子どもの心のケアにとって必要なこと

2019年9月1日　福島県震災避難者京都講演会

大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター　　岩切昌宏

福島の原発震災について

放射能災害の問題が大きい

- 被害状況がわかりにくい
  - 直接的な影響が見えにくい
  - 長期的な影響が分かりにくい
  - 風評被害が大きい
- 復興の遅れ
  - 震災は終わっていない

・県外避難者31,483人（京都250人）：2019/7/30 復興庁

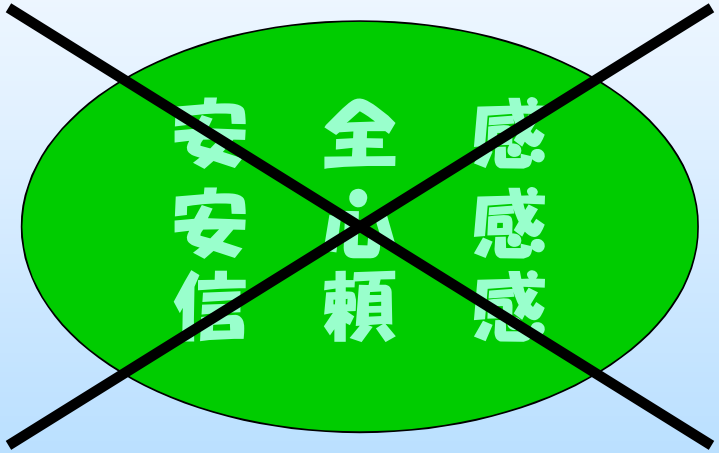
・参考：宮城4,068人、岩手984人

心の傷と心のケア

今まで経験したことのないショックを受ける出来事（震災、事件・事故などの災害）は、心の傷【トラウマ】となって残ります
その体験は、今まで安全だと思っていた日常生活を危険に満ちたものに感じさせ、色々なことに不安をいだき、人に対しても信用できなくなります

トラウマ反応（図解）

外傷体験
（経験したことのない
ショックな体験）



心のケアとは

- 一般に、震災などによって傷ついた心を回復させるために行うサポートなどを言います

心のケアの内容

- 震災によって、心や体にどのような影響があるのかを理解する
- その症状を回復させるのには、どうすればいいかを知る
- 困ったときに、誰に相談すればいいのかを考える
- 周囲の人は、良き相談相手になる

心の傷を理解する

心や体の影響（初期に多い反応）

- 体の反応（子供に多い）
  - 頭痛、腹痛、下痢、心臓ドキドキ、めまい、過呼吸、吐き気、不眠、食欲がない、発熱、じんましんなど
- 感情の反応
  - 泣いたり落ち込んだりする、不安・恐怖を感じるなど

心や体の影響（初期に多い反応）

- 行動の反応
  - ぼーっとしている、落ち着かない、赤ちゃん返りする【くっつきたがる、甘えてくる、一緒に寝るなど】
- 考えの反応
  - ネガティブな考え方など

心や体の影響（中長期にわたって続く反応）

- 中長期にわたって続く反応としては、PTSD症状というものがあります。
- この症状は、何かトラウマを思い出させるものがあると出現しますが、そうでないときは、出現しないこともあり、長く続く症状です。
- この症状が１カ月以上続くとPTSD（心的外傷後ストレス障害）といいます。
- PTSD症状は、４つあります。

心や体の影響（中長期にわたって続く反応）

1．再体験症状（再び災害を思い出す）

- 急に震災のことを思い出す（フラッシュバック）、震災の悪夢を見る

2．回避症状（災害に関することを避ける）

- 地震や原発などに関するもの（ニュース、場所など）を見ないようにする

心や体の影響（中長期にわたって続く反応）

３．覚醒亢進症状（神経が過敏になる症状）

- 物音に敏感になったり、ビクビクしたり、イライラしたりして落ち着かない。勉強などに集中できない

４．認知・気分の陰性変化（考えがゆがむ、嫌な感情が持続する）

- 「だれも信用できない」「世界は危険に満ちている」
- 自分を責める（罪責感）、他人との壁を感じる（疎外感）

心や体の影響（中長期にわたって続く反応）

＊以下の症状が出現することもある

- 自分が自分でないように感じる（離人症）
- リアルな感じがない。夢の中にいるように感じる（現実感の消失）

心や体の影響（原発震災の特徴的なもの）

- 放射線の影響についてつねに心配になる
- 赤ちゃん返り
- イライラ・集中困難
- 体の不調

などが続いている

トラウマ反応のポイント

- このような心身の反応は災害が起こったときにしばしば見られるものであり、正常な反応といってよい
- 同じように災害にあったとしても、子どもによって反応や受けとめかたが違うのは当然である
- 災害を思い出させるもので一時的に心身の反応が増悪することあったとしても、ほとんどの場合、時間の経過とともにこれらの反応は軽減していく

トラウマ反応のポイント

- 学校での様子と家庭での様子との違いに注意する
- 背景に色々な問題を抱えている子どもは、症状が長引きやすい
- 中長期になるとその影響は他の不適応状態（不登校、学業不振、非行など）と判別しにくくなる

心や体の影響（PTSDが十分ケアされなかったり、繰り返してトラウマとなる出来事を体験する場合）

PTSD症状に加えて

- **対人関係の障害**
  - 人間関係を維持することや親密になることが困難
- **自己認知の障害（自分に対する歪んだ考え）**
  - 自分を無価値と思ったり、その出来事に恥や罪責感を抱く
- **感情調整の障害**
  - 感情のコントロールができない

心の傷を回復する

回復にとって必要なこと

- 恐怖　不信感　無力感　罪責感

安全安心感

自己コントロール感

安心感

安心安全な環境

信頼感

信頼できる人（理解・認めてくれる人）

有力感

自分に出来ること（能力）がある

効力感

人に役立つことが出来る（能力）

回復にとって必要なこと

安全感、安心感、信頼感の回復

- 安心できる物理的環境

  安全な居場所（プライバシーも守られる）

- 安心できる心理的環境

  親しい人の存在（友人・兄弟・親など）、自分のことを理解してくれる環境（学校、家族など）、自分の状況も理解できている*

回復にとって必要なこと

自己コントロール感の回復

- 危機になると、自分は何もできないと思ってしまう
  - 自分ができることを考える

    ･･･勉強、スポーツ、遊び、趣味、家の手伝い
- できないことは徐々にチャレンジ

  ･･･災害以後に避けていたり、できなくなったことに関しては、無理にやろうとはせずに、しばらく経ってから、徐々にチャレンジしていく

回復にとって必要なこと

トラウマ体験の整理

- 通常、ゆっくり時間をかけて少しずつ行うものである
- 子どもが安心して話をできるような環境づくりが大切（無理に話させない、しかし話そうとした時に無視しない）

回復にとって必要なこと

人のつながりや相談できるところを考える

- 相談できる人を挙げてみよう
  ・・・友人、きょうだい、親、学校の先生…
- 相談を専門にしているところをチェックしよう
  「ふくしま２４時間子どもＳＯＳ」
  「ＳＮＳ相談」心のホットチャンネルなど

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html（厚生労働省「SNS相談等を行っている団体一覧」）

原発震災の回復に向けて

- 福島県発行の心のケアマニュアル（福島県精神保健福祉センター）
  - 福島県心のケアマニュアル【子ども編】平成24年
- 放射線の影響を知り、影響を抑える
  - 福島県心のケアマニュアル【これから日常生活で無理なくできる低線量被ばく対策】平成25年

原発震災の回復に向けて

- 福島の今を知ろう