

講演「 災害時の子どもの心のケア ～現代的なニーズに応える～」

講師 静岡大学教育学部 教授 小林 朋子 氏

○ 災害を体験すると

大きな災害にあうと、私たちは死の恐怖を感じたり、大切な人やものを失ったりするなどの様々なストレスにさらされるため、いろいろな反応が表れる。

- ・ **トラウマ反応**…災害を体験する中で、恐怖やショックを感じたことに因る。
- ・ **喪失反応** …災害で大切な人や物（自宅、船など）、場所、思い出などを失ったことに因る。
- ・ **日常生活上のストレス反応**…災害後の生活の変化や不自由な生活などが継続することに因る。



○ 表れる反応

- ・ **からだ**…寝付きが悪い（15分以上）、中途覚醒、眠りの質の低下、過食、肥満、う歯、胃腸症状、頭痛、だるい、いつも体が揺れている様な気がする 等
- ・ **行動**… 【幼児～小学生】落ち着きが無い・はしゃぐ、子ども返り
【中学生以上】怒りっぽくなる、ひきこもる、人を避けるようになる
- ・ **気持ち**…とても怖い・不安、イライラする、落ち込み（半年後～）、何も感じない（深刻な反応）
- ・ **考え方**…ボーっとして集中できない、いきなりそのことを思い出すフラッシュバック、アニバーサリー反応、思い出せない・忘れやすい、自分を責める（生き残った者の罪悪感）

○ 自然災害と人的事件・事故の違い

自然災害 …… A. 体験された恐怖 > B. 想像された恐怖
人的事件や事故の場合 …… A. 体験された恐怖 + B. 想像された恐怖

A. 体験された恐怖（実際に自分が体験したもの）

Aの場合のストレス反応としては、身体的・無意識的の反応が多く、不定愁訴が続いたり、寝ることや食べることが滞ったりするなど、コントロールが効かなくなることが多い。支援方法としては、表出（話をしたり絵を描いたり）するよりも、**体験を抱えながら、まずは寝ることや食べることを支援し、生活を安定させていくことが重要である。**

B. 想像された恐怖（人やメディアからの間接的な体験）

Bの場合は、**表出**させることが有効であることから、生活が安定してきたところで表現させることが重要である。

※ A. 体験された恐怖なのか B の想像された恐怖なのかの見極めが大切。

○ 集団のケア→個別のケア

- ・ **PTSP：心的外傷後ストレス反応** ← 1～2ヶ月がピーク、その後終息する
- ・ **PTSD：心的外傷後ストレス障害** ← 症状が持続する（全体の約10%）

①集団のケア（誰にも起こる心のケア）が必要・・・ 保健だより等で発信する。

↓

②個別のケア（PTSDに移行した子ども）が必要・・・ SCや専門医につなげる

○ 担任との連携、小中連携

様々なストレス反応を保護者や担任に伝え、観察しながら支援していく。また、遅延反応もあるため、中学への引き継ぎも大切である。

○ 災害ごっこ

一例として布団などを津波に模して遊ぶ“津波ごっこ”があげられる。一見不謹慎に見えるが、遊びを通じて子どもの心が整理されていくこともある。やめさせようとはせず、子どもの気持ちをくみ取った言葉かけをする。また、周りの目を気にせず自由に遊べるスペースを作ってあげることも大切である。