

大災害が起こったときの心のケア 教員向け配付資料

教師は、夢を語ること、未来を語ることが許され、認められる職種です。その特権を生かし、被災後からの復旧、復興を担う子どもたちを育むこと、これが教師に一番期待されていることなのです。

東京学芸大学教授

小林 正幸

こばやし まさゆき 専門は教育臨床心理学。
東日本大震災以降、支援の技法を開発、伝達
するNPO法人元氣プログラム作成委員会を
開設、運営している。

大災害の直後、 学校の役割の特殊性

大災害が起きたときに、何が起きるのかを想像したいと思います。

最初、多くの学校は、避難所として機能するかもしれません。学校が休校となる中で、教師が避難所の運営補助に当てられる場合もあります。教師は、専門性として、集団を扱い、リーダーシップを発揮でき、対人関係上の調整を図る能力

に長けています。そのこともあって、避難所では重宝がられます。

しかし、大災害の場合、教師自身も被災者であることも少なくありません。被災者でありながら支援者になるのは、なまやさしい話ではありません。役割を背負っているがゆえに、踏ん張れることもあります。ですが、その踏ん張りは、強いストレスにさらされたための「過覚醒」と呼ばれるASD（急性ストレス障害）に陥ってしまったためかもしれません。

これは、マラソンを全速力で走り出したことに近い踏ん張りです。

最初は、過度に頑張らないようにブレーキをほどよくかけてください。心身ともに疲弊しないようにします。走り出してしまったら、声をかけあって、教師同士でブレーキをかけたいと思います。

学校再開後の学校の役割

大人にとっては仕事、子どもにとっては学校の再開が、日常が戻ってくるという意味で、心のケアにとっては最も大事にしたいことです。子どもが学校に行っている時間は、保護者に、自分のことに専念できる時間を与えることにもなります。

休校の期間、教育課程が遅れていますので、早く学校の教育活動を軌道に乗せたいところなんです。けれども、急がずにスタートを切っていきましょう。

大事なことは、安心と安全を子どもたちに保障することです。「絶対に先生は君たちを守る」と宣言し、子どもにとって居心地のよい学校、学級をつくっていた

だければと思います。

事前に身につけておきたい 心理的安定化の技法

子どもに安全で安心な場を提供するためには、教師自身が自分で心を安定化させる技法を、身につけておいていただければと思います。できれば、大災害が起きる前に、今回、資料1で紹介した技法の一つか二つには馴染んでおいていただければと思います。

これは日常的なストレスの緩和にも役立ちます。事前に身につける価値のある技法です。教師自身のセルフケアで行うだけではなく、相互に行えるものや、子どもに行えるものもあります。被災後に、学校の中で、多くの先生方に実践していただきたいのです。

「災害に遭った子どもが示しやすい 症状と子どもの様子」の使い方

資料2に記載しているのは、被災した子どもが示しやすい症状です。症状は多種多様に見えますが、被災という過去のつらい記憶が、「心ここにあらず」の状態

にしてしまうというのが、PTSD（外傷後ストレス障害）などと呼ばれる症状の意味することです。感情を乱すことも、固まって動かなくなることも、走り回ることも、災害以前とは違う動きをしている場合などでも、そこに記載されている「定位づけ」を試みてください。これは、今を意識させることです。「今は大丈夫だ」と感じさせることです。

このときに、何を思い出したのかと、子どもにその内容を尋ねたり、確かめたりしないようにしてください。それを語ることで、かえってそのときに感じた恐さを上書きしてしまう場合があります。本人が語るのであれば、それを受け止めますが、必要以上に感情移入をなさらないようにしてください。子どもは大人の感情をコピーしてしまいます。

なお、紙幅の都合で触れることができませんでしたが、学校では子どもたちが「地震ごっこ」や「津波ごっこ」など、一見不謹慎な遊びを始めます。筆者はこれを「自己治癒遊び」と呼んでいます。これについては、危険でない限り、見守るようにするのがいいでしょう。

「学校でしかできない 子どもの心のケア」の使い方

資料3の(3)と(4)では、不快な感情のクールダウンの仕方と、子どもに徹底的に寄り添って理解する「共感的な理解」をした上で、学校や学級での教育活動で、何を重視していかなければならないのかを定めるまでの考え方の道筋を示しています。

子ども自身が「自分は強い」「自分は自分でいい」「自分は役に立っている」「自分には力がある」などと、心から思えるようなさまざまな教育活動を準備し、それを味わわせるようにすることは、教師にしかできない支援です。教師はあらゆる職種の中で夢を語ることで、未来を語るものが許され、認められる職種です。その特権を生かし、教育活動を紡いでいく中で、被災後からの復旧、復興を担う子どもたちを育むこと、これが教師に一番期待されていることなのです。

*なお、今回の熊本地震に関連して、熊本県の教員、支援者向けのHPを開設し、情報を逐次発信しています。

<http://www.genpuro.com/?cat=1>

資料1

教師自身が安定すること

大災害は長期戦です。復旧から復興まで、被災者にとっては、永遠にも思われるような長い時間の闘いになります。多くの場合、現地の教員も被災者です。その上、被災当初から、獅子奮迅の活躍を求められるかもしれないのが教師です。

(1) 被災後初期は、過覚醒になりがちです。ブレーキを意識してかけます

- ・先は長いのです。ご自分の身体のケアを最優先してください。
- ・どれほどの仕事であろうが、意識してブレーキをかけ、疲れすぎないようにします。

- * 眠る時間をつくります……たとえ眠れなくても、身体を横たえます。うつらうつらでもよいので、意識して合計8時間は身体を横たえるようにします。
- * 食事は偏らないようにします……炭水化物が多くなりがちです。たんぱく質、野菜を意識して多く摂るようにします。食事を抜くことは避けます。
- * トイレに行きましょう……「寝食を忘れて」と言いますが、年単位の闘いになります。仕事に邁進することは美德ではありません。
- * 休憩時間をつくります……音楽を聞く、誰かと話をする、好きな趣味のことを思い出す、軽い体操（ラジオ体操）や散歩などをしましょう。
- * 休日をつくります……管理職は、教職員たちにしっかり休むように勧めてください。被災者としてケアされる時間、ご家族と過ごす時間は確保するようにします。

(2) 心理的安定化のためのセルフケアや相互ケアができる技法を身につけてください

- ・事前に身につけておくに越したことはありません。日常のストレス緩和にも有効です。
- ・大規模災害の際には、専門家が各地から来て、支援の一環で講習会を行いますので、被災後でも、躊躇せずに参加し、マスターしましょう。
- ・ご自身のため、目の前の子どもたちのためです。

- ・呼吸法：息を長く吐くことに集中します。簡単です。
7の時間をかけて鼻から息を吸い、10の時間をかけて口をすぼめて吐きます。
- ・TFT（思考場療法）：簡単で、配布資料も入手でき、ネットでVTRを見ることもできます。
<http://www.jatft.org/stress-caring.html>
- ・自律訓練法：習得まで時間がかかるのが難点ですが、自分で学べます。
https://www.wellink.co.jp/health_info/autonomy/autonomy01.html
- ・とけあい動作法：相互ケア、家族同士にお勧めです。少人数なら30分ほどの実習でマスターできます。習得すれば、教えあうことができます。身体に触る養護教諭には武器になります。子どもへの応用もできます。手の触れ方が重要なので実習が必要です。本はたくさんありますが、読んでも習得できません。
- ・ブレインジム：子どもに対してや、職場の仲間で実施することができますが、専門家に習う必要があります。
- ・その他：マッサージ、鍼灸、ヨガなどさまざまあります。最近は動画もあります。「くまモンとヨーガ」はお勧めです。 <https://www.youtube.com/watch?v=iWnkpF2KnYc>

資料 2

災害に遭った子どもが示しやすい症状と子どもの様子

ASD（急性ストレス障害）は、災害発生後に早い段階で起こり、一過性の強いストレス症状を示します。

PTSD（外傷後ストレス障害）は、災害発生後から数か月してもそのストレス症状が残ったり、新たなストレス症状が起きたりします。数年経過してから起きてくることもあります。

ASD／PTSDの主な症状

症状	意味
解離性症状（フラッシュバック）	記憶が突然よみがえること
解離性症状（行動の自動化）	周囲の状況と無関係な行動
解離性症状（感情の切り離し）	苦痛の感覚と感情の隔離
侵入的な症状	苦痛な夢や苦痛体験の回想
刺激の回避	外傷記憶と関連する場を避ける
解離性健忘	不快な体験を思い出せない
歪められた認知	自己否定、他罰的思考

ASD／PTSDが疑われる子どもの主な様子

子どもの様子	症状名
何かの特定の刺激があると、人が変わったように、語り出す、泣き出す、怖がる	自動再生と行動の自動化
何でもない状況で、怒り出す、泣き出す	行動の自動化
場面に合わない行動を突然するときがある	行動の自動化
ぼーっとして心ここにあらずの感じになる	解離性症状
特定の場所をひどく嫌がる、怖がる	回避
何があったのか思い出せない	解離性健忘
ひどく落ち着きをなくするときがある	覚醒更新

その症状は、ASD も PTSD もまったく同じものです。

そして、これらの症状は、災害ではなくても、虐待やいじめられた体験、家庭内不和など、強いストレスにさらされた場合では、子どもに起きやすい症状でもあります。

これらの症状に共通するのは、つらかった過去の記憶が突然よみがえったことによるものです。

ですから、「興奮」して動き回ったり、「固まる」ことで動きを失ってしまったり、「逃げる」形で走り出してしまったりと、症状がさまざまに見えますが、起きている現象は同じなので、次の2つの対応が原則です。

【定位づけ】

- ①身体に触れながら、「どおしたの？」と、にっこり笑って声をかけてください。
- ②今、現在の周囲の刺激に意識を向けるようにかかります。その体験は過去のもので、今、目の前のこととは違うことを理解できるように働きかけるのです。例えば、以下のような声かけをします。
「今、何が見える？」「目で見えるものを言ってちょうだい……。今は大丈夫だね」
「今、何が聞こえる？」「聞こえているものを言ってもらえるかな……。今は大丈夫だね」

【感情を乱している場合】

感情コントロールができない状態が持続する場合は、それを静める必要があります。普段から、それをコントロールさせるようにすると、大きな興奮状態が出てきたときに、対処できるようになります。

- ①静かな場所で、ゆっくりさせ、クールダウンさせましょう。
- ②その際、刺激をしないように、静かで穏やかな口調で働きかけてください。
- ③また、穏やかな呼吸にも注意を向けてもらおうとよいでしょう。
- ④感情が収まるのが大切です。その瞬間まで待ち、収まったことを一緒に喜びます。

❖未来を語ります。

〈例〉「壊れたら、直したらいいね」「もっとよくしようと、大人はがんばっているよ」「消防士の人も、警察の人も、先生たちも、家族の人も、あなたを守るって言うてるよ」「一緒に、みんなで新しい街をつくっていいよね」

ステップ2：気になる子どもに注目し、どのような体験をしたのかを想像して考える

自分から語らない限り、事情を尋ねません。特に、被災後、数か月以内のASD(急性ストレス障害)では、場面や時間を制限せずに気持ちを引き出してはいけません。無理に語らせると、不快な記憶を上書きしてしまいます。

その子どもがどのような被災体験をしたのかは、保護者から聞き取るなどして、概略を把握します。そして、それぞれの場面で、その子どもは何を感じ、考えたのだろうと想像します。

ステップ3：その体験を通して得た否定的な自分への語りを想像する

子どもが自己概念を悪化させた体験とはどのようなものであったかを、自分も実感として感じられるくらいに想像してみます。そして、子どもの自己概念に思いをめぐらせます。これも本人に確かめる必要はありません。その想像の中で感じた感情は、大人だろうが、子どもだろうが、状況が理解できるならば同じものを感じるはずです。その上で、自分がその体験をしたら、「自分のことを何だと思うようになるのか」と自己概念を考えるのです。例えば、それは、次のようなことです。

「自分はダメだ」「自分は役立たない」「自分は弱い」「自分には力がない」

これらは、災害で悲惨な場面に出会った場合に持ちやすい自分についての考えです。

また、人間関係の中で傷ついたり、肉親を失ったりした場合は、次のような考えが加わるかもしれません。

「私が悪い」「私は愛されていない」「私は一人ぼっちだ」

その体験によって子どもに植え付けられたこのような否定的な自己概念が想像できると、教育の場での支援の方向性が浮かび上がってきます。

(4) 学校でしかできない子どもの心のケアのための教育活動を仕組む

導き出された否定的な自己概念がわかってきたら、それとは真逆の肯定的な自己概念を考えます。

教師はカウンセラーではありません。その子どもの力を伸ばすのが、教師の本来の仕事です。否定的な考え方に焦点づけ、そこにアプローチをするのではなく、その自己否定的な語りとは正反対の「自己肯定的な自分に対する語り」は何かを想像します。困っていそうな子どもたちに共通する「自己肯定的な自分に対する語り」を定めます。それらは、例えば、次のようなものです。

「自分は自分でいい」「自分は役に立っている」「自分は強い」「自分には力がある」
「私は良い」「私は愛されている」「私は大切にされている」「私は一人ではない」

学級のすべての子どもが、その1つか2つの「自己肯定的な自分に対する語り」を半歩でも一歩でも高め、強められるように、あらゆる教育の場で機会を与えます。

そのためには、子どもたちが、自分のことを肯定的に思える体験を、教育活動のあらゆる場面で用意します。これが教師の行うことです。その教育活動をつくることは、教師でなければできません。

そして、かかわる子どもたちに必要で共通する肯定的な自己概念がわかったら、特別活動はもちろん、あらゆる授業の中で、それが獲得できるように教育活動を仕組んでいくのです。

資料3

学校でしかできない子どもの心のケア

(1) 子どもを支えるための前提条件：教師の気持ちの安定化

子どもの年齢が幼い場合ほど、周囲の大人の感情をコピーする傾向が強くなります。大人が怖がっていれば怖さを、悲嘆にくれていれば悲嘆を、怒っていれば怒りをコピーします。教師は、まず自分自身の気持ちを安定させることが最優先になります。

- ❖教師は1日に1回、自分にOKを出しましょう。「それでよい」「よくやっている」「よくやってきた」と、抱きしめるように自分に呟きましょう。
- ❖少し先に楽しみを計画して、実行しましょう。そして、そのときは、思い切り楽しめます。楽しさを味わいます。

(2) 子どもに安心・安全を与える

居心地のよい学級・学校になるような学級経営、学校経営を行うようにします。それが子どもに安心・安全を与えます。

すべての子どもに居心地がよい学校・学級とは、次のような学校、学級です。

- ・クラスの一人ひとりが、安心をされている場所がある。
- ・子どもが自分の好きなこと、得意なことに取り組める場面がある。
- ・クラスの一人ひとりに活躍の場がある。
- ・不安や緊張や怒りや嫌悪などの不快な感情を言葉で表現できる機会がある。

緊張する時間があれば、その後は、それを緩める時間をしっかり持つようにします。授業の始めと終わりに閉眼させ、何が聞こえるのかに耳をすます時間を30秒ずつ持たせるだけでもよいでしょう。

(3) 共感的に理解する：寄り添って理解するための3つのステップ

子どもに個別にかかわるときには、次の3つのステップを意識します。

ステップ1：表情から感情を読み取り、その不快な感情を言葉で表現するのを手伝う

- ❖「涙が出ちゃったね」「浮かない顔しているように見えるよ」「心配になっちゃったのかな？」「どきどきするかな？」「嫌だと感じているの？」「憂鬱そうに見えるけど」のように、断定ではなく、軽い疑問形で代弁します。
- ❖「その感情を感じていいよ……。私は見守るから」という感じで傍らにいます。
- ❖「なぜ、泣くのか」「なぜ、怒るのか」などと、その理由について尋ねません。
- ❖今、感じていることと、過去に感じていたことを分けて扱います。
 - 〈例〉「揺れて、怖い」⇒「揺れたとき、どきどきしたんだね」
 - 「燃えていた。怖い」⇒「火事があったんだね、それが心配だったんだね」
- ❖子どもが気持ちを立て直すところまで誰かが付き合います。
- ❖「今」を強調し、保障します。
 - 〈例〉「今は揺れていないね」「今は燃えていないね」「大丈夫」
- ❖感情を立て直したときに、気持ちが収まったことを喜びます。(一番重要なことです)