者に安心感を与え、無理強いすることのない範囲で体験を話す（トーキングスルー）機会を設けましょう。

そして、治療が必要な場合は早めに専門家のコンサルテーションを受けるよう援助しましょう。

1 急性ストレス反応(ASD:acute stress disorder)

災害直後にみえますが多くは数日以内に収まります。しかし、長引く場合は慢性化する可能性がある所以要注意です。

1) 心理・感情面のストレス反応

感情のマヒ
睡眠障害
恐怖の揺り戻し
不安
孤独感
疎外感
イライラ
落ち込み
怒り
生き残ったことへの罪悪感

3) 行動面のストレス反応

怒りの爆発
けんか
過激な行動
家族間のトラブル
引きこもり
社会からの孤立
飲酒や喫煙の増加
拒食・過食
子どもがえり

4) 身体面のストレス反応

頭痛
手足のだるさ
虚弱感
喉がつまった感じ
筋肉痛
胸の痛み
吐き気
下痢
胃腸障害
食欲不振
呼吸障害
悪寒
のぼせ
冷え
ふるえ
めまい
しびれ

2) 思考面のストレス反応

集中困難
思考力のマヒ
混乱
無気力
短期の記憶喪失
判断力や決断力の低下
選択肢や優先順位を考えつかない

デビット・ロム「災害と心のケア」,1995より

2 慢性のストレス反応

ストレス反応のうち、慢性化し精神科治療を必要とする主なものに、PTSD (post-traumatic stress disorder: 心的外傷後ストレス障害) と適応障害があります。

A PTSD

1ヶ月以上続くストレス反応、また災害後数カ月してから出現するストレス反応はPTSDである可能性があり、要注意です。PTSDは以下の3つの症状に要約されます。

1) 侵入症状

被災体験を生々しく思い出したり(フラッシュバック)、夢に見たり悪夢にうなされたりする。

2) 回避症状

被災体験を思い出させるような状況を避けようとしたり、孤立、関心の低下、感情の鈍麻が起きる。

3) 過覚醒症状

神経が高ぶり、不眠、いらいら、怒りっぽくなる、集中困難、過度のおびえ、などの症状が出現します。

B 適応障害

災害そのもののストレスよりも、災害後に起きる生活の変化、仕事の変化といった二次的なストレスになんとか抵抗しよう、抵抗しようとして起きる症状です。

抑うつ気分、不安、無気力、といった「燃え尽き症状」を呈します。

社会的支援が大切です

PTSD、適応障害とも発症促進因子として、社会的支援体制の欠如が挙げられますので、被災者への精神的、物理的支援が予防には大事な要因となります。

正しい地震の知識

地震が発生すると、さまざまな情報が飛び交います。

正しい知識を持ち、不確かな情報に惑わされないように心がけることが何よりも必要です。

余震

本震のあとにおこる地震のことで、大地震のあと震源の周辺で発生する。余震の中で最も規模の大きいものを最大余震と呼ぶ。最大余震のマグニチュードは、平均的には本震のマグニチュードより1小さいくらいと考えられる。本震から最大余震が起きるまでの時間は、本震のマグニチュードが大きいほど長くなる傾向がある。本震のマグニチュードが7の時は、最大余震の50%が本震から1日以内に起きる。また、余震の数は本震のマグニチュードが大きいほど多い。ただし、一般的に時間の経過につれて規則的に減少する。

マグニチュード

地震の規模を表す数値で、一般的にMという記号を付けて示す。マグニチュードの大きさは、基本的に地震計で計測された地震動の最大振幅と震央距離の関数で求められる。マグニチュードが地震の規模を表す物理量であるのに対して、各地の揺れの大きさを表す震度があり、両者を混同しないよう注意する必要がある。

震度

気象庁震度階級によって表される尺度のことである。気象庁震度階級は時代とともに変遷している。1948年の福井地震以前は0～VIまでの7震度階であったものが、福井地震を契機としてその翌年から0からVIIまでの8震度階に変更された。1995年の兵庫県南部地震ではこの震度VIIが初めて適用された。さらに、1996年からは計測震度を採用すると同時に、震度階級の0から7までのうち5と6をそれぞれ弱と強に区分することにより、10段階の震度階級に改めた。

学校内外の危ない場所

校内

地震時には振動で化学実験室の薬品棚が転倒したり、薬品を入れた瓶が落下して火災を発生することがある。また図書室や教室内の固定されていない本棚は転倒しやすく、本が単体で飛び出ることもあるので注意する必要がある。

屋外

校外では、ブロック塀や石塀は転倒、落下しやすいため下敷きにならないよう気をつけなければならない。亀裂の入ったブロック塀、石塀や擁壁は余震で崩れる危険性がある。とくに被害を受けた擁壁は、地震後の降雨で崩壊することもあるので早急に対策を立てる必要がある。電柱が倒れたり、電線が切れて垂れ下がった状態になっている箇所には近づかないようにする。



地震の揺れで校長室の金庫が動き、床に傷をつけた。



夜間の単独行動

災害時には社会的な混乱が生じることがあるので、とくに夜間における児童・生徒の単独行動は避けるように指導すべきである。

また、ペットの動物も興奮して危険なことがあるので注意する必要がある。

解説：このマニュアルの使い方

このマニュアルのめざしたもの

このマニュアルは、対象を小学校の先生方に限定し、いつ地震が発生してもこのマニュアルさえあれば、大きく間違ふことのないケア活動が約1年間実施できるものを目指しました。ただし予測している地震は、阪神 - 淡路大震災と同じ内陸型で、平日の授業中に発生するものを想定しています。

阪神 - 淡路大震災は、連休あけの明け方に発生したので、被災者のほとんどは就寝中でした。死因の多くが自宅家屋の倒壊による圧死だったことからわかります。もし昼間に発生していれば、被害の様子は大きく異なったものになったでしょう。時間帯によっては、関東大震災のように火災に至る所で発生し、新幹線や地下鉄も脱線・転覆したでしょう。鉄道の駅や、ショッピングセンター、映画館など人がたくさん集まる場所では、逃げまどう人々がパニックを起こして、想像を絶する被害が発生したことでしょう。学校が授業中なら、子ども達の多くは親と連絡がつかずに不安な時を過ごすことになったでしょう。このマニュアルはこうした状況を想定して作られています。

海洋型地震の場合は、地震の揺れや火災による被害ばかりではなく、津波による被害がこれに付け加わります。大きな揺れが起こってから、津波が襲うまでにしばらく時間があります。海岸沿いでは、予め決められた高台に緊急避難することが必要です。このような地域の学校は、緊急避難所に指定されているところが多いので、先生方は十分準備をしておく必要があるでしょう。また海面よりも低い地域では、津波に伴う水害も予想されます。

このマニュアルで想定していない地震については、1日目の記載事項にいくつか手を加えなければなりません。3日目以降については、ほとんどこのマニュアルで充た可能です。

震災ストレス反応の特徴

震災などの自然災害が引き金となる子どものストレス反応は、一般に不安、うつ、混乱の3種類に分類できます。これら3種のストレス反応は、通常、時間経過につれて減少するものの、その程度は3種のストレス反応で微妙に異なります。

不安：不安反応は直後から3カ月間は極めて強く現れます。揺れ感、驚愕反応、睡眠障害、興奮、恐ろしい光景を不意に思い出す「フラッシュバック」などの症状が不安反応です。不安反応は当初最も顕著ですが、次第に弱まり、半年後にはかなり減少するのが特徴です。

うつ：うつ反応は、地震直後にはさほど強く現れません。家族や家を失ったショックが覚め、少し落ちついてきたあたりに強くあらわれます。人と話したがらず、ゆううつな気分が支配し、暗い考え方で対処します。子どもの場合は、頭痛や腹痛など身体症状として現れることが多いようです。

不安とうつの2つの反応は、女兒が男児よりも強く現れます。またこの性差は2年後も変わりません。

混乱：混乱反応とは、学習意欲や集中力が低下し、記憶機能も劣って、落ちつきのない様子が顕著なストレス反応です。物資の運搬や家の手伝い、勉強など大切なことをしないで、テレビゲームなどの遊びに執着するのもそうです。この混乱反応は、地震直後には男児のほうが女兒よりも強くあらわれます。しかし半年後にはこの性差は消えます。

このようにストレス反応は、時間経過、被災者の年齢や性、家族関係などによって異なった現れ方をします。また被災の程度の強かった児童ほどストレス反応は強く現れ、また減少の度合いは弱くなります。

時期に応じた対処法の厳選

震災ストレスとは、震災による被害そのものだけではありません。復興過程で起こりうる心理・社会的ストレスが二次的・三次的なストレス源となります。

こうしたことから、このマニュアルでは、震災発生直後から1年までを7つの時期に分け、それぞれの時期に応じて発生しうるストレス源と、それに最適な対処法を厳選して取り入れました。時期に応じたストレスの現れ方は、地震に限ったことではありません。他の自然災害や火事、あるいは暴動などの社会的災害にも適用可能です。

対象の限定と活用法

このマニュアルは、公立小学校を想定して作られたものなので、私立小学校や、中学・高校あるいは幼稚園などでは少し修正が必要になります。ただし、避難所として地区住民を受け入れることによって発生する各種問題は、どの学校でもよく似ています。このマニュアルを下地として、各学校において独自のマニュアルを作成されることを期待します。

予防措置としてのストレスマネジメント教育

1年後のケアを、健康教育あるいは予防措置としてのストレスマネジメント教育としてまとめました。この考え方は、震災などの自然災害に限らず、あらゆるストレスフルな人生上の体験に対しても活用できます。

普通の授業において、健康教育・予防措置として、ストレスに強い生き方の教育を行って頂ければ幸いです。

各種ストレスマネジメント技法

このマニュアルの付録として、リラクゼーション法、創作教室活動、自分を知らうチェックリストを用いた健康教育など、ストレスマネジメント教育のための教材を掲載しました。また子どもの症状を中心としたストレス反応のあらわれ方や、地震についての用語集、ボランティア用のマナー集、タブー集、デブリーフィング法など、震災後の学校ですぐに役に立つものを掲載しました。いざというときにすぐに使えるよう、身近なところに置いて普段から活用してください。

コピーフリー

このマニュアルを必要とする方は、コピーをとってお使いください。著作権は保有しますが、コピーは自由です。

ただし、全てのページをコピーして使ってください。部分的にコピーをすることは、このマニュアルの主旨を理解せずに利用することになり、不要な混乱の原因ともなりかねません。

「自分を知らうチェックリスト(24~27頁)」は、このマニュアルと同じサイズで標準化されたものです。したがって縮小したものでは結果の信頼性が保てないこともあります。したがって、同じ大きさにコピーして使ってください。

このマニュアルの一部または全部を他の書物や論文中で引用・参照される場合には、必ず事前に連絡してください。

あとがき

わたしたち日本生理人類学会ストレス研究部会では、平成7年兵庫県南部地震（通称阪神 - 淡路大震災）の犠牲を無にしないために、つぎの地震に備えてこのマニュアルを作りました。ストレス反応が時間経過に伴って違った変化をするという調査結果と、ストレスを癒すのに有効だったケア活動を元に、約1年の歳月をかけて完成したものです。

大規模災害では学校が避難所になります。このマニュアルで想定しているように、地震の発生が昼間の場合には、児童・生徒の安全確保と保護者への引き渡しなどをめぐって、兵庫県南部地震以上の混乱が生じると予想されます。そのような状況の中で、教師は何をすべきか、このマニュアルが多少なりとも参考になることを強く望んでいます。

もとより、災害は時々全く違った様相で私たちに襲います。したがって、つぎの大地震がここで想定しているとおりの展開になるとは限りません。そのときには、臨機応変に対応していくことが何よりも求められます。柔軟な対応を可能にするためにも、このマニュアルを用いたシミュレーションを事前に実施し、災害について考えておくことが大切といえます。

製 作

日本生理人類学会ストレス研究部会マニュアル作成ワークグループ

大野 太郎（法務省大阪拘置所技官）

小花和尚子（四条畷学園女子短期大学助教授）

百々 尚美（医療法人清心会山本病院臨床心理士）

野田 哲朗（大阪府立こころの健康総合センター医師）

宮野 道雄（大阪市立大学生活科学部教授）

山田富美雄（大阪府立看護大学看護学部助教授）

製作協力

青野 文江（大阪市立大学生活科学研究科）

飯島 良子（大阪市立大学生活科学研究科）

住吉ゆう子（大阪市立大学生活科学研究科）

堤 俊彦（三菱電機株式会社ウェルネス事業部研究員）

メモ

このマニュアルについてのご意見、お問い合わせは下記へお願い致します。

山田富美雄：

〒583 大阪府羽曳野市はびきの3-7-30

大阪府立看護大学

電話 0729-50-2111 Fax 0729-50-2131

宮野道雄：

〒558 大阪市住吉区杉本3-3-138

大阪市立大学生活科学部

電話 06-605-2832 Fax 06-605-2876

これで地震への備えは万全！



震災ストレス ケア・マニュアル(小学校版 Ver.1.0.1

初版印刷・発行：1998年1月 17日

著作権：日本生理人類学会ストレス研究部会

連絡先：大阪府立看護大学 山田富美雄

〒583-8555：羽曳野市はびきの3-7-30

0729-50-2111(ex2046) Fax:0729-50-2131

印刷：共同印刷株式会社関西事業部 DTP チーム