

平成 23 年 5 月 17 日

教職員 各位

学校長

本田恵子先生 講演会開催について

今回の災害後、多くの方々が、今なお非日常的な生活を送っている中であって、保護者の方々も、わが子に対していろいろなケアが必要なことは認識しておられても、情報や具体策を備えているとは限りません。伝える立場にあるのは学校であると思い、しかるべき時期に保護者に対して、子どもへの接し方を学ぶ機会を設けるよう考えておりました。今回、各方面のご協力により、下記の通り講演会開催の運びとなりました。教職員の方々にもぜひご参加下さるよう希望致します。

記

目 的： 保護者・教職員が震災後の生徒の気持ちや行動について理解を深め、生徒への具体的な接し方などについて学ぶ機会とする。

演 題： 「災害後の心のケア ～子どもたちの SOS への理解と対応～」

日 時： 平成 23 年 5 月 28 日（土）受付 13 時 30 分～
挨拶 14 時 00 分～14 時 10 分
講演 14 時 10 分～15 時 40 分
質疑応答 15 時 40 分～16 時 00 分

場 所： 本校礼拝堂

対 象： 本校保護者・東北学院教職員・近隣小中学校保護者

本田恵子先生について

早稲田大学教育学部教授・臨床心理士・学校心理士・特別教育支援士 SV 包括的スクールカウンセリング研究会代表。中学・高校の教師を経験したあと、カウンセリングの必要性を感じて渡米。特別支援教育、危機介入法などを学び、カウンセリング心理学博士号取得。帰国後は、スクールカウンセラー・玉川大学人間学科助教授等を経て現職。学校、家庭、地域と連携しながら、児童・生徒を包括的に支援するスクールカウンセリングを広めています。

宮城県には、NPO 団体の講演に年 2 回ほど来られております。また今回の災害後、子どものケアに関して全国放送のラジオにもご出演なされておられます。

以 上

平成 23 年 5 月 21 日

保護者の皆様へ

東北学院中学校・高等学校
学校長

本田恵子先生 講演会開催について

このたびの震災、未だに続く余震、そして福島原発の問題など、多くの方々が、今なお非日常的な生活の中におられることと思います。子どもたちにとっても大変な経験であったことでしょう。このような時、子供たちへの接し方や、心のケアについて考えることが必要と思われます。

今回、奨学会や各方面のご協力を頂き、臨床心理士として幅広く活動されている本田恵子先生による講演会を下記の通り開催致します。多くの方々のご参加をお待ちいたします。

記

演 題： 「災害後の心のケア ～子どもたちの SOS への理解と対応～」

日 時： 平成 23 年 5 月 28 日（土）受付 13 時 30 分～
挨拶 14 時 00 分～14 時 10 分
講演 14 時 10 分～15 時 40 分
質疑応答 15 時 40 分～16 時 00 分

場 所： 本校礼拝堂

※上履きを必ずご持参下さい。

※お車でのご来校はご遠慮ください。

本田恵子先生プロフィール

早稲田大学教育学部教授・臨床心理士・学校心理士・特別教育支援士 SV・包括的スクールカウンセリング研究会代表。

中学・高校の教師を経験したあと、カウンセリングの必要性を感じて渡米。特別支援教育、危機介入法などを学び、カウンセリング心理学博士号取得。

帰国後は、スクールカウンセラー・玉川大学人間学科助教授等を経て現職。学校、家庭、地域と連携しながら、児童・生徒を支援する包括的スクールカウンセリングを広めている。

以前より NPO 団体の講演のため、年 2 度ほど宮城県を訪れ、今回の災害後も、ラジオの全国放送等をとおして、被災した子どもの心のケアの問題に取り組んでいる。

講演会のご案内

～災害後の心のケア 子どもへの接し方～

東北学院中学校・高等学校

このたびの震災、未だに続く余震、そして福島原発の問題など、多くの方々が、今なお非日常的な生活の中におられることと思います。子どもたちにとっても大変な経験であったことでしょう。このような時、子供たちへの接し方や、心のケアについて考えることが必要と思われます。

今回、本学では、各方面のご協力を頂き、臨床心理士として幅広く活動されている本田恵子先生による講演会を下記の通り開催致します。多くの方々のご参加をお待ちいたします。

記

演 題： 「災害後の心のケア ～子どもたちの SOS への理解と対応～」

日 時： 平成23年 5月28日（土）受付 13時30分～
挨拶 14時00分～14時10分
講演 14時10分～15時40分
質疑応答 15時40分～16時00分

場 所： 東北学院中学校・高等学校 礼拝堂(仙台市宮城野区小鶴字高野 123-1)

※上履きを必ずご持参下さい。

※お車でのご来校はご遠慮ください。

対 象： 小中高生を持つ保護者の皆様

本田恵子先生プロフィール

早稲田大学教育学部教授・臨床心理士・学校心理士・特別教育支援士SV・包括的スクールカウンセリング研究会代表。

中学・高校の教師を経験したあと、カウンセリングの必要性を感じて渡米。特別支援教育、危機介入法などを学び、カウンセリング心理学博士号取得。

帰国後は、スクールカウンセラー・玉川大学人間学科助教授等を経て現職。学校、家庭、地域と連携しながら、児童・生徒を支援する包括的スクールカウンセリングをひろめている。

以前よりNPO団体の講演のため、年2度ほど宮城県を訪れ、今回の災害後も、ラジオの全国放送等をとおして、被災した子どもの心のケアの問題に取り組んでいる。

災害後の心のケア
～子どもたちの SOS への理解と対応～
早稲田大学 本田恵子

震災から 2 か月、こどもも大人もこころのバランスを取り戻すために一生懸命の毎日だと思います。今日は、この時期に出やすいといわれている PTSD（心的外傷後ストレス障害）についての理解を深めると同時に、日常的にどのような予防をしていると子どもたちの SOS に気づきやすくなるか、また SOS を見つけたときにはどうケアしてあげればよいかについてについて、いっしょに考えたいと思います。

1. 衝撃的な出来事に遭遇したときの心の外傷とは？

心の外傷体験は、予期せぬ事件、事故、災害などに遭遇したときに生じるものです。多くの場合は一過性で時間とともに改善します。災害後 1 か月以内に生じ、1～3 週間程度でおさまるものを急性ストレス反応と呼び、1 か月以降から発症して長期にわたって症状が現れるものを PTSD（心的外傷後ストレス障害）と呼びます。以下に、PTSD の症状を上げておきますので、3 週間以上続く場合には医療機関に相談してください。また、PTSD を出しやすい方は、過去にもつらい体験をしている可能性があるため、この機会に継続的にカウンセリングを受けて、何が自分を苦しめているのかを理解することを勧めます。

危機状況に陥っている人は、自分が大丈夫なのかどうかの判断ができませんので、回復を助けるためには、周囲の大人が物理的な安全や安心感を与え、具体的な対応をしてあげることが大切です。

1) 主な症状

・フラッシュバックや悪夢にうなされる

衝撃を受けた場面が繰り返し思い出される。声が耳について離れない
怖い場面の夢を見る、など

・自分が何かから切り離されてしまったような感覚

ぼーっとしている、自分の感情の実感がない、本を読んでいるのに頭にはいってこない、周囲の人の会話が宙に浮いているような感じがする など

・恐怖や苦痛から逃れるための行動

できごとがなかったかのように考えたいという症状。震災のことを考えたり、思いだしたりする場所を避ける。反動形成として「何も怖くない」と振る舞おうとする。

逃げ出したい気持ちが強いと、記憶が飛んでしまったり、一般的な物事への興味の喪失（やる気がおきない）、将来への希望の喪失などがおきる。ときには「自分はすぐに死んでしまうのだ」という感覚を持つこともある。

・過覚醒状態が続いている

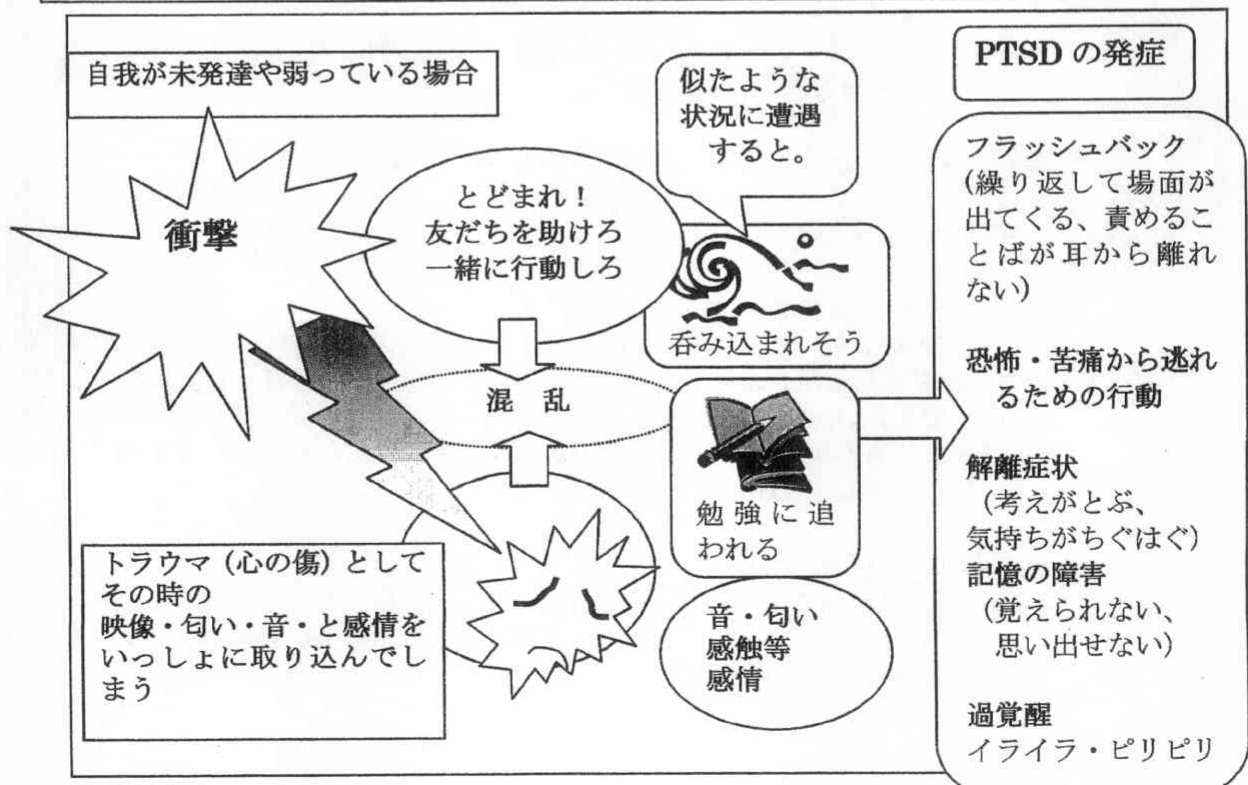
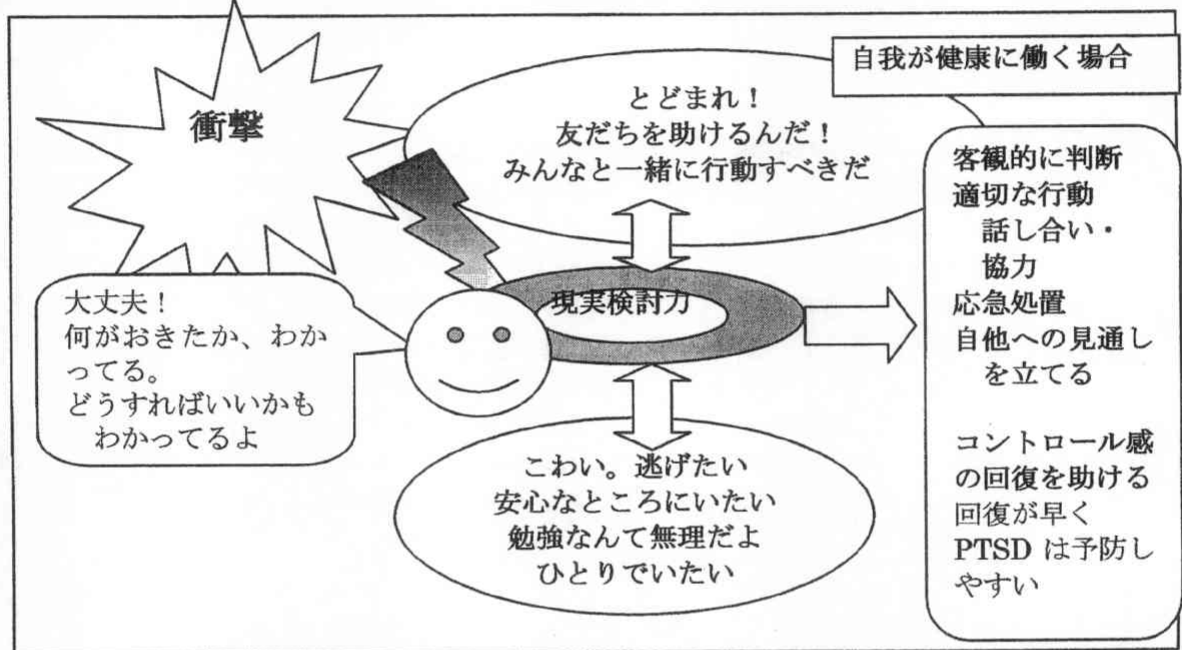
神経が常に起きている状態、緊張が続く、身体は疲れているのに眠れない、ピリピリしていてすぐに怒り出す、ささいな物音で飛び上がる、警戒心が強くなる、ものごとに集中できない など。

2. なぜ、心の外傷がおこるのでしょうか？

下図のように、衝撃を受けたときにできごとと、そのときの恐怖を主観的に取り込んでしまうと生じやすくなります。

思春期の子どもたちの PTSD は出方に特徴があります。フラッシュバックや逃げるなどの反応自体は変わらないのですが、その内容が災害そのものよりも友人関係に関することや、未解決だった親子問題などが多いようです。

中学時代は、「集団の中の個人」であることが大切であるため、周囲と同じ行動がとれなかった場合に、反応を起こしやすくなります。一方、高校時代は「一対一の親密な関係」を築くことが大切なので、親友の悩みにうまく応えられなかったり、親友と自分の境遇に差が出たときに態度が不自然になると関係の修復ができないと思いつめたりします。



3. 応急処置の方法

子どもは、ショックなできごとに出会うとことばで表現する代わりに身体や行動で表現しがちになります。PTSD まではいかなくても様々なストレス反応を示していると思われますので、応急処置を紹介します。

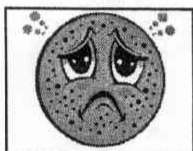
反応が激しい時や数週間続く場合は必ず専門機関（医療、心理相談室等）に相談してください。

1) 身体的な反応の理解と対応

医療的に問題がない場合に生じている身体反応は、心の状態を表現していることがよく見られます。身体の中の部位が、「いつ」、「どのように」反応しているかじっくりと耳を傾けて聴いてあげてください。解決のヒントが見つかると思います。

（身体の反応の理解）

痛み： 痛みは、神経が圧迫されて SOS を発しているときに生じます。



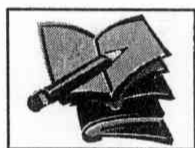
重たい痛み： 何かその部分に関係することがらで未解決のことがあります。

頭（考えなくてはいけないことがある、勉強など）

胸（一人でかかえこんで、気持ちが落ち込んでいる）

ズキズキ・チクチク：本人が忘れそうになると、痛みで教えます。

消化に関すること： 消化に関する症状は、できごとを取り入れて消化する機能が弱っていることを示すことが多いようです。



味がしない： 神経を使いすぎていて、何を取り入れたのかがわからない状態。

吐く・吐き気： 外からの刺激を受け付けられない状態

消化不良： 人間関係・課題などを受け入れたくないのに取り入れている状態。

頼まれると断れない人によく出ます。解決する力が不足するので、中途半端な状態になり達成感（心の栄養）が得られません。

下痢： 発表、試験など何かを自分が出さなくてはならない時に、緊張や不安が高いと生じやすくなります。

動かない・動かしにくい： 足がすくむ、声がない、指などがうまくうごかないなど、失敗に対する不安と緊張が高まってくると生じやすくなります。

（身体的な反応への対応）

身体を物理的にケアしながら、表現していることを言葉にしてあげてください。例えば、頭や肩をマッサージしながら「ガチガチになってるね。がんばってるんだね。」「勉強難しい？」「友だちにいろいろ言われるのをじっと聴いてるのしんどいね」と声をかけます。

ステップ1： じっと耳を傾ける

どこがいたい？ どんな風にいたい？

（場所や、症状の現れ方は問題と本人の関係に似ています。「わしづかみにされるみたい」「チクチクいたい」「重たい感じ」「突然襲ってくる」など）

どんなときにひどくなる？ どんなときは 大丈夫？

（ひどくなるときに、何かいやな刺激をうけています。まずは、刺激の排除、続いて、刺激を緩和する方法を一緒に考えます）

ステップ2： 元になっている問題をことばにしてみる

「友だちにいやだって言えなかった後に気持ち悪くなってるみたいだね」

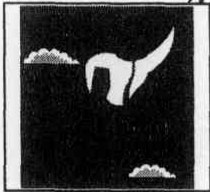
ステップ3： そのことに対してどうしたいのかを聴いてみる

「いやだって言えるようになりたいの？それとも受け流せるようになりたいの？」

ステップ4： できそうなことをいっしょに考えてやってみる

2) 行動化の理解と対応

① ハイテンションで活動し続けている場合

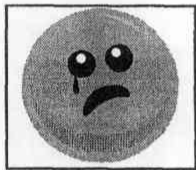


反動形成でがんばりすぎていることが考えられます。本当は不安なので何かをしていないと落ち着かない状態です。いつも活動的な人に対しては、活動の支援をしながら走りすぎないように見守るとよいのですが、過去に同様のできごとがあつてうまく対応できなかったことをリベンジしようとしている場合は、焦りが先に立ってしまうので本当にすべきことが見えなくなります。自分の思いが伝わらないと「なんでわかってくれないんだ」と攻撃的になったりもします。下記の方法で、何をしたいのか、誰に伝えたいのかを整理してあげてください。

服装や行動が普段とは極端に変わってきた場合は、何か今までの自分ではいけないと突き動かす衝動が生じています。今の自分への不安と変身願望です。

身体化と同様に行動が気持ちの表現をしている場合、(例：親のものをとる、隠す等) 行動で SOS サインを出しているので行動の意味を翻訳できるようにしてください。

② 引きこもりがち・動かない場合

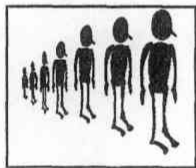


不安が相当高まっていることが考えられます。自信を失っていたり、将来への希望の喪失など、深い悲しみや絶望感を感じていることもあります。

外に出なくてはいけないことや、動かなくてはいけないこともわかっているのにわかっていることを指摘されるとキレやすくなります。

無理に励まさず、日常生活を普通にこなせるようにすることから始めてください。

③ みんなと合わせることに固執している場合



中学生によく見られます。孤立することが不安なので回りと同じ反応をしていることで安心しようします。周りが大丈夫そうにふるまうなら、自分が不安でも大丈夫なように合わせます。周りが落ち着かなくなってきたら、自分もそれを取り込みます。常に周囲に気を使っているので疲労してしまい、家に帰ると不機嫌だったり引きこもりがちだったり。頭痛や肩こり、身体症状もあると思われます。

本当の自分の感情がわからなくなっているのも、個別化やアサーション(人を傷つけないで自分の気持ちや考えを伝えるコミュニケーション力)が必要になります。

(行動化への対応)

行動化している場合は、その元になっている欲求や衝動を理解し、正しい表現方法を教えることが大切になります。見ている周囲が不安になってやめさせようとする、わかってもらえないと余計に行動化しがちです。

ステップ1：何をしたいのかをよく聴く

「このことを誰にわかってほしい?」「どこまでできればよいと思ってる?」

「そのことについて、私(親・先生)に何をわかってほしい?」

「これができたら、自分はどんなになれると思っているのかな」など

ステップ2：なぜ、そういう行動をするのかをよく聴く

「それをしなきゃと思う時って、どんなことを思い浮かべてる?」(孤立したくない)

「そうしなかったら、どうなると思う?」(部活に行けなくなる)など

ステップ3：今できること、これからでもよいことに分けてスローダウンする
やりたい事の実現方法が不十分だったり誤っている場合は、適切な方法を教えます。

(参考資料) 中学・高校生の心理的反応と応急処置

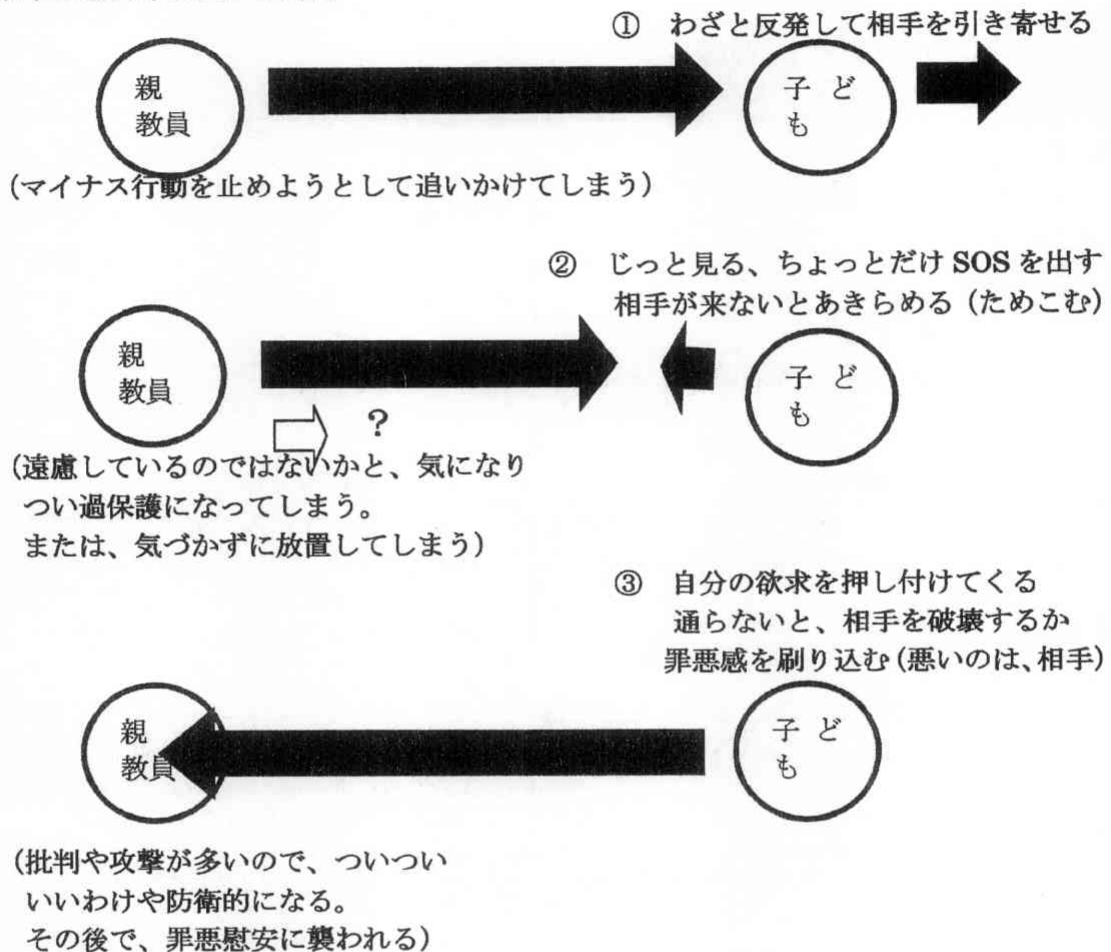
この年齢のお子さんの多くはストレスを受けた時に複雑な反応を示します。引きこもり、抑うつ、自殺念慮、非行、身体症状等がよく見られる症状です。また、外傷が自立やアイデンティティの確立に影響することもあります。集団の中での自分位置づけを気にするようになるため、「自分は大丈夫」と無理してみたり、できていたことが突然できなくなって不安になったりなど揺れが大きくなります。論理思考も育っているので、応急処置で落ち着いた後に、具体的な問題解決のための対応策をいっしょに考えてあげましょう。友だちとの関係や友だちからのサポートが回復にとって重要になってきます。多くの症状は、一過性ですが数週間以上続くようであれば専門家に相談してください。

反応		応急処置	
1)	孤立、恥、罪の意識がある (自分が何もできなかったこと、いつも話していることができなかった等)	1)	事件についての自分の思いや感情に名前をつけ(悔しかった、びっくりしたなど)その時自分に何ができたのかを現実的に理解させます。これから自分ができることをいっしょに考え、実行してゆきます。
2)	自分の恐怖感、無力感を意識しすぎる(こんな風に怯えるのはおかしいとレッテルを貼られるのではないかという恐怖を持つ)	2)	ショックな出来事に遭った時は、当たり前前反応なのだと伝えると同時に、周囲の人には、本人に気を使いすぎずふつう通りに接してもらうようお願いします。
3)	苦しさを表現するために急にはしゃぎ出したり、様々な行為に走ったりする。	3)	「おちつかないみたいだね」と苦しさを受容してあげましょう。その上で、苦しさを言葉ではなく体が表現して、行動に走らせている事を理解させ、具体的な対応策をいっしょに考えます。
4)	自己破壊的な行為、自殺、自分を傷つける行為などを試みる	4)	苦しい気持ちを受け止めます。どんな時に衝動的な気持ちが襲うのかを整理し、苦しいときは助けを求めるように伝えてください。早期に専門家に相談しましょう。
5)	人間関係がぶっきらぼうになる	5)	家族や仲間とどんな関係でいたいのかを話し合ってみましょう。(例:お父さんはこうしてほしいよ。君は、お父さんにどうしてほしい?)
6)	復讐への願望を持つ (事件・事故を起こした相手に復讐したくなる)	6)	復讐への現実的な計画を除去させます。その行為をおこなった場合に自分がどうなるかを現実的に考えさせ、気持ちを整理するために代替えになりうる行動をいっしょに考えましょう。早期に専門家に相談してください。
7)	自分は誰なのかアイデンティティを揺るがすような行動の変化がある	7)	事件・事故などと自分の態度の変化を関係づけます。(あの絵を見たから、自分は不安になってしまったのだから、絵の事をどうするかを考えればいいのだ 等)
8)	心の準備ができていない状態での大人への突入(事故や災害により、両親が亡くなったり経済基盤が変化し、就職しなくてはならなくなる等)	8)	悲しみや苦しみから唐突に決断をせず、じっくり考えてゆくように励ましてください。(奨学金、保障制度等色々な方法を具体的に提示してあげましょう)

4. 子どもが悩んでいるときの支援の仕方

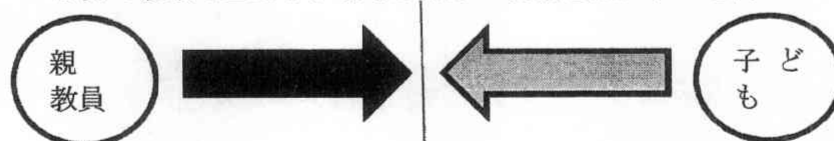
助けてほしいけれど、素直に甘えられないのが思春期の特徴です。相手を試す行動は、大人に対してだけではなく、子ども同士でも行っていますからどんな SOS の出し方をするかを理解し、「真ん中の関係」が作れるようにしてみてください。

相手に振り回される対応



安定した対応

自分の領域で止まり、相手が相手の役割を果たすのを待つ



- ☆ 気にしているよというメッセージを出す。話ができる時間を伝えておく
- ☆ 何をしてほしいかを尋ねる。してほしくない事も きいておく
- ☆ 気になることがあったら、聞いてみる
- × 許可なく友だちに聞いたり、日記、ブログなどを探す
- × 子どもが近づいているときに、ムシする
- × 子どもが悩んでいる内容を 軽視しない (ささいなことが 重要だったりします)

4. 心の外傷が癒えるまでの経過

心の外傷が癒えるまでには、以下のような6つの段階を経過します。すべての段階をすべての人が体験するわけではなく、飛び越えたりもしますので参考として理解しておいてください。

子どもたちは、今は、第4段階の「落ちこみ」に來ている様子が見られます。この時には、災害以前からあった未解決の問題が浮上してきているので、ひとつを解決しても納得せず、「でも～」「う～ん。それでいいんだろうか」「あのときは、こうだったんじゃないか」など繰り返し同じ話をすることがあります。次の再生に進むためには、この段階で「親や周囲の先生たちに相談してゆくと、気持ちが楽になる、新しい解決方法が見つかる」という、信頼感を持てるように支援することが大切です。そのための方法をお話しておきます。

第一段階：ショック

物理的にけがをしたときと同様に、しばらくは痛みを感じない茫然とした時間があります。衝撃の真っ最中では、冷静な判断がしにくいのでほとんどの人は反射的な行動をします。日常的に避難訓練をして行動として定着している場合には、冷静な対応がとれますが、初めて場面ではパニックになったり、何が起こったのかわからないまま衝撃が過ぎるのを待つことになります。この時期に主観的にとりこんだ映像や五感に関する刺激（匂い、手の感触、映像、声、味等）と感情がのちにPTSDの引き金となりやすいと言われています。

☆ 自然な反応であると伝え、できたことを見るようにします。

こういう反応は、自然なことだと伝え、恐怖や不安、おどろきなどを受け止めます。

繰り返し語る場合は、そうすることで乗り越えようとしているので、「そうだね。こわかったね」と受け止めた後で「あなたは、生き延びたよ」とできたことを見るように視点を写してゆきます。

第二段階：否認

衝撃が過ぎると、じわじわと恐怖や痛み、自分が取った行動に対する悔いなどが頭をもたげてきます。「これは、うそだ」「こんなはずはない」と否定することで安定を保とうとします。身近な方の死を受け入れにくかったり、眠って起きたら町が元にもどっている夢を見たり、「本来なら自分はこういう行動ができたはずだ」と、そのときの自分の行動が認められなくなったりします。

☆ 気持ちは受け止めて、現実を見る支援をしましょう。

否認を認めてしまうと、幻想の世界にはいつてしまうことがあるので、気持ちは受け止めた上で、「うそだったら いいのにね。そう思いたい気持ちわかるよ」と伝えて現実に戻してあげてください。そして「いっしょに、乗り越えてゆこう」と足元を見る支援をします。

第三段階：犯人探し

次第に怒りが生じ始めます。「こんな思いをさせるのは誰だ」と怒りをぶつける対象を見つけようとします。学校でよい子を演じないといけなない場合は、家庭内で親や自分のものなどに当たる場合もあります。外に出せない場合は、身体化や行動化、自分を傷つける行動などを始める場合もあります。

今回は、相手が自然なので怒りの持って行き用がなく、犯人探しは、復興をしている行政の職員や先生など「権威」の象徴になる人に向かう場合が多くなります。学校の場合は、授業の進め方や、学級運営、自分の相談の受け止め方などへの不満として出ることが考え

られます。

☆ 適切な表現方法を教えましょう。

怒りは、再生のための大切なエネルギーになります。適切な表現方法ができるように、方向性を定めてあげてください。文句を言っている子どもがいたら、「そうだね」と受け入れた上で「あなたが将来、この人の立場だったらどうしたい」と前向きな方向に持っていきってください。怒りの対象が、違う方向（代わりの人やもの）に向けられているときは、そのことを指摘するのではなく、まず怒りそのものを受け止めてあげてください。その上で、本人が伝えたいことにじっくりと耳を傾けます。気持ちを受け止めてもらえると、何を誰に伝えなかったのかが、客観的に見えてくるようになります。そうしたら、具体的に問題解決する話し合いをしてください。

第四段階：落ち込み

エネルギーが出尽くすと、深い悲しみや喪失感が襲ってきます。傷を癒し、エネルギーをためてゆくのに必要な時間です。勉強へのやる気が減退したり、活動的だった子どもが疲労を訴えたり、ため息が増えたりします。

☆ 少し距離をおいて見守りましょう。自分で立ち上がる力を信じて待ちます。

☆ 周囲は、日常生活を普段通りにしましょう。

☆ 本人にも、気をつかわず、ふつうに声がけします。「あなたを助きたい人がここにいるよ。あなたはひとりじゃないよ」というメッセージを送るためです。

落ち込んでいる人を見守るのは、周囲の人もしんどいですので、悲しみの渦にまきこまれないようにまずは、少し距離をおいて見守る姿勢をとってください。近すぎると、自分が耐えられなくなって、励ましてしまったり、無理やり押し出そうとしたりしてしまうためです。子どもたちは、おどろくほど再生力を持っています。大人がその力を信じていると発揮しますが、「この子はどうなってしまうんだろう」と不安な目で見ているとその通りになってゆきます。大人の不安を取り込みやすいためです。気を使いすぎると、そのことが負担になって、余計に関係を切ってしまう場合もあります。

第五段階：再生への模索

再生するときは、いままでの自分の要素を少し違った形で組み立ててゆきます。唐突だったり、ぎこちなかったりしますが、本人なりに工夫をしている時です。骨折した後のリハビリのイメージを思い浮かべてください。速い人だと3か月、大体1年はかかります

☆ どうしたいかをよく聴き、サポーターになってあげましょう

☆ やれてる事実を伝えます

再生のイメージは、本人の中に漠然とあります。漫画やゲームの登場人物だったり、両親だったり、先生だったり、友人だったり。さりげない会話にロールモデルが登場しているはずなので、よく耳を傾けてどうなりたいかをいっしょにイメージしてみてください。

第六段階：新しい生活への適応

家族の仕事や住居の変化、転校、進学、学校環境の変化など以前とは異なる環境の中で、積極的に生きてゆく方法を模索する時期です。これまでのやり方が通用しなくてイライラすることもありますし、新しい方法を思いつくこともあります。

☆ ペースメーカーになってあげましょう。

☆ よき相談相手、前向きな発想を手伝ってください

新しい時代を作ってゆくための新しいスキルを積極的に学ばせてゆきます。次ページを参照してください。

3. 危機場面において自分を守る力を育てるには？

幼い子どもたちの方が災害後に様々な症状を出しやすいのは、現実検討力と呼ばれる認知の力が未発達なためです。発達障害を持つ子どもたちも同様です。ここでは、ショックなできごとに出会っても受け止めてゆくための「現実検討力」をどうやったら育てられるかについてお話します。

現実検討力が未発達の状況

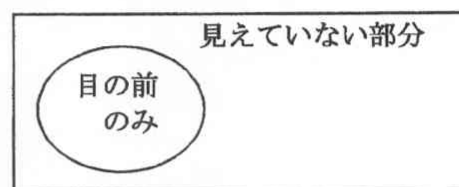
目の前にあるもののみが現実（時間的にも空間的にも 点 の状態）

目の前のものが 変化できると考えられない

★ 状況に圧倒され、無力感に陥りやすい

★ 対応が場当たり的で後手になる

☆ 目の前が安定すると回復が早い



現実検討力が獲得できている状況

1) 客観的にものごとをとらえる力がある

- ① できごとを、全体的にとらえられる（時間や空間的な全体像をとらえる）
- ② 過去の記憶や知識と関連付けられる
（過去の経験でうまくいったことを応用できる）
- ③ 分割して考えられる（自分ができるパーツに分けることができる）
- ④ 優先順位が決められる（やることを整理して、見通しをたてやすくなる）
- ⑤ 目の前の情報を元に、予測ができる（予防的な対応ができる）



2) 適切な行動力がある

- ① 問題解決、対応の方法を学んでいる
- ② 臨機応変に行動を選べる
- ③ 行動しながら考えられる（同時にいくつかのことが処理できる力）

3) 応急処置力がある

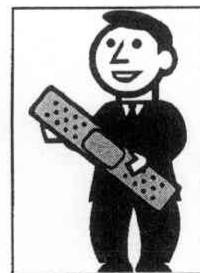
- ① ところが傷ついたときに、自分で応急処置ができる
- ② 自分で治せる範囲と助けを求める必要がある境界がわかっている

☆ 以上があると（すべて必要なわけではありません）、コントロール感を保てるため、心の安定が保ちやすくなります。

☆ 学校では、授業の教科学習や学級活動を通じて
これらの力はつけることができます。



☆ 家庭では、役割を与えたり、P11~12のコミュニケーション方法を活用することで育てることができます。



4. 子どもたちの健康なエネルギーを育てるには？

1) 日常のストレスマネジメント力を育てましょう

資料「日常のストレスマネジメント」を参照してください。

- ① その日のストレスは その日に解消
- ② 抱えている感情の量を減らす力を育てる
- ③ 気分転換できる活動を行う
- ④ マイナスの刺激も抱える力を育てる



2) 健康な部分を育てる活動をしましょう

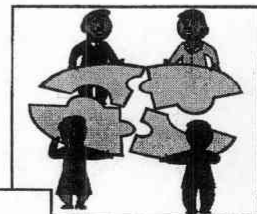
(身体健康)

- ① 規則的な生活や運動で身体健康を維持する
- ② 休み時間、放課後におしゃべりして発散できる場所や、思い切り身体を動かせる場所をつくって、エネルギーが 外に向かう環境をつくる

(考え方の健康)

- ① ものごとのとらえ方を多面的にする力を育てる
- ② ものごと同士の関係性を見つける力を育てる
- ③ 新しいものを創り出す力を育てる
- ④ 判断力を育てる

☆ これらが、現実検討力につながります。



(こころの健康)

- ① 人を信じる力を育てる
- ② 自分を信じる力を育てる
- ③ さまざまな感情を自然に感じたり出せる力を育てる
- ④ 共感性を育てる（他者のよろこびや他者の痛みがわかる心）

☆ そのためには、まず 大人が子どもにとって信頼できる存在になってください。

☆ 大人が子どもを信頼する姿勢をみせてあげましょう。



(社会的な行動の健康)

社会の一員として、自分の力を積極的に使うことができる子どもを育てましょう。

① リーダーシップがとれる力を育てる

やる仕事を積極的に見つけて、計画、実行し、仲間を導く力

② フォロワーシップがとれる力を育てる

リーダーを支えると同時に、仲間が走りすぎない、こぼれないようにする力

☆ 社会性は、ソーシャルスキル教育を活用してみてください。

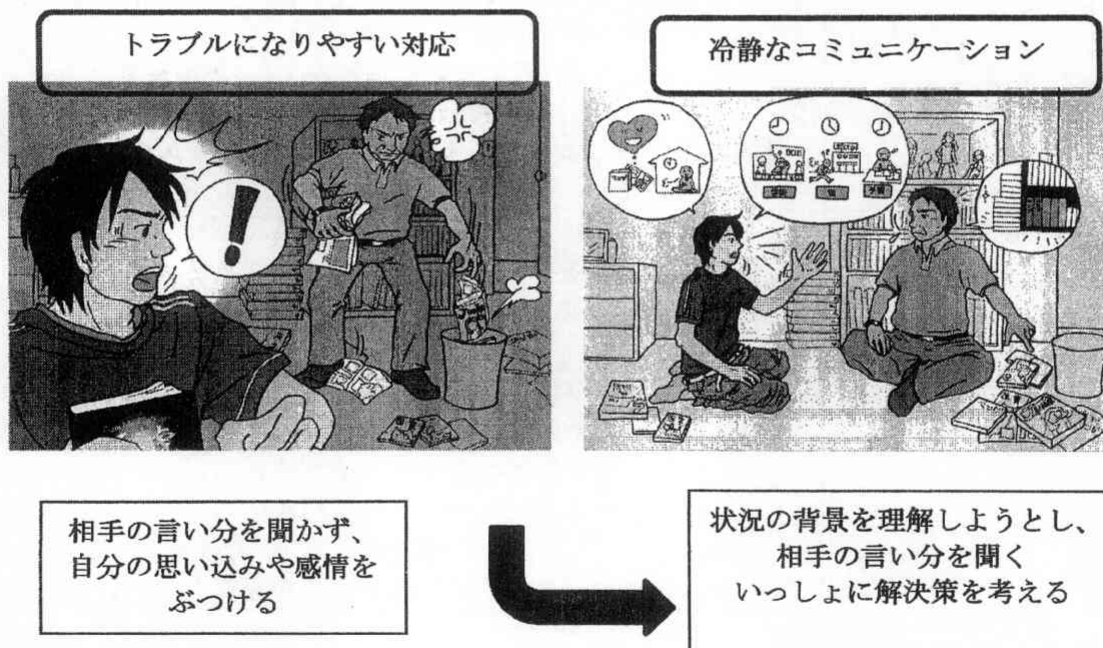
自律性のある子どもを育てるためのコミュニケーションのコツ

苦しい状況乗り越えてゆくためには、子ども自身が安心できる環境が整うことと同時に周囲の大人への信頼を持ち、さまざまなことを相談しやすい環境をつくる事が大切です。

以下の表の左側は、日常 大人がよくやってしまうやり方です。このやり方をすると、こどもは心を閉ざしたり、大人に依存的になったりします。自律性を高めるためには、右側のように自分が何をしたいのか、伝えたいのかを自分で気づくように導いてください。

子どもを反発させたり、やる気をなくす会話	子どもの気づきを促進するコミュニケーション
1) 命令 「〇〇しなさい。」 「△してはだめ」 命令は反発を呼びます 依存性も高めます	① 状況を自分で理解するために、現状を落ち着いて見させます 「今日は、どう過ごす予定？」 ② 本人のやる気に訴え、本人ができることを具体的に指示しお手本を見せます。「起きて、ごはん食べようか」「お母さん、掃除したいんだけど、大事なものをよけてくれるとうれしいな」 ③ 限界・ルールを設定します（ここまではOK） 「30分、ゲームしていいよ」「〇時になったら食事だから、すぐやめて降りて来てほしい」
2) 脅かし、 「～しないと、～させないよ」 「まじめに勉強しないと、進学できなくなるよ」	① 子どもがやろうとしていることを実際にやったらどうなるか、自分で仮説を立てて、考えさせましょう 「学校に行きたくない気持ちはわかった。じゃあ、今日休んだらそのいやな気持ちがどうなるかいっしょに考えてみようか」 ② 肯定的に具体的な行動の見通しをたてます 「一日休んだら、明日は行けそう？」 「～が終わったら、～できるね」「何を手伝ってほしい？」
3) 説教・道徳化 説教をして、理解を深めるのは、説教している本人（大人）です	① 事実を伝えます。（例：不適切な言葉、行動、相手を傷つける言動をした場合「今、あなたはこういうことばをいいましたよ」） ② 理由をききます。なぜその行為をしたのか自分で問題点を理解できるよう背景や原因の話を具体的にじっくり聞きます。 「どうしたの？」「何がつたえたいの？」「理由を教えてほしい」 ② どうしたら、自分の気持ちが伝わるかを考えさせる 「本当はどうしようと思ったの？」「そうするためにどうしたらいいと思う？」
4) 忠告・アドバイス 子どもは答えをもっています	① 子どもが何に困っているのかを整理します。 ③ 解決の選択肢を与え、自分で選ばせます。選んだ事に対する具体的な方法を考えさせ、やり方や結果に責任を持たせて、信頼しましょう。
5) なだめすかし 根拠のない「大丈夫」は不信を買います	① 友だちとのトラブル、部活の相談など、子どもが決めかねているときや、いやがっているときは、なぜ決められないのか、いやなのか、まず気持ちを受け止めてください。 ② 漠然とした不安なら、具体的に解決する方法を考えます。 ③ やらなくてはならない事なら、「いつできそう」かを自分で決めさせます。そのために何をするかを話し合い、待ちます。

子どもの反発させたり、やる気をなくさせる会話	子どもの気づきを促進するコミュニケーション
6) 批判・非難 「なんで、できないの？」 「そんなやり方じゃ、うまくいくわけじゃない」	① 事実を示して、客観的に何が生じたのか（成功・失敗の経緯）を理解させましょう。「自分の達成目標のどこまでできたと思う？」 「うまくいかなかった理由は、自分ではどう考える？」など ② 「やる気」は、できているところを評価されたときに生じます。個人内の成長を評価します。 「このPC、お母さんわからないんだけど教えてくれる？」
7) 察し 親が一方的に背景を決め付けてしまうと子どもは話しません	① 同じ出来事や感情も一人一人意味は違うことを理解しましょう。誰かと直面している時は、間に割り込んで「こうなんでしょ？」ということは避けます。 ② 本人の捕らえ方を聴き、自分で原因・経過・結果が理解できるようにしてあげてください。
8) 哀れみ・同情 親の感情を押し付けると、うざったがられます	① 共感と同情は違います。 ② 「そんな風に感じたんだね」と子どもの気持ちを感じとってあげる（共感）と、子どもは本当に安心して、気持ちや背景を話してくれます。
9) 同意 表面上は許可したり、安易な妥協をすると一貫した指導ができません	① 子どもの目線でなぜそうしたいのか、を理解した後で、親としての言い分をきちんと伝えてあげてください。子どもは大人として扱ってもらったと感じます。 ② その上で、自分の家庭では、どうするかを合意してみましょう。
10) Yes, But	But を使うと、否定してしまいます。 Yes, Then（そうだね、それではこれはどう？）に変えましょう



災害後の心のケア
～子どもたちのSOSへの理解と対応～

早稲田大学 本田恵子

○知人の子ども（発達障害）が、母と祖父母を今回亡くしました。1ヶ月程前に会った時、いろいろ話をしましたが、とても辛く、対応にもことば1つ1つ難しいと感じました。

今回のお話を聞いて、やはり難しいと思いました。情緒、知的（軽度）障害の子どもの対応の図書を紹介ください。

○今日はありがとうございました。現在中1のアスペルガーの子どもに、小2～6年までの5年間、携わってきました。一進一退をくり返しながら、彼なりに成長してきましたが、卒業してからふり返って考えてみると、彼が学校で出していた行動は、家庭でのストレスだったのでは？と感じます。病院にもかかっている、親は彼の障害を理解しているようにみえたのですが、彼は親に受容されていないことを感じていて、学校で発散していたのでは……と感じるようになりました。治ることのない障害ですが、家庭の適切なサポートがあれば、あれほど苦しまずにすんだのでは……。親も苦しいと思いますが、学校は親をどのようにサポートすればよかったのか、病院とどのように連携すべきだったのか……。卒業した今も、モヤモヤしています。

○自分に何が出来るのかと、行動しては迷い、立ち止まりの繰り返しでしたので、自分自身も救われる思いでした。来てよかったです。ありがとうございました。

○本日は、貴重なお話をありがとうございました。

現実検討力というのがまだ育っていない幼児と接する仕事をしています。先生のお話を聞いて、この力が育つのは小学生ですが、幼児のこの時期に私達が育てなくてはならないのは生きる力なのかなと思いました。違う年齢の話聞くことで今からその後への育ちについて、考える材料となりました。ありがとうございました。

○想定外の出来事と言われているけれど、今ある知識・技術の中で、正しいと思われる対応をしなければならないと思い、今回講演を聞かせていただきました。ありがとうございました。

○今日はありがとうございました。

やっぱり本田先生のお話は勉強になります。そして、幼児のことについてもありがとうございました。行動の1つ1つの意味を見られるようにしていきたいと思います。そして、自分自身も長期的に動けるようにセーブすることもしていきたいと思います。

○今日は、ありがとうございました。私には高2と大学1年の息子がおり、また中学校の養護教諭をしているので、今日のお話は大変ためになりました。

息子たちは、親子の間での何らかのPTSDを、大きくなってポロッと出してきました。それを何年かたった今、私に攻めてきたり感想を言ってきたり、批判してきます。私なりにそうなった理由を言ったり、幸せになってほしいよ、とメッセージを言って、一応落ち着いています。

職場には、不登校が2人いますが、私が赴任した春にはもうどっぶり不登校1年が経過し、かなり根が深くなり、手に負えない感じです。少しずつ前進していきたいです。

中学校はかなり忙しくて、子どもたちの遊ぶ時間もなくてかなり混乱している子は多いと思います。今日のお話をぜひ、他職員にも伝えます。

○今日は大変ありがとうございました。震災から3ヶ月を経ようとするこのごろになって保健室で生徒たちはポツリポツリと話し始めています。

今日伺った内容から、それらの生徒への対応の仕方にまちがいはなかったと少しほっとしています。

たぶんこれからもいろいろなケースの生徒が出てくると思われます。今日の現実検討力を育てることに重きをおきながら対応していきたいと思います。ありがとうございました。

○今日は、大変勉強になりました。講演のご案内ありがとうございました。本田先生のお話を聞くことができて、良かったと思いました。

○とても勉強になりました。本当にありがとうございました。

現在、高校で教員をしています。災害後、生徒とどのように接していけばよいか、悩んでいました。本日の本田先生のお話を参考にさせていただきます。ありがとうございました。

○子どもにどんな力を育てていけばいいのか、具体的な対応や、関わり方などをきくことができて、とても参考になりました。今後の子どもの対応に役立てていきたいと思います。

せっかくのご講演は、人数に合う広さの会場で、講師の先生の思いが伝わるような場の設定であるとなお良かったと思いました。

○私は幼稚園（年少）の担任をしています。今回のお話を聞き、子ども達とどのように関わっていこうか、これまでよりも更にイメージが出来てきました。また、自分自身と重ねて考えさせられる所もあり、安定して毎日を過ごせるようにしたいと思います。

○本日は本田先生のお話を聞くことができ、本当に良かったです。

幼児教育に携わっているのですが、子ども達の地震ごっこをどのようにとらえたら良いのだろうかと戸惑うことがありましたが、今日お話をききながら、子ども達の行動から見える内面の動きを知ることができたような気がします。

また、地震後の自分自身の気持ちを時期を追って振り返ったりすることもできました。
ありがとうございました。

○今日はとても面白いお話ありがとうございました。

幼稚園教諭です。“災害後の心のケア”ということでしたが、普段の子どもたちと関わる中で見落としていたことや見直さなければならないことも分かり、とても有意義でした。

現実検討力……、今、目の前にいる子どもたちに何かしてあげられることはないかな～と考えさせられました。時期としては早いでしょうかね？

○ありがとうございました。勉強になるお話、参考になりました。が、淡々としたしゃべり方で、少々眠くなり……。頭を切りかえて聴きだしたら集中して、開けていった。

小学校のときに、“嫌”のこだわりが強く、いろいろあったので、思い切って、中学校から再出発と思ってやっている……。今のところ、学校生活をとっても楽しんでいるので、ホッとしている。今日の話は参考になりました。

参加人数のわりには、会場が広すぎたので、かえって一杯ぐらいの広さにしたら、良かったと思う。

○現在、子どもに見られる種々の反応は、心の回復過程にみられる正常な反応だということがわかり安心しました。

親自身のケアも大切なんですね。頑張り続けてきた自分に気づき、自然と涙が流れてしまいました。心に響く講話でした。ありがとうございました。

○今、小学2年生なのですが、これから心の発達する時期なので、とても参考になりました。注意深く行動を観察しなければいけないと思いました。ありがとうございました。

○大丈夫？と声を掛けるより、具体的に「どうした？」「どこが痛いの？」と尋ねることなど、子どもに対しての声掛けの仕方に気をつけなければいけないと反省、気づかされました。

貴重なお話を伺うことが出来、ありがとうございました。

○PTSDの事を初めて知り、とても参考になりました。

いつも子どもは私が何かをしている時に話を始め、よく聞いていないとすぐ怒ります。
これからはきちんと聞いて、今よりも会話を増やそうと思います。

ホームページ拝見します。

○この人数で聞くのはもったいないほど勉強になる内容でした。ありがとうございました。

○具体的な例を出しながらの話でわかりやすく参考になった。

もっと多くの人に聞いてもらえるとよかったと思う。

○具体的な対応方法を教えていただくことができ、とても参考になりました。ありがとうございました。

○学校では中高生と生活して、家では震災で体調を崩した祖母を見て、今の自分が何をすべきなのかを見失っていました。講演会では、子どもたちの関わりと同時に、自分がどうすべきなのが見えてきました。

本当にありがとうございました。

○今日からますます子どもの心・体の健康に気をつけていきたいと思います。

災害で家や生活リズムが変わっているの、これからのいろいろな行動に注意したいです。

○震災後、学校で生徒にどんな対応をしたら良いのかずっと考えていました。

どんな症状や行動にも、必ず意味があるというお話を聞いて、なぜそのような症状が出ているのか、子どもたちと一緒に考えていきたいと思いました。

ぜひ、違うテーマのお話をお聞きしたいと思いました。

○4月から養護教諭として高校に勤務しています。新任なので、何も分からないというところからスタートしました。私の学校は震災の被害も少なく、今のところ生徒たちも落ち着いているように思います。

今日の講演は、災害時だけでなく、日常の保健室での対応においてとても勉強になりました。子どもたちにとって保健室が心を落ち着かせる場、安心できる場になればと思います。ありがとうございました。

○有意義な講演ではあったが、内容が多く、十分な理解を得るには至らなかった。

HPも含め、後ほど、再度見せていただき、今後の役立てたいと思います。

○皆、それぞれの3. 11の物語を持っています。

千年に一度の出来事に自分がなぜ？とずっと、その体験を意味づけしようと思ってます。なかなか消化できないけど、もしかしたら一生かかるかもしれないけれど、考え続けます。

震災後、少し体調を崩しましたが、皆もそうなんだとわかり、安心しました。

我が家は高1の息子も私もおしゃべりで、お互い言いたい事を話すばかりですが、最後まで息子の話を聞こうと思います。

○とても参考になりました。

聴く方たちが少ないのが、残念でした。

ステージのスライドが見にくいので、前方ステージだけでも電気を消していただければ、と思いました。

「自律性のある子どもを育てるためのコミュニケーションのコツ」がとても参考になりました。

○全体的に大変ためになりました。

○参考になりました。

○中学生や、高校生だけでなく、小学生などの話も聞けて、とてもためになりました。

まだまだ知らずにいたこと、もっとお話をききたくなりました。ありがとうございました。

○災害後の心のケアの話だけでなく、いろいろな話を聞くことができて、良かったです。

特に、親と子の「追いかけてっ？」のような話は、今のうちの状況にぴったり当てはまったので、勉強になりました。

上手いかわかりませんが、「安定した対応」ができるようにがんばってみます。

○今後の子育ての勉強になりました。

自律性のある子どもを育てるためのコミュニケーションのコツの所で、反省した点が多数ありました。今後に生かしたいと思います。

○中学生男子ということもあって、あまり、家でしゃべってくれなくなってきたけど、こちらがいつでも話を聞いてあげようというopenな雰囲気を出していこうと思いました。

して欲しいこと、そしてしないで欲しいことを聞いて、できる限りの範囲で、対応していきたいです。しないで欲しいことをしちゃうがちなので。(ウザイとか言われちゃってます。)今日は講演に出席して良かったです。