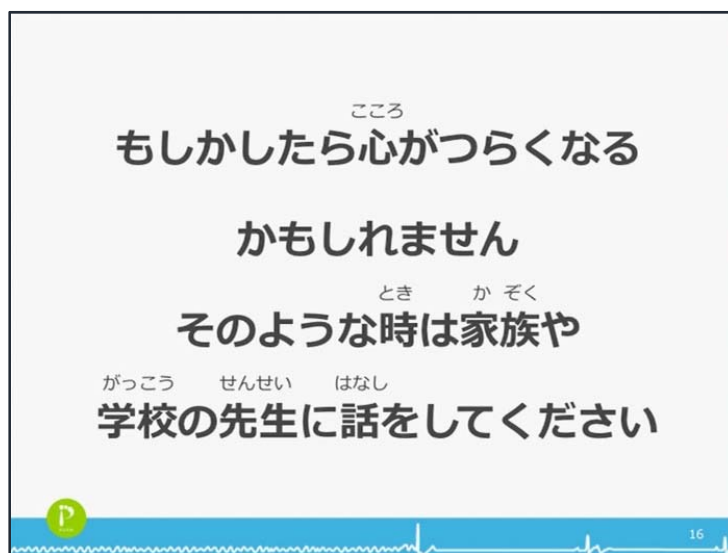


## PUSH プロジェクトが考える子どもを対象とした心肺蘇生教育における留意点

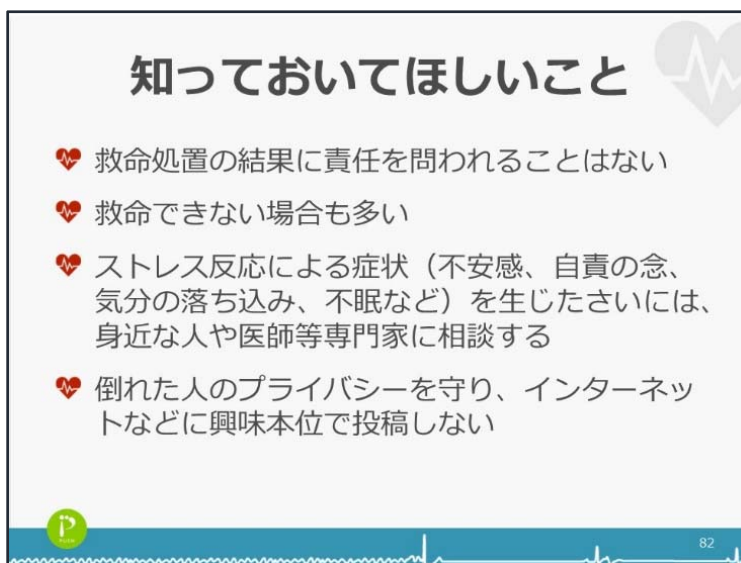
### 1. 心停止の現場に遭遇した際の心的ストレスとストレス反応について

心停止の現場に遭遇すると、心的ストレスを生じる場合があることがわかってきました。とても大きな心的ストレスを受けると、強い心理的反応：ストレス反応が生じる場合があります。具体的なストレス反応には、過剰な興奮状態、不眠、強い不安感、フラッシュバック、無力感、自責の念などがあります。これは救命処置にかかわったか否かや、救命処置の結果にかかわらず、誰にでも起こりうるものです。心停止現場に遭遇した際に心的ストレスが原因でストレス反応が起こる可能性があることを皆が知り、支え合うことが大切です。

PUSH コースでは、以下のようなスライドが入っており、講習のまとめで子どもたちに伝えています。



また、大人向けのコースでも、知っておいてほしいこととして以下のように説明しています。



こうした市民救助者の心的ストレスに関する問題は、きちんと向き合って理解を深める必要があります。大人であっても、どのような症状がストレス反応なのか分からずに過ごしている人も少なくないと考えられ、講習の中で具体的な症状を伝えることが大切であると考えます。衝撃的な体験による心的ストレスとストレス反応は、人として普通の反応であって特別な事ではないこと、ストレス反応の具体的な症状や心的ストレスへの対処法を事前を知っておくことがストレス反応からの早期回復に役立つことも、理解する必要があります。

コースでは、これらの情報を、しっかりと伝えていきましょう。

※ なお、死戦期呼吸の動画については、その重要性から全員視聴することが理想的ですが、年齢や受講者の背景などを考慮し、視聴について講習依頼者と十分に協議することが好ましいと考えます。

## 2. 心的ストレスを抱えた際の対応

心停止の現場に遭遇した人のケアの体制を整えておくことも大切です。特に、子どもが心停止の現場に遭遇した場合は、下記のようなことが起こる可能性があります。

### 【心的ストレスにおける大人と子どもの違い】

- ・自分が心的ストレスを受けていることを理解できない、言葉で伝えられない。
- ・大人が想像する以上に大きく受け止めてしまう。
- ・対処方法が分からないため、ストレス反応が強く出たり、異なった形で現れたりする。
- \* 不機嫌、乱暴になったり、怖がったり、ぼんやりすることが多くなる。
- \* 心的ストレスを受けた出来事に関連する遊びや、お話を繰り返す。夢を見てうなされる。
- ・成長と共にその時のことを思い出し、数年経ってから症状が出現する。
- ・大人よりもストレス反応による症状が長引く。

こうした違いから、子どもが心停止の現場に遭遇した場合は静かに見守るのではなく、親や教員など周囲の大人が積極的にかかわって丁寧に様子を観ながらサポートし、教職員や親だけでは対処困難だと判断した場合は、早めに専門家に相談することが望ましいでしょう。

## 3. おわりに

「心的ストレスを生じうるのであれば、指導しない方が良い」という対策は、一見合理的な解決法のように思えますが決してそうではありません。心停止に遭遇した際の衝撃的な体験は、救命処置に関わったか否かにかかわらず強く心に残る可能性があります。一次救命処置が実施されなければ、救命の可能性が著しく低くなることに加え、知識がなかったこと、何もしなかったことによって、後々「あの時にかかわっていたら・・・」などという強い後悔と自責の念に悩まされることもありうるからです。

心肺蘇生教育を通じて正しい一次救命処置の知識や技術のみならず、助け合う心を育み、命を大切にする気持ちも学んでほしいと思います。そうした上で、救命処置を行なった人を社会全体で守ってほしいと思います。

愛知 PUSH（愛知県小牧市消防本部）	田島典夫
名城大学 人間学部	畑中美穂
京都大学 健康科学センター	上床輝久
京都大学 健康科学センター	石見 拓