

大規模災害発生時における  
学校再開と心のケア  
ハンドブック

—令和3年度改訂版—



©2010 熊本県くまモン



熊本県教育委員会

## はじめに

「平成 28 年熊本地震」の発生から 5 年が経過しました。死者 268 名、負傷者 2,736 名、住宅の全壊・半壊 43,031 棟（いずれも令和 4 年 2 月 10 日現在）などの甚大な被害が発生しましたが、本県は「創造的復興」の精神のもと、着実に復旧・復興の歩みを進めています。

また、一昨年（令和 2 年）の 7 月には、八代・球磨・芦北地域を豪雨が襲い（令和 2 年 7 月豪雨）、死者 65 名、負傷者 50 名、住宅の全壊・半壊 4,609 棟（いずれも令和 4 年 2 月 3 日現在）などの被害をもたらしました。本県では、「令和 2 年 7 月豪雨からの復旧・復興プラン」を策定し、熊本地震からの復旧・復興と併せて、県全体で様々な取組みを進めています。

さて、「平成 28 年熊本地震」の発生後、本県は全国から様々な支援を受けました。特に被災学校については、兵庫県の教職員で構成される「震災・学校支援チーム（EARTH）」から多大な支援を受けました。その時配付された『EARTH ハンドブック』が避難所対応や学校再開に大いに活用されたことから、本県では、同ハンドブックに熊本地震で得られた経験等を加え、平成 29 年 12 月に『防災教育と心のケアハンドブック』を作成しました。また、平成 30 年 6 月には、「震災・学校支援チーム（EARTH）」を参考に「熊本県学校支援チーム」を発足させ、大規模自然災害発生時に被災地の学校教育の早期復旧を支援する体制を整備しました。

その後、「熊本県学校支援チーム」が「大阪北部地震」や「西日本豪雨」（ともに平成 30 年）等の県外の大規模自然災害、また、一昨年（令和 2 年）の「令和 2 年 7 月豪雨」で支援にあたる中で、災害の初動期において、学校現場の方々がより利用しやすいハンドブックにする必要があると考え、構成を全体的に見直し、タイトルも改めました。その結果が本書になります。

近年、地球規模での気候変動が見られる中、大規模自然災害の発生率及び危険性は増していると言われており、防災・減災意識を高める必要性に迫られています。

今後、学校関係者が本書を有効に活用し、大規模自然災害時における緊急の対応に備えるとともに、災害が発生した際には、学校再開に向けて組織全体で対応し、被災した児童生徒の細やかな心のケアにあたっていただくことを願っています。

令和 4 年 3 月

熊本県教育長 古閑 陽一

<b>I 章 災害直後の学校の動き</b> .....	<b>1</b>
1 発災から平常に向けた動きの流れ .....	2
2 学校再開に向けたポイント .....	3
(1) 学校の早期再開までの流れ .....	3
(2) 応急教育に向けた流れ(例) .....	5
(3) 施設・設備の被害状況調査 .....	8
(4) 校区の被害状況調査 .....	9
(5) 災害情報の収集と発信 .....	10
(6) 学校給食再開に向けて .....	11
3 心のケアのポイント .....	12
(1) 災害による心身の変化と対応 .....	12
(2) 災害による心的ストレス .....	14
(3) 教職員への心のケア・サポート .....	18
4 (参考) 避難所運営のポイント .....	21
(1) 避難所開設から運営へ .....	21
(2) 避難者の受け入れ .....	22
(3) 避難者数の把握と報告 .....	24
(4) 災害時要援護者への対応 .....	25
(5) 自治組織づくり .....	27
(6) 生活秩序の管理と苦情等への対応 .....	28
(7) 避難者への問い合わせや情報提供 .....	30
(8) 救援物資等の受け入れと配布 .....	32
(9) ボランティアの受け入れ .....	33
5 (参考) 避難所における食事のポイント .....	35
(1) 非常時における食事 .....	35
(2) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援 .....	36
(3) 食事に配慮を要する人への対応 .....	38
<b>II 章 学校再開後の動き</b> .....	<b>39</b>
1 応急教育の実施について .....	40
(1) 応急教育 .....	40
(2) 避難所との共存・解消の手順 .....	42
(3) 学校給食再開後の食の支援 .....	43
2 学校再開後の心のケア .....	44
(1) 基本的な対応 .....	44
(2) 発達段階に応じた心のケア .....	45
(3) 教師ならではの心のケア .....	46
(4) 教師ができる心のケア .....	48
(5) 防災教育と心のケアの融合的取組 .....	50
3 災害発生後の事務手続き .....	51
<b>III 章 心のケア</b> .....	<b>53</b>
(1) 心のサポート授業の実施方法 .....	54
● 心のサポート授業1【小学校・中学校・高校】 .....	55
● 心のサポート授業2【小学校】 .....	66

● 心のサポート授業2【中学校・高校】	77
● 心のサポート授業2【養護教諭】	86
● 心のサポート授業3【小学校新入生】	92
● 心のサポート授業3【小学校1年・2年】	97
● 心のサポート授業3【小学校3年～6年】	104
● 心のサポート授業3【中学校・高校】	110
● 保護者から見た子どもの心と体のチェックシート	119
(2) 「心と体の個人記録票」について	123

## IV章 データバンク 127

1 関係連絡先・ホームページ等	128
2 救急法	129
3 平成28年熊本地震と令和2年7月豪雨の概要	136
(1) 平成28年熊本地震	136
(2) 令和2年7月豪雨	141
4 災害対策等関係法令等	145
5 資料及び様式集	146
(1) 学校再開に向けての関係資料	146
① 施設・設備の点検チェック表	146
② 引き渡しカード・避難先一覧表	149
③ 建物被害状況チェックシート	150
④ 当面の予定と教科書等不足調査	151
⑤ 学校再開のお知らせ	152
(2) 避難所運営関係資料	153
① 避難所協力班の組織化と訓練	153
② 開放施設の明確化と開放順位の設定	155
③ 避難所としての開放区域	159
④ 避難誘導呼びかけ文例	160
⑤ 避難者家族票	161
⑥ 在宅被災者リスト・災害時要援護者リスト	162
⑦ 避難所における災害時要援護者への援助方針	163
⑧ 避難所開設状況報告書	164
⑨ 食料等物品要請書・受領書・救援物資管理表	165
⑩ 避難者一覧表・ボランティア受付簿	166
⑪ 避難所での対応例	167
⑫ ペットの飼い主の皆さんへ	168
⑬ 緊急時連絡	169
⑭ 避難所における生活の基本的ルール	170
⑮ 避難所運営委員会運営規約(例)	171
⑯ 避難所日誌	173
⑰ 学校施設・設備表示板(例)	174
(3) 食の支援関係資料	178
① 食支援活動チェック表	178
② 避難所の食事で気をつけること	182
③ 食事についてのアンケート	183

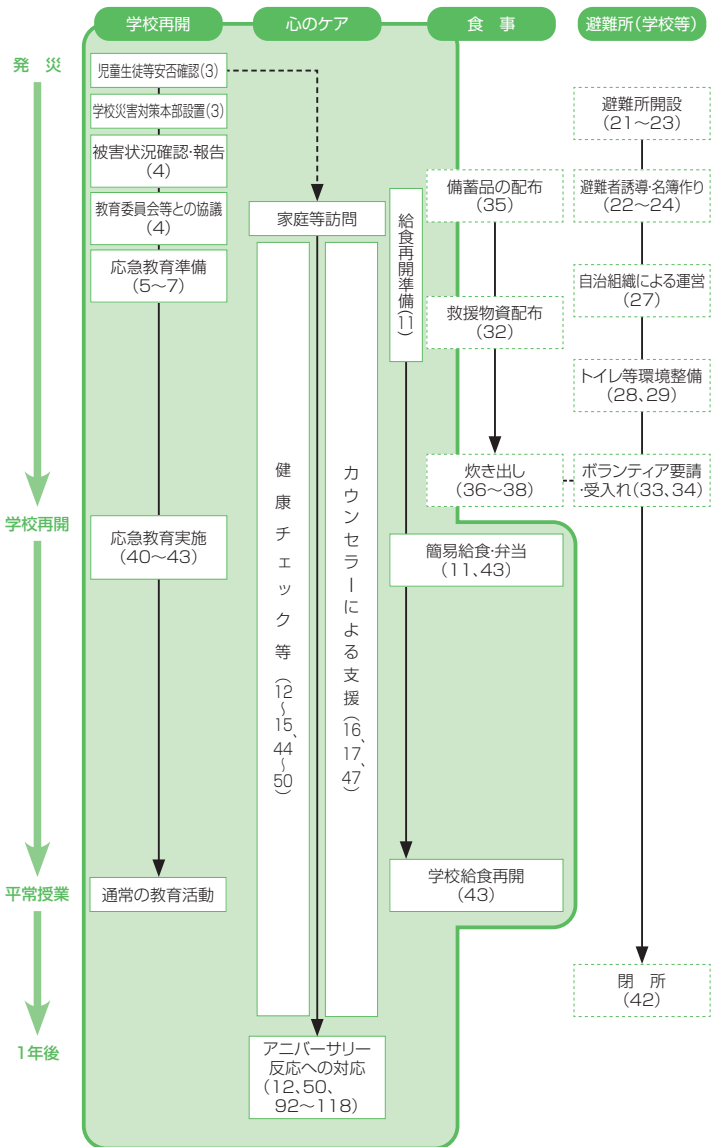
# I 章 災害直後の 学校の動き



被災地における学校支援活動の様子

# 1 発災から平常に向けた動きの流れ

※数字は参照ページ数  
※太枠内が学校関係部分



## 2 学校再開に向けたポイント

### (1) 学校の早期再開までの流れ

- ☆ 学校の早期再開に向けた流れを理解する。
- ☆ 災害の種類や規模に応じて柔軟に対応する。

#### 【1日目】

【児童生徒が在校中の場合】

災害の発生・安全確保



避難誘導（第1次避難場所へ）



児童生徒・教職員の安全確認  
病院等の医療機関との連携のもと

- 1 安否確認
- 2 健康状態確認



学校災害対策本部の設置

- 1 第1次被害状況の調査
  - (1) 児童生徒・教職員の被害状況調査
  - (2) 校区等の被害状況確認
- 2 児童生徒の引き渡し  
保護者への引き渡し
- 3 施設等の被害状況調査 ※p8参照
  - (1) 安全点検（施設設備）
  - (2) 危険区域の封鎖と応急処置
  - (3) 被害状況の記録（写真撮影）と一覧表の作成
  - (4) 避難所開放区域の明示
- 4 学校周辺の被害調査 ※p9参照
  - (1) 通学路、校区の被害状況調査
  - (2) ライフラインの被害状況
  - (3) 校区地図への被害状況の記入
- 5 防災担当部局や地域との連携  
災害情報の収集と整理 ※p10参照
- 6 教育委員会への災害状況の報告  
報告書の作成

#### 【留意点】

※津波発生時はさらに第2次避難場所へ避難誘導（空地・高台等）

※児童生徒が在校時以外も、教職員が学校へ参集し、児童生徒の安全確認をする。

※大津波・津波警報が解除されるまで引き渡しは行わず、学校等に待機させる。

※公共交通機関を利用して通学している場合は、その状況を確認する。

## 【2日～7日目】

教育委員会等との協議・調整

第2次被害状況の調査

- 1 児童生徒の被災状況調査
- 2 教科書・学用品不足調査
- 3 児童生徒や保護者への声かけ（心のケアにつながる）
- 4 被災児童生徒の避難先確認（転校手続き）

教育委員会への報告

教育委員会等との協議調整

- 1 応急教育計画の作成・カリキュラムの作成
- 2 応急教育の教材確保
- 3 学校給食再開に向けた準備
- 4 間借り先関係校の選定・調整

応急教育の実施に向けての準備完了

避難所の縮小・解消

- 1 避難所の自主防災組織・防災部局との協議連携
- 2 学校再開のお知らせ作成

## 【8日目～】

学校再開

教育委員会・関係校等との協議・調整（長期的な課題等について）

※「学校再開の時期」については、教育委員会や関係機関と協議・連携を図りながら、原則として行政が伝える。

※「すぐに出て行け」と受け取られないよう注意する。

※再開後の児童生徒の活動エリアを周知する。

## 【参考】

## 安否確認

## 1 阪神・淡路大震災時

- (1) 被害が大きな地域の学校では、児童生徒の安否確認に1週間を要したところも多かった。
- (2) 教職員の中にも被災者がいたため、地震後、全ての教職員が集まったのは、地震発生から6日後であった。
- (3) 電話・家庭訪問で連絡がとれなかったが、学校再開の貼り紙を見て登校した児童生徒もいた。登校日、約半数が登校し、生徒4名の死亡が判明した学校もあった。

## 2 東日本大震災時

- (1) 安否確認の方法として、電子メールが機能した。
- (2) 電話等が使えないときは、自宅訪問、友人・地域住民からの情報提供、掲示板への貼り紙による情報確認等も重要な手段となった。

## 3 平成28年熊本地震時

- (1) 安否確認の方法として、SNSやメールが効果的であった。
- (2) 児童生徒の安否確認は、電話で連絡がつかない場合、家庭訪問ですべて行った。



## (2) 応急教育に向けた流れ（例）

- ☆ 応急教育の実施に向けた流れを把握する。
- ☆ 職員会議で情報を共有し、組織的に対応する。
- ☆ PTA、地域へも協力を求める。

### 【1日目】

児童生徒の収容、安否確認

児童生徒の引き渡し

職員会議

- 1 避難所チェック・危険箇所明示
- 2 学校の開放区域を明示
- 3 避難所開設 ※基本的に市町村が対応

学校の被害状況の調査（写真撮影）

### 【2日目】

児童生徒・家族の安否確認

各家庭の被害状況の把握

教材教具の被害調査

職員会議

- 1 被害児童生徒の情報共有
- 2 避難状況の情報共有
- 3 教職員の仕事分担
- 4 教育活動のための場所の確保
- 5 被害児童生徒への心のケアについて
- 6 教材教具の確保
  - (1) 不足分を教育委員会へ要請
  - (2) 卒業生、地域の人たちへの呼びかけ
- 7 近隣校等への教職員の応援要請  
(ローテーションの確立)
- 8 ボランティアへの連絡等

### 【3日～7日】

職員会議【3～4日】

- 1 学校再開のお知らせについての打ち合わせ
- 2 学校再開後の学校運営についての打ち合わせ
- 3 避難所との調整
- 4 児童生徒の安全確保の検討
- 5 授業形態の検討（短縮、二部、分散授業等）
- 6 教職員の役割分担の明確化  
(引率、渉外、時間割作成等)

## 職員会議 [4～5日]

- 1 児童生徒の現状確認  
(安否確認及び家庭訪問等で得た情報の共有)
- 2 避難所運営状況の報告
- 3 校舎の状況確認  
(安全確認及び施設・設備の応急補修)
- 4 通学路や校区の状況確認

## 職員会議 [5～6日]

- 1 校舎の使用状況を判断
- 2 転出児童生徒の状況確認
- 3 職員の役割分担
  - (1) 学校再開に向けたお知らせ
  - (2) 授業再開に向けた環境整備
  - (3) 教材教具の整備
- 4 授業形態の検討  
(短縮・二部・分散等)
- 5 応急教育計画の作成

## 職員会議 [6～7日]

- 1 応急教育計画の策定
- 2 学校再開のお知らせの配布 (p152 参照)
  - (1) 家庭訪問
  - (2) 防災無線
  - (3) 掲示板
  - (4) テレビ、ラジオ
  - (5) メール
  - (6) 学校ホームページ
- 3 避難所の支援活動の縮小
- 4 学校再開の準備

## 【8日目～】

## 学校再開

## 各家庭の被害状況の把握

※児童生徒の出欠を含め、健康状態の確認と校内での共有

## 授業実施形態に合わせた教員の分担

- 1 授業を行う教員
  - (1) 短縮授業 (相互に応援)
  - (2) 二部授業 (できる限りその学校の教員で対応する。)
- 2 教員のローテーションの確立

## 保護者・児童生徒への連絡

- 1 全校集会 (校長講話など)
- 2 授業形態の連絡
- 3 学級活動・ホームルーム (子どもと共感的に向き合う)  
※心のケア
- 4 保護者引き渡しによる下校
- 5 簡易給食について

## 【参考】

## 学校再開に向けた県立高等学校の班編成の事例

- 教育班（教務部、進路部）
  - ・学校再開に向けて
  - ・応急教育の在り方
  - ・生徒被害状況の把握
  - ・通学路の被害状況の把握
  - ・教育環境の整備
- 心のケア班（教育相談部、保健部）
  - ・生徒、職員の心身の状況把握
  - ・生徒、職員への心のケア
- 施設整備班（事務部、図書部）
  - ・施設や設備の被害調査
  - ・教育環境の整備（ハード面）
- 行事計画班（総務部、生徒指導部）
  - ・今後の行事
- 情報発信班（研究企画部）
  - ・生徒、保護者への情報発信
- 県への報告、報道対応（副校長、教頭）

### (3) 施設・設備の被害状況調査

- ☆ 学校再開まで毎日点検し、その情報は避難住民にも公表する。
- ☆ 重点点検箇所は専門業者に依頼する。
- ☆ 危険箇所を分かりやすく表示する。
- ☆ 片付ける前に記録写真を撮っておく。

**[作業手順]** ※参考様式は p 146 ~ 147

#### 1 点検箇所を校務分掌、防災計画等をもとに決定

- ※ できるだけ複数名で点検を実施する。
- ※ 学校再開まで毎日点検を実施する。

#### 2 重点点検箇所（電気、ガス、水道、排水、下水、トイレ等に係わる場所）の確認

- ※ 理科室、家庭科室、事務室、職員室、保健室、給食室、トイレ等の電気、ガス、水道に係わる場所の点検には、できるかぎり多くの人員と十分な時間を充て、異常を確認した場合、専門業者の点検を実施する。

#### 3 必要物品

- ・ 校舎配置図      ・ カメラ      ・ 筆記用具
- ・ (必要に応じ) 使用禁止表示

#### 4 点検項目の確認

- ※ 落下物、突起物等、学校再開の際に児童生徒に危険を及ぼす恐れのあるものについて、漏れなく点検できるよう点検項目についての事前確認をする。

#### 5 点検表に点検結果を記入

- ※ 使用の可・不可、応急修理の要・不要、立入禁止措置の要・不要を必ず記入する。

#### 6 避難者、児童生徒、それぞれの立入禁止区域の表示

- ※ 障がい者や外国人等の災害時要援護者にも配慮して表示する。

#### 7 一覧表にまとめ学校災害対策本部や教育委員会に報告

#### 8 点検結果を模造紙等に拡大した校舎配置図に記入

- ※ 点検結果は、職員室に掲示するとともに避難所にも掲示し、避難住民にも情報提供する。

(二次被害を防ぐ上でも重要)

- ※ 色分けなどで危険箇所を分かりやすく表現する。

#### 9 応急補修の実施

## (4) 校区の被害状況調査

- ☆ 校区の被害調査は心のケアも兼ねて行うと良い。
- ☆ 被害状況調査をもとに住民と情報を共有し、新たに安全な通学路を設定する。

### 1 安全な通学路設定までの手順

- (1) 市町村災害対策本部、警察署、消防署等から情報を収集し、模造紙大の1枚の校区地図に情報を記入し、一元的に把握する。
- (2) 複数でチームを組み、安全確認のため校区を調査する。
- (3) 危険箇所を校区地図に書き込み、災害状況地図を作成する。(情報伝達用) また、収集した情報は、地域住民とも共有する。
- (4) 災害状況地図をもとに新たな通学路を決定する。

### 2 必要物品

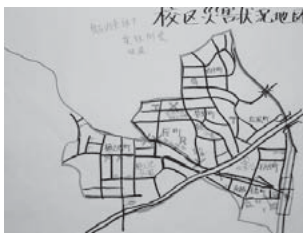
- ① 児童生徒の通学路を明記した校区地図
- ② 筆記用具                      ③ カメラ

### 3 被害調査時の確認事項

- (1) 危険箇所を確認する。
- (2) 児童生徒の在宅時は、家庭訪問をして心のケアにつながる声かけを実施する。  
[危険箇所確認項目]

#### 【記入例】

被害状況	マーク例
道路の亀裂・陥没	×
ガス漏れ	G
崖崩れ	K
路肩崩れ	R
橋の破損	×
家屋倒壊	T
火災現場	F



## 【参考】 通学路の安全確認

### 平成28年熊本地震時

小中学校では、各学校の教職員が学校再開前に通学路の安全を確認した。また、地域や保護者と連携して、細部にわたり安全確認をした学校もあった。学校再開後には、教職員が通学路で児童生徒に安全指導を行った学校もあった。校区内の通学路が遮断された市町村では、スクールバスの運行や、臨時に中学生用の寄宿舎を確保する学校があった。

通学路が広範囲な高等学校や特別支援学校にあっては、学校近隣の安全は教職員が確認し、それ以外は各自で確認してもらい、保護者の同意と生徒自身の判断を求める等して対応した。

(各学校の聞き取り調査から)

## (5) 災害情報の収集と発信

- ☆ 確かな情報源から収集する。(伝聞に頼らない)
- ☆ 情報収集手段を工夫する。
- ☆ 簡潔な情報を連絡・発信する。

### 1 収集すべき情報

- (1) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況
  - 水道 ○ガス ○電気 ○交通機関
  - 家屋の倒壊 ○火災発生 ○道路 ○その他
- (2) 児童生徒及び教職員の被災状況
  - 安否(家族も含む) ○家屋 ○避難先
  - 登校・出勤の可否
  - 児童生徒の転出入状況
  - 学用品などの不足状況
- (3) 学校内の施設、設備、教具等備品の被害状況
  - 学校避難所の運営状況
  - 避難者数、避難所となっている校内施設

※ デマ・流言を防止するためにも、必ず事実確認を行う。

### 2 発信すべき情報

- (1) 休校及び学校再開のお知らせ
- (2) 安否確認できない児童生徒について
- (3) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況等
  - ※ メールやホームページ等の活用
  - ・児童生徒 ・避難住民 ・地域住民
  - ・報道機関に向けて

### 3 市町村教育委員会への報告

- (1) 児童生徒の人的並びに教科書被害状況
- (2) 教職員の被害状況
- (3) 避難者受け入れ状況
- (4) 施設の被害状況
- (5) 休校状況
- (6) 給食施設の稼動状況及びその他特記事項
  - ※ 速やかに確認できたものから報告する。
  - ※ 第1次、第2次・と時間を追って最新のデータを報告する。
  - ※ 情報収集に時間がかかるという理由で報告を遅らせない。

## (6) 学校給食再開に向けて

- ☆ 学校給食の早期再開は精神的・肉体的に大きな役割を果たす。
- ☆ 学校給食再開に向けての検討事項
  - 給食施設・調理師の状況
  - ライフラインの状況
  - 食材確保の見通し
  - 献立
- ☆ 学校と行政との連携がポイントとなる。

### 1 教職員・行政との連携

- (1) 災害発生後、数日を経て避難所運営が軌道に乗り始めた段階で、学校再開と並行して学校給食再開への計画を立案する。
- (2) 学校再開に向けた活動との連絡調整を密にする。
  - ① 給食施設（本来の施設・他の施設・近隣学校との合同・近隣市町村からの協力）の稼働を検討する。
  - ② 食材の確保（炊き出しと並行して、長期的な食料確保の確認）を検討する。
  - ③ 献立（完全給食・簡易給食・弁当給食）を検討する。
- (3) 教職員と行政との連携を図り、給食施設・ライフラインの復興状況を把握し、再開の目途をつける。

### 2 学校給食再開への手順

- (1) 学校給食再開において、給食時間の調整と児童生徒への給食指導を検討する。
- (2) 学校給食再開時、完全給食が困難な場合、短期長期の簡易給食を検討する。

#### ○調理をしない簡易給食の例

パン、牛乳、ソーセージ、ヨーグルト	パン、牛乳、ジャム、チーズ	パン、牛乳、ゼリー、ナッツ
-------------------	---------------	---------------

#### ○おかずの一部について調理した給食の例

パン、牛乳、シチュー、バナナ	パン、牛乳、野菜スープ、リンゴ	パン、牛乳、わかめスープ、ミカン
----------------	-----------------	------------------

（『学校給食の手引き～運営・管理編～』より）

# 3 心のケアのポイント

## (1) 災害による心身の変化と対応

- ☆ 症状は時間経過や年齢等によっても異なるので特徴を理解しておく。
- ☆ 災害に遭遇した時、様々なストレスがある。
- ☆ 災害時等の異常事態に当然起こりうる反応がある。

災害発生	災害時の恐怖 (トラウマ) 体験	災害による 喪失体験	継続する ストレス	対応 学校・教職員
	マヒ (凍りついた記憶・その時のことが思い出せない) 逃避 (思い出したくない)	無感覚		
再体験 (フラッシュバック・悪夢・災害遊び) [安心できると再体験反応があらわれやすい]	否認 (そんなはずはない) 絶望	避難所生活の ストレス		狭い場所ですでできる体遊び・ スポーツをさせる
回避 [直後の回避に対処]	怒り (なぜ自分に)			食事の工夫
過覚醒 (イライラ・過敏・ 入眠困難)				リラクセス体験
学校再開		抗うつ		日常生活 (睡眠・食欲・ 学習・遊び) を支援
			仮設住宅による ストレス	心のケアを取り入れた避 難訓練
	行動化 (けがが増える)	受け容れ		健康チェックとストレス マネジメント
				災害を連想させる教材の 使用を控える
				転校生へのケアを行う (転出先との連携)
				日常生活体験を表現させる (壁新聞、せんせいあ のね作文)
6ヶ月後	自责・無力感・不信感・ 孤立感 (マイナス思考)			喪の作業※1・心と体の ストレスチェックとスト レスマネジメントを行う
	回避			
1年後	アニバーサリー反応※2			アニバーサリー反応への 対処 心のサポートを取り入れ た表現活動
10年後	災害時幼児だった子ども のトラウマ反応			"津波""地震"言葉は安全 であることを伝える※3

※ ( ) は具体例等、[ ] は留意点を表す。

※1 喪の作業とは心の中に亡くなった方を生かす作業のこと。  
(追悼文集、献花、送る会等)

※2 アニバーサリー反応とは、慰霊式等が刺激となり症状が再発すること。

※3 p 50の2 (1) 参照



## 【参考】

## 被災体験を作文や絵に表現させることについて

**1 学校再開から1年～2年間は、クラス単位・学校単位での被災体験の表現活動は行わない方がよい。(慎重であるべき)**

※ ただし、壁新聞、せんせいあのおね等の文章表現等、日常の表現活動で、自発的に子どもが表現したものは大切に扱い、本人の了解を得られたら、クラスの子どもに紹介する等分かち合いを行う。(急性期に被災体験の表現を強いることは、強いフラッシュバックを誘発させ、回避を強める危険性がある。)

**2 1以降にストレスとトラウマの心理教育、ストレスマネジメントとセットで、子どものペースを尊重し、表現活動と分かち合いを行う。**

## 【留意点】

- ① 1ヶ月前には保護者や子どもに活動内容を通知し、意見を求める。
- ② 午前中に少なくとも3授業時間(作文テーマのメモ、分かち合い、作文・絵の活動)は確保する。落ち着くためのリラックス法を前後で行う。スクールカウンセラーと共同で行う。
- ③ テーマは広く。「ありがたかったこと。がんばったこと。つらかったこと。将来やりたいこと。」
- ④ 誰が読むのか事前に子どもと相談すること。
- ⑤ 語り継ぐための資料として、残すときは、子どもと保護者の許諾をとる。他にも10年後・20年後の語り継ぐ防災教育のために、破壊された校舎の一部を保存しておく。(時計、児童生徒の机等)

兵庫県立大学大学院 富永良喜教授 より提供

## (2) 災害による心的ストレス

### 1 災害が引き起こすストレス

- (1) 災害時の恐怖や命に関わるような体験
- (2) 災害による喪失体験（大切な人を亡くす、大切なものを失う）
- (3) 継続するストレス（避難所生活など二次的な生活ストレス）が強い場合、以下の障がいを発症することがある。

### 2 災害後に引き起こりやすい心身の障がい

- (1) 心的外傷後ストレス障がい（PTSD）
  - ・災害・事故・犯罪・テロ等を体験する。または、目の当たりにする。家族が被害に遭う。
  - ・その時、戦慄恐怖を体験する（強い精神的衝撃）。こうした体験による精神的な後遺症で、このような心的外傷（心の傷）をトラウマという。

#### 【心的外傷後ストレス障がい（PTSD）の主な症状】

#### ア 再体験

原因となった出来事が、フラッシュバックによって思い出されたり、夢に繰り返し登場したりすること。また、出来事を思い出した時に動悸がしたり、冷や汗をかいたりするといった身体症状も現れる。

#### イ 回避

原因となった出来事について、考える事や感情がわき起こることを避けようとする事。

出来事について話そうとしない。また、出来事の一部を思い出せなくなることもある。

#### ウ 覚醒昂進症状（かくせいこうしんしょうじょう）

睡眠障がい、イライラしがち、怒りっぽい、集中困難、過度に警戒心を抱く、刺激に対する過剰反応。

このような症状が1ヶ月以上続き、日常生活に障がいが生じている時、心的外傷後ストレス障がい（PTSD）と診断される。

## (2) 急性ストレス障がい (ASD)

出来事の体験直後に、強いストレス反応が起こること。

## 【急性ストレス障がい (ASD) の主な症状】

心的外傷後ストレス障がい (PTSD) の三大症状に加えて、解離性症状 (感覚や感情の麻痺、現実感等がなくなる等) が現れる。PTSDに移行するか、1ヶ月以内に回復する。

## (3) うつ反応

喪失体験や恐怖体験により、無気力や孤立無援感 (ひとりぼっちという感情) や自責感 (自分を責める) といった感情が起こり、それがうつ症状を生み出すことがある。

## (4) 心身症

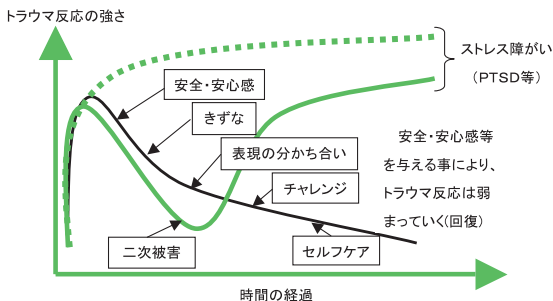
災害ストレスは、身体の弱い器官を直撃する。持病が悪化したり、胃潰瘍・高血圧等の身体疾患を引き起こしたりすることがある。

## (5) 問題行動

イライラしやすくなったり乱暴になったりすることがある。

※ 障がいに発展している場合は、すみやかに医療機関につなぎ適切な対処を行う。いずれの障がいも、適切な治療とケアで回復する。

## セルフケアと心のケア

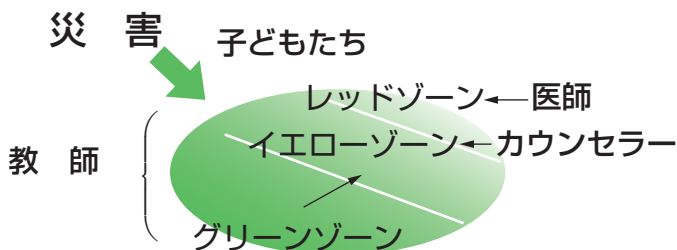


※ 安全・安心・きずなをベースに、少しずつの表現とチャレンジすることが大切。

「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」より (富永 良喜著)

※ 発達段階に応じた心のケアへの対応は p45 を参照

## 災害後の教師・カウンセラー・医師の役割 (高橋、2005)

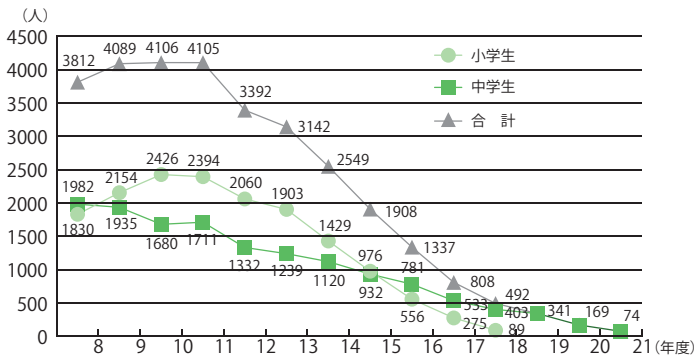


- 教師の二つの役割は子どもの教育と子どものセルフケアの援助を行うこと。
- 教師はスクールカウンセラーとともに子どもたちがグリーンゾーンからイエローゾーンへ移ることを予防できる。
- 教師は医療行為に従事しないが、医師と協力して子どもの心のケアにあたる。

(高橋 哲、2005)

阪神・淡路大震災の影響により心の健康について  
教育的配慮を必要とする児童生徒数の推移

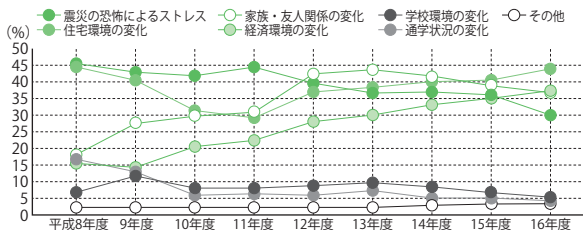
小・中学校に在籍する要配慮児童生徒数の数は、平成10年度の4,106名をピークに、全学年において着実に減少していき、平成21年度には74名となった。



※要配慮児童生徒数が減少するまでには数年を要した。

「災害を受けた子ども達の心の理解とケア (研修資料)」より

## 要因別にみた個別に心のケアを必要とする児童生徒数の推移



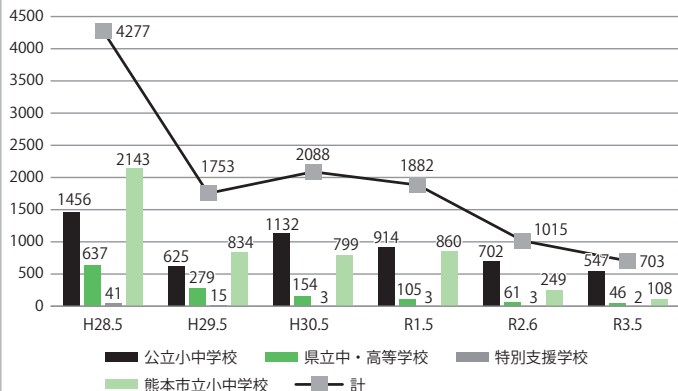
※地震時のトラウマ（恐怖）による要配慮児童生徒数は減少していくが、家庭経済や家族の要因による二次受傷により配慮を要する児童生徒数は増加していく。

「震災を越えて」より

## 熊本地震後、スクールカウンセラー（SC）による心のケアが必要と判断される児童生徒数の推移

平成28年5月調査の4,277人をピークに、増減を繰り返しながら減少している。

## SCによる心のケアが必要と判断された児童生徒数の推移



## (3) 教職員への心のケア・サポート

☆ 教職員は「燃えつき症候群」に陥りやすいので、定期的な休息をとる。

☆ セルフケアは「がんばりすぎないこと」を合言葉に行う。

### 1 教職員を襲うストレス

- (1) 被災者の支援に当たる教職員も大きなストレスを受ける。
- (2) 自らも被災者である教職員は二重のストレスを抱える。
- (3) 人間関係や個人の性格、周囲の環境、被災状況の差によって、ストレスによる反応は大きく左右される。

### 2 ストレス反応

[ストレス症状の自己診断]

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる | <input type="checkbox"/> 向こう見ずな態度をとる      |
| <input type="checkbox"/> 自分が偉大のように思えてしまう | <input type="checkbox"/> 休息や睡眠をとれない       |
| <input type="checkbox"/> 同僚や上司を信頼できない    | <input type="checkbox"/> ケガや病気になるやすい      |
| <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない     | <input type="checkbox"/> 何をしても面白くない       |
| <input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | <input type="checkbox"/> 不安がある            |
| <input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定をよく誤る  | <input type="checkbox"/> 頭痛がする            |
| <input type="checkbox"/> よく眠れない          | <input type="checkbox"/> 酒やたばこが増える        |
| <input type="checkbox"/> じっとしてられない       | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む          |
| <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくない      | <input type="checkbox"/> 問題があると分かりながら考えない |
| <input type="checkbox"/> いらいらする          | <input type="checkbox"/> もの忘れがひどい         |
| <input type="checkbox"/> 発疹が出る           |   |

日本赤十字社「災害時のこころのケア」(平成16年6月初版発行)より

※ 上の症状が6～7項目以上当てはまる場合には注意が必要

### 3 ストレスの処理法

[ストレス処理]

- ・自分の感情を自然で避けられないものと受け入れる
- ・恐怖や自分でもおかしいと思う感情も人に話す
- ・緊張に備えて、リラックスを心がける
- ・呼吸を遅くして、筋肉の力を抜く
- ・食事をよく取り、酒やタバコを控える
- ・運動をする
- ・自分なりのストレス処理を行う
- ・要求される任務に応えられないときは日常業務をこなす
- ・日々の身の回りに起こる出来事に関与する
- ・新しい任務や自由や独立性を楽しむ
- ・自分の成長を自分で褒める
- ・同僚や家族の気持ちを理解する
- ・思い込みによって判断しないようにする
- ・焦点を絞って考える
- ・複雑な問題は要素ごとに分けて考える
- ・ストレスの症状に対して構えをする
- ・ストレスに対する反応は人それぞれ異なることを知る
- ・周囲の制約を認識し、自分に無理をさせない
- ・自分の好ましい姿を自分自身に言い聞かせる

日本赤十字社「災害時のこころのケア」(平成16年6月初版発行)より

## 【参考】

## 教員が燃え尽き症候群にならないために

**1 自分自身の限界を知り、自分を尊重すること**

生徒の危機援助は、先生方自身の喪失体験を更に強いものにする。生徒の話を聞いたり、葬儀に参加したりすることは想像以上に大きな絶望感や無力感に襲われ、深い悲しみの感情に曝される。無理をしていることを自覚して、積極的に自分自身のケアを優先する。

**2 心と身体の健康に気を使うこと**

食事を十分に摂るように心がける。時には、空腹でなくても、食事をすることも必要である。被災地での食事は、ビタミンが不足しがちなので、緑黄色野菜を多めに摂る等意識して補う。

**3 誰かにサポートを求めること**

生徒への援助の仕事が忙しい時は、家族に援助を頼み、家事に関わること等の負担を軽減してもらい、サポートしてもらえる体制を整えることが大切である。

**4 教職員同士でサポートすること**

大変な時期であるからこそ周囲の助けが必要である。また、自分が経験したことを伝えたり、困難な状況を共に乗り越えたりすることで、連帯感が強まる。他者に対しても自分に対しても受容的な雰囲気を持ち、否定的な感情が生じることも認めることが大切である。

**5 笑いを忘れないこと**

深刻なときでも、冗談を言ったり、楽しい会話を楽しんだりすると心に余裕が生まれる。笑顔は自分のためではなく、周囲の人まで気持ちを和らげる効果がある。

**6 楽しみを持つこと**

毎日時間との戦いであり、時間に追われていることと思うが、たとえ少しの間でも何か楽しみや趣味の時間を持つことも大切である。他に被害に遭われた方がいるとか、こんな時に不謹慎だと思いがちだが、職場の同僚と話をしたり、友達に会ったり、趣味やスポーツを楽しんだりすることで、緊張が和らぐ。

**7 一人で抱え込まないこと**

児童生徒への援助や災害地への訪問を行った後は、他の先生方と気持ちや情報を共有するようにする。どうしても、一人で悩みを抱え込みやすくなるので、先生方同士のコミュニケーションを積極的に取るようにする。災害のトラウマ援助では、一日の活動の終わりに、卓球等の軽い運動を取り入れる。

「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）」より

## 【参考】

## 教職員も被災者だった

## 阪神・淡路大震災時

1 同じ学校で被災した教職員が多く、お互いを励まし合っていくことができたケースも少なくない。しかし、被災し精神的なショックを受けた教職員とそうでない教職員が併存した場合、この意識のずれには十分配慮する必要がある。

また被害のほとんどない学校の教職員と被害がひどかった教職員との負担の違いは時間が経てば経つほど多面にわたり明確に生じてくる。教職員間とともに学校間の協力体制の確立も必要である。

2 被災教職員の勤務を考えると、出勤可能な教職員の数に限りがあり、出勤してくる教職員にはそれだけ大きく負担がかかる。

同時にその教職員も被災している。日帰り、宿直、日直勤務等の形態で勤務する教職員の役割分担を明確にするとともに、サービス条件も考慮する必要がある。さらに児童生徒への影響が大きいことを考え、被災者としての教職員へのケアの在り方については、個人のプライバシーが守られ、安心してケアを受けることができるシステムを関係機関とともに新しく構築していくことが求められる。

「震災を生きて」より

## 【参考】

## 心のケア研修での現地教職員の声

## 東日本大震災時

1 3.11の日、自分自身は津波は大丈夫だろうと思っていたことが悔しくて震災後被災地を訪問した。その時に家の土台の上にぬいぐるみとお花が飾られているのを見て、改めて人が亡くなっていることを実感した。

2 当時は体育倉庫の鍵を預かっていた関係で遺体安置所の担当となり、遺族との確認作業を手伝った。自分の家族は無事だったが、家は流されてしまった。心にぽっかりと穴が空いているように思う。震災のことでまだ泣いたことがない。泣くことができない。喪の作業についてどうすればよいか悩んでいる。

3 転勤により学区が変わると何も話すことができなと感じている。教員も半数以上が家がない状況で、心のケア・喪の作業について気になるが難しい。

「平成27年度東日本大震災被災地支援活動報告」より

## 【参考】

## 小学校中堅教諭等資質向上研修を受けての感想

## 平成28年熊本地震時

防災教育の講話がちょっと辛かったです。

昨年、学校と実家が被災して目の前のことをどうにかやってきたのですが思った以上に自分の気持ち疲れていることがわかりました。

大きな被害を受けた地域では、まだまだ復興が始まったばかりで、その地域で働く教職員は、子どもたちと同様に「心のケア」を必要としています。

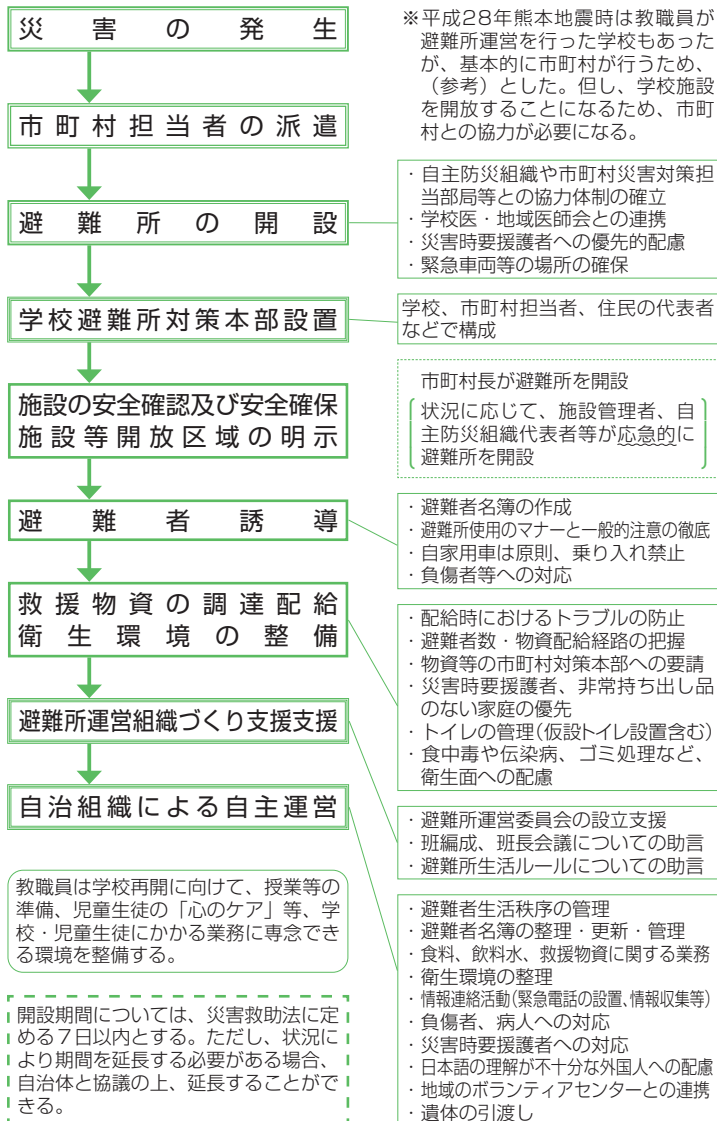
目の前の仕事を、確実にやっていく元気は取り戻せましたが、気持ちの中にあるものを見つける時間も必要だと感じた研修でした。

小学校中堅教諭等資質向上研修を受けての小学校教諭の感想より



# 4 (参考)避難所運営のポイント

## (1) 避難所開設から運営へ



## (2) 避難者の受け入れ

- ☆ 施設の安全確認をした後、開放区域を明示する。
- ☆ 災害時要援護者に配慮する。

### 1 人命を第一に考え、原則として以下の避難者の受け入れ

- (1) 住居を失った一般被災者
- (2) 住居を失った高齢者、障がい者等の災害時要援護者
- (3) 被災家屋に残る在宅被災者（食事の配給等）
- (4) 通勤者等帰宅困難者
- (5) 外国人を含む観光客等

### 2 避難場所

- (1) 安全確認の判定結果で、使用不可と思われる建物の部屋には避難者を立ち入らせない。既に避難者がいる場合は移動させる。
- (2) 避難者 1 人あたりの避難スペースは以下の最低面積を参考に適切に公平に対処する。



1 m<sup>2</sup>…被災直後の一時避難段階で座った状態程度の占有が可能な面積。



2 m<sup>2</sup>…緊急対応期段階での就寝可能な面積。  
世帯ごとに間仕切りを用意する。



3 m<sup>2</sup>…避難所生活が長期化し、荷物置き場を含めた占有が可能な面積。更衣室(授乳所)などを確保し、避難者のプライバシーを確保する。

- (3) 災害時要援護者の避難場所はできるだけ 1 階に設置し、利便性に配慮する。
- (4) 障がい者等への配慮を適宜行う。
- (5) ペット同伴の避難者に配慮する。
- (6) トイレの必要数確保に努める。

## 【参考】

## 避難所の開設

## 1 阪神・淡路大震災時

阪神・淡路大震災では、学校施設が多くの人々の避難場所として大きな役割を果たした。1月23日には1150カ所の避難所に約32万人が避難したが、このうち公立学校への避難者数は約18万人で、避難者全体の約6割を占めた。

地震発生が夜明け前であったため、県や市の災害対策本部の設置には時間を要した。寒さと引き続き起こる余震の恐怖から、人々のほとんどは避難所として指定されているか否かにかかわらず、広くて安全そうな場所に避難し、結果的に学校施設、特に小中学校に集中することとなった。

「震災を越えて—教育の創造的復興10年と明日への歩み—」より

## 2 東日本大震災時

ある小学校では、仙台駅を閉め出された会社員や近くの会社の従業員が学校に押し寄せ、収容想定人数の4倍を超える避難者への対応となった。

開放した体育館で提供できたのは、1人が膝を抱えて座ることができる程度のスペースであった。さらに開放した昇降口や特別教室にも避難者があふれかえる状況であった。

「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災2年間の記録」より

## 3 平成28年熊本地震時

市町村が開設した避難所には、最大で183,882人(県人口の約1割、平成28年4月17日午前9時30分時点)が避難した。さらに、避難所以外の施設への避難や、商業施設の駐車場・公園・グランド等での車中避難、自宅の軒先への避難が発生し、頻発する余震活動の影響から避難所の開設期間は長期化した(市町村が設置した全避難所が閉鎖されたのは平成28年11月18日)。



阪神・淡路大震災時の避難所



平成28年熊本地震時の車中避難

### (3) 避難者数の把握と報告

- ☆ 避難者数の正確な把握はすべての支援の基礎となる。
- ☆ 時点データを随時更新し報告する。

#### 1 避難者数の把握

- (1) 避難所の運営と支援は、避難者数の把握が基本となる。名簿への登録について、避難者に協力を周知する。
- (2) 避難者に避難者家族票(参考様式 p161)を手渡し、記入を依頼する。個人のプライバシーに配慮する。
- (3) 避難者家族票を集約し、避難者一覧表(参考様式 p166)を作成する。
- (4) 避難者家族票を提出した避難者から室内へ誘導、座れる場所だけを確保する。(状況により先に誘導もありうる)  
※「避難所」「車中泊」「在宅」の確認をする。
- (5) 避難者一覧表及び避難者家族票を基に現在の避難者数と男女、小学生、中学生、高校生、さらに外国人、乳児、幼児、高齢者、要介護者、身体障がい者等災害時要援護者の人数も把握する。(参考様式 p162)

#### 2 避難者の報告

- (1) 避難所開設状況報告書(参考様式 p164)に沿って、避難者の人数を記入する。
- (2) 救護場所へ避難した避難者の健康状態と人数を把握し、状況を報告する。
- (3) FAX やメールが使用できない場合は徒歩や自転車等で報告する。

#### 3 その他の報告

- (1) 食料や毛布等の支援物資について、市町村災害対策本部へ必要数を報告、送付を依頼する。(参考様式 p165)
- (2) 避難所の施設などの状況も報告する。
  - ① 避難所の使用不可の区域と被害状況
  - ② 水道、電気、ガス、トイレ、電話、FAX、校内放送設備の使用不可状況と被害状況をそれぞれ記入
  - ③ 記録(日誌・写真)

## (4) 災害時要援護者への対応

- ☆ 災害時要援護者の専用スペースを確保する。  
(利便性に配慮する)
- ☆ 身体の状態を考慮し、順位付けして対応する。
- ☆ 付き添う家族の場所も考慮する。

### 【基本的考え方（優先順位）】

対象者	3日以内	引き続き速やかに
A 介護を要する 障がい者 高齢者 傷病者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的に専門施設等へ移送</li> <li>・一時的に避難所への受け入れを要する場合は、専用スペースを割当て、市町村災害対策本部に対応物資、介護支援物資を要請</li> </ul>	
B A以外の障がい者、 乳児・産婦など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専用スペースを割当て</li> <li>・地域住民等に協力要請</li> <li>・市町村災害対策本部に対応物資等を要請</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門施設・福祉避難所へ移送</li> </ul>
C 上記以外の高齢者、 幼児、外国人など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民等に協力要請</li> <li>・市町村災害対策本部に対応物資等を要請</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専用スペースの割当て</li> <li>・必要により福祉避難所へ移送</li> <li>・ボランティア等へ支援依頼</li> </ul>

- ※ 避難所において対応できない場合、福祉施設に直接又は県・市町村に斡旋を要請して、災害時要援護者の緊急一時入所を行う。
- ※ 性同一性障がい等、性別に起因する困難な状況におかれている方へも配慮する。
- ※ 発達障がいによって特別な配慮が必要な方へも配慮する。  
(「発達障害教育推進センター」ホームページより)

## 【参考】

## 災害時要援護者の特徴的なニーズ

## 1 視覚障がい

## (1) 災害時に困ること

- ① 災害の状況やお知らせなどがテレビで伝えられても、映像や文字だけでは確認ができないため、災害情報を受け取ることが遅れるか受け取ることが全くできない。
- ② 周囲の災害状況が判断できず対応が遅くなる。
- ③ 移動が困難になり、単独では避難できなくなる。歩き慣れた場所でも状況が変わると移動ができなくなる。

## (2) 周囲の支援

- ① 避難所内の連絡事項や生活情報を紙に書いて貼りだしても見ることができないため、読み上げる等音声で情報が確実に伝わるよう配慮する。
- ② 体育館等広いところは位置の確認が難しいので、小さな部屋を割り当てたり、間仕切りを利用したり、移動しやすい場所、トイレに行きやすい場所等を優先的に確保する。

## 2 聴覚障がい

## (1) 災害時に困ること

- ① テレビやラジオでの情報や、案内放送による耳から入るさまざまな情報を得ることができないため、適切な行動をとることができない。
- ② 避難所で放送が聞こえないため、救援物資、食料の配付等が受けられないことがある。

## (2) 周囲の支援

- ① 身振り手振り、筆談、パソコンや携帯電話の文字表示等、あらゆる手段を駆使して情報を伝える。
- ② 避難所で避難者へ連絡事項等を伝える場合は、文字化して伝言板等に貼り出しておく。
- ③ 聴覚障がい者の存在が分からない場合は、「耳の聞こえない人はいますか」「手話通訳・要約筆記が必要な人はいますか」等の紙を貼りだしておく。

【障害者放送協議会、災害時情報保障委員会、日本障害者リハビリテーション協会 情報センターホームページ】より

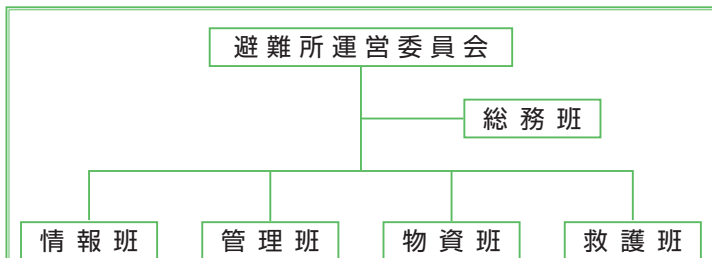
## (5) 自治組織づくり

- ☆ 自治組織の早期立ち上げは学校の早期再開につながる。
- ☆ コミュニティー意識が希薄な地域は、市町村派遣職員や施設管理者が自治組織の立ち上げをリードする。
- ☆ 避難所運営を自治組織が主体的に実施する。

### 1 手順

- (1) 避難スペースごとの避難者で「組」を構成し、代表者を選出する。
- (2) 必要に応じて適宜、組の代表者の交代を実施する。

### 2 組織図 (例)



#### 避難所運営委員会

各組の代表・市町村派遣職員・施設管理者・災害ボランティア代表から編成

#### 総務班

避難所の管理、秩序維持、ボランティアの要請、避難所の生活ルールに関すること、避難所日誌の記入等避難所運営全般の取りまとめ

#### 管理班

避難所における衛生管理・環境管理

#### 情報班

避難所名簿の更新及び管理  
避難者への情報提供及び避難者情報等の管理

#### 物資班

食料等の配給及び不足物資の請求  
生活物資の配給  
物資不足分の請求及び余剰物資の管理

#### 救護班

負傷者の対応（医療施設への搬送等）及び災害時要援護者への支援、医療機関との連携

- ※ あらかじめ避難所運営委員会を組織しておくことが望ましい。
- ※ 自治会・町内会・自主防災組織の代表者等地域住民が中心となって組織する。
- ※ 委員会への女性の参画に配慮する。
- ※ 行政と地域住民の役割分担を行う。

## (6) 生活秩序の管理と苦情等への対応

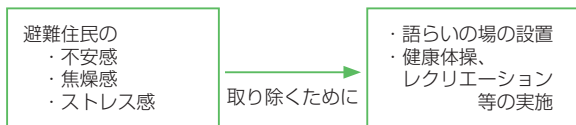
- ☆ 避難所開設当初にルールを示す。
- ☆ 適宜、避難所運営委員会で協議し補足周知する。
- ☆ できること、できないことを明確にして丁寧に対応する。

### 1 生活ルールの項目例 (参考様式 p170)

- (1) 避難所運営委員会について
- (2) 避難所の利用方法やマナーについて
  - ※避難者は家族単位で登録する。
  - ※車で避難している方へのルールが必要
- (3) 食料、物資の配給について
- (4) 点灯や消灯時刻について
- (5) 呼び出しや連絡の方法について
- (6) 清掃やごみ処理などの衛生確保について
- (7) 飲酒、喫煙、火気使用に関することについて
- (8) ペットについて
- (9) 避難所の閉鎖について
- (10) トイレの使用・清掃方法について
- (11) その他

### 2 避難者の苦情、悩み事への対応

- ※ 避難者の代表者が運営委員会に連絡し、その解決を図る。
- (1) よく話を聞き、できることとできないことを明確にする。
- (2) 相手が納得するまで説明する。
- (3) 災害時要援護者の要望は、個別に話を聞いて把握する。
- (4) 避難所内で対応できない場合は災害対策本部に連絡する。





## 【参考】

## 学校側との役割分担

## 平成 28 年熊本地震時

ある自治体において避難所として使用されたほとんどの学校では、役所の職員ではなく学校の先生が運営されており、先生たちは学生や卒業生のボランティアのサポートを受けながら3交代の時間体制でシフトを組んだり、班分けの運営、避難者の中からリーダーを決めて動くなど、普段の取組を生かした運営を行っているのが印象的だったという意見が挙げられている。

一定の時間が経過して、避難所が落ち着いてきたら、運営は自治体や住民が行い、教職員は校舎の点検や児童の安否確認などを行うなどの役割分担ができたことで、スムーズな学校再開につながったという事例や、炊き出しなどの日程や場所、内容などの情報を学校と共有し、学校業務と重ならないように配慮できたという事例もある。

「平成 28 年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書（内閣府）」より

## 【参考】

## 避難所でのペットへの対応

## 避難所でのペットのトラブル（主なもの）

- 1 犬の鳴き声やにおいによるもの
- 2 飼い主による適正な飼育が行われていないことによるもの
- 3 健康への影響によるもの
- 4 飼育マナーに関するもの

※ 災害時には何よりも人命が優先されるが、近年ペットは家族の一員であるという意識が一般的になりつつあることから、ペットと同行避難することは動物愛護の観点のみならず飼い主である被災者の心のケアの観点からも重要である。

## 避難所におけるペット対応事例（主なもの）

- 1 避難所内の一角を飼育用スペースとした。
- 2 避難所敷地内にプレハブ等を設置し、飼育用スペースとする。
- 3 近隣のスポーツ施設をペット用避難施設として利用した。
- 4 スペースの確保できる避難所（学校の教室）では、飼育者と非飼育者の生活スペースを教室ごとに分ける等の区分を行った。
- 5 避難所内に仕切り板を設置し、飼育者と非飼育者の住み分けを行った。
- 6 自家用車の中で人とペットと一緒に生活した。

「災害時におけるペットの救護対策ガイドライン（環境省）」より

## (7) 避難者への問い合わせや情報提供

- ☆ マスコミには窓口を一本化して対応する。
- ☆ 避難者のプライバシー保護に配慮する。
- ☆ 問い合わせや情報提供は災害時要援護者にも配慮して、確実に伝達する。

### 1 問い合わせなどへの対応

- (1) マスコミ対応は、避難所運営委員会に窓口を一本化する。また、公表にあたっては、プライバシー保護に十分留意する。
- (2) 外部からの避難者への電話等による問い合わせに対しては、放送による呼び出しを実施する（時間帯を決めて）。また、時間外は原則として掲示板を通して実施する。ただし、災害時要援護者への配慮も怠らない。
- (3) 来訪者には避難者のプライバシーと安全を守るため、窓口を一本化し、避難所内にむやみに立ち入ることを規制する。  
※ 学校対応で学校の業務に支障が出ないように、市町村担当者に専用電話の設置を依頼する。

#### 【対応例】

「誰をお探しですか。捜されている方のご住所とお名前をお教えてください。」

「あなた様のご連絡先とお名前をお教えてください。」

「呼び出しても連絡のない場合があります。それ以上の対応はできませんのでご了承ください。」

### 2 避難者への情報提供

- (1) 情報提供をする項目  
安否、医療・救護、飲料水・食料、救援物資、教育、長期受け入れ施設、生活再建、余震や天候、風呂の開設等
- (2) 情報提供をする時の留意点
  - ① 緊急かつ全員に連絡を要するもの以外は、掲示板を使用する等、原則として文字情報によるものとする。
  - ② 掲示板には被災者相互が情報交換できる「伝言板コーナー」を設置する。
  - ③ メモは7センチ角のふせん等を利用し、受信日時、避難者の氏名と住所、問い合わせ先の氏名連絡先を記載し、掲示板に添付する。

## 【参考】 安否確認の情報収集

## 東日本大震災時

ある小学校では、児童生徒の安否確認のために、教職員が家庭訪問をしたり、学校からの連絡を学区内の掲示板や電柱に貼るなどを行った。その際、学校の状況を知らせることによって児童が気持ちを強く持った様子がかがえたこと、また家の手伝い等を頑張っていることがわかり安心したこと、さらに、教職員の仕事を気遣う言葉が保護者や児童からたくさん聞かれ、力強く感じたこと等の報告があった。

〔3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録〕より

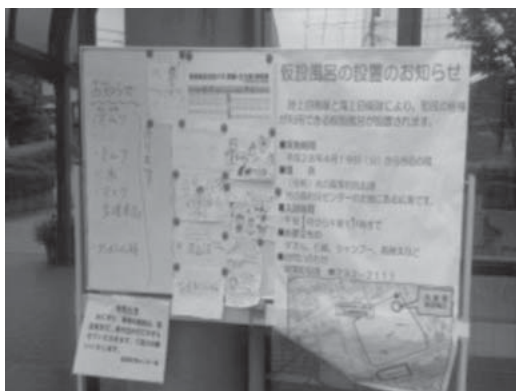
## 【参考】 必要とする情報

## 平成28年熊本地震時

熊本地震の際に必要なと感じた情報については、「災害に関する最新の情報」が68.2%で最も多く、次いで「水道、ガス、電気、電話の復旧の見直し」が63.4%、「水・食糧や生活物資の配布」が54.1%となっている。

被災者が必要とする情報は、1)避難誘導段階、2)避難所設置段階、3)避難所生活段階、4)応急仮設住宅設置段階、5)応急仮設住宅生活段階等、災害発生からの時間の経過に伴い、刻々と変化していくことから、被災者の必要性に即した情報を的確に提供することが求められる。

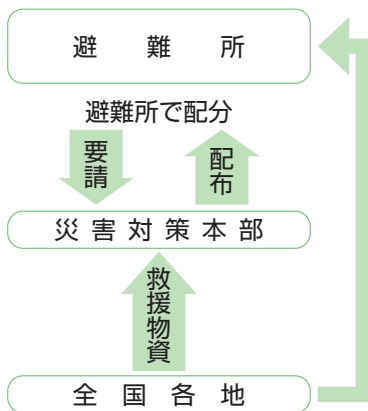
〔平成28年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書(内閣府)〕より



避難所での情報提供

## (8) 救援物資等の受け入れと配布

- ☆ 避難者数を把握する。
- ☆ 迅速かつ公平に分配するため組ごとに配給する。
- ☆ 災害時要援護者に対応した物資の提供をする。
- ☆ 食料は保管場所・消費期限など衛生上の配慮をする。



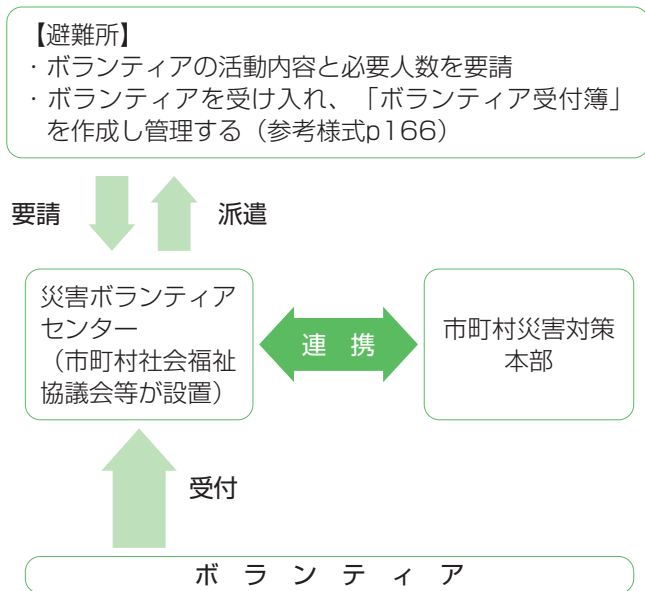
### ○食料などの配給（物資班）

- 1 迅速かつ公平に行うため、避難者の組ごとに配給する。
- 2 公平性が確保できない時は、原則として全員に配給できるようにするまでは行わない。ただし、どうしても配給する場合は、避難所運営委員会の理解と協力を得てから行う。
- 3 避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食料・物資を配給する。
- 4 特別なニーズがある物資など、特別な要望については個別に対処する。

## (9) ボランティアの受け入れ

- ☆ 派遣要請は災害ボランティアセンターを通す。
- ☆ 直接来校するボランティアにはボランティアセンターを通すよう依頼する。
- ☆ 医療・介護・教育など専門ボランティアや中・高校生等も積極的に受け入れる。

### 1 ボランティアの要請及び派遣の流れ



### 2 ボランティアに依頼する内容（例）

- (1) 学校の早期再開にかかる支援
- (2) 災害・安否・生活情報の収集、伝達への協力
- (3) 高齢者介護・看護活動の補助
- (4) 傷病者の搬送の補助
- (5) 清掃及び防疫活動への応援
- (6) 物資・資材の輸送及び配分活動への協力
- (7) 手話・筆話・外国語等の情報伝達への支援協力
- (8) 幼児保育への協力 等

## 【参考】 ボランティア参加者の留意点

- 1 自己完結であること。
  - ・被災地に迷惑をかけない。  
(ジャージ、軍手、タオル、長靴、水、弁当、菓、塩等は持参)
- 2 体調管理
  - ・絶対に無理をしない。
  - ・活動は 10 時から 15 時で、被災地の方の生活を守る。
- 3 “よそ者”意識
  - ・部外者が入ってくることを意識すること。
  - ・地域コミュニティの尊重。
- 4 “してあげる”ではなく、“させていただく”意識
  - ・謙虚な気持ち。
  - ・支援者であることを押し付けない。
  - ・被災者との会話。
- 5 相手の好意に甘える時があってもいい
  - ・ジュース、お茶、たい焼き 等。
- 6 “目的”と“結果”の区別と理解
  - ・目的はあくまでも支援。
  - ・「ありがとう」という温かい言葉をいただく。人の優しさを知る。  
⇒ これはあくまでも結果である。
- 7 “若者”にしかできないもの
  - ・お年寄りとの会話
  - ・子どもたちとの遊び
  - ・無尽蔵の持続力
- 8 現地の尊重
  - ・善意を押し付けないが、“遠慮”に遠慮しない。
- 9 ボランティアのルール、心のケアの事前学習
  - ・予想される事態を前もって学んでおく。  
⇒ 落ち着いた対応。
- 10 “日常”の生活を尊重
  - ・自分の日常で多くの人に迷惑をかけてはダメ。

防災教育推進指導員養成講座 [ 中級編 ] (兵庫県教育委員会)

# 5 (参考)避難所における食事のポイント

## (1) 非常時における食事

- ☆ 食事は生命・健康・体力の維持に欠かせない。
- ☆ あたたかい食事は心のケアにつながる。

### 1 非常時における食事とは

- (1) 生命の維持が保障されることが必要となる。
- (2) 食事が継続して提供されることが肉体的、精神面の健康にとって不可欠となる。
- (3) あたたかい食べ物を提供することは、被災者に対してホッとさせるメッセージが伝わり、心のケアにもつながっていく。
- (4) 避難生活が長引くと栄養の偏りや、心の健康への影響が心配される。
- (5) 災害発生からの時間経過によって支援の内容が変わるので臨機応変に対応する。

### 2 災害発生時からの食の支援(例)

備蓄庫等からの非常食・飲料水を提供する。



市町村等からの救援物資が届いたパンや弁当などを配給する。



県や他都道府県から届いた救援物資を配給する。  
ボランティアなどの炊き出しが始まる。

### 【参考】

#### 食料の持参

##### 東日本大震災時

東日本大震災時には、精神的動揺等により避難所生活者のうち約8割の方は自宅から食料を持参していなかったという調査結果がある。日常から家族構成、健康状態を考慮しながら、持ち出し用の食料品リストを作成し、リュック等持ち出しやすい手段とともに用意しておく必要がある。

〔東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）より〕

## (2) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援

- ☆ 食料と飲料水に関する情報や避難者に関する情報を把握する。
- ☆ 食事に関する留意事項を周知する。
- ☆ 災害対策本部、ボランティア等と連携する。

### 1 食料及び飲料水の確保・提供

- (1) 食料と飲料水の情報収集
  - ① 現時点の食事状況把握と非常食の使用方法を検討する。  
(食事回数、内容の聞き取りと記録)
  - ② 学校現場と行政との連携による食の支援のためのネットワークづくりを行い被害状況(ライフライン・施設・設備)の把握と食料確保に向けた情報収集を図る。
- (2) 食料と飲料水の確認と管理  
食料と飲料水の品質・消費期限・保存方法等に留意する。
- (3) 食料と飲料水の提供
  - ① 食料(備蓄物資を含む)と飲料水の有効利用方法を検討する。
  - ② 避難者に「避難所での食事で気をつけること」を周知する。  
・衛生面の注意点 ・自らのアレルギーについて  
・栄養バランスの注意点 ・心のケア(ストレス防止)  
・口腔のケア
  - ③ 避難所の栄養管理及び被災者の栄養相談等に生かすため、食料配布記録において、食生活状況を把握する。

### 2 炊き出し支援

- (1) 炊き出し方法と内容の検討
  - ① 被害状況により「炊き出し」が必要か検討し、市町村災害対策本部の指示に従う。
  - ② 炊き出しを行う組織と共に、何人分必要か把握し、食料と飲料水確保、調理方法、場所等について衛生管理を含め検討する。
  - ③ 炊き出しを行う際は、アレルギーをもった避難者に配慮をする。



- (2) ボランティアとの協力体制  
炊き出し実施に向けボランティアを確保する。
- (3) 食の支援における衛生管理
  - ① 炊き出しを行う場所から遠方に食事を運ぶ場合は、配送時間の短縮と衛生管理に注意する。
  - ② 特に衛生管理に注意し、常温での放置は厳禁とする。

**【参考】****災害後の食料供給状況****平成28年熊本地震時（前震4月14日・本震4月16日）**

- ・ 4月17日（日）から19日（火）までの3日間はパン、カップ麺などカロリーを重視した支援。
- ・ 4月20日（水）から22日（金）までの3日間は缶詰やレトルト食品などバリエーションを増やした支援。また、被災自治体からの要請に応じて、米、保存用パンなどを提供。
- ・ 4月23日（土）から25日（月）の3日間は、被災者のニーズに応じて、おかずとなる食品や子ども・高齢者向けの食品で、保存性の高い食品を中心に提供。
- ・ 4月26日（火）以降は、保存性の高い食品を中心に被災者のニーズに合わせて必要な食品を随時提供。大型連休中のニーズに機動的に対応できるよう、必要な食品を一定量まとめて提供。

「物資供給の状況（農林水産省情報）」より

### (3) 食事に配慮を要する人への対応

- ☆ 災害時要援護者について状況を把握する。
- ☆ 栄養士・保健師・心理カウンセラーと連携する。

#### 1 妊産婦・乳幼児・高齢者への対応

- (1) 体調が良好な人には、それぞれの状態にあった食事を提供する。
- (2) 体調が悪い人には、医師の受診や保健師の受診を勧める。
- (3) 介護食等、食事形態に配慮する。

#### 2 持病のある人への対応

- (1) 持病のある人には、かかりつけ医の指導を受けるよう勧める。
- (2) アレルギー反応の恐れがある食品を把握する。
- (3) 生活習慣病の病名を把握する。  
※ 個人情報扱いには注意
- (4) かかりつけ医と連絡が取れない場合の対応及びエピペン（アナフィラキシー補助治療剤）所持者の把握、生活習慣病患者への食事の配慮について確認する。

#### 3 摂食障がい等心のケアが必要な人への対応

- (1) カウンセリングを受けるように勧める。
- (2) 栄養が偏ることで体調不良につながることを伝える。

#### 4 その他

- (1) 炊き出し等の調理作業で簡単な栄養指導教室のようなものを計画し、ストレス解消を図る。

### 【参考】 支援物資

#### 平成 28 年熊本地震時

物資の仕分け、管理等のノウハウの不足、人員の不足等により、発災当初、市町村の物資集積拠点に支援物資が滞留し、被災者への配布に時間を要した。

## II 章 学校再開後の動き



平成28年熊本地震発生後のテントでの授業  
(熊本県立第二高等学校)

# 1 応急教育の実施について

## (1) 応急教育

- ☆ 学校の早期再開は児童生徒の心のケアに有効である。
- ☆ 学習形態の工夫、指導形態の工夫、交流の場の設定が必要である。

### 1 応急教育の形態（廊下やテント等を使つての教育）

- (1) 短縮・・・自校のみで授業再開し、短縮授業を実施
- (2) 二部・・・自校で午前・午後の二部授業を実施
- (3) 間借り・・・自校以外の施設を借りて授業を実施

### 2 学校を再開するための5原則

- (1) ライフラインの復旧（完全復旧ではないこともある）
- (2) 教職員等スタッフの確保
- (3) 学習の場の安全確保
- (4) 通学路の安全確保
- (5) 保護者への周知と理解

### 3 応急教育実施上の留意点

※大規模災害時は授業をすぐに再開するわけではなく、児童生徒の安心感をつなぐためにまず集めることがポイント

- (1) 初期の段階は学校行事等を積極的に取り入れ、集団的な遊びを実施する等、児童生徒と共感的に向き合う等心のケアに留意する。  
※余震が続いている場合は、安全・安心感を与える。
- (2) 引き渡し訓練を取り入れる等、保護者の協力を得たり、市町村教育委員会に要望してバスを借り上げたりして登校の安全確保に留意する。
- (3) 他校において間借り授業等を実施する場合は、児童生徒だけでなく教職員も交流の機会を設け、相互の理解を深めるよう配慮する。
- (4) 避難所が設営されている場合は児童生徒と被災者との交流の機会も設け、相互の理解を深めるよう配慮する。
- (5) 学級の枠を取り除き、交流授業やティーム・ティーチング等工夫した学習形態をとり、児童生徒一人一人の良さを多方面から発掘し、広める等、きめ細かな支援を工夫する。
- (6) 教育課程の精選に努め、重点指導項目を決めたり、単元の統合、見直し、合科等の工夫をしたりする。

- (7) 受験を控えた児童生徒の学習環境への配慮と、保護者や児童生徒への受験情報の提供を適切に行う。



多目的ホールを仕切って長机での授業  
【益城町立木山中(益城町立益城中央小にて)】

【参考】

被災学校再開に向けた安全確認の実施

平成28年熊本地震時

被災した県立学校35校562棟（平成28年5月4日時点）及び要請のあった市町村立学校53校（施設）192棟（平成28年5月9日時点）について、文部科学省・県等による応急危険度判定（余震等に対する安全性）を実施し、判定結果を踏まえた安全性確保対策（落下危険物の除去、落下想定範囲の立入規制等）を行った。

「平成28年熊本地震からの教育復興に向けて(中間報告)」より

## (2) 避難所との共存・解消の手順

☆ 避難所運営委員会で学校再開後の避難所との共存・解消に向けて協議を行う。

### 1 避難スペースの統廃合における注意事項

- (1) 避難所開設後、退所者の状況を踏まえながら避難所運営委員会（自治組織）の了解を得て、教室等避難スペースの統廃合の内容とスケジュールを決定する。
- (2) 市町村災害対策本部の責任者が避難者に説明し、協力を依頼する。
- (3) 移動に際しては従来の避難スペースごとのまとまりをできるだけ崩さないように配慮する。

### 2 学校避難所との共存・解消手順

- (1) 学校再開と連動させ、避難所の共存・解消に向けて避難者との話し合いの場を設定（市町村災害対策本部の責任者が対応）する。
- (2) 避難所と共存する際は、避難者と行事を共に行う等、児童生徒が関わる場を設定する。
- (3) 公民館等の他の避難所への移転準備をする。また、避難所運営委員会やボランティア等が荷物運び等を支援する。
- (4) 撤収した避難スペースは、清掃および整理・整頓の後、施設管理者に引き渡す。
- (5) 救援物資等を整理・配布する。

### 【参考】 避難所の解消

#### 平成28年熊本地震時

市町村が設置した全避難所が閉鎖されたのは発生から約6か月後の平成28年11月18日だった。

市町村が開設した避難所には、最大で183,882人（県人口の約1割、平成28年4月17日午前9時30分時点）が避難した。さらに、避難所以外の施設への避難や、商業施設の駐車場・公園・グラウンド等での車中避難、自宅の軒先への避難が発生し、頻発する余震活動の影響から避難所の開設期間は長期化した。

### (3) 学校給食再開後の食の支援

☆ 一日も早い完全給食への移行を目指す。

学校再開の課題の一つとして給食が挙げられる。給食施設や関係業者の被害、食材不足、ライフライン損傷で食器が使えない等様々な原因があり、給食の提供が困難な場合がある。その際には、調理なしに提供できる食品による簡易給食や調理済みの弁当給食が行われる。

#### 1 簡易給食、弁当給食について

- (1) 簡易給食では、パンや牛乳等食品数が限られる。野菜類や魚肉類はわずかであり、栄養素が不十分である場合が多い。
- (2) 弁当給食では、量や味の調整が難しく、残食に対する指導に配慮が必要になる。
- (3) 上記の給食ではアレルギーに対する除去対応が困難で、学校での十分な配慮が必要である。

#### 2 簡易給食、弁当給食から完全給食へ

簡易給食として再開した場合は、児童生徒の栄養管理上、一日も早い完全給食への移行が必要となる。そのために、市町村等の公的機関だけでなく、民間企業等からの協力を得ることもある。

#### 3 児童生徒への給食指導

- (1) 学校において恒例の行事も始まり、普通の生活に戻りつつある中で、食の影響から児童生徒の体や心に危険信号が現われていないか注意が必要となる。
- (2) 児童生徒への給食指導内容を再度検討し、共通理解の上綿密な給食指導（衛生指導、配膳、後かたづけ）を実施する。

#### 【参考】

#### 学校給食の確保

##### 平成28年熊本地震時

- ・ 給食センターが被災した学校では、再開後の各段階において、午前中授業、パンと牛乳主体の簡易給食、弁当製造調製業者による弁当給食等で対応した。
- ※ 益城町では、給食センターが被災し調理ができなかったため、学校再開（5月9日）後の当初1週間は給食なしの半日日課、2週間目から5月末まではパンと牛乳主体の簡易給食、6月1日から3月末までは、業者による弁当給食であった。

## 2 学校再開後の心のケア

### (1) 基本的な対応

- ☆ まず身体のケアをしてから心のケアを行う。
- ☆ 親近感が大切、自然な形で話せるよう雰囲気づくりをする。
- ☆ 発達段階に応じた優しさと思いやりで安心感・安全感を与える。
- ☆ ストレス反応が激しい時は専門家へつなぐ。(相談を勧める)
- ☆ 子どもたちのセルフケアをサポートするというスタンスで行う。
- ☆ 傾聴を心がける。

### 1 ストレス症状の程度

ストレス症状の程度は以下の要因により個々に異なる。

- (1) 災害の種類と程度
- (2) 本来の性格傾向や体質
- (3) 発生前の生活環境
- (4) 親子関係や家族関係等
- (5) 発生後の生活環境の変化
- (6) 時間の経過

### 2 関係づくりと雰囲気づくり

ストレス症状を示す子どもに対しては、自然な形で話せるようにまずは関係づくりと雰囲気づくりを心がける。

- (1) 子どもと一緒に遊んだり言葉かけをしたりしながらの関係づくり
- (2) 手伝いをしながら、作業に関わりながらの雰囲気づくり

### 3 基本的な対応

- (1) 聴くときは以下の点を心がける。
  - ① 聴くための十分な時間を作る。
  - ② 相づちを忘れない。
  - ③ 話を妨げない。
  - ④ 目のサインを見落とさない。
  - ⑤ 目の高さを合わせて聴く。
  - ⑥ 相手の立場に立ち、共感を持って対応する。  
(不安な気持ちになったり、イライラしたり、悲しくなることは自然なことであり、自分もその状況では同じ気持ちになることをイメージし、伝える。)
  - ⑦ 問題の原因を決めつけない。
- (2) 発達段階に応じた対応を心がける。
- (3) 気になる症状が続いたり、次第にひどくなったりする場合は専門家へつなぐ。



## (2) 発達段階に応じた心のケア

- ☆ 自然に話ができる雰囲気づくりを心がける。
- ☆ 発達段階によってストレスへの反応が異なり、対応方法も変化する。

### 1 幼児・少年

- (1) 親近感を持たせ、安心感を与えることが必要である。
  - ・一緒に遊んだり、スキンシップをとったりする。
- (2) 自然に話ができる雰囲気づくりをする。
  - ・恐怖心や不安感は当然のこととして、肯定的に受け止める。
  - ・津波ごっこ等の災害遊びを始めた時は、むやみに叱らず見守る。ただし、場所や周囲の人たちへの配慮が必要である。

### 2 青年

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 現在必要な医学的治療を受けるよう勧める。
- (3) 家族の中心としての役割を自覚させる。また同時に、それをサポートする。

### 3 壮年

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 自分自身の心的ストレスへ意識を向けさせ、その解消を支援する。
  - ・入浴、食事等日常生活行動の中での解消を図る。
- (3) 可能な限り、家族とのつながりを図る。

### 4 高齢者

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 心と体の疲れをとる具体的方法を勧め、支援する。
  - ・入浴、温かいお茶、肩もみ等で体の緊張をほぐし、心のガードを解く。
- (3) 家族とのパイプ役となり、家族とのつながりを支援する。
- (4) 高齢者同士のつながりを支援する。
  - ・茶話会等の機会を設ける。

### (3) 教師ならではの心のケア

- ☆ 子どものストレス反応は、異常事態時には当然起こりうる。
- ☆ 声かけ、スキンシップや遊びで心のケアを行う。
- ☆ 子どもの状態は時間の経過とともに変化するので、長期的な経過観察と保護者や専門家との連携が大切である。

#### 1 子どもとの接触・会話を大切にする

- (1) 声かけ等日常的な接し方のノウハウを生かす。
- (2) 個々の子どもに応じたコミュニケーションをとる。

#### 2 子どもの状態を的確に把握する

- (1) 災害に遭遇した時、様々なストレス反応があることを踏まえ対応する。
- (2) 一見元気に見える子どもでも重い心的ストレスを抱えている場合も多数あることを踏まえ対応する。
- (3) 災害時等の異常事態に当然起こりうる反応があることを踏まえ対応する。
- (4) 時間の経過とともに変化することを踏まえ対応する。
- (5) 子ども状態を把握するひとつの手段としての「心と体の振り返りシート」を実施する。
- (6) 次の3つの言葉で安心感を与えるように対応する。「もう危険な目に遭うことはないよ」「あなたのそばには、いつも私がいいますよ」「誰にでも起こる正常な反応ですよ」

#### 3 「遊び」を通じての心のケアをする

共に遊ぶことで、心の緊張をほぐすことができる。

(例) 折り紙、お絵かき、絵本の読み聞かせや紙芝居等

#### 4 スキンシップを大切にする

スキンシップ（おんぶやだっこ、添い寝等）により子どもたちの不安感の軽減と安心感をもたらすことができる。

#### 5 長期的な経過の観察をする

- (1) 子どもたちの心的ストレスの状態は時間の経過とともに変化する。
- (2) 毎日子どもたちと長い時間を過ごす教師は長期的に経過を観察できる。
- (3) それぞれの時期・症状に応じた対応を考える。

## 6 保護者、スクールカウンセラー、専門家と連携する

- (1) ストレス症状の程度の調査等、専門的な事柄はスクールカウンセラーや地域のメンタルヘルス専門家と連携して行う。
- (2) 被災状況や保護者を失った話は、聞く側にとっても負担が大きく、教職員への支援体制にも配慮が必要である。

### 【参考】

#### 心の健康について教育的配慮を必要とする児童生徒に現れる行動

##### 1 退行現象

- ・ 注意力が散漫になっている
- ・ 親の気を引こうとする
- ・ 手伝い等、被災前はできていたことができない
- ・ 些細なことでもめそめそしたり、泣いたりする
- ・ やめていた癖が再び出てくる
- ・ 怖い夢をみたり、睡眠中に突然叫び声をあげたりする

##### 2 生理的反応

- ・ 頭痛や腹痛を訴える
- ・ 寝付きが悪い、反対に寝てばかりいる
- ・ 便秘や下痢を生じやすい
- ・ 食欲不振や吐き気を訴える
- ・ 視覚障がいや聴覚障がいを訴える
- ・ 皮膚や目がかゆくなる

##### 3 情緒的・行動的反応

- ・ 落ち着きがなくなる
- ・ 学校に行くのを嫌がる
- ・ トイレに一人で行けない
- ・ 注意集中が困難になる
- ・ 趣味やレクリエーションに興味を失う
- ・ 引きこもる
- ・ 反社会的行動（嘘、盗み、薬物乱用等）をとる
- ・ 被災した内容について繰り返し話したり、関連した遊びをしたりする
- ・ いらいらしやすく、攻撃的になる
- ・ 友達や仲間を避け、つきあいを嫌がる
- ・ 狭い部屋に居られない
- ・ 物を壊したり、投げたりする
- ・ 感情が鬱的になり、涙もろくなる
- ・ 権威（親や先生等）に抵抗する

「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）」より

## (4) 教師ができる心のケア

- ☆ 身近な教職員の関わりが心のケアの第一歩である。
- ☆ 継続的で注意深い観察と専門家や専門機関と連携する。
- ☆ 一体感の感じられる行事、遊びや運動を取り入れて組織的な対応をする。
- ☆ 保護者への助言、児童生徒への授業へも対応する。

### 1 心のケアプログラム

- (1) 一体感が感じられる行事・・・つながりの感覚を回復  
校外学習・合唱・クラス討論等
- (2) 健康チェックとストレスマネジメント
  - ① チーム（担任、養護教諭、教育相談担当、スクールカウンセラー等）での継続的関わり
  - ② 「心と体の振り返りシート」  
※実施方法を確認して行う。
  - ③ 専門家、専門機関との連携
  - ④ 保護者との面談

### 2 発達段階別の具体的な対応方法の例

- (1) 幼稚園児
  - ① 優しい言葉かけを増やして安心させる。
  - ② 抱きしめる等、身体的な接触で安心感を与える。
  - ③ 温かい飲み物を与え、安心して眠れるように配慮する。
  - ④ 一緒に寝る等、不安感を少しでも取り除く。
- (2) 小学生
  - ① 子どもの言うことによく耳を傾ける。
  - ② 今までの状態がずっと続くことはないことを話して、安心させる。
  - ③ 遊びや身体活動の機会を与える。
  - ④ できれば手伝いをさせ、褒めて自信を持たせる。
  - ⑤ 子どもが嫌がることは無理にはさせない。例えば震災を放映しているテレビを無理に見せないようにする。
- (3) 中学生
  - ① 今のままの状態がずっと続くことはないことを話す。
  - ② 勉強や手伝いができなくてもしばらくの間は大目に見る。
  - ③ 家庭や地域の復旧・復興作業を手伝うように勧める。
  - ④ 友人と遊んだり話し合ったりすることを勧める。

## (4) 高校生

- ① 勉強や手伝いができなくてもしばらくの間は大目にみる。
- ② 災害時の体験を、家族や仲間と語り合い励ましあうように勧める。
- ③ 家や地域の復旧・復興等の作業に参加させたり、趣味やスポーツ、社会活動に積極的に取り組ませたりする。
- ④ 薬物依存傾向が疑われたり、抑うつ的になって自分の存在を否定したりするような言動が表れたら専門家に相談する。

## 3 心的外傷後ストレス障がい（PTSD）への対応

心の回復へのプロセスやペースは、災害の程度や子どもの発達段階によって違ってくる。また、被災後1か月以降においては、心的外傷後ストレス障がい（PTSD）への対応も視野に入れなければならない。

災害後1か月以上経過して、心的外傷後ストレス障がい（PTSD）が疑われる症状が継続して認められる場合は、専門家である医師の診断を受けるように勧める。

- (1) 専門家や専門機関と連携する。
- (2) 長期間の継続的な観察とケアを行う。
- (3) 信頼関係をベースにする。
- (4) 傾聴的、共感的、受容的な対応を心がける。
- (5) 自己達成感の向上、現実適応能力の回復への支援を中心に行う。
- (6) 学校全体で組織的に対応する。

## 【具体的対応】

- ① 子どもが自ら心配して訴える時には、時間を確保して話を十分に聞く。
- ② 気になる行動や情緒的反応が認められても、子ども自身が心配していなければ、ことさら取り上げない。
- ③ 遊びや運動の機会を増やし、クラス内、家庭内、地域内の人間関係を良好にする。

## (5) 防災教育と心のケアの融合的取組

- ☆ 被災地での心のケアの観点のない避難訓練や防災学習は、子どもに二次被害を与える。
- ☆ 被災地での心のケアの観点を取り入れた避難訓練や防災学習は、ストレス障がいのリスクを減じ、成長を促す。

### 1 学校再開から1年後までの防災教育のあり方

- (1) 避難訓練を行う前に訓練の目的を子どもの発達段階に応じた言葉で説明する。(津波警報のサイレンは、命を守ってくれる大切な合図)
- (2) 事前に避難経路を散策する。(ゆとりと見通しをもたせる)
- (3) 辛いことを思い出すのはとても自然なことと理解させる。(心理教育)
- (4) 心身反応への対処法を練習する。(落ち着くための呼吸法や肩の動作法等のストレスマネジメント体験)  
(例)「暗闇が怖い」ので懐中電灯をそばに置く  
⇒次の揺れに対して体が反応して眠れない時にはリラクゼーションと合わせて、不安に対する具体的な対処方法(備える防災)を行うことが安心感につながる。
- (5) 家族を亡くした子どもや家屋が倒壊した子どもには事前に個別に説明する。(参加の有無の確認、「少しずつのチャレンジの大切さ」の心理教育)

### 2 学校再開より1年後から10年後までの防災教育のあり方

- (1) 災害時幼児だった子どもが小学生になった2年後から始める。  
(例) ドラえもんは“ネズミ”がトラウマ。「“ネズミ”という言葉がドラえもんの耳をかじりますか？」  
⇒“津波・地震”という言葉落ち着いた使えるようになると防災教育に安心して取り組める。
- (2) 2年後以降の防災教育(避難訓練、防災講演会、防災学習等)の前後に、「つらい度チェック」を活用する。  
※事前に保護者に案内をし、1～2年後以降に行う。  
※心のサポート授業として実施し、アンケートだけを行わない。  
※見てしたくなければしなくてよいと伝える。

あなたはつぞのことに 대해서 どれくらい、嬉しい(いや、こわい、つらい)ですか? あてはまる数字に○をつけてください。	0=全く 嬉しくない	10=さいこうに嬉しい
1 避難訓練をする	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2 “つなみ”というこばを聞いたたり見たりする	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3 “つなみ”の映るぞうを見る	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4 つなみの仕組みについて学ぶ	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5 こからのだの経験かんでアンケートをする	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6 つなみのあとに経験したことを作文に書く	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7 つなみのあとに経験したことを話す	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8 津波注意報・津波警報のサイレンを聴く	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9 強い地震や強い時間のゆれがあったりすと	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

「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(あいり出版)より(富永 良喜著)

## 3 災害発生後の事務手続き

☆ 被災者の立場に立った丁寧な対応をする。

### 1 児童生徒にかかわるもの

#### (1) 転出・転入について

- ① 児童生徒の転出・転入一覧表を作成し、職員室等に掲示し、その都度記入・確認する。  
※後日、学籍事務や給食費等の諸費精算事務に役立つ。
- ② 転出、仮転出している児童生徒の転出先の住所・学校の確認をする。
- ③ 転出の場合は、基本的には「在学証明書」「教科書給与証明書」を交付する。
- ④ 転入の場合は、「在学証明書」「住民異動届(写)」等を確認、書類がない場合も受け入れる。  
※書類は整い次第提出してもらう。
- ⑤ 相手校へ連絡する。

#### (2) 教科書について

- ① 災害救助法の適用を受けた市町村に在籍する児童生徒が紛失した教科書は、無償で給与される。
- ② 適用外の市町村の場合は、要保護・準要保護児童生徒のみ無償で給与される。

#### (3) 就学援助について

- ① 保護者の安否及び被災状況(全壊・半壊・一部損壊等)を調査する。  
※就学奨励費や助成金等の申請に必要であり、学用品等の配付に役立つ。
- ② 被災児童生徒の学用品の不足状況を調査し、配付する。

### 2 教職員にかかわるもの

#### (1) 職員の勤務状況の把握について

災害発生後、深夜にわたって、また土・日曜日に災害業務や避難所支援業務等に携わった教職員の状況を把握する。

#### (2) 教職員の住居等の確認について

被災した教職員、被災地域に勤務する教職員に係る住居・通勤・扶養等状況を把握する。

#### (3) 災害見舞金等の手続きについて

(公立学校共済組合、教職員共済等)

### 3 学校備品・校舎施設にかかわるもの

- (1) 被害状況等の報告について
  - ① 学校施設、備品の被害状況
  - ② トイレの使用可否
  - ③ 災害用仮設トイレの設置要請
- (2) 備品等の移動について
  - ① 仮設校舎の建設や、他校施設での間借り授業等により、学校備品の移動が必要となる。
  - ② 備品移動リストを作成する。

#### 【参考】 災害時の備品管理

##### 阪神・淡路大震災時

備品の被害調査とその写真撮影に3週間を費やした。パソコンから備品照合簿を印刷。これをもとに一品ずつ状況を確認し、写真撮影をした。

仮設校舎への備品移動を正確に行うために備品一品一品の現在場所と移動先と移動担当者の振り分けをする必要があった。全校分の備品であるため、手書きではとても間に合わなかった。



## III 章 心のケア



心のケアに係る初任者研修  
「熊本地震に学ぶ研修会(益城会場)」

## (1) 心のサポート授業の実施方法

- ☆ 心のサポート授業 1（学校再開から1～2か月）
- ☆ 心のサポート授業 2（学校再開から4～5か月）
- ☆ 心のサポート授業 3（アニバーサリー反応）
- ☆ 保護者からみた子どもの心と体のチェックシート（日本語版・英語版）

※熊本地震後に作成されたものであるため、災害の種類や規模、児童生徒の状況等によって柔軟に実施する。

### 1 実施方法

次ページ以降、下記の①～④をセットで行う。

- ① 「心と体の振り返りシート」の実施
- ② アニバーサリー反応等について学ぶ心理教育の実施
- ③ リラクゼーションなどのストレスマネジメント体験
- ④ 「心と体の振り返りシート」を活用した個別教育相談の実施（教師と必要に応じてスクールカウンセラーによる）

※「保護者からみた子どもの心と体のチェックシート」は必要に応じて実施する。

### 2 留意点

- ※ ①～③については1授業時間の授業で行う。
- ※ 他者（教師やスクールカウンセラー）が子どものストレスを調査するアンケートではなく、子ども自身が自分のストレスをセルフチェックするための教材としてとらえる。
- ※ 「心と体の振り返りシート」のみを配付して実施しない。
- ※ 実施時期は、大災害なら学校再開から半年までは睡眠・食欲などの「健康アンケート」、6か月以降は（状況をみて判断を）「心と体の振り返りシート」（小中高生用）。
- ※ 「心と体の振り返りシート」を実施する際はチェックのみで終わらず、対処方法も一緒に考えていく。
- ※ 保護者へ事前に「心と体の振り返りシート」実施のお知らせを出す。
- ※ 子どもには、「やりたくなければやらなくていい、途中でやめてもいい」と説明し、同意を得ること。家族を亡くした子どもは、事前に個別で、どんなことをやるのか、保健室で実施することもできることを伝える配慮をする。

## 心のサポート授業 1

# 「子どもの心の自己回復プログラム」 に基づいた授業展開例【小学校・中学校・高校】

—学校再開から1～2か月版

—こんなときどうする?—

作成：熊本県教育委員会

監修：兵庫県立大学大学院教授・臨床心理士 富永良喜

## 全体的な留意点

2度の震度7、強い余震を経験してきた児童生徒が、安全感と安心感を回復するために、防災と心のサポートを一体的に取り組みます。担任とスクールカウンセラーが共同で取り組むことが望ましいため、事前に授業内容を伝え、保護者と一体となって取り組めるようにします。

### 1 主題

自分の心とからだの健康を考え、これまで工夫してきたこと、対処してきたことを仲間と分かち合います。眠りのためのリラックス法や、防災の知恵を学びます。

### 2 ねらい

「心のサポート授業」は、大規模災害を経験し、今も日々の生活や余震に不安を抱えた児童生徒の自己回復力（レジリエンス）をサポートすることを目的とします。

(1)睡眠・食欲などの健康状態について考え、安心への取組を分かち合います。眠りのためのリラックス法（筋弛緩法などのプログレッシブ・リラクゼーションや呼吸法を活用）を体験的に学びます。	(2)余震への対処と工夫について考え、安全への取組を分かち合います。	(3)イライラへの対処と工夫について考え、安心への取組を分かち合います。
---	------------------------------------	--------------------------------------

### 3 配慮事項

#### (1) 保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p65 参照）、意見を求めておきます。保護者と児童生徒が余震対策について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童生徒にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前にとることができます。

#### (2) 要配慮児童生徒への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童生徒には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童生徒は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。

### 4 実施時期

時期は、学校再開から1～2か月後の時期に、児童生徒の実態に応じて、担任・スクールカウンセラーの判断で決定するのが望ましい。朝の会やクラスが落ちつかないときに、眠りのためのリラックス法や落ちつくためのリラックス法を実践するのもいいでしょう。

5 準備物

- ・「健康アンケート」用紙

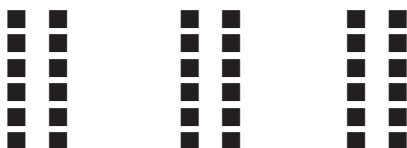
6 形態

以下の形態は学級の実態に応じて、担任の判断で臨機応変に設定してください。

**形態1** 教室の机と椅子は、そのままの形態で行う。

※●は先生、■は児童生徒

黒板  
● 先生



**形態2** 教師を中心に半円状に2列に並ぶ。(椅子だけを使用。)

黒板  
● 先生



7 大まかな流れ

※小1～中3まで同じ流れとなっています。発達段階に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

- (1)授業のテーマを読み上げる。  
「心のサポート授業1・こんなときどうする？」
- (2)「健康アンケート」をする。
- (3)眠れないときの対処をグループで話し合い発表する。
- (4)眠りのためのリラックス法を体験する。
- (5)余震への対処や工夫をグループで話し合い発表する。
- (6)イライラしたときの対処をグループで話し合い発表する。  
落ちつくためのリラックス法を体験する。
- (7)感想を書く。

※小1～小3の低学年は、(5)までを目安とします。  
※また、話し合いの仕方も工夫しましょう。

◆事後フォロー

この「健康アンケート」は、大事に保管します。教師との個人面談や保護者との情報共有に活用しましょう。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
2分	<p><b>1 導入</b></p> <p>○この授業のテーマを読みましょう。 ○今日のめあてを読みましょう。</p> <p>&lt;めあて&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日元気に生活するために、自分の健康についてふりかえろう!</li> <li>・眠りや余震にどんな工夫や対処をしているか、みんなで話し合い、よい方法を学ぼう!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマを声に出して言う。「心のサポート授業1・こんなときどうする?」</li> </ul> <p>※声の大きさなどで、クラスの雰囲気が分かります。</p>
10分	<p><b>2 健康アンケート (p59)</b></p> <p>(1)名前と学年クラス出席番号を書きましょう。今日は〇月〇日です。 (2)では、この一週間をふりかえってみましょう。(目を閉じることができ人は目を閉じさせてもよい。)</p> <p>『この一週間、よく眠れたかな?イライラしたかな?心配なことはどうだったかな?体調はよかったかな?』…はい、目を開けましょう!</p> <p>(3)5つの質問があります。自分の答えを考えてみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① なかなか眠れないことがある。</li> <li>② むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする。</li> <li>③ 「たいへんなことがおこるのではないか」とずっと考えてしまう。</li> <li>④ 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い。</li> <li>⑤ ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある。</li> </ol> <p>(4)つぎの質問は、あとで、グループで話し合うかもしれません。思いうかんだことをかいてみましょう!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは何ですか。</li> <li>② 眠れないとき、どんな工夫をしていますか。</li> <li>③ 余震に、どんな対処や工夫をしていますか。</li> <li>④ イライラしたとき、どんな工夫をしていますか。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・名前、学年、クラス、出席番号を記入する。</li> </ul> <p>※目を閉じることができない子どもさんは、安心感を脅かされているかもしれません。無理に目を閉じさせないでください。</p> <p>☆低学年の児童の場合は、朝の会で健康アンケートだけやっておくのもいいでしょう。</p> <p>※あまり深く考えずに、浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>☆熊本地震後の心のケアは、「考えるとき」と「楽しむとき」の気分の切り替えを身に付け、過度の予期不安をコントロールすることが課題。後の「余震への対処」で話し合うための質問です。</p>






時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
25分	<p><b>3 グループ討議と発表</b></p> <p>1人ずつ班で発表し、班でベストアンサーを一つ選びましょう。思いうかばなかった人はパスでもいいですよ。ジャンケンして勝った人から時計回りに発表します。</p> <p>(1)好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、何ですか。</p> <p>「(子どもの発言を受けて)●●するとほっとしますね。いいですね。&gt;(子どもの発言に対して肯定的なメッセージを送ります。)</p> <p>(2)眠れないとき、どんな工夫をしていますか。</p> <p>「ゲームやTVは興奮するので眠りにくくなります。オリンピック選手が練習している眠りのためのリラックスをやってみましょう!」 「はい、脚を伸ばして、今、お布団に寝ています。でもなかなか眠れない。そんなときにやってみます。はい、両手首を曲げて、・・ストーンと力をぬきましょう・」(資料1b:眠りのためのリラックス法参考、低学年は資料1a)</p> <p>(3)余震に、どんな対処や工夫をしていますか。 ○「備える防災」と「そのとき防災」に分けて、発表を板書する。</p> <p>☆「余震」「地震」という言葉を聞くだけで、表情が硬くなったり、泣き出したりする児童生徒がいたとき、「『地震』という言葉を知りただけでつらくなるよね。書きたくないなと思ったら書かなくてもいいよ。でも、言葉は、家を壊したりしないから大丈夫だ。」と言ってあげるといいでしょう。</p> <p>(4)イライラしたとき、どんな工夫をしていますか。(資料2b:落ちつくための3つの方法)</p> <p>「深呼吸っていいですね。まず落ちつくことが大切です。落ちつくためのリラックスをやってみましょう。」</p> <p>☆望ましくない対処の発言をすぐに否定せずに、児童生徒に挙手させて、やってよい対処○、やりすぎは良くない対処△、やってはいけない対処×など、みんなの意見を聞きましょう。</p>	<p>※4人くらいのグループがいいが、班活動のグループでもかまいません。</p> <p>※どんな発表の内容も批判せず、拍手で発表したことをねぎらいましょう。</p> <p>※子どもの健康的な遊びを取り上げてほめる。(業間の外遊びや音楽などの良い趣味)</p> <p>・昼間運動したらすぐ眠れる。 ・ゲームをする。</p> <p>※ゲーム(電子ゲーム)は、時間を決めて、タイマーを自分でセットして、自分でコントロールできるといいことを伝えてもいいでしょう。</p> <p>※児童生徒が実際に体験できるように担任やスクールカウンセラー等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</p> <p>・タンスがない部屋で寝ている。 ・枕元に非常持ち出し袋を置いている。 ・家具止めや耐震マットを敷いている。 ・余震があったら机の下に避難する。</p> <p>※安全感を高めるために、「備える防災」と「そのとき防災(避難行動)」が役に立つことを強調する。</p> <p>・深呼吸をする。・先生に相談する。 ・友だちと楽しい話をする。 ・ゲームをする。・物をこわす。 ・きょうだいをたたく。・悪口をいう。</p> <p>・今日の活動を振り返って感想を書く。</p>
8分	<p><b>4 振り返り</b></p>	

健康アンケート

今日は 月 日

名前 ( )年( )組・出席番号( )

あなたの最近のからだと心の健康について、教えてください。睡眠や食事について、工夫していることがあれば教えてください。イライラを小さくする工夫もあれば教えてください。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。		ない (0)	1-2日 ある (1)	3-5日 ある (2)	ほとんど毎日 ある (3)
1	 なかなか、眠れないことがある	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)
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	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)
3	 「たいへんなことがおこるのでは」とずっと考えてしまう	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)
4	 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)
5	 ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)

つぎの質問は、あとで、グループで話しあうかもしれません。思いうかんだことをかいてみましょう！

①好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、なんですか？

※くまモンの顔をかいてみましょう！

②眠れないとき、どんな工夫をしていますか？

③余震に、どんな対処や工夫をしていますか？

④イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？

⑤この時間の感想や質問があれば、書いてください。

ねむれないときの「ぎゅー・・・ふわー」

資料1a

おふとんにはいったけど、ねむれないよー。

そんなとき、

手をぐー、

あしをぎゅー、

おしりをぐー、

かおをぎゅー、

からだぜんぶ、ぎゅー。



そして、

ぎゅーを、ふわーって、

ちからをぬいてみよう！



からだがらくーに、なって、すーっとねむれるよ！

作：富永良喜 絵：小川香織

## 眠りのためのリラックスマ法

資料1b

### 1 姿勢づくり

眠るときはどんな姿勢をしますか？ そうですね、横になりますね。でもここでは床に横になることができないので、脚を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中にいると思ってください。今、お布団にはいています。



### 2 力をいれて力をぬく

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

(①両手首) まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。手首を曲げて「あー、腕に力が入っているなー」と感じる事ができればいいですよ。はい、力を抜いて。もう一度曲げてみましょう。…………はい、力を抜いて、ストン。……



(②両足首) 次は足首です。

つま先を立てて内側に曲げます。…………はい、力を抜いて、ストン。……もう一度曲げてみましょう。…………はい、ストン。……



(③肩と背中) 次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。…………はい、ストン。……もう一度肩を上げて、肩を開きます。…………はい、ストン。……





(④腰とお尻) 次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？腰とお尻だけです。……はい、ストン。



(⑤顔) 最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅっとつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。……



### (順番に力を入れて全部の力を抜く)

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。

手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ぎゅーっと目を閉じて、これだから全部がカチンコチンです。

布団の中において、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力は抜けましたか？

### (緊張に気づく)

ここからが大事です。全部力を抜いたと思っても、「あっ、まだ足に力が入っている」「顔に力が入っている」と気づくことがあります。気づくたびに、「そこが楽になったらいいなー」って思ってください。それだけで、ふわーと力が抜けて、とってもいい気持ちです。力が抜けていくと、眠りの中にスーッと入っていきそうです。

もう眠りそうだなと思ったら、例えば明日六時に起きたかったら、「今晚ぐっすり眠って、六時にすっきり目が覚めます」って心の中でつぶやいてみましょう。「余震がきたらすっと目が覚めて、大丈夫だったら、またぐっすり眠ります」とつぶやいてもいいでしょう。

今、布団の中にいたら、このまま眠ってください。でも、今から何か活動をしなさいといけない、そんなときは、このまま目を開けると、ぼんやりしますので、「すっきり動作」をしましょう。

### (すっきり動作)

手をグーパーグーパー、肘を曲げて伸ばして、背伸びをします。はい、右に倒して……はい、戻して。今度は左に倒して……はい、戻して。後ろにぐっと反って、脚も伸ばして……はい、ゆっくり目を開けましょう。

(転載) 富永良喜

学校の日常にストレスマネジメントを! (第2回): 眠りのためのリラックス法 月刊学校教育相談 28(6), 4-7, 2014年5月号 ほんの森出版

### (解説)

#### 眠りのためのリラックス法の教示のコツ

##### ① 「～ください」「～しなさい」ではなく「します」

「～しなさい」と指示命令したくなったり、「～してください」とお願いしたくなったりします。しかし、子どもが自分で自分に「手首を曲げます」「肩を上げます」「顔に力を入れます」と心の中でつぶやいているように声をかけるのがコツです。

##### ② 一緒に体験しながら声をかけます

「肩を上げて、肩を開きます」と声をかけながら、いっしょに力を入れます。あまり長く力を入れ続けると、それだけで疲れてしまいます。いっしょに動作をしながらやると、ちょうどよい力の入れ方の時間がわかります。

##### ③ 具体的に動作がイメージできるように声をかけます

例えば「足首に力を入れてみましょう！」と声をかけられたら、どうしますか？ 実は足首の力の入れ方には三つあります。足首を内側に曲げて力を入れる、足首を伸ばして力を入れる、足首の位置はそのままで力を入れるの三つです。ですから「力を入れます」だけではなく、「つま先を立てて内側に曲げます」と、動作がイメージできるように声をかけます。

#### ④ 力を抜いたあと、さらに力が抜けていく感じを味わう

力を入れるのは力を抜くためです。ですから、力を抜く感じがとても大切です。力を抜いたつもりだったのに、「あれ？まだ力が入っていた」と気づく、ことが大切です。「あっ、力が入っている」と気づいたとき、そこを一生懸命抜こうと思わずに、「力が抜ければいいなー」と思うのがコツです。力を抜いたときに、「もう力を抜いたと思っても、『あっ！ 足に力が入っていた』『額に力が入っていた』と気づくことができます」と言ってあげるといいでしょう。

#### ⑤ 「考えないように」（思考回避）ではなく額の力を抜こう

眠れないとき、気になることが頭に浮かんできて眠れないことがあります。その時、「そのことを考えないようにしよう」ではなく、「額に一度力をいれ、力を抜こう」とします。

#### ⑥ 順番よりもからだの感じを味わう

「あれっ、足首の次はどこだったかな？」と迷ったら、順番どおりにやらなくても大丈夫です。ポイントは「一度力を入れて、力を抜き、力を抜いた感じをゆっくり味わう」、そのことがわかっていたらいいのです。

#### ⑦ 自己暗示を入れましょう

「今晚ぐっすり眠って、六時にすっきり目が覚めます」と心の中でつぶやくことをすすめてください。家の人から起こされるより、自分で目を覚ますことを練習していきましょう。

#### ⑧ 次に活動がある場合は、すっきり動作を

もし次に活動をしないといけないときは、「すっきり動作」（アクティベーション）をします。声かけ例のように、腕や足を曲げたり伸ばしたり、「さあ、少しの時間でリフレッシュしたぞ！ もう一つがんばるぞーっ」とからだにエネルギーを送りましょう。

#### ⑨ 実施する人自身が練習しましょう

自信をもって子どもたちに提案するためには、実施する人が「これはいいな」と実感することです。教科は先生自身が問題を解くことができるから教えることができます。同じように、「先生ができる」ことが大切です。

### 眠りのためのリラックス法の理論—漸進性弛緩法

今回紹介した「眠りのためのリラックス法」は、生理学者ジェイコブソン (Edmond Jacobson) が一九二九年に発表した漸進性弛緩法 (progressive relaxation) です。筋緊張をコントロールすることで、不安や不眠をコントロールできると考えました。この方法は、オリンピック選手などの一流選手のメンタルトレーニングや、災害や事件などのトラウマを経験した人へのストレスマネジメント法として、世界中で活用されています。progressive とは、順々に、徐々にという意味です。

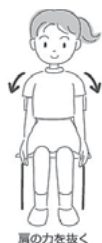
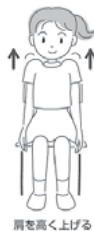
落ちつくための3つの方法

資料2b

イライラして、腹が立つ！そんなとき、落ちつくための3つの方法があります。落ち着くためには、背筋を伸ばした姿勢をつくります。肩のリラックス法とイメージ呼吸法とセルフメッセージがあります。

肩のリラックス法

- ① 背をまっすぐ伸ばした姿勢をしましょう。床に足の裏をしっかりとつけて、両腕はぶらんとしましょう。
- ② 肩を高く上げてみましょう。……そして、ストンと力を抜きます。背筋はまっすぐのままですよ。
- ③ 肩をもう一度高く上げてみましょう。上げているときに、思わず脚や腕に力が入っていませんか？ 顔はスマイルですよ。今度は、肩の力をゆっくりゆっくり抜いていきましょう。背筋はまっすぐですよ。
- ④ ストンと抜いたあとと、ゆっくりと抜いたあとでは、どちらが気持ちがすっきりしましたか？ どちらが気持ちが落ち着きましたか？
- ⑤ 次に、ストンとゆっくり、どちらか好きなほうをやってみましょう。肩を高く上げて、腕、脚、背中に余分な力が入っていませんか？ 顔はスマイル。はい、力を抜きましょう。背筋を立てたまま、気持ちを感じてみましょう。



イメージ呼吸法

- ① 集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ② 一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③ もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



セルフメッセージ

- ① 「落ちついて、自分の考えを相手に言うことができます」（けんかしてイライラしたとき）
- ② 「落ちついて、自分の力を発揮できます」（試合や試験の直前）
- ③ 「ドキドキしたけど、もうだいじょうぶ。うまく避難行動ができた」（強い地震のあと）

（転載） 富永良喜

学校の日常にストレスマネジメントを！（第3回）：落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談28（7）、4-7、2014年6月号 ほんの森出版

## 解説

## 肩のリラックス法が効果的なわけ

体の部位を使った言葉には、「腹が立つ」「頭にくる」「胸がときめく」「肩身が狭い」「肩で風切る」などたくさんあります。腹を立てる動作をしても怒りの感情は湧いてきませんが、肩をすぼめると「肩身が狭い」感じがしてきます。肩は感情をコントロールしやすい体の部位なんです。

## 落ち着くためのリラックス法のコツ

## ① 背筋を立てる、骨盤を立てる

背筋を立てるだけで、適切な緊張感が生まれます。ただし、「背筋を伸ばして！」と言うと、腰を反ってしまう子どもがいます。骨盤を立てる、骨盤を後ろに倒す、という動作を繰り返して、腰を反りすぎずに、腰を楽に立てる位置を探す練習をするとよいでしょう。

## ② 集中の姿勢を短く、休む姿勢を長く

背筋を伸ばす、腰を立てることに慣れていない子どもは、それだけで「疲れる！」と言います。そんな子どもが多いときは、集中の姿勢と休む姿勢を繰り返し、集中の姿勢の時間を短くします。

## ③ 自分に合った方法を選んでもらう

肩のリラックス法や呼吸法など複数の方法を提案し、自分に合った方法を選んでもらうようにします。肩のリラックス法でも、ストンとゆっくりでは感じ方が異なります。少し慣れてくると「肩のリラックス法とイメージ呼吸法と、どちらがいいですか？」と子どもたちに尋ねて、子どもたちの意思を尊重しながらやるとよいでしょう。

## ④ 体に注意を向ける習慣を

静かに自分の体に注意を向ける時間は、大人も子どももあまりありません。慣れてくると、「目を閉じることができる人は目を閉じて」と教示して、さらに体に注意を向ける練習をするとよいでしょう。

## ⑤ 行事や試合のあとに、工夫や対処の発表を

行事や試合のあとの学級会やホームルームで、実力を発揮するためにどんなリラックス法がよかったか、発表してもらおうとよいでしょう。また、教師が紹介したのとは別の方法で気持ちが落ち着く方法があったら、発表してもらおうとよいでしょう。

## ⑥ 教師が落ち着くためのリラックス法を体験する

算数などの教科を教師が教えることができるのは、問題を解くことができるからです。自信をもって子どもたちに提案するためにも、研究発表など教師が緊張する場面で、いくつかの落ち着くリラックス法を試してみて、自分に合った方法を身につけておくことが大切です。

保護者の皆様へ

## 「心のサポート授業1」の実施について（お知らせ）

熊本県教育委員会

〇〇〇〇（災害名）の発生から、約1か月（2か月）が経過しました。

災害により、強いショックを受けた子供たちの安全感と安心感を回復するため、この度、防災と心のサポートを一体的に取り組む「心のサポート授業1」（2以降も順次実施予定）を実施します。

内容については以下のとおりですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ■実施の内容

「心のサポート授業1」では、最初に直近1週間程度の睡眠・食欲などの健康状態について振り返ります。その後、「好きなこと、楽しいことは何ですか?」、「眠れないとき、どんな工夫をしていますか?」、「余震に対してどんな工夫や対処をしていますか?」などの質問の答えを考え、グループで共有します。さらに、その後、眠りのためのリラクセス法や落ち着くための方法を、実際に体を動かしながら体験することをおして、安心への取組を学級で分かち合います。

### ■実施時期

〇月から〇月の間で各学校が定めた日です。（事情により、変更となる場合があります）

### ■その他

- (1) 心のサポート授業は、養護教諭やスクールカウンセラー等との連携・共同で行います。
- (2) 心のサポート授業に係る児童の個人情報については、個人情報保護条例により、適切に取り扱います。
- (3) 本授業の実施に当たり、心配な点がある場合は、事前に各学校へご相談ください。

心のサポート授業 2

「くまもと・子どもの心の自己回復力」  
を高める授業展開例【小学校】

—学校再開から4～5か月版—  
—こんなとき、やってみよう—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた児童が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、児童が抱えるトラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）を早期に発見し、それらによって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等への早期対応のために活用します。

1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 ねらい

「心のサポート授業」は、大規模災害を経験し、トラウマを抱えた児童を早期に発見するとともに自己回復力（レジリエンス）を高めることを目的とします。

(1)トラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺・*マイナス思考）への対処の仕方を知り、リラックス法などを体験します。 （こんなとき、やってみよう！）	(2)心とからだのふりかえりシート」をチェックし、自分の心と体の状態を知り、気付いたことを記入します。 （心とからだのふりかえりシート）	(3)グループや全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。 （シェアリング）
---	---	--

\*「マイナス思考」については、小学校版では「心とからだのふりかえりシート」のみで取り扱います。

3 配慮事項

※なるべく、スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p76 参照）、意見を求めておきます。保護者と児童がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮児童生徒への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。

4 実施時期

時期は、学校再開から4～5か月後の時期に、児童の実態に応じて、教育相談部等を中心に学校組織としての判断で決定するのが望ましい。朝の会やクラスが落ちつかないときに、眠りのためのリラックス法や落ちつかないためのリラックス法を実践するのもいいでしょう。

5 準備物

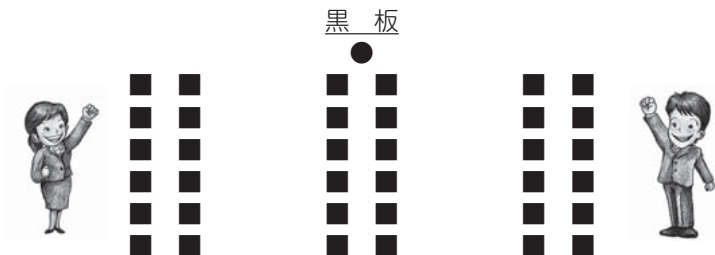
- ・「こんなとき、やってみよう!」、「心とからだのふりかえりシート」

6 形態

以下の形態で、40人以内（学級単位など）で実施してください。座席の配置は学級の実態に応じて、臨機応変に設定してください。

但し、「心とからだふりかえりのシート」を実施する際は、学年や学級の実態に応じ、児童のプライバシー等に配慮し、例えば座席を一行にするなど、一人一人の児童が安心して記入できるよう工夫してください。

※●は先生、■は児童



7 大まかな流れ

※小1～小6まで、同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

※ずっとがまんしてきた児童の中に、「心とからだのふりかえりシート」の項目を見ただけで、涙があふれたり気分が悪くなる児童もいます。そのため、別添の「こんなとき、やってみよう!」を使って、どうしたらよいかを事前に情報を提供したあと、「心とからだのふりかえりシート」を行うようにしています。被災の状況、児童の様子から、「心とからだのふりかえりシート」⇨「こんなとき、やってみよう!」の順番の方がよい学校もあると思いますので、スクールカウンセラー等と相談して決めてください。

1 導入

- (1)学習のめあてを読み上げる。  
「自分の心とからだの変化を知り、それを小さくする方法を学びましょう!」

2 ト라우マ反応への対処

- (2)「こんなとき、やってみよう!」を見ながら、過覚醒の対処を知り、眠りのためのリラックス法や呼吸法を体験する。

- (3)再体験、回避・麻痺の事例について考え、その対処法を班で話し合い発表する。

- (4)再体験、回避・麻痺の対処法を知る。

3 自分の心とからだの振り返り

- (5)「心とからだのふりかえりシート」に記入し、自分の心やからだの変化に気付く。

4 まとめ

- (6)気付きや感想を書き、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方でも工夫しましょう。

◆事後フォロー

この「心とからだのふりかえりシート」には、担任等がチェックする欄があります。担任等が集計することで、一人一人の児童の実態を把握し、教師との個人面談や保護者との情報共有に活用することができます。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
3分	<p><b>1 導入</b> (1)はじめに</p> <p>最近疲れるなぁと感じたり、いらいらするなぁと感じている人はいませんか。大変なことがあると、心とからだに変化が現れることがあります。これは自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はその変化を小さくしていくには、どうしたらよいか学習します。</p> <p>(2)今日のめあてを確認する。</p> <p>&lt;めあて&gt; 自分の心とからだの変化を知り、それを小さくする方法を学びましょう！</p> <p>(3)授業の流れを説明する。</p> <p>①心とからだの変化を小さくする方法を、「こんなとき、やってみよう！」を使って学習します。 ②自分の心とからだの変化を、「心とからだのふりかえりシート」を使って振り返ります。 ③授業の気付き等を発表し合います。</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>・めあてを声に出して言う。</p> <p>※声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じ、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p> <p>※学年、学級の実態に応じて、授業の流れを視覚的に提示するなどの工夫をする。 &lt;提示例&gt; ①「こんなとき、やってみよう!」 ②「心とからだのふりかえりシート」 ③発表</p>
25分	<p><b>2 ト라우マ反応への対処</b> (1)「こんなとき、やってみよう!」(以下、リーフレット)を配付する。 (2)リード文を読む。</p> <p>大変なことがあると、心とからだがとってもがんばります。すると、心とからだに、いつもと違った変化が起きることがあります。それは誰にでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」というやり方をみんなで学習します。</p>	<p>※事前に配付方法を決めておき、スムーズにリーフレットが配付されるように配慮する。また、児童から児童への配付の仕方に目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>・リーフレット(表面)を見ながら、先生の話聞く</p>



時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
	<p>(3)リーフレットの構成を説明する。</p> <p>このリーフレット（又はプリントと呼称）は、左側に「心とからだに起こる色々な変化」を紹介してあります。右側には「そんなとき、どうしたらよいか教えてくれる」ようになっています。</p> <p>(4)過覚醒の対処法を説明する。 「なかなか眠れない！」</p> <p>眠りのためのリラクセス法をしてみましょう。（以下、資料1bを参考に実施する）</p> <p>「何かイライラする！」</p> <p>イライラが小さくなるリラクセス法をしてみましょう。イライラして、腹が立つ！そんなとき、落ち着くための呼吸の仕方があります。まず、背筋を伸ばした姿勢をつくります。（以下、資料2bを参考に実施する）</p> <p>(5)ワークシート（p74）を配付し、名前等を記入するよう伝える。</p> <p>(6)再体験、回避・麻痺の対処を共有し合う。</p> <p>家や建物が怖いなあ、揺れたらどうしようと思ったとき、どんな工夫してきたかを、ワークシート（又はプリントと呼称）に書きましょう。時間は3分です。</p> <p>班をつくりましょう（4人程度が望ましい）。これまで、どんな工夫してきたか、班で話し合います。ジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。また、ジャンケンに勝った人が、後でどんな工夫してきたか発表してもらいます。1人が発表したら、感想なども伝え合ってください。時間は、5分です。</p>	<p>・ 眠りのためのリラクセス法を体験する</p> <p>※児童が実際に体験できるように担任やスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいれば、ほめる。</p> <p>・ 呼吸法を体験する。</p> <p>※児童が実際に体験できるように担任やスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいれば、ほめる。</p> <p>※事前に配付方法を決めておき、スムーズにワークシートが配付されるように配慮する。また、児童から児童の配付の仕方に目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>・ 名前、学年、組、出席番号を記入する。</p> <p>・ 自分が工夫していることを、ワークシートに記入する。</p> <p>※記入が難しい児童が多い場合、しばらく考えさせた後、学級全体で発表し合いながら進める方法も考えられる。</p> <p>※机間支援しながら、回避等にチャレンジしたことを記述するように促す。書きながら涙がこぼれている児童がいたら、そっと声をかける。また、しばらくその後の様子を観察しておく。</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
7分	<p>それでは、1班から発表してもらいます。発表する人は、班の中で出た工夫の中から、特にみんなに伝えたいことを一つ選んで、どんなとき、どんな工夫をしてきたか発表してください。発表を聞く人は「いい工夫だなー」と思ったときは、「いいねえ」と声をかけてください。</p>	<p>※班の話し合いが、協力しながら進んでいるか、様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な児童に寄り添う。</p>
	<p>それでは、他にみんなに伝えたい工夫があれば、発表してください。</p>	<p>※発表内容を整理して板書する。 ※発表に対して共感し合うよう配慮する。</p>
	<p><b>3 自分の心とからだの振り返り</b> (1)心とからだのふりかえりシート(以下、振り返りシート)に名前等を記入するよう伝える。 (2)記入の前に、静かに自分を振り返ることを伝える。</p>	<p>・名前、学年、組、出席番号を記入する。</p>
	<p>では、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を静かに振り返ってみましょう。(1分程度)</p>	<p>・目をつぶって、先生の説明を聞く。 ※目を閉じることができない児童は、安心感を脅かされているかもしれない。無理に目を閉じさせない。</p>
	<p>(3)項目を読み上げながら一緒にチェックをしていくことを伝える。</p> <p>静かに目を開けてください。「こんなとき、やってみよう!」で、いろんな方法を教えてもらいましたね。今度は、この「心とからだのふりかえりシート」で、自分の心と体の状態を調べてみましょう。このシートにチェックをして、涙があふれてくる人もいるかもしれませんが、でも、それは自然なことです。回復していくときは、涙が出たりすることもあります。もし、やりたくないと思った人は、無理しなくてもいいですよ。</p> <p>それでは、先生が順番に読んでいきますので、一緒にチェックしてください。</p>	<p>・振り返りシートをチェックしながら、自分の心とからだの状態を知る。 ※1項目につき30秒程度で進めていく。あまり深く考えずに、思い浮かんだ所に○をするぐらいでよいことを伝える。 ※振り返りシートにチェックをして、涙がこぼれている児童がいたら、そっと声をかける。また、しばらくその後の様子を観察しておく。</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
10分	<p><b>4 まとめ</b></p> <p>(1)振り返りシートをしての気付き等をワークシートにまとめるよう伝える。</p> <p>振り返りシートをして気付いたことや授業の感想をワークシート(又はプリントと呼称)に書きましょう。時間は3分です。</p> <p>(2)気付き等を発表するよう伝える。</p> <p>(3)授業のまとめをする。</p> <p>今日は、「こんなとき、やってみよう！」で、いろんな方法を教えてもらいましたね。そして、「心とからだのふりかえりシート」で自分の心と体の状態も分かりましたね。</p> <p>もし変化があっても、それは自然なことです。そのときは、くまモンから教えてもらったことを試してみましょう。</p> <p>(4)深呼吸をして終わる。</p> <p>最後に、もう一度深呼吸をして終わりましょう。</p>	<p>・ワークシートに気付き等を記入する。</p> <p>※記入が難しい児童が多い場合、学級全体で感想等を発表し合う。</p> <p>※気付き等を書きながら、涙がこぼれている児童がいたら、そっと声をかける。また、しばらくその後の様子を観察しておく。</p> <p>・気付き等を発表し合う。</p> <p>※一人が発表したら、他の児童がその返し(感想等)をするなど、共感し合うよう導く。</p> <p>※児童たちの発表に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※発表内容をもとに、少しずつでもチャレンジできることを認め、褒め、できることからチャレンジするよう励ます。</p> <p>※深呼吸などをもう一度して緊張を緩めてから授業を終了する。</p>

心のサポート授業2（小学生用）

こんなとき、やってみよう！

大変なことがあると、心とからだがつとめてがんばります。すると、心とからだに、いつもとちがった変化が起きることがあります。それはだれにも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」というやり方をみんなで学習します。

【心とからだの変化】

【こんなことをするといいよ！】

□なかなか眠れない！



「あんなことがあったから、大人もなかなか眠れないよ。でも、眠りのためのリラックス法があるよ！」



□何かイライラする！



「イライラしたら一度大きく息を吸って、お腹をふくらませ、口からゆっくり息を吐くといいよ！」



□ <sup>ひとり</sup>一人になるのは、こわいよ！  
 ・「家はだいじょうぶ」なんだけど、  
<sup>いえ</sup>家じゃねむりたくないなあ。。



・もうあの話はしたくない！



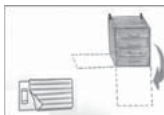
・思い出したくないのに、思い出し  
 てしまう！



・いやな夢やこわい夢を、見てしま  
 う！



<sup>そな</sup>【<sup>ぼうさい</sup>備える防災】  
<sup>じしん</sup>「地震の<sup>そな</sup>備え（3つの<sup>あふ</sup>危ない-倒  
<sup>お</sup>れる、<sup>お</sup>落ちる、<sup>わ</sup>割れる-から<sup>み</sup>身を守  
<sup>る</sup>）を<sup>す</sup>ると、だいじょうぶだよ！」



<sup>ぼうさい</sup>【<sup>ひなん</sup>そのとき防災】  
 「ゆれたら、<sup>れんしゅう</sup>避難する」ための練習  
 を<sup>す</sup>るといいよ！」



<sup>すこ</sup>【<sup>すこ</sup>少しずつのチャレンジ】  
 「さけていることには、<sup>すこ</sup>少しずつ  
 チャレンジしたほうがいいよ！」  
 全くないやでない 最高にいや  
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100  
 50くらいものからチャレンジするといいいよ！」

<sup>はなし</sup>「話をきいてもらおうといいいよ！」



### Ⅲ章

#### 心のサポート授業2（小学生用）ワークシート

名前（<sup>なまえ</sup>）（<sup>ねん</sup>）年（<sup>くみ</sup>）組（<sup>ばん</sup>）番

- 1 <sup>いえ たてもの</sup>家や建物がこわいなあ、ゆれたらどうしようと思<sup>おも</sup>ったとき、どんな工夫<sup>くふう</sup>をしていますか？

- 2 「心<sup>こころ</sup>とからだのふりかえりシート」をして<sup>きづ</sup>気付いたことや授業<sup>じゆぎょう</sup>の感想<sup>かんそう</sup>を書<sup>か</sup>きましょう。

# 心とからだのふりかえりシート

名前	年	組	出席 番号	
----	---	---	----------	--

このシートは、自分の心とからだの健康をふりかえり、「こうすればいいよ」という方法を学ぶためのものです。でも、やりたくないと思っただ人は、やらなくていいです。とちゅうでやめてもいいです。それでは、こたえてください。

この1週間(先週から今日まで)に、		ない	少しある	かなりある	ひじょうにある
つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる所に○をしてください。			1・2日 ある	3～5日 ある	ほぼ毎日 ある
1	 なかなか、ねむれないことがある				
2	 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする				
3	 いやなゆめや、こわいゆめをみる				
4	 ちょっとしたきっかけで、怒りだしたくないのに、怒りだしてしまう				
5	 つかったことを、怒りださせるところには近づかないようにしている				
6	 つかったことについては、話さないようにしている				
7	 自分が悪い(悪かった)とせめてしまうことがある				
8	 こわくて、おちつかないことがある				
9	 顔やおなかがいいたかったり、からだのちようしが悪かったりする				
10	 学校では、楽しいことがいっぱいある				

保護者の皆様へ

## 「心のサポート授業2」の実施について（お知らせ）

熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

大変なことがあると、心と体にいつもと違った変化が起きることがあります。それは誰にでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。そこで、「こうすれば、その変化が小さくなるよ」という授業を計画しております。〇〇〇〇（災害名）を経験してきた児童たちが抱えるストレス反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）を自己分析し、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、眠りのためのリラックス法や落ち着くためのリラックス法（心のサポート）により、安心感を育みます。ご理解とご協力をお願いいたします。

### ■実施の内容

「心のサポート授業2」では、最初に、ストレス反応の対処の仕方を知り、リラックス法や落ち着くための方法を体験的に学びます。その後、家や建物が怖いなどの不安をのり越えるために、どんな工夫をしてきたかを、グループで話し合います。次に、1週間を振り返って、10項目のストレス反応のチェックを行います。「緊張興奮」「思い出してつらい」「避ける」「体の色々な変化」のチェック項目に、『ない』『週に1～2日ある』『週に3～5日ある』『ほぼ毎日ある』の4つから選んで回答します。最後に、授業を通してのお互いの感想等を共有します。

### ■実施時期

〇月から〇月の間で各学校が定めた日です。（事情により、変更となる場合があります）

### ■その他

- (1) 心のサポート授業は、養護教諭やスクールカウンセラー等との連携・共同で行います。
- (2) 心のサポート授業に係る児童の個人情報については、個人情報保護条例により、適切に取り扱います。
- (3) 本授業の実施に当たり、心配な点がある場合は、事前に各学校へご相談ください。



## 心のサポート授業2

# 「くまもと・子どもの心の自己回復力」 を高める授業展開例【中学校・高校】

— 一学校再開から4～5か月版 —

— 「こんな時やってみよう Please try this one !」 —

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

## 全体的な留意点

熊本地震を経験してきた生徒が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、生徒が抱えるトラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）を早期に発見し、それらによって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等への早期対応のために活用します。

### 1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

### 2 ねらい

「心のサポート授業」は、大規模災害を経験し、トラウマを抱えた生徒を早期に発見するとともに自己回復力（レジリエンス）を高めることを目的とします。

(1)心と体の振り返りシートにチェックし、自分の心と体の状態を知ります。また、ストレス反応を乗り越えるためにどんな工夫をしてきたかを記入します。  
(心と体の振り返りシート)

(2)トラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）の対処の仕方を知り、リラックス法などを体験します。  
(こんな時やってみよう Please try this one !)

(3)グループや全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。  
(シェアリング)

### 3 配慮事項

※なるべく、スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

#### (1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p85 参照）、意見を求めておきます。保護者と生徒がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が生徒にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

#### (2)要配慮児童への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる生徒には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない生徒は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。

#### (3)障がいのある児童への配慮

学校の状況や生徒の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり、交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

### 4 実施時期

時期は、学校再開から4～5か月後の時期に、生徒の実態に応じて、教育相談部会等のチームの判断で決定するのが望ましい。朝の会やクラスが落ちつかないときに、眠りのためのリラックス法や落ちつくためのリラックス法を実践するのもいいでしょう。

## 5 準備物

・「こんなとき、やってみよう!」「心と体の振り返りシート」用紙(15項目版)

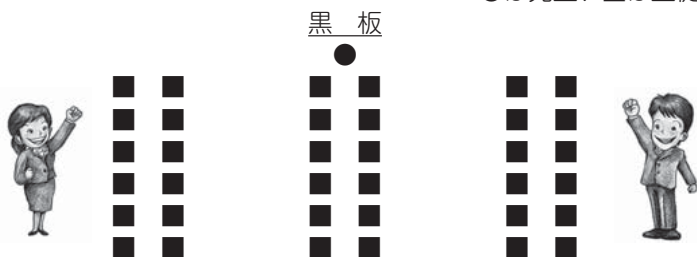
## 6 形態

以下の形態で、学級単位(40人以内)で実施してください。

また、学級の実態に応じて、担任の判断で臨機応変に設定してください。

但し、生徒のプライバシーが守られ、安心して心と体の振り返りシートが書けるように工夫してください。例えば、テストと同じ形態と雰囲気であらゆる全校一斉に実施するなどです。

※●は先生、■は生徒



## 7 大まかな流れ

※中1～高3まで同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

- (1)学習のめあてを読み上げる。  
「自分自身の心と体の状況を知り、その対処の仕方を学ぼう」
- (2)「心と体の振り返りシート」に記入し、呼吸法を体験する。
- (3)回避等の事例について考え、その対処をグループで話し合い発表する。
- (4)再体験の対処法を知る。(「こんなとき、やってみよう!」を配付する)
- (5)過覚醒の対処法を知り、肩リラックス法や眠りのためのリラックス法を体験する。
- (6)マイナス思考への対処法を知る。
- (7)感想を書き、お互いの感想を共有する。

※話し合いの仕方も工夫しましょう。

### ◆事後フォロー

この「心と体の振り返りシート」には、担任等がチェックする欄があります。担任等が集計することで、一人一人の生徒の実態を把握し、教師との個人面談や保護者との情報共有に活用することができます。

8 展開 (50分)

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
5分	<p><b>1 導入</b></p> <p>最近疲れるなぁと感じたり、いらいらするなぁと感じている人はいませんか。ストレスを受けると心と体に変化が現れることがあります。これは自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます今日はその変化に対してどのように対処したらよいか学習します。</p> <p>○今日のめあてを読みましょう。</p> <p>&lt;めあて&gt; 自分自身の心と体の状況を知り、その対処の仕方を学ぼう。</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>・めあてを声に出して言う。</p> <p>※声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じ、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
10分	<p><b>2 「心と体の振り返りシート」の活用</b></p> <p>(1)名前と学年クラス出席番号の確認</p> <p>(2)「心と体の振り返りシート」へチェックの確認</p> <p>では、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を振り返ってみましょう。</p> <p>今から、自分の心と体の状態を確認してもらいます。自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。</p> <p>「心と体の振り返りシート」にチェックをしましょう。</p> <p>涙があふれてくるのも自然な反応です。回復していくとき、涙はストレスを解き放ちます。</p> <p>でも、やりたくないと思った人は、無理しなくてもいいですよ。</p> <p>それでは、目を開けて、回答してください。時間は5分です。</p> <p>(3)呼吸法の実施</p> <p>これから対処を考えていきます。呼吸法で気持ちを整えていきましょう。資料2b：イメージ呼吸法</p>	<p>※事前に心と体の振り返りシートの配付方法を決めておき、スムーズに配付されるように配慮する。</p> <p>・名前、学年、クラス、出席番号を記入する。</p> <p>※目を閉じることができない生徒は安心感を脅かされているかもしれない。無理に目を閉じさせない。</p> <p>・「心と体の振り返りシート」にチェックする。早く終わった生徒は、どんな時にストレスを感じているか書く。</p> <p>※あまり深く考えずに、浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>※「心と体の振り返りシート」にチェックをして涙がこぼれている生徒がいたら、そっと声をかける。またしばらくその後の様子を観察しておく。</p> <p>・呼吸法を体験する。</p> <p>※ビデオ参照</p> <p>※生徒が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
20分	<p>(4)ストレス対処の記入</p> <p>ストレス反応（家や建物や夜がこわい等）を乗り越えるためにどんな工夫してきたかを書きましょう。ストレス反応と工夫を分けて書きましょう。あとでグループで話し合います。</p>	<p>※机間支援しながら、家や建物が怖かったり、揺れたらどうしようなどの不安を乗り越えるために工夫してきたことはないか等、防災の知恵を出し合うことを促す。</p>
	<p>3 「こんな時、やってみよう！ Please try this one !」 (以下、リーフレット：p84)</p> <p>大変なことがあると、心と体に色々な変化が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく回復力をもっています。それを、「レジリエンス」と言います。 レジリエンスを高めるための方法を皆さんと一緒に考えていきましょう。</p>	
	<p>(1)再体験及び回避・麻痺</p> <p>4人グループを作ってください。 地震でのストレス反応（家や建物が壊れて怖い）にどう対処してきたか、どんな工夫してきたか考えて書いたことをジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。また、ジャンケンに勝った人が、後でどんな工夫してきたか発表してもらいます。 時間は、3分です。</p>	<p>・ストレス反応にどう対処してきたか、どんな工夫してきたかをグループで共有する。</p> <p>※グループが協力しているか、様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な生徒に寄り添う。</p>
	<p>それでは、Aグループから発表してください。発表者は、ストレス反応とそれを乗り越えるための工夫を2つずつ発表してください。発表を聞く人は「いい工夫だなー」と思ったときは、「いいねえ」と声をかけてください。</p> <p>○リーフレットを配付する</p> <p>一人になるのが怖いとか怖い夢を見たり、地震のことを思い出してつらいときは、どうしていますか。 リーフレットで確認しましょう。 こんな時は、無理に話さなくてもいいです。でも、自分のペースで、少しずつ、書いたり、信頼できる人に話したりしてみるのもいいと思いますよ。</p>	<p>※T2がいたら、T2が板書をする。その時、再体験と回避・麻痺をできるだけ区別して板書する。</p> <p>※少しずつチャレンジできることが大切であることに気付かせる。</p> <p>※事前にリーフレットの配付方法を決めておく。配付の仕方にも目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>※リーフレットで、再体験と回避・麻痺について確認し、安全な場所には、少しずつチャレンジしたほうがいいことを知らせる。いやなことをリストアップしてみて、50くらいのことからチャレンジするといいいことも伝える。</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
	<p>地震の備え（3つの危ないー倒れる落ちる、割れるーから身を守る）と避難の仕方を確認しましょう。</p> <p>(2)過覚醒</p> <p>いらいらした時は、肩リラックス法があります。それでは、一緒にやってみましょう。(資料2b：肩リラックス法)</p> <p>眠れない時は、眠りのリラックス法もあります。それでは、一緒にやってみましょう。(資料1b：眠りのためのリラックス法)</p> <p>(3)マイナス思考</p> <p>「なんだか楽しくないな」とか、「自分が悪かったと思ってしまおう」とかマイナスの考えが浮かぶことはありませんか。 リーフレットを見てください。人はマイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます。</p>	<p>※安全感を高めるために、「備える防災」と「そのとき防災（避難行動）」が役に立つことを強調する。</p> <p>・肩リラックス法を体験する。</p> <p>・眠りのリラックス法を体験する。</p> <p>※生徒が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す生徒がいればほめる。</p>
5分	<p>4 まとめ</p> <p>(1)この授業の感想を3分で書いてみましょう。</p> <p>(2)自分の感想を4人グループで時計回りに伝え合ひましょう。</p> <p>(3)授業のまとめ</p> <p>今日は、「心と体の振り返りシート」で自分の心と体の状態を確認して、「こんなとき、やってみよう! Please try this one !」で確認できましたね。 もし変化があっても、それは自然なことです。そのときは、「Please try this one !」です。ぜひ試してください。</p>	<p>・感想を書く。</p> <p>・発表し合う。</p> <p>※発表者に対して、他の生徒が共感し合うよう導く。</p> <p>※生徒たちの様子に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※少しずつチャレンジできることが大切であることに気付いている生徒を確認し、全体シェアリングで紹介する。</p>

## 心と体の振り返りシート(15項目版)

名前	年	組	出席番号	
----	---	---	------	--

このシートは、自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。でも、やりたくないと思った人は、やらなくていいです。途中でやめてもいいです。それでは、回答してください。

この1週間(先週から今日まで)に、 つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○ をしてください。	ない	少しあ る	かなり ある	非常に ある	ストレス反応
	ない	1・2 日ある	3-5日 ある	ほぼ 毎日 ある	
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、かっとなったりする					緊張興奮
3 つらかったことが頭から、離れないことがある					
4 ちよつとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう					思い出してつらい
5 つらかったことを、思い出させる所には近づかないようにしている					
6 つらかったことについては、話さないようにしている					さける
7 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある					
8 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある					マイナスの考え
9 いやな夢や、こわい夢をみる					
10 「また大変なことが起こるのでは」とずっと考えてしまう					
11 こわくて、おちつかないことがある					
12 なにもやる気がしないことがある					
13 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い					色々な変化
14 学校では、楽しいことがいっぱいある					
15 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい					

○時間があったら、どんな時にストレスを感じているか書いてみましょう

心と体の振り返りシート(裏面)

年	組	出席 番号	
---	---	----------	--

○ストレス反応(家や建物や夜がこわい等)を乗り越えるために、  
どんな工夫をしてきたかを書きましょう。あとでグループで話し合います。

ストレス反応	乗り越えるために工夫したこと
○家や建物や夜がこわい、またゆれたらどうしようと心配、そんなときどんな工夫をしてきましたか？	○
	○
	○
	○

○ストレス反応を乗り越えるために友だちの意見を聞いて参考になった工夫を書きましょう。

ストレス反応	乗り越えるために参考となった工夫
○家や建物や夜がこわい、またゆれたらどうしようと心配、そんなときどんな工夫をしてきましたか？	

○授業の感想

心のサポート授業2（中学・高校生用リーフレット）

こんなとき、やってみよう！

Please try this one !

大変なことがあると、心と体がとっても頑張ります。すると、心と体に、いつもと違った変化が起きることがあります。それは、だれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」というやり方を学習します。

【心と体の変化】

【こんなことをするといいよ！】

<p><input type="checkbox"/> 思い出したくないのに、思い出してしまう！</p> <p>・いやな夢やこわい夢を見てしまいます。どうしたらいいのでしょうか？</p> <p><input type="checkbox"/> 一人になるのは、こわい！</p> <p>・「家は大丈夫」なんだけど、家じゃ眠りたくないなあ・・・</p> <p>・もう、あの話はしたくない</p> <p><input type="checkbox"/> なかなか眠れない！</p> <p><input type="checkbox"/> なんかいライラする！</p> <p><input type="checkbox"/> マイナスの考えが浮かぶ！</p> <p>・なんか楽しくないなあ</p> <p>・自分が悪かったなあと思う</p> <p>・自分の気持ちを分かってもらえないなあと思う</p>	<p>(少しずつのチャレンジ)</p> <p><u>さけていることには、少しずつチャレンジしたほうがいいよ！</u></p> <p>全くいやでない <span style="float: right;">最高にいや</span></p> <p>0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100</p> <p>50 くらいものからチャレンジしましょう</p> <p>話をきいてもらうといいですよ</p> <p>「備える防災」</p> <p><u>地震の備え（3つの危ないー倒れる、落ちる、割れるーから身を守る）と避難の仕方を練習するとだいじょうぶだよ！</u></p> <p>「そのとき防災」</p> <p><u>ゆれたら、避難する練習をするといいよ！</u></p> <p><u>あんな大変なことがあったから、大人もなかなか眠れないよ！</u></p> <p>肩リラックス法があります</p> <p>眠りのリラックス法もあります</p> <p><u>力をいれて、ふわーっと力を抜くといいよ！</u></p> <p><u>つらいことがあった時は、マイナスの考えが浮かんでくるのも自然なことだよ！</u></p> <p>でも、自分を責めないで欲しいです</p> <p>人は、マイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます</p> <p>将来の夢もエネルギーになります</p>
---	--



心のサポート授業2（中学生・高校生用）

保護者の皆様へ

「心のサポート授業2」の実施について（お知らせ）

熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

大変なことがあると、心と体にいつもと違った変化が起きることがあります。それは誰にでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力を持っています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」という授業を計画しております。〇〇〇〇（災害名）を経験してきた生徒が抱えるストレス反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）を自己分析し、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、眠りのためのリラックス法や落ち着くためのリラックス法（心のサポート）により安心感を育みます。ご理解とご協力をお願いいたします。

■実施の内容

「心のサポート授業2」では、まず1週間を振り返って、15項目のストレス反応のチェックを行います。「緊張興奮」「思い出してつらい」「避ける」「マイナスの考え」「体の色々な変化」のチェック項目に、『ない』『週に1～2日ある』『週に3～5日ある』『ほぼ毎日ある』の4つから選んで回答します。

次に、家や建物が怖い等の不安を乗り越えるために、どんな工夫をしてきたかを、グループで話し合います。その後、ストレス反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）の対処の仕方を知り、リラックス法や落ち着くための方法を体験的に学びます。

■実施時期

〇月から〇月の間で各学校が定めた日です。（事情により、変更となる場合があります）

■その他

- (1) 心のサポート授業は、スクールカウンセラーや養護教諭等との連携・共同で行います。
- (2) 心のサポート授業に係る生徒の個人情報については、個人情報保護条例により、適切に取り扱います。
- (3) 本授業の実施にあたり、心配な点がある場合は、事前に各学校へご相談ください。

## 心のサポート授業2

# 「くまもと・子どもの心の自己回復力」 を高めるリーフレット【養護教諭】

—「こんな時どうする?」「こんな時やってみよう」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

## 養護教諭のみなさんへ

熊本県教育委員会及び熊本市教育委員会では、強い地震を経験してきた子どもの「心の自己回復力（レジリエンス）」を高めることを重要課題と捉え、再開から4か月が経過した学校において、「心のサポート授業」として、子どもの心の自己回復力を高める活動に取り組みます。

そこで、この活動にあわせて、中・長期的に子どもの心のケアに取り組んでいく小中学校及び高等学校、特別支援学校の養護教諭向けにリーフレットを作成いたしました。

子どもが抱えるトラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）等を、早期に発見し、それらによって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適應等への対応を図っていただきたいと思います。

## 災害を体験すると

大きな災害にあうと、私たちは恐怖を感じ、大切な人やものを失うなどの、さまざまなストレスにさらされます。そのため、災害を体験すると「トラウマ反応」「喪失反応」「日常生活上のストレス反応」等のいろいろな反応が表れます。

## さまざまなストレス反応

からだ	気持ち	行動	考え方
<ul style="list-style-type: none"> <li>○寝つけない、夜中に目が覚める</li> <li>○食欲がでない</li> <li>○お腹や頭が痛い</li> <li>○体がだるい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こわい、不安</li> <li>○イライラする</li> <li>○おちこむ</li> <li>○なんにも感じない</li> <li>○やる気がでない</li> <li>○ひとりぼっちな感じ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○落ち着きがない</li> <li>○はしゃぐ</li> <li>○怒りっぽくなる</li> <li>○子どもがえり</li> <li>○ひきこもる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集中できない</li> <li>○考えがまとまりにくい</li> <li>○いきなりその時を思い出す</li> <li>○思い出せない・忘れやすい</li> <li>○自分を責めてしまう</li> </ul>

## ストレス反応とは



いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。



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。

- ◆同じ災害を体験していても、ストレス反応の表れ方は人それぞれです。
- ◆4か月が経過するとストレス反応の表れ方に顕著な差が現れます。
- ◆ストレス反応が人と違うことを気にする子どももいます。
- ◆安心できる人に早めに相談することが大切です。

## ストレス反応がおさまるポイント

### 安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

### まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。

遊び、作業、行事などを通して“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

### 気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。

ただし、一斉活動で表現させようとしたり、無理に気持ちを聞き出そうとしたりするのは逆効果です。

## 学校でのサポートと心のケア

- ① 「安心・安全感、絆が感じられる日常生活」
- ② 「校内体制を基盤としたサポート」
- ③ 「学校内外との連携」

### 1 基本的な対応

- ☆まず身体のカをしてから心のカをしましょう。
- ☆親近感が大切、自然な形で話せるよう雰囲気づくりに心がけましょう。
- ☆発達段階に応じた優しさと思いやりで安全・安心をあたえましょう。
- ☆子どものセルフカをサポートするという立場でいましょう。

ストレスがかかるときは  
**“食べる・寝る・話す”**  
 が必要です。  
 意識して実践しましょう！



食べる



寝る



話す

※「食べる」については、バランスのよい食事を心がけましょう

### 2 養護教諭ならではの心のケア

- ☆担任の先生との連携を密にして情報収集に努めましょう。
- ☆担任の先生に話せないことや教室では見せない姿を保健室では見せることもあります。校内で情報を共有しながら対応を進めましょう。
- ☆学校内の共通理解を図り、子どもの実態に合った組織的な対応をしましょう。
- ☆専門機関への相談が必要だと感じたときは、校内体制で検討し、支援をすすめましょう。
- ☆子どもの状態は時間の経過と共に変化します。長期的な経過観察と保護者や専門家との連携を大切にしていきましょう。
- ☆発達段階や障がいの状態等に応じた対応を心がけましょう。
- ☆「心と体の振り返りシート」などを活用し、個別の経緯や学校全体を把握する資料として保健指導や教育実践へ生かしていきましょう。



### 3 専門機関との連携

- ☆教師だけでは話を聴くことが難しいケース、内容が深刻なケースは、SCやSSWなどへの相談ができることを伝えましょう。
- ☆保護者が専門機関への相談、受診に対して不安やマイナスのイメージをもっていたり、治療費の心配、何の話をすればいいのか分からなかったりする場合もあるので、必要に応じて説明をしましょう。
- ☆教師は「相談したい内容」を子どもと一緒に整理し、よりよい方法を探すために、子どもや保護者がプラスに考えて利用できるように説明しましょう。

### 「心のサポート授業」での養護教諭の役割

#### 実態の把握

日常の健康観察を活用し、「心のサポート授業」の授業前の子どもの様子を観察しておきましょう。保護者の理解と協力を得て、子どもの実態の把握に努め、担任の先生と協力しながら授業づくりに取り組みましょう。

#### チーム・ティーチングが有効

養護教諭の専門性を生かした授業への関わりが、子どもの自己回復力を効果的に高めます。担任の先生と養護教諭が協力して、子どもの実態に合った授業を工夫しましょう。複数の先生による個別説明があると安心して取り組める子どももいます。

#### 参加できない子どもへの関わり

「心のサポート授業」に参加できない子どもがいる場合もあります。校内で個別に対応できる体制を作っておきましょう。子どもに寄り添うように、受けとめましょう。

#### 授業後の子どもたちの観察

「心のサポート授業」の授業後の子どもの様子も観察しておきましょう。元気になる子もいれば不安定になる子いるかもしれません。様々な心の変化に注意しながら、日常的に把握していきましょう。

### 先生も被災者です

養護教諭も自分のストレス反応を把握して、長期戦に備えて積極的な休息をとりましょう。

- ☆休めるときは休みましょう。
- ☆無理をしてがんばらなくても良いです。
- ☆体調管理に努め、無理をしないようにしましょう。
- ☆一人で抱え込まないで、上司や同僚と話をしましょう。
- ☆“食べる・寝る・話す”が必要です。1日1回はリラックスタイムを取りましょう。



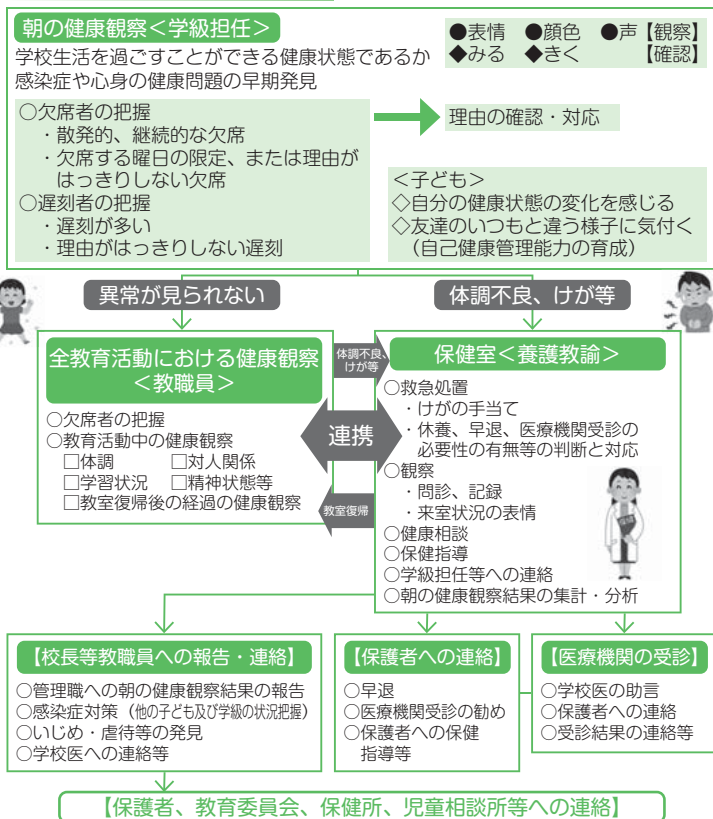
ストレスは上手にはき出すことが大事！



## 心のケアは日常の健康観察から

「心のサポート授業」の実施に向け、養護教諭と担任の先生を中心としたきめ細かな健康観察は、子どもの実態把握にはとても大切です。日頃から実施している日常の健康観察を活用して、子どもの「心の自己回復力（レジリエンス）」を高める活動に取り組みましょう。

### 健康観察のフローチャート



### 震災対応の健康観察のポイント

- 今は、何も無いようだけど、半年後、1年後、3年後に変化がみられる場合もある。数年間、記録を残しておく。
- 1 災害発生時に一人だった子
  - 2 自宅が全壊や半壊した子
  - 3 一人でいたがる子、一人でぼーっとしている子
  - 4 何にも感じない、表情のない子
  - 5 集中できない、成績が下がってきた子

ストレスがかかっているかどうか睡眠の問診は大切。「眠れているか？」だけでなく、

- ▶寝つきの状況  
「ふとんに入ってから15分ぐらいで眠れているか」
- ▶睡眠中の状況  
「夜中に目が覚めておきるかどうか」
- ▶目覚めの状況  
「ぐっすり眠れたか」「スッキリ目が覚めたか」

のポイントを押さえて問診する。

こんな時どうする？

周囲の人が落ち着いた態度で温かく接すると、余震による不安感、避難所生活や車中泊での閉塞感から、心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。



やる気が起きない

時間が経過してもやる気が出ないかもしれません。

「焦らないでゆっくり自分のペースでいいよ」と声をかけてあげましょう。



急に涙が出る

泣けるときに泣いても良いと伝えましょう。落ち着いたら、「見守っているから大丈夫、また泣いて良いからね」と今の気持ちを正直に表現できたことを認めましょう。



反抗的、攻撃的な態度をとる

まずはその場で、大人が冷静にその行動をやめるように伝え、子どもが落ち着いたらゆっくり話を聞きましょう。

今の気持ちを言葉などに表すことを伝えてください。気持ちを表すことができたなら、共感するような声かけをしながら見守りましょう。



イライラする、イライラが止まらない

好きなことや楽しいことをするように伝えましょう。指先だけでできる単純な作業を行うことも効果があることを投げかけてみましょう。



乗り物の振動に敏感に反応する

バスの振動に反応したとき、「今の揺れはバスだったね」と言い合ひましょう。振動の原因を知ることが大切です。

お互いに確認しましょう。



音に敏感になっている

普段でも大きな音にはびっくりします。音にびっくりしたときは大きく深呼吸をすると良いことを伝えましょう。



**帰宅後一人で行動するのを怖がる**

見守ってくれるグッズ（お守り、ぬいぐるみなど）を用意しましょう。

一緒に過ごすことで不安は和らぎます。



**留守番ができない**

家を守る仕事という役割を任せましょう。少し勇気を出してみようと伝え、自分の仕事に責任をもたせてみましょう。

できたらほめてあげましょう。



**風呂やトイレのドアを開けて使うことができない**

閉じ込められないように用心し、自分の身を守るための行動です。

先を見通す力が付いていることをほめてあげましょう。



**災害のときのエピソードを話し始める**

自分から話し始めたら聞いてあげましょう。「今、無事でいられるから良かったね」など、最後は良いエピソードにして返してあげましょう。



**引用文献**

- 岩手県立総合教育センター（2015）「いわて子どものこころのサポート - H27 こころのサポート授業資料及び心とからだの健康観察（2015版）-」
- 小林朋子ほか（2010）『支援者のための 災害後のこころのケアハンドブック』静岡大学防災総合センター
- 静岡大学教育学部小林朋子研究室（2014）『研究室被災地からの転校生を受け入れる学校の先生方へ』
- 静岡県臨床心理士会被災者支援本部『被災地からの転校生を受け入れる学校の先生方へ』
- 兵庫県教育委員会（2006）『震災・学校支援チームEARTHハンドブック』
- 文部科学省（2014）「学校における子供の心のケア -サインを見逃さないために-」

**問い合わせ先**

**熊本県立教育センター**

〒 861-0543  
 熊本県山鹿市小原  
 Tel 0968-44-6611  
 Fax 0968-44-6495

**熊本市教育センター**

〒 860-0001  
 熊本市中央区千葉城町2番35号  
 Tel 096-359-3200  
 Fax 096-359-7917

心のサポート授業3

「くまもと・子どもの心の自己回復力」  
を高める授業展開例【小学校新入生】

—アニバーサリー反応版—  
—「安全・安心の生活のために」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた児童が、アニバーサリー反応や余震等の強いストレスへの対処法を学びます。そして、様々な反応によって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等への早期対応のために活用します。

1 主題

日常のストレスと余震への対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 授業構成

(1)日常のストレスと余震への対処の仕方を学び、アニバーサリー反応への対処を知ります。  
(防災と心のサポートリーフレット)

(2)リラクセス法を体験します。全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。  
(リラクセス法・シェアリング)

3 配慮事項

※スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p118 参照）、意見を求めておきます。保護者と児童がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮児童生徒への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。また、「地震」などの言葉は安全だということも少しずつ伝えていきましょう。

(3)障がいのある生徒への配慮

学校の状況や児童の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり、交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

4 実施時期

時期は、災害発生から1年後を目途に、教育相談部等を中心に学校組織としての判断で決定するようにしましょう。朝の会やクラスが落ちつかないときに、ショートエクササイズを実践するのもいいでしょう。



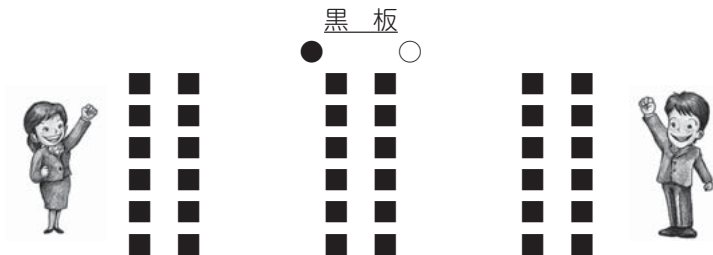
5 準備物

「防災と心のサポートリーフレット」（新入生、小1・2年）

6 形態

以下の形態で、35人以内（学級単位など）で実施してください。座席の配置は学級の実態に応じて、臨機応変に設定してください。

※●は担任、○はスクールカウンセラーや養護教諭等、■は児童



7 大まかな流れ

※児童の発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

(1)学習のめあてを知る。  
『『いらいらする』ことや『ふあんにおもう』ことを『ちいさくする』ほうほうをまなびましょう！』

(2)落ち着くためのリラックス法を一つ体験する。

(3)最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを全体で出し合う。

(4)イライラした時、不安に思った時、どうすれば良いかを全体で話し合う。

(5)「防災と心のサポートリーフレット」を基に対処法を学ぶ。

(6)イライラした時、不安に思った時のリラックス法を体験する。

(7)感想を伝え合い、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方も工夫しましょう。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
5分	<p><b>1 本時の目標</b></p> <p>最近イライラするなぁと感じたり、不安だなぁと思ったりしている人はいませんか。不安を感じたりすると心と体に反応が現れることがあります。これは、自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はそんな時、どうすれば良いか学習します。</p> <p>○学習することを一緒に言いましょ。</p> <p>&lt;がくしゅうすること&gt; 「いらいらする」ことや「ふあんにおもう」ことを「ちいさくする」ほうほうをまなびましょ!</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながらか、語りかけるように話す。</p> <p>※児童の声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じるとともに、声が小さくても言い直しをさせたりせず、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
5分	<p><b>2 リラックス法の体験</b></p> <p>まず、心を落ち着かせるために、呼吸法を行います。気持ちも落ち着くようにしていきますよ。</p>	<p>※資料2b参照</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p>
20分	<p><b>3 イライラしたり不安に思ったりしたことを全体で出し合う。</b></p> <p>最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを教えてください。</p> <p><b>4 イライラした時、不安に思った時の対処法を全体で話し合う。</b></p> <p>毎日の生活を送る中で、イライラしたり不安に思ったりすると、心と体に色々な変化が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。その力を強くするための方法をみんなと一緒に考えていきましょう。</p>	<p>※自分のことや家族、友達のことなどでイライラしたり、不安に思ったりしたことを発表するように促す。</p> <p>※児童の実態に応じて板書することも考えられる。その際はイライラと不安感をできるだけ区別して板書する。(T2がいたら、T2が板書をする)</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
5分	<p>イライラした時や不安に思った時、どのような方法があるのかを教えてください。</p> <p><b>5 ストレスとアンバーサリー反応の対処方法</b></p> <p>あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが増えてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出したりして不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、担任や保健室の先生、カウンセラーの先生などに相談するといいですよ。                  それでは、地震でゆれても、準備しておくで大丈夫な方法をリーフレットと一緒に確かめましょう。</p>	<p>※児童の実態に応じて板書することも考えられる。その際はイライラと不安感をできるだけ区別して板書する。 (T2がいたら、T2が板書をする)</p> <p>※自分たちが、自己回復する方法を持っていることに気付かせる。</p> <p>※事前にリーフレットの配付方法を決めておく。配付の仕方にも目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>※<b>アンバーサリー反応への事前対応</b></p> <p>①<b>起こりうる反応について</b>                  思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。</p> <p>②<b>誰にでも起こることについて</b>                  それは誰にでも起こりうる当たり前のこと。</p> <p>③<b>その対処法について</b>                  リラックスしたり、話を聞いてもらったりする。</p> <p>※安全で安心な生活をするために、どんな工夫があるか、リーフレットと一緒に確認する。</p>
5分	<p><b>6 くまモンとヨーガの体験</b></p> <p>イライラした時や不安に思った時は、くまモンとヨーガもあります。それでは、一緒にやってみましょう。</p>	<p>※動画参照（「くまモン」「教育センター」で検索）</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</p>
5分	<p><b>7 振り返り</b></p> <p>(1)学習の感想</p> <p>最後に学習して思ったことを伝え合いましょう。発表してください。</p> <p>(2)まとめ</p> <p>今日は、イライラしたり不安に思ったりした時、それを小さくする方法を、みんなで学び合いました。そうなった時は、今日、学習したことを思い出して、やってみましょう。</p>	<p>※発表者に対して、他の児童が共感し合うよう導く。</p> <p>※児童の発表に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※児童が発表した工夫や感想等を、全体で振り返りながら、まとめをする。</p>

ぼうさい ところ さぼーとリーふれっと しんにゆうせい しょう ねん  
**防災と心のサポートリーフレット（新入生、小1・2年）**

「よしんはいつまでつづくのかな…」  
 「ねているときにゆれるのはいやだな…こわいよ…」  
 「ていでんになったらどうしよう…」



だいじょうぶ、よしんは、だんだんすくなくなるよ。あんなことがあったら、だれでもこわくなるよ。こわいきもち、いのちをまもるたいせつなきもちだよ。

**1ねんごのころとからだのはんとうとそのたいおう**



あれから1ねん、テレビなどで、「くまもとじしん」のニュースが、ふえてくると、おちつかなくなったり、つらいことをおもいだして、ふあんになったりすることがあります。それは、とてもしぜんなころとからだのへんかです。でも、しんばいになったら、たんじんやほけんしつのはんとう、カウンセラーのせんせいにそうだんするといいですよ。

**1. いつも、こうしておけば、だいじょうぶだよ！**

- ・たかいところにもものをおかないようにすればだいじょうぶだよ。
- ・カーテンをしめるだけでも、わたしたちがガラスがとびちるのをふせぐことができるよ。
- ・ねむるときは、たおれてくるものがないいやでねむれば、あんんだよ。
- ・まくらもとに、かいちゅうでんとうなどをおいておくと、ていでんしてもこわくないよ。



カーテンをしめておく、ほうぼうもあるよ



ちかくにたおれるものがあざいよ

**2. そして、ゆれても、こうすれば、だいじょうぶだよ！**

- ・そとにいるときは、たてものがたおれてこないような、ひろいばしょにいきましょ。
- ・よわいたてもやこわれそうなところにいるときは、そとにでましょ。
- ・つよいいたてもににいるときは、まわりをみて、いちばんあんぜんだとおもえばしょで、あたまをまもってまろくなりましょ。



よわいたてもなら、そとへ



つよいいたてもなら、あんぜんがましょへ

## 心のサポート授業3

# 「くまもと・子どもの心の自己回復力」 を高める授業展開例【小学校1年・2年】

—アニバーサリー反応版—  
—「安全・安心の生活のために」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

## 全体的な留意点

熊本地震を経験してきた児童が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。安全で安心な生活を送れるように、アニバーサリー反応や余震等の強いストレスへの対処法を学びます。そして、様々な反応によって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等への早期対応のために活用します。

### 1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

### 2 授業構成

(1)心と体の振り返りシートにチェックし、自分の心と体の状態を知ります。また、ストレス反応を乗り越えるためにどんな工夫してきたかを記入します。 (心と体の振り返りシート)	(2)日常のストレスと余震への対処の仕方を学び、アニバーサリー反応への対処を知ります。 (防災と心のサポートリーフレット)	(3)リラックス法を体験します。班や全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。 (リラックス法・シェアリング)
--	--	---

### 3 配慮事項

※スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

#### (1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p118参照）、意見を求めておきます。保護者と児童がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

#### (2)要配慮児童への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。また、「地震」などの言葉は安全だということも少しずつ伝えていきましょう。

#### (3)障がいのある児童への配慮

学校の状況や児童の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり、交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

### 4 実施時期

時期は、災害発生から1年後を目途に、児童の実態に応じて、教育相談部会等のチームの判断で決定するようにしましょう。朝の会やクラスが落ちつかないときに、ショートエクササイズを実践するのもいいでしょう。

## 5 準備物

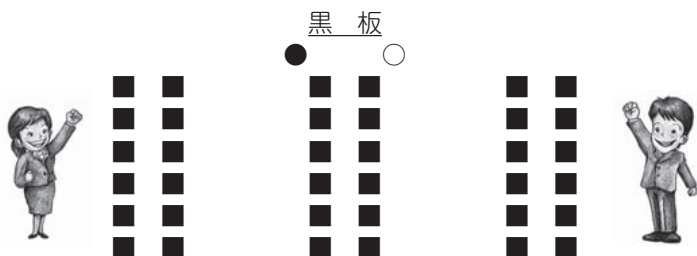
- ・「心と体の振り返りシート」（10項目版）用紙
- ・「防災と心のサポートリーフレット」（新入生、小1・2年）（p96）

## 6 形態

以下の形態で、35人以内（学級単位など）で実施してください。座席の配置は学級の実態に応じて、臨機応変に設定してください。

但し、「心と体の振り返りシート」を実施する際は、学年や学級の実態に応じ、児童のプライバシー等に配慮し、例えば座席を一行にするなど、一人一人の児童が安心して記入できるよう工夫してください。

※●は担任、○はスクールカウンセラーや養護教諭等、■は児童



## 7 大まかな流れ

※小1・2年は同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

(1) 本日の目標を知る。  
「自分の心と体のことを知り、不安に思ったりする時、どうすれば良いかを学びましょう」

(2) 落ち着くためのリラックス法を一つ体験する。

(3) 「心と体の振り返りシート」に記入し、自分の心や体の状態に気付く。

(4) 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことをまとめる。

(5) イライラした時、不安に思った時、どうすれば良いかを班で話し合う。

(6) 「防災と心のサポートリーフレット」を基に対処法を学ぶ。

(7) イライラした時、不安に思った時のリラックス法を体験する。

(8) 感想を書き、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方でも工夫しましょう。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
3分	<p><b>1 本時の目標</b></p> <p>最近イライラするなぁと感じたり、不安だなぁと思ったりする人はいませんか。不安を感じたりすると心と体に反応が現れることがあります。これは、自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はそんな時、どうすれば良いか学習します。</p> <p>○学習のめあてを一緒に読みましょう。</p> <p>&lt;めあて&gt; 「<small>じぶん</small> <small>こころ</small> <small>からだ</small> <small>し</small> 自分の心と体のことを知り、 <small>ふあん</small> <small>あはれ</small> 不安に思ったりするとき、どうすればよいかを学びましょう。」</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>※児童の声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じるとともに、声が小さくても読み直しをさせたりせず、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
9分	<p><b>2 リラックス法の体験</b></p> <p>まず、心を落ち着かせるために、呼吸法を行います。気持ちを整えていきましょう。</p> <p><b>3 「心と体の振り返りシート」の活用</b></p> <p>(1)名前等の記入の確認</p> <p>(2)「心と体の振り返りシート」の説明</p> <p>このシートについて説明します。まず、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を振り返ってみましょう。(しばらく間を置く)</p> <p>今から、自分の心と体について確かめてもらいます。自分の心と体の健康を振り返り、不安を感じたりする時、どうすれば良いか学ぶためのものです。振り返ることで、涙があふれてくる人もいかもしれませんが、それは自然なことです。涙は不安を小さくします。でも、きつくなった時は、無理をしないでいいですよ。</p> <p>それでは、そっと目を開けてください。この一週間を振り返りながらシートにチェックしてください。時間は5分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p>	<p>※資料2b参照</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p> <p>※事前に「心と体の振り返りシート」の配付方法を決めておき、スムーズにシートが配付されるように配慮する。</p> <p>※目を閉じることができない児童は安心感を脅かされていないかもしれないので、無理に目を閉じなくてもいいことを伝える。</p> <p>※必要に応じて、シートのチェックの仕方を説明する。チェックが進まない児童には、あまり深く考えずに、思い浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>※「心と体の振り返りシート」にチェックをして涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
20分	<p>4 イライラしたり不安に思ったりしたことについてまとめる。</p> <p>振り返りシートの裏を開けてください。(名前等の記入後)最近、イライラしたり不安に思ったりした時のことを1(1)に書きましょう。時間は、3分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p> <p>5 イライラした時、不安に思った時の対処法を話し合う。</p>	<p>※自分のことや家族、友達のことなどでイライラしたり、不安に思ったりしたことを書くように促す。</p> <p>※つらいことを思い出して、涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>
	<p>毎日の生活を送る中で、イライラしたり不安に思ったりすると、心と体に色々な変化が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。その力を強くするための方法をみんなと一緒に考えていきましょう。</p>	
	<p>イライラした時や不安に思った時、どのような工夫をしているのかを1(2)に書きましょう。時間は、3分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p>	<p>※これまでに工夫していることや、思いついたことを書くように促す。</p> <p>※つらいことを思い出して、涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>
	<p>班を作ってください。それでは、今シートに書いたことを、班の中で発表してもらいます。ジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。時間は、5分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)また、ジャンケンに勝った人が、後でどんな工夫してきたか、全体で発表してもらいます。</p>	<p>※学級の実態に応じて、班活動をせず、全体で発表し合うことも考えられる。</p> <p>※班で協力しているか様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な児童に寄り添う。</p>
	<p>それでは、1班から発表してください。発表者は、イライラした時や不安に思った時の工夫を1つずつ発表してください。</p>	<p>※イライラと不安感をできるだけ区別して板書する。(T2がいたら、T2が板書をする。)</p> <p>※自分たちが、自己回復する方法を持っていることに気付かせる。</p> <p>※時間に応じて、他の班から出なかった工夫にしばって発表するようにする。</p> <p>※発表が終わったら、机を元に戻すようにする。</p>



時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
8分	<p><b>6 ストレスとアニバーサリー反応の対処方法</b></p> <p>あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが増えてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出したりして不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、担任や保健室の先生、カウンセラーの先生などに相談するといいですよ。</p> <p>それでは、地震でゆれても、備えておくと大丈夫な方法をリーフレットと一緒に確かめましょう。</p> <p><b>7 くまモンとヨーガの体験</b></p> <p>イライラした時や不安に思った時は、くまモンとヨーガもあります。それでは、一緒にやってみましょう。</p>	<p>※事前にリーフレットの配付方法を決めておく。配付の仕方にも目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>※<b>アニバーサリー反応への事前対応</b></p> <p>①<b>起こりうる反応について</b> 思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。</p> <p>②<b>誰にでも起こることについて</b> それは誰にでも起こりうる当たり前のこと。</p> <p>③<b>その対処法について</b> リラックスしたり、話を聞いてもらったりする。</p> <p>※安全で安心な生活をするために、どんな工夫があるか、リーフレットで確認する。</p> <p>※動画参照（「くまモン」「教育センター」で検索）</p> <p>※<u>児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</u></p>
5分	<p><b>8 振り返り</b></p> <p>(1)学習した感想を3分で書いてみましょう。</p> <p>(2)発表する人の感想をしっかり聞きましょう。</p> <p>(3)まとめ</p> <p>今日は、「心と体の振り返りシート」で自分の心と体のことも分かりましたね。もし変化があっても、それは自然なことです。その時は、今日みんな学習したことを思い出して、試してみましょう。</p>	<p>※感想をまとめる様子を見ながら、代表者を1～2名決めておく。</p> <p>※発表者に対して、他の児童が共感し合うよう導く。</p> <p>※児童の発表に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※板書した児童の工夫を、全体で振り返りながら、まとめをする。</p>

### Ⅲ章

## 心と体の振り返りシート(10項目版)

なまえ 名前	ねん 年	ぐみ 組	しゅっせき 出席 ばんごう 番号
-----------	---------	---------	---------------------------

このシートは、自分の心とからだの健康をふりかえり、「こうすればいいよ」というほうほうを学ぶためのものです。でも、やりたくないと思(おも)った人は、やらなくていいです。とちゅうでやめてもいいです。それでは、こたえてください。



この1週間(先週から今日まで)に、		ない	少しある	かなりある	ひじょうにある
つぎのことがどれくらいありましたか? あてはまる数字に○をしてください。		ない(0)	1・2日ある(1)	3-5日ある(2)	ほぼ毎日ある(3)
1	 なかなか、ねむれないことがある	0	1	2	3
2	 むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3	 いやなゆめや、こわいゆめをみる	0	1	2	3
4	 ちょっとしたきっかけで、思(おも)いだしたくないのに、思(おも)いだしてしまう	0	1	2	3
5	 つかかったことを、思(おも)いさせるところには近づかないようにしている	0	1	2	3
6	 つかかったことについては、話(はな)さないようにしている	0	1	2	3
7	 自分が悪い(わるい) (悪(わる)かった) とせめてしまうことがある	0	1	2	3
8	 こわくて、おちつかないことがある	0	1	2	3
9	 あたまやおなかがいたかったり、からだのちょうしが悪(わる)かったりする	0	1	2	3
10	 学校(がっこう)では、たのしいことがいっぱいある	0	1	2	3

### Ⅲ章

### 心のケア

名前(  ) (  )年(  )組(  )番

1. 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを書きましょう。

	(1) どんな時	(2) どのような工夫をしているのか
 イライラする	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>
 不安に思う	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>

2. 学習の感想



心のサポート授業3

「くまもと・子どもの心の自己回復力」  
を高める授業展開例【小学校3年～6年】

—アニバーサリー反応版—  
—「安全・安心の生活のために」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた児童が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。安全で安心な生活を送れるように、アニバーサリー反応や余震等の強いストレスへの対処法を学びます。そして、様々な反応によって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不応等への早期対応のために活用します。

1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 授業構成

(1)「心と体の振り返りシート」にチェックし、自分の心と体の状態を知ります。また、ストレス反応を乗り越えるためにどんな工夫をしてきたかを記入します。 (心と体の振り返りシート)	(2)日常のストレスと余震への対処の仕方を学び、アニバーサリー反応への対処を知ります。 (防災と心のサポートリーフレット)	(3)リラックス法を体験します。班や全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。 (リラックス法・シェアリング)
---	--	---

3 配慮事項

※スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p118 参照）、意見を求めておきます。保護者と児童がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮児童への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。また、「地震」などの言葉は安全だということも少しずつ伝えていきましょう。

(3)障がいのある児童への配慮

学校の状況や児童の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり、交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

4 実施時期

時期は、災害発生から1年後を目途に、児童の実態に応じて、教育相談部会等のチームの判断で決定するようにしましょう。朝の会やクラスが落ちつかないときに、ショートエクササイズを実践するのもいいでしょう。

## 5 準備物

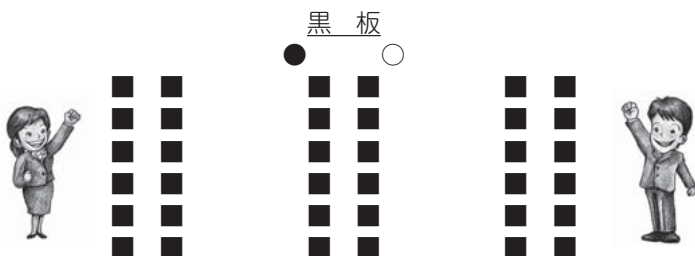
- ・「心と体の振り返りシート」（10項目版）用紙
- ・「防災と心のサポートリーフレット」（小3～6年）

## 6 形態

以下の形態で、40人以内（学級単位など）で実施してください。座席の配置は学級の実態に応じて、臨機応変に設定してください。

但し、「心と体の振り返りシート」を実施する際は、学年や学級の実態に応じ、児童のプライバシー等に配慮し、例えば座席を一行にするなど、一人一人の児童が安心して記入できるよう工夫してください。

※●は担任、○はスクールカウンセラーや養護教諭等、■は児童



## 7 大まかな流れ

※小3～6年まで同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

(1) 本日の目標を知る。  
「自分自身の心と体の状態を知り、不安に思ったりする時、どうすれば良いかを学びましょう」

(2) 落ち着くためのリラックス法を一つ体験する。

(3) 「心と体の振り返りシート」に記入し、自分の心や体の状態に気付く。

(4) 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことをまとめる。

(5) イライラした時、不安に思った時、どうすれば良いかを班で話し合う。

(6) 「防災と心のサポートリーフレット」を基に対処法を学ぶ。

(7) イライラした時、不安に思った時のリラックス法を体験する。

(8) 感想を書き、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方でも工夫しましょう。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	留意点
3分	<p><b>1 本時の目標</b></p> <p>最近イライラするなあと感じたり、不安だなあと思ったりする人はいませんか。不安を感じたりすると心と体に反応が現れることがあります。これは、自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はそんな時、どうすれば良いか学習します。</p> <p>○学習のめあてを一緒に読みましょう。</p> <p>くめあて&gt; 「自分自身の心と体の状態を知り、不安に思ったりする時、どうすれば良いかを学びましょう。」</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>※児童の声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じるとともに、声が小さくても読み直しをさせたりせず、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
9分	<p><b>2 リラックス法の体験</b></p> <p>まず、心を落ち着かせるために、呼吸法を行います。気持ちを整えていきましょう。</p> <p><b>3 「心と体の振り返りシート」の活用</b> (1)名前等の記入の確認 (2)「心と体の振り返りシート」の説明</p> <p>このシートについて説明します。まず、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を振り返ってみましょう。(しばらく間を置く) 今から、自分の心と体について確かめてもらいます。自分の心と体の健康を振り返り、不安を感じたりする時、どうすれば良いか学ぶためのものです。 振り返ることで、涙があふれてくる人もいるかもしれません。それは自然なことです。涙は不安を小さくします。 でも、つらくなった時は、無理をしなくてもいいですよ。 それでは、そっと目を開けてください。この一週間を振り返りながらシートをチェックしてください。時間は5分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p>	<p>※動画参照</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p> <p>※事前に「心と体の振り返りシート」の配付方法を決めておき、スムーズにシートが配付されるように配慮する。</p> <p>※目を閉じることができない児童は安心感を齎かされているかもしれないので、無理に目を閉じなくてもいいことを伝える。</p> <p>※必要に応じて、シートの子チェックの仕方を説明する。チェックが進まない児童には、あまり深く考えずに、思い浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>※「心と体の振り返りシート」にチェックをして涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
20分	<p>4 イライラしたり不安に思ったりしたことについてまとめる。</p> <p>振り返りシートの裏を開けてください。最近、イライラしたり不安に思ったりした時のことを1(1)に書きましょう。時間は、3分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p> <p>5 イライラした時、不安に思った時の対処法を話し合う。</p> <p>毎日の生活を送る中で、イライラしたり不安に思ったりすると、心と体に色々な反応が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。その力を高めるための方法を皆さんと一緒に考えていきましょう。</p> <p>イライラした時や不安に思った時、どのような工夫をしているのかを1(2)に書きましょう。時間は、3分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p> <p>班を作ってください。それでは、今シートに書いたことを、班の中で発表し、より良い工夫を話し合ってもらいます。ジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。時間は、5分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)また、ジャンケンに勝った人が、後で班で話し合った工夫を、全体で発表してもらいます。</p> <p>それでは、1班から発表してください。発表者は、イライラした時や不安に思った時の工夫を1つずつ発表してください。</p>	<p>※※自分のことや家族、友達のことなどでイライラしたり、不安に思ったりしたことを書くように促す。</p> <p>※つらいことを思い出して、涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p> <p>※これまでに工夫していることや、思いついたことを書くように促す。</p> <p>※つらいことを思い出して、涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p> <p>※学級の実態に応じて、班活動をせず、全体で発表し合うことも考えられる。</p> <p>※班で協力しているか様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な児童に寄り添う。</p> <p>※イライラと不安感をできるだけ区別して板書する。(T2がいたら、T2が板書をする。)</p> <p>※自分たちが、自己回復する方法を持っていることに気付かせる。</p> <p>※時間に応じて、他の班から出なかった工夫にしばって発表するようにする。</p> <p>※発表が終わったら、机を元に戻すようにする。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">※教師</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">※スクールカウンセラー等</span>
8分	<p><b>6 ストレスとアンバーサリー反応の対処方法</b></p> <p>あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが増えてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出したりして不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、担任や保健室の先生やカウンセラーの先生などに相談するといいですよ。</p> <p>それでは、地震でゆれても、備えておくとお大丈夫な方法をリーフレットと一緒に確かめましょう。</p> <p><b>7 くまモンとヨーガの体験</b></p> <p>イライラした時や不安に思った時は、くまモンとヨーガもあります。それでは、一緒にやってみましょう。</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡ししながら、語りかけるように話す。</p> <p>※アンバーサリー反応への事前対応</p> <p>①起こりうる反応について 思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。</p> <p>②誰にでも起こるということについて それは誰にでも起こりうる当たり前のこと。</p> <p>③その対処法について リラックスしたり、話を聞いてもらったりする。</p> <p>※安全で安心な生活をするために、どんな工夫があるか、リーフレットで確認する。</p> <p>※動画参照（「くまモン」「教育センター」で検索）</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</p>
5分	<p><b>8 振り返り</b></p> <p>(1)学習した感想を3分で書いてみましょう。</p> <p>(2)発表する人の感想をしっかりと聞きましょう。</p> <p>(3)まとめ</p> <p>今日は、「心と体の振り返りシート」で自分の心と体の状態も分かりましたね。もし変化があっても、それは自然なことです。その時は、今日みんなで学習したことを思い出して、試してみましょう。</p>	<p>※感想をまとめる様子を見ながら、代表者を1～2名決めておく。</p> <p>※発表者に対して、他の児童が共感し合うよう導く。</p> <p>※児童の発表に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※板書した児童の工夫を、全体で振り返りながら、まとめる。</p>



ぼうさい  
防災と心のサポートリーフレット（小3～6年）

1年後の心と体の反応とその対応



あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが、ふえてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出したりして、不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、担任や保健室の先生、カウンセラーの先生などに相談するといいですよ。

\*正しく備えて、正しく行動すれば、だいじょうぶだよ！

1. 備える防災 3つの危ない（落ちてくる・割れる・倒れる）から身を守るために

① 落ちてこないようにします。

高いところに、ものを置かないようにしましょう。

② 窓ガラスが割れたときのために備えます。

カーテンを閉めるだけでも、割れたガラスが飛び散るのを防ぐことができます。



カーテンを閉めておく、方法もあるよ

③ 倒れないようにします。

倒れてきても、だいじょうぶな場所に寝るようにしましょう。

④ すぐに持ち出せるものを備えます。

非常持ち出し袋を用意しておくこと、心が安心して、ぐっすりとお眠れます。

（袋のなかに何をいれるかは、家で話し合しましょう。



近くにたおれるものがない場所へ

⑤ 小さなゆれを感じたら防災訓練と違ってすぐに安全な場所へ  
大きなゆれで、からだがかたまりついて動けなくなることを防ぎます。

2. そのとき防災 もし今、地震が起こったら

① 外にいる時は、そのまま広い場所にて、身の安全をはかりましょう。

② 弱い建物（こわれそうな）にいる時は、外に出ましょう。

③ 強い建物にいる時は、まわりを見て、一番安全だと思ふ場所で、頭を守って丸くなりましょう。



弱い建物なら、外へ



強い建物なら、安全な場所へ

## 心のサポート授業3

# 「くまもと・子どもの心の自己回復力」 を高める授業展開例【中学校・高校】

—アニバーサリー反応版—  
—「安全・安心の生活のために」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

## 全体的な留意点

熊本地震を経験してきた生徒が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。安全で安心な生活を送れるように、アニバーサリー反応や余震等の強いストレスへの対処法を学びます。そして、様々な反応によって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不応等への早期対応のために活用します。

### 1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

### 2 授業構成

(1)「心と体の振り返りシート」にチェックし、自分の心と体の状態を知ります。また、ストレス反応を乗り越えるためにどんな工夫をしてきたかを記入します。 (心と体の振り返りシート)	(2)日常のストレスと余震への対処の仕方を学び、アニバーサリー反応への対処を知ります。 (防災と心のサポートリーフレット)	(3)リラックス法を体験します。班や全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。 (リラックス法・シェアリング)
---	--	---

### 3 配慮事項

※スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

#### (1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p118 参照）、意見を求めておきます。保護者と生徒がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が生徒にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

#### (2)要配慮生徒への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる生徒には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない生徒は、保健室で過ごすというのもいいでしょう。また、「地震」などの言葉は安全だということも少しずつ伝えていきましょう。

#### (3)障がいのある生徒への配慮

学校の状況や生徒の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

### 4 実施時期

時期は、災害発生から1年後を目途に、生徒の実態に応じて、教育相談部会等のチームの判断で決定するようにしましょう。朝の会やクラスが落ちつかないときに、ショートエクササイズを実践するのもいいでしょう。

## 5 準備物

- ・「心と体の振り返りシート」（15項目版）用紙
- ・「防災と心のサポートリーフレット」（生徒）

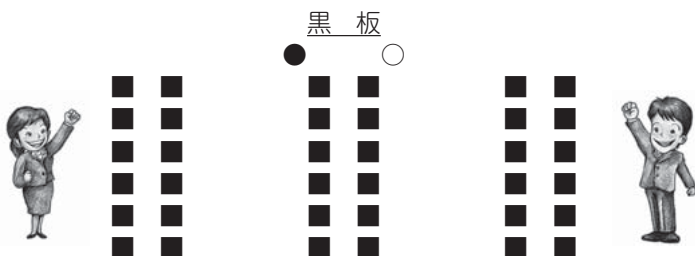
## 6 形態

以下の形態で、学級単位（40人以内）で実施してください。

また、学級の実態に応じて、担任の判断で臨機応変に設定してください。

但し、生徒のプライバシーが守られ、安心して心と体の振り返りシートが書けるように工夫してください。例えば、テストと同じ形態と雰囲気ですべて実施するなどです。

※●は担任、○はスクールカウンセラーや養護教諭等、■は生徒



## 7 大まかな流れ

※中1～高3まで同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

(1) 本日の目標を知る。  
「自分自身の心と体の反応を知り、その対処の仕方を学びましょう」

(2) 落ち着くためのリラックス法を一つ体験する。

(3) 「心と体の振り返りシート」に記入し、自分の心や体の反応に気付く。

(4) 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを班で出し合う。

(5) イライラした時、不安に思った時の対処方を班で話し合い発表する。

(6) 「防災と心のサポートリーフレット」を基に対処法を学ぶ。

(7) イライラした時、不安に思った時のリラックス法を体験する。

(8) 感想を書き、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方も工夫しましょう。

8 展開 (50分)

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
5分	<p><b>1 本時の目標</b></p> <p>最近不安だなあと感じたり、イライラするなあと感じている人はいませんか。ストレスを受けると心と体に変化が現れることがあります。これは、自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はその変化に対してどのように対処したらよいか学習します。</p> <p>○本時の目標を読みましょう。</p> <p><b>&lt;本時の目標&gt;</b> 自分自身の心と体の状況を知り、その対処の仕方を学ぼう。</p>	<p>※クラス全員の生徒の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>※声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じ、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
10分	<p><b>2 リラックス法の体験</b></p> <p>まず、心を落ち着かせるために、呼吸法を行います。気持ちを整えていきましょう。</p> <p><b>3 「心と体の振り返りシート」の活用</b> (1)名前と学年クラス出席番号の確認 (2)「心と体の振り返りシート」へチェックの確認</p> <p>では、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を振り返ってみましょう。 今から、自分の心と体の状態を確認してもらいます。自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。 「心と体の振り返りシート」にチェックをしましょう。 涙があふれてくるのも自然な反応です。回復していくとき、涙はストレスを解き放ちます。 でも、やりたくないと思った人は、無理しなくてもいいですよ。 それでは、目を開けて、回答してください。時間は5分です。</p>	<p>※資料2b参照</p> <p>※生徒が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p> <p>※事前に「心と体の振り返りシート」の配付方法を決めておき、スムーズに心と体の振り返りシートが配付されるように配慮する。</p> <p>※目を閉じることができない生徒は安心感を脅かされているかもしれない。無理に目を閉じさせない。</p> <p>※あまり深く考えずに、浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>※「心と体の振り返りシート」にチェックをして涙がこぼれている生徒がいたら、そつと声をかける。またははらくその後の様子を観察しておく。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
20分	<p><b>4 イライラしたり不安に思ったりしたことの班別協議</b></p>	
	<p>最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを書きましょう。あとで班で話し合います。時間は、3分です。</p>	<p>※自分のことや家族、友人のことなどでイライラしたり、不安に思ったりしたことを書くように促す。</p>
	<p>4人班を作ってください。 それでは、今書いたことをジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。時間は、3分です。</p> <p><b>5 イライラした時、不安に思った時の対処法発表</b></p>	<p>※班が協力しているか、様子を見て必要に応じて介入する。</p>
	<p>日常生活をおくる中で、イライラしたり不安に思ったりすると、心と体に色々な変化が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく回復力をもっています。それを、「レジリエンス」と言います。 レジリエンスを高めるための方法を皆さんと一緒に考えていきましょう。</p>	
	<p>一度、机を元に戻してください。 イライラした時や不安に思った時どのようにして、なくなるようにしているのかを書きましょう。 時間は、3分です。</p>	<p>※イライラした時や不安に思った時どのように対処してきたか書くように促す。</p>
<p>4人班を作ってください。 それでは、書いたことをジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。また、ジャンケンに勝った人が、後でどんな工夫をしてきたか発表してもらいます。 時間は、3分です。</p>	<p>※班が協力しているか、様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な生徒に寄り添う</p>	
<p>それでは、1班から発表してください。発表者は、イライラした時や不安に思った時の工夫を1つずつ発表してください。発表を聞く人は「いい工夫だねー」と思ったときは、「いいねえ」と声をかけてください。</p>	<p>※イライラと不安感をできるだけ区別して板書する。(T2がいたら、T2が板書をする。)</p>	
		<p>※自分たちが、自己回復する方法を持っていることに気付かせる。</p> <p>※発表が終わったら、机を元に戻させる。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
10分	<p><b>6 ストレスとアンバーサリー反応の対処方法</b></p> <p>あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが、ふえてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出して、不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、先生やカウンセラーなどに相談するといいですよ。</p> <p>それでは、地震への備えをリーフレットで確認しましょう。</p> <p>地震の備え（3つの危ないー倒れる落ちる、割れるーから身を守る）と避難の仕方を確認しましょう。</p>	<p>※事前にリーフレットの配付方法を決めておく。配付の仕方にも目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>※アンバーサリー反応への事前対応</p> <p>①起りうる反応について 思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。</p> <p>②誰にでも起こるということについて それは誰にでも起りうるあたりまえのこと。</p> <p>③その対処法について リラックスしたり、話を聞いてもらう。備えや避難の仕方を確認する。</p> <p>※リーフレットで、安全感を高めるために、「備える防災」と「そのとき防災（避難行動）」が役に立つことを強調する。</p>
	<p><b>7 くまモンヨーガの体験</b></p> <p>イライラした時や不安に思った時は、くまモンヨーガがあります。それでは、一緒にやってみましょう。</p>	<p>※動画参照（「くまモン」「教育センター」で検索）</p> <p>※生徒が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</p>
5分	<p><b>8 まとめ</b></p> <p>(1)この授業の感想を3分で書いてみましょう。</p> <p>(2)代表者の発表をしっかり聞きましょう。</p>	<p>※発表者に対して、他の生徒が共感し合うよう導く。</p>
	<p>今日は、「心と体の振り返りシート」で自分の心と体の状態も分かりましたね。もし変化があっても、それは自然なことです。その時は、今日みんなで学習したことを思い出して、試してみましょう。</p>	<p>※生徒たちの様子に応じて、温かい言葉かけを行う。</p>

## 心と体の振り返りシート(15項目版)

名前	年 組	出席番号	
----	-----	------	--

このシートは、自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。でも、やりたくないと思っ  
た人は、やらなくていいです。途中でやめてもいいです。それでは、回答してください。

この1週間(先週から今日まで)に、 つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○ をしてください。	ない	少しある	かなりあ る	非常に ある
	ない	1・2日 ある	3-5日 ある	ほぼ毎 日ある
1 なかなか、眠れないことがある				
2 むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする				
3 つらかったことが頭から、離れないことがある				
4 ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう				
5 つらかったことを、思い出させる所には近づかないようにしている				
6 つらかったことについては、話さないようにしている				
7 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある				
8 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある				
9 いやな夢や、こわい夢をみる				
10 「また大変なことが起こるのでは」とずっと考えてしまう				
11 こわくて、おちつかないことがある				
12 なにもやる気がしないことがある				
13 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い				
14 学校では、楽しいことがいっぱいある				
15 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい				

年	組	出席 番号	
---	---	----------	--

○ 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを書きましょう。あとでグループで話し合います。

イライラしたこと	不安に思ったこと
○	○
○	○
○	○

○イライラした時や不安に思った時どのようにして、なくなるようにしているのかを書きましょう。

どんな時	どのようにして、なくなるようにしているのか
○	○
○	○
○	○
○	○

○授業の感想

--



## 防災と心のサポートリーフレット (生徒)

正しく備えて、正しく行動すれば、だいじょうぶだよ！

### 1年後の心と体の反応

あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが、ふえてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出して、不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、先生やカウンセラーなどに相談するといいですよ。

### 1. 備える防災 \_\_3つの危ない(落ちてくる・おれる・たおれる)から身を守るために

#### ① 落ちてこないようにします。

- 高いところにもものを置かないようにしましょう。
- 電灯などのぶら下がっているものは、落ちないように補強しましょう。

#### ② 割れないようにします。

- 窓ガラスや大きな鏡、戸棚のガラスなどにフィルム(ガラスが飛び散るのを防ぐ)をはりましょう。
- カーテンを閉めるだけでも、割れたガラスの飛散を防ぐことができます。
- 食器が落ちて割れないように、食器たなにとびらがゆれて開いてしまわないような器具を取りつけましょう。



#### ③ 倒れないようにします。

- ダンスや本だななど、たおれるおそれのあるものは、転倒防止器具で固定しましょう。
- たおれてきてもだいじょうぶな場所に寝るようにしましょう。



#### ④ すぐに持ち出せるものを備えます。

- 非常持ち出し袋を用意しておくで、心が安心して、ぐっすりとお眠れます。(袋のなかに何をいれるかは、家族で話し合ひましょう。総務省消防庁HPを参考に！)

#### ⑤ 小さなゆれを感じたら防災訓練と思つてすぐに安全な場所へ大きなゆれで、からだがかたまりついて動けなくなることを防ぎます。



### 2. そのとき防災 \_\_もし今地震が起こつたら

(弱い建物なら、外へ)

- 外にいる時は、そのまま広い場所にて、身の安全をはかりましょう。
- 弱い建物(こわれそうな)にいる時は、外に出ましょう。
- 強い建物にいる時は、まわりを見て、一番安全だと思ふ場所で、頭を守つて丸くなりましょう。



(強い建物なら、安全な場所へ)

保護者の皆様へ

## 「心のサポート授業3」の実施について（お知らせ）

熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

〇〇〇〇(災害名)から1年の節目を迎えようとしております。この節目に、アニバーサリー反応が発生する場合があります。アニバーサリー反応とは、災害が起こった周年記念日などの節目で、「報道などを通じて被災者が震災の状況を思い出し、一度治まっていた心身の異常が再発する」ことを言います。「記念日反応」とも言われています。この心身の変化は誰にでも起こる自然なことです。人はその変化を小さくしていく力を持っています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」という授業を計画しております。対処方法を学ぶことで自己回復力を高めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ■実施の内容

「心のサポート授業3」では、まず1週間を振り返って、ストレス反応のチェックを行います。「緊張興奮」「思い出してつらい」「避ける」「マイナスの考え」「体の色々な変化」などのチェック項目に、『ない』『週に1～2日ある』『週に3～5日ある』『ほぼ毎日ある』の4つから選んで回答します。

次に、イライラや不安をのり越えるために、どんな工夫をしているのかを、話し合います。その後、アニバーサリー反応の対処の仕方を知り、リラックス法や落ち着くための方法を体験的に学びます。

### ■実施時期

〇月から〇月の間で各学校が定めた日です。（事情により、変更となる場合があります）

### ■その他

- (1) 心のサポート授業は、スクールカウンセラーや養護教諭等との連携・共同で行います。
- (2) 心のサポート授業に係る児童の個人情報については、個人情報保護条例により、適切に取り扱います。
- (3) 本授業の実施にあたり、心配な点がある場合は、事前に各学校へご相談ください。

校種	<input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> 中学校 <input type="checkbox"/> 高校 <input type="checkbox"/> 特別支援
----	---

### 保護者からみた子どもの心と体のチェックシート

PTSR-ed (parental guardian version)

人は強い恐怖やストレスにさらされると、心と身体にいろいろな反応が生じます。それらの反応は、だれにでも起こる自然な反応です。人は、それらの反応を小さくする回復力をもっています。ただし、不慣れた生活が続いたり、安全や安心がおよびやかされると、月日がたっても、それらの反応はなかなか小さくならないことがあります。それぞれの反応には適切なかわり方と対処法があります。このアンケートは、子どもにとって身近な人が、適切なかわり方と対処法を考えるきっかけにするためのものです。

子どもたちの今の心と体・行動について、担任・養護教諭やスクールカウンセラーなどが把握し、今後の心のサポートに役立てたいと思います。ご協力頂ければ幸いです。なお、回答するお気持ちになれないときは、回答されなくてもかまいません。

1. 日ごろお子さまを養育されている方がご記入いただければ幸いです。
2. かならず、お子さまのお名前をご記入ください。
3. 回答いただける方は、お配りした封筒にいれて、2週間以内に担任まで提出ください。
4. 回答いただいた内容は、友達にも知られることは一切ありません。個人のプライバシーは守られますのでご安心ください。

記入者	1.父    2.母 3.祖父 4.祖母 5.その他( )
	今日は    年    月    日
年齢	学年    クラス    出席番号
お子さまのお名前	年    組    番

ふりがな				
お子さまのお名前				
この1～2週間のお子さまのようすをお聞かせください。				
つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をつけてください。	ない	少しある	かなりある	非常にある
あなたのお子さまは、				
1 寝つきが悪かったり、眠れていないようだ				
2 いらいらしく、ちょっとしたことで怒る				
3 警戒して用心深くなっている				
4 こわい夢を見たり、うなされたり、夜中に突然起きて叫んだりしている				
5 思い出したくないことを、思い出してしまいつらいという				
6 あの出来事についての遊び(災害ごっこ・事件ごっこなど)を繰り返したり、ノートなどに書いたり絵を描いている				
7 あの出来事に関係すること(TVのニュース・防災訓練や追悼式など)、過敏な反応(身体の不調、過呼吸、大泣きなど)がある				
8 笑顔が少なく、ぼーっとしたり表情が乏しい				
9 心配をかけないように、一人でがまんしている				
10 あの出来事を思い出させる場所などをいやがったり避ける				
11 あの出来事に関係することの話をしたり、聞いたりすることをいやがる				

うらのページへ ⇨

Ⅲ章  
心のケア

### Ⅲ章

### Ⅲ章

### 心のケア

あなたのおひさまは、		ない	少しある	かなりある	非常にある
12	自分を責めたり、自分が悪かったと思っている				
13	「人が信じられない」と言ったり、思っている				
14	「こんなことがあるんだから、どんなにがんばっても仕方ない」と無気力になっている				
15	以前は一人でできていたことができなくなった				
16	保護者(親など)から離れられない				
17	よく甘えるようになった				
18	腹痛・頭痛など体の具合がよくない				
19	涙もろくなったり、落ち込んだりしている				
20	勉強に集中できなくなったり、成績がさがってきた				
21	乱暴(暴言・物を投げる・人にあたるなど)になることがある				
22	登校・登園をいやがる				
23	建物診断では安全でも、家で寝るのをいやがる				
24	家族や友達とのつながりを大切にするようになった				
25	社会の出来事に関心を持ち、自分の意見や考えを述べるようになった				
26	少々の困難にも負けないようになった				
27	感謝する気持ちが強くなり、一日一日を大切にするようになった				
a.	住家の被害は、0.なし 1.一部損壊 2.半壊 3.大規模半壊 4.全壊				
b.	避難経験は、0.なし 1.車中泊 2.テント 3.避難所 4.他の地域(県内県外含む) (あてはまるものすべてに○を)				
c.	現在の就寝場所は、0.自宅 1.車中泊 2.テント 3.避難所 4.みなし仮設 5.仮設住宅				
d.	この災害前に「つらいこと」(いじめ・暴力・事故・別離など)の経験は、0.なかった 1.少しあった 2.かなりあった 3.非常にあった				
おひさまのこと、保護者さまご自身のこと、心のケアについてのご質問など、自由にお書きください					
おひさまのごことで、相談を希望されますか？ 1希望する(口担任、口養護教諭、口スクールカウンセラー、口( )) 2希望しない					

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

## Mental and physical health checklist (31st)

PTSR-EDS31st: Post Traumatic Stress Reactions for PsychoEducation Scale

Name	School's Name			
today's date	Grade	Class	ID	

This questionnaire is designed to review your psychological and physical well-being. You will assess your physical and psychological conditions by checking your sleep, irritability, and concentration. Whenever people experience a great deal of stress, it is very normal for anyone to experience changes in their mood and body. However, if such changes will continue for a while, you may not be able to enjoy your activities or to feel safe. There are various ways to cope with such changes if you can learn to be aware of own changes. If you are not comfortable answering these questions, it's completely fine for you not to participate in this questionnaire. You may also stop anytime if you change your mind. Please relax and take your time to complete this questionnaire.

In the past 7days (From the day of last week till today) how often have you experienced things listed below? Please check the box that applies to you.	Not at all	A little bit	Moderately	Extremely
	Never (0)	1 to 2 days a week (1)	3-5 days a week (2)	almost everyday (3)
1. Trouble sleeping	0	1	2	3
2. Losing focus when you tried to do something	0	1	2	3
3. Being irritated, annoyed, or angry	0	1	2	3
4. Getting physically nervous or feeling that your nervous system is being very sensitive	0	1	2	3
5. Getting startled by small sounds or little things	0	1	2	3
6. Not being able to stop thinking about the event	0	1	2	3
7. Bad dreams or nightmares	0	1	2	3
8. Waking up in the middle of night and not being able to go back to sleep	0	1	2	3
9. Small things triggering you to remember something that you don't want to remember	0	1	2	3
10. Your heart beating really fast, or getting out of breath by remembering the event	0	1	2	3
11. Hard time believing that the event really happened or it was real	0	1	2	3
12. Wondering why you can't cry even when sad things happened	0	1	2	3
13. Trying to stay away from thinking about the event	0	1	2	3
14. Staying away from certain people or places because they reminded you of the event	0	1	2	3
15. Not letting yourself talk about the event.	0	1	2	3

	Not at all	A little bit	Moderately	Extremely
	Never (0)	1 to 2 days a week (1)	3-5 days a week (2)	almost everyday (3)
16. Blaming yourself for what happened	0	1	2	3
17. Feeling that you cannot trust anyone	0	1	2	3
18. Feeling hopeless no matter how hard you try	0	1	2	3
19 Not being able to enjoy things that you used to enjoy	0	1	2	3
20 Feeling that no one understand how you feel	0	1	2	3
21 Headache, stomachache, and/or feeling something wrong with my body.	0	1	2	3
22 Losing your sense of taste or not wanting to eat	0	1	2	3
23 Feeling like you don't want to do anything	0	1	2	3
24 Hard time focusing when you are in class or trying to study	0	1	2	3
25 Getting in fight with	0	1	2	3
26 Being late for school or absent from school	0	1	2	3
27 Feeling like you want to talk to someone.	0	1	2	3
28 Having a log of fun times at school	0	1	2	3
29 Finding purpose in your life or having dream(s) for the future	0	1	2	3
30 Taking care you do not use the Internet and do not play TV game for the long time.	0	1	2	3
31 Feeling happy when playing or talking with your friend(s)	0	1	2	3
What came up to your mind when you heard the word, "the event" (6,10,11, 13, 14,15)?				
1.Disaster 2.Other things that are happening to me. 3.Both. 4.I can't think of anything.				
1, Please feel free to leave any comments regarding to this survey. Please describe how you are feelings right this moment if you can.				
2, Please leave your feedback after taking learning mental support class.				

参考: 富永良喜・小澤康司・高橋智(2010) 作成: 岩手こころのサポートチーム

## (2) 「心と体の個人記録票」について

### 1 目的

災害により精神面への影響が心配される児童生徒に対して、学年、異校種間での継続的な支援等を円滑に行うために個人記録票を作成し活用する。

### 2 対象児童生徒

災害により精神面への影響が引き続き心配されると、管理職を含め担任、養護教諭、教育相談担当など複数で判断した児童生徒を対象とする。

### 3 記録票の取扱い

「災害に関する心と体の個人記録票」（以下「個人記録票」と記載）は公簿や成績物等に準じ、取扱いには十分に配慮する。

#### (1) 作成を始めるに当たって

個人記録票作成を開始することについて、既存の校内委員会等を生かしながら、管理職を含め、担任、養護教諭、教育相談担当など複数で確認する。

#### (2) 保管期間

原則として、当該児童生徒が卒業した翌年度末まで保管する。

#### (3) 保管場所及び保管方法

当該児童生徒が在籍する学校で、個人記録票を保管する。紙媒体として保管する際は、金庫や鍵のかかるロッカー等、個人情報を実際に管理できる場所に保管する。

電子データは成績物等の管理に準じて取扱う。個人情報の流失がないよう十分に配慮して、PCやデータ管理を行う。

転出、卒業の際は、紙媒体に出力し、電子データは、適切な方法により確実に消去する。

#### (4) 管理責任者

校内の管理責任者は教頭とし、年度末に、校長に報告する。また、教頭は情報の管理や引継ぎを確実に行う。

#### (5) 個人記録票の記入

個人記録票への記入は、主に担任が情報を集約して行う。

#### (6) 熊本県内の小中学校への転出

県内の小中学校への転出の際は、対象児童生徒のみ他の公簿類と併せて、個人記録表を校長が確認し、押印したものを送付し、適切な対応や経過観察が行われるように引継ぎを行う。

(7) 県内の中学校への進学

小学生が熊本県内の中学校に入学する際は、対象児童生徒のみ他の公簿類と併せて、個人記録表を校長が確認し、押印したものを送付し、適切な対応や経過観察が行われるように引継ぎを行う。

(8) 県外小中学校への転出・私立学校への転学・高等学校への進学

各児童生徒への心のケアが適切に継続されるよう、転出・進学先への引継ぎを行う。

個人記録票の引継ぎが必要とされる場合は、校長の判断のもと転出・進学先校長に個人記録票の写しを送付する。その際、適切な取扱いについても依頼する。原本は各学校において保管する。保管期間については、小学生の場合は小学校卒業の翌年度末まで、中学生の場合は中学校卒業の翌年度末までとする。

#### 4 記録票を活用した心のケア

(1) 作成のポイント

被災地域からの転入や被災体験の状況などにより、配慮を要する児童生徒について個人記録票を作成する。また、児童生徒の状況や支援の経過が分かるように、できるだけ具体的な情報を記録し、大きな変化がない場合は、学年末等に記録する。

ケース会議等で情報交換を行った際等にも、状況を記録する。

児童生徒を多くの目で見守り、多面的にとらえていくため、担任のほか、児童生徒の状況について把握している職員（養護教諭や教育相談担当など）も個人記録票の作成に関わっていく。

(2) 継続的な心のケアのために

個人記録票を活用し、児童生徒についての情報を教職員で共有する。

既存の校内委員会等を生かしながら、管理職、担任、養護教諭、教育相談担当、SCなどが「心のケア対策委員会（ケース会議）」として組織的に心のケアに取り組む。また、配慮を要する児童生徒について、職員会議等で定期的に情報交換を行うなど、教職員の共通理解を図るための機会を設定する。



記入例

熊本地震に関する心と体の個人記録票

校長印

肥後

秘

年 月 日

学校名 (年・組)	〇〇〇立△△小学校 ( 3年 1組)	(年・組)	( 年 組)		
	〇〇〇立△△小学校 ( 4年 2組)		( 年 組)		
	▽▽▽立◇◇小学校 ( 4年 1組)		( 年 組)		
(ふりがな)	くまもと はなこ	男 女	生年 月日	年 月 日	
児童生徒氏名	熊本 花子				
震災時在籍校 (学 年)	〇〇〇立 △△ 小学校 ( 3 ) 年生				
震災時の状況 (本人や家族の 状況・その他) (チェックし具体的に 記入)	<input checked="" type="checkbox"/> 家屋に被害があった。(自宅は半壊、家族は無事〔父、母、兄、本人の4人家族〕 ) <input type="checkbox"/> 地震時、一人で過ごした。( ) <input checked="" type="checkbox"/> 避難所生活や車中泊を経験した。(△△小に避難、建物〔体育館〕内には行かず運動場で家族と車中泊) <input type="checkbox"/> 心と体の健康観察で気になることがあった。 ( ) <input type="checkbox"/> 学校再開後すぐにカウンセリングを受けた。 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (震災後は、母方の実家に身を寄せ、祖母と5人で過ごす )				
その他 (震災前の本人 の状況など)	<input type="checkbox"/> 震災前は特に気になる状況はなかった。 <input checked="" type="checkbox"/> 震災前から不安定な状況にあった。(家庭の状況も含む) (初めてのことに対する抵抗感が強い傾向があった )				

・在籍学年学級 ・記入年月日 ・記録者	本人の状況 ○心身・行動の状況等について記入する	学校での支援状況 (個別支援・経過観察等)	外部機関利用状況 (医療・福祉・相談機関等)
・3年1組0番 ・2016.8.25 ・教頭◇◇◇	○2学期から本校に通学、始業式では緊張した様子だった。支援体制チェック表を記入するときは硬い表情であったが、下校時には、クラスで2人の友達とおしゃべりができたと笑顔で応えた。		
・3年1組0番 ・2016.12.5 ・担任◇◇◇ ・養護教諭▽▽	○11月24日に腹痛を訴えて保健室を利用した。その後、断続的に遅刻があり、今日で3日連続の欠席となった。欠席の理由は腹痛。放課後に学年主任と家庭訪問した。 ○SCとの初カウンセリング、家族のことについて話をした。	経過観察中 登校後は保健室に行く可能性あり、養護教諭と連携を図った。	午前中、SCのカウンセリング
・4年2組0番 ・2017.4.12 ・担任△△△	○4月10日の始業式に出席、11日は腹痛による欠席、12日に前担任と家庭訪問した。		
・4年1組0番 ・2018.3.23 ・担任△△△	○特になし		

# IV 章 データバンク

- 1 関係連絡先・ホームページ等
- 2 救急法
- 3 平成 28 年熊本地震と令和 2 年 7 月豪雨の概要
- 4 災害対策関係法令等
- 5 資料及び様式集

# 1 関係連絡先・ホームページ等

## ① 行政・教育委員会関係

熊本県教育委員会	096-333-2699
熊本県立教育センター	0968-44-6611
宇城教育事務所	0964-32-3042
玉名教育事務所	0968-74-2301
山鹿市教育委員会	0968-43-1638
菊池教育事務所	0968-25-4248
阿蘇教育事務所	0967-22-5544
上益城教育事務所	096-282-2229
八代教育事務所	0965-33-7186
芦北教育事務所	0966-82-4030
球磨教育事務所	0966-24-7775
天草教育事務所	0969-22-4754
熊本市教育委員会	096-328-2704
熊本県危機管理防災課	096-333-2109

## ② 関係ホームページ

熊本県学校支援チームについて（教育政策課）  
<https://www.pref.kumamoto.jp/site/kyouiku/77455.html>



本県の防災教育について（学校安全・安心推進課）  
<https://www.pref.kumamoto.jp/site/kyouiku/61527.html>



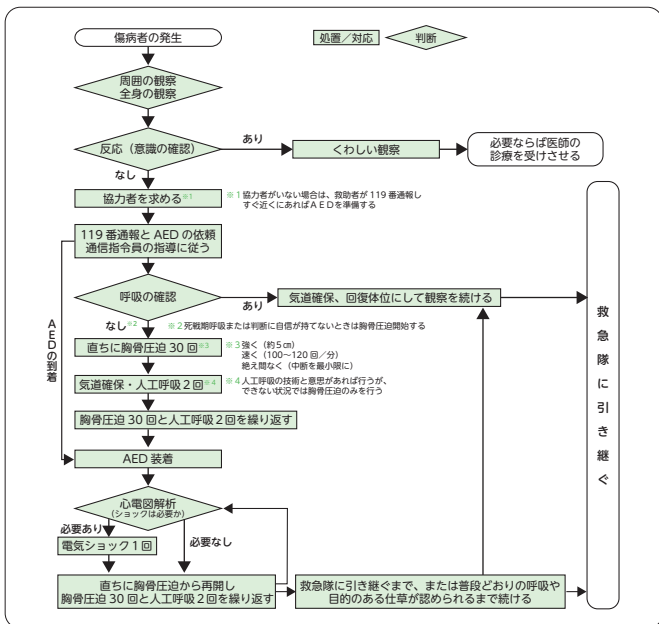
本県の災害・防災情報について（危機管理防災課）  
<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/>



※ URL は変更になることがあります

# 2 救急法

## 1 応急対応の流れ



「日本赤十字社HP」より

IV章  
データバンク

## 2 応急措置

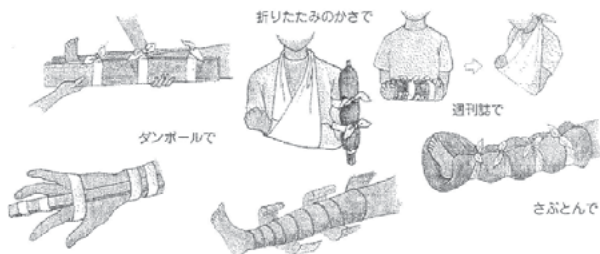
### (1)止血法

- ①出血しているきずをガーゼやハンカチ等で直接強く押さえてしばらく圧迫する。包帯を少しきつめに巻くことによって同様に圧迫して止血することができる。
- ②感染防止のために、ビニール袋やビニール手袋などを使用することが推奨されている。



「日本赤十字社HP」より

(2)骨折



「学校防災マニュアル」(兵庫県教育委員会)より

- ①前腕や上腕部の骨折は、三角布や風呂敷、スカーフなどで上下の関節を動かさないように固定する。
- ②折れた部分に副子を当てて、包帯やハンカチなどで固定する。  
(固定具としては、板・ダンボール・週刊誌・傘など身の回りにあるものを利用する)

3 負傷者の搬送

現場から搬送する場合、できるだけ2人以上で搬送する。

- (1)1人で搬送する方法                      (2)2人で搬送する方法



・負傷者の腕をクロスさせて持つ



・1人が後ろから腕を持ち抱え  
1人が交差させた足を持つ

(3)簡易担架を作って搬送する方法

- ①毛布と棒で担架を作る



- ・3分の1のところで折り返す
- ・折り返した毛布の端に余裕を持たせ折り返す。

## ②上着と棒で担架を作る。



- ・ 2本の棒を持ち、もう1人が上着を脱がす。棒に通す。
- ・ 2～3着分の上着を通して担架にする。

## 4 心肺蘇生

## (1)反応（意識）の確認

大きな声をかけ、肩を軽くたたき、反応（意識）の有無を確認します。反応（意識）がなかったり鈍い場合は、まず協力者を求め、119番通報とAEDの手配を依頼します。



## (2)呼吸の確認

傷病者が心停止を起こしているかを判断するために呼吸を確認します。

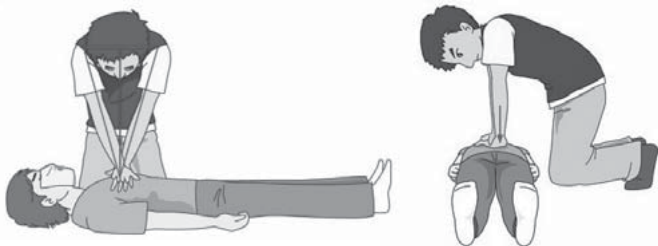
- ① 呼吸を確認するために、傷病者の胸部と腹部の動きの観察に集中します。
- ② 普段どおりの呼吸がない場合、あるいはその判断に自信が持てない場合は、胸骨圧迫を開始します。このとき、呼吸を確認するのに10秒以上かけないようにします。



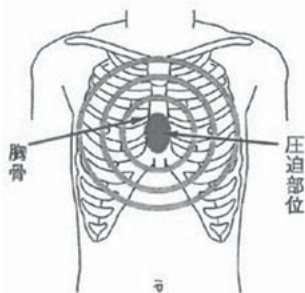
## (3)胸骨圧迫

心臓が痙攣したり停止したりして血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために行います。

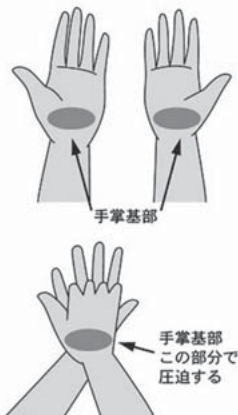
- ① 傷病者を固い床面に上向きで寝かせる。
- ② 救助者は傷病者の片側、胸のあたりに両膝をつき、傷病者の胸骨の下半分（目安は胸の真ん中）に片方の手の手掌基部を置き、その上にもう一方の手を重ね、上に重ねた手の指で下の手の指を引き上げます。
- ③ 両肘を伸ばし、脊柱に向かって垂直に体重をかけて、胸骨を約5cm（成人の場合※ただし、6歳以上の子どもを含む）押し下げる。
- ④ 手を胸骨から離さずに、速やかに力を緩めて元の高さに戻す。
- ⑤ 胸骨圧迫は1分間あたり100～120回のテンポで30回続けて行う。



圧迫部位



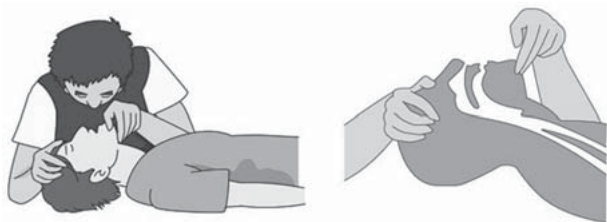
手掌基部



#### (4)気道確保（頭部後屈あご先拳上法）

一方の手を傷病者の額に、他方の手の人差し指と中指を下あごの先に当て、下あごを引き上げるようにして、頭部を後方に傾けます。（頭部後屈あご先拳上法）

頸椎損傷が疑われる場合は、特に注意して静かに行います。



#### (5)人工呼吸（呼気吹き込み法）

- ① 救助者は、気道を確保したまま、額に置いた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ。
- ② 救助者は自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆う。
- ③ 約1秒かけて傷病者の胸が上がるのわかる程度の吹き込みを行う。これを2回続けて行う。（1回吹き込んだらいったん口を離し換気させる）
- ④ 人工呼吸を行った途端に呼吸の回復を示す変化がない限りは、直ちに次の胸骨圧迫に移ります。



※人工呼吸には特別な用具を必要としませんが、一方向弁付き呼気吹き込み用具などの使用が可能であれば、使用します。

#### (6)胸骨圧迫と人工呼吸

心肺蘇生を効果的に行うために胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせで行います。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返します。AEDを使用するとき以外は、心肺蘇生（特に胸骨圧迫）を中断なく続けることが大切です。人工呼吸をする技術または意思を持たない場合は、胸骨圧迫だけでも構いません。



## 子どもに対する心肺蘇生

子どもに対する心肺蘇生は、基本的には成人の場合と同じですが、年齢によって体の大きさや体型が異なるために、多少手技の違いがあります。

また、子どもは大人に比べ、窒息や溺水など呼吸器系の障害によって起きる心停止の割合が多く、この場合は人工呼吸がより重要となります。

### ★注意事項

#### ○胸骨圧迫

幼児は、片手または両手で胸の厚さの約1/3くぼむ程度、乳児は、中指と薬指で胸の厚さの約1/3くぼむ程度、押し下げる。圧迫のテンポは成人と同じ。

#### ○気道確保

子どもの首は柔らかいので、後方に傾け過ぎないようにする。

#### ○人工呼吸

肺容量が少ないので、吹き込む量の目安は、子どもの胸が上がるのがわかる程度にする。



(幼児の場合)



(乳児の場合)

## AED (自動体外式除細動器) を用いた除細動

国内で非常に多い心臓突然死、その中で特に多いのが心室細動 (心臓のけいれん) によるもので、発生した場合は早期の除細動 (けいれんを止めること) が救命の鍵となります。

AEDとは電源を入れ、音声メッセージに従うことにより、コンピューターによって自動的に心電図を解析し、除細動の可否を音声で知らせ、必要な場合には電気ショックにより除細動を行うことができる機器です。

## 電源を入れる



※機種によっては、ふたを開けると自動的に電源が入るタイプがあります

## 電極パッドを傷病者に貼る（コネクターを本体に接続する）



※機種によっては、既にコネクターが本体に接続されているタイプがあります

電極パッドを傷病者に貼ればAEDが自動的に傷病者の心電図を解析します。

AEDから除細動の指示が出たら、除細動ボタンを押します。

「日本赤十字社HP」より

# 3 平成28年熊本地震と令和2年7月豪雨の概要

## (1) 平成28年熊本地震

### ① 概要

#### 1 発生年月日

- ①平成28年(2016年)4月14日(木)午後9時26分
- ②平成28年(2016年)4月16日(土)午前1時25分

#### 2 地震名

平成28年熊本地震

#### 3 震央地名

- ①熊本県熊本地方(北緯32度44分 東経130度48分)
- ②熊本県熊本地方(北緯32度45分 東経130度45分)

#### 4 震源の深さとマグニチュード

- ①11km マグニチュード6.5(暫定値)
- ②12km マグニチュード7.3(暫定値)

#### 5 人的被害(R4.2.10現在)

死者 268人 負傷者 2,736人

#### 6 住宅被害(R4.2.10現在)

全壊 8,642棟 半壊 34,389棟

#### 7 避難所数

855箇所(ピーク時)

#### 8 避難者数

183,882人(ピーク時・平成28年4月17日)

#### 9 ライフラインの被害と復旧日

電気停電	約48万戸	完全復旧	平成28年4月28日
電話(固定電話)	約2100回線	完全復旧	平成28年4月20日
ガス停止	約11万戸	完全復旧	平成28年4月30日
水道断水	約45万戸	完全復旧	平成28年4月28日※

※ 家屋等損壊地域は除く

## ② 教育分野における被害の概要

### (1) 児童生徒及び教職員の被害

熊本地震では、小学校、中学校、高校及び特別支援学校の児童生徒や教職員に死者はなかった。負傷者数は下表のとおり計214人である。

熊本地震においては、前震、本震とも発生が夜間で活動人口が少なく、被害が大きかった商業施設や観光施設に人が密集していなかったこと、学校にもほとんど人がいなかったこと、阪神淡路大震災における火災の多発や東日本大震災における津波の発生のように多数の生命の危機に直結する現象が地震後に起きなかったことなどが、児童生徒や教職員に死者がなく、負傷者も少なかったことの大きな要因と考えられる。

学校施設では、地震による体育館のトラス部材の落下等の被害も出ており、地震が、児童生徒が在籍している平日の昼間に発生していれば、学校において相当な人的被害が発生したものと予想される。

#### <児童生徒及び教職員の被害状況> ※県内公立学校の合計

		小学校	中学校	高校	特別支援	計
児童生徒	重症	6	1	5	0	12
	軽傷	35	39	59	6	139
教職員	重症	2	0	0	0	2
	軽傷	42	15	3	1	61
計		85	55	67	7	214

※熊本市立学校は同市教委まとめ（児童生徒は平成28年4月、教職員は平成28年6月調査）。その他は県教委まとめ（平成28年6月調査）

### (2) 学校施設の被害

県立学校では、高校及び特別支援学校計71校のうち57校（全体の80.3%）が、市町村立学校では、45市町村の小学校、中学校、高校及び特別支援学校計530校のうち30市町村の336校（全体の63.4%）が地震により被災した。県立学校及び市町村立学校の合計では、601校のうち393校（全体の65.4%）が被災した。

県立及び市町村立学校においては、すべての建物が新耐震基準に基づいて建設された、又は耐震補強済みであった学校が全体の99.8%（熊本地震発生時）で、ほぼすべての学校で耐震化を終えていた。このため、倒壊した建物はなかったが、震度の大きい地震であったことから、使用禁止等となった施設は、県立学校で25校の71棟（平成28年5月10日時点）、市町村立学校で62校の91棟（平

成28年8月末時点)にのぼった。避難所となった学校計344校のうち、校舎の一部や体育館が避難所として使用できなかった学校が77校あり、学校再開時に自校の教室だけでは必要な教室数を確保できなかったため、自校の武道場やテントなど教室以外のスペースを教室代わりに使用した学校や他校に間借りした学校が4校あった。平成29年5月末時点では、他校に間借りしている学校はないが(阿蘇西小が旧尾ヶ石東部小を使用)、一部のクラスがプレハブの仮設校舎で授業を行っている学校は、県立学校で2校(熊本高校及び第二高校)、市町村立学校で4校ある(東野中学校、益城中学校、不知火小学校、小坂小学校)。

被害の内容としては、建物の不同沈下と給排水管の破損が多くみられることが特徴である。この他、構造体では、柱のせん断破壊や亀裂、柱脚の破壊、トラスト部材落下、屋根ブレース接合部の破断など、非構造部材では、天井の破損や脱落、照明の脱落、窓枠やガラスの破損、壁の落下などの被害が出た。

児童・生徒の家庭の被災、学校施設の被災、学校施設の避難所としての利用、頻発する余震への懸念等の理由により休校措置をとった公立学校は、630校のうち439校(全体の69.7%)であった。

市町村立の給食センターでは、84施設のうち35施設(全体の41.7%)が被災した。

#### <被災した学校数>

		小学校	中学校	高校	特別支援	計
県立学校	全校数	—	—	54	17	71
	被災校数	—	—	43	14	57
	割合(%)	—	—	79.6	82.4	80.3
市町村立学校	全校数	365	162	2	1	530
	被災校数	221	112	2	1	336
	割合(%)	60.5	69.1	100	100	63.4
計	全校数	365	162	56	18	601
	被災校数	221	112	45	15	393
	割合(%)	60.5	69.1	80.4	83.3	65.4

※県立中(宇土・玉名高校附属・八代)は、高校と一体でカウントするため件数からは除く。

## &lt;使用禁止となった施設のある学校数&gt;

		小学校	中学校	高 校	特別支援	計
県立 学校	全校数	－	－	54	17	71
	使用禁止となつた施設のある学校数	－	－	19 (61)	6 (10)	25 (71)
	割合 (%)	－	－	35.2	35.3	35.2
市町 村立 学校	全校数	365	162	2	1	530
	使用禁止となつた施設のある学校数	68	35	1	－	104
	割合 (%)	18.6	21.6	50	－	19.6
計	全校数	365	162	56	18	601
	使用禁止となつた施設のある学校数	68	35	20	6	129
	割合 (%)	18.6	21.6	35.7	33.3	21.5

※ ( ) 書きは棟数

## &lt;教室以外のスペースを教室として使用又は他校に間借りした学校数&gt;

		小学校	中学校	高 校	特別支援	計
県立 学校	全校数	－	－	54	17	71
	教室外使用又は他校間借りの学校	－	－	2	－	2
	割合 (%)	－	－	3.7	－	2.8
市町 村立 学校	全校数	365	162	2	1	530
	教室外使用又は他校間借りの学校	3	1	－	－	4
	割合 (%)	0.8	0.6	－	－	0.8
計	全校数	365	162	56	18	601
	教室外使用又は他校間借りの学校	3	1	2	－	6
	割合 (%)	0.8	0.6	3.6	－	1.0

## ＜休校措置をとった学校数＞

		小学校	中学校	高 校	特別支援	計
県立 学校	全校数	－	3	66	17	86
	休校措置を とった学校	－	3	42	13	58
	割合 (%)	－	100	63.6	76.5	67.4
市町 村立 学校	全校数	365	162	2	1	530
	休校措置を とった学校	263	115	2	1	381
	割合 (%)	72.1	71.0	100	100	71.9
計	全校数	365	165	68	18	616
	休校措置を とった学校	263	118	44	14	439
	割合 (%)	72.1	71.5	64.7	77.8	71.3

## (2) 令和2年7月豪雨

### ① 概要

#### 1 発生年月日

令和2年（2020年）7月4日（土）午前4時50分  
 ※天草・芦北地方、球磨地方、宇城八代地方に本県初となる「大雨特別警報」が発表された日時

#### 2 災害名

令和2年7月豪雨

#### 3 7月3日（金）～4日（土）の総降水量（アメダス）

観測所名	市町村名	降水量
水俣	水俣市	513.0ミリ
湯前横谷	湯前町	497.0ミリ
一勝地	球磨村	476.0ミリ
牛深	天草市	471.0ミリ
山江	山江村	468.5ミリ
上	あさぎり町	466.5ミリ
田浦	芦北町	465.5ミリ

（参考）牛深の7月の平均降水量は309.7ミリ

#### 4 人的被害（R4.2.3現在）

死者 65人 負傷者 50人

#### 5 住宅被害（R4.2.3現在）

全壊 1,493棟 半壊 3,116棟

#### 6 避難所数

212箇所（ピーク時）

#### 7 避難者数

2,512人（ピーク時・令和2年7月12日）

#### 8 ライフラインの被害

電気停電 約8,840戸  
 電話（固定電話） 約39,770回線  
 ガス停止 約3,700万戸  
 水道断水 約28,000戸



## ② 教育分野における被害の概要

### (1) 児童生徒及び教職員の被害

令和2年7月豪雨における児童生徒及び教職員に死者はなかった。

なお、県全体の65名の死者のうち、65歳以上の高齢者の割合が84%を占めていた。

### (2) 学校施設の被害

県立学校では、高校及び特別支援学校計 68 校のうち 5 校（全体の 7.4%）が、市町村立学校では、45 市町村の小学校、中学校、高校、特別支援学校計 504 校のうち 15 校（全体の 3.0%）が被災した。

被害の概要は以下のとおり。

#### <被災した学校数>

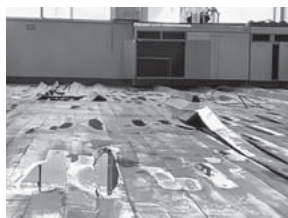
		小学校	中学校	高校	特別支援	計
県立学校	全校数	－	－	50	18	68
	被災校数	－	－	4	1	5
	割合 (%)	－	－	8.0	5.6	7.4
市町村立学校	全校数	340	159	2	3	504
	被災校数	10	5	0	0	15
	割合 (%)	2.9	3.2	0	0	3.0
計	全校数	340	159	52	21	572
	被災校数	10	5	4	1	20
	割合 (%)	2.9	3.2	7.7	4.8	3.5

※県立中（宇土・玉名高校附属・八代）は、高校と一体でカウントするため件数からは除く。

## &lt;被災した学校と主な被災内容&gt;

所管	学校名	主な被災内容
県立	八代清流高校	校舎、グラウンド
	芦北高校	校舎、グラウンド、備品
	球磨中央高校	校舎、グラウンド
	球磨工業高校	グラウンド、備品
	芦北支援学校	校舎、備品
市町村立	芦北町立佐敷小学校	校舎、グラウンド、備品
	芦北町立大野小学校	グラウンド
	芦北町立湯浦小学校	校舎、グラウンド
	芦北町立佐敷中学校	校舎、グラウンド、備品
	芦北町立湯浦中学校	グラウンド、備品
	津奈木町立津奈木中学校	グラウンド
	人吉市立東間小学校	グラウンド
	人吉市立第二中学校	校舎、グラウンド
	錦町立木上小学校	グラウンド
	あさぎり町立上小学校	グラウンド
	山江村立山江中学校	グラウンド
	相良村立相良北小学校	グラウンド
	水上村立湯山小学校	校舎
	球磨村立渡小学校	校舎、グラウンド、備品
	天草市立牛深東小学校	校舎、グラウンド

特に被害が大きかった学校は、県立学校では、芦北高校及び芦北支援学校である。芦北高校は1階が床上浸水し、床が捲れた。グラウンド及び体育館にも大量の土砂が流入し、除去に時間を要した。また、1階の机・椅子、実習設備・消耗品は使用不可となった。



芦北高校の床の捲れ

芦北支援学校は1階に泥水が流入し、清掃及び消毒に時間を要した。また、1階の床に置いていた備品及び消耗品は使用不可となった。

市町村立学校では、球磨村立渡小学校と芦北町立佐敷小学校の2校の被害が大きかった。球磨村立渡小学校は1階の机・椅子が全て流され、体育館も浸水したことにより使用不可となった。球磨村立一勝地小学校内に仮校舎を建設し、8月3日(月)から同小学校内で学校を再開した。

芦北町立佐敷小学校は、1階が床上浸水し、教室及び職員室等が使用不可となったため、芦北町立田浦小学校及び芦北町立田浦中学校を間借りし、7月22日(水)から学

校再開した。10月9日（金）にプレハブ校舎が完成し、10月12日（月）から佐敷小学校にて授業を再開した。

また、学校施設自体の被害は少なかったが、八代市立八竜小学校及び八代市立坂本中学校は、土砂崩れにより通学路が寸断され、児童生徒が登



渡小学校の図書室被害

校できない状況になった。そのため、7月15日（水）から八代市内の公共施設において授業を再開し、8月3日（月）から八代市立日奈久小学校及び八代市立日奈久中学校を間借りし、学校再開した。12月14日（月）から道路が復旧したため、それぞれの学校での授業を再開した。人吉市立西瀬小学校は、約7割の児童が通学路として使っていた西瀬橋が崩落したため、迂回通学を余儀なくされた。橋は9月4日（金）から通行可能となった。

### (3) 休校措置の状況

小学校135校、中学校65校、高校25校、特別支援学校7校の計252校（いずれも熊本市を除く）で休校措置をとり、8月3日（月）に全ての学校が再開した。なお、学校再開に時間を要したのは、被害が甚大であった球磨村の小中学校である。

# 4 災害対策等関係法令等

## 〈国〉

**災害対策基本法** (昭和36年法律第223号)  
(最終改正: 令和3年5月19日法律第36号)

- ・第3条…国の責務  
(災害からの国土並びに国民の生命、身体及び財産の保護)

**災害救助法** (昭和22年法律第118号)  
(最終改正: 平成30年6月15日法律第52号)

- ・第1条…目的 (国が応急的に必要な救助を行う)  
(地方公共団体、その他団体及び国民の協力の下に行われる)



災害救助法施行令第3条による協議

## 〈都道府県〉

### 災害対策基本法

- ・第4条…都道府県の責務 (地域並びに県民の生命、身体及び財産の保護)
- ・第40条…都道府県地域防災計画 (都道府県地域防災計画の作成)
- ・第50条…災害応急対策及びその実施責任

### 災害救助法

- ・第2条…救助の対象 (都道府県知事は、救助の実施にあたる)
- ・第4条…救助の種類等 (収容施設の供与、食料・生活必需品の給与など、医療など)
- ・第13条…事務処理の特例 (知事から市町村長への実施の委任、市町村長による補助)

### 災害救助法施行令 (昭和22年政令第225号) (最終改正平成30年12月28日政令359号)

- ・第3条…救助の程度、方法及び期間  
(内閣総理大臣が定める基準に従い、あらかじめ、都道府県知事が定める)

### 災害救助法施行細則

- 熊本県は、「熊本県災害救助法施行細則」(昭和52年規則第67号)で定めている。
- ・第3条…救助の程度、方法及び期間 (避難所設置期間7日以内)

### 都道府県地域防災計画

災害対策基本法第40条の規定に基づき、地域にかかる災害対策全般に関し、総合的かつ計画的な防災行政の整備及び推進を図る。



災害救助法13条による実施の委任

## 〈市町村〉

### 災害対策基本法

- ・第5条…市町村の責務
- ・第42条…市町村地域防災計画

### 災害救助法

- ・第13条…知事からの委任、知事に対する補助

} 避難所の設置

# 5 資料及び様式集

## (1) 学校再開に向けての関係資料

### ① 施設・設備の点検チェック表

#### 点検チェックリスト(学校用)

◀点検結果▶  
 A : 異常は認められない、または対策済み  
 B : 異常かどうか判断がつかない、わからない  
 C : 異常が認められる

点検日	通し番号		
記入者名			
点検箇所 (該当に○)	棟名	階	
	屋内運動場 廊下	普通教室 昇降口	特別教室 外部 その他
室名			

番号	点検項目	点検の種類	参照ページ	劣化状況 ※該当欄に○					点検結果 (A・B・C) ※該当結果に○	特記事項 (具体的な異常箇所・状態等)
				脱落	変形	剥離	ひび・破損	変質		
I. 天井										
①	天井(天井仕上げボード、モルタル等)にずれ、ひび割れ、しみ等の異常は見当たらないか。	劣化	25							A・B・C
II. 照明器具										
①	照明器具に変形、腐食等の異常は見当たらないか。	劣化	25			/				A・B・C
III. 窓・ガラス										
①	ガラス	窓ガラスにひび割れ等の異常は見当たらないか。	劣化	26		/	/	/		A・B・C
②	窓・ドア	窓やドアの開閉時に、引っかかる、著しく重いなどの異常がないか。	劣化	26		/	/	/		A・B・C
③	クレセント	開閉可能な窓のクレセントはかかっているか。	使い方	27	/	/	/	/		A・B・C
④	窓ガラス周辺	地震時に衝突するおそれがあるものを窓ガラス周辺に置いていないか。	使い方	27	/	/	/	/		A・B・C
⑤	扉など	教室の扉など、内部建具に変形、腐食、ガタつき等の異常は見当たらないか。	劣化	27	/	/	/	/		A・B・C
IV. 外壁(外装材)										
①	外壁(外装材)	外壁に浮き、ひび割れ等の異常は見当たらないか。 (庇や軒、バルコニー等を含む)	劣化	28						A・B・C
V. 内壁(内装材)										
①	内壁(内装材)	内壁に浮き、ひび割れ等の異常は見当たらないか。	劣化	28						A・B・C
VI. 設備機器										
①	放送機器・体育器具	本体の錆きや取付け金物の腐食、破損等は見当たらないか。	劣化	29		/	/	/		A・B・C
②	空調室外機	空調室外機は錆いていないか。	劣化	29		/	/	/		A・B・C



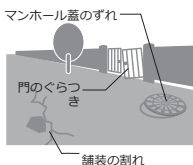
# 日常点検のポイント

異常を見つけたら  
下記までご連絡ください  
〇〇課〇〇係  
☎00-0000

施設の保全のために、特に日々気をつけてチェックしていただきたいポイントについてまとめました。安全で事故のない施設のため、皆さんでチェックしましょう。

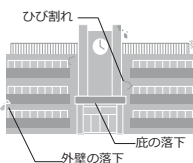
点検日/ 年 月 日 ( )

## 屋外の点検



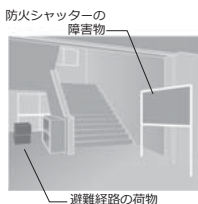
- ① **舗装のひび割れ・陥没・損傷**  
人が落ちたり、つまずいたりする箇所はありませんか。危険な箇所は、カラーコーンなどで注意喚起をして早急に修理しましょう。
- ② **マンホールや溝蓋の外れ・損傷・腐食**  
人が落ちたり、つまずいたりする箇所はありませんか。危険な箇所は、カラーコーンなどで注意喚起をして早急に修理しましょう。
- ③ **門やフェンスの傾き・腐食・変形**  
ぐらつきがあり倒れそうな場合は、カラーコーンなどで注意喚起をして早急に修理しましょう。

## 建物外部の点検

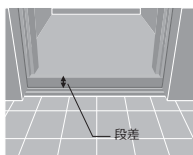


- ④ **外壁や庇(ひさし)の亀裂・浮き**  
人が歩くルートや壁を確認しましょう。落下しそうな部分を見つけた場合は、直下を立入禁止にし〇〇課に連絡して下さい。
- ⑤ **金属製の手すり・金具の傷みやぐらつき**  
触った人が落ちる可能性はありませんか。取り付けているものが落ちそうになっていませんか。
- ⑥ **エアコン室外機の異常音・異臭等**  
いつもと違う臭いや音がありませんか。異常ランプが点灯していませんか。

## 建物内部の点検



- ⑦ **高所にあるものの落下**  
エアコン・電気器具など、上部にあるものに傷みやぐらつきはありませんか。天井点検口はきちんと閉まっていますか。
- ⑧ **避難経路(防火戸・廊下・階段・非常口)**  
避難する時に、邪魔になるものが置いてありませんか。障害物がある場合はすぐに移動させましょう。
- ⑨ **避難器具(避難はしご・救助袋)**  
器具の周囲や着地点に障害物がありませんか。障害物がある場合はすぐに移動させましょう。
- ⑩ **消防設備等(消火器・消火栓・火災報知器・排煙オペレーター)**  
各設備の操作に障害となる物はありませんか。障害物がある場合はすぐに移動させましょう。



- ⑪ **エアコン室内機の異常音・異臭等**  
いつもと違う臭いや音がありませんか。異常ランプが点灯していませんか。
- ⑫ **ガス漏れ警報器の電源・有効期限**  
電源が落ちていたり、有効期限が切れていませんか。有効期限が切れていたら、ガス会社に連絡してください。
- ⑬ **エレベーターの出入口**  
出入口に段差が発生していませんか。異常がある場合は、すぐに使用禁止とし〇〇課に連絡してください。

一般財団法人建築保全センター「学校施設の点検ハンドブック」より

## ② 引き渡しカード・避難先一覧表

## 【児童生徒引き渡しカード】

児童生徒氏名				学年・学級	年 組 ( ) 番
住 所					
引き取り者名	1		児童生徒 との関係	電 話	
	2				
	3				
兄 弟 姉 妹	( 有 ・ 無 ) ※有の場合は右欄に記載	年 組 ( ) 番	年 組 ( ) 番		
緊 急 時 の 連 絡 先	(勤務先等)			電話 ( )	
引 き 取 り 者 署 名		電話		児童生徒 との関係	
避 難 場 所					
引 き 渡 し 日 時	月 日 時 分	引 き 渡 し 教 職 員 名			

はあらかじめ学校で記入しておく。

## 【避難先一覧表】

番号	氏 名	年 組	避難先名称	連絡方法 (電話等)	備考 (ケガの程度・ 避難先移動等)
1					
2					
3					
4					
5					

## 【参考】

## 引き取り者がいない児童生徒への対応

- 児童生徒が引き取られるまで、安全な場所に集め、その場から離れないように座らせ、落ち着かせる。
- 必ず教職員が一人は側に付き、児童生徒に安心感を与える。
- 落ち着いた段階で自宅に送り届けるが、自宅に家族が不在の場合は、貼り紙をしておき、引き取り者が来るまで、学校で預かる。  
※ 子どもに不安感を抱かせないように配慮することが大切である。  
電話が回復すれば、勤務先または緊急連絡先に電話する。

「学校防災ハンドブック (兵庫県教育委員会平成 24 年度改訂版)」より



## ③ 建物被害状況チェックシート

※応急危険度判定調査の前に、施設の安全性を概略チェックする。

## ○ 安全点検の方法

ア 日常の安全点検表を基準にして行うが、状況によっては新たな点検項目を作り、安全点検表に点検結果を記入する。

イ 結果の判定は、A、B、Cで行う。（Aは良好、Bは措置可能、Cは措置不可能）

ウ 点検実施に当たっては形式に流されることなく被害状況を考慮し、子どもの目の高さで見たり、薬品が漏れていないかなどを具体的に見る。

## 【建物被害状況チェックシート】（例）

該当施設	区分	評価	確認事項
		(A・B・C)	
校舎内	天井		亀裂がないか。 壁が落ちていないか。 ゆがみがないか。
	床破損		
	腰板破損		
	窓枠破損		
	出入り口のドア		
教室	窓ガラス		破損はないか。
廊下	窓ガラス		飛散したりしていないか。
教室	ロッカー、机、椅子、教卓、黒板、テレビ、戸棚、スピーカー、傘立て、靴箱		転倒したり、移動したりしていないか。
昇降口			
階段	防火シャッター		通れるか。
	非常階段		閉まっていないか。
理科実験室、保健室、給食室、調理室	電気器具		電線が切断していないか。 蛍光灯が破損していないか。
	水道		水道管が破損していないか。 水漏れがないか。
	ガス		元栓に損傷はないか。
	薬品類、ガラス危器具		収納棚が転倒していないか。 薬品が流出していないか。 容器が破損していないか。
手洗い場、便所	水道		水道管が破損していないか。 水漏れがないか。
調理室、給食室、技術室	食器類 油類		転倒、落下し、流出していないか。
実習室、音楽室、視聴覚室	工作機械・用具、ピアノ、コンピュータ、放送器具、視聴覚教材		転倒したり、移動したりしていないか。
校庭	体育固定施設、遊具施設		転倒したり、移動したりしていないか。 亀裂がないか。 ぐらつきがないか。 ゆがみがないか。 曲がっていないか。
プール	シャワー、浄化消毒装置、排水口		亀裂がないか。 水漏れがないか。 水道管が破損していないか。

## ④ 当面の予定と教科書等不足調査

## 【当面の予定の連絡と教科書等不足調査】

保護者 様

〇年〇〇月〇〇日

〇〇立〇〇学校

校長〇〇 〇〇

## 当面の予定のお知らせと教科書・学用品等の不足調査について

このたびの災害により、被害に遭われた方々に謹んでお見舞い申し上げます。

本校も〇〇等の被害に遭いましたが、できるだけ早く学校を再開するために、総力をあげて対応する所存です。

つきましては、下記により当面の予定をお知らせするとともに、別紙により教科書・学用品等などの不足調査を行います。

復旧作業などでご多用とは存じますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

## 記

- 1 当面の予定  
〇〇月〇〇日まで、臨時休校とします。
- 2 今後の予定  
学校再開予定については、文書・防災無線・掲示物などで後日お知らせします。

## (別紙) 小学校の例

## 教科書・学用品等の不足調査

〇〇立〇〇小学校

年 組 氏 名  
保護者氏名

- 1 教科書など、なくなった物に○をつけてください。  
国語上 ( ) 国語下 ( ) 書 写 ( ) 社会上 ( ) 社会下 ( )  
地図帳 ( ) 算数上 ( ) 算数下 ( ) 理 科 ( ) 生活上 ( )  
生活下 ( ) 音 楽 ( ) 図工上 ( ) 図工下 ( ) 家庭科 ( )  
保 健 ( )  
\*理科・社会・保健は、3年以上 \*生活科は、1、2年  
\*家庭科は、5、6年 \*地図帳は、4、5、6年
- 2 教材でなくなった物に○をつけてください。  
算数おけいこセット ( ) 裁縫道具 ( ) 習字道具 ( )  
図工セット ( )  
その他 ( )
- 3 文房具でなくなった物に○をつけてください。  
ノート ( ) 鉛筆 ( ) 消ゴム ( ) 絵具 ( ) 画筆 ( )  
下 敷 ( ) 定規 ( ) その他 ( )
- 4 通学用品でなくなった物に○をつけてください。  
運動靴 ( ) 体操服 ( ) 傘 ( ) カバン ( ) 長靴 ( )  
その他 ( )

## ⑤ 学校再開のお知らせ

〇年〇〇月〇〇日

保護者・児童生徒 様

〇〇立〇〇学校  
校長 〇〇 〇〇

### 学 校 再 開 の お 知 ら せ

〇〇月〇〇日（ ）に、下記のとおり学校を再開します。

#### 記

- 1 登下校時刻 登校：午前〇時  
下校：午前〇時  
給食は〇月〇日から実施します。
- 2 集合場所 運動場
- 3 登下校の方法 集団登校・集団下校  
・登校時：教職員及び保護者引率  
・下校時：教職員引率
- 4 持ち物 筆記用具（用意できれば）
- 5 その他（児童生徒のみなさんへ）
  - (1) 安全のため、登下校時、壊れた物や垂れ下がった電線等には、絶対にさわってはけません。
  - (2) 登校しても、校舎に入ってはけません。先生の指示に従いましょう。（校舎の中には、まだ危険な所があります。）

## (2) 避難所運営関係資料

### ① 避難所協力班の組織化と訓練

- ☆ 学校防災マニュアルに避難所協力班を位置づける。
- ☆ 避難所協力班による避難所開設訓練を実施する。

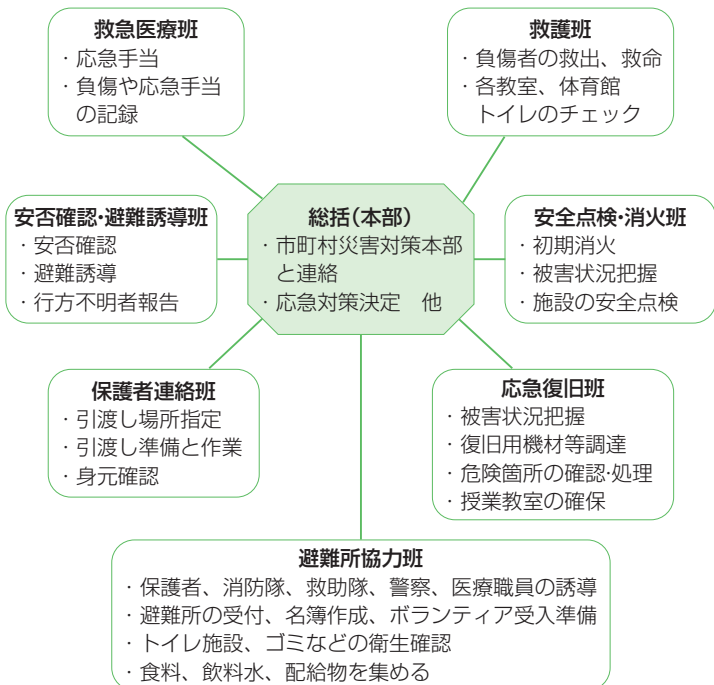
#### 1 教職員による避難所協力班を組織

- (1) 避難所運営は避難者の自治組織によるのが望ましい。学校秩序を保てるようになるまで、時間が必要である。
- (2) 震災時市町村の災害対策本部の設置は市町村の責任である。  
激甚災害時は担当職員の派遣に時間を要することもある。

#### 2 教職員の避難所運営協力業務

- (1) 校長の職務命令により行う「職務」とすることが適当。
- (2) 各市町村の避難所運営マニュアルに基づき避難所開設訓練を実施する。

#### 3 避難所協力班の役割（学校災害対策本部の設置例）



**【参考】 避難所支援にあたり**

多くの学校が被災し、ピーク時は、地域防災計画上の指定の有無に拘わらず、344校の施設が避難所となり、最大で2,000人を受け入れた学校もあった。

避難所になった学校での聞き取りでは、避難所設置時、水、毛布、食糧、携帯トイレ、トイレトペーパー等の備蓄が必要であったと回答した学校が多かった。

平成29年3月 熊本県教育委員会

「学校防災（地震・津波）マニュアル作成の手引」より

**【参考】 災害の種類に応じた避難行動**

地震は突然激しい揺れに襲われ、この瞬間に多くの被害が一度に発生する。一方、水害や土砂災害は徐々に状況が悪化し、河川の氾濫や土砂災害が発生するまでは基本的に人的被害は発生しないという違いがある。

水害や土砂災害の場合、避難所への避難は激しい雨の中での避難になることが考えられるため、例えば避難者の受付場所を屋内にしたり、できるだけ早く開放区域に案内したりする等を心がける必要がある。

「気象庁ホームページ」より

## ② 開放施設の明確化と開放順位の設定

- ☆ 避難所や緊急避難所としての指定の有無や協定内容を定期的に確認する。
- ☆ 鍵の管理について市町村防災部局等と事前調整を行う。
- ☆ 管理運営上必要な場所は非開放とする。
- ☆ 開放順位をあらかじめ決定しておく。

### 1 開放施設の明確化

- (1) 避難所として開放する施設は学校再開を前提に設定する。
- (2) 大規模災害が発生すると指定の有無にかかわらず学校は緊急の避難所になる。
- (3) 不測の事態にも柔軟に対応できる体制の整備を図る。
- (4) 学校の教育活動への影響を最小限にして、学校再開を早期に実現することで、児童生徒を混乱から守る。
- (5) 校長室や職員室、事務室、保健室等管理運営上必要な場所は非開放施設とする。
- (6) 運動場は緊急車両や救援物資搬入のスペースを確保する。  
また、児童生徒が体を動かす（遊ぶ）スペースを確保し、非常時の際のテント設営スペースや授業再開時の体育スペース確保のために、駐車スペースを限定する。

### 2 開放順位の設定

- (1) 学校施設の被害状況の点検の後、避難場所として開放する。
- (2) あらかじめ開放順位が決定していると混乱にも対応可能である。(例) ①運動場②体育館③教室④多目的教室
- (3) 休日や夜間の緊急の避難所開設に備え、管理職以外でも鍵を管理する体制を整えておくことも必要である。(近隣に居住する教職員等) また、事前に市町村防災部局等の関係機関と調整を行う。

#### 【参考】

＜平成28年熊本地震時に避難所となった公立学校の集計表＞

校種	全校数	避難所開設	開設割合	最大避難者数
小学校	365	224	61%	79,793
中学校	162	92	57%	37,352
高等学校	56	24	43%	12,642
特別支援学校	18	4	22%	963
計	601	344	57%	130,750

### 学校施設の部屋割り（例）

- 1 学校の施設内の部屋割りのレイアウトを決めるときは、施設内で落ち着いた生活ができる環境づくりと管理のしやすさに留意する。
- 2 ●印のついたスペースは、避難所開設当初から設けるようにする。
- 3 避難者数との関係で、必ずしも必要な空間をすべて確保できるとは限らない。
  - ※ 緊急度A→B→Cの順に設置する。
  - ※ 時間の経過に合わせ避難者が減ってきた段階で共有部分を増やすようにする。

部屋名・設置場所		緊急度	部屋割りの考え方
●立ち入り禁止（非開放）区域		A	学校の管理運営に必要な職員室、校長室、事務室、給食室等および危険物がある理科室等は、立ち入り禁止（非開放）区域とする。また普通教室も原則非開放とする。
●第1次避難スペース		A	体育館等広いスペースを活用し、入口付近に避難所受付を設ける。 ※ 町内会・自治会単位の入居が望ましい。
第2次避難スペース		A	災害時要援護者には、福祉避難スペースとして、和室や静かな場所等を開放して入居してもらう。また大勢の人と一緒にいる場合は、トイレに近い場所を提供する等配慮する。 ※ 学校再開にあたって授業への影響のない教室等を活用する。
共有空間	●運営本部室	A	市町村担当者と学校の教職員のみが使用する避難所の対策本部用の部屋として使用する。 ※ 学校の業務に影響が出ないように専用電話を設置してもらう。
	●運営会議室	A	市町村担当者、教職員、避難者で組織する運営委員、ボランティア代表等で行う会議用の部屋として使用する。
	●総合受付	A	正面玄関近く等、わかりやすい場所にテーブルを置く。

共有空間	●物資置き場	A	外部からトラック等が入りやすい場所に設置する。 ※ 状況に応じて野外にテントを張ることもある。
	●医務室	A	保健室を活用する。 ※ 近くに休憩室が設けられることが望ましい。
	●女性専用スペース	A	更衣や授乳場所としても利用できるよう部屋を確保する。居住空間の近くが望ましい。 ※ 体育館内の小部屋を利用しているケースが多い。
	情報掲示板	A	正面玄関近くの壁面を利用して避難者に情報を提供する。
	ペット飼育スペース	A	鳴き声等の関係から校舎から離れたグラウンドの一角に設置する。 ※ できれば雨があたらない場所。
	仮設トイレ	A	校舎の近くであり目につかない野外の場所で、バキュームカーが入れる場所、できれば清掃用の水が近くにある場所に設置する。 ※ 夜間使用のために仮設トイレへの照明の配線が必要。
	仮設電話	A	正面玄関近くに設置する。 ※ 校内放送設備がある場所の近く。校内放送をしないで伝言メモを避難者に渡す方法もある。
	ボランティア・ルーム	A	ボランティアが打ち合わせ等を行う場所として、できれば本部室の近くに設置する。
	配給所	B	救援物資等を配給する場所。物資置き場の近くで、配給時のみ一時的に廊下を使う方法もある。
	更衣室	B	居住空間の近くの部屋や仕切りで囲ったスペースを用意する。
	ゴミ置き場	B	居住スペースから離れた野外に設置。 ※ できれば雨のあたらない場所。清掃車との関係にも配慮して設置する。
	倉庫	B	避難スペース提供にあたって、教室の机、椅子の収納のための倉庫が必要である。 ※ 避難者が多い場合は、机や椅子は廊下に積み上げている例が多い。



共有空間	テレビ	B	避難者への情報提供等のために設置する。 ※ 体育館のステージ上に置くケースが多い。
	喫煙場所	B	屋外に設置する。 ※ 学校敷地内禁煙の場合は、学校外に設置を検討する。
	調理室	C	炊き出しをする場所として設置する。 ※ 施設内、あるいは野外の水道や排水設備のある場所にする。
	食堂	C	外部から物資を搬入しやすい場所にする。 ※ スペースに余裕があれば設ける。
	談話室	C	騒音等の関係から避難スペースから少し離れた場所に設置する。 ※ 消灯後の利用も前提にする。
	洗濯場・物干し場	C	屋外の給排水のある場所に設置する。 ※ プールの近く等が考えられる。女性専用物干し場(室内)を確保する。干し場としては屋上も検討する。
	学習室	C	居住空間に隣接した場所にする。 ※ スペースに余裕があれば設ける。
	パソコンスペース	C	避難者がインターネット利用のために設置されることがある。教室あるいは廊下等、通行に邪魔にならない場所でスペースに余裕があれば設ける。
	携帯電話、スマートフォン等充電スペース	C	※ スペースに余裕があれば設ける。 ※ 電源の確保や共有スペースのルール作りが必要。

兵庫県教育委員会「防災教育研修プログラム事例集」(一部修正)より

### ③ 避難所としての開放区域

#### 【避難所の開放範囲】（学校の例）

分類	部屋名
第1次避難スペース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育館</li> <li style="padding-left: 20px;">入り口付近に受付・運営事務スペース</li> <li style="padding-left: 20px;">小部屋がある場合は、女子更衣室や災害時要援護者用の避難スペースとする。</li> <li>・ 多目的教室</li> </ul>
第2次避難スペース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ○○校舎校舎1階普通教室</li> </ul>
避難所運営関係諸室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1階トイレ</li> <li>・ 保健室→救護スペース</li> <li>・ 給食室→食事準備などのスペース</li> </ul>
* 開放しない部屋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 校長室</li> <li>・ 職員室、事務室</li> <li>・ 理科準備室、家庭科室など危険物のある特別教室</li> </ul>
* 予備スペース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 応急遺体安置場所（原則として避難所には遺体を安置しないが、災害の状況によりやむをえない場合は、避難スペースと隔離した位置に確保する。）</li> <li>・ 屋外に、物資輸送車両等の乗り入れ場所を確保する。</li> </ul>
開放区域図	

※以上の内容は、あらかじめ市町村の防災部局と協議して作成し、できれば拡大コピーしたものを保管しておく。

## ④ 避難誘導呼びかけ文例

市町村派遣職員、学校施設管理者（学校長）、または自主防災組織代表者などは、ハンドマイク、放送設備等により、避難者に次のように呼びかけます。

**（１）避難所開設準備中：運動場などでの待機要請**

伝達内容：①待機場所の確認 ②情報提供 ③支援者の確保  
④負傷者の対応

こちらは「校長の〇〇」です。ただいま、避難所の開設の準備を進めております。

施設の安全性が確認され次第、みなさんを案内しますので、

**①しばらくは「〇〇〇」で待機をお願いします。**

**②現在わかっている災害情報は「●●●●・・・」です。**

この地区の被害状況は確認中で、はっきりしたことはわかっていません。▲▲市町災害対策本部が設置され、関係機関とともに対策が進められていますので、落ち着いて行動してください。

なお、**③負傷された方、体調が悪い方**がいらっしゃいましたら申し出てください。

また、みなさんの中で**④避難所の開設準備にご協力いただける方がありましたら、申し出てください。**

以上です。

**（２）受付時：避難者の誘導案内**

伝達内容：地区ごとの区画指定の事前確認  
(早い者勝ちを避けるため)

こちらは「校長の〇〇」です。ただいま、施設の安全が確認され避難所の準備が整いましたので、みなさんを案内します。

**早い者勝ちではありません。私の申し上げる順に、世帯ごとに受付**に来てください。受付で、**世帯の代表の方におなまえ・住所等を記入**いただき、ルールを確認いただいてから入室いただきます。(地区順に受け付ける場合もある) **身体の不自由な方やお年寄り、乳幼児などを優先**します。

入室後はご近所の方同士で集まるようにしてください。

よろしくをお願いします。

⑤ 避難者家族票

避難所施設名: 立 学校

世帯代表者		住所		〒 — /	
		電話		( ) — /携帯:	
避難所入所年月日		年 月 日( )		<家屋の被災状況> 全壊・半壊・一部損壊 断水・停電・ガス停止・電話不通・不明	
午前・午後 時 分		<その他の状況>( )			
	フリガナ氏名	年齢	性別	児童生徒 学校名・ 学年等	要援護者 (下欄の 記号で)
	今すぐに生活に必要なもの (紙おむつ・粉ミルク・薬等)				
1	代表者		男・女		
2			男・女		
3			男・女		
4			男・女		
5			男・女		
6			男・女		
<親族などの連絡先>				<要援護者の内訳>	
住所				ア)乳児 イ)幼児 ウ)妊産婦の方	
氏名				エ)65歳以上の高齢者	
電話( ) — /携帯				オ)要介護者・病人	
				カ)身体障がい者	
				キ)日本語がわかりにくい方(外国人)	
食物アレルギーについて			ない・ある *何に反応しますか?→( )		
その他の事項	例:要介護、要手話・要通訳など				
安否の問い合わせがあったときに、こたえてよろしいか				はい いいえ	
退出年月日	年 月 日( ) 午前・午後 時 分				
退出後の 連絡先等	住所				
	電話等				
連絡先の問い合わせがあったときに、こたえてよろしいか				はい いいえ	

\*受付が集中した時は、太線枠内を記入する。その他は後で記入・確認する。

## ⑥ 在宅被災者リスト・災害時要援護者リスト

## 【在宅避難者リスト】

作成日( )月( )日 午前・午後( )時 作成者( )

	氏名	ふりがな	年齢	性別	電話	地区名	住所	所帯主名	備考
1				男・女					
2				男・女					
3				男・女					
4				男・女					
5				男・女					

※安否確認時に検索ができるよう、必ずふりがなをつける。

水・食料の配布等避難所での救援対策を受けている在宅の避難者の情報を把握するためのもの。

内容は、基本的に、避難者リストと同じである。

## 【災害時要援護者リスト】

作成日( )月( )日 午前・午後( )時 作成者( )

	氏名	ふりがな	年齢	性別	要配慮の内容(*)	具体ニーズ	世帯人員数	対応
1				男・女				
2				男・女				
3				男・女				
4				男・女				
5				男・女				

## \*要配慮の内容

1. 重度の傷病
2. 介護を要する障害者・高齢者等
3. 2に該当しない障害者・高齢者等
4. 乳児
5. 産婦
6. 日本語を解さない外国人
7. その他

※これは、災害発生直後から最低限必要な内容（災害弱者の概要等）を把握するための例を示したものであり、表計算ソフトなどで作成することにより、入力が可能かつ必要となる段階で随時、項目を増やして充実することとする。当初から多くの情報を求めて時間を費やすよりも、まずは迅速に必要な情報を把握し、個別対応をスタートすることが大切である。

## ⑦ 避難所における災害時要援護者への援助方針

## 1 基本的な考え方

一般の指定避難所においては、避難者全員に対する機会の平等性や公正性が重視されがちであるが、災害時要援護者の多様なニーズを踏まえ、「一番困っている人」を優先する姿勢で柔軟かつ臨機応変に対応する。

## 2 対象者別の配慮事項(例)

対象者	配慮事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不便な避難生活で急速に活動力が低下し、寝たきり状態になりやすいので、健康状態に配慮するとともに、可能な限り運動できるスペースを確保する。</li> <li>・認知症高齢者は、急激な生活環境の変化で精神症状や問題行動が出現しやすく、認知症も進行しやすいので、生活指導、機能訓練等を行い、精神的な安定を図る。</li> <li>・トイレに近い場所に避難スペースを設ける。</li> <li>・おむつをしている方のためには、おむつ交換の場所を別に設ける。</li> </ul>
視覚障害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仮設トイレを屋外に設置する場合は、壁伝いに行くことができる場所に設置する等、移動が容易にできるよう配慮する。</li> <li>・音声で複数回繰り返すなど情報伝達方法に配慮する。</li> <li>・盲ろう通訳やガイドヘルパー等を派遣する。</li> </ul>
聴覚障害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伝達事項は、紙に書いて知らせる。</li> <li>・盲ろう通訳や介助員、手話通訳者、要約筆記者等を派遣する。</li> <li>・簡易型電光掲示板やホワイトボード等による情報伝達を行う。</li> </ul>
肢体不自由者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・車いすが通れる通路を確保する。</li> <li>・トイレのスペース確保に配慮する。</li> </ul>
内部障害者 難病患者等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関等の協力により巡回診療を行うほか、定期的な治療の継続のための移送サービスを実施する。特に人工呼吸器の電源確保や人工透析患者の定期的な透析に留意する。</li> <li>・医療機材の消毒や交換等のため、清潔な治療スペースを設ける。</li> <li>・人工肛門造設者用のオストメイトトイレの所在を把握し、対象者に周知する。</li> </ul>
知的障害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、精神的に不安定になる場合があるので、気持ちを落ち着かせるよう配慮する。</li> <li>・コミュニケーションボードを使うなど絵や図、文字等を組み合わせて情報を伝える。</li> </ul>
精神障害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲れやすく、対人関係やコミュニケーションがストレスになることもあるので、1人で過ごせるスペース等、落ち着くことができる環境を整える。</li> <li>・保健所が精神科救護所となっているので、必要に応じて医師の診断等を仰ぎ、服薬等を行う。</li> </ul>
発達障害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・突発的な変化に対する不安や抵抗、こだわりが強く避難所生活になじめないこともあるので、プライバシーを保てるスペースを確保するよう配慮する。</li> <li>・音や光に過敏な者もいるので、あらかじめ周囲に理解を求めておく。</li> </ul>
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児のためのベビーベッド、授乳の場を用意する。</li> <li>・退行現象、夜泣き、吃音、不眠、チックなどの症状に留意し、精神的安定が図られるよう配慮する。</li> <li>・ミルク用の湯、哺乳瓶の清潔、沐浴の手だての確保等に留意する。</li> </ul>
女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・更衣室や物干し場、トイレを男女別に設置する。</li> <li>・入浴設備は男女ごとに時間帯を分け、受付を設置する。</li> <li>・性的被害に合わないよう、照明や死角に留意する。</li> <li>・炊き出しや家事等、固定的な性別役割分担に陥らないようにする。</li> <li>・生理用品や下着は女性担当者が配布する。</li> <li>・女性の相談員を配置し、相談に対応する。</li> </ul>
妊産婦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安静に休息ができるスペースや搾乳、授乳できるスペースを設ける。</li> </ul>
LGBT (性的少数者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女別トイレだけではなく、ユニバーサルトイレを設置する。</li> <li>・プライバシーを保護した上で必要な物資（生理用品、ホルモン剤等）を受け取れる環境を整える。</li> </ul>
日本語に不慣 れな外国人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて、通訳ボランティア等を派遣する。</li> </ul>

〔兵庫県災害時要援護者支援指針〕（兵庫県企画県民部防災企画局防災企画課H29、9改訂）より

## ⑧ 避難所開設状況報告書

【避難所開設状況報告書（速報）】

避難所用

報告日時	年 月 日 ( ) 午前・午後	時 分
学校名		報告者氏名
緊急連絡先	TEL	連絡先氏名

## 報告事項

## 1 避難所開放区域

開放区域名	特記事項（主な被害状況等）
体育館	

## 2 避難所に係る設備

設備名	使用可能状況	特記事項（主な被害状況等）
トイレ	1 可 ・ 2 不可	
水道	1 可 ・ 2 不可	
電気	1 可 ・ 2 不可	
ガス	1 可 ・ 2 不可	
電話	1 可 ・ 2 不可	
FAX	1 可 ・ 2 不可	
放送設備	1 可 ・ 3 不可	

## 3 避難者の状況

現在の避難者		男	名		女	名				
約	名	内訳	小学生	名	中学生	名	高校生	名	18歳以上	名
			乳児	名	幼児	名	身体障がい者	名		
	内訳	要介護者・病人	名	日本語を解さない外国人	名	65歳以上高齢者	名			
報告先			TEL			FAX				

## ⑨ 食料等物品要請書・受領書・救援物資管理表

## 【食料等物品要請書】

日 時	年 月 日 ( ) 午前・午後	時 分
避難所名	学 校 避 難 所	
連絡先	TEL FAX	担当者

	品 名	仕様(サイズ等)	数 量	備 考
1				
2				
3				

## 【食料等物品受領書】

日 時	年 月 日 ( ) 午前・午後	時 分
避難所名	学 校 避 難 所	
連絡先	TEL FAX	避難所 担当者

	品 名	仕様(サイズ等)	数 量	備考(支援先等)
1				
2				
3				

## 【救援物資管理表】

避難所名	学校	住所
連絡先	TEL FAX	担当者

日 時	品 目	受け数	消費期限	配布数	残数	備 考



## ⑩ 避難者一覧表・ボランティア受付簿

【避難者一覧表】(場所: 体育館・ ) ( ) 室)

〇〇〇学校 No. ( )

	氏名	ふりがな	年齢	性別	郵便番号	住 所	電 話	入	出	備考
1				男・女				/	/	
2				男・女				/	/	
3				男・女				/	/	
4				男・女				/	/	
5				男・女				/	/	
6				男・女				/	/	
7				男・女				/	/	
8				男・女				/	/	
9				男・女				/	/	
10				男・女				/	/	

## 【ボランティア受付簿】

〇〇〇学校 No. ( )

	氏名	ふりがな	年齢	性別	郵便番号	住 所	電 話	入	出	備考
1				男・女				/	/	
2				男・女				/	/	
3				男・女				/	/	
4				男・女				/	/	
5				男・女				/	/	
6				男・女				/	/	
7				男・女				/	/	
8				男・女				/	/	
9				男・女				/	/	
10				男・女				/	/	
11				男・女				/	/	

\*備考欄には、希望する(経験のある)活動内容などを記入してください。

## ⑪ 避難所での対応例

- (1) 物資・食料・飲料水等の配分方針等について
  - ① 物資・食料・飲料水等は公平に分配します。
  - ② 数量が不足する物資等は、避難所運営委員会での協議によって配布方針を決定します。
  - ③ 物資の配布は、各（避難者）組の代表者の方にお渡ししますので、各組内で分配するようにしてください。
  - ④ 物資等の配給は、原則毎日.....時頃に、場所は.....で物資班が配給するので、秩序を持って物資班の指示に従い受け取ってください。
  - ⑤ 配給する物資等の内容、数量は、その都度校内放送等で避難者へ伝達します。
  - ⑥ 各自必要な物資等は、避難所運営組織本部の物資窓口申し込んでください。在庫があるものはその場でお渡しします。在庫が無い物は本部へ要請しますので、届いたかどうかは各自で窓口を確認に来てください。
  - ⑦ 食料は取り置きせず、古くなったものは決して食べないようにしてください。
- (2) 安否問い合わせ・個人呼び出しへの対応
  - ① 避難者が受付時に安否情報の公開を了解している場合は、情報班が対応可能であれば避難者リストに基づいて安否を回答することができます。その場合は、避難者リストにより検索します。
  - ② 避難者に対しては「災害用伝言ダイヤル 171」「災害用伝言板web171」の利用を呼びかけます。
- (3) マスコミへの対応
  - ① マスコミの取材に対しては、1次的に市町村派遣職員が対応します。避難者代表者又は避難所運営組織の了解が得られれば、取材を許可します。
  - ② 取材者には、必ず腕章等機関名がわかるものをつけてもらい、写真・映像に顔が入る場合は必ず本人の了解を得ることにします。
- (4) 調査研究者への対応
  - ① 市町村・県が実施する調査は、事前に趣旨・内容等を説明した上で実施されます。協力してください。
  - ② 研究者等による調査は、1次的に市町村派遣職員が対応します。避難者代表者又は避難所運営組織の了解が得られれば、調査を許可します。

## ⑫ ペットの飼い主の皆さんへ

【ペットの飼い主の皆さんへ】

避難所運営委員会

避難所では、多くの人達が共同生活を送っていますので、ペットの飼い主の皆さんは、次のことを守って避難所生活を送ってください。

- ① ペットは、指定された場所に必ずつなぐか檻の中で飼ってください。
- ② 飼育場所や施設は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- ③ ペットの苦情や危害に対する防止に努めてください。
- ④ 屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末を行ってください。
- ⑤ 給餌は時間を決めて、その都度きれいに片づけてください。
- ⑥ 運動やブラッシングは必ず屋外で行い、ノミの駆除に努めてください。
- ⑦ 飼育困難な場合は、動物救援センターや災害対策本部に相談してください。
- ⑧ 他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所運営委員会（総務班）まで届け出てください。
- ⑨ 避難所運営委員会の指示には必ず従ってください。

## &lt;避難所ペット登録台帳&gt; (例)

No.	飼育者 情報	種類	性別	体格	毛色	ペット の名前	登録日 退所日	健康状 態・服 用薬等
記 入 例	氏名 住所 電話	柴犬	<input checked="" type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス <input type="checkbox"/> 去勢済	<input type="checkbox"/> 大型 <input checked="" type="checkbox"/> 中型 <input type="checkbox"/> 小型	茶色	ポチ	〇・〇・〇	良好
	氏名 住所 電話		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス <input type="checkbox"/> 去勢済	<input type="checkbox"/> 大型 <input type="checkbox"/> 中型 <input type="checkbox"/> 小型				
	氏名 住所 電話		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス <input type="checkbox"/> 去勢済	<input type="checkbox"/> 大型 <input type="checkbox"/> 中型 <input type="checkbox"/> 小型				
	氏名 住所 電話		<input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス <input type="checkbox"/> 去勢済	<input type="checkbox"/> 大型 <input type="checkbox"/> 中型 <input type="checkbox"/> 小型				

## ⑬ 緊急時連絡

## 「災害用伝言ダイヤル171」

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火等の災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。

## 災害用伝言ダイヤル

171

伝言の録音方法	伝言の再生方法
①「171」にダイヤルする ②録音する場合は「1」を押す 暗証番号を利用する録音は「3」 ③被災地の電話番号を市外局番からダイヤルする	①「171」にダイヤルする ②再生する場合は「2」を押す 暗証番号を利用する再生は「4」 ③被災地の電話番号を市外局番からダイヤルする

## 「災害用伝言板web171」

災害等の発生時、被害地域の居住者がインターネットを經由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報の登録が可能なサービスです。

登録された伝言情報は電話番号をキーとして全国（海外も含む）から閲覧、追加伝言登録が可能です。登録したメッセージを通知することもできます。

## 災害用伝言板

web171

登録方法	閲覧方法
①「災害用伝言板」を検索し、HPにアクセス ②被災地の電話番号を市外局番から入力する ③画面の指示に従って、文字による伝言を登録する	①「災害用伝言板」を検索し、HPにアクセス ②被災地の電話番号を市外局番から入力する ③画面の指示に従って、文字による伝言の追加登録をする

※ 詳しくは電気通信事業各社のホームページを参照

## ⑭ 避難所における生活の基本的ルール

この避難所の共通理解ルールは次の通りです。

災害対策本部

- 1 この避難所は、地域の防災拠点です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、施設の管理者、避難者等の代表からなる避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を組織します。
  - ・委員会は、毎日午前〇時と午後〇時に定例会議をおこないます。
  - ・委員会の運営組織として、総務班、情報班、管理班、救護班、物資班を編成します。
- 3 この避難所は電気、水道等のライフラインが復旧する頃を目途に閉鎖します。
- 4 避難者は、家族単位で登録します。
  - ・避難所を退所するときは、委員会に移転先を連絡ください。
  - ・動物（ペット）を室内に入れることは、盲導犬等介助等に必要な場合を除き、原則持込みは禁止です。盲導犬等の持込みは他の避難者の理解を得ることが前提です。
  - ・ペットは屋外に専用スペースを設けますので、飼い主の責任で管理してください。
- 5 職員室、保健室、調理室等施設管理や避難者全員のために必要となる部屋または危険な部屋は、避難部屋として使用しません。指定した部屋を使います。
  - ・避難所では、必要に応じて利用する部屋の移動を定期的におこないます。
- 6 食料・物資は、原則として全員に配給できるまでは配給をしません。
  - ・食料・救援物資は（避難者）組ごとに配給します。
  - ・特別な事情の場合は委員会の理解と協力を得てからおこないます。
  - ・配給は、避難所以外の近隣の人にも等しくおこないます。
  - ・ミルク、おむつ等特別な要望は、〇〇室で対処します。
- 7 消灯は、午後〇時です。
  - ・廊下は点灯したままとし、体育館等は照明を落とします。
  - ・職員室等管理に必要な部屋は、点灯したままとします。
- 8 放送は、午後〇時で終了します。
- 9 郵便物等は郵便局員や宅配業者から直接渡していただきます。
- 10 電話は、午前〇時から午後〇時まで、受信のみをおこないます。
  - ・呼び出しは緊急度や状況に応じて対応（伝言等）します。
  - ・施設内では直接避難者には取り次ぎません。折り返しかけ直ししていただきます。
  - ・携帯電話等は周囲の人の迷惑にならないように指定の場所で使用してください。
- 11 入否確認の問い合わせには情報開示に同意している場合に限りです。
- 12 トイレの清掃は、朝〇時、午後〇時、午後〇時に、避難者が交替でおこなうことにします。
  - ・清掃時間は、放送をおこないます。
  - ・水洗トイレは、大便のみバケツの水で流してください。
- 13 ゴミの分別は避難所内で行い、可燃ゴミは避難所内では燃やしません。
- 14 飲酒、喫煙は、所定の場所以外では禁止します。尚、裸火の使用は厳禁とします。

## ⑮ 避難所運営委員会運営規約(例)

(目的)

第1 自主的で円滑な避難所の運営がおこなわれることを目的として、避難所運営委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(構成員)

第2 委員会の構成員は、次の通りとする。

- ・避難者で編成する「(避難者)組」の代表者
- ・行政担当者
- ・施設管理者
- ・避難所で具体的な業務を運営する班の代表者
- ・災害ボランティアの代表者

② 前項の規定にかかわらず、「(避難者)組」の代表者が多い場合には、互選により委員会への出席者を選ぶことができる。

③ 委員会で承認されたときは、自治会、町内会等の役員や継続的に活動するボランティア団体のリーダーは、委員会に出席し、意見を述べるができる。

(廃止)

第3 委員会は、電気、水道等ライフラインの復旧時を目途とする避難所閉鎖の日に、廃止する。

(任務)

第4 委員会は、避難所の運営に必要な事項を協議する。

② 委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議をおこなうこととする。

③ 委員会は、具体的な業務を執行するために、避難者で編成する総務班、情報班、物資班、救護班、管理班等の運営班を設置する。

④ 各運営班の班長は、第2条の①項の規定に基づき委員会に出席する。

(役員)

第5 委員会には、委員の互選による会長1名、副会長 名を置く。

② 会長は、委員会の業務を総括し、副会長は会長を補佐する。

(総務班の業務)

第6 主として災害対策本部との連絡、避難所の管理、ボランティアの要請、マスコミ対応に関することを行う。

② 避難所内の秩序維持に努める。

③ 避難所の消灯を午後 時におこなう。ただし、体育館等は照明を落とすだけとし、廊下、職員室等管理のために必要な部屋は消灯しない。

④ 避難者の退所状況等を踏まえ、避難部屋の移動を定期的におこなう。

⑤ 委員会の事務局を務める。

(情報班の業務)

第7 避難者の名簿の作成、更新、管理に関することをおこなう。

- ② 避難所運営委員会名簿の作成をおこなう。
- ③ 避難者への情報提供及び情報収集、情報管理をおこなう。
- ④ 近隣の在宅被災者についても把握に努める。
- ⑤ 電話の問い合わせや、避難者の呼び出しに関することをおこなう。
- ⑥ 委員会の決定事項を避難者に伝達する。

(物資班の業務)

第8 避難所の食料、物資の配給、不足分の請求及び余剰物資の管理をおこなう。

- ② 公平性の確保に最大限配慮して配給をおこなう。ただし、どうしても配給する場合は、委員会の理解と協力を得てからおこなうこととし、特別なニーズがある物資について等、特別な要望については個別に対処する。
- ③ 避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食料、物資を配給する。
- ④ 不要な救援物資が到着したときは、受領を拒否することができる。

(救護班の業務)

第9 高齢者、障がい者、負傷者、病人等特別なニーズのある被災者への支援をおこなう。

- ② 避難所内の子どもの保育活動の支援をおこなう。
- ③ 医療機関等との連絡をおこなう。

(管理班の業務)

第10 トイレ、ごみ、防疫、ペットに関すること等、避難所における衛生管理をおこなう。

- ② 毎日午前 時と午後 時及び午後 時にトイレの清掃をおこなう。
- ③ 犬、猫等の動物類は、室外の別の場所で飼う。
- ④ 遺体受け入れに関することをおこなう。

(その他)

第11 この規約に記載されていないことは、その都度、委員会で協議して決める。

付則

この規約は、 年 月 日から施行する。

⑩ 避難所日誌

避難所開設月日		日 目		月 日		曜日		天気 ( )		記録者								
避 難 者 数																		
避難場所	避難者総数	避難者内訳										要援護者等 (内数)						
		乳児・幼児		小学生以下		小学生		中学生		高校生		64歳以下 大人		65歳以上		要介護者・病人	身体障がい者 (外国人)	日本語が分 りにくい方 日本語が分 か
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			
体育館																		
小計																		
合計																		
<b>避難所運営委員会 (会議内容)</b>																		
総務班																		
情報班																		
物資班																		
救護班																		
管理班																		
その他																		
<b>特記事項 (引継事項)</b>																		
総務班																		
情報班																		
物資班																		
救護班																		
管理班																		
その他																		

IV章  
データバンク



## ⑰ 学校施設・設備表示板(例)

日本語表示	幼児用表示	英語表示	ハングル表示
危険立入禁止	きけん。はいってはいけません	DANGER! DON'T ENTER!	위험 출입 금지
教室へは入らないでください	きょうしつへは、はいれません	DON'T ENTER TO THE CLASSROOM	・교실에는 들어가지 말아 주세요 ・교실에는 들어가지 말아 주십시오
本校教職員以外立入禁止	せんせいいがい、はいれません	OFFICIALS ONLY DON'T ENTER	본교 교직원 이외 출입 금지
負傷者等避難所	けがにんの ひなんばしょ	INJURED PERSON'S ROOM	부상자 피난 장소
避難所運営本部	ひなんじょ うんえいほんぶ	SHELTER MAIN OFFICE	피난소 운영 본부
第一次避難所	だいいちじ ひなんじょ	FIRST SHELTER	제1차 피난소
第二次避難所	だいにじ ひなんじょ	SECOND SHELTER	제2차 피난소
教護室	きゆうごしつ	・NURSE'S STATION ・RELIEF ROOM	구호실
学校災害対策本部	がっこうさいがいたいさいくほんぶ	SCHOOL DISASTER MAIN OFFICE	학교 재해 대책 본부
会議室	かいぎしつ	MEETING ROOM	회의실
ふれあいルーム	ふれあい るーむ	GATHERING ROOM	・만남 룸 ・만남의 장소
遺体仮安置所	いたい かり あんちしょ	TEMPORARY MORTUARY	・사체가안치소 ・사체임시안치소
男性	だんせい	MAN	남성
女性	じょせい	WOMAN	여성
トイレ	といれ	LAVATORY	화장실
配給場所	はいきゆうばしょ	DELIVERY PLACE	배급 장소
水・食料	みず・しょくりょう	WATER/FOOD	물·식료
生活用品	せいかつようひん	LIFE ARTICLE	생활용품
毛布	もうふ	BLANKET	・모포 ・담요
受付	うけつけ	RECEPTION DESK	접수
入口	いりぐち	ENTRANCE	입구
出口	でぐち	EXIT	출구
ボランティア	ぼらんていあ	VOLUNTEER	자원봉사

日本語表示	中国語表示	スペイン語表示
危険立入禁止	・危険!禁止进入 ・危険!禁止进入	¡Peligro! ¡No entre!
教室へは入らないでください	请勿进入教室	No entre al salón de clase
本校教職員以外立入禁止	除本校教职员以外禁止进入	¡Prohibido entrar!
負傷者等避難所	受伤者避难所	Refugio de los heridos
避難所運営本部	・避難所管理本部 ・避難所管理总部	Administración central de refugio
第一次避難所	第一 优先避难所	Primer refugio
第二次避難所	第二 优先避难所	Segundo refugio
救護室	救护室	Punto de socorro
学校災害対策本部	・災害対策学校本部 ・学校災害対策总部	Centro coordinador de medidas contra desastres en escuela
会議室	会议室	Sala de conferencias
ふれあいルーム	交流室	Sala de comunicación
遗体仮安置所	临时遗体安放所	Cámara mortuoria
男性	男性	Hombre
女性	女性	Mujer
トイレ	・厕所 ・洗手间	Baño
配給場所	配给处	Ventanilla de suministro
水・食料	水、食品	Agua/Comida
生活用品	生活用品	Artículo de vida
毛布	毯子	Manta
受付	・申请处 ・问讯处 ・接待处 (受付の種類による)	Recepción
入口	入口	Entrada
出口	出口	Salida
ボランティア	自愿参加者	Voluntario

日本語表示	ポルトガル語表示	ベトナム語表示
危険立入禁止	Perigo! Não entre!	NGUY HIỂM CẤM VÀO
教室へは入らないでください	Não entre para a sala de aula	CẤM VÀO PHÒNG LỚP
本校教職員以外立入禁止	•Proibir entrar •Entrada proibida aos estranhos menos professores	CẤM VÀO TRỪ GIAO VIÊN CỦA TRƯỜNG
負傷者等避難所	•Refúgio para feridos •Local de refúgio(abrigo) para feridos	NOI TRỐN TRÁNH DÀNH CHO NGƯỜI BỊ THƯƠNG
避難所運営本部	•Administração central de refúgio •Central administrativo de refúgio	SỞ CHỈ HUY TIẾN HÀNH NOI TRỐN TRÁNH
第一次避難所	Primero refúgio	NOI TRỐN TRÁNH SỐ 1
第二次避難所	Segundo refúgio	NOI TRỐN TRÁNH SỐ 2
救護室	•Ponto de socorro •Pronto-Socorro	PHÒNG Y TẾ
学校災害対策本部	•Centro controlar de contra desastres em escola •Central administrativo de medidas contra emergência em escola	SỞ CHỈ HUY ĐỐI PHỐ TAI HỌA NHÀ TRƯỜNG
会議室	•Sala de conferência •Sala de reunião	PHÒNG HỌP
ふれあいルーム	•Sala de comunicação •Sala de confraternização	PHÒNG GIAO LƯU
遺体仮安置所	•Casa mortuária •Morgue	NOI GIỮ XÁC TẠM THỜI
男性	•Homem •Masculino	ĐÀN ÔNG
女性	•Mulher •Femenina	PHỤ NỮ
トイレ	Banheiro	VỆ SINH
配給場所	•Guichê de racionamento •Local de distribuição	NOI CUNG CẤP
水・食料	•água/comida •água/alimentos	NƯỚC · THỰC PHẨM
生活用品	•Artigo de vida •Provisão de vida	ĐỒ DÙNG SINH HOẠT
毛布	Cobertor	CHĂN
受付	Recepção	QUẦY TIẾP
入口	Entrada	CỬA VÀO
出口	Saída	CỬA RA
ボランティア	Voluntário	TÌNH NGUYỆN

日本語表示	タガログ語表示
危険立入禁止	DELIKADO! BAWAL ANG PUMASOK!
教室へは入らない ください	BAWAL ANG PUMASOK SA SILID ARALAN!
本校教職員以外 立入禁止	OPISYALES LANG PO ANG PWEDENG PUMASOK
負傷者等避難所	・KAWARTO NG MAY KAPANSANAN ・LUGAR PARA SA MGA SUGATAN
避難所運営本部	・OPISINA NG SILONGAN ・PANGULUHAN OPISINA PARA SA SILUNGAN
第一次避難所	UNANG SILUNGAN
第二次避難所	PANGALAWANG SILUNGAN
救護室	・ESTASYON NG MGA NARS ・PANAKLOLONG KUWARTO PARA SA MGA NAPINSA
学校災害対策本部	・PINAKA OPISINA NG ESKWELAHANG PANGKALAMIDAD ・PANGULUHAN OPISINA PAARALANG PANGKALAMIDA
会議室	KUWARTO NG PULUNGAN
ふれあいルーム	KUWARTO NG PAGTITIPON
遺体仮安置所	・PANSAMANTALANG PANG EMBALSAMO ・EMBALSA MOHAN
男性	LALAKI
女性	BABAE
トイレ	PALIKURAN
配給場所	・LUGAR PAHATIRAN ・KUWARTO NG DISTRIBUSYON
水・食料	TUBIG/PAGKAIN
生活用品	・ARTIKULO NG BUHAY ・MGA DAMITATIBAITIBAN BAGAY PARA SA KABURAYAN
毛布	KUMOT
受付	・TAGA-GABAY ・TANGAGAPAN
入口	PASUKAN
出口	LABASAN
ボランティア	BOLUNTARYO

### (3) 食の支援関係資料

#### ① 食支援活動チェック表

【食料の確保状況チェック表】

点検月日	月	日	曜日	記録者
救援物資（食料や飲料水等）はきちんと保存、管理されているか				している していない
救援物資管理表は作成されているか				している していない
備蓄庫の何が利用できるか				( )
炊き出しに利用できるものはあるか				ある ( ) ない
それはどのように保存されているか				場所 ( ) 方法 ( )
給食に使用できるものはあるか				ある ( ) ない
それはどのように保存されているか				場所 ( ) 方法 ( )

【救援物資の管理表】

	品目	受け数 ( )	消費期限	品質確認	保存方法	備考

#### 【参考】アレルギー27品目

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち次の7品目は、患者数の多さや症状の重さから、原材料として使った場合だけでなく、原材料を作るときに使った場合も、これらが使われたことがわかるよう必ず表示してある。

**えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生**

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち次の20品目は、上の7品目と同様に、これらが使われたことがわかるよう表示することが勧められている。

これらの20品目が使われているのかどうか心配な方は、食品メーカーの『お客さま相談室』や『アレルギー専門窓口』に問い合わせる。

**あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン**

「農林水産省HP」より

【食料配布日誌】

	1日目			2日目			3日目		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
大人									
子ども									

【炊き出し運営の環境チェック表】

炊き出しが必要かどうか		被害状況 ( )	
ライフラインの状況はどうか		ガス (可・不可) 水道 (可・不可) 電気 (可・不可)	
施設	調理可能な施設はあるか	ある	施設名 <input type="text"/>
		ない	
器具	炊き出しをする器具はあるか	ある	器具名 <input type="text"/>
		ない	
	調達できる場所はあるか	ある	ない
食材	食材は何があるのか	救援物資より ( ) 地元業者より ( )	
	どんなメニューができるか (季節を考慮して)	例	
人的支援	炊き出しができる組織はあるか	ある (組織名 ) ない (人数 )	
	ボランティアが確保できるか	できる 調理 ( 人) 配食 ( 人) 器具の準備 ( 人)	できない
衛生管理は大丈夫か (加熱状況の確認)		できている できていない	
どんな方法で行うのか		① 全部持ち込みの場合	
		② 何か準備物が必要な場合	
		③ ボランティアが必要な場合	

## 【食に関する心のケア】

点検月日	月 日 曜日	記録者
食事に配慮を要する人たちの状況	アレルギー 生活習慣病 肥満 その他	____人 ____人 ____人
食事にに対して気になっている人たちの状況	気をつけること ( ) ( )	ない ____人 ある ____人 食べ過ぎ ____人 もっと食べたい ____人 食べられない ____人 その他 ____人
調理活動に参加できる人	参加したい人 活動内容 ( ) ( ) ( )	____人
栄養相談について	本部医療班との協力体制ができていないか ( できている できていない ) 食事内容の問題点 ( ) ( ) 体調面での問題点 ( ) ( )	

【学校給食再開に向けた環境チェック表】

点検月日	月 日 曜日 記録者
給食施設（共同、学校）の稼働は可能か	可 不可（ ）
機械、器具類は使用できるか	可 不可（ ）
ライフラインの状況はどうか	ガス（可・不可） 水道（可・不可） 電気（可・不可）
どのような方法で開始できるか	従来の方法 他の施設 共同
従来の方法以外の配送方法が必要か	具体的に
食材の確保はどうするのか	救援物資より（ ） 給食業者より（ ） 地元業者より（ ） 備蓄庫より（ ）
献立の作成はどうするのか	具体的に
児童生徒への給食指導をどのようにするか	衛生指導
	配膳の工夫
	あとかたづけ
学校再開状況と給食時間の調整をどのようにするのか	



## ② 避難所の食事で気をつけること

## 1 衛生面には十分気をつけましょう

- (1) 配られた食べ物はいつまでも手元に置かずになるべく早く食べましょう。
- (2) 避難所では、食品の温度管理ができないので消費期限には特に気をつけるように心がけましょう。
- (3) 季節によっては腐りやすい物もあるので、匂いや味には十分注意しましょう。



## 2 栄養のバランスに気をつけましょう

- (1) 配られる食品はおにぎりやパン、菓子類が多く、でんぷん質や油分のとりすぎになります。そのため便秘しやすくなるので、葉に頼らず水分（お茶、牛乳等、ジュース類は除く）をとり、適度に運動をするように心がけましょう。
- (2) 炊き出しがあれば汁物や野菜をたくさん食べるようにしましょう。
- (3) ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。
- (4) 体調を崩していたり、食事制限のある病気（アレルギーや内臓疾患等）の人、高齢者や乳幼児のいる人は、避難所の担当者に相談し食事等について相談しましょう。



## 3 ストレスをためないように気をつけましょう

食事作り（炊き出し等）や食べ物を配る作業等に積極的に参加し、からだを動かして気分転換し、ストレスをためないようにしましょう。



\* 使い捨ての食器や箸等分別ゴミの回収に協力しましょう

## ③ 食事についてのアンケート

(あてはまるものに○印をつけてください)

年齢は

10歳未満・10代・20代・30代・40代・  
50代・60代・70代・80歳以上

体調で下記のようなことがありますか

・食欲がない	・眠れない	・イライラする
・便秘気味である	・特にない	

(1) 生活習慣病の治療を受けている

はい・いいえ

食事制限がありますか

ある・ない

「ある」と答えた人はどんな制限ですか記入してください

【例：塩分】

(2) アレルギーがある

ある・ない

医師の指導を受けていますか

はい・いいえ

(3) 以下は、(2)でアレルギーが「ある」と答えた人のみ回答してください

○どんな食品ですか記入してください

【例：エビ】

○エピペンを所持していますか

はい・いいえ

(エピペンを所持している場合)

○保管場所を記入してください

このアンケートを記入した後、栄養指導やカウンセリングを受けたい人は名前を書いてください、個別相談の予約をします。

お名前 \_\_\_\_\_

※個人情報について外部に知られることはありません

## 主な参考文献等（順不同）

震災・学校支援チーム（EARTH）ハンドブック【平成28年度改訂版】  
（兵庫県教育委員会発行）

災害時におけるペットの救護対策ガイドライン（環境省）

東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）

災害時要援護者支援指針（兵庫県災害時要援護者支援対策委員会）

学校防災マニュアル（平成24年度改訂版）（兵庫県教育委員会）

震災を生きて（兵庫県教育委員会）

震災を越えて—教育の創造的復興10年と明日への歩み—（兵庫県教育委員会）

災害を受けた子ども達の心の理解とケア（研修資料）（兵庫県教育委員会）

防災教育研修プログラム事例集（防災教育開発機構・兵庫県教育委員会）

みやぎ学校安全基本指針 H24（宮城県教育委員会）

3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災2年間の記録（宮城県小学校長会・仙台市小学校長会）

災害時の心のケア（日本赤十字社）

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（あいり出版：富永 良喜著）

日本障害者リハビリテーション協会情報センター HP

農林水産省 HP

気象庁 HP

日本赤十字社 HP

NTT 西日本 HP

障害者放送協議会 HP

災害時情報保障委員会 HP

平成28年度避難所における被災者支援に関する事例報告書（内閣府）

防災教育推進指導員養成講座【中級編】（兵庫県教育委員会）

物資供給の状況（農林水産省）

平成29年度第1回心のケア サポート会議資料

平成27年度東日本大震災被災地支援活動報告

学校防災（地震・津波）マニュアル作成の手引（熊本県教育委員会）

熊本地震の対応に関する検証報告書（熊本県教育委員会）

学校給食の手引き～運営・管理編～（熊本県教育委員会）

学校施設の非構造部材の耐震化ハンドブック（文部科学省）

学校施設の点検ハンドブック（一般財団法人建築保全センター）

令和2年7月豪雨における災害対応の振り返り（熊本県）

大規模災害発生時における  
学校再開と心のケアハンドブック

【令和4年3月発行】

- 協 力：兵庫県教育委員会  
震災・学校支援チーム(EARTH)事務局  
(兵庫県教育委員会事務局教育企画課)
- 発 行：熊本県教育委員会
- 編 集：熊本県教育政策課

がんばるけん！

くまもとけん！



©2010 熊本県くまモン

「大規模災害発生時における学校再開と心のケアハンドブック」  
熊本県教育委員会