

## 東日本の自然災害について子どもたちに話す時の8つのポイント(短縮版)

今回の東日本大震災では多くの子ども達も地震や余震を経験しました。また、地震や津波の被害を伝えるニュースなどを見たり聞いたりすることで、子ども達も過度に心配したり不安を感じたりしています。

その時に教師や保護者がどのように子どもとかかわったらいいのか8つのポイントをお伝えします。

### ☀️ ポイント1 会話をしてみましょう

出来事を子どもと話し合ってみてください。黙っているとあまりに恐ろしくて語れないなどと子どもが受け取ることがあります。

### ☀️ ポイント2 子どもたちがすでに知っていることを聞く

今回の出来事について子どもが何を知っていて、それをどのように理解しているのかについて聞いてみましょう。その時に子どもが感じている不安などにも耳を傾けましょう。

### ☀️ ポイント3 事実と異なる情報をやさしく訂正する

事実と異なる情報や誤解を子どもが持っているのに気づいた場合、その子のレベルに合わせて理解しやすいようにその情報を訂正しましょう。

### ☀️ ポイント4 子どもの質問に率直に答える

「自分の住んでいるところでも起きるの？」など、どんな質問であっても率直に答えましょう。質問に答えてくれることで子どもは安心感を得ます。

### ☀️ ポイント5 テレビやラジオなどの報道にふれる時間を制限する

子どもたちがテレビ報道等を通して災害に関する映像を見たり聞いたりするのを制限してください。大人自身も動揺しますから報道を見たり聞いたりするのを制限した方が無難でしょう。

### ☀️ ポイント6 困っている人々の支援を考えて実行する

自分のお小遣いなどを少し募金するなど被災地の方へ子どもたちができることを考えます。誰かの役に立つと実感する時、子どもたちの立ち直る力や元気を取り戻してくれるのです。

### ☀️ ポイント7 良いお手本となる

東日本の災害について、希望等を含めてあなた自身の気持ちを伝えてください。さらに、十分な休息、正しい食事、そして適度な運動を親自身が実践してください。

### ☀️ ポイント8 辛抱強く

子どもたちにいつもと違う様子が見られる場合には、いつもより少しだけ気を配ってあげてください。心配なことがあれば、かかりつけの小児科医や医師、あるいはスクールカウンセラーなどの専門家に相談してください。

\*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料を基に、日本学校心理士会で作成しました。

©2003, National Association of School Psychologists