

何が起ころるか？
すべきこと
ケアのポイント

直後 (0-24時間)	2-3日 (24-72時間)	4日 - 1週間
安全と救護 →4 大混乱：たいへんな一日になります 建築・建造物の被害 交通機関の破壊 生き埋め者救助 遺体安置 電話・電気・水道・ガス停止 行政系統の麻痺 学校が緊急避難所・救護所に ・生徒の安否確認 ・避難所の設営 ・ボランティア受け入れ ・運動場・体育館・教室を開放 ・マスコミ対応 ・医療職の確保 ・避難者名簿作成開始	安心と秩序 →6 救命活動の期限 72時間 搜索活動本格化 行方不明者判明 遺体安置・確認 生存者のケアが本格化 ・避難所管理 ・ボランティア管理 ・情報管理 (仮設電話設置) ・施設管理 (火災・酒気) ・配給衣料・食料受け入れ ・避難者名簿更新 <睡眠より安全重視の夜>	平静と調和 →8 避難所生活の本格化 復旧作業急ピッチ 電気・電話が復旧 デマが流れる ボランティアが続々集合 避難者の生活確保 ・水の確保 ・配給衣料管理 ・食料の管理 ・プライバシー確保 ・避難者名簿更新 <眠れぬ夜から熟睡できる夜へ>
リラクセーション 安全・安心の確認		リラクセーション 勇気づけ

**ショック期
警戒期**

災害直後、急性ストレス反応が心配です。

<不安反応>

ハネムーン期

避難所生活から、ハネムーン反応と呼ばれる一種の運命共同体意識が生まれ、気分の高揚した躁状態が続きます。

<混乱反応>

子どものストレス反応の特徴

災害にあったとき、子どもたちは不安、うつ、混乱の3症状をストレス反応として示します。これらの症状は、時間経過とともに徐々に低下するのが普通です。時期に応じて強く現れる症状に注意しましょう。

愛他性という望ましい反応も現れます。

1. 不安

原因不明の恐ろしい気持ち。余震への恐怖
睡眠障害、悪夢、フラッシュバック、驚愕反応

2. うつ

憂鬱、疎外感・孤独感、自閉的、回避的、罪悪感
身体症状 (頭痛、腹痛、下痢・便秘、頻尿、アトピー
円形脱毛、白髪、感覚障害など)

3. 混乱

集中困難、記憶力低下、興味喪失
感情的、怒り、激しい喜怒哀楽表現

4. 愛他

他者への愛情の芽生え、他者と仲良くしたいという願望

子どもは感情の起伏が激しい!

子どものストレスは身体に出る

子どものストレス反応は、身体への反応としてあらわれます。親や身近な大人も気をつけてあげましょう。

- ちょっとした身体の変化に要注意。
- 便秘や下痢は、心の叫びかも。
- 睡眠不足はストレスを強めます。

安眠できるように心がけてあげましょう。

復旧作業が進み、元通りの暮らしに戻り始めると、それに応じてまたいろいろなストレスが生まれます。

復旧と自立 →10

避難所生活者減少
最初の記念日到来
水道が復旧
学校の再開
・各地からボランティア

希望と再生 →12

ガスが復旧
公共交通機関が復旧
仮設住宅への転居開始
学校通常活動
・ボランティア撤退始まる
・疎開児復帰
●PTSD・不応児問題

整理と適応 →14

避難所閉所
生活困窮者の発生
仮設住宅への転居本格化
学校活動正常化
・ボランティア撤退
●PTSD・不応児問題

区切と新生 →16

応急仮設住宅での問題
点が複雑化
一周年記念日効果
●PTSD・不応児
問題が深刻化

通常授業を活用したケア

- ・報道・特集に注意
- ・ホームルームの活用
- ・お絵描き・自由画
- ・体験談話し合い

- ・地震のメカニズムを学習
→心の整理
- ・PTA・地域ボランティアとの
連携を強化

- PTA・地域ボランティアの活用
- ・地震の絵を書かせる
- ・文集製作
- ・ストレスマネジメント教育
- ・クラブ活動の活用

- 区切りの演出
- ・記念誌発刊
- ・記念行事開催
- ・健康教育
- ・防災教育

自分を知ろうチェック
リストによる健康教育
の準備を始める

自分を知ろうチェック
リストによる健康教育

自分を知ろうチェック
リストによる健康教育

自分を知ろうチェック
リストによる健康教育

リラクゼーション
勇気づけ

自立への働きかけ
心の整理を助ける

ストレス予防
防災

幻滅期：怒りと悲しみ

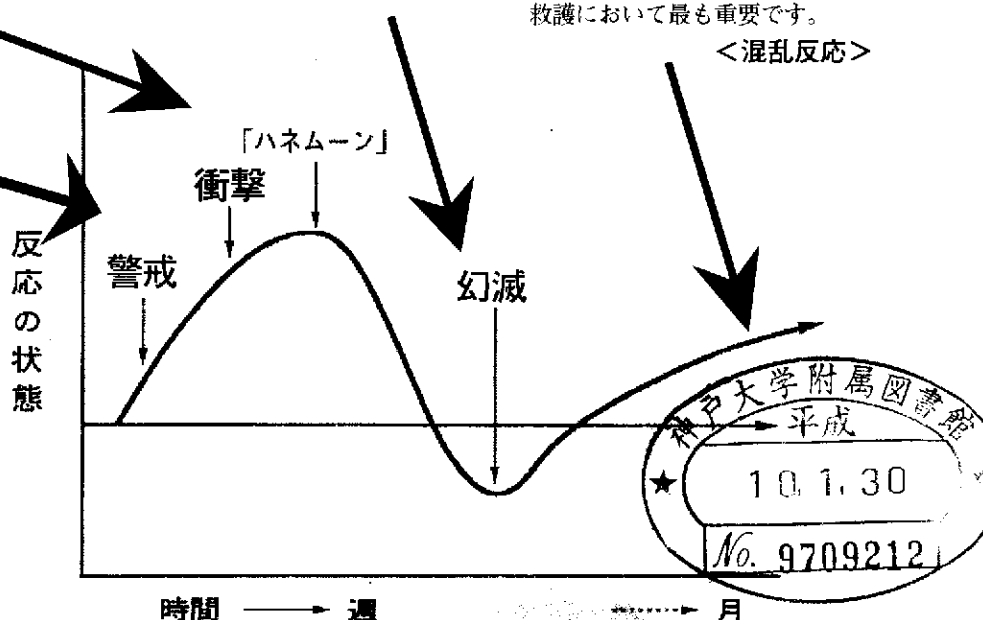
避難所から自宅へ生活の拠点を移し出す
時期が来ると、自立できる人とそうでない人
との間に格差が生まれ、現実の厳しさをつき
つけられた人々に幻滅感が支配します。

<うつ反応>

自立・再生期

現実を受容し、自立し、再生への意欲
がわいてきます。この時期、各種の社会的
支援がもっとも求められます。病者・障
害者などの社会的弱者への支援はもとより、
自立に向けての社会的支援が、災害
救護において最も重要です。

<混乱反応>



学期の変わり目、学
年の変わり目の休
暇
などは特別の配
慮
が必要です。

付録目次

学級活動でできるストレスマネジメント教育.....17
 リラクゼーションを学ぶ.....18
 救護者のセルフ・ケア.....19
 自分を知ろうチェックリスト：概要.....20
 手引き.....21
 調査票.....24
 バウムテストの使い方.....29
 創作教室.....30
 ハイリスク児への対応.....31
 災害ボランティアのこころ構え7カ条.....32
 タブー集.....33
 災害時のストレス反応ASD,PTSD.....34
 正しい地震の知識.....35
 このマニュアルの使い方.....36
 あとがき.....38

