

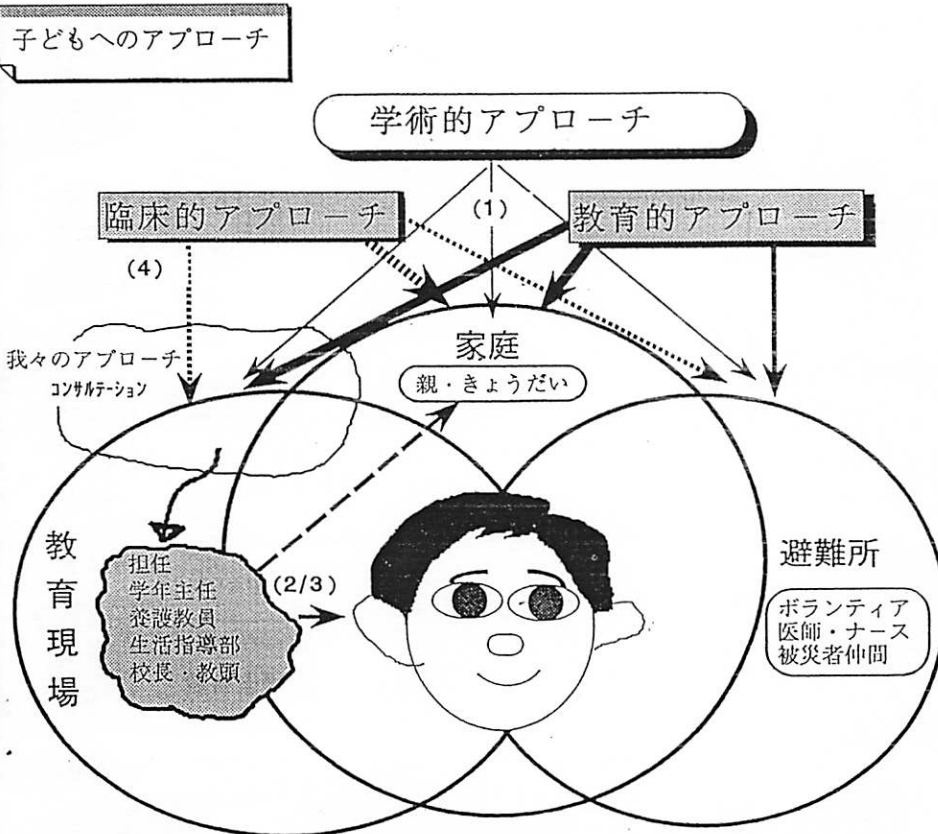
# 資料編

---

## 目次

- ❶ 私たちのアプローチ：教師に配布した資料
  - ❷ 自分を知ろうチェックリスト V2.2 実施の手引き
  - ❸ 自分を知ろうチェックリスト
  - ❹ 自分を知ろうチェックリスト各質問項目への回答分析(1年間の経過)
  - ❺ ストレス反応得点の1年間の経過
  - ❻ 震災時の様子に関する質問への回答率(%)における男女の比較(西宮市だけ)
  - ❼ 震災時の様子とストレス反応の推移(西宮市だけ)
  - ❽ 震災1年後の調査項目
  - ❾ 震災後の様子に関する質問への回答率(%)における男女の比較(西宮市だけ)
  - ❿ 震災後の様子とストレス反応の推移(西宮市だけ)
  - ⓫ CPTS-D-RIJ
  - ⓬ 健康生活のチェックリスト
-

## 1 私たちのアプローチ：教師に配布した資料



1. 子どもの理解（把握）  
検査，会話，観察（遊び・授業）
2. 子どもへの働きかけ  
授業の中で：講義，実技，訓練，体育，音楽，絵画  
作文，日記，地震教育，健康教育  
遊びの中で：ごっこ遊び，お絵描き，観劇，映画鑑賞  
グループワーク：学級新聞，スピーチ，文集・アルバム作り
3. 親への働きかけ  
講演会，PTA会合，懇談会，自宅訪問，面接
4. 治療的働きかけ  
専門機関紹介，個別面接，グループワーク参加
5. 総合的働きかけ  
イベントの催し，キャンプ，ハイキングなど

## ② 自分を知らうチェックリスト V2.2 実施の手引き



### 自分を知らうチェックリストv2.2 実施の手引き



導入部：

<一般的な、お話しをしてください>

<例>

地震などの自然災害は、わたしたち人間の平凡な暮らしをこっぴみじんにしてしまいます。2年ほど前に起こった阪神大震災も、多くの人の命を奪い、そして多くの人たちの家や、自由や、暮らしを奪ってしまいました。

現在のところ、地震がいつ起こるのかは、誰にもわかりません。いつおこってもいいように、備えだけはきちんとしておきたいものです。

自然災害は、誰の責任でもありません。怒りをぶつけるにも、相手がいません。人間には、どうしようもない、大きな自然の力なのです。

さて、地震によって、かけがえのない人や家を失った人たちは、とても大きなショックを受けました。地震直後は学校も会社も休んで、生きるために必死でした。みなさんもそうでしたね。よくがんばりました。みなさんのまわりの大人たちも、ボランティアの人たちも、みな必死でがんばりました。学校が避難所になって、先生達も必死でしたね。

さて、地震がおこってから2年近くたちました。暮らしも落ちついて、ほとんど普段通りの生活にもどりました。でも学校を出れば、周りは地震の前と少し違った風景もあります。壊れた家の建て替えも盛んになりました。それでも時々、必死で耐えたことや、つらかったことを思い出したり、亡くなった人や動物、失ったものや、別れ別れになった友達のことを思い出して、悲しくなったり、腹が立ったりすることもありますね。

こんなとき、私たちの心やからだに、いろんな変化が現れます。体の調子が悪くなったり、怒りっぽくなったりします。これはだれにでも起こる、自然なことです。みなさんの心やからだにも、同じような変化が現れているかもしれません。みなさんに配った冊子は、そんな、心や体の変化のようすを、みなさんに気づいてもらうためのものです。「自分を知らうチェックリスト」といいます。

まず、学年、組、名前、性別、そして生年月日と年令をかいてください。かけましたか？では、

これから作者のこたえを読みますから、よく聞いてくださいね。

<「作者のこたえ」を読んでください>

チェックリストとは、自分はどうか？とか、そんなことあるかな？ ないかな？ と考えるためのものです。地震のあと起こった心や体の変化が、今もみなさんにもあるかどうか、たしかめましょう。

では、こたえかたの説明をします。「こたえかた」のところを読みますから、みなさんも読んでいって下さいね。

<「こたえかた」を読んでください>

では、練習をしてみましょう。「れんしゅう」と書いてある四角いところをみてください。

この絵の女の子は、地震の後から自動車が大変恐くなりました。2年余りたった今も、この女の子は、自動車がとても怖いと思っています。みなさんはどうですか？自動車が怖いなら「ある」、こわくなかったら「ない」と、まず決めてください。そして、この女の子と同じように、自動車が来ると飛んで逃げってしまうくらいに強く恐いのならば「あるある」、それほどでもないけど恐いのならば「あるある」を○で囲んでください。また、この女の子のように自動車を恐ることがまったくない、ぜんぜんない、むしろ自動車に近づいていくというなら「ないないない」に、それほどでもないならば「ないない」を○で囲んでください。はい、こたえてください。できましたか？

<正しく回答できているかをチェック>

<質問があれば、聞きとめておく>

はいよくできました。やり方はわかりましたね。  
自分が男なのに、まんがは女の子だから「ない」  
などとしている人はいませんね。

まんがに出てくる子どもが男の子でも女の子でも、その子が思った感じたりすることが、みなさんにもあるかどうかをたずねているのです。

ある、あるある、あるあるあるの区別がむづかし

いと思っている人はいませんか？まんがの子どもとまったく同じことがあるのなら、「あるあるある」につけましょう。それほどでもない、ちょっとだけあるのなら「ある」かな。「あるある」はその中間ですね。

表紙をめくると、こんな絵が24個出てきます。こたえかたのところにも書いてあるとおり、先生の指示通り、順番につけていってくださいね。先生の説明が終わってから、つけてください。余りゆっくりと考えずに、ぱっぱとやっていってください。わからないところがあれば、あとでまとめて質問してください。どうしても決められないときには、とばしてもかまいませんが、必ずすべて終わってから、やりなおしてください。

では、はじめます。ページをめくってください。1番の絵をみてください。

#### 1. 不安

この女の子は、地震の後2年近くたった今でも、何か心配ごとがあるようです。いらいらして、おちつきません。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

<と言い終えて、生徒を見回してください。半分くらいの子が回答を終えていたなら、次に進みます。質問が出て、ここでは答えなくてください。「あとでまとめてこたえます」とこたえてください、以下同様>

#### 2. 感情的・興奮

この男の子は、ぶんぶんおこっていますね。地震の後2年近くたった今でも、わけもなくむしゃくしゃして、乱暴なことをしたり言ったりします。すぐにかっとするのです。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 3. 憂うつ

この女の子は、地震の後2年近くたった今、わけもなく悲しくて、何もしたくないと

いています。うっとうしい気分になって、何もしたくないんですね。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 4. 熱中

この男の子は、地震の後2年近くたった今、ファミコンなどのテレビゲーム遊びに熱中して、他のことにまったく気がつきません。読書やテレビに熱中しているときも同じですね。

さて、みんなはどうか？熱中すること、あるかな？ないかな？

#### 5. 感覚の麻痺

この女の子は、地震の後2年近くたった今でも、食べ物の味がわからないといっています。

またとなりの男の子は、怪我をしたのに、痛さを感じないといっています。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 6. 関心喪失

この女の子は、地震の後2年近くたった今、勉強がつまらなくなったといっています。今までのように、勉強やお稽古ごとがおもしろくなくなったんですね。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 7. 疎外感・孤独感

この男の子は、地震の後2年近くたった今、なんだか自分がひとりぼっちにのような気がするといっています。それで、みんなといっしょに遊んだり騒いだりできないんです。友達が遠くに行ってしまったからなのかもしれません。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 8. 睡眠障害

この男の子は地震の後2年近くたった今でも、夜なかなか眠れなくて、せっかく眠っても途中で目が覚めるといっています。おかげで、昼間も眠くなってしまいます。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 9. 悪夢

この女の子は、地震の後2年近くたった今でも、地震の夢や恐い夢を見て、うなされます。地震の夢をみて目が覚めることもあります。起きたとき、恐ろしくて汗ぐっしょりです。そして、そのあとはなかなか寝つかれません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 10. 自発的フラッシュバック

この男の子は、地震の後2年近くたった今でも、不意に地震のときのこと思い出します。そのとき見たり聞いたりしたことを思い出すと、とても恐ろしい気持ちになります。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 11. 誘発性フラッシュバック

この女の子は、地震の後2年近くたった今でも、テレビで地震の様子を見たり、新聞で地震の記事をみると、そのときと同じように恐くなるといっています。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 12. 罪悪感

この男の子は、地震の後2年近くたった今、あの地震の災害は、自分のせいだったかもしれないと思っています。友達や知り合いが亡くなったことや、家が壊れたことが、自分のせいだとおもっているのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 13. 記憶障害

この女の子は、地震の後2年近くたった今でも、覚えたことをすぐに忘れて、なかなか思い出せないと言っています。今日あったことでも、なかなか思い出せないのです。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 14. 抑鬱感

この男の子は、地震の後2年近くたった今、誰とも話したくないといっています。友達とも遊びたくありません。親やきょうだいやとも話したくありません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 15. 遊びの変化

この男の子は、地震の後2年近くたった今でも、気がつくとき地震遊びをしています。家がつぶれる絵を描いたり、地震で揺れている遊びをします。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 16. 体の異常

この女の子は、地震の後2年近くたった今、頭痛やお腹痛で苦しんでいます。体の具合が悪いのです。めまいや、吐き気、下痢などで苦しんでいる子もいます。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

#### 17. 判断力喪失

この男の子は、地震の後2年近くたった今でも、一度解けていた問題が解けなくて困ることがあるといっています。一度できたゲームやパズルもうまくいきません。

さて、みんなはどうかな？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 18. 人間関係の変化

この女の子は最近、前よりも人が好きになりました。おとうさんやおかあさん、担任の先生、仲のいい友達も好きになりました。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 19. 抑圧

この男の子は、地震の後2年近くたった今、地震なんか平気だ、恐くなんかない！と言っています。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 20. 驚愕反応

この女の子は、地震の後2年近くたった今でも、小さな音に飛び上がるほどびっくりしてしまいます。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 21. 揺れ恐怖

この男の子は、地震の後2年近くたった今でも、いつも揺れているような気がします。歩いても、電車にのっているときも、動いているのは自分なのに、地震ではないかと驚くのです。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 22. 余震恐怖

この男の子は、地震の後2年近くたった今でも、また地震が来るのではないかと心配で、いつも緊張しています。余震があると、またもっと強い地震が来るとおもって、恐くなります。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 23. 他者援助

この男の子は、お手伝いや人の世話をよくします。困っている人の世話をしたいと思っています。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

## 24. 愛他性\*

この子たちは、みんなと仲良くしたいと言っています。

さて、みんなはどうか？そんなこと、あるかな？ないかな？

はい、これでおしまいです。とばしたのはありませんか？やり残したものがなければ、1から順番に、しらべてください。何か質問があれば、いつでもください。

ではこれで終わります。ごろうさまでした。  
絵に描いてある子どものようなことがあって心配な人は、先生に相談に来て下さい。一人で悩まないようにね。

## 先生へのお願い

●このチェックリストのあと、子どもたちと地震などの災害のこと、現在の暮らしのこと、あるいは色々な心配事などを話し合ってください。

●また、「人間は、どんな些細なことでも、嫌なこと、イライラすること、心配事に出会うと、「不安」や「うつ」などの心の症状が出ます。また冷静に判断できなくなって「混乱状態」になります。そんな時は目を閉じてゆっくり深呼吸をしましょう。」と言って、気持ちのいいリラックスできる雰囲気先生方の流儀で作ってあげてください。

●そして「困ったときは先生に相談するように」の一言は必ず言ってあげてください。

\* 24 愛他性は、自分を知らうチェックリスト ver. 1.5 には含まれていない。