

# 災害時の子どもへの寄り添い方

---

2025年8月19日 ユニセフセミナー

本田涼子 臨床心理士・公認心理師

NPO法人災害時こどものこころと居場所サポート副代表



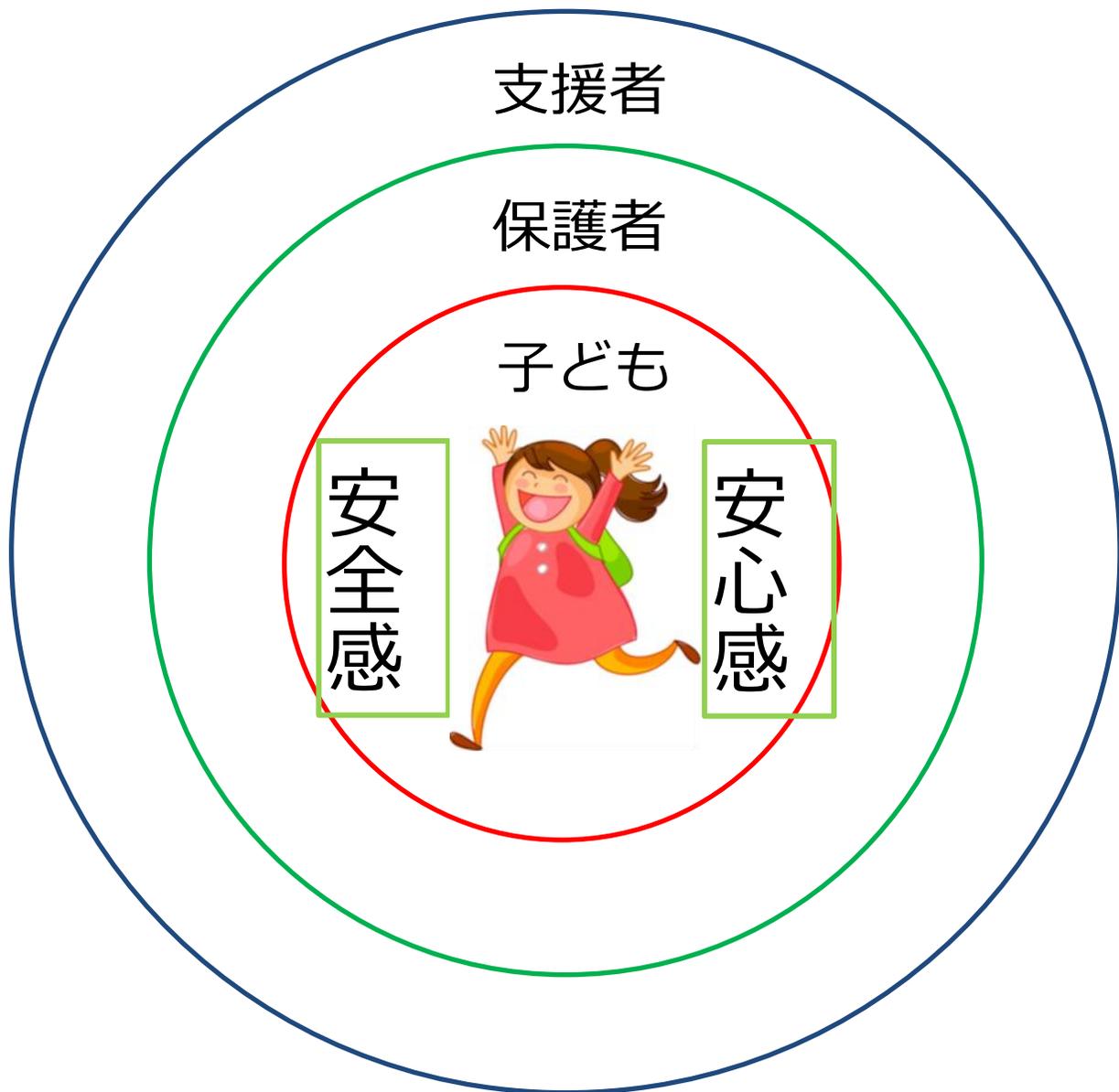
# 質問:

---

あなたが、子どもと一緒に飛行機に乗っていたとします。  
そのとき、緊急着陸が必要になり、酸素マスクが上から降りてきます。

あなたは、自分と子どものどちらに先に  
酸素マスクをつけますか？





大人にとって必要なこと：

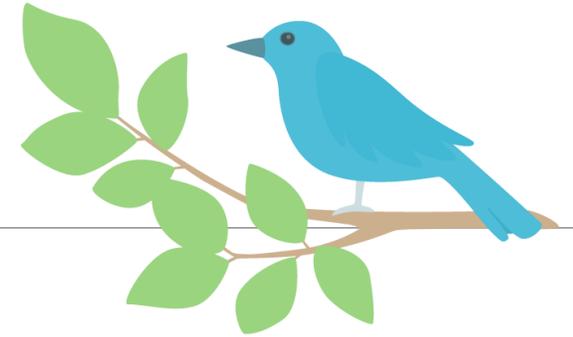
- ①人とのつながり
- ②少しでもホッとする時間
- ③正しい情報

子どもにとって必要なこと：

- ①人とのつながり
- ②予定がわかる（見通しが立つ）
- ③遊ぶこと

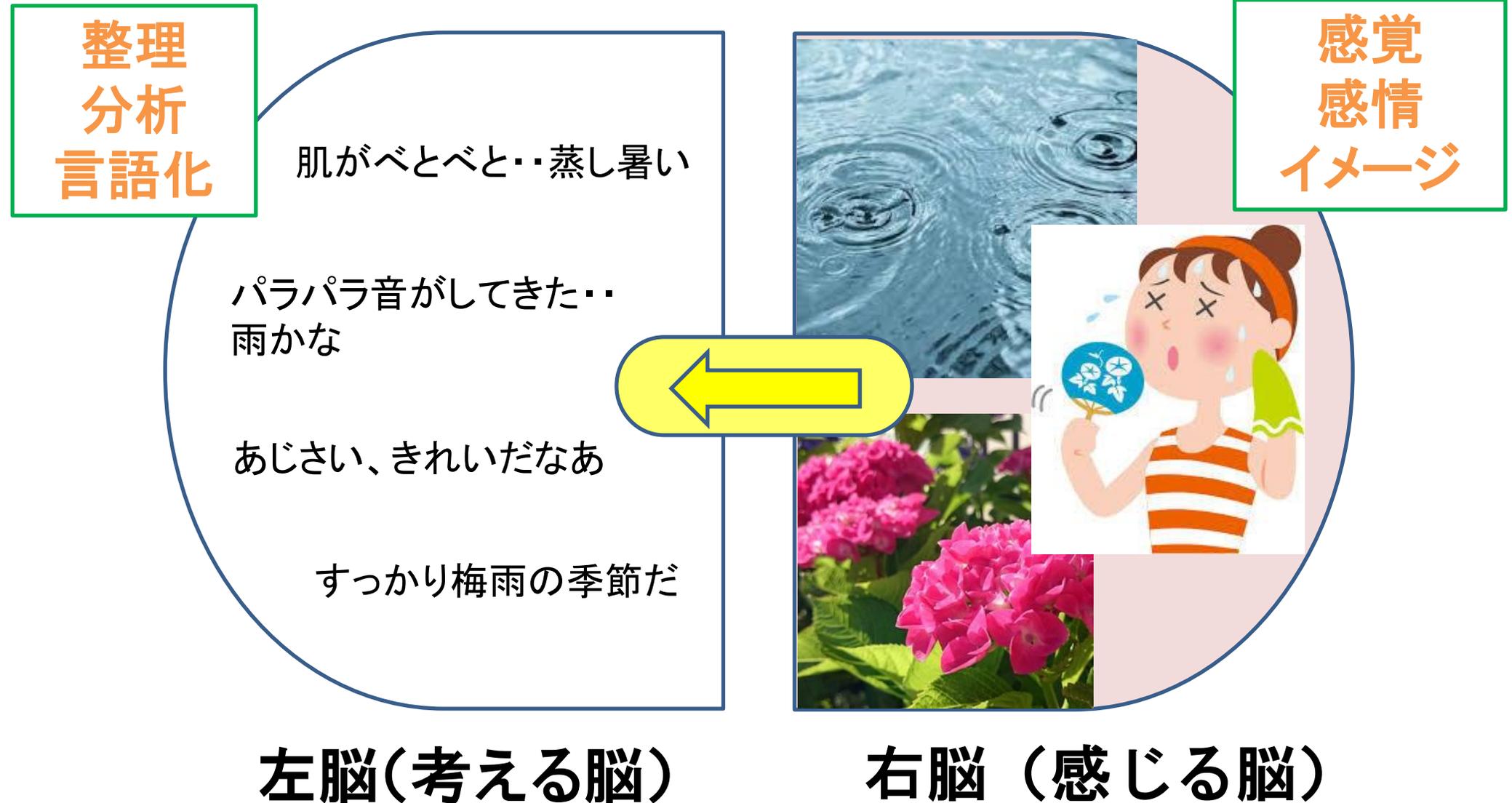
# まずはセルフケア

---

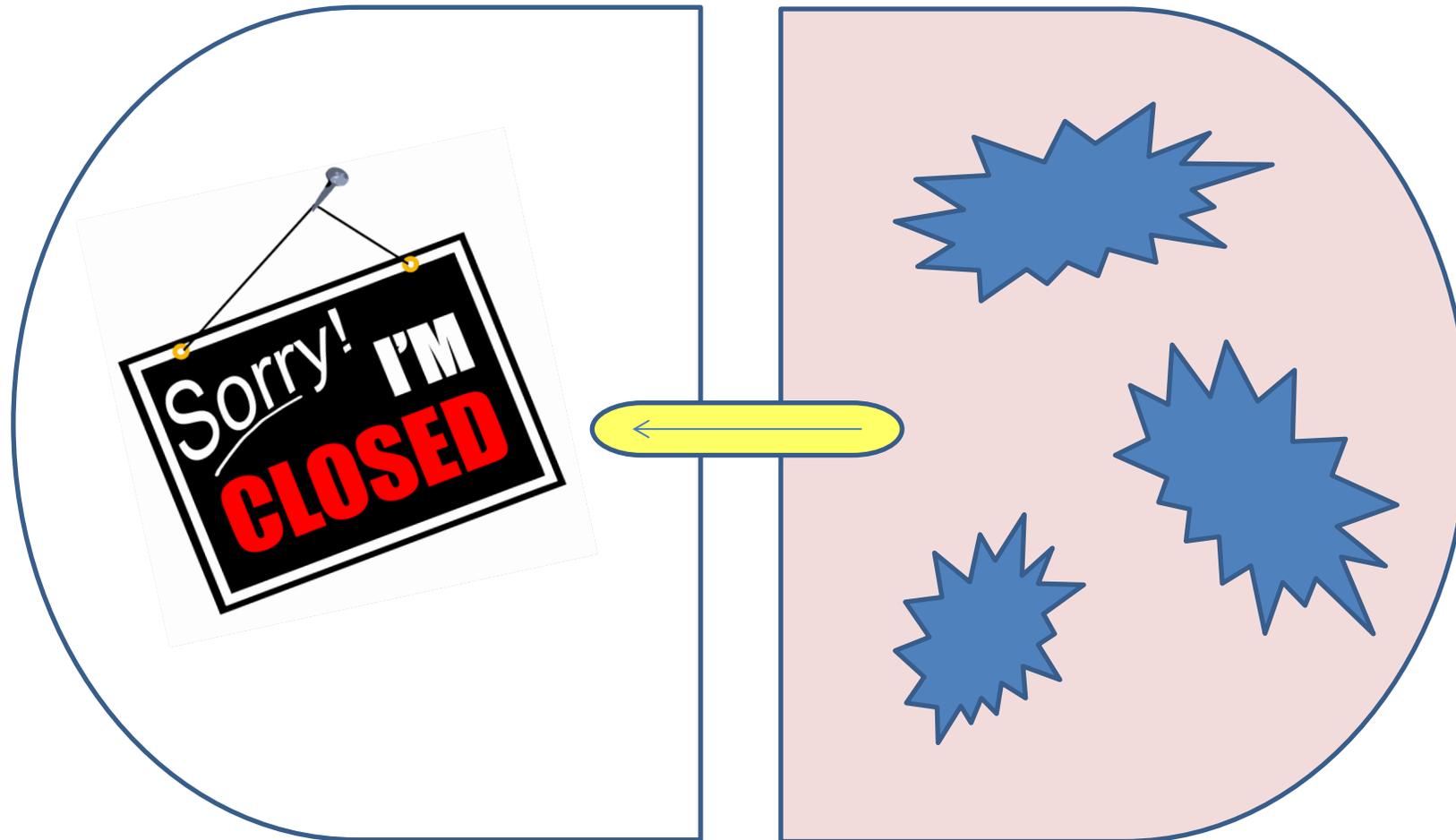


- 自分が少しでもホッとできるのはどんなとき？何をしているとき？
- 自分一人でできるセルフケア、人と一緒にできるセルフケアをいくつか書いてみましょう。

# 脳の通常の状態



# ストレス時・つらい体験をした時の脳の状態



左脳(考える脳)

右脳(感じる脳)

# ポリヴェーガル理論に基づいた自律神経系

## 自律神経

### 交感神経

- ・目覚めて動き出すとき
- ・運動したり、活動をしているとき
- ・緊張したり、イライラしているとき
- ・興奮しているとき



### 副交感神経

#### 腹側迷走神経

- ・リラックスして人とつながっているとき
- ・安心できる人とご飯を食べているとき
- ・五感に穏やかに働きかけることをしているとき（音楽、アロマなど）
- ・安心できる環境で休み、眠るとき



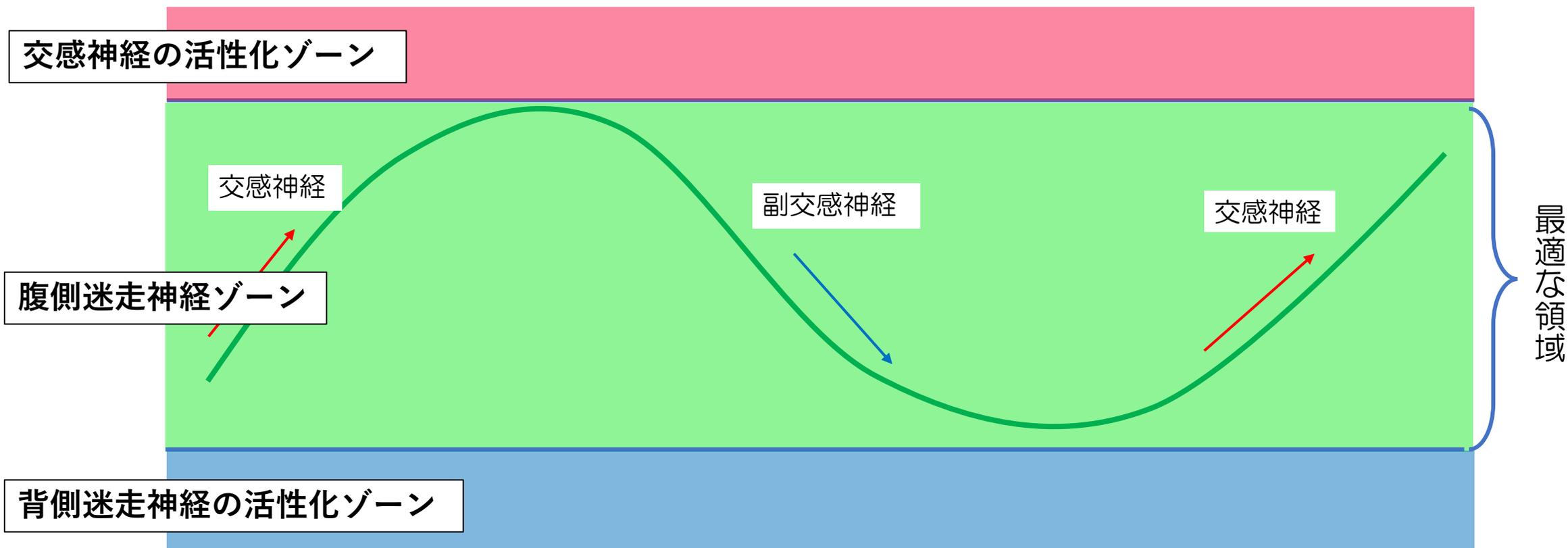
#### 背側迷走神経

- ・疲れて一人でいたいとき
- ・シャットダウンしたいとき
- ・無気力なとき
- ・抑うつ状態のとき



## 落ち着いていて、自己調整ができている神経系

神経系の自己調整ができているときは、最適な領域内で、活動的に動く必要があるときは交感神経が適切に働き、リラックスするときなどは副交感神経が適切に働き、交感神経の活性化ゾーンや背側迷走神経の活性化ゾーンに入りすぎることはなく、穏やかに過ごさせています。こういう神経系を持つ人のそばにいと、わたしたちは落ち着きを感じます。



# 自己調整がうまくいっていない神経系

不安、パニック、不眠、リラックスできない、動悸、イライラ、怒りなど

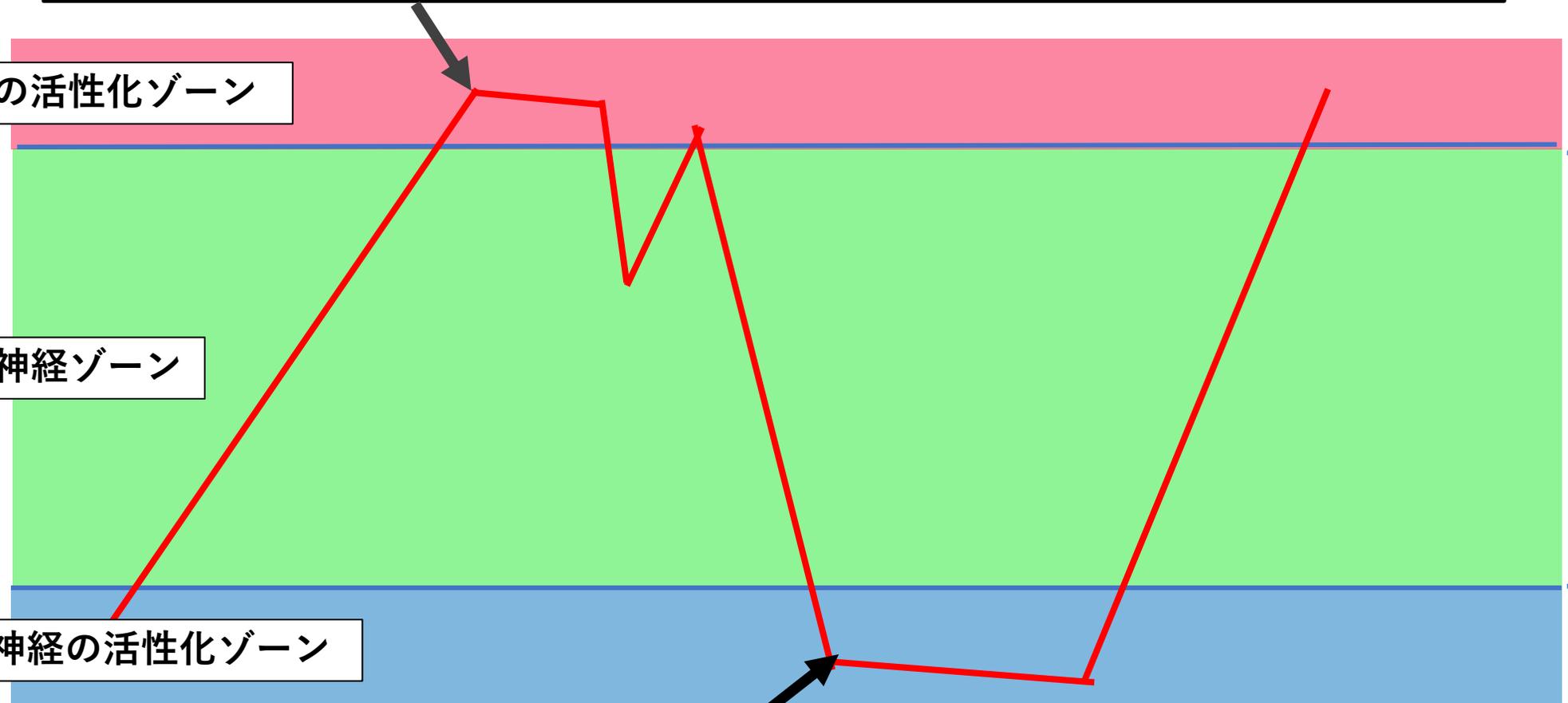
交感神経の活性化ゾーン

腹側迷走神経ゾーン

背側迷走神経の活性化ゾーン

うつ状態、無気力、低エネルギー、慢性疲労、低血圧、消化不良、など

最適な領域





大人との協働調整を通して、ひとは自己調整力を身につけます



# 協働調整を使って子どもと関わり、穏やかな神経系を育てましょう

「自己調整」は「協働調整」から始まります。



1. まずは自分の右脳を使って、相手の右脳とつながります。  
(右脳は感覚や感情を、左脳は思考や論理をつかさどります。)
  - アイコンタクト、受容的な表情、穏やかな声
  - 共感、気持ちの受け止め、判断せずにまずは相手の話に耳を傾ける
2. 相手が落ち着き、感情に飲まれていない状態になってから、「アドバイス」や「論理的な説明」など、左脳と左脳を使って対話します。

# 簡単にできるセルフケアを日常に取り入れる

---

- 深呼吸をする
- 飲みものをゆっくり飲む
- 空の雲を眺める
- 歌を口ずさむ
- 子どものように遊ぶ
- 自然や動物に触れる
- 軽い運動をする
- ものごとをゆっくりやってみる
- 好きな香りを楽しむ
- 周囲をゆっくり見回す
- 手足の指をグーパーする
- セルフタッチをする(首の後ろとおでこ、胸とお腹、腎臓、バタフライ・ハグ)

# 子どもにとってストレスとなる環境

---

- 家や生活の場の安全性が確保されていない(半壊、全壊など)
- 被害を見ながらの日々の通園・通学
- 仲のいいお友達や身近だった人と離ればなれの状態
- 身近な人のケガや死
- 余震・継続的な雨による不安感、動揺、恐怖の継続
- 家族のストレス(先が見通せないこと、など)

# つらい体験後に子どもに見られる反応

---

- 心理的退行(赤ちゃん返り、親にすがりつく、おねしょ、一人になれない)
- 体験した出来事について何度も話したり、遊びの中で繰り返す
- 睡眠障害(夜や暗闇を怖がる、一人で寝られない、悪夢、中途覚醒)
- 身体的な訴え(腹痛、頭痛、体調不良)
- 恐怖・不安・無力感から消極的になったり、パニックを起こしやすくなる

# つらい体験後に子どもに見られる反応

---

- 自分や他人のことを心配する
  - 行動に一貫性がなくなる(暴力的・向う見ずな行動を取る、逆に抑制的に)
  - 自分の不安を大人に伝えると負担をかけると思い躊躇する
  - 集中することや学習することに障害が起きる
- ➔ **ノーマライゼーション: 異常な事態に対しての正常な反応**

# 災害の後、どうして子どもはイライラしたり、乱暴なことをすることがあるのでしょうか？

---

- ➡ イライラしたり、怒ったりする気持ちの下には、「悲しい気持ち」「不安な気持ち」「悔しい気持ち」といった気持ちが隠れていることが多いのです
- ➡ まずは気持ちを受け止める
- ➡ その後、してはいけない行動を伝える



# 遊びの治癒的効果

---

- 子どもにとって最も自然な表現言語であるため、体験、感情、思いを無理なく表現
- 繰り返し体験を視覚化することを通し、体験を整理し、理解する
- 体験にまつわる気持ちを表現し、克服する
- コントロール不能であったことをコントロール可能にする  
(無力感 ▶ コントロール感)
- 楽しさ、安心感、人とつながっている感覚を取り戻す

# 子どもの心の安定を取り戻すために

---

- よく見られる反応、恐れや不安感は当然の事として肯定的に受け止める
- 「大丈夫だよ」を様々な形で伝える(適切なスキンシップなど)
- できるだけ早く、日常に近い活動ができる子どもの居場所(子どもにやさしい空間)を提供する
- 右脳に働きかける感覚遊び(色彩、音楽、動き、さまざまな素材)や、つながりを感じる遊び(グループ遊び)を提供する

# 子どもの心の安定を取り戻すために

---

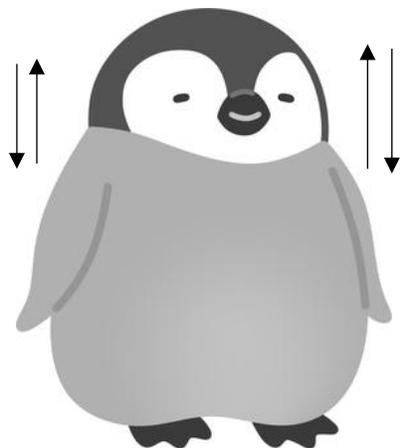
- 話しは何度でも受け止め、遊びに肯定的に寄り添う（ただし、大人も無理はしない）
- 子どもが「自分も役に立っている」という自信とコントロール感が持てるようにする
- 一日のスケジュールなど、子どもが見通しを立てられるようにする
- 親の状況（親の悲嘆やストレス）を把握し、地域と連携して対応する

## ペンギンさんとタコさん

効果：緊張した筋肉を弛緩させ、呼吸をしやすくする。不安をやわらげ、気持ちを落ち着かせる

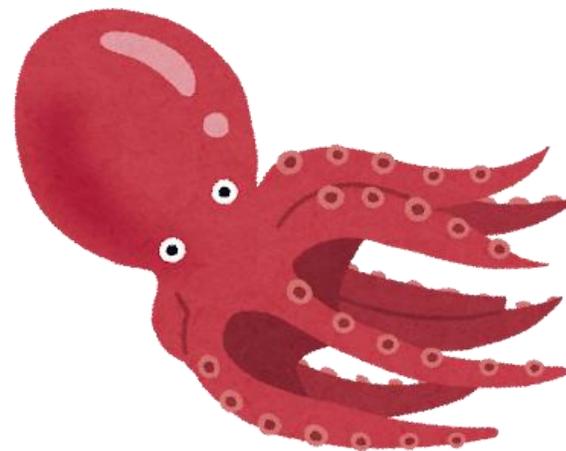
### ペンギンさん

両肩をキュッと上にあげてから、  
ストンと力を抜く



### タコさん

両腕や首をふにやふにや  
させる



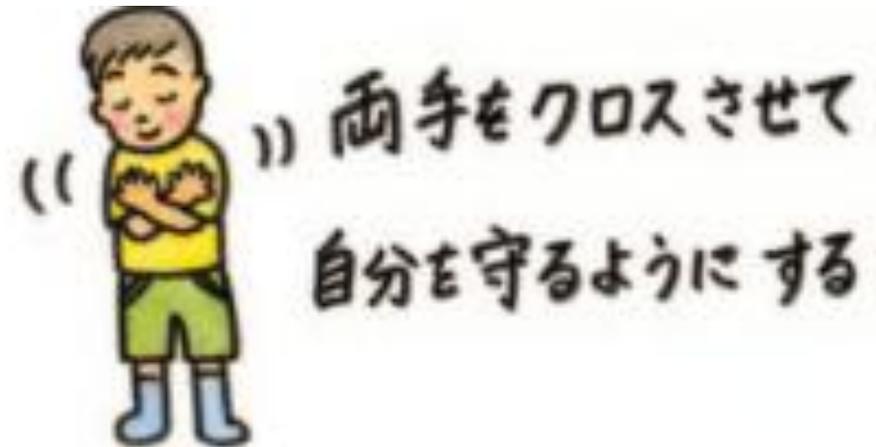
# 替え歌

よく知っている歌で、希望と安全についての替え歌を作って歌ったり、元気が出る歌を歌う

効果：安全感、安心感、つながり、希望や勇気を感じられる

グーチョキパーで何っころの歌

グーチョキパーで グーチョキパーで  
何っころ 何っころ  
右手がパーで 左手もパーで  
だいじょうぶー だいじょうぶー



遊びを通した子どもの心の安心サポートより引用 P28

# 岩手県教育委員会の試み

---

## ■いわて子どもんこころのサポートとは

### 1 目的

(1) 全ての児童生徒が自身の心とからだの変化や反応に適切に対処できるようセルフケアの力を高める。

(2) 児童生徒がつらい反応をひとりで抱え続けることのないよう、教師が児童生徒の発するサインに気づき、耳を傾け、適切なセルフケアの助言ができる体制をつくる。

(3) 医療機関との連携によるサポートが必要な児童生徒に対する支援を行う。

# 岩手県教育委員会の試み

---

■いわて子どもまごころのサポートとは

## 2 実施内容

(1)まごころのサポート授業

(2)担任による個別面談

(3)スクールカウンセラーによる個別面談

## ■指導用資料

教職員，児童・生徒，保護者向けの資料です。

1. [こころのサポート授業・小学校低学年用【スライド資料】](#)
2. [こころのサポート授業・トラウマ編\(19項目版\)【スライド資料】](#)
3. [こころのサポート授業・トラウマ編\(31項目版\)【スライド資料】](#)
4. [こころのサポート授業・ストレスマネジメント編\(19項目版\)【スライド資料】](#)
5. [こころのサポート授業・ストレスマネジメント編\(31項目版\)【スライド資料】](#)
6. [こころのサポート授業・ストレスマネジメント編【ワークシート】](#)
7. [こころのサポート授業・認知編\(19項目版\)【スライド資料】](#)
8. [こころのサポート授業・認知編\(31項目版\)【スライド資料】](#)
9. [こころのサポート授業・認知編【ワークシート】](#)
10. [リーフレット\(小学校低学年向け\)【スライド資料】](#)
11. [リーフレット\(小学校中学年以上向け\)【スライド資料】](#)
12. [心とからだの健康観察19項目版\(2015版\)](#)
13. [心とからだの健康観察31項目版\(2015版\)](#)
14. [心とからだの健康観察一括電子入カツール](#)
15. [心とからだの健康観察一括電子入カツール操作マニュアル](#)
16. [心とからだの健康観察 全ファイル\(学校送付済み\)](#)

こころのサポートじゅぎょう

「こころのべんきょう」をしよう

「つらかったこと」があると、  
こんなきもち(かなしい・おこる・こわい)で  
心のなかがいっぱいになるのは、  
だれにでもあること



## 心とからだ

### 2 おもいだしてつらい →

こわいゆめを  
みる



おもいだして  
つらい



## こうすればいいよ！

しんらいでできるおとなに  
はなしをきいてもらう

まずはおちついて  
かおやからだに  
ちからをいれてから、  
ちからをふ  
わーっとぬいてみ  
よう



いきをゆっくり  
はいてみよう

やっとたいけんを  
はなせるときが  
きたんだね



# 遊びを通じた子どもの心のケア研修 安心感をもたらす遊びの紹介



# 遊びを通した子どもの心のケア研修 ごっこ遊びへの寄り添い方の紹介



# 遊びを使った大人のセルフケア研修



# 遊びを通した子どもの心の安心サポートマニュアル

遊びを通した子どもの心の安心サポート  
～つらい体験後の未就学児(乳幼児)のためのマニュアル～



日本プレイセラピー協会



マニュアルダウンロード先（セルフ研修動画あり）

日本ユニセフ協会

[https://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/children\\_support/index.html](https://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/children_support/index.html)

日本プレイセラピー協会

<https://www.ja4pt.org/>

# 参考資料

---

■『ポリヴェーガル理論で実践する子ども支援～今日から保護者・教師・養護教諭・SCがとりくめること』 伊藤二三郎著 遠見書房

■『EARTHハンドブック』震災・学校支援チーム(兵庫県)

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/>

■『いわてこどもの心のサポート』

[http://www1.iwate-ed.jp/tantou/tokusi/h23\\_kokoro\\_s/kokosapo\\_top.html#siryou](http://www1.iwate-ed.jp/tantou/tokusi/h23_kokoro_s/kokosapo_top.html#siryou)

「子どもにやさしい空間研修」「遊びを通した子どもの心のケア研修」のご依頼は、  
NPO法人災害時こどものこころと居場所サポートへ: saigaikodomokokoro@gmail.com