

学校の先生方へ～学校再開後に留意していただきたいこと～



このリーフレットは、日本児童青年精神医学会・災害対策委員会が作成したものです。先生方の学校運営に少しでもお役にたてれば幸いです。なお、災害時の子どものこころのケアに関するリーフレットや支援の手引きを当学会のホームページに掲載しています。自由にお使いください。<http://child-adolesc.jp/messages/saigai.html>

1. この時期の学校精神保健の重要性

被災後に学校が再開し、登校してくる子どもたちの状況は、被災の衝撃、喪失の程度、生活再建の程度など実に様々です。これまで見えなかった子どもの問題が、学校生活の中で顕在化してくることがしばしばあります。学校精神保健の観点からも、この時期の子どもたちに適した学校環境を整えることが極めて重要です。

2. 学校再開後に心がけていただきたい基本的な事柄

- 1) 「みんなで一緒に過ごせて楽しい学校」を基本コンセプトにしましょう。
- 2) 可能な限り「学校が安心で安全な場所」と感じられる工夫をしましょう。
- 3) 日常を取り戻しつつ、カリキュラムなどは状況に応じて柔軟に修正していきましょう。
- 4) この時期は「頑張れ」「負けるな」などの叱咤激励は避けましょう。

3. 子どもを見守る

- 1) それぞれの子どもが置かれている状況を把握しておきましょう
- 2) 被災前と様子が違ってないか一人一人の子どもに目を配りましょう
- 3) 元気がない、ちょっとした物音に驚く、些細なことでイライラする、など気になる子どもがいたら、なるべく別室など個別の場面で対応しましょう。

4. 震災にまつわる話への対応

- 1) 子どもが被災時の様子や気持ちを話したい時にはなるべく個別に聞いてあげましょう。
- 2) 話したくない子どもから無理に聞き出すことは、怖い体験を甦らせる（再体験）こともあるので避けましょう。集団の話し合いや描画などを強制することも避けましょう。

5. カリキュラムの工夫例

- 1) 部活動でのハード・トレーニングや持久走など心身に強い負荷がかかるものは、子どもの状況によって柔軟に修正しましょう。
- 2) 避難所生活や余震で眠れない子どもも多いので、「お昼寝タイム」を設けるなどの工夫をしましょう。先生方も一緒にお昼寝して睡眠を確保しましょう。

3) 深呼吸法やストレッチなど、リラクゼーションなどを取り入れましょう。

6. 子どもの遊び場の確保

- 1) 子どもたちが遊んだり活動できる場を確保しましょう。
- 2) 避難所を兼ねている場合には、スペースをすみ分けるなどの工夫をしましょう。
- 3) 子どもたちだけにはなるべくせず、大人が見守るようにしましょう。

7. 地震ごっこ・津波ごっこ

- 1) 子どもはこうした遊びを通して自分のこころの中の不安を表現し、克服しようとします。不安や恐怖が改善すれば、こうした遊びは自然に消失していきます。
- 2) 「不謹慎」と禁止せずに見守るのが原則ですが、嫌がったりする子どもは自然に別の場に誘導するなどの工夫をしてあげてください。
- 3) 遊ぶことによって不安がますます高まって止められないようなら、ハッピーエンド(最終的には助かってよかったなど)になるような手助けをして上手に止めてあげましょう。

8. シミュレーション形式の避難訓練は避ける

- 1) 「ただいま地震が発生しました、津波の恐れがあります」といった校内放送から始まる通常のシミュレーション形式は、被災時の恐怖の体験を蘇らせる(再体験)を引き起こすリスクがあるので避けましょう。過去にもこうした形式の避難訓練でパニックを起こした事例等が報告されています。
- 2) 実施する際には、避難方法や避難場所を確認するなど、簡略化した方法にしましょう。

9. マスコミの取材への対応

取材で被災体験を話すことで不安定になる子どももいます。教師や保護者が子どもの状態を観察し、子どもには「気がすすまなかったら断ってもいいんだよ」と保証しましょう。

10. 関係機関との連携の重要性

被災後、精神保健福祉センターなどが中心になって心のケア活動を行っています。学校ではスクールカウンセラーが配置されていると思いますが、こうした非常事態の際には、児童精神科医などの専門医による支援を必要とする子どもも多くなりますので、教育・医療・福祉などの各機関が縦割りを超えたサポート体制を構築することが重要です。

11. 先生方ご自身のケアの重要性

被災者でありながら支援者でもある先生方ご自身のケアはとても大切です。先生方が上手に休養をとることは、子どもたちのよいモデルにもなります。復興は長丁場です。みんなが「長持ちする」学校生活を送れるよう心がけてください。