



スクールカウンセラーだより 2024

災害ストレス対策特別号③

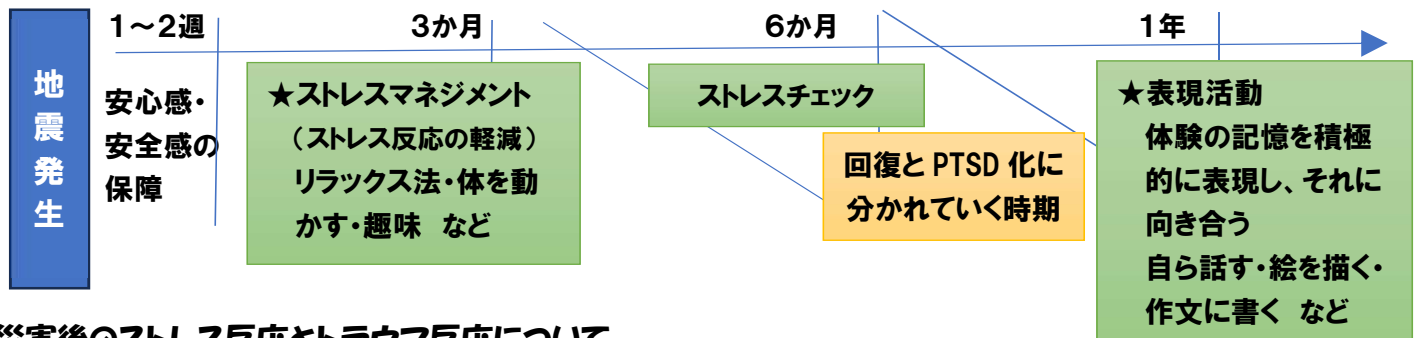
七尾市立七尾東部中学校

No.2 (6.4)

能登に大きな災害がおこってから約5か月が過ぎました。被災して大なり小なりの被害や、かつて経験したことがないストレスを受けた私たちは、支援を受けたり、工夫をしたり、助け合いながら、徐々に復旧してはいるものの、依然として非日常の生活をしのいでいます。被災疲れや新年度疲れは、後になってでてくる傾向があります。大きな地震の後では、下記に示すように、PTSD（心的外傷後ストレス障害）を防ぐためにも、時期に応じた心のケアを意識して実践していく必要があります。

PTSDとは… ひどく衝撃的な出来事(トラウマ)を体験した後、1か月以上たっても、その時の体験や記憶を無意識に思い出したり、夢に見たりすることが続き、日常生活に支障がでること。

地震後の時期に応じた心のケア



災害後のストレス反応とトラウマ反応について

災害後の3つのストレスとそれによる反応

- ①「怖かった」というストレス ⇒ トラウマ反応
- ②「悲しい」というストレス ⇒ 喪失反応
- ③「つらい、苦しい」というストレス ⇒ 日常のストレス反応

さまざまなストレス反応の例

身体: 眠れない、食べれない、腹痛、頭痛、だるい
 考え: 集中できない、思い出せない、自分を責める
 行動: 落ち着きがない、怒りっぽくなる、ひきこもる
 気持ち: 不安、イライラ、落ち込み、やる気がでない

トラウマ反応

- ・実際の恐怖体験が起きた後に、誰にでも起こるあたりまえの反応
- ・*1か月ほどでやわらぐことが多い
- ・*大きな被災では、半年~1年

主なトラウマ反応

- ・過覚醒: 関連する刺激に敏感になる → 揺れや音が怖い、過剰におびえる
- ・再体験: 思い出したくないのに勝手に思い出す → フラッシュバック、悪夢
- ・回避: 関連する刺激を避ける → その場に近づかない、話さない、考えない

§ トラウマ体験（恐怖体験）をした一部の人に PTSD というストレス障害があらわれるのは・・・ 思い起こすことを避けるのを繰り返し、恐怖であった体験に向き合うことを避け続けることでおこる

再度、ストレスチェックをしよう

*裏面にストレス・トラウマ反応チェックがあります。結果により対策につなげて実行することに意義があります。

*強めにストレス・トラウマ反応がでている(点数が高い)人は、スクールカウンセラーへの相談をおすすめします。

6・7月スクールカウンセラー来校予定

*火・金曜日 午後1時半~4時半

6月: 4・11・14・18・21・25・28日

7月: 2・5・9・12・19日



最近のストレス・トラウマ反応をチェックしよう

下のチェックリストには、さまざまなストレスに対するストレス・トラウマ反応(心とからだの変化)がふくまれています。現在の自分のストレス・トラウマ反応の程度を知り、よい対策につなげましょう。

年 組 名前

*各項目で「ある」1・2・3に○がついた場合、右端の心身の変化のカテゴリー項目の対策が必要です。対策は、別紙『大きな災害のあと、やってみよう!』を職員室前と保健室前に掲示してありますので、確認して実行してください。

心とからだのチェックリスト15

この1週間(先週から今日まで)に、 つぎのことがどれくらいありましたか? あてはまるところに○をしてください。		ない	少しある	かなりある	非常にある	ストレス得点	トラウマ得点	心身の変化のカテゴリー
		ない	1・2日ある	3～5日ある	ほぼ毎日ある			
1	なかなか、眠れないことがある。	0	1	2	3			1 緊張興奮
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3			
3	つらかったことが頭から、離れないことがある	0	1	2	3			2 思いだしてつらい
4	いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3			
5	ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	0	1	2	3			3 さける
6	つらかったことを、思い出させる所には近づかないようにしている	0	1	2	3			
7	つらかったことについては、話さないようにしている	0	1	2	3			4 マイナスの考え
8	自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3			
9	自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある。	0	1	2	3			5 こわい
10	「また大変なことが起こるのでは」とずっと考えてしまう	0	1	2	3			
11	こわくて、おちつかないことがある	0	1	2	3			6 体調・やる気
12	なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3			
13	頭やお腹が痛い、またはからだの調子が悪い	0	1	2	3			
						合計		
14	楽しいことがある	0	1	2	3			自己回復の資源
15	友だちと遊んだり話したりすることがある	0	1	2	3			

岩手県教育委員会いわて子どもの心のサポートチーム・熊本県教育センターのストレスチェック改訂版

<チェックリストのやり方>

1. チェックリストをする目的を読み上げ、チェックの仕方を確認する。
2. チェックリストを記入する。
3. ストレス得点(項目1・2・8・9・12・13)とトラウマ得点(項目3・4・5・6・7・10・11)の欄に、○をつけた数字を記入、それぞれ合計する。
4. 合計点からストレス・トラウマ反応がでている程度を知る。
 - ・ストレス得点の合計 0点:低い 6点以上:高い
 - ・トラウマ得点の合計 0点:低い 5点以上:高い
 - *1点以上は、ストレス・トラウマ反応がでているということ

<チェックリストの結果を対策に生かす>

1. 各項目で、1・2・3がついていたら、右端の心身の変化のカテゴリーに○をつける。
2. 別紙『大きな災害のあと、やってみよう!』を参照して、○のついた心身の変化のカテゴリーにあてはまる対策を(こうすればいい!)確認する。対策を実際に行うことで、ストレス・トラウマ反応の軽減をはかる。
3. なお、項目の14と15については自己回復力の資源となるので、点数が高いほど、回復力が高まる。

スクールカウンセラーとの面談

*点数が高い場合は、面談をおすすめします。面談希望は、担任の先生、田中先生、養護の前田先生にお伝えください。