

# 大震災の心身の後遺症を防ぐ為に 学校の先生のための対応マニュアル

大阪大学大学院大阪大学、金沢大学、浜松医科大学連合小児発達学研究所  
対応チーム代表 浜松医科大学児童青年期精神医学講座 杉山登志郎

このたびの東日本大震災で被災された方々に心からお悔やみを申し上げます。

このたびの大震災では、未曾有の大災害になったため、長期にわたる様々な影響が懸念されます。私たちは、少しでも皆様のお役に立てることが出来ればと考え、このマニュアルを作成しました。

本来、震災における心身のケアに関しては、外部からの支援を用いるのが正しいとされています。地元のケアに携わる方も被災者であるからです。

ところが今回の大震災では、規模が大きすぎて、また外部からの支援を導入する地域の保健所などの組織自体がダメージを受けており、ある程度、地元での対応をお願いしなくてはならなくなっています。

私たちは学校を中心として、一次的な対応を行い、地域の小児科の先生に二次的な対応を頂き、さらに専門病院による三次的な対応を組むというシステムを考えました。

一刻も早い震災からの心身の回復を願い、少しでもこのパンフレットが役に立つのを祈っております。

## 1. はじめに：大震災の時に起きる心身の反応

次の様な経過で心身の反応が生じてきます

- ・震災から3日目まで：緊急時への防御反応・・・救命救急が必要な時期
- ・2週間まで：緊急の生体反応が持続する・・・ライフラインの復旧

命の危機に晒された時、コルチゾールというホルモンの緊急放出を初めとする一連の生体反応が起き、心身を戦闘状態に導き、緊急の災害に対応します。

- ・4週間～6週間：身体の危機が一段落する・・・心身の不調が生じてくる時期
- ・8週間～：心身の様々な反応が出てくる・・・長期的な対応が必要になる時期

心身の戦闘状態が長く続くと、コルチゾールを初めとする緊急の生体反応は、今度は脳にマイナスの影響を及ぼしてきます。これが震災の後遺症を引き起こします。

## 2. 何をすればよいのか

最も大切なことは「安心」が戻ってくることです。「安心」には、経済的な安心や先の生活の見通しなども含まれています。

しかし「安心」がなかなか得られない状況が続いたときには、心身のマイナスの反応を極力減らして行くことが大切です。心身のマイナスの反応は誰にでも生じます。しかし、心身のマイナスの反応が続くことは、震災からの立ち直りにも悪影響を与えるので、なるべく減らして行く必要があります。

その方法には、三つあります。

- 1, 震災の時に起きる心身の反応について知識を持つ
- 2, マイナスの反応を減らす為の体の練習をする
- 3, マイナスの反応を止めるための服薬をする

この3つ共に、これまでの震災やそれ以外の出来事によって引き起こされた心身のマイナスの反応に対する、プラスの効果が確認されています。

3番目の服薬は、小児科医の先生にお願いをする必要があります。われわれは、小児科医の先生のためのマニュアルと一緒に作っています。

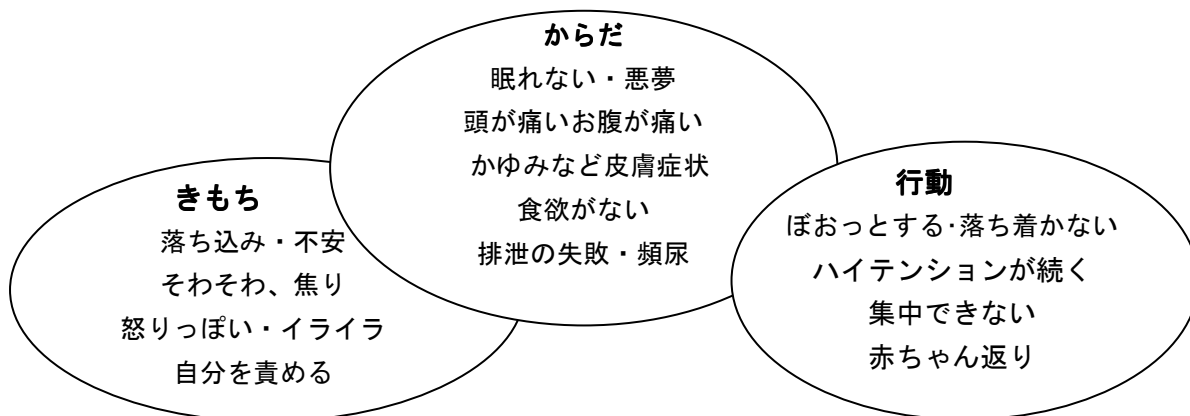
心身の後遺症のレベルを計るための幾つかの尺度があります。これを取っておくことはとても大切です。なぜなら、前との比較ができるからです。しばらくして良くなったとき、良くならなかったときに、尺度の資料があると客観的な評価ができます。その資料は、次の災害が起きた時に、新たに災害を受けた他の人の役に立ちます。

健康アンケートを添付しました。この健康アンケートは、スクールカウンセラーの先生方のために作られたものと同じです。

### 3. 学校でできる心身のケア その1 震災の時に起きる心身の反応

こころとからだはつながっています。楽しいと、笑顔になって、気分も晴れやかです。

悲しいことや苦しいことがあると、お腹が痛くなったり、頭が痛くなることもあります。心配なことがあると、いつもならすぐできることなのに、うまくできない場合もあります。災害によって起きる不調は、からだ、きもち、行動に現れます。こういった反応が出ることを**大人も、子どもも知っておくこと**が対応の第一歩です。



【学校の先生へ】これまでの災害で得られた資料によれば、幼い子どもが心身の反応が出やすいことが知られています。男の子は行動面に、女の子はからだやきもちに出やすいことが示されています（遠藤他、精神医学、2007、49:837-843.）

### 4. 学校でできる心身のケア その2 マイナスの反応を減らす為の体の練習をする

- 1, 安定した生活リズムをとるもどす

規則正しい睡眠、食事は生活の基本です。電気が無く夜には寝るしかなかった生活から元に戻った後、一度乱れたリズムを、再度規則正しい生活に戻して下さい。

災害の直後に、その話しをするのは避けて下さい。安心が戻ってきてから後には、その

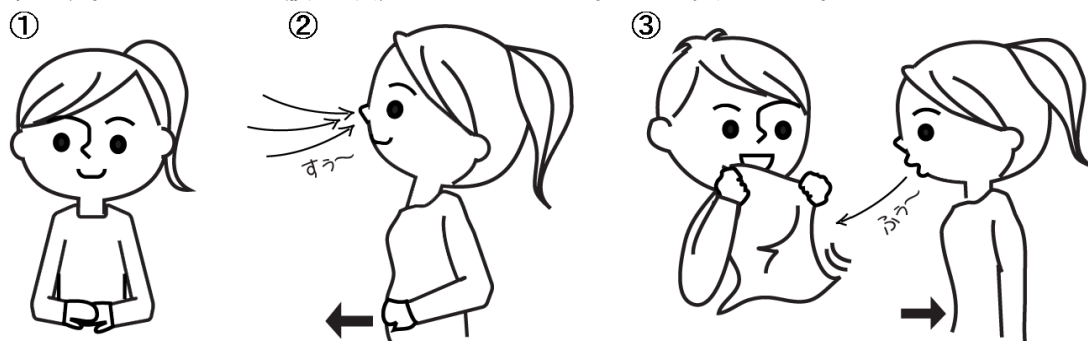
話を聞くのはプラスになります。「いつでも話を聞く」と子どもに声をかけて下さい。無理に聞くのではなく、子どもが話したいときにじっくり聞く機会をもって下さい。安心が戻ってきたと感じたら、大人どうしでお互いに話し合うことも有益です。

## 2、からだをリラックスする練習

まず、自分でやってみて下さい。その後で、子どもたちに導入して下さい。

### 呼吸の練習

ストレスがかかっていると呼吸が浅くなります。深呼吸をしてみてください。腹式呼吸が基本です。子どもたちは腹式呼吸ができない子も少なくありません。



① おなかに手をあてる  
両手をおなかに軽く  
そえます。

② 鼻から息をすう  
おなかが膨らむ感じを  
手で確認して。

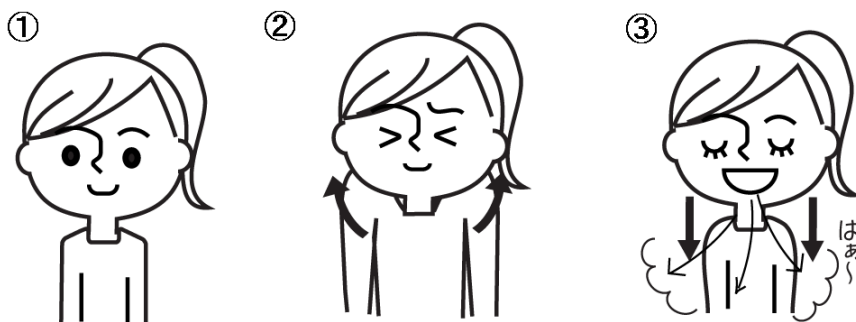
③ 口からフーッと細く長く息をはく  
薄いハンカチやティッシュを口の  
前において、ゆらゆらゆれるくら  
いがちょうどいい息の吹き方です。

### 体幹を感じる運動

靴を脱いで床に足を降ろし、足の裏が床についている感じを確認しましょう。かかと歩きやつま先歩きをしてみたり、どしどしと歩いて急に「気をつけ」をしてみたり、水平感覚や体の中心の感覚を感じ、さらに足の裏が床についている感覚を意識しましょう。

### 体の緊張をほぐす

緊張状態では、肩や首、背筋などが縮まっています。筋肉をほぐしましょう。ストレッチや体操を時々行います。きゅうっと力をいれた後に力をぬいて、緊張をほぐします。



① 背筋をのびし、力をいれずに  
楽な姿勢をとります。  
立っても座ってもよいです。

② 肩に耳をつけるように  
肩をあげます。  
この姿勢のまま数秒。

③ すとーんと肩を落としながら  
息をはきます。じわっと肩の  
あたりが温かくなります。

### **左右の交互刺激**

背中や肩などをトントンとリズムよく、軽くたたいてもらうことは強いリラックス効果があります。中心を叩くのではなく、右肩、左肩、右肩、左肩というように、**左右を交互に**たたくのがコツです。**両足の足踏み**を30回繰り返します。その後、深呼吸。これを3回ほど繰り返します。

【学校の先生へ】お医者さんに相談する必要がある子ども

イライラ、眠れない、落ち着きがなくなった、そわそわする、ちょっとしたことですぐに興奮する、ハイテンションになる、前に起こったつらい場면을思い出して、その場面に圧倒されてしまう。このような症状は、心身が疲れきった時のサインです。

次の尺度を付けてみて下さい。高い点数の時には、養護教諭の先生やスクールカウンセラーの先生とよく話し合い、安心・安全な生活のリズムを取り戻すことができるような関わりを工夫して下さい。必要があれば、地域の小児科の先生にも相談しましょう。

# 健康アンケート

		きょう 今日は	ねん 年	がつ 月	ひ 日
がっこう 学校の名前	なまえ 名前	ねん 年		くみ 組	
あなたの名前		おとこ おんな 男・女		しゅっせきばんごう 出席番号	

あなたの最近のからだと心の健康について、教えてください。  
睡眠や食事について、工夫していることがあれば教えてください。  
イライラを小さくする工夫があれば教えてください。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。	ない (1)	すこし ある (2)	かなり ある (3)	ひじょうに ある (4)
1 なかなか、眠ることができない	ない (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	ない (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)
3 夜中に目がさめて眠れない	ない (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)
4 頭やお腹が痛かったり、からだの調子がわるい	ない (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)
5 ごはんがおいしくないし、食べたくない	ない (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)

睡眠や食事について、困っていることや工夫していることがあれば、教えてください。

イライラを小さくする工夫や、すこしでも『ほっとする』ことがあれば、教えてください。