

解説：このマニュアルの使い方

このマニュアルのめざしたもの

このマニュアルは、対象を小学校の先生方に限定し、いつ地震が発生してもこのマニュアルさえあれば、大きく間違えることのないケア活動が約1年間実施できるものを目指しました。ただし予測している地震は、阪神―淡路大震災と同じ内陸型で、平日の授業中に発生するものを想定しています。

阪神―淡路大震災は、連休あけの明け方に発生したので、被災者のほとんどは就寝中でした。死因の多くが自宅家屋の倒壊による圧死だったことからわかります。もし昼間に発生していれば、被害の様子は大きく異なったものになったでしょう。時間帯によっては、関東大震災のように火災に至る所で発生し、新幹線や地下鉄も脱線・転覆したでしょう。鉄道の駅や、ショッピングセンター、映画館など人がたくさん集まる場所では、逃げまどう人々がパニックを起こして、想像を絶する被害が発生したことでしょう。学校が授業中なら、子ども達の多くは親と連絡がつかずに不安な時を過ごすことになったでしょう。このマニュアルはこうした状況を想定して作られています。

海洋型地震の場合は、地震の揺れや火災による被害ばかりではなく、津波による被害がこれに付け加わります。大きな揺れが起こってから、津波が襲うまでにしばらく時間があります。海岸沿いでは、予め決められた高台に緊急避難することが必要です。このような地域の学校は、緊急避難所に指定されているところが多いので、先生方は十分準備をしておく必要があるでしょう。また海面よりも低い地域では、津波に伴う水害も予想されます。

このマニュアルで想定していない地震については、1日目の記載事項にいくつか手を加えなければなりません。3日目以降については、ほとんどこのマニュアルで充当可能です。

震災ストレス反応の特徴

震災などの自然災害が引き金となる子どものストレス反応は、一般に不安、うつ、混乱の3種類に分類できます。これら3種のストレス反応は、通常、時間経過につれて減少するものの、その程度は3種のストレス反応で微妙に異なります。

不安：不安反応は直後から3カ月間は極めて強く現れます。揺れ感、驚愕反応、睡眠障害、興奮、恐ろしい光景を不意に思い出す「フラッシュバック」などの症状が不安反応です。不安反応は当初最も顕著ですが、次第に弱まり、半年後にはかなり減少するのが特徴です。

うつ：うつ反応は、地震直後にはさほど強く現れません。家族や家を失ったショックが覚め、少し落ちついてきたあたりに強くあらわれます。人と話したがらず、ゆううつな気分が支配し、暗い考え方で対処します。子どもの場合は、頭痛や腹痛など身体症状として現れることが多いようです。

不安とうつの2つの反応は、女兒が男児よりも強く現れます。またこの性差は2年後も変わりません。

混乱：混乱反応とは、学習意欲や集中力が低下し、記憶機能も劣って、落ちつきのない様子が顕著なストレス反応です。物資の運搬や家の手伝い、勉強など大切なことをしないで、テレビゲームなどの遊びに執着するのもそうです。この混乱反応は、地震直後には男児のほうが女兒よりも強くあらわれます。しかし半年後にはこの性差は消えます。

このようにストレス反応は、時間経過、被災者の年齢や性、家族関係などによって異なった現れ方をします。また被災の程度の強かった児童ほどストレス反応は強く現れ、また減少の度合いは弱くなります。

時期に応じた対処法の厳選

震災ストレスとは、震災による被害そのものだけではなくありません。復興過程で起こりうる心理・社会的ストレスが二次的・三次的なストレス源となります。

こうしたことから、このマニュアルでは、震災発生直後から1年までを7つの時期に分け、それぞれの時期に応じて発生しうるストレス源と、それに最適な対処法を厳選して取り入れました。時期に応じたストレスの現れ方は、地震に限ったことではありません。他の自然災害や火事、あるいは暴動などの社会的災害にも適用可能です。

対象の限定と活用法

このマニュアルは、公立小学校を想定して作られたものなので、私立小学校や、中学・高校あるいは幼稚園などでは少し修正が必要になります。ただし、避難所として地区住民を受け入れることによって発生する各種問題は、どの学校でもよく似ています。このマニュアルを下地として、各学校において独自のマニュアルを作成されることを期待します。

予防措置としてのストレスマネジメント教育

1年後のケアを、健康教育あるいは予防措置としてのストレスマネジメント教育としてまとめました。この考え方は、震災などの自然災害に限らず、あらゆるストレスフルな人生上の体験に対しても活用できます。

普通の授業において、健康教育・予防措置として、ストレスに強い生き方の教育を行って頂ければ幸いです。

各種ストレスマネジメント技法

このマニュアルの付録として、リラクゼーション法、創作教室活動、自分を知らうチェックリストを用いた健康教育など、ストレスマネジメント教育のための教材を掲載しました。また子どもの症状を中心としたストレス反応のあらわれ方や、地震についての用語集、ボランティア用のマナー集、タブー集、デブリーフィング法など、震災後の学校ですぐに役に立つものを掲載しました。いざというときにすぐ使えるよう、身近なところに置いて普段から活用してください。

コピーフリー

このマニュアルを必要とする方は、コピーをとってお使いください。著作権は保有しますが、コピーは自由です。

ただし、全てのページをコピーして使ってください。部分的にコピーをすることは、このマニュアルの主旨を理解せずに利用することになり、不要な混乱の原因ともなりかねません。

「自分を知らうチェックリスト(24~28頁)」は、このマニュアルと同じサイズで標準化されたものです。したがって縮小したものでは結果の信頼性が保てないこともあります。したがって、同じ大きさにコピーして使ってください。

このマニュアルの一部または全部を他の書物や論文中で引用・参照される場合には、必ず事前に連絡してください。