

## 5 災害時における心のケア

### (1) 園児の心のケア

災害が発生し、園児に強いストレスが加わると、心身に不調を生じることがあります。そのため、災害発生直後から、早期の心のケアが必要となります。園児に適切な支援を行うためには、専門機関や医療機関等と連携することも重要です。

#### ◆ 園児の心のケアについて①

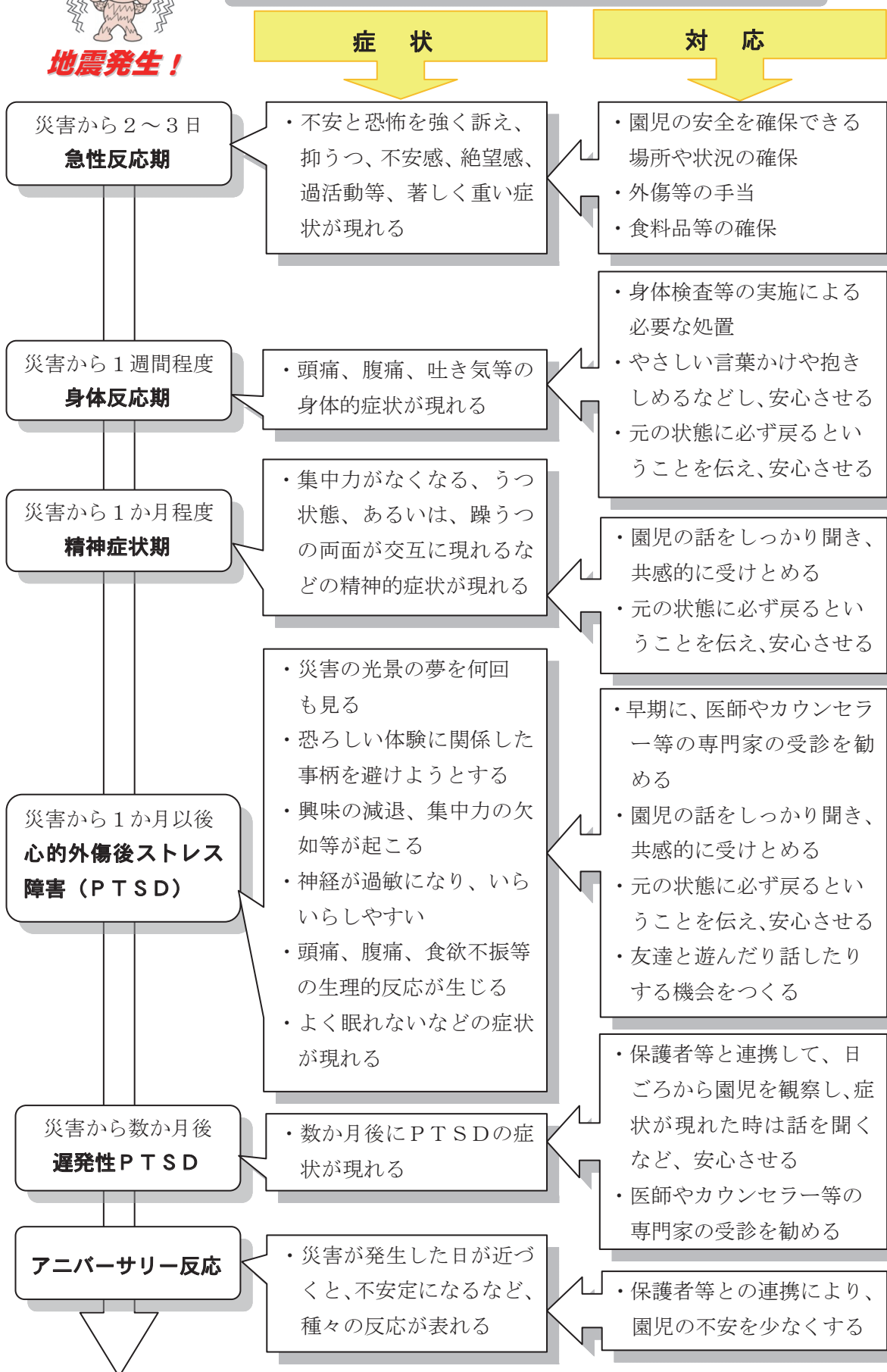


◆ 園児の心のケアについて②



**地震発生!**

災害後、園児に現れる可能性のある症状とその対応



## (2) 保育者等の心のケア

災害は園児を守る保育者等にとっても強いストレスとなります。園児の心のケアには、周囲にいる保育者等がまず精神的に安定していることが大切です。

### (1) 教職員の心のケア

自然災害は子どもを守る立場の大人にとっても強いストレスであり、その影響はだれもが受ける。子どもの心のケアには、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るため、子どもに直接かかわる教職員及び保護者の心のケアは重要である。

#### <基本的な対応事項>

##### ① 教職員の被災状況及び心身の健康状態の把握

校長は教職員についても安否確認、被災状況、心身の健康状態の把握を行い、教職員間での共通理解を図り、支え合うことや役割分担の軽減などの配慮を行う。特に、家族を亡くすなどの被災を受けた教職員には、心のケアが必要であり、本人が必要としている支援を継続的に行う。

##### ② 自然災害等におけるストレス反応等についての啓発

自然災害などに遭遇した場合は、だれでもストレスを受けることや、ストレスを受けた場合にどのような反応が起こるのかなどを知ることで動揺することなく、子どもに対応することができる。

地域が大規模な自然災害に遭遇した場合などは、教職員や保護者も被災者なので、ストレス反応が起こることは正常である。これまでに体験したことのない悲惨な状況や特に人の死に直面した場合には、強いストレスを受ける。また、思うように活動が進まなかったり、成果が見えにくかったりする場合もストレスは高まり、不安やフラストレーションを抱きやすくなることに留意する必要がある。

##### ③ 共感から生まれる安堵と安心

同じ体験をしたことで多くを語らずとも共感できる同僚の存在は安堵感につながり、精神的負担を軽減する上で重要である。さらに、教職員が情報を共有して組織的に子どもの心のケアにかかわることは、教職員にとっても気持ちの落ち着きや安心感を得られることにつながる。

##### ④ 休息を取り、気持ちを語り合う

子どもの心のケアをする立場にある教職員は、「しっかりしなければ」「弱音を吐いてはいけない」など、責任感と緊張を伴った活動が続く。自らのことは後回しになったり、自分のことに時間を使うことへの罪悪感を抱いてしまいがちで、身体の疲労に対しても鈍感になるなど、ストレスにさらされていることが多いので、意識的に休息をとることが必要である。管理職は、教職員の心身の健康状態にも十分配慮し、学校医等の指導助言を得るなどしながら指導に当たり、教職員間で互いを支え合う姿勢を忘れないようにする。

さらに、管理職は、1日の活動の終わりには教職員間（必要に応じてスクールカウンセラー

等を交える)で、その日の振り返り時間をつくることが大切である。自由に安心して話せる場所で、子どもに関する情報共有と自分の体験やそれに伴う感情を語り合うことが自身の心のケアにつながり、冷静な自分を取り戻す手がかりにもなる。

⑤ 自己の心身の健康管理に努める

それまでの人生で経験したことのないストレスを受けた場合、一人で抱え込まずに、学校医、専門医、スクールカウンセラー等から指導や助言を得て心のケアを進めていくことが、自己の心身の健康管理を図る上で重要である。

⑥ 自然災害時の校内体制づくり

養護教諭が被災する場合もあるため、平常時から校内研修会を実施し、心のケアに関する共通理解を図っておくことや保健部などの校内組織が役割を果たすことができる機動力を備えていることが重要である。

「子どもの心のケアのために―災害や事件・事故発生時を中心に―」より抜粋  
(文部科学省平成22年7月発行)

文部科学省のホームページに「**子どもの心のケアのために―災害や事件・事故発生時を中心に―**」が掲載されていますので、災害発生時、園児や保育者等に効果的な心のケアを行うために活用してください。

※文部科学省ホームページより

「子どもの心のケアのために」と入力し、検索をクリックしてください。

URL [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1297484.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1297484.htm)