

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う。「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かめ、間違っていないことを、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、家が倒れたりほしくないからね」 ▶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、お気に入りのお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。実際に起こっていることとは、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>