



3章 東日本大震災について子どもたち（児童生徒） に話す — 教師や保護者のためのヒント

*Adapted and translated from Talking to Children About the Disaster in Japan,
National Center for School Crisis and Bereavement, Cincinnati Children's Hospital*

東北関東地方をおそった地震や津波は、世界中の国々の人々に悲しみ、悲痛、無力感などの強烈な感情を引き起こしました。

そうした状況を見たり聞いたりして、子どもはどう考えたり、感じたらいいのか苦戦しています。自分の考えや感情をどう処理したらよいか大人以上に苦しんでいる子どもたちは、信頼している大人に援助や助言を求めていることがあります。

この資料は「被災地以外の子ども」を含めた「すべての子ども」を想定して、不安や恐怖を感じている子どもに対して、大人がどのように話をすればよいかについてのヒントを示すためのものです。被災地からの距離など、子どもの状況に応じて、活用してください。

まず会話を始める

今回のできごとについて、あなたの子どもと話し合ってください。話し合わないでいると、余計に脅威として子どもの心を脅かすこととなります。あなたが黙っていることは、起こったことがあまりに恐ろしくて語るができないということや、あなたも何が起きているのかわからないことを意味してしまいます。子どもたちは、すでにそのできごとについて聞いている場合が多いのです。

子どもたちがすでに知っていることを把握する

まず子どもにそのできごとについて、メディアや友人からどんなことを聞いているかをたずねることから始めましょう。子どもがどう理解しているか聞きましょう。子どもの説明から、どんな間違った情報をもっているのか、どんな思い違いをしているのか、また子どもの心にどんな恐れや不安があるかについてもよく聞き取りましょう。

事実と異なる情報をやさしく訂正する

子どもが事実と異なる情報をもっていたり、誤解したりしていることに気づいた場合、その子のレベルに合わせて理解しやすいように、正しい情報に訂正します。

子どもに質問するよう勧め、それらの質問に率直に答える

東日本で起こったできごとについて、子どもは難しい質問をしてくるかもしれません。例えば、自

分の家族に影響を及ぼすような地震が起こりうるかどうか尋ねてくるかもしれません。その子にとっては、「本当に起こりそうなのかどうか」を尋ねているのでしょう。もし実際に可能性が低いのであれば、自分たちの住む地域が地震による危険にさらされている度合いは低いことを伝え、安心させます。子どもはまた、自分が本当に安全なのかどうか尋ねてくるかも知れません。そのような場合は、家族が危機的状況の際に安全を確保するためにどうするかについての計画を話し合うよい機会です。どんな質問であっても、率直に答えましょう。そうすることで、あなたがオープンに何でも話す心構えができていて、またきちんと答えてくれる大人だということが、子どもに伝わります。その答えに、東日本で被災した人々を援助するための取組みに関する情報も加えられるとよいでしょう。大人と同様に、子どもたちも自分がその危機的状況について理解していると感じられれば、その状況によりよく対処できるものです。子どもがその危機的状況を理解し、それに対応し始めるにつれて、質問と答えのやり取りをすることが継続的な援助となり得ます。

テレビやラジオなどのメディア報道にふれる時間を制限する

子どもたちがメディアを通して災害に関する映像や音を見たり聞いたりするのを制限してください。子どもたちはよく大人が見ているテレビをこっそり見たり、聞いているラジオに聴き耳を立てたりしていることを覚えておいてください。幼い子どもたちがメディア報道にさらされることはできるだけ避けなくてはなりません。大人自身も報道を見たり聞いたりするのを制限してください。災害についての報道を絶え間なく見ることで、大人の方がかえって動揺してしまう可能性があります。

困っている人々への援助をする

災害によって助けが必要な人のために、子どもたちにできることについて考えましょう。例えば、励ましのカード作成などです。多くの場合、教会や赤十字などの団体がこのようなカードを受け取って届けてくれます。アルバイト等をしている子どもたちであれば、自分の収入やお小遣いなどから少し募金するのもよいでしょう。子どもたちは自分たちの地域でも、困っている人への援助に意味を見出すかもしれません。誰かのために役立つ時、子どもたちの回復力(レジリエンス:ストレスのかかるできごとから立ち直る力)は高まります。

良いモデルとなる

東日本大震災について、あなた自身の気持ちを子どもたちとどう分かちあうか考えてください。このことは、将来このような危機にどう対処し、どう備えるかを示す機会になります。ただし、子どもに話す前に自分が前向きで、または希望のある考えを話せるかどうかを確認してください。あなたが十分な休息、正しい食事、そして適度な運動ができているなど「上手にセルフケアができている」ことも、よいモデルになることになります。

がまん強く子どもと接する

ストレスがかかる時には、子どもたちに普段以上に行動、集中力、不注意などの問題が起きるかもしれません。そのような子どもたちには、いつもより少しだけがまん強く接し、愛情といったわりの気持ちをもってかかわる必要があることを理解してください。

もし子どもの行動について心配なことがあれば、かかりつけの小児科医や医師、あるいはメンタルヘルスの専門家(スクールカウンセラーや心療内科など)に相談してください。

原典: *Adapted and translated from* "Talking to Children About the Disaster in Japan", National Center for School Crisis and Bereavement, Cincinnati Children's Hospital.

アメリカ学校危機・喪失支援センター <http://www.cincinnatichildrens.org/school-crisis>

翻訳: 池田真依子・木原美妃

監訳: 石隈利紀・西山久子・瀧野揚三

©2011, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814

子ども・学校の危機支援に関する情報は、以下のHPを参照してください。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/

日本学校心理士会

<http://gakkoushinrishi.jp/>