

子どもたちの心と体のケアのために

～ 子どもたちに寄り添いながら 子どもたちの笑顔を取り戻そう ～

教職員のみなさんへ

平成23年3月11日午後2時46分、マグニチュード9.0という日本の観測史上最大の「東北地方太平洋沖地震」が発生し、家屋等の倒壊や津波による甚大な被害をもたらしました。さらに、福島第一原子力発電所においてもこれまでには考えられなかった深刻な事態が生じました。

この震災により、大切な家族や住む家を失ったり、避難指示等により県内はもとより県外において避難所生活を余儀なくされたりしている子どもたちが数多くおります。

学校が再開したとしても、避難所から登校してくる子もいますし、仲の良い友だちと離れ離れになり、心身ともに不安定になっている子もいます。すべての子どもたちの笑顔を取り戻すためには、学校関係者であるわたしたちの努力が必要不可欠です。学校が『安心して活動できる ほっとできる場所』であるためにも、できるだけ子どもに寄り添い、安心させてあげることが大切です。

本県の子どもたちの明るい笑顔や生き生きとした姿を一日も早く取り戻したい、そんな願いを込めてこのリーフレットを作成しました。各学校の実情に応じ、活用してください。

管理職の主な役割

- 1 最新かつ正確な情報の収集に努め、子どもたちが安全に学校生活を送ることができるように努めてください。
- 2 自校の安全計画を再度見直し、子どもたちの安全を最優先に万全の対策で対処できるように努めてください。
- 3 すべての子どもたちにとって安心できる、心も安まる場所となるように、全教職員が全身全霊を傾け教育活動に取り組めるよう学校をしっかりと機能させてください。
- 4 リーダーシップを発揮し、担任が一人で悩んだり、養護教諭だけに負担がかかったりしないように全教職員による指導体制を確立し、組織として子どもたちのケアに努めてください。
- 5 保護者や地域の方々、学校医やスクールカウンセラー等の専門家とも連携を図りながら、一人一人を大切にされた学校経営(例えば、避難してきた子どもが、被曝者扱いをされたり、仲間はずれにされたりしない等)に努めてください。

学級担任や養護教諭等の主な役割

- 1 家庭や関係機関との連携を図り、転入生の家庭環境や既往症(アレルギーや心疾患等)、心身の健康状態の正確な把握に努め、早期に全教職員の共通理解を図ってください。
- 2 日々の健康観察をしっかりと行い、子どもたちの心身の状態をいち早くキャッチし、それぞれの心身の状態に応じ柔軟に教育活動を行ってください。
- 3 子どもたちの目線で、受容的、共感的に話をしっかりと聞いて、受け止めてあげてください。
- 4 明るい笑顔で子どもたちの前に立ち、自らが前向きにがんばる姿を子どもたちに見せながら、心のケアに努め、生徒指導の機能を生かした教育活動の推進に努めてください。

各学校において、子どもたちの明るい笑顔や生き生きとした姿を取り戻すためには、校長のリーダーシップのもと、家庭や地域、関係機関との連携を図りながら、全教職員の子どもたちに対する指導・支援体制を早期に確立し、機能させていくことが大切です。

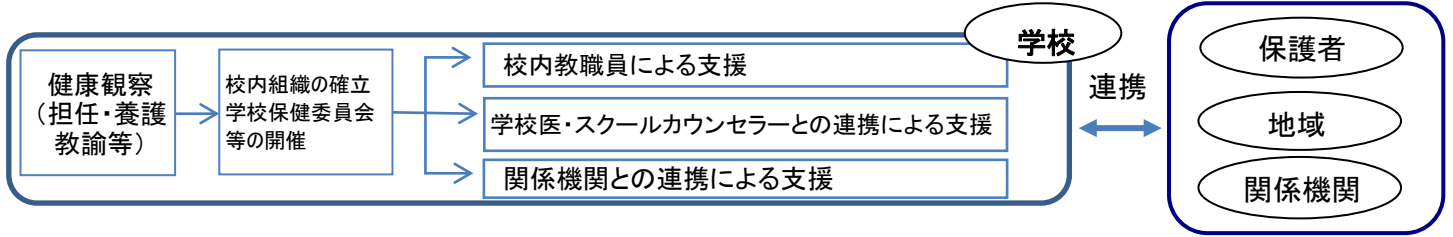
自分自身の心と体の健康にも十分注意しながら、子どもたちをサポートしていきましょう。

心のケアの進め方や具体的な対応のポイントについては、2ページ～4ページを参考にしてください。



子どもの心のケアの進め方

子どもの心のケアを進めるに当たっての基本的な対応の一例ですので、参考にしながら自校の実情に応じ、全教職員一丸となって子どもの心のケアに努めてください。



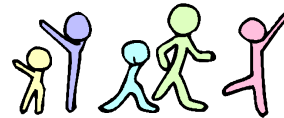
災害発生	管理職	災害から学校再開まで	学校再開後	継続支援
	養護教諭	災害から学校再開まで	学校再開後	
	学級担任等	災害から学校再開まで	学校再開後	
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 子どもの安否及び所在確認、被災状況の把握の指示 <input type="checkbox"/> 臨時の学校環境衛生検査の実施についての検討 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 保護者への啓発活動の実施の指示 <input type="checkbox"/> 教職員の心のケアに向けた校内組織体制づくり <input type="checkbox"/> 学校保健委員会等の開催 <input type="checkbox"/> 心のケアにかかわる校内研修会実施の指示 <input type="checkbox"/> 保護者説明会の実施と保護者への支援 <input type="checkbox"/> 地域住民への協力依頼 <input type="checkbox"/> 学校全体で取り組む心のケアの企画と実施 	
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 保健室の状況確認と整備 <input type="checkbox"/> 学校医、学校薬剤師との連携 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 心のケアの継続支援 <input type="checkbox"/> 健康相談の実施 <input type="checkbox"/> 心のケアに関する校内研修の企画・実施 	
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 家庭訪問、避難所訪問等 ・子どもの家庭の被災状況の把握 <input type="checkbox"/> 学校再開へ向けての準備 ・学校内の被害状況、衛生状況の調査 ・安全の確保 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 個別指導 <input type="checkbox"/> 校内研修会への参加 <input type="checkbox"/> 学級活動や道徳の時間に困ったこと、助けてもらったことなどこれまでの体験の整理 <input type="checkbox"/> 人権が守られる集団作り <input type="checkbox"/> 心のケアを図るための学級経営の充実 	
		継続して取り組むこと		
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 正確な情報の収集と適切な対応 <input type="checkbox"/> 安全・安心の確保への対応(安全計画の見直し、学校施設及び通学路の安全確保等) <input type="checkbox"/> 子どもの心身の健康状態の把握と支援活動の指示(家庭訪問・避難所訪問等) <input type="checkbox"/> 健康観察の強化の指示 <input type="checkbox"/> 心のケアの対応方針の決定と共通理解の徹底 <input type="checkbox"/> 教職員間での情報の共有化の促進 <input type="checkbox"/> 保護者及び地域・関係機関との連携 <input type="checkbox"/> いじめや差別を許さない学校風土づくり 		
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 管理職、教職員との連携及び情報の共有 <input type="checkbox"/> 心身の健康状態の把握 ・健康観察の強化 ・心のケアの質問紙調査、相談希望調査等 <input type="checkbox"/> 心のケアに関する啓発資料の準備、配布 <input type="checkbox"/> 心のケアに関する保健指導の実施 <input type="checkbox"/> 学校医、スクールカウンセラー、専門機関との連携 <input type="checkbox"/> 感染症の予防対策 		
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 心身の健康状態の把握 <input type="checkbox"/> 教職員間での情報共有 <input type="checkbox"/> 保護者との連携(家庭での健康観察の強化依頼) <input type="checkbox"/> 学校医、スクールカウンセラー、専門機関等との連携 		

(参考文献:「子どもの心のケアのためにー災害や事件・事故発生時を中心にー」文部科学省)

一人の負担にならないように、情報の共有化と協働体制の確立を！



子どもたちへの 対応のポイント



学校が子どもたちにとって、安心できる場所であることが大切です。子どもの様子に気を配りましょう。

「がんばろう」ということばより「大丈夫だよ」「先生がそばにいるよ」というメッセージが子どもたちに安心感をあたえます。

子どもが安心して体験したことや現在の気持ちを語れるような学校・学級の雰囲気づくりに心がけましょう。

S1

学校や登下校の途中でまた災害に遭うのではないかと、登校を渋る子どもに対して



S2

集中力がなくなったり、暴力的になったりする子どもに対して

R1

本人が安心できるよう、保護者や先生たちが声をかけたり、登下校にしばらく付き添ったりすることも大切です。



R2

話をよく聞いてあげましょう。また、呼吸の仕方やリラクゼーションの仕方を工夫させるのも効果的です。気持ちが落ち着くような簡単な運動をさせることもよいでしょう。(P4参照)

S3

自分の思いをうまく表現できず、一人で悩んだり、苦しんでいた子どもに対して



S4

夜眠れない
自分で行動することができない
おう吐することがある
食欲がない
などの症状がある子どもに対して

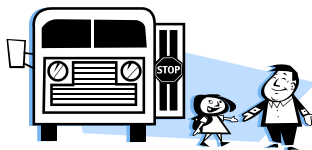
R3

日常の健康観察が大切です。子どもたちの心身の状態をいち早くキャッチするためにも、毎朝の健康観察、保護者との連携をしっかりと行いましょう。



R4

身体的にいろいろな反応がみられる場合、医療機関で受診し医師の指示に従ってください。レクリエーションを取り入れるなど、楽しいことに関心が向くように誘うことも大切です。



S5

原発や放射能の問題で、避難してきた子どもたちが噂されたり仲間はずれにされたりすることに対して



S6

避難所生活が嫌で帰りたくないという子どもに対して



R6

しっかり話を聞いてあげると心が落ち着くことがあります。保護者と連絡をとったり、避難所まで一緒に帰ったりすることも大切です。

R5

いじめや差別、誹謗中傷は絶対許されません。一人一人が認め合い尊重し合い、相手の立場に立って考え行動することができる集団づくりや学級経営が大切になってきます。積極的な生徒指導に努めるよう心がけましょう。

S→Situation(状況)
R→Response(対応)

心や体のリフレッシュ法

子どもたちは今回の体験で様々な不安やストレスを抱えています。そこで、ストレスに対して自分をコントロールしてストレス反応を抑える方法を紹介します。(ストレスマネジメント)

10秒呼吸法(腹式呼吸)

- ① イスに深くゆったりと座る。
- ② 静かに目を閉じる。

③ 息を全部吐く。

- ④ 1・2・3・4で鼻から息を吸う。
＜良いエネルギーを身体の中に入れるイメージ＞

⑤ 5で止める。

- ⑥ 6・7・8・9・10で口から息を吐き出す。

＜息を吐くときにイライラや疲れ、悪いエネルギーが身体の外に出ていくイメージ＞

おへそのすぐ下辺りに軽く手のひらを当てます。



ゆったりと落ち着いた気持ちをイメージします。



リラクゼーション

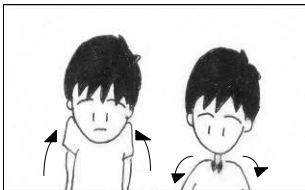
「筋肉は、意図的に力を入れてその後10秒以上脱力するとそれにつられて、各部位の不随意の緊張が緩む」という特性を利用した心身のリラックス状態を段階的に得る方法。(イスに座ったり、横になって行えます。)

※参考 エリザベス・ソリン先生のリラクゼーション・プログラムより

手を強くにぎって、ゲンコツをつくってください。→手を開いてゆっくり力をぬきます。

- ①【手(右→左)→足(右→左)→両手→両足】この順に緊張(5秒程)と弛緩(10秒程)を交互に行う。

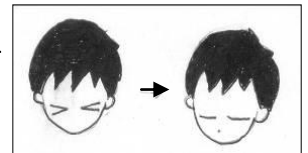
足をあげて、ピンと伸ばし、つま先に力を入れます。→力を抜いて足をおろします。



- ②【目】

カー杯ギュッとつむります。→力を抜いて。ゆっくりと目を閉じた状態に戻ります。

- ③【歯】上の歯と下の歯を強くあわせませます。→力をぬいてリラックスします。

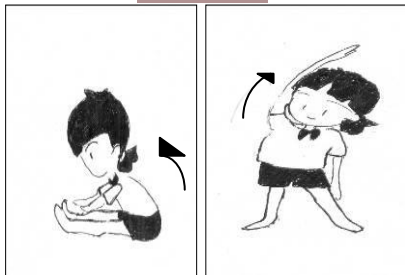


- ④【肩】両肩を、耳につくくらいまであげましょう。→ゆっくりと肩を下げてリラックスしましょう。

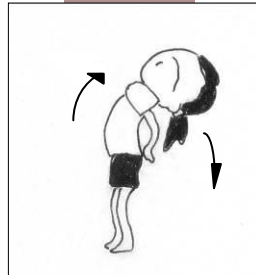
- ⑤【お腹】たいこのように強くお腹を張ってみましょう。→力を抜き、息を吐きましょう。

運動

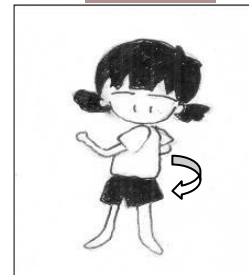
伸ばす



反らす



捻る



子どもの健康を整え、支えるためには、児童生徒の発達段階に応じ、遊びや身体活動の機会を増やすこと、スポーツや社会的活動に積極的に参加させることが有効な手立てとなります。

特に、身体全体を大きく使って「伸ばす」「反らす」「捻る」運動を意識しましょう。ラジオ体操や体ほぐし運動等が効果的です。