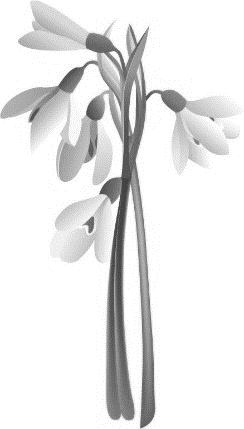
こころけあ通信（第７号）　こころのケア対策班からのメッセージ

2016.5.9



スノードロップ

花言葉：希望

～子どもたちのために，今私たちにできることを一緒に考えましょう！～

　やっと学校再開にこぎつけそうです。今回は子どものストレス状態を評価する方法についてご紹介します。

● 心の安定を支える外的条件

「心の状態」は「気持ちの持ち方」で決まると考えられていることが多いようです。そう考えると，心はつかみどころがなくなり理解することが難しくなります。実際には心は外的な条件に支えられて安定を保っています。したがって，外的条件を評価することでその人の心の安定度を推測することが可能です。

　心の安定を支える外的条件は主に次のようなものです。

①　インフラ（衣食住）

　水，食，住居，電気，ガス，衣服など生命・生活を支えるものです。実は最も心の安定に影響するのはこの部分です。普段あまり意識することはありませんが，それはそれらが十分に供給されているからです。今回経験したように，断水が起こっただけでも不安に襲われるものです。まして安心して睡眠をとれる住居が確保できなくなることは強い不安を引き起こします。同じく，家の再建への不安や二重ローン，職場の被災による無期限の出勤停止や失職などの危機は非常に強い不安を引き起こします。親の問題のようですが，親の不安は子どもを直撃します。

②　家族

　人は親密な人間関係によって安定します。最も重要な基盤は家族です。災害により近親者が亡くなったりすることは大きな不安要因となります。

③　学校や職場

　学校の友達や同僚など，家族以外の人間関係として日常的に接触する人々との良好な関係も支えになります。

④　喜びや生きがい

　人生には喜びや生きがいが必要不可欠です。仕事は，つらいことはあっても多くの人にとっては生きがいの一部でもあります。生徒にとって学校においては部活動や好きな教科の勉強なども心の支えになるでしょう。

　ざっくり見ると大抵の場合これらの条件が我々の心を支えています。通常の日常生活においてもこれらの条件が壊れる場合があり，心を不安定にさせます。しかし通常の日常生活ではそれはごく一部にとどまります。震災などの災害の特徴は，これらの条件がいっぺんに崩壊してしまうことにあります。休校になると③の条件がなくなります。部活動が大好きで学校に来ていた生徒は④の条件がなくなることになります。震災などの大規模災害が心の安定を崩しやすい理由はこの点にあります。

　したがって，心の安定を取り戻すために最も重要なことは，これらの条件を回復させていくことです。①のインフラは全体的にはかなり回復してきていますが，地域的にはまだ見通しの立たないところあります。学校再開で③の条件が回復されます。喜ばしいことです。同時に④の条件が回復される生徒も多いと思います。しかし，体育祭が中止になったことや，体育館が使えないことで部活動が制限されることは，それらを楽しみにしている生徒にはマイナスの条件となることも予想されます。

　このように個々の生徒を支えている外的要因の状態を調べ総合的に判断することで，心の安定度がどの程度になるのかがかなりの確率で推測可能です。

裏面に続く↓

● 抗ストレス能力

　しかしながら，心の安定度は外的要因だけで決定されるわけではありません。同じ外的条件におかれても不安定になる人とそれほどでもない人がいます。それは本人のもつ抗ストレス能力の違いによります。抗ストレス能力は知力や体力，感情のコントロール能力などさまざまな能力の複合体と思われます。単純に分析するのは危険です。しかし，成育歴に課題を抱えている人や発達障害の人は抗ストレス能力がもともとあまり高くならないと考えられます。成長過程にある思春期の生徒の場合には，自我の成熟度にも当然差があり，抗ストレス能力の差となって表れます。

←ストレス反応の強さ

心を支える外的要因の欠損度→

抗ストレス能力

が低い人

抗ストレス能力

が高い人

　そう考えると，頭痛・腹痛・不眠・食欲不振・落ち込み・イライラなどの「ストレス反応の強さ」は，「心を支える外的要因の欠損度」と「抗ストレス能力」の相関によって決まることになります。わかりやすく図示すると右図のようになります。

● 生徒の状態を総合的に理解する

　今回生徒にアンケートを実施します。教務の「状況調査」は「心を支える外的要因の状態」を表します。教育相談部・保健部の「心と体のチェックリスト」「健康調査」は「ストレス反応」を表します。生徒本人の特性（抗ストレス能力）について担任の先生方ですでに把握されている部分もあります。それらの情報を総合し上記のグラフを念頭において分析するとおおよそ個々の生徒の状態が理解できると思います。

● 状態を客観的に理解し不安を低減させる

　「不安」というものは，実体がつかめないほど強くなります。現段階で最も重要なことは，この「漠然とした不安」を低減させることです。アンケートを記入することは自分が置かれている状況を客観的に理解する助けになり，それだけで不安を低減させる効果が期待できます。

　不安に押しつぶされそうになっている生徒と話すときの手順をお話ししておきます。

① まず共感的に話を聴いて気持ちを落ち着かせます。この段階を踏まないと次の解決的なステップには進むことは難しいです。場合によってはこの段階に１時間くらいかかる場合もあります。その場合には次のステップは時間をおいて次の機会に行います。② 不安のもとになっている事柄は何なのか，しっかり聞き出しリストアップします。できれば箇条書きに書き出すと視覚的にも確認でき非常に効果的です。③ それぞれの事柄の解決策を一緒に考えてみます。例えば「楽しみにしていた体育祭がなくなって落ち込んだ」という場合には，「代替できる楽しみを見つけられないか」話し合います。このときこちらからいろいろ提案してもいいですが，できれば生徒にいろいろ質問をして生徒自身からプランを引き出せたほうが効果的です。そして，「そのためにいつまでに何をするか」というタイムスケジュールを決めます。あくまで予定でかまいません。見通しを立てることが重要です。家の再建の問題など子どもの立場ではどうにもできない問題に関しては「それは親に任せておけばいいよ。むしろあなたが安心して生活することが親の安心につながるよ。」と問題を切り離すことも必要です。これだけでかなり不安を低減させることが可能です。

上記の方法には当然それなりのスキルも時間も必要です。時間的余裕がないなど，荷が重いと感じられる場合には無理をされずカウンセリングなどを勧めてください。

　ちなみに，この方法は大人でも同じです。「家が全壊で再建のめどが立たない」という場合には，罹災証明や保険の手続き方法，公的補助についての情報をしっかり集めます。そして手続きなどについていつまでに何をするかというタイムスケジュールを決めます。そうすることでかなり不安が低減されます。見通しが立つからです。被災という状況によって引き起こされた現在のような問題の場合には「気持ちの問題を整理する」というアプローチというよりこういった「現実の問題を整理し解決策を検討する」アプローチの方が有効です。

文責　豊永亨輔