

〈資料〉

保育現場における心のケア

—災害・事故・事件を中心に—

Mental Health Care for Children at Preschool:

Disaster, Accident and Incident Cases

浅野 房雄

F u s a o A S A N O

1 はじめに

思いがけずに起きる出来事である地震や台風などの自然災害、火事や事故などの人的災害、それに不審者侵入などの災難が幼稚園・保育所（民間保育所は保育園と呼称されているが、ここでは統一して保育所と記す）内や、園（所）外で起き、園児・入所児（保育所では入所児と呼称するが、ここでは統一して園児と記す）が、これらの災難に出合ったとき、園児の心にストレス反応が引き起こされる。また、これら災害や事故・事件だけでなく、園児の身近な人の死や、家庭や園で飼育しているペットの死などの喪失体験、それに近年増えている虐待などによっても園児の心は傷つけられ、ストレス反応としてさまざまな行動が出現する。平成7年（1995年）に起きた阪神・淡路大震災では生活援助物資や義援金が被災地に寄せられた他に、全国からボランティアがかけつけ、災害復旧のために活動されたことは記憶にあるところである。この年を、日本のボランティア元年と呼ぶ人もいる。また、精神科医や小児科医、臨床心理士などが電話相談や、避難所、学校、幼稚園、保育所を訪問し、被災者に直接かかわるなどの方法により被災者の心のケアに取り組まれた。阪神・淡路大震災はわが国における被災者支援への社会的関心を高めたとともに、心の問題にかかわる専門職にとっても被災者の心のケア活動へのモチベーションを高め合う機会ともなった。そして、阪神・淡路大震災への取り組みの経験は、その後に発生した三宅島噴火や中越地震、JR 尼崎列車脱線事故、それにこの度の能登半島地震などの被災（害）者支援に生かされている。

ところで、園児の心にストレスを与える出来事が保育の場においていつ起きるかわからない。不運にしてそのような災難に出合った園児に対して、心のケアを含めた適切な支援がいていねいに行われることを望むものである。それぞれの幼稚園、保育所では火災や地震、それに不審者侵入などに備えての防災訓練、避難訓練を実施している。しかし、災害後の園児に対する心のケアについてはその対処法を策定している園はまだ少ないと思われる。そこで、幼稚園および保育所の先生方に「心のケア」について関心と理解を深めていただき、園児の心のケアが災害・事故・事件後、混乱することなく適切になされることを願って、この資料を作成することとした。

2 ストレス反応を理解する

(1) 災害・事故・事件後のストレス反応

見知らぬ犬が近づいて来て、吠えられたりすると、子どもはビックリして泣き、そばにいる親にしがみつく。このように子どもが怖い体験や驚くことに出会うと、顔が蒼ざめ、一瞬、身体が硬くなり、そしてワーと泣き、その後、暫くは犬を怖がるなどの心と身体の変化を出現させる。これらの行動・状態をストレス反応（stress responses）という。

このような日常的な出来事（日常的ストレス）の他に、火災や地震などの災害や、事故・事件など予期せぬ大変な出来事（危機的ストレス）に出合い、衝撃的体験な体験をしたとき、

私たちの心と身体は強く緊張する。そしてこの過度の心と身体の緊張によって、眠れなくなり、夢にうなされ、頭が痛くなったりする。また、気持ちが重くなり、イライラし、また起きるのではないか、これからどうなるのかなどと心配・不安が募り、さらに怖がるのがひどくなり、臆病になるなどのストレス反応が出現する。

ところで園児は、災害・事故・事件に直接出合わなくても、身近な人や、園の友達が交通事故に遭ったり、事故で亡くなったことなどを聞き、知ったりすると、悲しむだけでなく元気をなくし、死ぬということに不安を持ち、親にまつわりつく。また、車を怖がり、外出をしたがらなくなるなどのことがある。このように子どもは間接的な体験である場合でも、大人のように話題（出来事）を現実的に理解し、受け止めることができにくいので、不安や心配を抱き易く、ストレス反応を引き起こすのである。

なお、怖い体験をした後、臆病になり、赤ちゃんがえりをするなどの行動は、どんな子にも起きる心と身体の自然な働きであり、これまでに経験したことのなかった大変な出来事の体験を必死に耐え、乗り越えようとしている心と身体の精一杯のがんばりの姿なのである。ただ、同じ出来事に出合ってもストレス反応の現れ方と回復の経過は、一人一人に違いがある。特に子どもの場合には、家族や保育者（以下、幼稚園教諭と保育所保育士を総称して保育者と記す）など周りの者がその出来事をどう受け止め、どう振舞っているか、また、周りの者がその子に対して理解のある対応をしているかによって違いが出てくる。家族や保育者が不安を持ちすぎていると、子どもの不安も強くなる。かなり離れたところで火事が起きた際、ある母親は中学生のときに隣の家が火事になり、そのときの怖かった体験が思い出され、動転し、火事後、「うちが火事になったら大変だ」との心配が募り、子どもに火の怖さを繰り返し話し、火の扱いの注意をしていたら、その子がサイレンの音におびえるようになり、また、母親から離れられなくなった事例がある。勿論、ちょっとしたことを気にする子ども自身の性格によっても違いが出てくるが、それ以上に災害や事件・事故などの出来事の直後から適切な対応（心のケア）がなされていたかどうかによって、ストレス反応の現れ方と回復の経過は違ってくるのである。

ところで、外傷後ストレス反応が災害や事件・事故直後から約1か月の間に数日以上続き、しかも苦痛が感じられ、日常生活に支障や混乱があらわれた場合は、急性ストレス障害（Acute Stress Disorder, 以下 ASD と記す）として、専門家の指導・治療が必要である。また、引き起こされた反応が1か月以上続き、しかも苦痛とともに生活上に支障を来たし、混乱が伴う場合は、外傷後ストレス障害（Posttraumatic Stress Disorder, 以下 PTSD と記す）といい、やはり専門家の援助を必要とする。

（2）直後から1か月ごろまでのストレス反応（ASD）

災害や事故・事件などに出合い、衝撃や恐怖、過緊張の体験に直面すると、どんな子どもも驚

き、おののき、心が動揺し、次のような行動・状態を出現させる。

〈身体の反応〉

- ・頭や腹が痛いという
- ・吐く
- ・ミルクの飲みが悪い，食事を食べたがらない，食べる量が少なくなる
- ・なかなか寝つかない，夢にうなされる，夜中に目をさまし起きあがる
- ・夜尿をするようになる，昼間，おもらしをするようになる

〈行動の反応〉

- ・特定のことや物をひどく怖がる（暗いところ，火や煙，サイレンの音，車など）
- ・出来事のことを話すことが多く，出来事に関係するような遊びをする
- ・親から離れなれなくなる，親の後追いをするようになる，親にしがみつくようになる
- ・いままで一人でやれていたことがやれなくなる（食べさせてもらいたがる，トイレに一人で
行けなくなる）
- ・赤ちゃんがえりをする，甘えるようになる（赤ちゃん言葉を使う，ベタベタまつわりつく）
- ・外に出たがらない，遊びに行きたがらない，幼稚園・保育所に行きたがらない

〈感情の反応〉

- ・ソワソワ落ち着かない，集中力がなくなる，遊びが長続きしない
- ・不安がり，心配をするようになる
- ・突然泣いたり，はしゃいだりする
- ・笑いが少なくなる，表情が乏しくなる

以上のストレス反応の内容や程度は災害や事故・事件の大きさや体験の違い，それに個人や年齢によっても異なるが，直後には大方の子どもに出現する。しかし，半月から1か月を過ぎたころになると目立たなくなり，2か月過ぎのころには大方は終息していく。時間が解決するとも言われる。しかし，子どものストレス反応は子どもの置かれている環境や周りの者の対応によって，出現と回復に差が出て来る。従って，被災（害）後，適切な対応をすることが子どものPTSDの防止とともに子どもの心に深い傷（トラウマ）を残さないためにも望まれる。

（3）約1か月以降のストレス反応（PTSD）

災害・事故・事件直後よりのストレス反応が終息せず，1か月以降もストレス反応が持続することがある。兵庫県教育委員会の調査によると，阪神・淡路大震災5年後の平成12年度に，「イ

ライラ、攻撃的」「注意力散漫」「頭痛・腹痛」などの症状（状態）があり、心のケアを必要とする神戸市内の小学生が、1,668人いたとのことである。この中には被災当時、幼児であった者が含まれている。神戸市においては震災後、適切な心のケアがなされ、幼児期にある子どもへの配慮もされたことではあったと思われるが、この人数は決して少ない数ではない。PTSDの予防のためにも、また、子どもたちの心に深い傷（トラウマ）を少しでも残さないためにも幼児期にある子どもの心のケアをていねいにしたいものである。

なお、身の安全を脅かされ、強い恐怖を引き起こす出来事を体験した後、症状（状態）が1か月以上続き、心理的な苦痛とともに生活上に支障や混乱を来す疾患であるPTSDに移行する率は一般的に1年後で、10～20%といわれている。しかし、出来事によって、その比率は異なり、傷害事件の被害者で約30%、強姦事件で約60～80%ぐらいともいわれている。

ところで、子どものPTSDは次の症状（状態）を呈するといわれている。

〈過覚醒〉

- ・寝つきがわるい
- ・そわそわしていて落ち着きがない
- ・怖がる

〈出来事の侵入（再体験）〉

- ・出来事や体験をふいに思い出す、体験を思わせる遊びをよくする
- ・恐ろしい夢をよくみて、うなされる
- ・その出来事がまた起きるのではと心配する

〈マヒ・回避〉

- ・表情が乏しくなる、ボーとしていることが多い
- ・出来事や体験を話したがらない、口数が少なくなる
- ・元気がなくなる

〈身体反応〉

- ・頭痛・腹痛
- ・食欲がない
- ・吐く
- ・夜尿、頻尿、昼間遺尿（おもらし）

〈退行・逃避〉

- ・怖がる
- ・ひとりでできていたことができなくなる，やってもらいたがる
- ・甘える，しがみつくことが多い

これらの症状（状態）が幾つか出現し，しかも心理的な苦痛と生活上に支障や混乱が伴い，それが1か月以上続く場合はPTSDと診断される。このときは，専門家の指導・治療が必要である。

3 心のケアを考える

(1) 心の傷

心の傷は，体の傷と異なり外からは見えないので他人には分かりにくいところがある。また，同じ出来事に出会っても，傷の深さは一人一人に違いがある。体の傷は一度治ると傷跡となり，傷跡はその傷はもう治ったという証明となり，けがを克服した勲章ともなるが，心の傷はやっかいなことに後になっても時々“うずく”のである。突然，あるいはなにかのきっかけによって，そのときの出来事が再び起こっているかのような感覚となり，不可解な行動を出現させるフラッシュバック（再燃）といわれる症状もその一つである。この“うずき”がひどい苦痛を与え，さらには生活に支障を来たす症状（状態）を出現させる。この症状がPTSDである。

これまでの社会では大変な出来事が起きると，個人や家族は悲しみや，つらさにひたすら耐え，苦しみを早く忘れることを求められてきた。また，「時が解決してくれる」と片づけられてきた。従って，大変な出来事によって心に傷を負っても，心に傷を仕舞い込んで生きてきた者が多かったのである。子ども（幼児）の場合も，子どもは出来事のひどさをよく分かっていないようだからショックも大したことはないとか，元気になっているから心配はないとか，あるいは子どもは，適応性があるのですぐに元気になるから放っておいても大丈夫であるなどと言われ，子どもの心の傷も軽んじられていた。しかし最近では，災害や事故・事件が起きると，学校にスクールカウンセラーが派遣されるようになり，傷ついた心に対し，心のケアがなされる時代となったことは，好ましいことである。

(2) 子ども（幼児）の心のケア

子どもの心のケアとは，なんらかの出来事で心を痛め，心が動揺・混乱している子どもに寄り添い，不安・心配やつらさを受け止め，子どもが本来持っている心と身体の回復力と，誰もが持っている困難を乗り越える力を引き出し，強める援助活動である。つまり，子どもを取り巻く家族や保育者，それにボランティアや地域の人々が出来事によって生じた子どもの心と身体の緊張や動揺・混乱に対して，安心と安全を守ってあげるかかわりと，環境を用意し，さらには，スト

レス反応に対して適切な対処と指導を行い、ストレス反応を鎮め、子ども自身が困難を乗り越えられるよう援助することである。

なお、心のケア活動は専門家だけが行う援助ではなく、子どもも含めて、家族や保育者など子どもを取り巻く人々の支え合いであり、困難を乗り越え、共に生きる力を高め合っていく営みと考えたい。勿論、ASD や PTSD など心の傷に対する臨床心理学や精神医学などからの専門的介入は必要であり、専門家に指導・治療を依頼することは必要ではあるが、専門家の助言・指導は保育現場や家庭において心のケアが適切に行われ、混乱を来たさないために必要とされるのであって、子どもに直接的に介入してもらい、それで安心するだけではないことを承知しておきたい。

4 子ども（幼児）の心のケアの基本

子ども、特に幼児期の子どもに対する心のケアの基本を記す。これらの基本を踏まえ、家庭や幼稚園・保育所において子どもにかかわることを望みたい。以下は、災害や事故・事件後の保護者に対応を指導する際にプリントするなどして活用して頂きたい。

(1) 子どもに安全感を与え、安心させる

- ・できるだけ子どもを一人にしない
- ・子どもを守るメッセージと姿勢を伝え、示す
- ・子どもへ関心を向ける
- ・不安を訴えて来たら、その子に分かるように説明し、安心させる
- ・「怖がり」「甘え」などは、誰にも起きるもので、その子がだめだとか、だらしがないからではないことを説明する

(2) 子どもと向き合い、子どもに感情を自由に表出させる

- ・スキンシップをとる
- ・話しかけを心がける
- ・話をよく聴くとともに、怖がる気持ちまでも聴く
- ・出来事について話をしてきたときは、よく聴く。しかし、無理に聞き出すことはしない。

(3) 子どもの活動を確保する

- ・子ども同士遊べる場所と環境を用意する
- ・一緒（子ども同士、親と子、保育者と子どもたち）に遊ぶ時間をつくる
- ・手伝いをさせるなど、一緒に何かをする

(4) 子どもの気持ちをリラックスさせ、落ち着かせる

- ・体を動かす遊びをさせる
- ・子どもの好きな、楽しい遊びをさせる
- ・一緒（子ども同士、親と子、保育者と子どもたち）にゆったりした時間をつくり、過ごす

(5) 行動（症状）への対応

①「怖がる」ことへの対応

- ・「だいじょうぶ」と簡単に片づけたり、怒ったりしないで、「怖い気持ち」を受け止める
- ・抱きしめたり、手を握ったりして安心させる
- ・怖がらせないようにと、気づかひや配慮をし過ぎない

②「退行（赤ちゃん返り）」への対応

- ・退行（赤ちゃん返り）を一時的なものと受け止め、心配しない
- ・退行現象（行動）に対して注意したり、叱ったりしない
- ・「できない」「やって」などの要求に対し、突っぱねないで、「一緒にやってみよう」と手を貸し、少しずつ手を抜いていく。少しでも自分でやれたらほめる

③「フラッシュバック（再燃）によるパニック」への対応

- ・あわてない
- ・刺激になったものがあれば、遠ざける
- ・「大丈夫」と言って、手を握ったり、抱きしめたりして安心させる
- ・「今度は何も起きなかったね、大丈夫だったね」と出来事の時と、今度の状況との違いを認識させる
- ・誰にでも起きることで、あなたがおかしくなったのではないことを教える

④「身体症状」への対応

- ・苦痛を察してあげる
- ・痛がる場所をさするなど、スキンシップをする
- ・症状がひどい時、訴え（症状）が続く時は、お医者さんに診てもらう

(6) 問題に立ち向かう力をつける

- ・今回の出来事は恐ろしかったこと、大変だったことを分かってあげる
- ・出来事後、やれたこと、できたことを認め、ほめる

- ・出来事後、どうするとよかったか、どうするとよいかを話し合い、教える

(7) 「身近な人の死（喪失体験）」への対応

- ・葬儀など死を確認する儀式には親や保育者が寄り添い、できるだけ参加させる
- ・泣くことはだめなことではなく、必要なことと考える
- ・花を飾る、遺影を置くなどをする
- ・子どもがその人のことやその人の死について話をしてきたときには、逃げずに相手をし、話を聴く
- ・死に関しては「〇〇は天国に行った」「〇〇はお星様になってお空に行った」などと、子どもに分かるように説明する
- ・その子だけでなく、その子の家族の悲しみも癒えるよう配慮する

5 幼稚園・保育所の対応

(1) 園長・所長の役割

- ・出来事の内容・状況とその経過を担当に報告を求め、たえず把握しておく
- ・家庭や園（所）での子どもの状況について主なことについては、担当に報告を求め、たえず把握しておく
- ・一人一人の子どものストレス反応に対して、専門家の指導や治療が必要かどうか、また、外部機関の協力や援助が必要かどうかを保護者とも相談の上、園長・所長の責任で依頼し、要請をする
- ・保護者全体に係ることや問題となっていることについての対処や情報公開は、園長・所長の責任で対応する
- ・教育委員会や児童福祉関係課などの関係機関への連絡、報告、協議等については園長・所長の責任で行なう
- ・園（所）や教職員が混乱していると、子どもの不安を強めることになる。また、子どもの不安を鎮めるためには保護者と一緒に過ごす時間が必要であることなどを考え、一時的に休園とすることを必要であるので、休園の決定を園長・所長の責任で行なう
- ・教職員の疲労やメンタルヘルスへの配慮をする
- ・マスコミ等の対応は園長・所長の責任で行なう

(2) 保育者の役割

① 出来事の状況を把握する

- ・出来事の内容

- ・その時、その子や家族はどこにいたか
- ・その時、その子や家族はどんな状態（状況）であったか

②子どもと家族のその後の生活状況を把握する

- ・子どもの家庭での生活に混乱はないか、これまでには見られなかった行動が出ていないか
- ・家族（保護者）に混乱はないか
- ・子どものために力となれる家族（保護者）かどうか
- ・家庭の中に混乱はないか

③子どもの幼稚園・保育所での状況・変化を把握する

- ・登園を渋ることはないか
- ・保育者にまつわりつくことが多くないか
- ・表情が乏しい、元気がない、元気があり過ぎる、落ち着かない、乱暴などこれまでと異なる状態や行動はないか

④家庭や園（所）での子どもの状況について、担任は逐次、園長・所長に報告するとともに、職員会議等で他の教職員にも報告する。また、ASD や PTSD の症状が見られ、特別の配慮や外部機関の協力・援助が必要ではないかと考えられる場合には、園（所）全体で検討することを諮る

⑤子どもたち一人一人に対して、前述した「子ども（幼児）の心のケアの基本」を参考にして、ていねいにかかわる

⑥保育の中での対応

- ・前述した「子ども（幼児）の心のケアの基本」を参考にして、保育をする
- ・ゆったりした保育を心がける
- ・楽しく過ごすことを心がける
- ・体を使う遊びを取り入れる
- ・まつわりつく子、甘えてくる子、やってもらいたがる子などに対しては、極力、受け止め、対応する
- ・出来事についてクラスで話し合う（出来事はどんなであったか、自分はどうかであったか、今はどう感じるか）
- ・出来事について個別、あるいはグループで絵を描く

⑦親を支える

- ・ 親も混乱し、不安定になっていることが多いので、まず、親の不安を受け止め、その上で、家庭において子どもに対して、適切なかわりをしてもらうための助言をする
- ・ 緊急事態のときは、幼稚園・保育所や保育者に対して保護者の不平不満が募り易いので、不平不満について耳を傾ける姿勢を忘れない

⑧家庭訪問をする

- ・ 出来事により欠席している園児がいれば、家庭訪問をし、状況を把握するとともにクラスの子どもたちの心配を伝え、安心するよう計らう
- ・ 一時的に休園する場合には、休園期間中に全園児の家庭訪問を計画する

⑨記録をする

- ・ 園児および保護者個々に関して特記すべき事項や言動を時系列的に記録する
- ・ 記録用紙はクラスごと、あるいは園全体とする

(7) 保護者説明会の開催

- ・ 園（所）内での出来事や、保護者に不安を起こさせる出来事の場合は、速やかに保護者説明会を開く
- ・ 出来事の内容について説明する、出来事に関する園（所）の不備、責任については謝罪し、理解を求める
- ・ 園（所）のこれまでの対応とこれからの対処について説明する
- ・ 保護者の要望を聴取し、その対応の可否を話し合う。即、対応できない課題については検討を約束する
- ・ 一時的に休園が必要なときは、説明の上、保護者に理解を求める

6 おわりに

本資料は、園児の心にストレスを引き起こす出来事（災害・事故・事件）が起きたとき、家庭や幼稚園・保育所において園児の心を理解し、園児にどう対応するとよいかについてまとめたものである。

災害・事故・事件後の心のケアは、通常保育の課題でないこともあり、幼稚園や保育所においては、まだ関心が薄い。しかし、災害や事故・事件はいつ起きるか分からない。しかも、起きるときは突然であるために当事者は戸惑い、困憊し、対応において禍根を残すことが少なくない。

そこで、保育者も心のケアについて理解を深めておく必要を感じる。その上で、園（所）としての対応・対処を考えておかれることを願うものである。本資料がそのためのきっかけとなれば幸いである。

ところで、出来事が大きい場合は、園児に対する ASD や PTSD などへの専門的援助が必要となり、また、疲労困憊の当事者（園長・所長先生，保育者の先生方）のメンタルヘルスに対するサポートや、二次被害などへの対応が必要とされ、当事者である園（所）だけでの対応には限界がある。従って、心のケアの対応・対処は園（所）だけのこととしてではなく、地域の問題としてその対策を講じていかなければならないと考える。そのシステムづくりなどは今後の課題である。

参考文献

- (1) 浅野房雄 火災発生後の心のケア つくば国際短期大学紀要第34輯 2006
- (2) アメリカ精神医学会 DSM-IV-TR 高橋三郎他訳 医学書院 2003
- (3) 兵庫県臨床心理士会 心の傷と癒し 臨床心理士の活動情報誌16号 2001
- (4) J. T. ミッチェル 緊急事態ストレス・PTSD 対応マニュアル 高橋祥友訳 金剛出版 2002
- (5) 日本小児精神医学研究会編 災害時のメンタルヘルス 日本小児精神医学研究会 1995
- (6) 岡堂哲雄 被災者の心のケア 至文堂 1996
- (7) 松原達哉編著 心のケアのためのカウンセリング大事典 培風館 2005