

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

私たちの国では、大きな地震が度々起こっています。地震は、突然、多くの人の命や住居、住み慣れた環境を奪います。さらに、避難生活を余儀なくされることもあり、家族や友だちといった身近な人たち、これまで当たり前にあった生活を失った悲しみの中、今後の生活への不安を抱え、日々を過ごすこともできま

す。

不安や恐怖、悲しみといった気持ちは大人だけでなく、子どもも同じように感じています。こうした気持ちの感じ方は人それぞれですし、置かれた状況によっても異なります。ですが、子どもは、大人以上に、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の理解や判断がしづらく、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。

ご家族にも心理的な負担が加わっていることから、子どもをめぐる家庭環境も変わっているでしょう。子どもの中には、不安や恐怖、悲しみといった気持ちをしまい込んで何事もないように振舞っていることもあります。逆に、不安定になったり、“夜眠れない”“食欲がない”といった状態の変化や、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。また、発達障害の中には、障害特性として、環境の変化が耐え難く、不安な状態を示していることもあります。

そこで、震災を経験した子どもや家族と関わる先生の参考になればと思い、ハンドブックを作成しました。先生もまた被災し、不安の中で子どもたちと過ごされていると思います。少しでも先生方のお役に立てば幸いです。

まずは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、学校のことを気になりまると思います。でも、先生の家族は先生のことを気にしています。
- 状況によっては、頑張ることが気持ちの支えになることがあります。でも、頑張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「先生のこと」と「先生の活動」を分かってくれる人を作りましょう。理解者が身近にいることで支えられます。
- “できないこと” はできるだけ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、震災前に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。
- 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。
ある程度落ち着いてきたら、学校にいる時に揺れても安全であること、そして、先生たちがみんなのことを守るので、安心して登校して欲しいと伝えてあげましょう。
- 震災前から子どもと一緒に過ごしてきた先生方は、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」にとと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。
- 子どもをひとりにしないでください。誰かと一緒に活動できる機会をつくりましょう。
- 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、何か役割を与えてあげてください。自分が役に立っているという実感をもたせてあげてください。
- 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話せるよう、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。
- 子どもが話をしたがっていたら聴いてあげてください。でも、積極的に話をさせようとはしないようにしましょう。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。

- 子どもは、時に“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”“私が友達に優しくしなかったから”と、悪いことが起こった原因を自分のせいだと考えてしまうことがあります。実際の原因とは違いますが、子どもなりに、状況を納得させようと作りだした理由です。こうした話をされた時は“それは違う”とすぐに否定しないで、子どもの気持ちに寄り添い、そのように考えた理由を聞きながら、“自分のせいじゃなかったんだ”と納得できるように声をかけてあげましょう。
- 子どもの中には、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ネガティブな体験に新しい意味付けをして、別の体験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、先生から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、学校で友達と遊んだり、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、周りの人とのかかわりがなくなる。
- 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。

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事で、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。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が、震災による過敏さが重なることはあります。
- 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、さらに困難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、個々の子どもの特性に合ったかかわりをする事で、少しでも心理的な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過ごしていたら、周囲の人にも、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。

子どもたちは、様々な指導や支援を受けて、困難に対応する手立てを身に付けてきたと思います。ですが、震災後の家庭や学校、地域の変化などで、今まで適応できていた子どもたちが、指導や支援をはじめ前の様子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 落ち着いていることが苦手な場合
- ② 集中することが苦手な場合
- ③ 最後まで活動することが苦手な場合
- ④ 手際よく作業を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 環境の変化への適応が苦手な場合
- ⑧ 大切な人を亡くしたり、二次避難で生活環境が変わったりした場合

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ょう。

集中することが苦手な子ども

① 落ち着いていることが苦手な場合

落ち着いていることが苦手な子どもにとって、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ず、過度にストレスが溜まっているかもしれません。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をもたらす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。ほ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「ほめる」ことも大切です。

② 集中することが苦手な場合

震災前とは生活環境が大きく変わっています。また揺れるのではないかと毎日「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。こうした不安定な状況は、集中しにくい子どもにとって、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、何かを伝える時は、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ら、しっかりほめてあげましょう。

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 最後まで活動することが苦手な場合

毎日の生活が落ち着かない中では、自分のすべきことが分かっているにもかかわらず、集中して取り組むことが難しくなってしまうものです。活動は短い区切りで、何段階かに分け、「ここまでがんばろうね」と子どもと目標を決めて取り組ませるとよいでしょう。

見て理解することが得意な子どもには、紙に作業の流れを書いてあげたり、写真や絵を使ったりしてもよいでしょう。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がけや説明をしてあげると分かりやすいと思います。最後までやり切れなかったことに目を向けるのではなく、できたところまでをほめながら声をかけてあげてください。

④ 手順よく作業を進めることが苦手な場合

不安が強すぎると、より落ち着けなくなり、本来、言われた通りにできていたことができなくなってしまうことで、子ども自身がイライラする可能性がでてきます。さらにできない状態に対して注意をされることがあれば、よりイライラが増すかもしれません。

このような場合は、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なら、短く簡単な言葉でもよいので、ほ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。
- 取り組んでいる姿勢をほめる。例：「がんばっているね。集中してるね」
- 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、今までに経験をしたことがないような恐怖を体験しています。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。学校に関係のないものを子どもが持ち込んでも、すぐに「ダメ」と禁止しないで、話を聞いてあげましょう。大切なのは、安心して学校に通えることです。できるだけ、そばに置くことをゆるしてあげてください。

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、先生から気持ちが落ち着くような手立てを提供してあげたり、声をかけてあげたりすることも効果的かもしれません。

⑥ 小さな物音や変化に過敏に反応してしまう場合

震災後は感覚が過敏になっているものです。大きな音を気にするようであれば、耳栓やヘッドフォ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控えましょう。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。落ち着け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。

環境の変化に順応することが苦手な子ども

⑦ 環境の変化への適応が苦手な場合

震災により、家や学校が壊れたり流されたりして、生活環境が大きく変わってしまうことがあります。また、避難所では、これまでと全く異なる不自由な環境で過ごすことになることから、変化に敏感な子どもたちは、過度に落ち着かず、不安な気持ちになるかもしれません。可能であれば、できるだけ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、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。「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。震災以前の環境が経験できることが子どもたちの安心につながります。

⑧ 身近な人を亡くしたり、二次避難で生活環境が変わったりした場合

家族や友人といった身近な人を亡くしたり、二次避難で別の学校に通うことになったりした場合、生活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。子どもが混乱しているようであれば、写真や名前カード等を使い“ここにいる人”を示す方法もあります。

曖昧が苦手なため、もし、亡くなった家族や友だちのことをきかれたら、「星になっちゃった」とか「どこかにいるよ」のように、抽象的な答えで曖昧にせず、もう会うことができないことを伝えてあげてください。そのうえで、悲しい気持ちを言葉にしてあげるなど、気持ちに寄り添ってください。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、子どもの気持ちに寄り添ってあげましょう。

ここに挙げた工夫は、発達障害のある子ども以外にも有効かもしれません。学校全体での工夫としても活用してみてください。

地域の情報など

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）※所属は平成23年刊行時

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願っています。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 刊行

令和6年1月 改訂

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

<https://www.nise.go.jp/nc/>

