

支援者のための 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

発刊によせて

平成7年阪神・淡路大震災、平成23年東日本大震災をはじめとした各種自然災害や大規模な事故等の人為災害のあとに、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、被災地の「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。

静岡大学防災総合センターでは「こころのケア」を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2010年1月に静岡県臨床心理士会との協働で作成したもので、小中学校の養護教諭をはじめとする先生方を対象に「災害時のこころのケア」の基本的な事項について記したものです。被災地などの現場で大いにご活用いただき、少しでもお役に立つことができればと願っております。

2019年8月 静岡大学長 石井 潔

当センターで発行した「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」は静岡県内の学校現場に配布され、災害後のこころのケアについてのわかりやすい入門書として高い評価をいただきました。また、新聞、テレビ報道などでも大きく取り上げられ、他の県からも多くの問い合わせが寄せられるなど、各方面から大きな反響がありました。このたび、この冊子をベースとして、保健師を中心とした支援者の方々にも使えるように改訂したものを発行する運びとなりました。災害後の様々な場面で活用いただき、ご意見等をお寄せいただければ幸いです。

2020年8月 静岡大学防災総合センター長 北村晃寿

災害を体験すると

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表れます。

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**

反応

対応

セルフケア

ストレスによって何が起きるの

反応

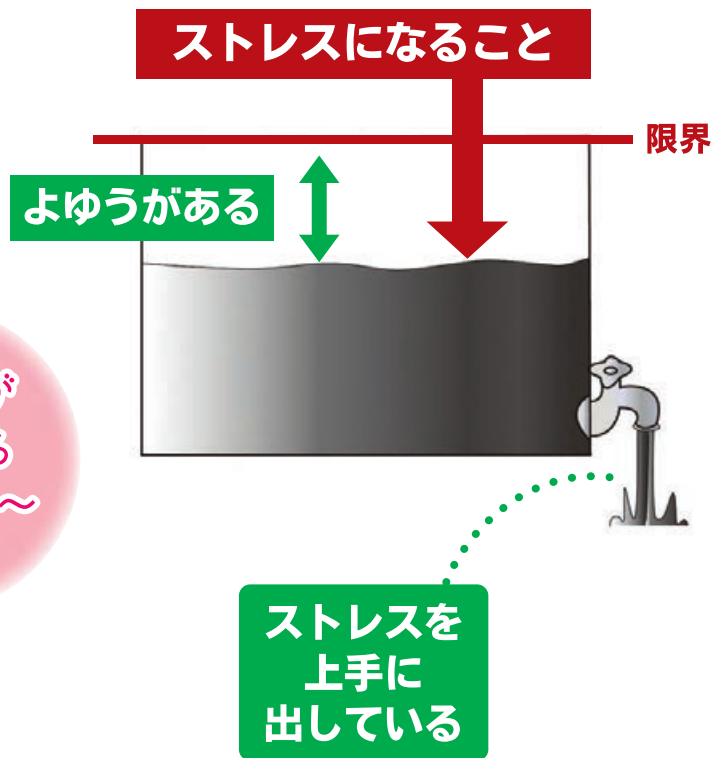
ストレスを上手に出していて、
心によゆうがあるから、
困った症状はでてこない。

対応

セルフケア



よゆうが
あるから
平気だよ～



ストレスになること
(災害)

すごい
ショック

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。

いろいろな
症状が
心と体におこる
〈ストレス反応〉



つらいよ～



ストレスを
上手に
出せない

反応

対応

セルフケア

さまざまなストレス反応

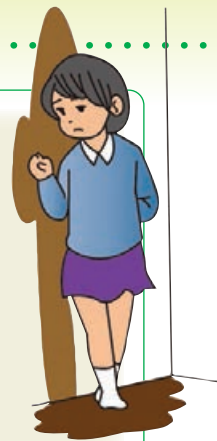
からだ

- 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

- 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



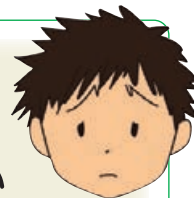
行動

- 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

- 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



からだに表れる反応

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。



反応

対応

セルフケア

行動に表れる反応

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。
- 興奮しやすくなって、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怒るようになる。
- 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（子どもの場合）

- 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。
- 学校や仕事に行くのをいやがるようになる。



気持ちに表れる反応

1 とても怖い気持ち・不安

- いつもびくびくして、物音や暗いところを怖がる。
- ひとりでいるのが怖い。なんだかとても不安になる。

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ライラした感じがしている。
- いつも何かしなくちゃいけないような気がしている。

3 落ち込み

- 気分が落ち込む。気持ちが暗くなる。
- 急に悲しくなって、涙が出たりする。

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なくなる。

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。



反応

対応

セルフケア

考え方に表れる反応

1 集中できない

- 遊びや勉強・仕事に集中できない。
- 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。
- つい悪い方に考えてしまう。

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。
- 何かを見ると、災害の時に感じたことがよみがえってくる。

4 思い出せない・忘れやすい

- 災害の時のことをうまく思い出せない。
- 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。



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

セルフケア

年代による違い

年代によってストレス反応の表れ方がちがいます。

乳幼児の特徴

- 一人寝や食事、おまるなど、できていたことができなくなる。
- いろいろなことにおびえる。
- かんしゃくを起こしたり、ぐずったりする。

小学生の特徴

- 親にまわりつくなど子どもがえりが多い。
- 動き回って落ち着きがなくなる。
- 現実でないことを言うことがある。



中・高校生の特徴

- 気分の落ち込みや身体症状が目立つ。
- 友達との付き合いをさける。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表れることもある。

成人の特徴

- アルコール量が増える。
- 仕事の能率が下がる。

高齢者の特徴

- 抑うつ傾向が目立つ。
- 急に物忘れがひどくなる。
- 夜間うろうろと徘徊する。
- 自分が今どこにいるか、わからなくなる。



ストレス反応が強い人の特徴

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

- 災害でとても怖いことや大切な人や物をなくす体験をした。
- 長時間、閉じ込められた。家が壊れた。
- もともと怖がりだったり、心配性なところがある。
- 災害の前から人との付き合いに苦労している。
- 家族や周囲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。
- 発達障害など、災害前から支援を必要としている。

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、行事などを通じて“ひとりじゃない”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としたり、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

セルフケア

ストレス反応がある人への接し方

しつたげきれい

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・安心な環境で気持ちを受けとめる

家族や身近にいる人が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

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。

反応

対応

セルフケア

支援者も被災者です

支援者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**をとりましょう。



- 倒れないことを心掛ける。
- メリハリをつける。休めるときはきちんと休む。
- 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)

反応

対応

セルフケア

災害の後の過ごし方

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。ストレスがかかるときは、“**食べる・寝る・話す**”を心がけましょう。

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 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。

こんなときはどうするの？

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



食欲がない

無理をせずに、そのときに食べたり飲んだりできるものをとればいいです。食欲がないときでも、水分はこまめにとるように伝えましょう。

眠れない、夜中に起きる

子どもの場合は、叱らないで添い寝をしてあげるようにしましょう。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ましょう。

体の不調を訴える

短時間でいいので、苦痛を和らげる手当てをしたり、話を聴いたりすることで、守られているという安心感を与えることができます。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。

自分を責める

“自分が悪い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。
自然現象だという事実をきちんと伝え、
がんばっているところや良いところを
認めたり、ほめたりしましょう。



子どもがこんなときはどうするの？

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、子どもがつらそうなのに、その遊びをやめられないとき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。



災害の話をくり返す

何度も同じ話をされると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、ゆったりと聴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。

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、どうにかしよう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。



こんなときはどうするの？

ストレス反応の表れ方が人と違うと気にする

反応の種類や程度が他の人と違うことで、「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ましょう。



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、より不安になります。ニュースの時間は、子どもたちは遊びの時間にするなど配慮をするとよいでしょう。



日常生活でのケア

側にいる人が日常生活の中でできるケアもあります。

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心が落ち着いてきます。

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。注意深く生活の様子を見ていきましょう。

遊びや作業を通じた心のケア

遊び、趣味や共同作業を通じて、「心の絆」を実感し、心の緊張をとくことができます。



反応

対応

セルフケア

日常生活でのケアの留意点

年齢に応じた対応を心がける

- 年齢によりストレス反応が異なる場合があります。人によって、おもてに表れにくいことがあるため、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

- 遅れてストレス反応が出たり、1年後など節目となるタイミングでストレス反応がぶり返したりすることがあります。
- 数年単位で経過を見ていく視点も必要です。



家庭、専門家、医療機関との連携

- 家庭では、家庭以外の場と違った反応が表れていることがあります。学校や職場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。

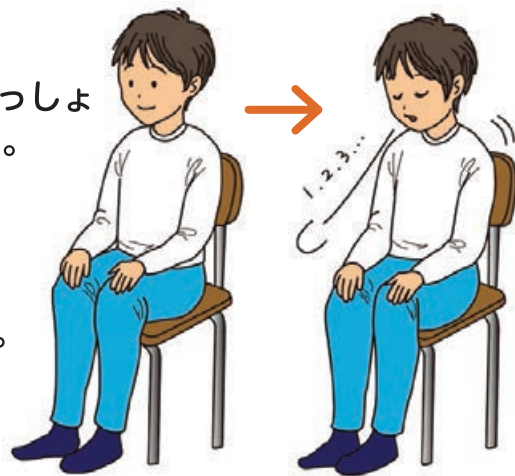
セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 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。



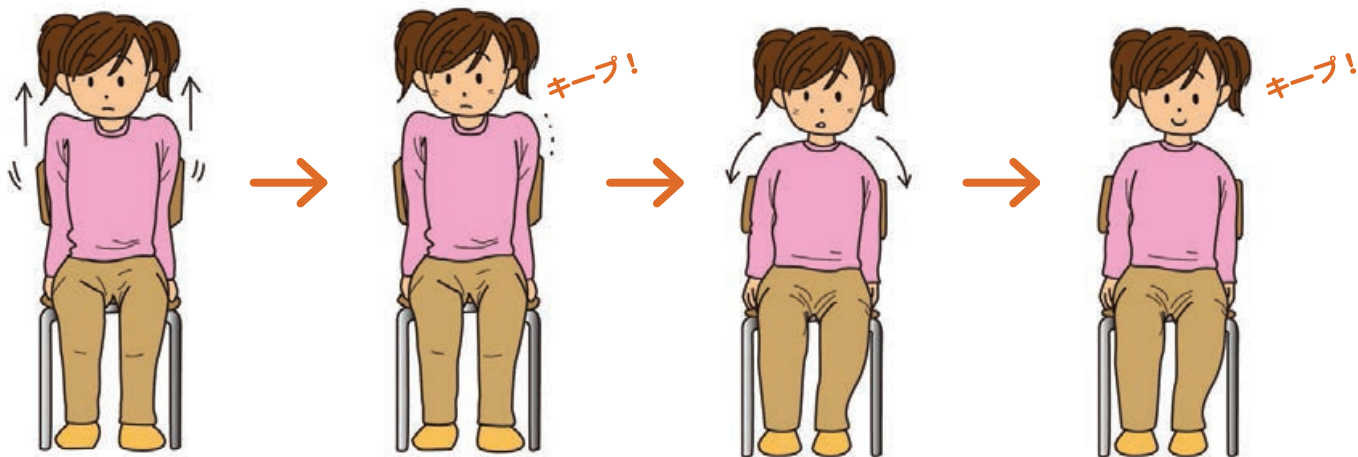
反応

対応

セルフケア

● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、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 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 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、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。



● 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

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。



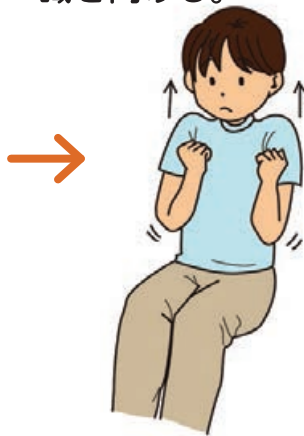
② 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。

⇒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 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 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 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 上半身に入った力を、すっとと抜きます。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す。



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、無理にやらせたりはせず、「やれそうなときにやってみよう」「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ください。

● スッキリ仕上げ ●

- 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。



- 全身、背伸びをします。手や足もおもいきり伸ばして、スッキリさせます。



支援者のための災害後のこころのケアハンドブック

発行日 ● 2020年8月20日（第10刷）

作 成 ● 小林朋子（静岡大学教育学部）

中垣真通（子どもの虹情報研修センター）

吉永弥生（岩手県巡回型スクールカウンセラー）

今木久子（静岡乳児院）

長島康之（好生会三方原病院・浜松市スクールカウンセラー）

石川令子（静岡県スクールカウンセラー・静岡大学留学生カウンセラー）

2010年 2月 第1刷

2010年12月 第2刷

2011年 7月 第3刷

2012年 5月 第4刷

2013年12月 第5刷

2015年 2月 第6刷

2016年 4月 第7刷

2017年 9月 第8刷

2019年 8月 第9刷

イラスト・構成協力 ●

高橋智子（静岡大学教育学部）

三輪美津子（教育学部卒業生）

高橋良輔（教育学部卒業生）

長島 瞳（教育学部卒業生）

山下枝里（教育学部卒業生）

協 力 ● 林 能成（関西大学社会安全学部）

たかやまみほ（デザイナー・イラストレーター）

発 行 ● 静岡大学防災総合センター

〒422-8529 静岡県静岡市駿河区大谷836



INDEX

反応

..... ● 災害後にあらわれる反応や症状などを紹介しています。
p.1-12

対応

..... ● 各反応や症状に応じた対応方法を紹介しています。
p.13-24

セルフケア

..... ● 自分でできる、心と体の簡単なセルフケアの方法を紹介しています。
p.25-28