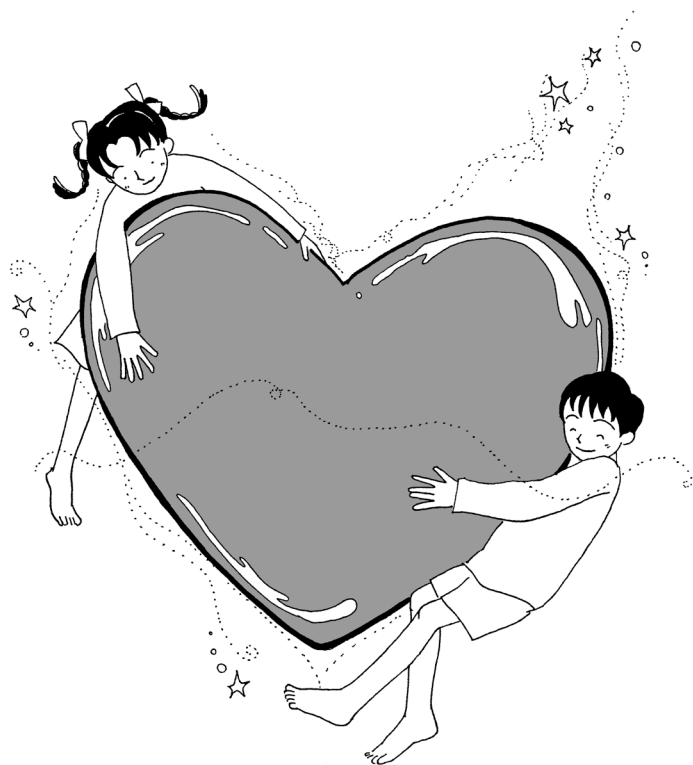


教職員と保護者が知っておきたい

# 災害を体験した 子どもたちの心のケア



## はじめに

災害を体験した子どもたちの心は、深く傷ついていることがあります。

災害の後に、子どもたちの様子がこれまでとは違うのを見て、戸惑われているかもしれません。子どもたちの苦しみや悲しみは、はかり知れないものがあります。

災害が子どもたちを襲った後、災害の際の心理的ストレスが子どもたちの生活のさまざまな側面に深刻な影響を及ぼすことが、災害心理学の研究で知られています。

災害を体験した子どもたちが、このつらい時期を乗り越えるためには、子ども自身の力だけでなく、教職員や保護者のみなさんが正しい知識をもち、子どもたちの傷ついた心を理解し、愛情のこもったケアをしていくことがとても大切です。こうした力に支えられて、子どもたちは徐々に元気を取り戻していくことができるのです。

このハンドブックは、災害が子どもたちの心にどのような影響を及ぼすかについて、災害心理学の研究に基づいてお知らせするものです。教職員のみなさま、保護者のみなさまをはじめ、多くの方のお役に立てば幸いです。



災害は、子どもたちから家族や友人などの大切な人、家、ペット、お気に入りのぬいぐるみなど、多くのものを奪っていきました。子どもたちの小さな胸の中では、まだそのときの恐ろしさを忘れられずにいることでしょう。

子どもたちも災害によって、大きなストレスを受けて、心も身体も傷ついています。災害の後、みなさんも気持ちや体調が大きく変化したことと思います。そのような変化は、子どもたちにも見られることがあります。しかし、子どもたちの変化はおとなたちの変化と異なることがありますので、気をつけなければなりません。

災害の後、子どもたちは、「おとなしくて、よい子」のように見えることがあります。そのため、子どもたちの悲しみや苦しみのサインに気づかないことがあるかもしれません。

また、災害そのものの恐ろしさに加えて、災害によって家族が離ればなれになってしまうのではないかという不安や、愛するものを失った寂しさ、悲しさ、怒りなど、さまざまな感情を子どもたちは心の中にもち続けています。

このような恐ろしい体験や不安は、一度にその全てを受け入れることはできないものです。子どもたちのさまざまな反応は、災害による心の傷を少しずつ受け入れようとする過程で起こる、子どもたちのけなげな努力のあらわれなのです。その手助けをするために、このハンドブックを教職員のみなさまの参考にしていただければと考えています。

はじめに  
このハンドブックをお読みになる教職員のみなさまへ

1	災害が心と身体に及ぼす影響	7
2	トラウマ、急性ストレス反応、PTSD	8
	1 トラウマ（心的外傷）（8）	
	2 急性ストレス反応とPTSD（9）	
3	子どもたちへの対処法	11
	1 子どもたちと教職員が災害の事実を確認する（11）	
	2 感情や体験の共有と感情表現の手助け（11）	
	3 子どもたちの遊び（12）	
	4 子どもたちは家族と一緒にいる必要がある（13）	
	5 子どもたちの活動性と安全教育の必要性（13）	
4	保護者へのアドバイス	15
	1 教職員から保護者へのアドバイス（15）	
	2 家族の一員としての子どもたち（16）	
	3 就寝時の問題（16）	
	4 保護者の動揺が子どもたちに及ぼす影響（16）	
	5 退行現象（17）	
	6 特有な恐れや行動（18）	
	7 身体的な症状（19）	
	8 専門的な援助が必要なとき（19）	
	9 心の専門家による援助（19）	

5	子どもや家族が亡くなった後の学校での対応	20
6	親を亡くした子どもたちへの対応	21

あとがき

## 1 災害が心と身体に及ぼす影響

災害によって、子どもたちは心と身体に大きなストレスを受け、心と身体のバランスを崩すことがあります。このため、これまでの日常生活では感じたことのないような気分や身体の変調を体験することがあります。

災害後のストレス反応は、心と身体に次のようにあらわれます。

- 恐怖や不安
- 家族に対する心配
- 怒りやイライラ
- 突然の騒音や振動に対する驚き
- 集中力に欠ける
- 孤立感
- 生き残ったことに対する罪悪感
- 夜眠れない
- 悪夢をみる
- 涙もろい
- 物忘れ
- けがをする
- 無関心
- 無力感

もし子どもたちや保護者の方々、教職員自身も含めて、これらの兆候を見せているなら、これらのことは災害を体験した人々が示す、**一般的で自然な反応**です。

子どもたちは「自分の状態は何か変だ」と感じているかもしれません。しかし、このような大きな災害を体験したなら、こうした反応がおとなでも子どもでも、誰に起きても不思議ではない状態であることを、わかりやすく説明してあげましょう。

## 2 ト라우マ、急性ストレス反応、PTSD

### 1 ト라우マ（心的外傷）

地震、津波、洪水、噴火のような自然災害において、最初に重要なことは生命や身体の安全の確保です。しかし、生命や身体の安全が確保できると、次にトラウマ（Trauma：強いストレスとなる出来事の体験）による心理的苦痛に悩まされることになります。

多くの場合、子どもたちは家族や愛する人々の幸福や安全について心配します。そのとき、おとなたちは子どもたちを安心させようと、子どもたちの話を聞く前に「大丈夫だから安心して」と答えたり、「もっと大変な人もいるから、がんばろうね」と励ましたりしがちです。

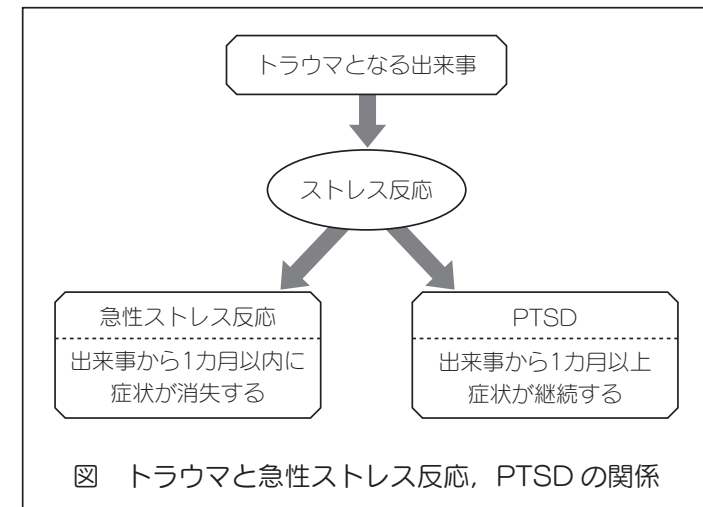
これらの反応は子どもたちが感じている素直な感情に「こんなことを感じることは、いけないことだ」という罪悪感や恥ずかしい気持ちをもたせてしまう危険性がありますので、注意しましょう。

大切なことは、教職員のみなさんが子どもたちの恐れや不安を認め、子どもたちに注意を向けることなのです。みなさんは恐れや不安によく似た感情を、これまでの人生の中で体験していることと思います。その感情体験を子どもたちと分かち合い、適切な行動のモデルを示すことが、子どもたちの不安を和らげるためのケアになります。恐れや不安な感情を共有する機会をもつことは、子どもたちに感情をコントロールすることを学ばせます。こうした機会は、人間としての成長につながる大切なプロセスの始まりになるのです。同時に、つらい体験を乗り越えることができる能力を育てることもなります。

## 2 急性ストレス反応と PTSD

ここでは、災害後に生じる可能性のある急性ストレス反応 (Acute Stress Reaction) \* と PTSD (Post Traumatic Stress Disorder：外傷後ストレス障害) について説明することになります。

\* 急性ストレス障害 (Acute Stress Disorder) ともいう。アメリカ精神医学会、DSM-IV。



### 子どもの急性ストレス反応

#### ① 身体症状

頭痛や腹痛などの身体の各部の痛み、吐き気、めまい、夜尿、夜驚<sup>やきよう</sup>、目や皮膚のかゆみ、アレルギー、食欲不振、過食、吃音<sup>きつむん</sup>、声が出ないなど。

#### ② 過度の罪悪感や無力感もち、気持ちが落ち込む

自分の身体をたたく、手に傷をつけるなどの自傷行為があらわれること

もある。

### ③ 退行現象

わがままになる、幼児語を使うようになる、年齢不相応な甘え方をする、親のそばを離れないなどの赤ちゃん返りをする。

注意1) 災害情報を得るためにテレビやインターネットを見ることは必要ですが、子どもが繰り返し恐い場面を長時間にわたって見続けると、不安や恐怖を強める可能性があります。保護者が子どもの心身の健康に配慮し、視聴をコントロールすることが求められます。

注意2) 子どものもつ発達障がいの特徴が、上記の兆候をさらに強くし、問題行動となる場合があります。このことについては個別の適切な対応が必要になります。

## 子どもの PTSD の特徴

### ① 侵入 (Intrusion)

トラウマとなった出来事がまた目の前で起こっているように感じたり (フラッシュバック)、恐い夢を繰り返す。

### ② 回避 (Avoidance)

トラウマとなった出来事に関する場所や話題を避けるようになる。また、感情が麻痺したり、未来が閉ざされているように感じたりする。

### ③ 過覚醒 (hyper-arousal)

イライラする、怒りっぽくなる、神経が高ぶって眠れないなどの過度の興奮状態が続く。

身体症状をすぐに心の問題としてとらえるのは危険です。まず、身体症状の治療を優先しましょう。



## 3 子どもたちへの対処法

子どもたちが示すさまざまな反応については、具体的な対処法が必要です。教職員のみなさんが実際に必要とする対処法をまとめました。

### 1 子どもたちと教職員が災害の事実を確認する

地震とは何か、津波はどのようなメカニズムで発生するのか、科学的で具体的な説明をしましょう。何かの罰で災害が起きたわけではありません。また、地震や津波に襲われた後、二次災害などの危険性があることも忘れないように教えてください。

### 2 感情や体験の共有と感情表現の手助け

子どもたちと教職員が自分の感情や体験について話し合い、そのことを分かち合う機会をもつことが必要です。

コミュニケーションは不安を和らげるために役立ちます。教職員が子どもたちと気持ちや感情を共有するためには、まず最初に教職員自身が自分のさまざまな感情を認める必要があります。この対処法は小学校の高学年以上の児童・生徒に適した方法です。例えば、地震の写真や映像を見て話し合うことは、表現されていない感情を表現するための手助けとなります。

幼児や小学校の低学年の子どもたちには、クレヨンなどで絵を描き、そのことについて話をしてもらうことが有効です。自分の感情を言葉で

表現できない子どもたちには人形やぬいぐるみをもたせ、それらを通じて話をしてもらいます。もし不安や悲しみが表現されたならば、「どうしてその人形が不安なのか？」ゆっくり時間をかけて、話を聞いてあげることが重要です。人形が子どもたちにかわって、いろいろな気持ちを正直に語ってくれるでしょう。

さらに、友だちの話を聞くことは、自分だけが特別な感じ方やとらえ方をしているのではないという安心感を与えたり、自分が表現できなかった感情をかわりに表現してもらえるなど、よい点がたくさんあります。

### 3 子どもたちの遊び

子どもたちは遊びを通して不安や恐さを表現し、自分の願いを込めた想像の世界を体験することがあります。

おとなが不謹慎だと感じる「地震ごっこ」「津波ごっこ」「生き埋めごっこ」なども、それらの体験を通して自分の心の中の不安を克服し、乗り越えようとしているあらわれなのです。ですから禁止しないで、遊びの話聞いてあげてください。不安や恐怖が克服されれば、時間の経過とともに、こうした遊びは自然に消失していくものです。

ただし、遊びの結末がハッピーエンドにならないで、遊ぶことによりますます不安や恐怖が増すような場合があります。トラウマが強すぎて、自分でその遊びを止めることができない危険な状態です。子どもたちの遊びは、楽しいことが原則です。つらい遊びを続けることは苦しいものです。こうしたときには、あなたが支えになって、遊びが止められるように援助してあげましょう。

### 4 子どもたちは家族と一緒にいる必要がある

子どもたちは同じような地震や津波が学校にいるときに起きた場合、どうしたらよいのか、不安に思っています。保護者から離れている子どもほど、こうした不安は募るものです。また地震や津波が起こったら、自分が安全なのか、ふたたび保護者と会うことができるのかと心配に思うでしょう。

防災対策として学校の危機管理体制が重要です。不測の事態がふたたび起こった場合、保護者にはできる限り早く子どもたちを迎えに来ていただけるように連絡してください。その間、子どもたちの安全を図ることを保護者と子どもたちの両方に知らせ、安心させてください。クラスメイトと2人1組のグループをつくることはよい方法でしょう。決して子どもたちを1人きりにせず、常におとなが保護してください。

保護者の連絡先、連絡方法などを明確にしておく必要もあります。保護者と子ども、保護者と教職員、教職員と子どもの連絡を密にし、一貫したコミュニケーションをとりましょう。衣服や持ち物などに連絡先や氏名を記入させておきましょう。

### 5 子どもたちの活動性と安全教育の必要性

子どもたちが学校で活動的に過ごすことは、災害後の学校生活をマネジメントするために重要です。ただし、余震が続く場合には、子どもたちの安全のために、教室の割れた窓ガラスの清掃や倒れかかっている本棚の整頓などの危険をとまなう活動はさせないようにしましょう。

なぜなら、この時期の子どもたちには学校生活において、慎重といえるくらい自分の安全を守るための練習が必要だからです。



地震と津波の発生直後より、各地からの救援物資を運搬するトラックや災害復興のための大型車両が道路を走ります。車に注意するばかりでなく、取り壊された家屋や崩れ<sup>くずれ</sup>そうな建物、ひび割れた地盤なども非常に危険です。

普段は安心できる公園のブランコやすべり台などの遊具も、地震の影響を受けていないかどうか心配です。水を貯めるためのタンクやプールなどに子どもたちが近づく可能性もあります。そのほか、空き地に積まれた土管や放置された冷蔵庫など、思いもよらないものが子どもたちを誘惑します。

避難生活や仮設住宅での生活は、子どもたちがこれまでに体験したことがないものです。生活のリズムを整える意味でも、しっかりとした援助と指導が求められます。子どもたちの「自分も何か役に立ちたい」という気持ちを大切にしながら、ここでは十分な安全教育がなされるべきでしょう。

同時に、衛生管理についての学習も行い、病気から自分を守る予防の大切さを教えましょう。地震や津波は生活環境を大きく変え、それがもとで病気や伝染病の発生もありえます。

授業内容を組み立てるためには、学校の中にある身近な器具やレクリエーションゲームを用いることが望ましいでしょう。ただし、子どもたちが学校外へ移動したり、バラバラになることは避けるようにしてください。

## 4 保護者へのアドバイス

保護者は避難先や仮設住宅へ移ると、これ以上危険なことが家族には起こらないだろうと安心し、子どもたちの繊細な心の動きを見過<sup>こま</sup>す傾向にあります。保護者の関心が生活再建に大きく傾き、現実的な細々とした問題の処理に追われるからです。

この時期は子どもたちの心のケアが、途中で投げ出された状態にならないような配慮が必要です。子どもたちは、災害によって大きなショックを受けています。保護者がすべきことは、子どもたちが体験している恐れや不安の内容を理解することです。

### 1 教職員から保護者へのアドバイス

子どもたちの様子を観察しながら、場合によっては保護者の方に対して下記のようなアドバイスを行う必要があります。

- 子どもたちは保護者の温かい言葉によって、以前のような状態に戻っていきます。コミュニケーションの大切さを強調しましょう。
- 子どもたちが恐れや不安について話すことを聞いてください。
- 何をどう感じているのか、どう考えているのか、子どもたちが話すことに耳を傾けてください。
- 子どもたちに恐れや不安があっても、子どもたちの生活を制限したり、変える必要がないことを知らせましょう。子どもたちが自分の不安によって、何らかの犠牲を家族に強いているように感じると、現在の不安に自責の感情が加わってしまうからです。



○頼れる親（おとな）のイメージの回復に努めましょう。

## 2 家族の一員としての子どもたち

保護者は、家族の安全確保や家庭生活などを適切に営めるよう前向きに努力していることを子どもたちに話し、何とかなるという楽観的な展望を伝えましょう。

災害後は、さまざまなことを判断し、意思決定し、問題処理していくことが求められます。子どもたちに関する問題については、子どもたちの感情を大切にしながら対処することをすすめます。子どもには決まってしまった結果だけを知らせるのではなく、その途中経過もていねいに説明してあげましょう。

## 3 就寝時の問題

夜の暗闇は子どもにとって怖いものです。就寝のときには下記のような問題がみられるでしょう。

- ①1人で寝ることを嫌がります。
  - ②布団に入っても、眠り込むのは難しいでしょう。
  - ③夜中にしばしば目覚めるでしょう。悪夢をみているかもしれません。
- 子どもたちが保護者にまとわりついたり、離れたがらないのは自然なことなので、とがめることはありません。

## 4 保護者の動揺が子どもたちに及ぼす影響

おとなたちの世界では、被災を巡るさまざまな問題や対人関係の変化

が起きていることでしょう。子どもたちはおとなたちの様子に敏感になっています。おとなたちの深刻な問題が子どもたちの友人関係に悪い影響を与えることがありますので、十分に配慮してください。

保護者自身が悲しみにくれている状態も考えられます。両親の一方が亡くなり、遺されたのが母親（女性）である場合、事態は深刻なものになるとの報告もあります。

また、以下のような保護者の場合は、きめ細かい援助が必要になるでしょう。

- ①小さな子どもを抱えている
- ②経済的に不安定な状態にある
- ③職業をもっていない
- ④表情が非常にやつれている
- ⑤自責の感情が強い
- ⑥怒りの感情が強い
- ⑦親戚関係、友人関係、地域での人間関係が乏しい
- ⑧アルコールや薬物への依存がある
- ⑨以前から何らかの重い病気をもっている
- ⑩教職員が見て援助が必要と感じる

## 5 退行現象

以前には1人でできていたことができなくなったり、保護者に甘えたりすることがあります。また、ちょっとしたことで泣いたり、わがままが多くなったりします。これらは退行と呼ばれる現象です。保護者の方ももっとも気がつきやすく、しかも混乱する問題のひとつです。

- ①おもらし（夜尿、失禁）

- ②保護者へのべたつき（だっこ、おんぶ、まとわりつき）
- ③おしゃぶり（指しゃぶり、爪かみ）
- ④欲張りな態度（与えられたものを大切にしない、必要以上に欲がる）
- ⑤聞きわけのなさ（拒否的、反抗的な態度、約束を守らない）
- ⑥粗暴な言動（乱暴な言葉、ものを壊す）

もし、このような現象が見られても、子どもたちの気持ちを聞かずに叱ったり、突き放したりしないでください。子どもたちは叱られることよりも、ほめられることに反応します。保護者は子どもたちのこのような行動に対して、そのサインの意味を読み取り、慎重に対応してください。

子どもたちは自分が優しく保護されていることがわかると、徐々にひとり立ちしていけるものです。面倒がらず、あせらず、温かく対応するようにアドバイスしましょう。

## 6 特有な恐れや行動

以下のような場合も、子どもたちの心に恐れや不安が残っていて、「保護」を求めるSOSのサインを示しています。

- ①暗闇の恐れ
- ②寝ることの恐れ
- ③想像の「おばけ」「モンスター」への恐れ
- ④不登校
- ⑤年齢に不相応なおとなびた態度
- ⑥自分より他者を心配し、世話をやきたがる

## 7 身体的な症状

心の不安が身体に影響を及ぼすことはよく知られています。子どもたちが何らかの身体症状を訴えたときには、その症状の治療に力を注いでください。身体症状が主要な問題である場合には、症状の裏にある疾病を治療し、苦痛を取り除いてからでなければ、心の安らぎを得ることができません。心と身体は密接につながっています。

## 8 専門的な援助が必要なとき

子どもの問題が深刻で、専門家の援助が必要なときがあります。専門家の援助を必要とするかしないかは、次のことが判断のポイントとなるでしょう。

- ①睡眠の問題が2～3週間も続いている
- ②恐れや不安がさらにひどくなっている
- ③べたつきが減らない

## 9 心の専門家による援助

一般に、保護者は心の専門家に関する知識や情報をもっていません。心の専門家の援助を求めるときには、「精神保健の専門家は、困っている人を援助するように訓練されています。彼らは子どもたちの深刻な問題を理解したり、手助けができるのです」といねいに説明してください。

精神的健康の専門家とは、臨床心理士（日本臨床心理士資格認定協会）、精神科医、スクールカウンセラー、心理カウンセラー、ソーシャルワーカー、保健師などです。

専門家の援助への導入は、「子どもが病気扱いされた、担任に見放された」と保護者が感じるような注意しなければなりません。子どもたちの感情をくみとるのと同様に、保護者の気持ちも十分にくみとりましょう。子どもたちの問題の解決にあたっては、これからも援助を惜しまないことを約束し、保護者が孤立した感情をもたないような、早めの言葉がけが信頼関係を築きます。

教職員自身が悩み、専門的なアドバイスを必要とすることもあります。そのようなときには、遠慮せず専門家に相談することをすすめます。専門家は秘密を守ってくれますし、適切な援助を提供してくれます。

教職員自身も1人の生身の人間として理解され、ケアされる必要があることを忘れないで下さい。

## 5 子どもや家族が亡くなった後の学校での対応

地震や津波の後には、ほとんどの教職員が学級運営において援助を必要とするでしょう。次の方法は、このような悲しい喪失体験に関係するときに手助けになるでしょう。

- ①亡くなった子どもについて冷静な反応をするよりも、教室の子どもたちと「死」について感情を共有しましょう。
- ②子どもたちが話すことに耳を傾けてください。
- ③幼い子どもたちに「死」のことを「永遠に眠ってしまった」と説明しないでください。眠ることと死ぬことの違いを、その子どもの発

達段階に合わせて理解させる授業づくりを試みてください。命の尊さを学ぶことは、「死」について教えることです。

- ④悲しんでいる子どもたちに、「堅苦しい規則的な一日」を押しつけないでください。しかし、それはクラス全体が秩序を乱してもよいということではないこともしっかり伝えてください。「安心・安全が保障されたプログラム」は、子どもたちの心を穏やかにします。
- ⑤亡くなった子どもの記念となるもの（文集、アルバム、記念碑など）の制作のために、子どもたちが協力して活動することを手助けしましょう。
- ⑥葬儀の礼儀作法に関する指導をして、遺族への訪問をしましょう。
- ⑦家族を失った子どもに対して、どのように接するかを説明してください。その子を避けようとしたり、過度に気づかたりすることは真の援助ではないことを強調してください。
- ⑧あなたのクラスは静かで、しばらくは沈んでいることでしょう。しかし、何人かの子どもは元気であることを主張しようとして、うるさく活動し始めることを覚えておきましょう。ときには、場違いな発言や行動があらわれることを知っておきましょう。

## 6 親を亡くした子どもたちへの対応

災害による親の死は、突然の出来事であり、心の準備ができていない状態で起きます。子どもたちにとって、その死を理解することは大変難しいものです。以下に、親を亡くした子どもたちへの留意点を示しまし

た。

- ①子どもたちは、基本的に悲しむことができます。しかし、子どもたちの悲しみは、子どもたちの認知的発達と情緒的発達の段階によって異なります。
- ②小学校低学年は、特に傷つきやすい時期です。死を理解できるようになってはいますが、さまざまな激しい感情を処理する対処能力をほとんどもっていません。
- ③小学校高学年から中学生になると、親の死によって今後の自分の人生が変化するだろうという認識をもつようになります。同時に、親の死を認めたくないという気持ちが強くあらわれます。
- ④子どもたちの悲しみが、おとなと全く同じようなプロセスで終わることはありません。子どもの頃に体験した親の死に対する悲しみは、おとなになっても人生のさまざまな出来事の中で活性化され、よみがえってくることがあります。
- ⑤親の喪失は明らかにトラウマですが、必ずしも発達を阻害するわけではありません。しかし、親を亡くした子どもたちには、精神的健康を崩さないための予防的な働きかけが大切です。

遺族の悲しみからの回復は、非常にデリケートで個別的ですから、せがせたりしないでください。精神保健の専門家の助けを必要とする複雑な悲嘆もあるので、注意深い対応が望まれます。

## あしがき

災害は個人的なものであっても、社会全体を揺るがすような大惨事であっても、それらは人々に物理的被害をもたらすだけでなく、心に苦しみや悲しみを残していくことが指摘されています。心の傷はただ放置しているだけでは自然に癒されることはなく、忘れられるものではありません。被災者がこれから目指す真の自立は、物理的にも心理的にも個人を大切にしたいねいで信頼性のある援助が提供されて、初めて確立されることだと考えています。

被災者の苦しみや悲しみは、世界中の人々に共通する普遍的な問題です。「復興」というかけ声に、まだ癒されていない多くの人々の悲しみが置きざりにされることがないように、私たちは何をなすべきかを考え、実践する必要があります。

みなさまの幸福と安寧を心からお祈り申し上げます。

2011年3月

### 著者

藤森立男（横浜国立大学大学院国際社会科学部研究科教授）  
連絡先：〒240-8501 神奈川県横浜市保土ヶ谷区常盤台79-4  
Eメール：fujimori@ynu.ac.jp  
藤森和美（武蔵野大学人間関係学部教授／臨床心理士）  
連絡先：〒202-8585 東京都西東京市新町1-1-20  
Eメール：kfujimo@musashino-u.ac.jp

イラスト：黒沢彩子

編集協力：福村出版 株式会社

教職員と保護者が知っておきたい  
災害を体験した子どもたちの心のケア

---

©2011.3.11