三重県立子ども心身発達医療センター 広報紙

カラフル

2025.2 発行
No.14

目次

P1 …災害下の子どものこころのケア
P2・3 …災害時の発達障がい児・者への支援
P4 … DPAT 活動の紹介

理念『 子ども一人ひとりが、その子らしく豊かな人生を送るために 』

カラフルとは、個性豊かな子ども達がその子らしく過ごしていくことや、時には他の色と混じって新しい色をつくりあげていくことを表現しました。

特集

災害、そのときどうする ～子どものこころのケア～

東日本大震災や能登半島地震など、近年、地震や洪水など災害は頻発しており、本県でも、南海トラフ巨大地震をはじめとして、いつ何時大災害が起こってもおかしくない状況です。
そこで今回は、災害をテーマといたしました。

災害下における子どものこころのケア

大きなストレスや環境の変化があれば、こころやからだの変化が現れることがあります。特に子どもの場合は、以下のような日頃にはみられない行動の形で現れることが多くなります。

子どもに現れやすい ストレス反応

行動

- 甘えが強くなる
- 落ち着きがなくなる
- 反抗的になったり、乱暴になったりする
- 話をしなくなる
- 遊びや勉強に集中できなくなる
- 集団活動ができなくなる

こころ

- イライラする
- 素直になりすぎる
- 暗いところや狭いところを過度に怖がる
- 少しの刺激（小さい物音、呼びかけなど）に過剰に反応する
- 突然の興奮やパニック状態になる
- 表情が乏しくなる、ぼーっとしている

からだ

- 食欲がなくなる
- 食べすぎる
- 寝つきが悪い
- 何度も目を覚ます
- 夜泣きする
- おねしょをする
- 吐き気や腹痛、下痢、便秘、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える
- アレルギー症状の悪化

どのように対応したらよいか

こうした被災によるストレス反応は、「異常な事態に対する正常な反応」で誰にでも起こりうるものです。ほとんどの子どもは、大人に見守られ、安心と安全が確保されていると実感することにより、状態の改善が見られます。

そのために重要になることは、できるだけ日常に近い生活を送れるようサポートすることです。大人も被災者であり、大変な中での対応となることが予想されますが、なるべく規則正しい生活を送り、子どもが話したいことを話せる、大人に相談できる、時には感情を爆発させてもよいという安心感を持ってもらうことが大切です。

とはいえ、被災時には保護者や園・学校の先生などの子どもの支援者も被災者です。上記のような反応が支援者自身にも起こりえます。そんなときには、子どもを支援する側の大人も休息をとり、周囲に相談をしましょう。そのような姿を見せることも、子どもの大切なモデルとなるはずです。

災害時の発達障がい児・者への支援

発達障がいがある方は、見た目には障がいがあるとはわかりづらいため、本人やその家族が周囲の人には気づかれずに困難を抱えているという可能性もあります。平時から、発達障がいがある方への支援方法について、ちょっとした知識やコツを知っておくことによって、いざというときに役立てていただければ幸いです。

まず、発達障がいとはどのような障がいなのか、また、その特性についてお伝えします。

発達障がいとは?

発達障がいは、生まれつきの脳機能の障がいとされています。主な発達障がいとして、自閉スペクトラム症、ADHD(注意欠如･多動症)、LD(限局性学習症)などがあります。発達障がいは珍しい障がいではなく、小･中学校のクラスに3人ほどはいるといわれるありふれた障がいです。身体的な障がいや知的な発達に遅れのない子もいます。

発達障がいの主な特性

- 変化が苦手
- 見通しが立たないことへの不安
- コミュニケーションの困難さ
- 感覚過敏
- 落ち着きがない
- こだわりが強い

※これらは一例です。発達障がいがあるからといって、全員同じではなく、これらの特性がすべてある子もいれば一部の子もいます。

その1　センターにおける避難訓練･災害時の配慮

(あすなろ病棟:児童精神科病棟編)

訓練があることを事前に伝え、
①その場でしゃがむ(安全確保)
②集合(点呼)
③移動(避難)
の一連の流れについて伝えておきます。また、普段の生活の中で避難経路を使った移動(避難)を取り入れることもあります。

(かがやき特別支援学校あすなろ分校編)

訓練があること、訓練の動き方について、事前にパワーポイントを使った説明を行います。また、火事や地震など、テーマを変えながら避難訓練を行います。学期毎に定期的に行われ、病棟と合同訓練をすることもあります。

災害時における発達障がい児・者の支援方法

こんな場面は?	要因は?	支援方法
働きかけに強い抵抗を示す 奇妙な行動(頭をたたく、泣き叫ぶ、急に怒り出すなど)をとる	変化が苦手 不安が強い	してほしいことを具体的に、おだやかな声で指示します。 例： ○：「この場所(シート)に座ってください。」 ○：「今から○時まで△△をします。」 ×：「そっちへいってはダメです。」
部屋から飛び出す 教室にいられない	周囲が想像する以上に過敏なために、大勢の人がいる環境が苦手(音･光･匂い･雰囲気･温度など)	居場所を確保します。 例：部屋の死角や別室、テント、段ボールで囲うなどにより個別空間の保証。 大人は近くで見守ってください。
支援者が全体に向けて説明中に立ち歩く、動き回る、ソワソワする、おしゃべりを始めるなど	話し言葉を聞き取ることが苦手 他の音や動きが気になり集中がそれる 困っていることや困っている気持ちをうまく伝えられない	説明の仕方を工夫します。 例：文字や絵、実物を使って目に見える形で説明する。 一斉放送だけではなく、個別に声をかける。 なるべく静かな囲われた中で説明する。 例： ○：痛いところはありませんか? ×：何か困っていませんか?
普段できていたことができない(授業･遊び･放課後等デイサービスの時間で、落ち着かない)	環境の変化への不安(場所･人･もの･時間) 見通しが立たないことに強い不安(いつ･どこで･誰が･何をするのか、いつ終わるのか)	安定したリズムで日常が送れるように、当面の日課の提案や、空いた時間を過ごす活動の提示が必要です。 例： ○：筆記用具と紙、パズル、図鑑、ゲーム等の提供 ○：チラシ配りや清掃などの簡単な作業の割り当て ×：何もしないで待たせる

その2 センターにおける避難訓練･災害時の配慮

(草の実病棟:肢体不自由児編)

子ども自身が自力で移動することが難しいため、職員が安全確認を行います。
全体の指示に従い、集合、避難誘導を実施します。
事前に、子どもの発達に応じた説明を行います。

(難聴児支援)

災害の緊急時は、サイレンや緊急速報などに気づいた周りの人が、気づいていない人に伝えることが基本です。
センターを利用する子どもは、保護者と来所されているため、保護者の方にも説明し、子どもの安全・安心を促します。

災害派遣精神医療チーム

DPAT活動の紹介

自然災害や犯罪事件、航空機・列車事故等の集団災害が発生した場合、被災地域の精神科医療機能が一時的に低下し、さらに災害ストレス等により新たに精神的問題が生じ、精神保健医療への需要が拡大します。このような災害の場合には、被災地の精神保健医療ニーズの把握、他の保健医療体制との連携、各関係機関等とのマネジメント、専門性の高い精神科医療の提供と精神保健活動の支援が必要です。

このような活動を行うために都道府県によって組織される、専門的な研修・訓練を受けた災害派遣精神医療チームがDPAT（Disaster Psychiatric Assistance Team）です。DPAT隊は、基本的に精神科医師、看護師、業務調整員（連絡調整、運転等の後方支援全般を行う者）を含む数名で構成されます。

当センターからは、東日本大震災や熊本地震、能登半島地震で、派遣要請によるDPAT隊としての支援活動を行いました。今回はその一部を紹介します。

西川さん（精神保健福祉士）

令和６年２月３日から２月８日まで三重県 DPAT 先遣隊の業務調整員として能登半島地震の支援活動を行いました。我々第６班は石川県庁にて他の DPAT 隊とともに県調整本部の任に当たりました。調整本部では県の災害対策本部等との連絡調整及び県内各地にある DPAT の活動拠点や指揮所等からの被災地域の情報収集、厚生労働省、DPAT 事務局との情報共有を連日行いました。調整本部では DPAT の他にもさまざまな災害派遣チームが、ワンフロアにひしめき合い、活動を展開していました。

今回、被害が甚大であった半島地域での活動ではありませんでしたが、初めての派遣活動を通して激甚災害を被災した際の受援体制づくりとその調整の重要さを痛感するとともに平時において、いかに非常時の準備が必要であるかも認識できた貴重な経験となりました。今後、院内における災害発生など非常時の体制構築や災害時のみならず普段の業務の中で起こりうる緊急時の業務調整等に今回の経験を生かしていきたいです。

横山さん（看護師）

今年２月上旬、能登半島地震の三重 DPAT 先遣隊の一員として参加させていただきました。石川県庁内に設置された調整本部にて、クロノロジー（※）の役割を通して学んだことを報告します。

石川県内の各支援拠点からの状況報告や情報、他の医療保健福祉支援チームからの情報など、経時記録を目視化するとともに、日ごとに変化する被災者の精神保健上の課題・ToDo リスト、調整本部の組織図などを更新しました。これらの記録が、被災状況をアセスメントし支援方針の方向性を定める指標となることを学びました。

今後起こりうる巨大地震に備え、センター全体での防災活動を進める一環として、クロノロジーについて一緒に学ぶ機会をもちたいと思います。

※クロノロジー…災害時の状況あるいは活動内容を時系列に沿って記録・整理した情報あるいはその手法のこと

広報委員会より

カラフルNo.14をお届けします。
皆さん、災害への備えはしていますか？
いざ考えると難しいものですが、
少しずつ備えをしていきましょうね。

広報委員（山崎・比志島・加納・中根）

三重県立子ども心身発達医療センター
〒514-0125　三重県津市大里窪田町340番5
電話　059-253-2000（代）
FAX　059-253-2029
URL　https://www.pref.mie.lg.jp/CHILDC/