

情報交換・アイスブレイク

台風24号発生時の被害と対応について

グループ毎に、アンケート資料をもとに情報交換

台風24号での被害状況、学校現場で実際に困ったこと、対応策について参加者全員に事前アンケートを実施した。その資料をもとに自己紹介を兼ねて情報交換をした。

県西部の被害が大きく、トイレの水の確保や情報伝達方法の対応に苦慮したことが報告された。予期せぬ災害に、水と電気のありがたみを改めて強く感じた。養護教諭だからこそ、心から共感できた。



午後の部 ワーク「災害時における養護教諭の活動の進め方」 講師 小林朋子氏

- 1 災害・地震発生時のシミュレーション
- 2 災害発生後の保健だより作成
- 3 リラックス法（実技）

養護教諭は
災害の要

1 災害・地震発生時のシミュレーション

（事例）7月16日快晴、1時間目に大地震発生。
全員校舎の屋上に避難したが、2分で津波が到達し
下に降りられない。気温は35度を超えている。
すぐに何をしますか？ 何ができますか？

- ・避難してからが大変なケース。
- ・水が飲めないとき、熱中症から子供たちをどう守るか。
- ・水、薬、衛生材料の備蓄をどこに・どのようにするべきか。

2 災害発生後の保健だより作成

実際に保健だよりを各自作成し、グループで発表した。

- 端的に、大事な情報だけを伝える。
 - 〔 わかりやすさ→イラストを入れる。
 - 〔 見やすさ→文章は箇条書きにする。
- 初回の保健だよりに「**ストレス反応についての説明**」を入れる



○ストレス反応は、いつもと違うショックを受けたときの自然な反応です。

誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、反応の強さや表れ方は人によって違います。

○安全で安心できる生活を続けているうちに、ストレス反応は徐々におさまっていきます。

生活のリズムを整えたり、リラックスできることを試したりしてみましょう。

「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」P9より

- できれば、週1回のペースで保健だより3号まで発行できるとよい。2号か3号には「リラックス法」を入れる。
- 亡くなった人がいる場合の**リード文（冒頭文）**には、細心の注意が必要である。企業が出している新聞の謝罪文が参考になる。
- スクールカウンセラーが来校する日時や地域の医療情報・相談情報も載せるとよい。



3 セルフケアによる肩と上半身のリラクセス法

「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」P26、27参照

【リラクセス法を実施するポイント】

- 筋弛緩法で緩んでいることに意識を向けて行う。
- 脳がリラックスしたと気づかせることで、副交感神経が働き、睡眠の質が上がるため、寝る前の実施がおすすめ。
- 呼吸は止めず、息を吐くときにネガティブな気持ちも吐き出すイメージで行う。
- 肩や背中が温まり、血液が流れる感じを味わう。
- 支援者が指導する際、声のトーンを低めにし、ゆっくり話すと実践する側がリラックスしやすい。
- 実施する人が好きなリラクセス法を行えば良い。



研修では、全員が「支援者」を経験しました。

参加者が実際に作成した保健だより

