

事 務 連 絡

平成 23 年 4 月 15 日

各 私 立 学 校 御 中

(小・中・高・特)

岩手県総務部法務学事課私学振興担当

児童生徒等の心のケアの充実について

このことについて、別添写しのとおり通知がありましたので、お知らせします。

【担当】私学振興担当 小野寺

電話 019-629-5041 FAX019-629-5049

メールアドレス：hiro-onodera@pref.iwate.jp

この通知は下記のアドレスからもダウンロードできます。

<http://www.pref.iwate.jp/view.rbz?cd=25963&ik=0&pnp=14>

事務連絡

平成23年4月14日

各都道府県教育委員会学校保健主管課
各政令指定都市教育委員会学校保健主管課
各都道府県私立学校主管課
附属学校を置く各国立大学法人担当課 御中
構造改革特別区域法第12条第1項の認定
を受けた各地方公共団体の学校設置会社担当課

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

児童生徒等の心のケアの充実について（依頼）

心のケアを含む健康相談等の充実については、「平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震における被災地域の児童生徒等の就学機会の確保等について（平成23年3月14日付け22文科初第1714号）により御配慮いただいているところです。

児童生徒が災害等に遭遇して強い恐怖や衝撃を受けた場合、その後の成長や発達に大きな障害となることがあるため、児童生徒の心のケアが重要な課題となっています。

文部科学省では、災害や事件・事故発生時における児童生徒の心のケアやその体制づくり、危機発生時における健康観察に加え、対処方法等について参考事例を通して理解が深められるように構成した指導参考資料「子どもの心のケアのために－災害や事件・事故発生時を中心に－」を平成22年7月に作成し、所管の小学校、中学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校に配布しました。

児童生徒等の心のケアの充実にあたっては、とりわけ、東日本大震災により被災した学校、被災児童生徒を受け入れた学校においては、児童生徒の発達段階、地域やそれぞれの学校の実情、特性に応じて効果的な心のケアを行うため、本資料が十分に活用されるよう、特段のご配慮をいただきますようお願いいたします。

また、（社）日本医師会及び東日本大震災心理支援センター（（社）日本臨床心理士会・（社）日本心理臨床学会）より、被災児童生徒等の心のケアに対応するため、下記の資料提供がありましたので、御参考まで送付します。

各都道府県教育委員会学校保健主管課においては、域内の市町村教育委員会並びに所管の学校に対し、各都道府県私立学校主管課及び構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた各地方公共団体の学校設置会社担当課においては、所管の学校法人等に対し、国立大学法人においては、管下の学校に対して、それぞれ周知されるようお願いいたします。

記

○文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

「子どもの心のケアのために－災害や事件・事故発生時を中心に－」（別添1）

http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1297484.htm

○（社）日本医師会

「東日本大震災の被災幼児・児童・生徒に対するメンタルケアについて」（別添2）

http://www.med.or.jp/doctor/gakko/mental_kodomo.pdf

※この文書は、教諭・養護教諭を対象に医師の立場でアドバイスするというスタンスであり、被災後1週間以上後、場合によっては1か月以上後を主に想定しています。

○東日本大地震心理支援センター（（社）日本臨床心理士会・（社）日本心理臨床学会）

「災害と子どもの心のケア」（別添3）

<http://heart311.web.fc2.com/childcare.html>

※被災地における支援者・ボランティア向けの資料です。

（本件担当）

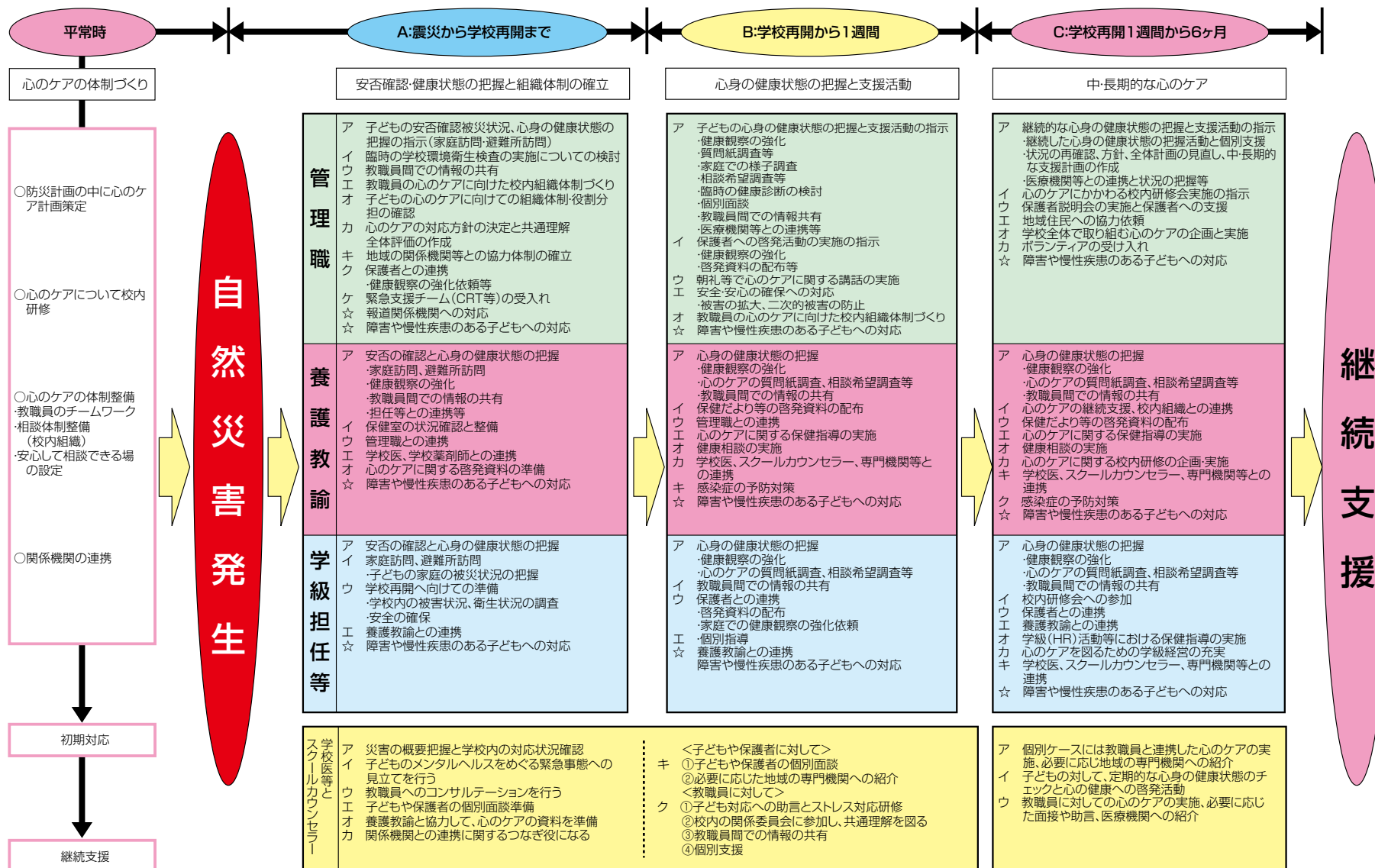
文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課
保健管理係、保健指導係

TEL:03-6734-2976,2918

FAX:03-6734-3794

E-mail:gakkoken@mext.go.jp

6 自然災害時における心のケアの進め方 (図解)



子どもの心のケアのためにー災害や事件・事故発生時を中心に
第5章 自然災害時における心のケアの進め方 より抜粋

東日本大震災の被災幼児・児童・生徒に対する メンタルケアについて

日本医師会学校保健委員会

<災害にあった子どもの特徴>

不安や抑うつなどの精神症状だけでなく、退行（赤ちゃんがえり）や多動や反抗的などの行動の変化、頭痛、腹痛、吐き気、息苦しさなどの身体症状として現れることがしばしばあります。

突然興奮したり、パニック状態になったりとか、表情が乏しくてぼうーっとしたりしているとか、寝つきが悪くて夜中に何度も目を覚ますなどの行動が見られたりすることもあります。これらは災害後1か月くらいでよくなることが多いのですが、それ以降も続いて心的外傷後ストレス障害（PTSD）と診断される場合があります。

また、ききわけがよすぎたり災害がなかったかのようにふるまったりする場合があります。

<災害にあった子どもへの対応の基本>

子どもは周囲の大人に大きく影響されることに気をつけましょう。当然ながら家族の影響は大きく、親が精神的に安定することによって子どもも安定します。これに配慮して家族と連携することが大切です。また、子どもが学校に戻ったら教員にも影響されるということです。

家族や家などを大切なものを失う体験（喪失体験）のある子どもにはより配慮が必要ですので、その把握も心がけます。

規則正しい睡眠、食事、運動などの日常生活の回復が大切です。したがって、学校生活自体が子どもにとって重要です。

<災害にあった子どもへの具体的な対応>

- * 子どもの話を聞いてあげてください。ただし、無理には聞きださずに子どもが話したいことがあったら話しやすい雰囲気を作ってあげてください。子ども同士で共感しあってよい効果を得られるようであれば（あまり重度ではないと判断される場合に限り）学校での少人数の話し合いも考えられます。この場合、教諭または養護教諭はみんなで共感できるように話の展開に気を配りつつ見守ります。
- * 子どもが安心・安全を感じられるような言葉をかけてあげてください。
- * こういう折に子どもが不安やイライラを感じるのは特別なことではないと言ってあげてください。また、イライラしたり落ち着かなかったりという行動の変化を受け止めて頭ごなしに叱らないようにして下さい。
- * よい子すぎる子どもにも配慮してあげてください。ただし、役割を果たして自信を回復することは大切です。
- * リラックスできるような活動に重点を置きつつ、できる範囲で日常の学校生活に戻して行って下さい。
- * 特に障がいのある子どもについては、いつもと違う状況で落ち着かなくなる場合に準じた対応をしてあげてください。本人なりに見通しがついて安心するようになりましょう。また、子ども全般にそうですが、いっそうの身体面への配慮が必要です（体力低下、けいれんの既往がある子どもの場合の発作の増加など）。

災害と子どもの心のケア

947

いいね! 64

命をおびやかす怖かった体験からの回復には、「安心・絆・表現・チャレンジ」の体験が必要です。大規模災害ですから、直後は、生活支援と体のケアを中心に、「安心と絆」の体験を深めましょう。

ライフラインが復旧し、学校が再開された後に1～2週間(災害からは1ヶ月ぐらい)ぐらいから、表現とチャレンジ体験を少しずつ進めていきましょう。津波被害が甚大ですから、「海を見ることができない」「海に行けない」という回避反応が起こるようになりますので、その時期にはチャレンジが課題になります。

家族を失った子どもさん、家族の安否がわからない子どもさんには、「安心・絆」の体験から、心の中で、今はいない大切な人と会話ができるようになることが遠い目標です。

※災害からの時期について、東北地方沿岸部は極めて甚大な被害状況ですので、「1～2週間」が「1ヶ月～2ヶ月」と変えざる得ない状況です。詳しくは、「[教師・心理職等\(対人援助職\)のみなさんへ](#)」をお読み下さい(2011.3.26)。

<http://heart311.web.fc2.com/stagemodel.html>

災害直後から1～2週間

避難所で生活している子どもたちには、**安全感・安心感**が回復できるようなかわりをしましょう。

- 家族と連絡が取れないときは、情報が得られるように寄り添いましょう。
- 食料の確保、寒さ対策など、必要なことを伝えてください。
- 余震の対応;自分も命を守ることができるというメッセージと方法を伝えましょう。
- 怖い気持ちは、命を守る大切な感情であることを伝えましょう。
- さまざまな心と体の変化は、誰にでもおこる当然な反応であることを伝えましょう。
- **被災体験を聞き出そうとしたり、被災体験の絵を描かせようとしないでください。**
- 食欲がない時は、水分補給をしたり、少しずつ栄養を身体に送りましょう。
- 眠れない時は、身体に一度ぎゅーっと力を入れて、ふわーっと力を抜くと眠りやすくなります。ストレスマネジメントを学びましょう。
- 避難所でできるお手伝いを子どもたちにもお願いしてみましょう(こんな時、自分に何かできることがあれば、自信を取り戻します)。

災害から2週間～1ヶ月

ライフラインがある程度復旧してきたら、ボランティアとチームを組み、「**子ども遊び隊**」など避難所巡回活動を始めましょう。

※「**子ども遊び隊**」についての詳細は[こちら](http://heart311.web.fc2.com/play.html)

※「**子どもと遊びQ&A**」リーフレットは[こちらから](http://heart311.web.fc2.com/playleaflet.pdf)

災害から1ヶ月～2ヶ月

学校での子どもの心のケア活動を開始します。

- 教師とカウンセラーが協同して子どもの心のケアにあたります。
- 災害ストレスとその対処の心理教育のメッセージ、ストレスマネジメント体験の活動、自分の心と体

の反応をチェックする“心と体のストレスアンケート”を実施し、反応の高い子どもさんには個別相談を実施します(心と体のアンケートの実施は、学校が再開され、1～2週間ほどしてから行うほうが良いと考えられています。実施の手順については後日配信します。)

- 災害に関する回避(話したくないなど)が強くなります。直後の回避は良い対処ですが、ずっと回避し続けることは、トラウマ反応を持続させます。

災害から2ヶ月～半年

心のケアの授業(仲間づくり、ストレスマネジメント、3つの言い方、上手な話の聴き方など)を始めましょう。

災害から1年

1年目が近づくにつれ、つらい気持ちになります。つらい体験に向き合う機会です。追悼の会を大切にしましょう。

◎[阪神淡路大震災で姉を亡くした方からのメッセージ](http://heart311.web.fc2.com/message1.html) <http://heart311.web.fc2.com/message1.html>

被災した子どもと心理職、両方を経験した方からのメッセージです。

留意事項

※報道関係者は、被災した子どもたちに被災体験を語らせたり、絵に描かせたりしないでください。被災体験は、安全・安心・信頼の関係性のなかで表現されてこそ、回復への力になります。逆に、安心・信頼のないなか表現を強いることは二次被害を与えます。

※被災した子どもの利益にならない研究のためのアンケート調査は絶対に行わないでください。阪神淡路大震災のときも中国四川大震災のときも、調査公害が多発しました。この災害では決してそのような二次被害が起こらないようにしてください。

※心やストレスのアンケートを実施する時期は、ある程度ライフラインが復旧し、日常が回復してからが適切です。また、アンケートを実施するときは、さまざまな心身反応が起こるのが自然で、それぞれに対処する方法があるという「心理教育」のメッセージを送ってください。また、アンケート実施の前後に、背伸びや漸進性弛緩法や呼吸法や動作法などの「ストレスマネジメント体験」を提供してください。そして、担任が全員に5分でもいいから、「個別相談」をし、かつ、ハイリスクの子どもさんには、保護者の了承をえて、スクールカウンセラーの「個別相談」が実施できるようにしてください。

※被災地外から、心のケア活動をするために、個人的に、被災地に行かないでください。組織や団体に所属して受け入れ組織・団体からの要請で活動してください。

文責: 富永良喜

作成: 2011年3月15日 最終更新: 2011年3月28日

| [支援活動委員会top](#) | [日本心理臨床学会](#) |

Copyright© 2011 日本心理臨床学会・支援活動委員会 All Rights Reserved.