

# 子どもの心のケアのために

## —PTSDの理解とその予防—

### 1. はじめに

最近、自然災害や事件・事故が多発し、子どもたちの心身の健康に大きな影響を与えています。このような状況から、心に傷を受けた子どもの心のケアが重要になっています。

自然災害や事件・事故等に子どもが遭遇すると、恐怖や喪失体験などにより心に傷を受け、その時のできごとを繰り返し思い出す、遊びの中で再現するなどの症状に加え、情緒不安定、睡眠障害などが現れ、生活に大きな支障をきたすことがあります。こうした反応は誰にでも起こりうることであり、ほとんどは、時間の経過とともに薄れていきますが、このような状態が1ヶ月以上長引く場合を「心的外傷後ストレス障害 (Posttraumatic Stress Disorder 通称PTSD)」(以下PTSDとする)と言います。

### 2. PTSDの原因

ストレスの受け方や影響は人によって大きく異なりますが、そのほとんどは時間の経過とともに薄れ消失していきます。

ストレスには、日常的なストレスのほかに「①ショッキングな非日常的なストレス」や「②逆境・つらいできごとによるストレス」があり、特に①の場合は、PTSDになる可能性があります。たとえば、災害で家や家族・友人を失う、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等を受けた場合は、不安や不眠などのストレス症状が現れ、日常の生活に大きな支障をきたすことがあります。これが長引くとPTSDになる可能性がありますので、早期の対応と予防を心がけることが大切です。

#### ショッキングな 非日常的ストレス

- 自然災害  
(地震・津波・台風等)
- 火 事
- 交通事故
- 犯罪被害

などによるもの

#### 逆境・つらいでき ごとによるストレス

- 死別、別離
- 裏切られる
- いじめ
- 虐待

などによるもの

## 3. PTSDの主な症状

災害等に遭遇した後に現れることが多い反応や症状には、不安感、絶望感、ひきこもり、頭痛、腹痛、食欲不振などがあります。そのほとんどは、数週間以内で軽快すると言われていますが、PTSDは、原因となるできごとが起こってから1ヶ月以上経過しても、次の症状が見られるのが特徴です。

### 1 持続的な再体験

- ・体験したできごとを繰り返し思い出し、悪夢を見たりする。
- ・体験したできごとが目の前で起きているかのような生々しい感覚がよみがえる（フラッシュバック）。など

### 2 体験を連想させるものからの回避や感情が麻痺したような症状

- ・体験したできごとと関係するような話題などを避けようとする。
- ・体験したできごとを思い出せない。
- ・人や物事への関心が薄らぎ、周囲と疎遠になる。など

### 3 感情・緊張が高まる

- ・よく眠れない、イライラする、怒りっぽくなる、落ちつかない。
- ・物事に集中できない、極端な警戒心を持つ、ささいなことで驚く。など

※小学校低学年頃までの子どもは、自分が体験したストレスを言葉などでうまく表現できず、自分の好きな人形やグッズを離そうとしない、ままごとで自分の体験したことを表現するなどの行動となって現れることがあります。

※いじめ、性的被害などの体験は、多くの場合、自分から語ろうとしません。



## <PTSDの例>

### 例1 小学生

学校からの帰り道、目の前で友達がオートバイに跳ね飛ばされ、救急車で搬送されるところを目撃した。

そのことがあってから、いつもと様子が違い、あまり話をせず、ささいなことで泣くようになった。また、夢でうなされる、少し大きな音がするととても驚く、救急車の音を非常に嫌がる、事故の起きた道を通ろうとしない、などの症状が見られるようになった。

### 例2 高校生

地震で家が倒壊し、命を落とすようになった。それ以降、道路工事の振動を感じたり、家屋の建築現場を見ると恐怖

でパニック状態となる。

さらに、揺れが怖くて電車に乗れなくなり、しだいに家にこもり始めた。以前は好きだったスポーツにも関心がなくなる一方、地震や火事の様子がテレビに映るとあわててチャンネルを変えようとする。

## 4. 予防と早期発見のために

自然災害、事件・事故などの後、子どもに次のような症状が見られ、そのほかにも心配な症状や様子が見られたら、学校（担任、養護教諭など）や医療機関等に相談してください。

質問（症状）	回答
Q1 自然災害、事件・事故の様子を真似て再現する、その時の絵を描いたりする。	はい ・ いいえ
Q2 体験したできごとと関連するような話題などを避けようとする。	はい ・ いいえ
Q3 ささいな事や小さな音にひどく驚く。	はい ・ いいえ
Q4 眠れない、夢でうなされる、途中で目が覚める。	はい ・ いいえ
Q5 もの忘れ、覚えられないなど記憶に障害が現れる。	はい ・ いいえ
Q6 食欲がなく、何もする気が起こらない様子である。	はい ・ いいえ
Q7 理由もなくイライラする、なぜか不安になる。	はい ・ いいえ
Q8 頭痛、腹痛、動悸、吐くなどの身体症状が見られる。	はい ・ いいえ

（このほかにもさまざまな症状があることに注意しましょう。）

○学校では保護者の方と連携をとりながら、子どもの心のケアに努めています。保健室では養護教諭が「心と体」に関する健康相談活動を行っています。また、必要に応じて学校医やスクールカウンセラー、医療機関等と連携が図れるようにしています。

※ プライバシーは守られますので安心して相談してください。

## 5. 対応のポイント

PTSDを予防するためには、早めの対応が大切です。

怖がるときには、  
しっかり抱きしめて  
あげましょう。



子どもが、安心して  
体験や現在の気  
持ちを語れるよう  
な雰囲気づくりに  
心がけましょう。

普段の生活の  
リズムが早期に  
回復できるような、  
援助を心がけ  
ましょう。

子どもの様子に  
気を配りましょう。



子どもが努力し  
たことをしっかり  
ほめて、自信  
を持てるように  
しましょう。

甘えや、夜尿など  
赤ちゃん返りをす  
るようになっても、  
受け入れて安心で  
きるようにしまし  
ょう。

症状は  
必ずやわらいで  
いくことを伝え、  
安心感を  
与えましょう。

一緒に遊ぶなど、  
触れ合いの時間を  
多く持つように  
努めましょう。

子どもの症状に  
あわてず冷静に  
対応し、長い目で  
見守りましょう。

子どもとコミュニケーション  
を多く取りましょう。

勉強や家の手伝い  
ができなくとも、  
しばらくは温かく  
見守りましょう。

子どもが嫌がること  
(部屋の電気を消すの  
を怖がる、家から外出  
しようとしめないなど)は、  
強制しないよう心がけ  
ましょう。



## 保護者自身の心のケアも大切です。

子どもの心の回復には、子どもが安心することのできる環境が不可欠です。それには、周りの大人の心の安定がまず大切です。保護者自身の心のケアにも気を付けましょう。

発行：文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課  
協力：(財)日本学校保健会「心の健康づくり推進委員会」

平成18年3月