

学校で事件や事故があったとき

～ 保護者の方へ～

知っておいてほしい

子どもへのかかわりかた ①

トラウマケア

《学校で事件や事故があったとき》

学校での事件や事故によって
大きなショックを受けたとき、
それが「トラウマ(心的外傷)」と
なることがあります。



子どものトラウマとそれに対する対応について
保護者の方に知っておいてほしいこと、
こころのケアのためにできることを
まとめました。



大阪教育大学
学校安全推進センター
トラウマ心理相談室



はじめに…

学校や登下校中の事件や事故によって、
子どものこころとからだは
大きなショックを受けます。

そのような場合に、子どもが

- ・ 身体の不調
- ・ 強い不安
- ・ 恐怖感

などを感じる場合があります。

こころとからだへの影響が続く場合、
それを

「トラウマ(心的外傷)」

と呼びます。

トラウマをかかえた子どもに対しては、その子どもの様子をよく見て、気持ちや体調を理解することが大切です。子どもが示す特徴的な反応を知っておくことは、子どもを理解し、支援することの助けとなります。

トラウマによる特徴的な症状

侵入症状

- ・できごとの衝撃的な場面が急に頭に浮かぶ
- ・くりかえし悪夢をみる

回避・麻痺症状

- ・できごとを思い出させるような場面や場所などを避けようとする
- ・できごとの一部を思い出すことができなくなる
- ・悲しい、楽しいなどの感情がわいてこない

過覚醒症状

- ・寝つきが悪くなったり、よく眠れなかったりする
- ・小さな物音にびっくりしやすくなる
- ・落ち着きがなくなる
- ・ちょっとしたことで興奮する
- ・イライラしやすくなる

このほかにも、次のページのようなストレス反応がおこりやすくなります。

子どもの気持ちによりそった支援が、
トラウマからの回復につながります。



大きなショックのあと 子どもによくみられる こころやからだの反応に ついて

からだ



- ・ 身体の不調
（頭痛・胃痛・腹痛・便秘・下痢など）
- ・ 食欲がない
- ・ 寝つきが悪い、眠りが浅い
- ・ 悪夢を見る、夜中に突然泣き叫ぶ
- ・ 無表情になり、口数が減る
- ・ じんま疹、発疹、アレルギー反応
- ・ 生理痛や生理不順

こころ



- ・元気がなくなる
- ・いつもビクビクしていたり、不安な気持ちでいたりする
- ・そわそわして、落ち着かない
- ・意欲を失って、長いあいだ落ち込む
- ・「ひとりぼっちだ」「自分は何もできない」と感じる
- ・うれしい、悲しいといった感情を自然に感じられなくなる
- ・ぼんやりして、現実感を持ちにくくなる
- ・できごとについて「自分のせいだ」と感じる
- ・事件や事故の場面が何度も頭に浮かんだり、夢に出てきたりして、安心できない

行動



- ・ちょっとしたことで、すぐに泣く
- ・赤ちゃんがえり（退行）して、甘える
- ・集中力が低下し、落ち着きがなくなる
- ・登校をしづる
- ・呆然としている
- ・学習や活動に集中できない
- ・反抗的・攻撃的になる
- ・できごとに関する遊びや話をくりかえす



子どもが安心できるように

子どもがふだんと違う様子を見せるのは、不安による一時的な変化です。

心配しすぎないで…

- ・いつになく保護者に甘えたり、ぐずったりすることがあります。
また、おねしょや、爪かみをすることもあります。
- ・それまでできていたこと（食事や着替えなど）を、保護者に手伝ってもらおうとすることがあります。
- ・夜、寝つきが悪くなったり、悪夢をみたりして、睡眠不足になることがあります。



できるだけ子どもと一緒にいてあげましょう

- ・子どもが不安を訴えたら、その気持ちを受け止め、「大丈夫だよ」と安心させてください。
- ・抱っこやスキンシップを求めるときは、できるだけ応じてあげてください。
- ・保護者が添い寝をするなど、安心して眠れるようにしてください。
- ・不眠が続くような場合は、病院で薬を処方してもらい、からだをよく休めることも大切です。

「もうだいじょうぶ」
「ゆっくりしようね」
「あなたのせいじゃないのよ」

「こわかったね」
「いっしょにいるよ」
「いつでもお話を聞くよ」

- ・できごとをくりかえし話したり、何度も大人に質問したりすることがあります。

また反対に、できごとについてまったく話そうとしないこともあります。



子どもの気持ちを受け止めてあげましょう

- ・子どもが言おうとしていることにゆっくり耳を傾けてください。子どもの質問には、子どもにわかる言葉で、事実を簡潔に答えてあげてください。
- ・何も話さないからといって、無理に話をさせないようにしてください。「いつでも話したくなったら話してね」と伝えておくとよいでしょう。

いつもと変わらない生活を

「特別なことをしなければならない」と
思いがちですが…

子どもが安心感を取りもどすためには、ふだん以上の心配りが求められますが、いつもどおりの生活を送ることも大切です。

それが自然なこころの回復につながります。

ご自身のこころのケアも大切に

保護者が疲れてしまったり、きょうだいの不調になったりするなど、事件や事故にあった子どもだけでなく、家庭全体が不安定になることがあります。



家族だけで「何とかしなければ」と抱え込まないように気をつけましょう。

学校の先生と協力しながら、子どもにかかわることが大切です。

必要なときには、専門家（スクールカウンセラー、精神科・心療内科の医師、児童相談所など）に相談してください。

大阪教育大学
学校安全推進センター
トラウマ心理相談室

〒563-0026 大阪府池田市緑丘1-2-10

2007年4月1日発行 第1版

2021年3月 一部改訂