

地震などの災害後に、多くの子どもたちがさまざまな反応を示します。多くは時間とともに回復しますが、見守りと適切な支援が必要な子どもを早期に把握し、つなぐことが重要です。

| 時期の目安 | 発災直後<br>0～72時間<br>安全確保・安心感の回復                                                                                     | 初期（急性期）<br>4日～2週間<br>心理教育・反応の理解                                                                              | 回復期<br>2週間～1か月<br>子どもの状態把握・支援開始                                                                                         | 中長期<br>1か月～6か月<br>継続支援・回復力の育成                                                                              | 長期・要支援<br>6か月以降<br>専門機関連携                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SCの目標 | <ul style="list-style-type: none"> <li>安全の確保・安心感の提供</li> <li>基本的ニーズの把握</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>心理教育の実施</li> <li>子どもの反応の理解促進</li> <li>教職員への助言</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>状態の把握・スクリーニング</li> <li>個別支援の開始</li> <li>保護者との連携</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>継続的な支援</li> <li>回復力（レジリエンス）の育成</li> <li>学校生活の再建支援</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>長期的支援の継続</li> <li>専門機関との連携・調整</li> </ul>                                    |
| 主な関わり | <ul style="list-style-type: none"> <li>安否確認、状況把握</li> <li>安心できる言葉かけ</li> <li>教職員・保護者への支援</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>学級での心理教育</li> <li>不安や混乱への情報提供</li> <li>見守りのポイント助言</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>個別面接・観察</li> <li>家庭での様子の把握</li> <li>ケース会議への参加</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>個別カウンセリングの継続</li> <li>集団ワーク・SSTの実施</li> <li>自己肯定感の回復支援</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>医療機関へのつなぎ</li> <li>福祉機関との協働支援</li> <li>学校・家庭との情報共有</li> </ul>               |
| 声かけの例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>「怖かったね」</li> <li>「今は安全だよ」</li> <li>「一緒にいるよ」</li> <li>「困ったら言ってね」</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>「眠れないよくあるよ」</li> <li>「そう感じるのは自然なことだよ」</li> <li>「いつでも相談してね」</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>「最近どう？」</li> <li>「困っていることは？」</li> <li>「一緒に考えよう」</li> <li>「少しずつで大丈夫だよ」</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>「頑張っているね」</li> <li>「できたことを一緒に見つけよう」</li> <li>「困った時は頼ってね」</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>「専門の先生に相談してみようか」</li> <li>「一緒にサポートするよ」</li> <li>「あなたの味方はたくさんいるよ」</li> </ul> |

**よく見られる反応**（子どもによって様々です）

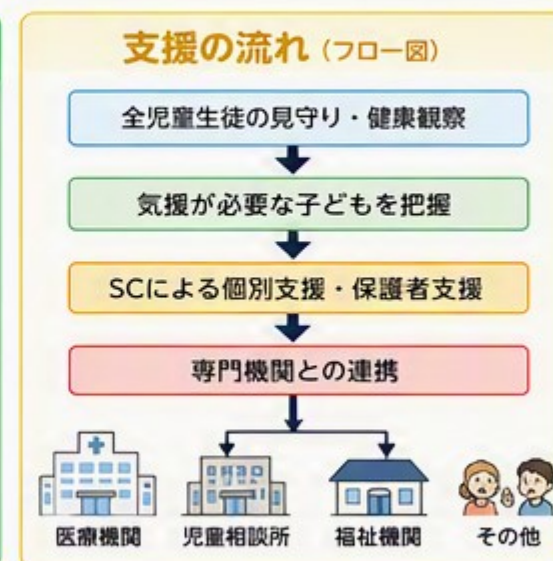
|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| からだの反応 | 頭痛・腹痛・吐き気・疲れやすい・食欲低下など             |
| こころの反応 | 不安・恐怖・イライラ・悲しみ・気分の落ち込み など          |
| 行動の反応  | 不安定・落ち着きがない・登校しぶり・集中できない・攻撃的になる など |
| 考え方の反応 | 悪い夢を繰り返す・自分を責める・将来に希望が持てない など      |

**× 避けた対応**（やってはいけないこと）

|                   |
|-------------------|
| 無理に体験を詳しく聞き出す     |
| 「泣かないで」「頑張って」と励ます |
| 「もう忘れよう」と言う       |
| 子どもの感情を否定する       |
| 早い段階での診断・ラベリング    |

**○ 効果的な関わりのポイント**

|                   |
|-------------------|
| 安心・安全な環境をつくる      |
| 子どもの話をじっくり聴く      |
| 気持ちに寄り添い、受け止める    |
| 子どものペースを尊重する      |
| 教職員・保護者と連携する      |
| 小さな変化を見逃さず、褒めて支える |
| 回復する力を信じて見守る      |



**専門機関へのつなぎの目安**

以下の状態が1か月以上続く場合は、専門機関への相談を検討します。

- ☒ 強い不安や恐怖が続く
- ☒ 悪夢・フラッシュバックが続く
- ☒ 不眠・夜泣きが続く
- ☒ 食事がとれない
- ☒ 自傷行為・自殺をほのめかす
- ☒ 極端に無気力・抑うつ状態
- ☒ 登校・生活が著しく困難

|          |                                 |                                 |                                       |                                    |
|----------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| SCの4つの使命 | <b>Safety（安全）</b><br>安心できる環境づくり | <b>Calm（落ち着き）</b><br>心と体の安定を支える | <b>Connection（つながり）</b><br>人とのつながりを守る | <b>Recovery（回復）</b><br>子どもの回復力を育てる |
|----------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|

【参考】文部科学省資料等を基に作成  
「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－」  
「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－」

一人で抱え込まず、  
チームで支え合いましょう。