

# ***Apoyo Psicológico y Educación sobre Mitigación de Desastres***

心のケアと防災教育

Apoyo psicológico para niños después del Gran Terremoto del Este de Japón

- 1) Educación sobre prevención de desastres y cuidado de salud mental
- 2) Lección en educación sobre salud mental
  - ①Relajación y vinculación (después de 2-3 meses)/Envío de psicólogos clínicos
  - ②Sobrellevar el estrés traumático (después de medio año)
  - ③Expresión de la experiencia del desastre (después de 10-12 meses)

***Yoshiki Tominaga*** (*Universidad de Hyogo para la Educación de Profesores; Profesor, Psicólogo Clínico*)

*E-mail: hotanshin@hotmail.com*

1) Educación sobre prevención de desastres y cuidado de salud mental

Disaster education and mental health care

# KAMAISHI-Higashi Junior high School



Students=217 212 5(absent)



2011. 12. 5

Manejo del estrés en el liceo de Kamaishi –higashi

.

Proyecto de terremoto de Sichuan JICA China –Japon









# Joint training with elementary school



# Tsunami experiment





El tsunami después del terremoto de 1960, en Chile, mató a 6 niños en la escuela primaria de Ofunato.

Los profesores de la escuela primaria de Ofunato hizo a los niños leer la composición “Mar Negro”, que los niños escribieron después de vivir el tsunami de Chile, y se preparan para la prevención de un desastre cada año. Por lo tanto, a pesar de que el tsunami llegó incluso al patio, todos los miembros se refugiaron en altura y estuvieron seguros.





2011.6 Psychological care meeting for parents by a dispatched school counselor



Todos los niños se salvaron gracias al refugio en pendiente hecho en Febrero de 2011.  
En la escuela primaria de la ciudad de Ofunato.大船渡市・越喜来小学校: 校舎は津波で壊滅、この2月に、津波のために避難スロープを設置したばかりだった。児童はこのスロープを通り山に駆け上がり全員無事だった。

# Educación sobre Prevención de Desastres incluida en el cuidado de salud mental



Simulacro de evacuación en las escuelas primarias de Horei, Okirai , Sakihama.

Los niños revisaron la ruta de evacuación el día anterior. Es una exposición gradual.



Actividad que mira un año hacia atrás, se nombró la flor de la esperanza.

La escuela primaria de Okawa,  
74 de total de 108 alumnos de la  
escuela, 10 de 13 profesores  
murieron o desaparecieron.

Ishinomaki, Miyagi.

Un profesor varón fue el único  
sobreviviente del tsunami de un total de  
11 profesores de la escuela. Él dijo que  
el cerro detrás de la escuela  
presentaba el peligro de árboles caídos,  
así como el edificio de la escuela corría  
peligro de desmoronarse debido a las  
réplicas. Si se hubiera ubicado una  
forma de llegar al cerro por atrás, el  
profesor vicerrector hubiera juzgado. Si  
sólo hubiera gritado “suban al cerro”,  
estoy destrozado. Mi corazón parece  
estar roto.



Noticias de Kyodo





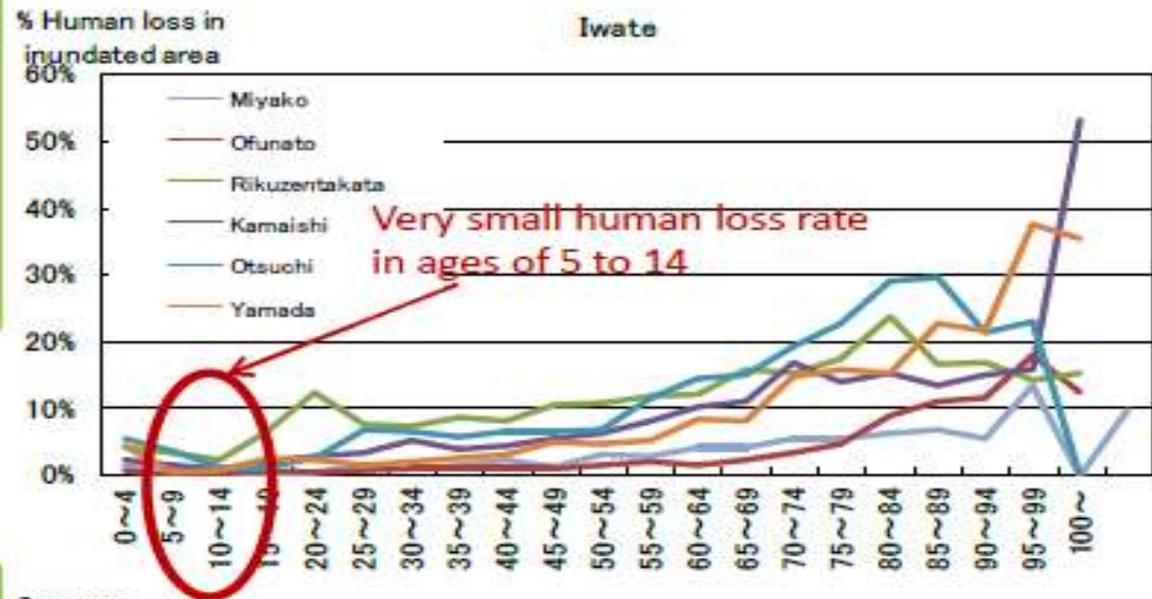
RIKUZENNTAKADA CITY HALL Photo by Yomiuri Jyokou Tetu

	died/missing	students
Iwate	6706	98 (1.4%)
Miyagi	11889	347 (2.9%)
Fukushima	1877	91 (4.8%)

Many people were killed in public buildings by tsunami.

Disaster management must be planned in not only school but also community.

Disaster education and evacuation procedures in schools proved to be very effective, saving lives of school children.



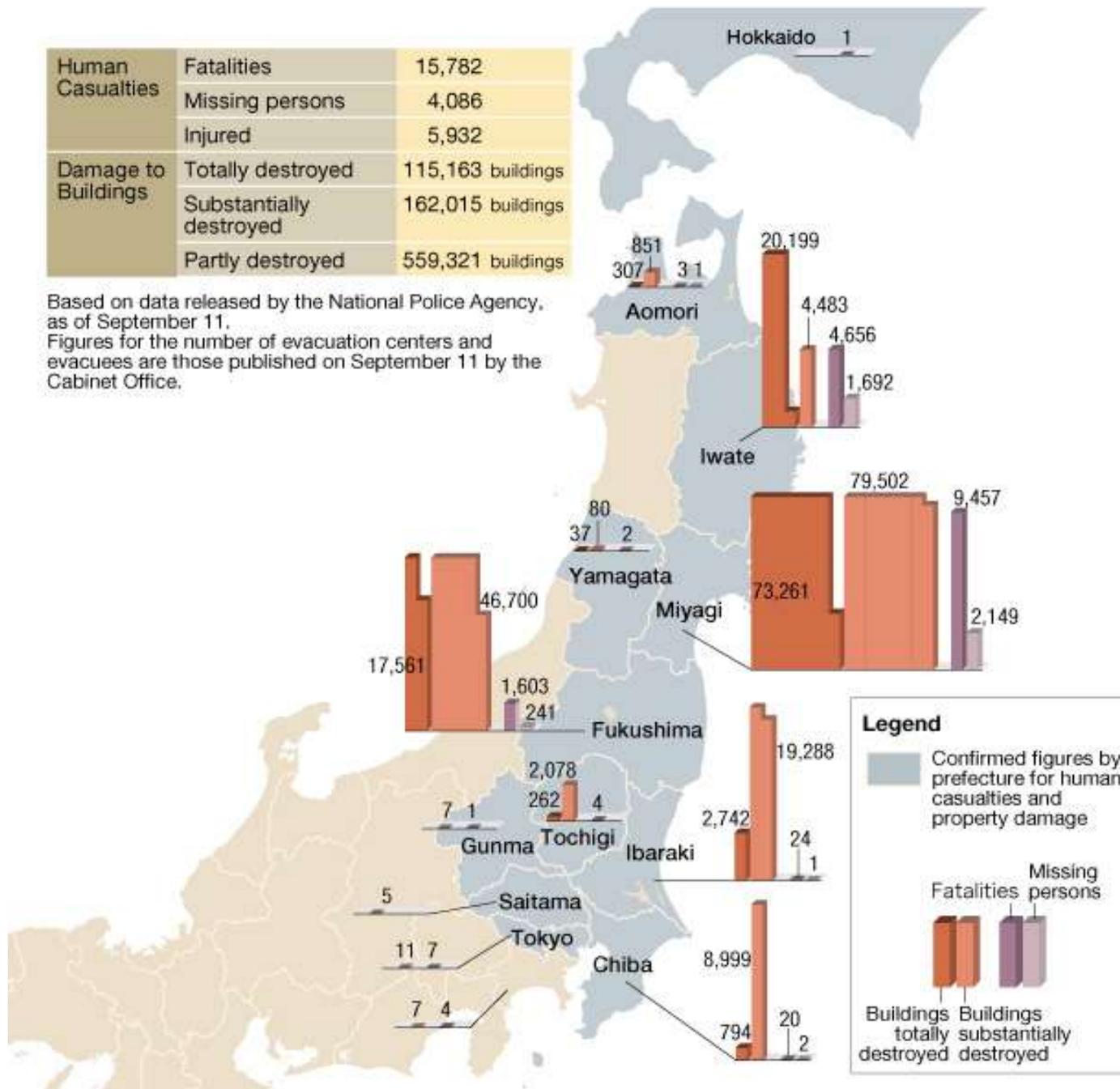
Source:

※1: The Expert Panel on Earthquake and Tsunami Countermeasures in Light of the Lessons Learned from the 2011 Tohoku-Pacific Ocean Earthquake

※2: Survey Research Center "宮城県沿岸部における被災地アンケート" May 2011

Human Casualties	Fatalities	15,782
	Missing persons	4,086
	Injured	5,932
Damage to Buildings	Totally destroyed	115,163 buildings
	Substantially destroyed	162,015 buildings
	Partly destroyed	559,321 buildings

Based on data released by the National Police Agency, as of September 11.  
 Figures for the number of evacuation centers and evacuees are those published on September 11 by the Cabinet Office.

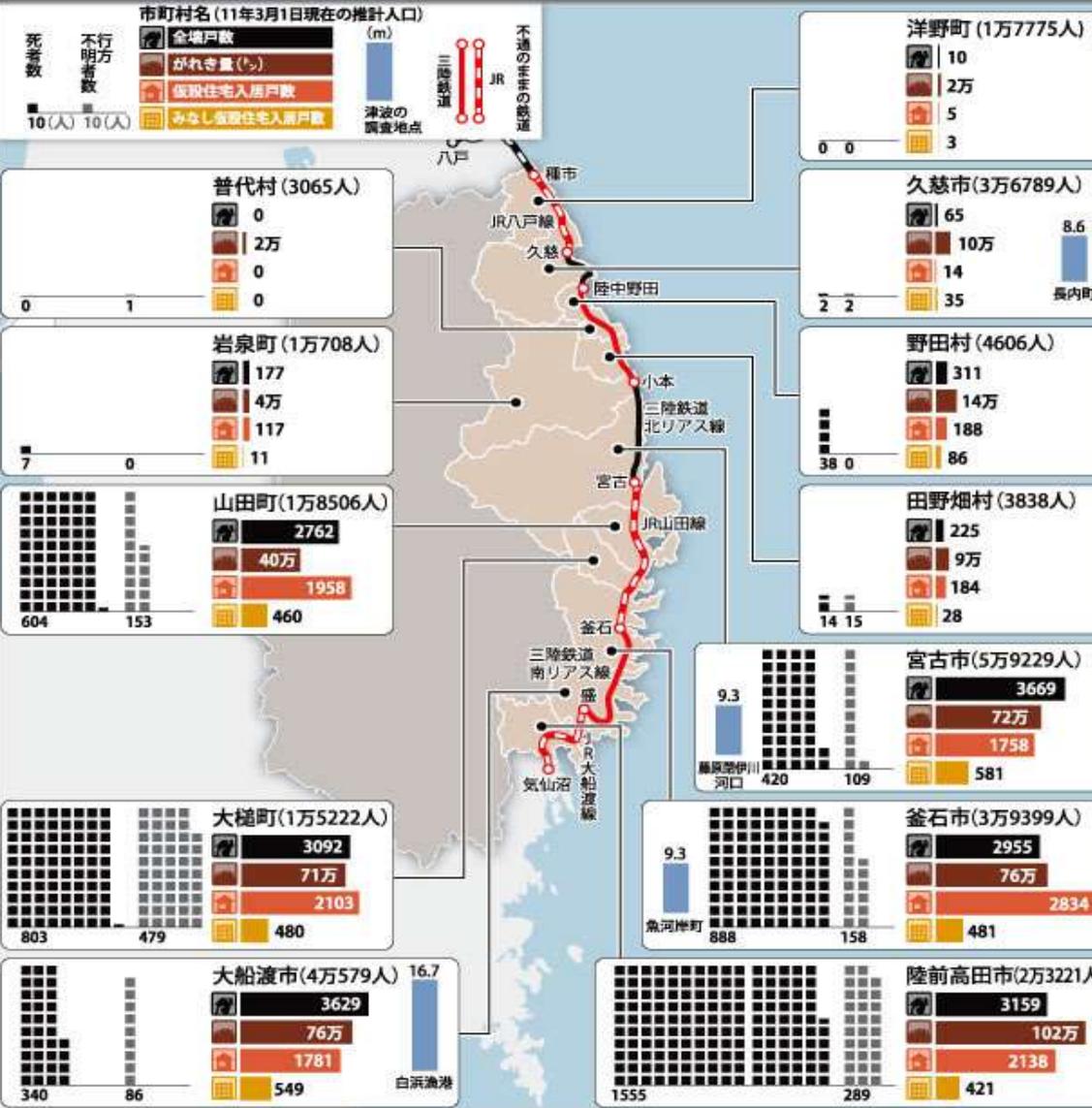
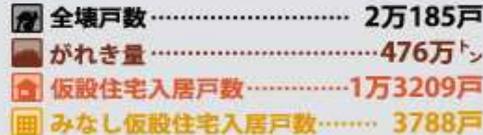


# 岩手県の被害と復旧・復興状況

県の総計 死者数…4671人 行方不明者数…1302人

推計人口：132万6643人(11年3月1日現在)

※1.死者と行方不明者は3月2日現在、全壊戸数は3月1日現在、がれき量は2月27日現在、仮設住宅とみなし仮設住宅の入居戸数は2月24日現在。※2.大船渡市の全壊戸数は半壊含む。  
 ※3.がれき量は増設者推計。千の位を四捨五入したため合計が合わないことがある。※4.がれき量除き基とめ



## 2) Lección en educación sobre salud mental

①Relajación y vinculación (después de 2-3 meses)/Envío de psicólogos clínicos

②Sobrellevar el estrés traumático (después de medio año)

③Expresión de la experiencia del desastre (después de 10-12 meses)

2) Mental health education lesson

①Relaxation and bonding (after 2-3 months)/Dispatching clinical psychologist

②Traumatic stress coping (after half year)

③Expression of disaster experience (after 10-12 months)

◆ Enhancement of mental health support system for children

Mental Health Support for Iwate's



# Programa de Apoyo de Salud Mental

Clase sobre Educación de Salud Mental<sup>③</sup>

Expresión de la Experiencia de Desastres y Memorial<sup>③</sup>

Educación de Salud Mental<sup>②</sup>  
Lista de salud Física y Mental  
19° 31°

Sobrellevar el Trauma y el Dolor<sup>②</sup>

Educación de Salud Mental<sup>①</sup>  
Lista de Salud 5°

Relajación y Vinculación<sup>①</sup>

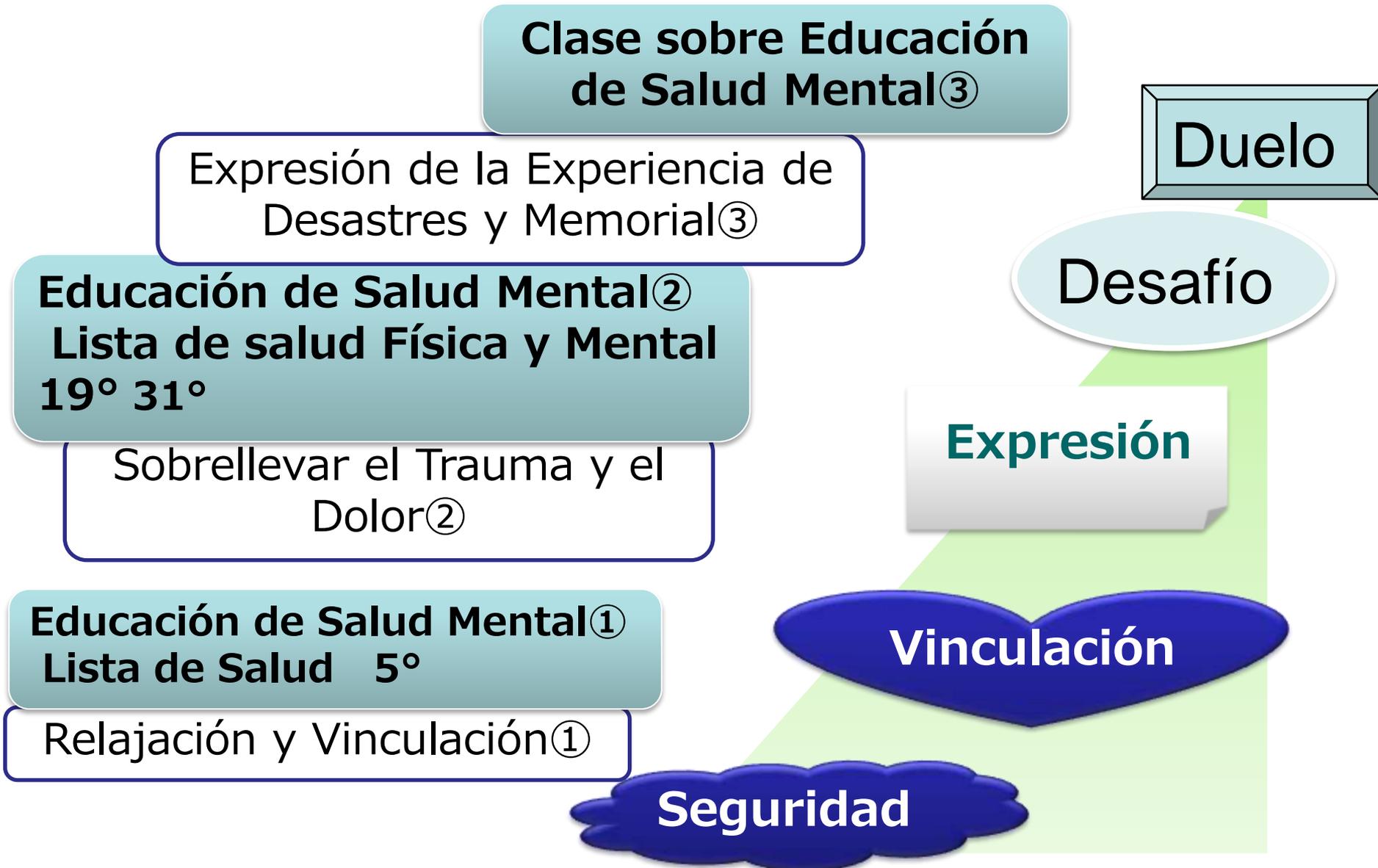
Duelo

Desafío

Expresión

Vinculación

Seguridad

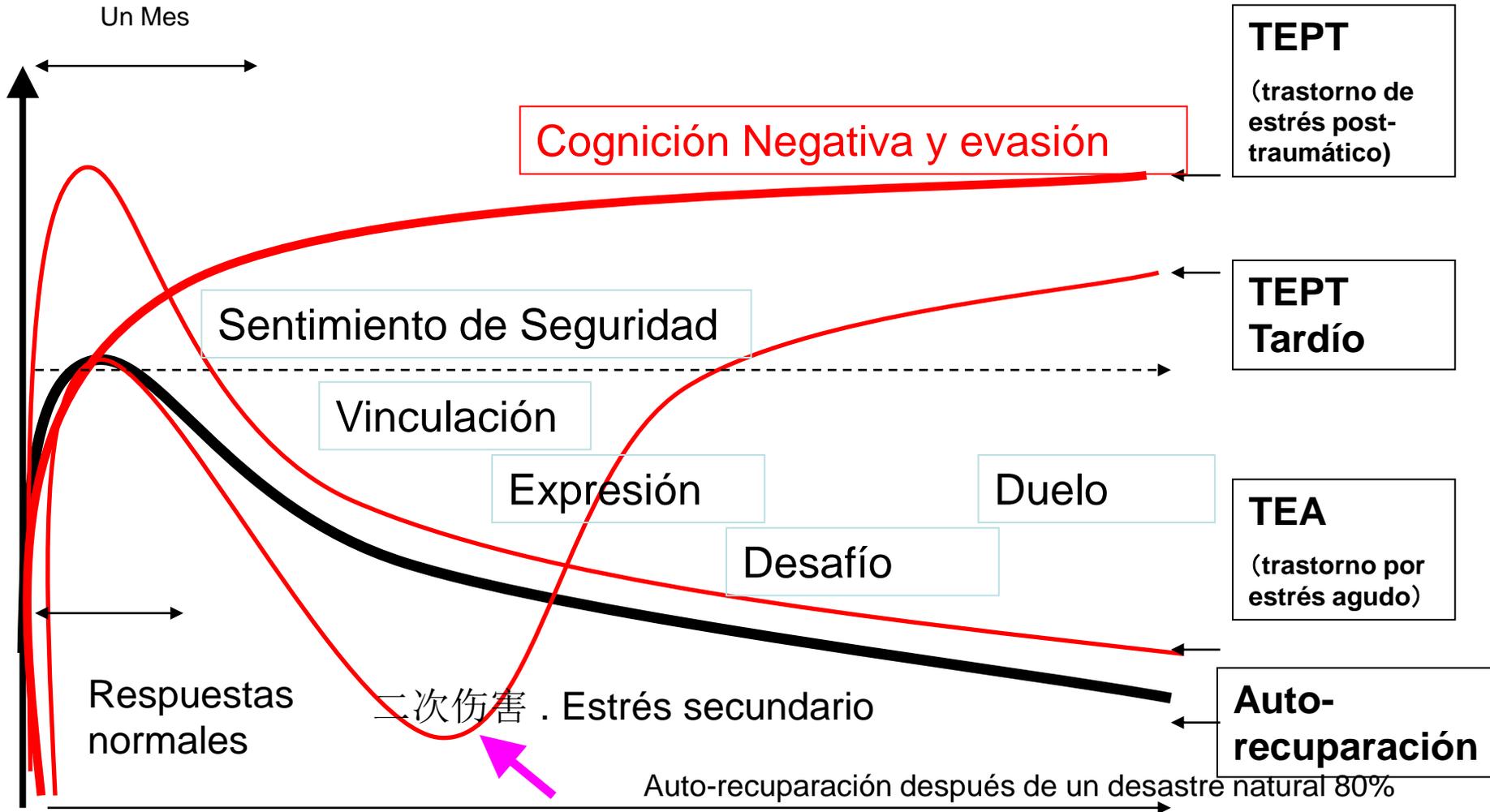


# Reacciones traumáticas en el tiempo.

Desastre Natural

PTSD 4%-10%

Intensidad



TEPT es el trastorno en que el autocuidado se bloquea por varios factores.

# 心、東北とともに

阪神・淡路大震災を失った幼  
 穉の女性が、復興心理士なる  
 姿をとりし、被災の犠牲者へ、大  
 志をこめて語りかける。それは「専ら大  
 震災で苦しみ込んだらならはる方、日本  
 たい」と願う、悲しみを抱いて、そ  
 れでも懸命に生きようとした、あの日か  
 ら17年、思いは阪神・淡路大震災日本  
 の被災地を駆け巡る。

54歳の女性にインタビュー



臨床心理士試験に合格した植松秋さん。東北で心のケアに携わりたい  
 →西尾中根ノブ子氏（撮影・田中晴浩）

姉亡くした植松秋さん 徳島

## 臨床心理士試験に合格 「被災者に寄り添う」

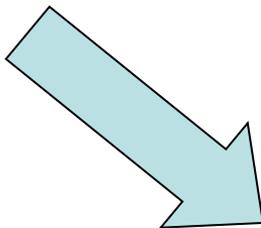
徳島から転校生を来たた  
 学校の子たちをため  
 るに、バツに、日本七  
 を起した、情熱的後、ホ  
 遺留「トナリ」(海外、ジ  
 備へ入る準備)と笑って  
 助動詞、  
 体感、  
 絶して、  
 つ受け入れ、  
 さまじい、  
 である、  
 前いた口調、  
 から相模されやうい、  
 押れる、それなら、  
 ウンチーを、  
 東日本震災の後、

1 14版  
 阪神・淡路大震災を失った幼  
 穉の女性が、復興心理士なる  
 姿をとりし、被災の犠牲者へ、大  
 志をこめて語りかける。それは「専ら大  
 震災で苦しみ込んだらならはる方、日本  
 たい」と願う、悲しみを抱いて、そ  
 れでも懸命に生きようとした、あの日か  
 ら17年、思いは阪神・淡路大震災日本  
 の被災地を駆け巡る。

Ella perdió a su hermana mayor en el terremoto de Kobe, cuando tenía 13 años. Mostró los síntomas del TEPT después de diez años. Se recuperó del trauma con terapia, donde se notó que se culpaba de no tener una hermana mayor, y eso la ayudó. Luego estudió psicología clínica en nuestra universidad. Logró la calificación de psicología clínica el año pasado. Trabaja en el área afectada de Tohoku.

# Desastre

**Rojo; Persona que no puede vivir normalmente a diario.  
Él/ella no puede comer, dormir, conversar, estudiar y jugar.  
Diagnóstico médico; TEPT, depresión, desorden  
psicosomático...**



Niños



**Rojo**

doctor

El Consejero puede evitar el paso desde la zona amarilla a la zona roja.

**Amarillo**

consejero

Los profesores pueden evitar que pase desde la zona verde a la zona amarilla.

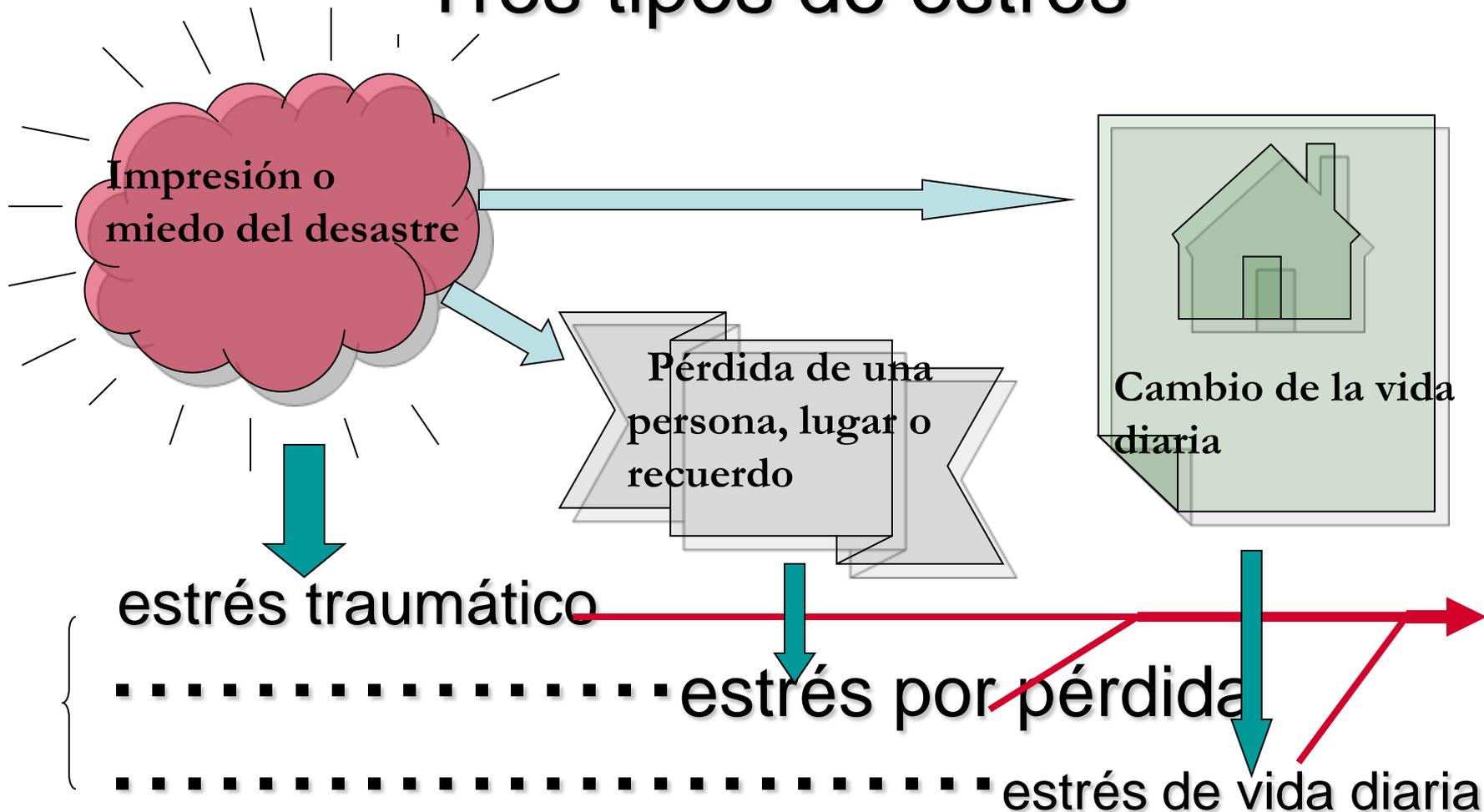
**Verde**

Profesor

Los profesores tienen dos roles; uno es educar a los niños. El otro es ayudar a su auto-cuidado.

Los profesores no conducen tratamientos médicos, pero cooperan con el doctor para apoyar el cuidado de los niños.

# Tres tipos de estrés





**Experiencia requerida para recuperarse del trauma.**

- 1, Recuperación de un sentimiento de seguridad. → Recuperación de un sentimiento de seguridad.**
- 2, Psico-educación para un trauma.**
- 3, Auto-monitoreo con cuestionario pro trauma.**
- 4, Auto-control del miedo o la tristeza.**
- 5, Hablar de la experiencia del trauma en un lugar seguro.**
- 6, Desafía la acción evitada, gradualmente.**
- 7, Cambio de pensamientos negativos a pensamientos afirmativos.**
- 8, Recuperación de vínculos con personas y una persona.**
- 9, Esperanza**

**Forma ideal de sobrellevar el estrés**

Lazarus y Folkman (1984) y Naruse (2000)

Físico (hambriento, acalorado...)

psicosocial (exámenes, juegos deportivos, peleas...)

Estresor

diario (exámenes, juegos deportivos...)

traumático (desastre, accidente de tránsito, abuso infantil, violencia intrafamiliar...)



Migamae (establecido físicamente)



**Cognición**

Positiva

Negativa

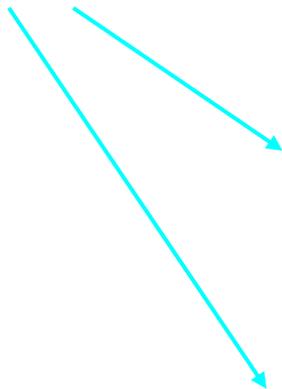


Reacción de Estrés



**Trastorno del Estrés**

Sobrellevar el  
estrés



# Sobrellevar el Estrés

De forma problemática (ej.,  
disociación, evasión, etc.)

De forma efectiva (ej.,  
calmándose, relajación,  
imaginería, trabajo artístico,  
conversación interna, etc.).

Diario  
Estresor  
Traumático



positiva  
**Cognición**  
negativa

**Psico-educación para el trauma**

# Respuesta al Estrés

(respuestas traumáticas)

Mente; preocupado, molesto,  
triste

**Cuerpo; cansado, tembloroso,  
sudoroso**

Insensible, disociación, evasión  
Intrusión( flashback, pesadilla,  
roles postraumáticos)

Sobre-excitación

Pensamientos negativos

Dolor

# Clase sobre Educación de Salud Mental①

- **Lista de salud 5 ítems**
  - **Sentirse relajado.**
  - **Sobrellevar el Estrés**
  - **Manejo del Estrés**  
(relajación progresiva, respiración, “Dohsa-hou”)
  - **Esperanza**
  - **Trabajo de vinculación**  
→ **Consejería por parte de profesor de aula**
- Apoyo adecuado para la salud mental de los niños por parte del psicólogo clínico enviado desde fuera de la Prefectura de Iwate a las escuelas afectadas. 58 equipos se enviaron a 107 escuelas afectadas por seis semanas desde todas las prefecturas desde Okinawa a Hokkaido. Esto costó 200 millones de yen y fue costado por el gobierno japonés. Todos los costos de 4 mil millones de yen.

## Lista sobre salud(5° )

	Nivel	Clase
Nombre	Niño/Niña	ID

Por favor, cuénteme sobre su salud física y mental.

Cuando no puede dormir, ¿qué hace? Si se siente irritado, ¿qué hace?

En los últimos 7 días (desde el día de la semana pasada hasta hoy) ¿Cuán seguido ha experimentado las cosas que se listan más abajo? Por favor, marque la casilla que corresponda a su caso.		1 a 2 días en la semana (1)	3-5 días en la semana (2)	casi todos los días (3)	
1	Problemas para dormir	0	1	2	3
2	Andar irritable, enojado o molesto	0	1	2	3
3	Despertar en medio de la noche y no ser capaz de volver a dormir	0	1	2	3
4	Dolor de cabeza, de estómago y/o sentir que hay algo mal con su cuerpo.	0	1	2	3
5	Pérdida del sentido del gusto o falta de apetito	0	1	2	3

Hablaremos en su grupo con respecto a las siguientes preguntas.

①¿Qué le gusta? ¿Cuándo se siente relajado?

②¿Cómo sobrellevó los momentos en que no podía dormir, o en que se sentía irritable?

③¿Qué espera para el futuro?

④Por favor, describa sus sentimientos en este momento, si puede.

# El concepto de actividad de un equipo de psicólogos clínicos

- 1, apoyo de equipo
- 2, apoyo de profesores
- 3, clases de educación de salud mental①
- 4, prevención de trastornos del estrés

## 学校支援カウンセラー-兵庫教育大学-にて

はじめまして。兵庫教育大学から来た「学校支援カウンセラー」です。この度の、東北地方太平洋沖地震におきまして被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。

私達は、5/9～6/18まで大船渡市に滞在し、皆さんの学校を訪問します。全員、兵庫教育大学大学院の修了生で、「臨床心理士」の資格を持ち、普段は、各々別の分野で、働いております。既に、5/9～5/14までは、同チームの安川禎亮が派遣され、お世話になりました。5月16日からの担当者と日程は、以下のとおりです。

大災害後は、様々な心と体の変化を引き起こすことがあります。子ども達や、周囲の人の中で、いつもと違う様子をしていたり、気になる点がございましたら、学校の先生方と一緒にどうすればよいか考えたいと思います。よろしくお願い致します。

担当週	メンバー紹介	
5/16 から 5/21		名前：大門 真理子（だいもん まりこ） 学校で、12年程養護教諭をした後、現在は東京の震災心理支援センター事務局で働いています。4年前インドネシアのアチェに、震災心理教育をしに行った経験があります。
5/23 から 5/28		名前：永浦 拓（ながうら ひろむ） 兵庫県の小・中学校で、スクールカウンセラーをしています。こころの健康づくりのための授業の作成にも関わっています。出身は、北海道札幌市で、スキーが好きです。一週間よろしくお願いします。
5/30 から 6/4		名前：森 千夏（もり ちなつ） 岡山県から来ました。普段は、特別支援教育に携わる仕事をしています。巡回相談で学校に入ったり、保護者や先生からの相談を受けています。学生の頃は、バンドで歌を歌っていました。
6/6 から 6/11		名前：中山 紗希（なかやま さき） 長野県の児童養護施設で、心理士として、子どものサポートをしています。カラオケやドライブが好きです。一週間という短い期間ですが、よろしくお願い致します。
6/13 から 6/18		名前：原 理佳（はら りか） 大阪府から来ました。普段は、高校や幼稚園、教育研修所で、カウンセラーとして働いています。本を読んだり、おいしいものを探したりすることが好きです。

お気軽にお声をかけて下さい！



He is a dispatched school counselor and is doing the mental health lesson at Ofunato elementary school. Although he is a teacher, he learned at our graduate school and acquired clinical psychologist qualification.



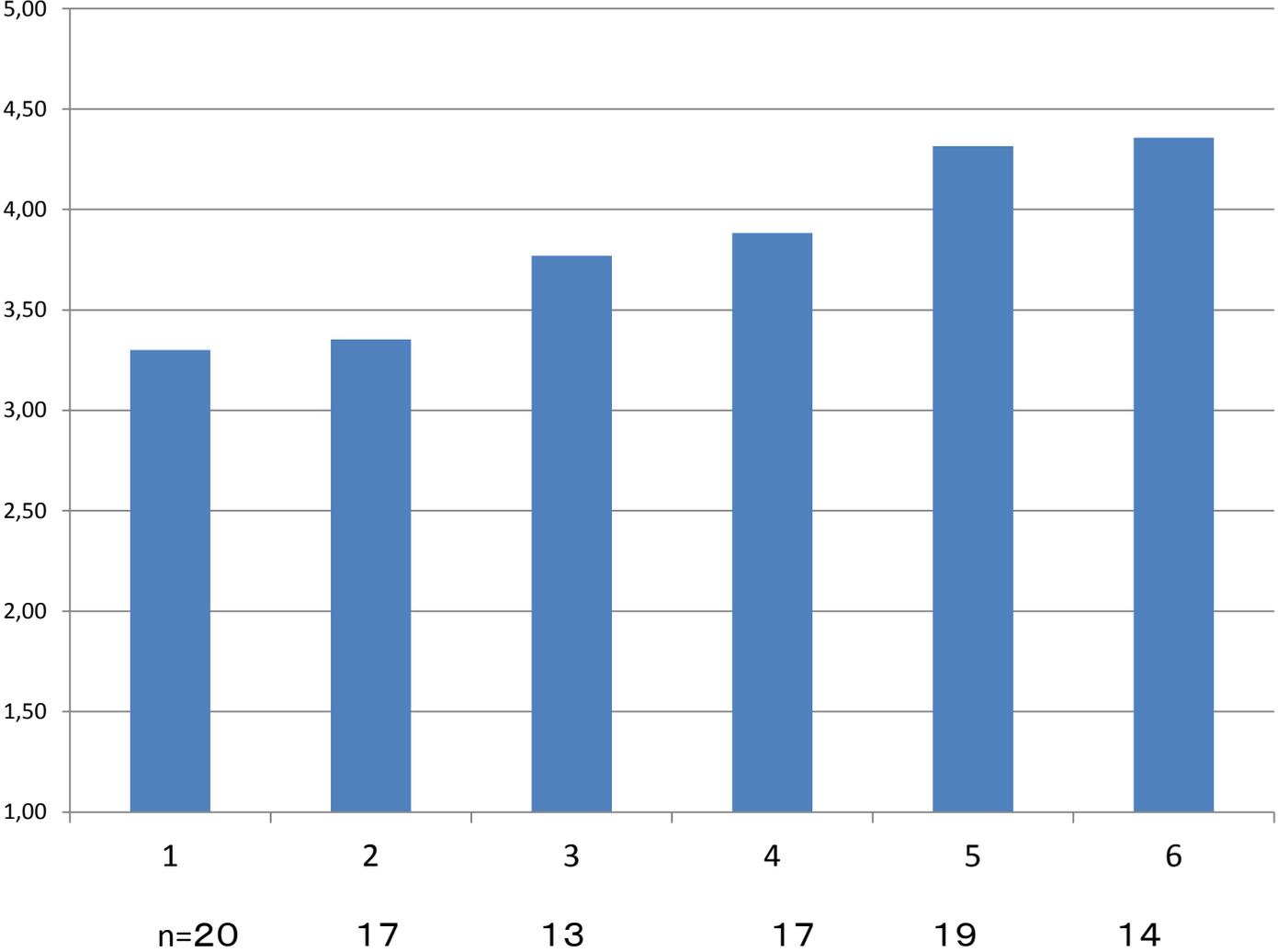
Junta  
educacional  
de la  
prefectura  
de wate

Envío de  
psicólogos  
clínicos

**Bueno**  
**97%**

Ejercicio de trabajo de vinculación en una clase de segundo nivel en la escuela primaria de Ofunato.

1=muy vergonzoso. 5=muy bienvenido. Clasificación entregada por consejero escolar enviado



El grado de aceptación entregado por la escuela del consejero escolar enviado.



Danza tradicional realizada por niños en la escuela primaria de Yamada-minami.



# Clase sobre Educación en Salud Mental②

- 1、Psico-educación para respuestas traumáticas
- 2、Manejo del estrés
- 3、Lista de salud física y mental (19° ,31° )
- 4、Consejería por parte de un profesor de aula o el consejero de la escuela

こんなときに、やってみよう!  
こころとからだのほっとあんしん

たいへんなことがあると、心とからだ、とってもがんばります。  
心とからだに、いつもとちがった変化がおきます。  
それは、だれにでもおこる自然な変化です。  
人は、その心とからだの変化を小さくしていく力をもっています。  
こうすれば、その変化が小さくなるよ、というやり方をみなさんにつたえます。

心とからだの  
変化

こうすれば  
いいよ!

1

びっくり・こらふん

落ち着く・リラックス



2

思いだしてつらい!

信頼できる人に話を聞いてもらう



## マヒ・さける


 たの  
 楽しいことをする / 少しずつチャレンジ

- まずは、楽しいことをみつけましょう！
- そして、少しずつチャレンジしましょう。
- 防災教育はつらいことを思いだすけど、命を守る大切な教育です。
- 少しずつ、さげていることにチャレンジしましょう！



## マイナスの考えがうかぶ



- 自分が悪かったって思わなくていいんだよ。
- 「てんでんこ」という言い方を大切にしましょう。
- ゲームばかりは、よくないよ
- なわとび、オセロなど遊びをくふうしよう
- 人はマイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます。
- 将来の夢へのエネルギーに
- 人の命を守る仕事につくよ
- この街をこの国につくっていこう！

思いやりをいっぱいにとどけよう  
 きずなので、乗り越えよう！



こんなときだからこそ、思いきり楽しんでいいんですよ

君たちには、新しい街づくり、国づくりをしていく力があります

つらいことにむきあうときと、楽しむときをきりわけて前に進んでいきましょう！

Estrés y cómo **Sobrellevar** el desastre  
Stress and **Coping** after the disaster

かばくんの  
気持ち



Hippo's feelings かばくんの気持ち 作; 富永良喜 絵; 志村治能

produced by Yoshiki Tominaga(story) & Haruno Shimura(picture) e-mail address  
hotanshin@hotmail.com



Eso ocurrió hace mucho tiempo, pero siempre me preocupa que los terremotos y tifones vuelvan. (Preocupación de que cosas horribles van a ocurrir). Me duele la cabeza.

あれから〇〇(ヶ月、年)がすぎた。また、△△(地震や台風など)がくるんじゃないかってしんばいなんだ。(また、あんなこわいことがあるんじゃないかって、しんばいなんだ。)あたまもいたいし。

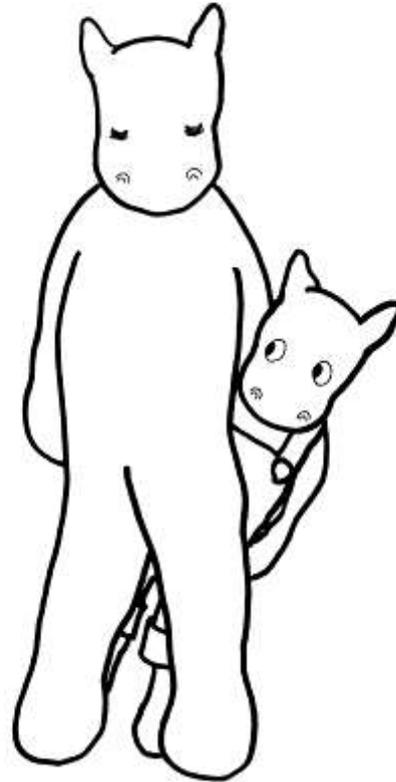


Me cuesta dormir, y a menudo despierto al comenzar una pesadilla.  
よるもなかなかねむれないし、ねむってもこわい夢をみて目がさめちゃうんだ。



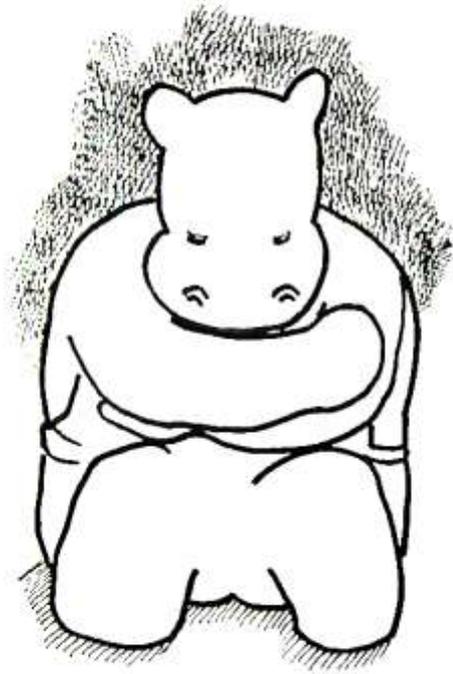
Me asusto fácilmente con una pequeña voz, y recuerdo ese terrible momento.

ちょっとしたものの音にもびくっとして、あの時のことを思い出しちゃうんだ。



4, No quiero estar solo.

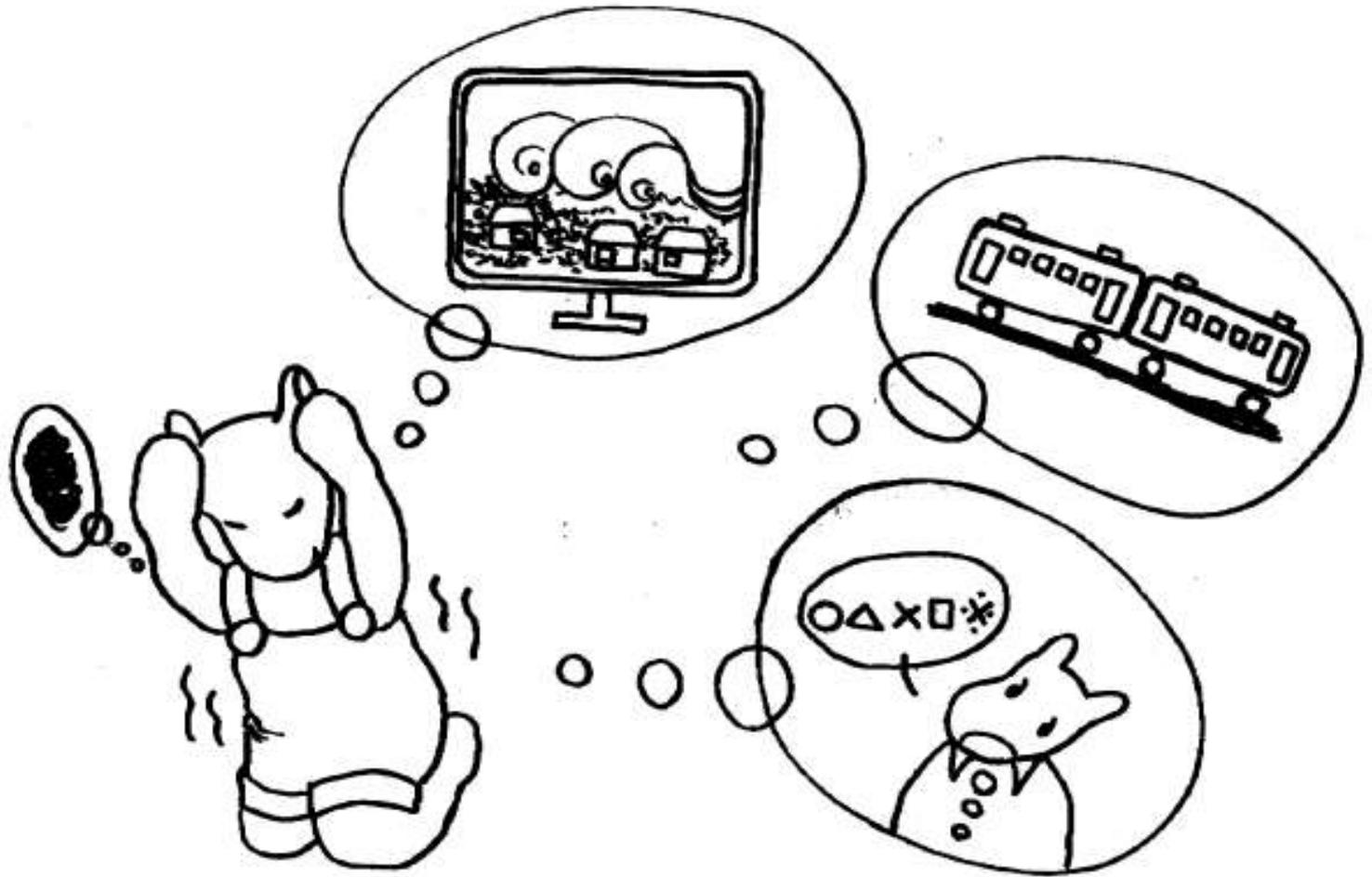
ひとりは、いやだな



¿Cometí algún error? Me pongo flojo y no quiero hacer nada. Si algo horrible vuelve a ocurrir, incluso si estudio mucho, no sirve de nada.

自分が悪かったのかなっておもうと、なにもしたくないんだ。

あんなことがあるんだったら、べんきょうしても、むだだと思ってしまうんだ。

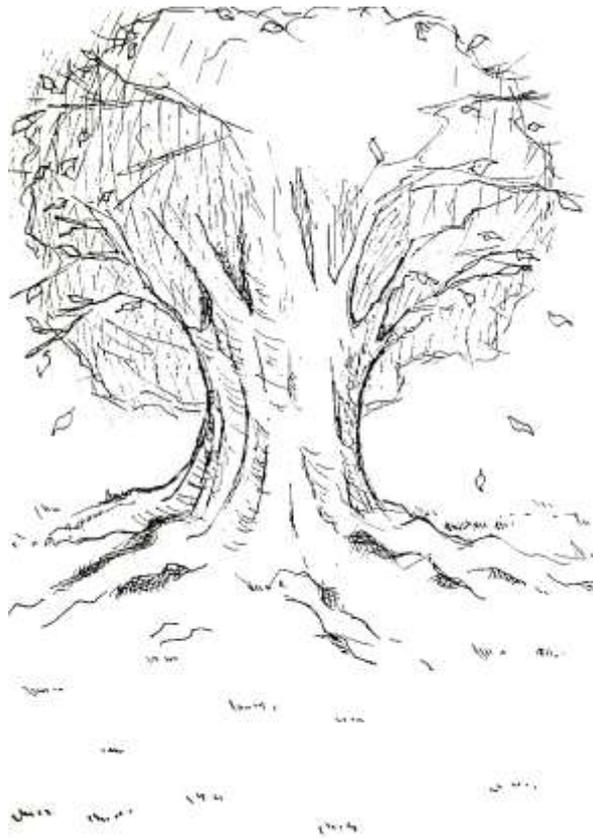


Odio ver las noticias en la televisión, y tengo miedo al escuchar noticias sobre el terremoto. Y no quiero entrar al edificio.

TVのニュースはいやだな。

水の音も、“ツナミ”(“地震”)ということばを聞くのもいやだな。

海の方には 行けないんだ (ナイフがもてないから 料理ができないんだ)



Un día, el panda soñó con un árbol. “Es natural que ocurran muchos cambios en aspectos físicos y mentales cuando ocurren cosas como estas. Sin embargo, si tienes cuatro cosas, conquistarás esas dificultades. Éstas son tranquilidad, vínculos, desempeño y desafíos”.

ある日、かばくんは夢をみました。夢の中で大きな木がいました。「あんなたいへんなことがあったのだから、心とからだがいいろいろかわるのは、しぜんなことなんだよ。でもね、このたいへんなことをのりこえるために、4つの大切なことがあるんだよ。それは、あんしん、きずな、ひょうげん、そしてチャレンジなんだよ。」



Un día, el profesor nos dijo que no importa cuán grande sea el terremoto, siempre que prestemos atención a la educación para prevención de desastres, podremos ser capaces de proteger nuestras vidas.

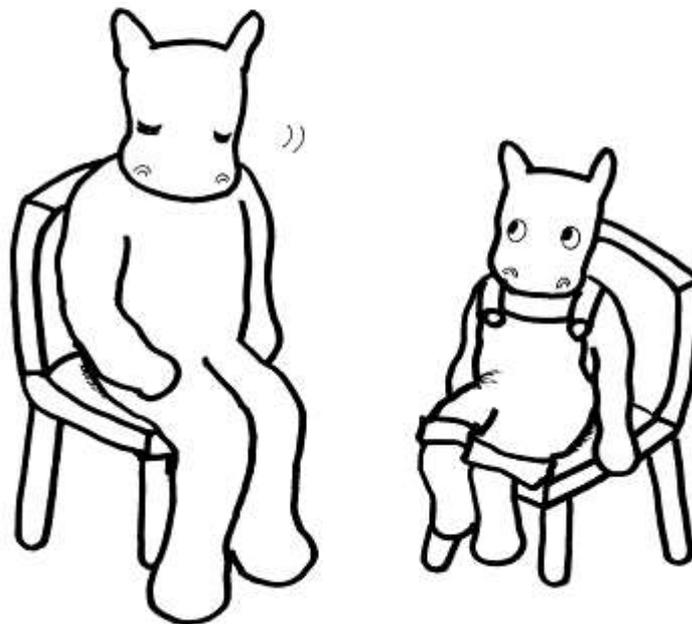
Estaremos seguros si practicamos acciones con la mente fría de manera usual. Más aún, construiremos hogares que puedan resistir cualquier desastre. El profesor nos dijo que seremos capaces de hacerlo. Me siento poderoso con las palabras del profesor.

「ある日、担任の先生が教えてくれたよ。どんな大きな地震がきても、命を守ることができる防災教育があるんだって。落ち着いて行動する訓練を日頃やっていたらだいじょうぶだって。それと災害に強い街作りをいっしょにしていこう！君たちには、その力があるんだよって。先生の話聞いたら、元気がわいてきたよ。」そして、ねむりのためのリラックスもおしえてくれたよ。いきをおなかいっぱい大きくすって、ゆっくりゆっくりはくんだって。それから、かたをあげて、ゆっくり、ちからをぬいていくんだって。とってもほっとしたよ。(あ、これが、あんしんなんだ)



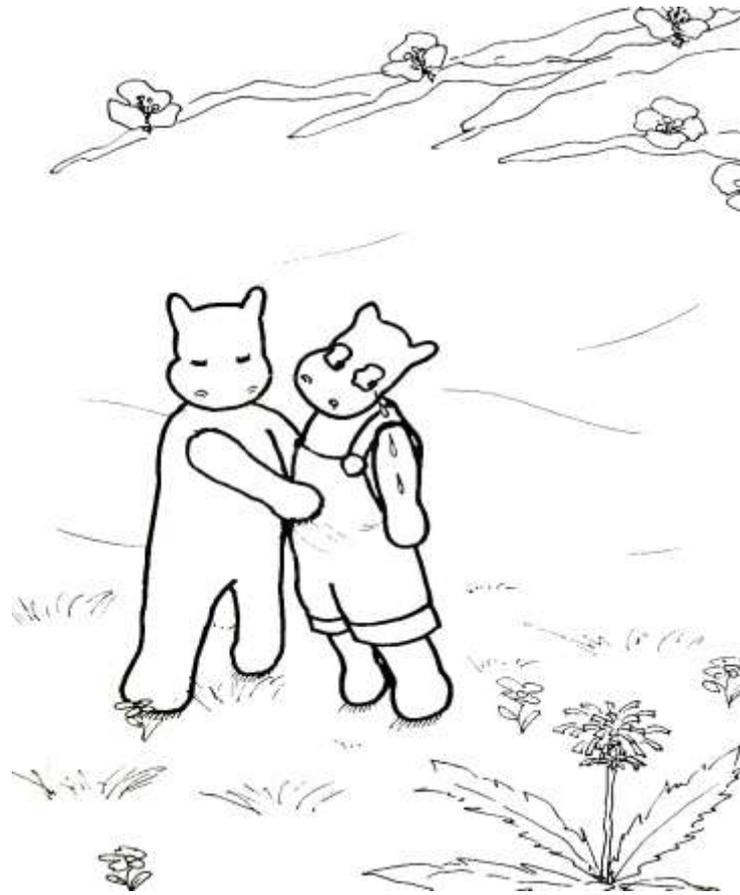
El profesor también nos enseñó a relajarnos. Respirar profundamente hasta hacer que nuestro abdomen sea un gran tambor, y luego exhalar lentamente. O encoger nuestros hombros primero, y luego relajarlos lentamente. Esto hará que nos sintamos cómodos. (¡Oh!, esta es tranquilidad).

おともだちにかたに手をおいてもらってごらん。かたがあつたかくなって、こころまであつたかくなるよ。



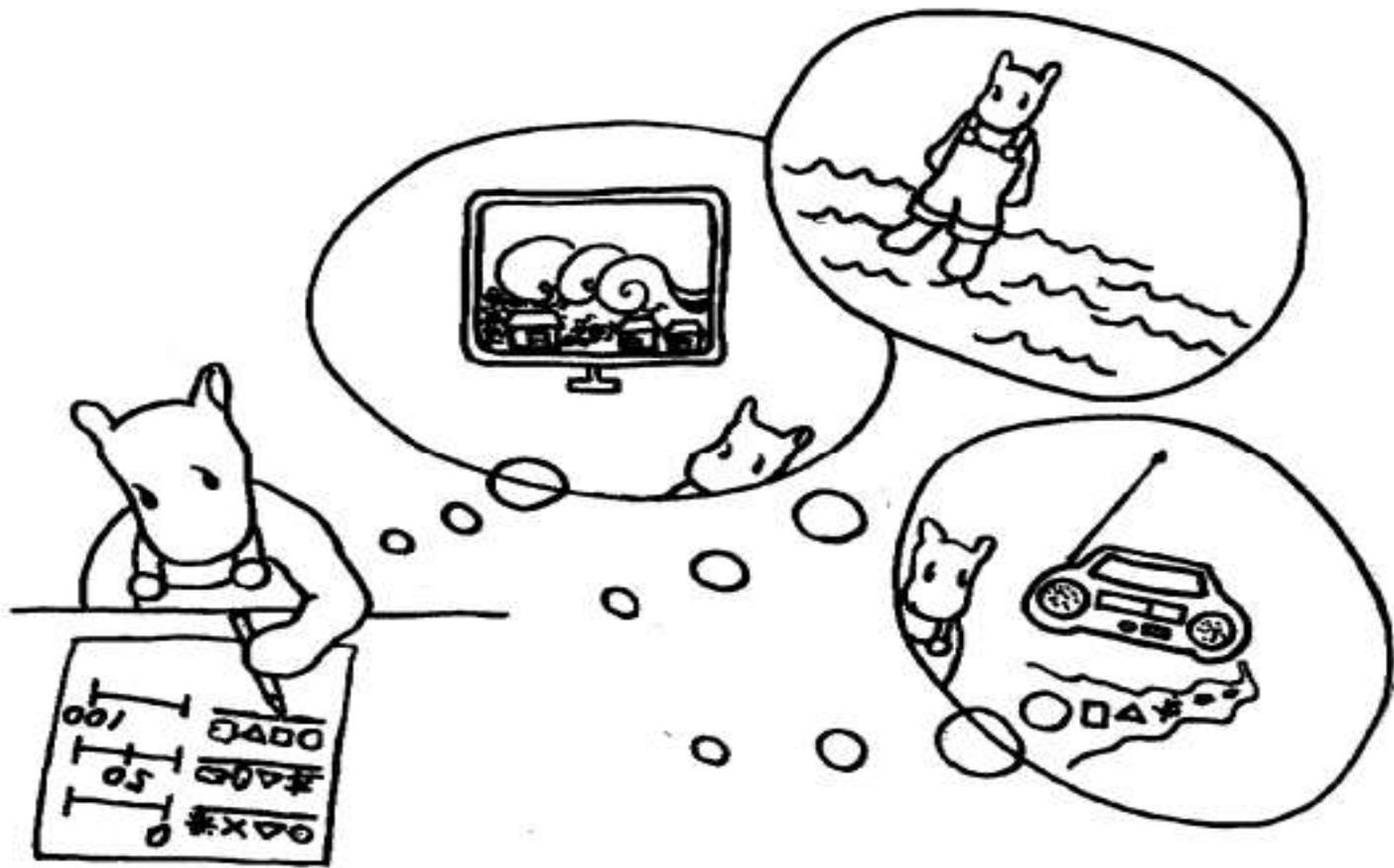
Más aún, dejemos que nuestros amigos, profesores y familiares nos escuchen, nos hará sentir mejor y nos hará sentir poderosos.

それからね、友だちや先生やお家の人に、話をきいてもらってごらん。すると、気持ちが悪くなったり、げんきがでてくること  
があるよ。



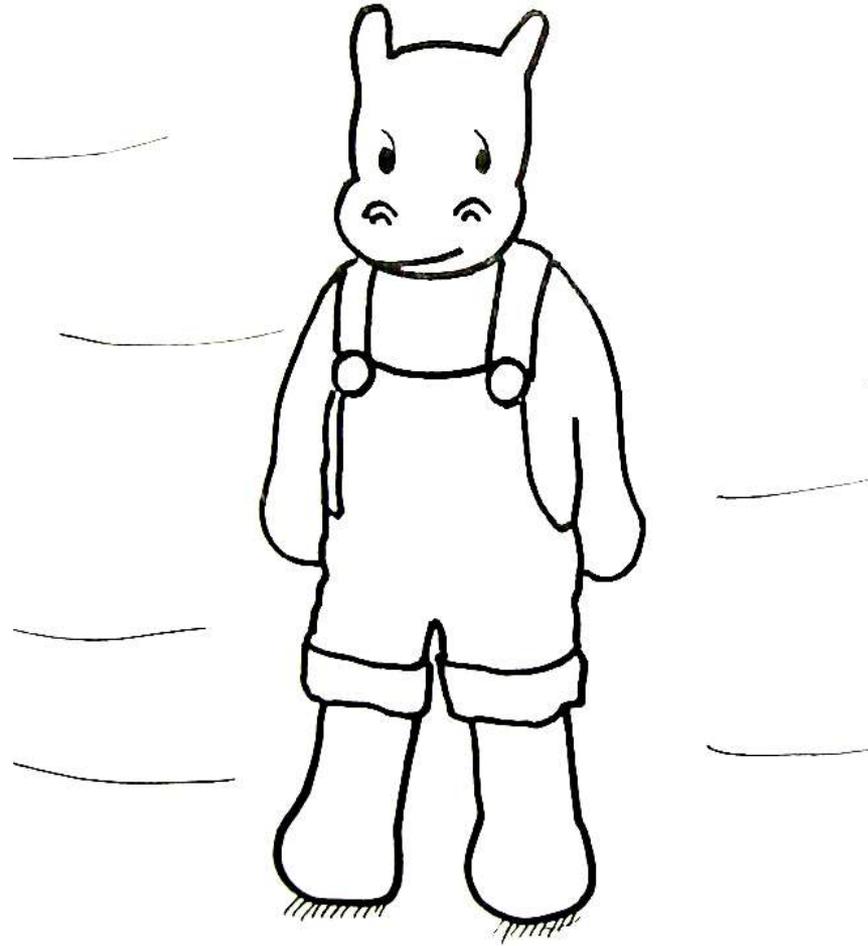
Quando recordemos cosas tristes, podemos llorar, si queremos, o podemos dibujarlos, o escribirlos. (¡Oh! Esta es expresión).

つらいことを思いだして、かなしくなって泣きたくなったら、泣いたらいいんだよ。いろんな気持ちを絵にかいたり、作文にしてもいいと思うよ。(あ、これが、ひょうげん なんだ)



Para desafiar lo que queremos evitar poco a poco. Escribamos las cosas que evitamos, y evaluemos la cosa más difícil con 100 puntos, y luego la más fácil con 0. Luego, tratemos de hacer cosas con 50-60 puntos. El más difícil se hace más y más pequeño, sólo si lo desafiamos valientemente.

避けていることに、少しずつチャレンジするといいんだよ。避けていることを書きだしてごらん。そして、やってみようとするどれくらい苦しいか、得点にしてみるんだ。最高に苦しいが100、全く苦しくないが0だよ。そして、苦しさが50-60ぐらいのことからチャレンジするんだ。苦しいことに、立ち向かっていくんだよ。すると、苦しさが小さくなっていくんだよ。



Finalmente, el panda se vuelve poderoso y más fuerte que antes.

そして、かばくんはげんきになりました。まえよりも、もっとたくましくなりました。

Estrés y cómo **Sobrellevar** el desastre



Los sentimientos del Panda

producido por Yoshiki Tominaga (historia) & Juan Chen (dibujos) e-mail [hotanshin@hotmail.com](mailto:hotanshin@hotmail.com)

## Lista de salud física y mental (19° )

Hoy

Nombre	Niño/Niña	Nivel	Clase	ID
--------	-----------	-------	-------	----

Las siguientes preguntas son acerca de cosas que ocurren en la mente y el cuerpo de cualquier persona que haya sufrido un estrés muy grande. La información de este cuestionario será usado por el consejero de su escuela, la enfermera de la escuela, el profesor jefe y otros responsable, para ayudarlo con la salud de su mente cuerpo. Usted necesita conocer las reacciones de su cuerpo y mente, y necesita saber cómo manejar el estrés correctamente. Si usted cree que no quiere contestar este cuestionario, no necesita hacerlo a la fuerza. Usted puede detenerse, si quiere detenerse en cualquier momento. Entonces, por favor póngase cómodo y conteste.

En los últimos 7 días (desde el día de la semana pasada hasta hoy) ↓ Cuán seguido ha experimentado las cosas que se listan más abajo? Por favor, marque la casilla que corresponda a su caso.		Nunca (0)	1 a 2 días en la semana (1)	3-5 días en la semana (2)	casi todos los días (3)
1	 Problemas para dormir	0	1	2	3
2	 Andar irritado, enojado o molesto	0	1	2	3
3	 Sobresaltarse por pequeños ruidos o pequeñas cosas	0	1	2	3
4	 Sueños malos o pesadillas	0	1	2	3
5	 Pequeñas cosas hacen que recuerde algo que usted no quiere recordar	0	1	2	3
6	 Su corazón late muy rápido, o pierde el aliento al recordar el evento	0	1	2	3
7	 Le cuesta creer que el evento realmente ocurrió, o que fue real	0	1	2	3
8	 Se pregunta por qué no puede llorar cuando ocurren cosas tristes	0	1	2	3
9	 No se permite a sí mismo hablar sobre el evento.	0	1	2	3

		Nunca (0)	1 a 2 días en la semana (1)	3-5 días en la semana (2)	casi todos los días (3)
10	 Se culpa por lo que ocurrió	0	1	2	3
11	 No es capaz de disfrutar de cosas de las que solía disfrutar	0	1	2	3
12	 Siente que nadie entiende cómo se siente	0	1	2	3
13	 Dolor de cabeza, de estómago y/o siente que hay algo mal con su cuerpo.	0	1	2	3
14	 Pérdida del sentido del gusto o falta de apetito	0	1	2	3
15	 Siente que no quiere hacer nada	0	1	2	3
16	 Le cuesta concentrarse cuando está en clases o intenta estudiar	0	1	2	3
17	 Llega tarde a la escuela o no asiste a ella	0	1	2	3
18	 Tiene un registro de momentos entretenidos en la escuela	0	1	2	3
19	 Se siente feliz al jugar o hablar con sus amigos(s)	0	1	2	3
<p>¿Qué se le vino a la mente cuando escuchó la palabra "el evento" (6, 7, 9)?</p> <p>1.Desastre 2.Otras cosas que me están pasando. 3.Ambos. 4.No puedo pensar en nada.</p> <p>Por favor, describa cómo se siente en este momento, si puede.</p> <p>Por favor, deje su feedback después de tomar la clase de entrenamiento de apoyo mental.</p>					

# Puntos de consejería para trauma

- 1, Empatía/Gratitud
- 2, Psico-educación
- 3, Manejo del estrés. Relajación para dormir.
- 4, Exposición gradual en vivo
- 5, Expresión de experiencias traumáticas

	Tierra adentro (21 ciudades)		Costa(12 ciudades)	
	Número	porcentaje	Número	porcentaje
Escuela primaria	8,821 人	15.80%	2,397 人	18.10%
Liceo	3,521 人	12.40%	946 人	12.70%
Escuela Secundaria	2,922 人	12.70%	1,079 人	14.80%
	15,264 人	14.30%	4,422 人	15.80%

# Clase sobre educación de salud mental③

## Expresión de experiencias traumáticas

- ① Lectura del propósito de las actividades de composición por un rector (antes de un mes).
- ② Lectura de una experiencia de composición por un profesor de aula (día anterior).
- ③ Experiencias negativas y experiencias afirmativas.
- ④ Creación de un memo de composición.
- ⑤ Relajación.
- ⑥ Actividades de composición (durante la mañana).
- ⑦ Consejería individual.

①校長による作文活動の目的の講話。②担任教師による作文経験の講話。③否定的な体験と肯定的な体験。④構成メモの作成。⑤リラクセーション。⑥作文活動(午前中)。⑦個別カウンセリング。

Hubo una maratón hoy.  
Yo llegué en el lugar 25° .  
Corrí y pensé “Estoy muy cansado. No puedo correr”  
“Haz lo mejor que puedas”. Es la voz de una mamá.  
“Haz lo mejor por mí”. Es la voz de la hermana mayor  
“No perdiste frente al tsunami. Haz lo mejor por los padres”. Es la voz de papá.  
Pensé en mi corazón. “Haré lo mejor, gracias por su consideración.”  
A pesar de ser placentero, es mortificante haberse convertido en una persona sola.

今日マラソン大会をしました。  
わたしは25いでした。  
私は走ってこう思いました。「もうダメ。走れない。」と思いました。  
そのときこんな声しました。  
「がんばれかのん。」  
ママの声です。  
「そうそう。うちの分までがんばれよ。」  
おねえちゃんの声です。  
「がんばれかのん。つなみにまけないおまえがまけるわけがない。  
おれたちの分までがんばれ。」  
パパの声がしました。  
そのときわたしは、こころ中でおもいました。  
「うちががんばっているからおうえんおねがいね。」  
楽しかったけど、ちょっといまひとりになったことがくやしいです。

**Diario para un profesor de aula de una niña del segundo nivel, en una escuela primaria, quien perdió a sus padres y a su hermana mayor en el tsunami.**

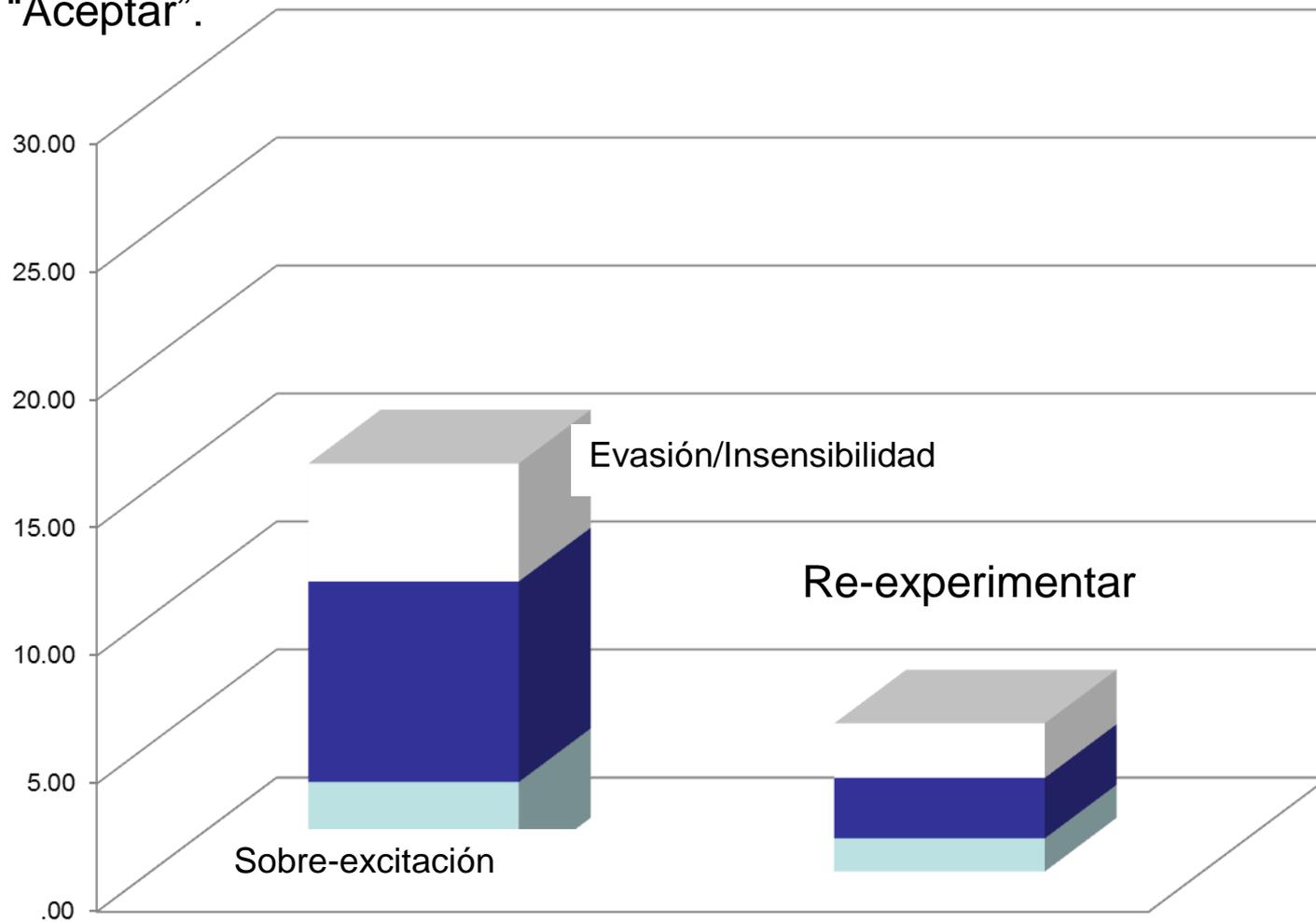
**Especial NHK 2011.12.11**



## Danza tradicional

Muchos niños visten el vestido con el nombre del padre que ha fallecido.

Sus métodos de sobrellevar el estrés son “Conversar”, “Descansar”, “Dormir”, y “Aceptar”.

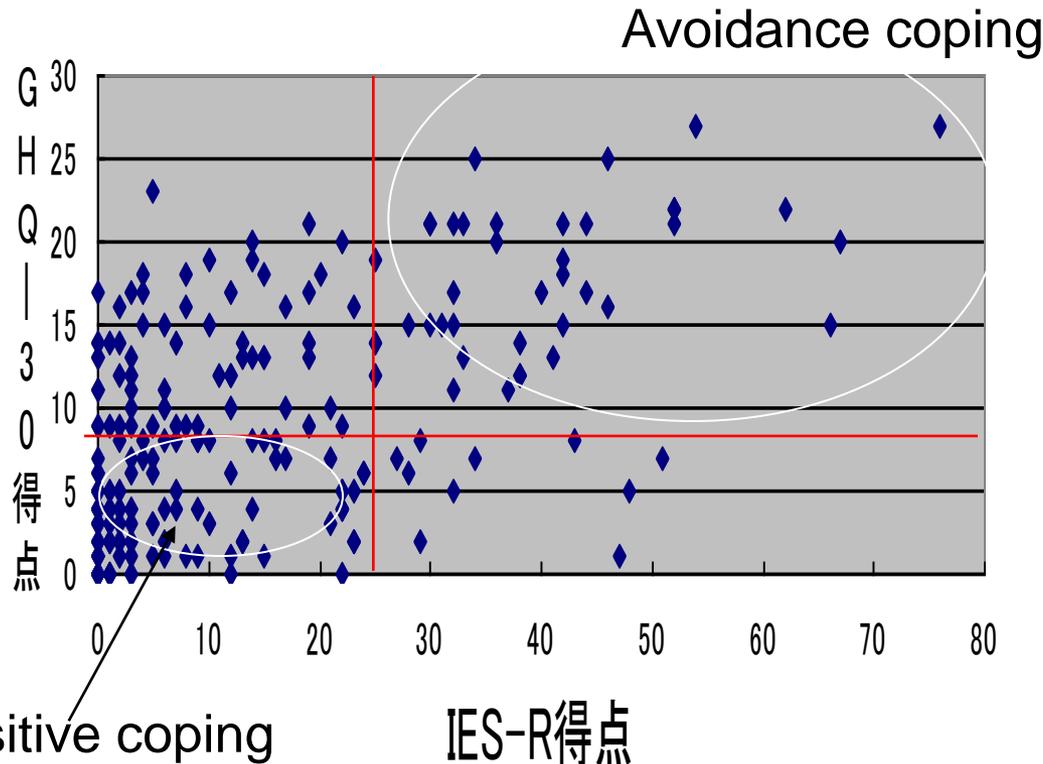


**IES-r de los psicólogos clínicos enviados en esta y la próxima semana. n=247**

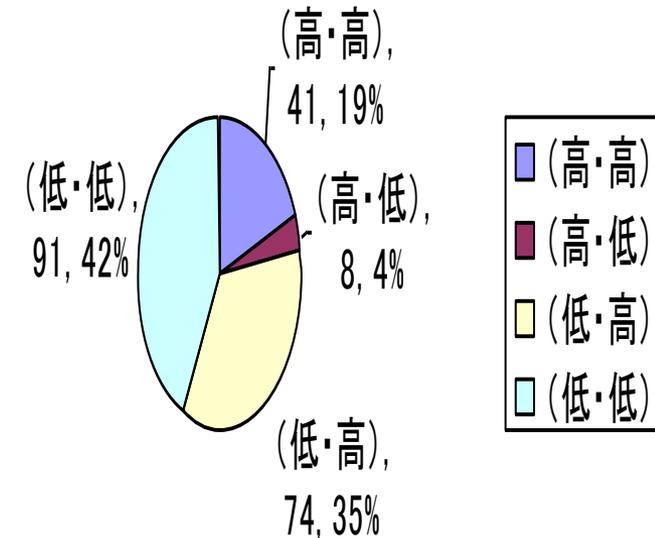
# Trauma reactions and mental health of 214 teachers who experienced the earthquake after 11 years.

Isono,K(2007) Master's thesis (Hyogo university of teacher education)

## IES-R得点とGHQ-30得点の分布



## IES-R得点とGHQ-30の割合



Teachers of low scores in IES-r and GHQ30 practiced positive coping to disaster trauma. Teachers of high scores practiced avoidance coping.

# “Kokoronocare”

心のケア; 心理援助

*Apoyo Psicológico*

Mente, Corazón, Mental

- **Apoyo Social**
- **Consejería Escolar**
- **Cuidado de Salud Mental**
- **Consejería para Traumas**
- **Terapia para Traumas**
- **Tratamiento Médico del Trauma**

Después del Terremoto de Hanshin-Awaji 1995



The Hyogo Institute for Traumatic Stress (HITS) was opened on April 1st in 2004, in order to address mental health issues of trauma survivors. Since the Great Hanshin-Awaji Earthquake in 1995, Hyogo Prefecture has been paying special attention to issues faced by victims of disasters and crimes. HITS is the first research institute ever established in Japan which focuses primarily on traumatic stress and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). HITS has multi-function, such as research, training, and consultation/counselling.

Instituto Hyogo para el Estrés Traumático(2004)

En Japón, la palabra "Kokoronocare" ha sido usado después del Gran Terremoto de Hanshin-Awaji en 1995, para bajar el umbral de consultas sobre salud mental.

"Kokoronocare " significa todos los tratamientos psicológicos, como un soporte social, consejería escolar, cuidado de la salud mental, terapia se traumas y tratamiento médico del trauma.

Recientemente, después de un desastre o un incidente, a la gente se le permitió acceder a "Kokoronocare" por psicólogos clínicos en Japón.

# Relajación-"Dohsa-hou" en los refugios y hogares temporales (1995.2~1997.3)



1995.5.3 En hogares temporales.

Propusimos la Relajación-"Dohsa-hou" originalmente desarrollada en Japón. Diez o más víctimas probaron la relajación Dohsa-hou cada vez que tuvimos taller. Nos dieron muchos comentarios afirmativos, por ejemplo, "Me siento renovado". "Pude dormir muy bien".  
日本で創始されたリラックス動作法を提案した。いつも10名以上の被災者がこのワークショップに参加した。彼らは、「生き返った！」「あれからよく眠れた」といった肯定的な感想を言ってくれた。

El equipo de EE.UU. Recomendó un informe psicológico (Mitchell, 1983). Pero no hicimos este informe Creemos que es importante recuperar un sentimiento de seguridad y confianza antes de dejar salir nuestros

sentimientos. \_アメリカチームは心理ディブリーフィングを推奨したが、私はディブリーフィングをしなかった。感情を吐き出させることより、安全安心間を回復することが重要だと考えたからだ。

2011.3 Kamaishi

# Foot-bath

# Massage





2011.4 Group relaxation by “Dohsa-hou”



In temporary house

Photo by Masafumi Ara



Minami Sanriku café AZUMARE



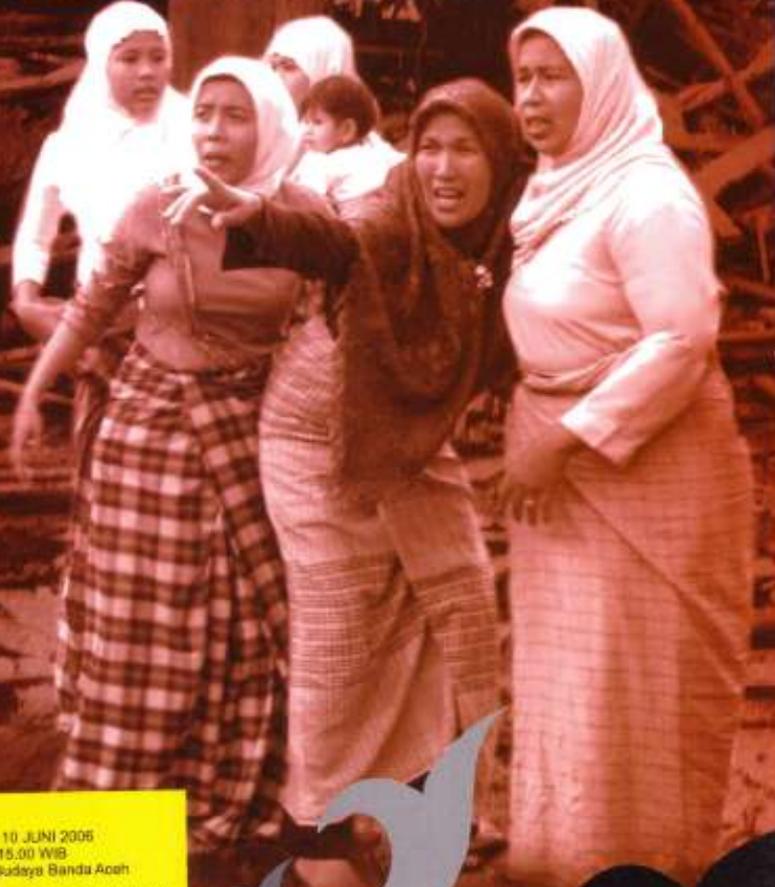
## Mianzhu Women's Alliance after Sichuan earthquake

2008.11.12

Works of cross stitch craft made by a group of mothers who had lost their children

Pertunjukan teater  
**INONG ACEH**

**TSUNAMI DAR TSUNAMI**



SABTU, 10 JUNI 2006  
PUKUL 15.00 WIB  
Taman Budaya Banda Aceh

JUMAT-SABTU, 16-17 JUNI 2006  
PUKUL 20.00 WIB  
Teater Utan Kayu Jakarta



**TEATER SUATU MODEL  
KONSELING BAGI PEMULIHAN  
DAN PENGUATAN KOMUNITAS  
PEREMPUAN KORBAN BENCANA  
ALAM GEMPA DAN TSUNAMI**

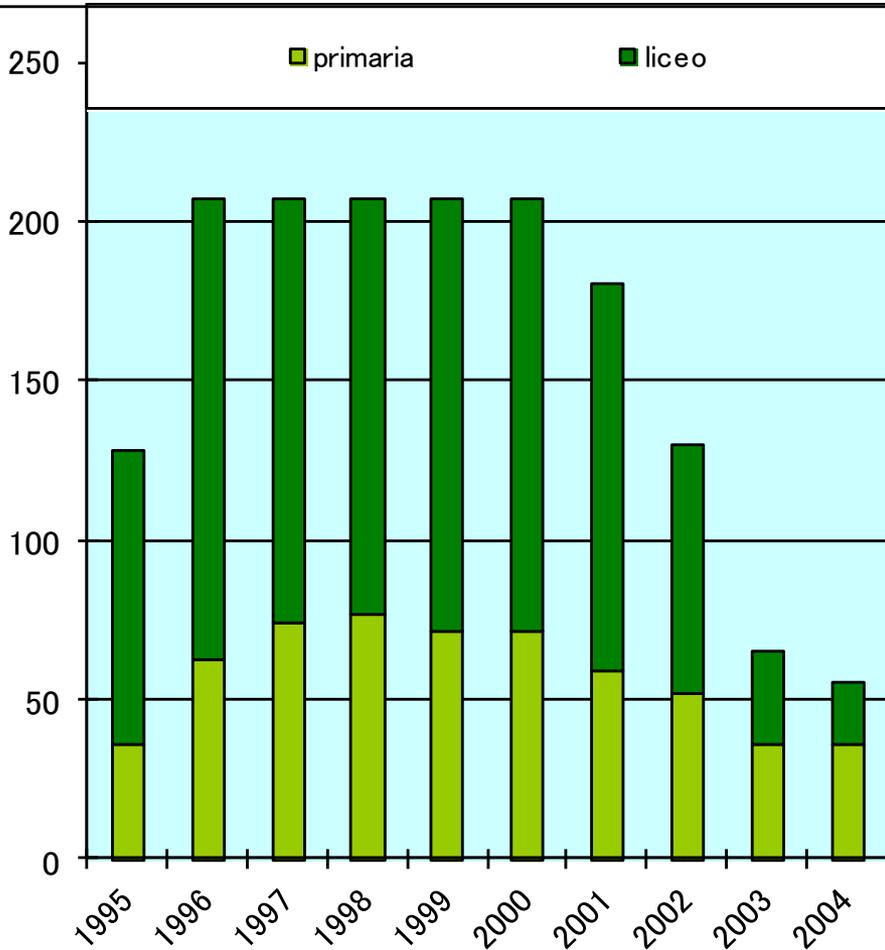
Dra. Irianti

Dra. Irianti proposed 30 victims who had the trauma symptoms to act the drama of tsunami. Each person re-experienced what she experienced in the drama. The numbness of feeling began to melt in the process to practice. And they performed the drama of tsunami in Jakarta. They recovered from the tsunami trauma.

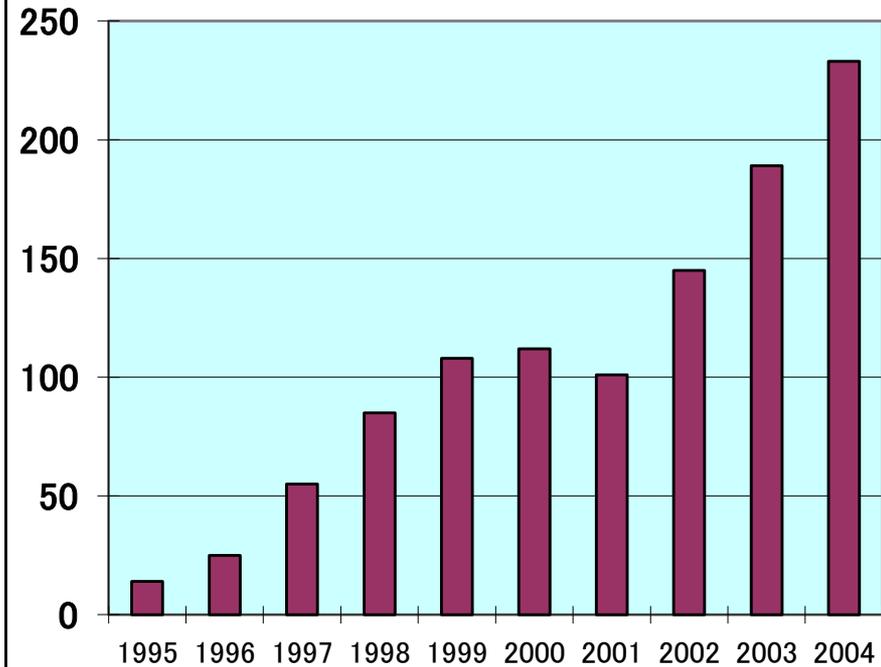
# “Kokoronocare” en Niños

1, Profesores que apoyan la recuperación desde el desastre (復興担当教諭)

2, Consejeros escolares

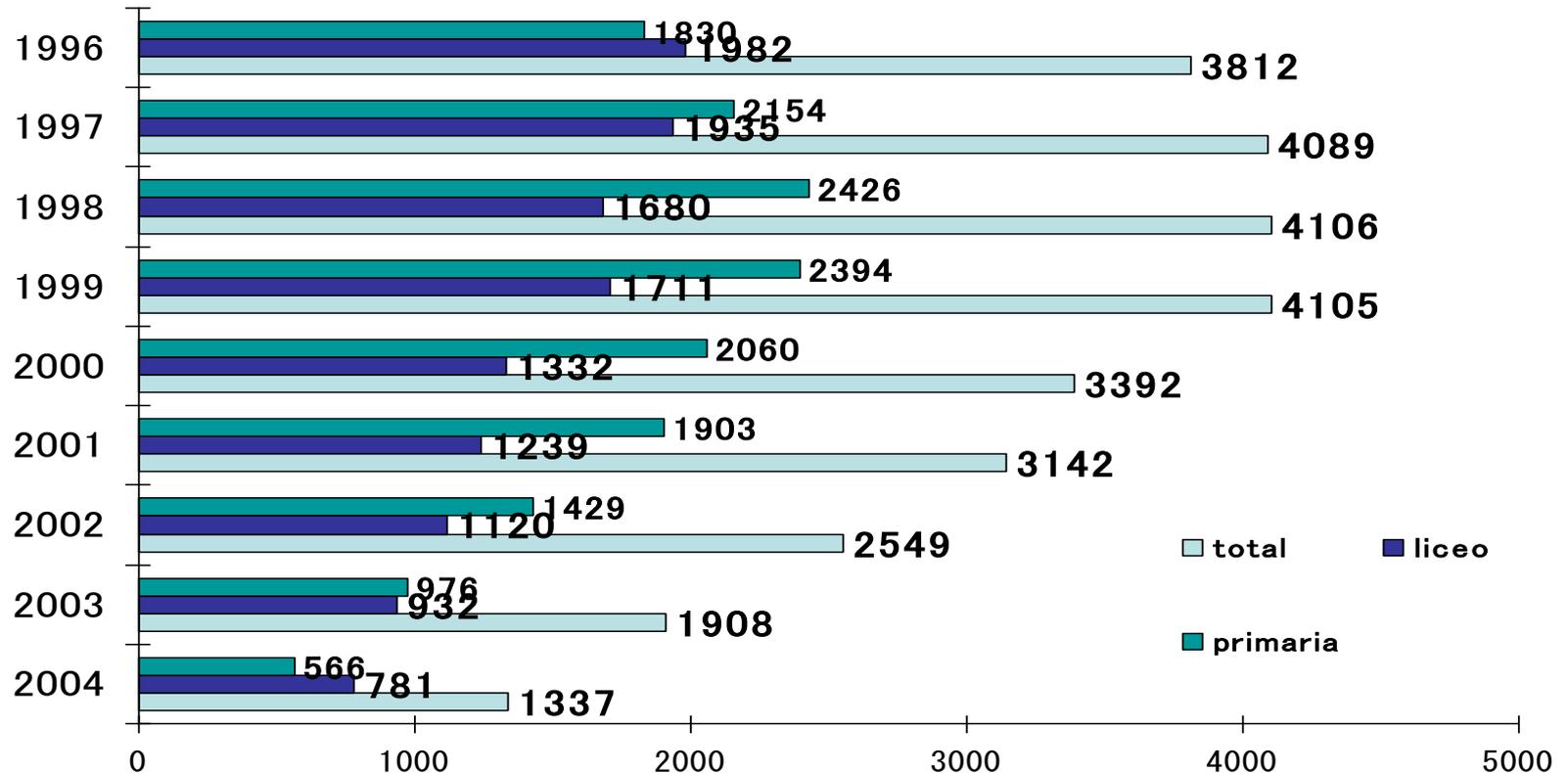


*Los números del Consejero Escolar de Hyogo*



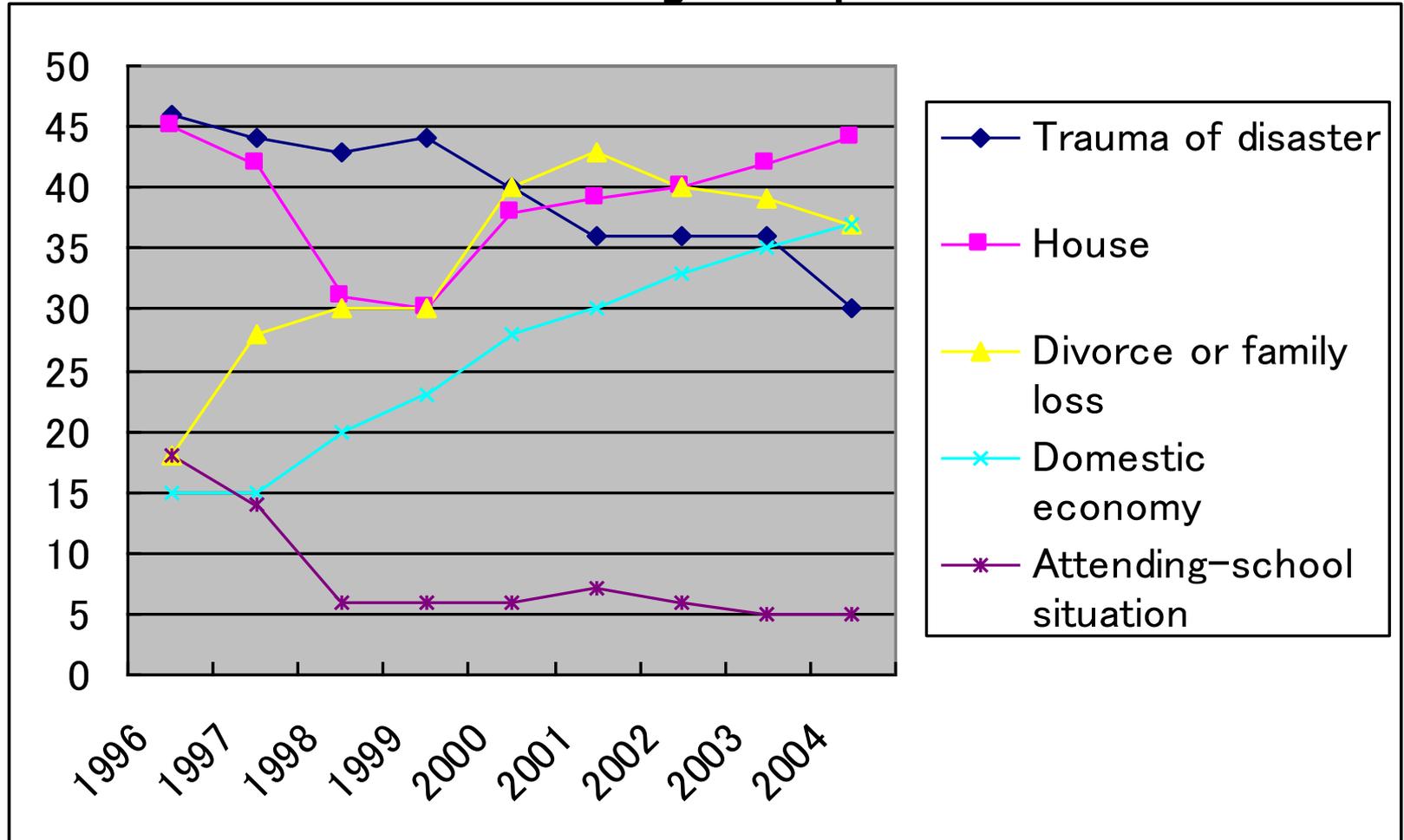
El Ministerio de Educación tuvo profesores adicionales especializados en desastres sísmicos para mejorar la salud mental de los niños traumatizados. Más aún, los consejeros escolares han sido ubicados en muchos liceos en Hyogo desde 1995.

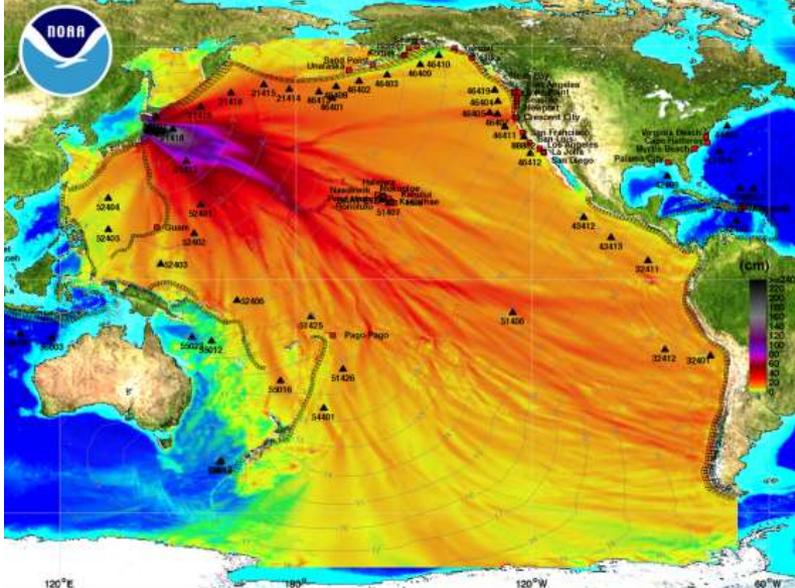
El número de alumnos que necesitan de consejería para traumas llegó a su punto más alto 3-5 años después del terremoto de Hanshin-Awaji en 1995.



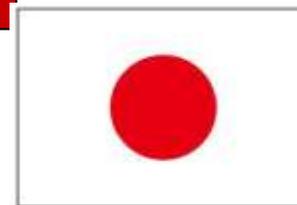
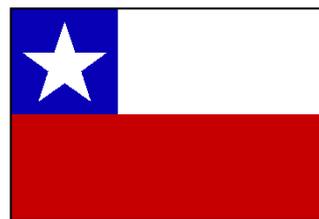
La junta educacional de la prefectura de Hyogo realizó una encuesta a los estudiantes que sufren de traumas y pérdidas. Esta encuesta mostró que el número de alumnos que necesitaban de consejería para traumas llegó a su punto más alto 3 a 5 años después del terremoto de Hanshin-Awaji en 1995.

# Número de alumnos que necesita de cuidado individual o consejería para traumas





Gracias !  
 Thank you !  
 ありがとう !



チリと日本の友好を！  
 災害で苦しむ両国が協力しあいま  
 しょう。

Amity of Chile and Japan!  
 Cooperation of both countries  
 suffering from disaster!

Amistad de Chile y Japón!  
 Cooperación de ambos países  
 que padecen el desastre!

