

### 思春期の子どもをもつ親への助言

子どもの様子	どのように対応するか	対応の具体例
<u>無気力になっている</u> <u>自分を責めている</u> <u>自分を恥ずかしく思っている</u>	▶安心できる雰囲気の中で、出来事や感情について話せる時間をとってやりましょう。 ▶このような感情はよく起こるものであることを、強調してください。実際のところ何ができたのか、現実的な説明をして、過度の自責感を修正してください。	▶「みんな、何もできなかったといって、自分に腹を立てたり、自分を責めたりしている。若い人だけじゃなくて、大人もだ。きみのせいじゃない。消防の人たちだって、あれ以上のことは何もできなかったって、言っただけじゃないか」
<u>まわりにどう見られているか、気にする</u> <u>自分の恐怖心や気の弱さを気にする。</u> 異常というレッテルをはられるのでは、と恐れる。	▶このような感情は特別なものではないことを、教えてください。 ▶家族や仲間との関係を大事にするよう、伝えてください。回復期に入ったら、家族や仲間との関係は、大切な支えになってくれるでしょう。	▶「私も、同じように感じていたんだ。怖かったし、自分は無力だって思ったよ。災害が起こったときには、誰だってそんなふうを感じる。たとえ、冷静そうに見えていてもね」 ▶「携帯電話がつながるようになったよ。ピートがどうしてるか、連絡してみたらどうかな？」 ▶「妹とゲームしてくれて、ありがとう。彼女、ずいぶん元気になったよ」
<u>無茶な行動をする</u> アルコールや薬物を使う。性的行為にはしる。事故につながるような行動をする。	▶落ちつかない気持ちを、無茶な行動で解消しようとするのは危険であることを、教えてください。 ▶アルコールや薬物の入手を、制限してください。 ▶向こう見ずな性的行為の危険性について、話しあってください。 ▶期間を限定したうえで、行き先や目的を必ず報告するようになさってください。	▶「今回みたいな災害が起こると、若い人たちはみんな、物事がうまくいかないと感じたり、イライラしたりする。大人でもそうだ。お酒を飲んだり、薬を使ったりすれば、楽になるって考える人もでてくる。そんなふうを考えるのは自然なことだ。だからといって、それを行動に移すのは、いい考えじゃないんだ」 ▶「こういうときには、あなたがどこにいて、どうすれば連絡がとれるか、ちゃんと親に知らせておかなきゃ」。こまめに連絡をさせるのは一時的なことであること、状況が安定するまでの間だけだということを、かれらに保証してください。
<u>出来事を思い出すきっかけや、出来事が再び起こることを恐れる</u>	▶出来事を思い出すきっかけ(人、場所、音、匂い、感覚、時刻など)を、特定してください。出来事ときっかけの違いを区別できるよう、手助けしてください。 ▶災害の報道が、出来事が再び起こっているのでは、という恐怖を引き起こすことがあることを、かれらに説明してください。	▶「出来事を思い出したときには、こんなふうに自分に言ってみるといいよ。『私は、思い出して動揺している。でも、いまはあのときと違う。台風は来ていないし、ここは安全だ』」 ▶次のように提案してください。「ニュースを見て、調子が悪くなることがあるんだ。何度も何度も、同じ映像が流れてくるんだからね。しばらくのあいだ、テレビを消してみたらどうだろう？」

<p><u>対人関係が、急激に変化する</u> 親や家族、あるいは友達からさえも、距離をおこうとすることがあります。いつもと違う親の様子に、影響されているのかもしれない。</p>	<p>▶こういうときには、対人関係がぎくしゃくしやすいことを、説明してください。日常を取り戻していく過程のなかで、家族や友達との関係が支えになってくれることを、強調しましょう。 ▶家族の回復の進み方がそれぞれ違っていても、それに寛容でいられるよう、かれらを励ましてください。 ▶親の感情を、押しつけてはいけません。</p>	<p>▶家族で、お互いの状況を伝えあう時間をつくりましょう。「私たち、お互いにとげとげしくなってるけど、こういうときには当たり前のことなんじゃないかな。私は、私たちはとてもうまくやってきたと思う。家族がいるって、ありがたいことだと思う」 ▶「昨日の夜、弟が騒いでいたときに、あなたが落ち着いていてくれて助かったわ。起こされちゃったでしょう？」 ▶「昨日は、イライラしてごめんなさい。これからは、もっと冷静でいるように努力するからね」</p>
<p><u>態度が大きく変化する</u></p>	<p>▶次のことを説明してください。災害が起こると、多くの人の態度が、変わってしまったように見えることがあります。それは自然なことであり、時間が経てば、元に戻るものがあります。</p>	<p>▶「私たちはみんな、強いストレスの影響を受けているんだ。こんなふうな生活が無茶苦茶になったら、強い恐怖とか怒りを感じるのが普通だし、復讐心でいっぱいになることだってある。いまはそう思えないかもしれないけど、いつものきちんとした生活に戻れば、穏やかな気持ちも戻ってくるよ」</p>
<p><u>はやく大人になりたいがる</u> 退学したがる、結婚したがるなど。</p>	<p>▶大きな決断をするのは、もう少し待つように伝えてください。かれらが自分は今うまくやれるんだという感覚を得られるように、何か別の方法を探しましょう。</p>	<p>▶「あなたが、家計を助けるために学校をやめて働こうって考えてること、知ってるよ。でも今は、大きな決断をしないほうがいい。危機的な時期というのは、大きな変化をするのにふさわしい時期じゃないのよ」</p>
<p><u>他の被災者や、他の家族のことを心配する</u></p>	<p>▶他の人たちのために、なにかできることをしてみたら？と、提案しましょう。しかし、そうしないからといって、かれらを責めないでください。</p>	<p>▶校庭のがれきを片付ける、必要な人々のために募金や必需品を集めるなど、かれらがそれぞれの年齢に応じてできる活動を探せるよう、手助けしてください。</p>