

## 自分を知ろうチェックリスト：子どものストレスを把握する健康教育

「自分を知ろうチェックリスト」は、小学校や中学校でできる子どもの震災ストレスを把握するためのチェックリストです。授業として、特に健康教育の一環として実施してください。

### 誰がするか？

担任の先生がするのが最適です。養護教諭・スクールカウンセラなど子どもたちに普段から信頼されている方でもかまいません。21ページからの施行マニュアルを参考に、楽しく実施してください。

### 時間はどれくらいかかるか？

小学校低学年のクラスなら30分程度、小学校高学年や中学生なら20分程度ですみます。

### 何が目的か？

子ども達に、震災によるストレス症状を教えるのが第一の目的です。どんな症状が出ていても、震災直後は誰にでも起こることだと教えてあげてください。そして、どんな変化があっても驚かず、先生に相談するように指導してください。

得られた資料は、子どものストレス症状を把握するのに活かすことができます。

### やり方は簡単か？

子どもたちに、イラストのような症状があれば「ある」、なければ「ない」とまず決めるように指導してください。次に、どの程度あるか、ないかを、「ある・ある・ある」が最強、「ある・ある」がその次、「ある」が弱いなどと教えます。

### どうすれば何がわかるのか？

まず「ある・ある・ある」は6点、「ある・ある」は5点、「ある」は4点、「ない」は3点、「ない・ない」は2点、「ない・ない・ない」は1点のように、子どもの回答を数字になおします。次に、次の要領で「不安」、「うつ」、「混乱」「愛他」得点を出します。ただし問題番号19だけは「ない・ない・ない」を6点、「ない・ない」を5点、「ない」を4点、「ある」を3点、「ある・ある」を2点、「ある・ある・ある」を1点とします（逆転項目）。

次に、以下の不安、うつ、混乱、愛他の各点数を求めてください。

- (1)不安：問題番号の1、8、9、10、11、19、20、21、22の合計（19は逆転項目なので注意）。
- (2)うつ：問題番号の3、5、7、12、14、15の合計。
- (3)混乱：問題番号の2、4、6、13、16、17の合計。
- (4)愛他：問題番号の18、23の合計。24を加えてもよい。

### 反応の強い子への対応

クラスの中で強く反応する子や、次の表にある標準点よりも高い点数の児童には、特別配慮が必要です。

		不安得点	うつ得点	混乱得点	愛他得点
小学校低学年	男	17-34	6-15	12-22	3-9
	女	22-41	7-16	10-21	4-9
小学校高学年	男	16-34	6-13	12-23	3-8
	女	21-38	6-15	12-22	4-9
中学生	男	13-29	5-13	10-22	3-7
	女	19-35	6-14	11-21	4-8



## 自分を知らうチェックリストv2.1実施の手引き



### 導入部：

<一般的な、お話しをしてください>

<例>

地震などの自然災害は、わたしたち人間の平凡な暮らしをこっぱみじんにしてしまいます。今回起こった(阪神大震災など名称を入れます)も、多くの人の命を奪い、そして多くの人たちの家や、自由や、暮らしを奪ってしまいました。

現在のところ、地震がいつ起こるのかは、誰にもわかりません。いつ起こってもいいように、備えだけはきちんとしておきたいものです。自然災害は、誰の責任でもありません。怒りをぶつけるにも、相手がいません。人間には、どうしようもない、大きな自然の力なのです。

さて、地震によって、かけがえのない人や家を失った人たちは、とても大きなショックを受けました。地震直後は学校も会社も休んで、生きるために必死でした。みなさんもそうですね。よくがんばりました。みなさんのまわりの大人たちも、ボランティアの人たちも、みな必死でがんばりました。学校が避難所になって、先生達も必死でしたね。

地震がおこってから(1年など期間を入れます)がたちました。少し暮らしも落ちついてきました。でも学校を出れば、周りは地震の前とはちがう世界です。亡くなった人や動物、失ったものや、別れ別れになった友達のことを思い出します。そして、悲しくなったり、腹が立ったりするものなのです。

こんなとき、心やからだに、いろんな変化が現れてきます。今までの自分とは違ってくるのです。体の調子が悪くなったり、おこりっぽくなったりします。これはだれにでも起こる、自然なことなのです。みなさんの心やからだにも、同じような変化が現れているかもしれません。みなさんに配った冊子は、そんな、心や体の変化のようすを、みなさんに気づいてもらうためのものです。

「自分を知らうチェックリスト」といいます。

まず、学年、組、番号、名前、性別、そして生年月日と年齢をかいてください。かけましたか？ではこれから作者のことばを読みますから、よく聞いてくださいね。

<「作者のことば」を読んでください>

チェックリストとは、自分はどうかな？とか、そんなことあるかな？ ないかな？ と考えるためのものです。地震で起こる心や体の変化が、みなさんにもあるかどうか、たしかめましょう。

では、こたえかたの説明をします。「こたえかた」のところを読みますから、みんなも読んでいって下さい。

<「こたえかた」を読んでください>

では、練習をしてみましょう。「れんしゅう」と書いてある四角いところをみてください。

地震から一年たった今、この女の子は、自動車が怖いと思うようになりました。みなさんはどうですか？自動車が怖いなら「ある」、こわくなかったら「ない」と、まず決めてください。そして、この女の子と同じように、自動車が来ると飛んで逃げてしまうくらいに強く恐いのならば「あるあるある」、それほどでもないけど恐いのならば「あるある」を○で囲んでください。また、この女の子のように自動車が恐がるのがまったくくない、ぜんぜんない、むしろ自動車に近よっていくというなら「ないないない」に、それほどでもないならば「ないない」を○で囲んでください。はい、こたえてください。できましたか？

<正しく回答できているかをチェック>

<質問があれば、聞きとめておく>

はいよくできました。やり方はわかりましたね。

自分が男なのに、まんがは女の子だから「ない」などとしている人はいませんね。

まんがに出てくる子どもが男の子でも女の子でも、その子が思ったり感じたりすることが、みなさんにもあるかどうかをたずねているのです。

ある、あるある、あるあるあるの区別がむづかしいと思っている人はいませんね。まんがの女の子とまったく同じことがあるのなら、あるあるあるにつけましょう。それほどでもない、ちょっとだけあるのなら「ある」かな。「あるある」はその中間ですね。

表紙をめくると、こんな絵が24個出てきます。こたえかたのところにも書いてあるとおり、先生の指示通り、順番につけていってくださいね。先生の説明が終わってから、つけてください。余りゆっくりと考えずに、ぱっぱとやっていってください。わからないところがあれば、あとでまとめて質問してください。どうしても決めかねるときには、とばしてもかまいませんが、必ずすべて終わってから、やりなおしてください。

では、はじめます。ページをめくってください。

1番の絵をみてください。

### 1. 不安

この女の子は地震から一年たった今、心配ごとがあるようです。いらいらして落ち着きません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

くと言いついて、生徒を見回してください。半分くらいの子が回答を終えていたなら、次に進みます。質問が出て、ここでは答えなくてください。「あとでまとめてこたえます」とこたえてください、以下同様

## 2. 感情的・興奮

この男の子は、ぶんぶんおこっていますね。地震から一年たった今、わけもなくむしゃくしゃして、乱暴なことをしたり言ったりするようになりました。すぐにかっとするようになりました。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 3. 憂うつ

この女の子は、地震から一年たった今、わけもなく悲しくて、何もしたくないといっています。うっとうしい気分になって、何もしたくないんですね。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 4. 熱中

この男の子は、地震から一年たった今、ファミコンなどのテレビゲーム遊びに熱中して、他のことにまったく気がつきません。読書やテレビに熱中しているときも同じですね。

さて、みんなはどうかな？熱中すること、あるかな？ないかな？

## 5. 感覚の麻痺

この女の子は、地震から一年たった今、食べ物の味がわからなくなっています。またとなりの男の子は、地震の後、怪我をしたのに、痛さを感じないといっています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 6. 関心喪失

この女の子は、地震から一年たった今、勉強がつまらなくなったといっています。今までのように、勉強やお稽古ごとがおもしろくなくなったんですね。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 7. 疎外感・孤独感

この男の子は、地震から一年たった今、なんだか自分がひとりぼっちになったような気がするといっています。それで、みんなといっしょに遊んだり騒いだり

できないんです。友達が遠くに行ってしまうと一人ぼっちになったからなのかもしれません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 8. 睡眠障害

この男の子は、地震から一年たった今、夜なかなか眠れなくて、せつかく眠っても途中で目が覚めるといっています。おかげで、昼間も眠くなってしまうます。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 9. 悪夢

この女の子は、地震から一年たった今、地震の夢や怖い夢を見て、うなされています。地震の夢をみて目が覚めることもあります。起きたとき、恐ろしくて汗ぐっしょりです。そして、そのあとはなかなか寝つかれません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 10. 自発的フラッシュバック

この男の子は、地震から一年たった今、不意に地震のときのこと思い出します。そのとき見たたり聞いたたりしたことを思い出すと、とても恐ろしい気持ちになります。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 11. 誘発性フラッシュバック

この女の子は地震から一年たった今、テレビで地震の様子を見たり新聞で地震の記事をみると、そのときと同じように恐くなると言っています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 12. 罪悪感

この男の子は、地震から一年たった今、地震は自分のせいかもしれないと思っています。友達や知り合いが亡くなったことや、家が壊れたことが、自分のせいだとおもっているのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 13. 記憶障害

この女の子は、地震から一年たった今、覚えたことをすぐに忘れて、なかなか思い出せないと言っています。今日あったことでも、なかなか思い出せないのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 14. 抑鬱感

この男の子は、地震から一年たった今、誰とも話したくありません。友達とも遊びたくありません。親やきょうだいとも話したくありません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 15. 遊びの変化

この男の子は、地震から一年たった今、気がつく地震遊びをしています。家がつぶれる絵を描いたり、地震で揺れている遊びをします。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 16. 体の異常

この女の子は、地震から一年たった今、頭痛やおなかいたで苦しんでいます。体の具合が悪いのです。めまいや、吐き気、下痢などで苦しんでいる子もいます。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 17. 判断力喪失

この男の子は、地震から一年たった今、今まで解けていた問題が解けないので困っています。今までできていたゲームやパズルもうまくいきません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 18. 人間関係の変化

この女の子は、地震から一年たった今、前よりも人が好きになりました。おとうさんやおかあさん、担任の先生、仲のいい友達も好きになりました。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 19. 抑圧

この男の子は、地震から一年たった今、地震なんか恐くない、自分は平気だ！と言っています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 20. 驚愕反応

この女の子は地震から一年たった今、小さな音でもとびあがるほどびっくりすると言っています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 21. 揺れ恐怖

この男の子は、地震から一年たった今、いつも揺れているような気がします。歩いているときも、電車にのっているときも、動いているのは自分なのに、地震ではないかと驚くのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 22. 余震恐怖

この男の子は、地震から一年たった今、また地震が来るのではないかと心配で、いつも緊張しています。余震があると、またもっと強い地震が来るとおもうて、恐くなります。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 23. 他者援助

この男の子は、地震から一年たった今、お手伝いや人の世話をするようになりました。困っている人の世話をしたいと思うようになったのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 24. 他者愛

この子たちは、地震から一年たった今、いろんな人たちと友達になりたい、なかよくしたいとおもうようになりました。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

はい、これでおしまいです。とばしたのではありませんか？やり残したものがないか、1から順番に、しらべてください。何か質問があれば、いってください。

<最後に>

「これでおしまいです。どうぞごくろうさまでした。」とってから、すべてのマンガや項目の説明などして、

「地震で大変な目にあつた人の中には、ここに書いてあるような症状が出ている人もいますよ。みなさんにも、こんな症状が出て驚かないでください。ただ、秘密にしないで、先生に相談にきてくださいね」

などとお話してあげてください。

以上

説明文中一年とあるところを、二月、半年、二年のように適宜修正して使ってください。



## 自分を知ろうチェックリスト



### さくしゃ 作者からのことば

わたしたちのころやからだは、地震などの災害のあとで、いろんなへんかをします。みなさんだけではなく、お父さんやお母さんたち大人でも同じことです。こわい体験をしたあとでは、だれにでもあることで、とても自然なことなのです。

でもこれをほっておくと、病気になるかもしれません。自分のころやからだのようすを、しっかり知っておくことが必要でしょう。

そこで、この「自分を知ろうチェックリスト」を使って、ころやからだのへんかのようすをたしかめてみましょう。

### こたえかた

このシートには、地震などの災害のあとでおきた、ころやからだのようすが24個書いてあります。まんがに出てくる男の子や女の子が感じていることが、みなさんにも同じようにおこっていませんか。

先生の指示にしたがって、順番にまんがをみていってください。そして、先生の説明をよく聞いて、自分にもそのようなことがあるかどうかを考えてください。自分もまんがのとおりだとおもったら<ある>、なければ<ない>と、まず判断してください。

そして、

とても強く あてはまっているときには <あるあるある>

強く あてはまるときは <あるある>

どちらかという あてはまるときは <ある>

どちらかという あてはまらないときは <ない>

強く あてはまらないときは <ないない>

まったく あてはまらないときには <ないないない>

のように、その程度によって6段階のこたえかたで、こたえていってください。

### れんしゅう

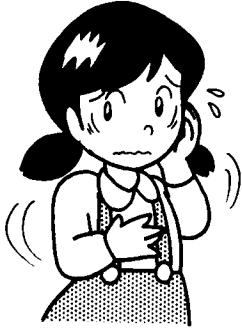
こわい

じどうしゃが

ないないない
ないない
ない
ある
あるある
あるあるある

がくねん		くみ		なまえ		せいべつ	おとこ 男	おんな 女
せいねんがっぴ 生年月日	しょうわ 昭和 へいせい 平成			ねん 年	がつ 月	にち 日	ねんれい 年令	さい 才

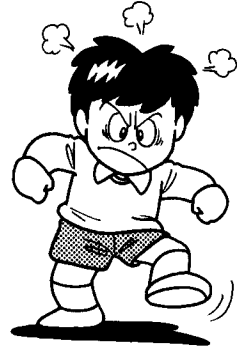
Q1



しんぱいで  
いらいらして  
おちつかない

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q2



むしゃくしゃして  
らんぼうになり  
すぐかっとするようにな  
った

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

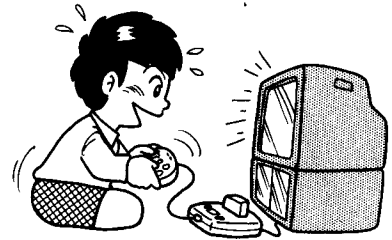
Q3



わけもなく  
かなしくて  
なにもしたくない

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

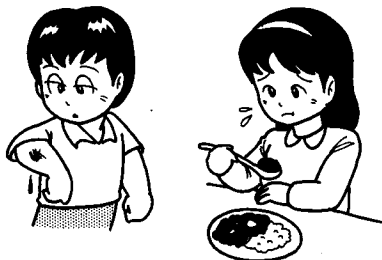
Q4



テレビゲームや  
どくしよなどに  
ねうちゆうする

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q5



あじや  
いたさを  
かんじなくなった

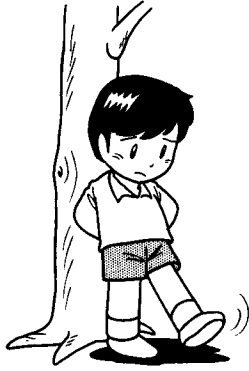
あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q6



べんきようが  
つまらなくなった

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない



Q7

ひとりぼっちに  
なったような  
気がする

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q8

ねむれなかつたり  
とちゅうで  
めがさめる



あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q9

じしんのゆめや  
こわいゆめを  
みる



あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q10

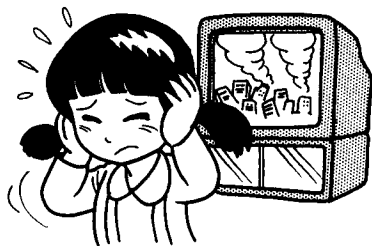
ふいに  
じしんを  
おもいだす



あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q11

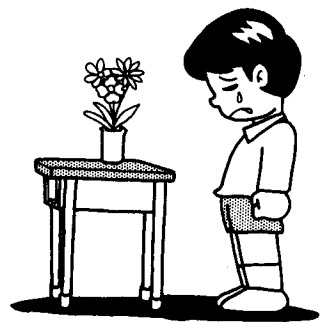
テレビや  
しんぶんを  
みると こわい



あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q12

さいがいや  
ふこうなできごとは  
じぶんの  
せいだとおもう



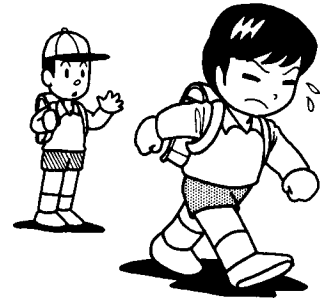
あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q13 Q14



すぐわすれたり  
おもいだせない

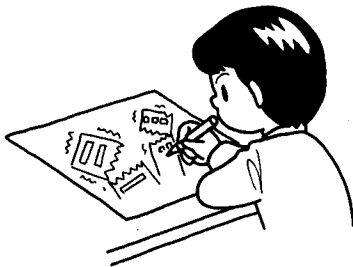
あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ないない  
ないないない



だれとも  
はなしたくない

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ないない  
ないないない

Q15 Q16



じしんあそびを  
する

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ないない  
ないないない



あたまいたや  
おなかいたなど  
からだの ぐあいが  
わるい

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ないない  
ないないない

Q17 Q18



かんたんなことが  
できなくなった

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ないない  
ないないない



ひとが  
まえよりも  
すきになった

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ないない  
ないないない



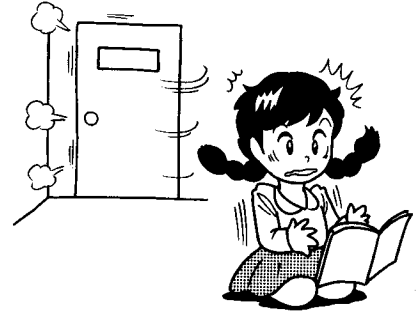
Q19



こわくない  
じぶんは  
へいきだ

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

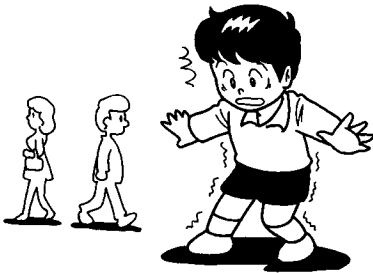
Q20



ちいさな  
おとに  
びっくりする

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

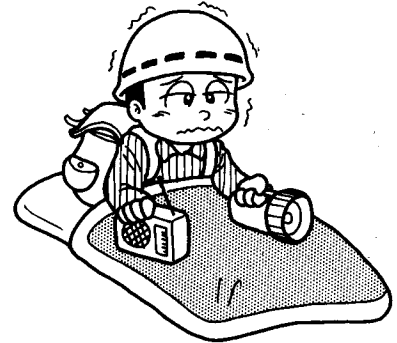
Q21



いつも  
ゆれているような  
きがする

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q22



また  
じしんがくるのが  
しんぱいだ

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

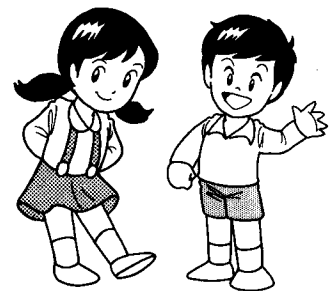
Q23



こまっっている  
ひとの せわを  
するようになった

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない

Q24



みんなと  
なかよく  
したいとおもう

あるあるある  
あるある  
ある  
ない  
ない  
ない