

災害にあった子どもと親の心を支援するための心得

(保育者のための「サイコロジカル・ファーストエイド」縮刷版)

出典 「サイコロジカル・ファーストエイド」実施の手引き第2版
作成 アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク
アメリカ国立 PTSD センター
日本語版作成 兵庫県こころのケアセンター
資料提供 国際基督教大学 小谷英文教授
保育者向け縮刷版作成 宮城学院女子大学発達臨床学科
発行 2011年3月26日

目 次

1. 子どもに対する基本的対応
2. 保護者に対する基本的対応
3. 保護者と離ればなれになった子どもへの対応
4. 家族を亡くした子どもを理解する
5. 家族を亡くした子どもへの対応
6. 家族を亡くした保護者を理解する
7. 家族を亡くした保護者に避けた方がよい言葉がけ
8. 保護者の現実的な問題の解決を助ける
9. 子どもと保護者のトラウマ（心的外傷）後のストレス反応について理解する
10. ストレス反応に対する適切な対処法
11. 簡単なリラクゼーション法（呼吸法：子どもに指導する場合）
12. 怒り（ストレス反応）に対する適切な対処法
13. 子どもや保護者を他の機関に紹介する

1. 子どもに対する基本的対応

- ① 子どもは、悲しみをどう表現してよいか分からず、自分の気持ちを話したがないことがあることを知っておきましょう。
- ② 子どもは、友達と一緒にいたり、体を動かしたり、絵を描いたり、音楽を聴いたりする方が、気分転換になる場合があることを知っておきましょう。
- ③ 子どもが、慣れ親しんだやり方で過ごせるように配慮しましょう（たとえば、子どもが、いつも家庭で遊んでいるぬいぐるみなどを持参することを許す）。
- ④ 子どものふるまいや言葉が、発達の退行（赤ちゃん返り）することがあることを知っておきましょう。
- ⑤ 子どもの話を聞くとき、あなたが話を理解していることを、子どもが分かるように伝えましょう。
- ⑥ 子どもが自分の気持ちやしてほしいことを話したとき、「よく話してくれたね」とほめてあげましょう。ただし、細かく聞き出すようなことは避けましょう。

2. 保護者に対する基本的対応

- ① 保育所、幼稚園の枠組みの中で対応して下さい（個人的な対応をしないで下さい）。
- ② いきなり介入するのではなく、まずは様子を見守って下さい。
- ③ 次に、どのような手助けを求めているかを見極めるために、簡潔で、思いやりのある質問をして下さい。
- ④ その際、穏やかで、落ち着いた、親切な態度で対応して下さい。
- ⑤ 保護者が話し始めたら、じっくり話を聞いて下さい。
- ⑥ 守秘義務を守って下さい。ただし、虐待が疑われるような場合は、通告義務が優先します。
- ⑦ 他の専門的対応が必要な場合は、適切な紹介を行って下さい。
- ⑧ 自分自身の心の健康に注意を払い、必要に応じてスーパーバイズを求めるようにして下さい。

3. 保護者と離ればなれになった子どもへの対応

- ① 子どもにとって、安全で安心できる場所を確保して下さい。
- ② レゴブロック、積み木、粘土、塗り絵など、静かに行える遊びも保証して下さい。
- ③ できれば、その子どものそばにスタッフを配置して下さい。
- ④ 「すぐにお母さんと会えるよ」など、果たせないかも知れない約束はしないで下さい。
- ⑤ 被災に関するマスコミ報道に、触れすぎないように配慮して下さい。
- ⑥ 「子どもに対する基本的対応」の項目も参考にして下さい。

4. 家族を亡くした子どもを理解する

- ① 子どもは、生活の中で短い時間しか悲しみをあらわさない場合があることを知っておきましょう。たとえ遊んでいたり、楽しそうにふるまっていたりしても、他の家族と変わらぬほど強い悲しみを感じていることがあります。
- ② 子どもは、死が永久的なものであることを理解できず、望めば死んだ人を生き返らせることができると信じていることがあります。人の死に関する現実（死んだ人は息をしない、動かない、痛みや苦しみを感ずることはない等）を理解できるように、手助けが必要な場合があります。

5. 家族を亡くした子どもへの対応

- ① いつもと違う食べ物、お気に入りの毛布が見当たらない、いつもの人がそばにいないなど、ちょっとした変化に動揺します。できるだけ早く安定した生活を送ることができるようにすることが必要です。
- ② 子どもに対して、「あなたを愛していること、これからも大切にすること」を伝えて、安心させて下さい。
- ③ 子どもが、自分の気持ちを話せるようになるのを、注意深く待って下さい。
- ④ 話すことを無理強いしないで下さい。
- ⑤ 子どもの質問に対しては、短く、分かりやすく、率直に、子どもの年齢に応じた表現で答えて下さい。
- ⑥ 家族の死は、子どもが引き起こしたことではないこと、誰かがした「悪い」ことに対する罰でもないことを伝えて、安心させて下さい（罪悪感、自責の念の払拭）。
- ⑦ 葬儀、埋葬、お祈り、その他の儀式についての質問に、率直に答えて下さい。
- ⑧ 子どもが繰り返し尋ねる質問に応じられるよう、準備をしておいて下さい。
- ⑨ 子どもの質問に、「わからない」と答えることを、恐れなくて下さい（大人でも答えることができないことがあります）。
- ⑩ 子どもが一人で悲しむための時間をつくる、静かに寄り添う、抱きしめる、などの対応もあります。
- ⑪ 葬儀への参加が、子どもの役に立つ場合があります（死の現実性の受け入れ）。しかし、無理強いしてはいけません。参加しない場合の他の選択肢についても伝えて下さい（たとえば、近所の知り合いの家族と一緒に過ごすなど）。

6. 家族を亡くした保護者を理解する

- ① 急性悲嘆反応について理解して下さい。急性悲嘆反応とは、死に対する悲しみや怒り、死を防ぐことができなかつたことへの罪悪感、安らぎを与えられなかつたことへの後悔、亡くなった人への思慕などです。
- ② 思いがけず遺族になってしまった保護者の尊厳を守り、尊厳と思いやりをもって接して下さい。
- ③ 悲嘆の反応には個人差があることを理解して下さい。
- ④ 悲しみ方は人によって異なります。たとえば、いつまでも怒りを表現する保護者がいるとしても、その保護者が間違っているわけではありません。

7. 家族を亡くした保護者に避けた方がよい言葉かけ（悪い例です）

- ① お気持ちは分かります。
- ② ○○さんは楽になったんですよ。
- ③ これが、○○さんの寿命だったのでしょう。
- ④ 少なくとも、○○さんは、苦しむ時間はなかつたでしょう。
- ⑤ がんばって、これを乗り越えないといけませんよ。
- ⑥ あなたは、これに対処する力があります。
- ⑦ そのうち楽になりますよ。
- ⑧ できるだけことはやったのです。
- ⑨ 他には、誰も死ななくて良かった。
- ⑩ あなたには、まだ□□さんもいますよ。

（ただし、これらの言葉を保護者が発したときは、その言葉を受け入れて下さい。）

8. 保護者の現実的な問題の解決を助ける

- ① 保護者が、いま最も必要としていることを確認します。保護者は、困っていることをたくさん挙げる場合は、いまずぐに援助が必要な事柄を選ぶ手伝いをしましょう。保護者が話すことをメモ書きして、整理すると効果的です。
- ② 保護者が困っている事柄を現実的に可決するために、何が出来るか話し合ってください。
- ③ 保護者が行動を始める手助けをして下さい。たとえば、必要なサービスを受けるための予約、事務手続きなどを手伝ってください。

9. 子どもと保護者のトラウマ（心的外傷）後のストレス反応について理解する

- ① 侵入反応：トラウマ体験の記憶が心に割り込んでくる反応です。出来事に関する苦痛に満ちた考えや光景が勝手に頭に浮かんだり、夢に出てきたりします。子どもの場合、災害とは関係のない悪夢を見ることもあります。
- ② フラッシュバック：最もひどい体験が、実際に再び起こっているように感じる反応です。
- ③ 回避と引きこもり反応：トラウマとなった出来事について話す、考える、感じることを避けたり、出来事に関する場所や人など、思い出すきっかけとなるものすべてを避けようとしたりします。社会的引きこもりに発展する可能性があります。
- ④ 身体的な覚醒反応：危険がまだ存在するかのように反応する身体的変化です。絶えず危険を「警戒」している、すぐ驚く、びくびくする、焦りや怒りを爆発させる、入眠や睡眠の困難、集中や注意の困難などが起こります。
- ⑤ 悲嘆反応：悲しみ、怒り、家族が亡くなったことに対する罪悪感や後悔、亡くなった家族への思慕といった感情を引き起こします。
- ⑥ 外傷性悲嘆反応：大切な人を突然、悲惨な死に方で亡くしたときに、大人にも子どもにも起こる反応です。その死はもしら防げたのか、死の瞬間はどのようなだったか等、死にまつわる事柄に固執し続ける場合があります。この反応のために、自然な悲嘆の過程が妨げられると、被災者はいつまでも死を受け入れる気持ちにはなりません。
- ⑦ 抑うつ：持続的な抑うつやイライラ感、食欲減退、睡眠障害、興味や喜びの喪失、疲労、エネルギー減退、自尊心の低下、罪悪感、絶望、自殺などを考えるなどの反応です。
- ⑧ 身体反応：特にけがや病気をしていない人にも広く起こります。頭痛、めまい、胃の痛み、筋肉痛、動悸、胸の締め付け感、過呼吸、お腹の不調などの反応です。

10. ストレス反応に対する適切な対処法

<子どもの場合>

- ① 誰かに話して支えてもらう。
- ② 誰かと一緒に過ごす。
- ③ 子どもの興味関心に応じた遊びを援助する（静かな遊び、活動的な遊び）。
- ④ 生活リズムを整える。
- ⑤ きちんとした食事をとる。
- ⑥ 楽しいことを計画する。
- ⑦ リラクゼーション法を用いる（次項で呼吸法を紹介します）。

＜保護者の場合＞

- ① 誰かに話して支えてもらう。
- ② 必要な情報を得る。
- ③ 適度な休養と栄養をとり、活動する。
- ④ 建設的な気晴らしをする。
- ⑤ できる範囲でいつものスケジュールを維持する。
- ⑥ しばらく動揺するのは当たり前だ、と自分に言い聞かせる。
- ⑦ 楽しいことを計画する。
- ⑧ 誰かと一緒に時間を過ごす。
- ⑨ リラクゼーション法を用いる（次項で呼吸法を紹介します）。
- ⑩ 専門家に相談する。
- ⑪ 日記を付ける。
- ⑫ 状況をよくするためにいますぐできる、何か現実的なことに集中する。
- ⑬ 過去に上手くいった対処法をやってみる。

11. 簡単なリラクゼーション法（呼吸法：子どもに指導する場合）

- ① からだを気持ちよくする息の仕方を練習しましょう。
- ② 片方の手を、こんなふうにお腹のうえにおきます。
- ③ できたかな、そうしたら鼻から息を吸いましょう。
- ④ 息を吸うと空気がいっぱい入ってきて、お腹がこんなふうにくらむよね。
- ⑤ 今度は、口から息を吐きましょう。
- ⑥ お腹がこんなにぐーっとへこんでくるね。
- ⑦ 風船になったつもりで、気持ちよくゆっくりと、お腹を空気でいっぱいにして、それからゆっくりはいてみよう。
- ⑧ 先生が三つ数えます。そのあいだ、ゆっくりゆっくり息を吸って、また先生が三つ数えたら、ゆっくりゆっくり息を吐いて。じゃあ、一緒にやろう。はい、よくできました！

12. 怒り（ストレス反応）に対する適切な対処法

＜子どもの場合＞

- ① 気持ちを静める（その場から遠ざかる、しばらく別のことをする）。
- ② 自分がなぜ怒っているのか、話してもらう。
- ③ 活動的な遊びを通して怒りの感情を発散する。
- ④ 静かに音楽を聴く、絵本を読むなど静かな遊びをする。

- ⑤ 絵を描く、歌を歌うなどの創造的な活動をする。

〈保護者の場合〉

- ① 気持ちを静める。
- ② 自分がなぜ怒っているのか、話してもらおう。
- ③ 運動で気分転換をする（散歩、ジョギングなど）。
- ④ 日記を付けて、自分がどう感じているか、状況を変えるために何ができるかを書く。
- ⑤ 起きていると、大切な人間関係も傷つくことを思い出す。
- ⑥ 読書する、瞑想する、楽しい音楽を聴く。
- ⑦ 気分が晴れるようなグループ活動に参加する。
- ⑧ 困っている人を援助するなど、建設的な活動で気分を紛らわせる。
- ⑨ 自分の状況について別の見方をしたり、他人の視点から眺めたりして、自分の怒りがそこまで高まった原因を考える。
- ⑩ 一時的に、子どもの世話を他の家族に任せる。

13. 子どもや保護者を他の機関に紹介する

- ① 「必要としていること」「困っていること」に関する情報を、文書にまとめる。
- ② まとめた情報が正確か確認する。
- ③ 紹介先の選択肢を保護者に提示するとき、どの機関がどのような点で役に立てるか、そこに行けばどんな援助が受けられるかを伝える。
- ④ 保護者に、提案した紹介先に対する印象を尋ねる。
- ⑤ 紹介状を用意し、可能ならばその場で予約を入れる。
- ⑥ 保護者が紹介した機関をどのように利用しているか追跡確認する。