

防災教育 と 心のケア の

セットで支える

子どもサポート・ ハンドブック

2021. 3

はじめに

被災地における防災教育は、次の災害から命を守る大切な活動であると同時に、発災時のつらい出来事（トラウマ）を思い出させる活動になる可能性もあります。津波の映像は、災害を知らない人に現象の理解を助ける教材になる一方で、経験者に強い心身反応を喚起させる恐れがあります。そのため、被災地で防災教育を実施する際に、教育現場では試行錯誤が続けられてきました。執筆者の一人である富永は、2011年5月に東日本大震災被災地の小学校を訪問したとき、校長先生から「避難訓練で大泣きをする児童がいて、とてもつらい」と打ち明けられました。その後、事前にクラス単位で避難経路を散策するといった工夫により、児童の心身反応を抑制することができることを知りました。このことは、「防災教育と心のケア」の一体的取り組みの萌芽とも言えるでしょう。

この「防災教育と心のケア」の一体的取り組みは、東日本大震災被災地の中学校における「防災教育と心のサポート授業」（富永・定池）、北海道胆振東部地震（2018年）後の厚真町における小中学校での支援活動（富永・定池・柿原）として展開していきました。また、田中は富永らと共に四川大地震（2018年）後のJICA「こころのケア人材育成プロジェクト」に精神科医として現地研修を行ってきました。

本冊子は、東北大学災害科学国際研究所 2019年度共同研究助成を受けて実施した、宮城県と岩手県の教員アンケートの結果を元に作成しました。「被災地で行う心のケアと防災教育アンケート」の自由記述には、多くの教員から悩み・疑問・質問が寄せられました。これまで、防災教育や心のケアに関するハンドブックは数多く発信されていますが、両者を一体で行う理論と方法について取り上げたガイドブックのニーズがあると考えました。そこで【「防災教育」と「心のケア」のセットで支える子どものサポート・ハンドブック】を作成することにし、アンケート調査の自由記述から主なQ&Aを構成しました。そして、佐藤はこのプロジェクトの全体の進捗をモニターし統括してきました。

本ハンドブックがこれまでの災害の被災地の子どもたちや教員に、そして将来の災害に備える地域の子どもたちや教員の役に立つことができれば幸いです。

富永良喜・定池祐季・柿原久仁佳・田中英三郎・佐藤 健

目 次

1章 防災教育と心のケアの基本理論

- Q1. 「心のケア」とはどのような活動ですか？ 1
- Q2. 「心のケアと一体の防災教育」とはどのような活動ですか？ 2
- Q3. 防災教育と心のケアをセットで行う必要がありますか？ 3
- Q4. 「トラウマ」とはどのようなものですか？ 4
- Q5. トラウマ反応とストレス障害にはどんな関係がありますか？ 5
- Q6. ストレス対処にはどのような方法がありますか？ 6
- Q7. ストレス反応と出来事の受けとめ方には関係がありますか？ 7
- Q8. 被災後の学校生活の中で、辛い経験を思い出させる心配があるときにはどうしたらいいですか？ 8
- Q9. 発災後の時期に応じた防災教育と心のケアには、どのような進め方がありますか？ 9

2章 子どもを支えるために

- Q10. 学校再開後、どのように防災教育を始めるといいのでしょうか？ 10
- Q11. 災害の映像などを使用する際には、どのような配慮が必要ですか？ 11
- Q12. ストレスチェックを活用した個別面談にはどのような方法がありますか？ 12
- Q13. 子どもが災害体験（津波体験など）を表現したとき、どのように対応したらいいですか？ 13
- Q14. アニバーサリー反応とはどのようなものですか？また、被災体験の表現活動にはどのような配慮が必要ですか？ 14
- Q15. 災害後、障がいのある子どもへの心のケアでは、どのようなことに留意する必要がありますか？ 15
- Q16. 家族を亡くした子どもに対して、教員はどのように接したらいいですか？ 16
- Q17. 災害発生時に幼児だった子どもや、災害後に生まれた子どもたちへの防災教育と心のケアはどのように進めるといいですか？ 17

3 章 教職員の活動を支えるために

Q18. 保護者とどのように連携すればいいでしょうか？	18
Q19. スクールカウンセラーとどのように連携すればいいでしょうか？	19
Q20. 医療機関とどのように連携すればいいでしょうか？	20
Q21. 教職員の心のケアについて、どのような考え方が必要ですか？	21
Q22. 震災を体験していない教員が気をつけることはありますか？	22

付録1 心とからだのチェックリスト (ストレス反応 5・ストレス対処 10)	23
付録2 心とからだのチェックリスト (小学生版)	24
付録3 心とからだのストレス・チェックリスト 15 (中高校生版)	25
付録4 防災と心のケアで乗り越えよう (防災と心のサポート・リーフレット)	26
付録5 落ちつくためのリラックス法	27
付録6 眠りのためのリラックス法	28
付録7 教職員のための心のケア効力感チェックリスト	29
付録8 中学生版「備える防災」チェックリスト	30

参考文献 (資料一覧)

Q1. 「心のケア」とはどのような活動ですか？

「心のケア」という言葉は、1995年1月に発生した阪神・淡路大震災後に使われるようになりました。当時神戸大学精神科で心のケアにあたった安克昌先生は、「巡回面接、子どもへの働きかけ、電話相談、パンフレットの作成と配布、精神科医が行った投薬などの治療も芸能人の慰問も、<心のケア>と呼ばれていた」(安,1996/2019)と記しています。

大災害後、教員や保護者など身近な人が適切な関わりをすれば、子どもはストレスやトラウマを収めていくことができます。しかし、大人も、トラウマとは何か、そのトラウマへの適切な関わりとは何かを学ぶ機会はとても少ないのです。1995年阪神・淡路大震災発生当時は、「できるだけやく被災体験を作文や絵で表現することがPTSD (Post Traumatic Stress Disorder; 外傷後ストレス障害) を予防する」と考えられていました。しかし、そのディブリーフィングという手法は、効果がないばかりか、回復を遅らせるのではないかととの研究報告が相次ぎました。2001年911同時多発テロのあと、アメリカの精神保健の専門家は、この手法は災害や事件後「やってはいけない」とのガイドライン (サイコロジカル・ファースト・エイド; Psychological First Aid; PFA) を発信しました。一方、ストレス障害には、トラウマ体験を語り、分かち合うことは回復に向けた重要な治療体験となります。被災体験をいつ誰にどのように語り分かち合うのかということは、「心のケア」の主要テーマです。心の回復にとって最も大切な体験は、安全感と安心感です。子どもにとっては勉強する、遊ぶ、友だちとお昼ご飯を食べるといった日常的な活動が安心感を高めます。スポーツや音楽や良い趣味もいいでしょう。また、からだがほっとする入浴やヨガやリラックス法や足湯も安心感を高めます。

しかし、余震や雨は、「また大変なことが起きるのでは」と人々を不安にさせます。防災教育は安心感を高めるための有効な取り組みである一方で、トラウマの記憶をよみがえらせるトリガーにもなりえます。本ハンドブックでは、防災教育と心のケアを一体的に行う理論と方法を提案しています。

(富永良喜)

Q2. 「心のケアと一体の防災教育」とは、どのような活動ですか？

本ハンドブックにおける「防災教育」は、『自分や周囲のいのちを守り、支える人を育てるための活動』のうち、特に『災害に備えたり、経験を伝えたりすることにつながる活動』の意味で用いています。本書では、主に①避難経路の散策を含めた避難訓練、②「備える防災」（事前の備え）、③「その時防災」（とっさの行動）、④心理教育、⑤震災体験の表現・分かち合いや語り継ぎに関する記述や付録（付属資料）があります。

①避難経路の散策を含めた避難訓練は、訓練がトリガーとなる恐れを軽減し、子ども達の効力感と安心感を高めながら、安全を確保していくことをねらいとしています。また、段階を踏んで、様々なタイプの避難訓練を展開していくことを念頭に置いています（Q10を参照）。

②「備える防災」については、地震への備えとしての「落ちない」「割れない」「倒れない」「飛ばない」対策（落下防止、転倒防止など）や、非常時持ち出し品や家庭内の備蓄品の用意、災害情報の入手方法（テレビやインターネットなど）の確認、ハザードマップの活用や、避難場所・避難所の確認などがあげられます。本書ではQ9の図や付録8をご参照ください。

③「その時防災」（とっさの行動）については、登下校時、授業中、休み時間などの様々な場面で「揺れを感じたらどうする？」ということを考え、練習する取り組みがあげられます。①の訓練の段階が進んだときに、「シェイクアウト」として実施する方法も見られます。

④心理教育は、非常時の行動や、災害後の心のケアに関わる知識取得などが挙げられます。前者については、「正常性バイアス」（危機が迫っている状況を楽観視し避難をしない）、「同調性バイアス」（周囲の動きにつられてしまう傾向）など、後者についてはQ4からQ7で取り上げているような、災害後の心理的な状況に関する知識があげられます。

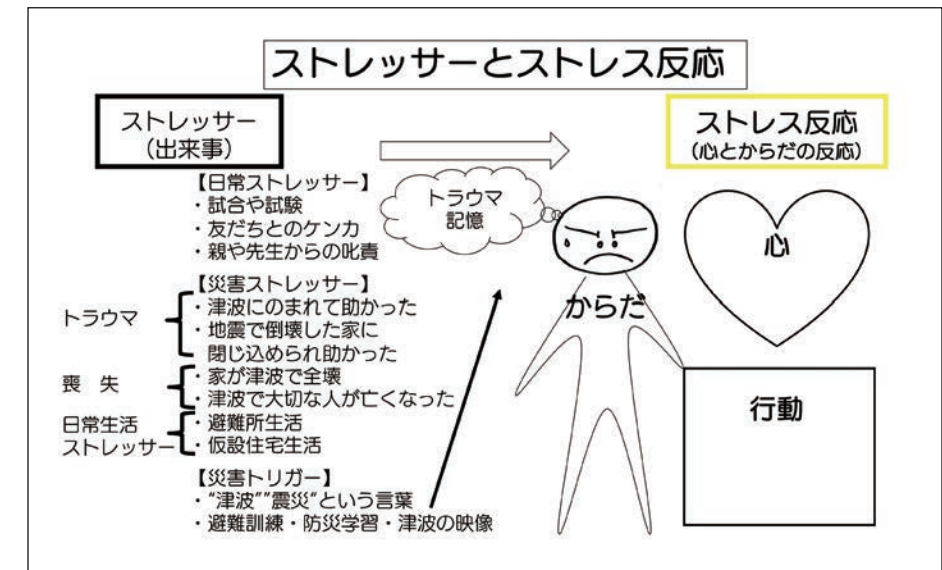
⑤震災体験の表現・分かち合いや語り継ぎについては、自らの体験を詩や作文、絵画・音楽や演劇などで表すことや被災地間の分かち合い、災害を経験した高校生が震災後に生まれた小学生に語り継ぐような様々な形があります。その多くは心のケアの要素を含みますが、「将来の災害の備えのために自らの経験を伝える」という場合は、他者に伝える防災教育という要素があります。

上記のような防災教育を心のケアと一体で行う時には、災害前・後、被災後の時間経過などによってアプローチが変化していきます。主に平時にはストレスマネジメントとリラクゼーションと組み合わせた②③④を中心とした活動、被災後にはこれらのセルフケアに加え、スクールカウンセラー等の専門家の支援を組み合わせ、段階的に①～⑤に取り組んでいくことになるでしょう。（定池祐季）

Q3. 防災教育と心のケアをセットで行う必要がありますか？

「ストレス」は「ストレスor」 と「ストレス反応」に分けることができます。ストレス反応は心とからだの反応です。その反応を引き起こす出来事や刺激をストレスorと呼んでいます。「イライラする、気分が沈む、緊張して体が固くなる、足が震える、なかなか眠れない」などがストレス反応です。

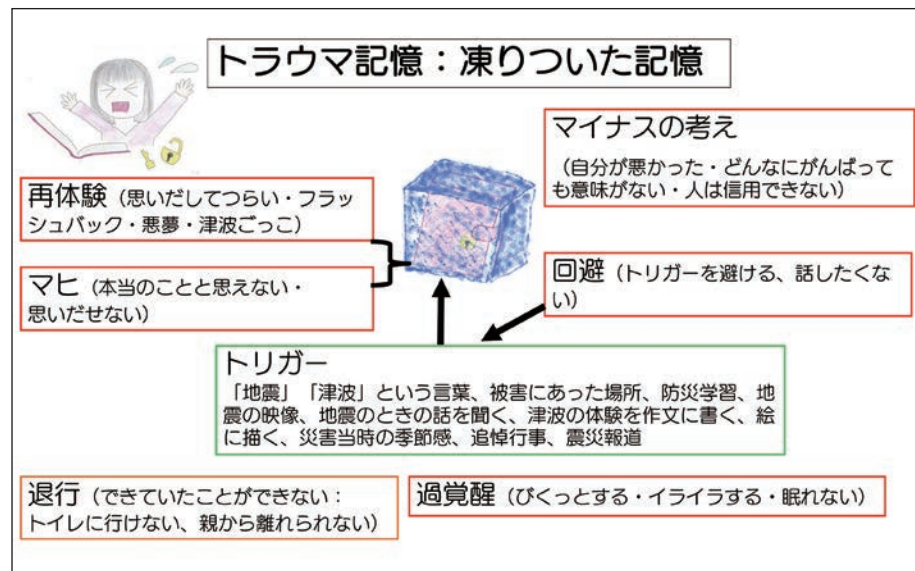
被災地では、つらい体験を思い出させること（「トリガー」や「リマインダー」と呼ばれています）に触れると、心と体が不安定になるといったストレス反応が起きることがあります。親やきょうだいを亡くしたという喪失体験、津波にのまれて死ぬ思いをしたが助かったというトラウマ体験は、トラウマ記憶として脳に貯蔵されます。災害トラウマを経験すると、「津波」「震災」という言葉を聞いただけで、嫌な気分になるといったストレス反応が起きることがあります。しかし「津波」「震災」という言葉は安全です。言葉が、家を壊すことも、人の命を奪うこともありません。しかし、その言葉を聞くと、トラウマ記憶が思い出されて苦しくなることがあるのです。そこで「津波」という言葉を落ち着いて使えるようになると、避難訓練や防災学習に落ち着いて取り組むことができます。そのため、防災教育と心のケアをセットに取り組まなければならないのです。（富永良喜）



Q4. 「トラウマ」とはどのようなものですか？

命を脅かされるトラウマ体験の記憶は、通常の出来事の記憶と異なっているといわれています。トラウマ記憶は図で示すように、“凍りついた記憶”に喩えられます。心の中にはたくさんの記憶のアルバムがあります。楽しい思い出の詰まったアルバムをめくると、つぎつぎと懐かしい楽しい記憶が蘇ってくるでしょう。一方、トラウマの記憶のアルバムは、凍りついていてページをめくることができないため、よく思い出せません（「マヒ」）。しかし、その出来事と関連するトリガーに出会うと一瞬のうちに氷が溶け、記憶のアルバムのなかに吸い込まれてしまいます。まさに今、その体験が五感を伴い蘇って苦しい（「再体験」）のです。“地震”、“津波”、“性被害”といった言葉がトリガーの例です。そのためトリガーを避ける（「回避」）ことで、再体験反応が起きないようにするのです。回避はトラウマ反応であり、対処でもあるのです。

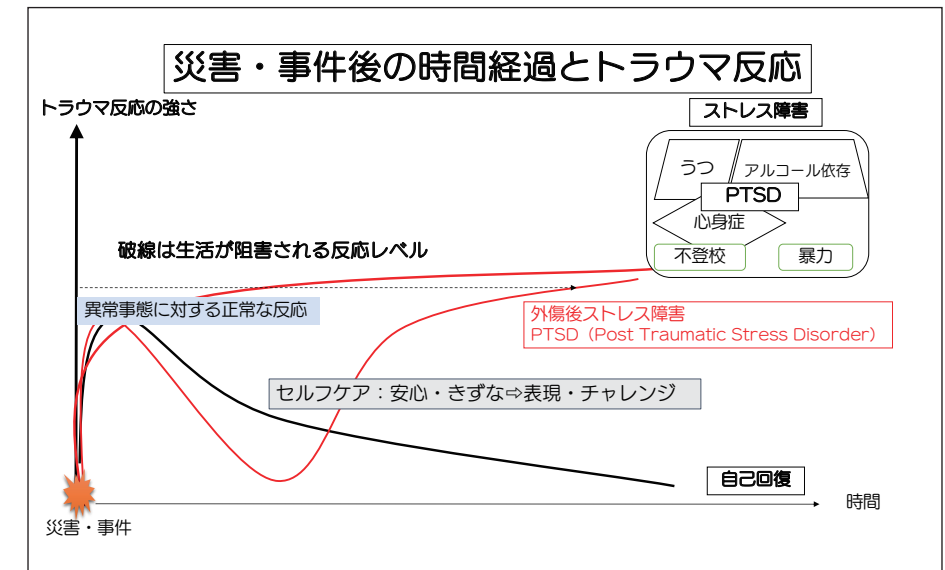
一方、この回避が強く長く続くと、日常生活を送ることが難しくなります。津波災害の経験による回避は、海岸に行けないため、浜辺への遠足が困難です。プールに入れない場合もあります。津波という言葉が使えないため、防災学習への困難も生じます。
(富永良喜)



Q5. トラウマ反応とストレス障害にはどんな関係がありますか？

下の図は、縦軸がトラウマ反応の強さ、横軸が時間を示しています。災害発生から1ヶ月～3カ月には、トラウマ反応は誰にでも起こる自然な反応（異常事態の正常な反応）といわれています。人は自分をケアする力（セルフケア）を持っています。安全・安心と人との良い絆が確保され、つらかった体験を自分のペースで表現して分かち合い、避けていることに少しずつチャレンジすることで、トラウマ反応は段々弱くなっていきます。一方で、ある一定期間を経ても心身反応が軽減せず、日常生活を送ることが難しい場合、医師がPTSD（Post Traumatic Stress Disorder：外傷後ストレス障害）という診断をします。このように同じ出来事に遭遇しても、回復とストレス障害に2極化してしまうのです。

ストレス障害に移行する要因は、自責感と強い回避反応です。「家族が助からなかったのは、自分が悪かったからだ」と心の中でつぶやき続けると、それが刺激となって抑うつを引き起こします。回避反応は「津波」という言葉を聞くのも嫌、「海に行くのも嫌」で、避け続けるということが例としてあげられます。自責感も回避もトラウマ反応の一部ですが、これらの反応を抱え続けることがストレス障害のリスクになります。
(富永良喜)



Q6. ストレス対処にはどのような方法がありますか？

同じストレスを経験しても、ストレス反応の現れ方には個人差があります。体質はなかなか変えられませんが、ストレス対処と受けとめ方については、学ぶことでストレス反応をコントロールすることができます。心のケアとは、より良いストレス対処を身につけることと、理にかなった心のつぶやきを考える習慣を身につけることとも言えます。

ストレス対処には、ストレス反応への対処（気持ちについての対処）とストレス源への対処（問題に立ち向かう対処）があります。あなたのストレス解消法は？と問われて、「美食、旅行、スポーツ、ゲーム..」と答えるのは、ストレス反応への対処です。もうすぐ試験でイライラするときの一番のストレス解消法は、「勉強する」といったストレス源への対処です。でも一生懸命勉強しても、試験当日に緊張して実力がだせなければ元も子もありません。「大丈夫、しっかりできるよ」といった自分へのプラスメッセージや、落ち着くためのリラックス法などのストレス反応への良い対処を身につけておくと鬼に金棒です。防災教育・防災体制は災害ストレス源への対処であり、プラスメッセージとリラックス法などのセルフケア技法は、ストレス反応への対処にあたります。そして、ソーシャルサポートのなかでも相談はストレス源に向き合う優れたストレス対処法といえるでしょう。

(富永良喜)

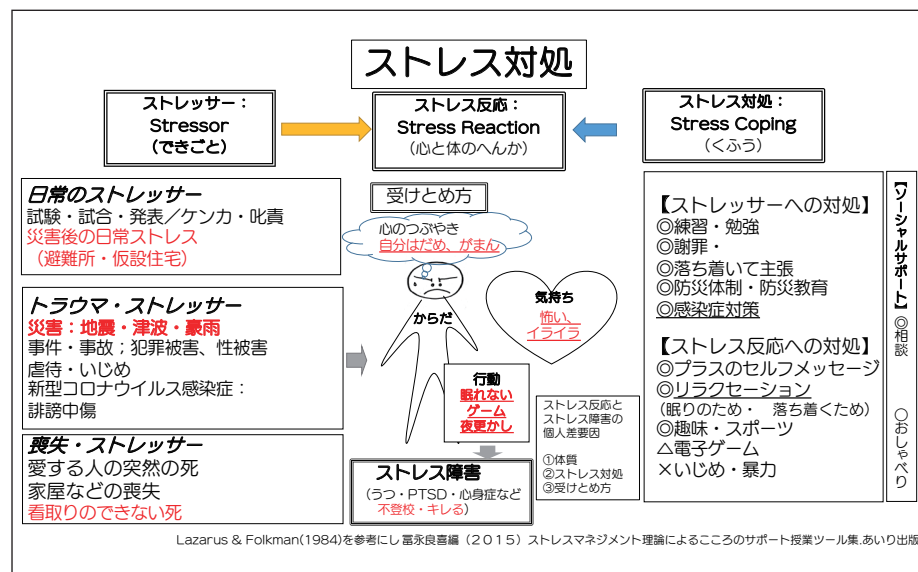
Q7. ストレス反応と出来事の受けとめ方には関係がありますか？

ストレス反応の現れ方には、出来事への受けとめ方が大きな役割を果たしています。「家族が亡くなったのは私が助けることができなかったから」と自分を責めるつぶやきを抱え続けることは、ストレス障害に至るリスクとなります。経験した出来事に対する心のつぶやき（思考）が感情や行動を引き起こしているのです。これは、うつの方への認知療法というカウンセリング理論に基づいており、出来事の受けとめ方を見直すことが自殺防止にもつながります。

出来事の受けとめ方を養うには、小学校高学年から、さまざまな出来事を受けて、自分がどのような心のつぶやきを抱えやすいかを見える化する機会が必要です。例えば、図のように「バトンリレーで、自分が渡したバトンを A 君が落としてしまって、チームは負けてしまった」という出来事を経験したとき、「心の中でなんてつぶやいて、どんな気持ち（感情）になり、どう行動する？」と問いかけます。

「あいつのせいで負けてしまった！」は、怒りの感情を、「私のバトンの渡し方が悪かったのかな？」は、悲しみの感情を、「スローモーションで振り返ってみよう」は、落ち着きのつぶやきかもしれません。怒りや悲しみの感情は大切な感情であり、それらは自分をより高めるためのエネルギーになることを学ぶと共に、落ち着いて出来事を客観的に分析し、より良い行動ができることを学ぶことは、トラウマ出来事での受けとめ方にも役立ちます。

(富永良喜)



受けとめ方		
心のつぶやき	気持ち	行動
あいつのせいで負けてしまった。文句言ってやろう。	怒り 	なんでバトン落としたんだよ。もう、いっしょにあそばない！
ぼくのバトンの出し方が悪かったのかな。もう練習してもうまくいかないな。	悲しみ 	(だれとも話をしない。勉強もやる気がでないで、授業中もボーっとしている)
あのときのバトンパスをスローモーションでもういちどふりかえてみようかな。	落ち着き 	(次のリレー競争のために)バトンパスの練習しようよ。

Q8. 被災後の学校生活の中で、辛い経験を思い出させる心配があるときにはどうしたらいいですか？

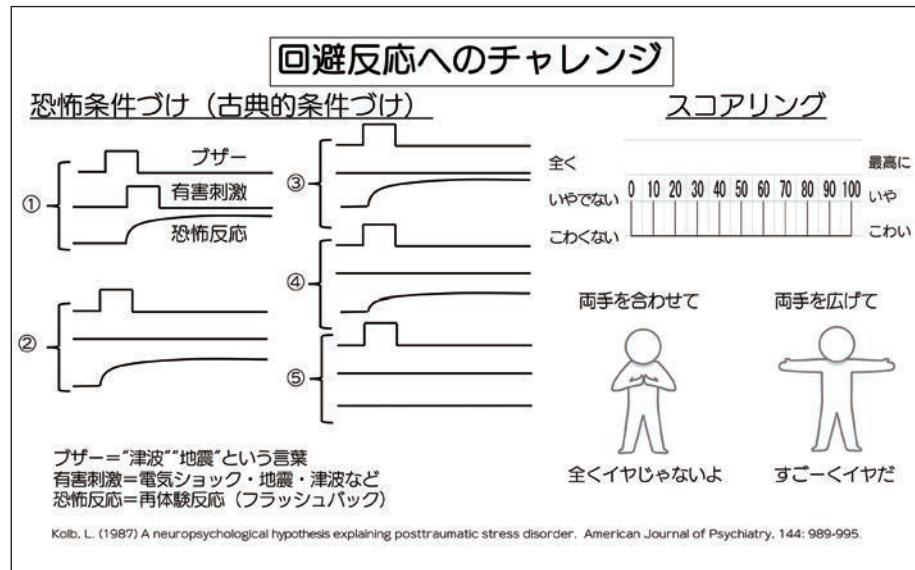
被災後の学校生活では、余震や二次災害の恐れのほか、防災教育を含む授業や日常会話の中で、辛い経験を思い出することがあります。そのようなときには、以下の「回避反応へのチャレンジ」「スコアリング」という視点で、どのような取り組みや配慮が必要か検討をするといいいでしょう。

■ 回避反応へのチャレンジ

ブザーが鳴って、有害刺激（電気ショック、津波など）を動物やヒトが経験すると、ブザーが鳴っただけで、トラウマ反応（恐怖反応）が起きます（図の①）。ブザーが鳴って、有害刺激が来なくても、恐怖反応が起きます（②）。しかし、ブザーが鳴って、有害刺激が来ないことを繰り返し経験すれば恐怖反応は徐々に小さくなり（③、④）、恐怖反応は起きなくなります（⑤）。全てのヒトが回復するはずですが、一部回復しないヒトがいるのは、無意識的・意識的にブザーを避けつづける行動をしてしまうからです。ブザーを避けることで、再体験反応（フラッシュバック、嫌な気分）が起きないように対処しているのです。自分のペースで少しずつトリガーにチャレンジしていくことが回復につながります。防災教育の課題は、自分のペースで少しずつチャレンジできるように組むことが大切です。

■ スコアリング

「どれくらいイヤ・こわいと思う？最高にイヤ・こわいが100、全くイヤでない・こわくないが0としたら？」と恐怖を数値でモニターするといいいでしょう。80以上だと、チャレンジするのはまだ早いです。70以下のトリガーを探して、チャレンジしましょう。チャレンジのコツは、ドキドキしても「これは安全だ（じょうぶ）」と自分にメッセージを送り、落ち着く方法や安心できる人がそばにいるとドキドキが小さくなるなと体で感じるようになることです。小さい子には、<両手を広げて（すごーくイヤ）、両手をあわせて（全くイヤじゃない）、〇ちゃん、〇〇するの、どれくらいイヤ？>と両手の幅で示します。（冨永良喜）

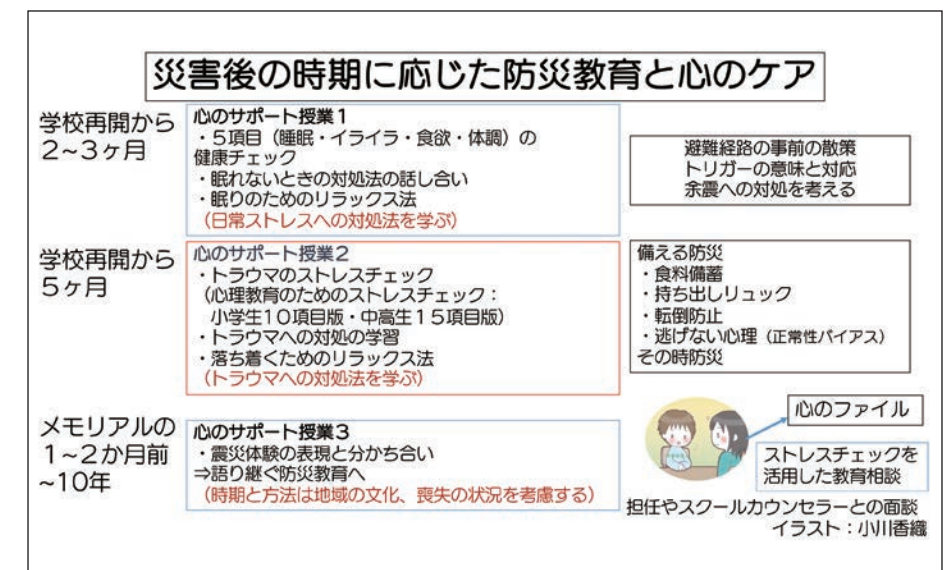


Q9. 発災後の時期に応じた防災教育と心のケアには、どのような進め方がありますか？

災害規模により月数は異なりますが、おおむね災害発生から3カ月は、災害トリガーになるべく触れずに、避けることが適切な対応になります。しかし、地震・津波では、余震が起こります。四川大地震（2008年）の被災地では、余震で家が倒壊し亡くなった生徒もいました。余震は危険な出来事ですから、揺れから身を守ることを教える防災教育は命を守る活動です。一方、日常生活を取り戻すこと、学校を再開することは最大の心のケアであるといえます。

図の中で、時期に応じた防災教育と心のケアの取り組み例を示しました。学校再開から2～3カ月は、睡眠・イライラ・（余震への）恐怖・体調の5項目のストレスチェックを活用し、「眠りのためのリラックス法」や余震の備えを学ぶ「心のサポート授業1」を実施しましょう（付録1参考）。学校再開から5カ月程度の中期には、トラウマ・ストレスチェックの項目を取り入れた「心のサポート授業2」と合わせて、児童生徒ひとり一人に対して担任やスクールカウンセラーによる教育相談の機会を設けます。そして、災害発生から1年目の1か月前には、「心のサポート授業3」として、「アンバーサリー反応」の意味を伝えることや、テーマを広く設定し、がんばってきたことやこわかったこと、うれしかったこと、くやしかったことなどの中から、自分のペースで表現し分かち合う表現活動を行うといった取り組みを実施します。このように、時期に応じた防災教育と心のケアを行うことが重要です。

（冨永良喜）



Q10. 学校再開後、どのように防災教育を始めるといいでしょうか？

Q3でも述べられているように、地震の被害を受けた地域では、「地震」という言葉を見聞きすることを避けるケースが見られます。「あの時」を思い出して落ち着かない状態になることは、誰にでも起こる自然なことです。その一方で、地震被災地では余震が頻発する場合があります。揺れを感じて体がすくんだり、悲鳴をあげたりしてしまうことがあります。この場合は、体がすくんでも大丈夫な環境に身を置いているか、とっさに安全な場所に移動することができなければ、命に関わる事態になるかもしれません。そのため、子ども達に『地震』という言葉自体は安全な刺激である」ということを伝え、Q8の段階的チャレンジやリラクゼーションなどを組み合わせて、少しずつ身の回りの安全を確保する取り組みを積み上げていくことが大切です。

具体的には、校内の避難経路確認とその後の防災訓練といった活動があげられます。教員と児童生徒が共に避難経路を歩きながら、「地震が起こったときは、ここを歩いて〇〇に集合しましょうね」というような確認をします。その後避難訓練を実施し、事前に確認した避難経路を実際に使うことで、達成感を持ち安心感を高めることができます。避難訓練は、最初は日時の予告をして、事前に確認した避難経路を使って避難をする内容にします。予告なしの避難訓練は、自分で考え行動する対応能力を高めるためには効果的ですが、被災した子どもにとって強すぎる刺激になり得るため、Q8やQ9の内容をふまえて、子ども達の様子をみながら段階的に行います。緊急地震速報の音に対する忌避感が生じている場合にも、いきなり音を聞かせるのではなく、「緊急地震速報は、注意を引きつけるためにあえて違和感を感じる音が使われている」といった説明を加えながら、段階的に使用していくようにしましょう。

また、室内の対策は「落ちない」「割れない」「倒れない」「飛ばない」という観点に立って、重い物が低い場所に置いてあること、ガラスの飛散防止対策がされていること、家具固定をしていることなどを一緒に確認するという方法もあります。

こういった取り組みや話をする前後に呼吸法などのリラクゼーションを組み合わせると、実際に落ち着く効果があると同時に、セルフケアの手法を身につける機会にもつながります。

(定池祐季)

Q11. 災害の映像などを使用する際にはどのような配慮が必要ですか？

その場にいる子ども達が全員同じ災害を経験している場合は、経験した災害の説明のために映像を使用する必要はありません。特に災害直後は、Q9のように、刺激の強いトリガーを避ける配慮が求められます。被災後まもなく作成された被災地の副読本の多くは、当時を思い出させる生々しい写真などは使わないような工夫がなされています。

他の被災地の方と交流するときなど、必要に応じて映像などを使用する場合は、話し手が「次にお見せするのは、〇〇の写真です。見るのが辛い場合は、目をつぶるなどして、無理に見ないでいいですよ」というような声かけをすることで、心づもりと行動の選択をすることができます。また、刺激と伴う可能性のある資料を使用することが予想される場合、担任や養護教員、スクールカウンセラーなどが様子に目を配り、具合が悪くなった子どもに対応するといったことも考えられます。

一方、未災地や、災害発生から時間の経過した被災地の子ども達に対して、「どのような災害だったのか」を伝えるために、有効な防災教育の教材として、映像（動画、写真）が活用されます。被災の様子、避難所の光景、人々が助け合う様子などは「百聞は一見にしかず」だからです。

このように、受け手の被災経験の有無などによって、災害の映像資料などはトリガーになることもあれば、有効な教材となることもあるため、対象に合わせた教材の選択や、配慮の方法が求められるのです。

(定池祐季)

Q12. ストレスチェックを活用した個別面談にはどのような方法がありますか？

■ ストレスチェックのポイント

1. ストレスチェックのみ使用した場合、子どもは「調べられている」と感じるため、ストレスチェックの「やりっぱなし」は避けましょう。ストレスチェックは表現です。表現を受け取り、教師やカウンセラーと分かち合うことが大切です。
2. ストレスチェックを通して子ども自身が自分のストレスに気づき、「どう受けとめたらいいか」（異常事態の正常な反応）「どう対処したらいいか」を学ぶことが、セルフケアの促進につながります。そのため、ストレスチェックは「心のサポート授業」の中で行います。
3. 時期に応じた段階的ケアとしてストレスチェックの項目数と項目内容が大切です。学校再開直後は、友達と学び・遊ぶという日常生活を取り戻すことが最大の心のケアといえます。平時に実施する健康チェック（睡眠、体調、イライラ）など少ない項目に留めましょう。また余震が頻発するようだと、恐怖の項目を加えるといいでしょう。「眠りのためのリラックス」やイライラする状態から落ち着くためのリラックスを実施しましょう。余震が続いていたら、余震への対処に対応する項目と「防災と心のケアリーフレット」を活用します。学校再開から半年後など長期間経過後には、トラウマストレス（いじめ・暴力・災害）を学ぶため15項目の中高生版や10項目の小学生版を活用するといいいでしょう。
4. ストレスチェックの項目は、信頼性・妥当性のあるものを活用してください。



イラスト；小川香織

■ ストレスチェックを活用した5～10分の教育相談のながれ

※<>内は声かけの例

1. 最近がんばっていることをねぎらう（「ない」という子どもにも良いことを見つける）<〇〇がんばっているね>
 2. ストレスチェックの結果を確認しながら、対処・工夫に焦点をあてる。からだ・行動から心へと進む。
 3. 「ねむれない」にチェックがあれば、<なかなか眠れないの？夜中に目がさめるの？><それはつらいね><こんなことをした日はスッと眠れるということはない？（例外さがし）><眠れないとき、どんな工夫している？>。
 4. <つらいこと・こわいことって、どんなことかな？もし言いたくなかったら無理しなくていいよ>ストレスの内容については、後半に尋ねる方がいい。
- ⇒心配な児童生徒は、5分-10分では扱えないので、<いっしょに考えて、いい方法をまた探そうね><スクールカウンセラーと話してみるのはどうかな？>と提案するといいいでしょう。

(富永良喜)

Q13. 子どもが災害体験（津波体験など）を表現したとき、どのように対応したらいいですか？

■ 災害体験についての語りや作文

授業時間や休み時間などに、子どもが災害体験について語ることがあります。普段はあまり語らない子どもが、作文や家庭学習ノートに自分の体験について書くこともあるでしょう。

そのようなときには、無理に話をさせないことや、話を聞いていることが伝わるような聞き方（あいづちなど）が望ましく、「本当に大変でしたね」などと共感しながら話を聞くことが重要です。文章の場合にも、同じように伝えたり、または直接言葉で伝えたりしても良いでしょう。

サイコロジカル・ファーストエイド（Psychological First Aid:PFA）には、危機的な出来事を体験した人とのコミュニケーションをする際に「価値判断をしてはなりません」と記載されています。子どもが話してくれた内容について「そんなふうには思ってはだめです」「助かって良かったじゃないですか」と伝えるのは禁句だということです。まずは、子どもが話してくれたことを受け止めるようにしましょう。中には、家族に心配をかけないように、家庭では言えず、今まで誰にも言えなかったことを話す場合もあります。その際にも、子どもの気持ちに寄り添い、話しても良いのだと安心できるように傾聴しましょう。

■ 地震ごっこや津波ごっこ遊び

休み時間に地震ごっこや津波ごっこ遊びをすることがあります。こうした遊びは、子どもが自己治癒していく過程ととらえられ、周りの大人はそれを見守っていくことが大切であると言われています。

■ 表現することと心の回復

災害を体験してある程度の時期がたつと、表現することが心の回復に重要な役割を持つようになってきます。無理に表現させることが良いということではないので、子どもたちの様子を見ながら、どのような活動をしていくことが望ましいのか考えていけると良いでしょう。

(柿原久仁佳)

Q14. アニバーサリー反応とはどのようなものですか？
また、被災体験の表現活動はどのような配慮が必要ですか？

■ アニバーサリー反応とは

「節目」を意識した報道を見聞きする時期などに、「地震や津波のときのことを思い出すことが増えた」、「なんだかドキドキする」、「あの時期にあった行事のことを思いだしてしまう」、「気分が重くなる」と感じることもあるかもしれません。これは、「アニバーサリー反応 (Anniversary 記念日反応)」といって、節目の時期になると、誰にでも起こりうる、あたりまえの反応です。この「季節感」がトリガーになることもあります。

■ 被災体験の表現活動について

「節目」の時期などに被災体験の表現活動を実施することがありますが、事前に以下について検討・確認しておきましょう。

1. 「せんせいあのね」、壁新聞、教育相談などで、日常生活でがんばっていること、うれしかったことの表現と分かち合いができていますか？震災体験の語りや記述が少しずつみられていますか？お互いを励ましあい支えあうクラスになっていますか？
2. 被災体験の表現活動について、教職員間で討議してきましたか？つらい体験を心の中に封印し続けるより、自分のペースで向き合い、安心できる空間で分かち合う方が、心の健康に良いことを教職員は知っていますか？
3. 被災体験の表現活動の意味について、1ヶ月前には、保護者・児童生徒に尋ねてみて、意見を聴いてきましたか？
4. テーマは広く、がんばってきたこと、つらかったこと、ありがたかったこと、悲しかったこと、1つでもいいし、複数でもいいことを伝えていきますか？
5. 事前に、教職員が被災体験の表現活動（作文など）をやってみて、思ったこと感じたことを保護者・児童生徒に伝えてきましたか？
6. 表現されたこと（作文など）を誰が読み、文集などにまとめるのか、記名無記名はどうするのか、話し合ってきましたか？
7. 表現活動の前後にはリラクセス法を児童生徒が体験し、活動は午前中に行い、給食で気分を切りかえ、午後ようすを観察できるように計画していますか？
8. 休憩コーナーを教室に用意したり、保健室で一息ついたりしてもいいことを伝えていきますか？
9. スクールカウンセラー・養護教諭のバックアップ体制ができていますか？

(富永良喜)

Q15. 災害後、障がいのある子どもへの心のケアでは、
どのようなことに留意する必要がありますか？

障害のある子どもは、非常事態において特別な配慮を要する必要があるかもしれません。それぞれの子どもが抱える障害の特性に応じて、どのように対応していくべきかが異なってきます。ここでは代表的なものとして、自閉スペクトラム症、注意欠如多動症 (ADHD)、知的障害、肢体不自由と聴覚／視覚障害、その他身体健康上の問題について簡単に解説します。

自閉スペクトラム症の子どもは、見慣れない人、日課や環境の変化に敏感なことがあります。可能なら、変化が起こる前にそれを予告してあげましょう。また、音、まぶしい光、新しい味、臭い、冷たさなどに対しても過敏なことがあります。例えばサイレンや非常ベルなどに反応して、感情の均衡が保てなくなることがあります。自閉スペクトラム症の子は時に、非常事態の何かの要素に対し、強迫的にこだわったり、過度に集中してしまったりすることがあります。こういった子どもは、自分が落ち着かない時には、予め決められた“安全な場所”に行くなどの行動計画を持っています。可能な場合には、行動計画通りにさせてあげてください。普段から馴染んでいる先生や管理責任者の先生が、穏やかに安全であることを保障し、やって良いことと悪いことの明確な区切りをつけてあげれば、とてもよく従います。

ADHD の子どもには、身体を動かす活動が効果的です。指示を出す時は、穏やかに何をしてほしいかを明確に伝え、2つ以上の指示を同時に出すことは避けましょう。また、不適切な行動を取った場合にどうなるか明確にして、警告してあげましょう。

知的障害の子どもは、普段の日課に戻ることを、最も良い介入です。普通学級にいる高機能の生徒には、簡単で、より具体的な指示が必要かもしれません。

肢体不自由、聴覚／視覚障害の子どもには、安全だということを伝えて安心させてあげてください。普段から慣れ知った担任や補助教員の存在が、こういった子どもを落ち着かせる助けになります。

その他の身体健康上の問題 (例：喘息、てんかん、糖尿病) を抱えた子どもは、体力、気力、注意力が落ちていることがあります。子どもが身体的な苦悩を感じているサインを注意深く観察してください。身体の具合は大丈夫か、手伝ってほしいことはないか、尋ねてください。必要に応じて、適切な医学的処置を受けられるようにしてあげましょう。

いずれも予告なしの避難訓練などに強い心身反応を示すことがありますので、事前の配慮が必要です。

(田中英三郎)

Q16. 家族を亡くした子どもに対して、教員はどのように接したらいいですか？

大切な人を亡くすということは、人生で経験しうる最もストレスフルな出来事の1つです。死別を体験した人々は、大人でも子どもでも様々な悲嘆反応を示します。急性悲嘆反応には、ショック、死を信じられない気持ち、悲しみ、怒り、罪悪感、後悔、亡くなった人への思慕などがあります。苦しい体験ですが、悲嘆反応自体は自然な心の反応です。大切な人にまつわる思い出を話したり、落ちついた気持ちでその人を思い出したりすることで、時間とともに少しずつ和らいでいきます。急性の悲嘆反応がどのように現れるかは、個人差があります。ある人は、悲しみに明け暮れひどく取り乱すかもしれません。別の人は、一見平静でありあまり動揺していないように見えることもあります。だからといって、後者が前者より悲しんでいないということではありません。繰り返し返しますが、大切な人を失ったときの悲しみ方は人それぞれであり、周りそれを理解してあげる必要があります。命日近くの季節感・防災教育・追悼式がトリガーになり心身を不安定にすることがあります。

子どもの死の受けとめ方は、年齢や環境により異なります。年齢別の典型的な子どもの死に対する認識と対応を以下に示します。

- 就学前の子ども—死が永久的なものであることを理解できず、望めば亡くなった人を生き返らせることができると信じていることがあります。人の死に関する物理的なリアリティ（亡くなった人はもう息をしないし、動かないし、痛みや苦しみも何も感じないということ）を理解できるように、手助けする必要があります。また、他の家族に何か悪いことが起こるのではないかと不安がることもあります。幼い子どもには、お話の本などを使って死を説明するとわかりやすいかもしれません。
- 学童期の子ども—死の物理的なリアリティは理解できますが、怪物や骸骨のように死を想像することがあります。生き返ることを強く望むあまり、亡くなった人を幽霊みたいな存在として感じてひどく動揺していても、誰にも打ち明けないでいることがあります。
- 青年—死が取り返しのつかないものであることを理解できます。家族や友人を失うことにより、強い怒りを抱いたり、衝動的な行動をとったりすることがあります（例えば、学校を中退する、家出する、薬物を乱用する）。こうした問題には、家族や学校による迅速な対応が必要です。

死別が突然の予期しないものであった場合は、悲嘆反応が年単位で長引くことがあります。こういった状態を専門的には「複雑性悲嘆」と呼びます。また、世界保健機関が作る国際的な診断基準では、「遷延性悲嘆症」として正式な医学診断に含まれています。悲嘆反応を長期に抱える方のなかには、専門的な支援が必要な方がおられることも知っておきましょう。

(田中英三郎)

Q17. 災害発生時に幼児だった子どもや、災害後に生まれた子どもたちへの防災教育と心のケアはどのように進めるといいですか？

■ 防災教育について

被災地では、災害発生からの時間経過に伴い、学校に関わる人々が入れ替わっていきます。まず、翌年から数年の間に、その場で災害を経験した教員の多くが異動します。その後、年を経るごとに、災害を経験した子どもが卒業していきます。災害発生時に乳幼児だった子ども達の大多数は、当時のはっきりとした記憶がありません。やがて、当時の記憶があるのは保護者のみという時期が訪れます。

そのため、災害時に乳幼児だった子どもや、災害後に生まれた子どもたちは当時何が起こったのかを知るために、Q12のように映像を使用したり、語り部などを学校に招いたりする防災教育が実施されるようになります。その活動自体は有益ですが、乳幼児だった子どもの中には、当時の怖い記憶がよみがえる可能性があるため、Q12で示したような配慮があると良いでしょう。

また、親が子に災害の話は一切できないほどの悲しみを抱え続けている家庭では、震災学習の話が災害の辛い記憶を持つ大人のトリガーとなってしまう可能性があります。そのため、学校で過去の災害について扱う場合には、保護者が前もって知ることができ、心づもりや協力を申し出る機会があることが望ましいでしょう。

■ 心のケアについて

東日本大震災後に実施されている岩手県・宮城県・福島県の医療チームによるコホート研究の中では、災害時幼児だった子どもと災害後に生まれた子どもの行動・発達について、以下の問題が指摘されています。

『被災当時3～5歳の保育園児とその保護者』を対象としたものがある。その結果からは、3年後の時点で子どもに行動上の問題を呈する割合が高く、特に震災時にトラウマ体験がある場合、母親に精神疾患がある場合により影響を受けていた。『震災後に生まれた子どもとその保護者』を対象としたコホートでは、6年が経過した時点でも母親のメンタルヘルスは深刻であり、母親のメンタルヘルスと子どもの行動・発達には関連が認められた。混乱期に誕生した子どもとその保護者にも手厚い支援が必要と考えられた。(八木,2019)

阪神・淡路大震災後から15年後の兵庫県教育委員会による調査報告でも、震災トラウマの要因から家族関係の変化の要因で要支援児童生徒が増加していったことが報告されています。

(定池祐季・富永良喜)

Q18. 保護者とどのように連携すればいいのでしょうか？

■ 家庭での様子を知る

学校が再開し、これまでと同じような日常生活が取り戻されてくるときの子どもたちの様子はさまざまです。家庭と学校とで異なる様子を見せる子どももいます。学校では元気に過ごしていても、家庭では不安が強かったり、逆に、家庭では今までと変わらない様子でも、学校では落ち着かない言動が見られたりすることがあります。

そうしたことは、家庭との連携なくしてはわからないことですので、定期的に様子を聞けるようにしましょう。

直接訪問する、電話をして様子を聞くという方法もありますが、アンケートに回答してもらう形で様子を尋ねると、一度に多くの家庭の様子がわかります。回答者の負担にならない程度に、家庭の様子を教えてもらえると良いでしょう。学校での防災教育を安心して受けてもらうためにも、家庭との情報共有は欠かせません。

■ 保護者からの相談

「赤ちゃん返りをしている」「子どもにどのように関わったら良いのだろう」と保護者の方も子どもへの対応に悩んでいる場合があります。そのようなときには、心配している保護者の気持ちを受け止め、保護者だけでなく、学校も一緒にサポートしたいと思っていることを伝えると良いでしょう。まずは保護者が安心して子どもと関わるができるように支えていくことが重要です。具体的な関わり方は、その子どもにもよるので、スクールカウンセラーなどと情報を共有しながら対応していきましょう。

■ 家庭への支援

子どもの様子が心配なとき、家庭が大変な状況であることのサインであることもあります。家庭の様子を聞きながら、必要に応じて、保健師などの専門家につないだり、関係機関と連携したりしていくことが望まれます。その中で、子どもにどのような対応ができるのか、スクールカウンセラーなどを交えながら方針を考えていくと良いでしょう。

(柿原久仁佳)

Q19. スクールカウンセラーとどのように連携すればいいのでしょうか？

■ スクールカウンセラーの職務

スクールカウンセラーの職務は一律ではなく、それぞれの学校のニーズに合わせて対応していきます。学校再開後の児童生徒への関わり方について教職員対象に説明したり、保護者へのお便り内容について情報を提供したりします。また、児童生徒のストレス反応を知るためのチェックリストを作成・分析したり、子どもたち対象の心理教育やストレスマネジメントの授業をしたりするなど、子どもたちをサポートしていくために何が必要なのか一緒に考えていきます。

学校再開直後などの慌ただしい時期であれば、教員自身がスクールカウンセラーにどのように動いて欲しいかを考える余裕もないかもしれません。そのようなときには、その状況をそのまま伝え、一緒に必要なサポートを考えていきましょう。

■ スクールカウンセラーとの情報共有

児童生徒のカウンセリングをしたり、保護者と面談したりすることもあります。スクールカウンセラーは毎日勤務するわけではないため、教職員の方々との情報共有が非常に大切です。被災時の情報や学校での様子、気になる点などを伝えることで、スムーズにカウンセリングが進みます。

■ 教職員による関わりをサポート

児童生徒にどのように関わったら良いか、授業で気を付けることは何か、などを教職員に助言することで、教職員が安心して子どもたちと関われるようにサポートをします。普段関わりのないカウンセラーと会うよりも、いつもそばにいてくれる先生の方が安心する子どもも多くいます。「身近な人を亡くした子どもがいるのだけれど、どのように声をかけたら良いだろうか」「授業において、どのようなことに気を付けて子どもたちと関わったら良いだろうか」など、気になることがあれば、気軽に聞いてください。

(柿原久仁佳)

Q20. 医療機関とどのように連携すればいいのでしょうか？

災害、事故、事件などの非常事態では、まず子どもたちの安全を確保することが最優先になります。それと共に、自分自身の安全と今おかれている場所の安全も確保しましょう。身体的な安全を確保するために、周囲に危険なものがあれば取り除きましょう。ただし、自分自身で対処できない場合は、危険なものから距離をとって公的機関（警察、消防など）に連絡を取りましょう。また、もともと特別な医療上の配慮（医療器具、薬など）が必要な子どもがいないかどうかも把握しましょう。そういった子どもがいた場合は、養護教諭や保護者と連携をとって必要なものが不足しないように手配しましょう。

こういった安全に関する基本的なニーズを満たしたうえでも、以下のような心理状態を呈する子どもがいた場合は、医療機関との連携を考慮する必要があります。

- 自傷他害のおそれ—子どもやその家族が、自分自身や他人を傷つけてしまいかねない兆候を見逃さないようにしましょう。具体的には、強い興奮、激しい怒りなどです。切迫した自傷他害のおそれがあるときは、警察との連携も必要になることがあります。
- 茫然自失—精神的不穏が心の内側に向かっていくと、一見落ち着いているような様子になります。しかし、反応が乏しい、うつろな表情をしているなどから茫然自失状態にあることがわかります。

自傷他害のおそれが高いときも茫然自失状態のときも、共通しているのは自分自身で心のコントロールができなくなっているということです。こういった場合は、できるだけ早く医療機関と連携をとりましょう。連携をとるまでの時間稼ぎとして、グラウンディングというテクニックを使うこともあります。グラウンディング（ground 地面+ing）とは文字通り、言葉を使って今混乱状態にある人が「地に足をつけられる」ように援助することです。具体的な方法としては、

- 相手の目線に合わせてください、そうすると相手があなたの存在に気が付きます。
- 「私の言うことを聞いてください、こちらを見てください」と声をかけます。
- 自分が誰なのか、今どこにいるのか、何が起きているのか分かっているか確認します。
- 周囲を描写してもらい、私たちがどこにいるか話してもらいます。

最後に、医療機関と連携するうえでは、情報の共有が重要です。共有すべき情報としては、

- ◆ どのようなことが一番の問題なのか
- ◆ いつからその問題はあり、どういう経過をたどっているのか、これまで、どういう対応をとってきたのか、などです。

(田中英三郎)

Q 21. 教職員の心のケアについて、どのような考え方が必要ですか？

■ 後回しされてしまう心のケア

学校再開時は、学校施設が避難所として利用され、教職員がその運営に関与せざるをえなかったり、これまでの業務に加えて児童生徒の心のケアをしなければならなかったりという心身共にエネルギーを消耗する状況が続いているのではないかと考えられます。

教職員自身も被災されている場合が多くあると考えられますが、そのような状況でも、自分や自分の家庭よりも子どもたちへのサポートを優先し、子どものために自分自身の心のケアが後回しになることがあります。子どもたちへの適切なケアをするためにも、まずは自分自身が健康でいられるようにしましょう。

■ 自分自身のケア

周りが頑張っているから自分もやらなければ、子どもたちのために休んでいられない、などと無理をしてしまう場合があります。しかし、人それぞれ状況は異なるので、子どもたちをサポートするためにも、疲れている時には、自分の心や体を休めることが必要です。

ゆっくり食事をしたり、リラックスできるような時間を作ったりと体を休めると共に、誰かと話したり、相談することも重要なことです。

「大変な思いをしている人がいるのに、自分は休んで良いのか」という罪悪感を感じるかもしれません。しかし、自分が健康でなければ適切なサポートはできません。子どもたちをサポートするためにも、自分自身を大切にするようにしましょう。

また、定期的に、自分の状況をチェックすることも必要です。睡眠はとれているか、食欲はどうか、体の不調はないか、気持ちの変化はないかなど、自分自身について確認し、必要に応じて自分自身のケアを優先させましょう。

(柿原久仁佳)

Q22. 震災を体験していない教員が気をつけることはありますか？

■つらい体験を共有することとは

災害を経験した子どもを支援するとき、同じ体験をした教員は、子どもの気持ちに共感しやすかったり、子どもも「この先生は自分のことをわかってくれる」と感じやすかったりするかもしれません。しかし、同じ災害を体験していても、人によってその程度は異なりますし、皆が同じような反応になるわけではありません。

全く同じ経験をしていても、「怖かった」と思う人もいれば、「たいしたことなかった」と思う人もいます。

子どもが体験したつらさを共有するために重要なことは、同じ経験をしていることではなく、子どものつらい気持ちを受け止めることです。

■ 災害についての知識を得る

どのような災害であったのかを知ることは、子どもたちのケアをしていくために大切なことです。自分で収集できる災害の概要の他、その学校の子どもたちがどのような被害を受けているのか、どのようにこれまで生活してきたのか、教職員がこれまでどのように支援してきたのか、ということを知っておくと良いでしょう。

■ 先入観をもたずに関わる

これまでにあったさまざまな災害と比較したり、大きな被害を受けた家庭と比べて「誰も亡くなってないからそんなに大変ではないだろう」「家が全壊したわけではないから、生活にはそれほど困ってはいないだろう」というような思い込みを持ったりすると、子どもたちの困難さに気づくことができなくなります。

たとえ被害の程度が小さかったとしても、大きな不安を感じている場合もありますし、学校では元気そうに見えても、家庭では違うかもしれません。「被害が小さかったから大丈夫だね」「元気そうだから大丈夫だね」と一方的に伝えるのではなく、まずは子どもの気持ちを受け止めましょう。震災からある程度の時間が経った時も同様に、「もう大丈夫だね」「もう乗り越えたね」と決めつけるのではなく、子どもがどのように感じているかを大切にしましょう。

(柿原久仁佳)

付録1

心とからだのチェックリスト	ふりがな				
	名前				
	年 組	出席 番号	1男	2女	3無回答
このチェックリストは、あなたの心とからだの健康について考えるためのものです。テストではないので、答えたくないときは、答えなくてもいいです。質問をみて、やるのは「いやだな」と思った人はやらなくてもいいですよ。スクールカウンセラーや担任・保健の先生がみて、相談につかうことがあります。また学校全体の結果を報告することはありますが、プライバシーは守られます。					

1. 心とからだ(ストレス)をチェックしてみよう

この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない	すこ し ある	かなり ある	ひじよ うに ある	対処法
		1-2 日 ある	3-5日 ある	ほぼ 毎日 ある	
1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	眠りのための リラックス法
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	落ち着くための リラックス法
3 こわくて、おちつかない	0	1	2	3	こわいものを知って よい対処法を学ぼう
4 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3	ほかのつぶやきかな いか探してみよう
5 頭やおなかがいいたかったり、からだのちようしが悪かったりする	0	1	2	3	体調をモニターする ことはいいことだよ
					合計点が7点以上の人は、担任や養護の先生や スクールカウンセラーに相談するのもいいよ！

2. 自分のストレスへの対処法をチェックしよう

ストレスを感じた時(きんちょう、はらがたつ、かなしい時)、あなたは、どうしていますか？一番あてはまる数字に○をしてください。

(今はストレスがなくてもあったとしたらどうしますか？)	まった くし ない	ほとん どし ない	あまり し ない	少し す る	かなり す る	すこ す する	A	B	C
1 どのようなことなのかを落ち着いて考える。	0	1	2	3	4	5			
2 プラスのメッセージを自分に送る。	0	1	2	3	4	5			
3 人に相談する。	0	1	2	3	4	5			
4 やつあたりをする。	0	1	2	3	4	5			
5 つらいことは自分の心の中にしまい込む。	0	1	2	3	4	5			
6 自分がやるべきことや言うべきことを考え実行する。	0	1	2	3	4	5			
7 成功したり、解決した時のことをイメージする。	0	1	2	3	4	5			
8 つらいことについて身近な人に話す。	0	1	2	3	4	5			
9 暴れる。	0	1	2	3	4	5			
10 自分の怒りや悲しみは人に知られないようにする。	0	1	2	3	4	5			
A=良い対処 B=やりすぎはよくない対処 C=気持ち押し込め対処									
A=0-6:(低い):7-14(平均):15-17(高い):18以上(とても高い) 得点が高いほどストレス対しよ名人だよ							A	B	C

3 いま思っていること、考えていることを書いてみましょう。

付録2

心とからだのチェックリスト10

20 年 月 日

なまえ 名前	おとこ 男	おんな 女	ねん 年	くみ 組	しゅっせき 出席 ばんごう 番号
-----------	----------	----------	---------	---------	---------------------------

このアンケートは、自分の心とからだの健康をふりかえり、「こうすればいいよ」という方法を学ぶためのものです。でも、やりたくないと思った人は、やらなくていいです。とちゅうでやめてもいいです。このアンケートは、先生がみて、先生やカウンセラーが一人ひとりとお話するときに、使うことがあります。それでは、こたえてください。

この1週間(先週から今日まで)に、		ない	少しある	かなりある	ひじょうにある	こ う す よ れ ば い
つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる数字に○をしてください。						
1	なかなか、ねむれないことがある	0	1	2	3	リラック スほうを する
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	
3	いやなゆめや、こわいゆめをみる	0	1	2	3	話をき いてもら う
4	ちょっとしたきっかけで、思いだしたくないのに、思いだしてしまう	0	1	2	3	
5	つかったことを、思いださせるところには近づかないよ うにしている	0	1	2	3	少しず つチャ レンジ
6	つかったことについては、話さないようにしている	0	1	2	3	
7	自分が悪い(悪かった)とせめてしまうことがある	0	1	2	3	プラスの 考え
8	こわくて、おちつかないことがある	0	1	2	3	ぼう 防さい
9	頭やおなかがいいたかったり、からだのちようしが悪かっ たりする	0	1	2	3	からだ ケア
10	学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3	

つかったこと(5, 6)と聞かれて、どんなことを思い浮かべましたか？ (あてはまる数字に一つ○をしてください)

1()のこと 2そのほかのこと 3両方(りょうほう) 4なにも思いうかばなかった

心のサポート授業の感想をひとこと書いてください。
(この感想を、おたよりにのせていいですか？ 名前はのせません。□はい □いいえ)

大塚芳生・田上法子・富永良喜(2020)平成28年熊本地震後における心のケアと防災教育で活用する小学生版ストレス尺度の検討。日本災害復興学会論文集16,46-52

付録3

心とからだのストレス・チェックリスト15

20 年 月 日

1中学校 ・ 2高校

名前	男・女・無回答	年	組	出席 番号
----	---------	---	---	----------

この1週間(先週から今日まで)に、 つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる数字に○ をしてください。	ない	少しある	かなりある	非常に ある	心身 の変化の カテゴ リー
	ない	1・2 日ある	3-5日 ある	ほぼ 毎日 ある	
1	0	1	2	3	緊張興 奮
2	0	1	2	3	
3	0	1	2	3	思い出 してつ らい
4	0	1	2	3	
5	0	1	2	3	
6	0	1	2	3	さける
7	0	1	2	3	
8	0	1	2	3	マイナ スの考 え
9	0	1	2	3	
10	0	1	2	3	こわい
11	0	1	2	3	
12	0	1	2	3	体調・ やる気
13	0	1	2	3	
14	0	1	2	3	楽しい
15	0	1	2	3	

つかったこと(3, 6, 7)と聞かれて、どんなことを思い浮かべましたか？ (あてはまる数字に一つ○をしてください)

1()のこと 2そのほかのこと 3両方 4なにも思い浮かばなかった

ストレス対処を考えよう！ (あとで、班で話し合います)

1) 緊張したとき、どんな工夫や対処をしてきましたか？

・

2) 腹が立ったとき、イライラしたとき、どんな工夫や対処をしてきましたか？

・

3) ト라우マ・ストレス(思い出してつらい、いやな夢をみた、こわくて落ち着かないなど)には、
どんな対処をしてきましたか？

・

授業の感想を書いてください。

(この感想やストレス対処を、学級たよりなどにのせていいですか？ 名前はのせないよ。 □はい □いいえ)

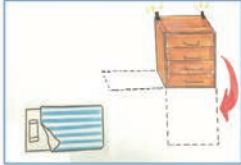
大塚・藤野・富永(2019)熊本地震後の被災地の中学生を対象とした「心理教育のためのトラウマ・ストレス反応尺度12項目版」の信頼性と妥当性の検討。ストレスマネジメント研究, 15(2), 46-52.

防災と心のケアで乗りこえよう！

正しく備えて、正しく行動すれば、だいじょうぶだよ！

1. 備える防災 3つの危ない（落ちてくる・割れる・倒れる）から身を守るために

- ① 落ちてこないようにします。
 - ・高いところにもものを置かないようにしましょう。
 - ・電灯などのぶら下がっているものは、落ちないように補強しましょう。
- ② 割れないようにします。
 - ・窓ガラスや大きな鏡、戸棚のガラスなどにフィルム（ガラスが飛び散るのを防ぐ）をはりましょう。
 - ・カーテンを閉めるだけでも、割れたガラスの飛散を防ぐことができます。
 - ・食器が落ちて割れないように、食器たなにとびらがゆれて開いてしまわないような器具を取りつけましょう。
- ③ 倒れないようにします。
 - ・タンスや本だななど、たおれるおそれのあるものは、転倒防止器具で固定しましょう。
 - ・たおれてきてもだいじょうぶな場所に寝るようにしましょう。
- ④ すぐに持ち出せるものを備えます。
 - ・非常持ち出し袋を用意しておくこと、心が安心して、ぐっすりと眠れます。
 （袋のなかに何をいれるかは、家族で話し合しましょう。
総務省消防庁HPを参考に！）
- ⑤ 小さなゆれを感じたら防災訓練と違ってすぐに安全な場所へ
大きなゆれで、からだがかたまって動けなくなることを防ぎます。
小さなゆれですばやいひんができたなら、お家の人にいっばいほめてもらいましょう！



（弱い建物なら、外へ）



（強い建物なら、安全な場所へ）

震度7を2度、強い余震をなんども経験したので、建物検査で安全といわれても、こわいと思うのはどうぜんだよ。おとなもこわいよ。からだがかたまっておぼえているからだよ。だから、からだをほぐして、心のケアをしましょう！からだがかたまったしたら、ちょうどいいこわさになるよ。こわい気もちは、命を守るたいせつな気もちだよ。

ふとんにはいるとき、どれくらい安全だと思いますか？
安全でないと思う 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 安全だと思う
安全感を高めるくふうを防災と心のケアでしよう！
作：諏訪清二・富永良喜 監修：室崎益輝 絵：車田啓

落ちつくためのリラックス法

イライラして、腹が立つ！そんなとき、落ちつくための3つの方法があります。落ちつくためには、背筋を伸ばした姿勢をつくります。肩のリラックス法と呼吸法とセルフメッセージがあります。

肩のリラックス法

- ① 背をまっすぐ伸ばした姿勢をしましょう。床に足の裏をしっかりつけて、両腕はぶらんとしましょう。
- ② 肩を高く上げてみましょう。……そして、ストンと力を抜きます。背筋はまっすぐのままですよ。
- ③ 肩をもう一度高く上げてみましょう。上げているときに、思わず脚や腕に力が入っていませんか？ 顔はスマイルですよ。今度は、肩の力をゆっくりゆっくり抜いていきましょう。背筋はまっすぐですよ。
- ④ ストンと抜いたあとと、ゆっくりと抜いたあとでは、どちらが気持ちやすきりしましたか？ どちらが気持ちが落ち着きましたか？
- ⑤ 次に、ストンとゆっくり、どちらか好きなほうをやってみましょう。肩を高く上げて、腕、脚、背中に余分な力が入っていませんか？ 顔はスマイル。はい、力を抜きましょう。背筋を立てたまま、気持ちを感じてみましょう。



イメージ呼吸法

- ① 集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ② 一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくりに息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③ もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくりに息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。

セルフメッセージ

- ① 「落ちついて、自分の考えを相手に言うことができます」(けんかしてイライラしたとき)
- ② 「落ちついて、自分の力を発揮できます」(試合や試験の直前)
- ③ 「ドキドキしたけど、もうだいじょうぶ。うまく避難行動ができた」(強い地震のあと)

イラスト：肩のリラックス法；大塚美菜子 文：富永良喜

眠りのためのリラックスマ法

1920年代に、ジェイコブソンという生理学者が開発した漸進性弛緩法（Progressive Relaxation）という方法です。「肩の力を抜きましょう！」と言われても、どうしていいかわからない。そんな時に、「一度力を入れて、それから抜いてみましょう！」すると力の抜ける感じがわかるというのが漸進性弛緩法の原理です。

まず、ベットに仰向けになりましょう。（練習のときは椅子に座って足を投げ出してやってみましょう）

①からだの感じをながめてみましょう！「頭から顔、首、両肩、背中、胸、と気持ちを自分の身体にゆっくりと置いていきましょう。『ここは凝っているな』とか、『だるい感じがする』といった身体の感じと対話してみましょう。ただ、身体の感じを味わうだけでいいです。両腕、両手、腰、両腿、両ふくらはぎ、両足、と。」



②右手首を内側に10秒ほど軽くまげてみましょう！
そして、力を抜きます。すると、右腕の感じと左腕の感じの違いに気づきます。右は温かく重たい感じがすれば、それがリラックスです。もう、右腕全体の力を抜いたと思っても、『あ、まだ指先に力が入っていた』と気づくこともあります。



③左手首を内側に10秒ほどまげて力を抜きましょう！
同じように、力が抜ける感じを味わいます。



④両足首を内側に10秒ほどまげて力を抜きましょう！
両足首を内側にまげる時に、両足が伸びていくようにまげるといいでしょう。そして、力を抜く感じ、抜ける感じを味わいます。



⑤両肩をあげて肩を開き背中に10秒ほど力をいれて、力を抜きましょう！
特に肩はストレスを引き受ける部位です。力を入れた時に少し痛いとか違和感がある場合、疲れがたまっているということです。力を抜いていくと、じわーっと温かい感じが広がっていくといいですね。



⑥腰・お尻に10秒ほど力を入れて、力を抜きましょう！
お尻にぎゅっと力を入れるのがコツです。でも、腰痛がある人は、あまり力を入れないで下さい。（腰痛の人は力をいれないで！）



⑦顔に力をいれます。目をぎゅっと閉じて、奥歯を噛みしめます。額、頬にも力を入れます。そして、ふわーっと力を抜きましょう！



あー、ここをもう一度やりたいなという身体の部位を探して、一度力を入れて、ふわーとぬきます。

両手から顔まで、一度力を入れて、ぬいたら、また、①に戻って、からだの感じをながめてみましょう。「あー、ここに力がはいっていた！」と気づくことがあります。その時は、がんばって力をぬこうと思わないで、「そこが楽になればいいな」と思うだけでいいです。からだの力が抜けていくと、ふわーとして、眠りのなかにはいっていきます。眠りそうになったら、『今晚ぐっすり眠って、あす朝〇時に、すっきり目がさめます。』『余震があったらぼっと目をさまして、大丈夫だったらぐっすり眠ります』と心のなかでつぶやいてください。



もし、お布団のなかだと、そのまま眠ってください。でも、いまからがんばらないといけないときは、『すっきり動作』をしましょう。手をぐーばー、ぐーばー、足を曲げて伸ばして、大きく背伸びをして、ゆっくり目を開けます。

絵：大塚美菜子 文：冨永良喜

教職員のための心のケア効力感チェックリスト

	全く説明できない	説明できない	どちらかといえば説明できない	どちらかといえば説明できる	説明できる	非常に説明できる	
1 心身のケアについておたずねします。あてはまるものを選んでください。あなたは現在、 1 辛い体験をしたあとに起こるさまざまな心とからだの変化（トラウマ反応）について、子どもに説明できる。	0	1	2	3	4	5	
2 こわかったことを思い出したらドキドキすることについて、その反応の意味と対処法を子どもに説明できる。	0	1	2	3	4	5	
3 辛い体験をしたあとに、その出来事と関連のある安全な刺激（トリガー）を強く避け続けることは、心の健康にとってよくない（ストレス障害のリスクになる）ということ子どもに説明できる。	0	1	2	3	4	5	
4 災害後の心のケアでは、安心感と人と人の良いきずなをベースに、自分のペースで少しずつ被災体験に向き合うことが心の健康に良いということ、子どもに説明できる。	0	1	2	3	4	5	合計得点
5 災害後の心のケアを学ぶことは、いじめ・暴力・事故後の心のケアを学ぶことにもつながることを子どもに説明できる。	0	1	2	3	4	5	

各問のあてはまるものに○をした数字の5問の合計点（0点～25点）を算出してください。宮城県（2019年11月）岩手県（2020年2月）の計969名の教員から回答をいただいたデータに基づいて下記の表の数値を算出しています。子どもへの心のケアの効力感ですので参考にしてください。（参考；平均値 14.65点、標準偏差 3.98点、中央値 15点）

低い	平均					高い
0～8%	9～18%	19～37%	38～63%	64～75%	76～88%	89～100%
9点以下	10～11点	12～13点	14～15点	16～17点	18～19点	20点以上

付録 8

中学生版「備える防災」チェックリスト

「備える防災」 チェックリスト		年	組	番	名前						
このチェックリストは、災害に対する「備え」がどれくらいできているのか、自分で確認しながら学習するためのチェックリストです。テストではないので、答えたくない人は答えなくても大丈夫です。途中でやめてもかまいません。それでは1番～13番の質問に当てはまる数字に○をしましょう。						全く して いない 0	し て い な い 1	あ ま り し て い ない 2	少 し し て い る 3	し て い る 4	十 分 に し て い る 5
						(0~10%)	(11~30%)	(31~50%)	(51~70%)	(71~90%)	(90~100%)
(1)	背の高い家具（タンスなど）や家電（テレビや冷蔵庫）が倒れないように、家の人と取り組んでいる	0	1	2	3	4	5				
(2)	家の人が数日間過ごせる量の食料や水などを、家の人と用意している	0	1	2	3	4	5				
(3)	外に避難をするときに持ち出す自分のリュックなど（備蓄を入れた緊急持ち出し袋など）を用意している	0	1	2	3	4	5				
(4)	いざという時にどうやって家の人と連絡を取り合うか、話し合っている	0	1	2	3	4	5				
(5)	塾や部活など、家の人と別々のとき、地震が起き津波の危険がある場所にいれば、お互いどこに避難するかを話している	0	1	2	3	4	5				
(6)	気象サイトや防災情報サイト（気象庁、NHK等）を日ごろから見ている	0	1	2	3	4	5				
(7)	ハザードマップを用いて、自宅が津波・大雨・洪水・土砂などの危険な場所かどうか確認している	0	1	2	3	4	5				
(8)	地域の様々な防災学習プログラム（災害のメカニズムの学習、地震の揺れの体験など）に参加してきた	0	1	2	3	4	5				
(9)	地域の様々な防災訓練イベント（シェイクアウト・避難訓練・避難所開設訓練など）に参加してきた	0	1	2	3	4	5				
(10)	災害の種類に応じた地域の避難所を確認している	0	1	2	3	4	5				
(11)	危機が迫っている状況でも人は逃げない心理（正常性バイアス）があることを学んだり調べたりしている	0	1	2	3	4	5				
(12)	災害後の心とからだの変化（ストレス反応）を知り、その対処法について学んだり調べたりしている	0	1	2	3	4	5				
(13)	イライラしたり眠れない時のためのリラックス法を色々な機会に実践している	0	1	2	3	4	5				
1番～13番の質問の合計得点を計算して、右の口の中にも書きましょう。								合計			

下記の表は、阪神・淡路大震災の被災地で沿岸に立地し熱心に防災教育に取り組んでいる中学校の生徒 394 名のデータから算出しました。

生徒の得点の位置	0~10%	10~30%	30~50%	50~70%	70~90%	90~100%
生徒の得点の分布	0~11.5点	11.5~22点	22~29点	29~37点	37~47点	47~65点

出典：古山暢尋・富永良喜（2020）. 中学生を対象とした防災行動評価尺度の開発及び妥当性・信頼性の検討－「備える防災」に焦点を当てて－. 防災教育学研究、第1巻第1号、pp.43-51.

参考文献・引用文献

安克昌(1996=2019). 心の傷を癒すということ: 大災害と心のケア. 作品社

古山暢尋・富永良喜 (2020). 中学生を対象とした防災行動評価尺度の開発及び妥当性・信頼性の検討－「備える防災」に焦点を当てて－. 防災教育学研究, 第1巻第1号, pp.43-51.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

みやぎケアセンター平成 29 年度報告.
<http://miyagikokoro.org/media/files/%EF%BC%886%E5%8F%B7%E%BC%89%E7%AC%AC1%E7%AB%A0%E2%91%A3.pdf> (2020年2月17日取得)

大塚芳生・田上法子・富永良喜(2020). 平成 28 年熊本地震後における心のケアと防災教育で活用する小学生版ストレス尺度の検討. 日本災害復興学会論文集 16,46-52.

大塚芳生・藤野亮・木山邦博・竹永真也・種子永香織・馬場康弘・干川隆・永浦拓・富永良喜 (2019). 熊本地震後の被災地の中学生を対象とした「心理教育のためのトラウマ・ストレス反応尺度 12 項目版」の信頼性と妥当性の検討. ストレスマネジメント研究, 15(2), 46-52.

富永良喜(2012). 大災害と子どもの心-どう向き合い支えるか. 岩波書店

富永良喜(2014). 災害・事件後の子どもの心理支援-システム構築と実践の指針. 創元社

富永良喜編 (2014). ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集 (DVD 資料つき). あいり出版

富永良喜編 (2015). ストレスマネジメント理論によるこころのサポート授業ツール集 (DVD 資料つき). あいり出版

富永良喜・遊間義一・兵庫教育大学連合大学院共同研究プロジェクト編 (2018). 災害後の時期に応じた子どもの心理支援. 誠信書房

■ 執筆者紹介

富永良喜(とみなが・よしき)

兵庫県立大学大学院減災復興政策科 教授

九州大学大学院博士課程単位取得退学・博士(心理学)

阪神淡路大震災後の心のケア活動を原点に、神戸児童連続殺傷事件・女児殺害事件後の心のケア、インド洋大津波後の心のケア研修講師、四川大地震 JICA ところのケア人材育成プロジェクト研修講師、東日本大震災後、岩手県教育委員会いわて子どものこころのサポートチームスーパーバイザー、熊本地震後の熊本県教育委員会・熊本市教育委員会心のケア・アドバイザーを経験。

田中英三郎(たなか・えいざぶろう)

公益財団法人 ひょうご震災記念 21 世紀研究機構 兵庫県こころのケアセンター 特別研究員

愛媛大学医学部医学科卒業

中国、マレーシア、キルギス、ヨルダン、フィリピン等で災害支援とトラウマケアの実践と研究にあたる。精神保健指定医、精神科専門医・指導医、認定内科医

柿原 久仁佳(かきはら・くにか)

北星学園大学 文学部 心理・応用コミュニケーション学科 准教授

お茶の水女子大学大学院人間文化研究科修了

北海道大学大学院教育学研究科 単位取得満期退学

北海道胆振東部地震(2018年)後から、被災地の学校にスクールカウンセラーとして入り、現在に至る。臨床心理士・公認心理師

定池祐季(さだいけ・ゆき)

東北大学災害科学国際研究所 助教

北海道大学大学院文学研究科博士後期課程単位取得退学後修了・博士(文学)

北海道南西沖地震(1993年)を奥尻島で経験したことをきっかけに災害研究を志す。専門は災害社会学・地域社会学・防災教育

「防災教育」と「心のケア」のセットで支える
子どもサポート・ハンドブック

初版 2021年3月

【協力】

東北大学災害科学国際研究所 防災教育国際協働センター

【執筆者】

兵庫県立大学大学院 減災復興政策コース 教授 富永良喜

公益財団法人 ひょうご震災記念 21 世紀研究機構 兵庫県こころのケアセンター 特別研究員 田中英三郎

北星学園大学 文学部 心理・応用コミュニケーション学科 准教授

柿原 久仁佳

東北大学 災害科学国際研究所 助教 定池祐季

本冊子は東北大学災害科学国際研究所 2019 年度・2020 年度共同研究助成「被災地の学校における心のケアと防災教育の融合プログラムの有効性と課題-東日本大震災と北海道胆振東部地震被災地での実践から」(研究代表者：富永良喜)の助成を受けて作成しました。

