

第5章 事故・災害時における心のケア

1 事故・災害時における心のケアの意義

事件・事故災害の発生は、児童生徒等の心身の健康に大きな影響を与え、生活に支障を来すなどして、**その後の成長や発達に大きな影響を与えることがある**。事件や事故、大きな災害に遭遇し、「家や家族・友人などを失う」、「事故を目撃する」、「犯罪に巻き込まれる」などの強い恐怖や衝撃を受けた場合、不安や不眠などのストレス症状が現れることが多い。こうした反応は誰にでも起こり得ることであり、時間の経過とともに薄らいでいくものであるが、場合によっては長引き、生活に支障を来すなどして、その後の成長や発達に大きな障害となることもある。



心身への影響を知り、心の回復のプロセスを知り、つらい状況を乗り越えるための考え方を知るとともに、児童生徒等の健康観察等を徹底し、情報の共有を図るなどして早期発見に努め、**適切な対応と支援を行うことが重要**である。

学校保健安全法第29条

「…心理的外傷その他の心身の健康に対する影響を受けた児童生徒等その他の関係者の心身の健康を回復させるため、これらの者に対して必要な支援を行うものとする。…」

2 事故・災害時の初期対応

児童生徒等の 生命に関わる事件 事故が発生

発生後、1時間・24時間
・72時間の対応が、その
後の展開を決める!

児童生徒等の心の回復・安定と二次的被害の防止

- 児童生徒等の状況の把握と整理（情報の収集、確認）
 - 出欠の確認、健康観察
 - 配慮を要する児童生徒等の状況把握
 - 家庭との連携
- 臨時職員会議を開く
 - 児童生徒等に関する教職員間の情報の共有
 - S C等臨床心理士有資格者に会議への参加を依頼し、助言を求める。
 - 心的ケアを含む今後の流れの共通理解を図る。
 - 職員の健康状態の把握→S C等による個人カウンセリングの実施
- 教職員研修の準備・実施
 - 職員対象の心理教育の研修
 - 児童生徒等への心的ケアプログラムの内容について研修
 - 心的ケアプログラム実施に向けての職員の役割分担
- 児童生徒等の心的ケアプログラムの準備・実施
 - 全校集会時に児童生徒等への正確な情報の伝達
 - 担任による児童生徒等への心理教育の実施
 - 担任による「心と身体健康調査」の実施
 - 担任による個人面接の実施
 - 配慮を要する児童生徒等の把握→S C等による個人カウンセリングへ
- 関係機関等との連携、児童生徒等の継続観察・指導
 - S Cとの連携
 - 医療機関、相談機関との連携
 - 保護者、地域との連携
 - 児童生徒等の状況の継続的把握、指導

※ S C = スクールカウンセラー

3 突然の不幸に遭遇した後の症状～誰もが感じること～

生命が脅かされる様な事件、事故に遭遇すると、心身のバランスを崩し、感情や行動の変化等、様々な症状を呈する。こういった症状を呈することは、異常な事態に対する正常な反応なのであり、しかも反応の仕方には個人差があることを認識しておかなければならない。

気持ちへの影響

- ◆ 全てが夢のようで、本当のことではないように感じる
- ◆ 同じようなことが起こるのではないかと怖くなる（恐怖感）
- ◆ 失ったものを思い出して悲しくなる（孤立感・気持ちの落ち込み）
- ◆ 自分は何もできなかったと恥ずかしく、申し訳ない気がする（自責感）
- ◆ 事件を起こした人への怒りが湧いてくる（怒り）
- ◆ なぜこんなことが起こらなくてはならないのかと腹が立ってくる（怒り）
- ◆ 早く忘れてしまいたい、なかったことにしたいと感じる等

人間関係

- ◆ 周りの人が信じられない気がする
- ◆ 周りの人が気持ちをわかってくれない気がする
- ◆ ちょっとしたこと、すぐに人に腹を立ててしまう

身体症状

- ◆ 身体がだるくなる、手や足が動かなくなる、めまい、過呼吸、声が出ない
- ◆ 寝つきが悪い、よく眠れない、怖い夢をみる、夜驚、夜尿
- ◆ 集中力がなくなる、もの忘れをしやすくなる、意識を失って倒れる
- ◆ お腹が痛くなる、下痢をする、胃が痛くなる、吐き気がする、食欲不振
- ◆ 肩がこる、頭が痛い、背中が痛い

4 危機的な状況を耐えやすくするために知っておきたいこと

（1） 誰にも無感動・無関心になる時期がある

不幸な出来事を一度に心に受け取ることができないために、徐々に受け入れようとする。結果として、すべてのことがまるで夢のようで、現実感がなく、本当のことではないように感じがちになる。

（2） できるだけ活動的にしている

何事にも積極的に取り組むこと、他の人を手伝ったりすることは気分を楽にさせる。しかし、決してやりすぎないようにし、自分にも手助けが必要であることを忘れないようにする。

（3） 現実から逃げない

葬儀に参列する、遺品を整理するなどどれも辛いことだが、こうしたことをとおして徐々に現実を受け入れようと思えることができるようにする。

（4） 他の人からの善意を受け入れる

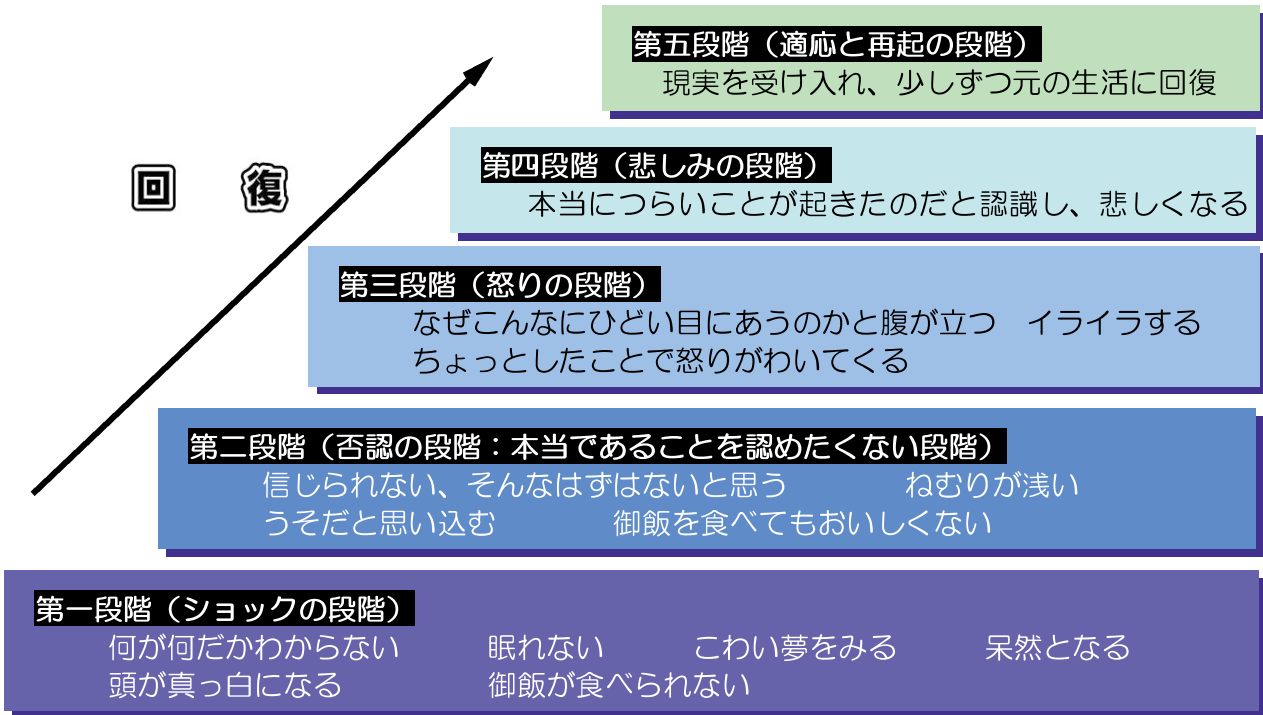
他の人が精神面で支えになってくれると助かる。そうした申し出を拒否しないようにする。また、同じ経験をした人と話をすることは気持ちを楽にさせる。

(5) 一人になれる時間をもつ

様々な感情を処理するには、時には一人になることも必要になる。

*何事にも心を動かさない方法、活動的にしている方法は、危機に遭遇したときによく用いられるやり方であるが、行き過ぎるとかえって回復を遅らせることになる。

(6) 心の回復のプロセス



5 立ち直りのために生活上注意すること

感情的にならないようにしましょう

やつあたりしそうになったら、ちょっと深呼吸。
やつあたりしてケンカになったら、またまたストレスがたまりそう。

よく眠り、よく食べ、よく働きましょう

気分転換になりそうなことには、積極的に取り組みましょう。

スポーツをする、音楽を聴く、本を読む、映画を見る・・・
お気に入りの気分転換法を大切にしましょう。

どんな気持ちになっても、どんなことを考えても、

それは大切なあなた自身の心です。

※ありのままを話せる人を、身近に持つことが何よりも大切です

6 つらい状況を乗り越えるための考え方（Q&A）

こんなことがあると、「いつもと違う」のが当たり前。「異常な」出来事にあった時の「正常な」反応です。恥ずかしいことでも、おかしいことでもありません。徐々に元気になれますよ。

Q：友人に話を聴いてもらおうと気持ちが落ち着く。こんな自分って情けないですか？

友人、先輩、家族など、身近な人に話を聴いてもらうのは、心の回復のために必要なことです。情けないなんてとんでもない！とてもいい回復法ですよ。

Q：時々面白いことがあって、笑ってしまったりする。こんな自分って冷たいのでしょうか？

笑うことは、元気になる一番の薬です。楽しいこと、面白いことをいつもより大切にしましょう。そうやって、少しずついつものあなたに戻っていきましょう。

Q：こんなことがあったのに、すぐにヘラヘラしている人が許せないのですが？

悲しみの表現の仕方は人によって違います。ヘラヘラしているように見えても、つらい気持ちであることは同じであり、心の回復の早さにも個人差があります。亡くなった人が身近だったほど、またその時期、他のことでちょっと元気がなかった人ほど、心の回復に時間がかかります。

7 専門家の助けが必要なとき

危機的な状況に遭遇した人が心身のバランスを崩し、感情や行動の変化等様々な症状を呈することは、自然なことである。しかし、苦痛が強すぎたり長く続きすぎる場合には、専門家への相談が必要である。

- (1) 感情や身体感覚をどうしても押さえきれず、緊張感・混乱・空虚感・消耗感が続くとき
- (2) 何も感じない状態が1か月以上続くとき、あるいは感じないままに忙しくしていなければならないとき
- (3) 悪夢を見たりよく眠れない夜が続くとき
- (4) 気持ちを打ち明ける相手がいなく、あるいは打ち明けたいと思う相手がいなく
- (5) 人間関係がまずくなってしまったとき
- (6) 事故を起こしたとき
- (7) 事件・事故など緊急事態の後、お酒の飲み過ぎやたばこの吸い過ぎが続くとき
- (8) 仕事に身が入らなくなったとき
- (9) 周囲に事件・事故など緊急事態の痛手から癒されないままにいる人がいることに気づいたとき

〔資料1〕 個人面談の実施方法

1 目的

- (1) 児童生徒等に表現する機会を与え、その表現を受け止めることにより衝撃を和らげる。
- (2) 特に配慮を要する児童生徒等を把握する。
- (3) 児童生徒等に安心感を与えるとともに、教師と児童生徒との信頼関係を築く。

2 設定

- (1) 時間：10分程度 場所：静かな個室
- (2) 導入の文言

「私たちにとって、とても辛いきごとが起きました。この様なできごとを体験すると、誰でも不安になったり体調を崩したりします。今のあなたの状態を聞かせてください。」

3 面接のポイント

- (1) 一人ひとりの児童生徒が今回のできごとを知って、どう思ったかについて聞く。
 - ア 児童生徒等の感じ方については、批判したり評価したりせずありのままに聞く。
 - イ 児童生徒等が把握している事実と異なる情報については、学校として確認していることを伝え、児童生徒等の情報を修正する。
 - ウ 感情が高ぶっているときには、落ち着くまで待つ。
 - エ 面接に否定的な場合は、無理に続けない。
- (2) 現在の状態について聴く。
 - * 「心と身体健康調査票」の結果を見ながら行う。
 - ア このような体験をすると、不安になったり体調を崩したりするのは普通の反応であり、少しずつ回復していくものであることを伝える。
 - イ 不安の状態や回復経過には個人差があるので、怖がらずにありのままの状態を話して欲しいことを伝える。
- (3) 今後の対処法について一緒に考える。
 - * この事態を乗り越えていくために、下記の点が大切であることを児童生徒等と確認する。
 - ア つらい気持ちは、話したくなったら誰かに聞いてもらうのがよいこと、無理して忘れようとする必要はないこと
 - イ 不安やつらさ、体調の悪さが続くときは、すぐに申し出ること
 - ウ できるだけ、普通の生活を続けていこうとすることが大切であること
 - エ これからもいつでも今回のことについて先生と話ができること、皆で支え合って今のつらい状況を乗り越えていこうと考えていること

4 留意点

- (1) 個人面接は、児童生徒等の表現の自由を保障することであり、その表現を受け止めるために行う。その結果、児童生徒等から出てくるものを把握できて、ケアにつながるという理解のもとに行う。
- (2) 様々なうわさや憶測が流れる可能性がある場合は、混乱を避けるため、事実のみを文章化して職員間で共有し、質問の返答に使用する。
- (3) 分かっていること、不明なことを整理し、分からないことを明確にしておく。

〔資料2〕心と体の健康調査

実施日 平成〇〇年〇〇月〇〇日

年 組 氏名

私たちにとって、とてもつらいことが起こりました。今回の出来事を知ってから
のあなたの様子について、教えてください。次の質問にあてはまるものに○をつけてください。

- | | | | |
|------------------------------------|----|----|-----|
| 1. 眠れない（寝つきが悪い・夜中に目が覚める） | はい | 少し | いいえ |
| 2. いやな夢やこわい夢をみる | はい | 少し | いいえ |
| 3. 気分がしずむ | はい | 少し | いいえ |
| 4. 小さな音でもびくっとする | はい | 少し | いいえ |
| 5. 人と話す気にならない | はい | 少し | いいえ |
| 6. いらいらしやすい | はい | 少し | いいえ |
| 7. 気持ちが動揺しやすい（落ち着かない） | はい | 少し | いいえ |
| 8. いやなことを思い出させる場所や、
人や物をさける | はい | 少し | いいえ |
| 9. 身体が緊張しやすい | はい | 少し | いいえ |
| 10. 自分を責める（自分のせいで悪いことが
起こったと思う） | はい | 少し | いいえ |
| 11. 思い出したくないのに、いやなことを思い出す | はい | 少し | いいえ |
| 12. 食欲がない | はい | 少し | いいえ |
| 13. ものごと（勉強など）に集中できない | はい | 少し | いいえ |
| 14. 頭やお腹が痛い | はい | 少し | いいえ |
| 15. なにか不安だ | はい | 少し | いいえ |

今の気持ち *相談したいことがあれば、書いてください。どんなことでもいいです。