

乳幼児をもつ親への助言

もし子どもが…	理解の仕方	援助の方法
<p>布団に入りたがらない、ひとりで寝るのを嫌がる、夜中に叫んで目を覚ますなど、眠ることに問題を抱えているなら</p>	<p>▶怖い体験をすると、子どもは安心できる人のそばにいたがります。あなたがそばにいないと、不安なのです。</p> <p>▶災害のあいだ、親と離ればなれになっていた子は、ひとりで布団に入ると、そのときのことを思い出すのかもしれない。</p> <p>▶眠るときは、他にすることがないので、出来事のことを思い出しやすくなります。しょっちゅう怖い夢をみる子は、眠ることそのものを怖がるようになります。</p>	<p>▶問題がなければ、子どもと一緒に寝てあげましょう。</p> <p>▶眠る前の習慣をもちましょう。本を読み聞かせる、お祈りをする、添い寝をするなどを毎日続けることで、子どもは、見通しがもてるようになります。</p> <p>▶抱っこして、「そばにいるよ」「どこへも行かないよ」と伝え、安心させましょう。子どもは、わざとむずかっているわけではありません。時間がかかるかもしれませんが、もう安全だと感じられるようになれば、きちんと眠るようになります。</p>
<p>親の身に何か悪いことが起こるのではないかとおびえているなら（あなた自身も、このような不安を抱えているかもしれません）</p>	<p>▶危険な目にあったあと、このようにおびえることは自然なことです。災害のあいだ、家族と離ればなれになっていた場合、このおびえがさらに強くなることがあります。</p>	<p>▶今はもう安全だということを、子どもと自分自身に言い聞かせてください。</p> <p>▶まだ安全な状態にないなら、子どもの安全のためにどんな努力をしているか、話してあげてください。</p> <p>▶もしあなたの身に何か起こったら、誰に子どもの世話をしてもらうか、考えておきましょう。そうすることによって、あなたの心配ごとが少し減るかもしれません。</p> <p>▶子どもが他のことを考えられるように、何か前向きなことを一緒にやりましょう。</p>
<p>あなたがどこかへ行こうとすると（トイレに行くようなときにまで）、必ず、泣いたりぐずったりするなら</p> <p>あなたと離れることに耐えられないなら</p>	<p>▶まだしゃべれない子や、自分の気持ちをうまく伝えられない子は、すがりついたり泣いたりすることで、怖い気持ちを伝えているのかもしれない。</p> <p>▶「バイバイ」が、災害のときにひとりぼっちになった体験を、思い出させるのかもしれない。</p> <p>▶お腹が痛くなる、脈が速くなるなど、子どもはからだで反応します。それは「やだ、ママと離れるなんていやだよ！」という、子どもの心の叫びなのです。</p> <p>▶子どもは、あなたを操作したり、コントロールしたりしようとしているわけではありません。おびえているのです。</p> <p>▶あなた以外の方が立ち去るときにも、怖がる場合があります。「バイバイ」をすることが怖いのです。</p>	<p>▶今は、できるだけ子どもと一緒にいるようにしましょう。</p> <p>▶買物やトイレなど、ちょっとした別れのときには、感情に名前をつけ、体験に連続性をもたせることで、子どもを支えてください。その子を愛していること、この「バイバイ」は前の体験とは違うということ、あなたがすぐに戻ってくることを、言い聞かせます。「こわいのね。ママに行って欲しくないんだね。この前離ればなれになったときに、ママがどこにいるか分からなかったものね。でもいまは、前のときと違うのよ。すぐに戻ってくるからね」</p> <p>▶もっと長く離れるときには、あなたがどこへ、何をしに行くのか、いつ戻ってくるのかを伝え、よく知っている人に一緒にいてもらいます。「あなたのことを考えるよ」と伝えてあげましょう。写真、あるいはあなたの持ち物を何か置いていき、できれば電話をしてください。戻ってきたら、会えなくて寂しかったこと、その子のことを考えたこと、あなたが確かに戻ってきたのだということを、伝えてください。このことは、繰り返し伝えなくてはなりません。</p>

<p>食べ過ぎる、あるいは食べないなど、食べることに問題を抱えているなら</p>	<p>▶ストレスは、食欲を含め、さまざまな面で子どもに影響を与えます。</p> <p>▶健康的な食事は大事ですが、食べることに重きをおきすぎると、それが親子関係にストレスと緊張をもたらすことがあります。</p>	<p>▶リラックスしましょう。一般的に、ストレスのレベルが下がれば、食事の習慣は元に戻ります。無理に食べさせないようにしましょう。</p> <p>▶子どもと一緒に食べて、食事の時間を楽しく、くつろいだものにしましょう。</p> <p>▶からだにいいおやつを、子どもの手の届く場所に置いてみましょう。幼い子どもは、あちこち動き回りながら食べるものです。</p> <p>▶心配なら、あるいは子どもの体重が明らかに減少しているようなら、小児科医の診察を受けましょう。</p>
<p>できていたことが、できなくなったら（おまるを使うことなど）</p> <p>言葉が出ていたのに、しゃべれなくなったら</p>	<p>▶ストレスを受けたり、恐怖を感じたりすると、できるようになっていたことが、一時的にできなくなることがあります。</p> <p>▶幼い子どもは、このようにして、自分が大丈夫ではないこと、親の助けが必要なことを伝えています。</p> <p>▶再びおもらしが始まるなど、できるようになったことができなくなることで、子どもは困惑し、恥ずかしい思いをしています。子どもの気持ちを理解し、支えてあげましょう。</p> <p>▶子どもは、わざとこのようなことをしているわけではありません。</p>	<p>▶叱らないようにしましょう。叱られると子どもは、もう二度とできるようにならないのでは、と不安になります。</p> <p>▶無理強いをはいけません。力と力の争いに終わるだけです。</p> <p>▶おまるが使えないことなど、「できる・できない」を問題にしないでください。それよりも、理解されていること、受け入れられていること、愛されていること、手助けが得られることを、子どもに伝えましょう。</p> <p>▶できなくなったことは、安心感が増すにつれて、回復するものです。</p>
<p>危険をかえりみず、危ないことをするようになったら</p>	<p>▶不思議なことに、子どもは安全でないと感じると、安全でないふるまいをします。</p> <p>▶次のように伝えるのは、ひとつの方法です。「あなたは、私にとって大切な存在なの。あなたが危ないことをしたら悲しいよ。私を安心させてくれないかな」</p>	<p>▶子どもの安全を守ってください。落ち着いて子どもに近づき、必要なら抱きとめてください。</p> <p>▶その行為が危険であること、その子が大切な存在であること、あなたが子どもの安全を願っていることを、伝えましょう。</p> <p>▶別のもっといい方法で、あなたの関心を自分に向けられることを、子どもに示してください。</p>
<p>以前は怖がらなかつたものを、怖がるなら</p>	<p>▶幼い子どもは、両親は全能であり、あらゆるものから自分を守ってくれると信じています。こう信じることによって、子どもは、自分が安全だと感じるができるのです。</p> <p>▶災害によって、この信念はそこなわれます。その信念がなければ、世界は恐ろしい場所となります。</p> <p>▶子どもは、いろんなきっかけで災害を思い出し、怖がります。（雨、余震、救急車、怒鳴り声、あなたのおびえた表情など）</p>	<p>▶子どもがおびえているときには、あなたが子どもの安全を守る方法について、話してあげてください。</p> <p>▶何かのきっかけで子どもが災害を思い出し、災害がもう一度起こっているのではないかと不安になっているときは、いま起こっていること（雨、余震など）が、災害とどう違うか理解できるよう、助けてあげてください。</p> <p>▶子どもがおばけについて話したら、一緒に追い払いましょう。「おばけは出ていけ。私の可愛い子にかまわないで。おばけなんか、アツカンペーして怖がらせて追い払おう。やーい、おばけなんかアツカンペー！」</p> <p>▶あなたの子どもは幼すぎて、あなたがどんなふうに分を守ってくれたか、理解で</p>

	<p>▶子どもが怖がるのは、あなたのせいではありません。災害のせいなのです。</p>	<p>きないかもしれません。だとしても、あなたは、自分がよいことをしたのだということ、自覚しましょう。</p>
興奮してじっと座っていられなかったり、ものごとに集中できなかったりしたら	<p>▶恐怖は、神経のエネルギーを高めます。それは、からだにも影響を与えます。</p> <p>▶心配ごとがあると、大人は歩きまわります。幼い子どもは、走ったり、飛びはねたり、そわそわと動きまわったりします。</p> <p>▶子どもの悪いところばかりに目を向けていると、その他のことが、見えにくくなります。</p> <p>▶生まれつき、よく動く子どももいます。</p>	<p>▶子どもが、怖さや不安などの感情を理解できるように、助けてやりましょう。そして、いまは安全であることを伝えて、安心させてあげてください。</p> <p>▶ストレッチ、かけっこ、スポーツ、深呼吸などをして、神経のたかぶりを鎮められるよう、助けてあげましょう。</p> <p>▶子どものそばに座って、一緒に楽しめることをやりましょう。ボール投げ、絵本読み、ごっこ遊び、お絵かきなど。子どもが走り回るのをやめなくてもかまいません。</p> <p>▶生まれつきよく動く子の場合は、前向きに考えましょう。その子の持っているエネルギーは、ものごとを成し遂げるための力なのです。その子がやりたいことに、ぴったりくる活動を見つけてやりましょう。</p>
暴力的な遊びをするなら 災害や、自分の見たひどい光景について話し続けるなら	<p>▶幼い子どもは、遊びのなかで気持ちを表現します。子どもは、暴力的な遊びをすることで、どれほどたいへんなことが起こったのか、あるいは今起きているのか、そしてそれをどう感じているのか、表現しています。</p> <p>▶起こった出来事について話すことで、あなたにも子どもにも、激しい感情(恐怖、怒り、悲しみ)が生じることがあります。</p>	<p>▶もしあなたが耐えられるなら、その子なりの「語り」に耳を傾けてあげましょう。</p> <p>▶子どもが遊んでいるあいだは、子どもの感情に注目し、感情に名前をつけられるよう手助けしましょう。そばにいて抱っこしてやったり、なだめてやったりして、子どもを支えてあげてください。</p> <p>▶激しく動揺する、上の空になる、同じ怖い場面を繰り返すなどの場合は、子どもを落ち着かせ、安全であることを伝えます。専門家への相談を考えてください。</p>
わがままになり、支配的になって、何でも自分でやりたがるなら 自分のやり方にこだわっていて、「がんこ」に見えるなら	<p>▶1歳半から3歳くらいまでの子どもは、何でも自分でやりたがるものです。</p> <p>▶イライラさせられることでしょう。しかし、これは健康な発達の一過程なのです。子どもが自分の重要性を知り、自発性を習得することに役立っています。</p> <p>▶安全でないと感じると、子どもは普段より支配的になることがあります。これは、恐怖に対処するひとつの方法なのです。「あんまりめちゃくちゃだから、ぼくがきちんとしなくちゃいけないんだよ」とかれらは言います。</p>	<p>▶あなたの子どもは、支配的なわけでも、悪い子になったわけでもないことを忘れないでください。これは、よくあることなのです。しかし、今は安全を感じられないために、ひどくなっているかもしれません。</p> <p>▶ちょっとした主導権を、子どもに握らせてあげましょう。着るもの、食べるもの、遊びの種類、読んでもらう絵本などを、子ども自身に選ばせてください。小さなことを支配できれば、子どもの機嫌はよくなります。ただし、選択権を与えることと、毎日の日課のバランスは、取ってください。場を完全に仕切らせてしまうと、安全であるという感覚を保てなくなるかもしれません。</p> <p>▶子どもが新しいことに挑戦するときには、励ましてあげましょう。自分で靴が履けるようになる、パズルができるようになる、ジュースを注げるようになる、そうしたことで子どもは、「自分でできる」という感じをもてるようになります。</p>
かんしゃくをおこしたり、ぐずったりしているなら	<p>▶かんしゃくは、災害の前からあったかもしれません。かんしゃくは、幼ない子どもにはつきものです。ものごとがうまくやれず、してほしいことをうまく言葉で言い</p>	<p>▶どれほど大変かわかっているよ、と伝えてあげましょう。「いろんなことがめちゃくちゃになってしまって、怖いね。おもちゃもテレビもないし、むしゃくしゃしてるんだね」</p> <p>▶かんしゃくには、普段より寛大になりましょう。叱るのではなく、愛情で応えてくださ</p>

<p>普段よりも大声でわめくなら</p>	<p>あらわせなければ、イライラするものです。 ▶いま、あなたの子どもには我慢できないことがたくさんあります(あなたと同じように)。泣いたりわめいたりすることが、どうしても必要なのかもしれない。</p>	<p>い。普段のあなたのやり方とは違うかも知れませんが、状況が違うのです。泣き叫んでいるなら、一緒にいてやり、あなたが子どものためにそこにいることを、分からせてあげましょう。かんしゃくが頻繁になったり、あまりに激しくなるようなら、適度なところで歯止めをかけてください。</p>
<p>あなたを叩くなら</p>	<p>▶叩くことは、子どもにとって、怒りを表現する手段です。 ▶大人を叩くことが可能なとき、子どもは、自分が安全だと感じられません。あなたを守ってくれるはずの誰かを叩きうることは、怖いことなのです。 ▶誰かが人を叩いているところを、目にしたせいかもしれません。</p>	<p>▶子どもが叩いたら、その都度「いけません」と言ってください。叩けないように両手をおさえて、子どもを座らせ、次のように伝えましょう。「叩いてはいけません。危ないのよ。叩くのをやめないなら、ここに座っていなさい」 ▶子どもがある程度の年齢に達しているなら、言葉で言わせるようにするか、どう行動すればいいかを教えましょう。「お口で言ってごらん。あのおもちゃが欲しい、って」 ▶遊び、おしゃべり、お絵かきなどに誘って、他の手段で怒りを表現できるようにしましょう。 ▶もしあなたが、他の大人との間に葛藤を抱えているなら、子どもが見聞きできないような離れた場所で、解決にあたるよう努めてください。 ▶必要であれば、友達、あるいは専門家に、自分の気持ちを話してください。</p>
<p>あっち行って！だいきらい！と言うなら</p> <p>何もかもあなたのせいにするなら</p>	<p>▶本当の問題は、災害と、災害が引き起こすあらゆる事柄です。でもあなたの子どもは幼すぎて、そのことを十分に理解できないのです。 ▶ものごとがうまくいかないとき、幼い子どもは親に腹を立てます。なぜなら子どもは、悪いことが起こらないようにするのは、親の義務だと信じているからです。 ▶あなたが悪いわけではありません。しかし、いまはあなた自身を守るときではありません。子どもには、あなたの助けが必要なのです。</p>	<p>▶子どもが経験したことを、思い出してください。子どもは、言いたくてそんなふうに言っているわけではないのです。子どもは腹を立て、たくさんの辛い思いを抱えています。 ▶怒りの感情を受けとめてあげてください。けれども、徐々にその怒りを災害に向け直すようにします。「ものすごく怒ってるね。嫌なことが、いっぱいあったものね。私も腹が立つよ。こんなこと、起こらなかつたらよかったのにつて、心から思う。でもね、ママにも、台風を起こらないようにすることはできないの。そんなこと、私にもあなたにも、できないことだよね」</p>
<p>遊びやその他のことを、何もしたがないなら</p> <p>まったく何の感情(うれしい、悲しいなど)も、もっていないように見えるなら</p>	<p>▶子どもは、あなたの助けを必要としています。あまりにいろんなことが起こったため、悲しみでいっぱいになっているのかもしれない。 ▶ストレスを受けたとき、わめく子どももいれば、黙り込む子どももいます。いずれにせよ、子どもはあなたを必要としています。</p>	<p>▶子どものそばに座り、一緒にいてあげましょう。あなたが気にかけていることを、伝えてください。 ▶もしできるなら、子どもの気持ちを言葉にしてあげてください。悲しんでも、怒っても、不安でもいいのだということを、伝えてください。「何もしたくないみたいだね。悲しいのかな。悲しくなってもいいんだよ。私がそばにいるからね」 ▶本を読む、歌をうたう、一緒に遊ぶ、どんなことでも、子どもが好きそうなことを、一緒にしてみよう。</p>

泣き続けているなら	<p>▶あなたの家族は、災害のために、たいへんな変化を経験してきたのでしょ。子どもが悲しむのは、自然なことです。</p> <p>▶たとえ悲しみを消してやることはできなくても、悲しみを表現させ、なぐさめてやることで、子どもを支えることはできます。</p> <p>▶あなた自身が強い悲しみを抱えているなら、誰かに支えてもらうことが、必要かもしれません。あなたの幸せと子どもの幸せは、つながっています。</p>	<p>▶悲しみを表現させてあげましよう。</p> <p>▶自分の感情に名前をつけ、なぜそのように感じているか理解できるよう、手助けしてください。「悲しいのね。あんなことやこんなことや、辛いことがいっぱいあったものね」</p> <p>▶そばにいて、たくさんの関心を注いでやることで、子どもを支えてください。子どもと、いつもと違う時間を過ごしましよう。</p> <p>▶未来に希望がもてるよう、手助けしてあげましよう。これから生活がどんなふうが続いていくかということ、これから体験する楽しいこと——散歩へ行ったり、公園や動物園へ行ったり、友達と遊んだりなど——について考えたり、話したりすることは、大切なことです。</p> <p>▶あなた自身のケアもしましよう。</p>
災害のあと会えなくなった人たちを、恋しがら	<p>▶幼い子どもは、いつも自分の感情を表現するとは限りませんが、それでも、大切な人との連絡が途絶えてしまうことは、子どもにとって辛いことであることを知っておいてください。</p> <p>▶近い誰かが亡くなった場合、子どもは災害に対して、強い反応を示すことがあります。その反応が激しくなり、2週間以上続くようなら、専門家の援助を求めたほうがよいかもしれません。</p> <p>▶幼い子どもは、死を理解できません。死んだ人が戻ってくると信じていることがあります。</p>	<p>▶引越していく人と、何らかの形で連絡をとれるようにしてあげてください。（写真やハガキを送ったり、電話をかけたりなど）</p> <p>▶これらの大切な人について、子どもと話しましよう。そうした人たちと離れていても、思い出して話をするることによって、あたたかい気持ちを持ち続けることができます。</p> <p>▶大切に思っていた人に会えなくなることが、どれほど辛いことか、わかってあげましよう。子どもは寂しいのです。</p> <p>▶誰かが亡くなった場合は、子どもの質問に、わかりやすく率直に答えてください。</p>
災害のせいで失ったものを、恋しがら	<p>▶災害が家族や地域に甚大な喪失をもたらすと、子どもにとって、おもちゃや他の大事なもの（ブランケットなど）を失ったことが、どれほど大きな意味をもつことか、簡単に忘れられてしまします。</p> <p>▶おもちゃのために嘆き悲しむことは、災害で変わってしまったすべてのものごとに対する、子どもなりの悲しみの表現でもあります。</p>	<p>▶悲しみを表現させてあげましよう。子どもにとって、おもちゃやブランケットをなくすことは、悲しいことなのです。</p> <p>▶可能なら、そのおもちゃやブランケットに代わるものを、探してあげましよう。それは、子どもの気に入るものでなくてはなりません。</p> <p>▶他の活動に誘って、子どもに気晴らしをさせてやりましよう。</p>