

| 小学生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>何が起こったかよく理解できず、混乱している</u>   | ▶起こったことについて子どもに聞かれたら、すぐに、わかりやすく説明してください。子どもを怖がらせるような、細かい描写はしないでください。差し迫った危険の有無について、子どもが十分理解していなかったり、混乱したりしている場合は、正しい情報を伝えましょう。<br>▶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、話してやりましょう。<br>▶次に起こることは予測できることを、子どもに示してください。 | ▶「また台風が来るぞって、言ってる子たちがいるね。でも、私たちが今いるところは、安全なのよ」<br>▶子どもの疑問には、何度でも、いらいらせずに答えてやりましょう。家族の安全を保証してください。<br>▶これからのことについて(特に、学校や住むところについて)、子どもたちに話してやりましょう。   |
| <u>自分を責める</u><br>この年代の子どもは、自分に何か責任があったのかも、あるいは、何かできたはずなのになどと、思い悩むことがあります。そのような悩みを、打ち明けられずにいることもあります。 | ▶悩みを口にできる機会を与えてください。<br>▶その子のせいではない理由を説明して、子どもを安心させてやりましょう。   | ▶「今回みたいな災害が起こると、みんな、他にできたことがあったんじゃないかとか、自分には何かできたはずなのにとか、考え続けてしまうんだ。子どもだけじゃなくて、大人だってそうなんだよ。でもだからといって、その人が悪いということではないんだよ」と説明してください。<br>▶「覚えてる？ 消防士さんが、ペッパーは誰にも助けられない、って言ってたこと。あなたのせいじゃないのよ」  |
| <u>出来事が再び起こるのではないかとおびえる</u><br><br><u>出来事を思いださせるものに反応する</u>  | ▶出来事を思いだすきっかけ(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。<br>▶必要なだけ、安心感を与えてください。<br>▶出来事に関する報道から、子どもを守ってください。災害が再び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。  | ▶出来事を思いだしていることが自分で分かっているときには、次のように言ってやりましょう。「こんなふうに分かっているときには、次のように言ってやりましょう。「こんなふうに分かっているときには、次のように言ってやりましょう。『雨のせいで台風のことを思い出して、私はドキドキしてる。でも、これは台風じゃない。私は安全だ』って」。<br>▶「テレビを見るのはちょっとお休みしようね」 |
| <u>出来事について、何度も話す</u><br><u>出来事の遊びを繰り返す。</u>  | ▶感じていることを話したり、行動で示したりさせてあげましょう。それは自然なことなのだと、伝えてください。<br>▶遊びやお絵かきを通じて、前向きな姿勢や、問題に立ち向かっていく姿勢を促しましょう。  | ▶「あなたが出来事の絵をたくさん描いていること、知ってるよ。みんなも同じようなことしてるって、知ってた？」<br>▶「もっと安全な学校にするには、どんなふうに着て直したらいいかな。こうだといいなって思うことを、絵に描いてごらんよ」   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 感情にのみこまれてしまいそうに感じている                            | ▶安心して、恐れ、怒り、悲しみなどの感情を表現できるようにしてあげましょう。泣いたり悲しんだりすることを、認めてあげてください。勇敢さや、強さを求めてはいけません。  | ▶「怖いことが起こると、誰でも気持ちが苦しくなるんだよ。まわりの人がみんなムカついたり、すごく悲しくなったりすることもある。毛布を持ってきて、気分がよくなるまで、ここで座っていいか？」   |
| よく眠れない<br>怖い夢をみる。ひとりで眠ることを怖がる。両親と一緒に眠りたがる。      | ▶怖い夢について、子どもと話しましょう。怖い夢をみるのは自然なことであること、いつまでも続かないことを、説明してください。怖い夢の細かい内容については、話させないでください。<br>▶一時的に、睡眠の習慣を変えてもいいでしょう。その場合は、子どもと一緒に、通常の睡眠習慣へ戻る計画を立てておきましょう。 | ▶「それは怖い夢だったね。いい夢がみられるように、何か楽しいことを考えよう。眠くなるまで、背中をさすってあげる」<br>▶「あさってまでは、私たちと一緒に寝ていいよ。その後は、寝るまであなたのベッドで、そばにいてあげる。もしまた怖くなったら、そのことについて話そうね」 |
| 心配する<br>自分自身、あるいはまわりの人の安全を心配する。                 | ▶心配ごとを言葉にできるよう、手助けしてください。現実的な情報を与えてください。  | ▶「心配ごとボックス」を作りましょう。心配なことを書き出して、その箱に入れておきます。時間を決めて、目を通します。問題に取り組み、心配ごとの解決法を導き出しましょう。  |
| 行動の変化<br>いつもと違った攻撃的な様子をしている。もしくは落ちつきがない。        | ▶感情を表現したり、欲求不満を解消したりする機会が必要です。気晴らしの活動や、運動に誘いましょう。   | ▶「ドアを乱暴に閉めたの、わざとじゃないよね？ そんなふうにイライラしていると、しんどいね」<br>▶「散歩に行かない？ 気持ちが落ちつかないときには、からだを動かすと楽になるよ」   |
| 身体的な訴え<br>原因不明の頭痛、腹痛、筋肉の痛みなどを訴える。               | ▶医学的な原因がないか、調べてください。問題がなければ、からだの具合が悪くなるのは自然なことだと伝えて、気持ちを楽にさせてあげましょう。<br>▶さらっと対応してください。精神的なものからくる不調の訴えは、注目し過ぎることによって、ひどくなることがあります。                       | ▶よく眠り、きちんと食べ、しっかり水分を補給し、十分にからだを動かすようにしましょう。<br>▶「向こうで座っていいか？ 気分がよくなったら教えてね。トランプしようよ」   |
| いつも、親の反応や回復を気にしている<br>親に、自分のことで心配をかけたくないと思っている。 | ▶あなたが自分の気持ちを子どもに話すのと同じように、子どもにも、自分の感情を話す機会を与えてください。<br>▶子どもを心配させないよう、できるだけ落ち着いていてください。  | ▶「うん、私の足首、折れちゃったの。でも救急救命士さんが包帯を巻いてくれたから、大丈夫だよ。私がケガするところを見るのは、きっと怖かったよね」  |
| 心配する<br>他の被災者や、他の家族のことを心配している。                  | ▶他の人たちのために、なにかできることをしてみたら？と肩を押してあげましょう。しかし、そうしないからといって、子どもを責めないでください。   | ▶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、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。   |