

提案: 子どもが自分自身や大人を守ろうとする行動は、子どもが助けを得られず不安な気持ちをコントロールしようとする一つの方法です。実際、このような行動がおこるとき、子どもは自分の気持ちを打ち消しています。子どもが一生懸命自分や大人を守ろうとする行動は正しいことと認めてあげましょう。しかし、子どもが人から助けをたくさん受けてもおかしくないことも説明してください。子どもが模倣できるよう見本を示してあげます。子どもにとって「行為は言葉よりも雄弁」ですから、悲しみ、怒り、無力さを子どもの前で示してください。

死に対しての反応が遅い子どもがいます。そのため何ヶ月も経ってから自分の気持ちを表現したり、はっきり示すことがありますが、これは異常なことではありません。地震後、すぐにうまく対処しているような子どもさえも、その後、軽度の余震で2ヶ月後に突然、子どもがえりがおこることがあります。子どもにとって、再び世の中が安全であると確認できるまでしばらく時間がかかりません。



A United Way Agency

子どものためのインフォメーション

- 地震や余震の最中に非常に安全な場所は学校の校舎内です。
- 地震発生時に学校にいる場合、先生は非常時に何をすべきかよく知っています。
- 地震や余震の最中にその震動がおさまるよう心の中で「地震よ、とまれ。」と、言うのがよいと研究者は言っています。震動がおさまるまでこれを心の中でくり返し言ってみましょう。そうすると、地震の最中とその直後からくる多くのストレスが少なくなります。
- 余震の発生は考えられます。場合によっては余震が大きいものもありますが、本震ほど大きくなることはほとんどありません。
- 地震や余震直後には、抱き合みましょう。お互い無事であることが実感できます。
- 誰でも人と話しをしたり、人の話を聞いたりすることは必要なことです。お父さんやお母さん、学校の先生、友だちは自分がどのような気持ちでいるのか聞いてくれます。
- 遠慮せず、質問をしたり、自分の気持ちについて話してみることが大切です。おそらく友だちも自分と同じような気持ちでいることでしょう。
- 十分な睡眠と、栄養のある食事をとりましょう。
- 地震がおこったときの友達としてぬいぐるみを学校にもっていきましょう。
- どんなに地震が大きくても自分のことを心配してくれるのは家族や地域社会であることを忘れないでください。

大震災後の子どもの心のケア

Helping Children Cope After a Major Earthquake



The Centre for Living with Dying
554 Mansion Park Drive
Santa Clara, California 95054
☎ 408/980-9801

This translation from the English original into Japanese was made possible by the Collaborative for Disaster Mitigation. The translation was provided through the courtesy of *Nobuko McMullin*.

Please feel free to download this brochure, free of charge, from CDM's website at:
www.sjsu.edu/cdm

「始めは本当に恐かった。でも、ちょっとおもしろかった。それから、もっと地震がおこって、もうこのまま揺れはずっと続くんだろう、って思った。お父さんとお母さんと一緒に寝ればよかった。部屋のテーブルの下に隠れることしか安全とは思えなかった。」

9才、San Jose在住

地震の最中とその後には、ふつう、さまざまな感情が子どもの心の中に湧いてきます。繰り返し地震で体験したことを話す子どもや、反対に全くそのようなことを話そうとしない子どももいます。ここでは、地震後に子どもによく見られる行動パターンとそのような行動を示す子どもを大人がどのようにサポートできるのかという提案を述べていきます。

ひきこもり

地震後、子どもは人と接したり活動に参加することを拒否することがあります。

提案: 子どもの様子をうかがって、話しをする時間を設けましょう。心を開くことがどんなに大変か、分かっていることを教えてあげましょう。一緒に絵を描いたり、ぬいぐるみや指人形で遊ぶような身体を動かして表現できることをさせてください。今どのような気持ちでいるのか、また、自分が子どもだったらどのような気持ちになるのか話してみましよう。怒り、悲しみ、罪悪感、困惑、安堵感、愛情のようなさまざまな気持ちが湧いてきますが、これは異常ではない、ということ子どもに説明してください。

好戦的な態度

地震後、感情を「行動で外化する」子どもがいます。そのような子どもは好戦的な態度を示し、乱暴にふるまい、家族や学校の活動に参加したがるかもしれません。

提案: 子どもが怒ったり、好戦的な態度を示す場合、子どもには頼る者がなく、心が傷ついているという理由がよくみられます。乱暴

にふるまうことによって、より強くなった気分させ、その結果、さらに安全であると感じられます。

子ども一人一人に話しをする時間と場所を設けてください。他人の前で子どもに恥ずかしい思いをさせたり、自尊心を傷つけないようにしてください。今は辛い時期であることを子どもが理解できる言葉で教えます。子どものとる行動が大人に打撃を与えていることを教えてください。また、子どもの好戦的な態度によってサポートしてくれる人たちを遠ざけている場合があることも話しましょう。

遠慮せず、子どもに単刀直入の質問をしてもかまいません。怒る原因がわからない子どもが10代の少女も含めてたくさんいます。死と怒りに関する自らの体験について子どもと話しましょう。とりわけ、子どもにそのような感情が湧いてくるのが間違っていないことを理解させるようにします。

うつ状態

地震後に、うつ状態になる子どもがいます。そのような子どもは、食事や睡眠のリズムが変わる場合があります。症状は普段より元気がなかったり、意気消沈していることもあります。うつ状態は地震後、何ヶ月にもわたって続くことがあります。

提案: 子どもと直接うつ状態の兆候を話し合うことが非常に大切です。うつ状態は心的外傷(トラウマ)の一つですが、強いうつ状態が続いている場合、それが極度な状態に以降し、子どもの能力機能が劇的に低下させることになりかねません。大切なことは、一日一日の生活に焦点を合わせ、その日を切り抜けるために何が今、子どもにとって必要なのか、ということを見つけることです。具体的なニーズ、気持ち、問題点を扱うことで、「黒い雲」に覆われている心が少しずつ晴れるようにします。連日に続くテレビニュースを子どもにあまり見せないようにしてください。

退行的な行動(子どもがえり)

地震後、子どもが退行的な行動(子どもがえり)を示すことがよくあります。このような子どもに必要なことは、頻繁に抱きしめてあげることかもしれません。特に子どもは、おびえ、一人になりたくない場合があります。子どもがえりは、地震後に子どもが示す非常に自然なストレス反応です。10代の少女でさえも、夜一人で寝るのが怖かったり、電気を消すと眠れないこともあります。

提案: 大切なことは、子どもを安心させ、不安な気持ちを口にださせて、何でも質問できるようにさせることです。また、子どもに対してあいまいな態度で接することはやめ、正直な態度でいることも大切です。守れない約束はしないでください。できるかぎり子どものスケジュールに一貫性が保てるようにしましょう。また、子どもの手をにぎったり、肩や背中をなでたり身体に触れ合うと子どもは非常に安心するものです。

子どもが安全でいられるよう家族と地域社会からのサポートのプランとシステムがあることを教えましょう。多少、子どもがえりがおこっても許してあげて、子どもの様子をうかがいながら、無理がないよう一歩一歩もとの生活に戻します。

保護的な行動

強がったり、大人びた行動で、自分自身や大人を守ろうとする子どもがいます。そのような子どもは状況によって自分が動揺しているように見せたくないようです。

continued on reverse