

8回でできる 震災ストマネ教育の実際

大阪人間科学大学教授・PGS 代表、日本ストレスマネジメント学会常任理事 **山田 富美雄**

はじめに

「東日本大震災への対応：半年がたった今こそストレスマネジメント教育を～ PGS 発ストマネ教育研修プロジェクト～」(『健康教室』2011年11月号)でもふれた本プログラムは、(1)～(3)と(4)～(8)の2部に分かれる。基本骨子は次の通りである。

児童生徒は震災による自分の心身症状(ストレス反応)を「自分を知ろうチェックリスト」¹⁾への記入によって気づき、「地震」による恐怖・喪失体験がその原因(ストレッサ)であったことを知る(1～2時)。次に震災以外のストレッサも同様にストレス反応を生むが、ストレッサを予測し(気づき)、対処(コーピング)でき、リラクゼーションやアクティベーションでストレス反応が軽減できることを学び(3時)、実習体験からこれらのスキルを会得する(4～7時)。最後のまとめとして、こうして学んだことをマニュアルとしてまとめ、定着させる(8時)。

本稿では被災地での実践例を示すが、被災地外においても、一部修正すれば同様の減災教育としてのストマネ教育が実現できる。

プログラムの内容

(1)「自分を知ろうチェックリスト」を用いた健康チェック

〔ねらい〕

震災後、どんなストレス症状が現れるかを知る。

〔特徴〕

24個のイラストから、自分にも当てはまる症状があることを知る。

〔準備物〕

チェックリスト(表紙、A4判縦4ページ、奥付を印刷し綴じたもの)を児童生徒の人数分。

〔授業の実際〕

実施前には、実施の手引きに記載があるように、地震の被害や余震の状況を話して聞かせ、教員自身のストレス症状などを引き合いに出し、健康チェックが必要だと気づかせる。その後、実施の手引きにしたがって担任が実施する。およそ小学生で30分、中学生で20分を要する。

(2)「自分を知ろうチェックリスト」結果の返却

〔ねらい〕

児童生徒が自分のストレス症状を客観的に知る。

〔返却の仕方〕

- ①担任が児童生徒の名前を一人ずつ呼んで、手渡して返却する。机の間を歩き、一人ひとりに本人確認をしつつ返却する。
- ②「ある」「あるある」「あるあるある」などの応答のある項目について「こんな症状があったんだね」と尋ねる。

〔解説〕

震災後、「不安」「うつ」「混乱」「愛他」の4つの症状が現れることを教える。

〔特別な配慮〕

被災の程度を考慮し、反応が強い児童には別に養護教諭が同席するなど、配慮が必要な児童の共通認識をはかる。必要に応じて、カウンセラー、児童相談所、医療施設に相談する。

（3）通常のストレスマネジメント教育スタート（キックオフ）

〔ねらい〕

自分で自分のストレスを管理できることを知る。

〔方法〕

- ①ストレスとストレス反応の関係を学ぶ。
- ②対処（コーピング）について学ぶ。

〔特別なツール〕

ストレス、ストレス反応、コーピング尺度²⁾⁻⁴⁾

〔他の方法〕

ストレスビンゴゲーム、グループワーク（文殊カード）

〔授業の実際〕

高学年であればストレス尺度、ストレス反応尺度を印刷・配布し、必要な説明とともに一気に記入させ、その場で採点させる。基準点をもとに、自分のストレスサ得点が高いか低い、ストレス反応が高いか低いかを判定させる。

コーピング尺度を配布し、積極的問題解決型（調べる、人に聞く、相談するなど）、積極的情動焦点型（辛抱、がんばる、使命感をもつなど）の他に、消極回避型（考えない、好きなことに興じる、待つなど）もあることを知らせる。

低学年には尺度を用いず、ストレスを「いらいらすること、腹が立つこと」と言い換え、思いつくだけ書かせて、グループワークで披露させる。自分にとって何でもないことが、他の人にはストレスと感ずることがあることに気づかせる。ストレス反応については震災ストレス反応の24の症状以外にどんな症状が出るかを発言させる。コーピングについては、3種の対処法を教えて、自分がどんなコーピングをしているか考えさせる。

震災だけがストレスでなく、平時でも日頃のいらいらだち事がストレスとなることを対象児集団にわかるように教える。学校や家庭でのストレスに気づかせ、ストレス反応がすぐにおさまるよい手立て（対処法、コーピング）をいくつも持っていることがよいことを教える。リラックスすること、運動をすることがストレス反応を抑えるのによい方法であ

ることを教える。

(4) リラクゼーション実習

〔ねらい〕

自分のストレス反応（不安）を、リラクゼーションを使って自分で抑えることができることを学ぶ。

〔方法〕

- ①脈拍の測定法を教え、実習前後で比較する。
- ②腹式呼吸法と筋弛緩法で脈拍が少なくなることを学ぶ。

〔授業の実際〕

まず、脈拍の測定法を学ばせ、次に腹式呼吸法と筋弛緩法について説明する。

- 腹式呼吸法…お腹に手をあて、吸気でお腹が膨らみ、呼気でお腹が縮むようにゆっくりと深呼吸できるように指導する。肩が上下しないよう、目を閉じ、リラックスできる音楽を流しながらゆっくりと行うのがコツ。
- 筋弛緩法…①目を10秒間強く閉じる、②奥歯を噛み口を閉じ頬を膨らませて10秒間息を止める、③肩が耳に届くように挙げ10秒間保つ、④椅子に腰掛け足を宙に10秒間浮かせる、の4動作を1つずつ練習した後、すべて同時に行い、一気に力を抜く。筋緊張の後にリラックスできることを学ばせる。

以上の練習の後で教室を消灯し、パッハの「G線上のアリア」かパッヘルベルの「カノン」を聴かせながら、「あなたの特別の場所」⁽³⁾⁻⁽⁴⁾のスキットを7～8分かけて読み上げる。スキット読み上げの代わりに、呼気に合わせて「気持ちがとても落ち着いている」、「右手がだらんと重い」と何度も声を出さずに言うよう指示し、5分ほど教師が誘導する自律訓練法（右手重量感）を行ってもよい。

(5) アクティベーション実習

〔ねらい〕

有酸素運動によって気分が爽快になり、うつ反応が軽減することを学ぶ。余剰なストレス物質（コルチゾール、アドレナリン）が運動によって消費できることを学ぶ。

〔方法〕

- ①有酸素運動を最低15分間行う。
- ②実習前と後で脈拍を比較し、運動直後に脈拍が増加することを知る。

〔授業の実際〕

有酸素運動としては、体育館や校庭でなら、誰もが楽しくできるボールゲームをする。教室内でできるものとしては、立位で両手を鳥の羽根に見立て、音楽「コンドルは飛んで行く」に合わせて教室から飛び出て街中を飛ぶイメージ遊びをする「鳥になって！」が子どもには人気がある。単に、友だちと語り合いながら楽しく教室内を闊歩する「歩こう！」も可能。

人気の高いアクティベーションプログラムメニューとして『バースデーチェーン』『ナン

バーで集まれ』『フルーツバスケット』の3つが挙げられる。

(6) 被災の思い出文集作り

〔ねらい〕

混乱症状を解消する方法として、認知的体制化を学ぶ。

〔方法〕

- ①被災した体験をグループ内で語り合う（グループワーク）。
- ②各自の体験を文字にし、カードに書き写す（作文）。
- ③グループごとにまとめ、さらにクラスごとに綴じて被災体験文集を作る。

〔授業の実際〕

5～6人を目処にグループを作り、10分ほど自由に被災体験を語り合う。次に各自の体験をB6判に切ったカード1枚に記載する（10分）。全員が書き終わったら、グループにB4判の用紙を配り、二つ折りにしてB5判4ページのノートにし、1ページにカード2枚を上下に割り付ける。イラストやカットを描き、新聞や雑誌の切り抜きを貼ってグループ文集を作る。最後にクラス全員分を綴じた「クラス被災体験集」を完成させる。

〔他の方法〕

パソコン教育として、文集を学校のホームページに掲載してもよい。低学年では、被災体験の中で嬉しかったことについてB5判の画用紙1枚に絵を描かせ、ひとこと話させたり、教室内に展示したりする。

〔留意点〕

文集、絵画のいずれにしても、辛い体験を無理に話させない。嬉しかった体験を、例を挙げて書かせるとよい。

(7) 手伝ってくれた人、支えになった人へのお礼状

〔ねらい〕

愛他感情を育てる。感謝の気持ちを形あるものにして表現する。

〔方法〕

- ①お世話になった人について語る。
- ②各自が、一人に手紙を書き、郵送する。

〔準備物〕

はがきを1枚持参させる（年賀状の残り等でも可）。

〔授業の実際〕

テーマを「お世話になった人への感謝」とし、グループワークとして話し合い、手紙に仕上げる。各自がはがき1枚に、時候の挨拶、感謝すべき内容、感謝の言葉、再来希望を伝える一文を付け加え、署名する。表に相手の宛名を書き、ポストに投函する。

〔他の方法〕

電子メールに添付する手紙を書くのもよい。学校のホームページ上にお礼状コーナーを設け、掲載するのも1つの方法。

(8) マニュアルを作る

〔ねらい〕

被災体験を整理し、他の人に伝えることにより前向きな生き方を学ぶ。

〔方法〕

後輩の児童生徒を対象に「震災セルフケアマニュアル」を作る。

①被災体験を思い出して語り合う（グループワーク）。

②やってよかったことの体験談を、グループ内で整理する。

③後輩たちへの「震災セルフケアマニュアル」として綴じる。

〔授業の実際〕

テーマを「後輩たちへの『震災セルフケアマニュアル』作り」とし、グループワークとして話し合い、カードに項目を書き込み、分類・整理する。グループごとに、大きな揺れを感じた場所と逃げ場選び、落下物対策、津波対応、停電・断水対策、手洗いや洗髪、トイレ、避難所生活など、時間軸に沿った小テーマを1つか2つ与えると活発な話し合いになる。出た意見は小さなカードに記載し、類似の意見をゴムバンドで束ねる。カード1枚に1つのテーマをまとめ、クラス全体で1冊のマニュアルを仕上げる。

〔他の方法〕

学校のホームページに掲載してもよい。

〔留意点〕

絵に描いて、それを説明する文をあわせて書き、印刷する。

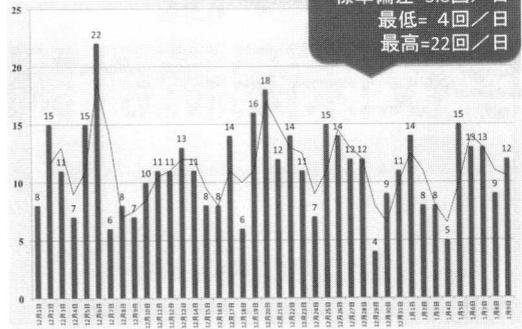
おわりに

今回の震災を機に、地震への備え、大地震後の対応、被災者ケア、復興支援といった広範な危機管理項目の1つとして、震災ストマネ教育が防災・減災教育と並んで組み込まれることを切に期待する。

●参考文献

- 1) 日本生理人類学会ストレス研究部会(編)：震災ストレスケア・マニュアル(小学生版)、日本生理人類学会ストレス研究部会、1998年
- 2) PGS(編)大野太郎(編集代表)：ストレスマネジメント・ワークブック、東山書房、2002年
- 3) PGS(編)大野太郎・高元伊智朗・山田富美雄(編集代表)：ストレスマネジメント・テキスト、東山書房、2002年
- 4) PGS(編)大野太郎(編集代表)木田清公ほか(著)：ストレスマネジメントフォキッズ、東山書房、2003年
※文献1)は <http://psychologist101.jimdo.com/> ギャラリー / から無料でダウンロードできます。

何のグラフでしょう？



これは、2011年12月1日から2012年1月9日までに発生した地震の回数ヒストグラムです（気象庁のホームページで公開されているデータから筆者が作成）。

「何のグラフでしょう？」と生徒に見せ、考えさせ、「実は1日あたりの地震発生件数のグラフです。毎日平均で11回地震が起こっているんだよ」というと、生徒はきっと驚くことでしょう。地震減災教育の始まりに使います。