

PTSDに対する対応について

1. PTSDとは？

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder :心的外傷後ストレス障害) は、強いショック体験や精神的ストレスが心のダメージとなって、時間がたってからも、その経験に対して強い恐怖を感じ続ける病気です。

人によって、恐怖を感じる経験は異なります。同じような経験をした人が全員 PTSD になるわけではありません。同じ事故にあっても、PTSD になる人とならない人がいます。しかし、PTSD は誰にでも起こる可能性がある病気です。

PTSDは、以下の4つの項目をもとに、診断されます。

(1) 強いショック症状を引き起こすような事件等を体験・目撃をしたか

⇒直接の被害者だけでなく、その家族や目撃者も考えられる。

(2) その経験が、くり返し再体験しつづけている

⇒悪夢をみたり、そのときの出来事がまた起こっているような行動（取り乱す・涙ぐむなど）をとったりする。

(3) 記憶を呼び起こす状況や場면을回避する

⇒その経験を思い出すような場所や場面を避けるなど。

(4) 神経の興奮状態が続き、日常生活に支障がでている

⇒睡眠が浅い、すぐに怒り出す、集中できない、過度に警戒する、ささいな物音に飛び上がるように驚くなど。






これらの症状が、**1カ月以上続き、生活に支障がある場合は、専門医の受診を考慮。**

2. PTSDを引き起こすような心の外傷を受けたときの対応のポイント

子どもの心のストレス反応への対応

と 家庭や医療機関との連携

そのために学校でつくる土台は…

安全な環境づくり	安全な人間関係づくり	コントロール能力の回復
<p>○そばにいて、安心させる。</p> <p>○心配していて、守ろうとしている気持ちを伝える。</p> 	<p>○自分が抱えているさまざまな感情・考えを話せるようにする。</p> 	<p>○生活パターンを変えず、いつも通りの生活リズムを心がける。(家庭とも連携)</p> 

3. 年齢別の対応ポイント

(対応にあたる前に・・・)

教師が不安を抱えたまま対応すると、大人の不安を取りこんで、反応が悪化することもあります。

先生方も、無理せずに、一人で抱えず、
周りと支えあって、できることから対応していきましょう。



*小学1・2年生

- ・反応を言葉ではなく、さまざまな行動として表現しやすい。
- ・一時的（数日から数週間）な退行現象（指しゃぶり、おねしょ等の赤ちゃんがえり）は必ずしも異常ではない。
- ・家族の反応が、ストレスとなることもある。

不安を、具体的に子どもがわかる形やことばに置き換えて、安心材料を与える。

④

反応	考えられる対応
ぼーっとしている。物事に関わりたがらない。	側にいて、安心感を与える。 一緒に遊んだり、絵を描いたりする。
いつも不安や恐怖を感じている。	大人がしっかり守っていることを伝える。
災害が去ったことを理解できない。	危険が去ったことを具体的に示す。
イライラしている原因がわからない。	イライラするのは、怖い体験をした後の自然な反応である事を説明して安心感を与える。 イライラする内容を話してもらい、感情を整理して、対応できることを伝える。 (例：何かしないといけない気がするんだね。)
何か訴えているが言葉になっていない。	感情の表現を手助けする。 (例：お話ししたいのは、こういうことかな?)
眠れない。眠るのが怖い。	親や先生にありのままを話してもいいことを伝えて、励ます。
指しゃぶり・舌足らずな話し方をする。 (退行症状)	無理にやめさせない。普段通りに接する。 お気に入りのぬいぐるみをそばにおくなど安心できる環境を作る。
死んだ人が生き返る・戻ってくると考える。	ゆっくりでいいから、物理的（お葬式などに触れる）に死を理解させる。



*小学3～5年生

- 不安や恐怖の結果、いらいら、怒り、言うことを聞かないなどの行動や、吐き気、腹痛、頭痛などの身体症状、不眠、悪夢などが多くみられる。
- 成績の低下、不登校などが出現することがある。

行動をコントロールできるように支援する。

㊦

反応	考えられる対応
行事などで、自分の行動についてばかりが気になってしまう。	その行事や出来事を、どのように捉えているかを表現させ、自分の役割を理解する手助けとなるように励ます。(例：今は、ここまでできればいいよ。)
苦しい思い出(物)から引き起こされた特殊な恐怖感がある。	「大丈夫だよ」と一般化したり、ごまかしたりせず、何が苦しいのかを焦点化し、そのことを少しでも楽にするために、今できることを具体的に考える。
災害の話をくり返す。 そのとき自分が取った行動をくり返す。	話をしっかり聴き、子どもが何を伝えたいのかを理解する。 その時の、その子の行動は普通だと気づかせる。 落ち着いたら、この次に同じような場面にあったら具体的にどうするかを伝える。
急に泣き出したり、怒り出したりする。	気持ちが揺れるのは、自然なことだと伝えて、表現した気持ちをありのまま受け止める。
集中力が欠ける。学習への意欲が低下する。	何かの感情が学習を妨げているのであれば、その感情を、その通りに先生に伝えるようにさせる。
悪夢をみる。1人で寝ることに恐怖を感じる。	どんな夢をみるのかを聞き、なぜそんな怖い夢をみるのかを情報を与える。 (例：心が恐怖と闘ってがんばっているんだよ。)
自分や人の安全が心配になる。	心配なことを分かち合い、心配事に対する現実的な情報を与えて、安心させる。
行動がちぐはぐになったり、突然別のことを始めたり、一つの行動が長続きしない。	衝動をコントロールする努力をさせる。 (例：行動をする前に、何を、どのくらいの時間したいか、言葉にさせる。)
吐き気や腹痛などの身体的な反応が起こる。	「体も戦っている」ことを伝えた上で、身体的な反応に対応する。
自分の不安を家族に伝えるのを戸惑う。	保護者とも関わりながら、相談員やカウンセラーを活用し、子供が感情をありのまま表現できるような援助をする。
他の犠牲者やその家族の心配をする。	犠牲者や亡くなった方のためにできる、前向きな行動を考えさせる。
死に直面した悲しみやショックから、自分自身の反応に混乱し、幽霊などに恐怖を示す。	気持ちを受け止める。 (例：びっくりしたね。怖かったね。) その上で、楽しい思い出を強め、苦しい思い出に打ち勝つ力をつけさせる。 (例：児童が興味を持つ行事への参加など。)

*小学6年生・中学生

- ・引きこもり、抑うつ、自殺念慮、非行、身体症状等がよく見られる。
- ・心理的外傷が、自立に影響することもある。
- ・友だちとの関係や友だちからのサポートが重要になる。

具体的な問題解決のための対応策を一緒に考える。

㊦

反応	考えられる対応
孤立・恥・罪の意識がある。 (自分が何もできなかったと感じる。)	災害についての自分の思いや感情に名前をつけ (悔しい、びっくりなど) その時自分に何ができたのかを現実的に理解させる。 これから自分ができることを考えさせる。
自分の恐怖感、無力感を意識しすぎる。 (こんな風に怯えるのはおかしいと思われるのではないか、という恐怖を持つ。)	ショックな出来事に遭った時は、当たり前前の反応だと伝える。 周囲の人にも、本人に気を使いすぎず、今まで通りに接してもらうよう理解を求める。
苦しさを表現するために、急にはしゃぎ出す。 さまざまな行為に走る。(非行等)	苦しさを受け止める。 (例: 落ち着かないみたいだね。) その上で、苦しさを言葉ではなく体が表現して、行動に走らせている事を理解させる。
自分を傷つける行為などを試みる。	苦しい気持ちを受け止める。 どんな時に、その衝動的が襲うのかを整理し、衝動をコントロールする方法を一緒に考える。 苦しいときは助けを求めるように伝える。
周りの人への態度や話し方がそっけなくなる。	家族や仲間との望ましい関係を話し合う。
心の傷が癒えないまま、生活の変化についていけない。 (災害により、両親が亡くなるなど経済基盤が変化し、就職しなくてはならなくなる等)	悲しみや苦しみから唐突に決断をせず、じっくり考えるように励ます。 奨学金など色々な方法を、具体的に提示し、一緒に考える。

<参考文献>

- 「学校における子供の心のケア」文部科学省 平成26年3月
 「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス(総合サイト)」厚生労働省 平成22年9月開設
 早稲田大学 教授 臨床心理士 本田 恵子
 「子どものストレス反応と心理的な応急処置(事件、事故、災害時の危機介入のための資料室 HP内)」
 植山 起佐子 平成23年3月開設