

# 災害後の心のサポート 三段階モデル

## ストレスチェックとストレスマネジメントと教育相談の留意点

トラウマのアンケートをハイリスクの児童生徒を発見する目的だけで行うと、つらいことを思い出させるだけで、二次被害を与えてしまうかもしれません。

兵庫教育大学大学院教授

富永 良喜

とみなが よしき 災害・事件後の心のケアの経験から、日常のストレスマネジメント教育の大切さを痛感。すべての子どもにストレスマネジメント教育を！

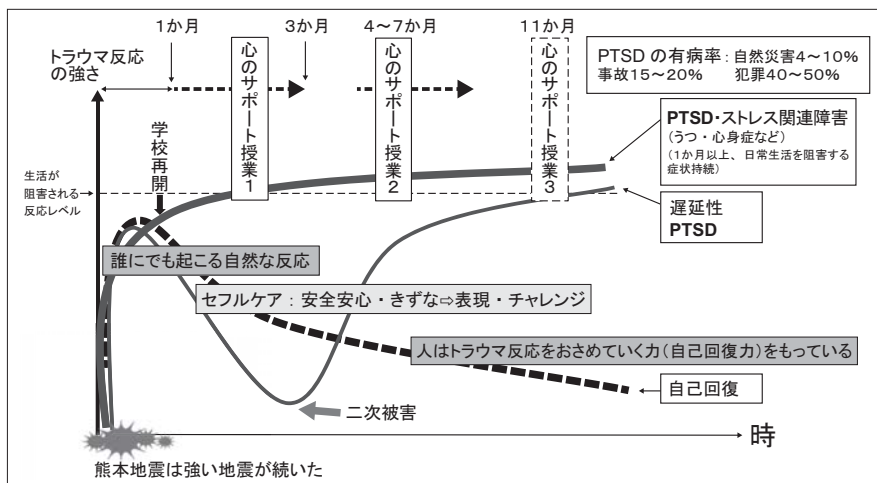
災害が発生すると、児童生徒の安否確認、学校が避難所となったときの避難者への対応など、教職員はストレスフルな日々を余儀なくされます。そして、学校再開までに準備することの一つに「児童生徒の心のケア」があります。

学校の再開こそ、子どもたちの心のケアに最も有効であると考えられているとともに、ストレス障害のリスクを減じ、自己回復力を促進するセルフケアの活動が重要になります。そして、時期ごとに

適切なケアがあることを認識しておくことが大切です（下図参照）。ここでは、学校再開までと再開後の各時期に沿って、そのポイントを紹介します。

### 学校再開までにすること

まずこの時期に、被災県レベルで長期支援をにらんで、①心のサポートチームを立ち上げ、②県レベルの中長期支援プログラムを作成し、③心のサポートチー



ムによる教師研修を行うことが重要です。これは教職員や保護者が、ストレスやトラウマの知識と対応力を培うのに大きな力になり、結果として子どものセルフケアの力を促進することにつながります。

## 〈段階1〉 心のサポート授業1

生活ストレスへの対処

(学校再開から被災後三か月の間)




この時期に、災害時の体験を語らせたり絵などで表現させると、回復を遅らせることになります。五項目のストレスチェックに抑え、睡眠、体調、食欲、イライラなどの生活ストレスへの対処を中心とした心のサポート授業を行います。

「そのときのことがいきなり頭に浮かんでくる」(再体験反応)、「そのことを思い出させるものには、近寄らない」(回避反応)といったトラウマ反応を含む質問項目があるストレスチェックを集団で行うのは、時期として早すぎます。

もし強い余震が続いているようでしたら、余震にどう対処したらいいかを学ぶことも必要です。

この時期は、多くの人がトラウマ反応を示すのは当然です。適切な活動としては、日常生活を取り戻すためのストレス対処を学んだり、余震への備えの共有を図ったり、さまざまな心身の変化は異常事態(大変な出来事)による自然な心と

### 資料1

けんこうチェック		きょうは 6月 29日			
なまえ ( )年 ( )月・しゅっせきばんごう ( )男・女					
あなたのさいきんのからだところのけんこうについて、チェックしてみましょう。ねむりについてのくふうや、こわいときのくふうをいっしょにかんがえましょう!					
この1しゅうかん <sup>①</sup> に、つぎのことがどれくらいありましたか?		ない (0)	1-2日 ある (1)	3-5日 ある (2)	ほとんど 毎日 ある (3)
1	 なかなか、ねむれないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2	 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かつたりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3	 こわくて、おちつかないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4	 あたまやおなかがいったり、からだのちようしがわるい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5	 ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
つぎのしつもんは、あとで、グループではなしあうかもしれませんが、おもいうかんだことをかいてみましょう!					
①ねむれないとき、どんなくふうをしていますか?					
②こわいな一とおもったとき、どんなくふうをしていますか?					
③すきなこと、たのしいこと、ほっとすることは、なんですか?					
④このじゅぎょうのかんそうをかいてください。					

\*小1と小2、小4以上も、資料配布あり。

体の変化であるといった心理教育です。

### 〈心のサポート授業1(小学三年生の例)〉

事前に、保護者に、どのような心のサポート授業をするかの通信を出します。

- ①この時期にいろいろなしんどさを抱えるのは当然であることと、そのストレスを少しでも軽くする方法を一緒に考えようという、この授業のテーマを説明する。
- ②「けんこうチェック」(資料1)に記入する。

- ③眠れないときの対処方法をグループで話し合い、発表する。「眠りのためのリラックス法」(資料2)を体験してみる。
- ④余震への対処方法や工夫をグループで話し合い発表する。さらに、「防災と心のケア」のリーフレットを配付し、説明する。

※小学四年以上・中学生・高校生は、「イライラしたとき、どんな工夫をしていますか?」という質問を追加します。

- ⑤「落ちつくための3つの方法」(資料3)を体験する。

⑥「けんこうチェック」のワークシートに、感想を書く。

※小学一・二年のワークシートの感想欄は「『え』をかいてもいいよ」となっています。また、低学年の場合はグループ討議ではなく、教師（ないスクールカウンセラー）の発問に挙手を求めて児童に発表してもらいます。

### 〈担任やスクールカウンセラーによる個別教育相談〉

五項目の「けんこうチェック」を参考に、話を聴き、「大変なことがあったから眠れなかったり、イライラしたり、こわいのはとても当たり前のことだよ。がまんしすぎないで先生に相談してくれればいいよ」と、五分程度の面談をします。

強いトラウマ反応があらわれている子どもには、保護者の了解を得て、スクールカウンセラーに面談してもらうとよいでしょう。また、トラウマ反応の意味と対処法について説明するのもいいでしょう。（『ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集』〔富永、二〇一四〕所収の「大変な出来事があったあと、

やってみよう！」のページなどを活用するとよいでしょう。）

この時期は、安全感と安心感を取り戻す支援を第一にします。

### 〈段階2〉 心のサポート授業2

ストレスとトラウマの意味と対処  
（学校再開から被災後四〜七か月）

.....

小学生版「心とからだの健康かんさつ（19版）」（資料4）、中高生版「心とからだの健康アンケート（31版）」（本誌読者への資料配布あり）を活用して、トラウマ反応の過覚醒、再体験、回避マヒ、マイナスイ思考についてその意味と対処法を学ぶ心のサポート授業を行います。このアンケートは、東日本大震災で活用されました。

注意しなければならないのは、トラウマのアンケートをハイリスクの児童生徒を発見する目的だけで行くと、つらいことを思い出させるだけで、二次被害を与えてしまうかもしれません。ストレスとトラウマの心理教育とストレスマネジメント体験とを一緒に、一つの授業として行いましょう。

### 〈心のサポート授業2（小学五年生の例）〉

事前に、保護者に通信を出します。どのような心のサポート授業をするのか、アンケートの項目例を挙げて、子どもの授業参加に不安や意見がある場合は申し出てほしいとお願いします。

①眠れないとき、イライラしたとき、どんな工夫をしてきたかを復習する。

②ストレスやトラウマについて解説しながら、眠れなかったりイライラするなど緊張興奮（過覚醒）にはリラックス法が役に立つことを伝え、「眠りのためのリラククス法」（資料2）を体験する。

③「心とからだの健康かんさつ」（資料4）を行う。

※災害で家族を亡くした子どもや強い打撃を受けている子どもには、どのような授業をするかを事前に伝えて、参加したくなければ、保健室で過ごすことができることを伝えます。

※アンケートを配付したのちも、「質問を見てやりたくないと思った人はやらなくていいこと」「テストではないこと」「自分のストレスを知って、よりよい対処法を学ぶためのものであること」を



## 【解 説】

### 眠りのためのリラックス法の教示のコツ

#### ①「～ください」「～しなさい」ではなく「～します」

「～しなさい」と指示命令したくなったり、「～してください」とお願いしたくなったりします。しかし、子どもが自分で自分に「手首を曲げます」「肩を上げます」「顔に力を入れます」と心の中でつぶやいているように声をかけるのがコツです。

#### ②一緒に体験しながら声をかけます

「肩を上げて、肩を開きます」と声をかけながら、一緒に力を入れます。あまり長く力を入れ続けると、それだけで疲れてしまいます。一緒に動作をしながらやると、ちょうどよい力の入れ方の時間がわかります。

#### ③具体的に動作がイメージできるように声をかけます

例えば「足首に力を入れてみましょう！」と声をかけられたら、どうしますか？ 実は足首の力の入れ方には3つあります。足首を内側に曲げて力を入れる、足首を伸ばして力を入れる、足首の位置はそのまま力を入れるの3つです。ですから「力を入れます」だけではなく、「つま先を立てて内側に曲げます」と、動作がイメージできるように声をかけます。

#### ④力を抜いたあと、さらに力が抜けていく感じを味わう

力を入れるのは力を抜くためです。ですから、力を抜く感じがとても大切です。力を抜いたつもりだったのに、「あれ？ まだ力が入っていた」と「気づく」ことが大切です。「あっ、力が入っている」と気づいたとき、そこを一生懸命抜こうと思わずに、「力が抜ければいいな」と思うのがコツです。力を抜いたときに、「もう力を抜いたと思っても、『あっ！ 足に力が入っていた』『額に力が入っていた』と気づくことができます」と言ってあげるといいでしょう。

#### ⑤「考えないように」（思考回避）ではなく額の力を抜こう

眠れないとき、気になることが頭に浮かんできて眠れないことがあります。そのとき、「そのことを考えないようにしよう」ではなく、「額に一度力を入れ、力を抜こう」とします。

#### ⑥順番よりもからだの感じを味わう

「あれっ、足首の次はどこだったかな？」と迷ったら、順番どおりにやらなくても大丈夫です。ポイントは「一度力を入れて、力を抜き、力を抜いた感じをゆっくり味わう」、そのことがわかっていたらいいのです。

#### ⑦自己暗示を入れましょう

「今晚ぐっすり眠って、6時にすっきり目が覚めます」と心の中でつぶやくことをすすめてください。家の人から起こされるより、自分で目を覚ますことを練習していきましょう。

#### ⑧次に活動がある場合は、すっきり動作を

もし次に活動をしなさいといけなときは、「すっきり動作」（アクティベーション）をします。声かけ例のように、腕や足を曲げたり伸ばしたり、「さあ、少しの時間でリフレッシュしたぞ！ もう一つがんばるぞー」とからだにエネルギーを送りましょう。

#### ⑨実施する人自身が練習しましょう

自信をもって子どもたちに提案するためには、実施する人が「これはいいな」と実感することです。教科は先生自身が問題を解くことができるから教えることができます。同じように、「先生ができる」ことが大切です。

### 眠りのためのリラックス法の理論—漸進性弛緩法

今回紹介した「眠りのためのリラックス法」は、生理学者ジェイコブソン（Edmond Jacobson）が1929年に発表した漸進性弛緩法（progressive relaxation）です。筋緊張をコントロールすることで、不安や不眠をコントロールできると考えました。この方法は、オリンピック選手などの一流選手のメンタルトレーニングや、災害や事件などのトラウマを経験した人へのストレスマネジメント法として、世界中で活用されています。

資料2

## 眠りのためのリラックス法

### 1 姿勢づくり

眠るときはどんな姿勢をしますか？ そうですね、横になりますね。でもここでは床に横になることができないので、脚を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中にいると思ってください。今、お布団に入っています。



### 2 力を入れて力を抜く

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

(①両手首) 両手をひざにのせます。もしいやでなかったら目を閉じてみましょう。まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。手首を曲げて「あー、腕に力が入っているなー」と感じる事ができればいいですよ。はい、力を抜いて……。もう一度曲げてみましょう。……はい、力を抜いて、ストン。……

(②両足首) 次は足首です。つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……。もう一度曲げてみましょう。……はい、ストン。……

(③肩と背中) 次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……。もう一度肩を上げて、肩を開きます。……はい、ストン。……

(④腰とお尻) 次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……

(⑤顔) 最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をギュッとつぶって、……はい、ふわっと力を抜きます。……



(順番に力を入れて全部の力を抜く)

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ギュッと目を閉じて、これから全部がカチンコチンです。布団の中にいて、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力は抜けましたか？

(緊張に気づく)

ここからが大事です。全部力を抜いたと思って、「あっ、まだ足に力が入っている」「顔に力が入っている」と気づくことがあります。気づくたびに、「そこが楽になったらいいなー」って思ってください。それだけで、ふわっと力が抜けて、とってもいい気持ちです。力が抜けていくと、眠りの中にスーッと入っていきそうです。

もう眠りそうだなと思ったら、例えば明日6時に起きたかったら、「今晚ぐっすり眠って、6時にすっきり目が覚めます」って心の中でつぶやいてみましょう。「余震がきたらすっと目が覚めて、大丈夫だったら、またぐっすり眠ります」とつぶやいてもいいでしょう。

今、布団の中にいたら、このまま眠ってください。でも、今から何か活動をしないとイケない、そんなときは、このまま目を開けると、ぼんやりしますので、「すっきり動作」をしましょう。

(すっきり動作)

手をグーバーグーパー、肘を曲げて伸ばして、背伸びをします。はい、右に倒して……はい、戻して。今度は左に倒して……はい、戻して。後ろにぐっと反って、脚も伸ばして……はい、ゆっくり目を開けましょう。





## 【解 説】

### 肩のリラックス法が効果的なわけ

体の部位を使った言葉には、「腹が立つ」「頭にくる」「胸がときめく」「肩身が狭い」「肩で風切る」などたくさんあります。腹を立てる動作をしても怒りの感情は湧いてきませんが、肩をすばめると「肩身が狭い」感じがしてきます。肩は感情をコントロールしやすい体の部位なんです。

### 落ちつくためのリラックス法のコツ

#### ①背筋を立てる、骨盤を立てる

背筋を立てるだけで、適切な緊張感が生まれます。ただし、「背筋を伸ばして！」と言うと、腰を反ってしまう子どもがいます。骨盤を立てる、骨盤を後ろに倒す、という動作を繰り返して、腰を反りすぎずに、腰を楽に立てる位置を探す練習をするとよいでしょう。

#### ②集中の姿勢を短く、休む姿勢を長く

背筋を伸ばす、腰を立てることに慣れていない子どもは、それだけで「疲れる！」と言います。そんな子どもが多いときは、集中の姿勢と休む姿勢を繰り返し、集中の姿勢の時間を短くします。

#### ③自分に合った方法を選んでもらう

肩のリラックス法や呼吸法など複数の方法を提案し、自分に合った方法を選んでもらうようにします。肩のリラックス法でも、ストンとゆっくりとでは感じ方が異なります。少し慣れてくると「肩のリラックス法とイメージ呼吸法と、どちらがいいですか？」と子どもたちに尋ねて、子どもたちの意思を尊重しながらやるとよいでしょう。

#### ④体に注意を向ける習慣を

静かに自分の体に注意を向ける時間は、大人も子どももあまりありません。慣れてくると、「目を閉じることができる人は目を閉じて」と教示して、さらに体に注意を向ける練習をするとよいでしょう。

#### ⑤行事や試合のあとに、工夫や対処の発表を

行事や試合のあとの学級会やホームルームで、実力を発揮するためにどんなリラックス法がよかったか、発表してもらうとよいでしょう。また、教師が紹介したのとは別の方法で気持ちが落ちつく方法があったら、発表してもらうとよいでしょう。

#### ⑥教師が落ちつくためのリラックス法を体験する

算数などの教科を教師が教えることができるのは、問題を解くことができるからです。自信をもって子どもたちに提案するためにも、研究発表など教師が緊張する場面で、いくつかの落ちつくリラックス法を試してみて、自分に合った方法を身につけておくことが大切です。

#### ⑦つらかったことを思い出したときに体験する

災害のあと、少しほっとするとつらかったことが苦しい感情を伴って思い出されてしまいます（フラッシュバックや悪夢）。このときに、「ほかのことをしよう」とか「考えないようにしよう」と回避しがちですが、回避も活用しながら、少しずつ向き合うほうが、早くおさめられていきます。そのときに、この落ちつくためのリラックス法を活用するとよいでしょう。

資料3

## 落ちつくための3つの方法

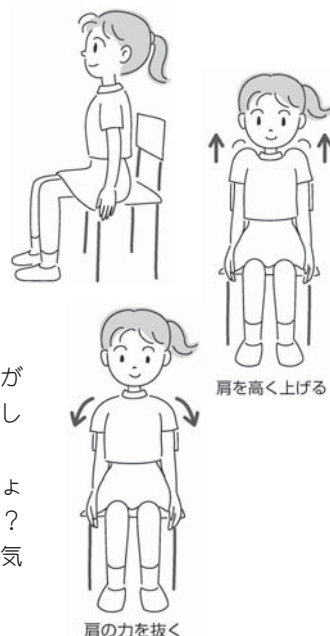
イライラして、腹が立つ！ そんなとき、落ちつくための3つの方法があります。

落ちつくためには、背筋を伸ばした姿勢をつくります。

肩のリラックス法と呼吸法とセルフメッセージがあります。

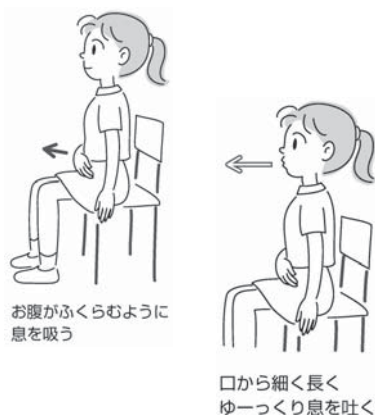
### 1 肩のリラックス法

- ①背をまっすぐ伸ばした姿勢をしましょう。床に足の裏をしっかりつけて、両腕はぶらんとしましょう。
- ②肩を高く上げてみましょう。……そして、ストンと力を抜きます。背筋はまっすぐのままですよ。
- ③肩をもう一度高く上げてみましょう。上げているときに、思わず脚や腕に力が入っていませんか？ 顔はスマイルですよ。今度は、肩の力をゆっくりゆっくり抜いていきましょう。背筋はまっすぐですよ。
- ④ストンと抜いたあとと、ゆっくりと抜いたあととでは、どちらが気持ちやすくなりましたか？ どちらが気持ちが落ちつきましたか？
- ⑤次に、ストンとゆっくり、どちらか好きなほうをやってみましょう。肩を高く上げて、腕、脚、背中に余分な力が入っていませんか？ 顔はスマイル。はい、力を抜きましょう。背筋を立てたまま、気持ちを感じてみましょう。



### 2 イメージ呼吸法

- ①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ちついていく感じがします。
- ③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっとめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



### 3 セルフメッセージ

- ①「落ちついて、自分の考えを相手に言うことができます」（けんかしてイライラしたとき）
- ②「落ちついて、自分の力を発揮できます」（試合や試験の直前）
- ③「ドキドキしたけど、もうだいじょうぶ。うまく避難行動ができた」（強い地震のあと）

## 資料4

### 心とからだの健康かんさつ（19 版）

今日は 年 月 日

あなたの名前

男・女

年

組

出席番号

このアンケートは、心とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中など、自分の心とからだについてふりかえてみましょう。大変なことがあったら、心とからだがいけるような変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強くなると、毎日の生活が楽しくなくなったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心とからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、わりに、やらなくてもいいです。とちうでやめたくなったら、やめてもいいです。

この1週間（先週から今日まで）に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。		ない (0)	少しある 1・2 ある (1)	かなりある 3・5日 ある (2)	ほぼ 毎日 ある (3)
1	なかなか、眠れないことがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
3	小さな音やちょっとしたことで、どきどきする	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
4	いやな夢や、こわい夢をみる	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
5	ちよつとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
6	つらかったことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
7	つらかったことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
8	悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
9	つらかったことについては、話さないようにしている	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)

		ない (0)	少しある 1・2 ある (1)	かなりある 3・5日 ある (2)	ほぼ毎日ある (3)
10	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
11	楽しかったことが楽しくと思えないことがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
12	自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
13	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
14	ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
15	なにもやる気がしないことがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
16	勉強に集中できないことがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
17	学校を遅くしたり休んだりすることがある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
18	学校では楽しいことがいっぱいある	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
19	友達と遊んだり話したりすることが楽しい	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ほぼ毎日ある (3)
「つらかったこと」（6.7.9）ときかれて、あなたはなにを思いうかべましたか？（あてはまるものすべて○してください） 1 災害 [ ] 2 そのほかのこと [ ] （書ける人は書いてね） 3 両方 4 思いうかばなかった					
このアンケートをして気づいたことや、今の気持ちを書ける人は書いてください。絵をかいてもいいよ。					
この授業（じゅぎょう）の感想（かんそう）をかいてください。					

参考：富永良喜・小澤康司・高橋智（2010）：作成：岩手こころのサポートチーム：絵：小川香織

※中高生版も資料配布あり。

伝えます。

※アンケートの項目を一つずつ読み上げ、チェックして、半分終わったら背伸びやストレッチをして、残りの半分を読みます。

※やっていてつらくなったら涙が出るのも自然なことであると伝えて、保健室に行きたい子どもは保健室に行くことができることも伝えます。

※ずっとがまんしてきた子どもほど、ストレッチなど強い反応があらわれることがあります。そのときは、教師はあわてずに、「やっと自分の心に向き合うことができるようになったんだね。少しずつ自分のペースで、反応を表現に変えていけたらいいね」という思いでかわるとよいでしょう。

④「落ちつくためのリラックス法」（資料3）を行う。

⑤授業の感想を書く。

授業は、担任とスクールカウンセラーや養護教諭と一緒にいうとよいでしょう。スクールカウンセラーが眠りのためのリラックス法などの実技を担当すると、個別相談の敷居が下がります。



文書ファイル配布  
☆詳しくは奥付を！



## 〈教師とスクールカウンセラーによる個別教育相談〉

同じようにアンケートを活用して行います。スクールカウンセラーによる面談は、日ごろがんばっていることや心がほっとすること、楽しいことなどの話題をはじめに少しするとよいでしょう。

次に、睡眠や体調、食欲などを話題にして、「勉強に集中できないことがある」「つらかったことを思い出して、ときどきしたり、苦しくなってしまう」などの項目に「かなりある」「ひじょうにある」と回答していたら、そのときどんな工夫をしているかを尋ねて、これまでをねぎらい、「思い出さないようにするのはなく、信頼できる人に話を聴いてもらうほうが、反応が小さくなること」を伝えるとよいでしょう。

強い反応を示している子どもとは、次に会う約束をするといよいでしょう。

また、強い症状を示している子どもには、担任・保護者と面談して、医療機関を紹介し、医師の支援を受けるとよいでしょう。

## 〈保護者から見た子どものストレスアンケート〉

学校と家とは様子が異なることがあるために、保護者にアンケートを実施するとよいでしょう（富永、二〇一四）。また、アンケートには、望ましい対処のリーフレットも添えると、保護者もストレスやトラウマを理解し、適切な対処ができるようになるでしょう。

### 〈段階3〉 心のサポート授業3

災害からの体験の表現と分かち合い  
(災害から一か月ころ)

.....

事前に、保護者だけでなく子どもにも、実施の意味を伝えます。

テーマは広く、災害体験を書きたくない子どもは、がんばってきたこと、ありがたかったことなどだけでよいことを伝ええます。もちろん、書きたくなければ書かなくてもよいことも伝えます。

教職員の共通理解が不可欠ですし、子どもたちの意思が最も大切です。また、スクールカウンセラーと共同で行うこと、リラクセーション法を前後で行うこと、午前中に実施すること、誰が見てどう取り扱うの

かを伝えることなどの配慮が必要です。

\*

年間を通して、「心のつばやきをキャッチしよう（思考―感情―行動）」「3つの言い方（アサーション）」「試験をのりこえるイメージトレーニング」（富永、二〇一五）などの日常のストレス対処の授業を組み込むと、心のサポート授業はより効果的になると思います。

わが国は、ストレスマネジメントを実施する授業枠が限られていることから、文部科学省のストレスへの対処プログラムのさらなる推進が望まれます。

注1 災害の規模・種類により、時期は異なる。

注2 富永が呼びかけ人となっている「防災と心のケア」のホームページよりダウンロードできる。  
<http://www.bosai-kokoro.com>

注3 注1と同じ。

#### 〈参考文献〉

- 富永良喜編著（二〇一四）『ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集』あいり出版  
富永良喜編著（二〇一五）『ストレスマネジメント理論によるこころのサポート授業ツール集』あいり出版