

3 / 17 / 2011

保護者の皆様へ、

金曜日におこった出来事についてすでにお子さんと話し合われたことと思います。

今回の体験を通して私達は多くのことを体験しましたが、皆さんも緊急時に家族としてどう対応したらよいかという事をお子さんと確認されたと思います。

また、地震の最中もその後もコミュニティーのすべてが感じた感情、おそれや心痛について話されたことでしょう。

子供達は年齢や過去の経験により、その反応は様々です。

ある子は感情を自分のうちに閉じ込めるかもしれないし、ほかの子は怒りや悲しみをコントロールできなくて出すかもしれません。

こういう反応を見ても、慌てないでください。どちらも極めて大変なできごとに対する全く正常な反応だからです。

下に挙げたのはナショナルチャイルドトラウマティックストレスネットワークからの資料で、天災にあったときに、子供が示すかもしれない典型的な反応の数々です。

- ・ 家族から離れることによる恐怖
- ・ また地震が起こるのではないかという心配
- ・ 親や兄弟や先生達にしがみつく
- ・ 自分自身や他の人の身の安全を心配する。
- ・ 落ち着きをなくす
- ・ 集中力の低下
- ・ ひきこもり
- ・ 突発的に怒りを表わしたり、かんしゃくをおこしたりする
- ・ 親や兄弟あるいは友達に対する攻撃
- ・ 頭痛や腹痛などを訴えることが多くなる
- ・ 成績などが下がる
- ・ 長期にわたって繰り返し、そのことを再現したり、絵に描いたりして地震のことに集中する
- ・ 睡眠の取り方に変化がでる
- ・ 食欲に変化がでる

- ・ 友達と遊ぶというような日常的なことに興味がなくなる
- ・ 赤ちゃん言葉、おねしょ、おしゃぶり、かんしゃくをおこすなどして、赤ちゃん返りをする

お子さん達に、何か心配事があったらそれを話すように、また何か質問があったら遠慮なく聞くように伝えて、お子さん達との時間をもつようにしてください。

お子さん達が自由に質問できる環境をつくってあげて、日ごとに心の整理ができるようにしてあげてください。

ナショナルチャイルドトラウマティックストレスネットワークには、天災を経験したお子さん達にどう対応したら良いかという、保護者のためのガイドラインが次のように書かれています。

- ・ 模範となる。お子さん達がこのような状態の時に、どう対応したら良いのかということを知るように、平静さを保つようにしてください。自分の恐怖心から子供にしがみつくとことは避けてください。自分の心配事を話してもいいですが、それだけにとどまらず、希望があること、どうしたら解決できるかということについても話してください。

- ・ 大人同士の会話に気を使う。大人が地震やその被害について話している会話の内容に気をつけてください。お子さん達は、それを正しく理解しないで聞いてしまうかもしれません、不必要に怖がるかもしれません。

- ・ あまりメディア情報にさらさない。テレビ、インターネット、新聞を含む衝撃の映像からお子さん達を守ってください。

- ・ 子供達を安心させる。地震の後、何週間も安全だということを言い聞かせる必要があるかも知れません。本を読んだり外で遊んだりして一緒に時間を過ごしてください。愛しているということを伝えてください。

- ・ もしお子さん達が望むなら、地震のことについて話す機会をもちましょう。お子さん達が、不安な気持ちを話し始めたら、きちんと聞いてあげてください。（状況に応じて）もう危険な状態は終わった、あるいは家族が無事でいられるように努力しているということを伝えてください。

- ・ 友達の安否。電話が通じなくても、友達は自分と同じように親と一緒に大丈夫だといいきかせてください。

- ・ コミュニティーの回復。電気、電話、水、ガスは元通りになるから大丈夫だと伝えてください。市街は支障物を取り除き、家族は住む所を見つけるようになると伝えてください。

- ・ できるかぎり壊れたおもちゃは処分してください。

- ・ お子さんの健康。お子さんが十分な休息、運動、健康な食事そして水をとれるようにしてあげてください。時間の使い方は、動静のバランスをとるようにしてください。

- ・ 親にしがみついたり、地震のことを幾度となく再現したり、安全を確認したりという、普段とは違う態度をとっても、そのことでお子さんをお責めしないようにしてください。

- ・ 普段通りの日常生活の維持。災害が起こっている時でも、子供は日常的な事柄に安心感を覚えます。できる限り、食事や寝る時間は普段と同じようにしてください。

- ・ 決まり事はそのままに。他の人への配慮やマナーに気をつけるなどの家庭の決まり事も極力守るようにしてください。いつもより、思い出させる必要があるかもしれませんが、家庭内のお手伝いも続けさせてください。

- ・ 手伝わせるように励ます。子供達は、もしだれかの役にたっていると思えば、よりうまく対処できます。片付けなど簡単な仕事を頼むか、何らかの方法で参加させるようにしてください。その後で、地震とは関係のないこと、たとえばトランプや本読みなどをするようにしてください。
- ・ さらに忍耐強く。お子さん達が学校に戻って、しばらくの間、集中力がなくて宿題を手伝わなければならないかもしれません。
- ・ 就寝の手助け。お子さん達は、親と離れることを心配するかもしれません。普段より、もう少し、いっしょに話したり、スキンシップをしたり、本読みをしたりする時間をもつようにしてください。（お子さん達が十分睡眠が取れるように、少し早めに始めるといいでしょう。）もし、小さいお子さんが一緒に寝たがったら、それは一時的なことで、いずれは自分のベッドに戻るということを話してきかせてください。
- ・ 退屈を解消する。テレビを観たり、コンピューターで遊んだり、友達に来てもらったりということができなくなったかもしれません。スポーツやダンスレッスンなどがキャンセルされたかもしれません。ボードゲームやトランプやクラフトなど、代わりになる何かを子供達が考えられるようにしてあげてください。
- ・ 希望をもち続ける。最も困難な状況においても、将来に対して肯定的に考えることが大切です。そうすれば、お子さん達は世の中にまだ良いことがあると考えられるようになり、大きな助けになります。

私達は、お子さん達がCAJで安全に学べる環境を取り戻すために、できる限り努力をしています。この数日間、保護者の皆さんにとっても、お子さん達にとっても、心休まる時となりますようにお祈りしています。

何かご質問があったら、Emailしてください。

ガイダンス コーディネーター

澤田 潮