

危機発生時の健康観察の進め方



1 危機発生時の健康観察の留意点

- 災害時における子どものストレス症状の特徴を踏まえた上で健康観察を行い、子どもが示す心身のサインを見過ごさないようにする。
- 心の症状のみならず、腹痛や頭痛、眠れない、食欲不振などの身体症状にも注目して行うことが肝要である。
- 災害時においては、日ごろから抱えている心身の健康問題が表面化しやすいので、そのような子どもに対しては、状態の変化などに留意して健康観察を行う。

2 危機発生時の健康観察のポイント

子どもは、自分の気持ちを自覚していないことや、言葉でうまく表現できないことが多く、心の問題が行動や態度の変化、頭痛・腹痛などの身体症状となって現れることが多いため、きめ細かな観察が必要である。

(1) 子どもに現れやすいストレス症状の健康観察のポイント

体の健康状態	心の健康状態
<ul style="list-style-type: none">・食欲の異常（拒食・過食）はないか・睡眠はとれているか・吐き気、嘔吐が続いていないか・下痢、便秘が続いていないか・頭痛が続いていないか・尿の回数が異常に増えていないか・体がだるくないか	<ul style="list-style-type: none">・心理的退行現象（幼児返り）が現れていないか・落ち着きのなさ（多弁・多動）はないか・イライラ、ピクピクしていないか・攻撃的、乱暴になっていないか・元気がなく、ぼんやりしていないか・孤立や閉じこもりはないか・無表情になっていないか

(2) 急性ストレス障害（ASD）と外傷後ストレス障害（PTSD）の健康観察のポイント

災害等に遭遇した後に現れることが多い反応や症状には、不安感、絶望感、ひきこもり、頭痛、腹痛、食欲不振などがある。そのほとんどは、数週間以内で軽快するが、命にかかわるような状況に遭遇したり、それを目撃したりした場合などには、強いストレス症状が現れ、下表のような症状が現れることがある。

<自然災害などによる PTSD の症状>

- ・被災後まもなく ASD の症状を呈し、それが慢性化して PTSD に移行するケース
- ・最初は症状が目立たないケース
- ・被災直後の症状が一度軽減した後の 2～3 か月後に発症するケース

様々なケースがあるため、被災後の健康観察は、なるべく長期にわたって実施することが肝要である。

＜命にかかわるような状況に遭遇したり、目撃したりした場合＞

持続的な再体験症状	<ul style="list-style-type: none">・体験した出来事を繰り返し思い出し、悪夢を見たりする・体験した出来事が目の前で起きているかのような生々しい感覚がよみがえる 等
体験を連想させるものからの回避症状	<ul style="list-style-type: none">・体験した出来事と関係するような話題などを避けようとする・体験した出来事を思い出せないなど記憶や意識が障害される（ぼーっとするなど）・人や物事への関心が薄らぎ、周囲と疎遠になる 等
感情や緊張が高まる覚せい亢進症状	<ul style="list-style-type: none">・よく眠れない、イライラする、怒りっぽくなる、落ち着かない・物事に集中できない、極端な警戒心を持つ、ささいなことや小さな音で驚く 等

3 心のアンケートの活用方法及び留意点

災害の発生により混乱した学校現場では、子どもは元気にしていることも多く、心の傷は見えにくいので、必要に応じて「心のアンケート」などを活用して、心身の健康状態の把握を行う。

- ・実施時期⇒事件や事後など人的災害では早期の対応が重要であるが、自然災害ではライフラインの復旧など生活の回復を優先して行う。
- ・実施にあたっては⇒学校内の状況を見極めた上で、校長を中心に教職員で十分検討を行う。
保護者に事前に説明をしておく。
書きたくないときは、途中でやめてもよいことを説明して行う。
- ・結果は⇒個別面接、健康観察などの結果と合わせて総合的な判断に活用する。

引用文献)

- ・子どもの心のケアのために－災害や事件・事後発生時を中心に－（平成22年7月 文部科学省）