

针对学校・教师的

灾后心理援助手册 (Japanese-Chinese ver.)

学校现场・养护教谕のための災害後のこころのケアハンドブック



静岡大学

NATIONAL UNIVERSITY CORPORATION SHIZUOKA UNIVERSITY

出版前言

発刊によせて

以阪神・淡路大震災为代表的各种自然灾害和人为的事故灾害中，导致了大多数地区居民出现了各种各样的心理上的影响，因此认识到了受灾者“心理援助”的重要性。至今为止这些工作都已经积累了一些实践和经验。在这些受灾地区，努力开展和地区的精神保健医疗机构的相关人员和地区居民共同实施各种实践合作活动。

阪神・淡路大震災をはじめとする各種自然災害や事故等の人為災害において、多数の地域住民にさまざまな精神的な影響が出ることから、被災者の「こころのケア」の必要性が認識され、これまでも幾多の実践が行われてきました。そうした被災地においては、地域の精神保健医療に関わられる方々と住民の方々との協働の活動実践が求められております。

在静岡大学防災综合中心把“心理援助”作为大灾害发生时的重要课题考虑，并和地区社会共同推进研究、教育、实践。这一手册作为其中一环，得到了静冈县临床心理士会协作。《灾害时的心理援助》是以中小学校教师为对象编写而成的手册。期待能够在工作中加以活用，并希望提供宝贵意见。

静岡大学防災総合センターでは「こころのケア」を大きな災害時の重要課題と考え、研究・教育・実践を地域社会とともに進めています。この冊子はその取組みの一環として、静岡県臨床心理士会との協働により、「災害時のこころのケア」の基本的な事柄について、小中学校の養護教諭をはじめとする先生方を対象として準備したものであります。ご活用いただき、貴重なご意見をお寄せいただければ幸いです。

2010年1月 静岡大学 校長 兴直孝
静岡大学長 興 直孝

当体验灾害时 災害を体験すると

遇到重大灾害时，我们会感到死亡的恐惧、失去重要的人或物等各种各样的**应激**。因此，当体验灾害时会出现各种各样的反应。

大きな災害にあうと、私たちは死の恐怖を感じたり、大切な人やものを失うなどの、さまざまな**ストレス**にさらされます。そのため、災害を体験するといろいろな反応があらわれます。

- 1 当体验灾害时，**感到恐惧和受到打击等引发的应激**
→ **创伤反应**
 - 2 在灾害中**失去了重要的人或物、地方、记忆等引发的应激**
→ **丧失反应**
 - 3 灾后生活的变化、避难所等不自由生活、以及生活重建时的不安（要确保工作、家庭等）**引发的持续性应激**
→ **日常生活上的应激反应**
-
- 1 災害を体験する中で、**恐怖やショックを感じたことによるストレス** → **トラウマ反応**
 - 2 災害で大切な人や物、場所、思い出などを**失ったことによるストレス** → **喪失反応**
 - 3 災害後の生活の変化、避難所などの不自由な生活、生活を再建する上での不安（仕事や自宅の確保など）などが**継続することによるストレス** → **日常生活上のストレス反応**

应激会引起什么反应

ストレスによって何が起きるの

充分把应激表达出来，这样一来心理上才会有充裕的空间，也就不会出现各种不良症状。
ストレスを上手に出して、心によゆうがあるから、困った症状はでてこない。

引发应激的事物
ストレスになること

极限
限界

充裕的空间
よゆうがある



因为有了充裕，
所以没事的～
よゆうがあるから
平気だよ～

充分把
应激表达出来
ストレスを
上手に
出している

由于应激太强，或是没有办法充分表达出来，这样就没有充裕，心理上无法承受就会漫溢出来。

ストレスが大きすぎたり、上手に出せなかったりすると、よゆうがなくなって心からあふれだしてしまう。

引发应激的事物（灾害）
ストレスになること（災害）

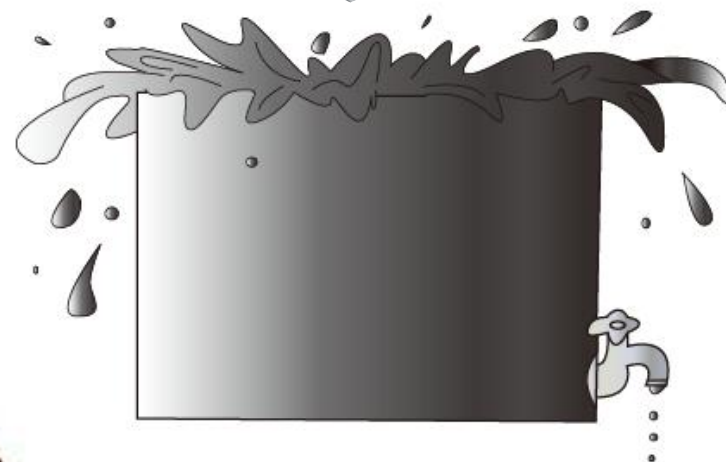
很大的打击
すごいショック

心理和身体上
就会出现各种各样症状

＜应激反应＞
いろいろな症状が
心と体におこる
＜ストレス反応＞



好痛苦呀-
つらいよ～



应激没有充分的
表达出来
ストレスを上手
に出せない

各种各样的应激反应

さまざまなストレス反応

身体 からだ

睡不着、会在半夜醒来
没有食欲
腹痛或头痛
感到身体疲惫不堪

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



情绪 気持ち

非常害怕
焦躁
情绪低落
麻木
没有动力
感到孤独

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
ひとりぼちな感じ



行为 行動

不沉着，缺乏冷静
多动
容易生气
退回孩童时代，
出现不成熟行为
不外出

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



思考方式 考え方

无法集中思想
很难整理自己的想法
会突然想起当时的情景
无法回忆・容易忘记
会责备自己

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



身体上的反应

からだにあらわれる反応

①睡觉的问题

- ・无法入睡
- ・做恶梦，会突然惊醒哭泣
- ・半夜会醒来好几次
- ・没有睡着了的感觉

② 饮食的问题

- ・没有食欲或是食欲旺盛
- ・不觉得食物好吃

③ 各种诉说

- ・腹痛，恶心
- ・好几天都排便困难，或是排便稀拉
- ・头疼不堪
- ・身体疲惫
- ・呼吸不畅
- ・总是感觉身体在摇晃



① ねむりの問題

- ・なかなか寝つけない。・こわい夢をみる。夜におきて泣く。・夜中になんども目をさます。
- ・ぐっすり寝た感じがしない。

② ごはんの問題

- ・あまり食べる気がしなくなる。反対に食べすぎる。・おいしいと感じない。

③ いろいろな訴え

- ・おなかが痛い、はきけがする。・何日もうんちが出なかったり、ゆるかったりする。
- ・頭が痛い、頭が重い感じがする。・体がだるい感じがする。・息苦しい感じがする。
- ・いつも体がゆれているような感じがする



行为上的反应 行動にあらわれる反応

① 不沉着・多动

- ・坐立不安。盲目多动。
- ・容易兴奋，不自然的行为过度。

② 容易生气

- ・稍微有点事就容易生气。
- ・粗暴的行为（暴力・损坏物品等）。

③ 返回儿童时行为

- ・总是缠着大人不放。要和大人一起睡。
- ・不能做已经学会的能够独立做的事（上厕所、洗澡、穿衣服等）。
- ・理解力下降。
- ・尿床。

④ 不外出

- ・总是呆在家里不愿外出。
- ・不愿上学。



① 落ち着きがない・はしゃぐ

- ・そわそわして落ち着かない。むやみに動き回る。・こうふんしやすくなって、不自然にはしゃいでしまう。

② 怒りっぽくなる

- ・ちょっとしたことでおこるようになる。・乱暴なこと(暴力・物をこわすなど)をするようになる。

③ 子どもがえり

- ・大人にくっつきたがる。いっしょに寝てもらいたがる。
- ・ひとりでできていたこと(トイレ、おふろ、着がえなど)をやらなくなる。
- ・ききわけが悪くなる。・おねしょをするようになる。

④ ひきこもる

- ・家に閉じこもって外へ出なくなる。・学校に行くのをいやがるようになる。



情緒上の反応 気持ちにあらわれる反応

①感到非常害怕、不安

- ・总是很紧张，有响动和黑暗的地方会感到害怕。
- ・害怕一个人独处，没有理由的感到非常不安。

②焦急

- ・稍微有点事就会感到焦急。
- ・总是不明理由的感到焦急。
- ・总是觉得应该做点什么才好。

③情绪低落

- ・情绪低落，心情郁闷。
- ・会突然感到悲伤，有时会流泪

④什么都感受不到

- ・不能感到高兴或悲伤

⑤没有动力

- ・不想做任何事
- ・即使是喜欢的事也不想去做

⑥感到孤独

- ・感到只有自己一个人孤孤单单

① とてもこわい気持ち・不安

- ・いつもびくびくして、物音やくらいところをこわがる。・ひとりでいるのがこわ

② イライラする ・ちょっとしたことでイライラしてしまう。 ・いつもなんとなくイ

- ・いつもなにかしなくちゃいけないような気がしている。

③ おちこみ ・気分がおちこむ。気持ちがぐらくなる。 ・急に悲しくなって、な

④ なんにも感じない ・うれしいとか悲しいとかあまり感じない。

⑤ やる気がでない ・何もしたくなくなる。 ・好きなことなのにやりたいと思わ

⑥ ひとりぼっちの感じ ・自分がひとりぼっちになった気がする。



る。

思考方式上の反応 考え方にあらわれる反応

① 无法集中思想

- ・ 不能集中玩耍和学习等。
- ・ 发呆，好像在想什么事。

② 很难整理自己的想法

- ・ 会考虑很多让人担心的事，很难整理自己的想法。
- ・ 对自己的想法没有自信，无法决定该怎么做。
- ・ 总是向不好的方向思考。

③ 会突然回想起当时的情景

- ・ 灾害时的情景会突然浮现在脑海里。
- ・ 看到有些事物时，会回忆起灾害时的感受。

④ 无法回忆・容易忘记

- ・ 不能很好的回想起灾害时发生的事。
- ・ 会马上忘记刚刚发生的事。

⑤ 责备自己

- ・ 因为自己做了坏事才会发生灾害。

① 集中できない

- ・ 遊びや勉強に集中できない。 ・ いつも頭がボーっとして、ほかのことを考えている感じがする。

② 考えがまとまらない

- ・ いろいろと心配がうかんできて、考えがまとまらない。
- ・ 自分の考えでいいのか自信が持てず、どうするか決めにくい。 ・ つい悪いほうに考えてしまう。

③ いきなりその時のことを思い出す

- ・ 災害の時のことが、とつぜん頭にうかんでくる。 ・ 何かをみると、災害の時に感じたことがよみがえってくる。

④ 思いだせない・忘れやすい

- ・ 災害の時のことをうまく思いだせない。 ・ ついさっきのこともすぐに忘れてしまう。

⑤ 自分をせめる

- ・ 自分が悪いことをしたから災害にあったような気がする。



什么是应激反应

ストレス反応とは

- 应激反应就是受到和平时不同打击的时候的自然反应。
是谁都会有的自然反应。但是，
反应的强度和表达方式等会因人而异。
- 在保障了安全、安心的生活环境下持续生活的话，就会慢慢平息。
调整生活节奏、放松心情等，做一些自己力所能及的事情。
- ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。
誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、
反応の強さやあらわ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。
生活のリズムをととのえたり、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。



小学生和中学生的差异 小学生と中学生のちがい

年齢不同应激反应的表达方式也会不同
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

- ・会缠着大人，有很多像幼童的行为。
- ・多动，静不下来。
- ・说一些现实上不存在的。

□ 中学生の特徴

- ・情绪低落或是身体症状会比较显眼。
- ・拒绝和朋友们的相处。有时候会不愿意上学。
- ・成绩下降。
- ・会出现一些不良行为或是暴力行为。

□ 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。



应激反应强烈的人的特征

ストレス反応が強い人の特徴

即使是遭受到同样的灾害，**应激反应的表达方式会因人而异**。一般认为符合以下几点的人的应激反应会比较强烈。建议尽早能和值得信赖的人进行咨询。

同じ災害を体験しても、**ストレス反応のあらわれ方は人それぞれ**です。次の点に当てはまる人はストレス反応が強くあらわれると言われています。安心できる人に早めに相談しましょう。

- 在灾害中有过非常恐怖的体验，或是失去了重要的人或物。
- 长时间被困，失去家人或朋友，房屋遭到损坏。
- 本来就很害怕，会担心很多事。
- 灾害前和朋友之间的相处就比较辛苦。
- 不上学、容易生气、发展障碍（特别是有自闭倾向）
- 得不到家人的支持。
- 灾害前受了很大的打击。

- 災害でとてもこわいことや大切な人や物をなくす体験をした。
- 長時間の閉じ込め、家族や友達を亡くす、家がこわれた。
- もともとこわがりだったり、心配性なところがある。
- 災害の前から友達とのつきあいに苦労している。
- 学校に通えない、きれやすい、発達障害（特に自閉傾向）。
- 家族の支えが十分でない。
- 災害の前にすごくショックな体験をしている。

应对 对应



平息应激反应的几个重要点

ストレス反応がおさまるポイント

□ 安心・安全感

温暖、安心、心情平稳。有时间和地方能和大家一起开心度过，让心情愉快，也就能恢复活力。

□ 和周围人的纽带

和家人、朋友、老师在一起的时候让孩子们感到“纽带”的存在。通过玩耍、帮忙、活动等知道“不是自己一个人孤孤单单”，这样一来就会感到强大的“纽带”的存在。



□ 表达自己的情绪

接受孩子们的说话、哭泣、笑、生气的自然情绪。告诉孩子们不要忍着不哭，难受的时候不要装着没事。但是，注意不要勉强在一起活动的时候表达自己的感受，或是强行听取，这样反而会有相反效果。

□ 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もどってきます。

□ まわりの人との心の絆

家族や友達や先生といっしょにすごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、お手伝い、行事などを通じて“ひとりぼっちじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

□ 気持ちをあらわす

話す、泣く、笑う、怒るなど子どもの素直な気持ちを受けとめます。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。

和有应激反应孩子的相处方法

ストレス反応がある子どもへの接し方

□ 严禁批评

不要说“不能说泄气的话”、“要加油”、“早点忘记”等的话，如果采取了让难受的情绪无法很好的表达出来的应对方法的话，应激反应就会持续。

□ 在安心安全的环境下接受孩子们的心情的表达

学校的老师和家长接受孩子们的各种表达是非常重要的。因为应激反应是一种自然反应，要随时不要忘记这只是一时性的反应。

□ 必要的时候到医疗机构就诊

如果孩子们异常混乱，或是一个月后症状（特别是失眠和食欲不振）还是持续的话就要和医疗机构进行咨询就诊。

□ 叱咤激励は禁物

「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。

□ 安全・安心な環境で子どもの気持ちを受けとめる

学校の先生や家族が子どもの気持ちを受けとめることが大切です。ストレス反応は自然なもので、一過性の反応であることを心に留めておきましょう。

□ 必要なら医療機関に

子どもがひどく混乱した状態になったり、1ヵ月ほど症状（特に不眠と食欲不振）が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

教师也是受灾者 先生も被災者です

教师也要把握自己的应激反应，
为了长期战的准备要**积极的争取休息时间**。
先生も自分のストレス反応を把握して、
長期戦に備えて**積極的な休息**をとみましょう。

- 注意不要让自己生病倒下。
 - 分清界线。该休息的时候就要充分休息。
 - 疲劳会在之后才会出现。保证睡眠、饮食。
 - 不要一个人做很多事，多和上司、同事等聊天谈话。
 - 一天要有一次放松时间。（喝茶、洗澡、午休等）
-
- 倒れないことを心掛ける。
 - メリハリをつける。休める時はきちんと休む。
 - 疲れは後からやってくる。きちんと寝て、食べる。
 - 独りで抱え込まない。上司や同僚と話をする。
 - 1日1回はリラックスタイムをとる。（お茶、お風呂、仮眠等）

灾害后的生活方式

災害の後の過ごし方

灾后精神绷紧，即使不能休息也能持续坚持努力。但是，
在某个时候疲劳堆积身体会一下子垮下来。

有应激时，要注意保障“**饮食・睡眠・聊天**”。

災害のあとは気が張っていて、休まなくても頑張り続けられます。でも、
いつのまにか疲れがたまっていて、急に調子が悪くなることがあります。
ストレスがかかる時は、“**食べる・寝る・話す**” を心がけましょう。

① 注意多休息

- ・ 定好时间保证休息。
- ・ 如果有条件洗澡就要很好利用。

② 一天要睡5个小时以上。

- ・ 即使睡不着也要让身体躺平休息。

① 休息をこまめにとりましょう

- ・ 時間を決めて休みをとりましょう。
- ・ お風呂が使えるときは入りましょう。

② 1日5時間以上寝ましょう

- ・ 眠れなくてもいいので、横になって体を休めましょう。



③ 补充充足的食物和水分

- ・ 定好吃饭的时间，不要忘记饮食。
- ・ 即使食欲不佳，也要吃点东西。

④ 注意不要饮酒过度。

- ・ 避免在感到不安的时候、睡不着的时候过分依赖酒精。
- ・ 存在有酒精中毒的危险性。

⑤ 如果感到担心或不安的时候找人倾诉

- ・ 灾后感到不安或是身体不适等是谁都会有的正常反应。如果有什么事的话，即使是聊天也可以，找值得信赖的人倾诉。



③ 食事や水分を十分にとりましょう

- ・ 食事の時間を決めて、忘れずに食べましょう。
- ・ 食欲がなくても、何かお腹に入れておきましょう。

④ お酒の飲み過ぎに注意しましょう

- ・ 不安なとき、寝られないときにお酒に頼ることは避けましょう。
- ・ アルコール依存症になる危険性があります。

⑤ 心配や不安を感じたら誰かと話をしましょう

- ・ 災害の後に不安になったり、体調が悪くなったりするのは、誰でも同じです。気がかりなことがあったら、雑談でもいいので、信頼できる人と話をしてみましょう。

这样的時候该怎么办？ こんな時はどうするの？

大人们如果能够用**平静的姿态温暖的接受孩子们的话**，
就会让孩子们解除紧张，恢复安心感和活力。

大人が**落ち着いた態度で温かく接すると**、子どもは
心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。

□ 没有食欲

- ・不要勉强，这个时候多多少少能吃点什么喝点什么都可以。
- ・没有食欲的时候，注意要多饮水。

□ 睡不着，会半夜起来

不要批评，在一旁陪同睡觉。可以让房间有点光亮。如果持续一个星期失眠的话，就要找医疗机构咨询就诊。

□ 食欲がない

- ・無理をせずに、その時に食べたり飲んだりできるものをとればいいです。
- ・食欲がない時でも、水分はこまめにとりましょう。

□ 眠れない、夜中に起きる

叱らないで添い寝をしてあげてください。部屋を少し明るくするのもいいでしょう。不眠が1週間くらい続くときは医療機関に相談してください。

□ 倾诉身体不适

即使是短时间，尽量减轻疼痛，倾听诉说，感到有被保护着的安心感。或者在必要的时候建议到医疗机构就诊也很重要。

□ 重复灾害的话题

如果重复说很多次同样的话题，大人们就会觉得厌烦，会很轻易的说出“快点忘了”这样的话。但是如果能很好的倾听的话，就会让心理创伤得到治疗。“回忆起来也很难受哦”等，请接受孩子们的倾诉。

□ 体の不調を訴えてくる

短時間でいいので、苦痛を和らげる手当てをしたり、話を聞くなどして、守られているという安心感を与えます。また、必要に応じて医療機関に診てもらうことも大切です。

□ 災害の話をくり返す

大人も嫌な気持ち

になったり、「早く忘れなさい」と言ったりしがちですが、ゆったりと聞いてもらうことで子どもの心の傷が癒されます。「つらいことを思い出して苦しいね」など子どもの気持ちを受けとめてあげてください。



这样的时候该怎么办？ こんな時はどうするの？

□ 灾害游戏

孩子们通过游戏来整理自己的心情。不要去强行阻止。“很强的地震，吓了一跳吧。”等，通过语言接受孩子们的心情。

但是，即使很难受还在做这样游戏的时候，用语言表达表示能够了解孩子的心情，并建议做一些别的游戏。

□ 像幼童似的纠缠不放

保持和平时一样的态度，稍微多花点时间相处。通过撒娇能够让孩子们尽快恢复心理创伤，渐渐恢复活力。

□ 災害ごっこをする

不謹慎に見えますが、遊びを通じて子どもの心が整理されていくこともあります。やめさせようとせず、「すごい地震でびっくりして、大変だったよね」などと子どもの気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。

ただ、子どもがつまらそうなのに、その遊びをやめられない時は子どもの気持ちをくんだ言葉をかけて、別な遊びに誘ってあげるとよいでしょう。

□ 小さな子のようにまとわりつく

普段と同じ接し方でいいので、少し時間をさいて相手をしてあげてください。甘えることで子どもの心が癒されて、徐々に元気が回復します。

□ 自责

有的孩子会有“因为我是坏孩子所以有这样的报应”这样的想法。要向孩子述说这些是自然现象。“你已经很努力了，了不起哦”等，表扬做的好的地方。

□ 不自然的多动，好像什么都没有发生似的

这些表现都是孩子们幼小的心灵无法承受却要努力消化的行为。“发生了很大的事呀”等，多和孩子们说话，并多加关注。

□ 自分を責める

“悪い子だからバチがあたった”というとらえ方をすることがありますが、自然現象だという事実を伝え、「がんばっていてエライよ」など良いところをほめましょう。

□ むやみにはしゃぐ、何もなかったようにする

どちらも子どもの小さな心では受けとめきれずに、なんとか消化しようとがんばっている姿です。「大変だったね」などと言葉をかけながら、見守ってあげてください。



这样的时候该怎么办？ こんな時はどうするの？

□ 应激反应的表现和其他人不同

反应的种类和程度和其他孩子不同的时候，孩子自己也会觉得“我很奇怪”。这个时候要跟孩子说，“和其他人不同是很自然的事，不会持续很久的”。如果持续一个月症状没有减轻的话请找专家咨询就诊。

□ ストレス反応の出かたが人と違うと気にする

反応の種類や程度が他の子と違うことで、子どもが「自分はおかしい」と感じる場合があります。「人によって違うのは当然。いずれにせよ長くは続かないよ。」などと伝えてあげましょう。不調が1ヵ月以上続くときは専門家に相談してください。

☑ 要点

如果看了很多电视媒体的关于灾害的报道，会让孩子们感到不安。
可以在新闻的时间安排孩子玩耍等。

☑ ワンポイント

TVなどのメディアから流れる災害の映像をたくさん見ると、子どもたちはより不安になります。ニュースの時間は、遊びの時間にするなどの配慮をするとよいでしょう。



在学校生活上的援助 学校生活でのケア

在学校生活中发挥教师的特色也能很好的进行援助。
学校生活の中で教師の持ち味を生かしたケアもできます

- 每天勤快的打招呼与会话
见面打招呼，日常的生活会话等会让孩子们感到心情平静。
- 把握孩子们的状态变化
即使看上去很健康，有时候也会有很重的心理创伤和丧失感。密切注意并观察孩子们的状态。
- 通过玩耍和活动等进行心理援助
通过玩耍和共同活动能让孩子们感到“心灵的纽带”，并能缓解紧张情绪。
- 日々のこまめな声かけと会話
顔を見合わせての挨拶、日常生活のなんでもない会話など普通の生活を送る中で子どもの心は落ち着いてきます。
- 子どもの状態変化の把握
一見元気に見えても、重い心の傷や喪失感を抱えている ことがあります。注意深く子どもの状態を観察しましょう。
- 遊びや作業を通じた心のケア
遊びや共同作業を通じて、子どもは「心の絆」を実感して、心の緊張を解くことができます。

在学校生活中援助的注意点

学校生活でのケアの留意点

- 根据年龄进行适当的对应
 - ・越是年龄大的孩子越是难以表现出应激症状。多留意小方面的变化。
 - ・身体接触的方式也要应年龄而异。
- 观察长期经过
 - ・会有推迟出现应激症状、或是一年后等转换点的时机时会重新出现应激症状。需要年单位的观察孩子们的变化。
- 和家长、专家、医疗机构的合作
 - ・在家里会表现出和学校不同的反应。要多和家长保持联系。
 - ・如果有症状持续一个月以上，或是恶化的话，要找专业人员或医疗机构咨询就诊。
- 年齢に応じた対応を心がける
 - ・年齢が高い子ほどストレス症状が表にあらわれにくいものです。小さな変化に注意して声かけをしてください。・スキンシップは年齢相応の形にしましょう。
- 長期的に経過を見ていく
 - ・遅れてストレス症状が出たり、1年後など節目となるタイミングでストレス症状がぶり返したりすることがあります。数年単位で子どもの経過を見ていく視点も必要です。
- 保護者、専門家、医療機関との連携
 - ・家庭では学校と違った反応があらわれていることがあります。保護者の方と連絡を取り合ってください。・気になる症状が1ヵ月以上続いたり、悪化していく場合は専門家や医療機関に相談しましょう。

○ 放松呼吸法 リラックス呼吸法

自我援助 セルフケア

- ① 身体放松，自然的坐在椅子上。可以闭上眼睛，也可以睁开眼睛。
- ② 放松心情进行腹式深呼吸。
- ③ 用鼻子吸气，再从嘴里慢慢吐气。
- ④ 再来一次，吸气，1、2、3，好，稍微停止一下呼吸，呼气，6、7、8，好，呼～。
- ⑤ 呼气后自然就会吸气。
- ⑥ 再来一次，放松～保持好的心情深呼吸。
- ⑦ 呼气的时候，想象着身体的疲劳和心理的焦躁等也一起吐出，慢慢的呼气。
- ⑧ 根据自己的节奏，持续以上动作。
～ 大约进行1分钟 ～
- ⑨ 好了，结束。伸展全身。适当的活动脖子、肩膀、腿部等。然后结束。



- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少しとめて、吐きます、6、7、8、9、じゅう～。
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。～ 1分程度行う ～
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でうーんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。

○

肩部放松法（坐在椅子上的方法） 肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

① 坐在椅子上，抬肩。
注意保持背部直立。

① 椅子に座った状態で、肩を
まっすぐ上にあげます。そ
の時に、背中が丸くならな
いように注意します。

② 尽力抬高肩部到最高处，
保持紧张状态慢慢数到5。
这个时候要保持缓慢的呼
吸。

② ちょっと“きついな”と思うところ
まであげたら、ゆっくり5を数え
ます。この時に息を止めないで、
ゆっくり呼吸しながら行います。

③ 之后，慢慢数到10，
并缓慢放下肩部。

③ その後、ゆっくり10数え
ながら、肩を下していき
ます。

④ 放下肩部后，保持一段
时间，体验放松身体后
的状态。持续进行2～
3次。

④ 肩を下ろしたら、しばらくその
ままで、力がゆるんだ状態
を味わいます。これを2～3
回ほど行います。

①



② キープ



③



④ キープ



上半身的放松法（坐在椅子上的方法）

○ 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法）

①握拳，放在膝上。
握紧拳头。

⇒在手和腕部用力。把意识放在用力上。

① ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。

⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。

②在腕部用力，向身体方向屈肘。

⇒意识集中在腕部用力

②腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。

⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。

③保持腕部的用力，把力量集中到肩部，然后抬肩。

⇒意识集中在腕部和肩部用力。

③腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。

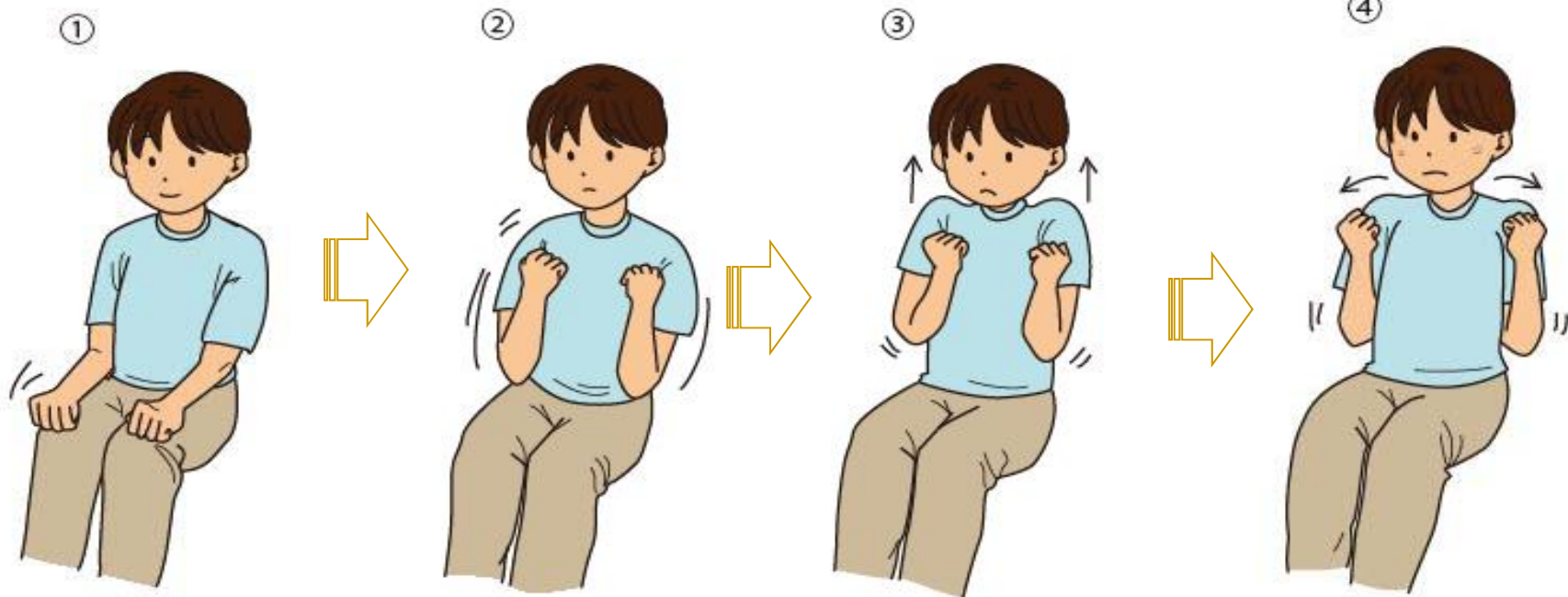
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける

④保持抬肩状态，并同时扩胸。

⇒意识集中到上半身用力。

④肩を上げたまま、少し胸を開きます。

⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



⑤保持姿勢，慢慢数到5。
这个时候保持呼吸。体
验身体在用力时的紧张。

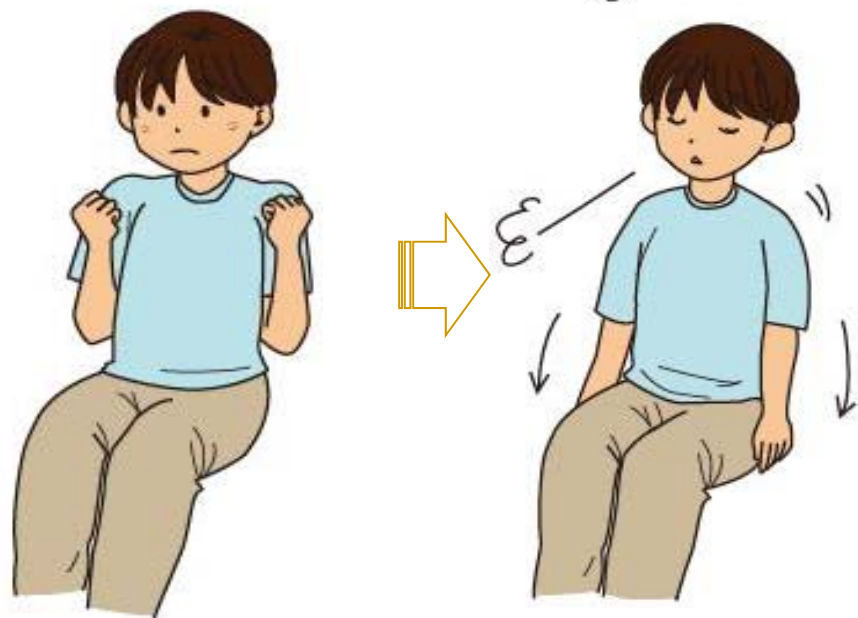
⑤そのまま、ゆっくり5数えます。
この時に、息を止めないよう
にしましょう。力が入った感
じをそのまま味わいます。

⑥放松上半身的紧张。哇
～感受放松后的状态。
保持这种状态约1分钟。

⑥上半身に入った力を、す
とんと抜きます。ふわ～と力
が抜けた感じを味わいます。
力を抜いた後、しばらくは
(約1分)そのまま体に意識
を向けた状態でいます。

⑤ キープ

⑥



舒畅的完成动作

スッキリ仕上げ

- 双手石头、布、石头、布，重复多次。屈肘、伸肘重复多次。
- 両手で、グー、パー、グー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



- 伸展全身、背部。
同时用力伸展手
和脚。用舒畅的
心情完成动作！
- 全身、背伸びをし
ます。手や足もおも
いっきり伸ばして、ス
ッキリさせます。



☑ 重点 放松法导致不能平静的时候，不要勉强去做，也不要批评，说一些“能够做的时候再做”“要是能找到更好的方法的话再好不过了”等话。

☑ ワンポイント リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたり叱ったりはせず、「やれそうな時にやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげて下さい。

「针对学校・教师的灾后心理援助手册」

发行日 2010年3月

制作 静冈县临床心理士会・受害者支援委员会
手册制作工作小组

小林朋子（静冈大学教育学部）

中垣真通（静冈县西部儿童咨询所）

吉永弥生（静冈市儿童青少年咨询中心）

今木久子（静冈县立吉原林间学园）

长岛康之（好生会三方原医院）

石川令子（静冈县学校咨询师）

绘图・构成协作

高桥智子（静冈大学教育学部）

三轮美津子（教育学部4年级）

高桥良辅（教育学部3年级）

长岛瞳（教育学部3年级）

山下枝里（教育学部3年级）

协作 林能成（静冈大学防灾综合中心）

翻译 張 磊

发行 静冈大学防灾综合中心
邮编422-8529 静冈县静冈市骏河区大谷836