





災害時の心のケア

元日の大震災から、1週間以上経ちました。強いストレスを受けた人は、様々な身体症状が表面化してくる時期です。ストレス反応を知っているとあわてず対応できると思います。少しでも参考になれば幸いです。

子どもに見られる反応 これらは異常事態における正常な反応です

からだ	気持ち
<ul style="list-style-type: none">○寝つけない、夜中に目が覚める○食欲がない、ありすぎる○腹痛、頭痛、だるさ、吐き気○体がゆれている気がする 	<ul style="list-style-type: none">○こわい、不安○イライラする○落ち込む○やる気が出ない○何も感じない○ひとりぼっちな感じ 
行動	考え方
<ul style="list-style-type: none">○落ち着きがない ○はしゃぎすぎ○怒りっぽい ○引きこもる○赤ちゃん返り○おねしょ ○よく泣く○甘えが強い○震災ごっこをする 	<ul style="list-style-type: none">○集中できない○考えがまとまらない○フラッシュバック (急に災害を思い出す)○わすれやすい○悪くないのに自分をせめる 

ストレス反応がおさまるポイント

- ◎安心感を与える … 寄り添い話をよく聞く、スキンシップ、一緒に寝る等
- ◎日常を取り戻す … 可能な限り「普段の習慣」を保つようにする。(食べる・寝る・話す)
- ◎被災地の映像を繰り返し見せない … 子どもは感受性が豊か
- ◎子どもは自分で回復する力があることを理解し、見守る

※ただし、上記の反応が1か月以上続く場合は、PTSD(心的外傷後ストレス障害)の可能性があり
ます。学校または医療機関にご相談ください。

大人もケアを 自分のストレス反応を知り、積極的に一息つく瞬間をつくって下さいね。

○ 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、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をします。
- 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。



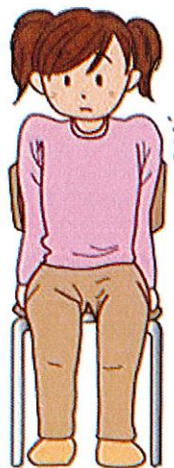
○ 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

- 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、肩を下していきます。
- ④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、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。

①



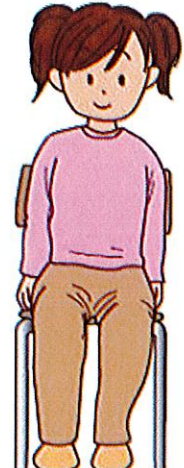
② キープ



③



④ キープ



○ 上半身のリラックス法(イスに座って行う方法)

① ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。

⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。

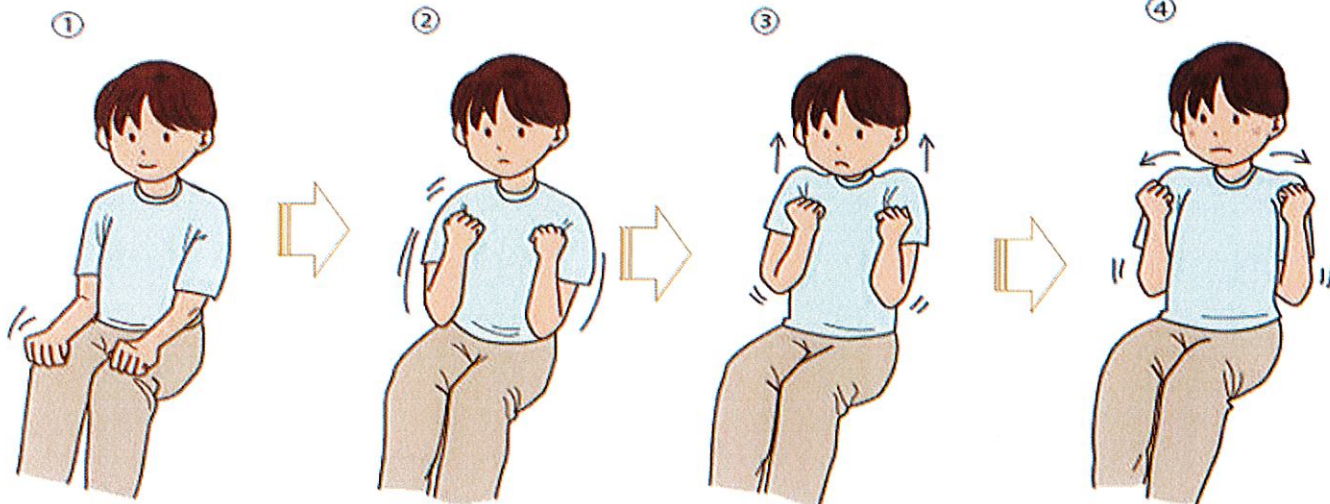
②腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。

⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。

③腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。

⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける

④肩を上げたまま、少し胸を開きます。
⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



⑤そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。

⑥上半身に入った力を、ずとんと抜きます。ふわ〜と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは(約1分)そのまま体に意識を向けた状態でいます。



スッキリ仕上げ

●両手で、ゲー、パー、ゲー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



●全身、背伸びをします。手や足もおもいきり伸ばして、スッキリさせます。



☑ **ワンポイント** リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたり叱ったりはせず、「やれそうな時にやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげてください。

子どもの話を聴くときは・・・

<資料5>

- ① 子どもの世界を教えてもらう
耳を傾け、充分聴くことで抱えている問題が分ってきて、信頼関係が作られる。
子どもは大切なことは信頼する人にしか語らない。
- ② 聴くための十分な時間をつくる
中途半端では、悩みやつらさを口にできず、失望感やいらいらが募って逆効果。
腰をすえてじっくり聴こう。
- ③ 話を聴くときには、あいづちを忘れない
うなづいたり、返事をしたり、相手の言ってることを繰り返したりすることで、話を聴いてもらっていると実感する。
- ④ 子どもの話を妨げない
話をさえぎったり、批判したり、まとめたりしないで、最後まで話を聴く。ことばに表せないつらさを知ってはじめて、その子の問題を理解できる。
- ⑤ 話を聴くときに、相手の目の動きに注意する
子どもは聞き手の目を見ながら話すことはあまりない。同意や承認を求める時、話を終えたい時の相手の目のサインを見落とさない。気楽な雰囲気をつくり、注意をむけてあげる。
- ⑥ 話を聴くときには、目の高さを合わせる
どうしても、視線が上から見下ろす形になるので、威圧感を与えないように、大人がひざを曲げたり、しゃがんだりして視線をあわせると、話がしやすい。
- ⑦ 声の調子を変えない
声の高さや大きさは話し手の心理的・精神的な態度を表現する。自分がイライラすると、声を大きくなり、トーンが高くなるので、相手が不安感を覚える。
- ⑧ 相手の立場に立ち、共感を持って対応する
「なぜ?」「どうして?」という言葉は、問い詰められたと感じたり、叱責されているように受け取り、話を進みにくくする。
例えば、「心配で不安だけどどうしたらよいか?」と聞かれたら、「そう、不安で心配なの?」と繰り返し、一緒に答えを考えてあげる。
- ⑨ 問題の原因を決めつけない
「地震のせいだ」「子どもの性格のせいだ」「親が悪い」などと決めつけても解決にならない。取り巻く状況を広い視野でとらえ、解決の糸口を見つける。
- ⑩ 問題を解決するのは、子ども自身である
的確な援助があれば、問題は子ども自身が解決できる。必ず乗り越えられることを伝え安心させる。

心のチェック表（生徒用）

<資料8>

自分を知ろうチェックリスト

年 組 番 (男・女) 名前

わたしたちの心やからだは、地震などこわい体験をしたあとで、いろいろな変化がおこります。子どもだけでなく、おとなにもあることなので心配はいりません。自分の心とからだのようすを知ることはとても大切なので、このチェックリストで確かめてみましょう。

I からだのようす (あてはまるものに○をつけましょう)	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ だるい ・ つらい ・ おなかが痛い ・ げりをしている ・ きもちがわるい ・ くらくらする ・ 頭がいたい ・ 寒気がする ・ 熱っぽい ・ のどが痛い ・ せきがでる ・ 鼻水がでる ・ 息が苦しい ・ ひんががゆい ・ 目ががゆい ・ 見えにくい ・ 聞こえにくい ・ その他 ()

II	こころのようす (あてはまる答えの番号のところに○をつけましょう)	1	2	3	4	5
		ある	すこし ある	どちらで もない	あまり ない	ない
1	心配でいららして落ち着かない					
2	むしゃくしゃして乱暴になりすぐかっとなったりする					
3	わけもなく悲しくて何もしたくない					
4	テレビゲームや読書などに熱中する					
5	味や痛さを感じなくなった					
6	勉強がつまらなくなった					
7	ひとりぼっちになったような気がする					
8	眠れなかったり途中で目がさめる					
9	地震の夢やこわい夢をみる					
10	ふいに地震をおもいだす					
11	テレビや新聞をみるとこわい					
12	自分のせいだとおもう					
13	すぐ忘れてたりおもいだせない					
14	だれとも話したくない					
15	地震あそびをする					
16	頭痛や腹痛などからだの具合がわるい					
17	簡単なことができなくなった					
18	人が前よりも好きになった					
19	こわくない じぶんは平気だ					
20	小さな音にびっくりする					
21	いつも揺れているような気がする					
22	また地震が来るのが心配だ					
23	困っている人の 世話をするようになった					
24	みんなと仲よくしたいとおもう					