

## 【震災後の学校再開での注意点】

**\* まだ地震は続いています！**

### 1. 心のケアで最も大切なことは、安全な環境です

学校が始まる前に、十分に安全確認がされていると思います。子ども達が登校したら、まずは、地震が起こった際の避難について説明をしなければなりません（例：どこが安全な場所か、机の下に隠れた方がいいか外に出た方がいいかなどの判断、避難経路や集合場所の確認など）。

登下校時の注意点も伝える必要があります（亀裂が入っていたり落石が起きそうな道路は迂回する、倒壊しそうな家屋のそばを通らない、地震が起こった時はどう動けばいいか、どこに避難すればいいかなど）。できれば、子ども達に自分の登下校の経路について、心配な点がないか、安全に登下校するには何に気をつけなければならないか、話し合っ発表してもらおうと良いでしょう。

緊急時の連絡手段についても再確認しておきましょう。

子ども達が安全な学校生活が送れるように環境調整していくことが心のケアの大前提になります。

### 2. 授業をするのには、工夫が必要です

余震が続いているため、不安や緊張状態が続き、疲弊してしまっている子どもも少なくないと思います。注意集中力が下がってきていると思いますので、授業は、短く区切って、メリハリをつけると良いでしょう。また、時々、深呼吸や軽く体を動かすなど、リラックスやリフレッシュすることを取り入れると良いでしょう。

### 3. 心のケアのもう一つ大切なことは、人とのつながり・信頼です

そのためには、先生たちが子どもの状況を知っておくことが重要です。心身のストレスチェック質問紙を用いたり、震災前後の生活の変化を書いてもらったりして子どもの状況把握をするのも一つの方法です。

できるならば、早い段階で時間を確保して、担任の先生がクラス全員と面談して、話し合うことが望ましいでしょう。

ストレスが高い人、気になる子どもについては、スクールカウンセラーなど専門家にアドバイスをもらうか、会ってもらおうと良いでしょう。

### 4. 教職員も疲弊しています

学校始まって子ども達はまだ集中力がなかったり、落ち着かなかったりして、なかなか授業が進まないかも知れません。一部の子どもには、色々配慮や準備しなければならないことがあります。

また、登下校を含め学校での安全対策を考えなければなりません。

そのため、被災者である教職員自身は、休む暇がなく、このままでは燃え尽きてしまうことも危惧されます。出来るだけ協力し合っ、役割を分担し、効率よく仕事がこなせるようにしましょう。

そして、こまめにリラックスやリフレッシュして気分転換を図り、休憩や睡眠時間を確保すること、きちんと水分や食事をとることに注意して下さい。