

災害のあとに幼い子どもの心を癒す援助

子どもの心理的な変化を見つける

災害や事故が起こったとき、大人は子どもはまだ小さくて何が起こったかわからないと思っているかもしれませんが、赤ちゃんを含めた幼い子どもは何か良くないことが起こったとわかっています。そしてその時に自分が体験したことを記憶しています。怖いことが起こった後、私達はしばしば子どもの行動の変化を経験します。幼い子どもたちは泣くことが増えたり、あなたのそばから離れなくなったり、痙攣を起こしたり、人をたたいたり、眠れなくなったり、前には大丈夫だったものを怖がるようになったり、以前できていたことができなくなったりします。このような変化は彼らが助けを求めているサインです。あなたができる乳幼児への手助けの方法をここに紹介します。

安全性を高める - まず第一に子どもの安全に焦点をあわせる

乳幼児はあなた（まわりの大人）が次のことをするとき安全性を感じることができるのです。

- 子どもを抱きしめたり、あなたのそばにおくこと。
- 何かたいへんな事、怖いことがあったら、あなたがめんどろを見てあげることを伝える。
言葉を覚えはじめの幼児には「お父さんはここにいるからね」というような簡単な言葉を使うこと。
- 怖いテレビの映像（災害を映したものなど）や恐怖感を含む会話などに、子どもを近づけないこと。
- 子どもが慣れ親しんでいる事、例えば、いつも歌っている歌と一緒に歌ったり、お話しを語ったりする。
- あなたがわかる範囲で、何が起こるのかもしれないかを子どもに伝える。例えば余震がたくさんあるかもしれない、夜になって電気がつかないかもしれない、避難所にゆかなければならないなど。
- 子どもが予測できる生活のリズムをできる限り取り入れてください。少なくとも就寝時刻にはお話しを読む、お祈りをする、抱いてかわいがる時を持つなど。
- 子どもを預ける場合には子どもがよく知っている人に子どもの世話を頼む。
- その場合あなたがどこへ行くのか、そしていつ帰ってくるかを子どもに伝える。

感情を表現することを可能にする

- 小さな子どもの不安感や恐怖心は、泣いたり、ぐずったり、攻撃的になったりといった「問題行動」としてでできます。子どもは「問題行動」を通してあなたの助けを必要としていることを伝えているのです。「言い難い感情」=「扱い難い行動」ということを覚えておいてください。
- 子どもに自分が感じている気持ちに名称をつける手助けをしてあげてください。「怖い」「うれしい」「怒っている」「悲しい」などの感情を言葉にしてあげましょう。そしてそんな気持ちになってもOKであると伝えてください。

- 子どもに適切な行動の仕方を教えてあげてください。たとえば「私に腹を立てるのはいいけど、そうだからといってたたくのはだめよ」と教える。
- 子どもに害が及ばない方法をつかって怒りを表現する手段を習得する援助をする。例えば怒りの気持ちを言語化する、遊やお絵かきなどで表現することを助ける。
- あなたと子どもの気持ちが明るくなるように、身の回りで順調に行っていることについて子どもと話合いをする。

子どもがくれる情報に添う

- 子どもそれぞれは異なったニーズを持っています。走り回るのが必要な子どももいれば、抱きしめられるのが必要な子どももいます。
- 子どもの声に耳を傾け、行動を観察して子どもが何を必要としているかを把握してください。

子どもが災害中や後にどんなことが起こったかを話ができるようにながす

- お話を通じて子どもは何が起こったかの意味がわかり、事態により良く対処できるようになる。
- 子どもは遊びを通じて自分のことを話してくれます。例えば積み木をたおすことで地震がどんな感じがしたものを見せてくれます。またはおもちゃの動物たちを切り離して置くことで、あなたと離れ離れになっていた状況を教えてくれます。
- 子どもと遊びながら、最初から順を追って何が起こったかを見せたり、お話ししたりしながら、あなたたち二人がそのときどきにどんな気持ちになっていたかを共有してください。
- あなたがお話しをはじめるときに子どもがくれる言葉だけではなく行動で示すメッセージに添ってください。話しにくい話の場合、幼児は休憩を必要とするかもしれません。そんなときに、子どもは走り回ったり、あなたに、抱っこされたかったり、別のものでも遊んだりすることをすることもありません。これはOKなことです。心の準備ができたときに子どもはまたお話に戻ってきます。
- 子どもが災害のついてのお話をしたり、遊びをしているのを見守ることは、あなたにとって辛いことかもしれません。もし自分の心が乱れて子どものお話を聴くことが難しいときには外の人に支えてもらってください。

つながり： 支えてくれる人たち、地域社会、文化及び儀式に再度つながりを持つ

- なれ親しんでいる就寝前のお話し、歌、祈り、または家族の伝統行事などの簡単なことが、災害前の生活をあなたたちに思い出させて、それが希望をもたらします。
- もしあなたが教会のようなグループに属していたら、グループとのつながりを再度持つようにしましょう。
- 子どものためにも、あなた自身のケアが一番重要です。必要な時には他の人からのサポートを受けてください。

あなたのお子さんはあなたが必要です！ これが一番覚えて置かなければいけない大切なことです。

- あなたの子どもに、これからも一緒にいることを伝え、安心させましょう。
- 子どもがあなたの側から離れたがらなかつたり、また離れることへの不安感を持つことは普通のことです。
- あなたが子どもから離れなければならない場合には、あなたがどのくらい留守にするのか、そしていつ帰ってくる

るかを子どもに伝えましょう。もしできるなら子どもが持っていたてもよいあなたの持ち物や写真などを子どもに残しておいてあげるとよいでしょう。

- あなたが何も状況をよく変えることができなくても、あなたが側にいるということだけでも子どもの助けになるのです。

著 : Chandra Ghosh Ippen, Alicia F. Liberman & Patricia Van Horn, 2005

Early Trauma Treatment Network, Child Trauma Research Project

University of California San Francisco

日本語訳 : 田中万里子、POMR Inner Core

山本あゆみ, Family Paths Inc. Fremont, CA