

# 熊本地震における心のケア どんな準備をしていて、どう対応したか

「感情や体験を共有するプログラム」は、「教師が実施でき、短時間かつ少ない労力で高い効果が期待できる」方法論です。今後の災害後の心のケアとしてぜひお勧めしたいと思います。

熊本県立東稜高等学校教諭  
**豊永 亨輔**

とよなが こうすけ 教育相談担当通算三三年。「新しい時代には新しい方法論を」「現場で役立つものは何でも使う」「現場に合わせたアレンジ」がモットー。

筆者が勤務する県立東稜高校は、高校

の中では最も熊本地震の本震の震源に近い学校です。被災直後から教職員が協力して生徒の心のケアに当たってきました。現在までの取り組みについて報告します。

震災対応に役立ったこと

.....

今回の震災対応には、筆者自身の経験や、普段からの校内の取り組みを活かすことができました。

阪神・淡路大震災のボランティア体験

平成七年、阪神・淡路大震災の際に、筆者はボランティアとして「子どもたちと遊ぶ」という活動に参加し、子どもたちが心理的に非常に不安定になっている状態を体験しました。このときの実感が今回の支援プラン作成に役に立ちました。

「PTSD予防・回復プログラム」

平成二三年の東日本大震災の際には、不登校支援のボランティア組織である不

登校支援ネットワーク<sup>注1</sup>（代表筆者）で「PTSD予防・回復プログラム」<sup>注2</sup>を作成し、ネットで公開しました。中心となる発想は「体験や感情の共有が人の支えになる」ということです。参考にしたのは、うつ病や依存症などの自助グループのセッションで、基本は「お互いの体験を語り合う、聴く」ということです。テーマを震災には直接関係ないポジティブな内容にすることや、活動の途中で不安定になる子どもが出てくることも想定して指導者の介入準備しておくことも含めて、プログラムを作成しています。

今回、本校で実施する際には、「SST・テーマトーク」という名称で先生方に紹介しました（資料1）。実際はSST（ソーシャルスキルトレーニング）の概念とは少し異なりますが、本校では平常時よりSSTという名称でグループワークを実施しており、先生方の認識になじみやすいように、この呼称にしました。

校内教育相談体制構築の取り組み

平常時には本誌でも連載されているマルチレベルアプローチを参考に、教育相

談体制を構築してきました（資料2・3）。今回、この体制をベースに緊急時の支援プランを策定することができました。

また、この体制を機能させる過程で教育相談部と管理職を含む他の先生方との信頼関係が醸成されていました。そのため、生徒の心のケアのための教育相談部からのプランは、ほぼ抵抗なく受け入れてもらったことができました。

### 震災直後の動き

#### 緊急時のための校内体制再編

四月一四日、一六日と大きな揺れが続いたあとの一八日、緊急の職員会議が開かれ、通常の校務分掌をもとに教職員の役割分担が五つに再編<sup>※3</sup>されました。

筆者は「心のケア班」の責任者になりました。責任者として最初に考えたことは、先生方の心のケアです。学校が再開した段階で生徒たちを支える側である教職員が疲労した状態では生徒の心のケアを十分に行うことはできないからです。

被災直後の一週間くらいは心身ともに過活動状態にあることは知識としては知

.....

っていましたが、今回自分自身が被災してこのことを本当に実感しました。この時期にその体感のまま活動してしまうと、しばらくしてから反動が大きく出ることは明らかでした。初回の職員会議では、まずそのことを先生方に説明し、「体感の七割くらいで活動することを勧めます」と伝えました。その後は「活動は体感の七割」というのが合言葉のようにお互いの声かけとして使われていました。

#### 「心のケア支援体制」の作成

職員会議の翌日には、SC（スクールカウンセラー）も含めた教育相談部のメンバーを中心として、生徒たちの「心のケア支援体制」の原案を策定しました（資料4）。先述のように基本的枠組みとして本校の教育相談体制であるマルチレベルアプローチを震災バージョンに組み替えるという発想でプラン化できました。

#### 学校再開までの取り組み

##### 生徒への電話連絡

担任が電話で安否確認をするとともに、

.....

「元気になっていますか」という声かけをしていきました。こういう時期だからこそ、担任のちょっとした声かけが生徒の支えになったようです。

#### 先生方への情報提供

ほとんどの職員が被災者という立場でもあり、不安を抱えながら学校再開に向けて仕事をしている状態でした。管理職の先生方からの「無理しないでください」というメッセージもあり、お互いに配慮する雰囲気がつくられていました。

「心のケア班」としては、情報を先生方に提供することが重要だと考え、「こころけあ通信」を発行しました。内容は、「職員自身の心のケア」と「生徒に対する心のケア」です。学校再開直後まで通算七号まで発行しました（資料5）。内容はできるだけその時期に必要なと思われる情報をピックアップしました。災害後の緊急時には状況は刻々と変化します。必要とされる時期に必要な情報を提供することの重要性を強く感じました。

個別のサポートが必要になった先生もいましたが、情報を管理職、所属教科・



### ★ 感情のコントロールが難しくなった生徒への対応

実施中は担任外の職員で巡回。不安定になった生徒（泣き出してしまうなど）がいた場合は、教室から外に誘導し、次の①②のいずれかの対応をとる。

#### 対応① その場で話を聴く

- ・共感的に聴くことを心がける。
- ・声かけの例：「つらい経験をして苦しかったんだよね」「決してあなたが悪いわけではないよ」「大変な経験だったけど、あなたは今できることを精一杯やっていると思うよ」
- ・なかなか落ち着かない場合には身体接触（肩に手を置くなど）を行う。ただし、必ず同性の職員が行うこと。

#### 対応② 保健室あるいはカウンセラー室に誘導する

- ・養護教諭と教育相談部スタッフは部屋で待機。
- ・保健室あるいはカウンセラー室に誘導したら、担任には報告しておく。
- ・ある程度落ち着いたら、教室に戻りたいか、保健室あるいはカウンセラー室でしばらく休養してから教室に戻りたいか、本人の希望を確認し対応。担任には報告しておく。

### ★★ テーマの例

提示するテーマには、自己開示が浅いレベルのものと深いレベルのものを組み合わせます。

#### レベルA（浅い自己開示）

- ・休日の過ごし方
- ・最近のマイブーム（はまっていること）
- ・ちょっと得意なこと
- ・私のよいところ（長所）
- ・最近ほっとしたこと
- ・最近楽しかったこと
- ・最近頑張っていること
- ・最近笑ったこと・おもしろかったこと
- ・最近楽しみにしていること
- ・好きな「食べ物」「音楽」「動物」「遊び」「スポーツ」「勉強」「芸能人」「テレビ番組」

#### レベルB（やや深い自己開示）

- ・うれしかったこと
- ・感謝したこと
- ・感動したこと
- ・幸せだと思う瞬間
- ・私の尊敬する人
- ・私の大事なもの
- ・私の大事な人
- ・今考えていること
- ・今感じていること
- ・これからやろうと思うこと。
- ・思い出に残っていること（幼稚園、小学校、中学校の思い出など）

＊

（今回、途中で感情的に不安定になる生徒が出ることも想定し、副担任が巡回して対応できる体制をとりましたが、幸い、そういう事態は発生せず、生徒たちは終始にこやかにプログラムを楽しんでいました。）

資料1 SST・テーマトーク（PTSD予防・回復プログラム）指導案

ねらい：つらい体験をした子どもたち同士が、安心・安全感とつながりを回復し、ストレス反応が軽減することを助ける。

導 入

- 今日はお互いのことをもっとよく知るための活動を行います。
- 始める前にルールを確認しておきます。
- ①人が話しているときは聞くことに専念する。途中で口をはさまない。「うなずいたり」「笑顔をみせたり」するのはOK。
- ②否定的なことを言わない。
- ③話したくないことは話さなくてよい。
- この3つを絶対に守ってください。これができないと、楽しいはずの時間がかえってお互いに傷つけあうことにもなってしまいますからです。
- できるだけ全員にやってほしいと思いますが、どうしてもできないと思う人は、申し出てください。先生の手伝いをしてもらいます。

留意点

◇ルールは板書する。

★を参照。

活 動 テーマトーク

- （ ）人でグループをつくります。
- まず順番を決めます。じゃんけんをして1番の人を決めてください。1番から時計回りに2、3、4番となります。
- 1番になった人から、提示されたテーマについて、グループの人に順番に話をします。時間は1人（ ）分間くらいです。どんな話でも結構です。「人が感心するような話をしなくてはいけない」とか考える必要はありません。普通の話でいいのです。
- 今日は「 」と「 」という2つのテーマについて話をしてもらいます。先生が話をしてみます。「○○について話します……」
- こんな感じです。ごく普通の話でしょ？ でも先生のことが少しわかってくれたと思います。
- 1巡目は最初のテーマについてそれぞれ話します。全員話が終わったら、2巡目に次のテーマについてそれぞれ話してください。
- 全体で（ ）分間とります。早めに終わったところはフリーに話しててください。時間が来たら終わりますので、最後の人まで回るように、時間にも気をつけながら話してください。
- 話す内容について考える時間を1分間とります。各自考えてください。……では始めます。

- ◇グループの規模は5～6人。つくり方は考えておく。
- ◇1人の時間は1～2分が適当。
- ◇テーマは「最近ちょっとしたうれしかったこと」などポジティブな内容に。自己開示のレベルの浅いものと深いものを組み合わせるとよい。★★を参照。
- ◇生徒が話す際のモデルになり、かつ教師自身の自己開示にもなるような話を。

- ◇活動中は巡回。活動ができていないグループには「声かけ」や「やり方の確認」を。
- ◇「ルール違反」があった場合は「ルールは守れていますか？」など質問形で介入するとよい。

まとめ

- 時間がきました。終わってください。
- ショックな体験やつらい体験をしたときには、人と交流することが最も力を与えてくれるのではないかと思います。今後もお互いにいろんな話をしてみてください。



## 資料2 教育相談体制 マルチレベルアプローチ東稜高校版

- 一次的援助：S S T（ソーシャルスキルトレーニング）\*：L H R（ロングホームルーム）の時間を使い、1年次5回、2年次5回、担任が実施
- 二次的援助：アセスによる課題の早期発見・早期対応
- 三次的援助：コーディネーション会議とチーム会議を組み合わせたチーム援助／スクールカウンセラーによるカウンセリング

\* S S Tとしているが、実際の内容は、グループワークを中心としたクラス内の関係づくりを重視した内容

## 資料3 平成27年度入学生のS S T実施実績および計画

### ●平成27年度（1年次）

	実施日	プログラム	内容	感情	思考	行動	関係づくり
1	4月18日	さいころトークング	宿泊研修。質問じゃんけん（2人組み）。さいころトークング（さいころ目の項目について話す）。	○	△		◎
2	6月6日	私の四面鏡	お互いの「よいところ」について、ワークシートの項目に○をつけ、理由とともに発表しあう。	○	△		◎
3	10月2日	二者択一	異なる2つの価値観のうちどちらかを選び、グループ内で理由とともに発表する。それぞれ価値観が違うことを知り、自己理解・他者理解を深める。		○	△	○
4	12月4日	宝さがし part 1	協力体験。各自の持っている情報シートの情報を出し合い、協力して課題を解決する。		△	○	◎
5	2月26日	さわやかな自己主張	相手の気持ちに配慮した自己主張。机上演習とロールプレイ。		△	○	△

### ●平成28年度（2年次）

	実施月	プログラム	内容	感情	思考	行動	関係づくり
1	4月	PR大作戦（普通）	1年次同じクラスだったメンバーを、新しいクラスメートに紹介する。	○	△		◎
		自己紹介ビンゴ（理数・国際）	各自のプロフィールを書かせる。担任が読み上げ、誰のものかを当てさせる。	○	△		◎
2	6月	宝さがし part 2	協力体験。各自の持っている情報シートの情報を出し合い、協力して課題を解決する。		○	△	◎
3	9月	新聞紙の使い道	非言語コミュニケーションの訓練。擬態語を使った「お話しリレー」と、「ジェスチャー」による意思伝達。	○	○	○	○
4	10月	砂漠からの脱出	話し合い体験。「砂漠で生き延びるために必要なもののリスト」のコンセンサスを話し合いによって形成。		△	○	○
5	1月	エゴグラム	心理テストを使って自分の性格傾向を理解する。これからどういう点に注意して行動するかを考える。		△	○	



資料4 心のケア支援体制：マルチレベルアプローチ東稜高校版・震災バージョン

- 一次的援助：S S T：交流を中心としたプログラム（テーマトーク、さいころトークなど）。短時間で多数回実施。
- 二次的援助：健康観察・心と身体のチェックリスト（文部科学省版）
- 三次的援助：コーディネーション会議とチーム会議を組み合わせたチーム援助／スクールカウンセラーによるカウンセリング

資料5 「こころけあ通信」の概要

第1号（4月20日）「まずは先生方自身の心身の安定を」

「生徒の心のケアに当たるためには支援者自身の心のケアが重要」というメッセージ

第2号（4月21日）「生徒へ声をかける際のポイント」「ストレス反応についての基礎知識」

生徒に対する電話連絡が開始されたので早速それに合わせた内容で発行。

第3号（4月22日）「急性ストレス障害（A S D）について」

電話連絡の中で、「生徒の中に妙にハイテンションな言動が見られた」という報告があったため、A S Dの基礎知識を提供。

第4号（4月23日）「燃え尽き症候群に陥らないために」

本震から1週間経過。「ストレスのチェックリスト」と「ストレス反応が高くなっている場合の対処法」を記載し、自己診断により客観的に自分の状態を把握してもらうことを意図した。（参考：日本赤十字社の「災害時のこころのケア」）

第5号（4月25日）「教職員が燃え尽き症候群にならないために」

第4号に続き、もともと燃え尽き症候群のリスクが高い職業だと言われている教職員としてリスクを減らす対策を記載。（参考：E A R T Hハンドブック平成27年度改訂版）

第6号（4月26日）「阪神・淡路大震災の経験から」

学校再開が5月10日と決定されたので、筆者自身の経験をもとに震災後の心のケアについて考えてきたことを記述し、心のケア班としての先生方へのメッセージとした。

第7号（5月9日）「生徒の心身の状態を理解するために」

学校再開日の前日に配付。再開初日の担任と生徒との二者面談に備え、「生徒の状況を理解する方法」「生徒の不安を低減させる話し合いの方法」について記載。

〈レイアウトについて〉「最大A4判の表裏」で「フォントを大きめにする」など、疲れていても読みやすいように配慮をした。



学年等と共有して連携し、サポートをしました。

これらの取り組みの結果、六月に県立高校の教職員に対して実施されたメンタルヘルス調査の結果では、本校職員のストレス度は非常に低い位置にありました。

### 職員研修の実施

四月末には、五月一日に学校を再開するという方針が決定されました。再開前に職員研修を実施し「心のケア支援体制案」について全職員の理解を得るとともに、生徒への対応の注意点やポイントについて詳しく先生方に伝えました。「テーマトーク」の体験もしてもらいました。

### 学校再開後の経過

#### 五月一日（火）（再開初日）の日程

①放送による学校長講話。②担任による二者面談（三時間自習と並行して行い、一人二分程度で全員と面談。被害状況などの確認を行う）。③SST（テーマトーク。二〇分程度）実施。  
初日は午前中で終了。

#### 五月二日（水）（再開二日目）の日程

六限授業を再開。並行して、SCの講話<sup>注4</sup>を実施しました。大規模災害の後の心身の変化と対処法についての情報を提供すること、生徒たちの不安の低減と自己回復力向上を図りました。

三日以降は、ほぼ平常どおりの日課になりました。

### SSTの実施

再開初日から週一回、合計三回実施。内容は、「テーマトーク」と「さいころトーキング<sup>注5</sup>」を組み合わせました。同じやり方だと飽きがくるからです。その後は月一回のペースで実施しています。

### 「チェックリスト」の実施

教師による生徒の状態把握と、生徒自身が自分の状態を客観的に理解することを目的に、「チェックリスト」を実施しました。今回は、「危機発生時の健康観察表」と「心と身体<sup>注6</sup>のチェックリスト」（文部科学省版）の二種類を使用しました。「健康観察表」は「心と身体<sup>注6</sup>のチェックリスト」の簡略版と考えてよいかと思う

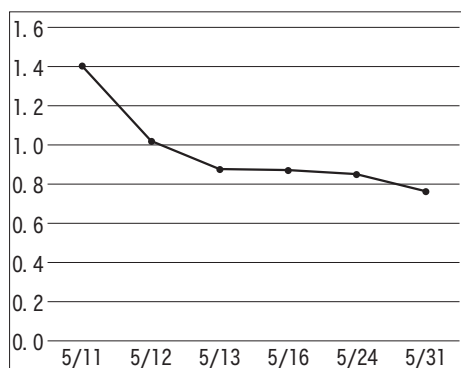
ます。「健康観察表」は、学校再開の週の三日間は毎日、次週からは週一回間隔で五月三十一日までの合計六回、実施しました。「心と身体<sup>注6</sup>のチェックリスト」は、五月中は週一回間隔で合計三回、その後は月一回間隔で実施しています。

### 「チェックリスト」の得点の変化

「チェックリスト」の結果や担任の面談の結果などから推測すると、初日の段階では全体の一〇～一五%が何らかの心のケアを必要とする状態だったと思われる。きわめて高いストレス状態でした。

非常に特徴的だったのは、「健康観察

資料6 健康観察得点の平均値の変化



（注）該当する○の数を得点とした

表」の得点(該当する○の数)、つまりストレス度が、学校再開の週の三日間で急激に低下したことです。その後五月三十一日までゆるやかに低下を続けました。

三日間で急激にストレス度が低下した要因としては「二者面談」「SCの講話」「SST」「チェックリスト」など、マルチレベルでの取り組みが複合的に効果を上げたものと思います。何より、学校に来て友達と交流するということが大きなストレス反応の低下をもたらしたのではないかと推測しています。

#### 個別の援助

学校再開後、不安定な生徒の情報が教育相談部に多く寄せられました。「チェックリスト」の反応を見ると、全体的には落ち着いてきていましたが、個々のケースを見ると、なかなかストレス反応が低下しない生徒が一定数いたのです。

五月前半の段階では、被災状況が深刻で明らかに震災のショックが主因と思われる生徒が過呼吸を起こすなどの問題が起っていました。これらの生徒は数回のカウンセリングなどで比較的早く回復

していききました。

一方で、その後も高いストレス反応を示し、なかなか回復しない生徒が残っていました。それらの生徒の多くは震災前から不安定な要素を抱えていた生徒であり、状態が震災前より深刻化している傾向にありました。特に被災状況が深刻だったわけではなく、もともと不安定な状態に今回の震災のショックが加わったことで状態が悪化したものと思われます。

個別の援助を必要とする と推測される生徒の数は、五月末時点で前年度の約二倍でした。六月末くらいからだいぶ落ち着いてきましたが、例年に比べるとまだ高いレベルにあります。これら一定以上のストレス反応を示している生徒に対する対応は教職員だけでは限界があり、心理の専門家によるカウンセリングが必須です。七月からは特別予算でSCが増員され、カウンセリングを実施しています。

#### 災害時の心のケアは マルチレベルで

災害後は、SCの増員などの対応が絶対に必要です。一方で、かなり多くの生

徒が高いストレス反応を示すため、カウンセリングによる個別援助だけで対応するのには限界があるのも事実です。全体的なストレス反応低減を図りつつ、個別の問題にはSCのカウンセリングなどで対応するという、マルチレベルでのアプローチが効果的です。

特に「感情や体験を共有するプログラム」は、「教師が実施でき、短時間かつ少ない労力で高い効果が期待できる」方法論です。今後の災害後の心のケアとしてぜひお勧めしたいと思います。

注1 宗教法人高野山真言宗真言寺の外郭団体。心理学をベースに不登校支援を行う専門家ボランティア組織。 <https://stn.net/index.php?topic=shien>

注2 注1の不登校支援ネットワークのホームページよりダウンロード可。

注3 「教育班」「心のケア班」「施設整備班」「行事計画班」「情報発信班」。

注4 震災で体育館が使用不能になったため、SCの講話(二〇分程度)を録画し、会議室と視聴覚室で視聴するという形をとった。災害時にはこのような臨機応変な対応が必要になることを実感した。

注5 六つのテーマを書いたシートを準備し、さいころを振って出た目の番号のテーマについて各自が自由に話をする。本校では新入生の宿泊研修で実施予定だったが、震災の影響で実施できていなかった。

注6 「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」平成二十二年、文部科学省。文部科学省のホームページよりダウンロード可。