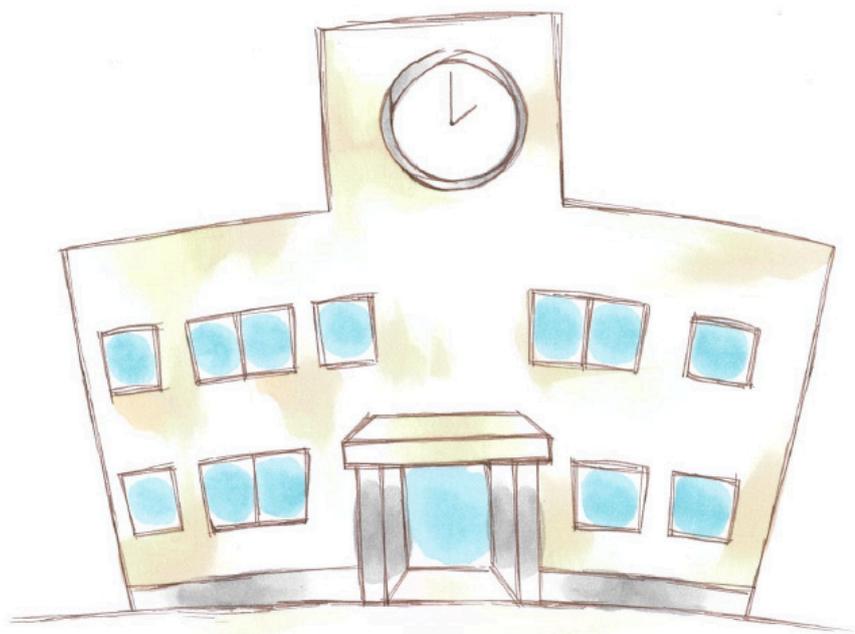


学校災害救援時やその前に やっておくべきこと —教員のストレス対応—

災害救援者のピアサポート
コミュニティの構築プロジェクト
教師 A チーム（編）



藤生 英行
(筑波大学)

吉原 寛
(弘前大学)

野口 理英子
(東京福祉大学)

松原 弘泰
(静岡県立こころの

宮道 力
(岡山大学)

医療センター)

本冊子は、(国立研究開発法人) 科学技術振興機構 戦略的創造研究推進事業 (社会技術研究開発) による研究成果の一部である「災害救援者のピアサポートコミュニティの構築」筑波大学松井プロジェクトの一部として作成しました。

目 次

1. このパンフレットの構成と使い方・・・・・・・・・・ 1
2. 学校災害時に教員が経験する出来事・・・・・・・・・・ 4・5
3. もしもの学校災害に備えるために・・・・・・・・・・ 7
4. 相談しやすい環境をつくること・・・・・・・・・・ 8

* そのほか、災害に備えるのに役立つ情報を6・8ページに
コラムとしてまとめています。

1. このパンフレットの構成と使い方

東日本大震災では、数多くの学校が被災しました。教員の皆様におかれましても、さまざまな苦勞をされたと思います。学校は、児童・生徒が安全で安心して学ぶ場所であるとともに、小学校・中学校・一部の高等学校では、地域住民の避難所としての一面もあります。まず、教員の皆様は、目の前にいる児童・生徒への支援に取り組む必要があります。さらに、児童・生徒に対して提供する教育を平常時の内容に少しずつ近づけていくことも取り組む必要があります。それとは別に、教員の皆様は学校内で地域住民の避難所として設営・運営をすると共に、地域住民の皆様に対して諸対応を行う必要があります。地方公共団体における避難所対策担当部署との引き継ぎが行われるまで、それは続きます。

甚大な災害発生時には、児童・生徒本人、その保護者も被災され、学校校舎も被災するなど教育サービスが提供できない事態も予想されます。また、教員の皆さん本人、そのご家族が被災されることも予想されます。被災時には教員のかたがたは、ご自身も被災者であるのです。教員のかたは、そのような場面で献身的に引き受け熱心な対応をされる傾向があります。甚大な災害発生時を想定した上での、災害救援者としての対応を考えておく必要があります。予想しておくこと、対応を考えておくことは、ストレス軽減につながる対応として非常に重要なことです。

本マニュアルは、東日本大震災で被災した学校の管理者・教員や被災していない学校の管理者・教員への面接や調査を通じて得た知見を反映して作成しました。学校での被災者でありながら救援者となる教員に焦点を当てた知見は、まだまだ普及されていない状況にあります。また、そのような取り組みは始まったばかりです。本マニュアルを、教員としての災害対策に役立てていただければ幸いです。

平成 30 年 4 月
代表 藤生 英行

災害救援者のピアサポートコミュニティの構築プロジェクト
教師 A チーム

藤生 英行（筑波大学）
吉原 寛（弘前大学）
野口理英子（東京福祉大学）
松原 弘泰（静岡県立こころの医療センター）
宮道 力（岡山大学）

2. 学校災害時に教員が経験する出来事

大地震が起こるなどの災害が発生した時に、教員である皆さんが直面する出来事を思い浮かべることができますか。私たちの研究では、学校災害時に教員が直面すると思われる出来事として、以下のものが挙げられました。下記の図1は、実際に東日本大震災で先生方が経験した出来事の一部です。

(1)「生命・安全」に関すること、(2)「教員業務」に関すること、(3)「休養」に関すること、(4)「避難所の管理運営」に関すること、(5)「避難所のトラブル対応」に関することです。学校災害時には、教員としての業務のほかに避難所運営に関わるなど、さまざまな業務を担うことがあります。自ら被災しつつも災害救援者となる教員自身の休養をどのようにとるか等、課題になると考えられます。



図1 学校災害時に教員が体験する出来事の分析結果（日本カウンセリング学会50回記念大会発表資料）

学校災害時にはどのようなことが起こるのか、教員としてどのように動けばよいのか、誰にどのような支援を求められることができるのか、各種マニュアルを整備するとともに確認しておきましょう。日ごろから、地震が来た時にどうするかという意識を持ち、準備をしておくことが必要です。特に発災直後から24時間、48時間、72時間、それ以降というように、時系列的に対応すべきことをイメージしておくことはストレスを軽減するのに役立ちます。

次の図2は、出版された書籍から教員が直面する出来事を書き出し、災害発生時から時系列で並べたものです。

	生命・安全	休養	教員業務に関する対応	避難所管理運営	避難所のトラブル対応
発災時	災害発生				
	<ul style="list-style-type: none"> ・火災発生 ・校舎被災 ・備品等破損 ・通信遮断 		<ul style="list-style-type: none"> ・児童・生徒の安否確認 ・児童・生徒対応 ・安全な場所への避難誘導 ・校舎の被災状況確認 ・教員（出張・休暇含む）の安否確認 ・保護者の身元確認と子どもの引き渡し <div style="border: 1px solid blue; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px; text-align: center; width: fit-content; margin: 5px auto;">児童・生徒家族の安否確認</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・近隣住民が避難してくる
避難所開設以降	いのち・安全の確保 [水・食料の確保／酷暑・防寒対策 (夏期・冬期の場合)]				
	<ul style="list-style-type: none"> ・安全の確保 ・瓦礫・汚泥撤去 ・自宅・家族の安否確認 ・持病のある子どもの状況確認 ・遺体収容・遺体確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力業務による疲労蓄積 ・睡眠不足 ・帰宅困難 ・業務分担振分けの困難さ ・教員の住宅・交通手段の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ・亡くなった児童・生徒の確認 ・引き取りのない児童・生徒への対応 ・家族の死があった児童・生徒への対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所の開設・運営 ・行政職員の業務代行 ・トイレの設営 ・ゴミ／トイレの定期的なメンテナンス ・守秘義務資料の保管 ・衛生面の確保・感染症への対策 ・電源（発電機・ガソリン）の確保 ・暖房のための灯油確保 ・駐車場の整理 ・避難者名簿の作成 ・学校内での防犯対策 ・不審者への対応 ・避難所生活でのプライバシー確保 ・増え続ける支援物資への対応 ・ボランティア対応 ・大量のゴミへの対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦・乳児の物資対応 ・避難所の灯り確保 ・避難住民の不満や苛立ちへの対応 ・避難住民同士のトラブルへの対応 ・新たな避難住民への対応 ・不足物資の工面 ・備品等の盗難への対応 ・マスコミ対応
	仕事と家庭のアンバランス		児童・生徒の心のケア	水・食料・物資の配布と確保	
	侵入思考 (自分の判断を振り返ってしまう)		<ul style="list-style-type: none"> ・児童・生徒の転居把握 ・児童・生徒の家族の経済状況の把握 ・教材の確保 ・授業・補習開始 ・学校再開の届通しと準備 ・教育課程の見直し ・教育委員会との調整 		
			学校再開後		
		<ul style="list-style-type: none"> ・職員の異動 ・教員間の温度差 ・教員間の過剰な配慮 	<ul style="list-style-type: none"> ・通学再開時の対応 校舎の間借り 行事 新学期開始準備 通学バス手配 通学路調整 学級再編成 学用品の分配 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所の閉鎖 	
			心のケア専門家の確保		
			<ul style="list-style-type: none"> ・発災日・追悼式への対応 ・進学をあきらめる生徒への対応 		

図2 時系列による学校災害時に教員が直面する出来事一覧

コラム①

☞ 学校災害時の学校と地域社会との役割分担について話し合いをしておく。

■学校管理職 A さん

「学校に子どもがいる時は、私たちは教員なので子どもをなんとか守らねばって、みんな思うんですよね。そこまではないんですよ。問題は、そこからあとの地域の方の面倒まで自分たちがみるのか、という意識が正直言っているんですよね。もちろん公務員だから対応はさせていただくのですが、学校の守備範囲の境界があまりにもなさすぎるんです。また、地域の方からの学校に対する過度の期待を感じました。もちろんグレーなところがあっていいんですが、どこまでを学校側で対処するのか。」

また、先生方は自分の家族のことも心配しながら、目の前のことをやっているんです。例えばですが、自分の家族の安否情報が共有できて、お子さんを持つ先生も、ちょっと場所は離れているけれど学校で預かってもらっているという確認が取れると、ここまでは学校現場で頑張っ、そのあとは自宅に帰してもらおうとか、先の見通しが持てるようなシステムがあると少しは気が楽になると思いました。」

■学校管理職 B さん

「役所と教育委員会から一人ずつ職員が来て避難所を担当してくれるんですが、やっぱり場所が学校ということで、学校が中心にやってくれるんじゃないかという意識があたの当時にはあって、こちらに期待されることが多く、余計に負荷がかかりました。」

学校災害時において教員がストレスを感じる出来事の特徴に、避難所のことが挙げられます。学校管理職や教員は自ら被災しつつも災害救援者としての役割を担います。地域の方々（自治会・PTA など）や行政の担当部署の方々と、学校災害時の対応について一緒にマニュアルを作成し、役割分担を明確にしておくことが必要です。また、先生方ご自身の家族の状況がわかる方法も検討しておけるとよいようです。

コラム②

☞ 避難所は素速く設営し、地域の自治組織に運営をスムーズに引き継ぐ。教員の負担を減らすための体制を整える。

■学校管理職 C さん

「自治会が動き出したのは震災後3日目からでした。それまでは、自治会間でもめているような状況でした。自治会がしっかりしないと地域の方も別の部分で不安が出てきます。学校と話し合いを持ちながら対応するという部分で3日かかりましたが、それが1日でも早くスタートできる体制が取れる環境ができていればよいと思いました。」

■学校管理職 D さん

「水は奪い合いです。前の人はあれだけいっぱい入れてもらっている。容器の大きいものを持ってきたが違反だ。このようないざこざが、公然と起こってくるんです。そうした時に地域の方の怒りの対象になるのは、配っている職員です。あなたは何を考えて配っているんだと…。地域住民のニーズをどのように捉えて対応していくのか。いち早く地域住民の自治に委ねることが重要だと思いました。」

■学校管理職 E さん

「学校は教職員の数が限られ、発災の状況によっては子どもが残っていたり、地域の方が来るので一概に言えないと思うんですが、教職員が交代しながら休むようなルールが普段から徹底されているとか、教職員が同じ仲間同士で休憩できる場所があると良いと思いました。仮眠を取ったり息を抜く場所ですね。」

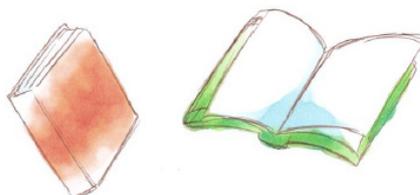
重要なことは、避難所は協力して素速く立ち上げ、素速く地域の自治組織に運営を引き継ぐことです。日ごろから開かれた学校づくりに努め、地域の方々と信頼できるネットワークを構築しておくことが重要です。教員は学校再開の準備も出てきますので負担がかかり過ぎないように、適宜、休息をとることのできる体制を整えることが重要です。

3. もしもの学校災害に備えるために

私たちの研究では、日常から学校内において災害時の対応をテーマに話し合いをしておくことが、「休養」に関すること、「避難所のトラブル対応」に関することへの嫌悪度を低減することがわかりました。下記の表1のチェックリストは、東日本大震災を実際に経験された先生方を対象にしたインタビュー調査から項目として抜粋したものです。日ごろからの話し合いのテーマとして参考にしてください。

表1 学校災害に備えるためのチェックリスト

- 学校災害時に、学校でどのようなことが起こるのかを想定できる。
- 学校災害時に、教員としてどのように動けば良いのかを理解している。
- 学校災害時に、誰にどのような支援を求めることができるのかを知っている。
- 緊急連絡先リストを作成し、リストの保存場所も知っている。
- 避難場所・避難経路を確認している（徒歩・車イス）。
- 学校災害時の学校内での指示命令系統は確立されている（責任者不在の場合の対応を含む）。
- 学校災害時の学校内での役割分担ができています。
- 連絡手段について確保できている（電話が使用できない場合等）。
- 防災倉庫の鍵がどこにあるのか知っている。
- 防災倉庫に保管している食料・備品を確認している。
- 学校災害時に水を確保する方法を確認している。
- 学校災害時の酷暑対策・防寒方法について確認している。
- 停電を想定し、電源を確保する方法を確認している。
- 守秘義務のある書類等の保管場所を知っている。
- 学校内で、防災時の対策について話し合う機会をつくっている。
- 行政担当者とのネットワークづくりができています。
- 地域とのネットワークづくりができています。
- 行政・学校・地域（自治会・PTA等）で、地域防災に関するマニュアルを作成している。
- 行政・学校・地域（自治会・PTA等）で、地域防災に関する会合をしている。
- 学校災害時に、児童・生徒を保護者に引き渡す方法について、学校内・保護者と情報共有ができています。
- 学校災害時に、持病・リスクのある子どもへの対応について、保護者と情報共有をしている。
- 教員自身の家族の安否を確認する方法を確認している。
- 学校災害時に、学校内で教員が休息をとる場所を決めている。
- 学校災害時に、教員が交代で休息をとるルールを決めている。
- 教員自身の家族の安否を確認する方法を確認している。
- 日ごろから、相談できるように職場の人間関係を良くする工夫している。
- 日ごろから、自分自身のストレスについて、理解し対処している。
- 日ごろから、災害が起きたときのことをイメージし、教職員で話し合う機会を定期的に持っている。
- 必要のないボランティアは断る選択肢をイメージしている。
- 必要のない物品の支援は断る選択肢をイメージしている。



4. 相談しやすい環境をつくること

教員は一般企業の労働者と比較して、仕事や職業生活でのストレスを相談できる者が「いる」と回答している人の割合が少なく、「上司・同僚」に相談しにくいと感じているようです（図3）。教員は同僚に弱音を吐いたり、相談したりすることがあまり得意ではないようです。私どもの研究では、「生命・安全」を除く4つの出来事で、教員間の日常的なサポート関係があり、相談しにくさが低いほど、学校災害時に経験する出来事への嫌悪度が低下することを確認しました。教員という職業柄、児童・生徒に対しては他者をサポートすることを意識させることは多いと思います。教員の皆さんも困った時に、他者に助けを求めることを意識しましょう。災害への予防的な取り組みとして、普段から困ったときに他者に助けを求めることや、相談しやすい職場環境を整えておくことが有効です。このことは、このパンフを読んだ、今日、今からでもすぐに行なわれると良いです。

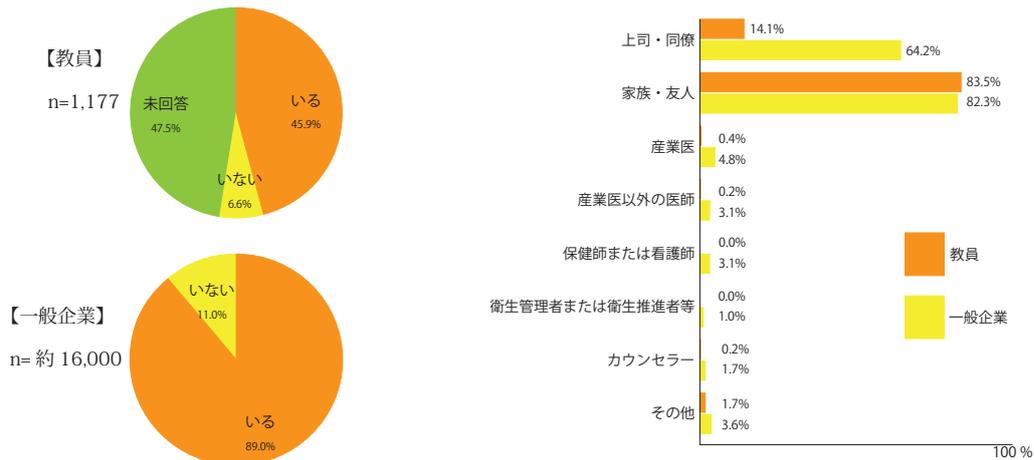


図3 仕事や職業上のストレスを相談できる者の有無

資料出典：「教員のメンタルヘルスの現状」（文部科学省，2012）

コラム③

👉 自らを守るために、同僚を守るために、ストレス反応の症状を知っておく。

■学校管理職 F さん

「養護教諭の先生が PTSD の症状など、大きな災害直後にどのような症状が出てくるか、また、カウンセリングもできるので申し出てください、という内容のプリントを作成し配布してくれました。」

学校災害の直後は、生命・安全の確保や避難所の設営などで気を張り対応しています。しかし、心身両面でストレスが蓄積していきます。その時現在の PTSD の症状やストレス反応を知っておくことは、早期に対応することを可能にし、症状の悪化を防ぐことにつながります。このことは、自分だけでなく同僚にもそのことがあてはまります。

ストレス反応を知っておこう

※チェックが8つ以上の方は、注意が必要です。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> いらいらする | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 頭の回転が鈍く考えがまとまらない | <input type="checkbox"/> 何もやる気がしない |
| <input type="checkbox"/> 悲しい | <input type="checkbox"/> 誰かに怒りをぶつきたい |
| <input type="checkbox"/> さみしい気持ちだ | <input type="checkbox"/> 体から力がわいてこない |
| <input type="checkbox"/> ひとつのことに集中することができない | <input type="checkbox"/> 気持ちがむしゃくしゃしている |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 頭が重い |
| <input type="checkbox"/> 心が暗い | <input type="checkbox"/> 腹立たしい気分だ |
| <input type="checkbox"/> 泣きたい気分だ | <input type="checkbox"/> 頭がくらくらする |

資料出典：ストレス反応尺度（吉原・藤生，2005）