

## 災害後の心のケア ～中長期の支援について～

### 1 中長期支援の基本的な理解

被災後は時間の経過とともに被災による恐怖・大切な物や人の喪失・日常生活の変化等のストレスが複雑に絡み合っていくとされています。また、震災に限らず、ショックを受けた出来事から1年、2年・・・と節目の時期になると、「季節感」が引き金になったり、周りの人や報道などから影響を受けたりして、一度おさまっていた心身の反応が、再びぶり返してくることがあります。これは「アニバーサリー反応（記念日反応）」といい、誰にでも起こりうる自然な反応です。

災害後のストレス反応は、一般的には時間の経過とともに落ち着いていくと期待されますが、数年後に1年目よりも強い反応が出る場合があります（遅延性の反応）。また、発達や成長に伴う体験の感じ方の変化により、それまで見られなかった反応が出ることもあります。人生の岐路等大きな決断や心配事を抱えている時、かつてと同じような恐怖や不安、混乱などに直面した時、人間関係や生活環境の変化などでストレスがかかった時などに反応が再燃することもあります。このように回復のペースや道のりには個人差があるため、長期的に見守っていくことが大切です。

### 2 こころやからだからのサイン

ストレス反応はこころ・からだ・行動にあらわれます。学校で見守っている中で、子どもの様子にストレス反応がみられる時には、災害後のストレスやアニバーサリー反応の影響が背景にある場合があります。すべてをそこに結びつける必要はありませんが、子どもに「今」何らかのストレスがかかっている状態だと考えて対応することが大切です。

### 3 対応 ※学校における対応の基本は、以下の3点です。

- ① 教職員による見守りの基本「観察・チェックリスト・個別面談」→ 必要に応じつなぐ
- ② 子どものセルフケアの力を育む心理教育と表現の機会
  - ・起こりうる反応について伝える。：「こんな反応はこころとからだのサイン」
  - ・誰にでも起こるということを伝える。：「ストレスを感じた時の自然な反応」「誰にでも起こりうる」
  - ・その対処法について伝える。：「自分にできるセルフケアの方法がある」「生活リズム」「リラクセス（深呼吸、ストレッチ等）」「安心できる人に話を聞いてもらう」「趣味や楽しいことをする」
  - ・みんなの周囲には話を聞いてくれる人たちがいる（一人じゃない）ことを伝える。
- ③ 家庭における安心感を支える保護者への働きかけ

周囲の大人が落ち着いて受け止めてくれると、子どもの反応は時間とおさまっていきます。節目に当たり、子どものストレス反応や、対処法に関して保護者も知識を得ておくと、子どもに反応が見られた時に、慌てないで対応できます。

#### 4 「表現する」「乗り越える」に関して

つらい体験を思い出すことはとても嫌なことですが、人間のこころのメカニズムとしては、体験に繰り返し触れることで、怖さやショックがだんだんとやわらいていくものでもあります。学校では時期を見て体験を作文に書いたり、体験を人に伝えたり、語り継いだりする活動や防災教育に取り組むことがあるかもしれません。震災後、中長期の心のケアを考えるにあたって、こういった活動を通して自分の体験に触れることは、こころを整理し、つらさを乗り越えていくために役立つものになります。

まだ体験に触れたくない（回避）子どもの存在や回復の個人差を考えると、このような活動を一斉におこなう際には十分な配慮が必要になります。

#### 5 アニバーサリー前日・当日・翌日について

当日の1日の流れ（震災に関連する放送やサイレン、黙祷等）を事前に説明し、子どもが見通しを持って1日を過ごせるようにして下さい。サイレンや黙祷の前には、学校でその意味を伝えてあげると“なんだか怖い（嫌）”→“意味のあるもの（価値のある行為）”として捉える助けになります。また、黙祷の後は、その時間に向かえたことを労い、気持ちを切り替えてから下校できるといいでしょう。翌日は、子どもたちの様子を丁寧に観察し、いつもと様子が違うと感じる子どもには、さりげなく声をかけたり、話を聞けたりするといいです。また、欠席した家庭には電話等子どもや保護者の様子を聞いて下さい。（保護者が不安定な場合もあります）「いつも通り」が子どもに安心感を与えます。教職員の皆さんは、丁寧な観察をしながらも、いつも通りの学校生活ができることを心がけて下さい。

#### 6 その他

- ① 節目を機会に前向きになることは大事ですが、まだそう思えない子どもやネガティブな気持ちでいる子どもが孤独感を感じたり、前向きになれない自分を恥かしいと感じたりする場合があります。「いろいろな気持ちの人がいてあたりまえ。個々のペースで大丈夫。」というメッセージを添えるといいと思います。
- ② 家族を亡くした子どもや、強いショックを受けている子どもには、さりげない声かけやコミュニケーションを密にして、「気にかけているよ。ひとりじゃないよ。」というメッセージを伝えられるといいと思います。
- ③ 「反応が出ない方がいい」ではなく、「反応は自然なこと」「今は安心して反応が出せる時期と環境」という捉えていると、子どもも大人も反応を落ち着いて受け止めたり、対処したりすることができます。
- ④ 人間は「メモリアル」と「日常」を心のなかに共存させることができます。悲しむ時は悲しみ、楽しむ時は楽しむ。いつも通りのイベントや楽しいことを制限する必要はありません。
- ⑤ 直接の体験に関わらず、教職員も被災の影響を受けています。御自身の心身のサインに耳を傾け、早めのケアを心がけるとともに、一人で抱え込まないようにしましょう。