

令和6年度 災害後の児童生徒対応研修

【40020100】 災害後の子供たちのこころのケア教職員研修 I

講義年月日 令和6年4月4日（木）～4月19日（金）

講義題 「災害後の子供のこころの理解とケア」

講師 金沢大学 教授 菊知 充

著作権に関する留意点

- ・この講義に関する配付資料は、出典を明示（出典「令和6年度 災害後の子供たちのこころのケア教職員研修」（金沢大学 教授 菊知 充）講師資料）することを条件に、資料を複製・配付することを許諾する。
- ・受講者による録音・写真撮影・録画を禁じます。

石川県教員総合研修センター

令和6年度 災害後の子供たちのこころのケア教職員研修Ⅰ 実施要項

- 1 目的 令和6年能登半島地震の影響を受けた児童生徒等の心のケアについて理解し、学校における児童生徒等に寄り添った実践的対応力を身に付ける。
- 2 期日 令和6年4月4日(木)～4月19日(金)
- 3 対象 県内全教職員(小・中・高・特)
- 4 会場 所属校(受講期間 4/4 9:00～4/19 16:30)
- 5 日程と研修内容

令和6年4月4日(木) 所属校【オンデマンド】	
時間	～01:00
	【オンデマンド配信】研修時間の目安 約1.0時間
	○講義「災害後の子供のこころの理解とケア」 金沢大学 教授 菊知 充 スマートスクールネットにログインし、「オンライン研修」>「オンデマンド配信」から視聴 約35分
	○協議(講義を基に、各学校の実態に即した今後の取組等について共有を図る。)約25分

6 受講方法

- 本研修の申込みは、必要なし。
- 協議については、「オンデマンド動画を全職員で視聴後、校内研修を行う」、「各自でオンデマンド動画を視聴し、職員会議などの全体場で今後の取組について共有する」など、各学校の実情に応じて実施すること。

7 連絡事項

- 講義で使用する資料は、「オンデマンド配信」の画面からダウンロードすることができる。
- 受講後、各学校の代表1名がアンケート(Forms)に回答すること。アンケートへの回答期限は、4月26日(金)16:30とする。

(アンケートQRコード)



<https://forms.gle/8gNuhX7g1tRzSVnE8>

こころのケアの手引き（中長期のサポート）

～被災した子どもを支援する学校関係者の皆様へ～



菊知 充

金沢大学附属病院 子どものこころの診療科長
子どものこころの発達研究センター

被災者の心理状態の変遷



- 災害直後：茫然自失、感情が凍る。
- 急性期：連帯感で結ばれ、自己犠牲的な行動がみられる。

参照：日本児童青年精神医学会 こころのケアの手引き

被災者の心理状態の変遷

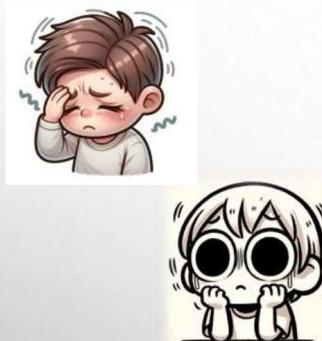


- 災害直後：茫然自失、感情が凍る。
- 急性期：連帯感で結ばれ、自己犠牲的な行動がみられる。

- **中長期**：孤立感が増し、疲労感や無力感にさいなまれる

参照：日本児童青年精神医学会 こころのケアの手引き

被災した子どもの反応



- 身体反応
- ト라우マ反応
- 情緒・考え方の変化
- 行動の変化



参照：日本児童青年精神医学会 こころのケアの手引き

被災した子どもの反応



・身体反応

食欲不振、腹痛、下痢、吐き気などの消化器症状や頭痛、めまい、体のだるさ、息苦しさ、かゆみや湿疹などの皮膚症状や頻尿などが生じることもあります

参照：日本児童青年精神医学会 こころのケアの手引き



被災した子どもの反応

・トラウマ反応

① 再体験症状

被災体験に関する不快な記憶が、本人の意思とは関係なく、頭の中に侵入(フラッシュバック)して来たり、嫌な夢になって繰り返されたりします。

② 過覚醒症状

眠れない、途中で目が覚める、イライラしやすい、物音などの刺激に過敏になる、など気持ちが張りつめ、緊張感が高まった状態になります。

③ 回避・麻痺症状

被災体験を思い出すような状況や場면을、意識的あるいは知らず知らずのうちに避けるようになります。

参照：日本児童青年精神医学会 こころのケアの手引き

被災した子どもの反応



情緒・考え方の変化

被災体験をすること、大切な人や物を失うことは、不安、抑うつ、無力感、怒りなどさまざまな感情を子どもに引き起こします。

“この世界は安全だ”という感覚を著しく損なってしまうと、周囲の世界(現在そして未来)だけでなく、自分についての信頼や自信も低下し、無力感にさいなまれます。

参照：日本児童青年精神医学会 こころのケアの手引き



被災した子どもの反応

行動の変化

対人関係からの孤立

悲惨な被災体験により『世の中そのものに対する基本的な信頼感』が失われた子どもは、何を信じてよいのか分からなくなり、家族や支援者に怒りをぶつけたり、援助を拒否してしまうことがあります。

集中困難(不注意)、多動・衝動性の亢進

PTSDの過覚醒症状として、不眠、イライラ、集中力の低下、落ち着きがなくなることはすでに述べました。被災後の子どもは、周囲の刺激に過剰に警戒的となり、注意散漫や衝動的とみなされることがあります。

かんしゃく、反抗、非行

予期しない被災や大切な人や物をなくす体験をした子どもが、怒りを表現するようになるのは自然なことです。

参照：日本児童青年精神医学会 こころのケアの手引き

長期化する環境変化は子どもの発達に影響を与えるか？

ふくしま子どもの心のケアセンターの資料より

部外秘

福島県のいじめの認知件数 (小・中・高・特支)



いじめの認知件数は、全国的にも積極的な認知により増加傾向であるが、その中でも、福島県は震災前（2010年度）と比較して2020年度は328.5%と、非常にいじめ認知が増えている。

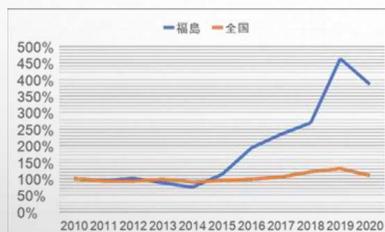
	2010	2020
福島	232	7,621
	100%	328.5%
全国	77,630	517,163
	100%	66.6%

文部科学省 「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」（児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸課題に関する調査）の平成22年度から令和2年度までを「ふくしま子どもの心のケアセンター」がまとめた

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

部外秘

福島県の暴力行為の発生件数 (小・中・高)



暴力行為の発生件数も、福島県は震災前（2010年）と比較して2020年度は385%となっており、これも全国と比較し非常に増えている。

いじめや暴力行為など、外に向かう形での問題行動が増えていると考えられる。

文部科学省 「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」（児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸課題に関する調査）の平成22年度から令和2年度までを「ふくしま子どもの心のケアセンター」がまとめた

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

部外秘

不登校児童生徒の増加率 (小・中)



不登校児童生徒の増加率を見ると、福島県は震災前（2010年度）と比較して全国よりも上回る時期が続いたが、近年はその傾向がおさまりに、2020年度は全国と比較しても高くない数値である。

	2010	2020
福島	1,575	2,393
	100%	152%
全国	119,891	196,127
	100%	164%

文部科学省 「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」（児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸課題に関する調査）の平成22年度から令和2年度までをまとめた

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

福島県における「心のサ ポート」調査結果

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

調査で把握する精神的健康の側面

- 内向性の側面
 - **心の元気さ**：心の元気さを、抑うつ的な側面を切り口に把握
- 外交性の側面
 - **心の優しさ度**：向社会的な傾向を把握
 - **心のイライラ度**：攻撃性の側面を切り口に把握

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

質問項目

• 心の元気さ

- 1=下位5%以下
- 2=下位5~10%
- 3=下位10~上位10%
- 4=上位10~5%
- 5=上位5%以上

1	たの 楽しみにしていることがたくさんある	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
2	な 泣きたいような気がする	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
3	あそ 遊びに出かけるのが好きだ	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
4	げんき 元気いっぱいだ	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
5	い 生きていても仕方がないと思う	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
6	やろう やろうと思ったことがうまくできる	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
7	ひと ひとりぼっちの気がする	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
8	とて とても悲しい気がする	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない
9	いつも いつものように何をしても楽しい	いつも そうだ	ときどき そうだ	そんなこと はない

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

質問項目

• やさしさ

1	わたし 私は、他人に対して親切にしようとしている。私は、他人の気持ちをよく考える。	わたし あてはまる	わたし まあ あてはまる	わたし あてはまらない
2	わたし 私は、他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ペンなど)。	わたし あてはまる	わたし まあ あてはまる	わたし あてはまらない
3	わたし 私は、誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける。	わたし あてはまる	わたし まあ あてはまる	わたし あてはまらない
4	わたし 私は、年下の子どもたちに対してやさしくしている。	わたし あてはまる	わたし まあ あてはまる	わたし あてはまらない
5	わたし 私は、自分からすすんでよくお手伝いをする(親・先生・子どもたちなど)。	わたし あてはまる	わたし まあ あてはまる	わたし あてはまらない

- 1=下位10%以下
- 2=下位10~20%
- 3=下位20~上位20%
- 4=上位20~10%
- 5=上位10%以上

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

質問項目

イライラ

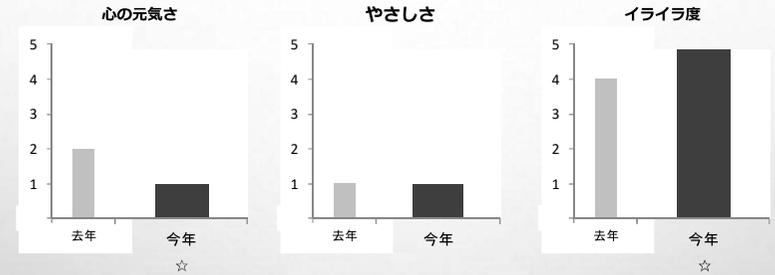
1	どんなことがあっても、人をたたいたり、けったりしてはいけ ないと思う	とてもよく あてはまる	よく あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
2	たたかれたり、けられたりしたら必ずやり返す	とてもよく あてはまる	よく あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
3	からかわれたら、たたいたり、けったりするかもしれない	とてもよく あてはまる	よく あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
4	自分を守るためなら、暴力をふるうのもしかたがない	とてもよく あてはまる	よく あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
5	人に乱暴なことをしたことがある	とてもよく あてはまる	よく あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
6	たたかれたら、たたき返す	とてもよく あてはまる	よく あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない

- 1=下位10%以下
- 2=下位10~20%
- 3=下位20~上位20%
- 4=上位20~10%
- 5=上位10%以上

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

アドバイスシートの例

要配慮のケース（個別評価）



【解説】

調査を実施した9月頃は、元気ややる気が落ちて、気分が沈んでいたようです。睡眠や食欲に問題はなかったでしょうか。また、今の調子はそのころと比べてどうですか？
去年から、元気ややる気が低い状態が続いているようです。去年からずっと気になっていることや、悩んでいることはありませんか？

調査を実施した9月頃は、他の人々への思いやり行動を示す心の余裕がない状態であったようです。今の調子はそのころと比べてどうですか？
去年から、他の人々たちに思いやりを示しにくい状態が続いているようです。去年からずっと気になっていることや、悩んでいることはありませんか？

調査を実施した9月頃は、かなりイライラして、思わず行動に出てしまう傾向があったようです。今の調子はそのころと比べてどうですか？
去年から、イライラの度合いが高い状態が続いているようです。去年からずっと気になっていることや、悩んでいることはありませんか？

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

アドバイスシートの例

要配慮のケース（総合評価）

【こころの調子をよくするために】

このアドバイスシートは、あなたの去年の9月と今年の9月のときの心の調子をもとにしています。去年から今年にかけてイライラを強く感じたり、思わず行動でイライラした気持ちを出してしまうことも多かったようです。今年はいらいらすることは多かったですが、気分が落ち込んだりすることは少なく、元気な状態だったようです。

心の調子はよくなったり、悪くなったりします。調子が悪くなってきたときには、元気が出なくなったり、毎日が楽しくなかったり、ちよつとしたことで悲しくなったりもします。あるいは、イライラして攻撃的な行動をしてしまうこともあります。

そうした場合には、次の3つのことを心がけてください。

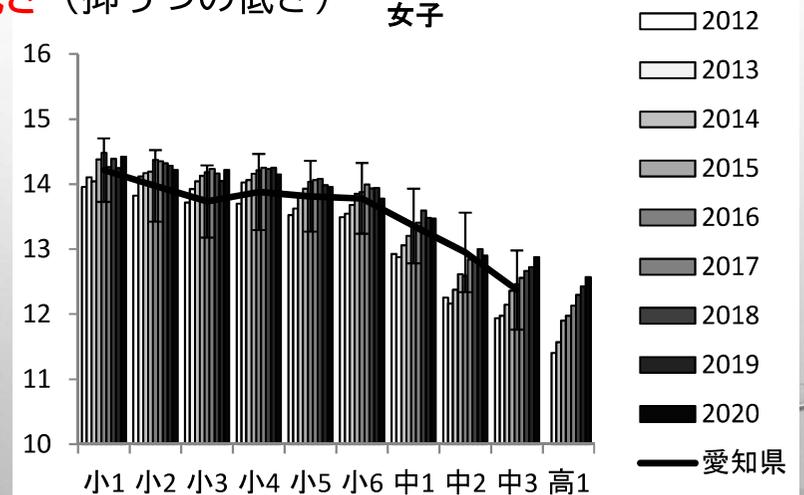
- ① 調子が悪いと感じたら周囲の大人たちに相談しましょう。学校の先生や家族、スクールカウンセラーの先生たちは、気持ちを聞いてくれたり、気分の切り替え方を教えてくれます。
- ② 毎日の生活の中で1つ1つの決まったことに取り組んでいくのは、それが当たり前なことでも大切なことです。また1つ1つのことに取り組んでいる自分をほめてあげることも大切です。
- ③ 気分は、自分の好きなことを考えたり、誰かと話したりすることで、変えることができます。周囲の大人たちと相談して、心の調子をよくしていくことができます。

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

福島県全体での性別・学年ごとの平均値

元気さ（抑うつ）の低さ

女子



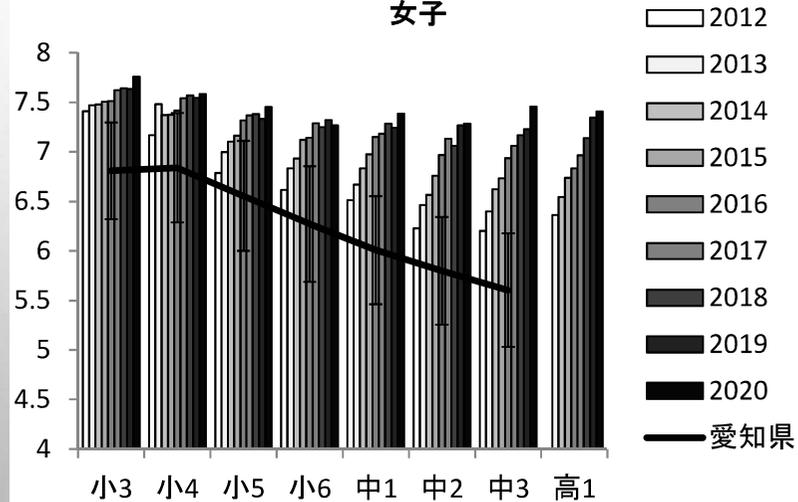
※エラーバーは0.2標準偏差

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

部外秘

性別・学年ごとの平均値

やさしさ (向社会的行動) 女子

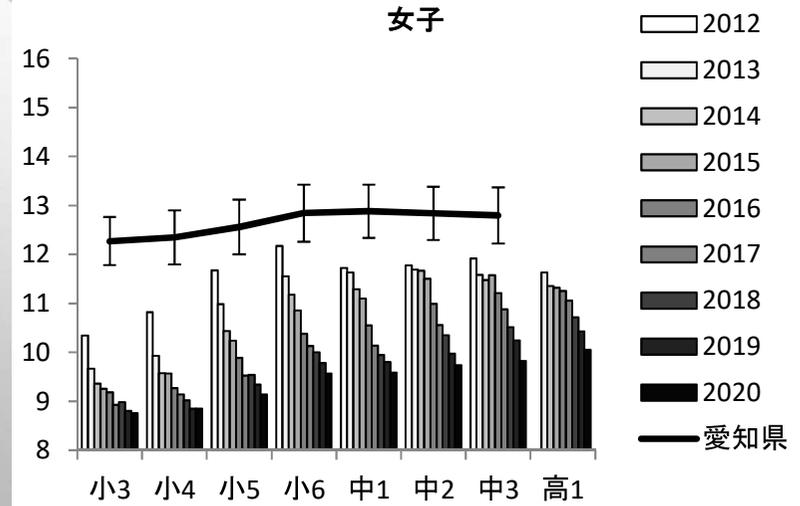


※エラーバーは0.2標準偏差
参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

部外秘

性別・学年ごとの平均値

イライラ (攻撃性)

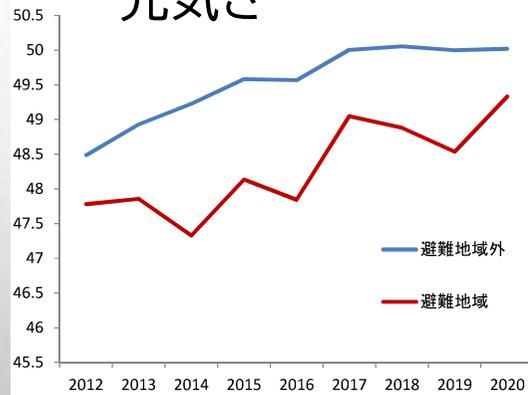


※エラーバーは0.2標準偏差
参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

部外秘

福島県 避難地域とそれ以外の地域の違い

元気さ



※縦軸の数値は偏差値
※学年調整済み

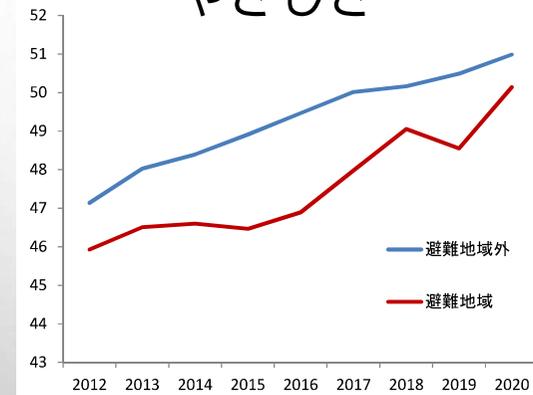
- 避難地域：震災時、避難区域に指定された地域（現在は解除された地域含む）の学校に通う児童生徒
- 「避難地域外」：それ以外の学校に通う児童生徒

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

部外秘

福島県 避難地域とそれ以外の地域の違い

やさしさ



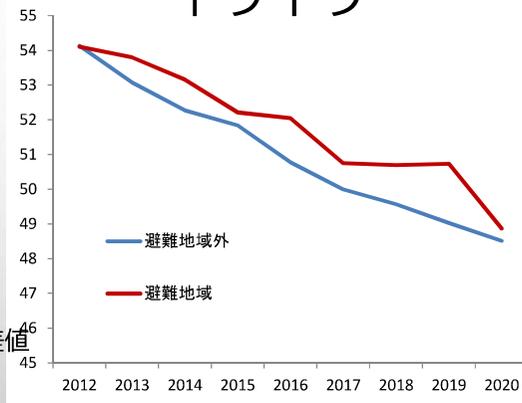
※縦軸の数値は偏差値
※学年調整済み

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

部外秘

福島県 避難地域とそれ以外の地域の違い

イライラ



※縦軸の数値は偏差値
※学年調整済み

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

支援者の心得

- 1) 子どもの生活の様子を知ること、気になる子どもに気づくこと
- 2) 被災した子どもと家族のニーズに応える
- 3) 子どもが安全、安心感、自己効力感を手に入れられるようにする
- 4) 自分の対処すべき範囲について知っておくこと、紹介すること
- 5) 支援者自身が被災者であることを自覚すること

支援者の心得

- 1) 子どもの生活の様子を知ること、気になる子どもに気づくこと

支援者の心得

- 1) 子どもの生活の様子を知ること、気になる子どもに気づくこと
- 2) 被災した子どもと家族のニーズに応える

能登半島地震・石川こころのケアセンター

0120-333-247

午前9時～午後5時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

支援者の心得

- 1) 子どもの生活の様子を知ること、気になる子どもに気づくこと
- 2) 被災した子どもと家族のニーズに応える
- 3) **子どもが安全、安心感、自己効力感を手に入れられるようにする**

現実社会の中での安全が確保され（安全）、守られ尊重されていることを実感し（安心感）、自分が問題を解決したり達成できると実感できる（自己効力感）

上記の環境の中での生活を通じて、自然に解決していくことが多い

支援者の心得

- 1) 子どもの生活の様子を知ること、気になる子どもに気づくこと
- 2) 被災した子どもと家族のニーズに応える
- 3) 子どもが安全、安心感、自己効力感を手に入れられるようにする
- 4) **自分の対処すべき範囲について知っておくこと、紹介すること**

以下の場合、ぜひ医療機関へ！

食欲がなく体重が減少している時、不眠が続いている時、強いPTSD症状や解離症状が続く時、自殺念慮がある場合

支援者の心得

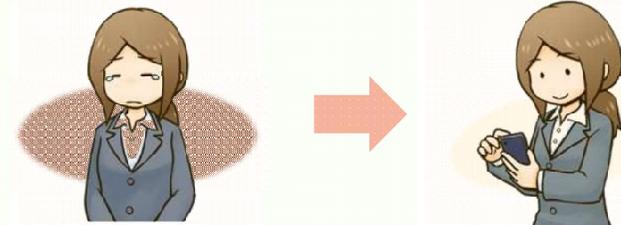
- 1) 子どもの生活の様子を知ること、気になる子どもに気づくこと
- 2) 被災した子どもと家族のニーズに応える
- 3) 子どもが安全、安心感、自己効力感を手に入れられるようにする
- 4) 自分の対処すべき範囲について知っておくこと、紹介すること
- 5) **(被災地の先生方) 支援者自身が被災者であることを自覚すること**

被災地の先生方

支援者自身が2次的被災者であることを自覚すること

原因と対処法: 孤独感

友人や同僚に会えない。
忙しくて、家族とも会えない。



メールやラインだけでなく、対面や電話をして話をしましょう

被災地の先生方

支援者自身が2次的被災者であることを自覚すること

原因と対処法: 生活習慣の崩壊

スポーツや友人との食事を自粛してしまうと、普段は意識せずに行っていた、ストレス解消の行動が減っていきます。



こんなとき、**就寝時間や起床時間を変えず**に、意識して日常生活のルーチンを維持することが大事です。

「運動」「趣味」「会話」の時間を作りましょう

被災地の先生方

支援者自身が2次的被災者であることを自覚すること

原因と対処法: 反芻と心配

反芻(はんすう)・心配とは、**悲観的に繰り返し考え込むこと**です。

- ・ 抑うつ気分について意味や原因を繰り返し考える → 反芻
- ・ 予想される悪い状況について繰り返し考える → 心配

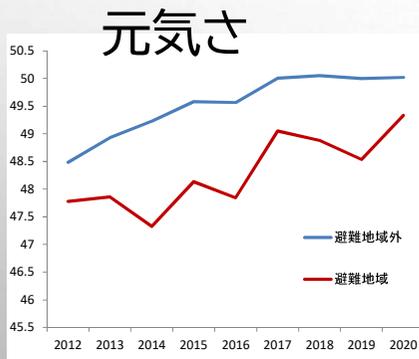


反芻・心配で**抑うつ気分**や**不安**が悪化したり、**維持**されたりします。
体の動きが止まってるときに起きやすいです。夜は不眠になるので注意しましょう。

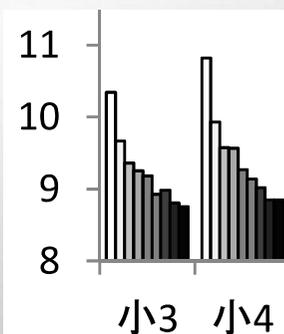
反芻・心配 → やっぱり「運動」「趣味」「会話」

最後に 全県あげての毎年のスクリーニングの必要性

福島県 避難地域とそれ以外の地域の違い



イライラ(攻撃性)の10年間の変化



付録

コラム ~被災した子どもに言わないほうがよい言葉~

- ・ 「頑張ろう」
⇒「あなたは頑張っていない、まだまだ頑張りが足りない」と言われていると受け取られる可能性があるため
- ・ 死んでしまった〇〇君、〇〇さんの分も頑張って生きよう。
- ・ 天国の〇〇も応援してくれているはずだよ。
- ・ あなたが泣いていたら、天国にいった〇〇君が心配するよ。
⇒サバイバースギルトを刺激して、苦しめてしまうかもしれないため
- ・ 元気そうだね。
- ・ あなたが前向きにならないといけないよ。
⇒弱音を吐くな、困っていても相談をするなというメッセージになりえるため

ストレスマネジメント教育 こころの授業： 観点

福島県内の要望があった学校を訪問し、プログラムを実施しつつ、児童生徒の指導助言を提供してきた。

< 3つの柱 >

- ①自己評価をよりよく保つ方法を知る
- ②感情は変えられることを再認識する
- ③困ったら大人に相談する

・「心の教育プログラム」学習過程&ワークシート集

[HTTPS://WWW.PREF.FUKUSHIMA.LG.JP/SEC/70056A/GIMUKYOIKU61.HTML](https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70056a/gimukyoiiku61.html)

中京大学現代社会学部教授
浜松医科大学子どもこころの発達研究センター客員教授
辻井正次先生より

付録 リラックス例：まずは、深呼吸の練習



胸郭呼吸

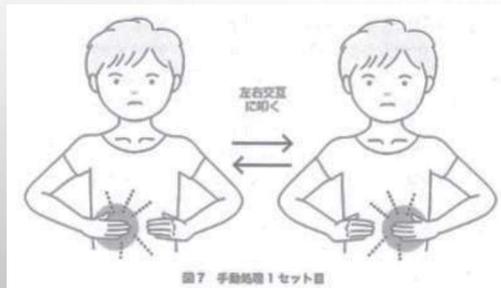
胸（肩）で息を吸って、
吐く
地面から呼気を吸い、頭
頂から吐き出すイメージ

子どもが行うタイミングに合わせて、大人も息を吸って吐く
★大人が子どもに合わせる！

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料

付録：リラックス例：パタパタ体操

①腹を両手で交互にぱたぱたと20-30回程度叩く。



叩く場所
乳首の線を真っ直ぐ下
に下ろした肋骨の下縁。
肝のツボの部位。

②深呼吸を1回して、もやもやを上部に上げる。

参照：中京大学 辻井正次先生からの資料