H28.7.3（日）
熊本県子ども未来課

第１回
災害時の心のケア研修会資料
【Q&A】

☆皆様から事前にいただいた質問に本日の講師（仁木啓介先生）から回答をいただきました。

１　熊本地震後に、発達障害とみられる園児が地震前よりも多動になったり、攻撃的な場面がみられるようになった。地震で何かスイッチが入ったかのよう。園庭での自然遊び等で少し落ち着いてきているが、そのスイッチが何故入ったのか？また、その問題行動に対する対応の方法等（ブレインジムの活用等）を教えてほしい。

【回答】

ストレス反応を原因とする、過覚醒によるものと思われる。発達障害に限らず、過度なストレスインパクトを受けた場合、”逃げる”か”闘う”かのストレス反応が発動し、交感神経の興奮状態による、過覚醒になります。従って、動きが更に多くなったり、興奮状態になるのは自然なことです。なかには、情動を調整することが困難になってしまう人もいるでしょう。

興奮がエスカレートしたり、興奮が持続するようであれば、沈める必要があります。普段、小さな興奮がある時に、それをコントロールさせ条件付けをしておくことで、大きな興奮状態が出てきた時に、対処できるようになります。

まずは、静かな場所で、ゆっくりさせることで、クールダウンさせましょう。その際、刺激しないように、静かで穏やかな口調で働き掛けて下さい。また、穏やかな呼吸にも注意を向けてもらうと良いでしょう。

廻りを見渡し、”目が見たいものを見る”のも効果的です。定位付けと言い、現実の良い物を見ることにより、フラッシュバックを起こしたり、こころが警戒している状況から抜け出ることができるようになります。

更に、セルフケアとして呼吸法や、グラウンデイング、ブレインジム、TFT、EMDRな動作法などの様々な安定化の方法もあります。

２　地震後、友達に対して攻撃的になったり、友達の物を隠すなど、それ以前には全見られなかったことをする子どもがいる。その都度、しっかり話してきかせるが、「事件」が後を絶たない。このように攻撃的になった子どもたちは、どのようにケアをしていけばよいか。

【回答】

「〇〇してはダメ」と言っても効果はありません。「〇〇しましょう」という表現にしてください。

過覚醒に対する対応は、（1）で説明しました。

友人に対して攻撃的になり、迷惑行為を行う状態については、相手の気持ちに共感ができていません。視点を変えて、相手の気持ちになってもらうのも良いでしょう。

動物や植物を育てかわいがったり、自分自身を褒める（セルフエスティーム）訓練も効果があるでしょう。

また、どの様なストレスコーピングを持っているのかもチェックして、様々な感覚（味覚、触覚、視覚、嗅覚、運動感覚など）に対応したストレス対処法を実行して下さい。

３　避難訓練を怖がる子がいた場合、事前にどんな説明をしたら良いか（口頭よりも、本や絵を見せて、訓練することを伝えた方がよいか）。

【回答】

嫌がる物を無理にさせないでください。地震被害がトラウマ的になり”回避”という状態を示している可能性があります。今、自分がいる場所が、”安全なところ”であることを先生と”一緒に”確認して下さい。つまり、”今は安全”で、”今居るところも安全”であることを自覚することで、不安や恐怖を軽減します。怖がる子どもに対して、地震を想定して被害に遭っている未来の自分を想起させるのでは無く、現在に軸足を置いて、安全な場所がこのくらい沢山あるのだと知ってもらうことが良いでしょう。

中には、避難訓練がダメなのではなく、大勢での移動が嫌だったり、サイレンや警報などの音が嫌な場合があります。その場合、静かな避難訓練をしても良いかも知れません。

また、”避難訓練”という言葉に反応している場合があります。その場合にはただ”練習”というように名前を置き換えるのも良いかも知れません。

４　子どもが笑顔で「地震怖かったね」とほぼ毎日言ってくる。その時に何を言って返したらいいのか。

【回答】

その場合、

「でも、大丈夫だったでしょ」「でも頑張って乗り越えたね、偉いよ」

と過去の怖かった瞬間に留まって表現する子どもの、時間軸を”今”に動かして下さい。

「そう、先生は怖くなかったよ、ただビックリしただけだよ」

”怖い”という言葉を”ビックリ”に書き換える方法もあります。

「その時、あなたは誰と一緒だったの？」『お母さん』「お母さんと一緒で良かったね」

誰かに守られた、一人ではないということを強調します。

「地震でその後どうしたの」『逃げた』「逃げられて良かったね、安心ですね」

「地震でその後どうしたの」『避難所に行った』「皆と一緒だったら良かったね」

その後の展開を付け加え、ハッピーエンドの話に持って行きます。

「偉い先生によると、もうあのような大きな地震は熊本ではないそうですよ。大丈夫だよ」

「あれほどの地震で大丈夫だったから、小さな地震が来ても平気ですね」

情報を与え、経験を評価します。

「廻りを見てごらん、皆同じ経験したね。しかし、今は、皆平気な顔をしていますね」

ノーマライズして、集団と同一化させることで、安定を計ります。仲が良い安定している友人を観察させるのも良いでしょう。

〇怖いと言ってくる時には、子どもの内面では地震を想起しているかも知れません。

それを置き換えるために、「そうですか、〇〇ちゃんの嬉しかった、または楽しかった話を先生に話してくれませんか」

怖いで留まらせるのでは無く、ウキウキ、ワクワクしたような話で終えると、その後の気持は楽になり、気持ちを置き換えることが出来ます。

〇日々の中での良かったことや、発見したこと、嬉しかったことにも気付くように働き掛ける。または、皆で楽しい体験を重ねて良い思い出を増やして入って下さい。

５　「もう地震起きない？」「地震来るよね？」という子どもたちの言葉に「大丈夫だよ。幼稚園には先生もお友達もいるからね。」という返答しかできない。他に安心できるような言葉かけがあれば教えてほしい。

【回答】

（4）を参考に。更に、人は学んで対処していくことができます。

地震に対して、何をしたら良いか判らないと無力感を持ちます。

地震が来たときにどの様な不自由があったのか、本人が困ったことがあったのかを親に聞いて、それをカバーできるような防災を意識した対処を、教育的に教えます。

「あなたが必要なものが何でも入っている、非常用持ち出し袋があれば、大丈夫だと思いませんか」

「家の中や建物の中で、どのあたりが安全か先生は判りますので、教えておきましょう」

「地震は来るけど、あれほど大きな地震は無いよ。あなたは、今ここに居ますよね。乗り越えたあなたは、えらいよ。」

「小さな物はくるけど、訓練してるから大丈夫ですよ」

「今度は、どこに逃げたら良いか先生と一緒に考えましょう」

６　自宅が全壊した子どもが、会話の中で「私の家壊れたー」と頻繁に言ってきて返答に困った（あまりに回数が多かったため）。また、その子たちが笑顔で言ってくるのも不思議だった。

【回答】

「そー、大変だったね（過去形に）。壊れたら、直すか新しくするか、別の所を見つけるかのどれかです。」

「ヤドカリは家が小さくなったら、どうするの」

「おもちゃが壊れたら、どうしますか」

これからの生活の不安を軽減させる働き掛けをしましょう。

”理想的な将来を想起できる”ようになればいいですね。

７　４歳の女の子が、とても頻尿になり、１人でトイレに行けなくなった。また、不安定ですぐに泣いたりする。どのように対応したらよいか。

【回答】

頻尿の原因として、多飲水がないかをチェックしてください。

不安のため、水飲みが多くなっている場合、不安を軽減させるような働きかけが必要です。本人は、不安があるけれども、麻痺や解離という反応で対処していて、外からは判りにくい状態かも知れません。

暫くは、抱っこしたり、アタチメントを多くして、トイレも付いていく必要があるでしょう。

落ち着き、不安が軽減してきたら少しずつ、自立を促して下さい。家族と一緒に、笑えるような楽しいイベントを沢山行って下さい。

８　３年生の男の子（軽い知的障害）。以下の行動等にはどう対応したらよいか。

- 地震後から指を口に入れている。
- 夕方ぐらいから表情が暗く、こわばり笑顔がなくなる。
- お迎えにくる保護者が来る方向（校門の方向）ばかり見ている。
- 眠りが浅い。

【回答】

ベースに不安があります。親の精神は安定しているんでしょうか。

子どもに対して、どっしりとした安心感を与える態度を示しながら、子どもを優しく包み込むように、対応して下さい。

今の楽しいことを感じさせたり、子どもと一緒に身体を動かすアクティビティをしましょう。楽しいドキドキを沢山感じさせて下さい。

ブレインジムも効果的だと思います。

９　地震後、遊びの中で「地震です！地震です！」と言いながら作ったブロックを崩して遊んでいる子がいた。どのような言葉かけをすればよいか。また、その時の子どもの心理としてはどういうものか。

１０　積み木を積み上げて「地震だー！」「逃げろー！」とわざと壊す遊びが繰り返された。「大丈夫だよ、また作ろうか」と声掛けをしていたが、それでよかったのか。

【回答】（9番と10番）

地震ごっこは、コントロールできなかったものを、遊びという形で象徴的な出来事を再現して、コントロール感を取り戻す行為であり、子どもが、平常な状態を取り戻すための一種の方法です。

子どもが、”地震ごっこ”を行える能力をもっていると考えて下さい。
圧倒的に辛い出来事であれば、地震ごっこはできません。
しっかり見守り、その流れをみましょう。

地震ごっこで家が壊れたというストーリーで終えるのでは無く、助かったストーリーに変えたり、助かったことを強調できるように、大人が介入ができたら素晴らしいと思います。

壊したブロックについては、「復活するよ、もっと頑丈な家を作ろう」と笑顔で言って、一緒にブロックで建物を作ったり、「逃げろー」という子どもに対して、「そうだ避難だー」と言って子どもを抱えて逃げる真似をして、子どもを抱きかかえ「逃げれた」と言って一緒に喜びましょう。

また、携帯電話から流れた「緊急地震速報」のチャイムや言葉の真似をする子どももいます。これも、その時の”ビックリ”を平常のものとする、地震ごっこの一種であると考えます。その場合、「避難しましょう」と子どもと一緒に動いて、「大丈夫でした、もう安心です」と完結する作業を行いましょう。

暫く繰り返されるかも知れません。親としては、そんな”音”を聞きたくないと思うかも知れませんが、どっしり構えて子どもに付き合って下さい。

１１　子どもたちの不安を和らげるために、どのような言葉かけが必要か。
効果的な事例などを聞きたい。

【回答】

まずは、親や対応する大人が安定すること。子どもは、身近な人の不安や恐怖をコピーします（取り込み）。そのため、子どもへの対応として、どっしりと落ち着いて対応をすることです。

大人の仕草や表現を、子どもは”ミラーニューロン”を使って、手本として取り込み学習します。言葉では無く態度や表情で、親の情動をコピーします。親自身も”大丈夫”と子どもに声かけをすることで、”自分自身”への声かけにもなりますので、マイナスの言葉はさけ、プラスの言葉を積極的に使うように訓練してください。

言葉の内容だけで無く、働き掛けるときの表情や、声の調子、スキンシップなどにも意識しながら、一環とした対応をしましょう。

12　余震が 1700 回を超え、これで終わりという区切りがなく、保護者の不安が子どもにコピーされているケースがみられる。そのような親子にはどのような対応が効果的か？

【回答】

地震の時は、ビックリしてドキドキしました。そのドキドキを別の良いドキドキに置き換えます。

遊園地などに行き、ジェットコースターやほかのライドにのり、楽しいドキドキを感じてもらったり、くまモンをみてワクワクしたりは効果があります。

スポーツなどで身体を動かし、気持ちよいドキドキを感じてもらうのも良いでしょう。

また、地震の影響が全く無い場所に、親子で旅行し気分転換をするのもよいかもしれません。

13　保育園には０歳児から６歳までの子どもたちがいるが、特に０歳児等、自分でストレスを表現できない子どもたちには、どのようなことに注意して保育を行えばよいか？

【回答】

普段無かった夜泣き、便の具合、乳飲みの変化、皮膚症状など、地震前の状態と、現在の状態を足し算引き算して、状態をチェックして下さい。

出てきた症状だけでなく、逆に無くなった状態にも注意しましょう。（泣かなくなった、ぐぜらなくなった）

14　仁木先生、小林先生共に東日本大震災被災者への心のケア活動を行ってこられたことに心から感謝する。これまでの活動を踏まえ、熊本地震発生後２か月、今後の心のケアを行っていく際の大きな方向性、また、注意すべき点を教えてほしい。

【回答】

震災後過覚醒状態を保ち、被災した支援者は支援活動を行ってきています。

しかし、それを保つことは困難で、何かの切っ掛けで、緊張の糸が切れたようにガクッとパワーが無くなります。

何も手が付かない、元気が出ない、集中出来ない、仕事の能力が落ちたなどが出てきて、中にはうつ状態になってしまう人がいます。

それらについての対処が必要になります。被災した時には、皆スタートラインに立っていました。

しかし、これからはそれぞれのペースで、それぞれの環境や状態により対応はまちまちになってきます。

地震のショックに加えて、悲嘆反応や喪失体験、将来の不安などが複雑に組み合わされ心理状態はより複雑になります。

また、何かを極端に避けたり、何かに近づきすぎたり、何かにのめり込むようになったり、悪夢を繰り返し見るようになったり、食事、睡眠の変化にも注意をして下さい。

多くの、楽しいストレス発散（ストレスコーピング）を持ちましょう。

その際、重要なのは、ストレス発散をした直後に、”楽しかった”、”良かった”、”落ち着いた”と意識して感じて下さい。

それが、脳への条件付けになり、そのストレス対処行動が強化され、さらに安定化します。

15　子どもに現れる変調（行動や言葉遣い）には、どのようなものがあるか。

【回答】

多動、粗暴さ、睡眠障害（夜泣き、夜中に驚いて起きる、同じ夢）、無反応、無感情、解離症状（記憶がない、感覚が無い、身体が動かない）他人の口調やTVやラジオの物まね、など様々なものがあります。

地震前の安定していた状態と、地震後の状態比較して下さい。精神症状のみながず、なかには、身体化症状を示す場合もあります。

朝が起きれない、お漏らし、腹痛、頭痛、歩けない、手が動かない、熱が収まらない、アトピーや皮膚症状が悪化するなど様々です。

16　子どもへの声掛けとして、こういう声掛けは避けた方が良いといったフレーズなどにはどういうものがあるか。

【回答】

子どもが涙を流しているのを見て、「悲しいのね」や「怒っているのね」など子どもの感情を決めつけ働きかけを行わないようにしましょう。

子どもの感情だと思ってフィードバックしているつもりが、違った場合子どもに誤った感情をインストールしてしまい、「自分は悲しいんだ」と思い込んでしまいます。

大人の視点で見ているつもりが、実は、自分の感情を子どもに投影している場合があるからです。

子どもが涙を流している場合、そのままを見て返しましょう。「涙がでるんだね」子どもの情動を表現したり、ラベリングすることが大切なのでは無く、子ども自身が、湧き上がる情動を自己コントロールできることが大切なのです。

今の状態を知るのが必要ならば、「その涙はどのような涙なのでしょうか」と聞いてみるのもいいでしょう。

その他、大人の都合や機嫌で受け入れたり、怒ったりしないようにしましょう。
一環とした対応で無いと、子どもは混乱します。この前はこれをしたら「褒められたのに」今回は褒められず逆に怒られたなど。（この前は泣いたら心配してくれたのに、今回は放置された）

17　地震後の子どものケアに対して、「触れない方が良い」という意見や「どんどん触れた方が良い」という意見など両極端の意見を聞き、対応がわからなくなってきた。

【回答】

地震のことに触れる事が重要なのでは無く、出来事を過去の物にしていくこと。
何かコントロール不能なものがあれば、それをコントロールできるようにすることが大切なのです。
つまり、心理的、物理的に安定化させること。また、地震に関連することでの、ストレス対処行動を獲得させることが必要です。

また、「自分が悪い人間だから、地震が起こったのだ」など不適切な認知があれば、専門的な対応（EMDRなど）で修正する必要もでてきます。

18　4月から5月、余震が、来る度に、揺れる音を聞くと、体が固まったり、私たちのところに走ってきて震える心をぶつけていました。2歳児の女児は、「こわい、こわい」と言っていました。

私達も被災者ですが、怖いと、思いつつも、平常心を保ち、しっかり、受け止め、「そばにいるから大丈夫だよ』と、抱っこしつつ、いつも、子ども達の安全管理を第一に、避難経路を、職員間で、話し合いながら、日々過ごしていました。

町の担当課からは、適宜に、応じて「保育所における地震等防災マニアル」「子どものストレスケア」の連絡をいただき、保護者と共に、子ども達のようす、保護者の状況やニーズ等、お聞きし、互いに、励ましあいながら、すごしていました。だんだん地震も減っていましたが、6月の,二週目ごろに入り、忘れていたころ、久々に、ドーンと、大きな震度を感じました。

同じように、「こわい、こわい」と、私たちのところに、駆け寄ったり、体が、固まって、動けなくなる子もいます。

【質問】
①子どもの恐怖体験に対して、保育者はどのように対応したらいいか。
②成長過程での弊害はあるか。
③恐怖体験は、自然に消えていくものか。

【回答①　子どもの恐怖体験に対して、保育者はどのように対応したらいいか。】

まずは、保育者が安心できないのに、子どもが安心することは不可能なので、保育者は、自分自身や自分の判断、地震に対する対処について信じること。安定した気持ちを持てるようにセルフケアもしましょう。

地震というトリガーにより、フラッシュバックを起こしている場合。今は、大丈夫と働き掛けながら、現在の状況をしっかりと観察させることで、過去にこころが飛ばないようにしながら、現在に留める対応を行いましょう。

固まる子どもには、普段から動けるように運動などのアクティビティーをさせましょう。運動や体操をすることで、心身を安定させますし、神経の興奮を調整できるようになります。

【回答②　成長過程での弊害はあるか。】

重篤な心的外傷体験は、成長に影響を与え、見かけ上の発達障害の状態を呈する可能性があります。従って重篤な状態（PTSD）では、早急な対応も必要でしょう。

【回答③　恐怖体験は、自然に消えていくものか。】

心的外傷体験は、時と供に薄れていくものが多いのですが、その恐怖が無意識の中に埋没されると、将来何かの拍子でポップアップして、原因不明の過呼吸発作や、恐怖症などを起こす可能性もあります。

19　今回の熊本地震では、保育士自身も被災している。支援者のストレスケアの方法で効果的な手法があれば教えてほしい。

【回答】

呼吸法、マインドフルネス、グランディング、TFT、EMDR，動作法など様々なものがあります、自分に合った物を生活のなかに取り入れて下さい。

今回紹介するものも参考にして下さい。