

子どもの周りの大人の皆さんへ



..... 前川あさ美 東京女子大(臨床心理士・臨床発達心理士)

*まず子どもたちを安心させよう。そのためには……

- ① 「今」は安全であること、ひとりぼっちでないこと、事態は変化していこうとしていることを伝えてあげてください。
- ② 子どもからの質問には、面倒がらずに耳を傾けてください。子どもの年齢なりに、また性格や経験、知能に応じて様々な疑問があります。時に、どんなことも大人に質問していいという雰囲気をつくることはむしろかしいことがあります。答えがわからなくなったり、大人が絶望していたりするときにそうです。答えがわからなければ、わからないと言ってもいいのです。そっとそばにいたり、体をなでるだけでもいいのです。「よく聞いてくれたね。」と言ってあげましょう。それから、絶望しているときには、大人も誰かに話しかけて、不安や疑問を出してみることをおすすめします。なによりも、子どもに対して「そんなこと聞くな」「知らなくていい」という返答はしないように。また、繰り返し同じ質問をしてくる場合がありますが、こうやって子どもなりに不安に立ち向かおうとしているので、同じ答えでいいので淡々と答えてください。
- ③ いくら事実だからといっても、子どもの年齢や性格を考慮して、むやみに不安をあおるような情報を提供しないよう慎重に言葉を選んだり表現を選んだりしてください。子どもが疑問に思っていないことや聞いていないことまで詳細に語る必要はありません。大人が、情報の解釈を押し付けたり、偏った情報や少ない情報で結論を急いだりしないようにしましょう。しばしば、大人のほうが不安なので、このように話してしまうことがあります。大人がやわらかい心をもつことを意識しておきましょう。
- ④ ドキドキしたり、気持ち悪くなったりといった身体症状や、怖いことばかり考えたり、怖い夢をみたりということがあるかもしれません。でも、そうしたことはおかしいことではないと安心させてあげてください。異常な事態での正常な反応です。大人が「おかしくなってしまった」と心配したり、認めまいとすると子どもはもっと不安になります。一か月を超えてまだ以前の様子と違うようであれば、専門家が必ず力を貸してくれます。

***どんな気持ちも否定しないでください。**「くよくよするな」「気にするな」などと言うと、子どもは自分の気持ちをどうしたらいいかわからなくなります。どんな気持ちも彼らの一部です。「そんな気持ちになっても当然だよ」と答えたあとで、「でも、今、たくさんの方が、安全な状況になるために協力してくれているからね」と他者への感謝の気持ちを表してください。こういうときに、子どもは大人が感謝の気持ちをもっていることを知ることで勇気をもてます。

***できるだけ不必要な変化をしないように。**つまり日常の習慣、たとえば、夕飯前は手を合わせて「いただきます」で始めるとか、寝る前の儀式的なものなどできる範囲で「いつもどおり」を大事にしてあげてください。普段使っていたり、以前に好きだった毛布やぬいぐるみなどもそばに置いておきましょう。排泄や、食事、睡眠時に赤ちゃんがえりをすることがあるかもしれませんし、いつもはひとりでできることができなくなったり、ささいなことで泣き出したりすることがあるでしょう。大人はおこったりせず、そのまま受け入れてあげましょう。もちろん、普段していたお手伝いも、無理のない範囲でしてもらい、できる範囲で日常習慣を継続できるようにしていきましょう。

***テレビの被災地の映像に長時間さらさないようにしてください。**こんな時期にと思われるかもしれませんが、アニメやビデオを見る機会を与えてください。これは大人にも大切なことです。このような状況では誰もが無力感を味わいます。そんなとき、「選択できること」というのはコントロール感を少しだけ取り戻せます。「この番組しか見ない」「今はこれを見なさい」と決め付けないように。

***大人自身が自分を大切にすることです。**こうした災害によって心が傷つくことがあります。全員がPTSDになるわけではありません。傷つくけれど、人間に備わっている回復力によって、心の傷を乗り越えることはできます。その力を発揮できるようにするためにも、大人自身も自分を大切にすることを意識してください。また、大人も違う番組をみたり、テレビをしばらく切ったりするようにします。不安は興奮状態を引き起こし、「自分は元気」「むしろふだんより何かやれそう」などと思いがちなのですが、心はとても疲れています。時間を見つけて少しでも横になるようにしましょう。

