

震災後の子どもたちを支える  
教師のためのハンドブック  
～ 発達障害のある子どもへの対応を中心に ～



独立行政法人  
国立特別支援教育総合研究所



# はじめに

平成23年3月11日、午後2時46分ごろ、マグニチュード9.0を記録する強い地震が東北地方太平洋沖で発生しました。この地震では、大きな津波も発生し、多くの人が命や、家や、住み慣れた環境を失いました。

今なお余震が続く中、多くの人たちは、家族や友だちといった身近な人たちを失った悲しみや、今後の生活への不安の中で日々を送っています。

それは大人だけでなく、子どもも同じです。不安や恐怖の気持ちをどれくらい強く感じるかは人それぞれです。ですが、子どもは、大人よりも状況がよく理解できないことが多く、何が起きているのか、今どうしたらよいのか、これからどうなるのかが分かりません。そのため、見た目以上に大きな不安を感じていることも少なくありません。

また、不安や恐怖の気持ちをどのように表現すればよいか分からず気持ちをしまい込んでいたり、言葉にすることができなかつたりする子どもがいます。“夜眠れない”“食欲がない”といった状態の変化を示したり、アトピーや喘息など元々もっていた病気がひどくなるといった症状の悪化を示したりする子どももいます。こうした状態は発達障害のある子どもも同じです。

そこで、震災を受けた子どもたちと過ごす学校の先生の参考になればという思いでハンドブックを作成しました。子どもとかわる時に気にとめて欲しいヒントを載せています。少しでも先生方の役に立てば幸いです。

# まず、先生自身のことを大切にしてください

- ✓ 子どもも、子どもの家族も被災者です。そして、先生も被災者のひとりです。みんな同じです。
- ✓ 子どものこと、学校のごことは気になります。でも、先生の家族も先生のごことを気にしています。
- ✓ 状況によっては、がんばることで気持ちが支えられることもあります。でも、がんばり過ぎてしまわないよう、自分の心や身体の状態に目を向けてください。
- ✓ ひとりで抱えないでください。ひとりでできそうなことでも、周りの人に声をかけて、誰かと一緒に取り組んでください。
- ✓ 家族でも同僚でもよいので、身近に「先生のごこと」と「先生の活動」を分かってくれる人を作りましょう。
- ✓ “できないこと” はあまり考えないようにしてください。“今できること” や “これからやっていきたいこと” に目を向けましょう。
- ✓ どんな小さなことでもよいので、震災前、日常的にやっていたことをやってみてください。
- ✓ 休むことは大切なことです。気を抜く時間も作りましょう。
- ✓ それでも疲れている時は、医療機関や相談機関で専門の先生に相談してみてください。誰かに相談をするのは、心が弱いからではありません。専門の先生に相談をすることで、きっと良いアドバイスがもらえるはずですよ。
- ✓ もし、周囲にがんばりすぎている同僚の方がいたら、「休んでもいいんだよ」と声をかけてあげてください。休む勇気を与えてあげることも大切です。



# そして、子どもとかかわってください

- ✓ 震災の状況は特別で、長く続くものではないことを伝えてあげましょう。  
余震は続いていますが、学校にいる時に揺れても、安全であることを伝えてください。  
そして、先生がみんなのことを必ず守るので安心して登校して欲しいと伝えてください。
- ✓ 長い時間子どもと一緒に過ごしてきた先生は、子どもの心を支えるサポーターです。  
身近な人や家を失った子どもは、「なくなってしまうこと」にとっても不安を感じます。  
これまでと変わらず近くにいて、声をかけてあげてください。
- ✓ 子どもをひとりぼっちにしないでください。
- ✓ できるだけ遊ばせてあげましょう。楽しい曲や好きな曲を聞かせてあげましょう。
- ✓ 可能であれば、役割を与えてあげてください。そして、自分が役に立っているという実感をもたせてください。
- ✓ 子どもも先生と同じ恐怖や不安を体験しています。先生が落ち着いていなければ、子どもは先生のことを心配してしまうかもしれません。  
子どもが、自分の不安な気持ちを伝えられるよう、子どもの前では穏やかで、落ち着いた姿を見せてあげてください。
- ✓ 子どもが話をしようとしたら聴いてあげてください。でも、無理に話をさせようとしなくてください。作文やお絵かきも同じです。子どもの気持ちに任せましょう。

- ✓ “僕が先生やお父さん，お母さんの言うことをきかなかったから” “私が友だちに優しくしなかつたから” と悪いことが起こった原因を自分のせいにしてしまう子どもがいるかもしれません。また，“自分が死ねば・・・” “自分だけ生き残ってしまって申し訳ない” と思っている子どももいるかもしれません。

こうした気持ちになることを“そんなふうに思っはいけない” とたしなめないでください。子どもなりに，自分の気持ちを安定させるために作りだした方法なのです。先生は，子どもの気持ちに寄り添いながら，その考えが正しくないということに気づかせてあげるよう声をかけてあげましょう。

- ✓ 子ども，特に年少児は地震ごっこや津波ごっこのように，自分の辛い経験を再体験するような遊びをすることがあります。

こうしたごっこ遊びはマイナスの体験をそうではないものに置き換える働きもあるので，無理に止める必要はありません。ですが，もし遊びがエスカレートするようなら，辛さの再体験につながる場合もあるので，ストップをかけてあげましょう。

- ✓ 子どもは自分自身で元気になる力をもっています。子どもがその力を出そうとした時にそっと背中を押してあげたり，支えてあげたりしてください。



# もしも、子どもがこのような様子を見せていたら

多くの子どもたちは、学校で友だちと遊んだり、先生と会ったりすることで少しずつ元気になっていきます。ですが、もし①～⑩のような症状が「いつまでも続く」また「段々とひどくなる」場合には、早めにスクールカウンセラー（心理士）や医師、ケースワーカー等の専門家にご相談ください。

- ① 突然不安になったり、興奮する。
- ② 突然現実にはないようなことを言い出す。
- ③ 必要以上におびえたり、敏感になる。
- ④ 落ち着かなくなったり、集中力がなくなる。
- ⑤ 表情の動きが少なく、ボーッとしている。
- ⑥ 引きこもって、周りの人との関わりがなくなる。
- ⑦ 眠らない。
- ⑧ くり返し悪夢を見る。
- ⑨ 著しい赤ちゃんがえりがある。
- ⑩ 自分が悪いからこうなったとか、あれこれ心配しすぎる。
- ⑪ 頭痛、腹痛、吐き気、めまい、頻尿、夜尿などの体の症状や、  
体の一部が動かなくなったり、時には意識がなくなり倒れるなどの症状がある。

引用：児童青年精神医学会（1997）阪神大震災を体験した子どもの精神的ケアについて

# 特性に合わせたかかわりが必要な子どももいます

- 子どもたちは十人十色。様々な特性を持った子どもがいます。その中には、発達障害といわれる特性をもった子どももいます。発達障害のある子どもたちは、本人はとても困っているのに、目に見える身体的な障害がないため、周囲の人から理解されにくいという難しさを抱えています。発達障害の特性のある子どもは、PTSDのリスクが高く、ストレス反応が大きかったり、長引きやすかったりするといった指摘もあります。発達障害のある子ども、あるいはその特性をもった子どもが学級にいたら、小さな変化に気づいてあげてください。
- 発達障害のある子どもたちの中には、「予定の分からない状況」、「普段の生活と異なる状況」にとっても大きな不安を感じる子どもがいます。小さな変化に不安を感じる子どもが、この震災で今まで過ごしていた日常生活を失ってしまった場合もあります。こうした状況の中だからこそ、子どもたちの特性に合わせたかかわりをするすることで、少しでも安心させてあげることが大切です。
- 子どもによっては、震災後に「集中困難」、「小さな物音に驚く」、「怒りやすく興奮しやすい」、「友だちや兄弟と喧嘩をしやすい」などいろいろな刺激に過敏に反応してしまうことがあります。一方、発達障害のある子どもの中には、特性として「集中することが困難で落ち着かない」、「感情のコントロールが苦手で、些細なことに興奮してしまう」、「小さな音にも過敏に反応してしまう」といった困難さをもった子どもがいます。こうした状態は一見すると同じに見えるかもしれませんが、発達障害の基本的な特性は生涯にわたり続くもので、震災による影響とは異なります。
- 発達障害のある子どもが震災後に見せる状態は、元々の困難さから生じている場合もあれば、元々の困難さがある上に、震災で受けたストレスが引き金になって、さらに大変な状態になっている場合もあります。こうした困難さを抱えている子どもたちに、特性に合ったかかわりをするすることで、少しでも気持ちの負担を減らしてあげることが大切です。
- もし子どもが避難所で暮らしていたら、周囲にいる人にも、子どもが安心できるかかわり方を伝えてください。子どもが落ち着くことで、周囲の人も安心できるでしょう。

# 特性に合わせたかかわり方

発達障害のある子どもたちの中には、集中することが苦手な子どもや、過敏さがあつたり、気持ちのコントロールが苦手な子どもがいます。また、環境の変化に順応することが苦手な子どももいます。

これらの子どもたちは、通常の生活の中でも様々な困難のある子どもですから、震災後の家庭や学校、地域の変化などで、さらに困難さが増している可能性もあります。今まで先生方が工夫されてきたことである程度落ち着きを見せていた子どもたちも、元に戻ってしまったように感じることもあるかもしれません。

次のページから、①～⑧について、子どもたちへのかかわり方を示しました。

## <集中することが苦手な子ども>

- ① 落ち着いて話を聞くことが苦手な場合
- ② 話を集中して聞くことが苦手な場合
- ③ 最後まで集中して活動することが苦手な場合
- ④ いくつかの活動を手際よく進めていくことが苦手な場合

## <感情のコントロールが苦手な子ども、過敏さがある子ども>

- ⑤ 感情のコントロールが苦手な場合
- ⑥ 小さな物音や変化に過敏に反応してしまう場合

## <環境の変化に順応することが苦手な子ども>

- ⑦ 環境の変化に順応することが苦手な場合
- ⑧ 友人を亡くしたり、避難で別の学校に通うことになったりした場合

もう一度、その子どもの暮らす環境を整え、分かりやすい指示や活動の設定について工夫してみましよう。

# 集中することが苦手な子ども

## ① 落ち着いて話を聞くことが苦手な場合

避難所生活や不便な家庭生活では、思い切り体を動かしたり、大きな声を出したりする遊びができないかもしれません。学級全体やグループ毎に、体全体を動かす遊び、声を出す遊びなどをしてみましょう。その後に、集中する活動を行うなどして、活動にメリハリを付けると集中しやすくなる場合があります。また、活動は短く、時間を区切って行い、やり遂げたという満足感がもてるよう工夫してみましょう。

周囲の大人は日々の生活に追われています。誉める言葉も少なくなってしまうがちです。活動の最後には「誉める」ことも大切です。

## ② 話を集中して聞くことが苦手な場合

震災前とは生活環境が大きく変わっていますし、余震もまだ続いています。毎日「ドキドキ」しながら暮らしているのは、子どもも大人も同じです。集中しにくい子どもは、さらに集中できなくなっている可能性があります。

そこで、話をする時は、分かりやすく短い言葉や文章で伝えます。また、今から「何」を「いくつ位」話すのかを話し始める前に知らせることもよいでしょう。話の最後には、今した話を短い言葉でまとめ、内容を確認しておくことも大切です。そして、集中して聞くことができた子どもたちを大いに誉めてあげましょう。

### 学習のヒント！

集中して話を聞くことが難しい場合には、次のようなことに気をつけてみましょう。

- ・ 指示を出す前に注意を引くよう声かけをする。  
例：「みなさん！今から説明をしますよ」
- ・ 指示は短く、いくつかの指示があるかをあらかじめ伝える。  
例：「今から三つお話しをします。よく聞いてね」

### ③ 最後まで集中して活動することが苦手な場合

②で書いたように、毎日が「ドキドキ」落ち着かない中では、自分のすべきことに集中することが、以前よりもっと難しくなっている子どももいるかもしれません。活動は短い区切りで、何段階かに分けて、ひとつずつあるいは2～3段階ずつ示すとよいでしょう。

見て理解することが得意な子どもには、紙にその過程を書いてあげたり写真や絵を使ったりしてもよいでしょう。また、聞いて理解することが得意な子どもには、ひとつの活動毎に声かけや説明をしてあげることもよいでしょう。

最後までできないことを叱るのではなく、その段階までできたことを誉めながら声をかけてあげてください。「ここまでがんばろうね」と目標を決めて取り組ませることもよいでしょう。

### ④ いくつかの活動を手際よく進めていくことが苦手な場合

③と同じように、さらに落ち着きがなくなっていると、普段以上にできないことが増えてしまいます。もしかすると家庭でも叱られることが増えているかもしれません。ひとつひとつの活動を分かりやすくし、何をすればよいのかを明確にしてあげてください。そして少しずつステップアップしていけるような工夫をしてみましょう。

ひとつのことができたら、短く簡単な言葉でもよいので、誉めることを心がけましょう。

#### 学習のヒント！

活動を最後まで続けることが難しい場合には、次のようなことに気をつけてみましょう。

- ・活動の説明には絵や写真を使い、「見て分かる」ようにする。
- ・活動は短い区切りで分け、時間内にやり終えることができるよう内容を工夫する。
- ・できたことだけでなく、取り組む姿勢も誉める。例：「がんばっているね。真剣だね」
- ・ひとつの短い活動が終わったら先生に見せるなど、体を動かす活動を間に挟む。  
(体を動かすことで次への集中力が増すこともあります)

# 感情のコントロールが苦手な子ども、過敏さがある子ども

## ⑤ 感情のコントロールが苦手な場合

学級にいる全ての子どもたちが、今までに全く経験をしたことがないような恐怖をあじわっています。そのため、発達障害のある子どもに限らず、落ち着こうと思っても自分では気持ちがコントロールできない、あるいは自分の気持ちに気付けないこともあります。

子どもたちの気持ちが落ち着かないと、授業になりにくいものです。そのため、子どもたちが集まる学級を、少しでも安心できる場にする方法を考える必要があります。子どもにとって気持ちが落ち着く物や場所があれば利用してみてください。例えば、教室の隅にちょっとした落ち着けるスペースを作ってもよいでしょう。お気に入りや思い出の物を身に付けていたり、触れたりすることで落ち着ける子どももいるでしょう。その場合には、学校に関係のないものであっても、すぐに「ダメ」と禁止しないで、理由を聞きましょう。そして、できるだけ、そばに置くことをゆるしてあげてください。また、子どもたちの活動を認めてあげるような声をかけてあげましょう。

自分で気持ちをコントロールすることが難しい子どもには、外側から気持ちが落ち着くような手立てを与えてあげたり、声をかけてあげたりすることも大切です。

## ⑥ 小さな物音や変化に過敏に反応してしまう場合

大きな音を気にするようであれば、耳栓やヘッドホンなどで気になる音を遮断する方法を考えてみてください。苦手な匂いや感触があれば、できるだけ触れさせないようにしてあげてください。また、震災の状況を思い出すような視覚的な刺激は避けてください。子どもによってはパニックのような様子を示すことがあるかもしれませんが、“やめさせる”のではなく、“やめられる”よう環境を整えたり、かかわったりしてください。落ち着かない状況だと思いますが、できるだけ以前の状況に近い環境を作ってあげましょう。

# 感情のコントロールが苦手な子ども、過敏さがある子ども

## ⑦ 環境の変化に順応することが苦手な場合

今回の震災では家や学校が壊れたり流されたりして、生活の環境が大きく変わってしまいました。また、多くの避難所へそれぞれが避難していますので、学級の友達や地域の人々の状況も変わっています。普段から環境や予定の変化に敏感な子どもたちは、より落ち着かず不安な気持ちでいるかもしれません。可能であれば、以前から使っていた物（例えば時間割や学級目標の掲示物など）、慣れた設定や順序など（机の配置や係の仕事など）を多く使い、震災以前と変わらない生活リズムを意識してください。また、いつもくり返す質問には、できる範囲でいつもと同じように答えてあげてください。「いつもと同じ」毎日があるということが子どもたちを安心させます。

いつもと同じように先生が教室にいて、子どもたちに声をかけてくれる環境が大切です。以前から行っていた活動（例えば読み聞かせなど）は、同じように続けてあげてください。そういった毎日が子どもたちの安心につながります。

## ⑧ 友人を亡くしたり、避難で別の学校に通うことになったりした場合

友人を亡くしたり、避難で別の学校に通うことになったりした場合、教室の環境は大きく変わります。いるはずの人がいない、あるいは、いないはずの人がいるという状況になるためです。混乱を取り除くために、写真や名前カード等を使い“この教室にいる人”を示す方法もあります。

もし、亡くなった友だちのことをたずねてきたら、「星になっちゃった」とか「どこかにいるよ」のように、曖昧にせず、もう会うことができないことを伝えてあげてください。言葉での表現が十分でない子どもには、その時の気持ちを「悲しいね」等と言葉にしてあげてください。ただし、伝える際には、子どもが話を聞ける状態であるかどうかの判断が大切です。

一度聞いただけで状況を理解するのは難しいものです。また、納得できない気持ちの表れとして、何度も先生にたずねてくるかもしれません。何度も応えるのは先生にとっても辛いでしょうが、子どもの気持ちに向き合ってあげてください。

今まで挙げたことは、程度の差はありますがどの子どもにも必要な工夫です。発達障害のある子どもだけに行うのではなく、学級全体への工夫としても考えてみてください。

# 役立つ情報サイト

## ● 教育に関わる情報 ●

### ➤ 文部科学省

- ・ 東日本大震災関連情報 [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/saigaijohou/](http://www.mext.go.jp/a_menu/saigaijohou/)
- ・ 東日本大震災子どもの学び支援ポータルサイト <http://manabishien.mext.go.jp/>

### ➤ 独立行政法人国立特別支援教育総合研究所

- ・ 東日本大震災関連情報 <http://www.nise.go.jp/cms/6,1609,53.html>
- ・ 発達障害教育情報センター <支援・指導>  
[http://icedd.nise.go.jp/index.php?action=pages\\_view\\_main&page\\_id=15](http://icedd.nise.go.jp/index.php?action=pages_view_main&page_id=15)

### ➤ 国立教育政策研究所

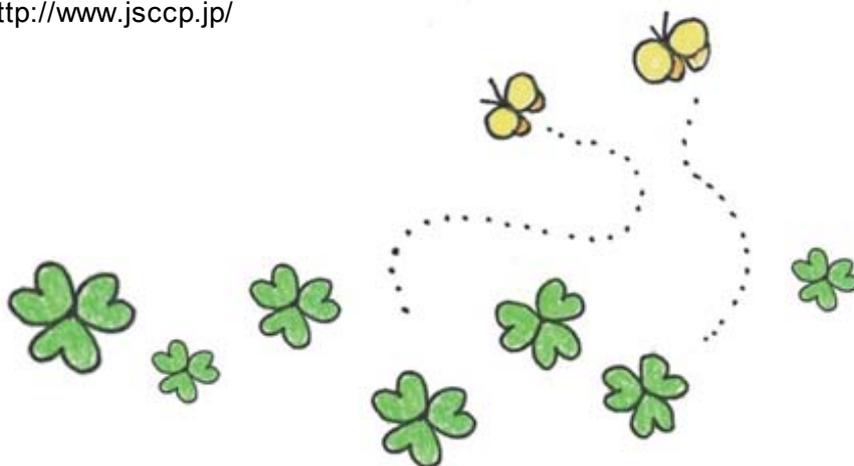
- ・ みんなでつくる被災地域学校運営支援サイト <http://www.hisaichi-gakkoushien.nier.go.jp/>

### ➤ 関連県市の教育に関する情報（教育委員会等）

|     |           |   |
|-----|-----------|---|
| 青森県 | 青森県教育委員会  | <a href="http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/main.html">http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/main.html</a> |
| 岩手県 | 岩手県ホームページ | <a href="http://www.pref.iwate.jp/">http://www.pref.iwate.jp/</a>   |
| 秋田県 | 秋田県ホームページ | <a href="http://www.pref.akita.lg.jp/">http://www.pref.akita.lg.jp/</a>   |
| 宮城県 | 宮城県教育委員会  | <a href="http://www.pref.miyagi.jp/kyouiku/">http://www.pref.miyagi.jp/kyouiku/</a>   |
|     | 仙台市教育委員会  | <a href="http://www.city.sendai.jp/kyouiku/">http://www.city.sendai.jp/kyouiku/</a>   |
| 山形県 | 山形県ホームページ | <a href="http://www.pref.yamagata.jp/">http://www.pref.yamagata.jp/</a>   |
| 福島県 | 福島県教育委員会  | <a href="http://www.pref.fks.ed.jp/">http://www.pref.fks.ed.jp/</a>   |
| 茨城県 | 茨城県教育委員会  | <a href="http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/">http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/</a>                                   |
| 栃木県 | 栃木県教育委員会  | <a href="http://www.pref.tochigi.lg.jp/m01/kyouikuiinkai/">http://www.pref.tochigi.lg.jp/m01/kyouikuiinkai/</a>             |
| 千葉県 | 千葉県教育委員会  | <a href="http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/">http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/</a>                                     |
|     | 千葉市ホームページ | <a href="http://www.city.chiba.jp/">http://www.city.chiba.jp/</a>   |

## ● 心のケアに関わる情報 ●

- 発達障害情報センター <http://www.rehab.go.jp/ddis/災害時の発達障害児・者支援について/>
- 独立行政法人国立成育医療研究センター <http://www.ncchd.go.jp/center/jisin.html>
  - ・ 災害時の子どもの心のケア（家族向け） [http://kokoro.ncchd.go.jp/saigai\\_gokazoku.html](http://kokoro.ncchd.go.jp/saigai_gokazoku.html)
  - ・ 災害時の子どもの心のケア（支援者向け） [http://kokoro.ncchd.go.jp/saigai\\_senmonka.html](http://kokoro.ncchd.go.jp/saigai_senmonka.html)
- 社団法人日本自閉症協会 <http://www.autism.or.jp/>
  - ・ 防災ハンドブック <http://www.autism.or.jp/bousai/>
  - ・ 相談窓口 <http://www.autism.or.jp/infomation05/consultation201104.htm>
- 日本小児神経学会 <http://child-neuro-jp.org/>
  - ・ 子どもに被害映像を見せない配慮を！ <http://child-neuro-jp.org/visitor/iken2/20110325.html>
- 児童青年精神医学会 <http://www.child-adolesc.jp/>
  - ・ 災害時の障害児への対応のための手引き <http://child-adolesc.jp/tebiki.pdf>
- 社団法人日本心理臨床学会 <http://www.ajcp.info/>
  - ・ 東北地方太平洋沖地震と心のケア <http://heart311.web.fc2.com/>
- 社団法人日本臨床心理士会 <http://www.jsccp.jp/>



（平成23年4月5日現在）

# 役立つ情報サイト

学校のある地域の行政機関や医療機関などの連絡先を記入してご利用ください。

## 引用文献

児童青年精神医学会（1997）阪神大震災を体験した子どもの精神的ケアについて，児童青年精神医学とその近接領域，38（4），338-339

## 参考文献

花田雅憲（1996）阪神・淡路大震災の調査結果からみたPTSD：子どもの心のケアを中心に，精神神経学雑誌，98(9), 642-649

稲垣由子（2001）心的外傷後ストレス障害 阪神淡路大震災の経験から 子どもの心のケア-問題を持つ子の治療と両親への助言-（各論 子どもの心への対応）小児科臨床 54（増刊号），1373-1378

小林東（2011）東北関東大震災・子どもの心のケアの20 の心得 part-2～被災地の避難所や学校で緊急支援(子どもの心のケア)をする支援者(教員，臨床心理士，SC など)に，事前に理解しておいて欲しいこと～，日本心理臨床学会東北地方太平洋沖地震と心のケア

<http://heart311.web.fc2.com/kobayashia3.pdf>

長尾圭造・上好あつ子（1997）子どもにとっての阪神・淡路大震災-メンタルケア・メンタルヘルスを中心に-，児童青年精神医学とその近接領域 38（4），293-303

## 著者および協力者（50音順）

著者 伊藤 由美（独立行政法人 国立特別支援教育総合研究所）

梅田 真理（独立行政法人 国立特別支援教育総合研究所）

協力者 小倉 加恵子（国立障害者リハビリテーションセンター研究所）

今 公弥（五十嵐小児科）

林 みず穂（仙台市精神保健福祉総合センター）

福地 成（東北福祉大学せんだんホスピタル 児童精神科）

渡辺 徹（宮城教育大学）

# おわりに

子どもたちが落ち着かず不安な状態であれば、保護者も不安を抱えています。また保護者が今後の生活に大きな不安を抱えているために、子どもがより落ち着かなくなっているかもしれません。

多くの保護者は、子どもが不安な様子を見せずに登校をしてくれること、先生が子どもの状態に合わせた対応をしてくれることを期待しています。しかし、震災後の学校で、どれだけ以前のような対応をしてもらえるかという不安もあるはずです。

先生方が全てを受け止めることはできませんが、保護者と一緒に子どものことを考えることはできます。家庭の状況を聞き、学校の様子を話し、一緒にできること、それぞれの場でできることを話し合ってみましょう。

また、保護者の様子が心配な時は、地域の行政機関（役所、保健センター、福祉センターなど）へ相談することも大切です。一人で悩まず、特別支援教育コーディネーターや管理職、養護教諭などに相談してください。

震災後の子どもたちを支える教師のためのハンドブック  
～ 発達障害のある子どもへの対応を中心に～

平成23年4月

発行 独立行政法人国立特別支援教育総合研究所

〒239-8585 神奈川県横須賀市野比5-1-1

TEL : 046-839-6803

FAX : 046-839-6918

<http://www.nise.go.jp>



