

「くまもと・子どもの心の自己回復力」 を高めるリーフレット【保護者】

—「こんな時どうする?」「こんな時やってみよう」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

保護者のみなさんへ

熊本県教育委員会及び熊本市教育委員会では、強い地震を経験してきた子ども「心の自己回復力（レジリエンス）」を高めることを重要課題と捉え、再開から4か月が経過した学校において、「心のサポート授業」として、子どもの心の自己回復力を高める活動に取り組みます。

そこで、この活動にあわせて、子どもの心のケアに取り組んでいただくためにリーフレットを作成いたしました。

子どもの気になるところがあるときに、また、子どもの様子を見守っていく際の参考として、本リーフレットをご活用ください。

災害を体験すると

大きな災害にあうと、私たちは恐怖を感じ、大切な人やものを失うなどの、さまざまなストレスにさらされます。そのため、災害を体験するといろいろな反応が表れます。

(1) 災害を体験する中で、恐怖やショックを感じたことによるストレス



トラウマ反応

(2) 災害で大切な人や物、場所、思い出などを失ったことによるストレス



喪失反応

(3) 災害後の生活の変化、避難所などの不自由な生活、生活を再建する上での不安（仕事や自宅の確保など）などが継続することによるストレス



日常生活上のストレス反応

さまざまなストレス反応

からだ

- 寝つけない、夜中に目が覚める
- 食欲がでない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい

気持ち

- こわい、不安
- イライラする
- おちこむ
- なんにも感じない
- やる気がでない
- ひとりぼっちな感じ

行 動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり
- ひきこもる

考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分を責めてしまう

ストレス反応とは



いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。

安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。



- ◆ストレス反応の表れ方は人それぞれです。
- ◆ストレス反応が人と違うことを気にする子どももいます。
- ◆安心できる人に早めに相談することが大切です。

安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、作業、行事などを通して“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。

ただし、一斉活動で表現させようとしたり、無理に気持ちを聞き出そうとしたりするのは逆効果です。

心のケアの留意事項

1 基本的な対応

☆まず身体のカをしてから心のカをしましょう。

☆親近感が大切、自然な形で話せるよう雰囲気づくりに心がけましょう。

☆発達段階にに応じた優しさと思いやりで安全・安心をあてましょう。

☆子どもの自己回復力をサポートするという立場でいましょう。



- ① 休息をこまめにとりましょう ② 睡眠時間を十分にとりましょう
- ③ 食事や水分を十分にとりましょう ④ 心配や不安を感じたら誰かと話をしましょう

ストレスがかかるときは
“**食べる・寝る・話す**”
が必要です。
意識して実践しましょう！



※「食べる」については、バランスのよい食事を心がけましょう

2 保護者ならではの心のカ

子どもたちは、災害によって大きなショックを受けていることが考えられます。それらは生活の荒れや不登校など、家庭生活や学校生活に大きく影響することがあります。まずは、子どもたちが体験している恐れや不安の内容を理解することが大切です。

☆「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、日常生活の中でのコミュニケーションを増やしましょう。

☆子どもの心の安定を図るために、保護者から温かい言葉をかけましょう。

☆1人でできていたことができなくなったり、保護者に甘えたりすることがあります。またちょっとしたことでも泣いたり、わがママが多くなったりもします。子どもたちのこのような行動に対して、保護者はそのサインの意味を読み取り、温かく対応するようにしましょう。

☆心の不安がからだに影響を及ぼすことはよく知られています。心とからだは密接につながっています。子どもが何らかの身体症状を訴えたときには、病院に行ったり、学校と相談したりして、その症状の改善に力を注ぎましょう。

☆何をどう感じているのか、どう考えているのか、子どもが話すことに耳を傾けましょう。

聴くときのポイント

- ・十分な時間をつくりましょう
- ・子どもの目の高さに合わせて聴きましょう
- ・目のサインを見落とさないようにしましょう
- ・話を妨げないようにしましょう
- ・相づちを忘れないようにしましょう

- ・子どもの立場に立ち、共感をもって対応しましょう
- ・思いや考えを否定しないようにしましょう
- ・問題の原因を決めつけないようにしましょう
- ・解決をしなければならないと思い、すぐに助言をしなくても良いでしょう

子どもは聴いてもらったという感覚で、安心やつなかりを体験することができ、良い方向に向かいます。

子どもとの接触・会話を大切に

- ・3つの言葉で安心感を与える
 - 「あなたのそばに、いつも私がいるよ」
 - 「安心して、誰にでも起こる反応です」
 - 「ありがとう。あなたがたいせつ」

子どもの状態を的確に把握

- ・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おく
- ・一見元気に見える子どもでも重い心的ストレスを抱えている場合も多数ある

「あそび」を通じての心のケアを

- ・共に遊ぶことで、心の緊張をほぐすことが可能（折り紙、お絵かき、絵本の読み聞かせや紙芝居など）

スキンシップの大切さ

- ・スキンシップ（おんぶやだっこなど）により子どもの不安感の軽減と安心感をもたらす

長期的な経過の観察

- ・子どもたちの心的ストレスの状態は時間の経過とともに変化する
- ・それぞれの時期・症状に応じた対応を考える

障がいのある子どもへの配慮

- ・発達段階や障がいの状態等に応じた対応を心がける



3 学校、専門機関との連携

☆保護者だけでは話を聴くことが難しいケース、内容が深刻なケースは、学校やSC、SSWなどへも相談しましょう。

☆専門機関への相談、受診に対して不安がある場合は、担任の先生や養護教諭などに相談しましょう。

☆子どもが専門機関に相談する場合は、保護者は、担任の先生や養護教諭などと協力して、「相談したい内容」を子どもと一緒に整理し、よりよい方法を探すために、子どもがプラスに考えて利用できるようにしましょう。

岩手県立総合教育センター（2015）「いわて子どものこころのサポート ―H27こころのサポート授業資料及び心とからだの健康観察(2015版)―」

小林朋子ほか（2010）『支援者のための 災害後のこころのケアハンドブック』静岡大学防災総合センター
仙台市教育センター 『見て分かる 震災後の児童生徒の心のケアと対応』

<http://www.sendai-c.ed.jp/~soudanka/H25/collection/pdf/kokoro.pdf>

兵庫県教育委員会（2006）『震災・学校支援チームEARTHハンドブック』

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/052syoun.pdf>

文部科学省（2014）「学校における子供の心のケア ―サインを見逃さないために―」



周囲の人が落ち着いた態度で温かく接すると、余震による不安感、避難所生活や車中泊での閉塞感から、心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。

やる気が起きない

秋になってもやる気が出ないかもしれません。

「焦らないでゆっくり自分のペースでいいよ」と声をかけてあげましょう。



急に涙が出る

泣けるときに泣いても良いと伝えましょう。落ち着いたなら、「見守っているから大丈夫、また泣いて良いからね」と今の気持ちを正直に表現できたことを認めましょう。



自分を責める

“自分が悪いからバチがあつた”というとらえ方をすることがあります。自然現象だという事実を伝え、がんばっているところや良いところを認めたり、ほめたりしましょう。



イライラする、イライラが止まらない

好きなことや楽しいことをするように伝えましょう。指先だけでできる単純な作業を行うことも効果があることを投げかけてみましょう。



反抗的、攻撃的な態度をとる

まず、その場で大人が冷静にその行動をやめるように伝え、子どもが落ち着いたならゆっくり話を聞きましょう。

今の気持ちを言葉に表すことを伝えてください。気持ちを表すことができれば、共感するような声かけをしながら見守りましょう。



食欲がない

無理をせずに、そのときに食べたり飲んだりできるものをとれば良いことを伝え、安心感をもたせましょう。食欲がないときでも、水分はこまめにとることを伝えましょう。



眠れない、夜中に起きる

叱らないでください。部屋を少し明るくするのもいいでしょう。不眠が1週間くらい続くときは医療機関に相談しましょう。



体の不調を訴える

短時間でいいので、苦痛を和らげる手当てをしたり、話を聴いたりすることで、守られているという安心感を与えることができます。また、必要に応じて医療機関に診てもらうことも大切です。



帰宅後一人で行動するのを怖がる

見守ってくれるグッズ
(お守り、ぬいぐるみなど)
を用意しましょう。
一緒に過ごすことで
不安は和らぎます。



留守番ができない

家を守る仕事という役割を任せま
しょう。少し勇気を出して、自分の
仕事に責任をもたせて
みましょう。
できたらほめてあげましょう。



地震のときのエピソードを話 し始める

自分から話し始めたら
聞いてあげましょう。
「今、無事でいられる
から良かったね」など、
最後は良いエピソード
にして返してあげましょう。



むやみにはしゃぐ、何もなか ったようにする

子どもの小さな心では受け止め
きれずに、どうかしよう
とがんばっている姿です。
「大変だったね」などと
言葉をかけながら、見守っ
てあげてください。



風呂やトイレのドアを閉めて 使うことができない

閉じ込められないように用心し、
自分の身を守るための行動です。
先を見通す力が付いて
いることをほめてあげま
しょう。



小さな子のようにまとわりつく

普段と同じ接し方でいいので、少
し時間をさいて相手をしてあげてく
ださい。甘えること
で子どもの心が癒さ
れて、徐々に元気が
回復します。



災害ごっこをする

不謹慎に見えますが、遊びを通じて子どもの心が整理されて
いくこともあります。

やめさせようとせず、「すごい地震でびっくりして、大変だったね」など
と子どもの気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。ただ、子ども
がつらそうなのに、その遊びをやめられないときは子どもの気持ちをくんだ
言葉をかけて、別の遊びに誘ってあげると良いでしょう。



乗り物の振動に敏感に反応する

バスの振動に反応したとき、「今
の揺れはバスだったね」などと言
い合いましょう。振動の原因を知
ることが大事です。

お互いに確認し
ましょう。



音に敏感になっている

普段でも大きな音にはびっくり
します。音にびっくりしたときは
大きく深呼吸をすると
良いことを伝え
ましょう。



相談機関連絡先

熊本県の機関

熊本こころの電話
(熊本県精神保健福祉協会)

年中無休10:00～22:00
Tel 096-285-6688

児童相談所

月～金 8:30～17:15
<中央児童相談所>
Tel 096-381-4451
<八代児童相談所>
Tel 0965-33-3247

熊本県立教育センター
教育相談室 すこやかダイヤル

月～金 9:00～17:00
Tel 0968-44-6655
0968-44-7445

ストレスは
上手にはき出す
ことが大事!

熊本市の機関

熊本市児童相談所

熊本地震による「子どものこころのケア」
月～金 8:30～17:15
(土日祝日、年末年始を除く)
Tel 096-366-8181

子ども・若者総合相談センター

電話:24時間年中無休
Tel 096-361-2525
面接:月～金 8:30～17:30
(土日祝日、年末年始を除く)
kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp
Fax 096-366-2558

熊本市こころの健康センター

月～金 9:00～16:00
(土日祝日、年末年始を除く)
Tel 096-362-8100

学校教育コンシェルジュ

電話・メール・面談
月～金 10:00～18:00
(土日祝日、年末年始を除く)
Tel 096-362-7171
7171con@city.kumamoto.kumamoto.jp

問い合わせ先

熊本県立教育センター
〒861-0543
熊本県山鹿市小原
Tel 0968-44-6611
Fax 0968-44-6495



©2010熊本県くまモン

熊本市教育センター
〒860-0001
熊本市中央区
千葉城町2番35号
Tel 096-359-3200
Fax 096-359-7917

