



# 子どもが災害を乗り越えるために-両親ができること

子どもたちは最近の地震のようなトラウマ的なできごとに対し、さまざまな形で反応を示すことがあります。感受性の強い子どもたちは、この大変な出来事を理解しようと必死になっています。恐ろしい経験をして、そこから回復することが難しいと感じているかもしれません。大人の反応をシグナルに、子どもたちは状況がどれだけ深刻かを判断します。親として子どもを安心させることができます。

## 年齢に関らず共通してみられる子どもたちの反応

- 睡眠障害、怖い夢を見る
- 過度の緊張、もしくはおびえ
- 自分や家族、友達、ペットの安全をしきりに気にする
- 物音（サイレン、騒音、物の落下や壊れる音）に敏感になる
- また地震が起こるのではないかという恐れ
- 集中力、注意力の低下
- 友達との遊びや社会活動に参加しなくなる
- イライラしたり、乱暴になったりする
- 体調不良（頭痛、胃痛等の痛み）を訴える。
- 地震の影響（破壊された建物、ニュース等）への強い反応
- 喪失感、深い悲しみ
- いつも行っている活動に対する興味喪失

## 上記に加え未就学児（1-5）に見られる反応

- 退行的反応（指しゃぶり、おねしょ、暗闇を怖がる等）
- 知らない人、暗闇、動物、“お化け”等、新たな“恐怖”の発生
- 遊びを通じた地震の再体験
- いつもより頻繁に泣く、まとわりつく
- 目的なく動き回る、または動かなくなる

## 上記に加え小児期（6-11歳）の子どもに見られる

- 友達や社会的活動からのひきこもり
- 集中力低下
- 根拠のない不安を抱く
- 学業の低下
- 自責感
- ぼうぜんとする

## 上記に加え思春期（12-17歳）の子どもに見られる反応

- フラッシュバック（災害を再体験しているかのような反応）
- 学業の低下
- 飲酒、薬物使用、自分自身や他人に害を及ぼすようなリスクの高い行動
- 被害を防げなかったことへの罪悪感
- うつ症状 及び/または 自殺願望

# 子どもたちを支えるには

**健全な反応のお手本になりましょう** 子どもたちは両親や周りの大人のまねをします。冷静に感情的にふさわしい反応を保ちましょう。過剰な不安を表に出す事は、子どもの感じている恐れをさらに強化してしまいます。

**話を聴きましょう** 子どもたちが不安に思っていることを言わせてあげましょう。知りたがっている事を質問させてあげましょう。子どもたちが抱いている感情を否定してはいけません。

**質問には簡潔にそして正直に答えましょう** 説明は年齢に応じた内容で端的にしましょう。答えがわからない質問があれば、それを認めてもいいのです。

**ニュースへの露出は制限しましょう** メディアの過剰な情報から子どもを守りましょう。

**子どもが安心と感じられるようにしましょう** 余震が起こったらどうするか、あなたがどのように家族を守るかを子どもに話して聴かせましょう。繰り返し話して聴かせることも必要かもしれません。

**ルールやルーチンを維持しましょう** 子どもたちはいつもと同じ行動を続ける事で安心しほっとする事が出来ます。もしも今までのルーチンを続けることが難しければ、新しいものを作りましょう。

**大人の会話に注意しましょう** 大人たちの会話の中で何が話されているか、注意しましょう。子どもたちは耳にした事を誤解し、必要以上に恐怖を感じることもあるかもしれません。

**お友達に対する不安は落ち着かせてあげましょう** 地震による学校閉鎖や移動によりお友達に会えなくなっているかもしれません。

**お手伝いをさせましょう** 子どもたちはお手伝いで役に立っていると感じる事で、回復し状況に上手く立ち向かう事が出来ます。家族の活動や食べ物の運搬など、子どもたちがお手伝いできることを探しましょう。

**辛抱強くありましょう** 子どもたちはいつもより注意散漫になったり、甘えたりするかもしれません。声をかけたり、少し多めにかまってあげるといいでしょう。

**眠るときのサポート** 読み聞かせなど、眠るときの時間を充分に取りましょう。一時的に一緒に眠るのもよいでしょう。

**希望を持ちましょう** とても困難な状況にあっても、将来に希望を持ちましょう。ポジティブで楽観的でいる事は、子どもたちが身の回りの良い事を発見する助けになります。

もしあなたの子どもや家族が上手く状況に対応できないようなら、助けを求めましょう。メンタルヘルスの専門家、会社の総務・人事部に相談しましょう。

## 下記もご参照なさってください。

- TELL ライフライン 03 5774-0992 (英語のみ対応)
- TELL カウンセリング 03 4550-1147 (日本語) 03 4550-1146 (英語)
- TELL ウェブサイト - <http://www.telljp.com/> 災害への対処法、ストレスマネジメント法 TELL Wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - 日本国内の英語情報
- 子どもたちを災害から守るために:親ができる事 [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- 地震後に子どもを守るための親のガイドライン [http://www.nctsn.org/nctsn\\_assets/pdfs/Parents\\_Talk\\_to\\_Children\\_about\\_Earthquake.pdf](http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/Parents_Talk_to_Children_about_Earthquake.pdf)
- National Child Traumatic Stress Network [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)

The logo for TELL (The Emergency Emotional Learning Line) features the word "tell" in a white, lowercase, sans-serif font, set against a dark teal circular background.