

被災した子どもさんの保護者の方へ

http://www.jalc-net.jp/hisai_kokoro.htmlから

参考文献

日本小児精神医学研究会 編

「災害時のメンタルヘルス」 より

を参考に

日本看護協会作成

被災した子どもさんの保護者の方へ

- 災害後、お子さんに次のような症状はありませんか？
- 表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- 話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- 突然興奮したり、パニック状態になる。
- 突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- いらいらしていて暴れたりする。
- 吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かないなどの症状を強く訴える。
- 今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。
- これらの症状がある場合は、非常に強い恐怖の体験をしたときにおこる、心が混乱した状態です。これを「急性ストレス障害」長期化すれば、「心的外傷後ストレス障害」といいます。こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

恐かったことや、悲しかったことを ゆっくり聞いてあげてください。

「もう、大丈夫」
「大人がしっかり守ってあげるからね」
「心配なことがあったらなんでも言ってね」
「あなたはちっとも悪くないんだから」
「〇〇ができなくなっても恥ずかしくないんだよ」
これらのことばは、何度繰り返してもかまいません。
◎痛いところがあったらさすってあげましょう。
◎できるだけお子さんを一人にしないであげてください。
こういった対応は、少なくとも2・3カ月間から半年間、
また必要に応じて、それ以降も絶えず繰り返して下さい。
なお、いつうの時でもこのような大人の態度は子育てに必要な望ましい態度です。

あなたが、被害にあった子どもや家族の支えになろうとする場合、
次のような反応があることを理解することが大切です。

感情的な反応：

恐怖、怒り、罪責感、悲しみ、不安、うつ、感情がわからない、
無力感、引きこもり(人に会いたくないなど)、感情の揺れ、
記憶喪失、忘れやすさ、集中できない、いらいら、
フラッシュバック(突然、災害の恐怖を思い出す)

身体的な反応：

頭痛、睡眠の障害、夜驚、過活動／寡活動、免疫力の低下、
ストレスに関連する病気、食欲の障害

子どもや家族の周りにいるあなたに出来ることはたくさんあります！

- あたたかい手をさしのべる。 . . . 孤独の感情を和らげてくれる。
- 子どもや保護者の話をしっかり聞いてあげる。
- 自分に同じ経験があってもそのことを話しすぎないようにする。
- 忍耐強く、批判せずに聞くこと。
- 自分の考えを押しつけず、いろいろな対処の方法を話す。
- 「この経験を克服するように」とはけっして言わない。次第に順応し、受け入れることができるようにする。
- この経験は人生を変える出来事になるかもしれないが、一生の一部のこととして受け入れられるように話す。
- 子どもや家族の様々な感情を正しいとか間違いであるとか言わない。そのままに感じていいのだと安心させる。
- 被害に遭った体験を誰かに訴えたり、助けを求めることが恥ずかしいことではないと話す。
- 癒しの過程は、あなたが予想するよりももっと長くかかることを認識しておく。言って良いことと言わない方が良いこと。

【言った方がよいこと】

- (1)このようなことがおこってお気の毒に思います。
- (2)このような反応は一般的なことです。気が変になっているのではありません。
- (3)こうしてお話して下さって嬉しく思います。
- (4)もう安全です。(もし事実なら)
- (5)前と同じにはならないでしょうが、今よりは良くなることができます。
- (6)そんなことを経験して気が動転されたことでしょう

【言わない方がよいこと】

- (1) お気持ちはよくわかります。
- (2) . . . でまだ運が良かったです。
- (3) そのうち乗り越えられます。
- (4) (配偶者や子ども)のために強くなりなさい。
- (5) 落ち着いてリラックスするように。
- (6) あなたのせいではありません。
- (7) 説教っぽいこと。

気をつけていただきたいこと

- なによりもまず「安心」できる雰囲気。
- しっかりと子どもと向き合う。
- 子どもの気持ちを理解してあげようと努力する。
- 本人、家族の話をじっくりと聞く。
- 受容、共感の基本中の基本。
- 親を責めない。
- 怒らない。
- あわてない。
- スキンシップも十分に。
- 感情を表出してもらうように努める。
- 一人にしない。(子どもが一人で居たら声をかけて)
- 「もう大丈夫」「心配ない」「何があっても必ず守ってあげる」「恥ずかしくない」これらは何回言っても有害ではない。
- できることを一緒に考え、努力する。
- 子ども、家族、サポートシステムについての情報を集め、伝えてあげる。