

学校で事件や事故があったとき

～ 先生方へ ～

知っておいてほしい

子どもへの対応の基本 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
先生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
- ・学習や活動に集中できない
- ・呆然としている
- ・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

学校で起こりうる問題と 基本的な対応



退行・甘え

それまでできていたことができなくなったり、ささいなことでもぐずったりすることがあります。

子どもの不安な気持ちを受け止め、安心感を与えるようにしてください。



登校不安・登校しぶり

安心して外出できなくなったり、心身の不調が起こったりすることから、学校に行きにくくなることがあります。本人が落ちつくまで、保護者や教員が子どもに声をかけたり、登下校に付き添ったりしてください。



学級内での孤立

できごとによる無力感や自責感などから、友だちとの間に距離を感じてしまうことがあります。

担任や身近な教員が、「大変だったね」「いつでも先生に話してね」などと声をかけておきます。

本人が相談しやすい関係をつくり、子どもの話を受けとめてください。

子どもが話したがらないのに、無理にできごとの話をさせないようにしてください。



頭痛、腹痛、「なんとなくしんどい」といった 体調不良を訴える

身体的な不調は、精神的なストレスの表れと考えることができます。

ほかの教員や養護教諭などと連携して、子どもの様子についての情報交換をしたり、本人や保護者と相談したりしながら対処法を考えます。



それまでとは違う様子：

落ち着きのなさ

激しい攻撃性

できごとに関する過剰な反応

個別に子どもを静かな場所に連れていき、おだやかに声をかけてやり、落ち着くのを待ちます。

ゆっくりと深呼吸してリラックスしたり、からだを動かしてリフレッシュしたりすることも有効です。



できごとへのこだわり

できごとの話をお繰り返し口にしたり、

大人へ何度も質問をしたりすることがあります。

子どもが言おうとしていることに耳を傾け、質問に対しては、わかりやすい言葉で、簡潔に事実を説明してください。



校内で、うわさや間違った情報が広まる

子どもは、メディアによる報道やうわさなど、さまざまな情報を耳にします。

その際、間違った情報で、子どもや保護者に不安や動揺が広がることがあります。

このようなときには、可能な限り正確な情報を伝え、学校全体に落ち着きを取り戻すことが大切です。



いつもと変わらない学校生活を大切に

「特別な配慮をしなければならない」と思いがちですが、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。

先生のこころのケアも大切に

～ こんな気持ちでいませんか？ ～

できごとにショックを受けながらも、学校内での対応に追われ、悲しみなどの感情や疲労などの身体感覚が感じられなくなることがあります。あとになって、「悲しんでやれなかった自分」を責めてしまうこともあります。

また、無理をして体調を崩しがちです。



自分だけで「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。

校内の教員でサポートしあう体制をつくり、連携をとりながら対応していくことが大切です。

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