

学校医のための こころのケアマニュアル

児童や生徒も被災とその後のストレスにより心身両面の調子を崩す場合もあります。

このリーフレットは、検診や相談などを行う学校医など医療従事者が不調に気づき、対応するときに役立てることを目的として作成されました。

被災の支援の一環として、影響を受けている児童や生徒への対応時にご活用くださいますようお願いいたします。



岩手県 岩手県教育委員会

(監修) 岩手医科大学

岩手県教育委員会からのお願い

日頃より、学校医の皆様方には、学校保健の効果的な運用、児童生徒および教職員の健康保持増進に多大なる御支援御援助いただいておりますことに対し、心より御礼申し上げます。

さて、岩手県教育委員会では、このたびの東日本大震災津波に係り、次の目的で「いわて子どものこころのサポートプログラム」を実施いたします。

- (1) 全ての児童生徒が自身の心とからだの変化や反応に適切に対処できるようセルフケアの力を高める。
- (2) 児童生徒がつらい反応をひとりで抱え続けることのないよう、教師が児童生徒の発するサインに気づき、耳を傾け、適切なセルフケアの助言ができる体制をつくる。
- (3) 医療機関との連携によるサポートが必要な児童生徒に対する支援を行う。

このプログラムにおいて、各学校では、ストレスマネジメントを取り入れた授業の実施、担任による個別面談、スクールカウンセラーによる個別面談を行うこととなります。さらに、個別面談の結果を十分に分析し、支援が必要と判断した場合、保護者や関係機関と連携しながら、適切に対応することとなります。

つきましては、学校医の皆様方には、本プログラムの趣旨を御理解のうえ、児童・生徒および教職員の健康相談、保健管理に関する専門的事項に関する指導等について、各学校とより一層の連携をお願いいたします。

終わりに、子どもたちが元気に活動する姿は、これからの岩手の「希望」であり、「夢」であり、「光」であります。その子どもたち・保護者および教職員が安心感をもって学校生活を送れるよう皆様方の御支援をお願い申し上げます。

対応における学校医等の役割

中央教育審議会答申（平成20年1月）では、「これまでの学校保健において、学校医、学校歯科医、学校薬剤師が専門的見地から果たした役割は大きいものであった。今後は、子どもの従来からの健康課題への対応に加え、メンタルヘルスやアレルギー疾患などの子どもの現代的な健康課題についても、学校と地域の専門医療機関とのつなぎ役になるなど、引き続き積極的な貢献が期待される。」と提言されています。

災害時等においては、学校医等はPTSDの予防や早期発見、心のケアに関する啓発と指導など、学校と連携した子どもの健康課題への対応と心のケアへの支援が必要となります。

学校医等は、子どもの健康管理はもとより、子どものメンタルヘルスの支援についても関わることや、地域の医療機関等とのつなぎ役になるなどの役割が求められています。

●学校医等の役割のポイント

- ① 子どものメンタルヘルスについて医療的な見地から学校を支援する。
- ② 学校と地域の医療機関等とのつなぎ役になる。
- ③ 健康診断等から、児童虐待等の早期発見に努める。
- ④ 専門的な立場から健康相談、保健指導を行う。
- ⑤ 学校保健委員会に参加し、専門的な立場から指導・助言を行う。
- ⑥ 学校環境衛生の維持管理を行う。等

「子どもの心のケアのためにー災害や事件・事故発生時を中心にー」
（平成22年7月文部科学省）から抜粋



災害時に子どもに起こりうる心身の変化

大きな災害などの身の安全を脅かすような怖い体験の後、子どもに以下のような心身の変化が起こる場合があります。

体調の変化：睡眠や食事が普通に取れない・頭痛・腹痛・発熱・食欲不振・便秘・下痢等

こころの変化

幼児期

赤ちゃん返り（おもらし・指しゃぶり・赤ちゃん言葉など）・ぐずり・かんしゃく・大人にまとわりつく・寝つきが悪い・トイレのしつけがうまくいかない・表情が乏しい など



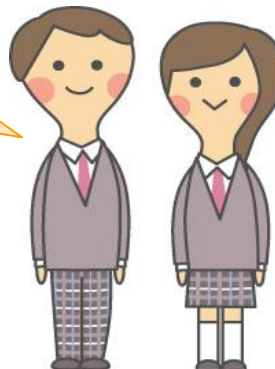
小学生

赤ちゃん返り・体験をくり返し話す、遊びで再現する・不幸な出来事が自分のせいで起きたと気にする・ぼんやりしている・無口になる・攻撃的になる・集中力や成績の低下 など



中・高校生

不安・抑うつ的・自責感・退行・反抗的・非協力的・集中力や成績の低下・ひきこもりがちになる など



正常な反応で多くは時間の経過とともに回復します

対応のポイント

下記の点に配慮し、普段よりも子どもの様子に気をとめて温かく対応しましょう。

子どものつらそうな様子が長く続くなど、心配な場合は、教育機関や児童福祉の専門機関に相談することができます。

- 穏やかな態度で「大丈夫ですよ」「今は安全ですよ」と子どもに伝えて安心感をもたせる
- 身近な大人のそばから不必要に離さない。
- 赤ちゃん返り・退行は叱ったりからかったりせずに対応する。
- 睡眠や食事等生活の基本を大切にし、できるだけ普段通りの生活パターンに戻していく。
- からだの不調を「ストレスのせい」と簡単に片付けずに、ていねいに手当てを行う。
- 災害に関するテレビ番組の映像など、被災体験を無理に思い出させるような刺激は避ける。
- 子どもが自分から被災体験について話す時は、ゆっくりとていねいに耳を傾ける。
- 自分から津波ごっこなどの被災体験を再現する遊びをする時は、危険でない限りは穏やかに見守る。
- 子どもが楽しみにしていることや、友達と遊んだり、接する時間を大切にする。
- 年齢に合わせて小さな手伝いを頼むなど、誉めたり、子どもをねぎらう経験を大事にする。



地域の関係機関

【 児童福祉 】

★児童の相談全般（養育、心身障がい、非行、不登校、性格、しつけ、虐待等）
岩手県福祉総合相談センター児童女性部児童相談課 TEL 019-629-9608

【管轄地域】

盛岡市、花巻市、北上市、遠野市、久慈市、二戸市、八幡平市、雫石町、葛巻町、岩手町、滝沢村、紫波町、矢巾町、西和賀町、普代村、軽米町、洋野町、野田村、九戸村、一戸町

一関児童相談所 TEL 0191-21-0560

【管轄地域】

一関市、大船渡市、陸前高田市、奥州市、金ヶ崎町、平泉町、藤沢町、住田町

宮古児童相談所 TEL 0193-62-4059

【管轄地域】

宮古市、釜石市、大槌町、山田町、岩泉町、田野畑村

岩手県福祉総合相談センター、一関・宮古児童相談所には児童福祉司、児童心理司、児童指導員等の専門職が配置されています。（小児科医、精神科医の嘱託医の診察等が月2回程度実施されています。）家庭の事情で子どもを育てることができない・身体や知的な面で発達の遅れが心配される・しつけの問題で悩んでいる・家出や非行、不登校等で悩んでいる、子どもへの虐待が心配される場合等、さまざまな相談に対応しています。

【 教育機関 】

★県内の学校に関すること、児童生徒の健全育成指導に関すること

岩手県教育委員会事務局学校教育室 （生徒指導担当） TEL 019-629-6145

★県内の学校における学校保健に関すること

岩手県教育委員会スポーツ健康課 （学校保健担当） TEL 019-629-6193

【参考】

トラウマを受けた子どもの行動チェックリスト

平成 年 月 日 記入

対象者名	学校 年 組
記入者名	(所属・職種又は続柄)

- 何かの拍子に、強くおびえることがある
- 死を強く恐れる
- 特定の出来事について繰り返し話すことがある
- 何かの出来事に関連した遊びをする
- 怖い夢をみることがあるようである
- 過去にあったいやな出来事が、あたかも今起こっているかのようにおびえたり、怖がったり、泣き出したりすることがある
- 何かを思い出して、取り乱すことがある
- 特定の出来事について考えたり、話したくないという
- 特定の出来事を思い出させるような場所や人や物、あるいは活動を避けることがある
- 過去にあったいやな出来事を思い出しにくい
- 他の子どもがすすんで参加するような新たな活動に興味をもちにくい
- 「赤ちゃんがえり」「幼児返り」がみられる
- 「一人ぼっちでさびしい」といった様子がある
- 「わかってくれない」ということがある
- 大人にまわりつく
- 感情表現が少ない
- 将来についての夢がない
- 寝つきが悪い
- 夜中に目を覚ますことがあり、ぐっすり眠らない
- 怒ったり、癇癪（かんしゃく）を起こすことがしばしばある
- 集中力がない
- 警戒心が強く、用心深い
- 急な物音にびっくりすることがある
- 何かを思い出したのをきっかけに、身体のだるさ、不調、腹痛や頭痛や吐き気などを訴えることがある
- 何か特定の出来事がまた起こるのではないかと怖がるような態度がみられる
- ある出来事を悪いことの前兆だと思っている（こだわり、シンクス、縁起かつぎなど）
- 特定の出来事を自分のせいで起こったと感じていたり、そのことについて自分を責めるようなことがある

トラウマを受けた子どもは言葉ではなく、行動に症状を現すことが多い。安全と保護を回復し、信頼関係がうまれた後、ここにあげた行動をチェックしてほしい。場面によって子どもの行動は変わるので、できれば複数の援助者で行うとよい。

(出典：外傷ストレス関連障害に関する研究会 金吉晴編 心的トラウマの理解とケア第2版)