

令和4年度 静岡県養護教諭研究会冬季研修会

～オンデマンドにて開催～

【視聴期間】令和4年12月23日～令和5年1月26日

あいさつ 静岡県養護教諭研究会 顧問校長 長谷川 延明
会長 鈴木 理香

初めて、ホームページの会員ページからアクセスして視聴するオンデマンド形式で開催しました。



自校の子供や職員・地域の様子を思い浮かべながら、自分事として小林先生の講演を拝聴し「やってみよう」につなげていってほしい。

予測困難な時代となり、私たち養護教諭には常に最新の知識に基づいた対応が求められている。今後発生する災害に対して、どのような準備・対策をしていく必要があるのかを理解し、子供の心と体のダメージの軽減につなげるための備えに生かしてほしい。



講話「『予測困難な時代』における子供の心のケア」

講師 静岡大学教育学部 教授 小林 朋子 氏



コロナ禍以前に比べ子供たちのストレス反応が増加し、メンタルヘルスとコミュニケーションの問題が表面化してきている。

支援者のための
災害後のこころのケアハンドブック

学校における大切な人を亡くした
子どもへの対応ハンドブック

【小林朋子先生の紹介】

- ・日常的な教育相談や生徒指導
- ・予防教育
- ・こころのケア
- ・精神的回復力（レジリエンス）等を専門に研究されています。



学校危機は「リスクマネジメント」「クライシスマネジメント」がとても重要となる。養護教諭は事前に管理職へ情報を発信し、必要な措置を講ずるよう努めなければならない。学校は安全に一次避難を行うことに加え、その後予測できる災害に備えて対策しておくことが大切。

例えば…

地震・津波発生

安全に避難
(一次避難)

避難先での熱中症対策
(その他予測できる災害への備え)

災害を体験すると

大きな災害にあつと、私たちは死の恐怖を感じたり、大切な人やものを失うなどの、さまざまな**ストレス**にさらされます。そのため、災害を体験するといういろいろな反応が表れます。

- 1 災害を体験する中で、恐怖やショックを感じたことによる**ストレス**
→ **トラウマ反応**
- 2 災害で大切な人や物、場所、思い出などを失ったことによる**ストレス**
→ **喪失反応**
- 3 災害後の生活の変化、避難所などの不自由な生活、生活を再建する上での不安（仕事や自宅の確保など）などが継続することによる**ストレス**
→ **日常生活上のストレス反応**

ストレス反応とは

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。

誰にでもあつ、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、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したりして、自分でできることをやってみましょう。



さまざまなストレス反応

からだ
寝つけない、夜中に目が覚める
食欲がでない
お腹や頭が痛い
体がだるい



気持ち
とてもこわい、不安
イライラする
おちこむ
なんにも感じない
やる気がでない
ひとりぼっちな感じ



行動
落ち着きがない
はしゃぐ
怒りっぽくなる
子どもがえり
ひきこもる



考え方
集中できない
考えがまとまりにくい
いきなりその時を思い出す
思い出せない・忘れやすい
自分をせめてしまう



ストレス反応がおさまるポイント

安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、作業、行事などを通じて「ひとりじゃない」と感じることで「絆」が強くなります。

気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。ただし、一斉活動で表現させようしたり、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。



災害が発生した後は、学校でできるケアをしてほしい。初動対応では体験した恐怖か想像した恐怖かを見極めることが大切。養護教諭の「専門性」「コーディネーション力」を発揮してほしい。

ストレス反応は自然な反応であり、個人差もあるため他の人と比べない。被災後に『災害ごっこ』などの現れが起こることがあるが、子供の気持ちをくみ取った言葉かけが大切である。安全で安心できる生活を続けることで、反応は徐々におさまっていく。また、そのためにはカウンセラーや保健師との連携が重要になる。

支援する養護教諭も被災者となるため、自分のストレス反応も把握してほしい。一人で抱えこまず、教職員と協力し、休息をとることを忘れずにしてほしい。

終わりの言葉 静岡県養護教諭研究会副会長 山村 恵美子



災害時に養護教諭として**何ができるのか**、**どんな準備をしておくのか**、**組織の一員としてどう働きかけたらよいのか**を考えたい。

また、心のケアのため教えていただいた**子供を観察するポイント**を生かし、子供の様子や気持ちの反応を注意深く見つめていきたい。

多角的に見て、今後対応できるように準備をしていきたい。

「先の先を見据えて準備する必要がある」という言葉に、身の引き締まる思いがした。

知っていたからこそできることがあるため、常に最新の情報を得て、その知識に基づいた対応を学んでおくことが大切。

効果的な連携をするためにそれぞれ役割を理解し、必要な連携を図っていきたい。

動画を視聴した会員の感想

初動の対応で見極める力をつけられるようにしていきたい。

小林先生のお話を定期的に聞き、災害時、養護教諭としてすべきことを再確認したい。

子供たちの安心安全な学校生活のために、学び続けていきましょう。
「やってみよう」につながる充実した研修となりました。