

学校版 震災後の児童生徒への心のケア ～学校における見守りと支援のポイント～

地震などの災害後には、子どもたちにさまざまな反応が見られます。多くは時間とともに回復しますが、学校全体で見守り、必要な支援につなぐことが大切です。

時期の目安

発災直後

0～72時間

安全の確保・安心感の提供

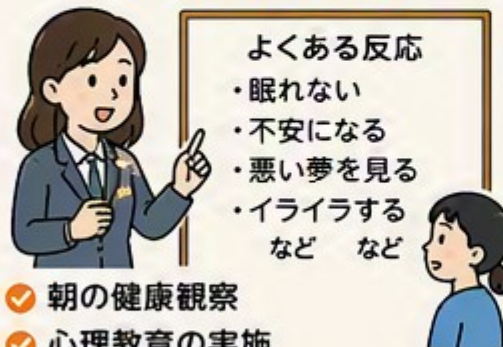


- ✓ 安否確認
- ✓ 保護者との連絡
- ✓ 安全な環境づくり

初期（急性期）

4日～2週間

落ち着きの回復



- ✓ 朝の健康観察
- ✓ 心理教育の実施
- ✓ 学級活動の支援

回復期

2週間～1か月

変化に気づき、支援開始



- ✓ 児童生徒の様子を把握
- ✓ 気になる変化の早期発見
- ✓ 養護教諭・SCへつなぐ

中長期

1～6か月

回復力（レジリエンス）の育成



- ✓ 居場所づくり・仲間づくり
- ✓ 個別支援・学習支援
- ✓ 保護者との連携・支援

長期・要支援

6か月以降

専門機関連携



- ✓ 症状が長期化・重症化した場合
- ✓ 医療・福祉機関と連携
- ✓ 継続的な支援

声かけ例

「みんな無事でよかった」
「今は安全だから大丈夫だよ」
「困ったことがあったら教えてね」

「怖い、眠れないのは自然な反応だよ」
「そう感じるのは当たり前だよ」
「少しずつ落ち着いていくよ」

「最近どう？眠れている？」
「学校生活で困っていることはある？」
「いつでも話を聴くよ」

「よく頑張っているね」
「できたことを一緒に見つけよう」
「困ったらいつでも頼ってね」

「専門の機関に相談してみましょう」
「一緒にサポートしていきます」
「あなたの味方はたくさんいます」

よく見られる反応（子どもによって様々です）

- からだの反応** 頭痛・腰痛・吐き気・疲れやすい・食欲低下 など
- こころの反応** 不安・恐怖・イライラ・悲しみ・気分の落ち込み など
- 行動の反応** 落ち着きがない・登校しぶり・集中できない・攻撃的になる など
- 考え方の反応** 悪い夢を繰り返す・自分を責める・将来に希望が持てない など

× 避けたい対応（やってはいけないこと）

- ・無理に体験を詳しく聞き出す
- ・「泣かないで」「頑張って」と励ます
- ・「もう忘れよう」と言う
- ・子どもの感情を否定する
- ・早期に診断・ラベリングする

○ 効果的な関わりのポイント

- ♥ 安心・安全な環境をつくる
- ♥ 子どもの話をじっくり聴く
- ♥ 気持ちに寄り添い、受け止める
- ♥ 子どものペースを尊重する
- ♥ 小さな変化を見逃さず、認めて支える
- ♥ 教職員・保護者と連携する
- ♥ 回復する力を信じて見守る

学齢的の対応ポイント

- 小学校** 安心感を重視・遊びを活用
保護者支援を大切に
- 中学校** 友人関係の確認・SNSの利用状況に配慮
自己理解・気持ちの整理
- 高校** 道路や将来への不安に配慮
自己決定を支援

グリーフケア（大切な人を亡くした子どもへの対応）

- **よい関わり**
 - ♥ 「会いたい気持ちは自然なことだよ」
 - ♥ 「悲しい気持ちがあってもいいよ」
 - ♥ 「無理に元気になるなくていいよ」
- × **避けたい言葉**
 - 「頑張って」「忘れよう」
 - 「前を向いて」「元気を出して」
 - 「みんな同じだよ」

校内支援チーム体制



支援の流れ（フロー図）



専門機関につなぐ目安

- フラッシュバックが続く
 - 強い不安・恐怖が続く
 - 自傷行為・自殺念慮がある
 - 重度の不眠・食欲不振が続く
 - 学校生活・日常生活が困難
- 専門機関（医療・児童相談所・福祉機関など）

学校が大切にしたいこと

- ✓ 子どもの安全と安心を最優先にする
- ✓ 一人で抱え込まず、チームで支援する
- ✓ 保護者と連携し、家度も支える
- ✓ 子どもの回復力を信じて、長期的に見守る

【参考】文部科学省「子どもの心のケアのために－災害や事件・事故発生時を中心に－」「学校における子供の心のケア－サインを見逃さないために－」

ご所属・連絡先等（自由記載欄）