

第5章

事故・災害等発生時の心のケア

1. 事故・災害等発生時における心のケアの必要性

事故・災害等の発生により、幼児児童生徒の心身の健康に大きな影響を与えることがある。事件や事故、大きな災害に遭遇し、「家や家族・友人などを失う」、「事故を目撃する」、「犯罪に巻き込まれる」などの強い恐怖や衝撃を受けた場合、不安や不眠などのストレス症状が現れることが多い。こうした反応は誰にでも起こり得ることであり、通常のストレスの場合、時間の経過とともに薄らいでいくものであるが、ストレスの大きさや種類によっては症状が長引き、生活に支障を来すなどして、その後の成長や発達に大きな障害となることもある。そのため、日頃から幼児児童生徒の健康観察を徹底し、情報の共有を図るなどして早期発見に努め、適切な対応と支援を行うことが必要である。

心のケアに関しては、学校保健安全法第29条において「学校においては、事故等により児童生徒等に危害が生じた場合において、当該児童生徒等及び当該事故等により心理的外傷その他の心身の健康に対する影響を受けた児童生徒等その他の関係者の心身の健康を回復させるため、これらの者に対して必要な支援を行うものとする。この場合においては、第10条の規定を準用する。」と規定されている。（学校安全参考資料『「生きる力」をはぐくむ学校での安全教育』（文部科学省）より参照）

2. 事故・災害等発生時における心のケアの基本的理解

事故・災害等発生時に求められる心のケアは、ストレスの種類や内容による異なるが、心のケアを適切に行うためには、幼児児童生徒に現れるストレス症状の特徴や基本的な対応を理解しておくことが必要である。

(1) 事故・災害等発生時におけるストレス症状

事件や事故、大きな災害に遭遇すると、恐怖や喪失体験などの心理的ストレスによって、心の症状だけでなく身体症状も現れやすいことが幼児児童生徒の特徴である。また、症状は心理的ストレスの種類・内容、ストレスを受けてからの時期によって変化する。そのようなストレス症状には、情緒不安定、体調不良、睡眠障害など年齢を問わず見られる症状と、年齢や発達の段階によって異なる症状が含まれる。幼稚園から小学校低学年までは、腹痛、嘔吐、食欲不振、頭痛などの身体症状が現れやすく、それら以外にも興奮、混乱などの情緒不安定や、行動上の異変（落ち着きがなくなる、理由なくほかの幼児児童生徒の持ち物を隠す等）などの症状が出現しやすい。小学校の高学年以降（中学校、高等学校を含む）になると、身体症状とともに、元気がなくなつて引きこもりがちになる（うつ状態）、ささいなことで驚く、夜間に何度も目覚めるなどの症状が目立つようになり、大人と同じような症状が現れやすくなる。事故・災害等発生時における幼児児童生徒のストレス反応は誰にでも起こり得ることであり、ストレスが強くない場合には、心身に現れる症状は悪化せず数日以内に消失することが多いが、生命に関わりかねない状況の体験や目撃、性被害などの激しいストレス（心的外傷あるいはトラウマ）にさらされた場合は、様々な疾患を発症することがある。

(2) 事故・災害等発生時における心のケアの留意点

事故・災害等発生時に求められる心のケアは、その種類や内容により異なるが、基本的な留意点として次の事項が挙げられる。

- ① 迅速に安否確認や心身の健康状態の把握を行う。そのためには、休日に発生した事故等で

も、幼児児童生徒、保護者、教職員の所在等を確認できるよう事前に連絡方法を確認しておく。また、幼児児童生徒の心のケアに当たり、その家族・友人・関係者の安否や被災状況についてもできる限り把握しておくことが重要である。

- ② 特に、災害の場合には、まず、幼児児童生徒に安心感や安全感を取り戻させることが大切であることから、ライフラインの復旧をはじめ、できるだけ早期に平常時の生活に戻ることが大切となる。
- ③ 命に関わるような状況に遭遇したり、それを目撃したりした場合などには、通常のストレスでは生じない精神症状と身体症状が現れることがある。その代表は先述のA S DやP T S Dであるが、事故等発生直後には現れず、しばらくたってから症状が現れる場合があることを念頭に置く必要がある。また、事故等に遭遇・目撃した幼児児童生徒のみならず、その保護者や兄弟姉妹にも精神的な症状が発現することにも配慮しておく必要がある。
- ④ 通学路を含めた学校園における事故・災害等発生時による幼児児童生徒の命に関わる出来事に対して、迅速に適切な応急手当を行う。事態への対応に当たっては、幼児児童生徒に不要な動揺や風評が広まることのないように、幼児児童生徒や保護者への情報の伝え方（いつ・誰が・誰に・何を）については共通理解を図った上で実施する。また、被害を受けた幼児児童生徒の保護者へは、正確な情報提供（発生状況、健康被害状況、病院への搬送等）が速やかに行えるようにすることが重要である。日頃から応急手当等が適切に行われるように訓練を行うなど、救急体制の整備に努める。
- ⑤ 障がいや慢性疾患のある幼児児童生徒の場合、事故・災害等発生時には、平常時の状況に比べ、様々な困難がある状況になっている。例えば、日常生活上の介助や支援が不足したり、必要な情報が正しく伝わらないなどの不安を抱えていたりすることも多い。そのため、心のケアを考える際には、これらの不安等への配慮や、障がいの特性及び症状の悪化に対する十分な配慮が必要となる。
- ⑥ 事故・災害等発生時には、教職員が大きなストレスを受けることが多い。幼児児童生徒の心の回復には、幼児児童生徒が安心できる環境が不可欠であり、それには、周りの大人の心の安定が大切である。教職員自身のメンタルヘルスにも十分な配慮を払うことが、幼児児童生徒の心のケアにおいても重要となる。このことは、保護者においても同様である。

以上、事故・災害等発生時における心のケアの基本的な留意点について述べたが、適切な心のケアの基盤となるのは、「毎日の健康観察」「メンタルヘルスを担う校内組織体制の構築」「心のケアに関する教職員等の研修」「心身の健康に関する支援」「心身の健康に関する指導」「医療機関をはじめとする地域の関係機関等との連携」など、平常時からの取組である。さらに、危機管理マニュアル（警備及び防災計画等）に心のケアを位置付け、実効性のあるマニュアルにするために、定期的に見直しを図ることが大切である。

3. 学校園における心のケアの基本的な体制

（1） 学校園の役割

学校園は、幼児児童生徒の心のケアを安全管理の一環として捉え、危機管理マニュアルの中に位置付け、教職員がそれぞれの役割を果たすことが必要である。平常時から心のケアを担当している校園内組織が円滑に機能していることが、事故・災害等発生時の迅速な対応につながる。

(2) 専門家・専門機関等の協力

学校園においては、平素から、地域にどのような専門家・専門機関等が地域資源としてあるかを把握しておき、受診先及び相談機関として協力が得られるような連携を図っておく。

(3) 保護者との連携

学校園においては、平素から、保護者と連絡調整しながら、専門家、専門機関等の協力を得ることについて理解や協力が得られるような連携を図っておく。

4. 平常時の心の健康づくり

幼児児童生徒に対しては、普段から自分自身の心の健康を保つことを心掛けるよう指導することが重要であり、発達の段階に応じ、日常生活において円滑な人間関係のもち方やストレスの対処方法等を指導しながら、心の健康、健康的な人間関係や行動を促進するための基礎を形成することが必要である。また、発達の段階に応じ、幼児児童生徒に事故・災害等発生時及びその後の心の変化等について理解させ、それらへの対処方法等についても指導し、幼児児童生徒の心の健康づくりを図っていく必要がある。幼児児童生徒の心のケアについては、教職員が幼児児童生徒の話を十分に聞いてやり、幼児児童生徒の体験や不安な感情を分かち合って幼児児童生徒の心に安心感を与えることが重要であり、平素から幼児児童生徒の心の動きを把握し、気になる幼児児童生徒に気を配るなどし、日頃から信頼関係を築いておくことが大切である。

5. 心の健康状態の把握

事故・災害等発生時及びその後に、幼児児童生徒の心身の健康状態を把握するには、健康観察、保健調査、保健室来室状況等の情報を相互に関連させ、個々の実態を分析する中で、課題や対応の方法を明らかにする必要がある。また、把握した情報内容によっては、校種間で連絡調整を図ることも考えておかなければならないし、適時に専門家・専門機関への紹介が行えるよう、平素から体制を整えておく必要がある。また、個別及び長期的ケアが必要な幼児児童生徒を見落としてはならない。

健康観察は、平常時に行っている一般的な身体状況の観察事項のほかに、イライラの有無、落ち着きのなさ等を追加して観察する。その際、対象者に大きな負担を掛けたり心を傷つけたりすることのないよう配慮が必要である。

(学校安全参考資料『「生きる力」をはぐくむ学校での安全教育』(文部科学省) 参照)

《関係機関連絡先》

・中央こども相談センター	06-4301-3100
・北部こども相談センター	06-6195-4114
・南部こども相談センター	06-6718-5050
・大阪市こころの健康センター（こころの悩み相談）	06-6923-0936

○ 学校安全参考資料「生きる力」をはぐくむ学校での安全教育（平成31年3月文部科学省）

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1416715.htm

6. 応急手当 《市民防災マニュアルより(大阪市危機管理室)》

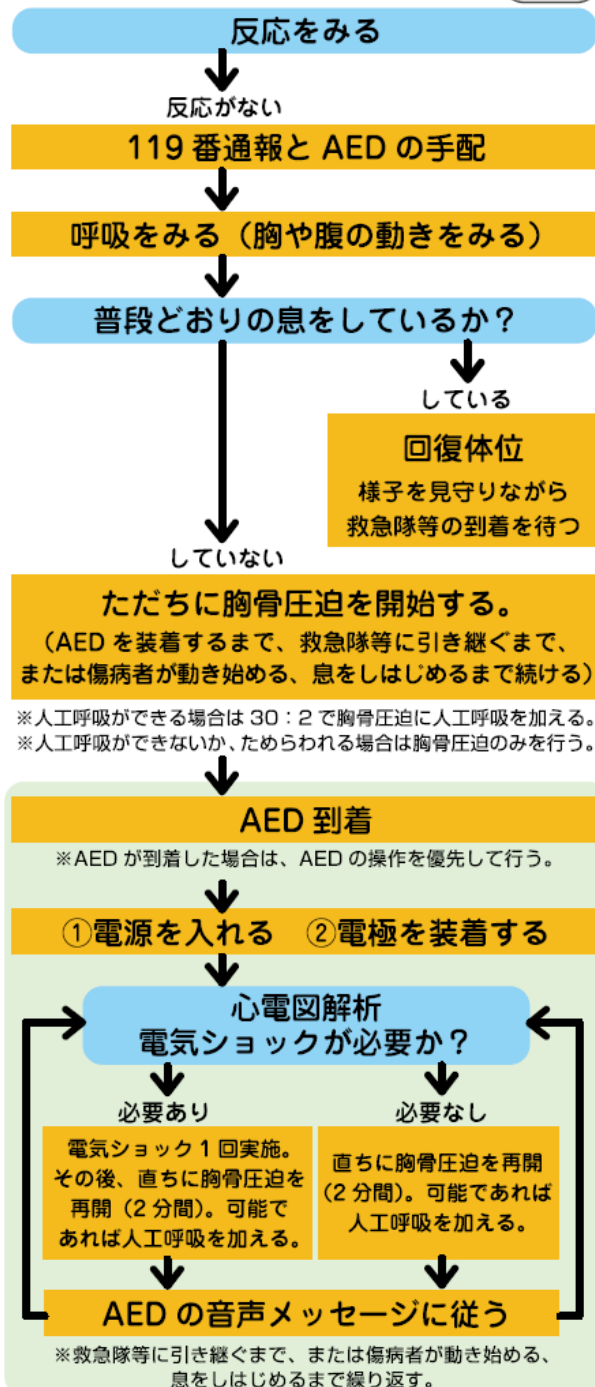
資料 ● 応急手当が必要になったら

人が倒れたときの応急手当

落ち着いて傷病者の状態を観察して、症状に適した応急手当をすることがたいせつです。
大阪市では応急手当の方法などを身につけるための講習会を開催しています。

心肺蘇生の手順

評価
行動



1. 反応をみる

- 周りの安全を確認しながら傷病者に近づきます
- 呼びかける
- 軽く肩をたたいてみる

呼びかけても、肩を軽くたたいても動きや返事がないときには、反応がないと判断します。

2. 119番通報とAEDの手配

- 助けを呼び、人を集める
- 集まった人の中から119番通報やAEDを持ってくるように依頼する

3. 呼吸をみる

- 傷病者を仰向けにする
 - 傷病者の胸や腹部の動きをみる
- 呼吸の確認は、10秒以内に行ってください。
普段どおりの息をしていなければ、「呼吸なし」と判断します。
しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸(死戦期呼吸)も「呼吸なし」と判断します。

4. 胸骨圧迫

【成人の場合】

① 押さえる位置
胸の真ん中(胸の左右の真ん中で、かつ上下の真ん中)

② 手の組み方
両腕で圧迫するために両手を重ねて、両肘を伸ばす。



③ 圧迫の方法
指先を傷病者の胸から離し、掌の付け根で押す。傷病者の胸を約5cm押し下げ、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除します。

下になる方の手の指は、胸から離す。

④ 1分間に100回～120回のテンポで圧迫する
傷病者が動き出す、普段どおりの呼吸をはじめる、または救急隊などに引き継ぐまで続けてください。



次のページへつづく

5. 人工呼吸の手順

①気道の確保

空気の通り道を開きます。

- 手を顔におく
- 反対の手の指先を、あご先に当てる
- あご先を持ち上げながら頭を後ろにそらす



②人工呼吸

【成人の場合】

気道を確保したまま

(1)鼻を軽くつまむ

(2)息を吹き込む

空気がもれないように、自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆い1回あたり約1秒かけて、傷病者の胸が軽く膨らむ程度を吹き込みます。



鼻をつまむのは人工呼吸のために吹き込んだ空気が鼻からもれるのを防ぐため。

これを2回繰り返す

人工呼吸が困難な場合、又は、人工呼吸のやり方に自信がない場合や人工呼吸を行うのにためらいがある場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫だけを行ってください。



③胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す

胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比率で繰り返します。



胸骨圧迫を30回



人工呼吸を2回

※「反応」や「普段どおりの息」のある傷病者に電気ショックを行うことはできません。

6. AEDが到着すれば

①AEDの電源を入れる

機種によりふたを開けると自動的に電源の入るものもある。その後はAEDの音声メッセージに従い行動する。



AEDの電源を入れる

②電極パッドを貼る

③「離れて」の音声メッセージに従う

④「電気ショックが必要です」

と音声メッセージがあった場合、電気ショックを行う

電気ショックを行ったあとや「ショックは不要です」などの音声メッセージがあった場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を続けてください。

AEDとは、

自動体外式除細動器の略称で、簡単で安心・安全に電気ショックを行うことができるように作られた医療機器です。平成16年7月から医師や救急救命士以外の方でもAEDを用いて電気ショックを行うことが認められました。元気が止まった人が突然倒れ、心臓が止まった場合、直ちにAEDを使用した電気ショックや心肺蘇生を実施すれば、救命の可能性が高くなると言われています。

ファーストエイド(その他の応急手当)

●出血

【傷口を直接圧迫】

傷口にきれいなガーゼやハンカチを当て、強く押さえ、直接圧迫する。



●やけど

すぐにきれいな流水で冷やす。

衣服の上からやけどしたときは、衣服ごと冷やす。水ぶくれは、雑菌が入るためつぶさないように。

●骨折

身近なもので固定する。例えば、新聞、雑誌、ダンボールや、傘、ものさし、つえなどを利用する。

固定する位置(角度)は、傷病者の最も痛みの少ない位置とする。

●ひきつけ

(1)衣類をゆるめる。

(2)横向きにねかせ、口の中にたまった液などを外に出やすくする。

(3)熱が高いときは頭や首、脇の下を冷やす。

●のどに物がつかえたとき

【背部叩打法】

手のひらで背中を強く数回たたく。

乳児以外の
場合



乳児の場合



【腹部突き上げ法】

片手の手で握りこぶしを作り、その親指側をへその上方でみぞおちのやや下方に当てます。もう一方の手で握りこぶしを握り、素早く手前上方に引き上げてください。

※反応がない場合や妊婦、1歳未満の乳児には行わないでください。



応急手当の練習は誤った方法で行うと危険がともないますので、応急手当講習会などで、指導者から十分に訓練を受けておきましょう。

大阪市では、たいせつな命を助けるためにAEDの使用法を含めた応急手当の講習会を開催しています。詳しくは最寄りの消防署までお問い合わせください。

大阪市消防局ホームページ

アドレス▶ <https://www.city.osaka.lg.jp/shobo/>



ポジョレーに応急手当を学ぼう!!
(いつでも・どこでも・楽しんで)

<https://119aed.jp>にアクセス!