



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

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、子どもの通常の反応！

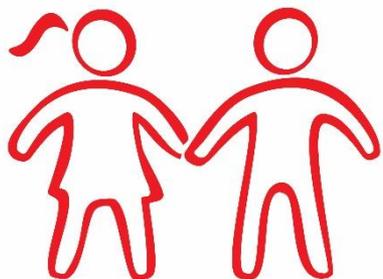
子どものための心理的応急処置



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



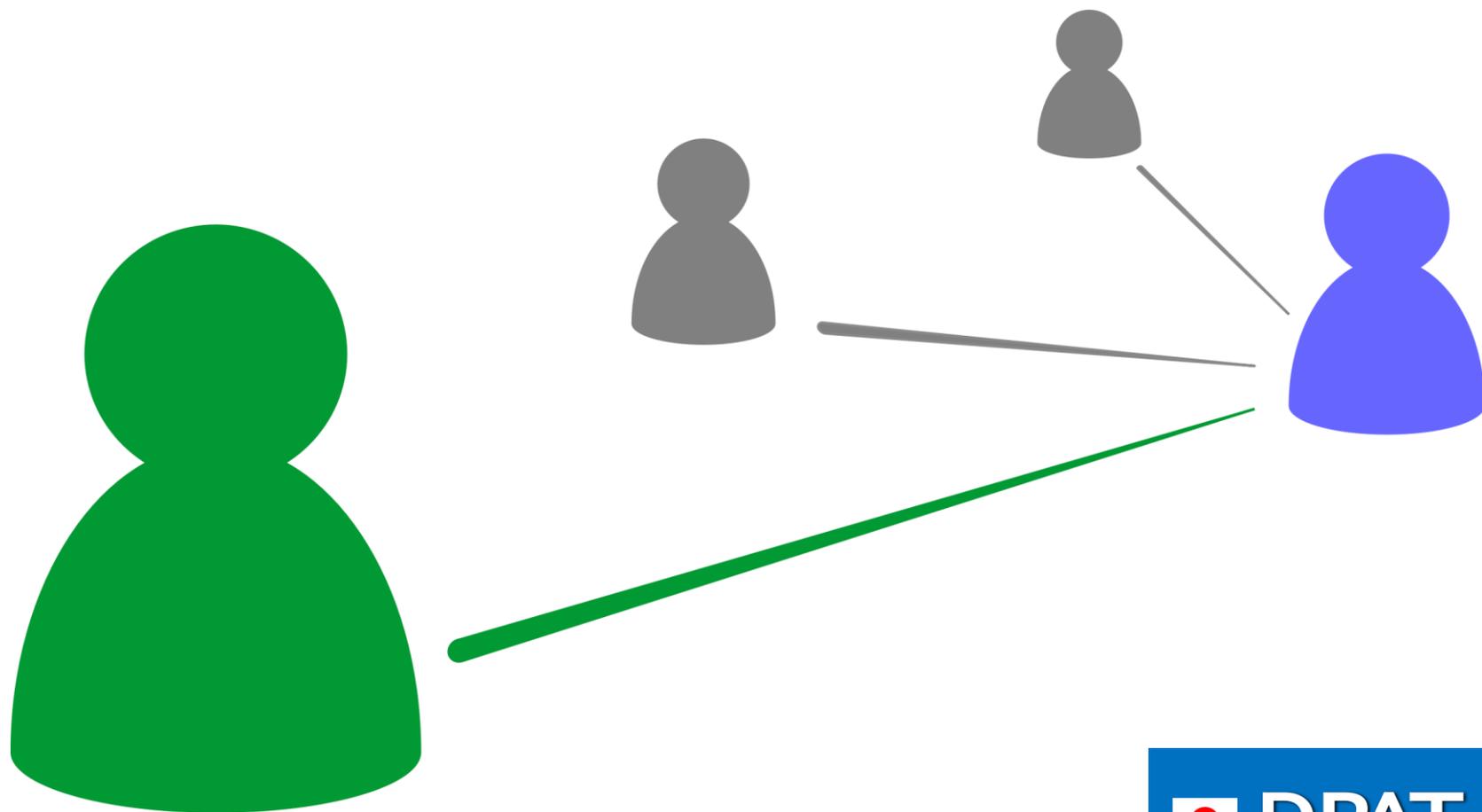
子どもや家族に対し・・・

- ▶ 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、安全を感じるすることができる
- PFAなどによる支援を受ける

専門家につなぐ

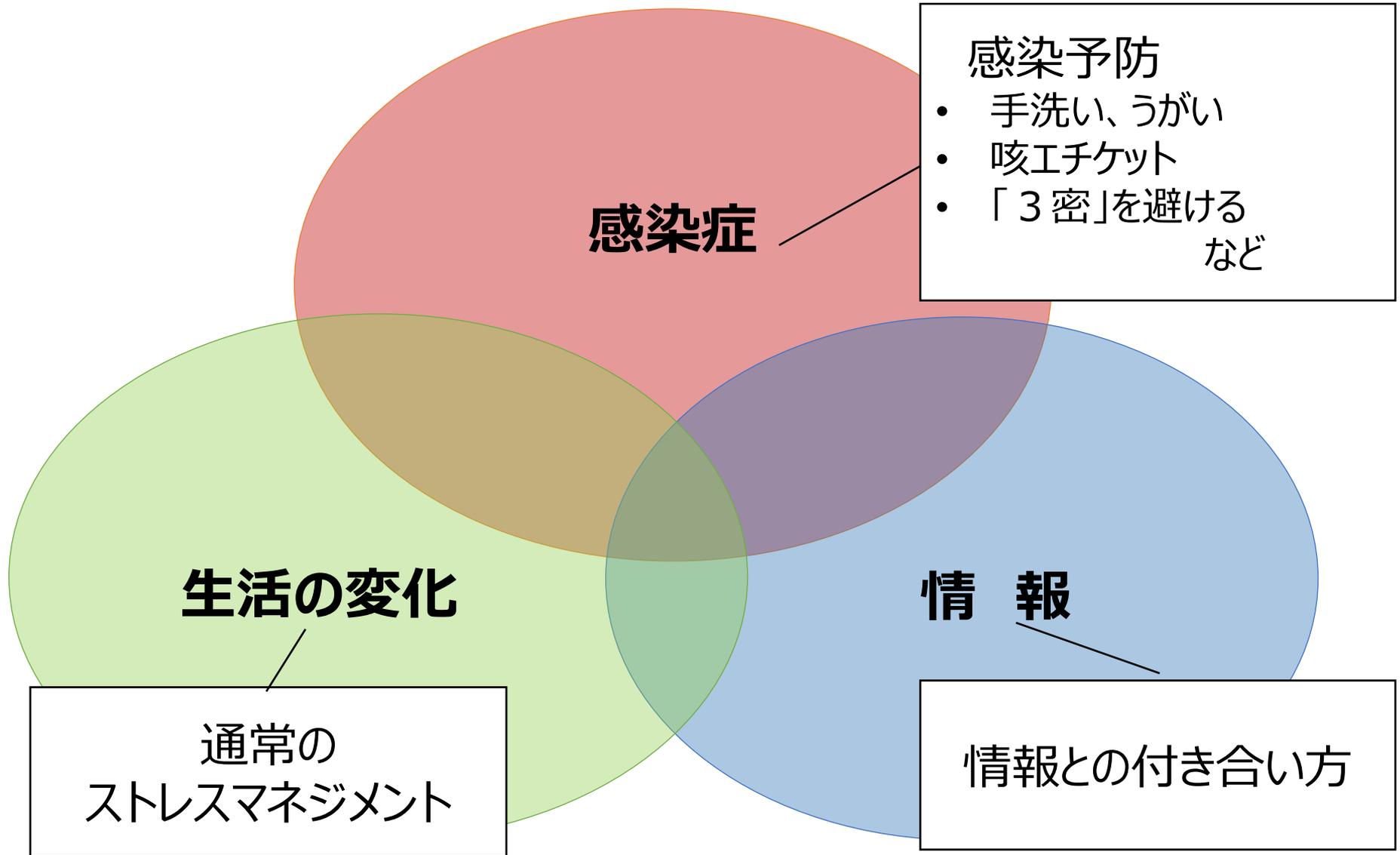


すぐに専門家につなぐ必要がある人は

- 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

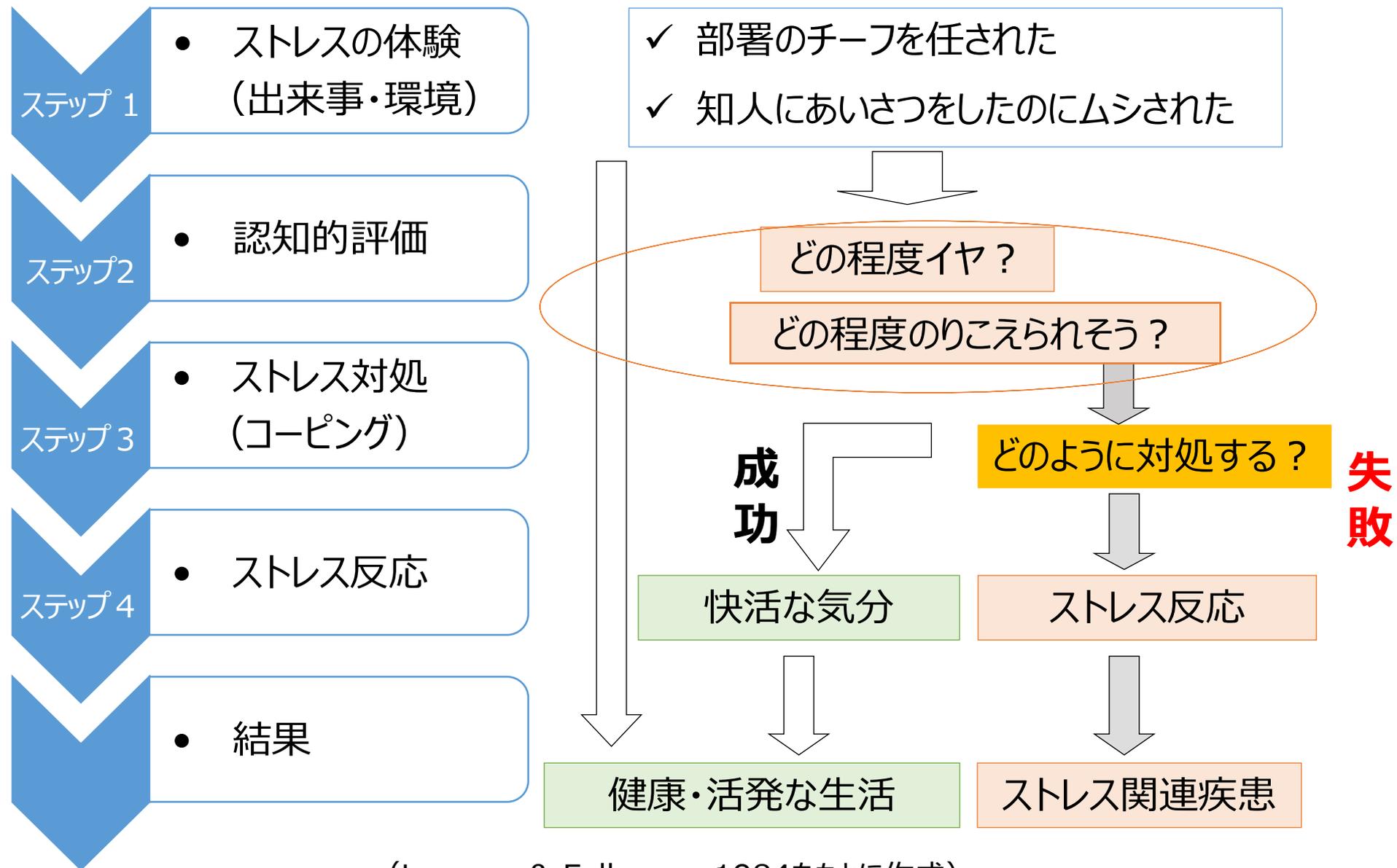
環境・できごと

認知→反応

中長期的に
は・・・

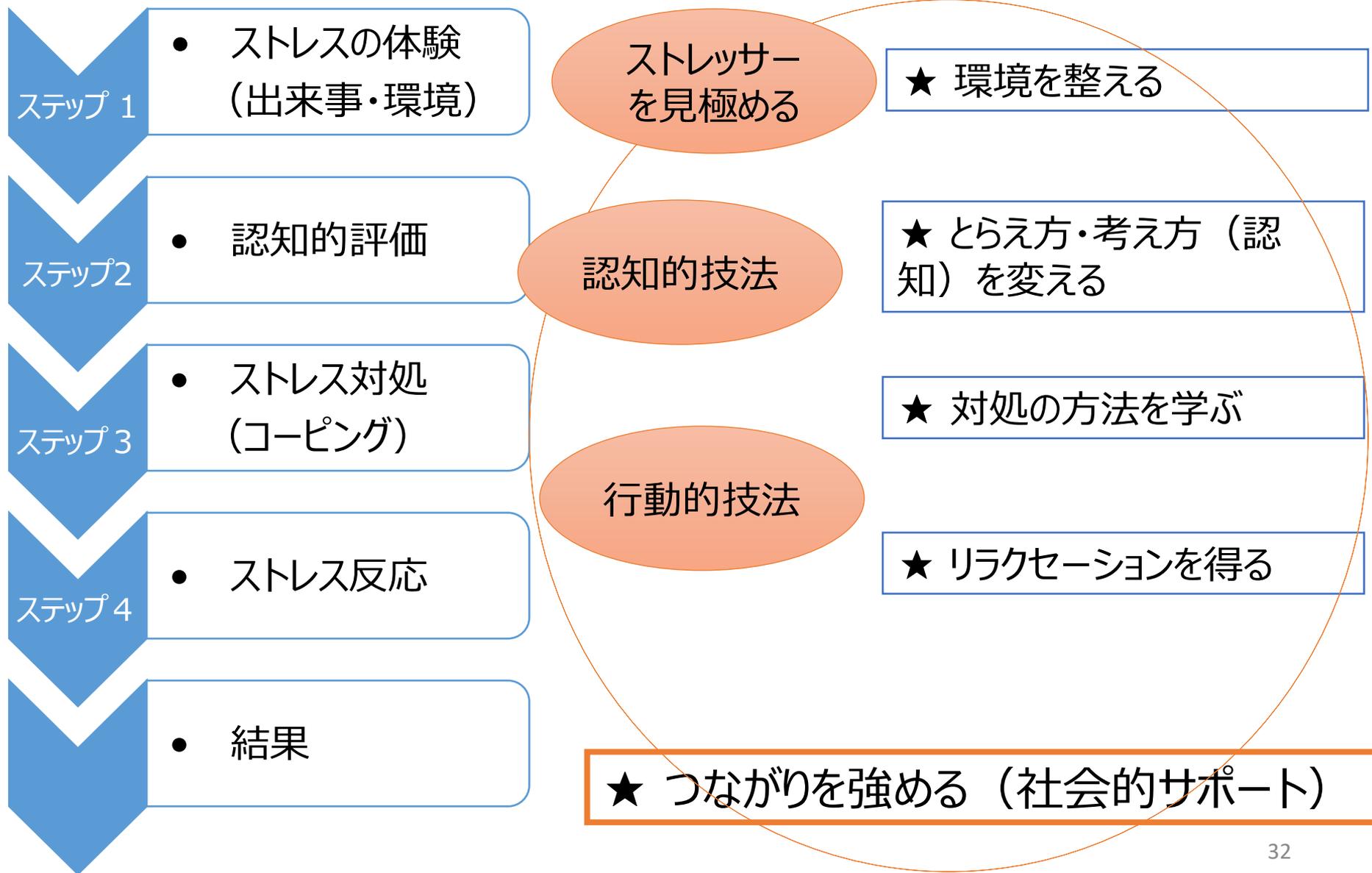
- 感情制御が困難になる：ちょっとしたことでイライラ、怒鳴る
- 日常生活に影響が出るほど、酒の量が増えたり、眠れなくなる
- 抑うつ、不安などが続く

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

- 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

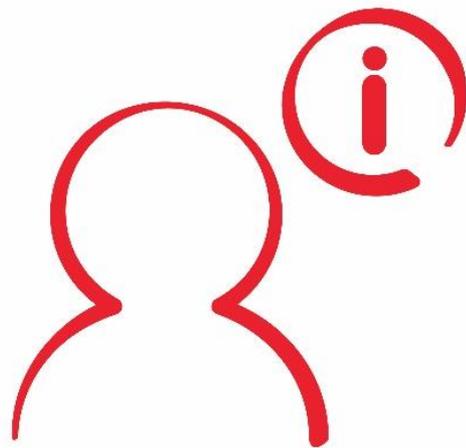


Parenting in the time of COVID-19（新型コロナウイルス感染症下での子育て）

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



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＝「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)を見ることが多いようです。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(たんにん)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)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

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。