

被災した児童生徒のケアについて

教職員の方へ

大きな災害が起こり、児童生徒についてご心配のことと思います。
混乱した状況のなか、学校での教育活動を進めていくことは大変なことです。
児童生徒の心身の変化を理解したうえで、それぞれの状態にあわせて対応することが必要です。
災害後にみられやすい児童生徒の変化と学級運営上の留意点をまとめました。

被災体験、喪失体験、混乱によって、児童生徒のこころやからだ、行動に
さまざまな変化が表れます。

これらは一時的なストレス反応としてよくみられるものです。

こころ：不安で集中できない、イライラする、突然災害の光景が頭に浮かぶ、何も考えられない
何もしたくない、悲しみも楽しみも感じられない、自分はダメな子だと落ち込む

からだ：頭痛、腹痛、下痢、便秘、吐き気、じんましん、食欲低下、不眠・悪夢、よく風邪をひく

行動：そわそわしてじっとしてられない、災害を思い出させるもの（ニュース、揺れなど）を
避けたりこわがる、小さな物音でもおどろいたりおびえる、赤ちゃん返りをして甘えて
くる、おねしょ、指しゃぶり、「地震ごっこ」や「津波ごっこ」の遊びをする



学級のなかではこのような様子がみられることがあります。



- ☞ 落ち着きがなくなり、いつもそわそわしている
- ☞ すぐに泣いたり、不安になったりして、教職員のそばから離れようとしめない
- ☞ 言葉づかいや態度が乱暴になり、すぐにカッとなったり、大声を出したりする
- ☞ 以前にも増して元気そうに見えたり、テンションが高く、はしゃいだりする
- ☞ 何度もトイレに行ったり、体調不良を訴えて、保健室に行くことが増える
- ☞ 食欲がなく、給食を残す
- ☞ 友だちと遊ぶことが少なくなり、ひとりぼっちで過ごしたり、学校を休みがちになる
- ☞ ひとりで登校や外出ができなくなる
- ☞ 学習の間違いが増えたり、課題に取り組むことができず、何をするにも時間がかかる
- ☞ 片付けや掃除ができず、教室の中が乱雑になったり、学級の雰囲気が悪くなったりする

児童生徒へのケアの基本は、それぞれの児童生徒が受けた衝撃を理解し、寄り添うこと。

気にかけてくれる教職員がいてくれるだけで児童生徒の安心につながります。

児童生徒の様子と学級の雰囲気に気を配りましょう。

ストレス反応によって、これまでできていたことができなくなることがあります。
学級運営では、こうした児童生徒の変化をよく理解して、配慮や工夫をすることが求められます。

学級運営のポイント



1. 児童生徒の気持ちを理解する

児童生徒が相談しやすい関係をつくり、話をしてきたときにはよく聴いてあげましょう。無理に話をさせてはいけません。「いつでも話を聴くよ」などと伝えておくといいでしょう。励まそうとしたり、何か助言しなくてはいけないと考える必要はありません。

2. ストレスによる心身の変化について説明する

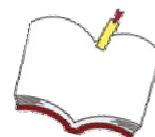
児童生徒は自分の不調について「自分だけだ」「自分が弱いから」と思っていることがあります。心身の変化や不調は、ストレスによる一般的な反応でよく起こるものだと説明してください。また、安心感を取り戻せば回復することを伝えてください。この説明を心理教育といいます。

3. 人間関係に気を配る

ストレスによる落ち着きのなさやイライラから、児童生徒間のトラブルが起こりやすくなります。人間関係の問題やいじめが起きていないか、誰か孤立していないか、注意をしてください。他者への暴力は見過ごさずにやめさせ、気持ちを聞きながらよい対処法を一緒に考えましょう。

4. 取り組みやすい活動や授業の工夫をする

気持ちを落ち着かせるために、例えば、腹式呼吸などでリラックスしたり、みんなで楽しめる遊びやワークを取り入れて、気分をリフレッシュしてみましょう。自信を取り戻すためには、無理のない役割（掃除などのボランティアや手伝い）を与えるのもよい方法です。くれぐれも、児童生徒に負担にならないように、調整してください。また、児童生徒の多くは、集中力が低下していますので、わかりやすい教材やていねいな説明、学習時間を短く区切るなど、授業のやり方を工夫してください、



5. 家庭との連絡をとる

家庭と学校では様子が違うことがあるので、保護者と情報交換をすることが役立ちます。家庭での様子を聞いて、児童生徒の状態についてよく理解しましょう。保護者も心配していることが多いので、気持ちをよく聴きながら、学校での様子も伝え、サポートをしてあげてください。

「あの子は大丈夫」とか「あの子にかぎって」という先入観を持たずに、
児童生徒の状態をよく理解して配慮をすることが大切です。

教職員も大きなストレスを抱えていますので、
ひとりで抱え込まず、心身を休ませながら、セルフケアに努めてください。
教職員間で気持ちや考えを話し合い、お互いに助け合うことも大切です。

