

## 2章 地球規模の災害 — 子どもたちの対処する力を援助する

世界規模の災害、例えば大地震、津波、嵐などは世界中の人に強い情緒的な影響をもたらします。災害に直接遭遇していない人も、大きな災害による物理的な破壊規模や人命の損失によって動揺します。大人と同様に、子どもたちも出会った悲劇の程度を理解しようとし、それらが自分の人生にどう関係しているかを考えるでしょう。

よく起こる反応としては、悲しみ、身近に大災害が起きるかもしれないという不安、被災者を援助したい気持ちがあります。

たいいていの子どもたちはすぐに回復しますが、個人的な状況によっては、さらに大人のサポートが必要な子どもたちもいます。特に被災地の出身者や被災地で身内を失った子どもたちは、より多くのサポートを必要とします。様々な文化の人々にとって家族や親戚は重要な存在です。多くの人はふるさとと強いつながりを保っています。必要に応じて大人が子どもたちにできることとして、情緒面や心理面のニーズへのサポート、子どもたちが事実として災害を理解する援助、自分の反応を処理する機会を与えることがあります。

### 1. すべての子どもたちのために

#### (1) 傷つきやすい子どもたちを見つけ出す

災害の影響を受ける程度は子どもたちのそれぞれの状況によって異なってきます。最も傷つきやすいのは、以下の子どもたちです。

- ・災害で身内が死亡したり、負傷したり、行方不明となったりした子どもたち。
- ・もともと被災地出身であるか、家族が被災地に住んでいる子どもたち。
- ・災害が起きた国や地域に（文化的、宗教的な）強いつながりを感じる子どもたち。
- ・他の災害を経験したことがある子どもたち、特に災害を受けやすい地域にいる場合。
- ・最近身内（特に親）を失った子どもたち。
- ・PTSD、うつ病、他の精神疾患を抱える子どもたち。

#### (2) 子どもたちと話す

学校や家庭で以下にあげる方法で子どもたちと話すことができます。

- ・災害の事実を話し合う時間を作る。
- ・地図や地球儀を見ながら、被災地の地震がおきたメカニズム、地理、文化、救急や公共医療サービスなどに関連した情報を伝える。
- ・子どもたちが自分の感情や不安について語れる場を作り、質問してもいいと知らせる。  
ただし、無理に話をさせてはいけません。

被災者と直接つながりのない子どもたちでも、喪失悲嘆を感じたり、危機感を持ったり、突然予告もなしに似たような大災害が起こることを不安がったりすることがあります。やさしく聴くことがとても大切です。他の子どもも同じように感じ、子どもたちの反応は普通であり、予測できることなのだを教えます。

### **(3) 子どもたちの話をよく聴き、よく観察する**

不安について語る時、会話の流れを子どもたちに任せましょう。またどの程度の情報が必要かについても子どもに任せましょう。もし子どもが悲しいできごと自体に触れないのならば、大人が無理に触れてはいけません。しかし災害について質問されたら、答えられるようにしておいてください。幼い子どもたちは思いを言葉に出せないことが多いので、行動や人との触れ合い方の変化に注意する必要があります。児童生徒は自分の考えや感情を語る事が出来ますが、大人が会話の糸口を与えることが必要かもしれません。

### **(4) 人々の慈悲心や親切心に光をあてる**

大きな災害が起きると、よく世界中から大量の援助や気遣いの言葉が、注がれるものです。政府、NPO、義援金を出す個人などによる援助について説明します。被害が一番大きい場所へ救援を届けるといふ、非常に困難な「後方援助」のプロセスについて、また実に多くの国の人々や指導者の協力について話し合うとよいでしょう。

### **(5) 子どもたちと共に、困っている人を助けるなど何かポジティブなことをする**

行動を起こすことは、子どもたちが置かれた状況を把握し、お互いの絆を深めるのに最も有効な方法です。国際災害救援団体に個人的に募金したり、学校や地域の義援金活動に参加したり、地域に住む援助のニーズの高い家族の援助活動をしたりすることを提案してみます。

### **(6) 回復力（レジリエンス）を強調する**

悲惨な出来事があっても、乗り越え生きていけるようになると、子どもたちに解るように援助します。子どもたち自身がこれまでの日常生活や困った時に、立ち直ってきたことに気付かせます。年齢に合った言葉を選び、災害後に復興した国・地域(例:阪神淡路地方・東日本地方・熊本地方)について話します。

### **(7) 正直に向き合う**

今回の出来事についてのあなた自身の気持ちを認めましょう。もしあなたの不安や混乱が大きい場合は、まず自分の気持ちを、家族、友人、カウンセラーなど他の大人に話してください。そして子どもの年齢に適した言葉を使いながら、そしてあなたが正直な気持ちを話すことで、幼い子どもたちも安心してあなたを身近に感じてくれるように気をつけます。特に、年上の子どもたちには、あなたも悲しくて、何もできない無力感があり、自然の力への恐怖心があることを伝えてもよいでしょう。「心配事」に加えて「緊急時の備えや家庭での対応方法」についてバランスよく話します。

### **(8) ニュースの見方をチェックする**

情報収集は大切ですが、長時間にわたってニュースを見続けることはあまり助けになりません。災害の様子、ケガ人の姿、飢餓や病気の状況に圧倒されてしまうからです。特に子どもたちはテレビの映像と自分の現実の生活を区別することができません。年上の子どもたちはニュースを見たがるかもしれません。そのような時には、見た映像について話し合い、子どもが全体的に把握できるよう

手助けします。ニュースを避け音楽ビデオを見たがる子もいるでしょうが、問題はありません。

### **(9) 家族と時間を過ごす**

厳しい状況の時や悲しみに包まれた時は、家族と共にいることが重要です。たとえあなたの子どもたちが直接被害を受けていなくとも、意識的に家族と過ごし、家族と過ごす時間に感謝する貴重な機会となるでしょう。家族と共に行動することで、子どもたちは安心し、家族との絆を実感します。

### **(10) 学習に取り組むことができるようにする**

学習することができないと学習の遅れに対する不安等が生じますが、家族や周りの大変な状況の中で、子どもは学習のことを口にするのはなかなかできません。これは仕方がないことだとあきらめてしまいます。そうならないよう、できるだけこれまでと同じように学習できるよう、学習面での援助も必要になります。学習を続けることで、日常生活を取り戻すこととなります。その際、学習する場所や時間の確保、さらには教科書、参考書、ノート、文房具等の確保の面でも援助が必要となります。

## **2. 個人的に被災した（衝撃を受けた）子どもたちのために**

大切な人を失ったり、被災地と関係があったりする子どもたちは特別なサポートが必要です。子どもたちのニーズに対応するために、教師や保護者ができることについて以下にまとめます。

### **(1) 潜在している悲しみ、不安、ストレスを理解する**

子どもたちは大切な人を失って悲しみ、負傷したり行方不明の家族を心配したり、崩壊した地区で生活する家族の将来を心配したりするでしょう。ケースによっては、こちらにいる家族が助けを必要とする親戚の援助に行ったり、災害孤児を自分のところに連れて帰ってきたりすることもあるでしょう。これほどの辛い出来事は非常にショックが大きいものであり、授業中に集中力を低下させたり、成績不振となったり、行動に変化を起こしたり、あるいは不登校となることがあります。これらの状況を改善するにはかなりの時間を要します。教師は子どもが必要としている特別なサポートや措置について判断し、保護者と共に計画をたてて、子どもが学校生活についていけるよう援助します。

### **(2) 子どもたちが自分の気持ちを表現する時間をもつ**

子どもが自分の気持ちを表現する機会はクラスでの話し合いや活動に取り入れることができますが、一部の子どもたちにとっては適切な方法ではないかもしれません。子どもの気持ちを無理に聞き出すことは、さげなくてはなりません。つらい感情の表現には、個人差があることも留意しましょう。また子どもが小グループや個別で、スクールカウンセラーなど援助サービスの専門家に会う機会をつくることも必要です。

### **(3) できるだけ継続性や正常の感覚を保つ**

児童生徒が自分自身の反応に対処するのを認めることは大切ですが、正常の感覚をもたせること

も大切です。通常の授業や放課後の活動、また友人の存在は、子どもたちの気持ちの安定を増し、子どもたちの活動がよりうまくいくのに役立ちます。

#### **(4) 児童生徒が行動を起こすようにする**

直接影響を受けていない子どもよりも喪失を経験した子どもの方が、少しでも状況をよくしようと何かしなければ、という気持ちに駆られるでしょう。家族や大きな被害にあった地域にも目を向けることが多いです。学校で募金活動の立ち上げを手伝ったり、身近なクラスメートの手助けをしたり、クラスメートに地域のニーズについて知らせたり、学校の新聞に記事を書いたりして役に立つことができます。何かみんなの役に立つことをしたり、援助してくれるクラスメートのことを知ったりすることで、子どもたちの希望や所属意識は高まります。

#### **(5) 死や危機に関する文化的な課題や境界に配慮する**

家族のなかには、結束が強く、信仰がベースとなっている地域に住んでいる場合があります。子どもがアクセスできる援助システムを定め、学校関係者やより広範囲のコミュニティから受けられる援助の適切な形態を決めます。学校は孤立している子どもや家族を、関係する文化の援助システムに結びつけることができるかもしれません。

#### **(6) メンタルヘルスサービスが利用できるようにする**

落ち込んだり、不安やストレスを感じたりするのは、危機や喪失に対する当然の反応です。子どもたちの多くは家族や地域の援助で安定していられますが、メンタルヘルスサービスを必要とする子どももいます。多くの家族にとって、学校はメンタルヘルスサービスにつながる重要な場所です。教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラーらはカウンセリングを実施したり、適切なカウンセリングが受けられるように調整を行ったりします。スクールカウンセラーは子どもの症状を確認し、必要であれば地域のメンタルヘルスサービスを紹介します。教師は精神的に苦しんでいると思われる子どもたちがいる場合は、スクールカウンセラーなど援助サービスの専門家に紹介してください。サービスは子どもや家族の文化(考え方や生き方)に配慮した内容と方法でなくてはなりません。

#### **(7) 死について話し合う機会をもつ**

特に大勢の子どもが亡くなった場合には、子どもたちは死に直面している身近な人のことを心配するでしょう。そのような子どもたちと話すことは非常に重要です。外部資源(例えば、死について扱う様々な年齢を対象にした本、地域のグリーフ団体など)が役立つことがあります。

#### **(8) グリーフプロセス(悲嘆の過程)を理解する**

深い悲しみはプロセスであり、単なる出来事ではありません。悲しみ方は人それぞれであり、同じ年齢の子どもであっても、同じ感じ方で死について理解するわけではありません。死をどのように見るかは、子どもたちの経験や子どもたち独自の世界観によって異なります。悲嘆の表出には、感情的なショック、悲しみ、引きこもり、退行現象、怒りや行動化、不信／拒否などがあります。子どもたちが、安全で、受け入れられている環境で、悲しみを表出する機会を作ってください。

## (9) ト라우マに対して子どもたちがとる可能性のある反応について知る

保護者や思いやりのある大人の援助で、ほとんどの子どもたちが現状の心配事に対処できます。しかし、個々がおかれた環境のために極端なリスク反応を示す子どももいます。症状は年齢によっても異なります。子どもが行動面で顕著な変化を示したり、長期間にわたって以下の症状を示す子どもがいたりした場合には、メンタルヘルス等の専門家に相談してください。

- ・就学前の子どもたち—指しゃぶり、おねしょ、保護者へのまわりつき、睡眠障害、食欲不振、暗闇への恐怖心、退行、友だちや日常生活からの引きこもり。
- ・小学生—神経過敏、攻撃的、まわりつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、友だちや日常生活からの引きこもり、活動を嫌がる。
- ・中学・高校生—食欲・睡眠の乱れ、動揺、葛藤、身体的症状の訴え、非行、集中力の低下。

## (10) 子どもたちが友だちをサポートするのを援助する

喪失から立ち直ろうとする友だちを見ると、死や深い悲しみを経験していない、あるいはほとんど経験したことがない子どもは、驚いたり動揺したりします。幼い子どもたちは死の概念を理解し、なぜ友だちが悲しんでいるのかを分かるのに援助が必要です。年齢を問わず、子どもは「どうお悔みや優しい言葉をかけるか」に助言が必要です。何と言えればいいのかを決めるのを援助し、「気持ちをいたわる簡潔な言葉」と「手助けの申し出」を提案することで十分だと伝えて、安心できるよう支えます。子どもと一緒に、友だちにどんな変化があるかを想像します。自分が友だちにお見舞いを言うことで、友だちの行動に変化をもたらすことができると理解できるよう支援することが重要です。友だちをしばらく遠ざける子どももいるでしょうし、怒りや悲しみの表情を見せる子もいるでしょう。しかし、子どもたちの友だち関係の変化は一時的なものであって、ずっと続くものではありません。子どもたちには「いつも通り」、映画を見に行く、スポーツを楽しむなど、その友だちを誘ってあげるようすすめます。友だちと過ごすことで気分転換になり、平常の気持ちを保つこともできます。

## (11) 友だちのことで心配している子どもには大人と話すようすすめる

大人と話すことで、自分の心配事や「友だちの気持ちが晴れるようにしなくてはならないという責任感」を軽減するのに役立ちます。子どもたちは、さらに深い悲嘆反応を示すリスクのある友だちについての重要な情報を私たちに教えてくれるでしょう。また、子ども自身が親、祖父母、兄弟姉妹を以前に亡くしたことがあったりした場合には、友だちの悲しみを見ていることで過去の辛い経験を思い出すことがあります。このような子どもは深刻なストレス反応を示すリスクが高まるので、必要に応じてサポートを増やさなくてはなりません。

原典: *Adapted and translated from* “Global Disasters: Helping Children Cope (2008), National Association of School Psychologists”.

翻訳: 池田真依子・池田綾子・木原美妃

監訳: 石隈利紀・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)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis>

日本学校心理士会

<https://www.gakkoushinrishi.jp/association/team/>