

学校支援チームの心のケア

I 学校支援チームの心のケアにおいて必要となるスキル

心のケア効力感尺度・チーム員が子供の心のケアに当たる際に必要なスキルを伝える

II 災害発生後の児童生徒等・教職員のストレス反応と初期・中長期の心のケア対応の理論と実践

(理論) ストレスマネジメント理論: 平時と災害時のストレス源・ストレス反応・ストレス対処・心のつづやき

- 回復助け成長促す対処(問題に立ち向かう、セルフケア、相談)、リスクある対処(傷つけ発散) ⇔ 無気力・怒り、抱え込み対処(気持ち押し込め ⇔ 抑うつ)
- どのストレス反応をコントロールしたいか、どの対処を選ぶかはあなたが決める(自己決定)
- 災害トラウマ・災害後日常ストレス・喪失ストレス
- 3-Step心のサポート: 初期・中長期の心のケア・心のサポート、トラウマ反応とその対処
(具体例) 平成23年東日本大震災・平成28年熊本地震・令和6年能登半島地震発生時の児童・生徒の心のケア対応・被災地での心のサポート授業: 学校支援チームの心のケア対応の実践例

III 平時の防災教育と心のサポート

- 平時の「防災教育と心のサポートセットで学ぶ」重要性 (具体例) 平時の防災教育と心のサポート実践例

IV 心のケア対応に当たるチーム員へのメッセージ

富永良喜(臨床心理士・公認心理師: 兵庫教育大学名誉教授・兵庫県立大学名誉教授・博士(心理学))

I

学校支援チームの心のケアにおいて 必要となるスキル

I 学校支援チーム員の心のケアにおいて必要となるスキル

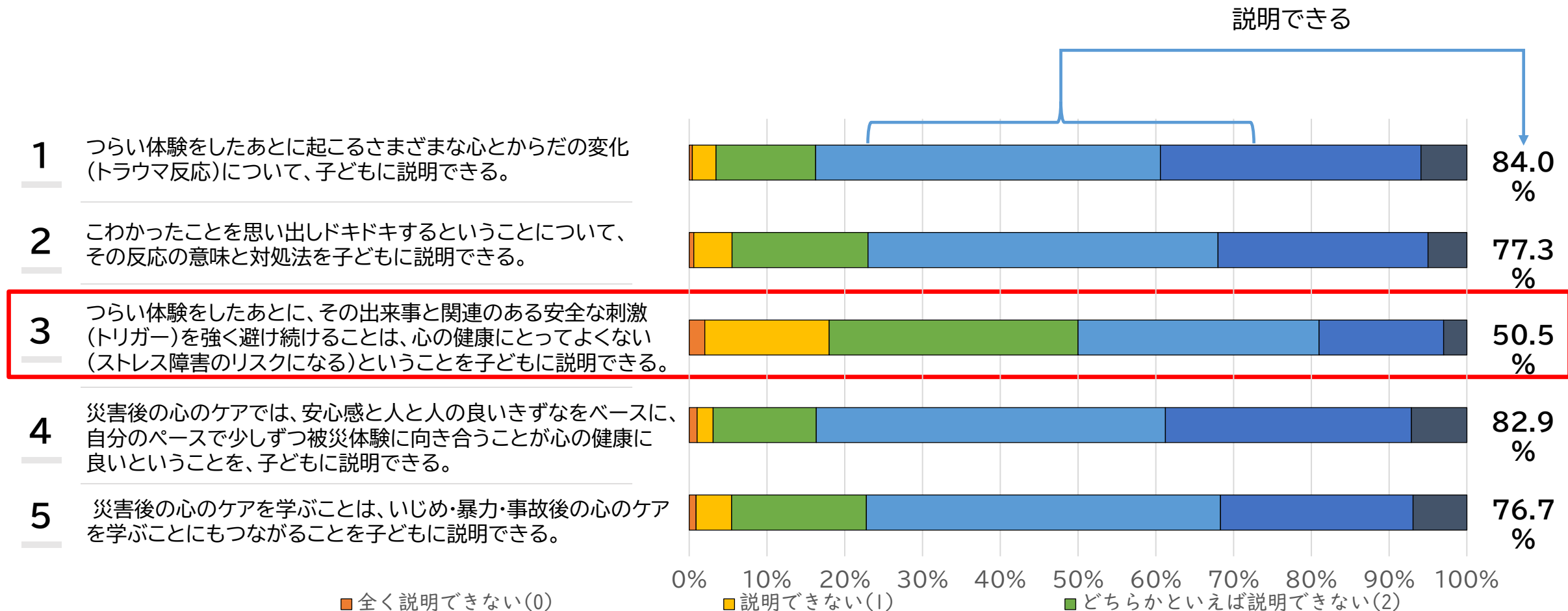
心のケア効力感セルフチェック		あなたは、つぎのことについて、いま、どれくらい子どもに説明できますか？あてはまる数字に○をしてください。					全 く 説 明 で き な い	説 明 で き な い	ど ち ら か と い え ば 説 明 で き な い	ど ち ら か と い え ば 説 明 で き な い	説 明 で き る	非 常 に 説 明 で き る
1	つらい体験をしたあとに起こるさまざまな心とからだの変化(トラウマ反応)について子供に説明できる。	0	1	2	3	4	5					
2	こわかったことを思いだしドキドキしたとき、その反応の意味と対処法を子供に説明できる。	0	1	2	3	4	5					
3	つらい体験をしたあとに、その出来事と関連のある安全な刺激(トリガー)を強く避け続けることは、心の健康によくない(ストレス障害のリスクになる)ことを子供に説明できる。	0	1	2	3	4	5					
4	災害後の心のケアは、安心感と人と人の良いきずなをベースに、自分のペースで少しずつ被災体験に向き合うことが心の健康に良いことを子供に説明できる。	0	1	2	3	4	5	合計 (1～5)				
5	災害後の心のケアを学ぶことは、いじめ・暴力・事故後の心のケアを学ぶことにつながることを子供に説明できる。	0	1	2	3	4	5					

低い		平均				高い
0～8%	9～18%	19～37%	38～63%	64～75%	76～88%	89～100%
9点以下	10～11点	12～13点	14～15点	16～17点	18～19点	20点以上

東日本大震災被災県の教員622名のデータより算出(Tominaga, Y., Sadaike, Y., Kakihara, T., Tanaka, S., & Sato, H., 2025).

ストレス対処授業実践チェック		次の活動を取り入れた授業をどれくらい実践していますか？					い な い	全 く 実 践 し て い な い	い ま ど ん ん と 実 践 し て い な い	ど ち ら か と い え ば 実 践 し て い な い	あ ま り 実 践 し て い る	き ま り 実 践 し て い る	と き ど き に 実 践 し て い る	よ く 実 践 し て い る	よ く 実 践 し て い る	非 常 に 実 践 し て い る
1	眠りのためのリラックス法や落ち着くためのリラックス法を取り入れた授業は？	0	1	2	3	4	5									
2	3つの言い方(がまん、おこりんぼ、さわやか(アサーション))の授業は？	0	1	2	3	4	5									
3	出来事ー思考(心のつぶやき)ー感情ー行動(声かけ)の授業は？	0	1	2	3	4	5									

心のケア効力感5項目における各尺度得点の割合 (%)



東日本大震災被災県学校教員622名 2020年3月調査実施

項目3が他の項目に比べ説明できないが約50%で低い

※教員を対象とした本調査結果は、教職員に限らず、保護者や地域の大人が理解し、子供にわかりやすく伝えることが、子供支援につながります。

避難訓練・ストレスチェック実施経験と心のケア効力感得点の関係性

避難訓練や防災学習で子どもが不安定になった場面を目の当たりにしたことがある	心のケア効力感得点			統計量
	人数	平均値	SD	F (2,643) =14.32
1) ない	282	14.28	3.89	1<2=3 p<.001
2) 1-4名	286	15.55	3.78	
3) 5名以上	78	16.73	4.89	

心とからだのストレスチェックをストレスマネジメント(リラクセス法など)を取り入れて授業として実践したことがある。	心のケア効力感得点			統計量
	人数	平均値	SD	F (2,643) =36.09
1) ない	154	13.14	4.16	1<2<3 p<.001
2) 1-4回ある	306	15.16	3.99	
3) 5回以上ある	186	16.71	3.34	

SD(標準偏差)SDが大きいほど個人差が大きい
F(F値)グループ間の差を比べるための統計量

心のケア効力感得点=心のケア効力感5項目合計得点(0-25点)

Tominaga,Sadaike,Kakihara,Tanaka, Sato(2025)

Integrating Traumatic Stress Care and Disaster Risk Reduction Education for Children: Teachers' Roles after the Great East Japan Earthquake

THE EUROPEAN SOCIETY OF MEDICINE Medical Research Archives, Volume 13 Issue

01

避難訓練・防災学習で子供が不安定になった場面を目の当たりにした教員ほど心のケア効力感得点が高い

02

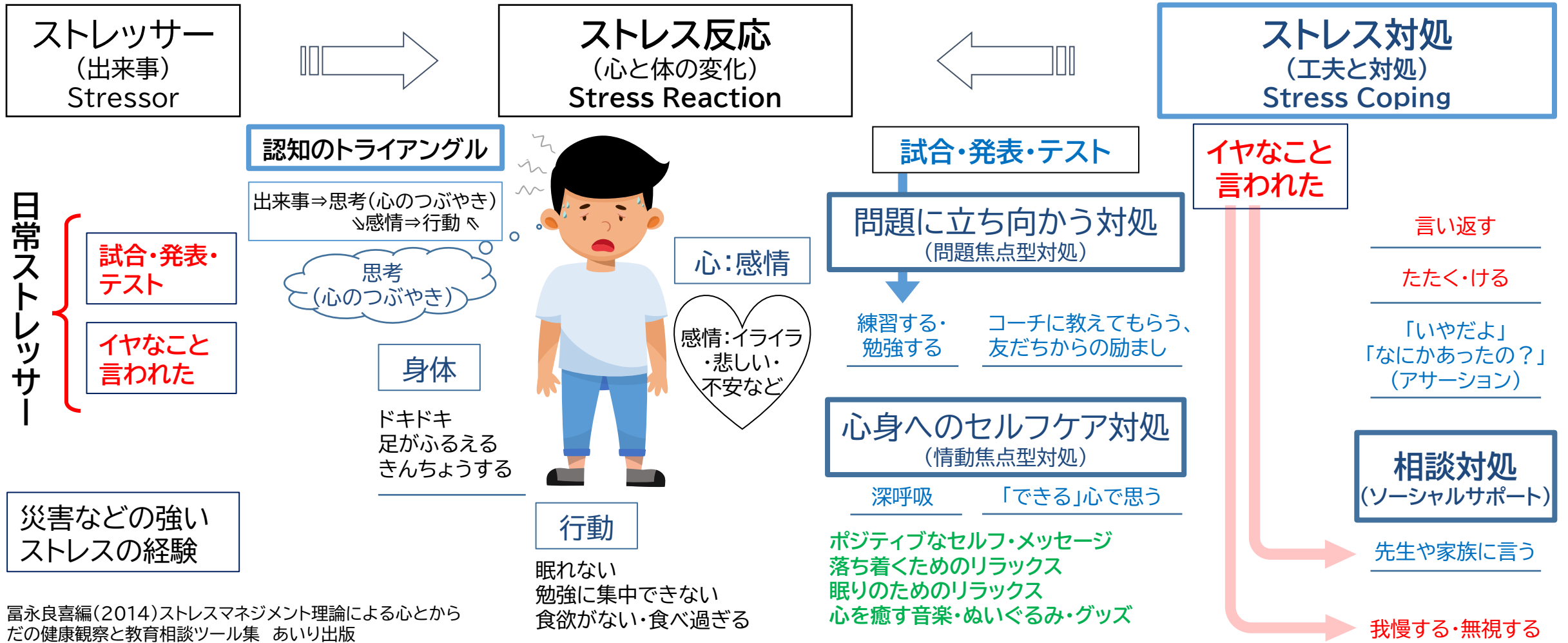
ストレスチェックを含むストレスマネジメント授業を経験した教員ほど心のケア効力感得点が高い

II

災害発生後の児童生徒等・教職員の ストレス反応と初期・中長期の 心のケア対応の理論と実践

Ⅱ 災害発生後の児童生徒等・教職員のストレス反応と初期・中長期の心のケア対応の理論と実践

教職員とスクールカウンセラーが行う子供の日常ストレスへのサポート



富永良喜編(2014)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 あいり出版

どのストレス反応をコントロールしたいか、
どんな対処を選ぶかは、あなたが決める！

自らの人生を舵取りする力の育成
(企画特別部会「論点整理素案令和7年9月」より)

ストレッサー

ストレス反応

ストレス対処

イヤなこと言われた・
された

ゲームに負けた

失敗した

試合・試験・発表

ほめられた
試合に勝った

カテゴリ	項目番号	① 1から20までの質問を読んで、1から順番に、いちばんあてはまる番号に○をつけます。	まったくない	少しある	かなりある	非常にある
怒り	2	腹が立つ	0	1	2	3
	7	人やものに、いかりをぶつきたい	0	1	2	3
	12	イライラする	0	1	2	3
	17	おこりっぽい	0	1	2	3
	3	かなしい気持ちだ	0	1	2	3
抑うつ	8	消えてしまいたいと思う	0	1	2	3
	13	ひとりぼっちな気分だ	0	1	2	3
	18	自分を責めてしまう	0	1	2	3
	4	やる気がおきないことがある	0	1	2	3
無気力	9	からだがおもく、だるい	0	1	2	3
	14	よく眠れないことがある	0	1	2	3
	19	落ち着いて勉強ができないことがある	0	1	2	3
	1	きんちょうする	0	1	2	3
緊張	6	からだがかたくなる	0	1	2	3
	11	手や足がふるえる	0	1	2	3
	16	心臓がドキドキする	0	1	2	3
	5	わくわくする	0	1	2	3
ポジティブ気分	10	笑ったり、えがおになる	0	1	2	3
	15	うれしい気持ちだ	0	1	2	3
	20	すっきりした気持ちだ	0	1	2	3

カテゴリ	(今はストレスがなくてもあったとしたらどうしますか?)	まったくない	ほとんどない	あまりない	少し	かなり	すぎる
問題 うに 対 立 方 向 か	1	これからどうするか対策を考える。	0	1	2	3	4 5
	6	つらいことが解決するようにいろいろやってみる。	0	1	2	3	4 5
	11	どのようなことなのかを落ち着いて考える。	0	1	2	3	4 5
	16	自分がやるべきことや言うべきことを考え実行する。	0	1	2	3	4 5
	21	プレッシャーには、とことん練習(勉強)や準備をする	0	1	2	3	4 5
心と 体 の セ ル フ ケ ア 対 処	2	プラスのメッセージを自分に送る。	0	1	2	3	4 5
	7	肩や指などの力をぬき、リラックスする。	0	1	2	3	4 5
	12	これもいい経験だと思う。	0	1	2	3	4 5
	17	成功したり、解決した時のことをイメージする。	0	1	2	3	4 5
	22	がんばる時と休む時をうまく切りかえる。	0	1	2	3	4 5
相 談 対 処	3	友人に話す。	0	1	2	3	4 5
	8	誰かにグチを聞いてもらう。	0	1	2	3	4 5
	13	人に相談する。	0	1	2	3	4 5
	18	つらいことについて身近な人に話す。	0	1	2	3	4 5
	23	信頼できる人に話をきいてもらう。	0	1	2	3	4 5
傷 つ け 発 散	4	こわてはいけなものをこわす。	0	1	2	3	4 5
	9	やけ食いをする。	0	1	2	3	4 5
	14	暴れる。	0	1	2	3	4 5
	19	やつあたりをする。	0	1	2	3	4 5
	24	TVゲームやインターネットでの遊びを長い時間する。	0	1	2	3	4 5
気 持 押 込 み 対 処	5	自分の気持ちをおもてにださないようにする。	0	1	2	3	4 5
	10	ぐっと、がまんする	0	1	2	3	4 5
	15	自分の心とは反対に明るくふるまう。	0	1	2	3	4 5
	20	つらいことは自分の心の中にしまい込む。	0	1	2	3	4 5
	25	自分の怒りや悲しみは人に知られないようにする。	0	1	2	3	4 5

回復と成長を支える対処
3つの対処:問題対処・セルフケア
対処・相談対処

- 気持ち押し込めと抑うつの相関係数は $r=.401$
- 傷つけ発散と怒りの相関係数は $r=.555$
- 傷つけ発散と無気力の相関係数は $r=.443$
- セルフケア対処とポジティブ気分の相関係数は $r=.443$
(中学1~3年生768人)

リスクある対処(傷つけ発散)
一時的につらさを弱め長期的に危険が大

抱え込み対処
(気持ち押し込め対処)
ちょっとした我慢は助け、ずっとの我慢は苦しさ大

富永良喜編(2014)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 あいり出版

永浦拓・山口晃・富永良喜(2014)学校教育で活用するための子どものストレス反応尺度作成の試み,ストレスマネジメント研究 10(2),121-132

ストレスチェックの結果をアドバイスシートで自分のストレスをどうしたいかを考える自分教材

(得点に応じたグラフとコメント) ハイリスクアプローチ(ハイリスク者早期発見対応)とポピュレーションアプローチ(すべての児童生徒等・教職員が自分のストレスを知り対処を学ぶ、結果ハイリスク者早期発見対応)の両方の活用を

ストレスチェックアドバイスシート

これはあなたのストレスについて大切なことが書かれています。ほかの人のアンケート結果をみようとしてはいけません。

中学〇年〇組〇番												ストレス反応14							
反応	きんちょう	いかり	かなしい	ねむれない	思い出す	さける	反応	ストレス合計得点	ポジティブ	対処	問題対処	セルフケア対処	相談対処	対処	傷つけ発散	気もちおしこめ	問1緊張	2	
なまえ	あなたのストレス反応得点	3	4	4	2	5	3	あなたのストレス合計得点	13	3	あなたのストレス対処得点	18	13	6	あなたのストレス対処得点	5	16	問2腹立	2
性別	平均	1.27	2.1	0.92	1.3	1.84	1.44	平均	8.85		平均	10.76	10.65	9.49	平均	3.1	10.12	問3悲しい	2
女性	高い	2.6	3.96	2.21	2.8	3.73	3.06	高い	15.47		高い	16.81	16.8	15.61	高い	6.78	15.44	問4入眠難	1

ストレス合計得点

■ あなたのストレス合計得点
□ 平均
■ 高い

この1週間のあなたのストレス反応

ストレス反応

ストレスは少し高いようですね。ストレスをコントロールするには、第一に、ぐっすり眠ること、そして落ち着くことです。

ねむれない

少し眠れないことがありますね。昼間よく運動や勉強をし、ねる前に、ゆったりするといいですよ。

いらいら

いらいらのきっかけが、ほかの人の言葉や行動なら、まず呼吸法などで落ち着いて、自分の考えや気持ちを書いてみたり、人に相談するといいですよ。

思い出す

思い出してつらくなったとき、そのきっかけに自分のペースで少しずつチャレンジするといいですよ。カウンセラーに相談してみよう。

さける

いやなことやつらい事があった場所や人や物が、今も危険ならさけることは身を守る対処になりますよ。でも安全なら少しずつチャレンジするといいですよ。

3つの対処(△が大きいほどストレス対処名人)

■ あなたのストレス対処
..... 平均
■ 高い

問題対処	発表や試合のストレスには、練習を、けんかのストレスには、落ち着いて話し合う、自分が悪かったら、謝るといことが、だいができているようですね。
セルフケア対処	ストレスを感じたとき、リラックスしたり、落ち着く方法があるていどやっていますね。また、物事をプラスに考えたりすることもやっていますね。
相談対処	人に相談する、友だちに話をきいてもらうことは、問題に立ち向かう対処ですよ。少しそういうことをしていますね。
気もちおしこめ	つらいことがあったら、つらい気持ちを心の中にかかり閉じ込める方ですね。がまんしたり、自分で解決しようと思うことはよいことですが、怒りや悲しみは、表現した方が、気持ちが軽くなりますよ。まず落ち着いて、そして、怒りや悲しみをユーモアでやわらかく表現していきましょう。
傷つけ発散	やつあたりをしたり、やけ食いをするといったことは、少しありますね。また、TVゲームは自分でキッチンタイマーをセットして、時間が来たら自分でやめる、という習慣をつけるといいですよ。

好きなことがんばりたい事

漫画家になるために絵の勉強をしている(まだごみ絵師だけ)絵がうまくなりたい

発表試合試験直前1-2週間前対処

深呼吸ややる気を出すようにしている忘れ物をしないようにする推しを見て安心してる(自分が不安もあるけどやらないといけないことだと思)

イヤなこと言われた時対処

推しを見る

感想

自分の気持ちが書けて良かったです。

災害後思い出つらい時の対処

外に出て綺麗な月を見る

心のつばやき・気もち・行動(言葉かけ)

②友達に知らんぷりされた時自分をせめてもらう例えは自分がきらいから自分は人と話してはダメなのかなんか自分ではダメなから話したらダメなのかも自分は生きている価値があるのかと考えてしまう

伸ばしたい力は？

自分で解決することが難しいと判断した時は人に相談する力を高めたい。自分の気持ちをかまんしすぎず表現できるようにしたい。やりすぎは良くない対処(ゲームのやりすぎなど)をなくしたい

黒色が低い方がいいよ

■ あなたのストレス対処得点 ■ 平均

問5爽快	1
問6キドキ	1
問7イライラ	2
問8孤独	2
問9爽快感	1
問10嬉しい	2
問11思い出す	3
問12頑張れない	2
問13近づかない	1
問14話さない	2

ストレス対処22

問1対策	3
問2プラス考え	3
問3家に話す	2
問4壊す	1
問5気持ち悪い	4
問6解決挑戦	3
問7リラックス	3
問8やけ食い	3
問9がまん	5
問10落着く	4
問11いい経験	1
問12人に相談	1
問13隠れる	0
問14実行	4
問15成功想像	3
問16身延話す	1
問17ハ当たり	1
問18心しまう	4
問19勉強準備	4
問20頑張るむ	3
問21情報話す	2
問22感情知られない	3

教職員とスクールカウンセラーが行うリラクゼーション&アクティベーション

▶ 眠りのためのリラクゼーション

- 1 漸進性弛緩法(筋弛緩法)
- 2 イメージ呼吸法

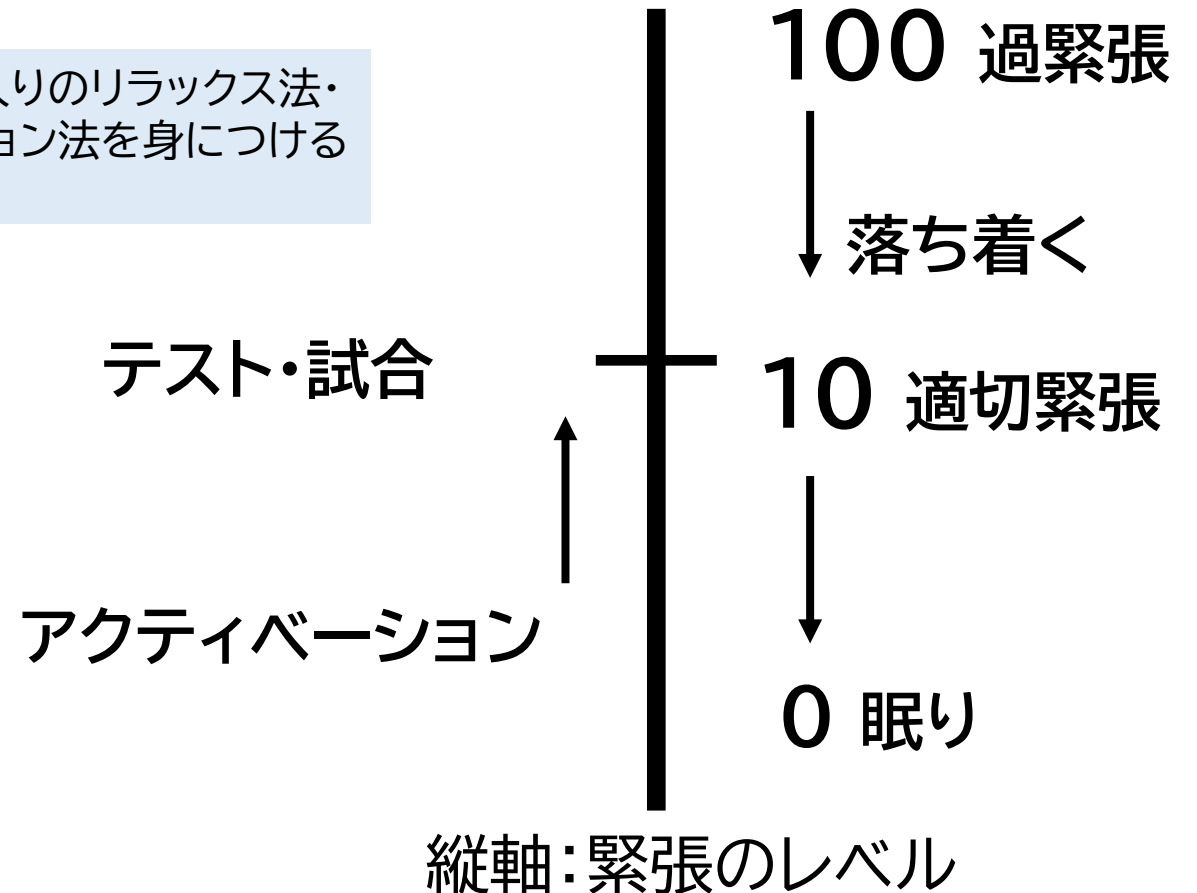
自分のお気に入りのリラックス法・アクティベーション法を身につけるといいです！

▶ 落ち着くためのリラクゼーション



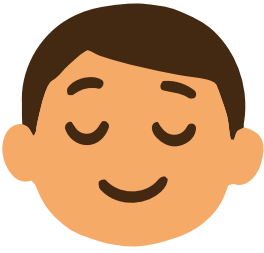
- 1 セルフ動作法:肩上げ、肩開き
- 2 イメージ呼吸法・マインドフルネス呼吸法
- 3 プラスメッセージ

▶ アクティベーション

声をだす、力を入れる、速い呼吸



出来事－思考（心のつぶやき）－感情－行動を考えよう（認知のトライアングル）

出来事	心のつぶやき	気持ち	行動
「おはよう」とあいさつしたのに、友だちから返事がなかった。	無視したな！	いかり 	• 友だちに悪口いう
	• きらわれたのかな？ • なにか私わるいことした？	かなしみ 	• 学校いかない • いじめられたと親に言う
	• 聞こえなかったのかな？ • 考え事してるのかな？	落ち着き 	• もう一度「おはよう」と言う

出来事:

- 試合でミス
 - テストの成績が良くなかった
 - レギュラーはずされた
 - 既読スルー
- 震災前日に茶碗に箸を立てて遊んでいた。「死人にすることだ」と叱られた。親が死んだのは自分のせいだとずっと思っていた。
- 阪神淡路大震災を体験した人が台湾地震を体験した。子供が余震に怯えている時、父は「この揺れだと家は大丈夫」と話し、子供は落ち着いた。

災害時後のストレッサー・ストレス反応・ストレス対処

ストレッサー (災害出来事)

災害時のトラウマストレッサー
(命を脅かす恐怖)

災害後の日常ストレッサー
(避難所生活・仮設住宅・遊びや運動や学びの制限など)

災害による喪失ストレッサー
(愛する人・親しい人の突然の死、家屋の倒壊、大切なものを無くす、災害での身体機能の喪失(四肢切断など))

ストレス反応(心とからだと行動の変化)

認知のトライアングル

出来事⇒思考(心のつぶやき)
⇓感情⇒行動⇓



トラウマ・ストレス反応
(再体験・マヒ、回避、否定的思考、過覚醒)

日常ストレス反応
(眠れない・イライラ・不集中・気分が沈むなど)

悲嘆反応

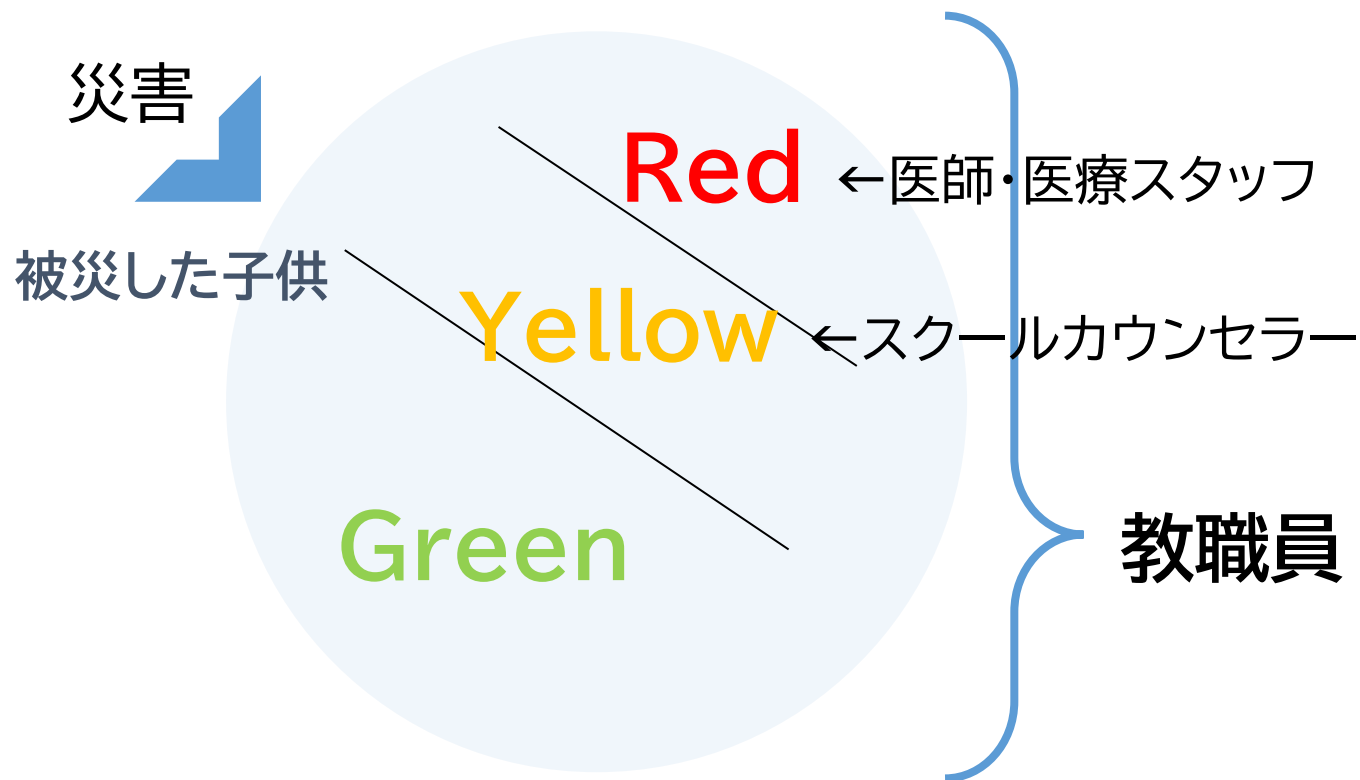
ストレス対処

トラウマ対処
(各カテゴリごとに対処法)

日常ストレス対処
(問題焦点対処と情動焦点対処とソーシャルサポート)

喪の作業
(亡くなった人を心に生かす作業)
再建や機能代替

学校での援助者の役割



Red zone

PTSDや抑うつ、身体化によって日常生活が困難になっており医療サポートが必要な児童生徒等。

※PTSDの精神療法は持続エクスポージャー・トラウマ焦点化認知行動療法・認知処理療法・EMDRなどが開発され、医療が提供。

Yellow zone

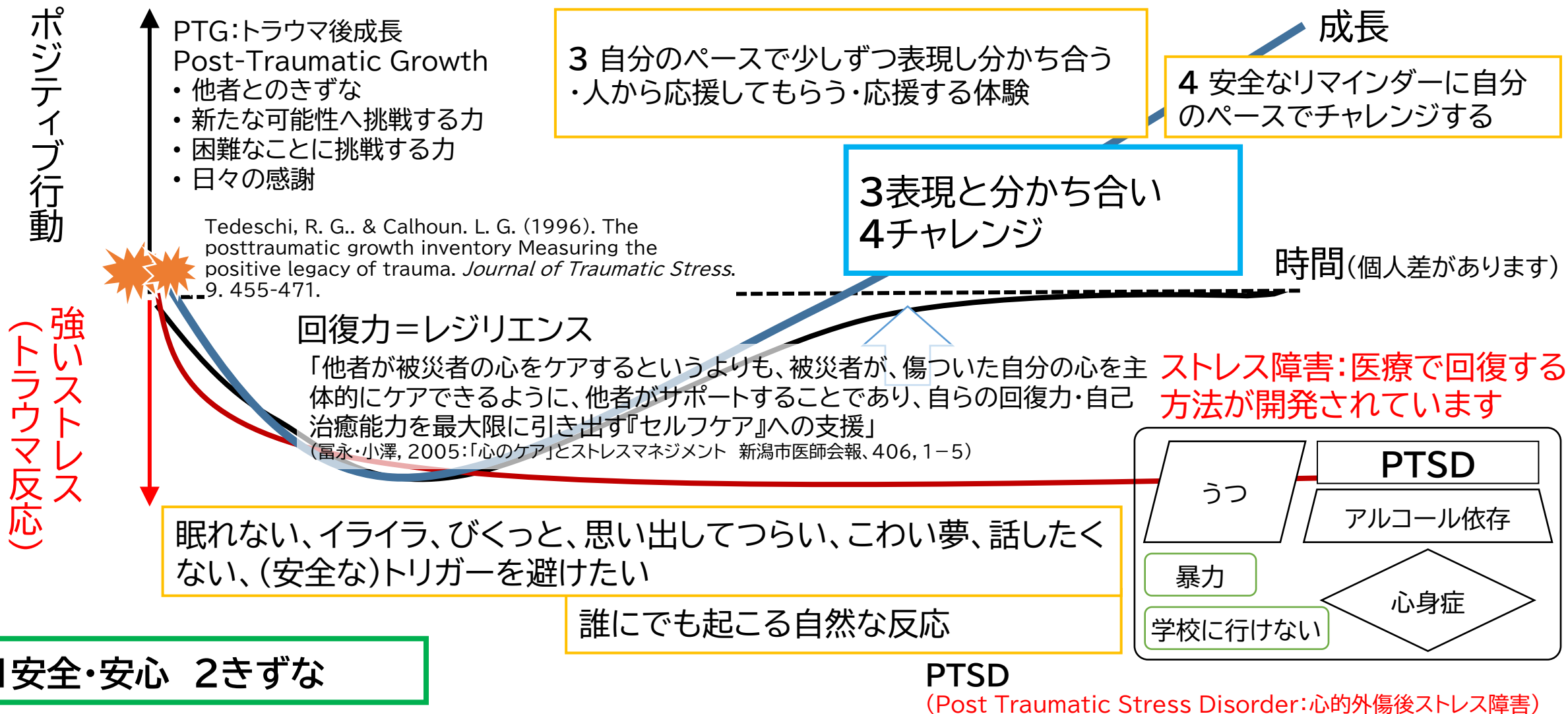
単独でのセルフケアが難しくなっており、スクールカウンセラーの関わりが必要な児童生徒等。

Green zone

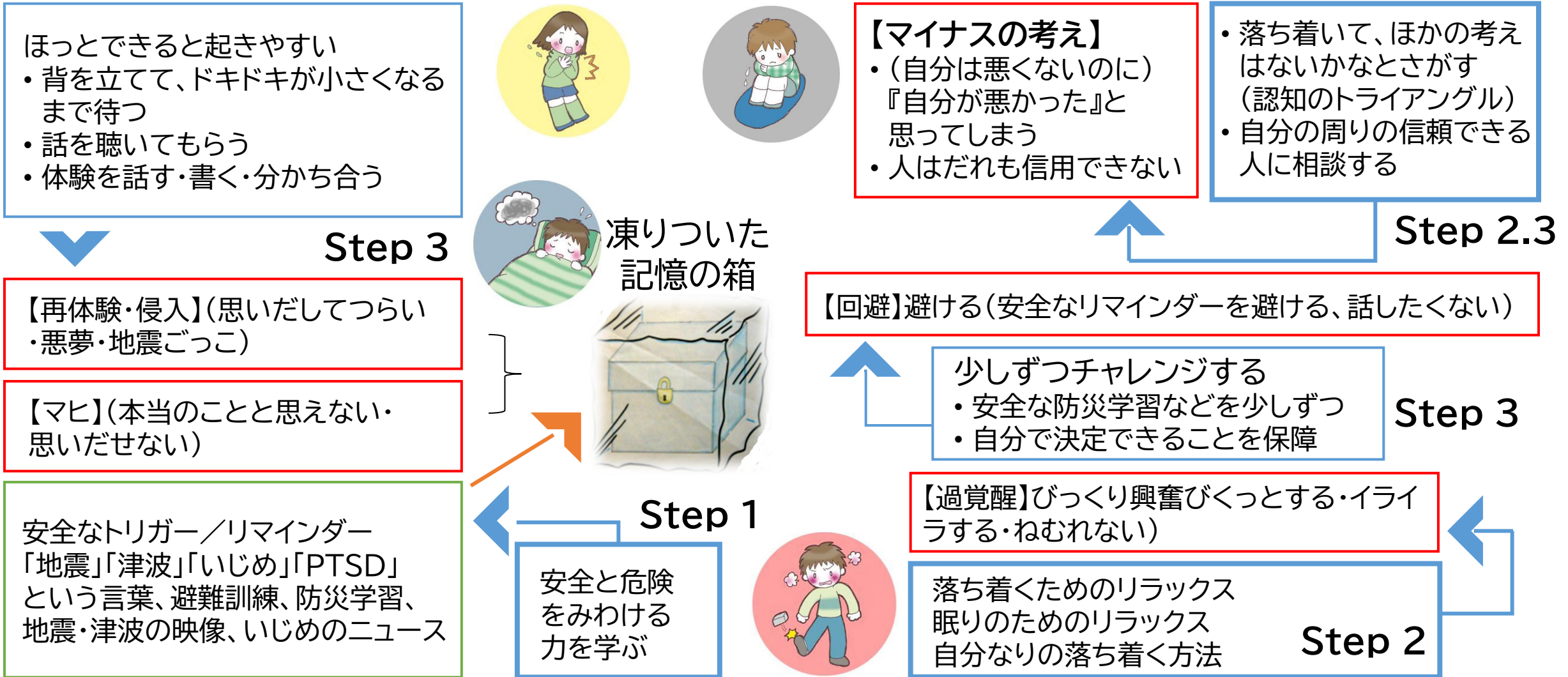
教員によるサポートによってセルフケアが可能な児童生徒等。

教職員は全ての児童生徒等の心のケアにあたるが、Yellow Zoneの児童生徒等はスクールカウンセラーと共同で、Red Zoneの児童生徒等は医療者と共同で心のケアにあたる

災害発生からの時間軸とトラウマ反応とポジティブ行動 —回復力（レジリエンス）を支える心のサポート



強いストレス反応(トラウマ反応) とその対処



持続エクスポージャー療法 (Prolonged Exposure Therapy : PE)

Foa, Hembree, Rothbaum(2007/2009)PTSDの持続エクスポージャー療法・監訳:小西聖子・金吉晴・星和書店

- 1 呼吸法
- 2 ト라우マの心理教育(何をすれば回復できるかを学ぶ)
- 3 想像エクスポージャー(怖かった体験を安心できる場で語る)
- 4 現実エクスポージャー(安全である避けていること・場所のリストアップと苦痛度(全く苦痛でない0-最高に苦痛100)の評定、40-50前後から実生活でチャレンジ) **段階的練習法**:安全な思い出させるもの・場所・人に身を置いたため、はじめはドキドキしても安全なのでドキドキは小さくなる。
ホームワーク(面接での語りテープを聞くなど)1回90分から120分、10回。週に1回。

PTSDは自然回復を妨げる「強い回避」と「自責感」の持続による結果である。そのため、安全安心・きずなをベースに、回復の仕組みを学び、少しずつのチャレンジと表現の分かち合いで構成されている。

阪神・淡路大震災を中学1年時に体験し、中3の姉を亡くし、大学3年生になりPTSDの症状で苦しみ、このPE療法で回復し、臨床心理士として活躍している女性の手記は、トラウマからの回復と予防の教材

(富永良喜編,2015.ストレスマネジメント理論によるこころのサポート授業ツール集. Pp.162-163)

災害後の『心のケアに配慮した防災教育』が、ストレス関連障害のリスクを低減し、回復を促進するという仮説については、今後、実証的検証が必要である

- ト라우マ焦点化認知行動療法(トラウマ体験表現の前に日常ストレス対処学ぶ)
- 認知処理療法(筆記・書く)
- EMDR(目の動きを活用した療法)

1995年当時、発災後すぐにトラウマ体験を語るディブリーフィング(Debriefing: DB)がPTSDを予防すると考えられていた。2001年911テロ後の実践研究などでPTSDの予防効果はないと結論

➤ ディブリーフィングの手順

1.Introduction 導入(目的、守秘)

2.Fact 事実「あなたはその時何をしていましたか？」

3.Thought 感情「今、どんな考えや感情をもっていますか？」

4.Reaction 反応「今、どんな反応が起こっていますか？」

5.Symptom 症状「どんな症状が起こっていますか？」

6.Teaching 教育「自然な正常な反応ですよ」

7.Re-Entry 再帰還 今後の対処を話し合う。情報提供。

トラウマ反応からの回復力（レジリエンス）を支えるThree Step Support

Step 1:安全の確保 安全と危険をみわける力を育む

Step 2:思い出してつらい・不快な気分の時の対処を育む

こわい・つらい体験からはなれる(さける、忘れるではなく)・好きなことに夢中になる・スポーツ・合唱・踊り・趣味・学問、仲間と楽しい活動をする「心の居場所」でほっとする

Step 3:自分のペースで向き合う

苦痛度(全く苦しくない0 - 100最高に苦しい)の40～50からチャレンジする

チャレンジしたとき、はじめはドキドキするかもしれないが、トリガー・リマインダーは安全なのでドキドキは小さくなる
安全な思いださせるものに少しずつ自分のペースでチャレンジを→体験を語る・書く、分かち合う→語り継ぐ防災(いじめ暴力防止)につながる

時期に応じた心のケアを

発災～学校再開(Step1)、学校再開～仮設住宅(Step1+2)、仮設住宅～恒久住宅(Step 1+2+3)

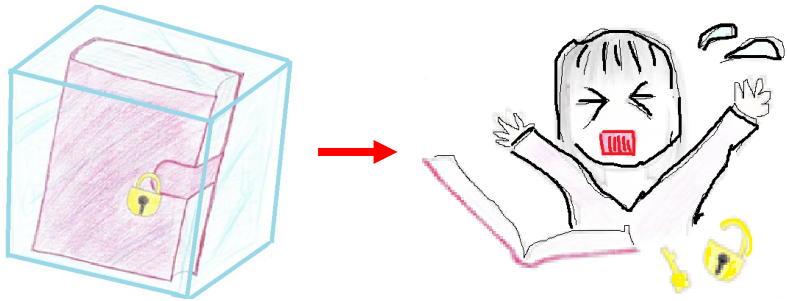
※発災前の「心のサポートと防災教育」の実践によりStep2～Step3への移行時期は早まる可能性あり

Step1 : 安全と危険をみわける力を育む

被災地では「つなみ」という言葉を聞き気分が悪くなる子、避難訓練で泣く子がいた。

つらいこと思い出させる安全なきっかけ
(トリガー・リマインダー)

言葉“地震”“津波”“いじめ”、ニュース映像、災害体験を聞く・話すなど



トラウマ記憶:凍りついた記憶

※言葉も「津波が来るぞ！」は危険を知らせる言葉、「いじめるぞ！」は危険な言葉

人気アニメを活用した安全と危険をみわける授業

教職員とスクールカウンセラー(SC)で行う〇〇劇

小さい子が、「“地震”“津波”という言葉をやがるようだ」と、人気アニメの劇をみせてあげるといいよ。

SC「〇〇(人気アニメ)劇場、はじまり、はじまり！」

教職員が怖がるアニメの主人公〇〇を演じる

SC「〇〇が怖いものって何？」

子供「△△△」

教職員「ぎゃー、その言葉言わないで」

SC「怖がっている〇〇に、声をかけてあげて！」

SC・教職員「“△△△”という言葉は〇〇の耳をかじらないよね。

“△△△”という言葉を決して使えと、「△△△」対策を考えることができるよ！

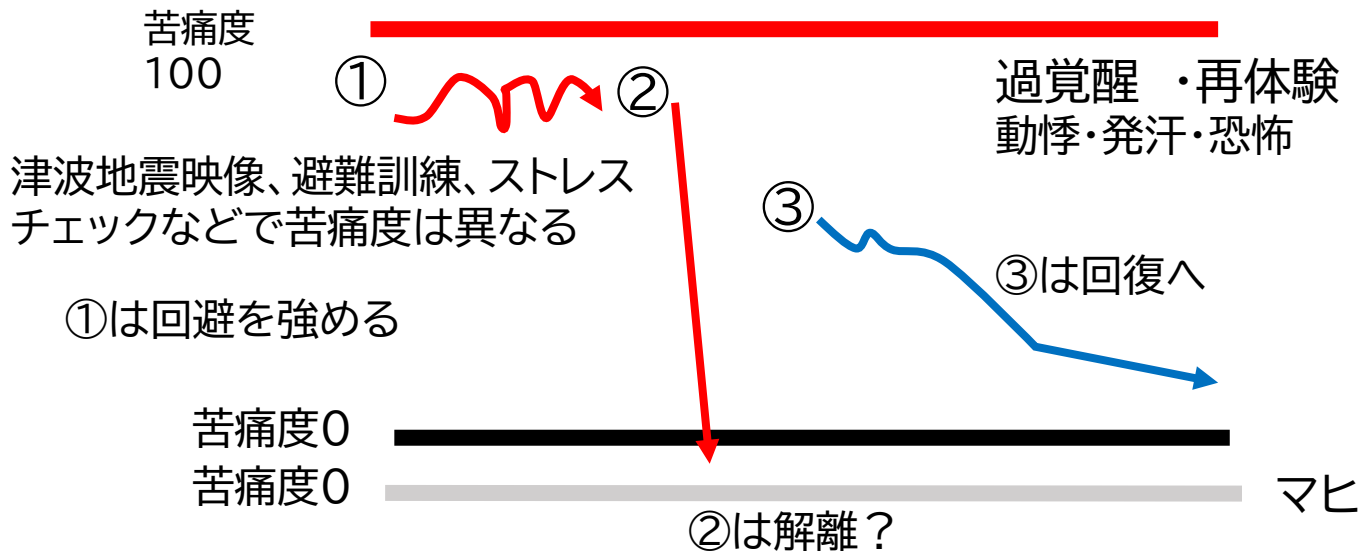
“地震”“津波”“いじめ”もイヤな言葉だけど、言葉自体は家を壊したり、人を傷つけたりしないよね。それらの言葉は安全だよ。

“地震”“津波”“いじめ”を決して使えと、“地震”“津波”“いじめ”のメカニズムを学び、避難訓練や防災学習などの防災教育・いじめ防止教育で命を守る学習ができるよね。」



Step2 : 思い出してつらい・不快な気分の時の対処を育む

- 1 安全と危険をみわける力を身につけている
(つらいことを思い出させるものは安全だと知っている。しかし、ドキドキして安心できない)
- 2 強い回避が再体験反応を維持することの知識をえておく
- 3 小さなドキドキがより小さくなるお気に入りのコーピングを見つける
- 4 チャレンジする、しない、どの課題をやるかを決めるのはあなた自身



思い出してつらい・不快な気分するとき、体を傷つけるなどのリスクある対処は、いったん気持ちがまぎれたように感じて、くり返すほど体と心を深く傷つけるため、回復と成長を支える対処や安定化技法を伝え、相談につなげる。

リスクある対処(傷つけ発散)

一時的につらさを弱め長期的に危険が大

自傷・過剰薬物・過激なゲーム(大人:過度の飲酒)

抱え込み対処(気持ち押し込め対処)

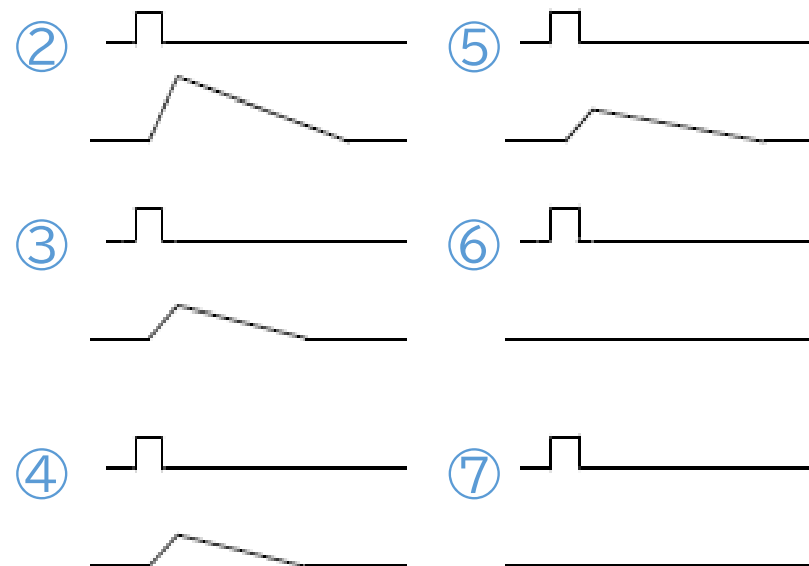
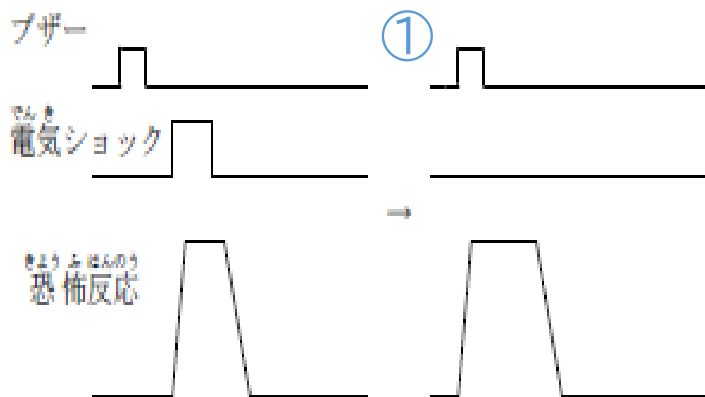
ちよつとの我慢は助け、ずっと我慢は苦しさ大

強い回避・我慢・無視

回復と成長を支える対処:問題対処・セルフケア対処・相談対処

- 料理・スポーツ・演奏・芸術・・・
- 安定化技法(身体感覚の自己観察・呼吸法、セルフ動作法・グラウンディング・マインドフルネス)

トラウマの恐怖条件づけと回復のメカニズム



ブザー(トリガー)がなって、電気ショックを動物・人が経験すると、ブザーが鳴っただけで、トラウマ反応(恐怖反応)が起きます(①)。ブザー(トリガー)は、安全な刺激です。しかし、安全な場所に身を置いても、恐怖反応(トラウマ反応)がなかなか小さくなりません(②、③、④)。まず、安全と頭で理解できていても、恐怖反応が起きるということを知っておきましょう。②、③、④で、楽しいこと、リラックス法(安心)を体験しましょう。すると、かならず、恐怖反応は少しずつ小さくなります。

「トリガー(避けている安全な関連刺激)はどれくらい苦しい? 最高に苦しいが100、全く苦しくないが0としたら?」と数値で苦痛度をたずね、苦痛度が40-50からチャレンジするといいでしょう。トリガーは安全なので、ドキドキは段々小さくなります。

ストレス障害(PTSDなど)のリスク要因は長期にわたる「強い回避」とネガティブ思考である「自責感」です。

Keane, Zimering, Caddell(1985) A behavioral formulation of posttraumatic stress disorder in Vietnam veterans. *Behavior Therapist*, 8, 9-12

Step3 : 自分のペースで向き合う—表現と分かち合い、チャレンジ

全くいや でない	ドキドキ度は？										最高にい や・苦しい	
	いやだな得点は？											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

地震・津波の映像を見る

地震・津波の体験を話す

避難訓練(予告なし)

避難訓練(予告あり)

「地震・津波」という言葉

いじめの劇を演じる

いじめの体験を話す

いじめの物語を読む

いじめのニュースを見る・聞く

「いじめ」という言葉

「被災した人」や「いじめなどいやなことを体験した人」は、安全とわかっているにもかかわらず、「思いださせるもの・場所・人」によってドキドキ度・いやだな得点(苦痛度)が異なります。

ドキドキ度が小さいものから少しずつ自分のペースでチャレンジ

3段階子供の心のサポートモデル

メモリアルの
1-2ヶ月前
～X年後



第三段階:心のサポート授業3 + 個別相談:心の整理と語り継ぎ
震災から今まで、がんばってきたこと。つらかったこと、ありがたかったこと。テーマを広く、各自のペースを尊重する表現と分かち合い。

学校再開
3ヶ月後から
6ヶ月後
(仮設住宅～)



第二段階:心のサポート授業2 + 個別相談:トラウマへの対処力を育む
1 トラウマとストレスの心理教育 2 トラウマ・ストレスのセルフチェック
3 ストレスマネジメント体験

学校再開から
3ヶ月
(避難所)



第一段階:心のサポート授業1 + 個別相談:生活ストレスへの対処力を育む
「眠る・食べる・学ぶ(働く)・遊ぶ」という生活体験を充実させる
1 5項目健康チェック 2 ストレス対処 3 リラクゼーション体験
(トラウマストレスを積極的に扱わない)

※発災前の「心のサポートと防災教育」の実践により第二段階・第三段階の実施時期は早まる可能性があり、被災が甚大なほどゆるやかになる

被災地での心のサポート授業Ⅰ：東日本大震災2～3か月後沿岸小学校実践例

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。	ない (0)	少し ある (1)	かなり ある (2)	ひじょう にある (3)
1 なかなか、眠ることができない	0	1	2	3
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3 夜中に目がさめて眠れない	0	1	2	3
4 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3
5 ごはんがおいしくないし、食べたくない	0	1	2	3
つぎの質問は、あとで、グループで話しあうかもしれません。				
①好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、なんですか？				
②眠れないとき、イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？				
③楽しみにしていることはなんですか？				
④この時間の感想や質問があれば、書いてください。				










➤ スクールカウンセラー(SC)と担任の共同での授業：
「眠れないとき、イライラしたときどうする？」といった
グループ討議は担任、眠りのため落ち着くためのリラック
スはSCが、ペア・リラックス法は担任とSC共同で実施。

➤ 子供の反応がよかった、感想「からだが楽になった」
「こんなことでリラックスできると思わなかった」
「ふわーっとして、気持ちよかった」「お家の人にもやって
あげたい」「友だちの手があたたかかった」



➤ ある教員「みんな色々工夫してすごいと思った。先生の家は被災してなくて、申し訳
ないなーと思って、だんだん重たい気持ちになっていったんだ。そしたらこわい夢を
みるようになった」「僕も怖い夢見る！」それでカウンセラーの先生に話を聴いて
もらったら、すごく気持ちが楽になって、その夜はぐっすり眠ったんだ。それで大きな
いびきをかいていたらしく息子が鼻をつまんで(大爆笑)・・・みんなも、つらい気持ち
を一人で抱えないでいつでも先生に話してね」
2011年5月 岩手県沿岸部の小学校にて

心のサポート授業2：小学生19項目版ストレスチェックリストと心理教育リーフレット（一部）

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。		ない (0)	1・2日 ある (1)	3・5日 ある (2)	ほぼ毎 日ある (3)	
1	 なかなか、眠れないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	<input type="checkbox"/>	びっくり・こうふん(過覚醒)			
3	 小さな音やちょっとしたことで、どきどきする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	 いやな夢や、こわい夢をみる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	 ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	<input type="checkbox"/>	思いだしてつらい(再体験)			
6	 つらかったこと(大震災やほかの大変なこと)を思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	 つらかったことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	 悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	<input type="checkbox"/>	マヒ・さける(回避・マヒ)			
9	 つらかったことについては、話さないようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ストレスチェックリスト(小学生版:1部抜粋)

提供:岩手県教育委員会・いわて子どもの心のサポートチーム



心とからだの変化
びっくり・こうふん

こうふんば、いいよ!
落ち着く・リラックス

思いだしてつらい!
信頼できる人に話を聞いてもらう

3 マヒ・さける
楽しいことをする/少しずつチャレンジ

- まずは、楽しいことを見つけましょう!
- そして、少しずつチャレンジしましょう。
- 防災教育はつらいことを思い出さず、命を守る大切な教育です。
- 少しずつ、さげていることにチャレンジしましょう!

こんなときにやってみよう!(小学生版:1部抜粋)

東日本大震災の被災県で用いられている心とからだの健康観察シート (中学生・高校生)

心とからだの健康観察(31版)		今日は	年	月	日
学校名		1.中学校	2.高校		
名前	男・女・回答しない	年	組	出席 番号	

あなたの最近の心とからだのようすについておたずねします。つらい気もちやストレスを小さくする方法がありますので、担任の先生や保健の先生、カウンセラーに相談してください。このアンケートは、みなさんが学校生活を楽しく安心して落ち着いてすごせるように教育相談で使います。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる数字に○をしてください。	なかった (0)	少 あ った (1)	か な り あ っ た (2)	ひ じ ょう に あ っ た (3)
1なかなか、眠(ねむ)ることができない	0	1	2	3
2なにかをしようとしても、集中できない	0	1	2	3
3むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	0	1	2	3
4からだが緊張(きんちょう)したり、感覚(かんかく)がびんかんになっている	0	1	2	3
5小さな音やちょっとしたことで、どきどきとする	0	1	2	3
6つらかったことが頭からはなれない	0	1	2	3
7いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3
8夜中に目がさめて眠れない	0	1	2	3
9ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	0	1	2	3
10つらかったことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	0	1	2	3
11つらかったことは、現実のこと・本当のことと思えない	0	1	2	3
12悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	0	1	2	3
13つらかったことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3
14つらかったことを、思い出させる場所や人や物には近づかない	0	1	2	3
15つらかったことについては、話さないようにしている	0	1	2	3

16自分が悪い(悪かった)と責(せ)めてしまうことがある	0	1	2	3
17だれも信用できないと思う	0	1	2	3
18どんなにがんばっても意味がないと思う	0	1	2	3
19楽しいはずのことが楽しいと思えない	0	1	2	3
20自分の気持ちを、だれもわかってくれない	0	1	2	3
21頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3
22ご飯がおいしくないし、食べたくない	0	1	2	3
23なにもやる気がしない	0	1	2	3
24授業や学習に集中できない	0	1	2	3
25学校に行くのがつらい	0	1	2	3
26だれかに話をきいてもらいたい	0	1	2	3
27学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3
28私には今、将来の夢や目標がある(しょうらいゆめ もくひょう)	0	1	2	3
29ゲーム、携帯(けいたい)、インターネットなどはやりすぎないように気(き)をつけている	0	1	2	3
30私には、何でも話せる友だちがいる	0	1	2	3
31友だちと話すことは楽しい	0	1	2	3
「つらかったこと」(6, 10, 11, 13, 14, 15)ときかれて、あなた はなにを思い浮かべましたか？ 1 大震災 2 その他のこと 3 両方 4 何も浮かばなかった				

このアンケートをして気づいたことや、いまの気持ちを書ける人は書いてください。	1~ 25合計
心のサポート授業の感想を書いてください	

富永良喜・小澤康司・高橋哲(2010)災害・事故後の心理教育のためのトラウマティック・ストレス尺度 (Post Traumatic Stress Reactions Scale for Psychoeducation:PTSR-ed)の作成の試み、ストレスマネジメント研究(日本ストレスマネジメント学会)、7,3-8, 2010

1
災害に特化しないストレスチェック。災害トラウマだけでなく暴力・いじめなどによるストレスサーも想定。

2
小学生版はこの31項目から19項目抜粋。連続性をもたせた。

3
自分のストレスやトラウマを知り対処法を学べるようにカテゴリごとに項目を配置

4
被災県の高校生1469名の協力を得てIES-rとの併存的妥当性と信頼性を確認。

心のサポート授業2：「ストレスチェックリストと心理教育リーフレット」と個別面談をセットで

セットで行うこと

- 1 ストレスやトラウマについて学ぶ心理教育
- 2 心とからだの健康観察チェックリスト
- 3 リラクゼーションなどのストレスマネジメント体験
- 4 心とからだの健康観察チェックリストを活用した個別教育相談（教師とスクールカウンセラーによる）

1コマの授業で

チェックリスト
だけ配付して
やってはダメ



長期支援システム



他者（教師やカウンセラー）が子供のストレスを調査するアンケートではなく、子供自身が自分のストレスをセルフチェックするための教材としてとらえる

- 1 保護者へ事前に「心とからだの健康観察」実施の案内文を
- 2 子供には、「やりたくなければやらなくていい、途中でやめてもいい」とインフォームドコンセントを。家族を亡くした子供は、事前に個別で、どんなことをやるのか、保健室で実施することもできることを伝える配慮を

<経年の変化>

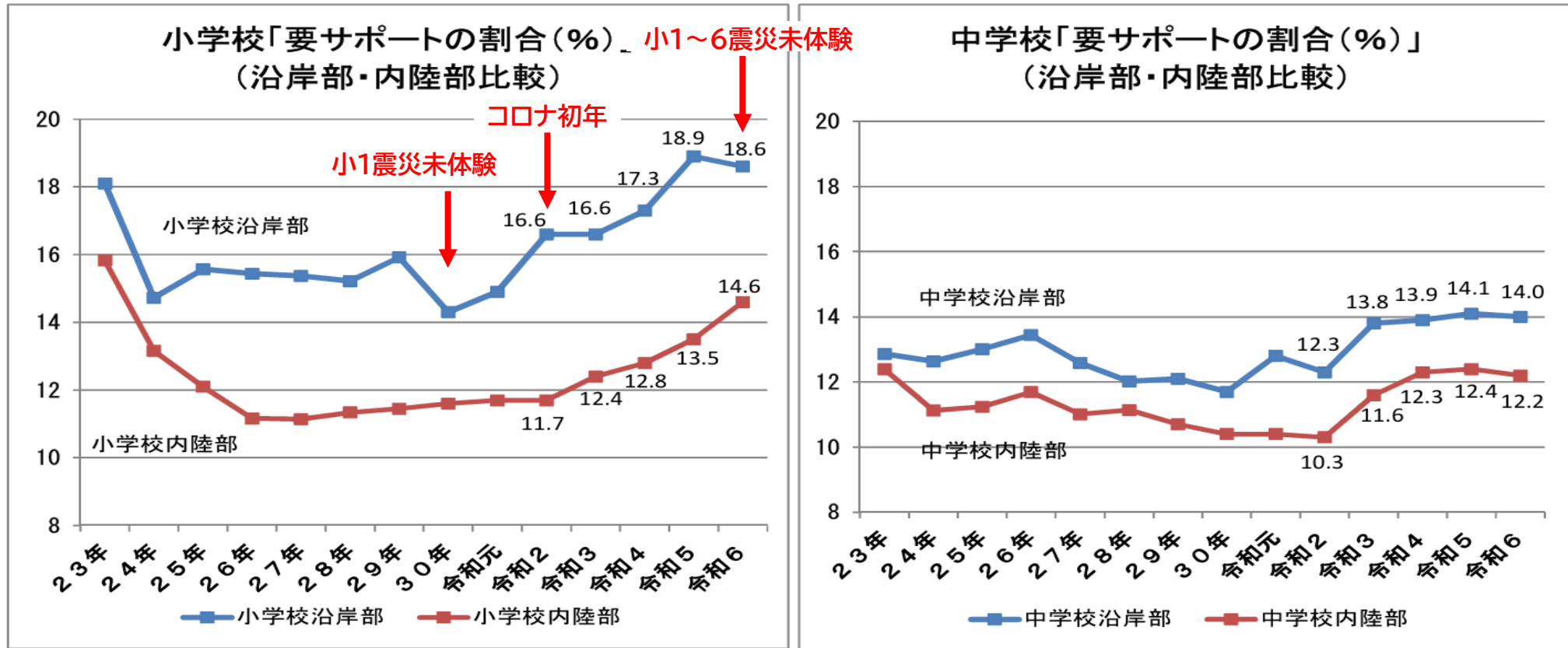
心とからだの健康観察への回答

質問	内容	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
過覚醒	1 寝つけない	1	0	2	1	0	1		
	2 集中できない	-	-	-	-	-	-	1	
	3 いらいらする	0	1	3	2	1	1		
	4 緊張・敏感	-	-	-	-	-	0		
	5 どきどきする	0	0	0	0	1	0		
	6 頭から離れずつらい	-	-	-	-	-	0		
再体験	7 こわい夢を見る	3	0	2	1	1	1		
	8 夜中に目が覚める	-	-	-	-	-	-	1	
	9 突然思い出す	3	0	2	1	2	0		
	10 思い出して苦しくなる	1	0	1	1	2	1		
回避マヒ	11 現実と思えない	0	0	2	1	1	0		
	12 涙がでない	0	0	0	0	0	0		
	13 考えない	-	-	-	-	-	-	1	
	14 近づかない	-	-	-	-	-	-	1	
	15 話さない	1	0	1	1	1	1		
マイナス思考	16 自分を責める	1	0	0	0	1	1		
	17 信用できない	-	-	-	-	-	-	0	
	18 頑張りはむだ	-	-	-	-	-	-	0	
	19 楽しいと思えない	2	0	2	0	0	0		
	20 わかってくれない	2	0	2	0	1	0		
日常生活	21 体の調子が悪い	1	0	2	1	2	3		
	22 食欲がない	0	0	1	0	0	1		
	23 やる気がわからない	1	0	2	0	1	1		
	24 学習に集中できない	1	0	2	0	0	1		
	25 かつとなる	-	-	-	-	-	-	1	
	26 遅刻や欠席がある	0	0	0	0	0	1		
	27 話を聞いてほしい	-	-	-	-	-	-	0	
その他	28 学校が楽しい	2	2	3	3	3	3		
	29 夢や目標がある	-	-	-	-	-	-	3	
	30 ゲームをやりすぎない	-	-	-	-	-	-	2	
	31 友達と楽しい	2	3	3	3	3	3		

* 質問 1～20は、回答が「3」の場合色つきセル（赤）にして

提供：岩手県教育委員会・いわて子どもの心のサポートチーム

小学生・中学生の沿岸部と内陸部の要サポート率の経年報告



令和6年度「心とからだの健康観察」アンケートの集計結果(岩手県教育委員会)
<https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/kyouiku/gakkou/seitoshidou/1028222.html>

- 1 沿岸部の要サポート率は内陸部より高い
- 2 令和2年(コロナ初年度)から沿岸部の小学生の要サポート率が上昇
- 3 平成23年の要サポート率超え(沿岸小学生令和5年～、沿岸中学生令和3年～)

1. コロナは大災害
 2. 多重災害と世代間トラウマ
- ←心のケア政策の一層の充実が課題

心のサポート授業3：心の整理と語り継ぎ

「せんせいあのね」、「壁新聞」、「3分作文」「合唱」・・・、震災前から実践してきた日々の表現活動を大切に！
生活体験の表現 と 災害にともなう体験の表現

- ▶ 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。
- ▶ そのほかのこと。

書けなくてもいいよ
やるかやらないか、子供にきいてみよう
クラスが安全で安心できること
作品を丁寧に大切に取り扱いましょう

友だちが発表するときは、真剣に聞くこと。ちゃかしたり、からかったりしてはいけない。聞いてて、涙がでそうになったら、泣いたらいい。悲しいときは思いきり泣こう。涙と笑いは、ストレスを解き放つ。

気持ちを切り替えるための姿勢・動作
よくがんばりました。背伸びしようか・・・。
全員で歌うと元気になるほっとする歌をクラスで分かち合っているといい。「ビリーブ」とか。

世界に発信してもいい クラスで発表してもいい 先生だけ読んでね

東日本大震災心のケア・心のサポート教育実践例：

富永良喜編(2018)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。第4章1年目の節目を迎えるにあたっての表現活動 第5章心のサポート授業 第6章表現活動とストレスマネジメント体験の日常化 第7章同級生を亡くした小学校での心のサポート 第8章創作歌と語り継ぐ震災授業 第9章被災地での防災教育と心のサポート 誠信書房

被災地での心のサポート授業実践例：（益城町A小学校5年6年：2016年6月1日・2日）

健康アンケート		今日は 月 日			
名前 ()年()組・出席番号()男・女					
あなたの最近のからだや心の健康について、教えて下さい。睡眠や食事について、工夫していることがあれば教えてください。イライラを小さくする工夫もあれば教えてください。					
	この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。	ない (0)	1-2日 ある (1)	3-5日 ある (2)	ほとんど毎日 ある (3)
1	 なかなか、眠れないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2	 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3	 「たいへんなことがおこるのでは」とずっと考えてしまう	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4	 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5	 ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
つぎの質問は、あとで、グループで話しあうかもしれません。思い浮かんだことを書いてみましょう！					
①好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、なんですか？					
②眠れないとき、どんな工夫をしていますか？					
③余震に、どんな対処や工夫をしていますか？					
④イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？					
⑤この時間の感想や質問があれば、書いてください。					

A小学校 5年(6年)生のみなさんへ・保護者さまへ
くまもん心のサポート授業をふりかえって
(Chat-Gpt5.1による要約編)

1. 子供たちが書いた“心がほっとすること”

- いちばん多かったのは「友だちと遊ぶ」
- 次に多かったのは「家族と過ごすこと」・スポーツ・読書・音楽・創作などの 良い趣味 ゲーム・動画は「やりすぎ注意」:時間を決めてコントロール
- ➡ 人とのつながり と 自分に合った好きなこと が心の回復力を高める

2. 眠れないときの工夫

- 「目をとじる」「楽しいことを考える」が多数・アイマスク・音楽・本・家族と寝る など様々な方法・授業で紹介した 眠りのためのリラックス法(力を入れて抜く) を活用・「効果がない」とすぐに諦めず、くり返し練習することが大切
- ➡ リラックスすると“ほっとするイメージ”が浮かびやすく、眠りに入りやすい

3. 余震への備え・対処

- 枕元に懐中電灯・ヘルメット・防災グッズ ・倒れてこない場所で寝る、家具配置を工夫 ・通路を確保し「すぐ逃げられる」準備 ・家族と一緒に防災対応を実践している児童が多数
- ➡ 余震への備えは「ヘルメットと同じ」——安全のための行動習慣

4. イライラしたときの工夫

- 深呼吸・落ち着く行動 ・好きなことをして気持ちを切り替える ・ボール・クッションなど 人や物を傷つけない形での発散 ・授業で紹介した ・肩の動作法(肩を上げて下ろす) ・呼吸法(お腹に手を当ててゆっくり吐く)
- ➡ 怒りは自然なエネルギー。
- まずは「落ち着く」→ それでもだめなら先生に相談して話す

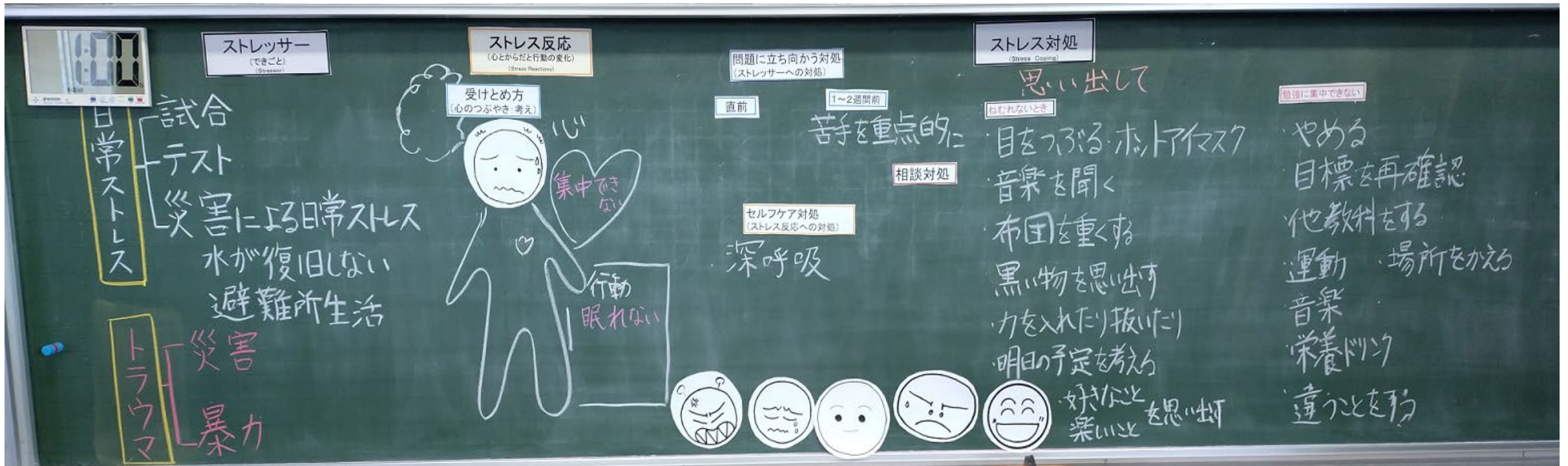
5. 子供たちの主な感想

- 「地震や余震への対処がわかった」・「眠れないときの方法を家でも使いたい」・「イライラの対処法が役立った」・「みんな同じ気持ちだとわかり安心した」・「心のケアができた」「楽しかった」「またやりたい」
- ➡ 心のケア・睡眠・怒り・防災
- それぞれに「すぐ生活に使える知恵」を身につけることができた授業

◆まとめメッセージ

リラックスしながら、安心して生活できる力を育てていこう ・家族と「今日の授業、こんなことを学んだよ」と話し合うことが大切 ・準備することは不安を減らす“心の安全”につながる

被災地での心のサポート授業実践例：自分のストレスを知り対処法を学ぼう (派遣SCと教職員による奥能登・A中：2024年3月8日板書)



B小(思い出した時どうする?)・C小3・4年(集中できない時どうする?)・D小中(新聞紙の棒のエクササイズ)・D小中(緊張した時どうする?・3つの言い方・アサーション・他者からのメッセージ)・A中(安心・夢・目標とストレス対処法の分かち合い)・E小3・4年(緊張した時イライラした時どうする?)
F小5年(自分のストレスを知り対処法を学ぼう)

奥能登の高校への心のサポート授業「自分のストレスを知り対処法を学ぼう」 (2024年4月～6月) と授業感想 (1年～3年生：417名) の質的分析 (ChatGPT4による)

- 1 **めあて**: 災害ストレスやトラウマについて学ぼう
- 2 **ストレスチェック**: 睡眠1、苛々3、不集中24、体験想起9、やる気23、体調21(数字は31項目版対応)の6項目
- 3 **眠れないときのリラックス法**を体験
- 4 **強い回避と自責のリスクを実話から学ぶ**: 阪神・淡路大震災を中1で体験し姉を亡くした女性が大学生になり強いPTSDで苦しみ、トラウマ療法で回復する作文を読み、トラウマ反応の意味と回復方法を学ぶ
- 5 **Step1安全と危険**: 教員がアニメの主人公を演じ安全と危険をみわける力を学ぶ。
- 6 **Step2離れる楽しむ**: つらい事を思い出して眠れないときのイメージ動作法を体験
- 7 **Step3チャレンジ**: 苦痛度40 - 50の安全なトリガーからチャレンジしドキドキが小さくなる体験。**苦痛度チェック**
- 8 **授業の感想**の記述

1. **学びや理解の深まり**: 多くの生徒が新しい知識やスキルを学び、それが役に立つと感じています。-「対処法がわかったので試してみたいなと思いました。」-「対処法などいろんなことがきけてためになった。」

-「リラックスする方法などについて知れてよかった。」

2. **実践意欲**: 具体的な対処法を学び、今後それを実践しようとする意欲が高いです。-「これから使おうと思った。」-「テスト前などにリラックスする方法を今度活かそうと思った。」-「何かあったときは寝ようと思った。」

3. **感情の整理と向き合い**: 授業を通じて、自分の感情やストレスに向き合うことができたという意見が多いです。-「自分の気持ちを整理する良い機会になった。」-「自分の気持ちと向き合おうと思った。」

4. **リラックス法の効果**: 授業で学んだリラックス法が具体的に役に立ったと感じています。-「ストレッチをして少し解消できた。」-「眠れないときにリラックス法を試してみようと思いました。」

5. **トラウマとの向き合い**: トラウマに対する対処法や考え方を学び、それに対処する勇気を得たという声が見られます。-「トラウマなどに向き合っていないと思った。」-「トラウマの対処法や自信のもちかたがわかった。」

6. **ポジティブな態度**: 授業後、前向きな気持ちになり、今後の生活に活かしていこうとする姿勢が伺えます。-「精神状態をある程度コントロールする方法がわかった。」-「ストレスの上手な付き合い方がこれからできそう。」

7. **不安の軽減**: 授業を受けて不安が軽減されたと感じる生徒もいます。-「こういう状況だから不安とか残っているから今回の話で安心した。」-「少し不安があるのでこれから克服していきたいです。」

8. **他者への配慮**: 学んだことを他者にも伝えたい、他者を助けたいという意見も見られます。-「もし近くに心に傷ができていたときや心に傷ができた人がいたら力になりたいと思った。」

-「被災したからできることもあると分かった。」

これらの感想から、授業が生徒たちにとって非常に有益であり、彼らの心のケアに役立っていることが伺えます。多くの生徒が具体的な対処法を学び、それを実践しようとする意欲を持っていることが、授業の成功を物語っています。

奥能登高校生の避難訓練等の活動に対する苦痛度の人数分布

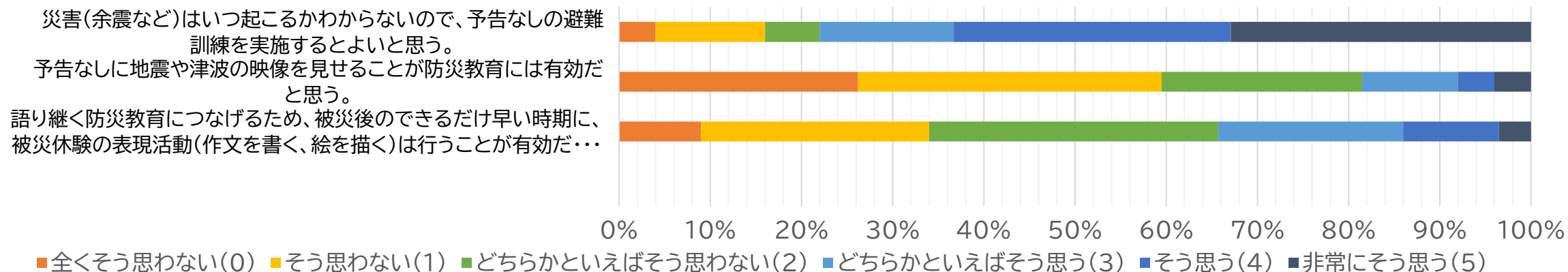
苦痛度チェック(Subjective Unit of Distress: Suds) :あなたはつぎのことについてどれくらい 苦しい(いや、こわい、つらい)ですか?
0=全く苦しくない 012345678910 10=最高に苦しい

苦痛度得点 (Subjective Unit of Distress)	無回答	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	7~10の%
1 予告ありの避難訓練をする	3	302	45	27	13	8	14	2	0	2	0	1	0.7%
2 予告なし避難訓練をする	5	183	38	49	36	21	37	11	17	10	1	9	9.0%
3 TVの報道で地震や津波の映像をみる	3	116	45	53	38	30	46	18	26	19	7	16	16.4%
4 地震の時の話を聴く	3	131	51	42	36	36	38	28	25	8	12	7	12.6%
5 地震の時の話をする	3	152	47	42	33	31	44	26	21	6	6	6	9.4%

実施日:2024年4月~6月 (A高2年・3年4月9日、B高2年4月10日、B高1年・3年4月30日、A高1年6月14日)

(人)

東日本大震災被災地の教員(2020年3月)に発災から1年間をふりかえり、「防災教育と心のサポート調査」



学校支援チームの教職員が行う心のケアの実践例（発災から避難所期）

被災地の学校教職員のニーズに応じて
活動案と準備物はリストアップはしておく、時期に応じたニーズがある

- ▶ 子供の安否確認のお手伝い
- ▶ 登下校の見守り支援
- ▶ 子供と遊ぶ やわらかいボールやドッチビーなどキャッチボール
パペット、タオルを丸めてボール、新聞紙を棒にして
- ▶ 心のケア絵本の読み聞かせ
- ▶ 体を動かす・スポーツをする
- ▶ 健康チェックを含む心のサポート授業

Ⅲ

平時の「防災教育と心のサポート」

Ⅲ 平時の「防災教育と心のサポート」

防災教育(いじめ暴力防止教育等)と心のサポートをセットで行おう！

1 **心のケアに配慮しない防災教育**(苦痛度の高い活動:被災直後の予告なしの避難訓練、津波地震の映像の視聴など)はつらいことを思い出させ心身反応を収められず、二度とチャレンジしたくないと回避を強め、回復にブレーキをかけるリスクが生じることがある

2 **心のケアに配慮した防災教育**は回復を促進し、結果成長を促す可能性がある
安全なリマインダーに自分のペースでチャレンジし、ドキドキを収める体験を繰り返して、体験を書く・話す・描く・歌うなど自分にあった表現方法を活用し分かち合うことは語り継ぎにつながる。防災教育は避難訓練など現実エクスポージャーと地震津波のメカニズムや語り継ぎにつながる想像エクスポージャーの教材が豊かにある。クラス・学年集団の苦痛度を予め知り、個々のペースを尊重しながら防災教育を展開することは被災地の子供の回復を促す。
平時の「災害と心のケア」の授業で心身の打撃と回復の方法を学ぶことは、**いじめ・暴力での傷つき**の回復と予防につながり、**生きる力を育み、生きる教育**になる。

※2011年5月、東日本大震災の被災地の沿岸部でのある小学校校長は「避難訓練時に大泣きをする児童がいてつらい」と話してくれた。一方、学校再開時に避難訓練をした小学校では、強い心身反応を示す児童はいなかった。避難訓練を企画した担当教員は「事前にクラス単位で避難経路を散策しました」と教えてくれた。**災害後「いつから避難訓練をするか」ではなく、「どのように避難訓練をすればよいか」**を検討することだと思うに至った。

心のサポート授業I：「災害と心のケア」

対象： 小学校4年生
実施場所： 伊丹市立小学校
実施時期： 2025年2月
実施者： 担任・スクールカウンセラー(兵庫EARTH員、
能登の地震後の派遣経験あり)

1. シェイクアウト訓練音源流す

担任<> 児童「」

児童一斉に机の下に

<どんな気持ちだった？>「けっこうリアル」「こわい」

<能登の子たちが聞いたらどう思う？>「あせる」「また地震か」

2. <災害を経験すると、心とからだにどんな変化が起きる？>「怖いことを何回も考える」「心臓がバクバクする」「今までできたことができなくなる」「トラウマ」

めあて<友だちの心が傷ついたときどうしたら元気になるだろう？>

3. <被災した子が転校してきた時、その子はどうしたら元気になる？
どうかかわる？どんな声をかける？>児童は付箋に記入する⇒班で話し合い⇒発表

「話しかける、励ます、一緒に遊ぶ、落ち着くような活動をする」

4. <怖い思いをした人の気もちの劇をします>

SC<地震という言葉は安全ですか？危険ですか？>「危険」

担任アニメの主人公の被り物で登場。<こわいよ>

SC<怖がっている〇〇さんに声をかけて>

「落ち着いて状況判断しよう」



SC<落ち着いて状況判断できるとなにながわかる？>

「△△はここにいないよ」

SC<ほらにっこりしだした>

SC<津波という言葉、津波の映像、シェイクアウト訓練、みんな安全だけど、苦しい度合はみな同じ？>

「ちがう」

SC<苦しさが中くらいより小さい安全な思いだすものからチャレンジするといいよ>

5. SC: 落ち着くための方法、肩の力ぬく、体験ワーク

6. <心が傷つくことって、災害以外になにながある？>

「悪口言われた時」

7. WEBストレスチェック(個票アドバイスシートで自分のストレスをどうしたいか考えるツール)実施

心のサポート授業4：「ストレスを感じた時自分の心に気づきどう行動するか考えよう」—災害と人間関係— (1/3)

対象： 中学校1・2年生
 実施場所： 盛岡市立中学校
 実施時期： 2025年11月

自分の心に気づくワーク

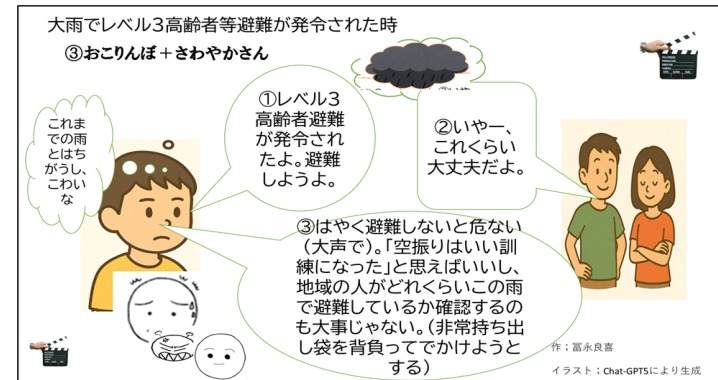
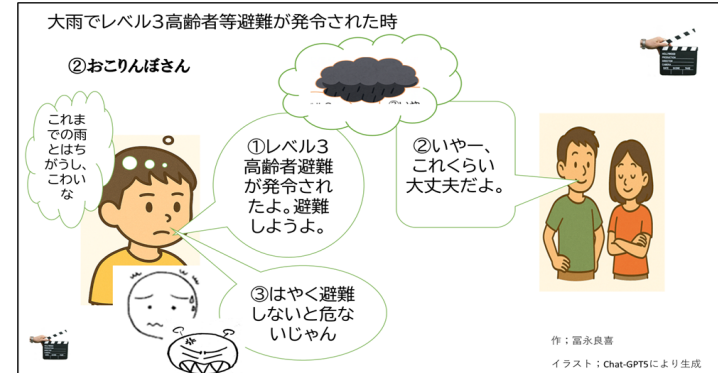
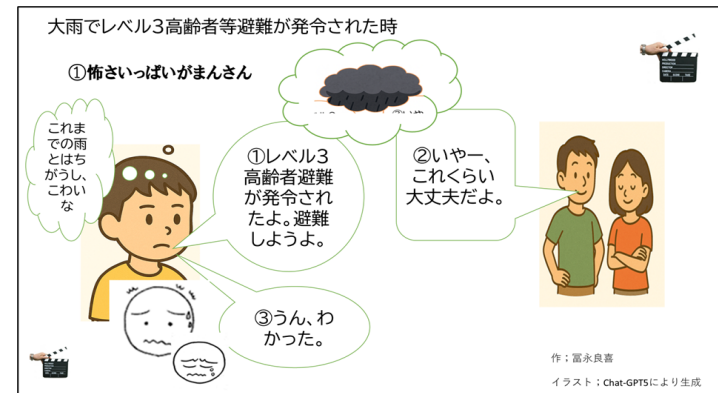
- 5項目のストレスチェック(睡眠、苛々、侵入、不信、学校楽)を行う。
- 大雨で警戒レベル3高齢者等避難発令で、家の人「これくらいは大丈夫」と言ったときの心のつぶやき・感情・行動(言葉かけ)を記載。4人グループで話し合い、発表。
- 用意したシナリオ3つ、家の人役を教員がつとめ、せりふに気持ちを込め、子役(生徒)と言い合う。

3. 出来事

大雨でレベル3 高齢者等避難が発令された時、お家の人(親や祖父母など)が「これくらいはだいじょうぶ」と言って避難しない時

(お家の人こんなこと言わないとしても、仮定で回答してください。思ったことは、このワークの下の感想らんに書いてください)

あなたの心のつぶやき		(心のなかでなんて思っている?)かいてみよう!	
あなたの気持ち		気持ちを書けることあればここに書いて!	あなたのお家の人への言葉かけと行動は?
100	100	100	100
90	90	90	90
80	80	80	80
70	70	70	70
60	60	60	60
50	50	50	50
40	40	40	40
30	30	30	30
20	20	20	20
10	10	10	10
0	0	0	0
はらたつ	かなしい	こわい	おちついてる
最高に(気持ち;例はらたつ)は100、全くそうでないは0に。気持ちは入り混じるのですべての気持ちにどれかの数字に〇してね。			
このワークの感想があれば書いてね			



心のサポート授業4：「ストレスを感じた時自分の心に気づきどう行動するか考えよう」—災害と人間関係— (2/3)

4 Cさんが「Bさんがあなた(A)と遊びたくない一緒にいたくないと言ってたよ」と言う。あなたの心のつぶやき・感情・行動(Cさんへの言葉かけ)を書き、グループで話し、発表。

5 用意したシナリオ3つ、Cさん役を教員がつとめ、せりふに気持ちを込め、A役(生徒)と言い合う。

4. 出来事

イラストは生成AI/Chat-GPT50により作成

(こんなこと経験したことないとしても、仮定で回答してください。思ったことは、このワークの下感想欄に書いてください)

私(Aさん)の心のつぶやき				私(Aさん)のCさんへの言葉かけとその後の行動は？			
気もちを書けることあればここに書いて！							
私(Aさん)の気もち							
100	100	100	100				
90	90	90	90				
80	80	80	80				
70	70	70	70				
60	60	60	60				
50	50	50	50				
40	40	40	40				
30	30	30	30				
20	20	20	20				
10	10	10	10				
0	0	0	0				
はらたつ	かなしい	こわい	おちついてる				

最高に(気もち;例はらたつ)は100、全くそうではないは0に。気持ちは入り混じるのですべての気もちにどれかの数字に○してね。

①自分を責めちゃうがまんさん

②Bへの怒り爆発おこりほさん

③事実確認さわかさん

「いつ」「どこで」「どのように」Bさんが言ったか、確認していく。このことを「Cさんから聞いたけど」と、Bさんに言っていくか同意を求める。メモをとるといい。そのメモを共有しながら確認していく。

心のサポート授業4：「ストレスを感じた時自分の心に気づきどう行動するか考えよう」—災害と人間関係—（3/3）

自分の心に気づくワーク結果分析

◆ワークA:災害(高齢者等避難レベル3/説得・気持ち・行動)

カテゴリー	件数	記述例
A1. 自分の気持ち・心の理解	32	1. 自分がどう思っているかわかった 2. 自分の心の中がよく知れた 3. 今の自分の心の状態を知れてよかった 4. 意外と怒っているということが分かった
A2. 災害時の対処・判断への気づき	28	1. 親が大丈夫といっても避難するべきだと思った 2. 早めの行動が大切 3. 少しでも身の危険を感じたらすぐ行動したほうがいい 4. 避難警報が出たら避難をする
A3. ストレス・感情整理の学び	20	1. 気持ちの整理は大切だと思った 2. 行動や心のつづやきが整理できた 3. 自分の心と向き合えてよかった 4. 一週間の感情を客観的に見れた
A4. 他者理解(家族・友人)/説得の重要性	17	1. 家の人を説得して行動したい 2. 不安な気持ちもあるけど逃げようと言える子になりたい 3. 親に大丈夫と言われても準備しておく 4. 友達と意見を交流できた
A5. 授業への肯定・役立つという評価	13	1. とっても役立つと思った 2. 貴重な体験になった 3. しっかり学べた 4. いいと思う
A6. その他・特になし	5	

◆ワークB:いじめ・人間関係(Cさんの伝言にどう反応するか)

カテゴリー	件数	記述例
B1. 自分の気持ち・悲しさ・怒りの理解	36	1. 実際にこんなことがあったら悲しくなる 2. 自分の悲しさなどがわかりました 3. 自分は怒る人だなと思った 4. 噂や裏切りは怖いと思った
B2. 人間関係の対処法・コミュニケーションの学び	32	1. 冷静に対処が大事 2. 言いたいことは我慢しないで言うことが分かった 3. 相手との関係をきちんと保つべき 4. Bさんに直接聞いたほうがいい
B3. 他者理解(相手の立場を考慮する)・多様な感じ方の理解	16	1. 他の人と交流して色々な捉え方があると驚いた 2. ぼくが言われたらどう思うか考えられた 3. 一人一人意見が違って面白かった 4. トモダチと意見交流して解決の仕方がわかった
B4. 授業の肯定・役に立つという評価	12	1. とってもいいと思います 2. 面白かった 3. 人間関係に役立つと思った 4. 参考になりました
B5. その他・特になし	4	

生徒は、**自分の心の中のつづやきや感情を可視化し**、「自分は何を感じ、どう反応しがちなのか」に気づいていく。

災害ワークでは、危険や不安を想像し、家族との関係性も含めて、命を守るための判断や行動のあり方を具体的にイメージした。

人間関係ワークでは、悲しさや怒りと向き合い、言葉による傷つき・噂・伝言の危うさを深く考える契機となった。

両ワークに共通して、生徒は気持ちを客観化することで、「落ち着く」「深呼吸する」「相手の気持ちを想像する」など自分の感情を扱う方法を学び、行動につなげようとする姿勢が芽生える。

意見交流では多様な考え方に触れ、他者理解の広がり生まれ、「**自分とは違う反応がある**」ことを学ぶ。

最終的に生徒は、「**実際の生活で使えるスキル**」として本学習を捉え、**災害・いじめという異なるテーマを通して、セルフマネジメント力と対人関係力の両面が育つプロセス**が確認された。

(Chat-Gpt5.1によるカテゴリー分析とストーリーライン)

心のサポート授業5：「試験までベストを尽くし 試験で実力を発揮するためのメンタルトレーニング」

対象： 中学校3年生
実施場所： 盛岡市立中学校
実施時期： 2025年11月

発災から数か月後までは、災害体験に向き合うより、日常ストレスへの対策・対処の授業が好まれる

1.試験ストレスチェック

①この1-2週間をふりかえって、あなたは…	まったく できな かった	ほとん どでき なかつ た	あまり できな かった	少し できた	かなり できた	すこ くでき た
1 学校の授業に集中することができた。	0	1	2	3	4	5
2 計画どおり勉強ができた。	0	1	2	3	4	5
3 勉強の時間と休憩する時間を自分でコントロールできた。	0	1	2	3	4	5
4 テレビやゲーム、マンガなどの誘惑に負けないで勉強できた。	0	1	2	3	4	5
5 毎日の宿題ができた。	0	1	2	3	4	5
6 授業の予習・復習ができた。	0	1	2	3	4	5

②試験(テスト)を想像して、あなたは、	まったく そう思 わない	ほとん どそう 思わ ない	あまり そう思 わない	少し そう思 う	かなり そう思 う	すこ くそう 思 う
1 テストの前日は眠れないのではと思う。	0	1	2	3	4	5
2 テスト中に頭が真っ白になるのではと思う。	0	1	2	3	4	5
3 テスト中に緊張しすぎるのではと思う。	0	1	2	3	4	5
4 テストでは日ごろの実力がだせないのではと思う。	0	1	2	3	4	5
5 テストでミスしてしまうのではと思う。	0	1	2	3	4	5

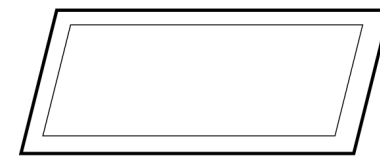
③これから、テストまでに、次のことをどれくらいでき ると思いますか？	まったく できな い	ほとん どでき ない	あまり できな い	少し できる	かなり できる	すこ くでき る
1 テストまでに具体的に何をしたらいいかのスケジュール表を作ることができる。	0	1	2	3	4	5
2 毎日の時間の過ごし方を自分で決めて生活できる。	0	1	2	3	4	5
3 授業に集中して取り組むことができる。	0	1	2	3	4	5
4 テレビやゲーム、マンガなどの誘惑に負けないで勉強に集中できる。	0	1	2	3	4	5
5 わからないところは、参考書や本を調べて、解決できる。	0	1	2	3	4	5
6 自分で考えてわからないところは、先生にたずねて、解決できる。	0	1	2	3	4	5

F1テスト不安②12345
F2勉強集中感①156③3

F3誘惑コントロール①234③4
F4問題解決③1256

①試験までにベストをつくし、自分の実力を十分にだせるという自信は？(イメージ前)

全くない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 すごくある



リラックスして、スクリーンイメージを浮かべてみよう
<リラックスするために>

- 1, リラックス姿勢
- 2, イメージのためのリラックス

<3つのイメージを順番に浮かべていきます>

- 1, 夢や目標をイメージ
- 2, 最高に勉強に集中しているときの自分をイメージ
- 3, 最高の自分に近づくための行動を3つイメージ

②試験までにベストをつくし、自分の実力を十分にだせるという自信は？(イメージ後)

全くない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 すごくある

観察イメージ:
映画館の客席からスクリーンを視聴
体験イメージ:
スクリーンの中にはいり体験

勉強集中感が高いほど試験までにベストを尽くし自分の実力をだせる自己効力感が高い。テスト不安への対処を強化する必要あり。

平均値(SD) ①イメージ前自己効力得点 5.81(2.27) t=3.70 df=42
②イメージ後自己効力得点 6.42(2.16) p<.01

防災授業：「備える防災・その時防災チェックリスト」活用

対象： 中学校3学年合同
実施場所： 丹波篠山市立中学校
実施時期： 2023年10月
実施者： 防災担当教員



- クイズ形式で、防災について問いかける
- 豪雨のハザードを考慮して「地域ごと」に集まる
- Webで地域の土砂災害等ハザードを調べる

防災行動アンケート(WEBで)

備える防災13項目 項目例 家庭因子(1, 4) 地域因子(8) 心理因子(11, 12)
1 背の高い家具(タンスなど)や家電(テレビや冷ぞう庫)が倒れないように、家の人と取り組んでいる ……………全くしてない 0 1 2 3 4 5十分にしている
4 いざという時にどうやって家の人と連絡を取り合うか、話し合っている
8 地域の様々な防災学習プログラム(災害のメカニズムの学習、地震の揺れの体験など)に参加してきた
11 危機が迫っている状況でも人は逃げない心理(正常性バイアス)があることを学んだり調べたりしている
12 災害後の心とからだの変化(ストレス反応)を知り、その対処法について学んだり調べたりしている
その時防災6項目 1因子4 津波や大雨の危険がある時、家の人に避難するように働きかけることができる ……………全くできない 1 2 3 4 5十分にできる

防災行動高得点(60点～75点)生徒の感想

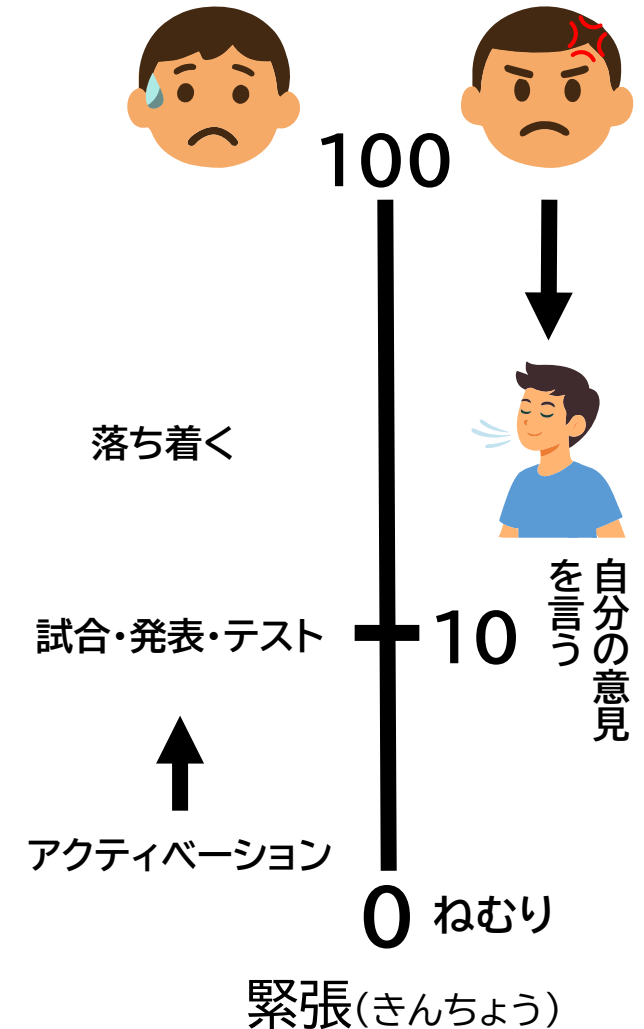
- アンケートをしてみて、これは自分でできてなかったのが何個かあったので、気をつけたり家族と話したいと思いました。
- 地震や津波があったときの持ち物を用意していないから気をつけたいです。
- 災害に備えていろいろ備えないといけないと思いました。災害は怖いけど、命を守るために色々なことをしていけないといけないと思いました。

防災行動低得点(7点～18点)生徒の感想

- このアンケートをしてみて、私はあまり災害への備えや家族で避難場所の確認ができていないなと思ったので、これから準備したり家族と話したりしたいと思いました。
- 新しく防災のことについて知ることができたのでとても参考になったと思います。
- 色々家族で話し合っってしっかりと決めたいです
- いつ地震が起きてもいいように準備したい。

まとめ

- 1 「試合・発表・テスト」で自分の実力をだすためには、「練習する・勉強する」といった「問題に立ち向かう対処」をし、本番実力を出すために「落ち着くためのリラックス」や「アクティベーション」など自分にあった「セルフケア対処」を身に着ける。
- 2 イヤなことを言われたら、ためこまない、がまんしつづけないで、「いやだよ！」「なにかいやなことでもあったの？」など非暴力の表現(例:アサーション)の「問題に立ち向かう対処」を学ぶ。危険を感じたら、一人で立ち向かわないで「相談対処」を活用する。
- 3 「災害など強いストレス」を経験した時は3つの体験を段階的に実践を！
①安全と危険を見分ける:危険なら安全対策を「相談対処」で安全感を高める。「安全」なら、②と③の体験を！
②好きな活動(スポーツ、芸術など)をして、一度離れ、心身の充電をする。
③スクリーンをみるように、落ち着いて起こった出来事を整理する。安全なリマインダーには自分のペースでチャレンジする。問題に立ち向かう対処・セルフケア対処・相談対処で自分の人生の舵取りの力を育む。



IV

心のケア対応に当たるチーム員への メッセージ

IV 心のケア対応に当たるチーム員へのメッセージ

1. 心のケアの取り組みの意義と心構え

- a 被災地での子供・大人(保護者・教職員)の**伴走者として生活支援をベースに、ニーズをうかがう**。支援できる活動内容を**事前にリストアップ**(子供との遊びの道具・内容、心とからだの健康チェック、心のサポート授業内容案など)しておくが、それは**押し付けない**。
- b 派遣チーム内コミュニケーションと次の派遣チームの活動のために、チーム間で情報共有を(**情報ツール活用**)
- c チーム員一人は短期の派遣になることが多いが、**チームとして支援**するので〇〇都道府県チームが役割を果たす

2. チーム員自身の心のケア

- a 活動前の準備
- b 活動時:安全確保対策を具体的に、道路状況、睡眠の確保、食事・水分補給、トイレ。
- c 帰還後、被災地の場面や人々の悲しみ・苦しみが**思い出され苦しくなる**ことがある。支援者も心が傷つく。**二次的外傷後ストレス・共感疲労**と呼ばれている。**支援者の誰にでも起こる自然な反応**であり(Step2)、その体験を何度も自分の中で咀嚼し、**自分のペースで書き綴り・語り・分かち合う**ことで、結果として日常生活に戻り、語り継ぐ防災力が培われる(Step3) チーム員間・家族・職場の仲間とのアサーティブなコミュニケーションを