

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、言ってたじゃないか」
<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？」 ▶「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、こんなふうに自分に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。台風は来っていないし、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？」

<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。	▶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。 ▶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。 ▶親の感情を、押しつけてはいけません。	▶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」 ▶「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？」 ▶「昨日は、イライラしていてごめんなさい。これからは、もっと冷静でいるように努力するからね」
<u>態度が大きく変化する</u>	▶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。	▶「私たちはみんな、強いストレスの影響を受けているんだ。こんなふうに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」
<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。	▶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。かれらが自分はいま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。	▶「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」
<u>他の被災者や、他の家族のことを心配する</u>	▶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。	▶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。