

災害時の子供の心のケア

1 子供の心の特徴

子供は自分の感情を言葉でうまく表現できないため、災害などの強いストレスにさらされると、心や体、行動にさまざまな変化があらわれる。特に、腹痛・頭痛・食欲不振・落ち着きのなさなど身体や情緒面の不調として表れやすく、年齢によって反応が異なる。

2 学校における観察と支援の流れ

- 朝の健康観察を強化し、個別のチェックや健康相談、スクールカウンセラーとの連携を図る。
- 欠席者の理由を確認し、不安による欠席には電話連絡などで話を聞く。
- 保健だより等で保護者へ子供の心のケアについて啓発資料を提供する。
- 教職員間で児童の様子を共有し、継続的な支援につなげる。

【実施スケジュールの一例】

- ① 9日(火)～12日(金)：健康観察・児童の様子観察
- ② 15日(月)・16日(火)：「自分を知ろうチェック」の実施（欠席者は後日）
- ③ 16日(火)：要観察児童の報告
- ④ 17日(水)：SCによる面談または観察
- ⑤ 18日(木)：対応検討会議（管理職、主幹教諭、保健主事、養護教諭、生徒指導主事、担任）
- ⑥ 継続的な健康観察・個別支援

| 体の健康状態 | 心の健康状態 |
|-----------------|----------------------------|
| 食欲不振が続いていないか | 孤立・孤独なときがないか |
| 不眠が続いていないか | 無表情になっていないか |
| 吐き気や下痢が続いていないか | 涙を浮かべていたり、落ち込んだりしている様子はないか |
| 皮膚や目にかゆみがないか | 急に塞ぎ込むことはないか |
| 頭痛が続いていないか | 閉じこもりはないか |
| 尿の回数が異常に増えていないか | 怒りっぽくなったり、乱暴になったりしていないか |
| 過食になっていないか | |

3 災害や事件・事故発生時におけるストレス症状

(1) 子供のストレス症状の特徴

災害等に遭遇すると、恐怖や喪失体験などの心理的ストレスによって、心の症状だけでなく身体の症状も現れやすいことが子供の特徴である。また、症状は心理的ストレスの種類・内容、ストレスを受けてからの時期によって変化する。そのようなストレス症状には、情緒不安定、体調不良、睡眠障害など年齢を問わず見られる症状と、発達段階によって異なる症状が含まれる。

幼稚園から小学校低学年までは、腹痛、嘔吐、食欲不振、頭痛などの身体症状が現れやすく、それら以外にも興奮、混乱などの情緒不安定や、行動上の異変（落ち着きがなくなる、理由なく他の子供の持ち物を隠す等）などの症状が出現しやすい。小学校の高学年以降（中学校、高等学校を含む）になると、身体症状とともに、元気がなくなって引きこもりがちになる（うつ状態）、ささいな

参考資料4

ことで驚く、夜間に何度も目覚めるなどの症状が目立つようになり、大人と同じような症状が現れやすくなる。災害や事件・事故発生時における子供のストレス反応はだれでも起こり得ることであり、ストレスが強くない場合には、心身に現れる症状は悪化せず数日以内で消失することが多いが、激しいストレスにさらされた場合は、次のような疾患を発症することがある。

(2) 急性ストレス障害 (Acute Stress Disorder)

急性ストレス障害の主な症状

① 再体験症状

- ・体験した出来事を繰り返し思い出し、悪夢を見る。
- ・出来事が目の前で起きているような生々しい感覚がよみがえる（フラッシュバック）。

② 回避症状

- ・出来事に関係する話題や場所を避けようとする。
- ・出来事を思い出せないなど、記憶や意識がぼんやりする。
- ・人や物事への関心が薄れ、周囲と疎遠になる。

③ 覚醒亢進症状

- ・よく眠れない。
- ・イライラする、怒りっぽくなる。
- ・落ち着かない、集中できない。
- ・極端な警戒心を持つ。
- ・ささいなことや小さな音で驚く。

このような「再体験症状」、「回避症状」、「覚醒亢進症状」がストレス体験後4週間以内に現れ、2日以上かつ4週間以内の範囲で症状が持続した場合を「急性ストレス障害 (Acute Stress Disorder)」と呼ぶ。

4 基本的な対応方法

- (1) ストレス症状を示す子供に対しては、ふだんと変わらない接し方を基本とし、優しく穏やかな声かけをするなど本人に安心感を与えるようにする。
- (2) ストレスを受けたときに症状が現れるのは普通であることや症状は必ず和らいでいくことを本人に伝え、一人で悩んだり孤独感を持たずに済むように、信頼できる人に相談したり、コミュニケーションをとることを勧める。
- (3) 子供が、なるべく普段と変わらない環境で安心して学校生活が送れるようにすることで、落ち着きと安全感を取り戻せるようにする。
- (4) 学級活動 (HR) 等において心のケアに関する保健指導を実施する。強いストレスを受けたときに起こる心や体の変化、ストレスの対処方法 (誰かに相談する、おしゃべりする、話を聞いてもらう、体を動かす、音楽を聴く等) について発達段階に応じて指導し、心が傷ついた時にどのように対処したらよいかを理解し、生活に生かせるようにする。

【参考資料】

文部科学省『非常災害時における子どもの心のケアのために (改訂版)』、2003年8月

石川県養護教育研究会『能登半島地震の経験を生かして～養護教諭としての活動マニュアル～』、2008年2月