

# サイコロジカル・ファーストエイド

## 実施の手引き 第2版

Psychological First Aid  
Field Operations Guide 2nd Edition



アメリカ国立 子どもトラウマティックストレス・ネットワーク  
National Child Traumatic Stress Network

アメリカ国立 PTSDセンター  
National Center for PTSD

日本語版作成: 兵庫県こころのケアセンター  
Hyogo Institute for Traumatic Stress



## ○ 誰かを支える

あなたは、災害の体験をのりこえようとしている家族や友人を、一緒に過ごしたり、じっくり話を聞いてあげたりすることで、支えることができます。多くの人は、自分のことを大事に思ってくれる人とのつながりに支えられて、回復していきます。自分の体験をあまり話さないことを選ぶ人もいれば、話すことを必要とする人もいます。災害の体験を話すことで、それに圧倒されずにいられると感じる人と、親しい安心できる人たちと何も語らずただ一緒に過ごすことで、気持ちが楽になる人がいるからです。誰かをサポートすることに役立つ情報を以下に挙げておきます。

### ◎ 支えを遠ざける理由

<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が何を必要としているのかわからない</li> <li>・きまりが悪い、「弱い」と感じている</li> <li>・コントロールがきかなくなりそうだと感じている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の人の重荷になりたくない</li> <li>・役に立つのか疑っている。他の人には分からないと思っている</li> <li>・以前に支援を受けようとしたが、思うような助けが得られなかった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できごとについて考えたり、感じたりすることを避けている</li> <li>・相手が落ち込むか、あるいは批判的になると感じている</li> <li>・どこへ行けば助けてもらえるのか、わからない</li> </ul>
---	--	--

### ◎ 支えるときに役に立つこと

<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手への関心、配慮、思いやりを示す</li> <li>・邪魔の入らない時間と場所を選ぶ</li> <li>・思い込みや判断から、自由になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その人なりの受けとめ方と対処のしかたに、敬意を示す</li> <li>・この種のストレスから回復するには、時間がかかることを知っておく</li> <li>・その人が、自分で答えを探し出せるように手助けする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害に対する自然な反応、健康的な対処法について伝える</li> <li>・その人の回復する力を信じる</li> <li>・必要であれば、何度でも話したりそばにいることを申し出る</li> </ul>
--	---	---

### ◎ 支えるときに役に立たないこと

<ul style="list-style-type: none"> <li>・じっくり考えずに、あなたは大丈夫、あるいはただ「乗り越えられるはずだ」と言う</li> <li>・その人の話に耳を傾けず、あなたの個人的な経験について話す</li> <li>・辛いことを話しているときに、話の腰を折る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あなたのようにうまく対処できないからといって、その人が弱い、あるいは大げさであるかのように扱う</li> <li>・その人の不安に耳を傾けずに、あるいは何がその人の役に立つかを尋ねずに、一方的に助言する</li> <li>・「もっとひどいことにならなくて幸運だった」と言う</li> </ul>
---	---

### ◎ あなたが十分に支えられないとき

<ul style="list-style-type: none"> <li>・次の専門家の見解を伝える。「行動を避けたりひきこもったりすることによって、苦しみはさらに深くなる傾向がある。誰かに支えてもらうことは、回復の助けになる」</li> <li>・同じ体験をした人たちによるサポートグループに参加することを勧める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カウンセラー、宗教関係者、医療の専門家に相談するよう勧め、つきそいを申し出る</li> <li>・あなたの仲間に協力を求めて、みんなでその人をサポートする</li> </ul>
--	--

## 恐ろしいことが起こったとき——こころやからだにあらわれる反応

### ○ できごとの直後に現れる反応

災害や事故にあった人は、その最中や直後に、さまざまな反応を体験します。そのなかには、建設的な反応もあれば、苦しい反応もあります。

領域	苦しい反応	建設的な反応
考え方	混乱する、状況を正しく理解できない、不安になる、勝手に考えやイメージが浮かぶ、自分を責める	決断しやり抜く力、感覚が鋭敏になる、勇敢さ、楽観主義、信じる力
感情	ショック、悲しみ、嘆き、寂しさ、恐怖、怒り、イライラ、自分を責める、自分を恥じる、何も感じない	充実感、やりがい、連帯感
対人面	極度にひきこもる、周りの人とうまくいかない	社会的な連帯、人のために行動する
からだ	疲れる、頭痛、筋肉がこわばる、胃痛、心拍数が増加する、刺激に過敏になる、睡眠困難	機敏になる・反応がすばやくなる・気力が充実する

### ○ 起こりやすい苦しい反応のうち、長引く可能性のあるもの

#### 辛い体験がよみがえる（再体験）

- ・日中あるいは夢を見ているときに、できごとについての苦痛に満ちた考えやイメージがよみがえる。
- ・その体験を思い出すものに接すると、気持ち、あるいはからだが動揺する。
- ・その体験がもう一度起こっているかのように感じる。（“フラッシュバック”）

#### 似たような状況を避ける、人づきあいを避ける（回避とひきこもり）

- ・そのできごとについて話したり、考えたり、感じたりすることを避ける。
- ・関係のある場所や人など、そのできごとを思い出すものを避ける。
- ・喜怒哀楽を感じにくくなり、感覚がマヒする。
- ・他の人から孤立し、自分がひとりぼっちになったように感じる。周囲の人からひきこもる。
- ・通常なら楽しめる活動に対して、興味がわかなくなる。

#### いつも緊張している（過覚醒）

- ・たえず危険を「警戒」している。すぐ驚く。びくびくしている。
- ・いらいらし、怒りを爆発させる。「ピリピリ」している。
- ・眠れない。眠ってもすぐ目が覚める。集中や注意が続かない。

#### トラウマや喪失など、辛い体験を思い出すものに対する反応

- ・災害や事故を思い出す場所、人物、光景、音、臭い、感情に反応する。
- ・それらのきっかけが、苦痛に満ちたイメージ、考え、情緒的・身体的反応をひきおこす。
- ・よくあるきっかけの例：突然の大きな騒音、サイレン、災害や事故が起こった場所、障害をもつ人を見かけること、葬儀、災害記念日、災害についてのテレビやラジオのニュース。

## ○建設的な変化: ものごとの優先順位・世界観・人生の見通しなど

- ・家族や友人の大切さが、身にしみてわかるようになる。
- ・困難なことに立ち向かう力がわいてくる。(前向きな行動計画、考えの焦点の変化、ユーモア、受容を通じて)
- ・日々に期待することや、「よい一日」とはどのようなものか、といったことに対する考えが変化する。
- ・ものごとの優先順位が変化し、家族や友人と過ごす充実した時間が、それまで以上に大事になる。
- ・自分、家族、友人、あるいは精神的なものや信仰に対して、しっかりと向き合うようになる。

## ○愛する人が亡くなったときによく起こる反応

- ・気持ちが混乱する・マヒする、信じられない、当惑する、途方にくれる。
- ・亡くなった人、あるいはその死に責任があるとみなされている人に対して、怒りをもつ。
- ・吐き気、倦怠感、ふるえ、脱力感などの強い身体的反応が起こる。
- ・自分が生きていることに対して、罪の意識をもつ。
- ・痛切な悲しみ、怒り、恐怖など、嵐のような感情がわいてくる。
- ・病気やケガをしやすくなる。
- ・仕事の能率が低下する。決断することが困難になる。
- ・望まないときにまで、死んだ人のことが心に浮かぶ。
- ・死んだ人に会いたいと痛切に願う。その人を探し出したいと切望する。
- ・(特に子どもと思春期) 自分、あるいは親が死ぬかもしれないと心配する。
- ・(子どもと思春期) 親や愛する人から離れると、不安になる。

## ○助けになること

<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰かに話して支えてもらう、誰かにそばにいてもらう</li> <li>・気分転換をする(スポーツ、趣味、読書)</li> <li>・十分な休養と、健康的な食事をとる</li> <li>・いつもの日課を維持するよう努める</li> <li>・適度な運動をする</li> <li>・楽しいことを計画する</li> <li>・休息する</li> <li>・亡くなった、愛する人の思い出を話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・状況をよくするためにすぐにやれそうな、現実的なことに集中する</li> <li>・リラックスできることをする(呼吸法、瞑想、静かに自分に語りかける、気分が落ちつく音楽を聞く)</li> <li>・サポートグループに参加する</li> <li>・日記をつける</li> <li>・カウンセリングを受ける</li> </ul>
--	---

## ○助けにならないこと

<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールや薬で紛らわせる</li> <li>・家族や友達とのつきあいから、極端にひきこもる</li> <li>・食べ過ぎる、あるいは食べない</li> <li>・楽しい活動を遠ざける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事に没頭する</li> <li>・暴力をふるう、ケンカをする</li> <li>・危険なことをする(無謀な運転、薬物乱用、安全に配慮しない)</li> <li>・他人のせいにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できごとや愛する人の死について、考えること、話すことを、極端に避ける</li> <li>・自分を粗末にあつかう</li> <li>・ゲームをやりすぎる</li> </ul>
---	---	--

### 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>▶あなた以外の人々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>▶無理強いをしてはいけません。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、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お子、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な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、恋しがらなら	<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、恋しがらなら	<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>

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。「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させる、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>

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。 ▶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。 ▶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」 ▶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。 ▶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> 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。 ▶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。 ▶「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>  <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。 ▶必要なだけ、安心感を与えてください。 ▶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」。 ▶「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> <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。 ▶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？」 ▶「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 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。 ▶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」 ▶「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 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 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」 ▶「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 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。 ▶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。 ▶「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 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。 ▶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 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。

思春期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>無気力になっている</u> <u>自分を責めている</u> <u>自分を恥ずかしく思っている</u>	▶安心できる雰囲気の中で、出来事や感情について話せる時間をとってやりましょう。 ▶このような感情はよく起こるものであることを、強調してください。実際のところ何ができたのか、現実的な説明をして、過度の自責感を修正してください。	▶「みんな、何もできなかったといって、自分に腹を立てたり、自分を責めたりしている。若い人だけじゃなくて、大人もだ。きみのせいじゃない。消防の人たちだって、あれ以上のことは何もできなかったって、言っただけじゃないか」
<u>まわりにどう見られているか、気にする</u> <u>自分の恐怖心や気の弱さを気にする。</u> 異常というレッテルをはられるのでは、と恐れる。	▶このような感情は特別なものではないことを、教えてください。 ▶家族や仲間との関係を大事にするよう、伝えてください。回復期に入ったら、家族や仲間との関係は、大切な支えになってくれるでしょう。	▶「私も、同じように感じていたんだ。怖かったし、自分は無力だって思ったよ。災害が起こったときには、誰だってそんなふうを感じる。たとえ、冷静そうに見えていてもね」 ▶「携帯電話がつながるようになったよ。ピートがどうしてるか、連絡してみたらどうかな？」 ▶「妹とゲームしてくれて、ありがとう。彼女、ずいぶん元気になったよ」
<u>無茶な行動をする</u> アルコールや薬物を使う。性的行為にはしる。事故につながるような行動をする。	▶落ちつかない気持ちを、無茶な行動で解消しようとするのは危険であることを、教えてください。 ▶アルコールや薬物の入手を、制限してください。 ▶向こう見ずな性的行為の危険性について、話しあってください。 ▶期間を限定したうえで、行き先や目的を必ず報告するようになさってください。	▶「今回みたいな災害が起こると、若い人たちはみんな、物事がうまくいかないと感じたり、イライラしたりする。大人でもそうだ。お酒を飲んだり、薬を使ったりすれば、楽になるって考える人もでてくる。そんなふうを考えるのは自然なことだ。だからといって、それを行動に移すのは、いい考えじゃないんだ」 ▶「こういうときには、あなたがどこにいて、どうすれば連絡がとれるか、ちゃんと親に知らせておかなきゃ」。こまめに連絡をさせるのは一時的なことであること、状況が安定するまでの間だけだということを、かれらに保証してください。
<u>出来事を思い出すきっかけや、出来事が再び起こることを恐れる</u>	▶出来事を思い出すきっかけ(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。 ▶災害の報道が、出来事が再び起こっているのでは、という恐怖を引き起こすことがあることを、かれらに説明してください。	▶「出来事を思い出したときには、こんなふうに分言ってみるといいよ。『私は、思い出して動揺している。でも、いまはあのときと違う。台風は来ていないし、ここは安全だ』」 ▶次のように提案してください。「ニュースを見て、調子が悪くなることがあるんだ。何度も何度も、同じ映像が流れてくるんだからね。しばらくのあいだ、テレビを消してみたらどうだろう？」

<p><u>対人関係が、急激に変化する</u> 親や家族、あるいは友達からさえも、距離をおこうとすることがあります。いつもと違う親の様子に、影響されているのかもしれない。</p>	<p>▶こういうときには、対人関係がぎくしゃくしやすいことを、説明してください。日常を取り戻していく過程のなかで、家族や友達との関係が支えになってくれることを、強調しましょう。</p> <p>▶家族の回復の進み方がそれぞれ違っていても、それに寛容でいられるよう、かれらを励ましてください。</p> <p>▶親の感情を、押しつけてはいけません。</p>	<p>▶家族で、お互いの状況を伝えあう時間をつくりましょう。「私たち、お互いにとげとげしくなってるけど、こういうときには当たり前のことなんじゃないかな。私は、私たちはとてもうまくやってきたと思う。家族がいるって、ありがたいことだと思う」</p> <p>▶「昨日の夜、弟が騒いでいたときに、あなたが落ち着いていてくれて助かったわ。起こされちゃったでしょう？」</p> <p>▶「昨日は、イライラしてごめんなさい。これからは、もっと冷静でいるように努力するからね」</p>
<p><u>態度が大きく変化する</u></p>	<p>▶次のことを説明してください。災害が起こると、多くの人の態度が、変わってしまったように見えることがあります。それは自然なことであり、時間が経てば、元に戻るものがあります。</p>	<p>▶「私たちはみんな、強いストレスの影響を受けているんだ。こんなふうな生活が無茶苦茶になったら、強い恐怖とか怒りを感じるのが普通だし、復讐心でいっぱいになることだってある。いまはそう思えないかもしれないけど、いつものきちんとした生活に戻れば、穏やかな気持ちも戻ってくるよ」</p>
<p><u>はやく大人になりたいがる</u> 退学したがる、結婚したがるなど。</p>	<p>▶大きな決断をするのは、もう少し待つように伝えてください。かれらが自分は今うまくやれるんだという感覚を得られるように、何か別の方法を探しましょう。</p>	<p>▶「あなたが、家計を助けるために学校をやめて働こうって考えてること、知ってるよ。でも今は、大きな決断をしないほうがいい。危機的な時期というのは、大きな変化をするのにふさわしい時期じゃないのよ」</p>
<p><u>他の被災者や、他の家族のことを心配する</u></p>	<p>▶他の人たちのために、なにかできることをしてみたら？と、提案しましょう。しかし、そうしないからといって、かれらを責めないでください。</p>	<p>▶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、かれらが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。</p>

### 災害にあった大人への助言

反応／ふるまい	どのように対応するか	具体的な対応の例
<p><b>不安と緊張</b> 不安と緊張は、災害に対する一般的な反応です。先のことが心配でたまらない、眠れない、集中力がなくなる、驚きやすくなる、神経質になる、などの反応がおこります。また、心拍数の上昇、発汗などもおこります。</p>	<p>▶呼吸法、あるいはその他のリラクゼーション法を用いてください。これらを併用してもいいでしょう。</p>	<p>▶日中に、リラックスする時間をとりましょう。いろいろなリラクゼーション法を試してみてください。気持ちが落ち着くと、眠ったり集中したりしやすくなります。気力もでできます。</p> <p>▶次の呼吸法を試してみましょう。《鼻からゆっくり息を吸ってください。胸からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。自分に語りかけましょう。「私からは静けさで満ちています」。口からゆっくり息をはいて、静かに肺を空っぽにします。やさしく自分に語りかけましょう。「私のからだは、ほぐれていきます」》。これをゆったりと5回行います。必要なら、一日に何度でも行なってください。</p>
<p><b>自分の行動や反応を、思い悩む、恥ずかしく思う</b> 多くの人が、災害に対する強い反応を体験します。恐怖や不安、集中力の低下、自分の反応に対する恥の感情、罪悪感などが起こります。尋常でない出来事の直後にいろんな気持ちがわいてくるのは、当たり前のことです。おかしいことはありません。</p>	<p>▶話せるときに、家族や信頼のおける友人と、これらの反応について話してみましょう。</p> <p>▶これらの反応は、誰にでも起こるものであること、おさまるには時間がかかるものであることを、覚えておきましょう。</p> <p>▶実際のところ何ができたのか、現実的に考え、自分を責めないようにしましょう。</p>	<p>▶誰かに話を聞いてもらうときには、時と場所を選びましょう。あなたが感じていることを話していいか、相手に尋ねてください。</p> <p>▶あなたが感じていることは、こういう場合にはありえることだし、「気が変になって」いるわけではないし、あなたは災害に何の責任もありません。そのことを覚えていてください。</p> <p>▶これらの反応が一カ月以上続くようなら、専門的な援助を受けることを考えましょう。</p>
<p><b>現実に押しつぶされそうに感じる</b> 住居のこと、食事のこと、保険の事務手続き、子どもの世話、しつけなど、雑事が山積みになっている。</p>	<p>▶もっとも優先すべきものを選びましょう。</p> <p>▶あなたの助けになるような行政サービスがないか、探してみましょう。</p> <p>▶やらなければならないことを、対処できる小さなステップに分けてみましょう。</p>	<p>▶気にかかっていることのリストを作りましょう。最初に取りかかることを、決めてください。ひとつずつ、着実に片づけていきましょう。</p> <p>▶あなたの手助けをしてくれる行政窓口を見つけ、どうすればそこにたどり着けるか、調べましょう</p> <p>▶必要に応じて、家族、友達、地域社会に、現実的な援助を頼みましょう。</p>
<p><b>出来事を思い出すきっかけへの反応、出来事が再び起こることへの恐れ</b> 災害にあった人が、また起こるのではないかと恐れるたり、出来事を思い出すきっかけに反応したりするのは、当たり前のことです。</p>	<p>▶人、場所、音、匂い、感情、時刻などが、出来事を思い出すきっかけになります。</p> <p>▶報道がきっかけになって、出来事を思い出したり、出来事が再び起こることへの恐怖心がひきおこされることがあります。</p>	<p>▶出来事を思い出したときには、次のように自分に言いましょ。「私は、出来事を思い出して、動揺している。でも、いまはあのときと違う。災害は起こっていないし、ここは安全だ」</p> <p>▶ニュースを見るのは、必要な情報を得るときだけにしましょう。</p>
<p><b>態度、世界観、自己認識の変化</b> 多くの人が、災害のあと、ものごとの捉えかたや姿勢において、大きな変化を体験します。人に精神のよりどころについて尋ねる、まわりの人や社会へ</p>	<p>▶さしあたって必要のない大きな生活の変化は、しばらく先送りにしましょう。</p> <p>▶災害がもたらした数々の困難に対処することは、勇気や、自分には力があるという感覚</p>	<p>▶落ちついた日常が戻ってくれば、意志決定の能力も戻ってくることを、忘れないでください。</p> <p>▶災害の経験が、物事への価値づけや、時間の使い方に良い影響を与えることもあることを、忘れないでください。</p>

<p>の信頼が増す、自分が役に立つ人物かどうか気にかかる、人助けに没頭する、などの変化が起こることがあります。</p>	<p>を高めてくれます。 ▶地域の復興活動に参加しましょう。</p>	<p>▶地域の復興プロジェクトへの参加を考えてみましょう。</p>
<p><u>アルコールや薬を使用する、かけごとや、リスクの高い性行為に没頭する</u> 災害が起こると、物事がうまくいかない感じ、恐怖、無力感、怒りを多くの人が体験し、その苦しみから楽になろうとして、こうしたものにのめり込みます。特にこの問題は、過去に薬物乱用や薬物依存の問題をもっていた人に関係します。</p>	<p>▶薬物の使用や、依存的な行動にのめり込むことは、危険な対処法です。 ▶地域の支援機関に関する情報を手に入れましょう。</p>	<p>▶薬物の使用や他の依存的な行動によって、睡眠、対人関係、仕事、健康に問題が起こりやすいことを、忘れないでください。 ▶適切な援助を受けてください。</p>
<p><u>対人関係の変化</u> 家族や友達に対する気持ちが変わることがあります。たとえば、過保護になる、お互いの安全が気になる、家族や友人の対応に不満を抱くなどの変化が起こります。また、家族や友達から距離をおきたい、と感じることもあります。</p>	<p>▶家族や友達は、回復期に大きな支えとなってくれる人たちです。 ▶家族一人ひとりが違った道筋で回復していくことを理解し、それに寛容になることが大切です。 ▶あなたが辛いときや、ストレスを感じているときには、家族の誰かに子育てやその他の日常の仕事を、手伝ってもらいましょう。</p>	<p>▶迷惑をかけたくないからといって、誰かに支えてもらうことを諦めないでください。ほとんどの人が、他の人に支えてもらうことによって、回復していきます。 ▶ためらわずに、友人や家族に様子を尋ねてください。単に助言を与えたり、「のりこえさせよう」とすることよりも、よほど役に立ちます。あなたが理解していること、話を聞いてあげられること、手助けができることを、かれらに分かってもらいましょう。 ▶家族や友達と、お互いの状況を伝えあう時間をもちましょう。こんなふう伝えてみてください。「私たち、お互いにとげとげしくなってるけど、それって状況を考えてみれば、自然なことだと思う。私たちは、とてもうまくやってきたと思うよ。家族や仲間って、ありがたいものだね」</p>
<p><u>激しい怒り</u> 怒りは、ある程度までは、あって当然のものだし、理解できるものです。特に、何か不公平だと感じることもあるときにはそうです。しかし、怒りが暴力的な行動に発展する場合、激しい怒りは深刻な問題となります。</p>	<p>▶自分を傷つけるのではなく、自分の助けになるやり方で怒りを扱う方法を、探しましょう。</p>	<p>▶怒りに対処する方法には、次のようなものがあります。クールダウンする。ストレスフルな状況から離れる。腹の立つことを友達に聞いてもらう。からだを動かす。健康的な気晴らしをする。腹の立つ状況を改善する。 ▶怒り続けていても、期待通りにはなりません。大切な人間関係を壊してしまうこともあります。そのことを忘れないでください。 ▶暴力的をふるいそうになったら、すぐに支援を求めてください。</p>
<p><u>睡眠の問題</u> 睡眠の問題は、災害後に起こりやすい問題です。極限状態にあり、生活ストレスや生活の変化を思い悩んでいるからです。そのため、寝つきが悪くなったり、夜中にしょっちゅう目覚めたりすることがあります。</p>	<p>▶睡眠習慣を維持しましょう。</p>	<p>▶毎日同じ時間に、寝るようにしましょう。 ▶夕方にカフェイン入りの飲み物を飲むのはやめましょう。 ▶アルコールは控えましょう。 ▶日中の運動を増やしてください。 ▶就寝前にリラックスしましょう。 ▶昼寝は 15 分までにしてください。午後 4 時以降は、昼寝をしないようにしましょう。</p>



## リラクゼーションのためのヒント

災害や事故にあえば、不安になったり、緊張を感じたりするのが当たり前です。しかしそうはいつでも、不安や緊張の辛さがいつまでも続くと、日常を取り戻すためにしなくてはならないことができなくなってしまいます。

災害や事故に続いて起こるさまざまな問題には、簡単には解決できないことが多いものです。しかし、できることもあります。昼のあいだにリラクゼーションを行ない、気持ちを穏やかにする時間を作りましょう。そうすることによって、よく眠れるようになり、集中力が高まり、生きていくためのエネルギーがでできます。リラクゼーションの方法には、エクササイズ、呼吸法、瞑想、水泳、ストレッチ、ヨガ、寺院への参拝、運動などがあります。気持ちが穏やかになるような音楽を聞いたり、自然のなかで過ごしたりするのもいいでしょう。

ここでは、基本的な呼吸法を紹介します。

### あなた自身のために

1. 鼻からゆっくり息を吸ってください——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
2. 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。今度は口からゆっくり息をはきます——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
3. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。
4. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
5. 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。

### 子どもたちのために

子どもには、次のように呼吸法を指導しましょう。

1. からだをリラックスさせるのに役に立つ、ちょっと変わった呼吸の仕方を練習してみよう。
2. まず、片方の手をこんなふうにお腹のうえにおきます。[実際にやって見せる]
3. そうそう。じゃあ、鼻から息を吸いましょう。息を吸うと、空気がいっぱい入ってきて、お腹がこんなふうにくらむよね。[実際にやって見せる]
4. 今度は、口から息をはきましょう。息をはくと、お腹がこんなふうにくらむとへこんでくるね。[実際にやって見せる]
5. 3つ数えるよ。そのあいだ、ゆっくりゆっくり息を吸って。また3つ数えたら、ゆっくりゆっくり息をはいて。
6. はい、じゃあ一緒にやるよ。…よくできました！

### ゲームに取り入れてみましょう

- ・シャボン玉をふく。
- ・チューイングガムで風船をつくる。
- ・丸めた紙や脱脂綿を、テーブルの端から端に吹き飛ばす。
- ・息をふーっとはく登場人物が出てくるお話を。あなたがそれを真似て、子どもたちも一緒に息をすることで手助けする。



## 災害や事故の後に、アルコールや薬を使用することについて

災害や事故の後に、アルコール、処方薬、その他の薬品類の使用量をあげる人がいます。アルコールや薬物は、辛い気持ちや、ストレスからくるからだの症状(頭痛や筋肉の緊張)を抑えるのに、役立つでしょうか。

実際のところ、長い目で見れば、これらの使用量を増やして状況が良くなることはありません。というのは、こういった物質は、自然な睡眠のサイクルを乱し、健康状態を悪化させ、人間関係をこじらせていくからです。依存をひきおこすこともあります。もしあなたが、災害や事故の後、アルコールや薬品類の使用量をあげているなら、あるいはなんらかの問題を抱えているなら、使用量を減らすこと、もしくは使用をコントロールするための援助を求める必要があります。

### アルコール、医薬品を安全に使用するために

- ・アルコール、医薬品の使用量の変化に、注意してください。
- ・処方薬あるいは市販薬は、用法通りに正しく使用しましょう。
- ・きちんとした食事、運動、十分な睡眠をとり、家族や周囲の人々に支えてもらいましょう。
- ・処方薬でも市販薬でも、使用量を増やしたいと感じたときには、医師や薬剤師などの専門家に相談してください。
- ・不安、抑うつ、筋肉の緊張、睡眠障害を安全に改善していく方法について、専門家に相談してください。
- ・災害以降、どうしてもうまくアルコールや薬物のコントロールができなくなっている場合は、そのための援助を求めましょう。
- ・薬物乱用の問題に心当たりがある人は、医師またはカウンセラーに相談してください。

### 過去にアルコール、医薬品、薬物の問題を持っていた場合

アルコールや薬物を手放すことに成功した人が、災害の経験によって、再びそれらを使用したいという誘惑にさいなまれたり、実際に使用してしまうことがあります。災害が本気で回復に取り組もうとする思いを強めることもあります。大事なものは、あなたがどんな経験をしていようと、回復したいという意志を持ち続けることです。

- ・薬物乱用の回復支援グループへの参加を増やしましょう。
- ・災害危機カウンセリングを受けている場合は、過去のアルコール、または薬物の問題について、カウンセラーに話してください。
- ・地元を退去させられている場合は、今いる場所で利用できるアルコール・薬物依存の回復サポートグループを探す手伝いをしてくれるよう、災害担当者に話してください。あるいは、新しいサポートグループの立ち上げを要請してください。
- ・家族や友人に話して、あなたがアルコールあるいは薬物に近づかないよう、支えてもらいましょう。
- ・ピア・サポーター、あるいは薬物カウンセラーがいるなら、今の状況について話しましょう。
- ・これまで再発を防ぐのに役立ったサポートがあれば、積極的に活用しましょう。