

被災地からの転校生を受け入る学校の先生方へ

静岡県臨床心理士会被災者支援本部

被災地から転校をよぎなくされた子どもたちは、地震や津波を体験し、そして慣れ親しんだ地域や友人たちと突然の別れも経験し、生活も気持ちも落ち着かないまま静岡に来ていることと思います。

そうした子どもたちが新しい生活の中でほっとでき、孤独感や疎外感を感じることなく、静岡での生活が送れるようサポートしていくことがとても大切です。

そのため、先生方のサポートが、子どもたちのケアに大きな役割を果たすことになります。しかし、特別なことを新たにではなく、普段の学級経営や教育相談で先生方が実践されていることが基本です。

それは、学級を基本とした大きく3つの軸です。

- ① 「安心・安全感、絆が感じられる日常生活」
- ② 「校内体制を基盤としたサポート」
- ③ 「学校内外との連携」

昨年4月に県内すべての学校に配布しました「学校現場・養護教諭のための災害後のこころのケアハンドブック」も参考にしてください。

① 「安心・安全感、絆が感じられる日常生活」

ホッとできて、気持ちがなごむ時間を過ごしていくうちに、こころが楽になって元気が戻ってきます。避難してきた子ども元気になるクラス作りは、静岡の子どもたちにとっても、しんどい思いをしている子にとっても、お互いに思いやれる気持ちを育むことにもつながります。


ストレス反応がおさまるポイント

- 安心・安全感**

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。
- まわりの人との心の絆**

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、作業、行事などを通して「ひとりじゃない」と感じることができると「絆」が強くなります。
- 気持ちを表す**

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。ただし、一斉活動で表現させようしたり、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。



反応
対応
対応

1

・からかいやいじめが起きないようにご配慮下さい。なまりの強さ、方言、原発問題などに関係した“からかい”や“いじめ”などが、学校内外で起きないようにご配慮、ご指導下さい。

・被災地での体験を無理に話させたりすることは避けて下さい。またクラスの生徒が、興味本位でそれを無理に聞こうとしないよう、学級指導の中で子どもたちに伝えて下さい。

・子ども本人が話をしなくなった時には、話を聞いてあげて下さい。「頑張れ」と叱咤激励するのではなく、「ここまでの間に本当につらい事があったね。大変だったね」と、つらい気持ちをねぎらいながら話を聞いていって下さい。「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表わしにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

・避難してきた子どもが、イライラして物や人にあたるなどの粗暴な行動をとった場合には、「つらい思いを抱えているのだから注意するとよくないのでは・・・」と躊躇されるかもしれません。その場合は、冷静に「止めようね」と伝えて、その行動を止めて下さい。少し落ち着かせてから、子どもの話を聞いてあげるとよいでしょう。

・避難してきた子どもの反応は様々です。落ち込んだ態度だけではなく、イライラした言動をとることもあります。その場合は、「この子はこういう性格なんだ」と決めつけたり、「悲惨な体験をしたにもかかわらず、なぜこういうことをするんだ?！」と違和感を覚えたりする可能性があります。その際は、まず先生が落ち着いて、その行動をやめるよう子どもに伝えて下さい。子どもが落ち着いてから、ゆっくり話を聞いてあげて下さい。

・子ども本人が被災体験をたくさん話す場合には、「その話は、みんなの前で話すことではないよ。先生がゆっくり話を聞くよ」と声をかけて、個別に話を聞くようにして下さい。もし、友だちとの関係を作りたいために被災体験を語るようであれば、テレビの話など日常的な話題で関係が作れるようサポートしてあげて下さい。

② 「校内体制を基盤としたサポート」

・担任、学年主任、生徒指導主任、養護教諭、スクールカウンセラー、管理職がスムーズに連携がとれるようにしておいてください

・子どもと家族が、スクールカウンセラーと面接できる体制を整えて下さい。

・子どもだけでなく、家族も様々な不安を抱えて静岡に来ていると思います。静岡で生活していくために役立つちょっとした情報なども、非常に助かるものです。そうした情報などを提供しながら、家族が気持ちを少しずつ先生に話ができるとよいでしょう。

③ 「学校内外との連携」

・子どもがひどく混乱した状態になったり、以下にあげたストレス反応が1ヶ月以上続く場合は、医療機関に相談するように促して下さい。

 ○避難してきた子どもたちが生活を送っていく中で、様々なストレス反応を出していく可能性があります。

さまざまなストレス反応

反応 時期 お母さん	からだ <ul style="list-style-type: none"> ●寝つけない、夜中に目が覚める ●食欲がでない ●お腹や頭が痛い ●体がだるい 	気持ち <ul style="list-style-type: none"> ●とてもこわい 不安 ●イライラする ●おちこむ ●なんにも感じない ●やる気がでない ●ひとりぼっちな感じ 
	行動 <ul style="list-style-type: none"> ●落ち着きがない ●はしゃぐ ●怒りっぽくなる ●子どもがえり ●ひきこもる 	考え方 <ul style="list-style-type: none"> ●集中できない ●考えがまとまりにくい ●いきなりその時を思い出す ●思い出せない・忘れやすい ●自分をせめてしまう 

4

小学生と中学生のちがい

年代によってストレス反応のあらわれ方がちがいます

小学生の特徴

- ・親にまわりつくなど子どもがえりがおおい。
- ・動き回っておちつきがなくなる。
- ・現実でないことを言うことがある。



中学生の特徴

- ・気分の落ち込みや身体症状が目立つ。
- ・友達とのつきあいをさける。ときには不登校になる。
- ・学校の成績が下がる。
- ・ときには非行や暴力としてあらわれることもある。



ストレス反応とは

ストレス反応は、
いつもと違うショックを受けたときの
自然な反応です。

誰にでもある、あたりまえの反応です。
しかし、反応の強さや表れ方は人によって違います。



安全で安心できる生活を続けているうちに、
徐々におさまっていきます。

生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりして、
自分でできることをやってみましょう。



反応

対応

舌うつろ

9

安全・安心感があり、一人ではないという絆を感じられる生活を送っていくことにより、こころの傷は自然と回復していくことがほとんどです。その回復に、「学校」という場は非常に大きな力を持っています。そのため、「安心・安全感、絆を感じられる日常生活」、「校内体制を基盤としたサポート」、「学校内外との連携」の3つの軸でのサポートをよろしくお願いいたします。