

災害後の心のケアについて

教職員の皆さんが子どもたちを迎えるにあたって、災害後の心のケアについて押さえておきたいポイントをまとめました。正しい知識に基づき、安全・安心な学校づくりの参考になれば幸いです。

【基本的な知識 ー大人・子ども共通ー】

- ・災害などの大きなショックを受けた後には、通常とは違う心と身体の変化（ストレス反応）が起こります。
 - ・ストレス反応は誰にでも起こる、当たり前の反応です。反応の強さ、表れ方は人によって違います。
（別紙「さまざまなストレス反応」参照）
 - ・安全で、安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていくことがほとんどです。
 - ・周りの人との心の絆を感じられること、辛い気持ちや泣きたいのを我慢したりせず表現できることが大切です。
- ※「頑張り」とか「早く忘れよう」といった叱咤激励よりも、「泣いてもいいんだよ」「一人じゃないよ、大丈夫だよ」「つらかったね」と寄り添ってあげることが大切です。
- ※子どものちょっとした変化に気付けるよう学校でも見守りをしてください。

（「こんなときはどうするの？」参照）



【知識】「PTSD」「トラウマ」について

前述したように、大きなショックを受けた後には、通常とは違う心と体の変化を体験します。特にこれは心的外傷後ストレス反応と言い、誰にでも起こるあたりまえの反応です。

過覚醒…強いストレスを受けた時などに見られる、強い緊張状態（覚醒亢進）が、ストレスが解除された後も持続する状態。入眠や睡眠持続の困難、わずかな刺激に対するいらいら、怒りの爆発、集中困難、過度の警戒心、過剰な驚愕反応等。

再体験…その出来事が、意図しない、望ましくない記憶、または悪夢のような形で何度もあらわれる。単に思い出すだけでなく、実際にその出来事が起こっているように体験することがある。

回避・麻痺…その出来事を思い出させるあらゆる物事（活動・状況・人物）を回避する。そのことを考えたり、感じたり、話したりすることを避けようとすることもある。また、出来事の重要な部分を思い出せなかったり、感情が麻痺したりすることもある。

マイナス思考…恐怖や怒り、恥辱など否定的な感情しか感じず、幸福感や満足感が感じられなくなる。

これらのストレス反応は多くの場合、1か月ほどで和らぐことが多いのですが、それ以上たっても生活に支障が起きるほど強い反応が続く場合は、これを PTSD（心的外傷後ストレス障害）といい、医療的なケアが必要となります。

【大人の皆さんも…】

災害の後というのは気が張っていて、休まなくても頑張り続けてしまいがちですが、無自覚のうちに疲れが溜まって急に調子が悪くなることがあります。

「この時間は休む」と決めて休息を取る、1日5時間以上は眠る、眠れなくても横になる、食事や水分を摂る、心配や不安を感じたら誰かと話をする、お酒の飲み過ぎには注意をする等御自身のセルフケアも大切であることを忘れないようにしましょう。



身体に表れる反応

- ◇ **睡眠**：寝つけない、怖い夢、夜中に何度も起きる、ぐっすり寝た感じがしない
- ◇ **食事**：食べる気がしない、食べ過ぎる、おいしいと思えない
- ◇ **いろいろな訴え**：腹痛、吐き気、便秘、下痢、頭痛、頭重感、身体がだるい、息苦しい、身体が揺れている感じ

考え方にあらわれる反応

- ◇ **集中できない**：遊びや勉強に集中できない、頭がぼーっとして他のことを考えている感じ
- ◇ **考えがまとまらない**：いろいろ心配が浮かんできて考えがまとまらない、自分の考えに自信が持てず決められない、つい悪い方に考えてしまう
- ◇ **いきなりその時のことを思い出す**：災害時のことが突然頭に浮かぶ、何かを見ると災害の時の感覚がよみがえる
- ◇ **思い出せない、忘れやすい**：災害の時のことをうまく思い出せない、ついさっきのこともすぐに忘れてしまう
- ◇ **自分を責める**：自分が悪いことをしたから災害にあったような気がする

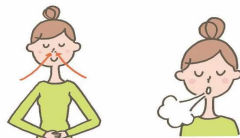
行動に関する反応

- ◇ **落ち着きがない、はしゃぐ**：そわそわして落ち着かない、むやみに動く、興奮しやすくなる
- ◇ **怒りっぽくなる**：ちょっとしたことで怒る、乱暴なこと（暴力や器物損壊）をする
- ◇ **子ども返り**：大人にくっついてがる、一緒に寝てもらいたがる、一人でできていたこと（トイレ・入浴・着替え）をやらなくなる、聞き分けが悪くなる、おねしょをするようになる
- ◇ **ひきこもる**：家に閉じこもって外へ出なくなる、学校に行くのを嫌がる

気持ちにあらわれる反応

- ◇ **とても怖い気持ち、不安**：いつもびくびくしている、物音や暗がり恐怖がる
- ◇ **イライラする**：ちょっとしたことでイライラ、なんとなくイライラ、何かしなくてはならない気になる
- ◇ **落ち込み**：気分が暗くなる、急に悲しくなって涙がでる
- ◇ **何も感じない**：嬉しいとか悲しいとかあまり感じない
- ◇ **やる気が出ない**：何もしたくなくなる、好きなことなのにやりたいと思わない
- ◇ **ひとりぼっちの感じ**：自分がひとりぼっちになった気がする

セルフケア



【リラックス呼吸法】

- ① 楽な姿勢で自然に腰掛けます。目は閉じても開いたままでも良いです。
- ② 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。これを自分のペースで繰り返します。
- ③ 息を吐くときに、身体の疲れや心のイライラなども一緒に吐き出すイメージ吐き出します。
- ④ 全身でウーンと伸びをして終わりです。



【肩のリラックス法】

- ① 椅子に座った状態で、肩をちょっときついなと思うところまで持ち上げ、5かぞえます。
- ② このとき息をとめないでゆっくり呼吸しながら行います。
- ③ 10 かぞえながらゆっくりと肩を下ろし、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2~3回行います。