

## 熊本震災 質問集 その1

平成 28 年 5 月 11 日

質問 1. 登校初日、再スタートを切るにあたっての配慮すべき点や伝えておいた方がよいことがあれば。

回答：

① まず、今回の震災で亡くなった人々に、また、自宅が倒壊した方々、まだ避難所生活や、車中泊をしている人々を忘れないようにしましょう。

今回の学校再開はそれぞれの生徒で違いがあるかもしれません。多くの子ども達は新学期が始まって1週間目に地震があり、そのまま学校が休校になっています。休み中に家庭訪問をされて、子どもたちに安心するように伝えておられると思います。しかし、子ども達はおそろおそろの登校でしょう。友だちに会える喜びでとともに、不安な気持ちが混ざった感じかもしれません。

これからが新学年と思い、先生はできるだけ優しく声掛けをしてください。切り傷にまだかさぶたはできていませんので、優しく接しましょう。また、生徒も先生も初めての気持ちで始めましょうと呼びかけてはいかがでしょうか。また、これは公に言わなくてもと思いますが、先生方も不安を持っておられると思いますが、素直にその気持ちをクラスでは出されても良いのではないのでしょうか。やはり先生もそうだったか、僕らと一緒になんだ、しかし、「大丈夫だよ」と、子どもたちは安心を与えることも重要でしょう。

② また、学校の体育館は避難所になっている学校もあるかもしれません。子どもたちも複雑な気持ちでいることでしょう。避難所の方々も体育館を早く出て、子どもさんたちに自由に使わせたいと思っているのですが、帰る自宅もなく、申し訳ないと思いつつ生活をされていると思います。生徒の皆さんは教室を自分たちの場と考えて、今しばらくを我慢しましょう。子どもたちは面と向かっては避難所の人々に自分の本当の気持ちは話さないでしょう。しかし、先生方には時には本音を口にすることもあるかもしれませんが、安心する（担任の先生には）と本音を言葉にできる面もあると思いますが、教育的には注意したくなりますが、「よくみんな、我慢しているね」と褒めてあげてください。

熊本震災を忘れないように、心に記憶しておきましょう。かならずこのことは、そして次の人に伝えてゆきましょう。

質問 2. 学校が再開し、それぞれの生徒の気持ちを（体験の違い）の温度差をどうするか。

回答：

- ① それぞれ、子どもによって被害状況は異なると思います。むしろご家族がどのように受け止め、考えているかが大事でしょう。学校では、自宅か避難所生活、車中泊であるかを知っておくことは必要でしょう。子どものストレスのかかり具合も異なると思います。しかし、子どもたちは大人の感情に影響されると思いますので、保護者への支援が重要になります。
- ② 被害状況との関係では、文献では、家屋被害を受けた子ども、避難経験のある子ども、離別体験のある子どもは優位に関係ある。また、避難生活が子どもの睡眠と関係があったり、朝食をキッチンと取っている子どもの方が元気であるなどの報告があります。

質問3. 震災後の子どもと関わる際に、何かポイント（対応）がありますか？

回答：

この熊本震災を受けて、子どもたちはいろんな反応を示していると思います。対応での気を付ける点を記します。

- ① 安心感をもつこと。即ち、日常生活を取り戻す、友人と一緒に遊ぶ、その子なりに愉しむ、時にスキンシップ（さする、手をつなぐ）、自宅でのお手伝いで褒められるなどです。
- ② また、お友達や先生と話すことも大事です。：無理に話すことはなく、また、表現を促さないことも大事です。子どもさんが話したいと思った時に話していい。自然の成り行きを大事にしてください。もし、「先生、聞いて」と話はじめて時には、じっくりと聞いてあげてください。子供が時には、同じ質問をする際には、簡潔に「大丈夫だよ」、いつも同じ答えで軽く返して結構です。また、ネガティブな感情表現をいう時にも、「そんなことないよ」「そんな考え方をしてはいけないよ」などと言わないで、その子の話した言葉を素直に復唱して、「怖いんだね」とか返してあげたり、受け止めるようにして下さい。そして、「話してくれてありがとう、あなたは悪くない」と伝えて、締めくくってはいかがでしょうか。
- ③ 女の先生であれば、手を握ってあげたり、時には泣く子には抱きしめてあげて良いのです。男の先生であれば、軽く肩を叩いたり、背中を叩くのも良いかもしれません。これは、母親に勧めると良いかもしれません。
- ④ 子ども同士で遊んだり、身体を動かすことを勧めてください。少し汗をかく程度に動くのも気分転換になります。ゲームも結構、頭をリラックスさせているものです。

質問4. 子どもと関わる中で気持ちの聞き方で気をつけることはないか？

回答：

- ① 今は、震災に触れずして、通りすぎることはできません。自然な気持ちに任せて良いのではないのでしょうか。「どうでしたか？」と聞いています、仲間意識を求めているのでしょうか。先生と一緒に親しみを持つでしょう。
- ② 人によって被害状況に温度差がありますので、次第にその人との対応に差が出てきます。東日本大震災では、グループ化が見られたと言われていました。熊本ではどうでしょうか。子どもの状況を十分に知っておくことも重要でしょう。
- ③ 子どもたちは私たち大人が心配するより、強いものですし、成長してゆくものです。大人の方がいつまでも引きずっており、子どもたちに助けられることが多いと思います。
- ④ 養護教諭の先生も、震災被害を受けた子どもたちと関わることで、色んなことを学ぶと思います。それが何んであったかを、教えてください。

質問 5. 避難訓練をしていいのか？。その際の配慮や伝えたいことはあるか？

回答：

- ① 避難訓練は行う必要があります。地震が起こったとっきの時と、地震が治まった次の行動とに分けて訓練をする必要があります。また、熊本は安全地帯と言われて、水害には何度も経験していますが、地震は初めてです。訓練とは実際に行ってみて、経験することで、次に迅速に動けるものです。まず、頭の上に座布団をかぶせて、守ることで。東日本で「津波てんでんこ」という言葉がありますが、「命てんでんこ」と覚えておく必要があります。自分の命は自分で守ることで。
- ② 次に大事なことは、教室の中で倒れる家具や本箱の地震対策（道具を買ってきて倒れないようにする）を行うことです。また、棚で開く扉に対しても、地震時に開かないようにする装置がありますので、つけるように。それを付けて居ることで本が外に出なかった経験もあります。また、びん類や倒れるものには、前に釣り糸(テグス)で殆ど目立たないので瓶の倒れるのを防ぐことができます。それらを生徒とともに一緒に工夫することも実際的な勉強です。
- ③ 普段、避難訓練は行っていますが、今度は実際に経験していますので、生徒たちも真剣に行うとおもいます。近日中に行う必要があります。自分が地震当日にどのように行動したかを、振り返るのも悪くはないと思います。もし、怖がる生徒がいたら、先生の傍や手を繋いで行ってやってもよいと思います。どうしてもだめな子どもには、無理をさせないでもよいと思います。

質問6. 震災後の健康観察チェックポイントなど？。その際に気にした方が良い症状などがあるか？

回答：

- ① 子どもたちは震災などのストレスをうけると、身体やこころ、また行動に反応が出てくるものです。なかなか普通の状態では子どもたちの状態が分かりませんので、アンケートが非常に参考になります。この検査を行い、特に心身の不調や不眠を訴える子どもを見出すのには良いかと思います。しかし、あまり早く行くと子どもたちは、戸惑うかもしれません。
- ② 聞くところによると、熊本県教育委員会は全生徒に「こころの健康アンケート」を行うと言われています。例えば、東日本大震災での石巻市で行った「健康アンケート」かもしれません。この中には大体の項目は入っています。ただ、「ハイ」と「イエ」しかなく、「分からない」と答える生徒もいるかもしれません。しばらくは分からないと答える生徒もいて当たり前でしょう。
- ③ 私たちは、身体の不調用にストレスチェック（子ども用）や子どものうつ病尺度用の DSRSC を時に用いています。上手く言葉で表現ができない子供には、なんでも絵を描いてもらったり、また、バウムテスト（実の成る木を一本描いてください）を行っています。子どものこころの様子が窺える面もあります。あまり深い心を知ろうとするより、「その子らしさ」を大事にしてください。

質問7. 普段は大人しい生徒が、今回の震災で連絡したり、会いに行くと、とてもハイテンションで良くしゃべるのですが？。

回答：

ストレスの後に起きやすい行動の反応で、「動きすぎたり、喋りすぎたり」することがあります。逆に大人びた、行儀良い態度を示すこともあります。ハイテンションになることは多くあります。なかなか感情のコントロールは上手くできないものです。それらの子どもたちに、「君のところはどうだった」と軽く質問をされてはいかがでしょうか。そのうちに、なんかの拍子で話し始めるのを待った方が良いと思います。私たちも何かアドレナリンが増えているのか、自分でもハイテンションかと思うこともあります。よく食べていますし、甘いものを多く摂っているようです。体重は少し増えていますが、身体は疲れを感じているものです。同僚と地震の怖さや、被害の状況を話して、確かめ合ったり、共有することも必要です。ピアカウンセリングの重要性。

質問8. 高層階に住んでいたり、家中の家具が倒れたり、とても怖い思いを

した生徒が、わずかな揺れにもおびえる？。

回答：

- ① 最近マンション生活をしている方が増えています。すると、今回の地震での家具が倒れたり、また揺れの酷さに恐怖を感じます。怖がって自宅に入れない子どももいます。僅かな揺れにもおびえる子どもさんもいることでしょう。当たり前の反応だと思います。一度にその反応を消さずに、自然の回復を待ちましょう。熊本市の発達支援センターで絵本をダウンロードできます。
- ② その子が地震のときの状況を話される場合は、聞いてあげてください。「おびえたり、怖がったり」のネガティブな感情表出にも、「怖かったんだね」と頷いたり、復唱してあげてください。そうしてご自分を責める生徒には、「あなたは悪くない」と伝えてあげてください。
- ③ あまりにもその子の話が長すぎて、疲れた時には、「一寸、トイレ休憩」、「一寸、先生が疲れたので、5分間お休み」と言って、また「さあ、始めよう」と先生もリラックスすることも大事です。何にもの生徒の話を真剣に聞くことは疲れるものです。自分に素直になりましょう。

質問9. 周りの惨状を見て、落ち込んでいる生徒の対応？。

回答：

- ① 周囲の惨事を見たり、またテレビでの放映画面をみてストレスを感じる子どももいます。子どもは大人と違って、客観的に状況を理解したり、また、人に話したり、気分転換をしたりなどできませんので、ストレスを溜めて、種々の心身面に出てきやすいところがあります。
- ② 独特な考え方を示す。イ) 今までの日常が突然にダメになる不安。過剰に心配してしまう。ロ) チョットしたストレスにも耐えられない面がある。びくびくして、自分の感情を調節ができない。ハ) 時には、感情が麻痺して、記憶があいまいになることがあります。
- ③ 身体面：不眠・悪夢、過呼吸、動悸、腹痛、吐き気、下痢、頭痛、食欲の低下、皮膚症状、持病の悪化、排泄の失敗などが見られます。
- ④ 行動の問題：動き過ぎ、喋り過ぎ。集中困難。沈黙・無表情、泣けない。子どもがえり、甘えが多くなる。現実のないことを話す(ファンタジー)。学校への無関心・引きこもり。反抗・乱暴・非行。自傷・自死行為。
- ⑤ こころの問題：自分を責める。意欲の低下・無気力。不安(一人でおれない)。怒りっぽい。
- ⑥ PTSD：再体験、回避、過覚醒などがある、解離(できごとを思い出せない)。

質問10. 東日本大震災も経験した生徒が数名おり、その生徒が抱えるトラウマ

への対応？

回答

- ① 東日本大震災は地震に加えて、津波と放射線の被害が重なり大変だったと思います。あの被害を経験されており、今回の熊本地震を経験しての思いなどを聞かれたらどうですか。この子なりに、今までから学んだ点があったと思います。また、東日本震災と熊本地震との比較はしないほうがよいと思います。その人ごとに身体やところで感じることは違うものでしょうから。
- ② もし、今回の地震で当時のことを思い出し、つらい思いをされているかもしれません。もし、フラッシュバックされておれば、話を聞いてあげてください。多くは一過性で、そのうちに軽快します。生徒がご自分を責めたりしないことが大事です。また、無理をされないように伝えてください。
- ③ 熊本は地震のみですので、余震も次第に鎮静することを伝えてください。日常生活が取り戻されていること。友人との遊びを楽しみ、その子の逞しさを褒めてあげてください。

質問 11. 特性のある子どもへの対応と援助

回答：

- ① 以下の特性があります。・自分の思いを言葉で表現することが苦手である（特に感情を言葉で表現すること。特に人との交流が苦手である）。・感覚過敏（突然の物が割れる音や、物が倒れる音、大勢に人のざわめきなど）、・拘り（物が所定の場から動く・なくなる、家の様子が変わってしまう、予定がその日で変わる、予定が立てられないなど）、・見通しが立てられない（突然地震が起こる、余震が続く、いつ終わるとも言えない）。
- ② 確かに、震災のストレスに対しての反応は、特性のある子どもさんのみでなく、子どもには誰でも見られる反応と思います。ただ、特性のある子どもさんは、それが一層つよく出ると思います。また、避難所の利用ができずに、車中泊が多いために、一層ストレスが強くなってくるかと思っています。例えば、不安になったり、怖がったり、びくびくしたりします。そのために家に入れなかったり、夜一人で眠れなかったり、お母さんに常に一緒にないと怖がるなどの症状が見られます。また、動きが多くなり、反抗的になったり、お喋りになったりしている子どもさんもいます。また、種々の身体的な痛みが現れたりする子どももいるようです。
- ③ 種々の身体面やところや、行動面での反応がでると思います。子どもさんへの対応は後程、記しますので参考にしてください。

質問 12. 家庭や学校で治せないの？

回答：子どもは強いものです。以下の点を大事にしましょう。

- ① 子どもの安心感を与える：それは、学校生活や家庭生活での日常生活を取り戻し、友人と一緒に遊んだり、その子なりの愉しみを見つけ、時にスキンシップ（さする、手をつなぐ）をしたり、自宅でのお手伝いでお母さんから褒められて自信を取り戻します。
- ② 子どもの話を聞いてあげる。：
  - ・話したい時に話していいんだよ。無理に表現を促す必要はありません。自然を大事にしてあげてください。
  - ・また、子供が同じ質問を何度もする時には、簡潔に「大丈夫だよ」、いつも同じ答えで返しましょう。
  - ・ネガティブな感情表現を保証する、「怖いんだね」と復唱したり、「話してくれてありがとう、あなたは悪くない」と伝えるようにしましょう。
- ③ 子どもは強い。多くの子どもは自然に落ち着いてくるものです。
- ④ 子どもが自分で出来ること：
  - ・普段の日常生活が送れることが大事だ。
  - ・元気が出ない時には、好きな本を読んで、気分転換してみる。
  - ・心配があると、家族や先生に話をする
  - と安心する。
  - ・疲れがたまっていることもあるので、静かに過ごしたり、たくさん寝ると体が楽になるよ。
  - ・外で思い切り走り回ったり、友だちとスポーツをするとスッキリする。
- ⑤ ・身体をリラックスさせるためには、
  - ・息を「ふーっと」と、ゆっくり、長〜く、はいてみよう。その時に、心の中で「気持ちが楽にな〜る」って言いながら息をはくと、だんだん気持ちが落ち着いてくる。
  - ・体をぎゅっとちぢめたり、一気にだらんと身体から力をぬいてみよう。

質問 13. 医療につながるの、どんな症状で、どのくらい症状が続いたときか？

- ① イ) 眠れない日が続く。ロ) 自傷行為または希死念慮があるとき、ハ) 強い不安症状、パニック状態、恐怖症状が持続する、ニ) 注意集中困難、多動、衝動性亢進がつよく、家庭生活や授業で困難を感じる、ホ) 自分で行動を記憶していない、種々の身体化症状などが持続している。ヘ) 引きこもり、不登校が持続する。
- ② PTSD の症状：侵入症状：できごとの記憶が、自分では思い出したくないのに、繰り返しよみがえる。悪夢として現れる場合もある。回避症状：できごとを思い出させるような人・場所・物・機会を避けようとする。認知や気分の異常：できごとを思い出せない。必要以上に長く自分を責めたり、他の人を責めたりする。楽しみや興味を失ってしまう。覚醒や反応性の異常：イライラした攻撃的な行動、睡眠障害、注意集中困難、自分を傷つける無謀な行動、過剰に警戒したり、些細なことにびくびくする。

(期間は2週間～1か月も持続する場合は、スクールカウンセラーに相談してはどうでしょうか)。

質問 14. 治療って何をするの？

回答：

① 治療ってどんなことをするの？

イ) お話を聴いてくれる。・ずっと、心のなかがモヤモヤしていたけど、話したら一寸スッキリした。・こんな気持ちなんて、だれにも分かってくれないと思っていたけど、「大変だったね」って、分かってもらえた。・いつまでも元気になれないのは、自分がダメだからだと思っていたけど、そうじゃないって分かった。・思い出だけでも怖かったけれど、少しずつお話するうちに、「今はもう大丈夫」って思えるようになった。

(無理して話さなくても良いんだって。自分のペースで大丈夫らしい)

ロ) 時に、お薬を飲むことで、楽になることもある。また、寝れない日が続いていたが、寝つきも良くなったり、緊張や不安な気持ちが強い時に、少しリラックスできることもある。

(お薬について、心配なことがあれば、先生に相談したらいい)。

質問 15. 職員や保護者、大人のメンタルヘルスはどうしたらいいか？

回答：

① ようは、子どもの側にいる大人が、落ち着いていると、子どもも落ち着いてくるものです。子どもは強いものです。ストレスを受けた時の心身の反応を理解し、経過をみつつ、受け止めて行きましょう。

② 保護者：

イ) できるだけ安全な日常生活を取り戻し、安心させてあげましょう。いつも通りの声かけ、普段の楽しみを続ける。・子どもが理解できる言葉で、事実を話してあげましょう。

ロ) 話をじっくり聞いてあげましょう。・子どもが話したい時に、じっくりと耳を傾けましょう。・ストレス反応は当たり前のことであることも教えてあげてください。・質問には面倒がらずに、簡潔に、繰り返し答えてあげてください。・時に子どもは自分のせいでことが起こった、自分を責めて居ることがあります。自分を責める言い方をした時には、「あなたが悪いのではないよ」と伝えましょう。

ハ) 身体をリラックスさせてあげましょう。上記のリラックス法があります。

③ 職員：

イ) 毎日、被災した子どもやご家庭の方の相談に乗っていると、先生方



自身の心にも大きな負担となります。ご自分の心身の変化にも注意しましょう。責任を感じ過ぎないように。このような時には、テンションがあがり、無理をしがちです。自分の身体の変化に注意しましょう。

ロ) ピアカウンセリング：仲間同士（先生方同士）での雑談や、愚痴の言い合いも大いに必要です。

ハ) 保護者の心身の傷つきに配慮する。保護者の日頃の苦労や努力を労い、保護者としての自信回復を支援する。・保護者で相談ができない人もいる。コミュニケーションは大事である。・保護者への支えには、多くに機関とのチャンネルが必要ですので、相談することを勧めましょう。

ニ) 人と比べない、自分を責めない、自分の身体に目を向ける、しんどくて当たり前、ちゃんと向き合う時と忘れること、別な世界を持つことも大事。自分を大事にしてください。

ホ) 自分の心身の変化に注意：・慢性的な疲労、身体不調、不眠など。・イライラ、周囲への怒り、涙もろくなる、気分が不安定になる、不安な気持ちになる。・自信がなくなる、無力感・絶望感、自責感、・深刻な話を聞きたくない、感情が麻痺する、人と関わりたくない、・同じことばかり考える、考えがまとまらない、複雑なことができない。

参考文献：

1. 菊池祐子：講演内容（2016,5,7）
2. 子どものこころとからだのケア（平成22年、科研費文献）
- 3.