

見て分かる 震災後の児童生徒の心のケアと対応

～活用にあたって～

「見て分かる 震災後の児童生徒の心のケアと対応」には、東日本大震災発生から、今年度までの本市の2年間の取組を基に、児童生徒の心のケアについての「基本認識」と「具体的な対応」がまとめられています。

本書は、災害後の児童生徒の心のケアを中心にまとめているますが、内容は今後発生が心配される災害後の対応だけでなく、日常の教育活動の中で起こる子ども同士のトラブル（仲間はずれ、いじめ等）や大きなけがの後の児童生徒の心のケアにも活用できる内容となっています。

基本理解では、災害後のストレス反応や対応の基本、校内体制、具体的な対応方法や取組等、心のケアの進め方がまとめられています。本書で記載した「校内支援委員会」、「心のケア校内支援チーム」（P7）は、新たに組織するものではなく、必要に応じてこれまでの校内の教育相談体制に組み入れ、児童生徒や保護者の状況把握や相談、対応の検討を行い、心のケアを推進して行くことが基本となります。

具体的な対応については、震災発生から時期ごとに、実際に行った支援や対応、取組等を事例にまとめ、対応のポイントを明示しました。今回の大震災では、未曾有の災害であったことから通常よりもストレス反応が長引く傾向が見られ、対応の時期や期間も長くなっています。災害の種類や規模、時期、復興までの期間等の違いはありますが、心のケアの基本的な考え方や取組内容は、今後発生する様々な災害時にも応用できるものと考えております。

仙台市内の全ての教職員が、どの学校においてもこれまでの経験や取組を共有しながら、同じ思いで心のケアにあたっていくことが大切です。全ての児童生徒が、教職員や保護者に温かく見守られ、震災の経験や困難な状況を乗り越え、豊かに生きていくために、「見て分かる 震災後の児童生徒の心のケアと対応」が、各学校において有効に活用されることを願います。

- 活用例）○新年度の児童生徒理解に関する研修会
震災時の状況と経過、家庭環境等についての共通理解
○生徒指導や教育相談に関する研修会
心のケアの具体的な対応方法についての事例研究
○児童生徒や保護者支援のための会議
連携する関係機関との相談やケース会議
○避難訓練や追悼、復興に関する行事計画
配慮事項の確認と対応方法の準備

～目次～

■基本認識

心のケアの目的	・P1～2
災害後のストレス反応	・P3～4
対応の基本	・P5～6
校内体制づくり	・P7～8
児童生徒の健康観察	・P9～10
児童生徒の状況把握	・P11～12
連携できる関係機関	・P13～14
教職員と保護者の心のケア	・P15～16

■具体的な対応

災害発生当日の対応	・P17～18
翌日から1週間までの対応	・P19～20
1週間から1か月までの対応	・P21～22
1か月から6か月までの対応	・P23～24
6か月から1年までの対応	・P25～26
2年目の対応	・P27～28

■転出入生への対応・支援

・P29～30

■アニバーサリー反応への対応

・P31～32

■中長期の対応

・P33～34

■心のケア緊急支援の流れ～ 自然災害編

・P35～36

心のケアの目的

心のケアの目的

平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災は、まさに未曾有の大災害でした。今、私たちの目の前にいる多くの児童生徒はこの震災の経験者であり、私たち仙台の教職員は、地震や津波によって「強い恐怖や衝撃を受けた児童生徒」と向き合っているということを忘れてはならないのです。災害の後、子どもたちは普段どおりに生活していても内面では災害の恐怖に加えて、不安、寂しさ、悲しさ、怒りなどの様々な感情を持ち続けている場合があります。

私たちは、児童生徒が受けた心の深い傷が、その後の成長や発達に大きな障害とならないよう、全ての学校での教育相談体制の強化を図り、中長期的な視点で心のケアを推進していく必要があります。

震災の体験



心のケアの3つの視点

児童生徒への支援

子どものストレスは、その成長過程において様々な形となって表面化してくると考えられます。心の安定が図れるよう、発達段階や抱えている課題に応じ、全ての児童生徒を対象に中長期的に支援していきます。

保護者への支援

震災により、保護者が受けたストレスは、一緒に生活する子どもにも大きな影響を与えます。保護者に寄り添い、また、保護者自身が適切に対応できるように支援していきます。

教職員への支援

教職員は、自らが被災者でありながらも責任を持って子どもの『心のケア』にあたっていく必要があります。そのためにも、教職員自身が心身の健康を維持し、児童生徒の心の安定を図っていくことが不可欠であり、教職員が前向きに取り組むことができるよう互いに支援していきます。

学校全体で児童生徒の心のケアに努めましょう

学校全体の取組

1 校内体制づくり

- ・職員の共通理解と役割分担 (P7, 8)
- ・災害の種類に応じた対応策の検討
- ・計画的な訓練の実施
- ・心のケアの危機管理マニュアルへの位置付け

2 各教科等での指導

- ・各教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動などへの健康教育の明確な位置付け

3 防災教育の充実

- ・災害発生前の留意事項と災害発生後の対応と指導



教職員の取組

1 被災状況や家族関係の把握

- ・現在の状況の把握
- ・住居や家族の被災状況の把握 (P17~20)

2 健康観察 (P9, 10)

- ・欠席、遅刻などの把握
- ・保健室利用状況の把握
- ・表情や行動面での、これまでとの違い
- ・健康調査の実施

3 研修会の実施

- ・児童生徒の心のケアの研修会
- ・危機発生時に起こる心身の健康への影響や対応方法についての研修



関係づくり

1 教職員の連携

- ・児童生徒の様子についての情報交換
- ・スクールカウンセラーとの連携

2 家庭・地域との連携

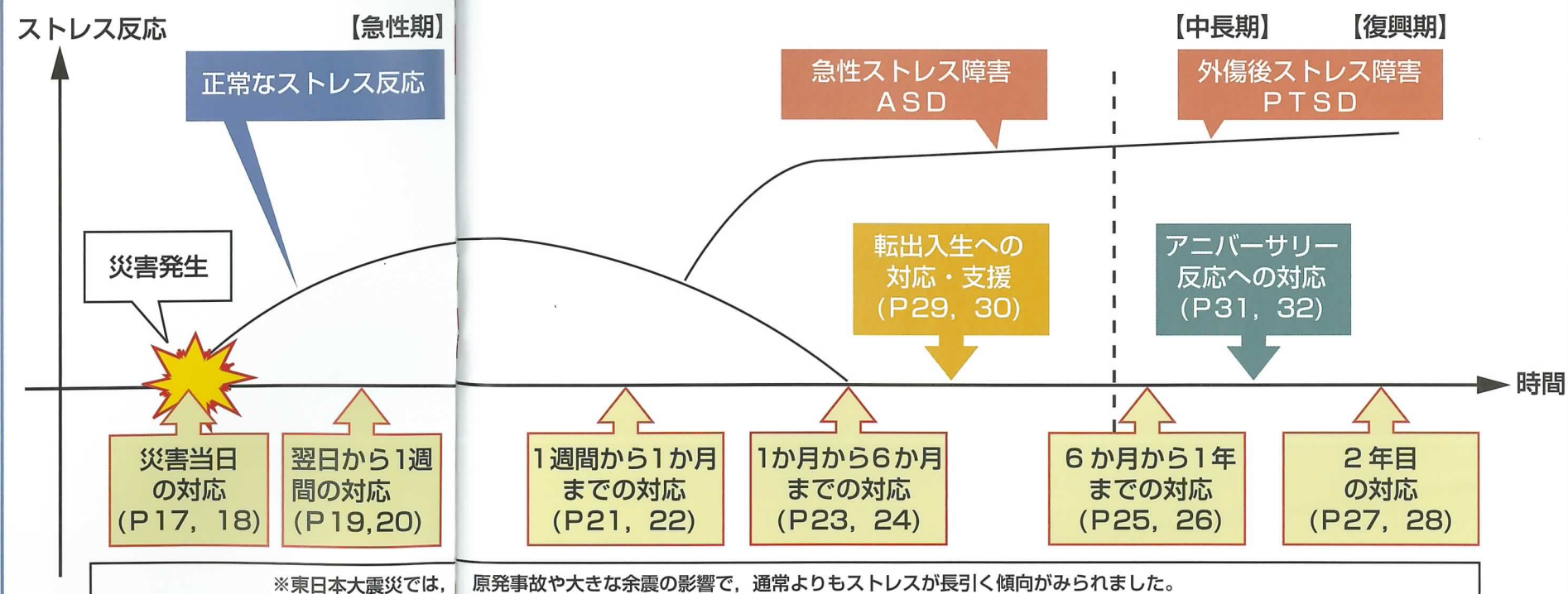
- ・保護者との信頼関係の構築 (P12)
- ・教育相談の実施
- ・地域に開かれた学校づくりの推進

3 関係機関の活用 (P14)

- ・相談機関や医療機関などの活用
- ・ケアが必要な場合の協力要請



「災害 当日」から「2 年目」までの具体的な対応



災害後のストレス反応

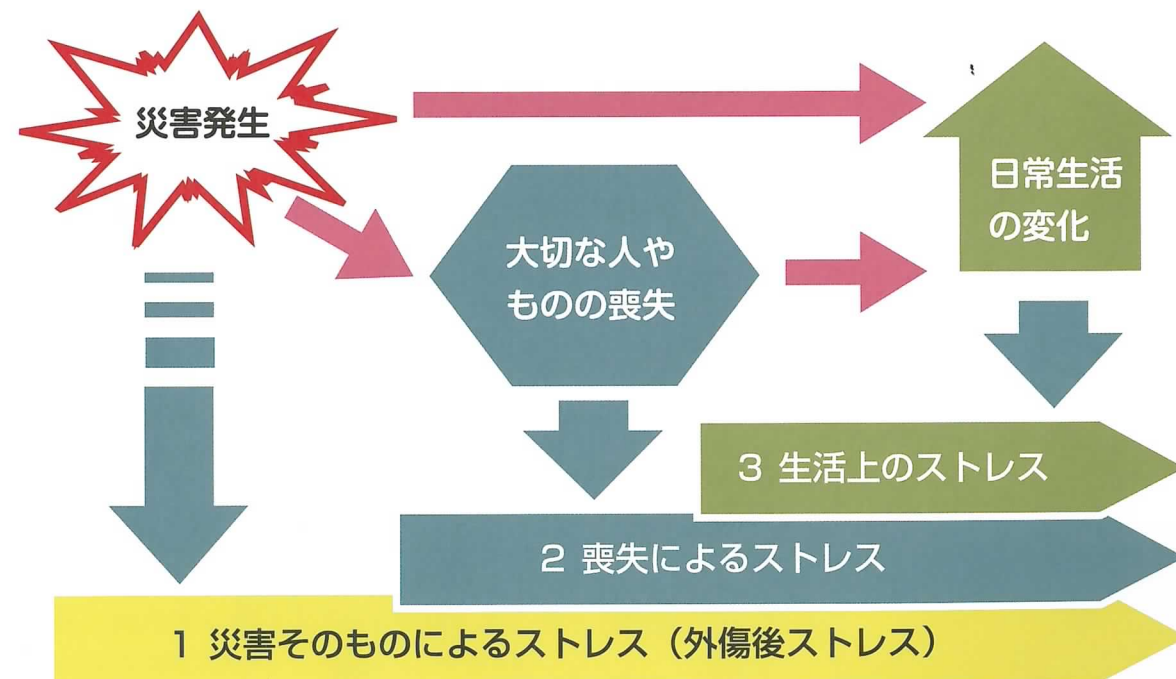
大きな災害を体験し、強い恐怖やショックを感じると、一般に私たちは次のようなストレスを感じます。

災害後の3種類のストレス

- 1 災害（自然災害、大きな事件・事故、戦争など）そのものによるストレス
 - A 実際にそれを体験し恐怖やショックを感じたことによるストレス
 - B 実際には体験していないが想像による恐怖やショックによるストレス
- 2 喪失によるストレス

災害によって大切な人やもの、場所、思い出などを失ったことによるストレス
- 3 生活上のストレス

被災後の日常生活の変化、不自由な生活、将来への不安などが継続することによるストレス



急性ストレス障害（ASD）や外傷後ストレス障害（PTSD）の症状が続くことによって健康を損なったり、社会生活に支障をきたしたりすることがあります。
特に児童生徒の場合には、不登校や学業不振、粗暴行為や反社会的行為などの問題行動に発展することが心配されます。

災害後のストレスについて、共通認識をもちましょう

災害発生



ストレス反応

- 災害や事件によって大きな衝撃を受けた後には、左記の3つのストレス等によって身体に様々な症状（ストレス反応）が現れることがあります。それを一般的にストレス反応と呼んでいます。
- ストレス反応は、発達段階によって症状が異なります。また、誰にでも起こり得るもので、ごく自然なことです。多くの場合は、時間の経過とともに症状が治まります。

急性ストレス障害（ASD）

多くの場合、出来事から1か月以内に症状が消失する。

身体症状

- ・各部の痛み、吐き気、めまい、夜尿、目や皮膚のかゆみ、アレルギー、食欲不振など。

気持ちの落ち込み

- ・過度の罪悪感や無力感を持つ。
- ・自分の身体をたたく、手に傷をつけるなどの自傷行為など。

退行現象

- ・わがまま、幼児語、年齢不相応な甘え方など。



外傷後ストレス障害（PTSD）

出来事から1か月以上症状が継続する。

侵入（思い出す）

- ・トラウマとなった出来事がまた目の前で起こっているように感じたり、怖い夢を繰り返しみたりする。

回避・感情の麻痺

- ・トラウマになった出来事が起こった場所や話題を避ける。
- ・感情のまひや未来が閉ざされているように感じる。

過覚醒（緊張と興奮）

- ・いらいりする、怒りっぽくなる、神経が高ぶって眠れないなど、過度の興奮状態が続く。



対応の基本

児童生徒が発する「心のサイン」を見逃さないようにしましょう

震災後のストレス反応

- ・恐怖や不安
- ・家族の心配
- ・突然の騒音や振動に対する驚き
- ・生き残ったことに対する罪悪感
- ・怒りやいらいら
- ・集中力に欠ける
- ・孤立感 ・夜眠れない ・悪夢をみる
- ・涙もろい ・物忘れ ・無関心 ・無力感
- ・けがをする ・はしゃぐ ・多動 ・甘え など



このような反応が見られたときは



基本的な対応

安心感を与える

- ・優しく、穏やかに声掛けをしましょう。
- ・不安や恐怖を和らげましょう。

信頼できる人に相談することを勧める

- ・孤独感を持たせないようにしましょう。

学級活動を活用する

- ・心のケアに関する「心の健康教育」を実施しましょう。
- ・ストレスの対処方法等について、発達段階に応じて指導しましょう。

保護者との連絡を密にする

- ・学校と家庭での様子が大きく異なることがあります。

経過をよく観察する



外傷後ストレス障害が疑われる場合



個別の支援

担任や養護教諭、スクールカウンセラー等が、本人から話を十分に聴く

校内支援チームで、情報を共有し、対応方法を検討する

- ・学校医等に相談する。

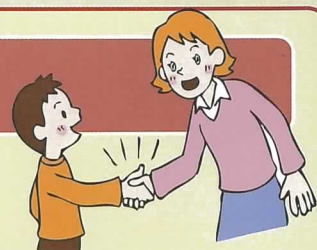
専門医を紹介するなどの適切な支援を行う



※急性ストレス障害や外傷後ストレス障害と診断された場合は、学校が専門医と連携を取りながら対応することが大切です。

児童生徒を理解するために

- 健康観察や教育相談を通して、日々の状態を把握するよう努めましょう。
- 学年の教師同士だけでなく、特別支援教育コーディネーターや養護教諭、部活顧問等とも密に情報交換を行い、教室以外の児童生徒の様子を知ることが大切です。
- 児童生徒とのレポートづくりに努めましょう。
- 保護者との情報交換を大切にしましょう。日頃から、保護者の話に耳を傾ける姿勢が大切です。
- 全教職員が配慮を必要とする児童生徒を理解できるように、定期的に情報交換会等を開催しましょう。



特別な支援を要する児童生徒への対応

児童生徒の特性が、ストレス反応を更に強くすることがあります。このため、個別の丁寧な対応が必要になります。また、状況に応じて行動や反応が異なるので、様子や症状を注意深く観察しながら、実態把握に努めることが必要です。

- 日頃から、本人の心のサインを見逃さないようにしましょう。
- 家庭との連絡を密にして、学校外での変化も見逃さないようにしましょう。
- 担任だけでなく、校内で組織的に対応しましょう。



校内体制づくり

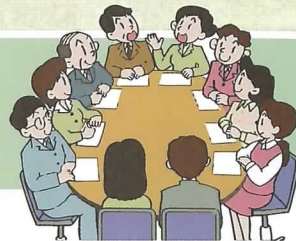
学校組織を生かした心のケア

校内支援委員会を開催し、教職員が情報を共有するとともに、個々のケースについて具体的な対応方法を検討しましょう。

校内支援委員会

構成メンバー

校長、教頭、主幹教諭、教務主任、生徒指導担当、教育相談担当、特別支援教育コーディネーター、学年主任、担任、学年担当教員、養護教諭、スクールカウンセラー等



情報を共有する

学級担任、学年主任、特別支援コーディネーターや養護教諭等が把握している情報を出し合います。保護者の様子や家庭の状況なども含めて情報交換できるとよいでしょう。

児童生徒の心の悩みや課題を整理し、心のケアの方法を検討する

スクールカウンセラーの専門的見地からのアドバイスなども生かしながら、適切な方法を検討します。



教職員の役割分担を決める

心のケア校内支援チーム

構成メンバー

教頭、主幹教諭、学年主任、担任、養護教諭、スクールカウンセラー等

具体的な支援を行う

役割分担を踏まえ、『誰が、いつ、どこで、どのように対応するのか』、具体的に決めます。担任だけに任せることのないようにしましょう。

継続的に支援を行う中で、支援方法の修正や検討が必要になる場合もあります。

学校の教育相談体制を十分に機能させ、
学校組織として児童生徒の心のケアに努めましょう

教育相談における教職員の役割

日頃から教職員が役割を分担し、組織を生かした教育相談を行うことが、災害発生後における児童生徒の心のケアにつながります。

校長・教頭・主幹教諭

- ・教育相談体制でのリーダーシップ
- ・教職員や保護者、学校医との信頼関係づくり
- ・組織が有効に機能できるような校内体制の整備
- ・関係機関等とのネットワークづくりの推進



生徒指導担当・教育相談担当・特別支援教育コーディネーター

- ・児童生徒に関する情報の収集、実態把握
- ・校内支援委員会等による組織的取組の推進
- ・ケース会議や心のケアに関する研修等の企画、運営
- ・児童生徒への対応方法等に関する担任へのアドバイス
- ・学校医やスクールカウンセラー、関係機関等との情報共有



学年主任・学年担当教員

- ・生き生きと生活できる学年づくり
- ・児童生徒に関する情報収集
- ・担任を支える体制づくり、情報の共有

学級担任

- ・落ち着いた雰囲気のある学級づくり
- ・児童生徒や保護者との信頼関係づくり
- ・児童生徒の細やかな観察と経過の記録
- ・学年主任や担当者等への相談・報告

養護教諭

- ・児童生徒の心身の健康状態の把握
- ・相談しやすい保健室の環境づくり
- ・担任や学年担当等と連携しての健康観察、健康相談、保健指導
- ・学校医や関係機関と情報共有



スクールカウンセラー

- ・児童生徒や保護者との個別面談の実施
- ・教職員との情報共有
- ・教職員への専門的見地からのアドバイス
- ・関係機関との連携に関するつなぎ役

児童生徒の健康観察

児童生徒の発達段階を踏まえ、日頃の健康観察をきめ細やかに行いましょう。

日頃の健康状態

災害等発生後の健康状態

きめ細やかな
健康観察

日頃から、きめ細かな健康観察を行っていると、
災害後の健康状態の違いがより明確に分かります

適切で的確な早期対応が可能に



日常生活における健康観察

- ・朝の健康観察で、体調がすぐれないことを訴えた児童生徒には、折に触れて「具合はどうか」などの声掛けをしましょう。
- ・元気がないなど、普段の様子と違う児童生徒への声掛けが大切です。
- ・教職員の声掛けは、児童生徒に安心感を与えます。また、このことが児童生徒と教員とのコミュニケーションを作る一つの方法になります。



災害発生後における健康観察

学校が閉鎖されている場合

- ・家庭訪問や避難所訪問などを行い、直接観察しましょう。

学校再開後

- ・朝の会、授業中、休み時間などに注意深く観察しましょう。

保護者からの聞き取りや情報の収集

- ・質問紙を使った調査などがあります。ただし、児童生徒への影響、保護者や家庭の状況を踏まえ、内容や時期を十分に検討しましょう。



健康観察を適切に行い、心のケアに生かしましょう

健康観察を実施する場合、以下の項目についてチェックしてみよう。

災害発生後における健康観察のチェックポイント

ここにチェック（し）

からだの健康状態

- ☐ 食欲がない
- ☐ 食べ過ぎる
- ☐ 眠れない
- ☐ 腹痛がある
- ☐ 頭痛が持続している
- ☐ 吐き気やおう吐が続いている
- ☐ 皮膚がかゆい
- ☐ 下痢もしくは便秘をしている
- ☐ トイレの回数が異常に増えている
- ☐ 体がだるい



心の健康状態

- ☐ 落ち着きがない
- ☐ 集中力に欠ける
- ☐ 悩みや困りごとを抱えている
- ☐ いらいらして攻撃的である
- ☐ 周りの人と話たがらない
- ☐ こだわりが強くなっている
- ☐ パニックを起こす
- ☐ 元気がない
- ☐ 元気がよすぎる
- ☐ 不自然に落ち着きすぎている
- ☐ ささいなことや小さな物音で驚く
- ☐ すぐに泣き出す



健康観察チェックポイントの活用

- ・健康観察によって把握できた結果は、担任だけでなく、教職員が共有し、組織的に適切な心のケアを行うことができるようにしましょう。
- ・学級や学年、学校全体の傾向を把握しておくことも必要です。
- ・継続して観察を行い、こまめに記録し、状況の変化が分かるようにしておきましょう。

児童生徒の状況把握

児童生徒との個別面談



個別面談の目的

- 児童生徒に表現する機会を与え、その表現を受け止めることで、心身への衝撃を緩和する。
- 配慮を要する児童生徒を把握し、本人の状態を確認する。

個別面談の内容

- リラックスできる雰囲気
- 児童生徒の話にうなずきながら
- 考えを押しつけることなく
- 気持ちを素直に受け止める

現在の状態を聴く

- ・本人の感じ方を批判せず、ありのままに聴きます。
- ・感情の高ぶりが見られるときは、落ち着くまで待ちます。
- ・面談に否定的な場合は、無理に聴き出さないようにします。

必要な情報を伝える

- ・このような体験をすると不安になったり、体調を崩したりするのは当然であることを伝えます。
- ・間違った情報を持っている場合は、学校として確認していることを伝え、情報の修正をします。

必要な情報を伝える

- ・つらい気持ちを話したくなったら、誰かに聴いてもらうのがよいこと。
- ・不安や体調の悪さなどが続くときは、いつでも申し出ること。
- ・いつでも教職員に相談することができること。

個別面談のポイント

- ・個別面談は、担任でなければならないとは限りません。児童生徒が話しやすい教職員がいる場合は、担任以外で対応した方が効果的です。
- ・面談時における児童生徒の様子、聴き取った内容などは、面談終了後に記録として残すとともに、教職員で情報を共有しましょう。
- ・不安な状態や回復の状態には個人差があり、心理的なストレスを強く受けていると思われる場合は、できるだけ早めにスクールカウンセラーや関係機関に相談しましょう。

児童生徒の様子を適切に把握し、心のケアに生かしましょう

保護者との連携

児童生徒の生活基盤は家庭です。心のケアを行う上で保護者との連携は不可欠です。



日頃からの信頼関係づくり

- 児童生徒が遅刻、欠席したときだけでなく、「行事で活躍した」「気になる行動があった」など、機会をとらえて保護者と積極的に連絡を取りましょう。
- 学級便り、学年便り等で学校生活について情報を発信し、保護者と共通の話題を持つことができるようにしましょう。
- 家庭環境調査票等を基に、震災後の保護者の状況等、家庭環境の変化を把握しておきましょう。

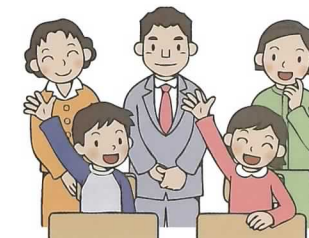
災害発生後の連携

- 「おはよう」「おかえりなさい」などの挨拶、何気ない会話、一緒に食事をとるなど、日常生活の中で関わりを増やすように依頼しましょう。
- 食事の量、睡眠時間等の健康面に影響する変化を観察していただくように依頼し、情報共有ができるような体制づくりをしましょう。
- 児童生徒が家族にその悩みや不安を打ち明けてきた際には、以下の点に気を配って話を聴くように助言しておきましょう。
- ・子どもの話を遮らない
- ・子どもの思いや考えを否定しない
- ・子どもの話すペースで相づちを打つ



保護者に対する支援

- 他地区から転居してきた家庭については、児童生徒だけでなく、保護者にも学校行事や保護者会等への誘いなど、地域の環境になじめるような機会づくりに努めましょう。
- 経済的な理由により就学に困難な状況がある場合、学校を通して教育委員会学事課や社会福祉協議会などに相談できることを伝えましょう。



連携できる関係機関

関係機関との連携の進め方

教員は福祉や心理、医療の分野における専門家ではありません。それぞれ専門性のある機関と連携することで効果的な支援が可能になります。

校内での情報整理

- ・心配な児童生徒の様子を複数の教職員の目で観察し、「どのような状態」が、「どのぐらいの期間」継続し、「適切な支援」はどんなことかを整理します。

校内支援委員会における情報の共有と検討

- ・校内支援委員会（P7）で情報を共有し、本人に対する支援を明確にした上で、連携を依頼する機関を決定します。



関係機関への相談

- ・支援方法について関係機関に電話などで相談します。
- ・児童生徒、保護者にその目的を説明し、機関と連携することについて理解を得ておきます。
- ・「どんな不安があるのか」「どのような支援を望むのか」等、本人の意向を関係機関に伝えられるように聴き取っておきます。

関係機関とのケース会議

- ・校内支援チームの職員等が、機関の担当職員と直接会って、支援の方向性について検討したり分担を明確にしたりします。

連絡窓口の一本化

- ・関係機関との連絡については、その窓口を一本化することで、情報が適切に伝わり、その後の支援が円滑に進みます。

児童生徒が安心して生活できるように、学校と関係機関の役割を明確化し、子どもや保護者を様々な側面から支援できるような連携に努めましょう。

児童生徒一人ひとりの状況に応じて関係機関と適切な連携を図りましょう

関係機関

北部発達相談支援センター
（北部アーチル）

TEL 375-0110

☆来所相談

相談日時は上記電話番号で予約

月～金 8:30～17:00

※青葉区・宮城野区・泉区

南部発達相談支援センター
（南部アーチル）

TEL 247-3801

☆来所相談

北部アーチル同様

※若林区・太白区

精神保健福祉総合センター
（はあとぽーと仙台）

TEL 265-2191

☆来所相談

相談日時は上記電話番号で予約

☆電話相談「はあとライン」

TEL 265-2229

月～金

10:00～12:00, 13:00～16:00

・震災時のことが急に思い浮かび、泣き出したり、無気力になったりするなど精神的に不安定である。

子供相談支援センター

TEL 262-4828

☆来所相談

相談日時は上記電話番号で予約

☆電話相談

「子育て何でも相談」

TEL 216-1152

月～金 8:30～17:00

「ヤングテレホン相談」

TEL 0120-7830-17

年中無休（携帯不可）

・保護者が地域の中で孤立し、身近に子育ての悩みを相談できる人がいない。

・発達に偏りがあり、集団の中でパニックになるなど、落ち着かない状態が続いている。

・環境が著しく変化し、交友関係などの悩みがあって学校生活が辛い。

・転居を余儀なくされ、転校してきたが、新しい学校に登校できず、学校以外の居場所がほしい。

・保護者がいろいろして、子どもに当たるようになったなど、家庭での子どもの養育状態が悪化している。

教育相談室

TEL 214-0002

☆電話相談

月～金 9:00～17:00

☆来室相談

相談日時は電話予約

適応指導センター

TEL 773-4150

☆小集団対応「杜のひろば」

月～金 9:30～15:00

☆個別対応「児遊の杜」

個に応じた時間
月～金 9:30～15:30

児童相談所

TEL 718-2580

☆電話相談

月～金 8:30～17:00

☆来室相談

上記電話相談から必要に応じて

教職員と保護者の心のケア

教職員の心のケア

自然災害時の児童生徒の心のケアには、周囲にいる大人がまず精神的に安定していることが大切であり、子どもに直接かわる教職員や支援者の心のケアは重要です。

教職員への影響

- 出来事から受ける影響 大きな衝撃
- 組織内の人間関係の影響 職員間の温度差、捉え方の違い
- 組織が動かないことの影響 無力感、いらだち
- 〈身体面〉 眠れない、過食、食欲不振、頭痛、胃痛、肩こり、だるい
- 〈認知、感情面〉 感情コントロールができない、涙もろい、怒りっぽい、いろいろ、集中力の低下、過剰な気負い



基本的な対応

- ① 管理職が教職員の状況を把握
 - ・被災状況、心身の健康状態の把握
- ② ストレス反応等についての啓発
 - ・心のケアに関する共通理解
 - ・研修会への参加、校内研修の実施
- ③ 教職員同士の共感
 - ・同じ体験をした同僚の存在
 - ・教職員が情報を共有、組織的な関わり
- ④ 休息を取る、気持ちを語り合う
 - ・責任感、緊張を伴った活動のストレス解消

効果

- ・支え合い、役割分担の軽減
- ・動揺することなく対応できる
- ・あんど感
- ・気持ちの落ち着きや安心感
- ・バーンアウトの予防

バーンアウト（燃え尽き症候群）の予防

- ・ひとりで抱え込みすぎず、誰かに話す
- ・自分の限界を知る
- ・普通どおりの日課を続ける
- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・ストレス解消にアルコールや薬物に依存しない
- ・自らも被災者であることを自覚する
- ・家族や友人の助けを求める
- ・自分が楽しいことをする
- ・よく眠る、定期的な休憩をとる



子どもたちのまわりの支援者の心の安定を図っていきましょう

保護者の心のケア

自然災害は、保護者にとっても強いストレスであり、その影響は大きいものです。子どものストレスを軽減して安心感を与えるためには保護者が安定した心の状態であることが必要です。

保護者の状況

- 生活環境（住・食・職）の変化
 - ・経済状況、地域の支え合いの喪失など、見通しが立ちにくい状況になります。
- 家庭環境の問題
 - ・様々なストレスから精神的に安定しない家庭も出てきます。
- 被害の差や復旧・復興の格差
 - ・喪失体験が大きければ大きいほど、問題は多岐にわたります。



基本的な対応

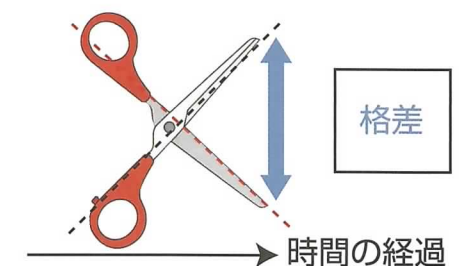
- ① 正確な情報を正しく伝える
 - ・災害の状況、学校再開の見通し
- ② ストレス反応等についての啓発
 - ・誰にでも起こり得るストレス反応を知る
- ③ 保護者との個別相談
 - ・それぞれの保護者の体験を想像し、共感する
 - ・保護者を責めない
 - ・話は聴くだけでよい。
 - ・励ましやアドバイス、指導はしない

効果

- ・不安や不満が軽減し、心の安定につながる
- ・子ども、保護者自身の心身の変化に冷静に対応できる
- ・保護者の話を聴き、不安を受け止める
- ・保護者のストレス減少が、子どもの二次的ストレス反応の軽減につながる

はさみ状格差の拡大

震災後、最初のわずかな差が時間の経過とともに、はさみの刃のように広がっていく状態をさします。「普段より元気になった人」、逆に「ひきこもってしまう人」など、人の行動パターンが二手に分かれ、時とともに隔たりが大きくなります。



災害発生当日の対応

適切で迅速な避難誘導で安全を確保し、**不安な気持ちを受け止めましょう**

避難誘導時の心構え

安全な避難経路で速やかに避難する

避難訓練での避難経路が安全だとは限りません。地震による被災状況や津波情報を確認し、できるだけ安全な経路で速やかに避難させましょう。

安否を確認する

避難開始時と避難終了時には、必ず児童生徒の人数を確認します。けがの有無を確認し、けがをしている場合には応急処置を行いましょう。

安心感を持たせる

児童生徒が不安と恐怖からパニック状態に陥らないように、教職員は児童生徒と共に過ごし大きな声で「大丈夫だ」「落ち着こう」と声掛けを行い、子ども同士で手を握り合ったり声を掛け合ったりするように勧めましょう。

情報を共有する

避難後は、学校の被災状況や子どもの心身の健康状態等の情報を教職員間で共有し、具体的な対応を検討しましょう。



児童生徒の保護者への引き渡し

引き渡しの判断は、地震の被害状況や津波の情報を確認してから行います。引き渡し場合には、保護者が迎えに来られない児童生徒のために、学校避難所での宿泊スペースを確保します。夜は精神的に不安定になることが予想されるので、できるだけ教員と一緒に過ごし安心できるように配慮しましょう。

集団への対応ポイント

- 地震の被害や津波が押し寄せる光景をできるだけ見せないようにする。
- 不安や恐怖を強めるような必要以上の情報提供や指示は行わない。
- 声を掛け合い児童生徒同士が励まし合えるように働き掛ける。

個別への対応ポイント

- 児童生徒一人ひとりの心身の健康状態を的確に把握し、必要な対応を行う。特に、慢性疾患等がある児童生徒について配慮する。
- 日頃から精神的に不安定な児童生徒や配慮が必要な児童生徒に対しては、信頼関係ができている教員が個別に対応する。

心身の健康状態の把握

極度の緊張と不安を強いられる環境の中で、子どもは、自分の気持ちを言葉でうまく表現できないことが多く、心の問題が表情や行動に現れたり、頭痛・腹痛などの身体症状となって現れたりすることが多いため、きめ細やかな観察が必要になります。

具体的な対応事例

地震・津波発生時

地震発生の際、屋内、建物周辺は非常に危険です。照明器具の落下、窓ガラスが窓枠ごと外れて落下、空調ダクトの落下等、様々な危険があります。できるだけ早く校庭の安全な場所に避難しましょう。その際、地割れがおきていることもあるので注意が必要です。津波は、「到達時間まであと何分あるか」「高さはどの位か」、この2点の情報収集を素早く正確に行うことが重要です。



避難誘導時

地震に対する一次避難では、余震や落下物への警戒を怠らず、安全確認をしながら落ち着いて誘導しましょう。津波に対する二次避難では、津波の高さや到着時刻を確認し、どの避難経路でどこに避難するかを、迅速に判断しなければなりません。正しい判断ができるように日頃から津波を想定した訓練をしておくことが大切です。

避難完了後

津波が押し寄せる光景は、児童生徒の恐怖心をあおります。極力津波を見せないような配慮が必要です。教師はできるだけ児童生徒に寄り添い、勇気づける声掛けを続けることが大切です。また、避難所開設に向けた準備が必要になってきます。



防寒対策と必要な持ち物

冬場に被災した場合は、寒さ対策が不可欠です。教室等から避難する際には、ジャンパー等の防寒着を持ち出しましょう。また、使える暖房器具、燃料の在庫を確認し、防寒に使えるものを確保しましょう。

例：ゴミ袋、新聞紙、白衣、カーテン、ジャージ、柔道着、剣道着 etc



不安な気持ちを受け止める

災害そのものの恐ろしさに加えて、災害によって家族が離ればなれになってしまうのではないかと不安や、大切な人やものを失った寂しさ、悲しさ、怒りなど、様々な感情を子どもたちは心の中に持ち始めます。ありのままの気持ちを受け止めましょう。



翌日から1週間までの対応

情報の収集

毎日、教職員の打合せ会を実施し、情報を共有しながら理解を深め、スムーズな対応ができるようにしましょう。

児童生徒の安否を確認する

児童生徒が下校後に被災した場合、安否確認が最重要課題となります。連絡の取れない児童生徒の安否を確認しましょう。

心身の健康状態を把握する

地震や津波によるショックや慣れない避難所生活から、心身のバランスを崩したり、体調を崩したりするケースが見られます。児童生徒の様子を注意深く観察しましょう。

被災状況を把握する

建物の危険箇所の確認はもちろん、浸水状況や周辺地域の状況確認、電気や水道についても確認し、状況を把握しておきましょう。



校内教育相談体制の強化

児童生徒の心のケアを推進していくために、心のケア担当者を位置付け、スクールカウンセラーや学校医と連携を図り、心身両面の教育相談体制を整えましょう。教育相談に教職員が一丸となって取り組みましょう。



心身の健康状態を把握し、必要な支援を行いましょう

集団への対応ポイント

- 全校集会や学年集会等で「心のケア」に関する講話を行い、安心感を持たせる。
- 二次的被害防止のための防犯対策や指導を行う。
- 教職員間で避難所の情報を共有し、サポートする。

に関する
の充実
生活を

個別への対応ポイント

- 心のケアに関する個別相談希望調査を実施する。
- 個別相談時に必要に応じて、質問紙調査を実施し、子どもの心身の状態を把握し適切な対応を行う。
- 避難所での生活に特別な配慮や支援が必要な子どもについては、専門機関（発達相談支援センターや精神保健福祉総合センター等）に連絡を入れ、連携しながら対応を進める。

具体的な対応事例

連絡が取れない児童生徒の安否確認

安否確認ができない児童生徒がいたとしても、聞き取りをすることで何らかの情報を入手できる可能性もあります。また、ヘリコプターや自衛隊車両などによって搬送された場合、報が入った時は、学校に連絡してもら

場合は、家庭訪問や避難所訪問をしましょう。たとえそこになくても、聞き取りをすることで何らかの情報を入手できる可能性もあります。また、ヘリコプターや自衛隊車両などによって搬送された場合、報が入った時は、学校に連絡してもら



配慮が必要な児童生徒の対応

障害や慢性疾患のある児童生徒には、避難所の中に一定のスペースを設けたり、福祉避難所につないだりするなどの特別な配慮が必要です。また、自宅や家族を失った児童生徒にな環境が整うまでは、教職員がしっか

避難所の中に一定のスペースを設けたり、福祉避難所につないだりするなどの特別な配慮が必要です。また、自宅や家族を失った児童生徒にな環境が整うまでは、教職員がしっか

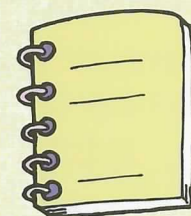
避難所生活でのストレス

避難所生活では、常に集団の中にいる児童生徒は、避難所生活のストレスも加わを求めてさまよったりすることがあスに対応できるようにしておきましょう。

ため、プライバシーがありません。大きな苦しみを心に抱えた児り、夜眠ることもできず、廊下を徘徊したり、一人になれるスパーります。不審者対策も含め、夜間の巡視体制を整え、様々なケー

伝言メモの活用

家庭訪問や避難所訪問をしても、不在にしている場合があります。その際は、ポストや玄関など目につくところに伝言メモを残し、気が付いたら学校に連絡をもらえるようにしましょう。



感染症の予防対策強化

上下水道が止まっている場合、衛生面が心配されます。また、津波浸水地域の場合はヘドロによる汚染などが懸念されます。消毒薬等を早急に確保し、感染症の予防に努めましょう。



避難所でのトラブル

避難所では、小さなトラブルが発生することがあります。そうした中で大人同士が言い争っている姿を見て、一番傷つくのが子どもの心です。被災で傷ついた子どもの心が、更に傷つくことのないよう、見守っていきましょう。



1週間から1か月までの対応

緊急支援チームの活用

緊急支援とは

災害などによって、精神的に大きなダメージを受けた児童生徒や教職員の心身の安全を守り、安心感を確保し、学校を正常なシステムに早く戻せるようにする活動です。多職種の心のケアの専門家が協力してチームを構成し、緊急支援が必要な学校を訪問して、学校危機へのメンタルサポートを行います。

緊急支援チームのメンバー

- ☐ 児童精神科医・精神科医
- ☐ 臨床心理士、スクールカウンセラー
- ☐ 教育相談課指導主事・相談員等

緊急支援チームの支援内容

- ☐ 観察や個別の面談を通して、急性ストレス症状が出ている児童生徒の見極め
- ☐ 教職員に対する研修を行い、心のケアの意義や方法についての説明
- ☐ 保護者向けのお便りの配布
- ☐ 心のケアの支援体制づくりへの助言
- ☐ 学校や配置スクールカウンセラーへの助言
- ☐ 専門医や関係機関への紹介

安心して落ち着ける学校

学校で被災した児童生徒にとっては、学校が100%安全な場所ではなくなっています。校舎内外の環境整備を行い施設面での安全を確保するだけでなく、掲示物や花を飾る等の工夫し、安心して落ち着ける学校の雰囲気づくりをすることが大切です。



急性ストレス症状の早期発見に努め、適切な対応と支援を行いましょう

集団への対応ポイント

- 自宅や避難所を訪問し、児童生徒の健康状態を把握する。
- 教育活動の開始に向けて、児童生

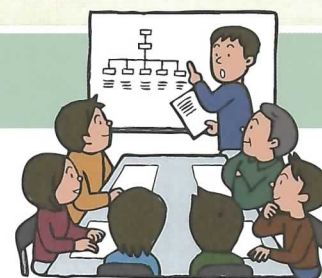
の心身
徒の学

具体的な対応事例

地域の被災状況の確認

教職員で3名程度のグループを作り、学区内を分担して各地区の被災状況の確認を行います。児童生徒

の気持ちを理解し共感するためには、教職員が地域に出向い確認することは重要ですが、教職員自身が被災していたり、する必要はありません。



定期的な家庭訪問・避難

定期的に家庭訪問や避難所を訪問す

所訪問

ることで、児童生徒の心身の健康状態また、担任や親しい先生などが顔を見



緊急支援チームの活用・専門機関への紹介

緊急支援チームを受け入れるために、の活用の意義や内容について全職員で

生徒指導主事や教育相談担当等が中心となり、緊急支援チーム共通理解を図り、学校の体制を整えます。また、自宅の被災される生徒や日常の教育活動で配慮してきた生徒の名簿を作成す

個別への対応ポイント

- 避難所等での集団生活に適応ができずストレスを抱えている児童生徒を把握し、避難所運営責任者に情報を提供し配慮をお願いする。
- 自宅が流失したり、家族を失ったりした児童生徒の健康状態や家庭状況の把握を継続的に

支援者（教職員・ボランティア等）のメンタルヘルス

支援者は少しでも役に立ちたいと思って、ついつい無理を重ねてしまいがちです。

次の点に留意しましょう。

- 1 休憩と食事、水分を意識的にとりましょう。
- 2 睡眠時間を確保し、不眠が続くようであれば病院を受診しましょう。
- 3 軽い運動やストレッチなどで少し体を動かしましょう。
- 4 誰かに自分の話を聞いてもらいましょう。

児童相談所との連携

震災により、生活環境が大きく変化し、保護者が心身の不調を訴えることがあります。保護者が、家庭で児童生徒の養育ができない場合は、児童相談所と連携し、一時保護等の対応を相談しましょう。また、その他の関係機関とも連携して、保護者に対しての支援策を立てることも必要です。

急性ストレス症状への対応

学級担任だけで対応せず、養護教諭やスクールカウンセラーと連携して対応することが必要です。

- 1 心の安定を図ること。
- 2 児童生徒に寄り添い、傾聴し、共感すること。

日頃から、対応の仕方を教職員で共通理解しておくことが大切です。

1 か月から6 か月までの対応

安心・安全・絆の強化とストレス反応へ早期に対応をしましょう

心のケアを推進するために

日常生活を取り戻す

教育活動の再開は、児童生徒の日常を取り戻すこととなります。学校生活の中で、児童生徒は安心・安全の感覚を取り戻し、友達との絆を深めて、共に震災体験を乗り越えていくことができます。

職員研修を実施する

災害後のストレス反応について職員研修を行い、全職員で児童生徒の心身の状態を理解しましょう。急性ストレス障害（ASD）や外傷後ストレス障害（PTSD）の疑いがある児童生徒がいる場合は、校内支援委員会で検討し、必要があれば遅滞なく専門機関につなげましょう。

心のケアの専門家と連携する

災害後の心のケアの進め方には段階があり、慎重が必要です。対応については個人で判断せず、精神科医や臨床心理士など、専門家と連携しながら進めましょう。

情報を共有する

長期化する災害の影響を乗り越えていくためには、その後に続く様々なストレスへの対処能力を高める手だてとして、ストレスマネジメント教育が効果的です。



教職員の心のケア

教職員自身も被災者という状況下で児童生徒のために休まず前進し続けなければならないという気持ちになりがちです。自らストレスチェック等を行ったり、つらい気持ちを同僚やスクールカウンセラーに話したりすることが大切です。

児童生徒を支える教職員が燃え尽きてしまわないよう、時には勇気をもって休養を取ることも必要です。



集団への対応ポイント

- 安心・安全・絆を強化する対応や指導を行う。
- 心の健康教育を実施し、リラクゼーションや体を動かす遊びの実践を促し、ストレスマネジメントを身に付けられるよう指導する。
- 安全教育（けが、交通事故の防止教育）の充実を図る。

個別への対応ポイント

- 避難所生活、同居する家族構成の変化、引っ越し等、環境の変化によるストレス反応へ迅速に対応する。
- 急性ストレス障害（ASD）、外傷後ストレス障害（PTSD）の早期発見に努め適切な対応を行う。
- 問題行動を起こす児童生徒の心情を理解しながら対応する。

具体的な対応事例

教育活動の再開（教室、トイレ、運動スペースの確保）

- 間借りをしている学校では教職員もス状態に陥りがちです。被災の程度見を尊重しながら進めましょう。
- 震災後、不安な気持ちから一人でトイレに行けない児童が出てきます。また、小学校が中学校に間借りをしている場合などは、児童がまうこともあります。児童の目線に
- 避難所の長期化、仮設校舎や仮設住宅の建設により、体育館や校庭の使用が制限される学校もありして遊んだり運動したりすることでストレスを発散し、心の安動できる遊び場や運動できるスペースを確保してあげましょう。



ストレス反応の表出と問題行動の表面化

- 大人も子どももいらする時期でのストレス反応が出るのは一般的でリラクゼーション法やストレス対処活動や、合唱、学習発表会、文化祭などの表現活動で児童生徒して児童生徒の絆を深めましょう。
- 運動会、部活動などの身体を使ったのエネルギーを発散させ、行事を通して児童生徒の絆を深めましょう。
- 注意力散漫な児童生徒が増え、けが事故も増加が心配されます。けがや
- 保護者の心のケアも必要です。家や
- 仕事や通学路は工事車両等の往来が増え、交通事故防止のための安全教育を行いましょう。
- 仕事や通学路は工事車両等の往来が増え、交通事故防止のための安全教育を行いましょう。
- 仕事や通学路は工事車両等の往来が増え、交通事故防止のための安全教育を行いましょう。

心身の健康観察の充実

教職員は、危機発生時の健康観察表を活用しながら、児童生徒の心身の健康観察をより丁寧に行いましょう。朝の健康観察だけでなく、授業時や休憩時、昼食時など教育活動全般においてきめ細かく観察をしていきます。児童生徒には、「眠れている？」「ご飯食べている？」と具体的に声を掛け、「いつも見守っているよ」というメッセージを送りましょう。以前と様子が違うなど、気になる児童生徒は確実にスクールカウンセラーや養護教諭につなげましょう。



問題行動への対応

震災後は、喪失感や無力感、震災時の無秩序な生活から、児童生徒の規範意識が低下する場合があります。児童生徒の中には、被害の大きかった子に対する心ない発言や暴力、いじめなどの問題行動を見せることもあります。これらの行動への対処は、その行動の背景にある心の内面をしっかりと聴いたうえで、教職員の共通理解の下、児童生徒には「駄目なものは駄目」という規範意識を育てましょう。





2年目の対応

継続的な心のケアのポイント

学校間や教職員間で情報交換を行う

継続的な心のケアが必要な児童生徒が進学するのに伴い、幼稚園等から小学校、小学校から中学校、中学校から高等学校へ、丁寧に引き継ぎをすることが大切になります。進学後も状況に応じて連携して対応しましょう。

また、教職員の人事異動やクラス替え等で学級担任が代わる場合にも情報交換を密に行い、4月当初から適切な対応ができるようにしましょう。

必要に応じて「心とからだの健康調査」等を実施する

毎日の健康観察や学校生活の様子、家庭での様子から、心のケアが必要な児童生徒には、必要に応じてスクールカウンセラーと連携して「心とからだの健康調査」を実施して健康状態を把握しましょう。

豊かな心と健やかな体の育成

豊かな心を育成する

震災によって、児童生徒は夢や希望を持ちにくい状況にあります。復興に向けた取組を積極的に行いながら、夢や希望が持てるようにしていきましょう。また、震災の体験から学んだ命を大切にすることや思いやりの心を育て、善悪を判断する力や社会生活上のルール、モラルなどを身に付けさせましょう。

健やかな体を育成する

震災後の様々な影響から、児童生徒の体力低下や生活リズムの乱れが課題になってきます。規則正しい生活習慣や体力向上につながる運動習慣、1日3食をバランスよく食べる食習慣を身に付けさせるために、継続的な指導を行いましょう。



継続的な心のケアを実施しながら、豊かな心と健やかな体の育成を推進しましょう

集団への対応ポイント

- 同じ学区に住んでいても、それぞれの被災状況に大きな違いがある。道徳教育等を充実させ、仲間を思いやる心を育てる。
- 児童生徒がいつでも相談しやすい雰囲気や環境を整える。

個別への対応ポイント

- 外傷後ストレス障害（PTSD）を受けた児童生徒は、時間の経過とともに、外傷体験を語らなくなる傾向がある。
- 日頃から関係を深め意図的に交流するように心掛ける。
- 周囲に対して回避的になり、治療を受けたがなくなるので、個別の支援チームを編成し、保護者のサポートも含めた支援を行う。

具体的な対応事例

余震で不安定になる児童生徒の対応

- 震災後、余震が発生する度に不安と津波警報のサイレンや警報放送によって、体験した悲惨な状況を思い出し不安定になる児童生徒の対応。個別の対応が必要な児童生徒が保健室や教育相談室など安心できる場所で気持ちが落ち着くのを待ちます。余震の度に不安定にし専門機関の受診を勧めましょう。



中学校から高校への引き継ぎ

- 震災の影響で個別の支援を行ってきた児童生徒は、保護者の理解を得て進きた支援内容等の情報提供を行い、また、これまで中学校で実施してきた個別の支援が継続し引き継ぎを行いました。高等学校入学後も中学校に生徒が受け止め意欲が持てるように働き掛けを行いましょう。

生き方教育の充実

- 市内の中学校では、震災後の自分のあった学校において、地域のために期の中・高生にとって、身近な存在のことに真剣に向き合うきっかけに将来設計や生き方を生徒に考えさせるため、大きな被害の尽力した中学校教員の講演会を開催しました。多感な時期の中学生にとって、身近な存在のことに真剣に向き合うきっかけになり、自分の将来や生き方を深く考えるようになります。



幼児期の被災体験への配慮

幼児期に震災を体験した子どもが、数年を経て小学校に入学してきます。このような児童の中には、津波の体験を思い出し水泳の時間を怖がったり、避難訓練のサイレンに怯えたりする場合があります。幼稚園・保育所と小学校との引き継ぎを確実にすることが大切です。

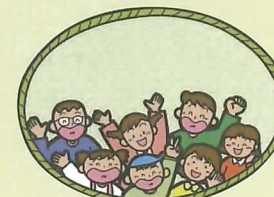


仮設校舎や間借りをしている学校の児童生徒の心のケア

仮設校舎や間借りをしている児童生徒は、教室が狭いだけでなく、校庭が使えない、十分に体を動かせない、行事が制限される等の問題から、ストレスをためやすくなります。近くの公園や運動場を活用したり、空きスペースに談話コーナー等を設けたりして工夫しましょう。

また、校舎を提供している学校の児童生徒も、校庭や教室、トイレ等をこれまで通り使用できなくなることからストレスを感じる場合があります。

児童生徒の様子を注意深く観察しながら、互いの関係性を深めると共に、自然に交流できる機会を増やしましょう。



転出入生への対応・支援

転出入生の心と体

心理・感情面

- ・おどおどする
- ・いろいろな
- ・一人ぼちな感じがする

思考面

- ・遊びや学習に集中できない
- ・やる気が出ない
- ・災害時のことを思い出す

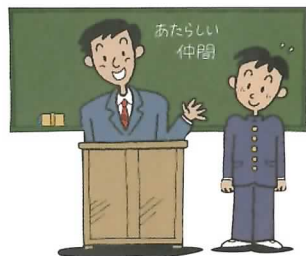
身体面

- ・頭痛、腹痛、吐き気、めまい、息苦しさ（過呼吸）
- ・食欲がない、食べ過ぎ

行動面

- ・落ち着きがない、はしゃぐ
- ・甘えや幼児がえり
- ・外出や人との関わりを避ける
- ・怒りっぽくなる

※ これらの反応には、個人差があり、転出入の際にこうした変化が見られなくても、子どもの気持ちを受け止めた声掛けをするように留意し、長期的に見守っていく必要があります。



保護者の心のケア

児童生徒の転出入に伴い、保護者の心のケアにも配慮が必要になります。転出入先の地域での孤立や離職など、保護者の生活環境の変化にも目を向けるようにします。虐待等の防止のため、保護者の様子や子どもの情報から相談機関や医療機関が必要な場合には、各区の保健福祉センター等を紹介しましょう。

転出入児童生徒や保護者の心情を受け止め、適切な対応・支援を行いましょう

集団への対応ポイント

- 思いやりのある学級づくりを進める。
- 道徳教育の充実（自助・共助）に努める。

保護者との面談では、次のことを確認し学級指導に役立てます。

- ・学級で話していいこと。
- ・話してほしくないこと。
- ・一番心配していること。

個別への対応ポイント

- 担任を中心とした心のケア校内支援チームを立ち上げる。
- 転出入時に面談を実施し、震災時の状況や健康状態、家庭環境についてチェックシートを活用し確認する。
- 転出入先の学校と情報交換を行う。
- 健康状態に応じて、スクールカウンセラーの面談を実施し、必要な場合には専門機関と連携して対応する。
- 支援チームは定期的に情報交換を行い、対応の方針を確認しながら継続的に支援する。

転出入生への支援の役割分担を明確にしておく必要があります。

<メンバー>

教頭・主幹教諭・担任・養護教諭・事務職員・スクールカウンセラー 等

転入生の受け入れ時には、チェックシートを作成し、学用品や義援金、就学援助等の手続きがスムーズに行われるように配慮しましょう。

具体的な対応事例（転入①②・転出③）

【転入①】「私の学校はね、津波に（震災のときのことをハイテンション

家で話すことができないので学校でます。被災の話はタブーではありません。子どもたちの中に入って落ち着かせてうだったんだね、こわかったね…。」

あったんだよ…。」
で話す児童生徒）

話したり、話すことによって自分の感情を整理したりして、クラス内で被災したことを話し続けるようなときは、あげるようにします。児童生徒が話したいようであれば、「そと担任等が真剣に聴くようにします。

【転入②】「申し訳ないような気が（被災に伴い、一時転出したが、元の学

一時避難して転出したが、落ち着いできずに元の学校に戻ってきたケースに引け目を感じていたり、新しい学校あなたも頑張っていたんだね。」と、これま

する…。」

校に戻ってきた児童生徒）

たので自宅に戻ってきたケースや新しい学校になじむことがなどがあります。児童生徒は、自分だけ転出していったことになじむことができずに心が疲れていたりしています。「あでのことを認め励ましてあげるようにします。

【転出③】「知らない学校でひとり（地元から離れたことへの不安感、孤

遠く離れた学校への転入は大変不安に手紙を書いたりするなどしてつながひとりじゃありませんよ。」という気持

ぼっち…。元の学校に早く戻りたいな…。」
立感。）

なものです。転出先の学校と連絡を取り合ったり、児童生徒を保つようにします。「〇〇さん、元気ですか？ 〇〇さんは、ちを伝えることが大切です。

○傾聴の気持ちで

「そうだったんだね…。」
「大変な思いをしたんだね。」
「もう大丈夫だよ。」
「またいつでもお話してね。」

○頑張りを認め励まして

「〇〇さんも頑張っていたんだね。」
「つらかったね、よく頑張ったね。」
「もう安心だよ。大丈夫だよ。」
「他にも同じような子がいるよ。」

○つながりを保って

- ・手紙や写真を送る。
- ・ビデオレターを送る。
- ・震災前の仲間が集まる場を作る。

アニバーサリー反応への対応

必要な事前指導

アニバーサリー反応とは

災害や事件・事故などに遭遇した後、それが発生した月日になると、いったん治まっていた反応が再燃することがあり、アニバーサリー効果やアニバーサリー反応と呼ばれています。

アニバーサリー反応は、出ないように防ぐのではなく、安心して出せるようにするというスタンスで支援に当たります。予防注射のように免疫をつくっておくことが必要です。

「起こり得る反応」について教える

- ・震災のときのことを思い出してドキドキするかもしれない。
- ・周りの人やテレビ等の映像から影響を受けるかもしれない。

「誰にでも起こる」ということを教える

- ・大人でも子どもでも誰にでも起こることである。
- ・異常なことではないし、心が弱いことでもない。

「対処法」について教える。

- ・簡単なストレッチなどを行う。
- ・読書やスポーツなど趣味を楽しむ。
- ・話を聴いてもらう。



マスコミや周りの大人からの影響

マスコミが震災を話題にしたり、テレビでは震災時の映像や被災者のインタビューが多く流されたりするようになります。テレビの視聴時間を短くする等、配慮が必要です。

保護者向けのお便りの配布や講演会を企画し、影響を周知しておくことが大切です。

子どもとの信頼関係を深め、必要な事前・事後指導を行いましょう

集団への対応ポイント

- 学校全体で事前指導を十分に行う。
- 反応が出ないようにするのではなく、安心して反応が出せるようにする。
- 起こるかもしれない心や体の変化教えたり、心を整理する方法や体のリラクセーションの方法を教えたりする。

個別への対応ポイント

- 下記のようなハイリスクの子どもには、特別な配慮が必要。
 - ・新たに個別支援が必要になった児童生徒
 - ・被災地からの転入生
 - ・継続支援が必要な児童生徒
 - ・心とからだの健康調査等の結果から気になる児童生徒

具体的な対応事例

「地域とともに歩む学校」～挨拶

被災により中学校敷地内に仮設校舎生徒会が合同で会議を開き、「挨拶運動」が小学生の手本となり、挨拶をするこ

プロジェクト～

を建てられた小学校では、児童会と動」に合同で取り組みました。中学生とによって地域に挨拶の「輪」を広げるきっかけになります。



「地域とともに歩む学校」～花い

地域や公所に花のプランターを贈呈避難所や震災でお世話になった方々へことができます。

っぱいプロジェクト～

したり、地域清掃活動を行ったりしました。の御礼と地域住民の方々に心の潤いを与える



「記念誌作り」～この1年を振り返って～

PTA 主催の〇〇周年記念誌や学校の

返って～

記念誌を作り、震災の1年を振り返ります。

作文のテーマとして

「一年間を振り返って」「絆」「これからの私」「将来の夢」※「震災について」などは、避けるべき。

等

その他の表現活動として

・合唱、演劇、絵画、工作、詩、新聞作り、書道、等

「特別なことは何もしない」～いつもどおりの一日～

何もせず、いつもどおりに登校し、授業を行い、下校します。

業を行い、下校します。



家庭環境の把握に努める

親の失業や二重ローンで生活が苦しくなったり、アルコール依存等になったりすることで、家庭環境が悪くなり、新たに個別のケアが必要となる児童生徒が出てきます。日常的に保護者と連絡を取り合い、家庭環境の把握に努め、関係機関への相談を勧める等の対応が必要です。

大切にしたい日常の活動

「アニバーサリー」だけを特別な日と位置付けるのではなく、普段の生活の中でできることを子どもたち自身に考えさせるようにしましょう。“感謝”“絆”という言葉テーマに、自分にできることはないか、振り返りをさせることによって、気持ちが整理され前に進もうという意識が芽生え始めます。

成長につながる表現活動

表現活動を行う場合には、以下のようなことを十分に行います。

- 職員間の共通理解
- 職員研修（目的・意味・方法・反応）
- 児童生徒や保護者への周知

表現→語り継ぐ→防災教育

中長期の対応

対応のポイント

チームで継続的な個別支援

配慮が必要な児童生徒に対しては、既存の組織を生かし、チームで児童生徒一人ひとりの個に応じた支援が大切です。

温かい学級集団づくり

集団の中で互いを理解し、高め合いながら、児童生徒一人ひとりに「つながり」、「居場所」、「役割」がある学級経営が大切です。

心理教育・防災教育の充実

ストレスや防災等の理解を深めることで児童生徒の不安を低減し、安心感の確保につながります。

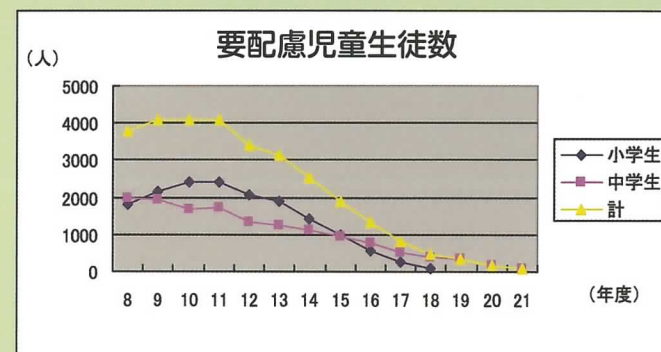
転入生・新入生の受入体制

転出入や小学校入学は、児童生徒にとって大きな変化であり、また被災状況等も異なります。転入生や新入生の名前を全ての教職員が呼ぶなどの日常的な声掛けができる学校体制が望まれます。



阪神・淡路大震災での要配慮児童生徒数の推移

大きな災害であったため、全学年において要配慮児童生徒数がはっきり減少に転じるまでに5年の歳月が必要であったとの報告がされています。



教職員の協働体制を確立し、チームによる支援を進めていきましょう

中長期の課題

格差の拡大

地域、経済面、家族関係等での格差が大きくなります。また、転入生や要配慮の児童生徒の状態の捉え方などで学校格差が生じることが心配されます。

風化・震災の問題が見えにくくなる

震災の影響も時間の経過とともに、目に見えない形に変わっていきます。また、震災の影響によるものかどうかの判断が難しくなります。

教職員の意識の変化

年月の経過に伴う人事異動や職員の世代交代によって、心のケアに関する教職員の問題意識の低下が心配されます。

問題行動の増加

規範意識の低下や問題行動、指導困難学級の増加など、児童生徒が落ち着かない状況の長期化が心配されます。

阪神・淡路大震災での事例から

何かのきっかけで顕在化するケース

○震災後しばらくしてから、場合がありますが、必ず治ると安心感を与えたり、長引いたりする場合は、担当相談体制の中で対応を検討し、スクリーニングが必要と判断することがあります。

するケース

っては数年後でも行動に変容が現れることがありますが、行動の変容が深刻である場合、一人では抱え込むのではなく、学校の教育カウンセラーや医療機関等との連携を図ることが必要と判断することがあります。



震災の影響が、非行、反社会的な行動として現れるケース

○震災に伴って生じた二次的な要因（生活基盤の不安定、将来への不安など）によって、情緒的な問題が生じてくる場合があります。その結果、行動面において一般に思春期で示す行動が、より強く現れてくる場合があります。児童生徒の規範意識の低下や指導困難学級の増加、高校生の中途退学から、未然防止のための対応を具体化する必要があります。

震災の教訓を語り継ぎ、いのちの大切さや共生の心を育む取組

○震災から数年経過した頃から、「語り継ぐ、伝える」を追悼式のテーマとして、震災を知らない児童生徒にも過去の事実を知り、自分たちの生活や生き方を見つめ直す機会としました。そのために、震学校全体で調査をし、実態に合わせて実施しました。についての防災学習発表会、地域と連携した総合防災訓練、総合学習での「いのちの大切さ学ぶ」など。

個人記録票の活用

心の問題に関する情報の共有化は難しく、繊細な問題を含んでいます。継続的な支援や相談を行うために、支援委員会や年度、転出入、卒業後の進路先などへの引継ぎなどに個人記録票を活用しましょう。

担任等の支援者は年度ごとに替わっていくことになるので、経過の申し送りができる体制づくりが大切になります。

対応のポイント

- 信頼できる大人がいること
- 孤立させない
- 最後まで関わること
- 所属集団（学校・学年・学級）の活性化
- 規範意識の高い集団づくり
- 生徒指導の基本に立ち返ること

【緊急支援チーム及び心のケア支援チームの派遣について】

災害に伴う児童生徒のストレス反応等を未然に防ぐためや症状が出ている児童生徒を早期発見するために、被害が甚大だった地域の学校及び派遣が必要だと判断される学校に対して緊急支援チーム及び心のケア支援チームを派遣する。緊急支援チームにおいては、児童生徒のみならず、保護者や教師も対象となる。なお、派遣に関しては、仙台市教育委員会が「甚大なレベル」と判断した場合を想定しているが、それ以下のレベルの場合でも、必要と判断すれば派遣を実施する。

災害発生時の
初期対応

- ①緊急配備
 - ・職員の緊急招集
- ②状況を確認
 - ・現場確認
 - ・児童生徒の安全確認
 - ・応急処置
 - ・119番
- ③保護者への連絡
 - ・被害児童生徒
- ④災害概要の整理
 - ・全職員に状況を周知徹底
- ⑤教育相談課へ第一報
- ⑥関係機関との連絡
 - ・窓口の一本化
- ⑦災害状況の記録
 - ・災害の状況、児童生徒の状況、避難状況等具体的に
- ⑧教育相談課へ続報
- ⑨保護者への対応
 - ・保護者連絡対応、下校の検討
- ⑩PTA への連絡
 - ・会長及び役員への連絡
 - ・保護者の対応への協力要請
- ⑪報道機関への対応
 - ・教育相談課との連携
 - ・窓口の一本化
- ⑫緊急対応の検討
 - ・組織で対応
 - ・対応の共通理解

心のケア緊急支援
(災害発生直後)

心のケア緊急支援
(災害発生から学校再開まで)

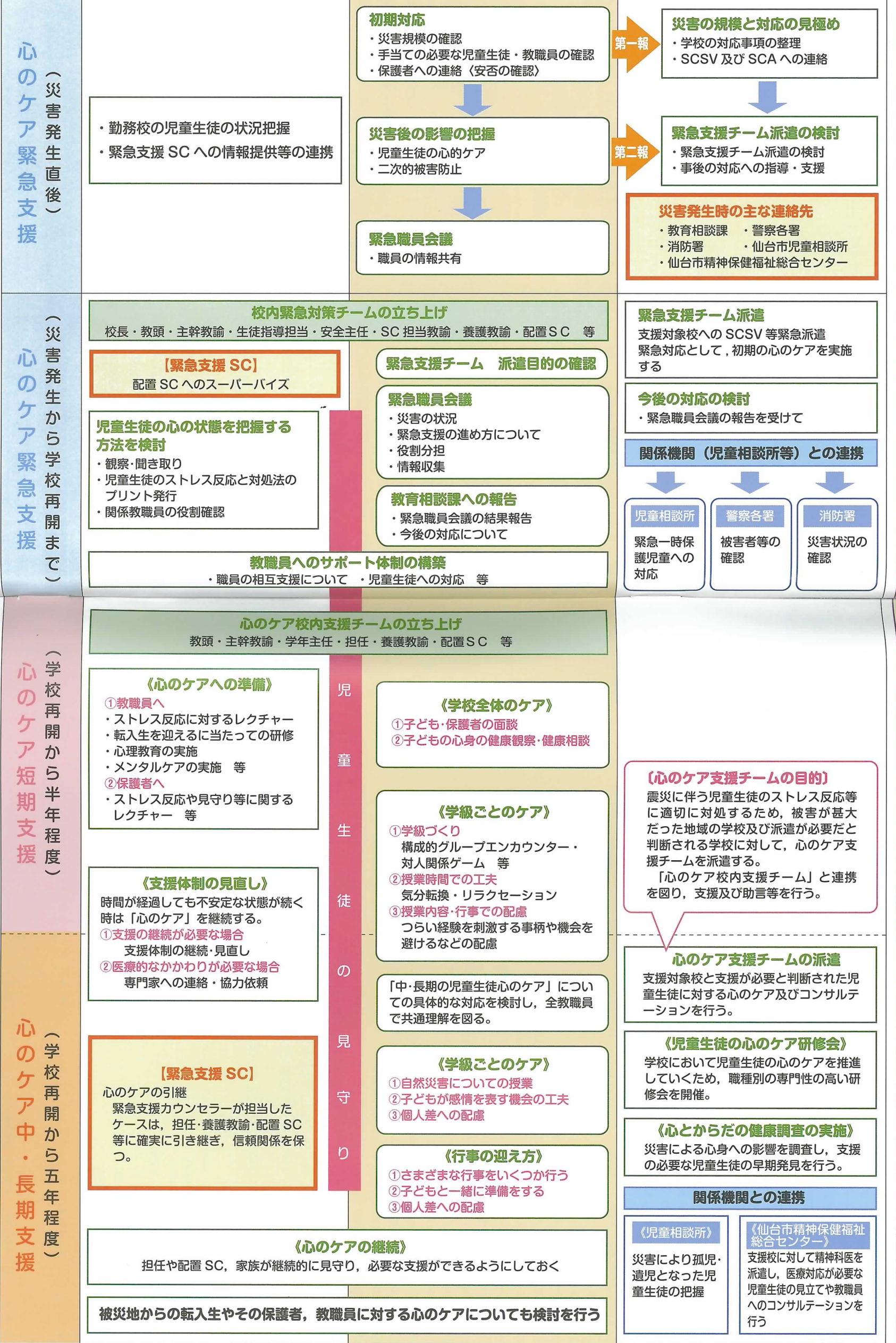
心のケア短期支援
(学校再開から半年程度)

心のケア中・長期支援
(学校再開から五年程度)

S C

学 校

教育相談課・関係機関



【心のケア支援チームの目的】

震災に伴う児童生徒のストレス反応等に適切に対処するため、被害が甚大だった地域の学校及び派遣が必要だと判断される学校に対して、心のケア支援チームを派遣する。「心のケア校内支援チーム」と連携を図り、支援及び助言等を行う。

心のケア支援チームの派遣

支援対象校と支援が必要と判断された児童生徒に対する心のケア及びコンサルテーションを行う。

《児童生徒の心のケア研修会》

学校において児童生徒の心のケアを推進していくため、職種別の専門性の高い研修会を開催。

《心とからだの健康調査の実施》

災害による心身への影響を調査し、支援の必要な児童生徒の早期発見を行う。

関係機関との連携

- 《児童相談所》
 - 災害により孤児・遺児となった児童生徒の把握
- 《仙台市精神保健福祉総合センター》
 - 支援校に対して精神科医を派遣し、医療対応が必要な児童生徒の見立てや教職員へのコンサルテーションを行う