

災害ストレスへの対処法を学ぶ授業案（修正版／15分編）

1 ねらい

日常ストレス及び災害ストレスへの対処法について学習し、望ましい対処により、さまざまな強いストレス反応をコントロールできることを学ぶ。（1コマの授業時間がとれる学校では、リラクセス法や、小グループでの話し合いなどを入れて授業を行ってください）

2 対象学年 小学4年生～中学生～高校生

3 準備

○リーフレット・「こんなとき、やってみよう！」（小学生用）

「こんな時に、やってみよう！」（中学生用）

○感想シート（リーフレットを読んだ感想を必ず書いてもらってください）

4 学習過程

	授業者の発問・働きかけ	予想される生徒の応答と留意点
災害とストレス	リーフレット「こんな時、やってみよう！－セルフケアと心のケア」を配付 ①「災害から（×ヶ月）になります。みなさんは、つらい、怖いことを経験し、よく頑張ってきたと思います。このSHRでは、災害とストレスについて、みなさんに伝えます。」	対象によって、小学生用と中学生用があります。
過覚醒には落ち着くこと（リラクセス）	②「災害という大きなストレスを経験すると、心と身体にいろんな変化が起きます。それは、だれにでも起こる自然な変化です。でも、それがずっと続くとつらいです。それで、有効な対処法がわかっています。それが右側に書いています。」 ③「『ちょっとしたことでビクッとする』『警戒する』『イライラする』『興奮する』『寝つかれない』という変化が起きます。」 ④「命がおびやかされることを経験すると、身体全身を緊張させて、そのことを乗り越えようと頑張るんです。もう大丈夫になっても、身体が反応してしまうんです。」 [過覚醒]	災害ストレスは誰にでも起こる自然な反応 人は、心と体の変化を小さくしていく回復力をもっています。
	⑤「でも大丈夫です。落ち着く方法を身につけていれば、興奮を鎮めることができます。呼吸法とか、身体に一度力をいれて力をぬく方法です。いっしょにやってみまし	過覚醒に対する対処 落ち着く方法 背をたててセルフで

<p>再体験には、お話しすること</p> <p>(「えらそうな」聞き方)</p> <p>(「真剣な」聞き方)</p> <p>回避には段階的チャレンジ</p>	<p>よう。」</p> <p>⑥「それから、『思いだして怖い』『怖い夢をみる』という反応がおきます。一方で、『考えたくない』『思い出せない』『そのことに関係することを避ける』という反応が起こります。」</p> <p>⑦「でも、大丈夫です。怖かったことを、信頼できる人に、しっかり聞いてもらおうと、思い出しても、落ち着いて、受けとめることができるようになります。」</p> <p>※「怖い夢をみる」、みんなどうかな、目を閉じて、あれからよく怖い夢をみるなーという人は、手をあげて。じゃー、怖い夢はみないよっていう人、手をあげて。いま怖い夢をみると手をあげてくれた生徒さん、それはとっても自然な心の変化です。そんなときに、人に怖い気持ちを聞いてもらおうと、怖い気持ちが小さくなります。でも、2つの聞き方があります。</p> <p>担任の先生とカウンセラーの二人でロールプレイをみせる。</p> <p>2つの聞き方です。どちらが、心が癒されるか、怖い気持ちが小さくなるか、みてください。</p> <p>1番目、担任は、腕を組み足を組み後ろにふんぞり返る姿勢をとる。</p> <p>カウンセラー「ねえねえ、〇ちゃん（担任の名前）、私、昨日怖い夢みたんだ。」</p> <p>担任「へー、それがなんなん（方言でえらそうにいう）」</p> <p>2番目、担任は、背を立てて、少し前屈みの姿勢をとる。</p> <p>カウンセラー「ねえねえ、〇ちゃん、私昨日怖い夢みたんだ」</p> <p>担任「そう、怖い夢みたの、それはつらかったね（方言で、共感的なメッセージ）」</p> <p>どちらが、心が癒される聞き方ですか？ 1番目？ 2番目？</p> <p>⑧「避けるという反応は、避けることで、怖いことを思い出さないようにする工夫です。でも、直後はよい工夫ですが、ずーっと続くと、生活がしづらくなります。もともとできることができなくなるからです。それで、自信もなくなります。あんなことできてたのに、あれからできない。考えないようにしようって、いつも考えてしまう。といったようにです。」</p>	<p>肩上げをストンとゆっくりみんなといっしょに実演眠れない時は、顔にぎゅーと力をいれて・・・ふわー。</p> <p>中学生になると手をあげるのを嫌がるようになるので、ふりかえりで、数項目チェックしてもらおう方がいいでしょう。</p> <p>担任がロールプレイをするだけで、生徒たちはうれしい気持ちになる。</p> <p>担任はうまくロールプレイができなくてもいい。えらそうな姿勢と真剣な姿勢を。</p> <p>ストレス反応が持続する要因は、マイナスの考え（自責感）と強い回避です。</p> <p>災害ストレスにとっては、日常ストレスを軽減対処することと、自責感と強い回避を払</p>
--	--	--

	<p>⑨「でも、大丈夫、少しずつ、避けていることにチャレンジしていきます。段階的練習法という方法があるんです。」</p> <p>⑩「津波自体は怖いけど、”津波”という言葉そのものは人の命を奪うことはありません。安全なことと危険なことを区別できなくなるのが、トラウマ（災害ストレス）です。安全なことや安全な刺激には、安心できるまで慣れていくことが大切です。でないと、防災教育ができません。」</p> <p>⑪「最後に、もうひとつ、大事な心の変化をお話しします。それは、こんな大変なことがあったら、マイナスの考えが浮かんできます。「自分が悪かったからこんなことが起こった（自責感情）」「どんなに勉強（仕事）を頑張っても、こんなことがあるんだったら、無駄！（無力感）」。そんな考えが心の中にいっぱいになると、勉強（仕事）にも集中できませんよね、友だち（仲間）ともなかよく遊べません。そういった考えは起きるのが当然ですが、マイナスの考えをプラスの考えに変えることができます。阪神淡路大震災のあと、地震がきても倒れない家を建てるんだと建築士になった人、命を助ける仕事をしたいと看護師になった人もいました。人は、つらい体験を、エネルギーに変えることができます。」</p> <p>「災害ストレスは、個々によって異なります。被災した人は、怖い夢をよく見るかもしれません。被災していない人は「自分の家は被災しなくて申し訳ない」って思うかもしれません。色んな気持が心の中に起こってきます。それを閉じ込めるのではなく、気持を友だちに、先生に語りましょう。そのとき、真剣に聞いてあげることで、心がほっとします。怖い気持も小さくなるかもしれません。お互いの心のサポートで、この街を復興していきましょう。」</p>	<p>拭することです。</p> <p>この15分SHLの目的は、災害ストレスへの対処を学んでもらうことと、自分のストレス反応に気づいてもらいことです。</p> <p>災害に伴うさまざまな感情を心に閉じ込め続けることもよくありません。つらい気持を友だちに先生に語ったとき、しっかりと話しを聞いてあげることで、怖い気持つらい気持が小さくなることを伝える。</p> <p>クラスで、この聴いてもらうことの大切さを実感できると、語り継ぐ防災教育へと展開できる。</p> <p>5分は残して、感想を書く時間をゆっくりととってください。</p>
<p>マイナスの考えはプラスの考えに</p> <p>感想を書いて</p>	<p>⑪「最後に、もうひとつ、大事な心の変化をお話しします。それは、こんな大変なことがあったら、マイナスの考えが浮かんできます。「自分が悪かったからこんなことが起こった（自責感情）」「どんなに勉強（仕事）を頑張っても、こんなことがあるんだったら、無駄！（無力感）」。そんな考えが心の中にいっぱいになると、勉強（仕事）にも集中できませんよね、友だち（仲間）ともなかよく遊べません。そういった考えは起きるのが当然ですが、マイナスの考えをプラスの考えに変えることができます。阪神淡路大震災のあと、地震がきても倒れない家を建てるんだと建築士になった人、命を助ける仕事をしたいと看護師になった人もいました。人は、つらい体験を、エネルギーに変えることができます。」</p> <p>「災害ストレスは、個々によって異なります。被災した人は、怖い夢をよく見るかもしれません。被災していない人は「自分の家は被災しなくて申し訳ない」って思うかもしれません。色んな気持が心の中に起こってきます。それを閉じ込めるのではなく、気持を友だちに、先生に語りましょう。そのとき、真剣に聞いてあげることで、心がほっとします。怖い気持も小さくなるかもしれません。お互いの心のサポートで、この街を復興していきましょう。」</p> <p>「こんなときどうする？ふりかえりシート（災害ストレス対処のミニ授業をふりかえって）」を配付し、感想をもとめる。この感想が、カウンセラーと教師が子どもの個別ケアを考えるために極めて重要である。そのため5-7分時間をとり、しっかり書いてもらう。</p>	<p>作：富永良喜</p>