

保護者のみなさまに

このたびの大震災で被災されたみなさまにお見舞い申し上げます。厳しい状況の中で震災以前と同様に子育てを継続していくことは、とても大変なことです。このようなときに心に留めておいていただけると役に立つかもしれない情報をまとめてみました。お子さんを亡くされた場合など、読むのがご負担に感じられることがあるかもしれません。ご無理をなさらず、お時間の許すときにお読みください。

一般的なこと

- あなたとお子さんの存在は一組になって深くつながりあっています。お子さんをしっかり守りたいと思われるのと同じくらい、ご自身の安全・安心・健康を守ること、そのためにサポートを受けたりすることが重要です。特に近い方が亡くなられている場合は、お子さんを支えるためにも、ご自身の心や身体の状態を守ることが必要になります。
- 災害後の子どもの反応は、年齢によっても、個人によってもさまざまです。落ち着きがなくなったり、わがままや甘えが出やすくなったり、腹痛などの身体の症状が強くなることもあります。一方で、大切な人が亡くなくても、無邪気にしていたり、何もなかったかのように振舞ったりする子どももいます。お子さんがどのような行動をとっても、言葉に表せない思いがあることを理解して下さい。家族にしっかりと理解してもらえていると感じることが、何よりもお子さんの力になります。
- 誰にでも一人になったり、わがままを許してもらいたいと思うときがあります。そうした空間と時間が確保できるように、周囲との協力関係をゆっくりと作り上げていきましょう。
- 多くの大切なものを同時に失うと、家族全体が混乱の渦に巻き込まれ、日常生活が一変します。まず、何時に起きて、何時に食事をし、何時に学校に行き、何時に就寝するといった毎日の決まった日課を作りましょう。いつも同じような生活パターンが繰り返されることで、こころの安全感を少しずつ取り戻すことができます。
- 生活のリズムを安定させ、適度な運動をして、時にはお子さんと一緒に声を出して歌ったり笑い合ったりしながら、気分転換をすることも忘れないでください。
- 大人にとっても子どもにとっても、安心して気持ちを表現し受けとめてもらえる環境が必要です。無理に表現させる必要はありませんが、お子さんから自然に表現が始まった時は、プロセスが一区切りつくまでしっかりと寄り添い、耳を傾けましょう。
- 今回の出来事や亡くなった人のことについてお子さんと話をする時には、最初に、自

分の気持ちを表現しても良いことを伝えましょう。そして、あなたの今の気持ちや思いをお子さんに話して下さい。「子どもの前では、勇敢で平気な顔をしなくては・・・」と思わなくて良いのです。お子さんに対して正直に、そして誠実であることが、家族みんなで困難に対処するためにもとても大切なことなのです。

- もしお子さんがあなたに心配をかけたくなくて、感情を抑えているように思えたら、「つらい気持ちを言ってもいいんだよ。自分のありのままの気持ちを話すことは、大事なことなんだよ」とあなたの方から伝えて下さい。お子さんが「誰かのために何かしたい」と思っている、すぐにそれができないこともあります。今すぐにできないからといって自分を責める必要はないことを伝えてください。
- 安心できる、ホッとする触れ合いや笑顔は、双方にとって何よりの滋養であり薬です。お子さんができたことを一緒に喜び、しっかりとほめて共に自信を育みましょう。
- 親密さは、喜怒哀楽のすべてをわかちあえる関係であり、たとえぶつかり合っても仲直りして笑顔に戻れるという信頼感から育まれます。
- 学校に通うことは、子どもの回復の大きな助けになります。通常、子どもには大人以上に回復力があると言われていています。どんなに大変な出来事が起こっても、子どもは友達や仲間の中で成長し、現実を受け入れる力を持っているのです。その過程を家庭と学校がともに協力しながら、支えていきましょう。
- 大切な人を失った場合、たとえ子どもであっても「あの時、～していれば・・・」という強い後悔を感じたり、時には自分が生きていることにさえ罪悪感をもつことがあります。こうした苦悩に対しては、たとえお子さんがそのような訴えをしなくても、「あなたが何か悪いことをしたからこうなったのではないよ。大切な人だからこそ、そうした思いも浮かんでくるんだよ」というメッセージを繰り返して伝えましょう。ご自身についても同様です。自分だけの力では難しいと思うときには、周囲に援助を求めたり、専門家に相談したりしてみましょう。
- 大切な人の供養の儀式に出るかどうかは、まずお子さんに聞いてみましょう。「出たくない」と言えばそれを尊重しましょう。「出る」と言う場合は、亡くなった人に「さよなら」や「ありがとう」の気持ちを伝えたい表れです。子どもはどのように悲しみを表現すれば良いのかわからないので、大人の様子を見ながら悲しむ方法を理解します。儀式に参列したら、お子さんと一緒に手を合わせたり、祈ったりして下さい。
- 悲しみは予想されているよりも長く続きます。お子さんが元気そうに見えても、心の悲しみがなくなったわけではありません。揺れや暗闇を怖がったり、サイレンの音が不安になったりすることは、何年たっても起こります。長期的な心のケアが必要であ

ることを覚えておきましょう。

- 災害による出来事を忘れ去るように促したり、打ち勝とうとしたり、無理に克服しようと焦らないでください。希望を持って生きることができること、私たちには回復能力が備わっていることを、それぞれのペースで学んでいくことが大切です。

乳幼児と接するとき

- 寝る前に子守唄を歌う、本を読み聞かせる、お話をするなどの習慣をつけましょう。
- 泣いたり、しがみついたり、かんしゃくを起こしたら、叱るのではなく、お子さんの気持ちを受けとめ、抱っこして、「大丈夫だよ」というメッセージを伝えましょう。
- お子さんの前から去るときは、行く先とちゃんと戻ることをしっかりと伝えましょう。

就学前児と接するとき

- 赤ちゃん返りをして甘えたり夜尿があったり、それまで出来ていたことができなくなったりしても、叱ったりからかったりせず、さりげなく世話をして見守りましょう。
- 怖がっている時には、しっかりと抱きしめ、安全であること、安全を期して自分たちのために働いてくれている人がいることなどを伝えましょう。お子さんが自分の体験や気持ちを語れるような雰囲気作りも大切です。

小学生と接するとき

- お子さんの質問には、わかりやすい言葉で、何度でも答えてあげましょう。わからないことは、正直にわからないと伝えましょう。たとえ厳しい現実であっても、お子さんと話をする時には、決してうそをつかないようにして下さい。また、不安にさせるような詳細な説明は控えましょう。
- 暴力的な遊びをしたり、大声を出したり飛び跳ねたりした時には、可能であればソフトコンタクトで交流しながら、より安全な形でエネルギーを発散させましょう。もしそれでも自分や他の人を傷つけそうな場合には、即座に止めて下さい。そして、「とても強い気持ちがあるんだね」とお子さんの気持ちに理解を示した上で、自分や人を傷つけないことの大切さを話して下さい。お子さんが落ちついた後で、その感情が何であったのかを言葉で確かめてみましょう。そうすることは、感情を体験しても大丈夫だという自信をつけるのに役立ちます。
- 出来事の再発を恐れているようなら、思い出すきっかけを特定して、出来事そのものときっかけとの違いに気づき、区別できるように助けましょう。出来事について何度

も話したり、その遊びを繰り返す時には、気持ちを表現したり発散する安全な遊びやお絵かきを通して、問題に向かい合う前向きな姿勢を育てましょう。

思春期のお子さんと接するとき

- 家族や仲間のそれぞれが異なった回復の過程を、各自のペースで進むことを尊重できるような雰囲気作りを心がけましょう。
- 思春期のお子さんが悲しみに対処する時、家族と同じくらい、同じ経験をした仲間の存在がとても重要です。仲間との集いを温かく見守って下さい。
- 落ち着かない気持ちをアルコール、薬物、性行為などの無茶な行動で解消しようとするものの危険性について話し合ってみましょう。
- 退学や結婚などの大きな決断を急ごうとする時には、気持ちや生活が落ち着くまで、もう少し待ってみるように伝えて話し合ひましょう。他人の役に立てる他の方法が見つかるかもしれません。

その他

- 次のような場合は、お子さんを注意深く見守って下さい。それが長く続いたり、周囲の大人がどのように接したら良いのか不安になる際は、専門家の援助を受けて下さい。
①日常的な活動に興味を失っている ②睡眠や食欲に問題がある ③大切な人が亡くなったことを否定する、あるいはその人に会いたいと頻繁に言う ④友達と距離をおきたがる ⑤その他、気になる行動や症状が続く。

参考 HP 文部科学省 子どもの心のケアのための保護者用リーフレットについて

http://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/kokoro/index.htm

兵庫県こころのケアセンター サイコロジカルファーストエイド実施の手引き

<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>

英国のビリーブメントケアサイト Cruse

<http://www.crusebereavementcare.org.uk/>

<作成> Japan Tsunami Grief Support Project (JTGS プロジェクト)

井上ウィマラ (高野山大学)、瀬藤乃理子 (甲南女子大学)、黒川雅代子 (龍谷大学短期大学部)、石井千賀子 (ルーテル学院大学)、米虫圭子 (京都産業大学)、小林真理子 (放送大学)、橋本洋子 (山王教育研究所)