

被災直後のファーストコンタクト

教職員の皆さんは、被災した御家庭に対し、安否確認や状況確認のため、避難所や御自宅を訪問するなどの連絡を取る可能性があります。その際の注意点や配慮点をまとめました。

1. 情報収集、安否確認

- 家族の安否、けがの確認。
- 被害状況の確認。
- 現在の状況「いま、大丈夫ですか。」



2. 接する時の配慮点

- 落ち着いて穏やかに話しかける。
- 実際にお会いする時には、自分のことを知らない家族等には自己紹介から。
- 相手の負担や妨げにならないことを確認してから話しかける。
- 御家族が亡くなった保護者や子どもがそのことを話したいと言ったら、こちらも何か話さなければと思わず、穏やかに聞く。
- 悲嘆反応(悲しみの表現)には個人差がある。理解や受け止め方は、発達段階や状況によって異なることを理解する。

3. その他

- もし、子どもが混乱していたら同じ目線で座り、落ち着いて安心させるような話し方をする。
- 子どもが理解できるような言葉で情報を提供し、質問に対しては誠実に答える。
- たくさんの情報で圧倒させないようにする。
- 一緒にいられる人(安心できる大人)がいるかどうか確認する。
- 下記のような人がハイリスク者となりやすいことを理解する。
 - ・直接出来事を体験された人(例:生死に関わるような体験、又はそれを直接目撃)
 - ・怪我をしている人
 - ・大切な人が亡くなるか重傷を負った人
 - ・精神疾患や発達障害のある人
 - ・過去にトラウマ的な出来事(虐待や過去の被害体験)を経験している人
- 安全・安心感を確認する。
 - ・いま差し迫って困っていることがないか確認する。
 - ・メディアや SNS に触れすぎると気持ちが不安定になるだけでなく、再び心を傷つける可能性があることを伝える。
- 教職員も常に被災の情報を整理する。
 - ・その時点で最新の正確な情報を手に入れ、不正確で動揺させるような情報から身を守る。
 - ・安全を向上するためにどのような救助活動や支援が行われているか、情報を得る。
 - ・子どもや保護者から得た情報は大切に扱う。



4. 気を付けたいこと

◎御家族を亡くした方への言葉として、配慮が必要なものを『サイコロジカル・ファーストエイド学校版』より記載しました。参考にしてください。

出典：アメリカ国立トラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立 PTSD センター『サイコロジカル・ファーストエイド学校版』
(訳：兵庫県こころのケアセンター、大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター)

× お気持ちはわかります	× 悲しまなくてはなりません
× きっと、これが最善だったのです	× リラックスしなくてはなりません
× 彼は楽になったのです	× 他には誰も死ななくてよかった
× これが彼女の寿命だったのでしょ	× いつの日か、あなたは答えをみつけるでしょう
× 少なくとも、彼は苦しまなかったでしょう	× がんばってこれを乗り越えないといけません
× 何か他のことについて話しましょう	× あなたにはこれに対処する力があります
× あなたが生きていてよかった	× そのうち楽になりますよ
× 彼が苦しまずに逝ったことを、喜ばなくては	× できるだけことはやったのです
× 我々は生き延びたことによって、もっとたくましくなるでしょう	× もっとひどいことだって起こったかもしれませんよ。あなたにはまだ、家族がいます
× この世に起こるすべてのことは、より高い次元の存在が計画した、最善の結果なのです	× (子どもに対して)これから、あなたが一家を背負っていくのですよ

◎教職員の皆さんも被災者です

- メリハリをつけて、休める時はきちんと休みましょう。
- 疲れは後からやってきます。きちんと寝て、食べましょう。
- 独りで抱え込まず、上司や同僚と話をしましょう。
- 1日1回は休憩をとりましょう(お茶、お風呂、仮眠等)。

