

## 危機後の子どものストレスに対処するために

**災害で子どもたちが死や破壊に直接さらされた場合、親はさまざまな段階に合わせて、子どもたちとコミュニケーションをとる必要があります。**

災害<sup>\*</sup>で子どもたちが死や破壊に直接さらされた場合、親はさまざまな段階に合わせて、子どもたちとコミュニケーションをとる必要があります。災害直後は身体の安全・安心が優先されます。しかし、その後に心理的な問題が発生するかどうかを予測することは困難です。

以下のような管理計画を立てることで、その後の困難や障害を最小限に抑えることができるかもしれません。

- 子どもと話す前に、まず自分自身の反応について他の大人と話し合みましょう。危機的状況に対するあなたの反応は、子どもの反応に影響します。子どもと話をしたり、ただ一緒に過ごしたりできる時間をつくります。
- 子どもの話にしっかり耳を傾けましょう。トラウマ体験に対する反応の仕方は子どもそれぞれに違います。すべての子どもが同じ反応をすると考えることは勧められません。
- 起きた出来事について、包み隠さず、正直に子どもと話し合みましょう。子どもは断続的に話をしたがるかもしれませんが、より低年齢の子どもには、具体的な情報を繰り返し伝える必要があるかもしれません。
- 子どものそばにいきましょう。
- 子どもとは、災害に関する自分の気持ちや状況についてだけでなく、子どもの好きなことや話したいことも会話ししましょう。日常生活の出来事について話すことは、健康に過ごすために大切です。
- 可能な限り、日常の習慣や慣れ親しんだスケジュールを維持するようにしましょう。登校、家族の時間の確保、寝る前のお話などは、子どもにとって安心できるものであり、正常な状態であると感じられるようになります。今は新しい習慣を取り入れる時期ではありません。
- テレビやその他の情報源において、災害や被災者の情報にさらされる時間を制限しましょう。
- 子どもが家庭内での主導権を持てる機会を増やしましょう（例えば夕食や夜の過ごし方の計画など）。
- 子どもに「災害はあなたのせいではない」ことを保証しましょう。
- 年長の子どもや思春期の子どもには、自分の行動を理解させ、制限を設けるようにしましょう。
- 赤ちゃん返りなど、小さい頃の行動に戻るがあっても、寛容に接し、理解を示しましょう。例えばトイレがうまくできなくなったり、一人で眠れなくなったりすることがあります。
- 子どもが被災者や状況を自分自身のこととしてとらえたり、同一視したりする程度を調整できるようにしましょう。子どもには、子どもたちが安全で、大人と一緒にいることを思い出させるように関わりましょう。

- 災害の状況や、それが今自分たちの置かれている環境とどのように異なるか、子どもに具体的な情報を提供しましょう（該当する場合）。そうすることで、

子どもが被災者と自分を過剰に同一視するのを減らすことができます。

※監訳注：本文における「災害」とは、人的災害（紛争・テロ等）、技術的災害（輸送災害・産業事故等）、自然災害の全てを含みます。

発行：2022年3月8日

翻訳：小室葉月（帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科）

監修：高橋晶（筑波大学医学医療系災害・地域精神医学講座）、重村淳（目白大学保健医療学部）

原文：Managing the Stress of Children After a Crisis

原文発行者：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA. [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.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。



Center for the Study of Traumatic Stress  
Department of Psychiatry  
Uniformed Services University  
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)