



## 戦争について子どもに話す際に

ウクライナへの攻撃は、怒り、恐怖、不安、心配、混乱など、様々な感情を呼び起こしています。また、この地域の安全保障の問題は、私たちの国にも影響を与えています。現地に住んでいる人、米国を訪れていて帰国しようとしている人、軍や政府、救援支援団体の一員として派遣されている人など、直接影響を受けている大切な人を心配する家族もいるかもしれません\*。このような出来事が他国で発生した場合、米国内でもガソリン価格の上昇、輸入品の価格上昇、株式市場の変動など、経済的な影響を受ける可能性があります。このような影響は、すでにCOVID-19（新型コロナウイルス感染症）パンデミックによって経済的に苦境に立たされていた家庭にとって、さらなる心配と不安を与える可能性があります。ほとんどの子どもたちは、メディアやソーシャルメディアを通じて、戦争とその結果について知ることになります。支援者も子どもも、見聞きしていることの意味を理解するのに苦労するかもしれません。あらゆる年齢の子どもたちが、信頼できる大人たちに助けや導きを求めます。親や支援者は、子どもたちと会話をし、彼らの感情を認め、一緒に対処する方法を見つけることで、彼らが見聞きしていることを方向付けできます。

※監訳注：本文は米国向けに記されたものです。

### 起こりうる影響と注意点

- 子どもや家族によっては、戦争が自分自身のトラウマや喪失体験を思い出させるものとなるかもしれません。その結果、悲しみや恐怖、無力感、離れることへの不安、行動化の増加、睡眠・食欲・集中力の低下が起こる可能性があります。保護者は、1) 一般的なトラウマ反応について学ぶ、2) 安らぎと安心感を与える、3) 家族や子どもにとって大切な人たちとつながる機会を見つける、などの方法で子どもたちを支えられます。詳しくは、「トラウマとなる出来事に対する年齢による反応 (Age-Related Reactions to a Traumatic Event)」を参照してください。
- 軍人の家族は、戦争の結果として派遣されている・派遣される可能性のある・すでに現地に駐在している大切な人への心配が高まっているかもしれません。軍人の家族は、軍隊コミュニティの一員であることに関連するリスクをもともと理解しています。それでも、家族の回復力を強めて、この困難な時期を乗り切るためには、さらなる支援を利用できます。良い事例として、サービス提供者は「軍の家族と効果的に働くには：全てのサービス提供者が知るべき10点の基本 (Working Effectively with Military Families: 10 Key Concepts Should All Providers Know)」を、保護者は「子どものトラウマと回復力を理解する：軍人の親と支援者に向けて (Understanding Child Trauma and Resilience: For Military Parents and Caregivers)」を参照してください。
- ウクライナ、ロシア、およびその周辺地域に大切な人がいる家族の場合、時間をよりかける必要があるかもしれません。親戚や友人の安全を子どもがどう心配しているか話し合い、不確実性と心配が家族全員にとってどれほど困難なものかを認識するためにです。この地域に家族が関わっている場合は、（監訳注：報道を通じて）出来事を把握することがより重要です。それでも、報道から離れて他の活動をする時間を毎日確保することは、皆の全体的な対処には重要です。

### 戦争について子どもに話す際に

- 会話を始めましょう
  - 子どもがこの状況について何を知っているかを確認しましょう。学齢期の子どもや10代の若者は、メディア・ソーシャルメディア・教師・仲間から何かを聞いているはずで。
  - 子どもたちが何を考え感じているか、あなたが知っていると思いたまわないでください。ウクライナで起きていることについて子どもがどう感じているかを尋ね、彼らが抱える心配事に応えてください。繰り返しですが、子どもたちの心配や気持ちは、あなたが思っているものとは違うかもしれません。子どもたちが感じていることを認めてあげてください。
  - 子どもたちがたくさん質問してきたり、状況が変わったりする場合は、何度も会話をするように計画しましょう。変化があるたびにあなたがその都度確認すると、子どもたちは、あなたが困難な状況について話すことを受け入れることを知ることができます。

## ● 誤解を解きましょう

- 子どもが状況を正確に理解しているかどうかを調べるために、話を聞き、質問しましょう。現状ではそうでないのに、自分が危険にさらされていると思っているかもしれません。
- 戦争について、異なる見解や誤った情報を持つことはよくあることです。その地域に住んでいる家族は、異なるニュースを受け取っているかもしれません。子どもたちが聞いたかもしれない誤った情報を整理しましょう。年長の子どもには、政治情勢の複雑さや起こりうる影響について話し合しましょう。現在の状況について集団として支援したいこと、もっと調べたいことがあるかどうか、家族で話し合しましょう。（例：慈善団体への寄付、その地域の歴史について読むなど）
- ウクライナやロシアでの出来事は、大人にとっても混乱することがあります。信頼できるニュース発信元から情報を集め、子どもたちの質問に答えられるようにしましょう。そうすることで、会話を始めるときに、子どもたちの質問に答える自信がつかます。もしあなたが答えを分からなくても、それは大丈夫です。子どもが質問したことに感謝し、答えを一緒に探せることを子どもたちに伝えましょう。

## ● 文脈を与えましょう

- 戦争について聞いた年少の子どもたちは、自分の身の安全を心配するかもしれません。どこで戦争が起こっているのかを話し合い、自分たちの住む地域は安全だと安心させましょう。若い大人や10代後半の若者は、徴兵制について考えたり、入隊に関心を示したりするかもしれません。彼らの質問に答え、それに応じて支えていきましょう。
- 子どもたちが、国籍、出生地、使う言語に基づいて、他人に持ちうる思い込みを特定できるようにしましょう。支援者と学校関係者は、すべての子どもが敬意を持って扱われていることを確認しましょう。

## ● 大人同士の会話に注意しましょう

- 幼い子どもたちの前で戦争について話すときは、注意が必要です。大人が気づかないうちに子どもたちが聞いていて、その内容を誤解することがよくあります。子どもたちがさらに不正確な内容を取り入れて、心的な苦痛が増すことがあります。
- 怒りに満ちた攻撃的な表現で大人が意見を述べると、幼い子どもたちが怖がる可能性があります。そのため、大人同士が話し合う時の口調には注意しましょう。幼い子どもたちが理解できる言葉で戦争について話し合うときは、できるだけ落ち着きましょう。
- 戦争が家族に与える経済的な影響について、あなたが心配や懸念を表す際には注意しましょう。あなたの心配が意図せずに子どもに伝わってしまうかもしれないからです。

## メディアによる影響の理解

- 戦争、戦闘、その余波に関するメディアの報道は、どの年齢の子どもにおいても動揺させ、恐怖や不安を増大させる可能性があります。
- 戦争報道を見る時間が長ければ長いほど、子どもたちは否定的な反応を示す可能性が高くなります。過度の視聴は、その後の子どもたちの回復を妨げる可能性があります。
- とても幼い子どもは、その出来事が自分の住む地域で起きていないことを理解できないかもしれません。
- 支援者は、子どもがメディア報道に触れる機会を制限する（ソーシャルメディア上の戦争に関する議論も含む）ことで支援できます。これは、保育者自身にとっても有効です。
- 子どもが小さければ小さいほど、メディア報道にさらされる量を少なくする必要があります。可能であれば、就学前の子どもは報道をまったく見ないようにすべきです。
- 保育者は、年長の子どもたちと一緒にメディアを見て、彼らが見ているものについて質問に答えたり、説明したりできます。ソーシャルメディア上で戦争について何が議論されているかを確認し、戦争について継続的に会話できるようにしましょう。

## レジリエンスを育むには

- つながりを増やしましょう：家族と一緒に過ごす時間を増やし、安心感を与え、抱きしめたり、他の家族や地域の人たちに手を差し伸べたりすることで役立ちます。例えば、その地域にいる軍人や家族のいる人に連絡を取り、このストレスの多い時期に彼らがどうしているか、何を必要としているかを確認しましょう。
- 支援者を重視しましょう：戦争で被害を受けた人々を支援し、紛争を終わらせるために人々が行っている様々な活動を紹介することで、支援者は子どもたちを支援できます。
  - もし子どもたちが戦争の影響を受けている人々を助けたいと思う場合、部隊に手紙を送る、支援活動をする慈善団体に寄付を送る、地元の難民組織を支援する、信仰・文化・地域組織による活動に参加するなどの方法を考えてみましょう。
- 日課を守りましょう：子どもや10代の若者にとって、ストレスの多い時期には、変わらない日常生活が心地良く感じられます。時事問題が起きていても、できる限り日課やスケジュールを守りましょう。経済的な困難が心配な場合は、経済的負担を増やさずに笑いや喜びを感じられるような活動を、家族で話し合みましょう。
- 辛抱強さを見せましょう：ストレスの多い時期には、子どもや10代の若者は行動・集中力・注意力に困難が生じることがあります。支援者は、すべての人が影響を受けていることを認識した上で、子どもたちや自分自身にさらなる辛抱強さ、ケア、愛情を注ぐことができます。子どもたちに特別な辛抱強さと思いやりをもって接するのと同じように、自分自身にも辛抱強さと優しさをもって接する必要があります。

発行：2022年3月8日

翻訳：高橋晶（筑波大学医学医療系災害地域精神医学）

監修：重村淳（目白大学保健医療学部）

原文：Talking to Children about War

原文発行者：The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) <https://www.nctsn.org/>

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。