

災害時における心のケア

1 災害発生時の心のケア対策について

災害や事故等で、生命にかかわるような極度の衝撃をもたらす体験をした場合、この体験が記憶の中に残り、精神的な影響を与え続けることがある。このような精神的後遺症をトラウマ（心的外傷）という。こうした心の反応は、「異常」な事態に直面した際に起こる、極めて「正常」な反応であり、適切な時期に適切な対応をすれば、大半は収束するといわれている。

しかし、適切な対応がなされなければ、PTSD（心的外傷後ストレス障害）等になって生涯にわたり大きな心の傷を残したりすることになる。このため、学校（園）においては、児童等の心のケア対策を学校防災の一環として位置付け、日ごろから心の健康教育や相談活動の充実を図るとともに、災害発生時における心のケア対策を充実することが望まれる。

2 心のケア対策の充実

(1) 日ごろから留意すべきこと

日ごろから、児童等の心身の状態を的確に把握し、相談活動等を積極的に行うことにより、児童等が安心して学校生活を過ごせるようにすることが大切である。したがって、学校防災計画等には心のケア対策を盛り込み、学級担任、保健主事、養護教諭等の役割分担を明確にするなどの体制を整備しておくことが必要である。児童等の心の状態については、学校と家庭との密接な連携を図るとともに、カウンセラーや学校医、専門機関による支援体制を整えておかなければならない。

また、教職員は、PTSD等の精神疾患に対する基本的な理解が不可欠であり、PTSD等の症状やその対応について、研修の充実を図るとともに、保護者に対しても適切な知識の普及に努めることが大切である。

(2) 災害発生後に留意すべきこと

災害発生後からしばらくの間は、トラウマを経験した人には、様々な精神的・身体的症状が現れる。特に児童等の場合、保護者や信頼している教職員による適切な支援が、その後のPTSD等につながらないための予防となる。また、同じ体験をした者同士の交流や遊びの機会があることが、児童等の心の安定にも有効であることから、学校の早期再開が大切である。

* 「災害時の心のケア」については、「学校安全」指導の手引 - 「安全文化の創造」をめざして - （平成17年3月、奈良県教育委員会発行）に詳しく記されている。