

被災地区から来た児童・生徒に関わる学校の先生方へ

被災地区から来た児童・生徒のこころの安全を守るため、以下の点にご配慮をお願いします。

あらかじめ以下のことを知っておいて下さい・・・

- 災害を経験した子どもたちに最も大切なことは、早く安全な日常生活を取り戻すことです。学校生活での先生方のご配慮は、子どもがこころの安全感を取り戻すことに非常に役立ちます。その子どもが親やきょうだいを亡くしている場合や、親と離れた生活を余儀なくされている場合は、特に心くばりをお願いします。
- 子どもの支援の第一歩は、まず子どもの状況や心情を理解することから始まります。子どもが体験していることや心情を憶測で決めつけず、保護者から十分に話を聴くほか、ネットワークや支援団体の情報などから、先生方が正しい情報を収集して下さい。その情報には、子どもや保護者に関する個別の情報、災害時の被災者(子ども)の一般的な反応やその経過、支援のあり方や注意点、死別を経験した子どもの反応やそのケア、専門的な治療や相談を受けることのできる近隣機関の情報、などが含まれます。
- 悲しむことは、通常、人々が予想しているよりもずっと長く続きます。生活が落ち着き、新しい学校に慣れ、元気そうに見えても、子どもは災害のことや生まれ育った町のこと、被災地の友達や先生のこと、家族が大変な状況であることなどを、決して忘れることはありません。心の悲しみがなくなることはないのです。他の友達と自分がどこか違うように感じる、ちょっとした揺れや暗闇を恐がる、救急車や消防車のサイレンの音を聞いて不安定になるなどのことは、何年も経過した後でも起こります。被災した子どもには、長期的にこころのケアへの配慮が必要です。
- 今回のような大きな災害が起こった場合、その出来事を忘れ去るように促したり、打ち勝とうとか、あるいは克服させようとししないで下さい。また、早く何とかしてあげようと思わないで下さい。大切なことは、たとえ自分でコントロールできないほどの出来事が起こったとしても、人は希望をもって生きることができるのだということを、子どもが自分のペースで少しずつ学んでいくことです。
- もし勤務されている小学校に、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが配属されている場合は、連携をとることも重要です。

子どもに関わる前に・・・

- 災害後の子どもの反応は、年齢によっても、個人によってもさまざまです。わずかな物音で驚く、夜泣きをする、わがままや甘えがでる、落ち着きがない、集中力が低下する、学業不振が続く、集団

になじめない、喘息やアレルギーなどの身体症状が出る、などが例としてあげられます。気質からくるものと決めつけず、そのサインをしっかりと受けとめて下さい。叱ったり、説得したりすることの多くは、逆効果になります。

- 親やきょうだいを亡くした場合、悲しみの表現方法は、通常、大人とは異なります。泣きじゃくることもあります。逆にはしゃいだり、いたづらを繰り返したり、何もなかったかのように振舞う子どももいます。また、しばしば子どもは、自分が悪い子どもだったから、あるいは自分のせいで、大切な家族が死んでしまったと考えます。悲しみの表現がどのような形であれ、それを認め、子どもの存在を常に尊重して下さい。また、言葉に表せない思いがあることを理解し、いつも穏やかに、子どもが安心感を持てるように接して下さい。
- 災害を経験した子どもが、物や人に対して攻撃的になることは、よくあることです。また、「地震ごっこ」など、大人にとっては不謹慎とも思えるような過激な遊びをすることもあります。これも、言葉で伝えられない気持ちの表れといえますが、一方で発散させることも必要です。しかし、衝動的に自分や他者に危険な行動に出た場合は、即座に止めて下さい。最低限のルールと安全な方法を伝え、その枠内を守るように子どもに話して下さい。大人の見守りも必要です。
- 子どもに対しても、保護者に対しても、「頑張って」と安易に励ますことは控えましょう。今回のような災害時には、どう頑張れば良いのかもわからない時があります。「頑張って」や「頑張ろう」という言葉は、なんと言えば良いのかわからない時に出やすい言葉ですが、できるだけ使わないようにして下さい。また、「～さんの分もしっかり・・・」という言葉も、子どもには負担となります。

子どもに関わる時に・・・

- 子どもは元気に見えても、自分の気持ちを、親や周囲の人に話せずにいる場合があります。心の中には、不安や怖れのほか、自分を責める気持ちが強い場合もあります。子どもには、先生方からできるだけ、その子どもに話しかけて下さい。必要に応じて、「心配なことがあったら、いつでも言ってね。」「自分が悪いことは全然ないからね。」「しんどいことを、話してもいいんだよ。」「～ができなくても、ちっとも恥ずかしくないよ。」と、繰り返し伝えて下さい。
- その子どもの話や感情に、関心をもって下さい。また、子どもが話せるように、時間をおいて待って下さい。子ども自身が自分の気持ちを表現することには、とても意味があります。ただし、子どもが話を避けている時は、無理に聞こうとしないで下さい。
- 子どもに心身の不調や問題行動が見られた場合、「今回のようにとても大変なことが起こったら、誰にでもそうなることがあるよ。」と、わかりやすい言葉で説明して下さい。
- 心の傷に触れるのではないかとあって、地震や津波、亡くなった人の話を過度に避ける必要はありません。むしろ、自然な会話の中でその話が出てくるほうが、子どもは安心して話すことができます。子どもの話に耳を傾け、子どもからの質問には、いつも丁寧に答えるようにして下さい。答えら

れない質問には「先生にもわからないんだよ」と率直に話して下さい。大人がいつも誠実に対応することで、子どもはその出来事の意味を少しずつ理解していきます。

- 地震や家族を思い出して、あるいは何も無いのに急に、子どもが泣き出すことがあるかもしれません。「泣くことは悪いことではないよ。泣きたい時には泣いていいんだよ。」と伝え、背中をさすったり、肩を抱いたりして、決してひとりではないことを子どもが感じとれるようにして下さい。先生のそのような態度が、ほかの子どもたちの思いやりを育むことにもつながります。
- たとえどんなに大きな外傷体験であったとしても、子どもは周囲からの十分なサポートがあれば、大人以上に回復力があるといわれています。子どもには決してうそをつかないで下さい。また、守りきれない約束をしないで下さい。周囲の大人が協力して子どもを支援していく中で、現実を子どもが少しずつ受け入れていく過程を見守って下さい。

子どもの保護者に対して・・

- 被災した児童の保護者の状況も把握して下さい。保護者の状況が、子どもの心身の安全面に大きく影響を与えます。保護者の疲れや悲しみが強い場合、感情の起伏が激しい場合、生活の再建のために子どもへの関わりが十分に行えない場合、災害により生活が困窮している場合などは、保護者自身が今の家庭の状況や、子どもとの関係性を変えるのが難しいかもしれません。その分、学校での子どものサポートがとても重要となります。学校では、できるだけ普通の生活を送ることができるように、配慮して下さい。
- 保護者とは、最初だけでなく、時々でも継続的に連絡をとって下さい。被災後、家庭の状況が次々と変わり、子どもに影響が出る場合があります。先生方が状況の変化を把握しておくことは大切です。
- 保護者も被災したことで、大きな心の傷をおっている可能性があります。保護者と話す際は、相手の雰囲気や声のトーンに、先生方も合わせて下さい。落ち着いた口調で、聴く姿勢を保ち、相手の緊張感を和らげるように配慮して下さい。保護者と話す中で、大変な家庭の状況を聞くこともあるかもしれません。その時は、ただそばにいて話を聴くことが、大きな助けになります。アドバイスは必要ありません。保護者への支援が、子どもの支援につながっています。
- 子どものことを過度に心配している保護者には、適切な情報や支援機関、専門家や専門機関(小児科医、子どもに詳しい精神科医や心療内科医、児童相談所、保健所、精神保健福祉センター、専門の電話相談窓口など)の情報を伝え、そこにアクセスするように勧めて下さい。
- 親やきょうだいを亡くしている場合や、子どもが親と離れている場合、子どもの生活はそれまでと一変しています。現在の養育者と十分に連携をとり、子どもの安定した世話と生活習慣が、保障されるように話し合ってください。

- 中には、医療機関を受診したほうが良いと思われる子どもや保護者がいるかもしれません。まだ医療機関にかかっていない場合には、先生方からも受診を勧めて下さい。経済的な面に問題がある家庭では、スクールカウンセラー(SC)やスクールソーシャルワーカー(SSW)、児童相談所、福祉事務所などに相談することも良いでしょう。
- 先生方自身が、保護者や子どもへの接し方に悩むことがあるかもしれません。支援が負担に感じられる場合は、先生方自身も上司や同僚、専門家(SC や SSW など)に相談して下さい。

＜参考HP＞ 以下の学会や支援団体の URL は、子どものこころのケアの情報がアップされています。

- 日本児童精神医学会 URL <http://www.child-adolesc.jp/>
- 日本小児科学会 URL <http://www.jpeds.or.jp/care-j.html>
- 文部科学省 子ども心のケアのための保護者向けリーフレットについて URL http://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/kokoro/index.htm
- 日本トラウマティックストレス学会 URL <http://www.jstss.org/>
- 国立精神・神経医療研究センター研究所 URL <http://www.ncnp.go.jp/>

＜参考資料＞ 以下の資料は、子どものこころのケアを考える上で役立ちます。

- 震災・学校支援チームEARTHハンドブック URL <http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/>
- 神戸大学 高田哲研究室 URL (災害時における家族支援の手引き 乳幼児をもつ家族を支えるために) http://pedata.med.kobe-u.ac.jp/chosho/earth_report/report_2.html
- 静岡大学 小林朋子研究室 URL (支援者のためのこころのケアハンドブック) <http://kobaken-shizuoka.cocolog-nifty.com/blog/2011/03/post-e8c4.html>
- 兵庫県こころのケアセンター サイコロジカルファーストエイド実施の手引き URL <http://www.j-hits.org/psychological/index.html>
- ダギーセンター(米)編: 大切な人を亡くした子どもを支える 35 の方法. 梨の木舎. 2005.

＜作成＞ Japan Tsunami Grief Support Project (JTGS プロジェクト)

瀬藤乃理子(甲南女子大学)、黒川雅代子(龍谷大学短期大学部)、井上ウイマラ(高野山大学)、石井千賀子(ルーテル学院大学)、米虫圭子(京都産業大学)、小林真理子(放送大学)