

被災地で生活するこども達

－ 看護職ができること －



（使っていただく皆さんへ）

被災した方達は、被災前の生活環境とは異なるだけではなく、深刻な心配事を抱えながら生活しています。そんな中で、こども達も一生懸命生活をしています。時にはこども達の様子まで、目が行き届かないこともあるようです。ここでは被災後に、こども達が避難所あるいはそれに続く新たな環境の中におかれたときに現れる反応や行動を中心にまとめました。

支援する状況はその時その時で異なると思います。私たちが被災した方達への支援活動で大切にしたいと考えていることは、まず生活している人たちが何を求めているか、どのような生活をしているかを、一人一人に会ってお話を聞き、実際に自分の目で確かめることです。そこから、話しやすい環境作りが始まります。じっと待っていたり、尋ねるだけでは、必要なケアを見いだすことはできないと思います。

私たち看護職が出来ることについて、想像力をはたらかせ、そこにいる方達に確認しながら、実行することが大切だと思います。

被災の状況やそこにいるこども達にあった活動を見いだして頂く際に、この小冊子が一助となれば幸いです。

最後に…

看護職である皆様も被災され、大変な状況にあると思います。

どうか、ご自身の健康や生活も大切にしてください。

平成 16 年 11 月

避難しているこどもの把握

① どこに子ども達がいるのか？

避難している子ども達がどこにいるかを把握する必要があります。他の看護師への引き継ぎも考えて、**避難所や地域の中などの子ども達の居場所マップを作っておく**とよいでしょう。

② どんな子どもがいるか？

● 年齢分布

子ども達の発達段階によって必要となる関わり方や物品等が異なることがあります。5 ページに被災した子ども達に特に必要な物品をあげています。

● 居住地域等の近さ

避難した場所での子ども同士の関係づくりが、被災前から知り合いか否かで異なる場合があります。

● ハイリスクのこどもの存在

それぞれの子ども達が必要なケアを受けているかどうかの確認が必要となります。ハイリスクの子ども達は周りからの影響を受けやすい人たちであり、また周りにも影響を与えることが考えられます。

特にケアを必要とするの子ども達を表 1 に示しました。



③ 誰というか？



おとな達は自宅の片づけ、仕事等で昼間避難場所にいないことが生じます。日夜それぞれ誰がこども達の面倒をみているか、親とこども達との対話があるかなどを確認する必要があります。

こども側の視点で、こども達の気持ちをくみ取ってもらえたり、聞いてもらえたりしているかを把握することで、関わりが必要なこども達を見いだすことができます。

④ どんな行動をとっているか？

こども達の心の動きや体の状態は、こども達の生活や行動に様々な形で現れます。こども達が被災後、それぞれ避難している場所で、どんな生活をしているか、どんな行動をとっているかを、おとなに聞くだけではなく、こども達一人一人を実際に見て判断する必要があります。

気になる行動については表 2 へ示しました。

継続的な関わりが必要なこども達については、個人ファイルなどを作っておくとよいでしょう。



避難しているこどもの生活環境の把握

①生活の場としての環境

●眠ることができるか？

見知らぬ人や環境の中で過ごすことは、こども達にとってもストレスになります。元気であるためには睡眠が充分にとれることが大切です。

●トイレへいける？



こども達にとってもプライバシーは大切な条件になります。特に避難所にいるこども達の場合、トイレに行くことができる年齢では羞恥心もありますので、他人の目がある中でトイレを使うことに抵抗がある場合もあります。トイレに行かないように、食事を控えたり水分をとらないこどももいるということが報告されています。

また、避難所ではトイレは戸外にあることが多く、一人の閉鎖空間で暗いこともあり、行くのを怖がるこども達もいます。

●周囲への気遣い



こどもは本来、泣いたり、大きな声でしゃべったりするものです。しかし、避難所の場合、多くの人たちがともに生活しているために、親子ともに周りを気遣いながらの生活となります。**ストレスを発散する場所や機会があるか確認することが必要です。**

②衛生状態

- 換気
- 温度、湿度
- 採光、におい、音
- 手洗い、うがい
- 入浴



避難所など集団で生活する場所では、衛生状態の整備は大切な看護ケアの一つです。季節や施設の状態によって異なりますが、冬季の場合、特に注意したいのは換気と手洗いなどです。暖房が灯油などの場合、**定期的な空気の入れ換えが必要**となりますし、こども達の寝ている場所によっては、空気の流れが滞り換気の悪くなる場所が出てきます。また、手洗いとうがいは冬季の風邪の予防策としては効果的といわれている手段です。避難所は集団生活になりますので、特に水の確保が困難な状況において、**マスクの使用や、手洗い、うがいを行える環境を作ることは大切**です。



③遊び場としての環境

- **こども達は遊んでいるか？**
- **遊び場は確保されているか？**
- **遊びを監督する人はいるか？**

子どもたちは、遊びを通して感情の表出をしています。被災後は、そのときの体験を遊びとして繰り返すことによって、被災の辛かった体験を過去のものとして位置づけるような役割もあります。何かを崩したり壊したりするような遊びをすることもあります。状況が許すようなら無理に止めない方がよいのですが、周囲に危害が及ぶ可能性がある場合には、積み木やお絵かき、ぬいぐるみなど社会的に受け入れられる遊びとして表現出来るように環境を整えて、遊びを通して表出をできるようにすることが大切です。

一方で、無理に表出させることは控える必要はありません。年齢の大きなこどもになると体験を話したり共有したりすることを、会話だけではなく、日記や絵を描くことなどで昇華することがありますので、それができる物品をそろえておく必要があります。

親や家族が生活の復興を始めると、幼児など年少児の場合は見ていてくれる人たちが必要ですし、集団での遊びを考えることも必要です。学生のボランティア、保育士の参加も望まれます。



④ こどもに必要な生活物品の充足（特にこどもに必要なもの）

- 乳 幼 児：おむつ、ミルク（お湯と消毒物品）、離乳食、お尻拭き
- 幼児・学童：紙・クレヨン・色鉛筆・パステル・ブロック・ぬいぐるみなど（感情表出用）



■ 表 1 特にケアを必要とするこども達

ハイリスクな状態のこども	☑	解 説
身体的問題を抱えているこども	☐	生命維持に必要な機器や処置（酸素、吸引など）が必要なこどもは、医療機関とのコンタクトや、薬や処置の継続などの対応が必要となる。
知的／情緒的問題を抱えているこども	☐	避難所など他の人たちとの共同生活となる場合は、刺激への反応性が高まることがある。多動・奇声などが奇異な言動等と見なされる場合があり、周りとの協調性などに影響を与えることがある。
生活の自立に困難があるこども	☐	自立移動や生活行動（食事、排泄、睡眠、着脱など）への継続的介助が必要となる。
被災時に特異的な体験をしたこども	☐	家族が死亡したあるいは負傷している、家屋等に閉じこめられた、死者をみた、怪我をした、家屋が全壊した、町が壊滅したなどの体験が、心的外傷となる／なっている可能性があり、対応が必要となる。
被災前から心理的問題を抱えていたこども	☐	不登校、家庭環境に問題を抱えていたなど、通常でも環境への適応課題を抱えていることにより、傷つきやすさが増している場合がある。

■ 表2 被災後のこどもの言動／反応

気になるこどもの言動／反応	☑	解 説
乳 児 夜泣き、寝付きが悪い、少しの音にも反応する、表情が乏しくなる、【発熱、下痢、食欲低下、ほ乳力低下】	☐	生活の違いや大人の反応などによって、こどもの生活行動などに反応が出る場合がある。おとなが落ち着いた時間を持ち、話しかけたり、スキンシップをとることが大切になる。
幼児～学童（低学年） ●赤ちゃん返りがみられる（退行：指しゃぶり、夜尿、失禁、だっこの要求、親から離れない、など） ●食欲低下、落ち着きがない、無気力、無感動、無表情、集中力低下 ●爪かみ、チック、頻尿、夜尿、自傷行為、 ●泣く、怒りやすい、聞き分けがなくなる、突然暴れるなど、“いつもの” こどもの行動とは異なった行動 ●震災ごっこ、積み木崩し、暴力的遊びなど ●フラッシュバックのようなパニック行動	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	避難所などいつもとは異なった環境の中で、親・家族がこども達の震災後の行動にとまどうこともあるが、このような状況下では通常みられる反応であり、生活への影響が見られていない場合には様子を見る。 こどもの反応の意味を親・家族へも説明し、一緒に遊んだり、話をしたり、抱きしめて「大丈夫」と伝える方法などを伝える。無理に親・家族から引き離すようなことは、こどもにとっても、また親・家族にとっても不安となることがあるので、注意する。 どの項目でも頻回に生じたり、長く続く場合には医療専門職が介入する必要性が生ずることあるので、注意深く経過を観察し、必要時には専門機関への依頼などの調整を行う。
学童期以降 ●食欲低下、落ち着きがない、無気力、無感動、無表情、集中力低下 ●爪かみ、チック、頻尿、夜尿、遺糞 ●睡眠障害、疲労感 ●感情失禁（泣きやすい、怒りやすい）聞き分けがなくなる、突然暴れるなど、“いつもの” こどもの行動とは異なった行動 ●幼児返り（指しゃぶり、幼児言葉） ●ケンカ、ものを破壊する、 ●フラッシュバックのようなパニック行動 ●ぜんそく発作、じんましん、円形脱毛、吃語、一過性自律神経失調徴候 ●よい子すぎて気になる子、がんばりすぎる子、無口な子	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	この年齢は、言葉による気持ちの表出やコミュニケーションがとれるようになるが、低学年では幼児と同様の反応がみられることもある。 おとな達が忙しく働いている傍らで手伝えないこども達は、孤立した感覚を持ったり、落ち着かない状況に陥ることがある。こども達にできる仕事作りなど、家族の一員あるいは避難先での生活の中で、こども達も役割を見いだすことができるような参画の仕方を計画的に実施する。こども達が安心して、安全に果たせる仕事を見いだすことが必要である。 こどもは何も知らなくてもよいというのではなく、何がどのような状況になっているのか、おとな達がしていることを説明することも大切である。周りの状況についてある程度理解できるため、我慢したり迷惑をかけないように気を遣い、過剰適応するこども達もいる。 どの項目でも、頻回に生じたり長く続く場合には医療専門職が介入する必要性が生ずることあるので、注意深く経過を観察し、必要時には専門機関への依頼など、調整をとる。

この小冊子は、以下の文献、阪神淡路大震災の被災者ならびにケア提供者からの聞き取りを参考にして作成されています。

- **母子援助システム検討会：**

地震の時のお母さんと子どもたち ―明石の体験から学ぶこと―（1996年）

- **兵庫県中央・西宮・姫路・豊岡児童相談所：**

大地震を体験した子ども ―そのこころの理解とケア―

- **服部祥子、山田富美雄：**

阪神・淡路大震災と子どもの心身

―災害・トラウマ・ストレス―〔名古屋大学出版会（1999年）〕

- **兵庫県中央・西宮・姫路・豊岡児童相談所：**

児童相談所災害対応マニュアル ―阪神・淡路大震災の体験から（1997年）

- **デビット・ロモ：**

災害とこころのケアハンドブック〔アスク・ヒューマン・ケア（1995年）〕

- **人見一彦：**

阪神大震災のメンタルヘルスケア

―子どものケアを中心に―〔金原出版（1996年）〕

- **兵庫県社会福祉事業団県立清水が丘学園：**

阪神大震災 小さな命を守って ―笑顔を取り戻すために―

家庭で学校で子ども達と接する方のためのQ&A

- **厚生労働省精神神経疾患研究委託費外傷ストレス関連傷害の病態と治療ガイドラインに関する研究班：**

心的トラウマの理解とケア〔じほう（2001年）〕

- **M.L. マクナマス：**

災害ストレス 心をやわらげるヒント〔法研（1995年）〕

本書は著作権法上の保護を受けています。著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright © 2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research Institute of Nursing Care for People and Community (RINCPC), University of Hyogo. All Rights Reserved.

また、当冊子に関するご意見・ご質問は下記にお問い合わせください。

**兵庫県立大学看護学研究科 21 世紀 COE プログラム
ーユビキタス社会における災害看護拠点の形成ー**

看護ケア方略部門看護ケア方法の開発

小児班代表 片田 範子

兵庫県立大学看護学部 生涯健康看護講座（小児看護学）

〒 673-8588 兵庫県明石市北王子町 13－71

e-mail : saigai-cn-as.child-health@mopera.net