

# コロナ禍において奮闘する 先生方のためのオンライン・リレー講座

京都大学大学院教育学研究科 E.FORUM は、広く教育に関心を持っている人びとが集まり、ともに語り合うことを通して、お互いの教育力量を向上させることを目的とした「広場」です。新型コロナウイルス感染症の影響により、社会環境の変化、オンライン授業の実施、子どもたちへのケアなど、多くの先生方が今まで経験されたことのない状況のなかで奮闘されていることと存じます。E.FORUM では、そのような先生方のお悩みを少しでも解決できないかと考え、オンラインによるリレー講座を企画いたしました。先生方のご参加をお待ちしています。

**日程** 2020年 7月5日(日)、19日(日)、8月2日(日)、16日(日)  
14:00～16:00

**対象** 学校・教育委員会の関係者、教員志望の学生

**定員** 300名程度

**受講料** 2,000円(税込)/回 ※クレジットカードのみ  
本学都合以外での入金後の返金は一切できません。何卒ご了承くださいませ。

**環境** ZOOMによるオンラインライブ配信  
(インターネット環境が必要です。データ容量 1GB程度)

## 共催

京都大学大学院教育学研究科  
教育実践コラボレーション・センター  
京大オリジナル株式会社

## 申込先

<https://www.kyodai-original.co.jp/?p=7791>

## 申込締切

各回 1 週間前(日曜)まで  
(定員に達し次第、締め切ります)



## 問合せ先

京大オリジナル株式会社 研修講習事業部  
Tel: 075-753-7778  
E-mail: kensyu@kyodai-original.co.jp

## プログラム

	日程	テーマ	講師
第1回	7月5日(日)	「子どもたちの学ぶ権利を保障するとはどういうことか —with コロナの中で—」	石井 英真 准教授 京都大学大学院教育学研究科
第2回	7月19日(日)	「コロナ禍において求められる批判的思考力」	楠見 孝 教授 京都大学大学院教育学研究科
第3回	8月2日(日)	「コロナ禍における心のケア」	西 見奈子 准教授 京都大学大学院教育学研究科
第4回	8月16日(日)	「コロナ禍におけるカリキュラム・マネジメント —パフォーマンス評価をどう活かすか—」	西岡 加名恵 教授 京都大学大学院教育学研究科

14:00～14:10 オープニング

14:10～15:00 講演

15:00～15:10 休憩

15:10～15:30 ブレークアウト・セッション

15:40～16:00 質問に対する応答

## ◆ご注意ください

- 開催4～5日ほど前に視聴用アドレスをお知らせします。
- 受講対象以外の方(企業の方など)は、ブレイクアウトセッションにはご参加いただけません。予めご了承ください。
- ZOOMの仕様や使い方に関するお問合せにはお答えいたしかねます。
- お客様の環境等が原因で発生した、視聴できないといったトラブルに関しては個別の対応や返金等とはごさいません。予めご了承ください。

コロナ禍において奮闘する先生方のためのオンライン・リレー講座 8月2日（日）

---

# コロナ禍における心のケア

京都大学大学院教育学研究科  
西 見奈子

---



---

# 新型コロナウイルスにおける心のケアの考え方

---

- ❖ 未曾有の事態であり、人の心を与える影響についても十分なデータはない。
- ❖ 感染症の集団発生は過去にも認められ、テロや戦争、自然災害と同様のこころの問題を引き起こすと考えられきた。
- ❖ しかしあくまでも参考のひとつでまだ誰にも分からない。→これがコロナ禍のひとつの特徴でもある。



---

# 心的外傷の知見から学ぶ

---

## ❖ デイブリーフィング

トラウマを防止するための早期介入方法で、外傷的な出来事を体験した直後に、グループで個々の体験を語りあい、それを吟味し、トラウマ反応や対処法に関する心理教育を行なう。

→2000年代に入ってから、予防に効果的ではないどころか、悪影響があるという研究結果が多数出される。



---

# 「言語化によるカタルシス」への誤解

---

- ❖ 精神分析においては多くの時間の積み重ねと関係の深まりを前提とする。
- ❖ 「トイレットブレスト」 (By Donald Meltzer)
  - 精神分析における心的外傷の考え方においては、トラウマの問題の本質に言葉にできないこと（象徴化の問題）があると考えるが、それは単に話すことと同じではない。



---

# サイコロジカル・ファーストエイド

---

1. 準備
2. 見る
3. 聞く
4. つなぐ

WHO のHP ([https://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)) より



---

# 1. 準備

---

- ❖ 危機的な出来事について調べる
- ❖ その場で利用できるサービスや支援を調べる
- ❖ 安全と治安状況について調べる



---

## 2. 見る

---

- ❖ 安全確認
- ❖ 明らかに急を要する基本的ニーズがある人の確認
- ❖ 深刻なストレス反応を示す人の確認



---

## 2. 見る（ストレス反応）

---

- 身体症状（震え、頭痛、ひどい疲労感、食欲不振、痛みや疼きなど）
- 泣く、悲しみ、抑うつ気分、悲嘆
- 不安、恐怖
- 「警戒」する、「びくっ」とする
- 何か本当にひどいことが起こると不安に思う
- 不眠、悪夢
- いらだち、怒り



---

## 2. 見る（ストレス反応）

---

- 罪悪感、恥（生き残ったことや他の人を助けたり守ったりしなかったことなどに対して）
- 混乱、感情の麻痺、現実感の喪失、ぼんやりしている
- ひきこもっているように見える、身じろぎしない(動かない)
- ほかに人に反応しない、まったく話さない
- 見当識障害（自分の名前がわからない、自分がどこから来たのか、何が起きたのかわからないなど）
- 自分や子どものケアができない（食べない、飲まない、簡単なことも決められないなど）



---

## 3. 聞く

---

- ❖ 支援が必要と思われる人びとに寄り添う
- ❖ 必要なものや気がかりなことについてたずねる
- ❖ 人びとに耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする



---

## 4. つなぐ

---

- ❖ 生きていく上での基本的なニーズが満たされ、サービスが受けられるよう手助けする
- ❖ 自分で問題に対処できるよう手助けする
- ❖ 情報を提供する
- ❖ 人びとを大切な人や社会的支援と結びつける



---

# サイコロジカル・ファーストエイドのまとめ

---

- ❖ ごく当たり前の支援の姿勢であるということ
- ❖ 助けが欲しいと感じた時に提供できる環境を整えておくこと
- ❖ 学校の先生という近くにおいて「いつでも頼れる人が側にいる」ことの意味
- ❖ 相手の文化的背景を尊重し、安全、安心のために手助けをすること、そして何より無理に話をさせないということ



# 日本という文化を考える

よく見れば薺（なずな）花咲く垣根かな

（松尾芭蕉）



---

# 日本という文化を考える

---

壁の割れ目に花咲けり 割れ目より汝を引き抜きて

我はここに、汝の根ぐるみ全てを 我が手のうちにぞ持つ

おお、小さな花よ

もしわれ、汝の何たるかを 根ぐるみ何もかも、一切すべてを 知り得し時こそ

われ神と人との何たるかを知らん

Flower in the crannied wall,

I pluck you out of the crannies,

I hold you here, root and all, in my hand,

Little flower—but if I could understand

What you are, root and all, and all in all,

I should know what God and man is.

(アルフレッド・テニスン)



---

# 当 たり 前 の 支 援 の 姿 勢 が な ぜ 保 て な く な る の か

---

- ❖ 援助をする側の無力感の問題「支援は誰のためのものなのか」
- ❖ 援助する側の万能感「支援をする側が自分の無力感に持ち堪え、乗り越えること」
- ❖ 支援者が頑張りすぎてしまうことは、かえって困っている人の自分で自分のことができる、という気持ちや自尊心を持ちづらくしたり、本人が持っている成長する力、回復していく力を妨げることもある。



---

# 何もしないのではなく、観察しながら準備をして待つこと

---

- ❖ コロナについての支援情報を集め、いつでも使えるように備えておく。
- ❖ 子どもの様子をよく観察しながら見守る。
- ❖ 支援する側（教員側）が安定すること。「安定」とは、自分のストレスや不安、恐怖、疲れをきちんと把握すること。



---

# 新型コロナウイルスの特徴

---

- ❖ 情報過多
- ❖ 対人関係の変化
- ❖ 死の恐怖が持続すること



早起きして2時間運動します。それから朝食を摂り、洗いものをし、家事を終えてから机に向かって執筆をします。通常の学術活動と、この新しい疫病に関する日記の両方です。その後、昼食を摂ります。ゆっくりと適切な食事をするために準備をします。これらは、ジョーンのケアをしながら身に着いた儀式です。昼食を済ませて、少し散歩して学術活動に戻ります。一日の終わりは、最上の喜びである読書のために予約されています。

夕方になると家事に戻り、テレビのニュースを見ます。しかし、パンデミックについて見たり読んだりするのは、もっとも有益で個人的に役立つと思われるものだけに、厳密に制限しています。それよりも、夕食の準備を楽しむために時間をかけます。読書をして、映画を鑑賞し、テレビ番組を観てから眠りに就きます。就寝前に顔を洗います。洗顔ですら儀式化されクオリティに満ちています。

また、ジョーンから、喜びをもたらすものに囲まれることがいかに重要かを学びました。ふたりは音楽をととても愛していました。音楽は、病床の時期、慰安と聖域の源となっていました。今日、わたしは孤立しています。けれども孤独を感じることはほとんどありません。アリアとオーケストラ、バイオリン、ピアノの音色が空疎な家を満たしてくれるからです。

アーサー・クラインマン（2020）エッセイ「孤立から成長へ」より



---

# 参考文献・参考ウェブサイト

---

- ・ 明石加代，藤井千太，加藤寛（2008）災害・大事故被災集団への早期介入 ――「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」日本語版作成の試み―，心的トラウマ研究 第4号：17-26，2008
- ・ Garlamd, C（1998）Understanding trauma：a psychoanalytical approach, Duckworth. 松木邦裕監訳（2011）トラウマを理解する：対象関係論に基づく臨床アプローチ
- ・ 加藤寛「COVID-19パンデミックがもたらす心理的影響」 <https://www.jstss.org/ptsd/covid-19/page01.html>
- ・ 厚労省 新型コロナウイルス感染症についてサイト [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- ・ 日本心理学会 コロナウイルス（COVID-19）に関する関連ページ <https://psych.or.jp/special/covid19/>
- ・ 日本心理臨床学会 新型コロナウイルス対応に関する情報 [https://www.ajcp.info/heart311/?page\\_id=4248](https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=4248)

（＊Covid-19 心のサポート：コロナ・ウイルス心とからだのサポート授業案&ワークシートなども掲載されています。）