

就学前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
<p><u>どうにもできないと感じ、消極的になって</u> <u>いる</u></p> <p>幼い子どもは、自分で自分の身を守れないことを知っています。災害が起こると、かれらはさらに、自分を無力だと感じます。かれらは、両親が自分の安全を守ってくれるか、知りたいのです。そのことを、普段より黙り込んだり、騒ぎ立てたりすることによって、表現することがあります。</p>	<p>▶食べ物や水をとらせ、心身をくつろがせましょう。遊んだり、絵を描いたりする機会をつくってあげてください。</p> <p>▶遊びや絵のなかで外傷的な出来事を表現したら、それを、ほっとできる内容に変えていけるよう、手助けしてください。</p> <p>▶あなたや他の大人がちゃんと守るということを伝えて、安心させてください。</p>	<p>▶抱きしめたり、手をつないだり、膝の上ののせてゆったりする時間を、たくさんもちましょう。</p> <p>▶大人に見守られながら安全に遊べる場所を、用意しましょう。</p> <p>▶たとえば4歳の子どもが、台風でブロックが吹き飛ばされる遊びを続けているとします。そういう時は、「風に負けないようにできるかな？」と声をかけましょう。その子は、素早くブロックを二重にして、厚い壁を作ります。「もう風は入ってこれないんだ」。親は、「その壁は本当に強そうだね」と応じてやりましょう。「安全のためにできることって、いっぱいあるね」と話してやるのもいいでしょう。</p>
<p><u>いろいろなものごとを怖がる</u></p> <p>ひとりになること、トイレやお風呂に入ること、眠ること、親と離れることなどを、怖がるようになることがあります。子どもは、親はどんなときでも自分を守ってくれる、自分を助けてくれるために先生や警察官などの大人がいる、と信じたいのです。</p>	<p>▶子どもと一緒にいるときには、できるだけ落ちついていましょう。あなた自身の恐怖心を、子どもの前で口にしないようにしましょう。</p> <p>▶置き去りにされない、大人が守ってくれるという信頼感を、取り戻せるようにしてやりましょう。</p> <p>▶みんなを守るために働いている人達がいること、必要ならさらに助けてもらえることを、話してください。</p> <p>▶子どもをおいて出かけるときには、帰ってくることをきちんと伝え、安心させてください。子どもに分かるように、具体的な時間を告げ、時間どおりに帰ってください。</p> <p>▶怖い気持ちを伝える方法を、子どもに教えましょう。</p>	<p>▶あなた自身の恐怖心について誰かと話したり、電話したりするときには、子どもの耳に入らないよう、注意してください。</p> <p>▶「もう大丈夫、台風は行ったよ。みんなを守るために、一生懸命働いている人たちがいるんだよ」などと伝えてください。</p> <p>▶次のように言いましょ。「怖くなってきたら、手をつなぎにきてね。そしたら、お話ししたいことがあるんだなって分かるから」</p>
<p><u>危険が去ったことを、理解できない</u></p> <p>幼い子どもは、大人や年長の子どもが災害について話すのを、聞いています。テレビの報道も見ています。災害がもう一度起こっていると、想像していることもあります。子どもは、災害が遠いところで起こっていても、危険が身近に迫っているように感じます。</p>	<p>▶必要に応じて、繰り返し、わかりやすく説明してください。毎日でもかまいません。子どもがあなたの言葉を理解しているか、確認しましょう。</p> <p>▶子どもが、他にどんな言葉や説明を聞いたかを確認、間違っていることを、明らかにしてください。</p> <p>▶身近な場所には危険なことは起こっていないことを、しっかりと子どもに伝えましょう。</p>	<p>▶「台風はもうあっちへ行ったよ。ここでは、お水はあふれないんだよ」などと、繰り返し説明してください。</p> <p>▶地図を描いたり、見せたりして、あなたたちが被災地域から離れたところにいること、今いる地域が安全であることを、示してください。「ほら、台風はずっとあっちのほうでしょう？ 私たちは、こっちの安全な場所にいるんだよ」</p>

<p><u>話をしない</u> 黙りこんでいる。あるいは、辛い気持ちをうまく言葉にできない。</p>	<p>▶怒り、悲しみ、家族や友達を心配する気持ちなど、こういうときに当然感情を、言葉にしてあげましょう。 ▶無理に話をさせないようにしましょう。ただし、いつでも話していいのだということを、伝えておきましょう。</p>	<p>▶紙皿に、感情を表現するシンプルな顔を、何種類か描いていきます。それぞれの表情について、次のように話してやりましょう。「家のなかに水が入って来たとき、こういう心配そうな顔になったね。覚えてる？」 ▶「おうちがつぶれると、みんな、すごく悲しくなるんだよ」などと、話してやりましょう。 ▶気持ちを表現する助けになるような、画材やおもちゃを与えてください。感情を表現する言葉を使い、子どもの気持ち受けとめてあげましょう。「これはとっても怖い絵だね。水が入ってきたとき、怖かったのかな」</p>
<p><u>災害が再び起こるのでは、とおびえる</u> 出来事を思い出すきっかけ——災害を思い出させる光景、音、感情など——に出会ったときに。</p>	<p>▶恐れている出来事と、今きっかけになっていることは違うのだということを、説明してください。 ▶可能な限り、出来事を思い出すきっかけから、子どもを守ってください。</p>	<p>▶「雨が降ったからといって、また台風がくるわけじゃないんだよ。これくらいの雨や風で、家が倒れたりはないからね」 ▶災害に関連するテレビ、ラジオ、コンピューター画像を、遠ざけてください。それらは、災害がまた起こっているのではないかとおびえるきっかけになります。</p>
<p><u>よく眠れない</u> 夜ひとりになることや、ひとりで寝ることを怖がる。怖がって目を覚ます。怖い夢を見る。</p>	<p>▶子どもに、今は安全であることを伝えてください。寝る前に一緒に過ごしてやり、くつろげる時間をつくりましょう。 ▶小さな明かりをつけたまま寝かせる、あるいは、期間を限定して一緒に寝てやりましょう。 ▶理解できる子どもには、夢と現実の違いを、説明してやりましょう。</p>	<p>▶寝る前に、気持ちが落ちつくようなことをしましょう。ほっとした気持ちになれる、お気に入りの話をしてあげてください。 ▶「今夜はママのお布団に寝てもいいよ。でも、明日は自分のお布団で寝ようね」。 ▶「怖い夢は、怖いなあって思っていると、見るんだよ。実際に起きていることとは、別なのよ」</p>
<p><u>赤ちゃん返りする</u> 指を吸う、おねしょをする、赤ちゃん言葉をつかう、膝のうえに乗りたがる、など。</p>	<p>▶災害のあと、しばらくは続くかもしれません。できるだけ、あつさり、さりげなく見守ってやりましょう。</p>	<p>▶おねしょがはじまったら、あれこれ言わずに、だまって洋服や下着を取り替えてやりましょう。「赤ちゃんみたい」などと、子どもをからかったり、責めたりしないでください。</p>
<p><u>死を理解できない</u> 就学前の子には、死は取り返しのつかないものであることが、理解できません。子どもは、非科学的な「魔術的思考」をもつことがあります。自分が考えたことによって、誰かが死んだと思ひこむこともあります。ペットの死は、子どもにとって、非常に辛い体験となることがあります。</p>	<p>▶年齢に応じて、死のリアリティについて、筋の通った説明をしてください。あやまった希望を与えてはいけません。 ▶ペットの死や、大事なおもちゃを失ったことに対する子どもの感情を、軽視しないでください。 ▶子どもは、どんなことを知りたそうにしていますか。そこから手掛かりを得ましょう。子どもの疑問にわかりやすく答えて、他に知りたいことはないか、たずねてください。</p>	<p>▶死者をとむらう儀式に、参加させてやりましょう。 ▶子どもが、自分なりの方法でお別れできるよう、手助けしてください。楽しい思い出を絵にする、ろうそくを灯す、お祈りをするなどの方法があります。 ▶「ペッパーは、もう戻ってこないんだ。でも私たち、ペッパーについて考えたり、おしゃべりしたりできるし、なんておバカなワンちゃんだったか、思い出すこともできるよ」 ▶「消防士さんは、誰にもペッパーを助けることはできないって言ってたよね。あなたのせいじゃないのよ。ペッパーがいなくて、すごく寂しいのね」</p>