

『教師のための学校危機後の5つのポイント～心理教育とサポート～』は、アメリカ合衆国教育省-学校における危機への備えと危機管理のための技術支援センターによって作成された小冊子をもとに、日本の学校の体制や危機後の状況にあわせて、学校危機メンタルサポートセンターによって再編されたものです。『教師のための学校危機後の5つのポイント』を有効にお使いいただくために、前出のアメリカ合衆国教育省が発行した「学校危機管理のための有益なヒント」(2008年)をもとに、教師用の解説を作成しました。ご一読のうえ、『教師のための学校危機後の5つのポイント』をご活用下さい。

大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター

はじめに ～サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)の役割～

自然災害や事件・事故などに遭うことは、人びとに大きな影響を及ぼす“危機”となります。とりわけ、学校における危機や児童生徒のケアが求められる事態は、“学校危機”と呼ばれます。危機や学校危機のあとは、ストレスを軽減するための緊急介入が必要となります。

このような心理的な初期対応を“サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)”といいます。1954年にアメリカ精神医学会によって発表された論文がもとになった概念ですが、現在は広く用いられるようになってきています。危機後の早いうちに、危機やストレスに焦点づけた短期

的な介入をおこなうことで、年齢にかかわらず、危機後に生じたさまざまな苦痛が軽減され、回復につながる事が明らかになっています。とくに、学校におけるPFAでは、①児童生徒を安定させること ②再び通常の学校生活を送れるよう、心身の回復をサポートすることの2つが大きな目標になります。

学校危機が起きた際は、教員向けの『5つのポイント』に沿って、PFAをおこなうことができます。5つのポイントについて教師が理解し、児童生徒や保護者へのサポートに役立ててください。

サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)の基本的な方針

- ・危機のあと、さらに身体的・心理的に傷つくことがないように、児童生徒を保護します。
- ・だれに、どんな支援が必要なのかを判断し、さまざまなサポートを提供します。
- ・児童生徒が、家庭で保護者と一緒におちついて過ごせるようにします。
- ・できるだけ早く学校を再開し、他の児童生徒や教師と一緒に過ごせるよう、ふだんの生活に戻します。
- ・児童生徒や家庭へ情報提供をし、地域のいろいろな資源と連携をとりながら支援を進めます。
- ・児童生徒や保護者へ、危機後に生じるストレス反応と基本的な対処法について説明します。
- ・受容的な態度で、じっくり話を聴くようにします。
- ・心配ごとをよく聴き、問題解決のための具体的なサポートをします。
- ・ストレスの程度が重いつきや問題が深刻なときは、医療機関やカウンセラーを紹介します。

ポイント1：ていねいな聞き取り Listen

教職員は、児童生徒とできごとについて話をし、児童生徒がどんな心配や不安を感じ、恐怖を抱い

ているかをよく聴きます。児童生徒は、さまざまな感情を持っています。児童生徒の状態や状況に合わせて、個別に話を聴くほか、少人数のグルー

ブや学級全体で話すなど、聴きかたを検討します。

教職員は起きたできごとについて、児童生徒の年齢に合わせて、わかりやすく説明をします。話を聴く際には、話すことの大切さを伝えます。無理に話させるのではなく、児童生徒が安全に話ができたと感じられる体験をすることが重要です。

話を聴くタイミングは、教室や面談の場に限りません。むしろ、学校生活のなかのさまざまな場面、たとえば休み時間や廊下での立ち話、始業前や放課後などの時間を活かすことができます。教職員は、いつでも話を聴く準備があることを児童生徒に伝えておきます。もし、時間がないときには、話を聴ける時間を伝え、機会を持ちましょう。

「すぐに治るわよ」というような安易な励ましや、「人生のつらさをバネにして生きろ」などの人生訓は、言うべきではありません。児童生徒が、すぐに回復できない自分を責めてしまったり、考えや感情を表現しにくくなり、二次被害（できごとのおとさらに傷つくような言動）となってしまうことがあるからです。

教職員に求められていることは、児童生徒の話をよく聴くことです。危機後、家にこもりがちな児童生徒には、できればこれまでどおりに学校に通えたほうがよいことを伝え、励まします。学校で不安を受けとめてもらえるとわかれば、児童生徒は安心して学校に来ることができるでしょう。

ポイント2：安全な場づくり Protect

危機が、それまで児童生徒が持っていた安全感や安心感を崩してしまうものです。回復のためには、児童生徒が再び、心身ともに安全であると感じられるようになることが大切です。教職員は、児童生徒が安全や安心を感じられるような環境づくりと関係づくりをしなくてはなりません。

学校で事件や事故が起きたのであれば、その後の学校の対応や再発防止に向けた取り組みについて説明します。また、地域内のさまざまなサポート資源を紹介するのも役立ちます。その際、児童生徒の年齢に合わせたわかりやすい説明を心がけましょう。

危機後はできるだけ早く、通常の学級運営に戻すことも、児童生徒の安定化につながります。日

課や行事などの予定は通常通りとし、短縮授業が必要な場合も最低限にとどめましょう。

家庭でも、食事や就寝時間は以前の通りにし、家族の習慣なども続けてもらうよう、保護者に働きかけます。児童生徒が落ち着きやすくなります。

ほかに児童生徒の安全感を高めるために気をつけるべきこととして、児童生徒に二次被害となるような傷つき体験をさせない配慮が必要です。学校や地域でのうわさ話や間違った情報は、児童生徒を不安にさせたり、傷つけたりします。事件や事故に関連した遊びをするのは、危機後によくみられる児童生徒の反応のひとつですが、教職員が注意して見守っておくことが求められます。

また、事件や事故を思い出させるようなニュースや教材を扱う際には、じゅうぶん配慮しましょう。とくに家庭内で、児童生徒がひとりで TV 報道を見ることは避けるべきです。保護者が一緒に見て話をしたり、衝撃的な画像は見せないなどの配慮をしなければなりません。

児童生徒のイライラがひどかったり、反抗的な傲慢な態度をとったり、引きこもりや注意力・集中力の低下が見られることもあります。学習が難しい場合もあるでしょう。児童生徒同士のトラブルが増え、いじめなどの問題が起こるかもしれません。教職員は、そうした児童生徒の問題行動の背景にある不安や恐怖、無力感などに気づき、話を聴くようにします。そうした教職員の働きかけが、児童生徒の安心感につながります。

ポイント3：安心できるつながり Connect

危機後には、孤立感や無援感が高まります。他者との安心できるつながりが断たれ、ひとりぼっちだという気持ちを抱く児童生徒は多くいます。

ここでの教職員の役割は、児童生徒のつながりを取り戻し、新たなつながりをつくっていくことです。児童生徒がつながりを実感することで、安定を取り戻し、回復への歩みを進めることができます。教職員と児童生徒との二者関係におけるつながりだけではなく、クラスや学校でのつながり、家庭でのつながり、さらに地域内のさまざまなつながりをつくっていくことが求められます。スクールカウンセラーや医者など、専門家へのつなが

りをつくることも、教職員の役割に含まれます。

また、保護者にも社会資源を伝えることで、つながりをもってもらうことができます。保護者や家族が孤立しないよう働きかけることが大切です。保護者が他の人に相談できるようにします。

ポイント4：乗り越えかたを示す Model

あらゆる場面で、教職員は児童生徒にとってのモデルとなります。危機後は、つらいできごとをどのように受け止め、対応していけばよいのかを、児童生徒は教職員をモデルにしながら学んでいるのです。

もちろん、危機によって教職員も傷ついています。教職員自身、どのように立ち直ったらよいかわからないこともあるでしょう。しかし、児童生徒が感じているつらさや苦しみを理解しながら、自己否定的な考えかたやネガティブな捉えかたを修正し、現実的かつ建設的な対応について示していくことはできるはずでず。児童生徒の不安や恐怖を理解し、喪失の体験を受けとめながら、教職員と一緒にストレスに対処していく姿を示すことは、児童生徒や保護者にとってのモデルになります。

教職員が落ちついた態度や行動をとることは、児童生徒にとってよいモデルになります。また、不安を軽減させるために、具体的な取り組みをすることは、建設的な対処法を示すことになります。たとえば、避難訓練や不審者対応訓練をしたり、学校の安全のために校内の点検をおこなうことは、児童生徒にとってもよい学習になります。また、日々の生活のあらゆる場面で、問題解決のしかたを考える姿は、児童生徒にとって役立ち、成長をうながすものになるでしょう。

ポイント5：心理教育 Teach

児童生徒に、危機後に生じるストレス反応について説明します。危機について話し、ストレス反応とその対処法を伝えることは「心理教育」と呼ばれ、PFAの重要な内容のひとつです。

危機後には、身体面、感情、考えかた、信念のそれぞれに変化が生じるのは自然で正常なことです。児童生徒が自分の変化に気づくこと、そし

て周囲の大人がそれらの変化を理解し、適切なサポートを提供することは、児童生徒の回復に欠かせないものです。

【被災後に児童生徒にみられるおもな反応】

<情緒的反応>

- ・ 自分や他者の安全性、セキュリティについての心配
- ・ できごとがまた起こることへの心配や恐怖感
- ・ 自責感や恥の感情
- ・ 無力感
- ・ 影響を受けていないかのような態度

<行動上の反応>

- ・ 出席状況や学校での態度の変化
- ・ 集中力や注意力の低下
- ・ 睡眠や食欲の変化
- ・ 気分が変わりやすい
- ・ イライラしやすい
- ・ ひきこもりや退行現象（甘えやわがママが増える）

<認知的反応>

- ・ できごとについて何度も質問をしたり、話したがる
- ・ できごとについての遊びを繰り返す
- ・ できごとについての思い込みや誤解
- ・ メディア報道に過度な関心をもつ
- ・ できごとと同じような光景や思想、音、味、においなどにより、できごとを思い出し混乱する

<生理的反応>

- ・ 音に対する過敏さ、驚愕反応
- ・ 頭痛や胃痛、疲労、倦怠感などの身体的な不調

不調を訴える児童生徒が通常の学校生活を送れるように、教職員は具体的なサポートを考えていきます。児童生徒が学校に通い、活動に参加することは、回復のためにも非常に重要なことです。学校での過ごしかたに気を配り、友だちとうまく関わっているかどうか見守りましょう。友だちとトラブルが起きた際は、一緒に問題解決法を考えたり、他者に助けを求める方法を教えたりすることも大切です。

このほかに、学校は災害時の備えや避難についての情報を児童生徒や家庭に伝えたり、防災や啓発の取り組みを進めることができます。他の被災

地への寄付や支援をしたり、被災者や救助者へのメッセージを書く活動などをすることは、他の人の助けになるだけでなく、児童生徒本人の回復にも役立ちます。日頃からボランティア意識を育む学校の取り組みは、児童生徒を成長させます。

児童生徒の年齢や発達段階を考慮してください

危機のあと、児童生徒はさまざまな反応を示します。年齢によって反応は少し異なりますので、年齢や発達段階に合わせた対応をしてください。

幼稚園児

- ・遊びや描画で表現されている気持ちを理解しましょう。
- ・安全であることを伝え、安心させてやりましょう。
- ・保護者へ、子どもの気持ちをよく聴いて落ち着かせるよう伝えます。また、今まで通りの生活を続けてもらいます。大人同士の会話や TV 報道が子どもに聞かせてよいものかどうかを判断してもらいます。

小学生

- ・文章や描画で表現されている気持ちを理解しましょう。
- ・ストレス反応について児童に説明し、呼吸法やリラクゼーションなどのストレス対処法を教えます。学習はゆっくりのペースで進めるとよいでしょう。
- ・避難訓練を行ったり、他の被災者への救援活動に関わることは、地域の復興にも貢献します。
- ・以前より攻撃的になる反応は自然なものです。他者を攻撃した場合はきちんと注意して、指導をします。
- ・保護者へ、大人同士の会話や TV 報道が児童に聞かせてよいものかどうかを判断してもらいます。

中学生・高校生

- ・生徒に、社会活動やクラブ活動への参加を促しましょう。ボランティア活動などの建設的な集まりに参加させることは、生徒の無力感を軽減します。
- ・信頼できる教師やカウンセラー、友だちや家族と、できごとや恐怖感について話すことを促しましょう。ただし、無理強いしてはなりません。
- ・他の人から聞いたことやメディア報道でどんな内容を見たのかを話し合い、思い込みや誤解を正すようにします。
- ・攻撃的な行動や引きこもる態度をとることは、反応を麻痺させることだと生徒に理解させ、怒りや恐怖の感情へ

の対処法を教えます。

- ・生徒に自殺や他害の危険性があつたり、恥の感情や自責感、報復の計画を練るなどの深刻な兆候がみられる場合には、各学校の危機対応マニュアルに従って、すみやかに教育委員会や専門家の支援を要請すること。

専門家への紹介が必要な場合

PFA は、すべての教職員が児童生徒の回復のためにおこなうべきものです。基本は、児童生徒の話をしっかり聴き、役立つサポートを提供することです。児童生徒にとって、教職員は最初の、そして重要な支援者となりえる存在です。児童生徒の不安を鎮め、安全な雰囲気をつくりだし、安定した学習環境を取り戻すような援助をします。

もし、危機後、1 カ月以上経っても、次のような様子がみられる場合は、専門家への紹介が必要です。また、身近な人を亡くしたり、現場を目撃したり、過去にも危機を体験したことがある児童生徒についても、専門家への紹介を検討します。

- ・「死にたい」と言ったり、「亡くなった人のところへ行きたい…」などと何度も言う。
- ・長期間にわたり、睡眠や食事の問題や、体調不良がある。また精神的にも抑うつ気分や不安が軽減していない。
- ・危機後に暴力的な言動をとるようになったり、以前よりも問題行動の程度がひどくなった場合。
- ・教室や校庭、家庭で破壊的な行動をとるようになったり、危機や災害以前からしつけ上の問題を抱えていた生徒の破壊的な行動が長引いたり、程度がひどくなっている。
- ・不登校や、保護者から離れられないほどの不安を示す。
- ・亡くなった親や大切な人の元へ行きたい、と何度も言う。
- ・薬物使用や逸脱行動など、危険性の高い行動をとる。
- ・できごとについて、とめどなく話したり、できごとを再演するような行動や遊びを繰り返す。
- ・以前は良好だった親子関係や教師との関係性が変化した。
- ・児童生徒だけでなく保護者も非常に不安定である。
- ・そのほか、児童生徒の過去の体験や現在の家庭環境・健康状態から判断して、専門家の支援が必要と思われる時。

<作成・問い合わせ先>大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンタートラウマ心理相談室 072-752-9905

2010年7月 第1版発行