

学校支援チーム ハンドブック

令和8年3月

文部科学省大臣官房文教施設企画・防災部



文部科学省

ハンドブックのねらい

学校支援チームハンドブック(以下、「ハンドブック」という。)は、災害時に被災地外から派遣される学校支援チーム(以下、「学校支援チーム」という。)のチーム員(以下、「チーム員」という。)が、被災地で行う支援活動等の概要を短時間で把握し、円滑で効果的な支援を行えるようにすることを目的としています。

なお、ハンドブックには、学校支援活動の共通的な情報を収録しています。各学校支援チームにおいて、自チームの特徴や活動状況等に合わせて、適宜更新の上、自チームのハンドブックを作成いただくことを想定しています。

目次

第1章 概要	2
1. 学校支援チームの概要	3
第2章 災害発生～派遣まで	6
1. 災害発生から派遣までの流れ	7
2. 派遣メンバーに選ばれた時の準備	8
3. 派遣時の持ち物リスト	9
第3章 派遣後～学校再開まで	10
1. 学校支援チームの活動概要	11
2. 学校再開支援	14
3. 心のケア	20
4. 食事・給食支援	42
5. 避難所協力	47
第4章 派遣終了後	55
1. 活動報告	56
参考文献	57

第1章 概要

1 学校支援チームの概要

(1) 学校支援チームとは

学校支援チームとは、被災した地方公共団体だけでは対応しきれない規模の災害が発生した際に、児童生徒等の学びの継続や学校の早期再開のために、被災地外から被災地の学校等へ支援に入る教職員等で構成されたチームです。

学校支援チームは、被災した学校等に入り、学校再開に向けた準備、児童生徒等や教職員への心のケアなど、被災地の状況に応じた様々な支援を行います。また、平時には、被災地での支援経験を生かして、学校防災や地域における防災活動の充実等に貢献します。

(2) 教職員が被災地の支援を行う意義

教育現場は教職員の専門性に支えられており、災害時の対応も教育現場の実情を踏まえた判断と行動が求められます。このため、被災地の学校には、適切な現場理解に基づく教職員による支援が不可欠です。

また、支援活動の中で得た知見や経験を平時の防災活動等に生かすことにより、各学校や地域の災害対応力の向上につながります。

災害時における意義

✓ 児童生徒等に対する適切な対応や教職員に対する助言が可能であること

日常的に児童生徒等と接しており、また、学校現場における災害対応の訓練を受けているチーム員が支援を行うことにより、被災地の児童生徒等への対応に関する適切な助言が可能。

✓ 教職員の活動や立場に共感した支援が可能であること

被災地の教職員は、常に児童生徒等を気遣いながら規範的態度を崩すことなく対応に当たっており、学校教育活動に携わっている者でなければ共感は難しい。同じ立場であるチーム員が支援することにより、被災地の教職員の立場に寄り添った助言を行ったり相談を受けたりすることが可能。

✓ 学校現場の制度や仕組みを理解した支援が可能であること

学校教育における様々な制度や仕組み(学習指導・単位・安全衛生等々)を理解しているチーム員が支援を行うことにより、より現場の実態に配慮した支援が可能。

平時における意義

✓ 学校・地域の防災活動の質の向上が図れること

学校や地域において、平時の訓練や被災地での支援経験を生かした活動を行う事によって、防災活動の質の向上を図ることが可能。

(3) 学校がチーム員に期待すること

教職員を送り出す学校側が学校支援チームの取組に何を期待しているかを理解することは、チーム員が自身の経験を周囲の教職員や学校へ還元する上で重要であり、結果として取組意義を更に高めることにつながります。

共助の実践

- 共助の考えを実践することで、児童生徒等の模範となるとともに、教職員自身の資質・能力向上に期待

現場の声

- ご負担をかけますが、無理のない範囲で被災地の力になってあげてください。(校長)
- 学校の代表として頑張ってきて。(教諭)
- 緊急時なので現地が大変なのが予想できる。現地を応援したい。復興の後押しをしたい。学校として支援をしたい気持ちがあるので、不在の分をみんなでカバーしようと思った。(教諭)

防災教育の質の向上

- 被災地支援の経験を生かした、児童生徒等に当事者意識を育む防災教育の実施等を期待
- ほかの地方公共団体の災害を対岸の火事としないために、被災地支援の経験を学校の朝会や学級活動、PTA等で共有し、防災教育に生かしてもらうことを期待

現場の声

- 被災地での経験を還流し、現任校や市・県の防災教育の充実に寄与するとともに、自身の教員としての資質向上につなげてほしい。(校長)
- この経験は大きい。今後の教師人生において糧になるのは確実。(教頭)
- 先生どうだった?と声をかけてくる児童。ニュースを見るようになるなど興味を持っている様子。(児童)
- 身近な担任教員が被災地に行ったことで、児童生徒等の家庭での話題になる。防災意識向上が家庭へ波及する。
- 被災地のことを教えてほしい。今の学校に反映させていきたい。(校長)

(4) 主な取組

学校支援チームの災害時及び平時における主な取組を以下に示します。ただし、災害種別(地震、風水害等)や規模、被災状況等によって具体的な対応は異なります。

災害時	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校再開に向けた支援 ● 学校給食の早期再開と食生活の支援 ● 被災した教職員の相談・支援 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教職員や児童生徒等への心のケア ● 被災地の学校や教育委員会等との連携調整 ● 学校が避難所となった場合の協力
平時	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校防災や心のケアの推進 ● 各種研修会等における講師 	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の防災活動への協力

(5) 被災地支援に当たっての周囲からのサポート

被災地への派遣は所属先を一定期間不在にするため、周囲からのサポートが不可欠です。チーム員自ら派遣時に周囲へ配慮を行う他、学校支援チームの運営を担う事務局(以下、「事務局」という。)等を含む学校支援チーム全体として、平時から学校支援チームの取組の周知を行うなど、周囲の理解を得ておくことが大切です。

派遣時に周囲へ配慮する事項

✓ 不在時の業務の引継ぎ

派遣期間中に不在となるため、所属先における直近の業務の予定を確認し、所属長や周囲の教職員等へ授業や校務の振替、引継ぎ等の必要な調整を実施

✓ 児童生徒等や保護者等への説明

教職員が不在となる期間の過ごし方を児童生徒等や保護者等へ説明

平時の取組

✓ 学校支援チームの取組の周知

周囲の教職員等に学校支援チームの取組を伝え、派遣に備えた協力体制を準備

✓ 防災活動への協力

被災地での支援経験を生かし所属校での防災教育の推進及び防災体制の充実に向け協力

第2章

災害発生～派遣まで

1 災害発生から派遣までの流れ

災害が発生し、事務局から被災地派遣の日程照会を受けたチーム員は、当該派遣について所属長の承認を得た上で、事務局と日程調整を行います。被災地へ派遣されるチームのメンバー（以下、「派遣メンバー」という。）に選定された際は、現地に持ち込む物品を準備し、事務局から被災地に関する説明を受けます。なお、災害の状況等により具体的な流れや手続きは異なるため、臨機応変に対応します。

全体の流れ	学校支援チームの動き	
	事務局	チーム員(派遣メンバー)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 災害発生 ● 被災自治体への連絡 ● 被災地の状況把握 ✓ 派遣決定 ● 被災地派遣の日程照会 ● 派遣メンバーの決定 ● 支援内容の調整 ● 物品の準備 ● 派遣メンバーへの事前説明 ✓ 派遣実施 	<ul style="list-style-type: none"> ● 防災担当部局等と連携し、被災地の災害対策本部や教育委員会から被災状況等の情報を収集 ● 被災自治体へ学校支援チームの派遣の必要性を確認し、派遣を決定 	<ul style="list-style-type: none"> ● チーム員自らもニュース等から情報を収集し現地の状況を把握（災害発生場所、日時、震度、被害状況、避難所設置状況等） ● チームで使用している緊急連絡網を確認
	<ul style="list-style-type: none"> ● チーム員に対して現地入り可能な日程を照会 	<ul style="list-style-type: none"> ● 所属長から承認を得た上で、現地入り可能な日程を事務局へ回答
	<ul style="list-style-type: none"> ● チーム員からの回答をもとに、派遣メンバーを選定しチームを編成 ● 派遣メンバーへ、派遣要請を連絡 	<ul style="list-style-type: none"> ● 事務局から、派遣メンバーの選定結果（派遣要請）や派遣日程の連絡を受領 ● 不在時の授業や校務の振替、引継ぎ等の必要な調整を実施
	<ul style="list-style-type: none"> ● 支援先へ派遣日程や活動内容を確認 ● 必要な物品を準備し、不足するものを調達 	<ul style="list-style-type: none"> ● 派遣に向けて、必要な物品を準備（P.9「派遣時の持ち物リスト」参照）
	<ul style="list-style-type: none"> ● 派遣メンバーへ派遣に向けた準備や派遣時の流れ、被災地の様子等を説明 	<ul style="list-style-type: none"> ● 事務局から派遣に係る説明を受け、必要な情報を確認




ポイント

- 大規模災害発生時には、学校支援チームの派遣があるものと考えておく。
- 一旦派遣メンバーから外れた場合であっても、再度の調整も考えられるので、引き続き派遣要請に備えておく。
- 派遣される際は、支援先の教職員が状況説明等を行う負担を軽減するため、事務局や先に派遣された派遣メンバーから、支援先の状況や支援内容等を適切に引継ぐことが重要である。

2 派遣メンバーに選ばれた時の準備

(1) 出発前準備・確認事項

派遣メンバーに選ばれた際には、被災地での円滑な支援活動が行えるよう、被災地へ出発する前に、以下の準備を行います。

 事務局への情報確認	<ul style="list-style-type: none"> 事務局へ以下の情報を確認
	現地入りの行程 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 派遣先の学校と往復の移動手段 ✓ 出発及び帰着日時 ✓ 宿泊先(宿、被災地の学校、自治体庁舎等)及び宿泊先のライフラインの状況
	被災地の情報 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 派遣先の学校の被災状況 ✓ 派遣される被災地の地理情報
 物品の手配	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーション方法 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 被災地における派遣メンバー同士の連絡手段 ✓ 活動後の日報、後任派遣メンバーへの引継ぎ等の活動報告の手段とタイミング
	<ul style="list-style-type: none"> 派遣に必要な物品を準備(P.9「派遣時の持ち物リスト」参照) <p>ポイント 被災地での物品調達はできないと考え、必要なものは全て持ち込むことを原則として準備しておく。</p>
 不在時業務の調整	<ul style="list-style-type: none"> 派遣期間中に不在とする所属先における授業や校務等の振替、引継ぎや必要な調整等を実施(P.5「被災地支援に当たっての周囲からのサポート」参照)

(2) 事務局から提供される情報

被災地に派遣される前に、以下の内容について事務局から正確な情報を受け取ります。

被災地に関すること <ul style="list-style-type: none"> ✓ 道路地図、地形図 ✓ 鉄道ダイヤ、道路交通情報 ✓ 被災地の教育委員会、学校や児童生徒等の情報 ✓ ライフラインの状況 等 	災害に関すること <ul style="list-style-type: none"> ✓ 被災地の災害対策本部からの発表資料 ✓ 新聞報道 ✓ 先遣隊等からの情報 等
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 派遣時の持ち物リスト

派遣時の持ち物リストは以下のとおりです。ただし、これが全てではなく、派遣先の場所、季節、災害発生後の経過日数、災害の種類等を考慮し必要に応じて、持ち物を準備します。

派遣メンバーとして必要なもの

- チーム員であることがわかる服装(帽子、ベスト、チーム員証など)
- マイナンバーカード、資格証明書 ハンドブック又は自チームのハンドブック

生活・活動するために必要なもの

- 運転免許証 着替え 携帯電話・スマートホン、充電器 水(ペットボトル)
- 長袖シャツ、長ズボン タオル ビニール袋 救急用品、医療品
- 靴下 カップ(上下別) 非常食(α化米、シリアル等)

状況に応じて持ち込むもの

衣類・防寒・保護用品	<input type="checkbox"/> 防災服 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 安全靴 <input type="checkbox"/> 寝袋
	<input type="checkbox"/> 防寒コート <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 踏み抜き防止中敷き <input type="checkbox"/> 断熱シート(寝袋に敷く用)
照明・電源機器・通信機器	<input type="checkbox"/> ポンチョ <input type="checkbox"/> 上靴 <input type="checkbox"/> マット
	<input type="checkbox"/> バンダナ <input type="checkbox"/> 長靴 <input type="checkbox"/> 毛布
照明・電源機器・通信機器	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 無線ルーター(WiFiルーター) <input type="checkbox"/> 予備バッテリー
	<input type="checkbox"/> デジタルカメラ <input type="checkbox"/> 小型ラジオ(手回し発電式) <input type="checkbox"/> USBフラッシュメモリー
衛生・健康用品	<input type="checkbox"/> タブレットパソコン <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 電源タップ
	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アイマスク <input type="checkbox"/> 眼鏡の曇り止め(マスク着用時や寒暖差のある環境で有効)
衛生・健康用品	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 耳栓
	<input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・携帯トイレ
食事・調理関連	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 調理用使い捨て手袋
	<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 食器(紙皿、コップ類)
食事・調理関連	<input type="checkbox"/> 電気ケトル <input type="checkbox"/> ラップフィルム
	<input type="checkbox"/> 携行食(鮎、魚肉ソーセージなど)
事務用品・書類関係	<input type="checkbox"/> 学校支援チーム名表示用のカーマグネット <input type="checkbox"/> 付箋(7cm×7cm程度)
	<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 名刺
事務用品・書類関係	<input type="checkbox"/> ノート <input type="checkbox"/> プレゼン資料(授業の支援や教職員への説明用)
	<input type="checkbox"/> クリップボード

第3章

派遣後～学校再開まで

3

1 学校支援チームの活動概要

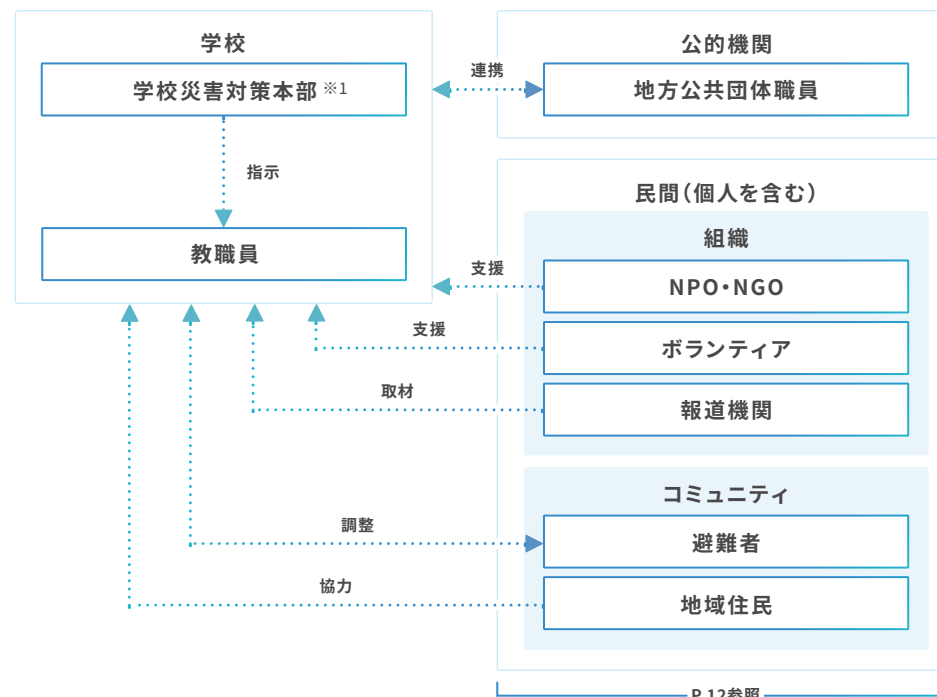
(1) 被災地の学校における関係者

被災地の学校には、平時に加えてさらに多岐に渡る関係者がいます。学校再開に向けて連携、協力するだけでなく、目的や立場の違いから配慮や調整を要する方もおり、その関係性が状況によって変化します。

こうした状況の中で、派遣メンバーが支援活動を行う際には、各関係者がどのような目的を持って被災地の学校に関わっているか、そして被災地の教職員が各関係者と関わる際にどのような点に配慮する必要があるかを理解することにより、円滑かつ効果的な支援につながります（P.12「学校外の関係者と学校との関係、被災地の教職員の対応」参照）。

また、派遣メンバーは、「被災地の学校の一員」としての立場や、「外部の学校支援チーム」としての立場など、状況によって被災地の学校との関わり方が変わったり、各学校に複数人で支援に入るか、分散して単独で入るかによって、関係者が異なったりする点に留意が必要です。

〈被災地の学校における主な関係者の例〉



用語解説

※1) 学校災害対策本部…災害発生時に、校長を本部長とし、児童生徒等や教職員の安全確保、被害状況の把握、避難場所協力、学校施設の応急復旧、学校再開に向けた対策等を統括、指揮する組織

学校外の関係者と学校との関係、被災地の教職員の対応

関係者	学校との関係	被災地の教職員の対応
災害対策本部等首長部局 (被災地の地方公共団体の職員)	<ul style="list-style-type: none"> 避難所運営の責任主体として活動(学校が避難所の場合) 	<ul style="list-style-type: none"> 指示に従い、避難所の円滑な運営に協力
教育委員会 (被災地の地方公共団体の職員)	<ul style="list-style-type: none"> 学校再開支援を目的とした情報連携 避難所協力(学校が避難所の場合) 	<ul style="list-style-type: none"> 学校再開に向けた、教材や教具、学校給食の手配等の支援を要請
NPO・NGO	<ul style="list-style-type: none"> 被災地の学校への専門支援(心のケア、学習支援等) 	<ul style="list-style-type: none"> 専門性を踏まえた支援を要請
ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> 自発的な意思と責任により被災地の学校を支援 	<ul style="list-style-type: none"> 災害ボランティアセンターと適宜連携し、ボランティアの支援を要請
報道機関	<ul style="list-style-type: none"> 被災状況と支援ニーズに係る情報を広く発信 場合により多くの報道機関が同時に来校 	<ul style="list-style-type: none"> 児童生徒等の心理的負担やプライバシーに配慮した対応
避難者	<ul style="list-style-type: none"> 学校の施設等を生活の場として利用 避難所運営委員会※2等に参加し避難所を運営 	<ul style="list-style-type: none"> 学校再開に向けた活動に際し、避難者の生活に配慮
地域住民	<ul style="list-style-type: none"> 学校再開支援、避難所協力等の支援において協力 	<ul style="list-style-type: none"> 共助の関係を意識し、学校再開支援、避難所協力等において連携

用語解説

※2) **避難所運営委員会**…市町村防災担当者、避難所運営責任者(避難者の代表者)、施設管理者、避難所派遣職員等により構成された避難所運営の中心的機能を持つ組織

なお、学校支援チームの支援活動は、衣食住やライフライン等の生活基盤を整備する支援があっ
てはじめて成り立っている。そのため、上記の関係者の他、これらの支援を担う関係者との連携が不
可欠である。

(2) 災害時における学校支援チームの主な支援内容

災害の種別や規模、被災状況等を踏まえ学校支援チームは、主に学校再開、心のケア、食事・給食、
避難所協力等の支援を行うほか、支援先から必要とされた事項に臨機応変に対応します。

学校支援チームの主な支援活動

学校再開	<ul style="list-style-type: none"> 児童生徒等及び教職員の安全確保 学習機会の提供を含む学校再開に向けた支援(P.14-18) 避難所との共存、解消に係る対応(P.19)等
心のケア	<ul style="list-style-type: none"> 児童生徒等への心のケア(P.20-34) 教職員への心のケア(P.35-36)等
食事・給食	<ul style="list-style-type: none"> 学校給食再開に向けた支援(P.42-43) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援(P.44-46)等
避難所協力	<ul style="list-style-type: none"> 避難者の受け入れ(P.49-50) 避難所の管理・運営(P.51-54)等

ポイント

派遣メンバーは、臨機応変に支援する姿勢を保ちつつ、被災地の教職員がどのような支援を依
頼すべきか戸惑わないよう、対応可能な支援内容を具体的に伝えるよう留意する。その上で、被
災地の教職員と対話を重ねて支援内容を決める。

2 学校再開支援

(1) 基本的な考え方

学校再開に当たっては、まず児童生徒等が安全に学校に通える環境を確保するとともに、学習機会の提供及び学校内に開設された避難所機能の解消等を図りつつ、学校の教育機能を正常化させることを目指します。

被災地の教職員は、学校再開へ向けて以下(2)～(5)に示すような多くの業務に対応します。派遣メンバーは、被災地の教職員や教育委員会等とコミュニケーションをとりながら、これらの業務を支援します。

(2) 教育活動の継続

児童生徒等の安全が確保された後は、その後の教育活動の継続方法を決定していく必要があります。校舎の使用可否や必要備品の有無等の状況を踏まえて、学習機会の提供形態を工夫する等して教育活動を継続できるよう臨機応変な対応が求められます。

学校再開までの流れと被災地の教職員が対応する事項については、P.15「学校再開までの流れと対応事項の例」とおりです。派遣メンバーは、被災地の教職員の業務を支援するほか、職員会議などにおいて学校再開へ向けた計画が円滑に策定できるよう支援します。

ポイント

平時と異なる学習形態等に不安や戸惑いを感じる児童生徒等もいるため、情報提供や心のケアに十分配慮する必要がある。

学校再開までの流れと対応事項の例

学校の状況	教職員による対応事項の例
✓ 災害発生	<ul style="list-style-type: none"> 避難住民を受け入れる 児童生徒等の安全確保、保護者への引き渡し
✓ 避難所開設	<ul style="list-style-type: none"> 児童生徒等の安否確認、各家庭の被害状況の把握 学校の施設及び設備、校区の被害状況調査(P.17) 災害情報の収集と発信(P.18) 児童生徒等や保護者への声かけ(心のケアにつながる)
✓ 学習機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> 学習機会の提供に向けた準備 <ul style="list-style-type: none"> - 教材、教具(教科書、学用品等)の確保状況確認 - 授業実施形態の検討 - オンラインによる学習の提供の検討 - 教育活動を行う場所の確保(使用教室などの確保) - 学校内や登下校における児童生徒等の安全状況確認 - 行政、地域住民、ボランティア等への協力要請の要否検討 - 応急教育の実施に関する教育委員会との協議、調整等 学習機会の提供(P.16)
✓ 学校再開	<ul style="list-style-type: none"> 学校再開に向けた準備 <ul style="list-style-type: none"> - 避難所との共存、解消に係る対応(P.19) - 学校給食再開に向けた検討(P.42-43) - 学校再開に関する教育委員会との協議、調整 - 学校再開のお知らせ作成等 通常授業の再開 児童生徒等の心や体の健康状態の把握

学習機会の提供に当たっての配慮や工夫

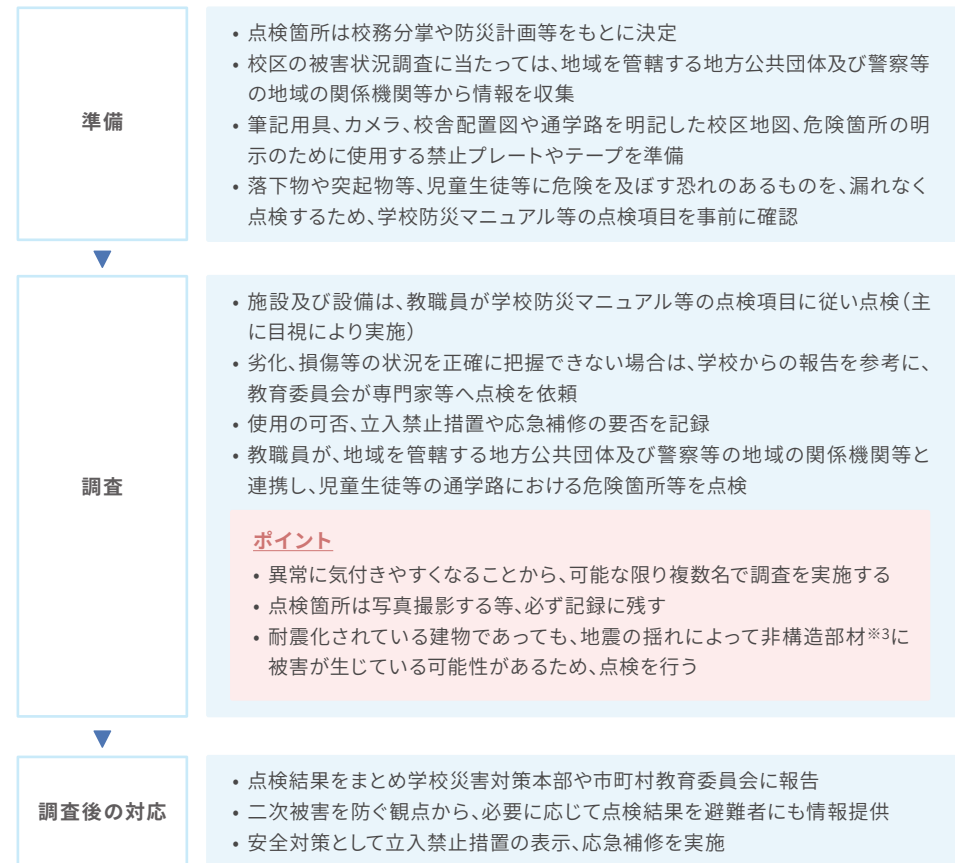
安全、安心の確保	<ul style="list-style-type: none"> 初期の段階は学校行事や集団的な遊びを積極的に取り入れ、児童生徒等に寄り添いながら心のケアを実施 余震等、災害が続く恐れのある場合は、特に、安全の確保に留意 登下校時の安全確保に留意
協力、交流の促進	<ul style="list-style-type: none"> 他校の施設を借りて学習機会を提供する場合は、他校の児童生徒等や教職員等と交流する機会を設け相互理解を図る
教育活動継続のための工夫	<ul style="list-style-type: none"> 学級の枠を取り除き交流授業やチーム・ティーチングを行う等、学習形態を工夫 教育課程の精選に努め、重点指導項目を決めたり、単元の統合、見直し、合科等を工夫 受験を控えた児童生徒等に対しては、学習環境や保護者・児童生徒等への受験情報の提供を適切に実施

(3) 学校の施設及び設備等、校区の被害状況調査

学校再開に当たって、学習の場や通学路等の安全確保のため、学校の施設及び設備、校区の被害状況を調査し、その状況に応じて応急補修や立ち入り禁止措置などの安全対策を講じます。

派遣メンバーは、被災地の教職員等が行う点検や、必要に応じて教育委員会への報告や点検依頼等、安全対策に係る業務を支援します。

被害状況調査の例



用語解説

※3) **非構造部材**…建物の柱、梁、床などの構造体ではなく、天井材、外装材、照明器具、窓・ガラス等、構造体と区分された部材を非構造部材という。構造体に耐震化が図られ、地震動によって倒壊する危険性の低い建物であっても、非構造部材は被害を生じる危険性が考えられ、これらについての点検や適切な処置が必要。

(4) 災害情報の収集と発信

学校再開へ向けて必要となる被災状況に関する情報は迅速かつ正確に収集する必要があります。また、情報の発信は、事実に基づき簡潔に発信することで、周囲の混乱を防ぎ、円滑な学校再開につながります。このため、派遣メンバーは、被災地の教職員が対応する情報の収集や発信を支援します。

収集すべき災害情報の例

- 児童生徒等、教職員、保護者の被害状況（安否、家屋、避難先、登校及び出勤の可否、児童生徒等の転出入状況、学用品等の不足状況等）
- 避難者の受入状況
- 通学路や校区の被害状況及び復旧状況
- 教員等備品の被害状況
- 避難所となっている校内施設
- 学校避難所の運営状況

ポイント

- ・ 確かな情報源から情報を収集する（伝聞に頼らない）
- ・ 情報収集に時間を要するという理由で報告を遅らせず、確認できた情報から速やかに市町村教育委員会に報告する

発信すべき災害情報の例

- 休校、学校再開のお知らせ
- 通学路や校区の被害状況や復旧状況 等

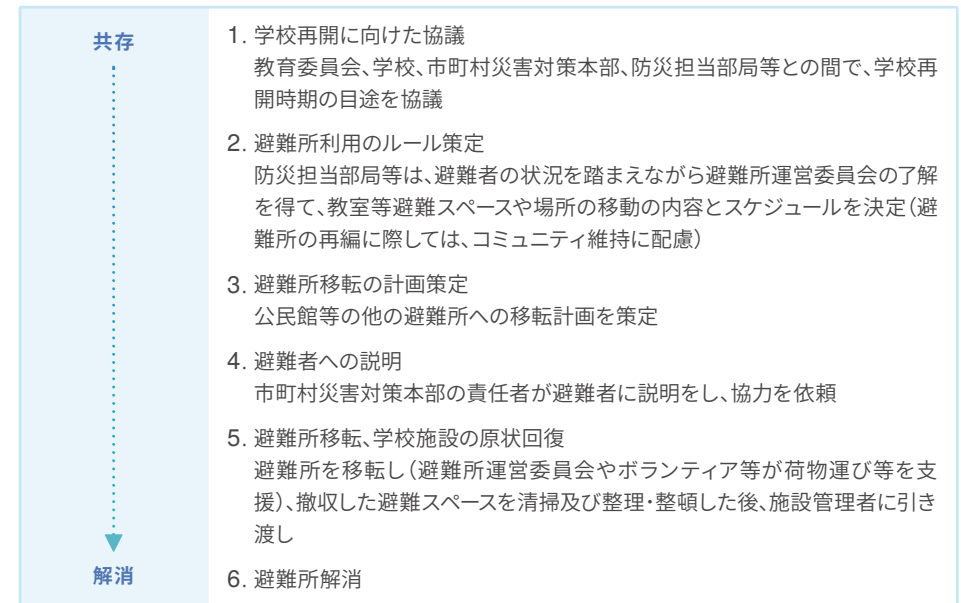
ポイント

児童生徒等、保護者、避難住民、地域住民、報道機関に向けて、メールやホームページ等を活用し、情報を発信する

(5) 避難所との共存、解消に係る対応

避難所運営委員会等とやり取りを行うのは、主に被災地の地方公共団体の職員です。しかし、学校再開に向けて教育活動を行う場所を確保するに当たっては、避難所の運営と連動する必要があります。それぞれのタイミングで適切な支援を行うため、避難所との共存から解消までの手順の例を以下に示します。

学校と避難所の共存、解消までの手順の例



3 心のケア

(1) 基本的な考え方

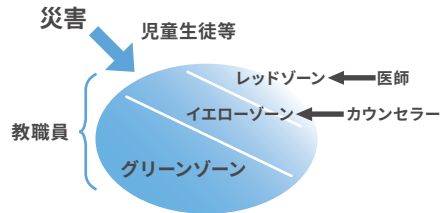
心のケア※4の基本的な考え方は、「被災者自身が、傷ついた心を自分で主体的にケアできるようにする」ことをサポートすることです。このため、派遣メンバーは、誰もが持つ自己回復力(レジリエンス)を発揮させるために、被災地の児童生徒等や教職員と会話し、安心感を与えるように支援します。

なお、ストレス症状の状況によっては、医師、カウンセラーなどの専門家や関係機関等との連携を図りながら適切な対処を行うことが必要となります(「参考:災害時の教師・カウンセラー・医師の役割」参照)。特に、災害時は心のケアに当たってスクールカウンセラーとの連携が不可欠となるため、各学校においては平時からスクールカウンセラーと連携しておくことが大切です。

また、児童生徒だけでなく、被災地の教職員に対しても心のケアは必要です(P.35-36「教職員への心のケア」参照)。さらに、派遣メンバーは、自らを守るため、自身の心のケアにも注意を払いながら支援活動を行います(P.37「派遣メンバーのセルフケア」参照)。

参考:災害時の教職員・カウンセラー・医師の役割

- 教職員の二つの役割は児童生徒等の教育と児童生徒等のセルフケアの援助を行うこと。
- 教職員は児童生徒等がグリーンゾーンからイエローゾーンへ移ることを予防できる。
- 教職員は医師・カウンセラーと協力して児童生徒等の心のケアにあたる。



出典:「トラウマとPTSDの心理援助:心の傷に寄り添って」(2009年9月 杉村省吾、本多修、冨永良喜、高橋哲編)を基に作成

なお、学校における子供の心のケアに関しては、以下も御参照ください。
「学校における子供の心のケア-サインを見逃さないために-(平成26年3月 文部科学省)」
(https://www.mext.go.jp/content/20240322-mxt_kenshoku-000031772_2.pdf)

用語解説

※4) **心のケア**…危機的出来事などに遭遇した為に発生する心身の健康に関する多様な問題を予防すること、あるいはその回復を援助する活動を心のケア(活動)と呼ぶ。

(2) 児童生徒等への心のケア

1 災害による心身の変化と対応

災害発生後の時間経過によって、被災者の心身に変化が生じます。その特徴と、教職員がどのような対応を行う必要があるかについて、理解した上で支援を行います。

時間経過	心身の変化			教職員の対応
	災害時の恐怖体験(トラウマ)	災害による喪失体験	継続するストレス	
✓ 災害発生	<ul style="list-style-type: none"> • 死の恐怖(逃げる・身を守る・固まる) • なにも感じない(マヒ) • 興奮水準が上がる(過覚醒) • 自責感・孤立無援感(否定的考え) • 思い出したくないのよみがえる・悪夢・災害遊び(再体験) 	<ul style="list-style-type: none"> • 強い悲しみ・喪失感 • 信じられない・感情が感じられない • 自責感・後悔 • やり場のない怒り • 不眠・食欲不振・体調不良 	<ul style="list-style-type: none"> • 避難所生活ストレス • 転居生活ストレス 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 状況把握(安否確認など) ✓ 日常生活(睡眠、食欲、学習、遊び)を支援 ✓ 狭い場所のできる体遊び・スポーツ
✓ 学校再開	<ul style="list-style-type: none"> ※ 上記のトラウマ反応は同時に起こることがあり、安全感が回復し始めたところに、再体験反応が見られることがある。災害を経験した人であれば誰にでも起こりうる自然(正常)な反応。反応の現れ方には個人差がある。 	<ul style="list-style-type: none"> • 涙が突然でる/泣けない • 人に会えない • 集中力や判断力の低下 <p>※「悲しみに向き合う時間(お祈りする、思い出す、泣く、亡くなった人と心の中でお話する)」と「日常に戻る時間(食事・睡眠・学ぶ・遊ぶ・体を動かす・楽しむ)」を行き来することが、自然な回復の過程</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 学校環境の制限によるストレス(校舎が避難所になった時) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 健康(睡眠・食欲など)チェック ✓ リラックス体験などのストレスマネジメント ✓ 心のケアを取り入れた避難訓練(安全と危険を見分ける)
✓ 6か月後			<ul style="list-style-type: none"> • 仮設住宅によるストレス 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 安全なリマインダー※5でも苦痛度※6の高い活動は控える ✓ トラウマ反応への適切な対処法を学べるストレスチェック ✓ 喪の作業※7
✓ 1年後	<ul style="list-style-type: none"> • アニバーサリー反応※8 			<ul style="list-style-type: none"> ✓ アニバーサリー反応への対処 ✓ 心のケアを取り入れた表現活動と分かち合い
✓ 数年後				<ul style="list-style-type: none"> ✓ 語り継ぐ防災教育

用語解説

- ※5) **リマインダー**…怖かった記憶を思い出させる活動、もの、人など(P.31-34参照)。
 ※6) **苦痛度**…リマインダーに対する主観的苦痛の度合。例えば、最高に苦しいが10、全く苦しくないが0として、得点にした時の数字。
 ※7) **喪(も)の作業**…喪失体験を受け入れ、立ち直っていく心理的な過程のこと。
 ※8) **アニバーサリー反応**…慰霊式等がリマインダーとなり症状が再発すること。

参考：災害体験の表現活動への対応

✓ 基本的な考え方

災害に関する絵を描かせたり、作文を作らせたりする表現活動は、時期や状況によっては心のケアにとって逆効果になることがあります。また、早期に刺激の強い活動を導入すると、児童生徒等の興奮性を高めてしまい、ストレス症状が悪化することがあります。

初期の心のケアにとって大切なのは、安全と安心の確保です。児童生徒等にとっては、勉強する、友達とお昼ご飯を食べるといった日常的な活動が安心感を高めます。

災害を体験してある程度の時期がたつと、つらい体験を心の中に封印し続けず、自分のペースで向き合い、安心できる空間で分かち合うことが、心のケアに重要な役割を持つようになってきます。無理に被災体験を表現させることが良いということではないので、安全と安心が確保された上で、時期、状況、児童生徒等の状態などを十分考慮して対応することが大切です。また、児童生徒等に異変が生じた際に適切な機関への紹介が可能であること、中長期的な心のケアに向けたフォローができることが前提条件となります。

✓ 児童生徒等が災害体験を表現したときの対応

児童生徒等が災害体験を表現した場合は、無理に話をさせないことや、話を聞いていることが伝わるような聞き方(あいづちなど)が望ましく、「本当に大変でしたね」などと共感しながら話を聞くことが重要です。

中には、家族に心配をかけないように、家庭では言えず、今まで誰にも言えなかったことを話す場合もあります。その際にも、児童生徒等の気持ちに寄り添い、話しても良いのだと安心できるように傾聴します。

場合によっては、休み時間に地震ごっこや津波ごっこ遊びをすることがあります。こうした遊びは、児童生徒等が自己治癒していく過程ととらえられ、周りの大人はそれを見守っていくことが大切であると言われています。

出典：「防災教育と心のケアのセットで支える 子どもサポート・ハンドブック(2021年3月 東北大学災害科学国際研究所 防災教育国際協働センター
https://drredu-collabo.sakura.ne.jp/cms/wp-content/uploads/kodomosupport_handbook.pdf)

「学校における子供の心のケア-サインを見逃さないために-」(平成26年3月文部科学省)
https://www.mext.go.jp/content/20240322-mxt_kenshoku-000031772_2.pdf
 を基に作成

2 ストレス症状

心の傷を抱えていても表面的には元気に見える場合があり、見た目の元気さと心の健康は必ずしも一致しません。災害時の恐怖や命に関わるような体験、災害による喪失体験(大切な人を亡くす、大切なものを失う)、継続する避難所生活等により、災害に遭遇した時は様々なストレス反応が当然起こりうるものとして、対応する必要があります。

派遣メンバーは、児童生徒等にストレス症状が現れていないか被災地の教職員と連携して状態を把握した上で支援を行います。

ストレス症状の程度を決める要因

ストレス症状の程度は以下の要因により個々に異なります。

- ✓ 災害の種類と程度
- ✓ 本来の性格傾向や体質
- ✓ 親子関係や家族関係等
- ✓ 災害発生前の生活環境
- ✓ 災害発生後の生活環境の変化※
- ✓ 時間の経過 等

※具体例：避難所生活・転居生活・仮設住宅によるストレス、学校環境の制限によるストレス(学校が避難所になった場合)、救急車等の音や粉塵によるストレス 等

児童生徒等のストレス症状の例

心の健康について教育的配慮を必要とする児童生徒等に現れる行動として、以下があります。

情緒的・行動的反応

- ✓ 被災した内容について繰り返し話したり、関連した遊びをしたりする
- ✓ 怖い夢をみたり、睡眠中に突然叫び声をあげたりする
- ✓ 狭い部屋に居られない
- ✓ 趣味やレクリエーションに興味を失う
- ✓ 引きこもる
- ✓ 友達や仲間を避け、つきあいを嫌がる
- ✓ 感情が鬱的になり、涙もろくなる
- ✓ 些細なことでめそめそしたり、泣いたりする
- ✓ 学校に行くのを嫌がる
- ✓ 注意集中が困難になる
- ✓ 注意力が散漫になっている
- ✓ 落ち着きがなくなる
- ✓ いらいらしく、攻撃的になる
- ✓ 権威(親や先生等)に抵抗する
- ✓ 物を壊したり、投げたりする
- ✓ 反社会的行動(嘘、盗み、薬物乱用等)をとる

生理的反応

- ✓ 頭痛や腹痛を訴える
- ✓ 寝付きが悪い、反対に寝てばかりいる
- ✓ 便秘や下痢を生じやすい
- ✓ 食欲不振や吐き気を訴える
- ✓ 視覚障害や聴覚障害を訴える
- ✓ 皮膚や目がかゆくなる

逆行現象

- ✓ トイレに一人でいけない
- ✓ 手伝い等、被災前はできていたことができない
- ✓ やめていた癖が再び出てくる
- ✓ 親の気を引こうとしない

出典：「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア 指導資料」(平成8年3月 兵庫県教育委員会)
<https://www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/bosai/kokorokeaH8.pdf> を基に作成

3 災害により発症しやすい心身の障害

医療機関との連携で早期対応が必要となる場合があるため、心的外傷後ストレス障害(PTSD)などの代表的な症状や支援上の留意点について理解し、必要に応じて医療機関と連携しながら支援を行います。

● 心的外傷後ストレス障害(PTSD)

災害、事故、犯罪、テロ等、命に関わる出来事や強烈な恐怖を伴う体験の後に見られる精神疾患。以下のような反応が1か月以上持続し、日常生活や学校生活に支障が生じている場合、医師によりPTSDと診断されることがある。

侵入症状：原因となった出来事が突然思い出されたり、夢に繰り返し登場したりすること。また、出来事を思い出した時に動悸がしたり、冷や汗をかいたりするといった身体症状も現れる。

持続的回避：体験に関連する考えや感情、記憶を避けようしたり、関連する場所や人、話題を避けたりする。

認知や気分の変化：自分や周囲に対する否定的な考えが強くなる、強い罪悪感や恐怖が続く、以前楽しめていたことに関心が持てなくなる、人との距離が広がるといった変化が見られることがある。

覚醒度と反応性の著しい変化：常に緊張している感じが続き、眠れない、イライラしやすい、集中しにくい、些細な刺激に強く驚く、入眠困難などが見られることがある。

● 急性ストレス障害(ASD)

出来事の体験直後から1か月以内に発症する一時的な精神疾患。PTSDの症状に加えて以下が現れる。1か月以上続く場合は医師によりPTSDと診断されることがある。

解離性症状：自分自身や周囲の世界が現実でないように感じたり、自分が誰であるか分からなくなったりする感覚になること。

● うつ病

気分障害の一つ。一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性がある。*喪失体験や恐怖体験により、無気力や孤立無援感(ひとりぼっちという感覚)や自責感といった感情が起こり、それがうつ病の症状を生み出すことがある。

※出典：「こころの情報サイト」(国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター)
(<https://kokoro.ncnp.go.jp/disease.php?uid=9D2BdBaF8nGgVLbL>)

● 心身症

身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的な因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態(ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外)*。災害ストレスにより、持病が悪化したり、胃潰瘍、高血圧等の身体疾患を引き起こしたりすることがある。

※出典：「心身医学の新しい診療指針」(1991年 日本心身医学会教育研修委員会)

4 心のケアに当たっての基本的姿勢

災害による突然の恐怖や不安、生活環境の変化などが原因で、心のケアを必要とする児童生徒等に対し、安全と安心の確保を最優先としながら、以下に示す必要な支援の把握と提供を行います。また、リラククス法などのセルフケアを伝え、児童生徒等自身がストレスを軽減できるよう支援します。



安全の確保

- 被災者が安心して過ごせる環境を提供(危険を回避し、安全な場所を確保することが最初のステップ)



必要な支援の把握と提供

- 食料、衣類、医療、情報などの基本的なニーズを理解し、必要に応じてその支援を提供するか、関連する専門機関へ連携
- 被災者が必要とする情報を提供する際は、明確、具体的かつ信頼性のある情報を選び、被災者の年齢にふさわしい内容を伝えるよう留意



安心感の提供

- 混乱や恐怖を減少させるため、落ち着いた態度で優しい声かけをし、安心感を提供
- 不安な気持ちになったり、イライラしたり、悲しくなったりすることは自然なことであり、自分も同じ状況では同じ気持ちになることをイメージして、共感を持って対応(ただし、被災者であることを意識させたり、「かわいそう」と決めつけた発言や対応はせず、普段通りの安心できる環境づくりの推進)
- 関わる大人が固定されるのではなく、児童生徒等自身が安心できる大人を選べる環境にあることが理想



傾聴

- 十分な時間を作り、被災者の言葉を傾聴
- 無理に話を引き出すのではなく、自発的に話せるようにサポート
- 話を聞くときには、被災者が何を伝えたいのか、自分がどう役に立てるのかに焦点をあてることに留意



ストレス管理の支援

- 深呼吸や動作によるリラククス法、狭い場所で行える運動など、簡単なストレス管理の方法を伝えることで、自分自身でストレスを軽減できるよう支援

各内容を状況に応じて順不同で実施

ポイント

必要な支援の把握に当たっては、言葉による表出だけでなく、遊びの場等における表情や行動も丁寧にくみ取ることが大切である。話したいこと・話したくないことを児童生徒等へ選択させるようにし、直接被災状況を聞く等、興味本位と思われる質問は絶対に行わないようにする。また、話に対する良し悪しの評価はせず受け止めるようにする。

児童生徒等の心のケアに当たり特に意識すべき心構えとして、被災地の児童生徒等に対して、以下の安全、安心、絆を伝えることが重要です。

安全	「備える防災で安全感を高めよう」 「安全と危険を見分ける力を育もう」(「津波」、「地震」という言葉は安全? 危険?)
安心	「災害のショックによって現れる不安や混乱、悲しみなどは、誰にでも起こる自然な心の反応だよ」
絆	「あなたのそばには私がいるよ」

また、相手の感情を否定したり、傷つけたり、無理に前向きにならせようとしたりする声かけは行わないように配慮し、児童生徒等が話してくれたことを受け止めるようにします。

参考：言ってはいけないことの例

- ✓ 彼は楽になったんですよ。
- ✓ 他には誰も死ななくてよかった。
- ✓ 何か他のことについて話しましょう。
- ✓ この世に起こるすべてのことは、より高い次元の存在が計画した、最善の結果なのです。
- ✓ がんばってこれを乗り越えないといけませんよ。
- ✓ 耐えられないようなことは、起こらないものです。
- ✓ そのうち楽になりますよ。
- ✓ (子どもに対して) これから、あなたが一家を背負っていくんですよ。
- ✓ できるだけことはやったのです。
- ✓ 悲しまなくてはいけません。
- ✓ リラックスしなくてはいけません。

出典：アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立PTSDセンター「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版」兵庫県こころのケアセンター訳，2009年3月．<http://www.j-hits.org/> より抜粋

参考：子どもや思春期の人に対応するときには

- ✓ 幼い子どもに対応するときには、椅子に座るか、子どもの視線の高さにあわせてしゃがみましょう。
- ✓ 学童期の子どもに対しては、感情、心配なこと、疑問を言葉にできるように手助けしてください。普段気持ちをあらわすのに使っているシンプルな言葉(頭にきた、さびしい、こわい、心配など)を用いましょう。「恐怖」「脅え」などの極端な言葉は、かえって苦痛を増すので、使わないでください。
- ✓ 子どもの話を注意深く聞き、あなたのことをちゃんと理解しているよ、と伝えましょう。
- ✓ 子どものふるまいや言葉が、発達的には退行しているように見えることがあることを知っておいてください。
- ✓ 言葉づかいを子どもの発達レベルにあわせましょう。幼い子どもには通常、「死」のような抽象的な概念は伝わりにくいものです。可能な限り、シンプルで直接的な表現を用いてください。
- ✓ 思春期の人に対しては、大人同士として話しかけましょう。そうすることによって、かれらの気持ちや心配や疑問にあなたが敬意を払っているというメッセージを送ることができます。

出典：アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立PTSDセンター「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版」兵庫県こころのケアセンター訳，2009年3月．<http://www.j-hits.org/> より抜粋

5 心のケアの対応方針の確認

災害発生から学校が再開されるまでの間に、被災地の学校は心のケアの対応方針を策定します。派遣メンバーは、心のケアの対応方針に則り支援します。

参考：学校における心のケアの対応方針の策定

心のケアに関する対応方針は、各学校の実態に応じて策定するものであるが、以下に共通的な内容を盛り込んだ対応方針を示す。各学校においては、これに基づき自校の児童生徒等の実態に応じた具体的な実施計画を作成し、災害時の心のケアの対応に備える必要がある。

また、災害発生から学校が再開されるまでの間は、児童生徒等の心のケアに向けての組織体制を構築するため、学級担任や養護教諭等が行った家庭訪問や避難所訪問等により把握した児童生徒等の心身の健康状態などを基に、心のケアの対応方針を策定する。

〈心のケアに関する対応方針〉			
項目	時系列に沿った内容		
	平常時	非常災害直後から授業再開まで	授業再開後
①健康状態の実態把握	(a) 心身の健康観察		
	健康観察の円滑な実施	特に配慮を要する子どもの把握	継続支援する子どもの把握
	(b) 心身の健康への影響に関する調査		
	調査の内容及び方法の検討と共通理解	災害直後に把握すべき調査内容及び調査方法の確認と実施	災害後の定期的な調査の検討と実施
	(c) 保健室の来室状況		
	来室状況の把握の方法確認	保健室利用者の把握と分析	来室状況の把握の方法とその内容
②心の健康に及ぼす影響への対応	(a) 相談活動の整備と充実		
	年間の活動計画や役割分担など相談体制の確立	非常災害後に必要な相談活動の実施	長期的な相談活動による支援体制の確立
	(b) 学級・ホームルームにおける対応		
	心身の健康状態把握と対応の理解	被害状況の確認とその対応	長期的視点に立った心のケアの推進
	(c) 非常災害時の保健室の役割と対応		
	非常災害時における保健室の果たす役割と救急体制などの確立	被害状況及び心身の健康実態等の把握と健康相談活動等の実施	情報の収集と活動及び専門家、専門機関等との連携
③心の健康に関する情報の収集と活用	(a) 情報の収集と活用		
	入手方法の確認	非常災害後の情報の入手方法と活用方法	心のケアに関する情報の収集
	(b) 校内研修		
	校内研修の開催	被害の実態に合った研修の開催	定期的な研修の開催
④家庭・地域社会との連携	(a) 学校保健委員会の活用		
	非常災害時等の学校の危機管理/学校保健委員会の役割の確認	災害・災害直後における役割の再確認	長期的な視点に立った学校保健計画の調整
	(b) 家庭との連携		
	非常災害時の連絡方法の確保と周知と対応の在り方	災害・災害後の連絡体制の確認及び子どもへの対応の周知	災害後の心身への影響の把握
	(c) 地域社会との連携		
	地域団体との連絡等開かれた学校づくりの促進	ボランティアの受入など地域社会との連絡・協力	心のケア活動の整備
⑤専門家、専門機関等との連携	専門家、専門機関等との連携		
	各専門家、専門機関等の役割等の確認と連携及び連絡方法の確認	非常災害後の心の健康への影響に対応するための専門家、専門機関等の活用	継続支援の必要な子どもたちへの相談活動と、専門家、専門機関等との連携

出典：「災害発生時のスクールカウンセラーの派遣手続き等について（依頼）」（令和7年3月28日 文部科学省事務連絡）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/20250402-app_dev04_1.pdf、
 「非常災害時における子どもの心のケアのために」（平成10年3月 文部省）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/005/004.htmを基に作成

6 教職員が行う心のケア

心のケアの具体的な対応として、主に被災地の教職員は以下の対応を行います。派遣メンバーは、被災地の教職員と協力して児童生徒等の心のケアを行います。

児童生徒等の状態の把握

- ・災害時には児童生徒等に様々なストレス反応が当然起こりうることを踏まえ対応
 - ・児童生徒等自身が自分のストレスをセルフチェックするための手段として、児童生徒等に「健康チェック」や「心と体の健康観察」※の記入を依頼
- ※「震災・学校支援チームEARTHハンドブック」（平成28年度改訂版、令和2年3月一部改訂 兵庫県教育委員会）の「VI章データバンク(2)こころのケア関係資料」を参照

心の安定を促すふれあい

- ・折り紙、お絵かき、絵本の読み聞かせや紙芝居等、共に遊ぶことで心の緊張を緩和
- ・スキンシップ（おんぶやだっこ、添い寝等）により子供たちの不安感を軽減し安心感を提供
- ・一体感の感じられる行事、遊びや運動を取り入れて組織的に対応（校外学習、合唱、クラス討議等）

専門家等との連携

- ・児童生徒等のストレス症状は時間の経過とともに変化することを踏まえ、チーム（担任、養護教諭、教育相談担当、スクールカウンセラー等）で継続的に児童生徒等へ対応
- ・調査を受けた本人に結果が還元されないストレス症状等の調査は、二次被害を与える恐れがある。リスクの高い児童生徒等を早期に発見し、クラス、学年、学校等で対応するための調査は、スクールカウンセラーによるサポートと医療従事者による治療を受けられる体制を整え、児童生徒等と保護者の了解を得てこれらの専門家と連携して実施
- ・全ての児童生徒等を対象とするポピュレーションアプローチ※9が望ましく、その結果としてリスクの高い児童生徒等を発見した場合、医師等の専門家と連携して教職員が支援。例えば、「自分のストレスを知り対処法を学ぶ」授業（スクールカウンセラーと教職員が協働）で「心とからだの健康観察（ストレスチェック）」を実施
- ・被災状況や保護者を失った話は、聞く側にとっても負担が大きいため、教職員が心理的負担を軽減できるよう、医師やカウンセラーへ協力を依頼
- ・災害後1か月以上経過して、心的外傷後ストレス障害（PTSD）が疑われる症状が持続して認められる場合は、専門家である医師の診断を受けるよう勧奨

用語解説

※9) **ポピュレーションアプローチ**…特定の児童生徒等への支援に限定せず、クラス全体でストレスへの気づきや対処法を学び、問題が起きにくい状態をつくる予防の考え方。

参考：心のケアのための健康状態の把握

学校再開から1週間程度

- ✓ 学校再開後、学級担任や養護教諭等が中心となり、健康観察の強化や様々な調査の実施（例：家庭での様子、心のケアに関する相談希望、質問紙など）により、子供の心身の健康状態の把握に努める必要がある。
- ✓ 管理職は、学級担任や養護教諭等が把握した健康観察の結果等に基づき、学校の設置者と連携を図り、子供の心のケアの対応方針の確認・修正等を行う。

学校再開1週間後から6か月

- ✓ 子供の心の傷は、被災が大きいくほど長期化・複雑化し、状況によっては、時間の経過とともに表面化してくることもあることから、中・長期的な心のケアの対応方針に基づき、健康観察、家庭・避難所への定期的な訪問、校長による面談、啓発資料の配布、心のケアに関する調査、教職員間の情報の共有、学校医やスクールカウンセラーとの連携などを通じて、継続的な心身の健康問題への支援に努める。

出典：「災害発生時のスクールカウンセラーの派遣手続き等について（依頼）」（令和7年3月28日 文部科学省事務連絡）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/20250402-app_dev04_1.pdf

発達段階別の対応方法例

児童生徒等の発達段階に応じて、心のケアの対応方法に違いがあります。

未就学児	<ol style="list-style-type: none"> 1. 優しい言葉かけを増やして安心させる。 2. 抱きしめる等、身体的な接触で安心感を与える。 3. 温かい飲み物を与え、安心して眠れるように配慮する。 4. 一緒に寝る等、不安感を少しでも取り除く。
小学生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 話によく耳を傾ける。 2. 今までの状態がずっと続くことはないことを話して、安心させる。 3. 遊びや身体活動の機会を与える。 4. 手伝い等を通じて、褒めて自信を持たせる。 5. 児童が嫌がることは無理にはさせない。例えば、震災を放映しているテレビを無理に見せないようにする。
中学生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 今のままの状態がずっと続くことはないことを話す。 2. 勉強や手伝いができなくてもしばらくの間は受け入れる。 3. 家庭や地域の復興作業を手伝いたいという気持ちがあれば尊重する。 4. 状況に応じて、友人と遊んだり話し合ったりすることを勧める。 (P.22「災害体験の表現活動への対応」参照)
高校生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 勉強や手伝いができなくてもしばらくの間は受け入れる。 2. 状況に応じて、災害時の体験を家族や仲間と語り合い励ましあうよう勧める。 (P. 22「災害体験の表現活動への対応」参照) 3. 家や地域の復旧、復興等の作業に参加させたり、趣味やスポーツ、社会活動に積極的に取り組ませたりする。 4. 抑うつ的な言動が表れたら専門家に相談する。

出典：「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア 指導資料」（平成8年3月 兵庫県教育委員会）
<https://www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/bosai/kokorokeaH8.pdf>を基に作成

7 防災教育と心のケアの融合的取組

被災地での避難訓練や防災学習では、児童生徒等のストレス障害のリスクを減らしつつ成長を促すため、心のケアの観点を取り入れることが有効と考えられます。

一方で、防災教育は本来安全な活動であるものの、被災地においては、過去の怖かった記憶を想起させるリマインダーとなる場合があります。このような安全なリマインダーには、苦痛度が低いものから高いものまであり、特に予告なしの避難訓練は、予告ありの避難訓練と比べて、苦痛度が高くなる傾向があります。

派遣メンバーは、防災教育と心のケアの融合的取組の重要性を理解し、被災地の教職員へ伝えられるようにします。

なお、防災教育とは、災害等に対する知識を学ぶことにとどまりません。例えば、自然とのふれあいを通じて、海を怖がる児童生徒等を徐々に海に慣れさせる取組など、体験を通じて自然との向き合い方を学ぶことも防災教育に含まれます。また、復興に向けた取組と連動させながら、5年後や10年後を見据えた長期的な視点で人材育成を行う事例もあります。こうした幅広い防災教育の視点を持つことも大切です。

防災教育の目的

防災教育は、学校や地域のみならず、様々な機会・場を通じて、

1. それぞれが暮らす地域の、災害・社会の特性や防災科学技術等についての知識を備え、減災のために事前に必要な準備をする能力、
 2. 自然災害から身を守り、被災した場合でもその後の生活を乗り切る能力、
 3. 進んで他の人々や地域の安全を支えることができる能力、
 4. 災害からの復興を成し遂げ、安全・安心な社会を構築する能力、
- といった「生きる力」を涵養し、能動的に防災に対応することのできる人材を育成するために行われるものである。

学校再開から1年後までの防災教育と心のケアの例

- 防災教育の活動を行うに当たっては、児童生徒等自身の感じ方に着目し、安全か危険か、また安全であると理解していても安心できないかを聴き取る。
- 苦痛度が4～5点以下の防災教育の活動から段階的に取り組み、人には、安全な状況を経験する中で、ドキドキが次第に小さくなっていく「回復する力」があることを伝える。
- 防災教育を行う前に、つらくなりそうな時(苦痛度が7点以上)は、無理をせず、保健室で過ごしても良いことを伝える。
- 避難訓練を行う前に訓練の目的を児童生徒等の発達段階に応じた言葉で説明する。(津波警報のサイレンは、命を守ってくれる大切な合図)
- 事前に避難経路を散策する。(ゆとりと見通しをもたせる)
- つらいことを思い出すのはとても自然なことと理解させる。(心理教育)
- 心身反応への対処法を練習する。(落ち着くための呼吸法や肩の動作法等のストレスマネジメント体験)
- 家族を亡くしたり家屋が倒壊したりした児童生徒等には、事前に個別に防災教育の実施について説明する。(参加有無の確認、少しずつチャレンジすることの大切さの心理教育)
- 「津波」、「地震」という言葉を落ち着いて使えるようになると、防災教育に安心して取り組めるようになるため、言葉自体は怖くないことを伝える。災害時に幼児だった子供が小学生になってから以下の対応を始める。

教職員とスクールカウンセラーによる言葉自体は安全であることを児童生徒等が学ぶ実演例

(例1) 着ぐるみを着た担任が、眠れずに怖がっているキャラクターを演じる寸劇を行う。そのキャラクターは、過去に動物に耳を齧られた経験があり、「ネズミ」という言葉に強い恐怖を感じているという設定とする。寸劇の中で児童生徒等に対し、「「ネズミ」という言葉が、その人の耳を齧るでしょうか」と問いかけ、言葉そのものは人に危害を加えるものではないことに気づかせる。

(例2) ある人が犬に噛まれた経験があり、「犬」という言葉を聞くだけで怖くなり、眠れなくなってしまうという設定の寸劇を行う。その後、児童生徒等に対して「“犬”という言葉を聞いて怖がっている人に、どのような声をかけてあげられるでしょうか。」と問いかけ、「“犬”という言葉そのものが人を噛むわけではない。」といった発言を引き出す。

「津波」、「地震」という言葉そのものが、家を壊すことはない。一方で、「津波が来るぞ!」といった使い方によって、危険を知らせることができる。「津波」、「地震」という言葉を落ち着いて使えるようになると、防災教育に安心して取り組めるようになる。

- 児童生徒等に対する防災教育(避難訓練、防災講演会、防災学習等)の前後に、「つらい度チェック」を活用する。

「つらい度チェック」(苦痛度チェック)実施に当たっての留意点

- 安全と危険を見分ける力(言葉自体は安全と理解できる)が、クラスや学年等の集団で共有されてから実施する。
- 「つらい度チェック」を見て、したくなければなくてよいと伝える。
- 事前に保護者に案内を出し、「つらい度チェック」の実施の可否について意見を聞く。
- 調査を受けた本人に結果が還元されないストレス症状等の調査は、二次被害を与える恐れがある。「つらい度チェック」だけを行わず、スクールカウンセラーなど専門家と連携できる体制を整えた上で、苦痛度の高い児童生徒等のフォローアップ(個別面談)を実施する。

あなたはつぎのことについてどれくらい <small>くる</small> 苦しい(いや、こわい、つらい)ですか?あてはまる数字に○をつけてください。	0 = 全く <small>まった</small> 苦しくない 10 = さいこうに <small>くる</small> 苦しい										
1 避難訓練 <small>ひなんくんれん</small> をする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 “つなみ”というこ <small>き</small> とばを聞いたり見たりする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 “つなみ”の映 <small>あ</small> ぞうを見 <small>み</small> る	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 つなみの仕組 <small>しく</small> みについて学 <small>まな</small> ぶ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 心 <small>こころ</small> とからだの健康かんさつアンケートをする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 つなみのあとに経験 <small>けいけん</small> したことを作文 <small>さくぶん</small> に書 <small>か</small> く	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 つなみのあとに経験 <small>けいけん</small> したことを話 <small>はな</small> す	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 津波注意報・津波警報 <small>つなみけいほう</small> のサイレンを聞 <small>き</small> く	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 強い地震 <small>つよじしん</small> や長い時間 <small>ながじかん</small> のゆれがあったすぐあと	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

出典：「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」
(2014年3月 富永良喜編著)

学校再開より1年後から10年後までの防災教育と心のケアの例

- 学校における防災教育や避難計画等に被災した児童生徒等の視点を取り入れる。児童生徒等の経験や意見を今後の防災教育等に生かすことで、防災教育がより実態に即した実効性のあるものとなる点で有効であり、また児童生徒等が学校の取組に貢献する機会を創出することで、自己有用感を高め、心理社会的ケアの一環となることが期待される。
- 児童生徒等が、被災の経験を伝える活動や地域の復興活動、防災活動等へ貢献することが、心のケアにもつながる。

参考：日常生活の体験の表現と語り継ぐ防災教育につながる表現活動

- 災害前から実践してきた日々の表現活動を大切に！「せんせいあのね」、「壁新聞」、「3分作文」などに被災体験が全く綴られない時は回避することで心を守っている。
- 「合唱」「地域の踊り」「太鼓」などの表現も大切に！
- 「被災体験の表現活動」は災害の被災状況や地域の文化や歴史によって実施の時期は異なる。
- 被災体験の表現活動は、テーマは広く、これまでがんばってきたこと、将来の夢、やりたいこと、あのときのこと、いまがんばっていること、うれしいと思ったことなどから、子供が選んで書き綴る。
- 体験した事実を書き綴ることを子供に勧めた事例もある。
- 保護者に事前に活動の内容について知らせ意見を聞く。
- 書きたくなければ書かなくてもいい、書けなくてもよい。やるやらないは子供が決める。
- 被災した教員が被災体験の作文を書いてその感想を子供に事前に話すなどの工夫も。
- 作文は誰が読み、どう扱われるかを伝える。
- 作文で表現されたことを担任教員・教職員・スクールカウンセラーと教育相談で分かち合う。
- 災害で子供が亡くなった時、卒業などの節目で表現活動—お手紙を手向ける活動—を行った事例もある。

出典：「災害後の時期に応じた子どもの心理支援：被災体験の表現と分かち合い・防災教育をめぐって」（2018年 富永良喜、遊間 義一、兵庫教育大学連合大学院共同研究プロジェクト 編）を基に作成

(3) 教職員への心のケア

教職員は、児童生徒等のために頑張りすぎてしまい「燃えつき症候群」等に陥りやすいので、定期的に休息を取ることが必要です。教職員の心のケアが不十分だと、児童生徒等の心の傷に気付けなくなり、適切な支援ができなくなる可能性があるため、児童生徒等を支えるためにも、教職員自身の心のケアを大切にする必要があります。派遣メンバーは、同じ教職員という立場から、被災地の教職員に寄り添って傾聴し、必要な場合は、助言を行ったり関連する専門機関へ連携したりします。

なお、人間関係や個人の性格、周囲の環境、被災状況等によって、ストレスによる反応は大きく左右されます。派遣メンバーは、被災地の教職員に以下のストレス症状のチェックリスト及びストレスの処理法を伝えることで、自分自身でストレスを軽減できるよう支援します。

📖 ストレス症状の自己診断

下の症状が6～7項目以上当てはまる場合には注意が必要です。

- | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 向こう見ずな態度をとる | <input type="checkbox"/> よく眠れない |
| <input type="checkbox"/> 自分が偉大なように思えてしまう | <input type="checkbox"/> 酒やタバコが増える |
| <input type="checkbox"/> 休息や睡眠をとれない | <input type="checkbox"/> じっとしていられない |
| <input type="checkbox"/> 同僚や上司を信頼できない | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む |
| <input type="checkbox"/> ケガや病気になりやすい | <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくない |
| <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない | <input type="checkbox"/> 問題があると分かりながら考えない |
| <input type="checkbox"/> 何をしてもおもしろくない | <input type="checkbox"/> いらいらする |
| <input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | <input type="checkbox"/> もの忘れがひどい |
| <input type="checkbox"/> 不安がある | <input type="checkbox"/> 発疹が出る |
| <input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定をよく誤る | |

出典：「災害時のこころのケア」（平成25年3月 日本赤十字社）

■ ストレスの処理法

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ✓ 自分の感情を自然でさけられないものだと受け入れる | ✓ 新しい任務や自由や独立性を楽しむ |
| ✓ 恐怖や自分でもおかしいと思う感情も人に話す | ✓ 自分の成長を自分でほめる |
| ✓ 緊張に備えて、リラックスを心がける | ✓ 同僚や家族の気持ちを理解する |
| ✓ 呼吸を遅くして、筋肉の力を抜く | ✓ 思い込みによって判断しないようにする |
| ✓ 食事をよく取り、酒やタバコを控える | ✓ 焦点を絞って考える |
| ✓ 運動をする | ✓ 複雑な問題は要素ごとに分けて考える |
| ✓ 自分なりのストレス処理を行う | ✓ ストレスの症状に対して構えをする |
| ✓ 要求される任務に応えられないときは日常業務をこなす | ✓ ストレスに対する反応は、人それぞれ異なることを知る |
| ✓ 日々の身の回りに起こる出来事に関与する | ✓ 周囲の制約を認識し、自分に無理をさせない |
| | ✓ 自分の好ましい姿を自分自身に言い聞かせる |

出典：「災害時のこころのケア」（平成25年3月 日本赤十字社）

参考：教職員の心のケア

1. 教職員の被災状況及び心身の健康状態の把握

校長は教職員についても安否確認、被災状況、心身の健康状態の把握を行い、教職員間での共通理解を図り、支え合うことや役割分担の軽減などの配慮を行う。特に、家族を亡くなどの被災を受けた教職員には、心のケアが必要であり、本人が必要としている支援を継続的に行う。

2. 自然災害等におけるストレス反応等についての啓発

自然災害などに遭遇した場合は、だれでもストレスを受けることや、ストレスを受けた場合にどのような反応が起こるのかなどを知ることで動揺することなく、子どもに対応することができる。

地域が大規模な自然災害に遭遇した場合などは、教職員や保護者も被災者なので、ストレス反応が起こることは正常である。これまでに体験したことのない悲惨な状況や特に人の死に直面した場合には、強いストレスを受ける。また、思うように活動が進まなかったり、成果が見えにくかったりする場合もストレスは高まり、不安やフラストレーションを抱きやすくなることに留意する必要がある。

3. 共感から生まれる安堵と安心

同じ体験をしたことで多くを語らずとも共感できる同僚の存在は安堵感につながり、精神的負担を軽減する上で重要である。さらに、教職員が情報を共有して組織的に子どもの心のケアにかかわることは、教職員にとっても気持ちの落ち着きや安心感を得られることにつながる。

4. 休息を取り、気持ちを語り合う

子どもの心のケアをする立場にある教職員は、「しっかりしなければ」「弱音を吐いてはいけない」など、責任感と緊張を伴った活動が続く。自らのことは後回しになったり、自分のことに時間を使うことへの罪悪感を抱いてしまいがちで、身体の疲労に対しても鈍感になるなど、ストレスにさらされていることが多いので、意識的に休息をとることが必要である。管理職は、教職員の心身の健康状態にも十分配慮し、学校医等の指導助言を得るなどしながら指導に当たり、教職員間で互いを支え合う姿勢を忘れないようにする。

さらに、管理職は、1日の活動の終わりには教職員間（必要に応じてスクールカウンセラー等を交える）で、その日の振り返り時間をつくるのが大切である。自由に安心して話せる場所で、子どもに関する情報共有と自分の体験やそれに伴う感情を語り合うことが自身の心のケアにつながり、冷静な自分を取り戻す手がかりにもなる。

5. 自己の心身の健康管理に努める

それまでの人生で経験したことのないストレスを受けた場合、一人で抱え込まずに、学校医、専門医、スクールカウンセラー等から指導や助言を得て心のケアを進めていくことが、自己の心身の健康管理を図る上で重要である。

6. 自然災害時の校内体制づくり

養護教諭が被災する場合もあるため、平常時から校内研修会を実施し、心のケアに関する共通理解を図っておくことや保健部などの校内組織が役割を果たすことができる機動力を備えていることが重要である。

出典：「子どもの心のケアのために－災害や事件・事故発生時を中心に－」（平成22年7月 文部科学省）

(4) 派遣メンバーのセルフケア

被災地では日常と大きく環境が異なるため、派遣メンバーも大きなストレスを受けることがあります。支援活動においては、チーム内のミーティングを大切に、無理はせず、適切に休息を取りながら支援に当たるよう留意します。なお、任務完了時に分かち合いを行うことは、気持ちの整理にも役立ちます。

また、リラクゼーションや体を動かす実践方法を取り入れながら、自分に合ったストレスマネジメントを実践してください（P.38-40「リラクゼーションの実践方法」、P.41「体を動かす実践方法」参照）。

支援活動における留意点



支援時

- 決まった時間で交代する。
- 疲れた時は活動を一時休止する。
- 必ず時間を決めて休息を取る。
- 1日の終わりに派遣メンバー全員で、その日に体験したことを話し合う。その際、特定の個人の批判や非難はしない。
- 1人で悩みを抱え込まないようにする。
- 被災地で受けた質問について、自分で回答できないことは持ち帰り、他のチーム員に相談してから回答する。



任務完了時

- 解散前に体験したことや感想を話し合う（分かち合い）。
- 分かち合いの3条件として、以下を守る。
 - 「内容についての秘密を保持する」
 - 「発言に対する批判をしない」
 - 「ストレス反応は正常な反応であることを再認識し、ストレスへの対処方法を考え、将来について考える」

(5) リラクゼーションの実践方法

腹式呼吸(落ち着くためのリラックス)

1. 最初にお腹をへこませて、口でゆっくり息をはきます。
2. おへその下10センチぐらいの所(丹田)に軽く手のひらを当ててください。
3. まず口を大きく開けて「ハー」と息をはき、続いて口をすぼめ「フー」と肺の中の空気を出し切ります。
4. お腹をへこませながら、できるだけゆっくりと時間をかけながら息をはきます。
5. 次に、お腹を出しながら鼻からゆっくり息を吸います。
6. 「ゆっくり」を意識しながら自分のペースでおこなえばよいのですが、目安がほしいなら「はく：吸う＝2：1」と考え、6秒ではき、3秒で吸えばよいでしょう。
7. 慣れたら、できるだけ長くできるようにしていきましょう。
8. 息をはくとイライラや疲れ、悪いエネルギーが身体の外に出てくるイメージになります。身体に力を入れず呼吸すると更に効果的です。

段階的筋弛緩法(眠りのためのリラックス)

1. 楽な姿勢をとってください。
2. 両手首を少し曲げます。
 - ① あまり力を入れすぎずに、緊張を感じるぐらいでいいのです。
 - ② はい、パタンと一気に(手首の)力を抜きます。
 - ③ 両腕が重たい感じ、あたたかい感じ、さらに、指先の力が抜けていくような感じがするかもしれません。
3. 今度は、足首に力を入れます。
 - ① 足首を曲げます。
 - ② 他の腕や背中に思わず力が入っていないか点検します。
 - ③ はい、パタンと足首の力を抜きます。
 - ④ 両足が重たくて、あたたかい、足の指先から疲れが抜けていく感じを感じることができるかもしれません。
4. 今度は上体、背や肩に力を入れます。
 - ① 肩を開きます。ひじや足に思わず力が入っていないか点検します。
 - ② はい、肩や背中の力を抜きます。
5. 次は腰とお尻です。
 - ① お尻にぎゅっと力を入れます。
 - ② 肩や背中に思わず力が入っていませんか。
 - ③ はい、ふわっと力を抜きます。

(次ページへ続く)

6. 最後に、顔です。

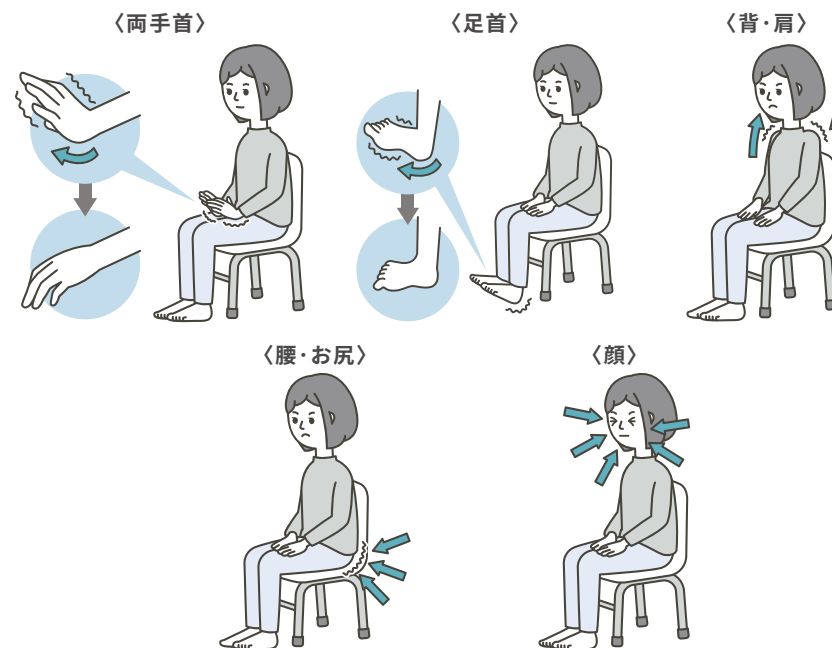
- ① 眼をぎゅっとつぶります。コンタクトをしている人はつぶらなくてもかまいません。
- ② 歯を噛み締めます。顔に力が入っています。
- ③ 両手まで力が入っていませんか。
- ④ はい、顔の力を抜いて。
- ⑤ 顔はすうっとして気持ちがいい。

7. 今度は手首・足首・上体・腰・顔、身体全部に力が入っています。

- ① 顔だけ力を抜きます。他のところは力を入れたまま。
- ② 次に腰とお尻の力を抜きます。上体や手や足は力を入れたまま。
- ③ 足首、最後に手首の力を抜きます。
- ④ はい、全部の力が抜けました。
- ⑤ 力が抜けて、気持ちいい。身体が軽くなったり、重たく感じたり、あたたかく感じたりすることがあるかもしれません。
- ⑥ もし寝付けぬ時に、布団の中でこれをするとうぐすすり寝られます。
- ⑦ もし、今から勉強やスポーツをしようと思っている時は、「勉強に集中することができます」「スポーツで自分の力を発揮することができます」と自分のメッセージを送ってもいいでしょう。

8. いきなり眼を開けるとぼんやりしますので、手をグーパーグーパーします。「今から勉強をするぞ、スポーツをするぞ」と、やる気のメッセージを身体に送ってください。そして、ひじを曲げ伸ばして足をピンと伸ばして、手を左右に動かしてすっきり眼を開けます。

出典：EARTH 訓練・研修会での富永良喜兵庫教育大学大学院教授の指導より



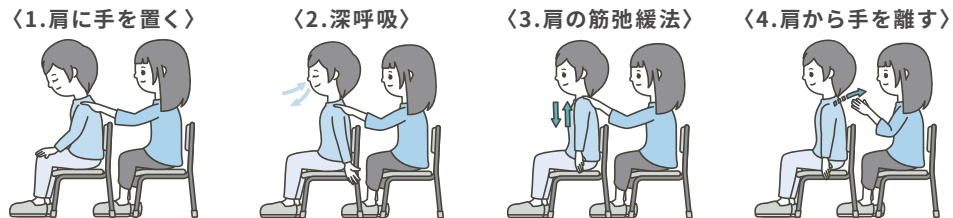
絆のワーク(同性同士で二人一組になる)

- 同性同士で、体験する人、応援する人を決めてください。
 - 後ろの人(応援する人)は手に思いやりを込めてください。
 - 肩に優しく手を置きます。まず肩の外側に置いてみましょう。それから肩の内側、首の近く、背中あたりに置いてみましょう。
 - 「どこに手を置いたら心地いいですか?」と前の人に尋ねてください。
 - 今度は重たく置いてみてください。そして軽く、ゆっくりゆっくり力を抜いていってください。そして、もう触れているか触れていないかわからないくらいに。後ろの人は「どのくらいの重さで置いたらいいですか」と尋ねてください。
- 前の人は肩があたかくなってきたので、大きく深呼吸をしてみてください。息を大きく吸って、ゆっくり吐いていきます。そうすると、「今息を吐いているな」と後ろの人が感じるかもしれません。
- 前の人はもっと元気が出てきたら、ちょっと頑張ってみることにしましょう。勉強やスポーツ、頑張るときは体に力を入れますよね。肩をあげるという動作で頑張りを表現してみましょう。肩を大きくあげて、今勉強を頑張っています、スポーツを頑張っています。肩だけ力を入れたらいいのだけど、手とかに力が入ってないかなあ。はい、ストーン。あっ、頑張れた。
- 後ろの人は良かったなと思って、手を1ミリずつゆっくり離していきます。手が離れていっても、後ろの人の応援している感じがずっと残っているかもしれません。前の人はありがとう、後ろの人は頑張ったねと言って、ペアをチェンジしましょう。

出典：EARTH 訓練・研修会での富永良喜兵庫教育大学大学院教授の指導より

配慮事項

教職員とスクールカウンセラーが実演するところを児童生徒等に見てもらい、体験する人、応援する人ではなく、「見てるだけがいい人」も良いと伝えて行く(学校の感染状況や体に触れられることに抵抗感がある人がいることを踏まえて、説明と同意を丁寧に言う)。



(6) 体を動かす実践方法

避難所での生活は、心も身体も疲れが溜まっていることに加えて、普段と異なる生活により、不活発になりがちです。以下のポイントに注意して、生活機能の低下を防ぐことが大切です。

参考：生活機能の低下を防ぐポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなくても、杖などで工夫をしましょう。(すぐに車いすを使うのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- 「安全第一」「無理は禁物」と思いこまないで。(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)

出典：「からだを動かしましょう! ~避難所で過ごされる方へ~」

(厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00448.html)

体を動かす実践方法に関しては、以下のスポーツ庁のホームページを御参照ください。

「セルフチェック動画」では、場所を選ばず、道具を使用せず、身体の部位毎に可動域や筋力などの状態を知ることができます。「改善エクササイズ動画」では、セルフチェックの部位毎に身体の機能を改善できるエクササイズを紹介しています。

■ 「セルフチェック動画」(スポーツ庁 <https://sports.go.jp/movie/post-63.html>)

【セルフチェック動画】

老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができる「セルフチェック」は、室伏長官が独自に考案したメソッドで、11編の部位毎に自ら模範実演しています。健康的な日常生活のために自分の身体を把握し、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的として制作しました。楽しくチャレンジできます!



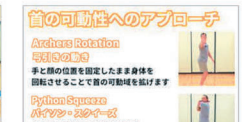
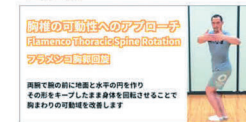
スポーツ庁: https://www.mext.go.jp/sports/b/menu/sports/jisa_00040.html



■ 「改善エクササイズ動画」(スポーツ庁 <https://sports.go.jp/movie/corrective-exercise.html>)

【改善エクササイズ動画】

「セルフチェック」の部位毎にどこでも簡単に実践可能な改善エクササイズを紹介しております。「セルフチェック」を実施してみて得点の低かった部位を中心に、改善エクササイズを指導することで可動域や可動性、筋力の改善を図ることができます。



スポーツ庁: <https://sports.go.jp/movie/corrective-exercise.html>

4 食事・給食支援

(1) 基本的な考え方

食事は生命や健康、体力の維持に欠かせないものです。とりわけ温かい食事は安心感をもたらし、心のケアにもつながります。そのため、学校給食の早期再開は、児童生徒等の心身の安定に寄与する重要な役割を担っています。

被災地の教職員は、給食施設の稼働状況、食材や調理師の確保状況等を踏まえて、一日も早い学校給食の再開を目指します。

また、学校給食が再開されるまでの間も、児童生徒等への適切な食事提供のため、行政、地域住民、ボランティア等と連携し、避難所で過ごす児童生徒等の食事の栄養面や衛生面等に配慮を行います。

派遣メンバーは、学校給食の再開へ向けて被災地の教職員が行う以下(2)～(4)の業務を支援します。

(2) 学校給食再開に向けた支援

学校給食の早期再開は、学校の正常化だけでなく児童生徒等の心身の安定に寄与します。そのため、被災地の教職員は、給食施設の稼働状況、食材や調理師の確保状況等を踏まえて、対応可能な献立を検討し、学校再開と並行して早期の学校給食の再開を目指します。

学校給食再開に向けた検討事項

- まずは完全給食の対応が可能か検討し、困難な場合は簡易給食を検討(給食施設が使用不可の場合には弁当での対応を検討)
- 給食施設の稼働再開に向けた手段を検討(施設の再開、他施設及び近隣学校との合同再開、近隣市町からの協力を得た上での再開等)
- 食料を確保する方法を検討
- 給食時間の調整と児童生徒等への給食指導を検討

簡易給食、弁当給食の留意点

学校給食を簡易給食や弁当給食として再開した場合は、アレルギー対応等について、完全給食より一層配慮する必要があります。

- 簡易給食では、食品数が限られることや、野菜類や魚肉類がわずかであることから、栄養量が不十分である場合が多い。
- 弁当給食では、量や味、摂取カロリーの調整が難しい。
- 食物アレルギーについて、誤食等の事故が起きないように、使用食材の確認や摂食可否の家庭への確認等、学校側で十分な配慮を行う必要がある。

参考：東日本大震災後の南三陸町の学校給食提供例



簡易給食の提供(5月～)



仕出しでの提供開始(6月～)



仕出しでの提供(ごはんが主食の弁当)



2学期から汁物の提供開始

参考：食物アレルギーや摂食に配慮が必要な児童生徒等への対応



通常給食として提供する仕出し弁当



アレルギーに対応した仕出し弁当
(ポテトサラダ・厚焼き卵の代わりにウィンナーを入れた)



写真提供：宮城県教育委員会、南三陸町

なお、災害時における学校給食実施体制の構築に関する事例に関しては、以下も御参照ください。
「災害時における学校給食実施体制の構築に関する事例集(令和3年3月 文部科学省)」
(https://www.mext.go.jp/content/20210331-mxt_kenshoku-000013922_2.pdf)

(3) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援

被災地では、食料や飲料水の確保、調理手段等に制限がある中でも、衛生面や栄養面等の配慮が必要となります。

食料及び飲料水の確保・提供

 準備	<ul style="list-style-type: none"> 行政、給食業者、地域住民等と連携し、必要となる食料や水の量等の情報を収集 食料と飲料水を必要量確保し、品質、消費期限、保存方法等に留意し管理 避難所の運営者に対して、食事回数、内容の聞き取り等を行い、現時点の食事状況を把握した上で、どのタイミングで、どの程度の備蓄物資を使用するかを検討 <p>ポイント 食料及び飲料水の計画的な提供に向け、準備段階では、確保している備蓄物資等を踏まえて、どのタイミングでどの程度提供するのかを、事前に検討しておくことが重要となる。</p>
 提供	<ul style="list-style-type: none"> 学校の避難者に以下を周知 衛生面：提供された食べ物はなるべく早く食べること 栄養面：しっかり水分を摂ること（P.44「水分補給について」参照） 炊き出しでは、汁物や野菜を多めに摂ること 口腔ケア：歯みがきができない場合でも、少量の水でできるうがいを行うこと（P.45「口腔衛生管理について」参照） 食生活状況を把握し、避難所の栄養管理及び避難者の栄養相談等に生かすため、食料配布状況を記録 <p>ポイント 避難者に、食事作りや食べ物を配る作業への参加が、ストレス防止や心のケアにつながることを伝え、避難者と協力することも有効となる（その後の自主運営にもつながる）。</p>

参考：水分補給について

- ✓ 様々なストレスやトイレが整備されないことが原因で、避難者は水分をとる量が減りがちになります。特に高齢者は脱水に気付きにくく、脱水は尿路の感染症や心筋梗塞、エコノミークラス症候群などの原因にもなるので、しっかりと水分を取るよう促しましょう。



出典：「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」（平成23年6月3日 厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001enj-att/2r9852000001enj7.pdf>

参考：口腔衛生管理について

- ✓ 避難生活では、水が十分に確保できないことにより、歯・口・入れ歯の清掃がおろそかになり、食生活の偏り、水分補給の不足、ストレスなども重なって、むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなります。特に高齢者では、体力低下も重なり、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引き起こしやすくなります。
- ✓ できるだけ歯みがきを行い、歯みがきができない場合でも、少量の水でできるうがい（ぶくぶくうがい）を行うよう働きかけましょう。また、支援物資には菓子パンやお菓子も多いですが、食べる時間を決めるなどして、頻回な飲食を避けるように働きかけましょう。

出典：「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」（平成23年6月3日 厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001enj-att/2r9852000001enj7.pdf> より抜粋

炊き出し支援

 準備	<ul style="list-style-type: none"> 被災状況により、炊き出しの必要性を検討（市町村災害対策本部の指示に従う） 以下の把握事項を踏まえて、食料と飲料水確保、調理方法、場所等について衛生管理を含めて検討 <ul style="list-style-type: none"> - 何人分の炊き出しが必要か - 被害状況（ライフライン、施設、設備）を踏まえた調理手段の有無 食料と飲料水の確保の他、NPO・NGOやボランティアと協力体制をとり、炊き出し実施に向けた人員を確保
 実施	<ul style="list-style-type: none"> アレルギーをもった避難者に配慮しつつ、衛生管理に注意の上、炊き出しを実施（P.46「食事に配慮を要する人への対応」参照）

参考：食中毒予防の原則

細菌性食中毒予防の3原則

- 細菌を食べ物に「つけない」
- 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

ウイルス性食中毒予防の4原則

- ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- 食べ物にウイルスを「つけない」
- 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

出典：「家庭での食中毒予防」（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/01_00008.html
 より抜粋

5 避難所協力

(1) 基本的な考え方

災害発生時における教職員の第一義的な役割は、児童生徒等の安全確保、安否確認及び学校教育活動の早期正常化に向けて取り組むことであり、学校施設が避難所となる場合における避難所運営の責任主体は、市町村の防災担当部局となります。

しかし、発災直後には被害状況の把握に追われるほか、道路、電気、通信等のライフラインの寸断等により、現実的には市町村の防災担当部局等が直ちに避難所運営の十分な体制を整えることが困難であること等もありません。

そのため、発災から一定期間は学校の教職員が施設管理という点も踏まえて避難所運営の協力を可能な限り行わざるを得ないことが予想されますが、教職員が避難所運営に協力し、円滑に防災担当部局等又は住民の自主運営へと移行すれば、早期の学校再開につながり、児童生徒等が日常生活をいち早く取り戻すことができます。

派遣メンバーは、避難所となった学校の教職員が前述の第一義的な役割に専念できるよう、避難所運営への協力を支援します。本項では、避難所運営に関する参考情報を掲載しますので、被災校における避難所運営の状況に応じて御活用ください。

また、以下もあわせて御参照ください。

- 「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」(令和6年12月改定 内閣府(防災担当))
(<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412kankyokakuho.pdf>)
- 「避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン(チェックリスト)」(令和6年12月改定 内閣府(防災担当))
(https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf)
- 「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」(令和6年12月改定 内閣府(防災担当))
(https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf)

ポイント

避難した児童生徒等は、被災により心が不安定になる等の異変が見られる場合がある。NPO等の民間の支援団体の中には、こうした児童生徒等に対して、安全で安心な居場所を提供する等の取組を行っているところもあるため、こうしたNPO等との連携について、被災自治体の職員や教職員等と調整の上、積極的に検討することが望ましい。

参照:「災害時のこどもの居場所づくり」手引き」(令和7年4月 こども家庭庁)

(https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/816b811a-0bb4-4d2a-a3b4-783445c6cca3/27fc2899/20250528_policies_ibasho_16.pdf)

参考:食中毒予防について

- ✓ 夏に向けて気温が上がり始める時期から、食中毒が起こりやすくなります。食品の取り扱いには十分な注意が必要です。また、寒い時期でもノロウイルスなどによる食中毒が起こりますので、季節にかかわらず、食品の衛生管理に留意しましょう。
- ✓ 届いた物資を加工したり、火を通すためにも、調理場所の確保と衛生管理を行いましょう。
- ✓ 食事の前やトイレ後は、流水で必ずよく手洗いをするよう促しましょう。調理者は手指の消毒を心がけましょう。水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュ等を活用するよう働きかけましょう。
- ✓ 配給食を出す場合には、食品の賞味期限、消費期限を確認しましょう(必要以上に保管しない)。
- ✓ 配った食品は早めに食べていただくよう呼びかけて、残った物は回収し破棄しましょう(必要以上に配布しない)。
- ✓ 食料は、冷暗所での保管を心がける等、適切な温度管理を行いましょう。
- ✓ 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。
- ✓ 調理器具等は使用後にできるだけ洗浄しましょう。
- ✓ 下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。

出典:「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」(平成23年6月3日 厚生労働省)
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001enjh-att/2r9852000001enjh7.pdf>)

(4) 食事に配慮を要する人への対応

食事に配慮を要する人への留意点は下表のとおりです。必要に応じて、栄養士、保健師、心理カウンセラー等の専門家や医療機関と連携します。

乳幼児、妊産婦、高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体調が良好な人にはそれぞれの状態にあった食事を提供 ・ 介護食等、食事形態に配慮
アレルギーのある人	<ul style="list-style-type: none"> ・ アレルギー反応の恐れがある食品を把握 ・ かかりつけ医と連絡が取れない場合の対応、エビベン※所有者の把握及び生活習慣病患者への食事の配慮について確認 ※ エビベン…アナフィラキシーショック等の重度のアレルギー反応の症状が出た際、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和させるために使用する補助治療剤
持病のある人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人情報の取扱いに注意の上、生活習慣病の病名を把握し、食事の配慮について確認
摂食障害等の心のケアが必要な人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 専門家によるカウンセリングの受診を勧奨 ・ 栄養が偏ることで体調不良につながることを説明

(2) 参考情報

1 避難所開設から解消までの流れと教職員の協力内容

避難所となる学校の教職員が、避難所運営に対してどのような協力をしているのかを示す参考情報を紹介します。教職員が関わる避難所協力の全体像を把握することで、円滑な支援活動につながります。

参考：教職員の協力体制の整備

学校施設が避難所となる場合には、おおよそ下図のようなプロセス(一例)が考えられます。各自治体が作成している避難所の開設や運営マニュアルと併せ、教職員が協力できる内容について関係機関とあらかじめ調整しておくことが必要です。その際、教職員の勤務時間帯であっても休暇や出張等で教職員が不在の場合や、勤務時間外では教職員が学校に参集するのに一定の時間が必要であること等により、少人数で運営を担わざるを得ない事態が発生することを考えておくことが大切です。また、児童生徒等の安全確保や授業再開時の混乱防止等のため、児童生徒等と避難者のスペースや動線を分けておく必要があります。

	災害状況等	避難所としての機能	協力内容として考えられる例
救命避難期	(直後～) 地震・津波発生 ライフラインの途絶 地域社会の混乱 継続する余震 等	地震発生 ↓ 地域住民等の学校への避難	・施設設備の安全点検 ・開放区域の明示 ・駐車場を含む誘導 等
生命確保期	(数分後～) 消防・警察・自衛隊等の救助開始 近隣地域等からの救援物資等	避難所の開設 ↓ 避難所の管理・運営	・名簿作成 ・関係機関への情報伝達と収集 ・水や食料等の確保 ・備蓄品の管理と仕分け、配布等 ・衛生環境整備
生活確保期	(数日後～) 応急危険度判定士による安全点検	自治組織の立ち上がり ↓ 自治組織の確立	・自治組織への協力 ・ボランティア等との調整 ・要援護者への協力 等
学校機能再開期	(数週間後～) 仮設住宅等への入居等	避難所機能と学校機能の同居 ↓ 避難所機能の解消と学校機能の正常化 ↓ 日常生活の回復	・学校機能再開のための準備

出典：「学校防災マニュアル(地震・津波災害)作成の手引き」(平成24年3月 文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/_icsFiles/afiedfile/2018/12/04/1323513_01.pdf、
 「学校の危機管理マニュアル作成の手引」(平成30年2月 文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/_icsFiles/afiedfile/2019/05/07/1401870_01.pdf

2 避難者の受け入れ

被災地の教職員は、防災担当部局等と連携しながら、避難者の受け入れに関する対応等を行います。派遣メンバーは、教職員が行うこれらの対応等を支援します。

避難所の利用方法に関する考え方

- 安全確認の判定結果で使用不可とした場所、非開放場所への立入禁止(既に避難者がいる場合は移動させる)

学校再開を見据えた避難場所の開放方針

- 開放場所
避難者の人数が災害の程度や時間経過によって増減することを踏まえ、以下の優先順位を参考に、防災担当部局等と相談の上、避難所として開放する場所を検討する。
 - 第1優先：体育館、武道場
 - 第2優先：空き教室
 - 第3優先：その他教室(開放する際に教室内の備品等を整備する必要があるため、担当教諭がいる教室に限る)
- 非開放場所
避難所として開放する場所の検討とともに、以下の観点を参考に、避難所として非開放とする場所について検討する。
 - 学校の管理運営上の観点・・・例：校長室、職員室、保健室 等
 - 避難者の安全確保の観点・・・例：理科室、家庭科室、図工室 等
 - 学習資産の保護の観点・・・例：パソコン室、図書室 等

- 避難スペースは、スフィア基準に沿って、1人当たり最低3.5㎡の居住スペースを確保
- 仮設トイレは以下の配慮事項を参考に設置
 - 災害発生当初は、避難者50人当たり1基設置する。
 - その後、避難が長期化する場合には、避難者20人当たり1基設置する。
 - 女性用と男性用の割合が3:1となるようにする。
 - 障害者や高齢者の方が使用するバリアフリートイレは、避難者の人数やニーズに合わせて確保する。
 - 男女離れた場所に設置する。
 - 昼夜問わず安心して使用できる場所を選び、照明をつける。
- 障害者や高齢者の方は、階段昇降が困難な場合が多いため、可能な限り避難場所を1階に設置

ポイント

- 災害時のトイレは衛生状態が著しく悪化することが多い。派遣メンバーも清掃に関わる場面があるため、衛生用品の準備と心身の健康管理を心がける必要がある。
- 被災地では、凝固剤タイプの簡易トイレ(携帯トイレ)が使用される場面も多い。派遣メンバーは使用・廃棄方法を事前に確認しておくことが大切である。

避難者数の把握と報告

避難者数の把握	<ul style="list-style-type: none"> 避難者に避難者名簿への記入及び登録を依頼し、その情報を基に、避難者一覧表を作成の上、避難者数を把握 避難者一覧表の記入項目の例は以下のとおり。避難者名簿への記入及び登録の依頼は、避難者のプライバシーに配慮 <table border="1" data-bbox="405 328 1021 475"> <tbody> <tr> <td>・氏名</td> <td>・性別</td> </tr> <tr> <td>・住所</td> <td>・健康状態</td> </tr> <tr> <td>・生年月日</td> <td>・その他配慮を要する事項 等</td> </tr> <tr> <td>・年齢</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 	・氏名	・性別	・住所	・健康状態	・生年月日	・その他配慮を要する事項 等	・年齢	
・氏名	・性別								
・住所	・健康状態								
・生年月日	・その他配慮を要する事項 等								
・年齢									
避難者の報告	<ul style="list-style-type: none"> 避難者数や構成、救護場所へ避難した避難者の健康状態と人数を把握し、避難所の状況を市町村災害対策本部へ報告 FAXやメールが使用できない場合は徒歩や自転車等で報告 								
支援物資や被害状況の報告	<ul style="list-style-type: none"> 避難者数を踏まえて、必要人数分の支援物資等(食料や毛布等)の必要数を市町村災害対策本部へ報告し、送付を依頼 避難所の使用不可の区域と被害状況、水道、電気、ガス、トイレ、電話等の使用不可状況と被害状況を市町村災害対策本部に報告 								

避難行動要支援者への対応

避難者の中には、災害時に自ら避難することが困難で支援を要する方(以下、「避難行動要支援者」という。)がいます。

派遣メンバーは、避難支援等関係者と連携し、必要に応じて避難の支援等を行います。

3 生活秩序の管理

避難所を円滑に運営するためには、生活秩序を維持することが重要です。そのためには、基本的なルールの設定や、避難者からの問合せ対応、避難者への情報提供を適切に行う必要があります。

基本的な生活ルール

避難所の生活秩序を管理するため、以下に示すような項目をルールとして設定

基本的な生活ルールの項目(例)

- | | |
|-------------------|------------------------|
| ✓ 避難所運営委員会について | ✓ 避難所の利用方法やマナーについて |
| ✓ 食料、物資の配給について | ✓ 点灯や消灯時刻について |
| ✓ 呼び出しや連絡の方法について | ✓ 清掃やごみ処理等の衛生確保について |
| ✓ トイレの使用、清掃方法について | ✓ 飲酒、喫煙、火気使用に関することについて |
| ✓ ペットについて | ✓ 避難所の閉鎖について 等 |

問合せ対応

● 避難者からの問合せ対応(苦情、悩み事等)

- 避難者の代表者が避難者からの問合せを受け付け、避難所運営委員会と協議の上、解決を図るよう働きかけ
- 要配慮者の要望は個別に聞き取る等の方法で把握。避難所内で対応できない場合は市町村災害対策本部へ連絡

● ポイント

まずよく話を聞き、できることとできないことを明確にした上で、相手が納得するまで丁寧に説明する。

● 避難者への問合せ対応

- 無断取材や過度な報道があると、児童生徒等、避難者がストレスを感じたり、プライバシーを侵害される恐れがあるため、報道機関への対応に当たっては、避難所運営委員会に窓口を一本化
- 学校現場の安全確保と並行し、正確かつ迅速な情報発信を行うため、報道機関へ伝える情報は避難所運営委員会と擦り合わせた上で回答
- 来訪者への対応は、避難者のプライバシーと安全を守るため、避難所運営委員会に窓口を一本化。避難所内にむやみに来訪者が立ち入ることがないように制限
- 電話対応に当たっては、学校の業務に支障が出ないようにするため、市町村担当者に避難所専用電話の設置を依頼

避難者への情報提供

緊急かつ全員に連絡を要するもの以外は、情報を公平に提供するため、掲示板を使用する等、文字情報によって情報を提供します。配慮が必要な方については、読み上げ、多言語対応などの工夫が必要です。

避難者へ情報提供する項目(例)

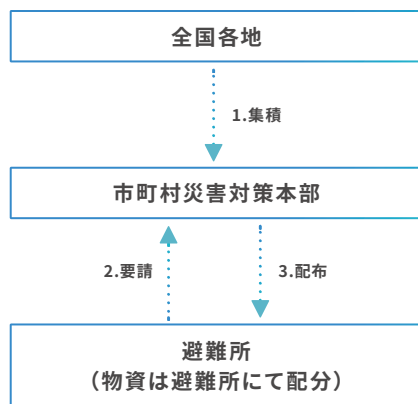
安否情報、医療、救護、飲料水、食料、支援物資、教育、長期受け入れ施設、生活再建、余震や天候、風呂の開設 等

4 支援物資の受け入れと配布

避難者の生活基盤を支えるため、具体的な流れや対応ポイントを理解し、支援物資の受け入れや配布を行います。

支援物資の受け入れと配布の流れの例

1. 全国から支援物資が市町村災害対策本部に集積
2. 避難者数を把握し、支援物資を要請
3. 支援物資の配布(全国から直接又は市町村災害対策本部へ要請して配布)



ポイント

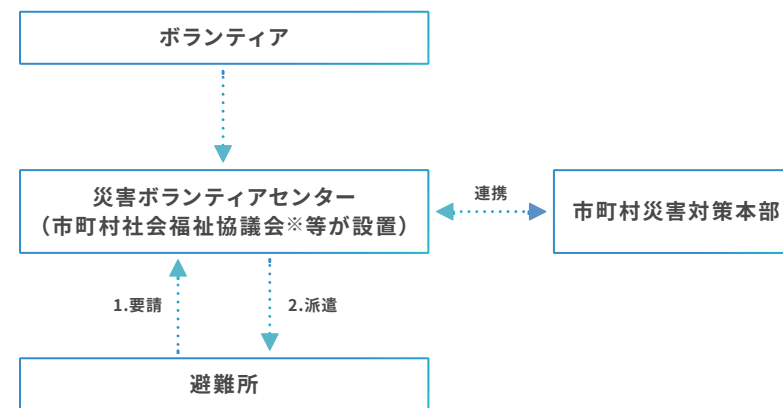
- 特別なニーズがある物資等、特別な要望については、個別に対処する。
- 食料は保管場所、賞味期限等、衛生面に配慮した管理を行う。

5 ボランティアの受け入れ

支援を行う人材が不足している場合は、ボランティアに支援を依頼することも考えられます。その際、派遣されたボランティアと連携することが重要です。ボランティアの要請及び派遣の流れ、ボランティアに依頼する内容等を理解の上、ボランティアとともに支援を行います。

ボランティアの要請及び派遣の流れ

1. ボランティアの活動内容と必要人数を、災害ボランティアセンターに要請(直接来校するボランティアには、災害ボランティアセンターに連絡するよう依頼)
2. 災害ボランティアセンターから、ボランティアが派遣されるため、避難所では派遣されたボランティアを受け入れ、地方公共団体職員等が「ボランティア受付名簿」にて管理



※ 市町村社会福祉協議会…社会福祉法に基づき設置される地域福祉の推進を図ることを目的とした、非営利の民間組織

ボランティアに依頼する内容(例)

- 学校の早期再開にかかる支援
- 災害、安否及び生活情報の収集、伝達への協力
- 高齢者介護、看護活動の補助
- 傷病者の搬送の補助
- 清掃及び防疫活動への応援
- 物資、資材の輸送及び配分活動への協力
- 手話、筆談、外国語等の情報伝達への支援協力
- 幼児保育への協力 等

ボランティア受入時の留意点

ボランティアの心構えについて参考となる情報を紹介します。ボランティアは、あくまでも本人の自発的な意志と責任に基づいて行動しています。この点を十分に留意しつつ、受入側としてはその姿勢を尊重し、無理のない範囲で協力しながら支援活動を行うことが重要です。

参考：ボランティアの心構え

1. 災害ボランティア活動は、ボランティア本人の自発的な意志と責任により被災地での活動に参加・行動することが基本です。
2. まずは、自分自身で被災地の情報を収集し、現地に行くか、行かないかを判断することです。家族の理解も大切です。その際には、現地に設置されている災害ボランティアセンターのホームページやフェイスブック、ツイッター（現：エックス）等を参照し、ボランティア活動への参加方法や注意点について必ず確認してください。災害ボランティアセンターに関する情報は、本会のホームページでもお知らせしています。
3. 被災地での活動は、危険がともなうことや重労働となる場合があります。安全や健康についてボランティアが自分自身で管理することであることを理解したうえで参加してください。体調が悪ければ、参加を中止することが肝心です。
4. 被災地で活動する際の宿所は、ボランティア自身が事前に被災地の状況を確認し、手配してください。水、食料、その他身の回りのものについてもボランティア自身が事前に用意し、携行のうえ被災地でのボランティア活動を開始してください。
5. 被災地に知人などのつてがない場合は、必ず災害ボランティアセンターを訪れ、ボランティア活動の登録を行ってください。
6. 被災地における緊急連絡先・連絡網を必ず確認するとともに、地理や気候等周辺環境を把握したうえで活動してください。
7. 被災地では、被災した方々の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーある行動と言葉づかいでボランティア活動に参加してください。
8. 被災地では、災害ボランティアセンターやボランティアコーディネーター等、現地の受け入れ機関の指示に従って活動してください。単独行動はできるだけ避けてください。組織的に活動することで、より大きな力となることができます。
9. 自分にできる範囲の活動を行ってください。休憩を心がけましょう。無理な活動は、思わぬ事故につながり、かえって被災地の人々の負担となってしまいます。
10. 備えとして、ボランティア活動保険に加入しましょう。その際、極力出発地で加入手続きを行い、被災地に負担をかけないよう配慮しましょう。

出典：「災害ボランティアをお考えの方へ」(社会福祉法人 全国社会福祉協議会)
(<https://www.shakyo.or.jp/bunya/saigai/bora.html>)

第4章 派遣終了後

4

1 活動報告

活動報告を行うことは、学校・地域の防災意識及び災害対応力を向上させるために重要です。所属先や自地方公共団体には、防災力の向上といった直接的な効果が期待され、ほかの地方公共団体に対しては、情報共有を通じてネットワークが形成されるなど間接的な効果が期待されます。また、活動の成果や課題を整理をすることで、自らの活動を振り返ることができ、心のセルフケアを含め次回以降の活動の改善につながります。

報告する場と報告例

報告する場	報告例
 所属校	<ul style="list-style-type: none"> 支援先で見たこと、聞いたこと、気づいたこと等について、所属校の児童生徒等に報告会を開催 職員研修会を開催したり、職員会議等を活用したりして、所属先職員へ被災地での活動を報告 <p>期待される効果</p> <ul style="list-style-type: none"> 所属校の児童生徒等、所属先職員の防災意識や防災力の向上につながる。 児童生徒等へ伝えることは、家庭での話題となり、防災への関心を高めるきっかけとなる。
 自地方公共団体	<ul style="list-style-type: none"> 派遣元の教育委員会へ被災地での活動を報告 近隣の学校や地域での防災訓練等、地域行事等の場を活用し、経験したことを共有 所属する学校支援チームの研修において、講師として派遣経験を踏まえた研修を実施 <p>期待される効果</p> <ul style="list-style-type: none"> 自地方公共団体の防災力の向上につながる。 座学では学ぶことができない実際の派遣先で求められた知見を、派遣されていないチーム員も学ぶことができ、自身の所属する学校支援チームの取組強化につながる。
 ほかの地方公共団体	<ul style="list-style-type: none"> ほかの地方公共団体の学校支援チームの研修において、講師として派遣経験を踏まえた研修を実施 支援先の被災自治体と継続的に情報交換を行いニーズを把握し、心のケア等の講演会の講師として、研修を実施 <p>期待される効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ほかの地方公共団体と、平時から情報交換等を行うことができるネットワークが形成でき、学校支援チーム全体の取組の強化、改善に貢献できる。

参考文献

- 「震災・学校支援チーム(EARTH)ハンドブック」(平成28年度改訂版、令和2年3月一部改訂 兵庫県教育委員会) (<https://www2.hyogo-c.ed.jp/hpe/kikaku/project/earthhandbook>)
- 「トラウマとPTSDの心理援助：心の傷に寄りそって」(2009年9月 杉村省吾、本多修、富永良喜、高橋哲編)
- 「防災教育と心のケアのセットで支える 子どもサポート・ハンドブック」(2021年3月 東北大学災害科学国際研究所 防災教育国際協働センター) (https://drredu-collabo.sakura.ne.jp/cms/wp-content/uploads/kodomosupport_handbook.pdf)
- 「学校における子供の心のケア-サインを見逃さないために-」(平成26年3月 文部科学省) (https://www.mext.go.jp/content/20240322-mxt_kenshoku-000031772_2.pdf)
- 「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア 指導資料」(平成8年3月 兵庫県教育委員会)
- 「こころの情報サイト」(国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター) (<https://kokoro.ncnp.go.jp/disease.php?@uid=9D2BdBaF8nGgVlLl>)
- 「心身医学の新しい診療指針」(1991年 日本心身医学会教育研修委員会)
- アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立PTSDセンター「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版」兵庫県こころのケアセンター訳、2009年3月、<http://www.j-hits.org/>
- 「災害発生時のスクールカウンセラーの派遣手続き等について(依頼)」(令和7年3月28日 文部科学省事務連絡) (https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/20250402-app_dev04_1.pdf)
- 「非常災害時における子どもの心のケアのために」(平成10年3月 文部省) (https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/005/004.htm)
- 「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」(富永 良喜編著)
- 「災害後の時期に応じた子どもの心理支援：被災体験の表現と分かち合い・防災教育をめぐる」(2018年 富永 良喜、遊間 義一、兵庫教育大学連合大学院共同研究プロジェクト 編)
- 「災害時のこころのケア」(平成25年3月 日本赤十字社)
- 「子どもの心のケアのために一災害や事件・事故発生時を中心に」(平成22年7月 文部科学省)
- 「からだを動かしましょう！ ～避難所で過ごされる方へ～」(厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00448.html)
- 「身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引き ～スポーツを通じたライフパフォーマンス向上を目指す皆様へ～」
- (スポーツ庁 https://www.mext.go.jp/sports/content/20250624-spt_kensport01-000014433_1.pdf)
- 「災害時における学校給食実施体制の構築に関する事例集」(令和3年3月 文部科学省) (https://www.mext.go.jp/content/20210331-mxt_kenshoku-000013922_2.pdf)
- 「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」(平成23年6月3日 厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001enhj-att/2r9852000001enj7.pdf>)
- 「家庭での食中毒予防」(厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoushokuhin/syokuchu/01_00008.html)
- 「避難生活における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」(令和6年12月改定 内閣府(防災担当)) (<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412kankyokakuho.pdf>)
- 「避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン(チェックリスト)」(令和6年12月改定 内閣府(防災担当)) (https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_guideline.pdf)
- 「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」(令和6年12月改定 内閣府(防災担当)) (https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf)
- 「災害時のこどもの居場所づくり」手引き」(令和7年4月 こども家庭庁) (https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/816b811a-0bb4-4d2a-a3b4-783445c6cca3/27fc2899/20250528_policies_ibasho_16.pdf)
- 「学校防災マニュアル(地震・津波災害)作成の手引き」(平成24年3月 文部科学省) (https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/_/icsFiles/afieldfile/2018/12/04/1323513_01.pdf)
- 「学校の危機管理マニュアル作成の手引」(平成30年2月 文部科学省) (https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/_/icsFiles/afieldfile/2019/05/07/1401870_01.pdf)
- 「災害ボランティアをお考えの方へ」(社会福祉法人 全国社会福祉協議会) (<https://www.shakyo.or.jp/bunya/saigai/bora.html>)

お問い合わせ先

文部科学省
大臣官房文教施設企画・防災部
TEL:03-5253-4111



学校支援チームのホームページはこちら ▶

https://www.mext.go.jp/a_menu/shisetu/D-EST/gakkoushien/

