

2023年度災害支援事業
「緊急時の子ども支援に取り組む地域への
災害ケースマネジメントのノウハウ移転事業」



災害後の子どもと 関わり支援する人に

—緊急時の子どもへの対応ガイドライン—

2026年2月

長野市緊急時における子ども支援ネットワーク

ガイドライン発刊に寄せて

2019年東日本台風により、長野市は甚大な被害を受けました。さらに、2020年2月頃から新型コロナウイルス感染症が日本でも蔓延し続け、子どもや保護者は大きな困難に直面しました。NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクトは、発災直後に災害支援事業を立ち上げ、災害を受けた子どもや保護者に寄り添うことを通じて、不安やストレスを軽減し日常を取り戻せるよう支援しましたが、手探りの活動でした。緊急事態の中で子どもたちを守るためには、更なる支援体制の強化が必要であり、団体の枠を超えた地域ネットワークが必要であることを支援者間で共有し、2023年2月、長野市緊急時における子ども支援ネットワークを設立しました。

長野市緊急時における子ども支援ネットワークでは、平時から「顔の見える関係」を築き、学び合う機会として、交流会や学習会を続けています。また、民間と行政が一緒になって、活動想定や役割分担、連携方法などについて議論を重ね、長野市のどこで災害が起きても、すべての子どもとその家族に必要な支援が適切に届けられる体制づくりを行う中で、2024年4月には、「長野市緊急時の子ども支援ガイドライン」を完成させました。

全国各地で自然災害が頻発する中、長野市における取り組みを一つのモデル事業として全国に発信しています。全国の皆さんとともに学び合うことで、被災した子どもとその保護者や関係者が緊急時に支援を求め、支援を受けられる環境づくりにつながればと考えています。

その取り組みの一環として、緊急時の子どもたちへの対応や留意すべき事柄などについて、「緊急時の子どもへの対応ガイドライン」としてまとめました。緊急時における子ども支援コーディネーターや、子ども支援に従事する皆さんが活用できる、災害時の子ども支援活動実施のための指針となれば幸いです。

長野市緊急時における子ども支援ネットワーク代表
NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト理事長

田 中 宗 史

	ガイドライン発刊に寄せて	1
第一章	緊急時の子どもへの対応ガイドライン作成の目的	3
第二章	災害時の子どもの心の状態	4
	2-1 災害時の子どもの神経機能と自己調整	4
	2-2 災害後に子どもと関わる時の留意点	6
	2-3 遊びの重要性	7
	2-4 大人のセルフケアの重要性	8
第三章	緊急時の子どもへの対応	9
	3-1 乳幼児	10
	3-2 小学生	12
	3-3 中学生・高校生年代	14
	3-4 保護者	16
	Q & A	18
第四章	子どものセーフガーディング	22
第五章	特別に配慮が必要な子どもへの支援	24
第六章	子どもの居場所設置のポイント	27
第七章	支援者のセルフケア	29
	7-1 支援者のセルフケアの重要性	29
	7-2 ト라우マの代理受傷とは	29
	7-3 支援者セルフケアの方法	30
第八章	関連資料の紹介	31

災害時は、日常の子どもの暮らしの場である家や学校、地域の居場所など子どもを取り巻く環境が一変します。親しい人や大切な物を失ったり、住み慣れた家や地域を離れなければならなかったり、被災した家や避難所などでの不自由な生活を余儀なくされる子どももいます。保護者や周囲の大人たちは、自身も被災していたり、復旧・復興のために忙しく、子どもに十分な時間を注ぐことが難しくなります。そのような中では、子どもが様々なリスクにさらされるなど、子どもの権利が守られにくい状況になります。

子どもは「今」を生きる主体です。数週間や数ヶ月であっても、子どもにとって心身の発達に影響を与える重要な時期であり、子どもが当たり前の生活、「日常」をできるだけ早く取り戻せるような支援をいち早く提供することが必要です。子どもや地域の人々が持っている回復力（レジリエンス）を信じ、引き出すような支援が重要となります。適切な支援が行き届かない状況が続くと、子どもの傷ついた心の回復に時間がかかるだけでなく、子どもの心の傷を深くしてしまうこともあります。

2019年東日本台風時の長野市における子ども支援では、手探りではありましたが、被害を受けた子どもや保護者に寄り添い、不安やストレスを軽減し日常を取り戻せるよう支援しました。振り返りの中で、支援活動の方向性を示した指針があれば、よりスムーズに適切な支援が届けられることを支援者間で共有し、ガイドラインの作成に取り組むこととなりました。

緊急時の子どもへの対応ガイドラインは、長野市内外の実践者の経験を基に、災害時の子どもの姿と、それに対する対応や留意すべき事柄について、専門家の意見等を踏まえてまとめています。長野市内だけでなく、全国各地で緊急時の子ども支援に従事する皆さんに活用いただき、被災した子どもとその保護者や関係者に、災害後適切な支援が届く環境づくりにつなげることが目的です。

また、子どもの問題に取り組む際の国際基準である、子どもの権利条約の以下の4つの一般原則は、災害時の子どもたちの権利を守るためにも重要となるため、これらの一般原則に留意しながら作成しました。

子どもの権利条約の以下の4つの一般原則

1 生存と発達

子どもの命が守られ、能力を十分に伸ばして成長できるよう必要な支援を受けられること

2 差別の禁止

すべての子どもが性別、障害の有無、貧富の格差などにより差別されないこと

3 子どもの意見の尊重

子どもの意見が尊重され、意思決定に参加できるようにすること

4 子どもの最善の利益

保護者や支援者の都合ではなく、子どもにとって最も良いことを第一に考えること

2-1 災害時の子どもの神経機能と自己調整

人の身体や心の健康は、神経系の状態に大きく影響を受けます。わたしたちには本来、**自己調整力**、つまり、神経が過度に高ぶっている時にはそれを落ち着かせ、沈んでいる時には元気を取り戻していく力が備わっています。自律神経は普段から、**交感神経**が働く活動的な状態と、**副交感神経**が優位になり静まっている状態の間を、自然に行き来しています。図1の緑の部分は「最適な領域」や「耐性の窓」と呼ばれ、この領域の中で、必要に応じて交感神経や副交感神経が柔軟に働く時、わたしたちは安定した状態で、穏やかに日常を過ごすことができます。

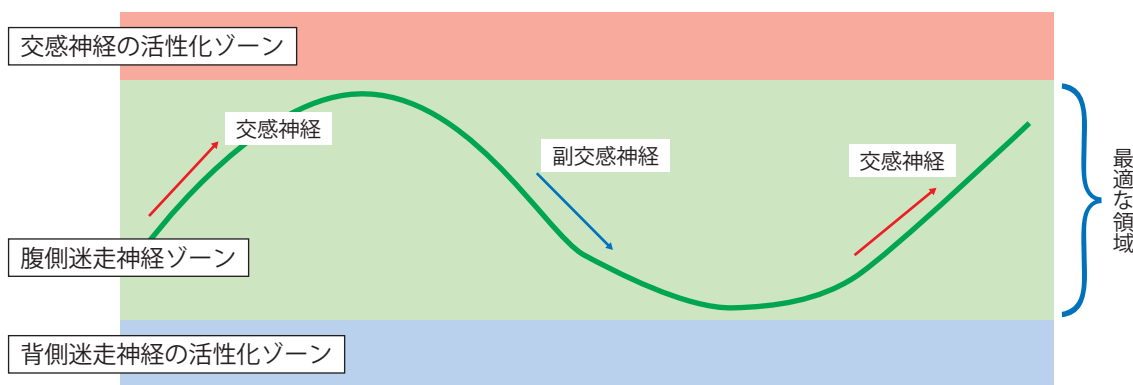


図1 自己調整ができている神経系

自律神経は、わたしたちの意思とは関係なく、呼吸、心拍、体温調節、消化、排せつなど、心や身体を健康に保つために必要な機能を調節しています。図2のように、自律神経は、**交感神経**と、2つの枝に分かれている**副交感神経**から成り立っています。副交感神経の2つの枝は、**腹側迷走神経**（ふくそくめいそうしんけい）と**背側迷走神経**（はいそくめいそうしんけい）と呼ばれています*1。


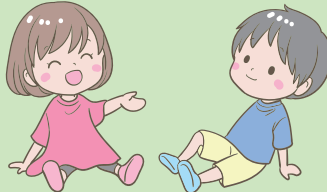

自律神経		
交感神経	副交感神経	
	腹側迷走神経	背側迷走神経
<ul style="list-style-type: none"> 目覚めて動き出す時 運動したり、活動をしている時 緊張したり、イライラしている時 興奮している時 	<ul style="list-style-type: none"> リラックスして人とつながっている時 安心できる人とご飯を食べている時 五感に穏やかに働きかけることをしている時（音楽、アロマなど） 安心できる環境で休み、眠る時 	<ul style="list-style-type: none"> 疲れて一人でいたい時 シャットダウンしたい時 無気力な時 抑うつ状態の時 

図2 自律神経の要素

子どもたちは災害のようなストレスにあたり、衝撃的な出来事やつらい体験をすると、神経系の自己調整がうまくいかず、図3の赤い線のように、神経系が交感神経の活性化ゾーン（赤ゾーン）にとどまったり、背側迷走神経の活性化ゾーン（青ゾーン）にとどまったりします。すると、それぞれのゾーンに書かれているような症状や感情がみられるようになります。

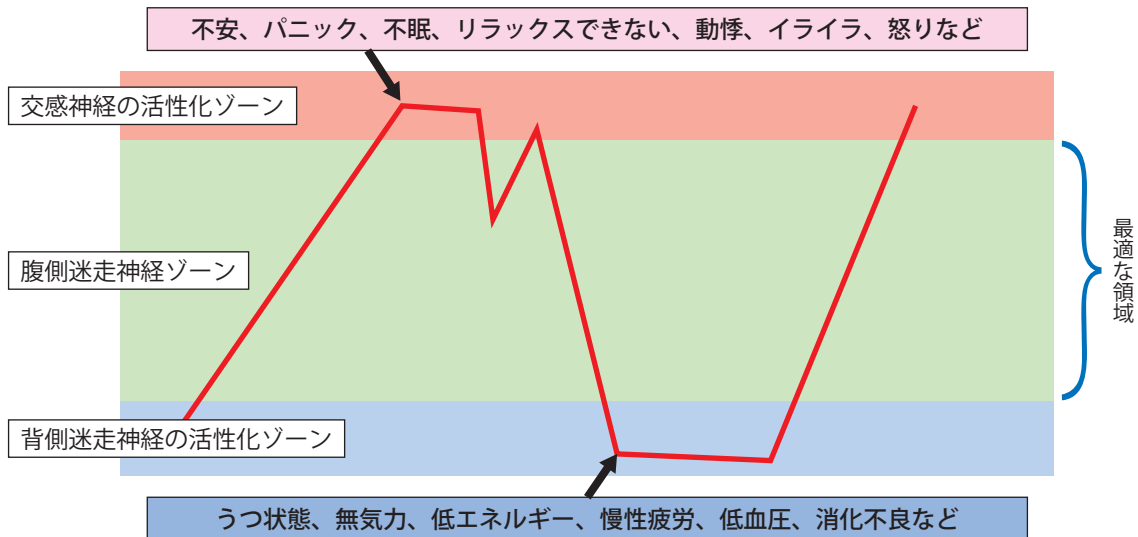


図3 自己調整がうまくいかない時の神経系

わたしたちの神経系は、進化とともに発達しました。わたしたちが最も穏やかで健康的な状態にいる時は、腹側迷走神経が働いています。腹側迷走神経系は、進化の過程で最も新しく発達した神経系で、哺乳類に見られるものです。人とつながることで安心を感じ、物事を的確に判断できる状態をもたらします。例えば、安心できる人たちと、おいしい食事をし、それをしっかりと消化しながら、楽しくおしゃべりしている時の神経状態です。

腹側迷走神経

(新しい神経系)



- ・人とつながることで安心を感じることを可能にする（社会交流システム）
- ・リラックスした状態でいながら、危険にも気づける状態
- ・物事を的確に捉え、判断することができる

わたしたちは危険を感じると、交感神経が優位になり、自分を守るための闘争逃走本能が働きます。この本能は、危険から逃げたり、闘ったりすることで、生き延びることを可能にする大切な本能です。この本能を使って危険を逃れることができ、安心安全な環境に戻ったことを認識できると、神経系も腹側迷走神経が優位な状態（緑ゾーン）にもどります。

交感神経



- ・逃げることを可能にする

しかし、さらにストレスが長く続く場合や、自分よりも圧倒的に強い力による危機状況の中にいると、闘争逃走はできず、最も原始的な神経系である背側迷走神経が優位になります。深海魚が酸素を温存するために、逃げ回るのではなく、じっと動かずに危険を回避するように、エネルギーを温存して生きながらえるために、あえてシャットダウンするのです。



背側迷走神経

(最も古い神経系)

- 動けなくなる、シャットダウンする、フリーズする、麻痺状態、気を失う、解離する
- エネルギーを温存するための休息状態に入る

2-2 災害後に子どもと関わる時の留意点

災害後に子どもたちと関わる時、いま目の前にいる子どもが、神経系のどのゾーンにいるのか、神経系の働きを念頭に入れて観察することが役立つかもしれません。例えば、災害で環境がすっかり変わり、先が見通せない不安から、図4の交感神経の活性化ゾーン（赤ゾーン）に入り、^{かんしゃく}痾癢を起こしたり興奮しやすくなっているかもしれません。あるいは、少しでも自分の安心感を守ろうと、背側迷走神経の活性化ゾーン（青ゾーン）に入り、クッションを抱いて部屋の隅でじっとしているかもしれません。「いつもよりイライラ・もやもやしているオレンジゾーンにいる感じがする」、「いつもよりボーっとしていて、水色ゾーンにいるかもしれない」と気づくことがあるかもしれません。子どもの神経系が、どのゾーンに入っていたとしても、それは災害後の状況の中で自分を守ろうとする神経系の働きから来ています。子どもの安心感や安全感を大切にしながら、見守りましょう。

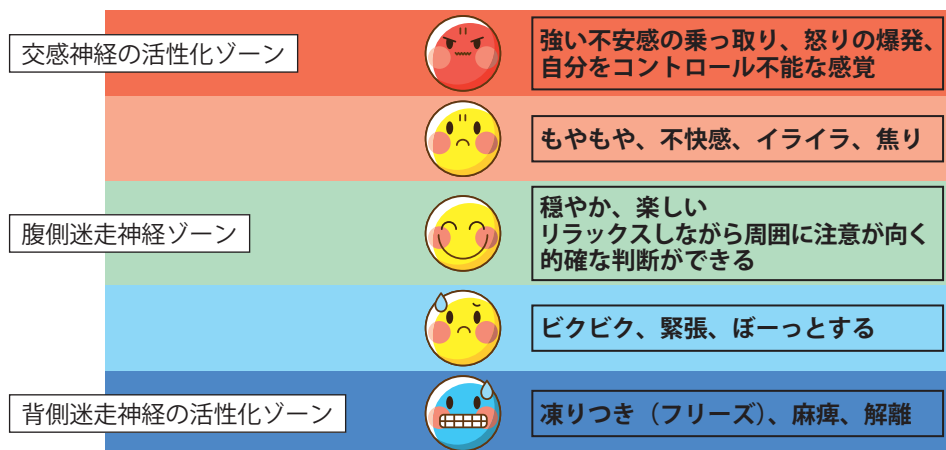


図4 神経系のゾーンと身体・感情の状態

子どもが自分の神経系を自己調整する力（緑ゾーンに戻す力）は、大人との協働調整を通して身につきます。協働調整をどのように行えばいいのかを考える時、楽しく、穏やかな心のつながりを感じ合っている赤ちゃんと親の様子を想像してみるとよいでしょう。大人自身は安定した、穏やかな神経系の状態（緑ゾーン：腹側迷走神経状態、最適な領域）に自分の神経系を保ちながら、次のように子どもに働きかけることで、このような関わり方を通して、子どもの神経系は落ち着いていきます。

-
- やさしいアイコンタクト
 - 慈しみのある受容的な表情
 - 穏やかな抑揚のある声
 - 身体接触を持つことが適切である関係性の中での、子どもが安心する身体接触^{*2}
 - 気持ちの共感と受容
 - まずは判断をはさまずに子どもの話に耳を傾けること
-



アドバイスや指示、論理的な説明などは、子どもが感情に飲まれていない落ち着いた状態、あるいは解離やフリーズ状態から話を聞けるような状態に移ってから行います。痙攣^{かんしゃく}や怒りの爆発が激しい時には、子どもが安全だと感じるスペースを尊重し、周囲から適切な距離を保ちながら、落ち着くのを待った方がいい場合もあります。

子ども一人ひとりにとっての、適切な声かけや関わり方は、その子どもによって少しずつ違ってきます。何が最もよいかは、大人が自分の神経系の状態を確認しながら、その時、その場の子どもの神経系の状態に対して調律（アチューンメント）をすることで分かってきます。協働調整を通して、子どもの神経系が最適な領域に戻っていくように、子どもの安心感・安全感を尊重することが大切です。

2-3 遊びの重要性

子どもにとって、自分が体験してきた出来事、気持ちや考えを最も自然に表現できる手段は遊びです。遊びは、子どもの第一言語です。災害ごっこという言葉がありますが、災害に限らず、子どもは自分が体験したこと、心の中にあることを自然と遊びの中で表現し、遊びの中で、出来事や気持ち、考えを整理し、理解しようとしています。同じ遊びが繰り返されることがあるのもこのためです。遊びの中で、子どもは自分がストーリーのエンディングを変えたりしながら、解決手段を見つけ、つらい体験を克服していき、コントロール感を取り戻していきます。

左脳が言語をつかさどるのに対し、イメージや感覚、感情をつかさどるのは右脳です。つらい体験をした時に右脳に記憶されたイメージや感覚・感情を、言語を介して表現するのは、大人にとっても難しいことですが、もともと右脳優位の子どもにとっては適した方法ではありません。このため、災害といった非日常の体験後に、子どもが無理なく、楽しく、自然と遊びの中で表現をできる場があることは、子どもの心の回復に大きく役立ちます。

子どもが災害後に体験や気持ちを遊びで表現する時は、危険がない限りは止めずに「それがそんな風に動いたんだね」など、遊びの実況中継をするような声かけをしながら、寄り添って見守りましょう。大人に見守られながら、ごっこ遊びや図画工作、みんなとのつながり・楽しさ・安心感を得られるような遊びができる災害後の子どもの居場所の重要性は、国際的に提唱されています^{*3}。

日常が大きく変化し、変化し続ける状況の中でも、「ここでは大丈夫」という安心安全の居場所があることで、子どもは、人とのつながりの感覚（腹側迷走神経状態）を取り戻し、安全な大人との協働調整の中で神経系の自己調整力を育み、遊びの中で体験や感情の表現・整理・克服をしていくことが可能になるのです。

2-4 大人のセルフケアの重要性

そして、子どもを支えるために何よりも大切なのは、大人自身が、自分のセルフケアを積極的に実践し、神経系が安定している状態をなるべく保ち続けられるようにすることです。そのためには、大人同士の支え合いや、安心感のあるつながりが、非常に大切になってきます。

飛行機の中で緊急事態が発生した時に、大人が子どもより先に酸素マスクをつけるよう指導されます。大人が酸欠になり、子どもと共倒れになることを防ぐためです。災害後は、自分のケアを後回しにしがちですが、自分自身の酸素を確保することを常に心がけましょう。

支援者のセルフケアの重要性とセルフケアの方法について、詳しくは、本ガイドライン第七章（P29～P30）をご参照ください。



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（心地いいと感じるところに手を当てる）



セルフタッチの例：① 左手を首の後ろに当て、右手をおでこに当てる
② 右手を胸に当て、左手をお腹に当てる

-
- * 1. 自律神経系の説明については、S.ポージェス博士が提唱したポリヴェーガル理論に基づく。
 - * 2. 身体接触については、子どもの年齢・性別に応じた配慮（ルールづくり）が重要である。詳しくは、「第四章 子どものセーフガーディング」を参照。
 - * 3. Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action (CPMS)（翻訳版は『人道行動における子どもの保護の最低基準 第2版』）のp.208～ p.209

緊急時の子どもへの対応

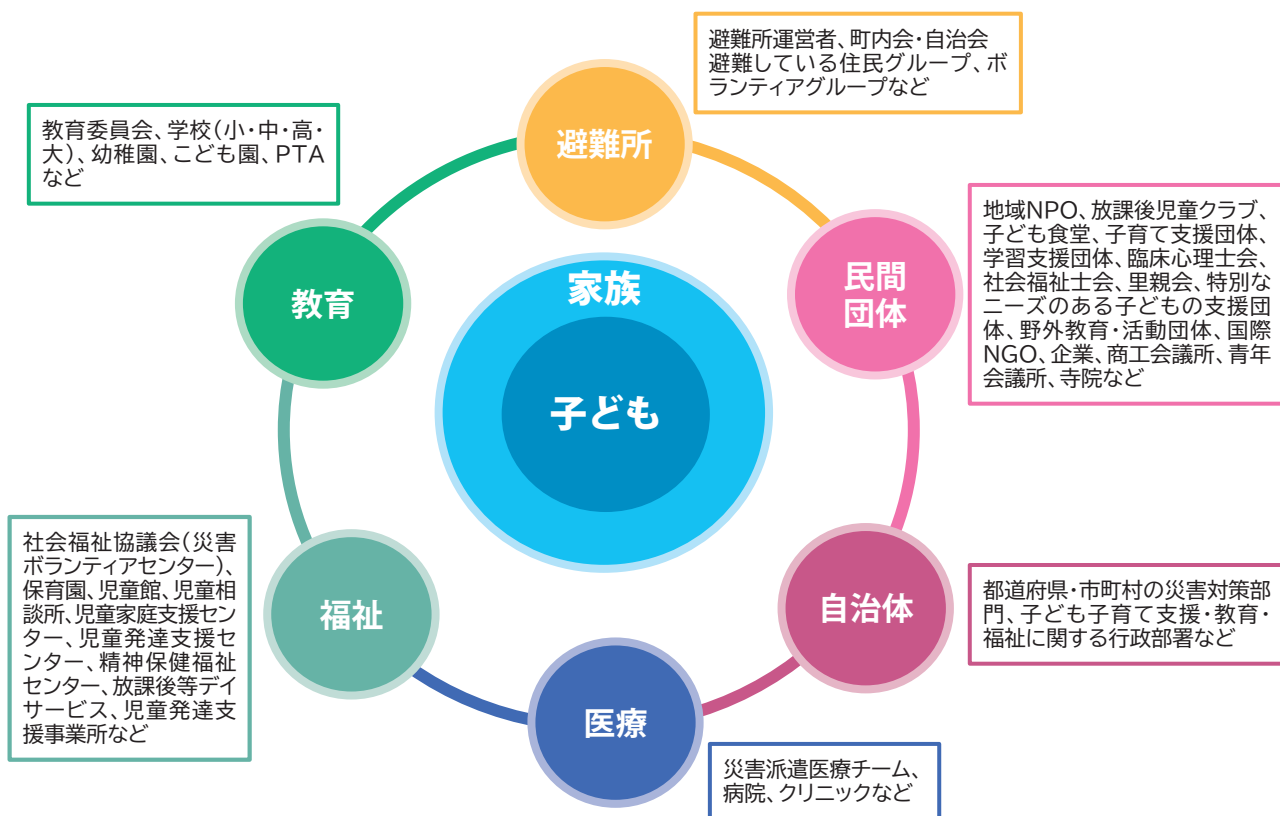
第二章で述べたように、子どもはつらい体験をすると、発達年齢や要因によって様々な反応を示します。災害でつらい経験をした子どもは、恐怖感・不安感・悲しみ・怒りなどの感情を抱えて、その感情を上手に表現できず、日常生活を過ごせなくなる場合もあります。保護者や周囲の大人たちが復旧・復興のための活動に忙しく、子どもに十分な時間を注ぐことが難しくなることも大きく影響します。

そういった子どもの反応にどう向き合っていけば、子どもの心の回復につながるのか、支援者として迷う場合も多くあります。それを検討するため、緊急時の子ども支援に携わった経験のある長野市内外の団体の皆様にご協力をいただき、子ども支援の実践者アンケートを実施しました。「急性期」「反応期」「修復期」「復興期」の各期間の子どもの様子、実際に行った支援内容を年齢別（保護者含む）の表にまとめています。また、各年齢や期間に応じた緊急時の子ども支援における留意点を表の中にも含めました。

災害規模によって、子どもを取り巻く環境や復旧スピードは異なり、時期区分の長さは変わるため、時期の長さは目安として参考にしてください。

子ども支援の実践者アンケートでは、支援を行う上で困ったことや迷ったこと、専門家からアドバイスがほしかったことについてもお聞きしました。実践者からいただいた回答をもとにQ&A（P18～P21）を作成しましたので、併せてご覧ください。子ども支援には様々な人が関わります。それぞれの立場で子どもに関わる中で参考にしてください。

地域行政や他団体との連携



※認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク (JVOAD) 「被害者支援コーディネーションガイドライン〈子ども支援〉」P9より引用し、加筆・修正

乳幼児の反応

急性期 (発災直後～1週間)	反応期 (1週間～2カ月)
<p>■パニック・不安定になる・怖がる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ どうしていいかわからず戸惑う ・ 怯えて固まり、抱っこなどを求める ・ 機嫌が悪くなったり、泣くなど気持ちが安定しない ・ 保護者の動揺が映し出される ・ 大雨や暴風等 (被災した時と似た状況) を怖がる <p>■いい子にしている</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 周囲の環境を見て自分を抑え込んでいる 	<p>■甘える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 親と離れることに激しく抵抗する ・ 異様に大人に甘える (肩車、おんぶ等) ・ 保護者の落ち着きとともに順応するが、保護者の精神状態の変化に左右される ・ 赤ちゃん返りが見られる <p>■気分の高揚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小学生など年長の子に可愛がられて、一緒になって楽しく遊ぶ ・ 状況の把握ができず、いつもと違う環境を楽しいと感じたり、多くのおもちゃが日々増えていくことに興奮している <p>■状況を把握する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 最初は何が起きたのか分かっていなかった子どもも、年長児はテレビ等を見て状況をなんとなく感じ取る ・ 託児所がスタートしてからも居場所で過ごす子どもがいる ・ 保護者から離れてスタッフと遊んだり (少人数の関わり)、一人でおもちゃで遊ぶ <p>■身体的反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ お菓子やジュースをとり過ぎて、食事に支障をきたす場合もある ・ 寝られず夜泣きをする ・ おしゃぶりやお漏らしをやめていた子が、またするようになる
<p>・ 適切なスキンシップや優しい声かけなど、安心感が得られる関わりを通常よりも増やす</p> <p>・ 今までできていたことができなくなる、親にしがみつくななどの「赤ちゃん返り」は通常の反応のため、否定しない。可能な場合には、無理に親から離すことは避ける</p> <p>・ 気持ちを受け止め、小さな子どもでも次にどこへ行くか、どこで過ごすか、何をするかなどの見通しを伝える。質問にも分かる範囲で答える</p> <p>・ 子どもの身近な大人の安心・安全感が子どもに影響するので、保護者が必要なサポートを得られているか確認する</p>	<p>・ できる限り生活のリズムを整える</p> <p>・ 適切なスキンシップや優しい声かけなど、安心感が得られる関わりを継続する。今までできていたことができなくなる、親にしがみつくななどの「赤ちゃん返り」は通常の反応のため、否定しない</p> <p>・ 気持ちを受け止め、小さな子どもでも次にどこへ行くか、どこで過ごすか、何をするかなどの見通しを伝える。子どもの言葉や気持ちを否定せずに、可能な限り受け止める</p> <p>・ コントロール感を取り戻していけるような小さな成功体験やできるお手伝いなど、「できる」の感覚を無理のない範囲で促す</p> <p>・ 子どもの身近な大人の安心・安全感が子どもに影響するので、保護者が必要なサポートを得られているか確認する</p>
<p>■災害時の子どもの居場所の開設・運営 (一時預かり)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 保護者とともに過ごすことをサポートしたり、保護者の様子から預かりが必要だと判断した場合は一時預かりを行う ・ 可能な限り、一人ひとりの子どもに対応する ・ ティキャン用的小さなテントや、ちょっとした囲いで、お昼寝スペース、授乳スペースの確保 ・ トイレの同行 ・ 避難所以外 (在宅避難者や車中泊避難者等) にも避難者がいることを前提に、居場所の情報をSNS等でも発信し、居場所利用のない子どもへも物資、食事、情報などを提供しながら、支援者をつなげる環境づくりを行い、居場所利用ができない要因を併せて探る <p>■衛生環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体調チェック ・ 検温、手洗い ・ おもちゃ等、子どもが触れるものの消毒 ・ 子どもの身の回りの清掃 <p>■物資支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 育児用品の提供 (哺乳瓶、衛生用品) ・ 衣料品の提供 (古着などから届き始めるが、不足しがちな下着類の確保が必要) ・ ミルク、タオル、オムツ (大きなサイズも含めて各サイズ)、おしり拭き、おもちゃの提供 <p>■行政機関とのコーディネート・連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 乳児の支援は難しいため、平時から緊急時の保育所の役割などを行政と検討し、乳児と保護者、妊婦が安心して過ごせる環境をつくる (二次避難所との連携も必要) <p>■支援者支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 支援者の負担感を減らす工夫が必要 (話を聴くなど) 	<p>■災害時の子どもの居場所の提供 (一時預かり、食事支援等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもの預かりや遊び場の提供など、毎日の支援が必要 ・ 一緒に遊んだり、食事の世話などを行い、できるだけ早く日常を取り戻すための支援を行う (スケジュール調整、静・動の活動、食事支援) ・ 適切なおもちゃを使ってゆっくり遊ぶ ・ トイレの同行 ・ 避難所では、幼児用の食事は用意されない可能性が高いため、保育所等と連携し、可能な限り幼児 (子ども) の食事の提供に努める ・ 避難所以外 (在宅避難者や車中泊避難者等) にも避難者がいることを前提に、居場所の情報をSNS等でも発信し、居場所利用のない子どもへも物資、食事、情報などを提供しながら、支援者をつなげる環境づくりを行い、居場所利用ができない要因を併せて探る <p>■衛生環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体調チェック ・ 検温、手洗い ・ おもちゃ等、子どもが触れるものの消毒 <p>■物資支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ミルク、衣料品 (必要なものを選べる環境を整える)、オムツ (大きなサイズも含めて各サイズ) の提供

対応における留意する点

支援内容の例

修復期（1カ月～半年）	復興期
<ul style="list-style-type: none"> ■甘え・執着する <ul style="list-style-type: none"> ・保育所・幼稚園が再開し、日常を取り戻す反面、保護者が災害復興などで忙しくなるため、支援者に子どもが甘えたり、執着する姿も見られる ・赤ちゃん返りが見られる ■わがままになる・反抗する <ul style="list-style-type: none"> ・避難所生活が長期になり、ストレスの発散がうまくできず、不機嫌行動や反抗をする場合もある ■落ち着きがなくなる <ul style="list-style-type: none"> ・物理的環境には慣れていているように見えるが、親や周りの大人の精神状態に反応し、心理的環境は落ち着かない ・1つのおもちゃでじっくり遊ばない ■我慢する <ul style="list-style-type: none"> ・普段は我慢できないようなことを我慢してしまうこともある ■身体的反応 <ul style="list-style-type: none"> ・寝られず何度も起きる 	<ul style="list-style-type: none"> ■落ち着く <ul style="list-style-type: none"> ・保護者が落ち着いてくると、子どもも落ち着きを取り戻す
<ul style="list-style-type: none"> ・これまで我慢していたつらい気持ちが出てくる時期でもある。感情と行動を分けて考え、怒ったりイライラする気持ちに十分共感しながら、行動は必要に応じて制限する。イライラや怒りを出せる代替の方法を考える（クッションをぎゅっと握る、新聞をビリビリする、大きな紙に色を塗る、身体を動かす遊びをする等） ・身体的反応が出ている子どもには、適切なスキンシップや優しい声かけなど、安心感が得られる関わりを継続する 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な関わりを通して大多数の子どもは症状が改善する時期だが、周囲が落ち着いたからこそ症状が出る子どももいる。症状の継続や悪化などが見られる場合は専門家に相談する
<ul style="list-style-type: none"> ■災害時の子どもの居場所の提供（一時預かり、食事支援等） <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの預かりや遊び場の提供など、週末などに支援が必要 ・保護者から離れて遊べる子どもとおもちゃでゆっくり遊ぶ ・食事提供 ■衛生環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ・体調チェック ・検温、手洗い ・おもちゃ等、子どもが触れるものの消毒 ■物資支援 <ul style="list-style-type: none"> ・衣料品の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ■災害時の子どもの居場所の提供（一時預かり、食事支援等） <ul style="list-style-type: none"> ・特に週末などの居場所の提供 ■衛生環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ・体調チェック ・検温、手洗い ・おもちゃ等、子どもが触れるものの消毒

急性期 (発災直後～1週間)

- **パニック・不安定になる・怖がる**
 - ・イライラして落ち着かない様子や不適応行動が見られる (走る、投げる、叫ぶ)
 - ・保護者の動揺が映し出される
 - ・大雨や暴風等 (被災した時と似た状況) を怖がる
- **甘え・執着する**
 - ・大人にスキンシップを求める
 - ・大人の対応を試す (つねる、殴る)
- **状況を把握する**
 - ・自分の置かれている状況を正しく理解できないため、テレビやインターネットを通して情報を得ようとする
- **我慢している**
 - ・大人たちの状況を把握し、自分よりも年下の子どもたちが遊びに割り込んできても我慢する様子も見られる
- **身体的反応**
 - ・他の人のいびきなどで眠れない
 - ・食事を食べられなかったり、差し入れられるお菓子やジュースを必要以上にとり過ぎてしまう

反応期 (1週間～2カ月)

- **不安定になる**
 - ・ストレスが高まり昼夜逆転など、不適応行動が見られる
 - ・不安で気持ちの浮き沈みが激しく、大人にスキンシップを求めることもある (特に低学年)
 - ・避難所生活で知らない子どもや大人と過ごすことに不安を示す
- **反発・ストレス・わがままになる・乱暴になる**
 - ・集団生活に疲れて一人になれるスペースを求める
 - ・日常生活の変化に気持ちが沈み、怒りで反発し、物を丁寧に扱わないなど乱暴に振る舞う。大声を出すなどの様子が見られる
 - ・避難所生活で勉強や読書などができず不満を訴える
 - ・提供されるイベント支援等に疲れ始める
 - ・避難所の環境に慣れ、家にいるような感覚からか、人目があるところで衣類を脱ぐなど行動がルーズになる
 - ・性器を見せ合うなどの行動 (性化行動) が見られる場合がある
- **担い手となる**
 - ・支援の担い手になるようとする
- **落ち着く**
 - ・保護者の落ち着きとともに状況に順応するようになる
- **身体的反応**
 - ・指しゃぶり ・お漏らし ・膀胱炎 ・便秘

- ・怖がって不安定になったり、甘えて離れられなくなるのは、異常な事態が起きたことに対する正常な反応と捉え、周囲の大人がまず自分を落ち着かせ、子どもを安心させる声かけをする。深呼吸やリラクセスにつながる活動を一緒にする。見通しが立つと安心するので、次の予定や今後の予定をできる限り伝える
- ・周囲の大人が大変であることを理解しているため、自分のことを後回しにして我慢する子どもがいるので、気にかける必要がある
- ・不適切な行動に対しては、イライラや不安に十分共感しながら、やってはいけない行動は明確に伝える。イライラや怒りを出せる代替の方法を考える (クッションをぎゅっと握る、新聞をビリビリする、大きな紙に色を塗る、身体を動かす遊びをする等)
- ・身体的反応が出ている子どもには、いたわる声かけや支援ニーズに対応するなど、安心感が得られる関わりをする
- ・子どもの身近な大人の安心・安全感が子どもに影響するので、保護者が必要なサポートを得られているか確認する

- ・様々な反応は、異常な事態が起きたことに対する正常な反応と捉え、周囲の大人がまず自分を落ち着かせ、子どもを安心させる声かけをする
- ・睡眠・食事・生活リズムを少しでも整え、セルフケアや自分の身を守る方法などのライフスキルを教える
- ・日常的な活動 (遊びや学習) を取り戻せる時間と空間を確保する
- ・深呼吸やリラクセスにつながる活動、身体を動かし発散できる活動を行う
- ・見通しが立つことが安心につながるので、次の予定や今後の予定をできる限り伝える
- ・子ども自身が体験や気持ちを話したい場合は、受容的に傾聴する
- ・不適切な行動に対しては、イライラや不安に十分共感しながら、性化行動 (年齢に不相応な性的問題行動や言動) も含め、やってはいけない行動は明確に伝える。イライラや怒りを出せる代替の方法を考える (クッションをぎゅっと握る、新聞をビリビリする、大きな紙に色を塗る、身体を動かす遊びをする等)
- ・身体的反応が出ている子どもには、いたわる声かけや支援ニーズに対応するなど、安心感が得られる関わりをする
- ・子どもの身近な大人の安心・安全感が子どもに影響するので、保護者が必要なサポートを得られているか確認する
- ・不安定な状態や性化行動が続く場合はSOSのサインと捉え、連携先や専門家に相談する

- **情報収集**
 - ・被災者のニーズの把握
- **災害時の子どもの居場所の開設・運営**
 - ・遊び場を確保 (屋内・屋外) し、事故やけがのないよう子どもの見守りを行う
 - ・過ごし方は、子どもたちが参加し1日のスケジュールを決め、生活リズムが整うように配慮する
 - ・子どもの不安を和らげるために傾聴を行う
 - ・学習コーナーの設置と学習支援
 - ・一人になれるスペースの確保
 - ・安心グッズ (クッションなど) の準備
 - ・トイレの同行
 - ・避難所以外 (在宅避難者や車中泊避難者等) にも避難者がいることを前提に、居場所の情報をSNS等でも発信し、居場所利用のない子どもへも物資、食事、情報などを提供しながら、支援者につながる環境づくりを行い、居場所利用ができない要因を併せて探る
- **衛生環境の整備**
 - ・体調チェック
 - ・検温、手洗い、マスク着用
 - ・おもちゃ等、子どもが触れるものの消毒
 - ・子どもの身の回りの清掃
- **物資支援**
 - ・衣料品の提供 (古着などから届き始めるが、不足しがちな下着類の確保が必要)
 - ・おもちゃの提供
- **支援者支援**
 - ・支援者の負担感を減らす工夫が必要 (話を聴くなど)

- **専門家による心のケア**
 - ・スクールカウンセラー等による個別面談
 - ・ストレスアンケートによるセルフチェック、支援方法の検討
- **避難所のプライバシーの確保**
 - ・子どもの心の安定のために避難所でのプライバシーの確保が必要
- **災害時の子どもの居場所の提供**
 - ・休校時と学校再開後の放課後に子どもの受け入れ・送迎、不登校児の預かりも行う
 - ・遊び場を整備し、事故やけがのないよう子どもの見守りを行う
 - ・子どもの不安を和らげるための傾聴
 - ・一人になれるスペースの確保
 - ・学習コーナーの設置と学習支援
 - ・居場所でのイベントの提供
 - ・性教育の実施
 - ・トイレの同行
 - ・保護者の送迎時間に柔軟に対応できるよう時間を調整
 - ・避難所以外 (在宅避難者や車中泊避難者等) にも避難者がいることを前提に、居場所の情報をSNS等でも発信し、居場所利用のない子どもへも物資、食事、情報などを提供しながら、支援者につながる環境づくりを行い、居場所利用ができない要因を併せて探る
- **衛生環境の整備**
 - ・体調チェック
 - ・検温、手洗い、マスク着用
 - ・子どもが触れるものの消毒
 - ・子どもの身の回りの清掃
- **物資支援**
 - ・衣料品、学用品、食品の提供

修復期 (1カ月～半年)	復興期
<ul style="list-style-type: none"> ■ 攻撃的・乱暴になる <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常を取り戻しつつある反面、保護者が災害復興などで忙しくなるため、ストレスから殴る・蹴るといった乱暴な行動が見られる ・ 大人の指示に反発したり、本音をストレートに吐き出す ■ 落ち着く <ul style="list-style-type: none"> ・ 学校が再開し、友だちと楽しく過ごすことができるようになり、日常に近い生活ができている子どもは、少し落ち着きを取り戻す ■ 個々の気持ちの差 <ul style="list-style-type: none"> ・ 元の生活に戻る子どもと戻れない子どもの間で気持ちの差が生まれる ■ 居場所へのニーズ <ul style="list-style-type: none"> ・ ニーズが多様化する（不登校児支援など） ・ 日常にシフトし、利用がなくなる子どもが出てくる ■ 大人との関わり <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分を受け入れてくれる大人を見極めて、関わりを求めようとする ■ 担い手となる <ul style="list-style-type: none"> ・ 居場所で自分の役割を見出す（高学年） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 落ち着く <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常を取り戻し落ち着く ■ 我慢する <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭状況に大きな変化が見られる子どもは、保護者を気遣い我慢する ■ 災害を客観的に捉えられるようになる <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の状況を話せるようになる ・ 災害に関心を持つようになる
<ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠・食事・生活リズムを整え、セルフケアや自分の身を守る方法などのライフスキルを教える ・ 支援ニーズの高い子どもへの個別の対応を検討する ・ 子ども自身が体験や気持ちを話したい場合は、受容的に傾聴する ・ 子どもの身近な大人の安心・安全感が子どもに影響するので、保護者が必要なサポートを得られているか確認する ・ 不安定な状態や性化行動が続く場合はSOSのサインと捉え、連携先や専門家に相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 支援ニーズの高い子どもへの個別の対応を検討する ・ 子ども自身が体験や気持ちを話したい場合は、受容的に傾聴する ・ 子どもの身近な大人の安心・安全感が子どもに影響するので、保護者が必要なサポートを得られているか確認する ・ 不安定な状態や性化行動が続く場合はSOSのサインと捉え、連携先や専門家に相談する
<ul style="list-style-type: none"> ■ 専門家による心のケア <ul style="list-style-type: none"> ・ スクールカウンセラーによる個別面談 ・ ストレスアンケートによるセルフチェック、支援方法の検討 ■ 災害時の子どもの居場所の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭、保護者との連絡やそのニーズを把握し、子どもたちの心の安定につながる週末と放課後の居場所の提供を行う ・ 不登校児への支援 ・ 子どもの預かり・送迎、事故やけがのないように見守り、遊び場の提供 ・ 日常のルールを取り戻していくための声かけ（おもちゃの使い方等） ・ 子どもとのプログラムづくりの実施 ■ 衛生環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体調チェック ・ 検温、手洗い、マスク着用 ・ 子どもが触れるものの消毒 ・ 子ども身の回りの清掃 ■ 物資支援 <ul style="list-style-type: none"> ・ 衣料品、学用品、食品の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもへの対応 <ul style="list-style-type: none"> ・ より日常の生活に近づくように支援 ・ 変化が見られる子どもに対しては、声かけや面談を丁寧に行いながら支援を行う ■ 専門家による心のケア <ul style="list-style-type: none"> ・ スクールカウンセラー等による個別面談 ・ ストレスアンケートによるセルフチェック ・ 支援方法の検討 ■ 災害時の子どもの居場所の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・ 週末の居場所の確保 ■ 衛生環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体調チェック ・ 検温、手洗い、マスク着用 ・ 子どもが触れるものの消毒 ・ 子ども身の回りの清掃 ■ 日常からできる備えを学ぶ場の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・ 親子向け防災講座（ハザードマップとマイタイムラインの確認、防災料理、ローリングストックの方法など） ・ トイレが使えない、電気が通っていない等、自宅避難でも考えられる場面の体験（テントや寝袋で寝てみるなど） ・ 避難所などの移動先で安心して過ごせるように練習する機会づくり ・ 避難所で過ごすうちに環境に慣れ、着替えの時などにルーズになりがちなため、自分の身を守ることの大切さを日ごろから啓発する

急性期（発災直後～1週間）

- **怖がる**
 - ・大雨や暴風等（被災した時と似た状況）を怖がる
- **状況を把握する**
 - ・テレビやスマートフォン等で災害情報を確認する
- **孤立する**
 - ・居住スペースから出てこない
- **学習できる環境を求める**
 - ・辞書などの学習道具を欲する（学習できる日常を取り戻したい気持ち）
 - ・受験生は勉強、塾通いを再開したいと思っている
- **身体的反応**
 - ・睡眠不足、生理痛で体調を崩す子もいる

反応期（1週間～2カ月）

- **不安定になる**
 - ・ストレスが高まり昼夜逆転など、不適応行動が見られる
- **不安が募る**
 - ・たくさんの支援者が来てうれしくて楽しい反面、不安を募らせる
 - ・誰かに依存したい気持ちが強まる
- **ストレスが高まる**
 - ・集団生活に疲れて一人になれるスペースを求める
 - ・学校が避難所となるなど、居場所がなくなりストレスがたまる
 - ・避難所生活で勉強や読書などができず不満を訴える
 - ・性化行動が見られる（加害者にも被害者にもなり得る）
- **担い手となる**
 - ・復旧活動などに自ら参加する
 - ・自分の出番、貢献度を感じることで、地域の中で役割を担おうと頑張り過ぎる傾向がある
- **勉強を再開**
 - ・学習室で静かに勉強に励む

- ・周囲の大人が大変であることを理解しているため、自分のことを後回しにして我慢する子どももいるので、気にかける必要がある
- ・安心できる人と離れるのが怖いなど、心理的退行が起きるのは通常の反応であり否定しない
- ・体調不良は睡眠障害も多いので、安心できる声かけをする
- ・災害情報に触れ過ぎないように制限も必要（災害後は誤った情報が拡散されることが多いことも伝える）

- ・友人や同級生と過ごせる時間や場所をつくる
- ・深呼吸やリラックスにつながる活動を取り入れ、遊びや学習など日常的な活動が行えるようにしていく
- ・依存したいなど心理的退行が起きるのは通常の反応であるため否定せず、周囲との交流に目を配る
- ・子ども自身が体験や気持ちを話したい場合は、受容的に傾聴する
- ・役割を担うことはコントロール感を取り戻すことにつながるが、やり過ぎると燃え尽きにつながるため周囲の大人が制限する
- ・睡眠、食事、生活リズムを少しでも整え、セルフケアや自分の身を守る方法などのライフスキルを教える
- ・災害情報に触れ過ぎないように制限も必要（災害後は誤った情報が拡散されることが多いことも伝える）

- **災害時の子どもの居場所の開設・運営**
 - ・子ども自身が自らの意志で足を運べる場をつくる
 - ・小学生以下の子どもたちと同じ場所で過ごす場合、時間や部屋を区切るなどの工夫をする
 - ・静かな学習の場と学習支援者の提供（夜間の学習の場の提供）
 - ・小学生以下の子どもたちに気を取られ過ぎず、中高生の存在にも気配りをする
 - ・避難所以外（在宅避難者や車中泊避難者等）にも避難者がいることを前提に、居場所の情報をSNS等でも発信し、居場所利用のない子どもへも物資、食事、情報などを提供しながら、支援者をつなげる環境づくりを行い、居場所利用ができない要因を併せて探る
- **対応・傾聴**
 - ・交流する中で何気なく出てくる言葉を敏感にキャッチする
 - ・傾聴カフェのような場を設け、個別に傾聴、観察する機会を増やす
- **物資支援**
 - ・衣料品の提供（古着などから届き始めるが、不足しがちな下着類の確保が必要）
 - ・教材の手配
- **情報発信**
 - ・避難所等の掲示物やSNS発信など、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする子どもに情報が伝わるよう工夫する

- **災害時の子どもの居場所の提供**
 - ・子どもたちが欲しい居場所を自らつくれるよう支援する
 - ・小学生以下の子どもたちと同じ場所で過ごす場合、時間や部屋を区切るなどの工夫をする
 - ・避難所以外（在宅避難者や車中泊避難者等）にも避難者がいることを前提に、居場所の情報をSNS等でも発信し、居場所利用のない子どもへも物資、食事、情報などを提供しながら、支援者をつなげる環境づくりを行い、居場所利用ができない要因を併せて探る
- **対応・傾聴**
 - ・交流する中で何気なく出てくる言葉を敏感にキャッチする
 - ・個別に傾聴、観察する機会を増やす
 - ・役割を担おうと頑張り過ぎる子どもにセーブをかける
- **長期的な支援につなげる**
 - ・長期的に支えていけるよう関係性を維持しながら支援
- **情報発信**
 - ・避難所等の掲示物やSNS発信など、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする子どもに情報が伝わるよう工夫する

修復期（1カ月～半年）	復興期
<p>■集団で遊ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> 小学生と中学生（異年齢の子ども）と一緒に過ごし、遊ぶことも多い <p>■避難所を離れることへの不安を示す</p> <p>■地域のために役に立ちたい</p> <ul style="list-style-type: none"> 避難所の中や仮設住宅でのボランティア 	<p>■避難所を離れることへの不安を示す</p> <p>■地域のために役に立ちたい</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢者と一緒に体操する 仮設住宅の見回りボランティア <p>■反応が出る</p> <ul style="list-style-type: none"> それまで我慢して頑張ってきた反動で、遅れて反応が出る（親が弟妹にかかりきりになるなど、自分をせせす抑え込んできて、反応が遅れて出る） 災害を想起する場面に遭遇するなど、何らかのきっかけで反応が出る 不登校
<ul style="list-style-type: none"> 友人や同級生と過ごせる時間や場所をつくる 深呼吸やリラックスにつながる活動を取り入れ、遊びや学習など日常的な活動が行えるようにしていく 睡眠・食事・生活リズムを少しでも整え、セルフケアや自分の身を守る方法などのライフスキルを教える 子ども自身が体験や気持ちを話したい場合は、受容的に傾聴する 	<ul style="list-style-type: none"> 友人や同級生と過ごせる時間や場所をつくる 深呼吸やリラックスにつながる活動を取り入れ、遊びや学習など日常的な活動が行えるようにしていく 睡眠、食事、生活リズムを少しでも整え、セルフケアや自分の身を守る方法などのライフスキルを教える 子ども自身が体験や気持ちを話したい場合は、受容的に傾聴する 周囲が落ちついた時期に反応を示す子どもがいるため注意する
<p>■災害時の子どもの居場所の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> 子ども自身が自らの意志で足を運べる場をつくる 小学生以下の子どもたちと同じ場所で過ごす場合、時間や部屋を区切るなどの工夫をする 居場所に来られない子どもに対しては、利用できない要因を探る <p>■対応・傾聴</p> <ul style="list-style-type: none"> 交流する中で何気なく出てくる言葉を敏感にキャッチする 個別に傾聴、観察する機会を増やす <p>■長期的な支援につなげる</p> <ul style="list-style-type: none"> 長期的に支えていけるよう関係性を維持しながら支援 <p>■情報発信</p> <ul style="list-style-type: none"> 避難所等の掲示物やSNS発信など、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする子どもに情報が伝わるよう工夫する 	<p>■災害時の子どもの居場所の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> 子ども自身が自らの意志で足を運べる場をつくる 小学生以下の子どもたちと同じ場所で過ごす場合、時間や部屋を区切るなどの工夫をする 居場所に来られない子どもに対しては、利用できない要因を探る <p>■対応・傾聴</p> <ul style="list-style-type: none"> 交流する中で何気なく出てくる言葉を敏感にキャッチする 個別に傾聴、観察する機会を増やす <p>■長期的な支援につなげる</p> <ul style="list-style-type: none"> 長期的に支えていけるよう関係性を維持しながら支援 <p>■情報発信</p> <ul style="list-style-type: none"> 避難所等の掲示物やSNS発信など、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする子どもに情報が伝わるよう工夫する

急性期（発災直後～1週間）

- 呆然とする・冷静さを失う**
 - ・逃げることに無我夢中で冷静さを失う
 - ・子どもを抱いて呆然とする
 - ・被災状況を確認して愕然とする
- 復旧に奔走**
 - ・住居（避難所）を確保し、食事面の心配をする
 - ・衣料品や生活雑貨、清掃用品などの調達に奔放する
 - ・当面の避難先の確保、親戚や職場、子ども関係への連絡など慌ただしく、子どもに向き合う時間が減る
 - ・被災状況を確認し、復旧活動にあたり、心身ともに疲労が見られる
- 情報共有**
 - ・PTAのつながりや避難所掲示物などを通じて子どもの居場所開設の情報を得る
 - ・避難先の親戚宅から情報を得る人もいる

反応期（1週間～2カ月）

- 身体・精神の不調**
 - ・夜になると、神経が昂ったり落ち込んだりして、不眠、孤独感に襲われる
 - ・災害の後片付けで身体的に疲れている
 - ・避難所生活や親戚の家に避難している人たちは人間関係で気疲れする
- 孤独感・葛藤**
 - ・職場で被災者が自分だけだと孤独感を感じる
 - ・自分も被災しているが支援者にならなくてはならない人もいる
- 支援を受けたがらない**
 - ・「自分より大変な人がいる」と考え、支援を受けることを拒む
- 託児支援の要望**
 - ・常にスタッフが居場所にいることで子どもを見てもらえる安心感がある
- 個別避難の家庭への情報不足**
 - ・個別避難の家庭は情報が不足し不安を感じる
 - ・情報を得て支援物資を取りに来る被災者もいる
- 被災者以外の親子への寄り添い**
 - ・被災者以外の保護者も不安や同様の気持ちで不安定になり、心理的不安がその子どもにも伝わる
- 子どもとの時間の減少**
 - ・罹災証明の確保、自動車被災の手続きなど、復旧のための対応に追われ、子どもに向き合う時間が減る
- 復興状態の格差**
 - ・復興状態に格差があり、避難所の閉鎖に戸惑う人もいる
 - ・支援の継続を懇願する
- 金銭面の不安**
 - ・金銭問題に悩む

- ・保護者のその時のニーズに対してできることがあれば対応し、つながりと信頼関係をつくる
- ・どこに行けばどのような支援が得られるのか等の情報を集める
- ・保護者から話をする場合は傾聴する
- ・支援情報を発信する際には、できるだけ多くの手段を用いる

- ・保護者が気軽に相談したり、お互いに話したりすることができる安心・安全な場所を用意し、傾聴しながら必要な支援につなげる
- ・保護者の安心感・安全感が子どもの安心感・安全感につながることを伝え、5分でもホッと時間を取ることを促す
- ・支援情報を発信する際には、できるだけ多くの手段を用いる

- つながりをつくる**
 - ・支援者として信頼してもらうためのつながりをつくる
- 傾聴**
 - ・送迎時の傾聴
 - ・ハンドマッサージをしながら雑談する中で傾聴するなど、話せる環境づくりの工夫をする
- 長期的な支援につなげる**
 - ・長期的に支えていけるよう関係性を維持しながら支援を行う
- 状況確認**
 - ・避難所内や在宅避難者のニーズを把握し、要望に応じて物資を集めたり、物資担当につなげる
- 災害時の子どもの居場所の開設・運営**
 - ・子どもの一時預かり
- 物資支援**
 - ・衣料品、生活必需品の提供（古着などから届き始めるが、不足しがちな下着類の確保が必要）
- 情報発信**
 - ・避難所等の掲示物やSNS発信など、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする保護者に情報が伝わるよう工夫する

- 傾聴**
 - ・ハンドマッサージをしながら雑談する中で傾聴するなど、話せる環境づくりの工夫をする
- セルフケアの大切さを伝える**
 - ・自分で自分のケアをすることが子どもへのケアにもつながるので、支援を受けることの大切さを明確に伝える
- 託児支援**
 - ・子どもの一時預かり（保護者が自分の時間を持つための支援）
- 物資支援**
 - ・衣料品、生活必需品の提供
 - ・子どもの居場所など、避難所以外での物資の配布
- 情報発信**
 - ・避難所等の掲示物やSNS発信など、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする保護者に情報が伝わるよう工夫する

修復期（1カ月～半年）	復興期
<ul style="list-style-type: none"> ■身体・精神の不調 <ul style="list-style-type: none"> ・夜になると、神経が昂ったり落ち込んだりして、不眠、孤独感に襲われる ■支援を受けたがらない <ul style="list-style-type: none"> ・「自分より大変な人がいる」と考え、支援を受けることを拒む ■復興状態の格差 <ul style="list-style-type: none"> ・日常を取り戻しつつある家庭とそうでない家庭の格差が生じる ・被災した他人と自分を比べ、ネガティブになったりポジティブになったりする ■金銭面の不安 <ul style="list-style-type: none"> ・金銭問題に悩む ■子どもとの時間が増える <ul style="list-style-type: none"> ・復興が進み、子どもの状態を見られる時間を持てるようになる ■状況を客観視し前向きになる <ul style="list-style-type: none"> ・自分の状態を客観的に見られるようになる ・家庭の復興への方向性を見出す 	<ul style="list-style-type: none"> ■落ち着きを取り戻す <ul style="list-style-type: none"> ・住居の問題が解決して落ち着いてくる ■災害の記憶が蘇る <ul style="list-style-type: none"> ・きっかけがあると災害時を思い出す ・被災当時のエピソードを話すようになる
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が望む場合、定期的なお茶会など、気軽に相談したり、話したりできる場を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が望む場合、定期的なお茶会など、気軽に相談したり、話したりできる場を提供する
<ul style="list-style-type: none"> ■傾聴 <ul style="list-style-type: none"> ・保護者サロンをつくり、保護者の話を傾聴 ■セルフケアの大切さを伝える <ul style="list-style-type: none"> ・自分で自分をケアすることが子どもへのケアにもつながるので、支援を受けることの大切さを明確に伝える ■託児支援 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの一時預かり（保護者が自分の時間を持つための支援） ■場の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・保護者への集い場の提供 ■物資支援 <ul style="list-style-type: none"> ・衣料品、生活必需品の提供 ・子どもの居場所など、避難所以外の物資の配布 ■情報発信 <ul style="list-style-type: none"> ・避難所等の掲示物やSNS発信など、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする保護者に情報が伝わるよう工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ■学びの場の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・親子向け防災講座（ハザードマップとマイタイムラインの確認、防災料理、ローリングストックの方法など） ■情報発信 <ul style="list-style-type: none"> ・避難所等の掲示物やSNS発信など、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする保護者に情報が伝わるよう工夫する



子どもへの対応

Q1

被災した子どもの心のケアについて、どのように理解し学びを深めたらよいか？

危機的な出来事に直面した時、子どもは普段とは異なる反応や行動を示しますが、それは異常な事態が起きたことに対する正常な反応であり、周囲の大人がまず自分を落ち着かせ、子どもに寄り添っていくことが必要です。災害時の子どもの心のケアについては、多くの専門機関サイトで情報を得ることができ、研修プログラムを実施している団体もあるので、平時から学びの機会を設けていくことも効果的です。

【参考サイト】

- ▶ **子どものための心理的応急処置（セーブ・ザ・チルドレン）** <参照>第八章3-1（P31）
- ▶ **災害時の子どもの心のケア（日本ユニセフ協会）** <参照>第八章3-2（P31）
- ▶ **災害下における子どものこころのケアの手引きとリーフレット（日本児童青年精神医学会）**
<参照>第八章3-3（P31）
- ▶ **子どもの心の対応マニュアル（日本小児科学会）** <参照>第八章3-8（P31）

Q2

「自由の尊重」と「ルールの順守」のバランスをどうとったらよいか？

災害後の子どもの居場所では、日常と違って複数の年齢層の子どもたちが同じ場で過ごし、子どもを見る大人の数に限りがある場合も多くあり、ルールが必要となります。大事なものは「子どもの安心・安全が守られるか」「様々な子どもを受け入れるという原則を守っているか」「子どもの最善の利益とは何か」という視点に基づいて考えることです。様々な子どもを受け入れ、子どもの安心・安全を守るために、子どもたち自身、また居場所に関わる大人全員にルールの意味を丁寧に説明し、子どもとともに納得のいくルールをつくり、みんなで守っていきこうという気持ちが自然と起こるようにすることが重要です。その安心・安全を守るための枠組みの中で、子どもを「ルールで縛る」のではなく、選択肢を提供するなど「自由を尊重」し、イライラしたり嫌だと感じた場合も感情自体は受容し、ルールを破らない形で感情を表現できるようにすることが子どもの気持ちの安定につながります。

Q3

子どもの居場所の環境を整える際のポイントは？

特別に配慮が必要な子どもを含め、幅広い年齢層の子どもが集まる居場所においては、子どもが情報を得やすくするために「情報を整理して提示」したり、過ごしやすくするために「空間を視覚的に整理」するなど、情報・環境を構造化する視点を持つことが大切です。そうすることが子どもの認知的な負担を下げることにつながります。

また、保護者も極度の疲労状態で情報の処理能力が低下している場合もあるため、保護者の不安軽減にも有効です。



▶ **見通しの提示（情報の構造化）**：一日のスケジュールや活動内容、物の設置場所などを文字や図（写真やイラスト）を使って提示したり、時計を設置するなどして、先の見通しを視覚的に伝えます。全体像やこれからの流れが分かることで、漠然とした不安が減り、心の安定につながります。

▶ **スペースの区分け（環境の構造化）**：休息エリアと活動エリアを分けたり、相談しやすい環境をつくるために、パーテーション等で視線を遮り、プライバシーが守られる相談専用のスペースを明確に区切るなど、目的に応じて場所を区分けし、気持ちを切り替えやすくします。スタッフやスペースの調整がつくようなら、年齢（学年）を区切った活動調整ができるとよいでしょう。居場所の出入口は1か所にし、スタッフの誰かが入り口にいるようにして、子どもが安全に過ごせる動線をつくりまします。

Q4 中高生世代とつながるためにはどんな工夫をしたらよいか？

友人や同級生と過ごせる時間や場所をつくり、遊びや学習など日常的な活動が行えるようにしながら、子どもの様子に目を配っていきます。子ども自身が体験や気持ちを話したい場合は、受容的に傾聴します。会話を引き出す仕掛け（卓球など体を動かし発散できること）や、子ども自身に役割を担ってもらう仕掛け（遊びの計画等）も効果的です。

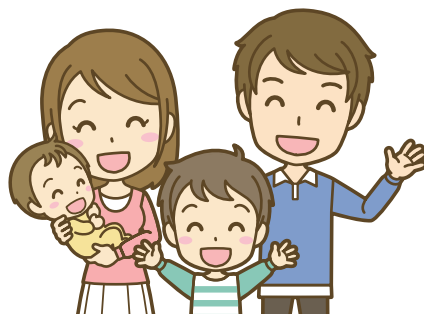
Q5 自ら困り事などを発信しない子どもの気持ちを拾い上げるための方法は？

子どもに無理に気持ちの話をさせるのではなく、「自分が困っていることを誰かに相談するのはなかなか難しいよね。ここは困ったことや心の中でモヤモヤすることを、話したい時に話していい場所だからね」とあらかじめ伝えるとよいかもしれません。その上で、質問をするのではなく、子どものペースを尊重しながら、行動や遊びに寄り添う声かけをし、遊びの中で表現されることは気に留めつつ、まずは、子どもが「この人なら大丈夫。話してみたい」と感じる関係性を構築し、子どもが話してくれるタイミングを尊重することも大切です。

Q6 アニバーサリー反応にはどう対応したらよいか？

アニバーサリー反応は記念日反応とも呼ばれ、過去につらい体験をした日が近づいてくると、落ち込む、パニック症状が出る、体調が悪化するなどの心因反応が、子ども・大人を問わず出ることがあります。そのような症状は「異常なことが起きたことに対する正常な反応」と捉え、リラックスできる活動を取り入れ、信頼できる人に話せる場をつくるなどの対応を行います。

つらい体験について語ることをタブー視せず、コミュニティで追悼の時間や場を設けるなど、気持ちを表現しやすくすることがよい場合もあります。ただし、無理に表現させるのではなく、あくまで個々人のペースを尊重することが大切です。





保護者への対応

Q7

保護者との信頼関係をつくるための声かけの方法や、傾聴を行う際の留意点は？

保護者が気軽に相談したり、話したりすることができる安心・安全な場所を用意し、傾聴しながら必要な支援につなげます。

声かけの方法や傾聴を行う際の留意点を、以下「急性期」「反応期」「修復期」の各期ごとにまとめました。

【急性期】

- ・気持ちを受け止め、共感しながら傾聴する
- ・やっていること、できていることを言葉にする
- ・「今ここ」でできる一つひとつのステップに焦点を当てる
- ・保護者の困っていることに対応できる連携先につなげる

【反応期】

- ・気持ちを受け止め、共感しながら傾聴する
- ・やっていること、できていることを言葉にする
- ・「今ここ」でできる一つひとつのステップに焦点を当てる
- ・保護者の困っていることに対応できる連携先につなげる
- ・ご自身のケアをすることが子どものケアにつながることを伝え、自分をケアする方法を一緒に考える（深呼吸をする、子どもや家族の要求にすべて応えようとしない、できていないことではなくできていることに目を向ける、すべてのことを一度に考えず小さなステップに分けてできるところからやる、一人で抱え込まず周囲に助けを求める、食事・睡眠・軽い運動など自分のための時間を大切にする、好きだったことを思い出す、しんどい時は専門家に相談する）

【修復期】

- ・安心して自分の気持ちや考えをシェアできるように、グループで行う場合は「言いつぱなし、聞きつぱなし、シェアしたくない人はパスしていい」を基本とする
- ・お茶をする、アロマを使う、マッサージやストレッチをするなど、ホッとできる活動を取り入れる

Q8

保護者支援をつなぐ先として、どんな場所が想定されるか？

保護者支援には、行政・社協との連携が欠かせません。被災者ニーズに応じて、各専門部署につないでいけるように情報収集しておくともよいかもしれません。また、各種手続きを行う際など、子どもの預かりができる体制があるとよいかもしれません。



支援体制づくり

Q9

急性期の支援を迅速に行うためのニーズの把握をどう進めたらよいか？

どこで災害が起きてても、すべての子どもとその家族に必要な支援を適切に届けるためには、発災後速やかに行政や社協と連携し、緊急時の子ども支援コーディネーターを中心に現地のニーズアセスメントを行えることが望ましく、子どもに関する状況（子どもの避難生活に関する状況や子ども関連施設などの状況）を適切に把握することが必要です。

その際、被災者に同じような質問が重複して負担が大きくなならないよう、関係者間で調整を行うことも大切です。

Q10 特に支援が必要な子どもの情報を得るにはどうしたらよいか？

特別な配慮や支援を必要とする子どもへの対応には、保護者や普段からその子どもに関わっている支援者、専門職・専門機関などから必要な情報を得て、連携することが不可欠です。普段から地域の子ども支援関係者との情報共有などを通して関係性を築いておくことが、緊急時の迅速かつ必要な支援につながります。

Q11 子どもの特性に対する理解、支援方法を多くの人に理解してもらうための工夫は？

各地域で緊急時の子ども支援コーディネーターを育成する際、避難所運営に携わる関係者や普段から子ども支援に関わる方たちの参画を促し、あらゆる子どもたちの特性や特性に応じた支援方法について学び合う機会を設けていくことが必要です。緊急時の子ども支援コーディネーターは、当事者やその家族と周囲との仲介役となり、必要に応じて専門機関へつなぐ役割を担えることが望ましいです。

Q12 地域の子ども支援の輪をどう広げていったらよいか？

地域で子ども支援に携わる団体（個人）が、平時から「顔の見える関係」を築きながら、民間と行政が一緒になって活動想定や役割分担、連携方法などについて議論していくことが必要です。全国の被災地で活動する災害支援団体（子ども支援）との協働を視野に入れながら関係性づくりを行っていくことも大切です。

Q13 外部支援が減っていく修復期以降、地域内の支援者を確保していくためにはどうしたらよいか？

平時から、地域で子ども支援に携わる団体や個人とつながり、学び合いの機会を継続していくことが、支援者の確保につながります。

Q14 支援者がそれぞれの立場で、どこまで支援に携わるかを判断する際の基準は？

被災地を長期的に支えていけるような関係性を維持しながら、最終的には地域の中で支援体制が整う制度設計を行うことが必要です。子どもたちや地域の人々が持っている回復力（レジリエンス）を信じ、引き出すような支援が重要であると同時に、地域内外から支援に入る団体同士が被災地ニーズやそれぞれのできる支援範囲を共有しながら調整することが効果的な支援につながります。

Q15 防災講座などの学びの場で効果的な手法は？

災害時の地域連携につながる「顔の見える関係性」づくりのきっかけになるよう各地域内で研修を実施すること、座学だけでなく災害時のシミュレーション・ワークやロールプレイなどの形式の研修を実施すること、研修後にネットワークをつくり定期的に地域の防災ニーズや災害後の連携について話し合う機会をつくること、外部団体の提供研修を受け外部団体ともつながりをつくることなどが効果的です。

- ・子ども自身が考えるワークショップ
- ・地域の大人とつながる機会づくり

子どものセーフゲーディング




「子どものセーフゲーディング」とは、子どもとともに活動をする時に、子どもの権利が侵害されないようにする組織的な取り組みです。災害時の子ども支援には、様々な大人が関わるため、子どもが虐待や搾取などの危険にさらされないよう、支援活動を安心・安全なものにするために、セーフゲーディングが必要です。長野市では、長野市緊急時における子ども支援ネットワークを通したすべての活動に携わる関係者から、ネットワークが定める「子どものセーフゲーディングのための行動規範」への同意を得ます（次頁参照）。

大人は、子どもたちに、自分自身に権利があること、また相手にも権利があり尊重しあう存在であることを知らせ、それを大人も実践することが大切です。大人と子どもの間には無意識に力関係が生まれることを常に意識し、子どもが自分の意見を安心して表明できるような環境・関係をつくることに注力し、子どもにとっての最善の利益は何かを考えて判断・行動します。

子どもの権利を守り、子どもが傷つかないように、すべての関係者が虐待や搾取のリスクを知り、活動に参加する子どもだけでなく、家族にも支援団体がどのような行動規範に則ってセーフゲーディングの取り組みを行っているかを周知しましょう。子どもの権利侵害をしないように、どのように振る舞うべきかを考えて活動に取り組むことは、子どもだけでなく支援者や支援組織を守ることにもつながります。組織として権利侵害をしない仕組みをつくとともに、スタッフやボランティアに定期的な研修を行うことも必要です。

また、問題が生じた時に速やかに報告できる相談窓口を設置して調査体制を整備し、対象となる子どもの安心・安全を確保し、問題の解決と再発防止に努めます。

参考資料

<p>▶ 質の高い組織と事業づくり 子どもにとって安心・安全な組織・事業づくり ～子どものセーフゲーディング～ （セーブ・ザ・チルドレン） <参照>第八章 4-1（P32）</p>	
<p>▶ 子どもと若者のセーフゲーディング 最低基準のためのガイド （外務省 国際協力局 NGO協力推進室（旧・民間援助連携室）） <参照>第八章 4-2（P32）</p>	
<p>▶ 子どもと若者のセーフゲーディング行動規範 （NPO法人 国際協力NGOセンター（JANIC）） <参照>第八章 4-3（P32）</p>	

長野市緊急時における子ども支援ネットワーク 子どものセーフガーディングのための行動規範

子どものたちの保護と安全確保のため、長野市緊急時における子ども支援ネットワークを通したすべての活動に携わっていただく際には、以下の行動規範を守っていただきます。

全ての関係者に以下の行為は許されません

- 子どもを叩いたり、暴力によって身体的に傷つけたりする
- 子どもを利用する、もしくは傷つけるとられかねない関係性をつくる
- 子どもに対して不適切な言葉を使ったり、侮辱的・攻撃的な態度の提案や行動をする
- 不適切な、あるいは、性的なことを連想させる挑発的な身振りや態度を取ったり、性的な関係や活動に関わらせたり、性的関係を持つ
- 子どもが自分でできることを必要以上に手伝う
- 食事を強要する ※アレルギーなどに配慮し、子どもが食べられるものを提供する
- 違法、危険、または乱暴な子どもの振る舞いを大目に見たり、加担する
- はずかしめる、自尊心を傷つける、軽視する、見下すなど、あらゆる方法で子どもを心理的に傷つける
- 特定の子どもの差別したり、他の子と異なる扱いをしたり、えこひいきなど他の子どもと異なる扱いをして集団から排除する
- 活動に関わる子どもと活動外で個人的に連絡をとる、もしくははとろうとする
- 活動に参加している子どもと同じ部屋で寝る
※ただし、例外的状況かつ事前に上長の許可を得ている場合を除く
- 子どもの写真や動画を本人や保護者の許可なく無断で撮影する
- ポルノグラフィーや過激な暴力を含む不適切な画像、動画、ウェブサイト子どもを誘導しその危険にさらす
- 規範違反との疑念をもたれかねないような状況に自分自身を置く

子どもと接する際に以下の点に留意する必要があります

- 子どもが落ち着ける環境を整え、子どもの声に耳を傾け、思いや意見を表明できるように支える子どもの話を途中で遮ったり、否定したりしない
子どもが話したくないことは無理に話させない
※子どもの権利に関する理解や、何が適切で何が不適切か、また問題が起きた時にどうしたら良いかについて子どもたちと話し合う
※余震が起こる可能性など、子ども達が知っておくことで負担軽減につながる情報は、子ども達に共有する
- 活動場所や組織のルールを理解し、単独行動はできるだけ避け、組織的に活動する
- 年齢、性別、心身の健康状態や他の状況などに関わらず、すべての子どもに平等に接する
- どのような状況が子どもにとって危険なのかを察知し、危険を最小限に留められるよう、計画段階で事業内容や実施場所を熟考し必要な環境を整える
- どのような問題提起や懸念も気軽に表明できて話し合えるような、オープンな雰囲気をつくる
- 不適切な行為または虐待となりうる言動が見過ごされないように、各々が責任感を持つ
- 子どもと話したことや遊びを通じて共有されたことなどは、子どものプライバシーを守るため、基本的には匿名で、活動者間での話し合い以外で第三者に共有しない
- メディアに画像や動画、文章を利用する場合は、本人の特定につながる情報が掲載されないようにし、本人や保護者に利用方法についての同意を得る
- 支援者側の燃え尽きを防ぐため、支援者間で話す時間を必ず設け、気持ちを共有し合ったり、休息を設ける
※この行動規範における子どもの定義は、18歳未満の子ども、学生など支援が必要な若者とする

上記、全ての項目に同意します。

令和 年 月 日

団体名／

担当者氏名／

※支援にあたっていただく際には、すべての団体関係者の皆さん一人一人の同意が必要となります

特別に配慮が必要な子どもへの支援

特別に配慮が必要な子どもへの対応には、子どもの保護者、普段から子どもを支援している支援者、専門職・専門機関などとの連携が不可欠です。支援者は、不用意に子どもを傷つけてしまったり、困らせてしまわないよう、様々な可能性を考えます。すべての子どもの人権を尊重し、また身体的性差や、社会的・文化的性差（ジェンダー）の視点を持ち、誰一人取り残さず安心・安全に過ごせる環境づくりをすることが大切です。

アレルギー疾患のある子ども

アレルギー疾患（ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー等）のある子どもは、ストレスや不安、環境の変化などによって症状を発症することが多くあります。症状の悪化を防ぐためには、清潔な環境を整え、ぜんそく発作やアナフィラキシーを発症した時には速やかに医療を受けられるよう、あらかじめかかりつけ医や受診可能な医療機関を確認しておきます。

食物アレルギーは症状が出たら重篤な場合も多いため、注意が必要です。子どもの居場所等では、食物アレルギーの情報をスタッフの目に付くところに掲示し、誤食事故を防ぎましょう。

▶災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット（日本小児アレルギー学会） <参照>第八章5-8（P32）

アレルギー疾患のある子どもへの支援における主な関係機関

- ・かかりつけ医、専門医師
- ・各地の小児科医会等

障害のある子ども

障害のある箇所をいち早く把握し、必要に応じてそれぞれのニーズに合った専門機関につながります。また、地域住民からのサポートを得られるように、各地域の中で理解者を増やします。一般の避難所での生活が困難な場合もあるため、安心・安全に過ごせるための福祉避難所の開設が必要になることもあります。

障害のある子どもへの支援における主な関係機関

調整機関	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時保健医療福祉調整本部（主として都道府県庁の保健医療福祉部局に設置） ＊主な保健医療福祉活動チーム：DMAT、DWAT、DPAT、DHEAT等 ・各自治体の災害対策本部（保健福祉部門）
専門機関	<ul style="list-style-type: none"> ・児童発達支援センター ・医療的ケア児等コーディネーター ・各都道府県の特別支援学校 ・各地の小児科医会等

発達に特性のある子ども

災害が起きた後、周囲の環境が大きく変わり、発達に特性のある子どもたちの困難さが増していることもあるので考慮します。特性は一人ひとり異なり、普段と支援方法が大きく異なると混乱してしまうこともあります。聞いて理解するよりも見て理解するのが得意など、その子に合った伝え方を工夫し（見て分かる写真・絵・文字など）、子どもの居場所などでは視覚的手がかりを増やしましょう。感覚過敏の子どもが落ち

着いて過ごすことができる静かな場所や、好きな遊びや活動に集中して取り組めるスペースを確保することも必要です。

災害の影響で家族から離れられなくなる子どももいます。子どもの見守りや支援物資調達の代行など、家族の負担を減らす具体的な手助けも必要です。

- ▶ 災害時の発達障害児・者支援について（支援者向け）（国立障害者リハビリテーションセンター発達障害情報・支援センター） <参照>第八章5-9（P32）
- ▶ 自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック（支援者向け）（日本自閉症協会） <参照>第八章5-10（P32）

発達に特性のある子どもへの支援における主な関係機関	
調整機関	<ul style="list-style-type: none"> ・ 災害時保健医療福祉調整本部（主として都道府県庁の保健医療福祉部局に設置） * 主な保健医療福祉活動チーム：DMAT、DWAT、DPAT、DHEAT等 ・ 各自治体の災害対策本部（保健福祉部門）
専門機関	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各都道府県の発達障がい者支援センター ・ 児童発達支援センター ・ 各都道府県の特別支援学校 ・ 各地の小児科医会等



医療的ケアが必要な子ども

医療的ケアを日常的に必要とする子どもは、個別避難計画に沿って支援が行われます。日ごろから保健所や学校などと連携しながら、避難シミュレーションを実施しているケースもあり、近隣住民の理解と支援が必要不可欠です。一般の避難所での生活が困難な場合には、安心・安全に過ごせるための福祉避難所が開設されます。

医療的ケアが必要な子どもへの支援における主な関係機関	
調整機関	<ul style="list-style-type: none"> ・ 災害時保健医療福祉調整本部（主として都道府県庁の保健医療福祉部局に設置） * 主な保健医療福祉コーディネートチーム：災害医療コーディネーター、DMAT調整本部長、災害時小児周産期リエゾン、都道府県社会福祉協議会等 ・ 主な保健医療福祉活動チーム：DMAT、JMAT、DWAT等 ・ 各自治体の災害対策本部（保健福祉部門）
専門機関	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各都道府県の医療的ケア児等支援センター（医療的ケア児等コーディネーター） ・ 各地の小児科医会等



メンタルヘルスの課題を抱える子ども

日常からメンタルヘルスの課題を抱える子どもたちは避難所での生活や子どもの居場所の利用が難しく、在宅避難や車中泊をしている可能性があるため、情報収集に努め個別に話を聴くなどして状況や特性に合った支援を行います。

■引きこもり状態などにある子ども

引きこもりの状態にある子どもとその家族は、地域とのつながりを持ちにくくなっていることもあり、情報伝達の遅れも危惧されます。避難所や仮設住宅で、授業が行われている平日の日中に子どもを見かけたら、様子を気にかけて、必要に応じて支援につなげます。

メンタルヘルスの課題を抱える子どもへの支援における主な関係機関	
<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ医、専門医師 ・ スクールカウンセラー、臨床心理士、公認心理師 	



外国にルーツを持つ子ども

外国にルーツを持つ子どもは、日本語が不自由であったり、日本の生活習慣に不慣れであったり、災害のことを知らなかったりすることが多いです。子どもの居場所では、一日の活動内容、「靴を脱ぐ場所」「おもちゃを置く場所」など、写真やイラストで分かりやすく表示します。食事や服装、生活習慣など言語や文化の違いで、親も困っていることがあるかも知れないので、積極的に声かけし、困りごとがあったら相談に乗ったり、支援機関につなぐなどの対応をします。

- ▶災害時多言語表示シート（自治体国際化協会：クリア） <参照>第八章5-11（P32）
- ▶災害時に便利なアプリとWEBサイト（多言語）（内閣府） <参照>第八章5-12（P32）

外国にルーツを持つ子どもへの支援における主な関係機関

- ・ 全国自治体の外国人相談窓口
- ・ 各都道府県の多言語生活相談窓口



様々な家庭の事情を抱えている子ども

■社会的養護の子ども

様々な事情により、日常から親と一緒に暮らせていない子どもは、里親と暮らしている子ども、施設で暮らしている子どもなど、家族形態は様々です。それぞれの置かれている環境を考慮し、慎重な言葉がけと施設職員や児童相談所等関係機関との連携が必要です。

■様々な家庭の事情に困難を抱えている子ども

子どもや保護者が平時から抱える課題が、災害時に表面化・深刻化することが多くあります。経済的な困窮家庭、ひとり親家庭、ヤングケアラーなど、課題の内容は様々ですが、子育てを孤立させず、子ども一人ひとりの声に耳を傾け、子どもが抱える困難に気づき、適切な支援が届くように工夫します。家庭で虐待を受けている可能性が疑われる場合には、児童相談所等にすみやかに連絡し、支援につなげます。

様々な家庭の事情に困難を抱えている子どもへの支援における主な関係機関

- ・ 各地の児童相談所
- ・ 児童家庭支援センター
- ・ 市町村の子どもの支援機関
- ・ 児童養護施設
- ・ 里親支援センター
- ・ 各地の社会福祉協議会



災害により保護者や家族と離ればなれになった子ども

子どもとの会話の中で、災害によって保護者と離ればなれになっていることが判明した場合には、適切な専門機関（児童相談所など）につなげます。避難所内では、常にスタッフの目が行き届く環境で、人の出入りが少ない安心・安全な場所を確保することが重要です。言葉がけには配慮し、「すぐに家族に会えるよ」など、果たせるか分からない約束は避けましょう。子どもと関わりのある保育士、教職員などと情報を共有します。

- ▶ストレス・災害時こころの情報支援センター <参照>第八章5-13（P32）

災害により保護者や家族と離ればなれになった子どもへの支援における主な関係機関

- ・ 各地の児童相談所

災害時は、家庭や地域が被災したり、学校や保育施設等が長期間閉鎖するなど、子どもたちはそれまでの日常を失い、安心・安全に過ごせる場を利用できない状態になります。子どもが信頼できる大人に見守られ、安心して遊んだり、学習したりできる居場所を設けて、日常に近い生活を取り戻すことで、子どもの心の安定を取り戻しやすくなります。



居場所の設置時

■居場所の開始時期と設置場所

発災後にいち早く、各避難所の一角やその地域の二次災害の危険がない場所に設置し、子どもたちが安心・安全に過ごせる場を確保します。居場所の開設情報を避難所等に掲示したりSNSで発信するなど、あらゆる手段を活用し、支援を必要とする保護者や子どもに情報が伝わるよう工夫します。避難所以外で生活する子どものための送迎や、移動式の居場所の提供も検討し、すべての子どもが居場所を利用できる環境整備を目指します。

■居場所のあり方と子どもとの関わり方

子どもが自分の意志で来て、自分の意志で過ごせる場所であることが大切です。支援者は、子どもたちが安心・安全な環境で自分の好きなことをして過ごす中で、ふと出てくる言葉をキャッチします。自分の気持ちを自然に言葉にできるような空間のしかけが必要です。また、子どもたちとコミュニケーションをとる中で、どういう世代でどういう困難が生じているかを具体的にマッピングし、どんな支援ニーズがあるかを把握します。

■子どもを受け入れる際に必要な情報を得る

子どもが居場所を利用する際には、保護者に同意書を提出してもらい、食物アレルギーの有無、普段の子どもの様子などを把握します。



居場所の運営時

■居場所での活動内容

常時のスタッフ以外に、助産師、保健師など、専門性のある人にも関わってもらえるとよいでしょう。例としては、毎朝スタッフミーティングでボランティアを含め情報共有し、子どもたちにスタッフを紹介します。生活リズムを整えるために、食事の時間を一定にするなど工夫し、子どもたちと一日のスケジュールを決めます。一日の終わりにはスタッフ間だけの振り返りをして日誌に残すとよいでしょう。

小学生と未就学児など異年齢の子どもが同じ場所で過ごす、遊びの内容や遊具が年齢に合わず危険が生じる場合があります。安全を確保するために場所を仕切り、年齢でスペースやプログラムを分けて実施するなど、状況に合わせた対応も必要になります。子どもの年齢によってニーズが異なるため、幅広い年齢の子どもに対応するためには、多様な種類の活動が必要です。子どもたちが安全に体を動かせる屋外スペースか、広めの屋内スペースを確保しましょう。

子どもの居場所の環境を整える際、情報・環境を構造化する視点を持つことが大切です。詳しくは、本ガイドライン第三章のQ & A 3 (P18) をご参照ください。

■スタッフ・ボランティア研修

子ども一人ひとりの個性に合わせて対応するために、事前に、あるいは現場で継続的に研修を行うことが必要です。スタッフやボランティアの経験や知識、必要性に応じて研修内容を決めましょう。

様々な団体が作成し公開している災害時の子ども支援に関する資料、リーフレット、研修動画を参考にすることができます。 <参照> 「第八章 関連資料の紹介」(P31)

■適切な衛生管理

発災後は特に感染症の増加が懸念されるため、飛沫感染や空気感染を防ぐために手洗いと換気を徹底するとともに、「他人にうつさない」ための咳エチケットが必要となります。体調確認表を作成し、非接触型体温計などの様々なツールを用いて子どもの体調確認をし、健康な子どもと体調不良の子どもを分け、混ざり合わないようにします。トイレ、手洗い場、食事内容・場所等は限られた環境ですが、手洗い用せっけんやマスクなどの感染対策備品を備え、定期的な清掃を行い、衛生管理や感染対策を推進します。公共スペースをきれいに保ち、ゴミの仕分けをするなど、避難所全体の衛生環境を整えます。

■報道取材への対応

報道機関は子どもに直接取材をしたいために、取材の申し入れや、場合によっては無断で撮影しようとする人もいます。保護者にはあらかじめ取材対応の可否を確認し、了承を得ていても必ず子ども本人に取材を受ける意思があるかどうかをその場で確認します。報道関係者には、子どもの権利（肖像権やプライバシーの権利など）や子どものセーフガーディングについて説明し、子どもに十分配慮した方法・内容となるように、スタッフが取材に同席します。避難所内に子どもの居場所を設置している場合は、避難所運営責任者を通しての調整が望まれます。

■個人情報の取り扱い

子どもを受け入れるにあたって収集する個人情報は、子どもの居場所の運営を行うための必要最低限にし、居場所の運営以外に使用しないようにします。個人情報の紛失、破壊、改ざん、漏えい等が起きないように適正に管理し、子どもの居場所利用が終了し、各団体が定める保管期限が過ぎたデータは迅速、適切に処分します。



居場所の終了時

■居場所支援を終了するタイミングと終了後の支援

子どもの暮らしを日常に戻していくことを意識し、子どもたちの声を十分に聴き、保護者のニーズや地域の状況などを考慮しながら、終了後は地域の子どもの支援団体等が継続支援を検討します。その場合には、助成金の申請などで運営資金の確保ができるよう準備をします。子どもや保護者にとって居場所が果たしてきた役割を関係者全員で共有し、どのような終わり方がよいのか、一緒に考えていけるとよいでしょう。

居場所開設当初から、子どもとその保護者を長期的に支えていけるように子どもとの関係性を維持しながら支援を行います。「点」ではなく「面」で子どもを見るために、支援全体をつなげる存在が必要です。

7-1 支援者のセルフケアの重要性

災害後の子どもの支援の中で最も大切なことの一つでありながら、忘れられがちなのが支援者自身のセルフケアです。子どもが目の前で困っていたり、不安や恐怖を抱えていたりすると、大人は自分のことを後回しにし、子どもの苦痛をなんとかやわらげようと我を忘れて対応をしがちです。また、災害後は「みんなが大変な状況だから」と、休息をとったり、自分をいたわるセルフケアをしたりすることはわがままだと感じてしまう人もいるかもしれません。

しかし、自分自身のケアを積極的に行わないことで、支援する大人が途中で息切れしてしまったり、バーンアウト（燃え尽き）してしまったりすれば、子どもの安全感・安心感の回復を手助けできるところか、大人も子どもも共倒れになるような事態になりかねません。災害から復興へと向かう長い道のりを、子どもたちに寄り添い続けながらしっかりと歩むために、子どもの支援者のバーンアウトを未然に防ぐ手立てを考えることは大変重要なことなのです。

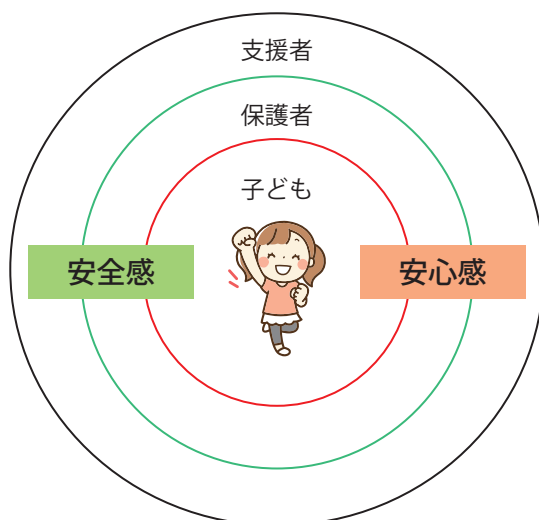


図1 子どもの安全感・安心感の回復には保護者や支援者の安全感・安心感が欠かせない
出典：一般社団法人日本プレイセラピー協会

7-2 ト라우マの代理受傷とは

支援者は、災害による破壊や喪失を見聞きしたり、直接体験したり、子どもや保護者から苦しい体験や思いを聞くこともあるかもしれません。こうした体験は、支援者自身に、他者のトラウマ（心的外傷）体験に触れることを通してあらわれる精神的・身体的な苦痛、いわゆる、トラウマの「代理受傷」や「二次受傷」と呼ばれる症状（不安、気分の落ち込み、怒り、孤立感、不眠、集中力の低下、体調不良、食欲の変化など）を引き起こすことがあります。

このため、災害後の支援のはじめから、支援者セルフケアの重要性を認識し、具体的方法について知識とスキルを身につけ、セルフケアを支援活動の中に意識的に組み込むことが大切です。

7-3 支援者セルフケアの方法

世界保健機関（WHO）の『心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールドガイド』（p.49）では、支援者同士が互いを支え合うために、ストレスへの最善の対処方法について考えることを促しています。また、日本プレイセラピー協会／日本ユニセフ協会の『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～』＜参照＞第八章3-10（P32）にも、子どもを支援する大人のセルフケアについて具体的な方法が詳しく書かれています。







ストレスへの対処に役立つ方法として、以下のストレスへの対処法の項目（上記出典から著者訳・編集）などについて話し合い、組織内の「支援者セルフケア具体策」を計画立ててみるとよいかもしれません。支援者のセルフケアについて一緒に考えてもらったり、サポートしてもらえる外部の支援者（心理専門家など）を置くことも有効です。

また、自分自身のストレス状態に気づくことは簡単ではありません。このため、同僚2人ペアで「バディ」（英語で「相棒・仲間」という意味）を組み、お互いの状態やセルフケアができているかどうかについて、定期的に振り返る時間を持つことをお勧めします。バディ同士で積極的に「疲れているんじゃない？休息は取れている？無理しないでね」といった声をかけ合うことで、早めに自分や相手の状態に気づくことができます。こうした、お互いに支え合っているという感覚が孤立感を防ぎ、自律神経の調整も助けます。

ストレスへの対処法

1. 過去に役立った対処法や、リラックスや落ち着いた気持ちでいるためにできることをリストにする
2. たとえ短い時間でも、食事や休息、リラックスのための時間をとる
3. 疲れすぎないように無理のない活動時間を守る（仕事を複数のスタッフで分担する、緊急応対期間は交代制で働く、定期的に休息をとるようにするなど）
4. 周囲に求められることすべてに応えようとしない
5. 自分ができなかったことではなく、できていることに目を向ける
6. 実際に手をつけられることから一つずつ考える
7. 複雑な問題は要素ごとに分けて考える
8. 今の気持ちは、この状況下では自然なものだと受け入れる
9. 状況的にできないことや難しいことがあるということを踏まえ、自分に無理をさせない
10. アルコール、カフェイン、ニコチンの摂取を最小限に抑え、医療者と相談しないで薬物を摂取することは避ける
11. 支援の仲間同士で声をかけ合い、仲間の様子を確認し、自分の状態もチェックしてもらい互いに支え合う方法を考えてみる
12. 友人、大切な人、その他信頼できる人との交流や世間話を心がけ、必要な時は相談に乗ってもらうようにする
13. 深くてゆっくりした呼吸（特に息を吐く時）を心がける
14. 身体を動かすことをしてみる

1-災害時の子どもの居場所づくり・運営

1	公益財団法人日本ユニセフ協会／国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 災害時こころの情報支援センター 「子どもにやさしい空間ガイドブック」(第3版) (2016年12月)		2	こども家庭庁 「災害時のこどもの居場所づくり」手引き (2025年5月)	
3	災害時の子どもの居場所 (CFS) 協議会 「実践に基づくCFSの学び集」(2022年3月)		4	厚生労働省 (現在はこども家庭庁のウェブサイトで公開) 「非常時における児童館とりくみハンドブック～感染症・自然災害時の対応を考える」(2022年3月)	
5	災害時の子どもの居場所 (CFS) 協議会 「子どもにやさしい空間 設置・運営 研修～準備編～ (動画)」		6	災害時の子どもの居場所 (CFS) 協議会 「子どもにやさしい空間 設置・運営 研修～実践編～ (動画)」	

2-緊急時の子ども支援コーディネーション

1	認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク (JVOAD) 「被災者支援コーディネーションガイドライン〈子ども支援〉」(2022年3月)		2	長野市緊急時における子ども支援ネットワーク 「長野市緊急時の子ども支援ガイドライン」(2024年4月)	
---	---	---	---	--	---

3-緊急時の子どもへの心のケア

1	公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 「子どものための心理的応急処置」		2	公益財団法人日本ユニセフ協会 「災害時の子どもの心のケア」	
3	一般社団法人日本児童青年精神医学会 「災害下における子どものこころのケアの手引きとリーフレット」		4	一般社団法人日本児童青年精神医学会 「こころのケアの手引き (急性期のサポート) ～被災した子どもの支援をする方々へ～」(2020年4月改定)	
5	一般社団法人日本児童青年精神医学会 「こころのケアの手引き (中長期のサポート) ～被災した子どもを支援する方々へ～」(2020年4月改定)		6	一般社団法人日本児童青年精神医学会 「災害時の子どものこころのケア～中長期のケアを中心に～」(2023年11月改定)	
7	一般社団法人日本児童青年精神医学会 災害時被災地支援者向け講義資料 「危機的な状況を経験した子どもたちに私たちはなにができるのか? (動画)」(2024年1月)		8	公益社団法人日本小児科学会 「子どもの心の対応マニュアル」	

<p>9 日本小児心身医学会災害対策委員会 「災害時の子どものメンタルヘルス対策ガイド」</p>		<p>10 日本プレイセラピー協会 「遊びを通じ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～」第2刷（2014年1月）</p>	
--	---	---	---

4ー子どものセーフゲーディング

<p>1 公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 「質の高い組織と事業づくり 子どもにとって安心・安全な組織・事業づくり～子どものセーフゲーディング～」</p>		<p>2 外務省 国際協力局 NGO協力推進室（旧・民間援助連携室） 「子どもと若者のセーフゲーディング 最低基準のためのガイド」</p>	
<p>3 NPO法人国際協力NGOセンター（JANIC） 「子どもと若者のセーフゲーディング 行動規範」</p>			

5ー特別に配慮が必要な子どもへの支援

<p>1 内閣府 「あかちゃんとママを守る防災ノート」</p>		<p>2 母と子の育児支援ネットワーク 「災害時の赤ちゃんの栄養」（2024年3月一部改訂）</p>	
<p>3 国立障害者リハビリテーションセンター 研究所 発達障害情報・支援センター 「災害時の発達障害児・者支援エッセンス：発達障害のある人に対応するみなさんへ」</p>		<p>4 独立行政法人国立特別支援教育総合研究所 「災害時における障害のある子どもへの配慮」</p>	
<p>5 独立行政法人国立国際医療研究センター 「障害を抱え特別な支援が必要な子どもと、その家族のための緊急時対応準備マニュアル」</p>		<p>6 一般社団法人日本児童青年精神医学会 「災害時の障害児への対応のための手引き」（2020年4月改定）</p>	
<p>7 一般社団法人日本自閉症協会 「助けてカード」</p>		<p>8 日本小児アレルギー学会 「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」（2017年11月改定）</p>	
<p>9 国立障害者リハビリテーションセンター 発達障害情報・支援センター 「災害時の発達障害児・者支援について」</p>		<p>10 一般社団法人日本自閉症協会 「自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブッカー支援する方へ」（2012年3月）</p>	
<p>11 一般財団法人自治体国際化協会：クレア 「災害時多言語表示シート」</p>		<p>12 内閣府 「災害時に便利なアプリとWEBサイト（多言語）」</p>	
<p>13 ストレス・災害時こころの情報支援センター</p>		<p>14 日本子ども虐待防止学会 「社会的養護における災害時『子どもの心のケア』手引き（施設ケアワーカーのために）」（2011年3月）</p>	

発行／長野市緊急時における子ども支援ネットワーク

本ガイドラインは、NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクトが休眠預金活用事業を活用し作成しました。

■本冊子を作成するにあたってご協力いただいた皆様（※五十音順／敬称略）

- ・稲荷山養護学校
- ・NPO法人じっくらあと
- ・NPO法人ワールド・ビジョン・ジャパン
- ・公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン
- ・公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
- ・児童発達支援センター にじいろキッズらいふ
- ・長野県災害時支援ネットワーク
- ・長野市小児科医会
- ・南砺市こどものえがおクリニック
- ・日本防災士会長野県支部
- ・認定NPO法人ジャパン・プラットフォーム
- ・認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク
- ・ホームスタート・ながのこどもの城

■長野市緊急時における子ども支援ネットワーク（※五十音順／敬称略）

【運営委員会】

- ・NPO法人災害時こどものこころと居場所サポート
- ・NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト
- ・社会福祉法人湖会 児童養護施設 松代福祉寮
- ・清泉大学
- ・ながの子どもを虐待から守る会
- ・長野市災害ボランティア委員会
- ・長野市篠ノ井こども広場このゆびとまれ

- ・長野市もんぜんぶら座こども広場じゃん・けん・ぼん
- ・認定NPO法人長野県NPOセンター
- ・hanpo
- ・ブルースカイ（登校拒否を考える親と子の会）
- ・労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

【相談役】

- ・社会福祉法人長野市社会福祉協議会
- ・長野市



本ガイドラインは、
NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクトが
休眠預金活用事業を活用し作成しました。

災害後の子どもと関わり支援する人に — 緊急時の子どもへの対応ガイドライン —

2026年2月28日 初版第一刷発行

発行 長野市緊急時における子ども支援ネットワーク
〈事務局〉
NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト
〒380-0835 長野市大字南長野新田町1485-1 もんぜんぶら座1階
TEL 026-225-9354

印刷・製本 ブンカ印刷株式会社