保護者の皆さんへ
「子どもの心の自己回復力」を高める
リーフレット

「こんな時どうする？」「こんな時やってみよう」

保護者のみなさんへ

静岡県教育委員会では、被災した子どもの「心の自己回復力（レジリエンス）」を高めることを重要課題と捉えています。そこで、子どもの心のケアに取り組んでいただくためにリーフレットを作成いたしました。

お子さんの表れで気になるところがあるときに、また、お子さんの様子を見守っていく際の参考として、本リーフレットを御活用ください。

災害を体験すると

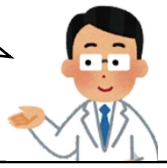
大きな災害にあうと、私たちは恐怖を感じ、大切な人やものを失うなどの、さまざまなストレスにされされます。そのため、災害を体験するといろいろな反応が表れます。

(1)災害を体験する中で、恐怖やショックを感じたことによるストレス	(2)災害で大切な人や物、場所、思い出などを失ったことによるストレス	(3)災害後の生活の変化、避難所などの不自由な生活、生活を再建する上での不安（仕事や自宅の確保など）などが継続することによるストレス
トラウマ反応	**喪失反応**	**日常生活上のストレス反応**

さまざまなストレス反応

ーからだー	ー気持ちー	ー行　動ー	ー考え方ー
○寝付けない、夜中に目が覚める	○こわい、不安	○落ち着きがない	○考えがまとまりにくい
○食欲がでない	○イライラする	○はしゃぐ	○思い出せない・忘れやすい
○お腹や頭が痛い	○おちこむ	○怒りっぽくなる	○自分を責める
○体がだるい	○何にも感じない	○子どもがえり	
	○やる気がでない	○ひきこもる	

ストレス反応の表れ方は人それぞれです。ストレス反応が人と違うことを気にする子どももいます。安心できる人に早めに相談することが大事です。



ストレス反応がおさまるポイント

安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、作業、行事などを通じて“ひとりじゃない”とかんじることができると「絆」が強くなります。

気持ちを表す。

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしたりしなくてもよいことを伝えます。ただし、一斉活動で表現させようとしたり、無理に気持ちを聞き出そうとしたりするのは逆効果です。

心のケアの留意事項

1　基本的な対応

◎まず身体のケアをしてから心のケアをしましょう。
◎親近感が大切です。自然な形で話せるような雰囲気づくりに心がけましょう。
◎発達段階に応じた優しさと思いやりで安全・安心をあたえましょう。
◎子どもの自己回復力をサポートするという立場でいましょう。

①休息をこまめにとりましょう　②睡眠時間を十分にとりましょう
③食事や水分を十分にとりましょう　④心配や不安を感じたら誰かと話をしましょう

ストレスがかかるときは“**食べる・寝る・話す**”が必要です。
意識して実践しましょう。

2　保護者ならではの心のケア

子どもたちは、災害によって大きなショックを受けていることが考えられます。それらは生活の荒れや不登校など、家庭生活や学校生活に大きく影響することがあります。まずは、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が大切です。

○「おはよう」「おかえりなさい」などの挨拶、何気ない会話、一緒に食事をとるなど、日常生活の中でのコミュニケーションを増やしましょう。
○子どもの心の安定を図るために、保護者から温かい言葉をかけましょう。
○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もします。子どもたちのこのような行動に対して、保護者はそのサインの意味を読み取り、温かく対応するようにしましょう。
○心の不安がからだに影響を及ぼすことはよく知られています。心とからだは密接につながっています。子どもが何らかの身体症状を訴えたときは、病院に行ったり、学校と相談したりして、その症状の改善に力を注ぎましょう。
○何をどう感じているのか、どう考えているのか、子どもが話すことに耳を傾けましょう。

聴くときのポイント

- 十分な時間をつくりましょう
- 子どもの目の高さに合わせて聴きましょう
- 目のサインを見落とさないようにしましょう
- 話を妨げないようにしましょう
- 相づちを忘れないようにしましょう

- 子どもの立場に立ち、共感をもって対応しましょう
- 思いや考えを否定しないようにしましょう
- 問題の原因を決めつけないようにしましょう
- 解決をしなければならないと思い、すぐに助言をしなくてもよいでしょう

子どもは聴いてもらったという感覚で、安心やつながりを体験することができ、よい方向に向かいます。

子どもとの接触・会話を大切に

3つの言葉で安心感を与える
○「あなたのそばに、いつも私がいるよ」
○「安心して、誰にでも起こる反応です」
○「ありがとう。あなたが大切」

子どもの状態を的確に把握

○食事の量、睡眠時間等の健康面に影響する変化を観察しておく
○一見元気に見える子どもでも、重い心的ストレスを抱えている場合も多数ある

「遊び」を通じての心のケアを

○共に遊ぶことで、心の緊張をほぐすことが可能（折り紙、お絵かき、絵本の読み聞かせや紙芝居など）

スキンシップを大切に

○スキンシップ（おんぶやだっこなど）により、子どもの不安感の軽減と安心感をもたらす

子どもとの接触・会話を大切に

○子どもたちの心的ストレスの状態は、時間の経過とともに変化する
○それぞれの時期・症状に応じた対応を考える

障がいのある子どもへの配慮

○発達段階や障がいの状況等に応じた対応を心がける

3　学校、専門機関との連携

☆保護者だけでは話を聴くことが難しいケース、内容が深刻なケースは、学校やSC、SSWなどへも相談しましょう。
☆専門機関への相談、受診に対して不安がある場合は、担任の先生や養護教諭などに相談しましょう。
☆子どもが相談機関に相談する場合は、保護者は、担任の先生や養護教諭などと協力して、「相談したい内容」を子どもと一緒に整理し、よりよい方法を探すために、子どもがプラスに考えて利用できるようにしましょう。

〈 参考になるその他の資料 〉

熊本市教育センター『平成 28 年熊本地震に係る児童生徒の心のケアに関する資料』
文部科学省（2014）「学校における子供の心のケア　－サインを見逃さないために－」
小林朋子ほか（2010）『支援者のための災害後のこころのケアハンドブック』静岡大学防災総合センター
兵庫県教育委員会（2006）『震災・学校支援チームEARTHハンドブック』
仙台市教育センター『見て分かる　震災後の児童生徒の心のケアと対応』

こんなときどうする？

周囲の人が落ち着いた態度で温かく接すると、余震による不安感、避難所生活や車中泊での閉塞感から、心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。

やる気が起きない

時期が経ってもやる気が出ないかもしれません。「焦らないでゆっくり自分のペースでいいよ」と声をかけてあげましょう。

急に涙が出る

泣けるときに泣いてもよいと伝えましょう。落ち着いたら、「見守っているから大丈夫、また泣いてよいからね」と今の気持ちを正直に表現できたことを認めましょう。

自分を責める

“自分が悪いからばちがあたった”という捉え方をすることがあります。自然現象だという事実を伝え、がんばっているところや良いところを認めたり、ほめたりしましょう。

イライラする、イライラが止まらない

好きなことや楽しいことをするように伝えましょう。指先だけでできる単純な作業を行うことも効果があることを投げかけてみましょう。

反抗的、攻撃的な態度をとる

まず、その場で大人が冷静にその行動をやめるように伝え、子どもが落ち着いたらゆっくり話を聞きましょう。今の気持ちを言葉に表すことを伝えてください。気持ちを表すことができたら、共感するような声かけをしながら見守りましょう。

食欲がない

無理をせずに、そのときに食べたり飲んだりできるものをとれば良いことを伝え、安心感をもたせましょう。

食欲がないときでも水分はこまめにとることを伝えましょう。

眠れない、夜中に起きる

叱らないでください。

部屋を少し明るくするのもいいでしょう。

不眠が１週間くらい続くときは医療機関に相談しましょう。

体の不調を訴える

短時間でいいので、苦痛を和らげる手当てをしたり、話を聴いたりすることで、守られているという安心感を与えることができます。

また、必要に応じて医療機関に診てもらうことも大切です。

帰宅後1人で行動するのを怖がる

見守ってくれるグッズ（お守り、ぬいぐるみなど）を用意しましょう。一緒に過ごすことで不安は和らぎます。

留守番ができない

家を守る仕事という役割を任せましょう。少し勇気を出して、自分の仕事に責任をもたせてみましょう。

できたらほめてあげましょう。

被災の時のエピソードを話し始める

自分から話し始めたら聞いてあげましょう。「今、無事でいられるからよかったね」など、最後は良いエピソードにして返してあげましょう。

むやみにはしゃぐ・何もなかったようにする

子どもの小さな心では受けとめきれずに、どうにかしようとがんばっている姿です。「大変だったね」などと言葉をかけながら、見守ってあげて下さい。

風呂やトイレのドアを閉めて使うことができない

閉じ込められないように用心し、自分の身を守るための行動です。先を見通す力が付いていることをほめてあげましょう。

小さな子のようにまとわりつく

普段と同じ接し方でいいので、少し時間をさいて相手をしてあげてください。甘えることで、子どもの心が癒やされて、徐々に元気が回復します。

災害ごっこをする

不謹慎にも見えますが、遊びを通じて子どもの心が整理されていくこともあります。やめさせようとせず、「すごい地震でびっくりして、大変だったね」などと子どもの気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。

ただ、子どもが辛そうなのに、その遊びをやめられないときは子どもの気持ちをくんだ言葉をかけて、別の遊びに誘ってあげると良いでしょう。

乗り物の振動に敏感に反応する

バスの振動に反応したとき、「今の揺れはバスだったね」などと言い合いましょう。振動の原因を知ることが大事です
お互いに確認しましょう。

音に敏感になっている

普段でも大きな音にはびっくりします。音にびっくりしたときは大きく深呼吸するとよいことを伝えましょう。

直接の体験に関わらず、保護者の方々も被災の影響を受けています。御自身の心身のサインに耳を傾け、早めのケアを心がけるとともに、一人で抱え込まないようにしましょう。

出典:小林朋子、中垣真通、吉永弥生、今木久子、長島康之、石川令子「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」2016 年4月

支援者のための災害後のこころのケアハンドブック（第 7 版）