

トゥリンカとサム

じめん ひ 地面がゆれた日

作：Chandra Michiko Ghosh Ippen ,
Melissa Brymer と Jennifer Grady

挿絵：Erich Ippen Jr.

訳：田中万里子

親のための手引き書

Chandra Michiko Ghosh Ippen
Mindy Kronenberg
Melissa Brymer

このプロジェクトは U.S. Department of Health and Human Services (HHS) 直属の Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) により資金を提供されているものです。



ここに表明された見解、意見、方針などは著者一同のものであり、必ずしも SAMHSA 又は HHS のものでないことをお断りしておきます。

著作権：Chandra Ghosh Ippen。

このお話はコピーして無料で配布してください。ただし、販売することは許可いたしません。またお話を第一著者から書面による許可をとることなく変えたり、引用することを許可いたしません。(Chandra.ghosh@ucsf.edu).

このお話は、Early Trauma Treatment Network のパートナーである National Child Traumatic Stress Network と協力して作成されました。

このお話は小さい子どもたちが地震を体験した後に家族の人達と怖かった気持ちや心配な気持ちを話しはじめるきっかけつくるために作成されました。

災害を体験した子どもたちをどのように助けるかについて更に情報が欲しい方は nctsn.org を見てください。

地震を体験した家族やお子さんたちのために

大人のみなさんへ

この絵本は大地震を体験した子どものために書かれたものです。まずお話を一人で読んで、子どもに読んであげるのが適切かどうかを決めてください。もしあなたのお子さんが程度の軽い地震を体験しただけでしたら、このお話に描かれている詳細を知ることは、その子どもにとって害になるかもしれないので、自分で状況を判断してください。

たとえお子さんにこの絵本を読んであげないとお決めになっても、このお話とこのお話の終わりに書かれている親のための手引き書はあなたのお子さんがどのように地震に反応しているかを理解するのに役立つかもしれません。



これがトゥリンカです。



そしてこれがサムです



ふたり
この二人はおとなりに住んでいて、いっし
あそ だいすき
よに遊ぶのが大好きです。

なつ ちか こうえん あそ
夏には、近くの公園で遊びます。



あめ ぶ みず
雨が降ったときには水たまりで
あそ
ボチャボチャやって遊びます。

--- サムがえっておいで。

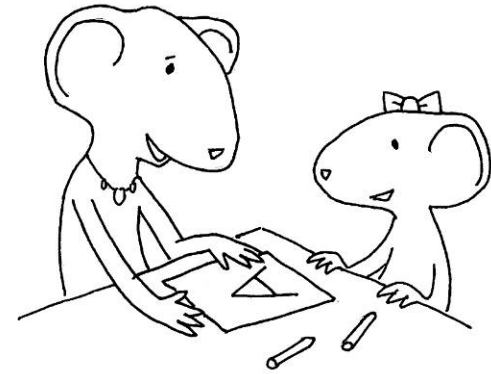
トゥリンカ、もうかえろう---



ハイ---

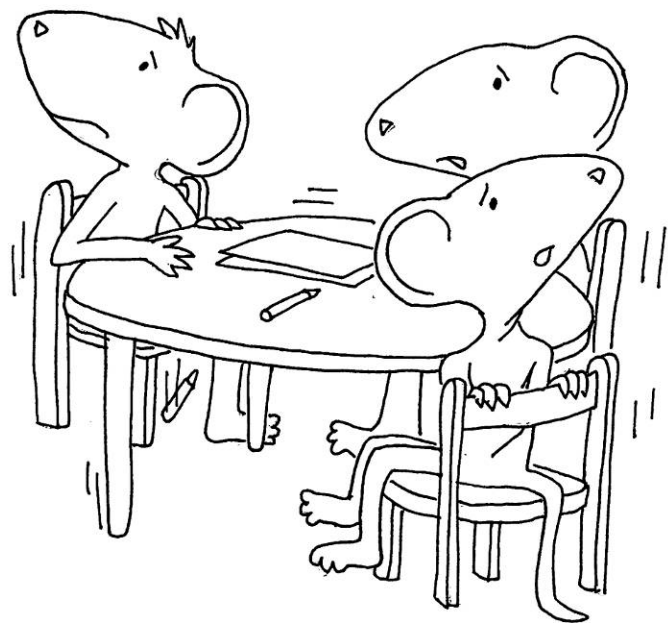
-でも、
もうちょっといいーお
もしろいんだもの。

たいていは、もうやめなければいけないと
かあ い
きにはお母さんに言われたとおりにします。



ふたり
この二人はたくさんのことを学びながら
まな
大きくなってきています。
おお
サムは学校へ行くようになりました。
がっこう い

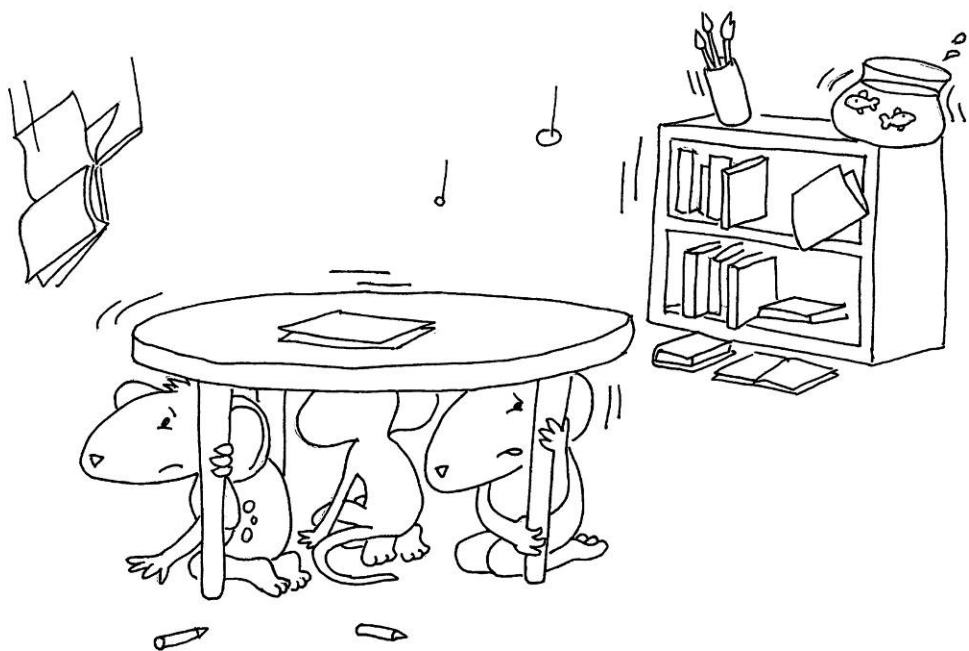
ちい がっこう
トゥリンカは小さくて学校はまだでした。
でもママが “あいうえお” を教えてくれて、
おし
トゥリンカは人形と一緒に
にんぎょう いっしょ
に学校ごっこをしていました。
がっこう



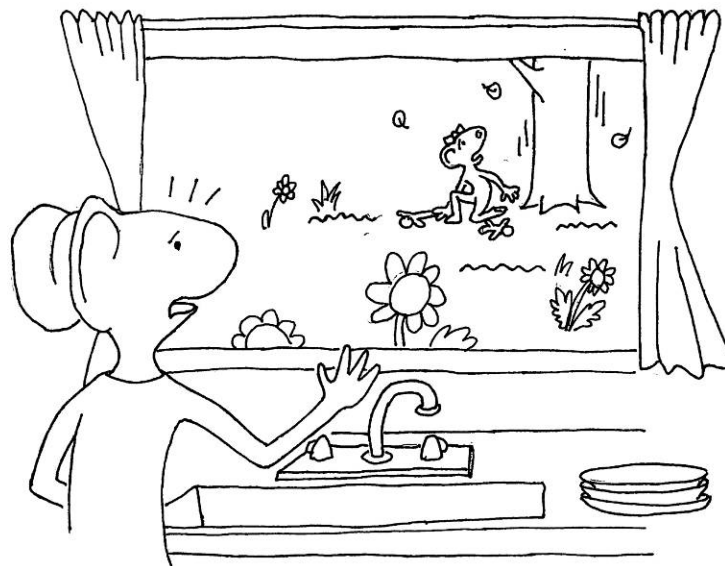
ある日とてもこわいことがおこりました。



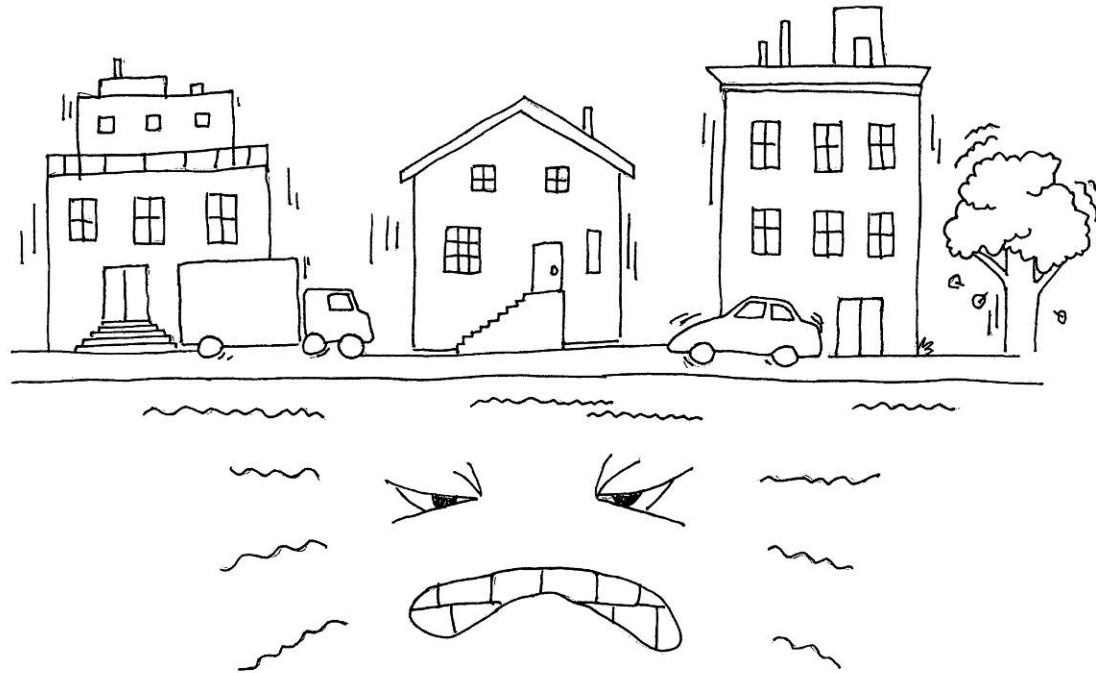
地面がゆれはじめたのです。



せんせい ともだち つくえ した
サムは先生やお友達と机の下にかくれました。

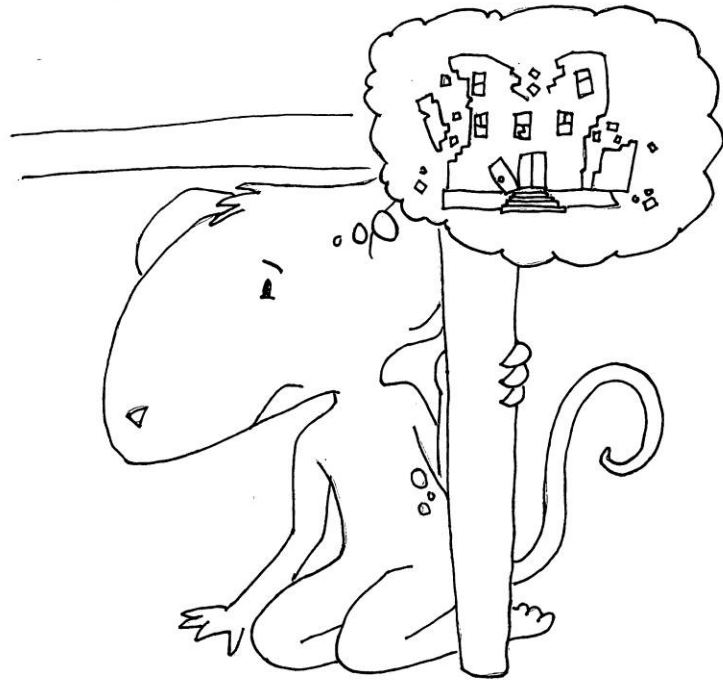


にわ
トゥリンカは庭であそんでいました。こわくて、どうしてよいかわかりませんでした。

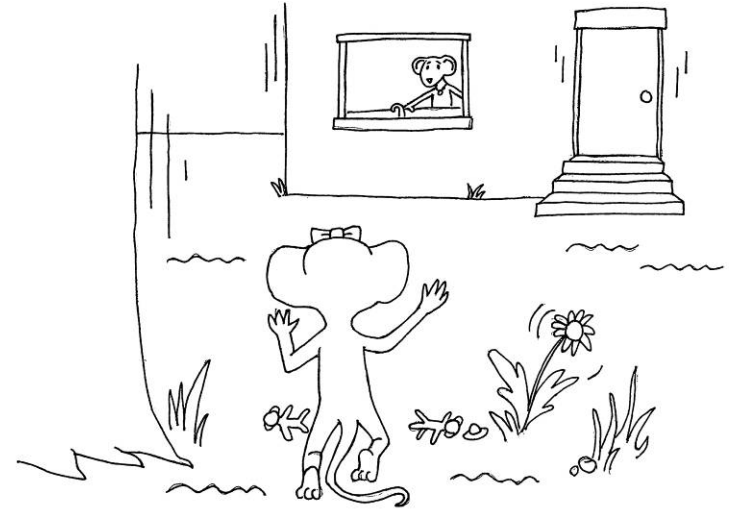


じめん おと おこ かん
地面はゴーツと音をたてて、怒っているように感じました。

ぐらぐら、ぐらぐら、ぐらぐらとゆれました。いつまでたってもやまないような
き
気がしました。

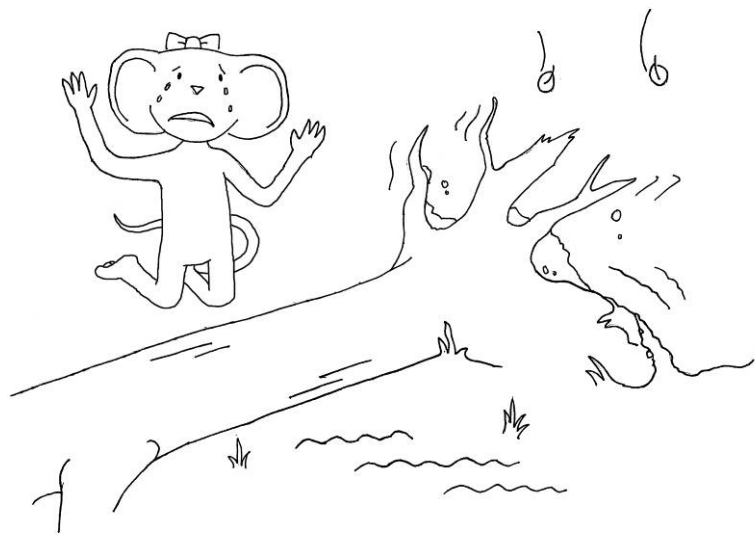


がっこう
サムは学校がたおれるのではないかとこ
わくなりました。



トゥリンカはママがこいしくなりました。

- ママ、ママ、ママ!



そのとき、めりめりとおと おも
と木がたおれました。トゥリンカはママ、
ママとさけびました。

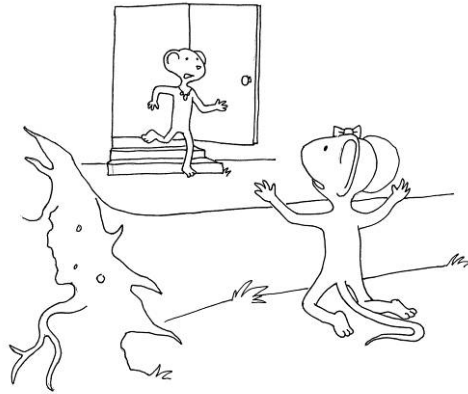
がちゃん!

トゥリンカ、トゥリンカ!



トゥリンカのママはさけびごえ
声をききました
が、ドアがふさがってしまってトゥリン
カのもとへゆけませんでした。

ママ、ママ!
どこにいたの、ママ?



ごめんね、とがあかなくて
すぐにこられなかったの!

ママはいっしょうけんめいドアを開けよう
としました。ドアはなかなか開かなかった
けど、とうとう開いてトゥリンカのもとへ
ママは走ってゆきました。

もうだいじょうぶ。
ママがここにいるから。
いまのはじしんだったの。
でも終わったから

いっしょにしばふの上でしばらくすわっていようね
ここはあんぜんだから。



こわかったよ...!

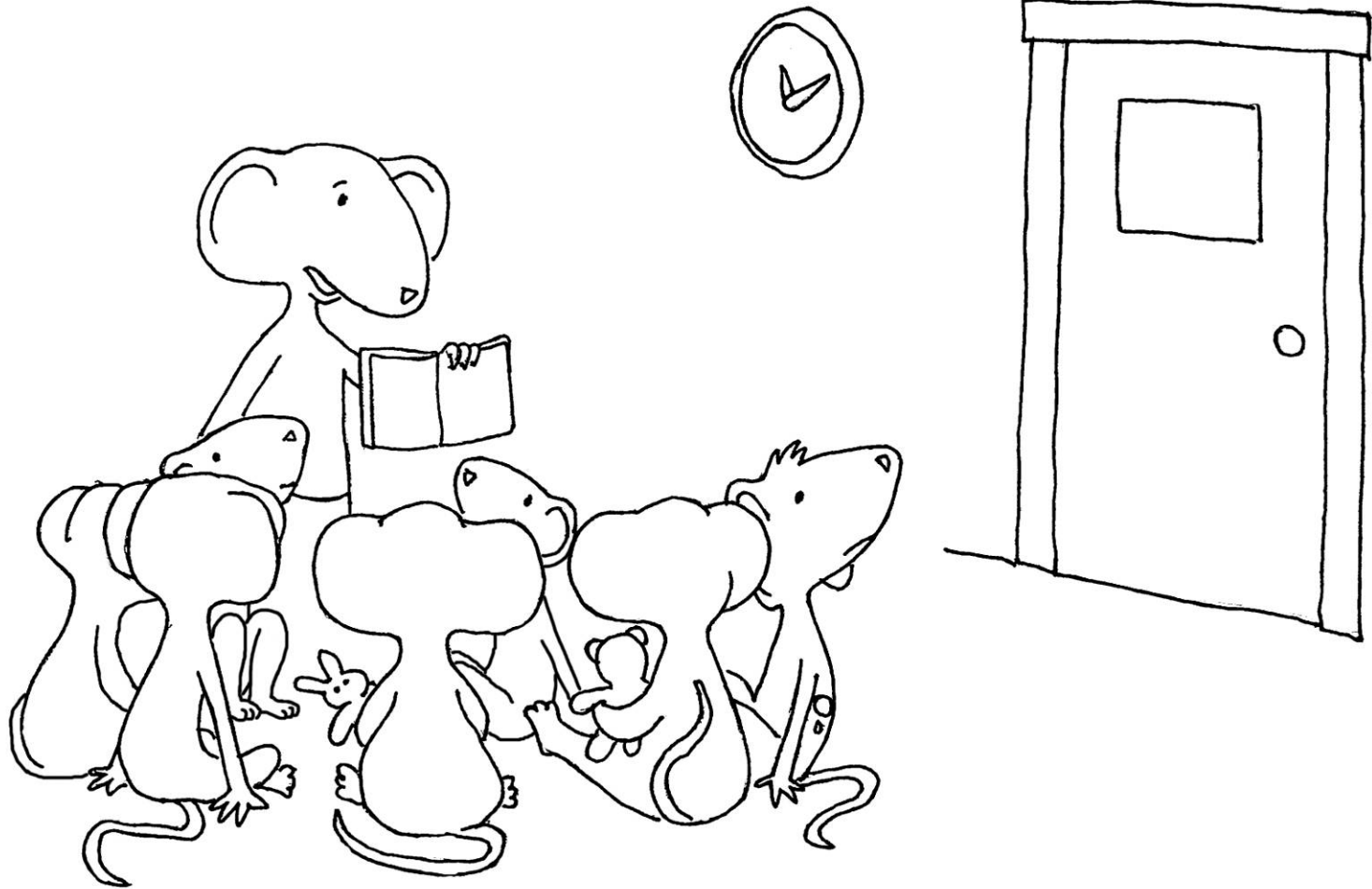
ママはトゥリンカを抱きかかえました。ト
ゥリンカは泣きだしました。ママも泣き
だしました。二人ともこわかったのです。
「地震だったんだよ、でも終わったよ」
とママはいいました。



がっこう
サムは学校にいました。せんせい
「もうだ
いじょうぶ、^で出てきてもいいよ」とい^いま
した。お部屋^{へや}の電気^{でんき}はつきませ
んでした。



たな
棚はたおれ、じぶん^ももの
はこわれ
ていました。サムはママとパパがこいし
くなりました。子どもたちの中^{なか}
には泣^ないている子^こもいました。



みんな親^{おや}たちが迎^{むか}えにくるのをまっています。親^{おや}たちは子^こどもたちがどこにいますかをしっ
ていました。まっている間^{あいだ}、みんな輪^わになってすわってお話^{はなし}を読^よんでもらっていました。
サムはパパとママにすぐ迎^{むか}えにきてほしくて、なかなか話^{はなし}を聴^きくことができませんでした
した。待^まっているのはつらいことでした。

がっこうへくるのがたいへんだったのよ！

まずおとうとをむかえにゆかなければならなかったから。

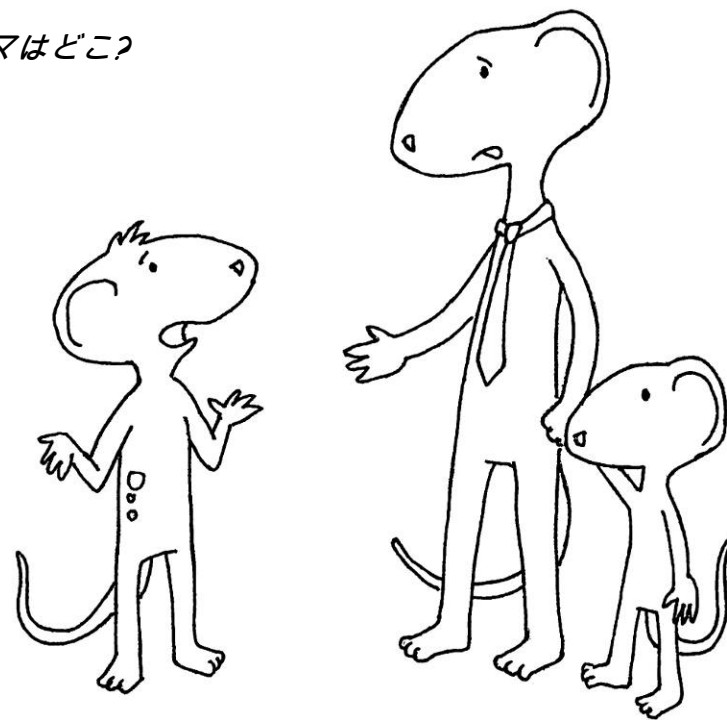
どうしてもつとはやくきてくれなかったの？



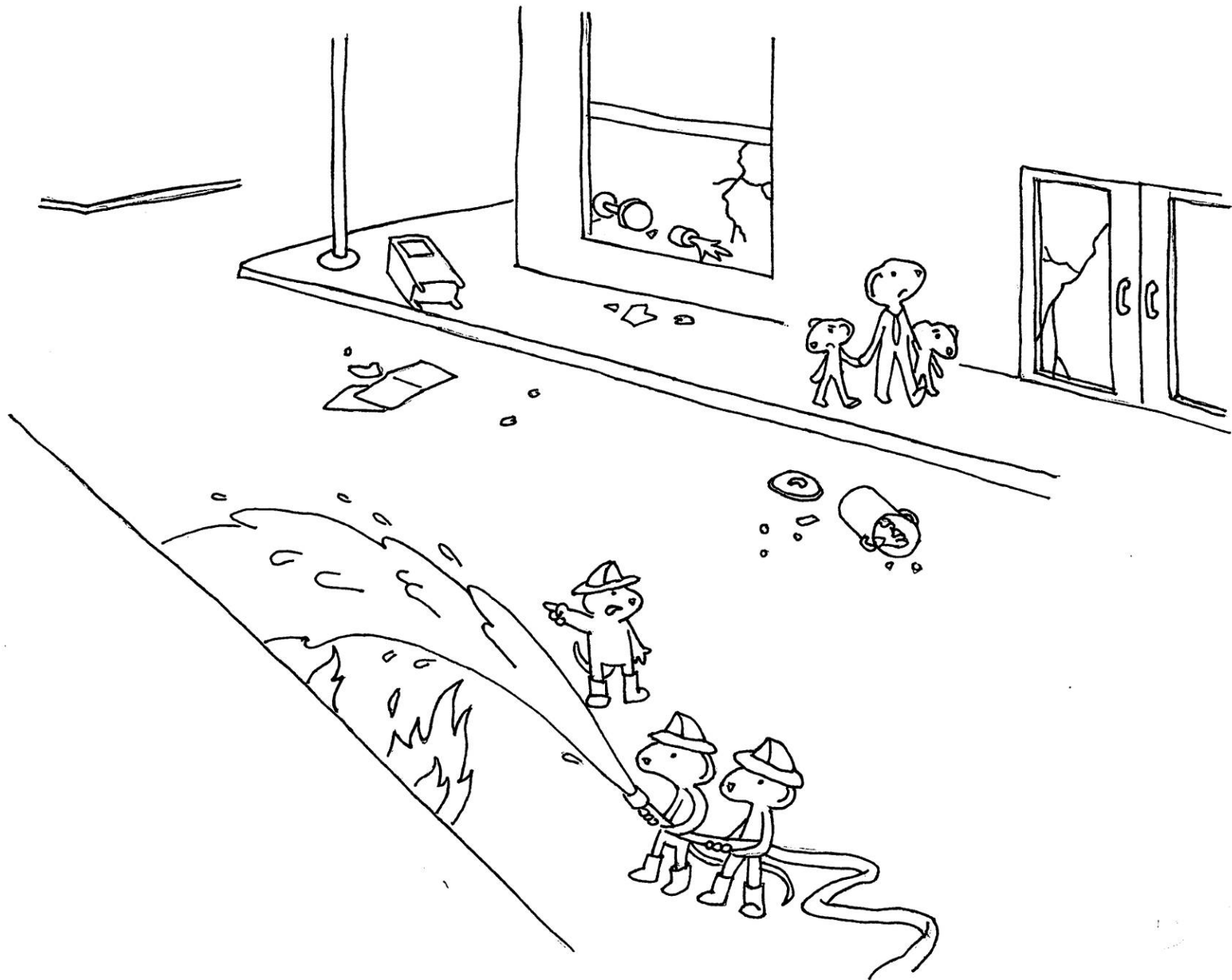
サムのパパがむかえにくるまでに長い間
かかりました。サムは腹^{はら}をたてていました。

ママはおうちでまっているよ。

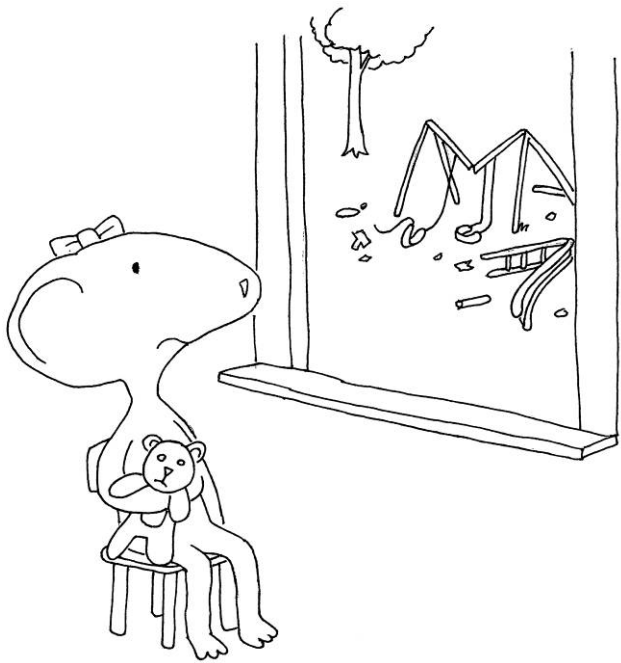
ママはどこ？



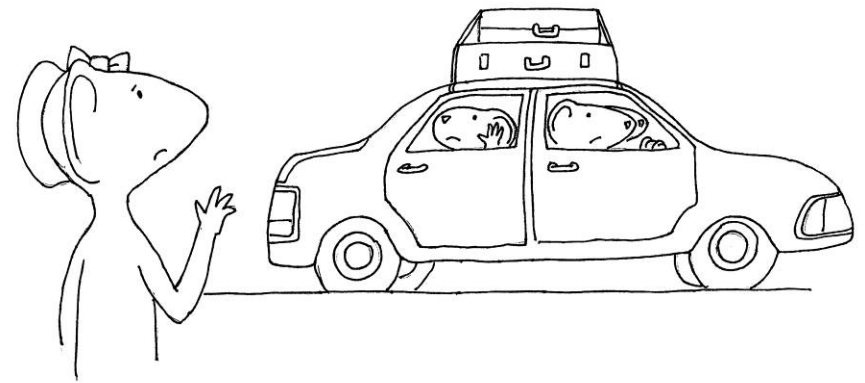
サムはママのことを心配^{しんぱい}していました。
「なぜママはこなかったの？」とたずねました。



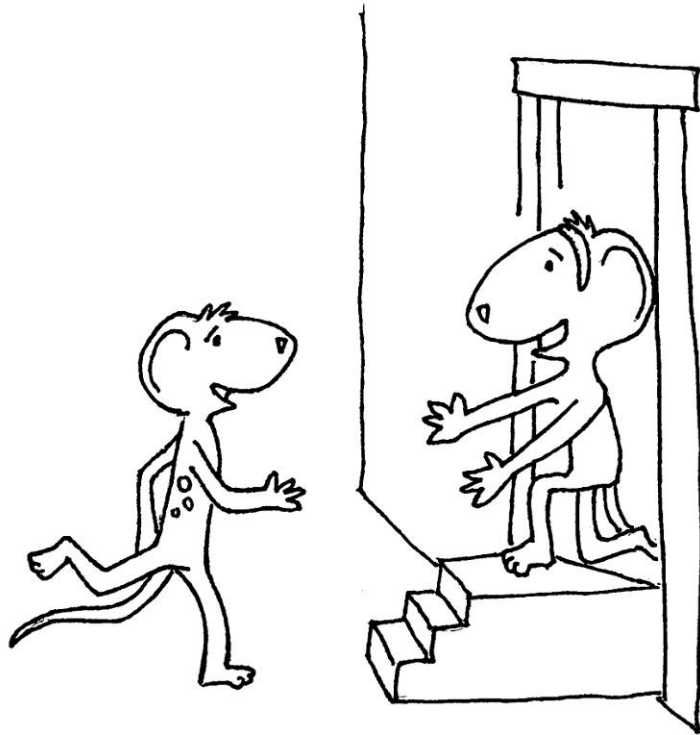
うち みち お家へかえる道、サムは地震でいろいろなものがこわれたのを見ました。



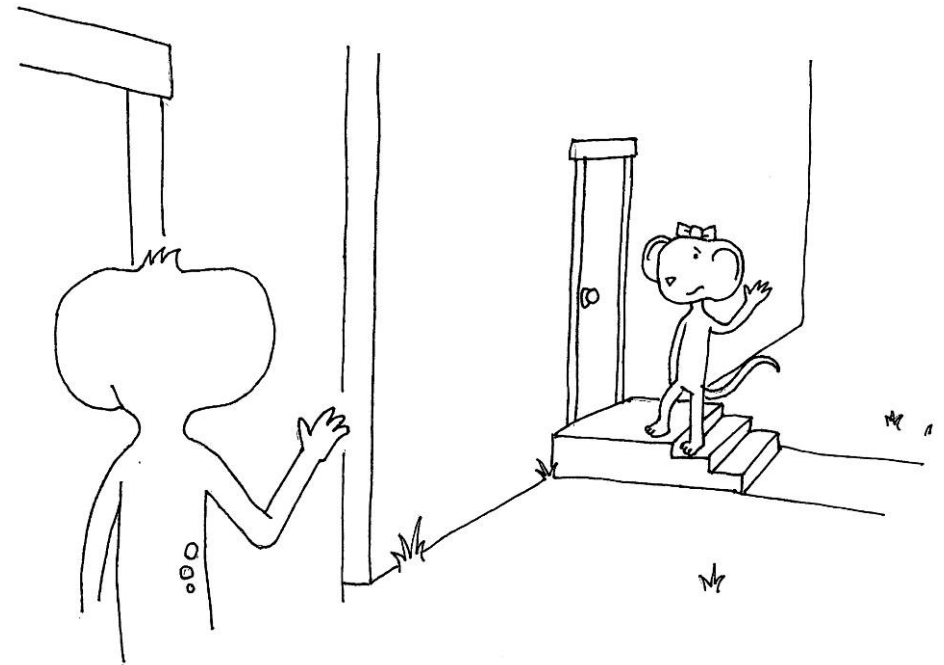
まど
トゥリンカは窓からそとをみつめていまし
あそ ば
た。遊び場はめちゃめちゃになっていまし
た。



いえ
おとなりの家がたおれてしまいました。ピ
かぞく
プロの家族はどこかへとまりにゆかなけれ
ばなりませんでした。



トゥリンカはサムがかえってきたのを見ま
した。



サムがだいじょうぶなので^{あんしん}安心しました。
サムもトゥリンカにあえてうれし
^{おも}く思いました。

なにがおこったの？



グラ、グラ!!!

コワイよう！

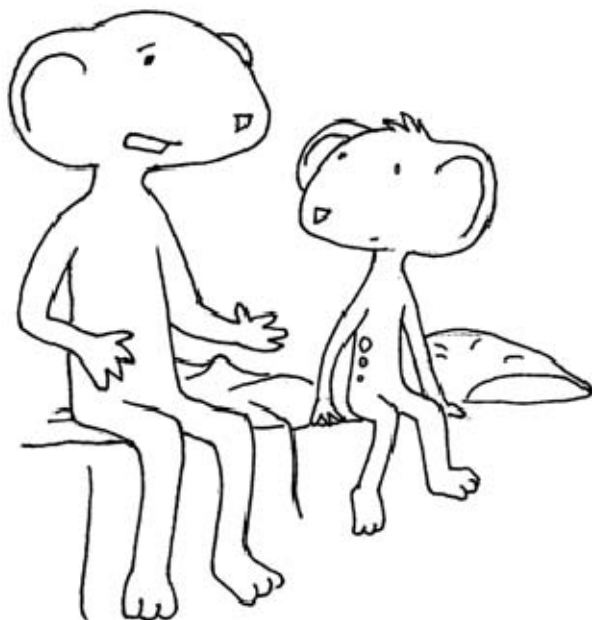
おわったといたたのに！

うそつき。おわっていないのに！！

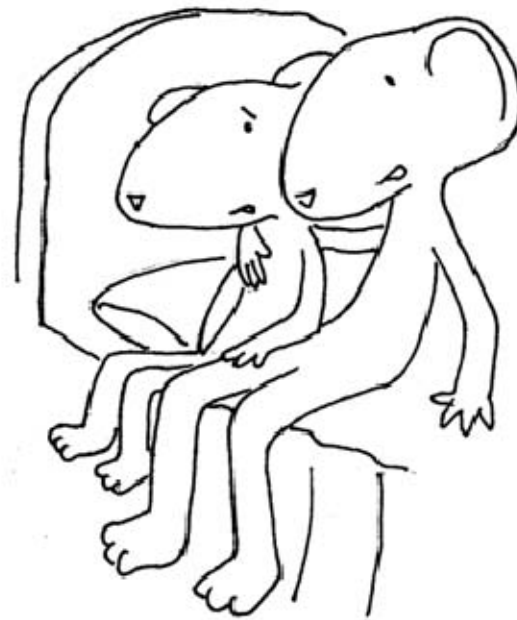


ね ^{じしん} 寝ているあいだに地震がまたおきたのです。 ^{じめん} 地面はまたゴー、ゴーと音 ^{おと} をたて地震 ^{じしん} はおわ
っていませんでした。ベッドはゆれてトゥリンカとサムは目 ^め をさまし、ベッドからとび
だしました。

よしんはこわいの、だってよしんはおおきなじしんのことをおもわせるから。よしんがきたら、みんなでベッドのなかでまるまってねてあたまをまくらでまもって、よしんがすぎさるのをまつのよ。



こわいのはあたりまえよ。
ママもこわかったわ、
よしんのことをはなさなくてごめんなさい。
おおきなじしんはおわったけど、おおきなじしんのあとにはよくよしんとよばれる、小さなじしんがおこるのよ。

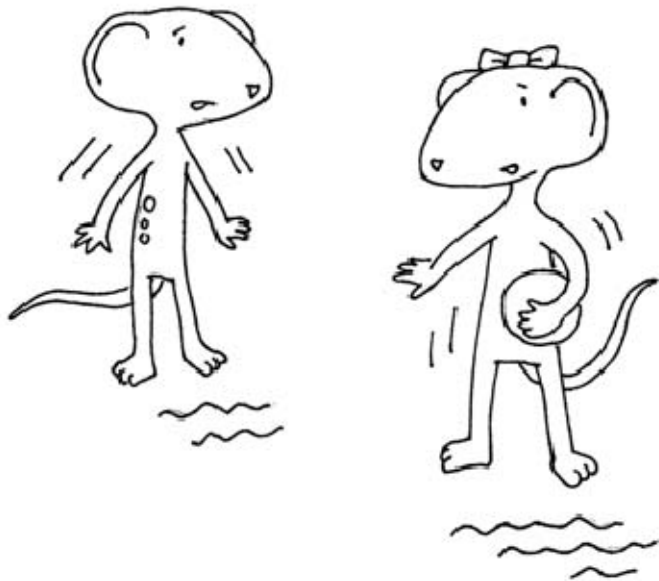


トゥリンカのママは説明せつめいしました。サムのパパも説明せつめいしました。「あれは余震よしんだった。

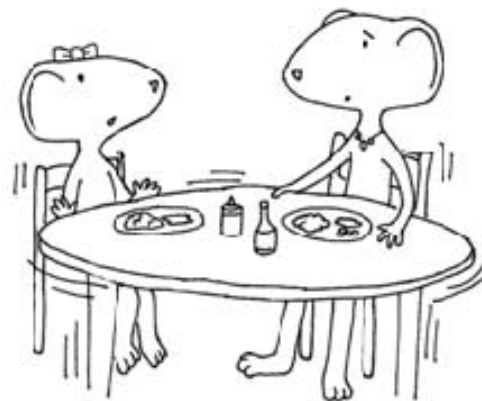
地震じしんのあとにはたくさん余震よしんがあるの。大きい地震おおとおなじぐらいの余震よしんもあって、こわ

くて、とびあがるような思いおもをすることももあるよ。」 トゥリンカのママとサムのパパは

余震よしんがおこったときにどうしたらよいかを話はなしてくれました。

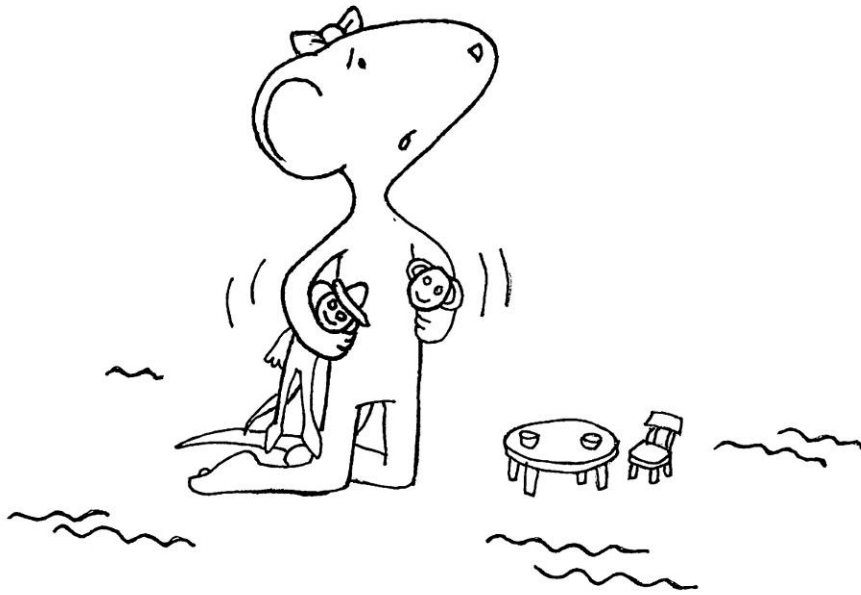


よしん なんかい
余震は何回もおこりました。遊んでいる
あそ
ときにもおこりました。

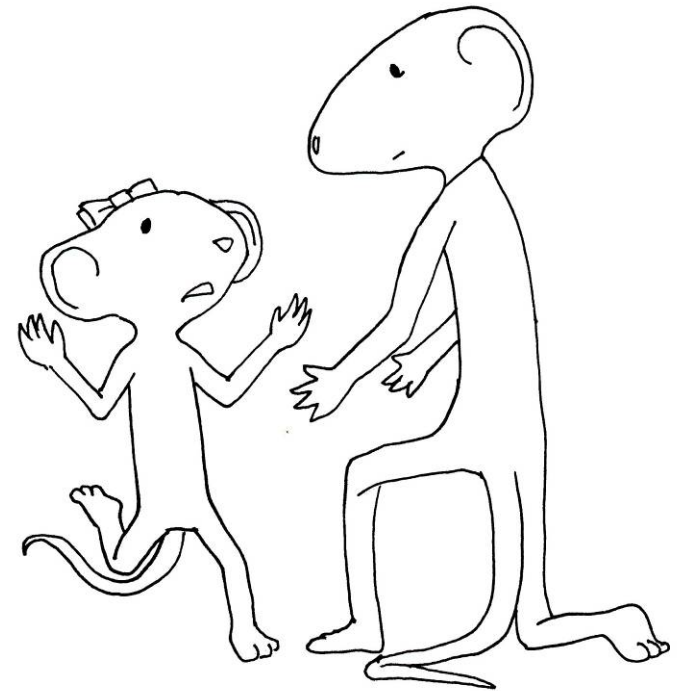


がっこう
学校でもおこりました。
ゆうしょく
夕食をたべているときにもおこりました。

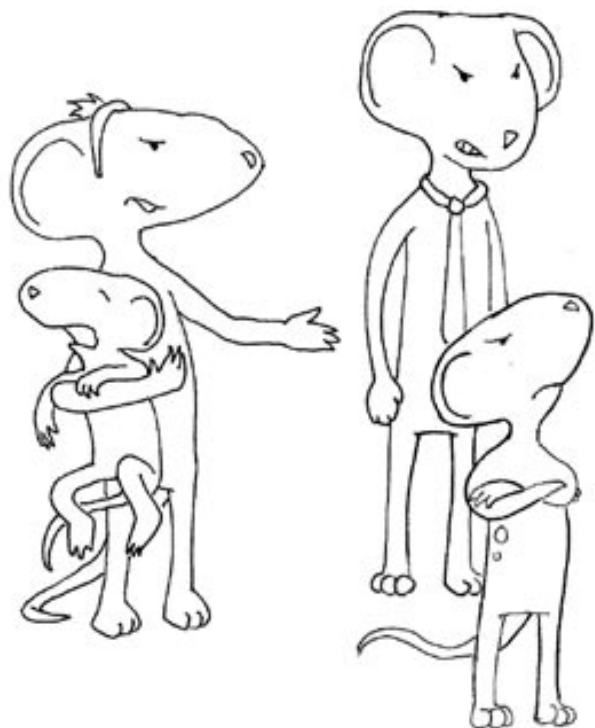




グラ、グラとくると、トゥリンカはこわくなりました。



こわくなったとき、トゥリンカはママが^{ひつよう}必要
になりました。ママは^{いつしょ}一緒に^{すわ}座れる^{あんぜん}安全な
^{ばしょ}場所をみつけてくれて、トゥリンカはほっと
しました。



- おとうとのおもちゃをとりあげました。



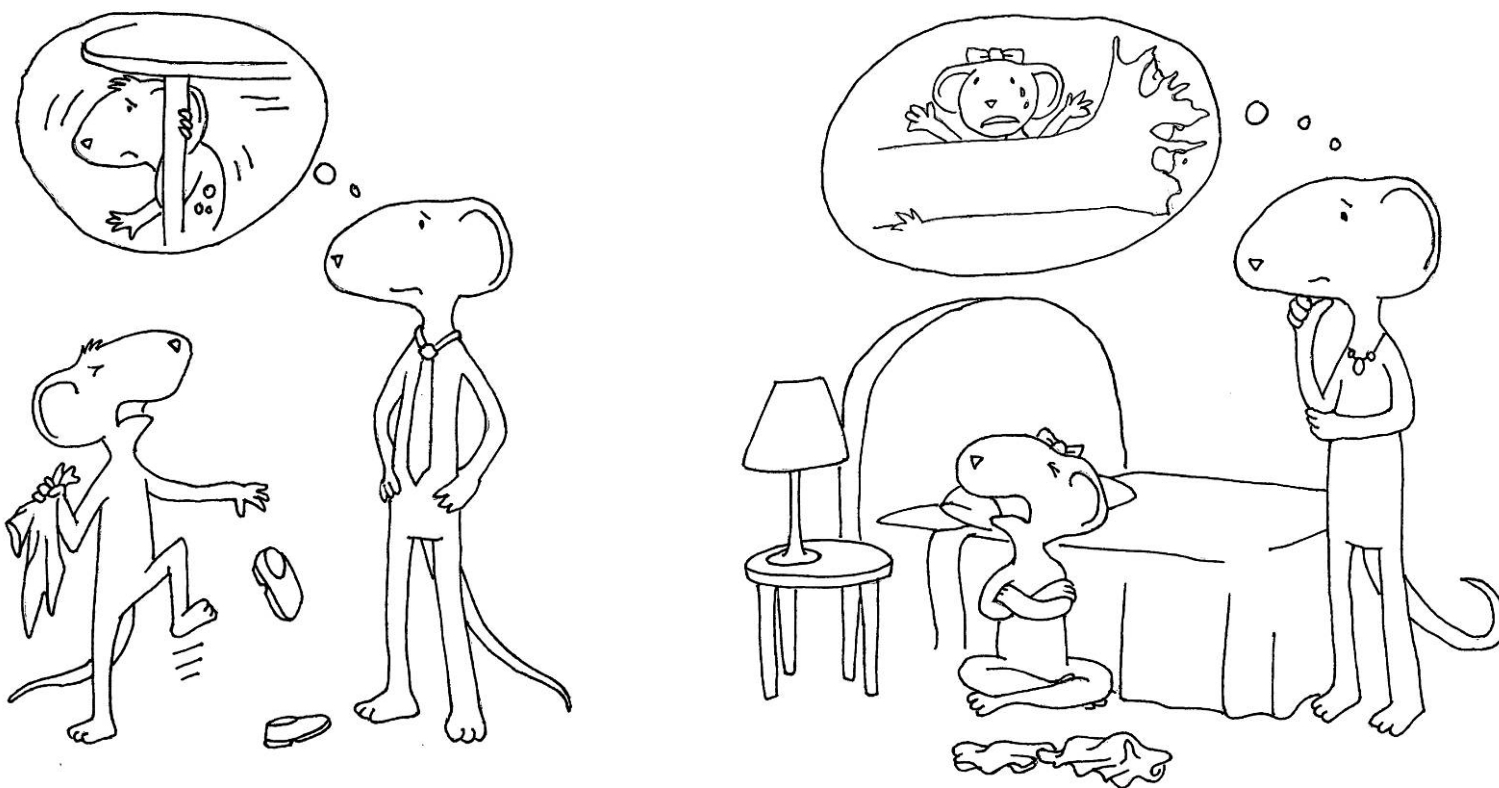
ドアをボタンとしました。



- パパのいうことをききませんでした。

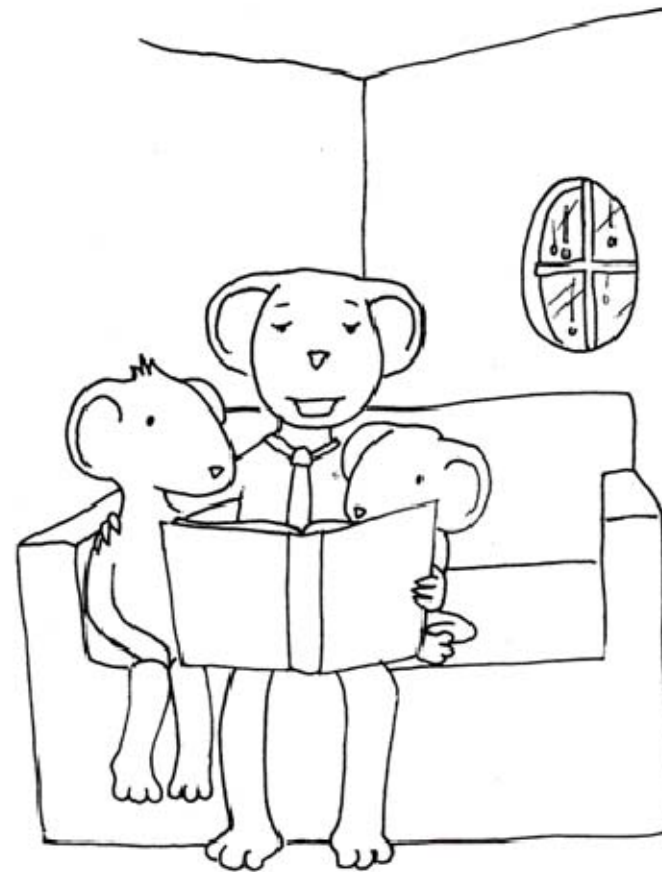
よしん
余震がグラ、グラとくるとサムのおなかが
いたくなりました。学校^{がっこう}へゆきたくないとい
いました。

サムはふきげんになりました。



トゥリンカのママもサムのパパもわかっていました。

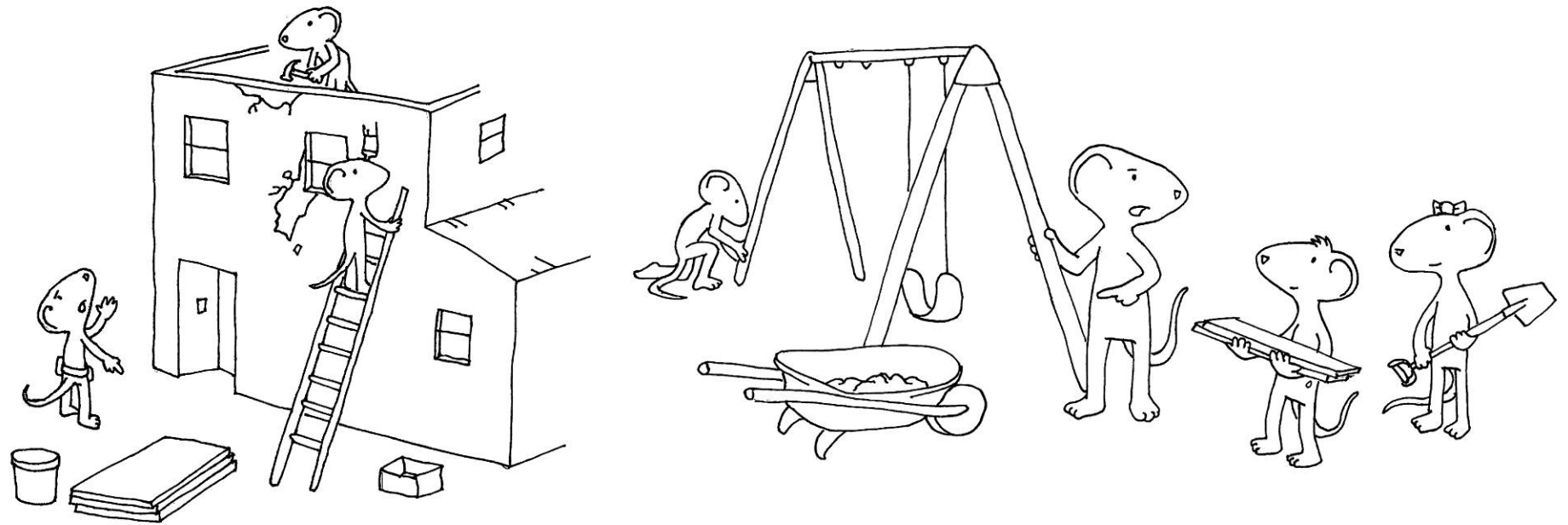
^{じしん}地震はおわったけれど、トゥリンカもサムも^うシヨックを受けて^{ふあん}不安だったのです。



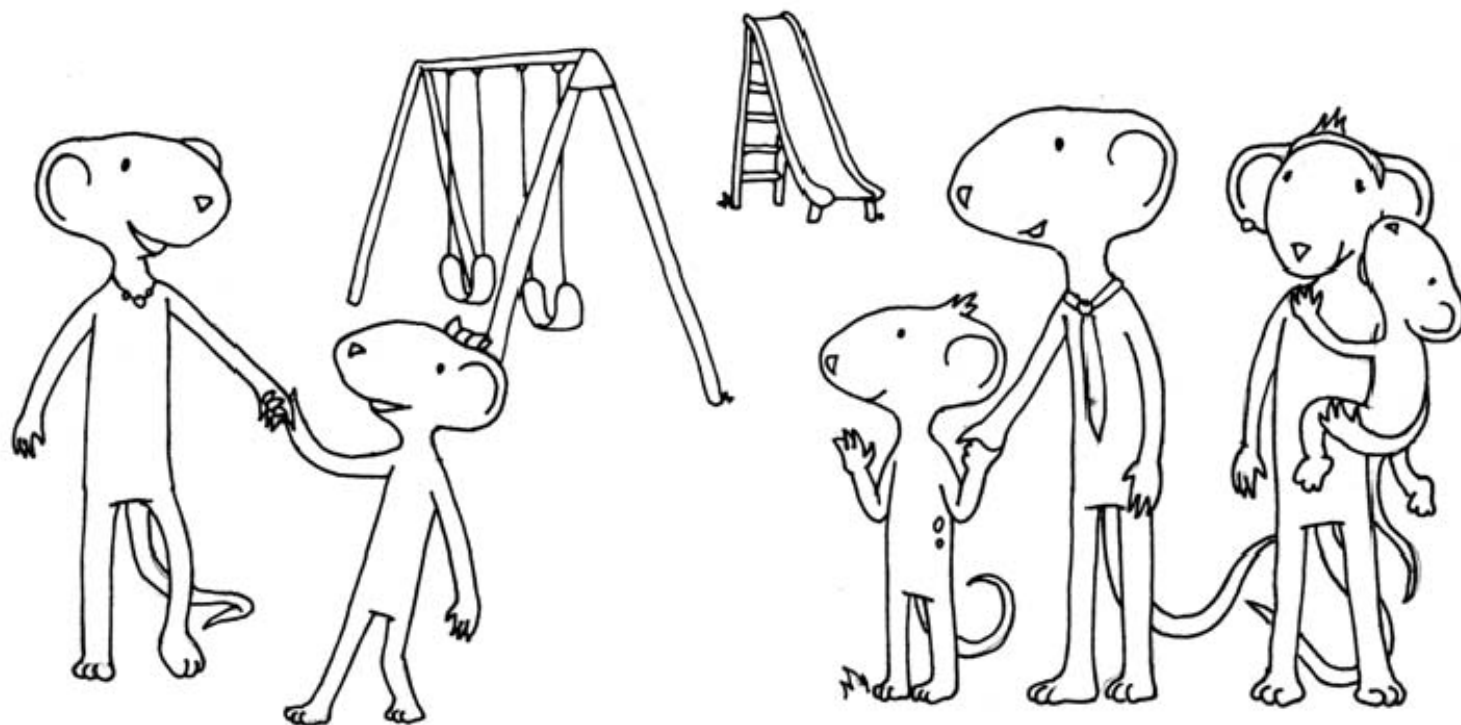
じかん じめん よしん
時間がかかるけれど、だんだんと地面はゆれなくなります。余震もなくなります。だんだ
んとトゥリンカもサムも安心あんしんできるようになります。



じめん
地面がゆれるのをやめるまで、パパやママたちはそばにいて子どもたちを
たす
助けてくれます。



じかん がかかるともしれないけれど、^{がっこう} 学校や ^{うち} お家は ^た 建て ^{なお} 直されます。みんな ^{ちから} で力をあわせて ^{あそ} 遊び場を ^ば なおします。



そと あそ
いつか外に遊びにゆけるようになります。

親のための手引き

このお話の目的は地震を体験した子どもたちの怖れや心配を援助することを目的としています。お話で示されているように子どもたちに愛しているということと、できるだけ安全にしてあげるということを伝えることで子どもを助けることができます。

お話の使い方

1. この本を読んであげて、こどもとお話について語り合ってください。
 - まずこどもが話したいことを話させてあげてください。
 - こどもによってはときおりとまって、そのページにあることについてお話をしたがるかもしれません。そのようにさせてあげてください。そのことを通して子どもはどんなことを感じているか、何を思い出したかを言語化しはじめています。
 - 子どもによっては本を読んでもらっている間に心配になって、休憩する必要があります。それはそれでよいです。そんなときにあなたが“地震についてお話をするのは怖いことだから、ちょっとお休みしようね”と伝えてあげたらよいのです。
2. この本をぬり絵として使ってください。
 - 子どもはぬり絵をしながらリラックスすることができます。
 - 子どもは色々の感情を表すために異なる色を使うことができます。たとえば、サムが腹を立てたとき、その絵を子どもは赤を使ってぬるかもしれません。またサムとトゥリンカが怖くなったときに子どもは恐れの色を選んで、その色でそのページをぬるかもしれません。このような作業をすることによって、色々な種類の気持ちについてあなたのお子さんが考えるチャンスとなります。
 - 子どもはぬり絵をはじめるとしばしば自分の考えていることを話しだします。
 - 子どもによっては地震の絵をぐしゃぐしゃの線で、地震に対する怒りをあらわすためや、地震が起こらなければよかったという考

えを描くかもしれませんが、これらは気持ちを分かち合うよい方法でもあります。

3. このお話を地震のときに家族にどんなことが起こったかを話すきっかけとして使ってください。
 - お話は幼い子どもにとってとても大切です。それは何が彼らの身に起こったかを理解させるのに役立ちます。
 - このお話を子どもたちに読んであげるとき、子どもたちはあなたと二人で何が起こったかについて話をしてよいということを知ることができますし、質問ができます。
 - 地震から受ける影響は家族によって異なります。この時間を使って子ども達と家族の体験したことを話し合ってください。事実を簡単な言葉をつかって述べてください。
 - もしあなたのお子さんがあなたが取り乱しているのを見ていたとしたら、そのことについて話してください。自分がとても怖いとおもって取り乱したということをお認めることが大切です。なぜならば、それは自然な反応だからです。そしてあなたは今は落ち着いて、力強くなって家族を安全に守るためにできるだけのことをするつもりであるところを見せてあげてください。
 - あなたと話すことによって、自分で話しにくい気持ちを分かちあうことができるかもしれません。子どもは気持ちを話すことができると、自分の気持ちを行為化する必要がなくなり、態度が改まります。子どもたちが話せる援助をするために、どんなことを覚えている、トゥリンカやサムのような気持ちになった？というような質問をするとよいでしょう。あなたが何を覚えているかを話したり、子どもの質問にオープンに答えるようにするとよいです。

- 時には子どもは自分の気持ちを話す心の準備ができていなかったり、話したがらないことがあります。それにもかかわらず子ども達はお話の中のキャラクターがどのように感じたか、または振舞ったかについては話すことができます。あなたがトゥリンカやサムの気持ちや行為があなたのお子さんの行為と類似した点があることに気づかれた場合、子どもとの会話をお話のその部分にむけるとよいです。例えば、地震の後にサムはお父さんが早く迎えに来てくれなかったと腹を立てました。幼い子どもはしばしば親のせいでも起こったことに対しての責任を親に負わせて、親に怒りを向けます。この理由は幼い子どもは親はとても強くて、パワーがあるから親が何かをしないときは、しないことを、選らんでいると思うからなのです。サムのためにお父さんがサムの怒りに対して反応をしないで、サムがとても怖くて、お父さんにそばにいて欲しかったことを分かってあげることが大切です。サムのお父さんがどれだけそこにいてサムのことを抱いて、安全に感じさせてあげたかたかを伝え、だからできるだけ早くきたのだということをお話するとサムの気持ちをなだめるのに役立つでしょう。地震のあとにトゥリンカもお母さんに対して腹を立てました。何故ならお母さんが地震が終わったと言ったので、うそをついたと思ったからです。お母さんはトゥリンカに安全感を与えてあげただけでそう言ったのですが、トゥリンカは理解できませんでした。お母さんがトゥリンカの気持ちを支援して何が起きているのかを理解できるように援助してあげることが大切です。もしあなたのお子さんがあなたに腹を立てているようでしたら、いかにサムやトゥリンカがお父さんやお母さんに腹を立てたかをはなすと、あなたのお子さんたちも自分の気持ちを話せるようになるかもしれません。

4. このお話を子ども達に地震の話をさせるために使ってください。
- 幼い子どもは地震について沢山の疑問を持っているかもしれませんが、しかし、幼いので、どんな風に質問をしてよいのかわかっていないのかもしれませんが。ここに書き出したものは子どもが持っている疑問または質問のいくつかです。
 - 地震って、なあに？
 - なぜ起こるの？
 - また起こるの？
 - いつ起こるの？
 - 起こったらどうするの？
 - これらの質問に答えてもらえると子ども達の怖れは減ります。また恐れが残っていたとしても、一人ではないということがわかっています。子ども達はあなたと話せることを知っています。
 - 地震について子どもたちに理解させるためにあなたが子どもに話たらよいと思う情報をここに書きます。地震についての話題を「地震について知っておくと役に立つと思うよ、これが私の知っていることなの。」
 - 地球はパズルのようなピースを持っているの。このピースを私たちは地殻板と呼んでいるの。地殻板はいつも動いているの。たいていの場合はゆっくり動いているのだけれど、地震が起きるときにはこれらの地殻板がお互いにぶつかりあうの。
 - 地震はいつも起きているの。たいていはとても小さいので私たちは感じていないの。
 - 揺れる時は左から右に横に揺れたり、上から下または波のようにゆれるのよ。

- 地震はたいていの場合一分以内で終わるの。たいていはごろごろというような音がして始まるの。音はときには低いし、ときには貨物列車のように大きな音がすることもあるの。
- 地震は警告なしに、急に起こるの。
- 地震の間に物が自分たちの上に落ちてこないように気をつける必要があるの。それだから先生や私は床に身をふせながら、自分を守る机のようなものを探して、そのまま待つ。
- 大きな地震の後にはしばしばもっとたくさんの地震が起こるの。これらの地震は余震とよばれるの。余震はたいていはじめの地震より小さい地震だけれど、怖いことには変わらないの。余震は地震の後に地面が変わったところを調整するために起こるの。ちょうどパズルのピースがひとつづつ、きちんとはまるのになれるように。余震が起こってもちゃんと床に伏せて、自分の身を守るものをさがして、そこで地震が終わるまで待つことを覚えていてね。余震でも物が落ちたり、壊れたりすることがあるからね。
- 余震が夜寝ているときに起こった場合、ベッド寝たままで、丸くなって、終わるまで待っていてね。頭を枕で守るとよいよ。
- 海の近くに住んでいる家族の場合、大きな地震が生みの底で起こった時に、津波という大波が地震の後で押し寄せてくることがあるの。津波警報に耳を傾けて、避難しなさいといわれたら、すぐに避難するの。避難というのはあぶないところから安全なところに逃げるとのことなの。たいてい避難するところは内陸の高台なの。

覚えておく必要のあるポイント

- 災害が終わったあとでも、災害は私たちに影響を及ぼしつづける。
- たくさんのことがあなたやあなたのお子さんに地震のことを思いださせます。
 - ・ 余震
 - ・ 大きなトラックが通り、地面をゆらしたり、家をうらすとき
 - ・ 分離（親子が離れるとき）
 - ・ 人が泣いたり動揺したりしているのを見るとき
- 幼い子はしばしば何を覚えているかを私たちに話すことができません。かれらは怖れを行動によって見せてくれます。トゥリンカはダッコして欲しがりました。サムは弟のおもちゃを取り上げたり、家中を駆けまわりました。子どもによっては腹痛をうったえます。
- 子どもによって反応は異なります。トゥリンカは怖くなり、お母さんにくっつきたがりました。サムは怖くなって、問題行動を起こしました。
- このお話の中で両親は動揺して、子どもの行為に苛立ちました。でもこの両親は子どもがどうしてこのような行動をとっているのかを理解し、子ども達が何故そうしているのかを子ども達が理解することを援助しました。
- 子ども達が怖かったり、腹が立ったり、悲しかったりすることがあっても、攻撃的な行為をとることはいけません。子どもの行為に制限を加えることは子どもを助けると同時に子どもに安全感を感じさせることにもなります。
- 幼い子どもは同じ質問を何度も何度もします。そうする理由は言われたことを忘れたからではありません。それよりもこれは

自分の身に起こったことを合点がゆくまで聞くという子どもの学びかたからくるものなのです。子どもはあなたに同じ質問の答えを何度も何度もできるだけ忍耐強く、愛情をこめて、言ってもらふ必要があるのです。

- あなたのお子さんに過去に怖いことが起こったけれど、今は安全であることを教えてあげてください。そして、家族には安全にする計画があるよね、と念をおしてあげてください。

あなたの子どものことについて考えてみてください

- 地震が起こって以来あなたのお子さんの言動が異なりましたか？
- 何があなたのお子さんをおびえさせますか？
- 子どもがおびえていることがどうしてあなたにわかりますか？
- あなたのお子さんはストレスがかかったとき、または怖いときにどのような態度をとる傾向がありますか？
- 子どもの気持ちをよくするために、あなたとお子さんと一緒に何をすることができますか？

子どもを支援する方法

- 何が起こったかについてあなたとお話できるように援助する。
- あなたのお子さんが感じているであろう気持ちを識別して、そんな気持ちになってもよいのだということを教える。
- あなたの子どもの安全を感じられるようにすることを助ける。心理的安全性（どう子どもが感じるか）と現実的な身体的な安全（もし地震がまたあったらどうしたらよいか、どこへ行ったら安全なのか）に焦点をあててください。
- 幼い子どもは抱きしめてあげると安全感を持つことができます。
- 子どもは予測できる日課（三度三度の食事や日程、そして一貫性のあ

る規則）があり、何が次に起こるといことがわかっていると安全感を持つことができます。

- 子どもたちが地震が再び起こったらどうしたらよいかわかるために災害時の家族の計画をたてるとよいでしょう。災害にそなえて、身を低く落として、身を守るために机の下に入るなどカバーをとり、そこで家族で待機する練習をするとよいでしょう。また家具を固定したり、落ちて壊れるものをしまい安全にします。また緊急の必需品一式を用意し、すぐに手に入れられるところにおきましょう。夜寝るときは懐中電気や靴をベッドの横におきましょう。家や学校で地震の最中や津波が起こった場合自分をカバーできて一番安全なところがどこか全員が知っていることを確認しましょう。また避難する必要があるときはどこへ行ったらよいかを確認しましょう。

自己支援の方法

- 大人も自然災害によって影響をうけます。あなたも色々と怒ったことに関して、恐ろしいと感じたり、悲しかったり、腹が立ったり、後ろめたく感じたりしているかもしれません。
- 子どもを最大に援助するためにはあなたが自分のケアをする必要があります。とても幼い子ども達をふくめて、すべての子ども達は周りにいる大人がちゃんと機能していないとそれに気づきます。
- まず自分をケアする第一歩は時間をとって次のことについて自問自答をすることです。
 - 災害のことを考えると自分がする必要のあること、またはしたいことをする妨げになっているか？
 - 私は災害のことをまったく考えないようにしていないだろうか？
 - 私は不安に感じたり、注意散漫になっていたり、いらいら

していないであろうか？

- 私は悲しいか憂鬱か？
- 自分がうまく処理するつもりでやっていることが後でみたら問題を引き起こすようなことになっていないか？
- 自分がやる必要のあることを無視していないか？
- または自分にとって良くないと知っていてもそれを無視してやり続けていないか？
- 自分がどんなよいことをしているか？
- もし自分が災害についてとても強い反能を持っていることに気づいたら

- ・ 友達や家族と話しをする
- ・ 自分のために時間を取り自分が楽しめることをする。
- ・ 健康に気をつける良いものを食べて、運動をして睡眠を十分にとる
- ・ 自分に悲しみや嘆きを感じることの許可をだす
- ・ できるだけ日課にもどるようにする
- ・ もし圧倒されたように感じたならば、大きな問題を片付けるために小さいステップをとる
- ・ 多くの大人は自分に焦点をあてたり、自分をケアすることを後ろめたく思うことがあるが、あなたが大丈夫であることが分かっているとき、子ども達は一番幸せに感じるのだということを覚えておく必要がある

その他のリソース

- NCTSN.org – 子どもたちのトラウマに関する情報
<http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disaster>
- Futureunlimited.org – 幼児とメンタルヘルス情報
- FEMA – 子どものための地震情報Earthquake information for children:
http://www.fema.gov/kids/knw_eq.htm

- セサミ ストリート(Sesame Street)：準備しよう！緊急の場合の準備を一緒にしよう、ヒント、活動、その他の家族を緊急のために援助するツール（英語、スペイン語）：
<http://www.sesamestreet.org/ready>
- 赤十字社（Redcross.org）
地震関係の家族および5歳から14歳までの子どもとの取り組み
<http://www.redcross.org/preparedness/familymodule/fam-cd-earthquakes-14.html>
- Zerotothree.org 幼児と幼児期の発達についての情