

西日本豪雨災害で 被災された方に起きていること

平成30年11月18日 日本心理学会公開シンポジウム

中原元気

広島県教育委員会 スクールカウンセラー

自己紹介

- 普段は広島県北東部でスクールカウンセラーと専門学校で講師
- 阪神大震災被災
- ストレス解消方法: 水泳, 瞑想, ドライブ, コーヒーを飲むこと
- 災害支援の経験:

平成28年度の熊本地震に派遣(熊本市, 1w × 3回)。

西日本豪雨災害では, 計5校15回派遣。
三原市公立小学校と中学校(沼田川近辺),
尾道市公立中学校(藤井川近辺),
東広島市公立高校, 呉市公立高校

2

内容

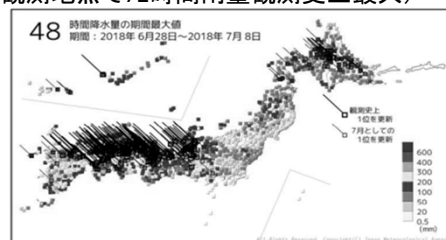
1. 被災された方にとって、西日本豪雨災害とはどんな災害だったのか
2. 生徒, 保護者, 学校で起きたこと
3. 災害支援のSCの具体的な取り組み

3

西日本豪雨災害の概要

「今回の豪雨が過去の豪雨災害と比べて, 極めて大きなものとなった」(気象庁)

特徴: 広い地域で2~3日間の雨量が多い
(10の観測地点で72時間雨量観測史上最大)



気象庁 平成30年7月豪雨の大雨の特徴とその要因について

西日本豪雨災害の概要

西日本を中心に河川の氾濫や洪水, 土砂災害
被害状況集計(朝日新聞, 2018年9月6日)

死者227人,
行方不明者10人,
負傷者421人
住家の全壊6296棟,
半壊10508棟,
床上浸水8937棟,
床下浸水20545棟



※尾道市の様子 撮影中原⁵

1.被災された方にとっての西日本豪雨災害

時期 7月以降の予定

- 期末テスト, 進路面談
- 部活動の夏の総体・発表会
- 終業式

これから先
どうなるの?

生徒が集まらなければ, 情報が行き渡らない
夏休みの過ごし方や二学期以降の学校の予定
について見通しを示すことや一学期の振り返り
ができない

6

1.被災された方にとっての西日本豪雨災害

土砂崩れ

地形によって数m単位で被害の大きさが変わる
⇒被災状況、復興への取り組みに差

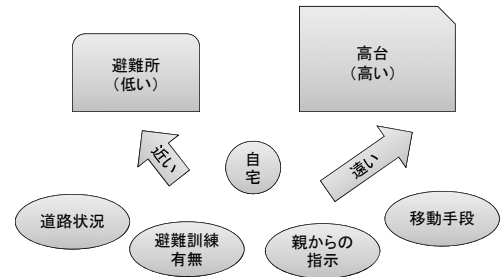


提供:福岡市消防局⁷

1.被災された方にとっての西日本豪雨災害

土砂崩れ

どこに逃げるか、避難するか判断が問われる



8

1.被災された方にとっての西日本豪雨災害

土砂崩れ

どこに逃げるか、避難するか、判断が問われる
⇒自責感、罪悪感(サバイバーズギルト)が生じやすい

9

本日の内容

1. 被災された方にとって、西日本豪雨災害とはどんな災害だったのか
2. 生徒、保護者、学校で起きたこと
3. 災害支援のSCの具体的な取り組み

10

支援者のための 災害後のこころのケアハンドブック



静岡大学
National University Corporation Shizuoka University
小林朋子 (2011)

11

2.3.被災された方の反応とこれへの対応

さまざまなストレス反応

児童生徒の反応

からだ

- 寝つけない、夜中に目が覚める
- 食欲がない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい



気持ち

- とてもこわい 不安
- イライラする
- おちこむ
- なんにも感じない
- やる気がでない
- ひとりぼっちな感じ



行動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり
- ひきこもる



考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分をせめてしまう



小林朋子「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」¹²

からだに表れる反応

1 ねむりの問題

- なかなか寝つけない。
- こわい夢をみる。夜におきて泣く。
- 夜中になんども目をさます。
- くっすり寝た感じがしない。

2 ごはんの問題

- あまり食べる気がなくなる。反対に食べすぎる。
- おいしいと感じない。

3 いろいろな訴え

- おなかが痛い、はきけがする。
- 何日もうんちが出なかったり、ゆるかったりする。
- 頭が痛い、頭が重い感じがする。
- 体がだるい感じがする。
- 悲しい感じがする。
- いつも体がゆれているような感じがする。



小林朋子「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」¹³

行動に表れる反応

1 落ち着きがない・はしゃぐ

- そわそわして落ち着かない。むやみに動き回る。
- 興奮しやすくなって、不自然にはしゃいでしまう。

2 怒りっぽくなる

- ちょっとしたことでも怒るようになる。
- 乱暴なこと（暴力・物をこわすなど）をするようになる。

3 子どもがえり（子どもの場合）

- 大人にくっきたがる。いっしょに寝てもらいたがる。
- ひとりでできていたこと（トイレ、お風呂、着がえなど）をやらなくなる。
- ききわけが悪くなる。
- おねしょをするようになる。

4 ひきこもる

- 家に閉じこもって外へ出なくなる。
- 学校や仕事に行くのをいやがるようになる。



小林朋子「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」

気持ちに表れる反応

1 とても怖い気持ち・不安

- いつもびくびくして、物音や暗いところを怖がる。
- ひとりであるのが怖い。なんだかとても不安になる。

2 イライラする

- ちょっとしたことでもイライラしてしまう。
- いつもなんとなくイライラした感じがしている。
- いつも何かしなくちゃいけないような気がしている。

3 落ち込み

- 気分が落ち込む。気持ちが暗くなる。
- 急に悲しくなって、涙が出たりする。

4 なんにも感じない

- うれしいとか悲しいとかあまり感じない。

5 やる気がでない

- 何もしたくなくなる。
- 好きなことなのにやりたいと思わなくなる。

6 ひとりぼっちの感じ

- 自分がひとりぼっちになった気がする。



小林朋子「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」¹⁵

考え方に表れる反応

1 集中できない

- 遊びや勉強・仕事に集中できない。
- いつも頭がボーっとして、ほかのことを考えている感じがする。

2 考えがまとまらない

- いろいろと心配がうかんできて、考えがまとまらない。
- 自分の考えでいいのか自信が持てず、どうするか決めにくい。
- つい悪い方に考えてしまう。

3 いきなりその時のことを思い出す

- 災害の時のことが、とつぜん頭にうかんでくる。
- 何かを見ると、災害の時に感じたことがよみがえってくる。

4 思い出せない・忘れやすい

- 災害の時のことをうまく思い出せない。
- ついさっきのことでもすぐに忘れてしまう。

5 自分をせめる

- 自分が悪いことをしたから災害にあったような気がする。

小林朋子「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」¹⁶



2.3.被災された方の反応とこれへの対応

保護者の反応

- 子どもは異常なのか
- どうしたらいいのか
- 背景に親自身の不安、孤立も

17

ストレス反応とは

ストレス反応は、いつもと違うショックを受けたときの自然な反応です。

誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、反応の強さや表れ方は人によって違います。

安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。

生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。

小林朋子「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」¹⁸



絆のワーク

後ろの人は、応援する人
前の人は、体験する人

同性同士でペアになろう



富永良喜「災害後の心のケア/時期に応じた心のサポート」

19

2.3.被災された方の反応とこれへの対応

学校の反応とその学校への対応

どこから手をつけていいのか分からない

- 子どもの緊急度・危険度を見立て、示す
- 子どもの心理に関する道しるべを示す
⇒先生方の背中を押す・支える
- 学校に応じたニーズへの提案
⇒学校全体の安心感

20

わが国における災害後の心理支援モデルの提案

①安全・安心

命保護のための生理・物理的安全確保
つながりの安心
過酷環境へのストレスマネジメント

②心身コントロール

(ストレスマネジメント)
身体反応のコントロール
トラウマ反応のコントロール
命を守る避難訓練(十心のサポート)

③心理教育

安心・絆・表現・チャレンジ
悲しむときと楽しむときを切りわけて
がんばるときと休むときの切りかえを
長続きするがんばりを

④生活体験表現

・「せんせいあのね」「壁新聞」「3分作文」など

⑤トラウマ体験表現

(語り継ぐことと表現)
・災害に伴う体験の表現と分かちあい

⑥回避へのチャレンジ

・避けていることへのチャレンジ

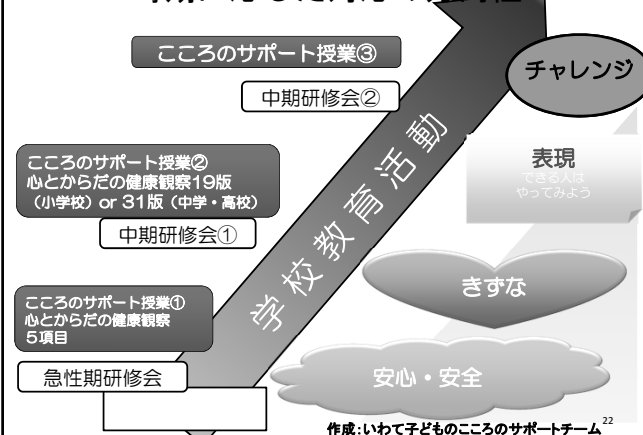
⑦喪の作業

・心の中に亡くなった人を生かしていく心の作業

災害後に必要な体験の段階モデル(富永、2012)

21

時期に応じた対応の方向性



ストレス反応が強い人の特徴

同じ災害を体験しても、ストレス反応の表れ方は人それぞれです。次の点に当てはまる人はストレス反応が強く表れると言われています。安心できる人に早めに相談しましょう。

- 災害でとても怖いことや大切な人や物をなくす体験をした。
- 長時間、閉じ込められた。家が壊れた。
- もともと怖がりだったり、心配性なところがある。
- 災害の前から人との付き合いに苦労している。
- 家族や周囲の支えが十分でない。
- 災害の前にすごくショックな体験をしている。
- 発達障害など、災害前から支援を必要としている。

小林朋子「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」²³

3.災害支援のSCの具体的な取り組み

学校での対応

ニーズ(学校がして欲しいこと)への提案

- 気になる児童生徒をどうやって見いだす？
- 個別面談をする予定だけど、どう進めればいい？何を聞けばいい？
- 児童生徒にどのように声をかけたらいい？

24

こころとからだの健康かんさつ(18歳)

フリガナ 氏名 性別 年齢 学年 月 日

あなたの記録

この「健康」(状態)から「不安」まで、つぎのことばを順番に読んでください。

1	なかなか、眠れないことがある
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする
3	小さい音やちょっとしたことで、どきどきする
4	いやな夢や、こわい夢をみる
5	なかなか、眠れないことがある
6	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする
7	小さい音やちょっとしたことで、どきどきする
8	いやな夢や、こわい夢をみる
9	なかなか、眠れないことがある
10	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする
11	小さい音やちょっとしたことで、どきどきする
12	いやな夢や、こわい夢をみる

アンケートを使って現状把握
具体的な対応策を教える

自分の気持ちや、だれもわかってくれないと思うことがある

富永良喜「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」

3.災害支援のSCの具体的な取り組み

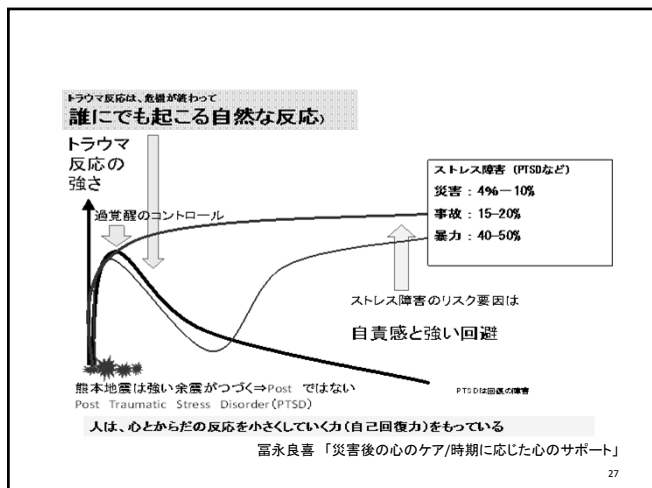
学校での対応：Q児童生徒にどのように声をかければいい？

被災した子どもに言わない方が良い言葉

- 泣いていたなら、天国にいる〇〇君・さんが心配するよ
- 死んでしまった〇〇君・さんの分も頑張って生きようね

サバイバーズギルト(生き残った者の罪悪感)を刺激し、サバイバーを苦しめるかもしれない。
また、辛い感情を出すことを抑制する。

26



3.災害支援のSCの具体的な取り組み

学校での対応：Q児童生徒にどのように声をかければいい？

被災した子どもに言わない方が良い言葉

- 頑張ろうね：

まだ頑張りがたりないと叱られているよう？

- 元気そうだね、元気になってよかったね：

悲しいことやつらいことを言ってはいけない？

元気そうに振舞っていないといけない？

28

提案・願い

時期に応じた対応の方向性

安心 きずな 表現 チャレンジ

復興のための歌の作成
復興を象徴する物の創造

阪神大震災
幸せ運べるように
ルミナリエ

日本一奪還

29

3.災害支援のSCの具体的な取り組み

災害支援のSCとして何をしにいったのか

- 大丈夫ですよ(安心)
- こんなものがありますよ(提案)

30