

参考資料

「保育施設のための防災ハンドブック」(経済産業省)

「私立幼稚園における震災対応ハンドブック」(全日本私立幼稚園幼児教育研究機構)

「園児を事故・災害から守る安全対策の手引き」(全日本私立幼稚園連合会)

「子どもたちを災害から守るための対応事例集」(全国保育協議会)



## 保育士・幼稚園教諭や管理職の

# 心のケア

～災害への備えと対応～



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(代表 松井 豊)  
保育チーム

安藤 智子 (筑波大学)      ✉ s-ando@human.tsukuba.ac.jp

佐々木 美恵 (埼玉学園大学)      ✉ m.sasaki@saigaku.ac.jp

脇坂 陽子 (さがみはらカウンセリングルーム)

(お問合せ)

ピアサポートその他、パンフレットの内容について、どうぞ私たちにお問合せください。

2017.11版

災害時には、子どもたちも心に大きな衝撃を受け、さまざまな**ストレス反応**を示すことがあります。

たとえば・・・

- ♪ 大人から離れられなくなる。
- ♪ 一人でトイレに行けなくなる。
- ♪ 落ち着きがない、あるいは元気がなくなる。
- ♪ 夜に泣き出す。
- ♪ トイレット・トレーニングの後戻りなど、それまでできていたことができなくなる。
- ♪ 地震ごっこなど、被災経験を遊びで表現する。
- ♪ 被災に関わる話を繰り返すする。



これらはとても**自然な反応**ですので、

「どんな気持ちができるかな」  
「怖いって思うことあるよね」

とやさしく寄り添い、

「そばにいるよ」  
「私が守るよ」

と伝えるとよいでしょう。

Point



子どもが災害に関連する映像や写真を目にしないようにすることが必要な時期、場合もあります。  
子どもが目にするもの、耳にすることにも**気をつけながら**、子どもの心を守っていきましょう。

このように、信頼できる大人のそばで安全と安心を感じながら、心の中にある怖さや不安に寄り添ってもらうことで、**少しずつ衝撃から回復**していきます。**スキンシップ**や**言葉かけ**などをしながら、ゆったりと見守っていきましょう。

ある程度時間が経っても続く場合には、専門機関で相談することが必要な場合もあります。

災害前の備え

- 避難先・避難ルート・避難方法を複数想定
- 具体的に想定した避難訓練
- 園内・園近辺の危険箇所点検
- 必要な食糧、物品の備蓄
- 保護者との災害時連絡手段整備
- 園近辺の住民と日頃から関わりをもつ
- 災害時の子ども、大人のストレス反応とケアについて学んでおく
- 発達が気になる子どもなど、災害時の対応を想定しておく
- 日ごろから園内職員間のコミュニケーションを図る
- 他園保育者とのネットワークを作っておく
- 相談できる医師、心の専門家等との関係を作っておく
- 緊急時には想定外のことが起こること、職員一人ひとりの  
その場での判断が必要な場合があることについて、共通理解を図っておく

災害発生直後・当日

- 安全の確保(ドアの解放、安全な場所に集合・避難など)
- 園児・職員の安否確認、避難状況の把握
- 園児の不安への対応
- 保護者のお迎えが困難な園児を保護
- 避難所に行く、自宅に泊めるなど、職員・園児のその日の宿を確保・確認
- 一人になる者が出ないようにする
- 翌日以降の当面の動きについて共通理解を図る

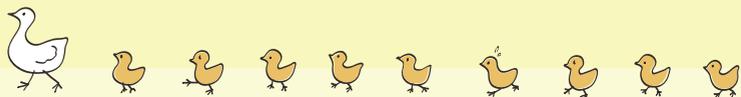
2日目以降

- 園全体の被害状況を確認
- 園舎の片づけ、掃除、できる範囲の修復
- 職員同士で声をかけ合い、様子を見合う
- 職員の心身の状態や自宅の被災状況を考慮して、お互いに補い合う
- 職員一人ひとりが休むこと、自宅の復旧、家族対応などに当てる時間を確保する
- 他園保育者と積極的に連絡を取り合い、情報共有・交換をする
- 開園の日、可能な受け入れの範囲について検討、決定する
- 開園後、園児、保護者の様子と変化を見守り、対応を図る
- 職員の疲れ、ストレス反応に目を向けながら、声のかけ合いや業務内容の調整、休暇等の対応を図る
- 心の専門家と連携し、カウンセリングなどを導入する

## ♡ ピアサポートによる支え合い

ピア(peer)は仲間、ピアサポートとは仲間によるサポート(支援)のことを意味します。災害時でも、ピア(保育士、幼稚園教諭の先生方同士、園長先生同士)によるサポートがとても大きな支えとなることがわかってきています。

### Point



- ♪ ペアを組むような感覚で、サポートのお相手とつながります。「はじめまして」でも大丈夫です。
- ♪ 他園の先生、地域の異なる先生の方が、お話ししやすいことがあります。
- ♪ 「支援」と身構えず、気軽な声かけから。
- ♪ お電話、お手紙、メール等、つながりやすい方法で。ただ、「声のあたたかみ」で気持ちが伝わり合うこともよいようです。
- ♪ 叱咤激励ではなく、寄り添いのところで。
- ♪ 週に一度、月に一度など、ある程度長期的に寄り添いを続けることもよいでしょう。
- ♪ 日常の保育、行事から被災に関わることまで、自由にお話しいただく見守りの関係性を心がけましょう。
- ♪ 被災経験をもつ先生によるサポートは、同じ体験を共有し、有益な情報交換にもつながります。一方で、サポートをしながらも、時にご自身の被災経験を思いだすことがあります。ご自身の心の揺れ動きに目を向け、相談相手や心の専門家と一緒に進めるとよいでしょう。

### 災害後の園内でのピアサポート



災害後には、それぞれ職務に務めながらも、心に衝撃を受け、動揺や不安が生じていることでしょう。災害がどんな経験だったか、怖いと感じたことや不安だったこと、自分たちが工夫して乗り切ったことなどを話す時間をつくとよいでしょう。経験や気持ちの分かち合いでさらに関係が深まり、自信をもつことができます。その際に、無理に話をしないでよいという態度も大切なポイントです。

先生方が受ける心の衝撃も回復のペースも人それぞれです。個人の状態に応じて、早退や休暇取得、業務内容を柔軟に調整する、お互いに助け合うことが長期的な回復のために重要です。

## ♡ 保護者と関わる時

平常時と同じように、災害下でも、先生方の関わりによって保護者はとても支えられることでしょう。

次のようなことに留意するとよいでしょう。

- ♪ ご自宅や職場の損壊、ご自身の怪我やご家族・ご親族の不幸など、具体的に被害のあった方の精神的動揺や負担はとても大きなものです。長期的な見守りと寄り添いが必要となるでしょう。
- ♪ 保護者同士でも被害の程度は異なることが多くあります。保護者の集い、語らいなど、保護者同士で共有することで支えになることもあれば、個別にお一人おひとりの気持ちを受けとめることが必要な場合もあります。保護者の状況、様子を見ながら、必要な対応を考えていきましょう。
- ♪ お便りや声かけ、茶話会など、何気ない交流を積極的に図っていきましょう。お仕事や家のことなどで忙しそうなお保護者にも声を届けることを意識していきましょう。
- ♪ 保護者から積極的にお話しされる方ばかりではないでしょう。その場合には、お子様の園での様子を伝えながら、保護者と話してみることもよいでしょう。お子様の話をきっかけとして、保護者の思いや心配なこと、心身の不調などの相談がされやすいかもしれません。
- ♪ お子様が元気であると、保護者の方も安心されます。園での様子を積極的に伝えていくことも支えとなるでしょう。
- ♪ 「子どもたちと接するとき」「先生方ご自身のケア」を参考に、子どものストレス反応への対応、保護者自身の心身のケアについて、伝えていくとよいでしょう。

ご自身のケアにも忘れずに目を向けていきましょう。  
とくに責任のある園長先生や管理職の先生方は無理をしがちです。  
意識して休むなどご自身のケアを心がけてください。

### 災害直後の確認ポイント

- 眠れない。寝つけない。朝早く目が覚める。
- 食欲がない。
- 涙もろくなってしまった。
- 集中できない。
- 何をしても、おもしろくない。気が滅入る。
- 不安で、落ちつかない。
- 災害の光景が繰り返し目に浮かぶ。
- 災害のことは考えないようにしている。
- 記憶が途切れている。感情がわからない。
- すぐ腹が立って、人を責めたくってしまう。
- 悪夢にうなされる。
- お酒の量が増えた。

### 災害から1か月以降

上のような状態が1か月以上長引いたり、遅れて現れることがあります。  
特に管理職は一般職員の先生方よりも遅れてストレス反応が現れることがあります。  
災害後は夢中で責任を果たし、ほっとした頃に生じる傾向があります。  
気持ちを一休みさせるサインとしてキャッチしましょう。

### 災害後、中長期的に

災害時に体験したことやつらい記憶は、その強さは次第に和らいでいくものの、  
心の中のどこかに残るでしょう。折り合いをつけながら過ごしていくような  
イメージをもたれるとよいかもしれません。

ふとした時に、関係する映像や写真、報道などに接することもあるでしょう。  
自分の中で「大丈夫」と思えるまで、無理して話したり、目にする必要はありません。  
ご自身のペースで災害の体験と歩んでいきましょう。

ためしてみましょう



自分のケアって、  
どうすればいいのかしら？

### 自分に優しくする

頑張っているときには気づきませんが、人を支える役割を果たす人は、  
自分が思っている以上に消耗しているものです。心身を大切にして自分をねぎらいましょう。

- ♪ こまめに一息つくようにしましょう。
- ♪ 温かい飲み物や毛布などで身体を温めましょう。
- ♪ 夜は早めに横になって休みましょう。
- ♪ なるべく規則正しく食事をとりましょう。
- ♪ 疲れな程度に軽い運動をしましょう。

### 誰かと話す

「自分の対応はあれでよかったんだ」「みんなも大変だったんだ」と気持ちを  
分かち合う交流の機会になります。

- ♪ 周りの人と声をかけ合いましょう。
- ♪ ご家族やご友人など、心許せる人と話をする時間を持ちましょう。
- ♪ そばにいる人でも離れたところにいる人でもよいので同じ職業の仲間と話してみましょう。

### 離れる

園や地域から離れてリフレッシュしましょう。本来の自分らしさを回復する機会になります。

- ♪ 意識して気分転換をしましょう。災害に関わることや場所から意識して離れる、  
目や耳にしないなどの心の休息も大切です。
- ♪ 心や感情についてのワークショップに参加したり、専門家に話してみましょう。

Point



災害などの困難な経験への対処が、私たちの成長につながる可能性があります。

- ♪ 自分を含めた人のつらさ、痛み、弱さを認めることができるようになる。
- ♪ 回復を期待して時を過ごし、待つことができるようになる。
- ♪ 仲間との結びつきや協力、支え合いを今まで以上に大切に思う。
- ♪ 災害など困難な経験をしている人を支え、必要な支援を届けることができる。