

# 感染症状況下における こころのサポート ～子どものための心理的 応急処置～

子どもの親、養育者、支援  
者に向けて



Save the Children





1. 子どものストレス  
反応や行動



2. ストレスを抱えて  
いる子どもとのコミュ  
ニケーション



3. 知っておいてほし  
いこと（ストレスマネ  
ージメント）

本スライドの制作は、DPAT事務局とセーブ・ザ・チルドレン・ジャパンによるものです。  
本スライドを複製・転載及び配布する際にはご一報ください。（2020.05.29 更新）

# 子どものストレス反応や行動

# 子どもが一般的に示すストレス反応・行動例

0~3歳くらい	4~6歳くらい
<ul style="list-style-type: none"><li>親や養育者にしがみついたり、離れなくなる</li><li>以前は怖がらなかったことを怖がる</li><li>睡眠や食事行動に変化</li><li>より幼い行動に戻る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>親や養育者から離れない</li><li>睡眠や食事生活における変化</li><li>幼い行動に戻る</li><li>動きが少なくなる、もしくは多動になる</li><li>遊ばない、もしくは同じ遊びを繰り返す</li><li>マジカル・シンキング</li></ul>
7~12歳くらい	13歳~くらい
<ul style="list-style-type: none"><li>さまざまな身体症状の訴え</li><li>睡眠障害や食欲不振</li><li>攻撃性、苛立ち、落ち着きのなさ</li><li>恐怖心を抱いたり、行動に表す</li><li>起きたできごとについて、同じ言葉や方法で繰り返し話す</li><li>遊びの中で表現する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>強い責任感や罪悪感を持つ</li><li>自滅的な行動や他者を避けること、攻撃的な行動が増す</li><li>社会に適合するために、より仲間を頼るようになる</li></ul>

**異常な事態に対する、子どもの通常反応！**



# 発達障がいの子どもによくみられる反応・行動

- **多動、衝動性**が強くなり、**落ち着きのなさ**や**いらだち**が目立つ
- **不注意**症状が悪化し、ぼーとしがちになる
- **こだわり**が強くなる
- **感覚過敏性**が亢進し、思い通りににならないことも増え、パニックを起しやすくなり、**独り言**や**常同行動**が長く続く様になる

**異常な事態に対する、子ども通常反応！**

# 子どものための心理的応急処置

---

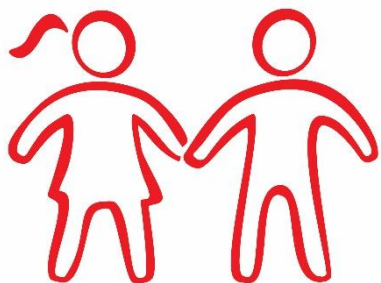


ストレスを抱えている  
子どもとのコミュニケーション



# 子どものための心理的応急処置

---



自然災害や感染症の流行など、普段と異なる生活の中で、子どもたちはいつもとは違う反応や行動を示すことがあります。

「子どものための心理的応急処置」は、そのような子どもたちの**こころを傷つけずに** **対応するため**の支援の方法です。

# 災害時の心理的援助における科学的根拠に基づいた5つの原則

1. 安全感・安心感を促す
2. 落ち着けるようサポートする
3. 個人や集合体の自信を促す
4. つながりを促す
5. 希望を促す働きかけ



# 心理的応急処置には次のようなことが含まれます

ストレスを抱えている人に対し、

- おしつけがましくない、実際に役立つケアや支援を提供
- ニーズや心配事の確認
- 水や食料、住居など、基本的ニーズの援助
- 無理強いをせず、傾聴する
- 安心させ、落ち着けるよう手助けをする
- 情報や公共サービス、社会的支援につなぐ
- さらなる危害からの保護

# 心理的応急処置とはこのようなものではありません

- 専門家にしかできないものではない
- 専門家が行うカウンセリングではない
- 無理に話を聞き出すものではない
- 「心理的ディブリーフィング」ではない
  - つらい出来事について詳しく話しをしていくものではない
- 何が起こったのかを分析させたり、起きた事を時系列に並べさせたりするものではない
- その人が語るのを聞くことはあっても、感情や反応を聞き出すものではない

# 心理的応急処置の行動原則

**準備**  
Preparation

**見る**  
Look



**聴く**  
Listen



**つなぐ**  
Link

心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド:PFA）フィールド・ガイド(2011)

# 準備



## 支援のための準備

- ▶ 危機的状況下で子どもが一般的に示す反応や行動を知る
- ▶ その場で利用できるサービスや支援を調べる
- ▶ 正確な情報を手に入れられる場所や手段について調べる

# 見る



- ▶ 子どもの様子に注意を向ける
- ▶ 子どもの親や養育者へも注意を向ける

# 聴く



子どもや親、養育者に対し…

- ▶ 支援が必要と思われる子どもや親、養育者に寄り添う
- ▶ ニーズや心配事について確認する
- ▶ 話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

# 傾聴



聴く

**Listen**

5 要素



- 1 相手の話に集中
- 2 繰り返し（あいづち、キーワードの復唱）
- 3 共感
- 4 ニーズを明確にするための質問
- 5 要約

# よい言葉がけは心の支えに

何かお手伝いできることは  
ありますか？

相手が何を必要としているの  
か、まずは聞いてみましょう



そんな風に思うくらい  
辛いんですね

自分の考えを意見せず、  
相手の気持ちを尊重しましょう



本当に大変でしたね

人と比べず、  
相手の気持ちを受け止めましょう



何が出来るか  
一緒に考えてみましょうか

相手の出来ることは奪わず  
自分の出来る範囲のことをしましょう



今、私にはわからないので  
調べてみます

わからないことはごまかさず正直  
に伝えましょう



正確な情報が入り次第  
お伝えします

安易な慰めや  
根拠のないことは言わないようにし  
ましょう





# つなぐ



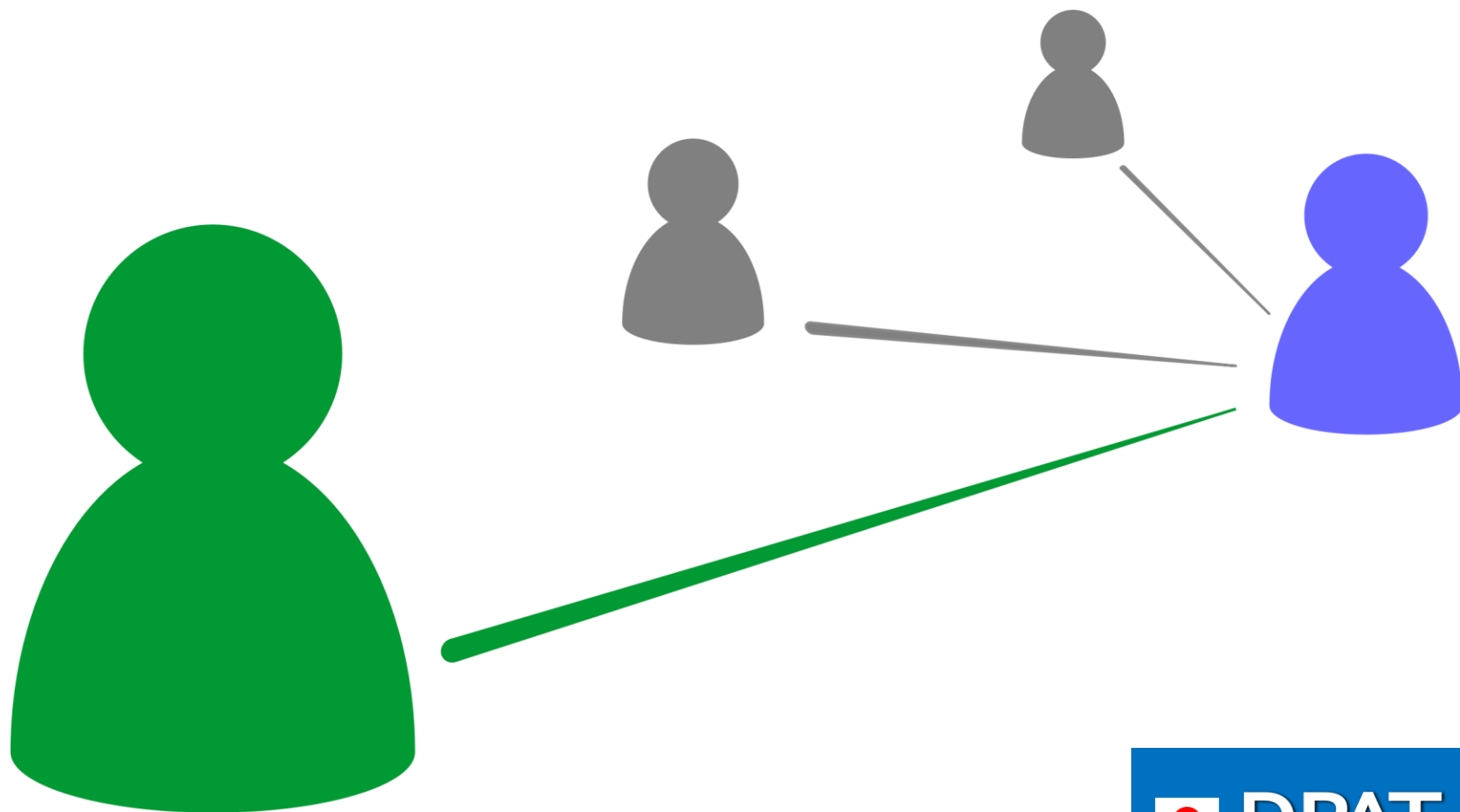
子どもや家族に対し・・・

- ▶ 基本的ニーズが満たされ、適切な支援が受けられるようサポートする
- ▶ 自分たちの力で問題を対処できるようサポートする
- ▶ 情報を提供する
- ▶ 子どもとその家族を引き合わせ、社会的支援へとつなぐ

# 多くの子どもは次のような場合、順調に回復する…

- 子どもが安心できる親や養育者と一緒にいることができる
- 基本的なニーズが満たされる
- 危険な状態から抜け出し、安全を感じることもできる
- PFAなどによる支援を受ける

# 専門家につなぐ

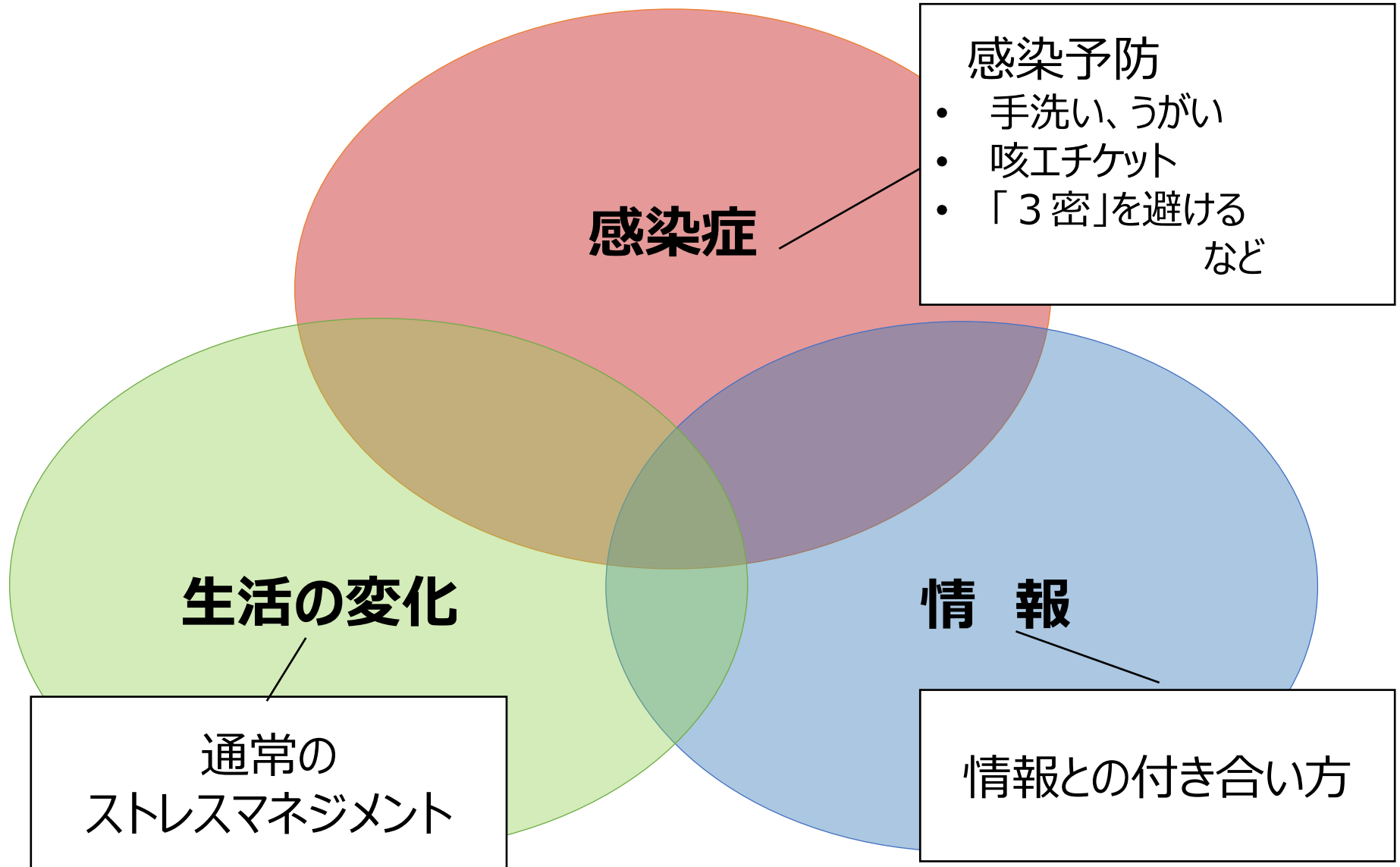


# すぐに専門家につなぐ必要がある人は

- 自分を傷つけたり、自殺の恐れのある人
- 他者を傷つける（暴力行為）可能性がある人
- 日常生活に支障をきたしている人

# 子どもの養育者・支援者の方に 知っておいてほしいこと

# いま皆さんが体験している感染状況下でのストレス



# 感染状況下における特別なストレス

1. 虐待、ドメスティクバイオレンス（DV）
2. 喪失
3. 差別や偏見
4. 支援者の惨事ストレス

**これらは、非常に強く、深刻なストレス反応  
（心的トラウマ反応）につながる可能性があります。**

# 養育者・支援者特有のストレス

累積される疲  
労やストレス

- 普段の業務に加えての 過重労働
- 特殊な状況下での 生活や労働
- チーム内での 人間関係の問題
- 保護者からの非難・中傷
- 睡眠や休息が十分にとれない
- 使命感と現実の制約とのあいだで葛藤を生じる  
→不安全感・無力感
- 立派な支援者になろうという過剰な努力  
→自分や他の支援者への怒り

環境・できごと

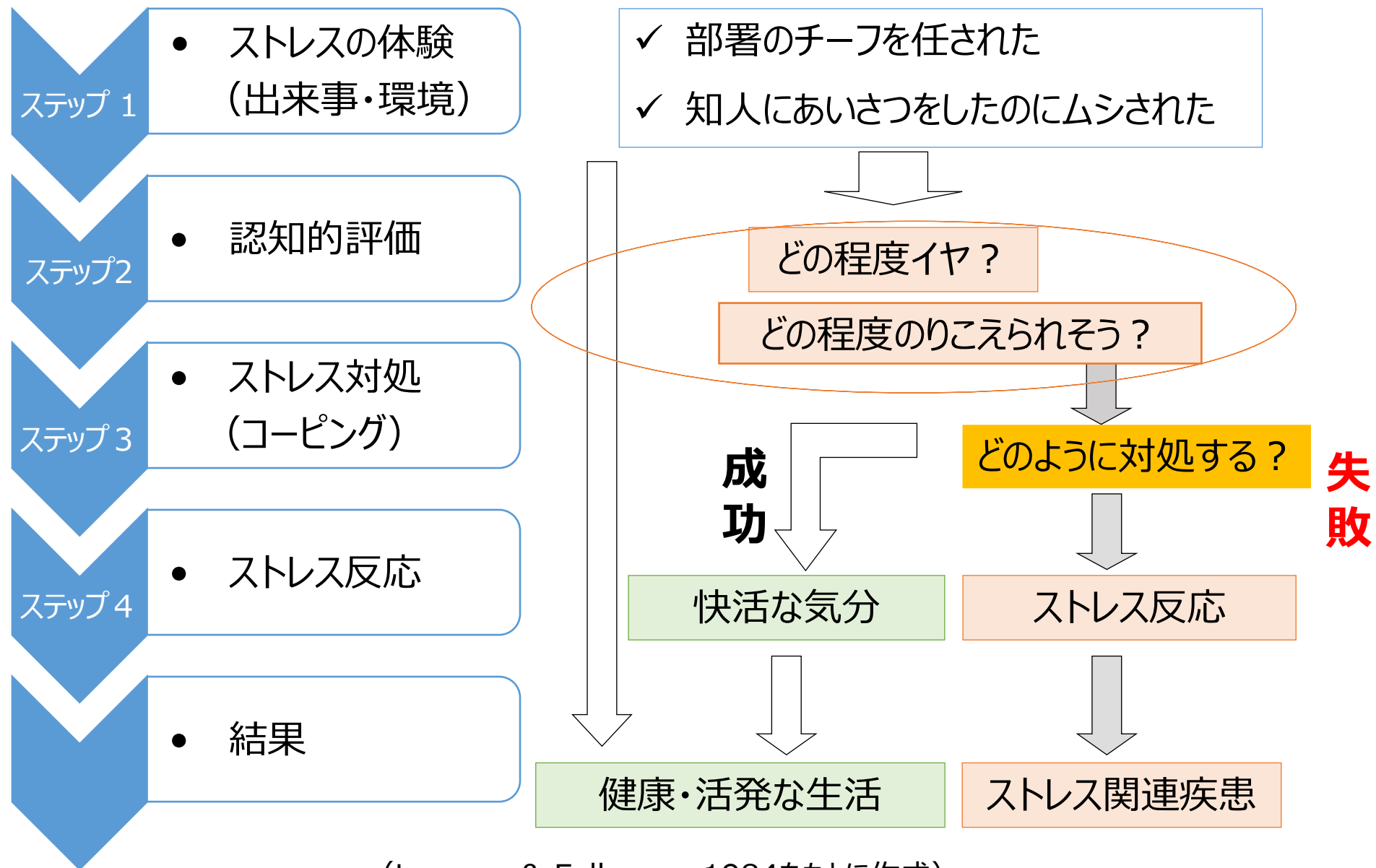
認知→反応

中長期的に  
は・・・

- 感情制御が困難になる：ちょっとしたことでイライラ、怒鳴る
- 日常生活に影響が出るほど、酒の量が増えたり、眠れなくなる
- 抑うつ、不安などが続く

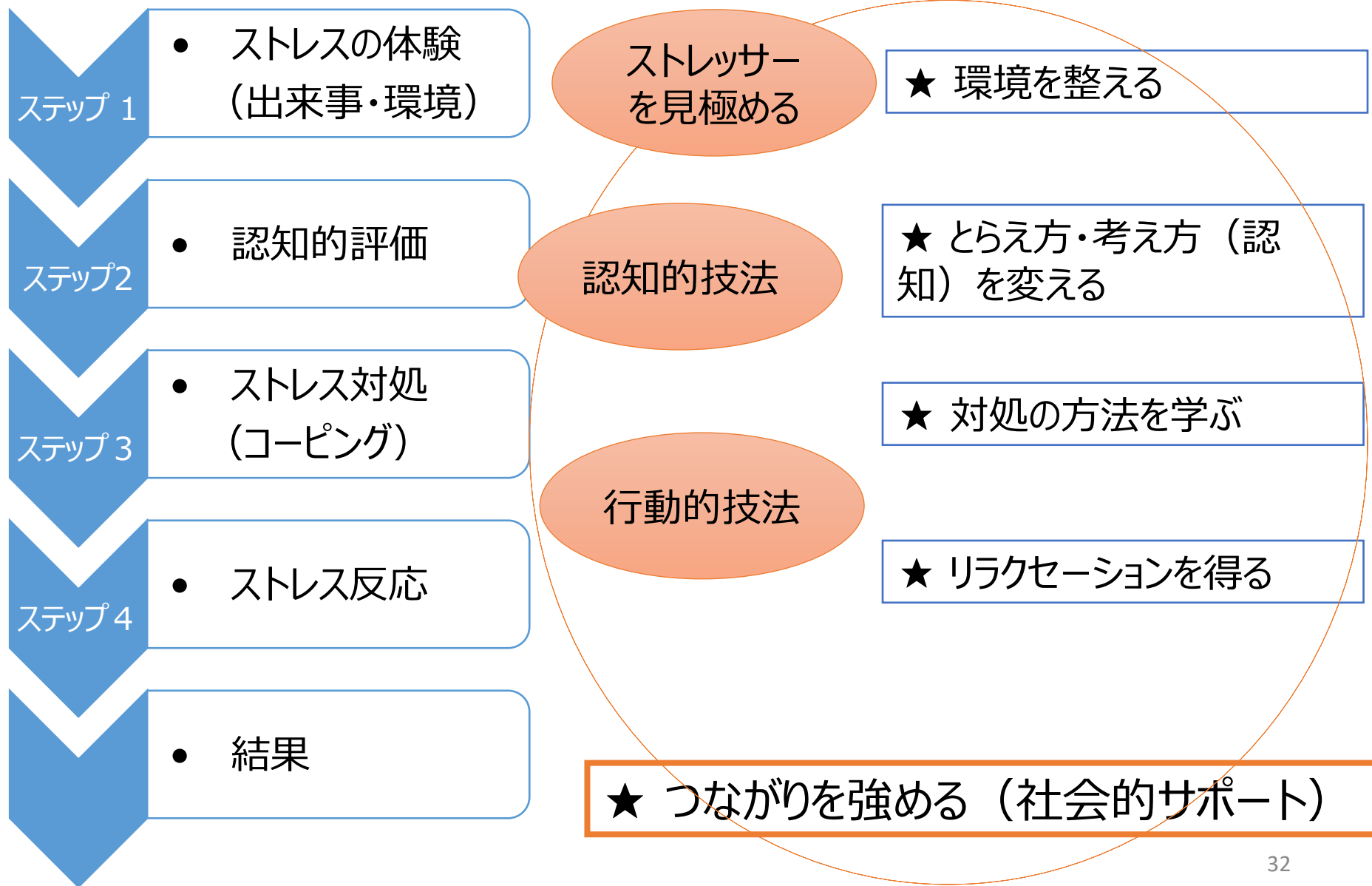


# ストレスの個人差が生じるメカニズム



(Lazarus & Folkman, 1984をもとに作成)

# ストレスを克服するためには？



# 自分自身のために知っておいてほしいこと

- おやすみ：行動を変える

- ✓食事をきちんととり、十分な休息をとる

- ✓リラックスのための時間をもつ

- ✓アルコール、カフェイン、ニコチンの摂取は最小限にする

- 自分をみつめる：認知を変える

- ✓小さなことでも役に立てたことを確認する

- ✓すべての問題を解決することはできないので、やれることの限界を知る

- ✓過去に役立った対処法を活用する

# リラクゼーション法 呼吸法（ストレス反応を変える）

- 心の中で「1・2・3・4・」と4まで数えながら息を吸ってみましょう
- 軽く、息をとめましょう
- 「5・6・7・8・9・10……」と数えながらゆっくりと吐き、10以上になるようにしてみましょう
- また、「1・2・3・4・」と数えながら息を吸い、同じようにゆっくりとはきましょう。

2～3分間、くりかえします・・・

# リラクゼーション法 筋弛緩法（ストレス反応を変える）

- 力をギュッと入れ、思いきり緊張させます。（10秒）
- 一気に力を抜き、弛緩させます。（20秒）
- 「リラックス」など、声をかけるとよいでしょう。
- 一部分から全身にリラクゼーションを進めていきましょう。

手と腕

顔

頸

肩

胸

腹

背中

脚

# 自分自身のために知っておいてほしいこと

- たすけあい：社会的サポートを得る
  - ✓ 仲間同士の声のかけ合い、互いに支え合う方法を考える
  - ✓ 仕事を分担したり、交代制を取り入れたりする
  - ✓ 友人、大切な人、信頼できる人に話す機会をつくる

# 職場・組織としてのストレス対策

- (1) 業務ローテーションと役割分担の明確化
- (2) 養育者・支援者のストレスについて知る
- (3) 心身のチェックと相談体制
- (4) 人々の一般的な心理的反応について知る
- (5) 非常時・災害時のシミュレーション
- (6) 業務の価値付け、ねぎらい

セルフケアの限界 → **組織として体制を整えることが重要**

# 参考資料

---

- 子どものための心理的応急処置 (2013)

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

- 「心理的応急処置 (サイコロジカル・ファーストエイド:PFA) フィールド・ガイド」(2011)

[http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/who\\_pfa\\_guide.pdf](http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/who_pfa_guide.pdf)

- 国立障害リハビリテーションセンター研究所 発達障害情報支援センター

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>



# 参考資料（ダウンロードしてすぐに活用できる資料）

## 子どものための心理的応急処置パンフレット

[https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/PFA\\_191003.pdf](https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/PFA_191003.pdf)



## Parenting in the time of COVID-19（新型コロナウイルス感染症下での子育て）

<https://www.covid19parenting.com/japanese>



# 参考資料（ダウンロードしてすぐに活用できる資料）

## 感染症対策下で子どもの安心・安全を高めるために

[https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/MHPSS\\_message.pdf](https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/MHPSS_message.pdf)



## 感染症対策下で子どもの安心・安全を高めるために

(イラスト版)

<https://www.savechildren.or.jp/scjcms/dat/img/blog/3192/1584524478717.pdf>



---

子どもたちに読んでほしい  
「こんなとき、どうする？」



Q.

「コロナウイルスがきになって  
外に出る事が怖い。」(小学校2年生)

A.

「こわい」という気持(きもち)ちは、危(あぶ)ない状況(じょうきょう)から自分(じぶん)を守(まも)るためにととても大切(たいせつ)な気持(きもち)ちです。でも、外に出るとみんなコロナウイルスにかかって、重(おも)い病気(びょうき)になったり、病気がもとで死(し)んでしまうわけではありません。

私(わたし)たちの体には、ウイルスとたたかう力(ちから)＝「体の抵抗力(ていこうりょく)」がそなわっています。体の抵抗力が高い人は、ウイルスが体の中に入っても、「病気」にならないことがわかっています。

風(かぜ)通(とお)しのわるい場所(ばしょ)や人ごみをさけて、外に出て、日に当たったり、体をうごかしたりすることなどは、体の抵抗力を高めるために役(やく)に立ちます。

外から帰(かえ)ったら、手を洗(あら)うのは忘(わす)れないでくださいね。

Q.

「ストレスがたまらないか心配。  
体力が落ちないか心配。  
外で遊んでいるときに、遊んでいる  
ことを怒られないか心配」(小学校3年生)

A.

がまんの生活(せいかつ)の中では、気持(きもち)が暗(くら)くなったりストレスがたまったりしてしまいます。今はたまったストレスを発散(はっさん)させることを考(かん)がえてみましょう。

それにはいつも自分がしている好(す)きなことがいいですね。ダメなこと探(さが)しより、できること探しをしてみましょう。できることに気(き)づくことは、ストレスをなくしていくことにつながります。

病気(びょうき)になった人がたくさんいる地域(ちいき)とない所では、外で遊(あそ)んでよいかも違(ちが)ってきます。自分の住(す)んでいる地域で「お外で遊ばないように」とお知(し)らせがでているか、おうちの人に尋(たず)ねてから外で遊(あそ)びましょう。

Q.

「学校がないと自分で勉強する時間をつくらなければならず  
スケジュール管理が難しい  
生活習慣が乱れてしまう」(高校3年生)

A.

そのように思うことは、スケジュール管(かん)理をしつかりしたいという決意(けつい)のあらわれですね。

そこで、イメージトレーニングをしてみてくださいか？

息(いき)を大きく吸(す)って、ゆっくり吐(は)く。息を吐く時に、落(お)ち着(つ)く感(かん)じがするかもしれません。

そして目の前に大きなスクリーンを浮(う)かべます。そのスクリーンには、あなたが最(もっと)も勉強(べんきょう)に集中(しゅうちゅう)している姿(すがた)が浮(う)かんできます。最も勉強に集中している自分に近づくために、**具体的(ぐたいてき)に3つの行動をノートに書いてみます。例(たと)えば「朝7時に起(お)きる」、「夜は10時にはお風呂(ふろ)にはいって、11時には寝(ね)る」など行動(こうどう)を書きます。**

Q.

「コロナになったら死ぬのが怖い。」

(小学校2年生)

A.

テレビなどで、なくなった人のことを見ききすると、こわい気(き)もちになるのは、とても自然(しぜん)なことです。しかし、新型(しんがた)コロナウイルスに感染(かんせん)した多(おお)くの人が治療(ちりょう)をうけ、回復(かいふく)し、多くの人(ひと)の命(いのち)は助(たす)かっています。

まずは、手(て)あらいや、せきエチケットをしっかりと守(まも)って、風(かぜ)とおしのわるい場所(ばしょ)や人(ひと)ごみをさけましょう。自分(じぶん)がかかっていることに気づ(き)かず、しらないうちに周(まわ)りくの人に感染(かんせん)させてしまうこともあります。ちょっとかぜかな?と思(おも)ったときには無理(むり)をしないで、いえでゆっくり過(す)ごすようにしましょう。はやめに休(やす)むことがウイルスを退治(たいじ)する鍵(かぎ)になります。

# Q.

## 「悪夢を見るようになった」

(高校1年生)

# A.

子どもは大人より悪夢(あくむ)を見る人が多いようです。今までの生活が急(きゅう)に変(か)わり、ストレスを感(かん)じていたり、日中の運動量(うんどうりょう)が少(すく)なくなることで、寝(ね)ている間に目が覚(さ)めるようになった、あるいは睡眠(すいみん)時間が短(みじか)くなっていませんか。このような変化(へんか)があると、眠(ねむ)りが浅(あさ)くなり、悪夢をみることがあると考えられています。悪夢をみることは、このような大きなストレスを体験(たいけん)したときには、自然(しぜん)な反応(はんのう)です。なので、まずは、夜にかけてリラックスして過(す)ごすのもよいです。また、日中、軽(かる)く汗(あせ)をかくぐらい運動(うんどう)することもよいですよ。

ただ、ほぼ毎日悪夢を見て、それがとても苦(くる)しいようであれば、心の専門家(せんもんか)に相談(そうだん)してみてください。まずは、あなたの身近にいる学校の担任(たんになんや)や保健(ほけん)の先生、スクール・カウンセラーに伝えるのもよいです。医療機関(いりょうきかん)にかかる場合は、ご家族(かぞく)の方と相談(そうだん)してみてくださいね。



# Q.

## 「食生活が乱れること。生活リズムが崩れること」(小学校6年生)

# A.

家にいる時間が長いと、ついお菓子を食べすぎてしまったり、好きなものばかりに偏(かたよ)ってしまいがちですね。食事(しょくじ)は私(わたし)たちが動(うご)いたり考(かんが)えたりするエネルギーの元になるのでもっとも大事(だいじ)です。まずは、食事のバランスを、1日、または数日単位で考えてみましょう。いろいろな料理を組み合わせで食べたり、いろいろな食材を使っている料理を選んでみましょう。また、家族の人と一緒に献立(こんだて)を考えたり、料理を試みるのはどうでしょう。おうちの人や栄養バランスを考えてメニューを決めていることに気づいたり、自分にもできることを発見して嬉(うれ)しくなったりするかもしれません。家にある食材でできるメニューをゲーム感覚で考えてみるのもよいでしょう。

食生活(しょくせいかつ)の乱(みだ)れと生活リズムの崩(くず)れは、同時に起りやすいですね。生活リズムを戻(もど)すには「毎日の日課(にっか)」と「楽しみ」を日々の生活に取り入(と)り入れるとよいでしょう。例(たと)えばおうちの人と一緒に(いっしょ)にご飯(はん)やおやつを作ってみる、掃除(そうじ)や洗濯(せんたく)を試みるなど。「おうちの中の時間割(わり)」を決(き)めてやってみましょう。

もう一つ、生活リズムを取り戻すコツは、毎朝決まった時間に起(お)きること。学校がお休みだといつ朝起きるのが遅(おそ)くなっちゃうけど、おうちの人と相談(そうだん)して起きる時間を決めてみてください。

<親や養育者の皆さまへ>子どもが、少しでも決めたことに取り組めていたら、たくさんほめてあげましょう。

# 子どものための心理的応急処置に関する問い合わせ先

---

公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

[japan.pfa@savethechildren.org](mailto:japan.pfa@savethechildren.org)

本スライドを複製・転載及び配布する際にはご一報ください。