教職員向け資料

学校再開後の児童生徒への心のケアについて

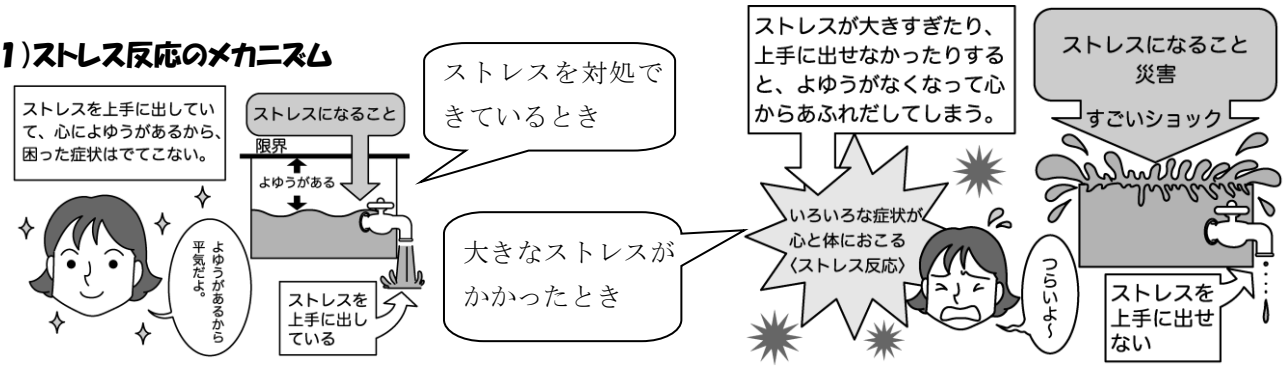
年　月　日
学校
保　健　室

1．児童生徒への対応の基本

災害を経験した直後には、心と身体にいろいろな反応や症状が出ることがあります。これらは、「災害へのごく自然な反応や症状」であり、誰にでも起こりうるものです。多くが時間の経過と共に回復しますが、以下の点に注意してください。

★先生方に知っておいてもらいたいこと！

(1)ストレス反応のメカニズム



(2)ストレス反応と適切な対応について

からだ	・頭痛・腹痛・だるさ・寝付けない
気持ち	・不安・怖さ・イライラ・落ち込む・やる気がでない・孤独感
行　動	・落ち着きがない・はしゃぐ・怒りっぽくなる・子ども返り・ひきこもる
考え方	・集中できない・考えがまとまらない・自分を責めてしまう　　など

×　対応

・叱咤激励は心の負担になる

「もっとがんばれ」「早く忘れろ」「弱音を吐くな」などの言葉がけは、子どもたちがつらい気持ちを表しにくくなり、ストレス反応が長引きやすくなります。

○　対応

・安全・安心な環境で子どもの気持ちを受け止める

対応の基本は、**安心感、安全感**を与えてあげることです。学校の先生や家族が子どもの気持ちを受け止めることが大切です。ストレス反応は自然なもので、一過性の反応であることを心に留めておきましょう。

大切！！

泣く、笑う、怒るなど、子どもの素直な気持ちを受け止めます。子どもが話そうとしている時は、寄り添い、優しくあいづちをうちながら、しっかり話を聞きましょう。

ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。子どものペースに合わせて話を聞きましょう。

安心感・安全感を与えるとは？

＼さらに、こんな関わりがGOODです／

＊日々のこまめな声かけと会話

・顔を見合わせてのあいさつや日常生活の他愛のない話をするなど、継続的に関わりをもつことで子どもの心は落ち着いていきます。

＊遊びや作業を通じた心のケア

・遊びや共同作業を通じて、子どもは「心の絆」を実感して、心の緊張を解くことができます。

2. 学校再開後の児童生徒への指導について
★先生方から子どもたちに伝えてほしいこと！

①ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。

これは、誰にでもある、当たり前の反応です。反応の強さや表れ方は人によって違います。

②気持ちを表してよいと伝えましょう。

悲しい、怖い、つらい、苦しい、不安など心にあるその気持ちを信頼できる大人に話してみましょう。泣きたいのをがまんしたり、つらいのに普通にしようとしたりしなくてもよいです。素直な気持ちを大切にしましょう。

③災害のメカニズムの説明と避難経路の確認

今回の災害がどんな規模のものであったか、復興状況等の事実を伝えてあげることは、子どもたちの心のケアの意味でも重要です。また、避難経路を確認しておくことは、「安心して学校生活を送れる、大丈夫」というメッセージにつながります。

④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きます。

生活リズム（食事の時間、睡眠の時間の確保）を整え、リラックスできることをするなど、できることをやってみましょう。

⑤セルフケア（ストレスマネジメント）をやってみよう。

学級活動の時間に取り入れても Good！

リラックス法を実際にやってみましょう。

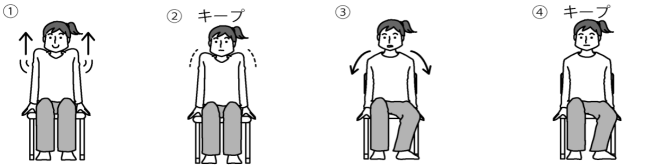
肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。

②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり５を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。

③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。

④肩を下ろしたら、しばらくそのままで、力がゆるんだ状態を味わいます。これを２～３回ほど行います。



リラックス呼吸法

①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。
　目は閉じても、開いたままでもいいです。
②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
④もう一度、吸って、１、２、３ハイ、
　少しとめて、吐きます、６、７、８、９、じゅう～。
⑤吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
⑥もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
⑦息を吐くときに、体の疲れや心のイライラ
　などもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
⑧自分のペースで、しばらく続けましょう。
　　～１分程度行う～
⑨ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。
　適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。

3. 児童生徒の身体と心のチェックについて

（１）健康観察について

心身共に疲労していることが予想されるため、「健康チェックリスト」（別紙）をもとに健康観察を行ってください。

（２）児童生徒の状態変化を確認した場合

成績がぐっと下がる、教室での様子がボーッと考えがまとまらない感じなど、児童生徒の様子が少しでもおかしいと感じた場合には、養護教諭までお知らせください。

児童生徒がひどく混乱した状態になったり、１か月ほど症状（特に不眠と食欲不振）が続いたりする場合は、医療機関への相談を勧めます。

地元の医療機関が機能していない場合は、学校に医療チームがきた時点で、相談を勧めます。

（３）注意したい児童生徒

＊今回の災害で、家族を亡くした子、家屋が倒壊した子、避難所生活を送っている子　など

＊今回の災害では被害が少なくても、喪失体験がある子、発達障がいがある子、家庭環境が不安定な子はストレス反応が強く出ることがあります。

最後に…先生ご自身も被災者です。

災害後は、精神的な緊張の高まりから、休息したくてもできなくなることがあります。
ご自身のストレス反応を把握して、長期戦に備えて**積極的に休息をとってください。**

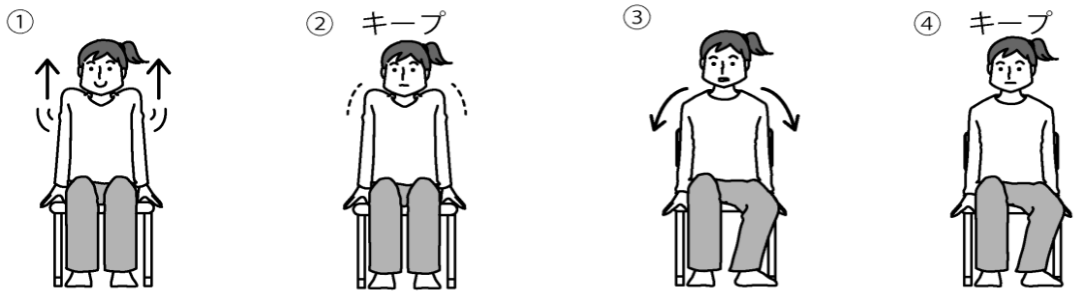
肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。

②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり５を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。

③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。

④肩を下ろしたら、しばらくそのままで、力がゆるんだ状態を味わいます。これを２～３回ほど行います。



リラックス呼吸法

①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。
　目は閉じても、開いたままでもいいです。
②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
④もう一度、吸って、１、２、３ハイ、
　少しとめて、吐きます、６、７、８、９、じゅう～。
⑤吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
⑥もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
⑦息を吐くときに、体の疲れや心のイライラ
　などもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
⑧自分のペースで、しばらく続けましょう。
　　～１分程度行う～
⑨ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。
　適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。