

地震の起きたあとで

地震の心理的影響に子どもたちが対処できるようになるための支援ガイド

東日本大震災版

Annette M. La Greca, Ph.D.
Professor of Psychology and Pediatrics
University of Miami
Coral Gables, FL

Scott W. Sevin, President
7-Dippity, Inc.

Elaine L. Sevin, CEO
7-Dippity, Inc.

イラスト
7-Dippity, Inc.

この資料は、日本、ハイチ、ニュージーランドの地震で被災した子どもたちとその家族のために、Annette La Greca博士 (www.psy.miami.edu/faculty/alagreca)と、7-Dippity, Inc.のScott Sevin氏、Elaine Sevin氏が時間と専門性を提供し作ったものです。7-Dippity, Inc.に関してはウェブサイト www.7-dippity.comをご参照ください。日本語訳は、JAMSNET邦人医療支援ネットワークのニューヨーク邦人メンタルヘルスネットワーク遠方支援チーム、バーンズ亀山静子、鈴木貴子、青木貴美、森真佐子により作成されました。

被災した子どもたちやその家族、救急隊などを支援するメンタルヘルス専門職のみなさんに本書を捧げます。みなさんのご尽力と人命救助への献身的な姿勢に感謝の意を表します。

この本の使いかた

地震はたった数分間でもその影響は何年間も続くことがあります。災害は、物理的な被害だけでなく、関係した人々に心理的被害をもたらすこともあります。しかし子どもが受ける心理的影響についてはつい見逃されがちです。災害からの回復のありかたは、その後の子どもの生涯をかたち作ることにもなります。ですから、気持ちの動揺やストレスの多い体験と適切に向き合えるように支援を受けることは、彼らにとって大切なことなのです。

東日本大震災後、多くの保護者や教師の皆さんが、地震・津波・原発事故やそれに関連して起こったことが子どもたちにどう影響を及ぼすのかと心配してこられました。よく耳にするのは「子どもに何を伝えればよいですか?」「子どもが影響を受けているかどうか、どうしたらわかりますか?」「子どもがこの災害に上手に対応できるように何をしたらよいですか?」といったものです。この本は保護者や教師の皆さんのそのような質問にお答えし、支援するためのものです。

保護者・大人へのヒント:

災害への反応は、子どもでも大人でもそれぞれ異なり、また地震・津波・原発事故から受けた直接被害の規模などによっても異なります。そのため、人によっては、この本の中でも取り扱っている内容もより興味のあるところとそうでないところがあるかもしれません。私たちは以下のようなことをお奨めします。

- 子どもと取り上げるトピックや活動を選ぶ前に、まずこの本を一通り読んでみましょう。
- この本を使い始める前にご自身のストレスのレベルを測定してみましょう。ご自身がストレスで困難を抱えているときには、この本で活動を始める前に誰かに相談してください。
- ご自身のケアを大切にしましょう。子どもをサポートし助けるためには、ご自身のケアもされている必要があります。この本にあるヒントを使ってみてください(例:メディアへの接触を制限する、健康に気をつける、普段の生活のリズムをできるだけキープする、楽しいことをする等)。地震などの自然災害がもたらす多くのストレスと直面するときは、どんな保護者・大人の方もみな、ときどき息抜きが必要です。

なぜ感情について子どもと話すべきなのでしょう?

子どもたちも大人と同様に、また、ときには大人以上に災害から影響を受けることは、研究でも明らかになっています。子どもたちはまだ小さいために、災害によるストレスや感情変化に打ち勝てるだけの対処力が十分に発達していない可能性があります。

ストレスの度合いは精神衛生や身体的な健康に大きく影響を及ぼします。ですから、子どもたちも自分のストレスや感情に上手に対応できるようになることが大切です。たとえば、ストレスは学校での学習や集中力に影響しますし、そうなれば成績にも影響を及ぼします。ストレスはまた、子どもの食行動にも影響します。それによって体重が増えたり減ったりすることとなり、ひいては健康に影響を及ぼします。

子どもを支援するためには、保護者、教師、その他子どもに関わる人たちが、その子どもが現在どういう状態にいるかを理解することが重要です。子どもは自分から助けを求めてこないこともありますし、災害にうまく対応できていないことを認めたがらないこともあります。だからこそ、感情について頻繁に直接子どもと話しておくことが、その子どもに助けが必要かどうかを判断するのに最善の方法となるのです。さらに、子どもと感情について話すことは、彼らがストレスに対処するときどんな方法がプラスなのかをみつけるのにも役立ちます。この本にある情報やアクティビティは、そのプロセスにおいて支援者であるあなたに助けになるようにつくられています。

この本の中の活動の使いかた:

この本の中には、保護者、教師、そのほか子どもたちに関わる人たちが、子どもたちと一緒にすることができるアクティビティが含まれています。アクティビティは6歳から12歳が適した年齢であると想定していますが、それより年下あるいは年上の子どもたちにも利用できます。子どもに合わせてアクティビティの内容やペースを調整するとよいでしょう。6-8歳の小さい子どもたちには大人の助けがより多く必要になるかもしれませんし、課題によっては言葉で書くよりも絵で描き表すことを選ぶかもしれません。幼い子やじっとしてられないタイプの子は1回にひとつのトピックだけをしたほうがよいこともあるでしょうし、ほかの子たちの中には1回に複数のトピックができる子もいるでしょう。

この本では12のトピックを扱っています。それぞれのトピックについて、「大人のページ」が左側に、「子どものページ」が右側になるようにできています。「大人のページ」の中には大人と子どもが一緒に行う「親子一緒のアクティビティ」が含まれていることもあります(これは親子だけでなく、教師と子ども、ほかの大人と子どもでもお使いいただけます)。

▶ 各「大人のページ」には大人用の説明とアクティビティがあります -



▶ 各「子どものページ」には「大人のページ」に呼応した情報とアクティビティがあります -



この本は4つの部分に分かれています。第1章(トピック1~3)では、地震のことについて子どもと話して、子どもが地震にどう反応しているかを理解したり、子どもがストレスにどう対処しているかを理解するのに役立ちます。第2章(トピック4~7)では、災害から立ち直るために通常必要な対処スキルを取り扱っています。第3章(トピック8~12)では、通常以上に難しい状況がありとくに苦労している子どもたちに役立つ対処スキルを取り扱っています。第4章は、よくある質問への答え、お薦めする資料ソース、追加の役立つ情報を掲載しています。最後の付録では、地震と安全に関する情報を掲載しています。このような流れで構成されてはおりますが、実際にみなさんの扱う子どもにとくに役立つと思われる箇所にとんで先にそこを読んでいただいてもかまいません。

子どもに伝えること:

アクティビティをするためには、落ち着いた時間と場所を用意します。子どもに、この本のアクティビティはゲームをするみたいに楽しいものであることを説明しておきます。そしてこういうアクティビティは、地震・津波・原発事故によって起こった嫌な気持ちに対処するのに役立つのだということを説明します。

子どもに対して前向きな態度を保ちましょう。アクティビティには、正しい答えも間違った答えもないことを強調しましょう。

子どもがすごくおとなしくなってしまうたり、アクティビティをやりがらなかつたりするときは、この作業をできる状態になっていないことを示しているのかもしれませんが。そのようなときは、無理強いするのは禁物です。また別の日にしようねと伝えてください。この本のアクティビティを始めた日子ども本人に決めさせてもいいかもしれません。

敬意をこめて

Annette La Greca

Elaine Sevin

Scott Sevin

目次

この本の使いかた	1
目次	3
第1章 子どもの地震への反応を理解する	
トピック1 子どもの感情を理解する	4
• 子どもに感情について話すときのヒント.....	6
トピック2 子どものストレス反応を理解する.....	8
• ストレス反応のリスクが高い子どもとは?.....	10
トピック3 子どもの対処のしかたを理解する.....	12
第2章 通常の子どもに役立つ対処法	
トピック4 役立つこと—普段の生活のリズム.....	14
トピック5 役立つこと—報道に必要以上にさらさない.....	16
トピック6 役立つこと—身体を健康を保つ	18
トピック7 役立つこと—一人を支援する	20
第3章 特定の状況での対処法	
トピック8 変化に対処する	22
トピック9 恐れや不安に対処する.....	24
• 恐れや不安を感じていることは何か.....	24
• 恐れや不安をやわらげるために.....	26
トピック10 嫌でも浮かんでしまう考えや嫌な夢に対処する.....	28
トピック11 怒りの感情に対処する	30
トピック12 悲しみや喪失感に対処する.....	32
第4章 その他の情報やリソース	
よくある質問とその回答.....	34
役立つウェブサイトやリソース	37
付録	
地震の後、安全を守るには	39



子どもの感情を理解する

災害は人にいろいろな形で影響します。性格、それまでの人生、災害の最中やその後の体験など、すべてがその人の反応をかたち作っていきます。影響の度合いも人によってまちまちなので、災害への反応も人によって大きく異なってきます。

地震・津波・原発事故のようなできごとがあると、子どもでも大人でも多くの人に、強い感情や入り混じった気持ちが生じます。時間がたつにつれて、災害に対しての気持ちは変化してくるかもしれません。これは災害やトラウマになるようなできごとを体験した人たちには正常なことです。日や時によっては、気持ちがより楽なことがあることも念頭においておきましょう。

子どもに気持ちをたずねることの重要性

災害後の調査研究では、そのできごとで子どもがいかに影響を受けているかを知って保護者や教師が驚くことが明らかになっています。これには理由があります。たとえば、子どもたちはすでに動揺している大人を見ていて、さらに動揺させたくないと思うがために、大人に自分の気持ちを伝えていないという可能性があります。また、自分の気持ちに気づいたり表現したりすることに困難があるのかもしれません。こういったことは、あなたが直接、子どもの思いや気持ちについて話すことがいかに大切であるかを物語っています。

保護者や教師が子どもの感情を理解すると、その子どもの支援がしやすくなります。たとえば、心配な気持ちにどう対処したらいいかわからない子どもは、睡眠や学校での集中力に支障が起きたり、友だちや家族と楽しく時間を過ごすこともできなくなっているかもしれません。保護者や教師と話すときに心配な気持ちを表現することができれば、大人は子どもがその気持ちにどう対処すればよいか一緒に考え計画を立てることができます(24ページ参照)。子どもに気持ちについてたずねるときは、正しい答えとか間違った答えはないのだということを知らせてください。一番よい答えは、本当のことを伝えることであって、大人が喜びそうなことを言うのではないことを子どもに知らせてください。

このトピックでのアクティビティは、東日本大震災についてご自身と子どもがどう感じているかを理解するのに役立ちます。また子どもと感情について話す助けにもなります。時間の変遷とともに子どもの気持ちも変わっていくこともありますので、これらのアクティビティを時々繰り返してみるとよいでしょう。

大人のアクティビティ: 気持ちはどう

東日本大震災についてご自身はどう感じていますか？自分の感情を理解することによって子どもがどう感じているかわかりやすい部分が出てくるかも知れません。以下のような題であなた自身の気持ちを紙に書いてみてください。地震の直後と比べて気持ちの変化があったこと、同じまま残っていることを考えてみましょう。ものすごい怒りや悲しみなど強い感情があって心地が悪いようでしたら、カウンセラーに相談されるとよいでしょう。

地震の直後に感じた気持ち

今現在の気持ち

親子一緒にアクティビティ - いろいろな感情を理解する

子どもたちは5ページに書いてある感情のすべてになじみがあるわけではないかもしれません。例を示しながら子どもがこれらの感情を理解できるよう手助けしてあげてください。いろいろな感情を表す表情を真似てみたり、いろいろな状況を演じてみて何の感情か当てさせるのもよいでしょう。それをゲーム形式で行ってみてください。たとえば、トランプを使って大きい数のカードをひいた人が先に5ページにある顔のどれかを真似します。相手はその感情を当てます。正解の多かった人が勝ちになります！



地震について感じていること

災害のあと、人はいろいろな気持ちになります。何日か何週間かたつと変わる気持ちもあります。下のアクティビティをしてみて、地震・津波・原発事故について自分がどんなふうを感じているか表してみましょう。

1. ここには、災害の後で人が感じることもある気持ちの表情とその気持ちを表す言葉が書いてあります。地震・津波・原発事故が起きたときに自分が感じた気持ちを表した顔に○をつけてみましょう。もしこの中に自分のそのときの気持ちを表すものがなかったら、あいている顔に書きこんでください。



不安だ



怒っている



用心ぶかい



自信がある



混乱してる



興味がある



がっかりだ



信じられない



うんざりだ



すごく怒っている



不満だ



うしろめたい



うれしい



恐怖だ



傷ついた



さびしい



みじめだ



緊張してる



楽天的だ



悲しい



こわい



ショックだ



びっくりした



どうしていいか
決められない



いやだ



心配だ



2. 下に、地震やその後起こったいろいろなことについて今あなたが感じていることを、絵や言葉で書いてみましょう。上の絵や言葉を使ってもかまいません。もっとスペースが必要だったら別の紙を使ってもかまいません。



子どもに感情について話すときのヒント

東日本大震災の復興が進む中で、それに関係したいろいろなことが起こってもくるでしょう。これらのできごとに子どもがどう反応しているか理解するために、またそれらのできごとによく対処できるように支援するためにも、子どもの感情について定期的に話していることが大切です。邪魔が入らない、落ち着いた場所を選んで話しましょう。また、たとえば夕食の前とか学校から帰ったときなど、話すための決まった時間を設けるようにしましょう。ただし、寝る前はあまりお褒めできません。感情が高ぶるような話をしてからは寝つきが悪くなることもあるからです。

子どもは災害に直結した心配をしていることもあるでしょう。またほかのことを話したがるときもあるでしょう。いずれの場合も、このページのアドバイスは、あなたが子どもの気持ちを理解し、ひいては必要に応じて子どもを助けるのに役立ちます。あなたがご自身の感情に関して困難を感じていらっしゃるのであれば、子どもと話す前にほかの大人に話すといいでしょう。

子どもと話すときのガイドライン:

- 会話をしきってしまわず、子どもの気持ちに耳を傾けましょう。子どものほうが話のほとんどをするようにしましょう。子どもの話を聞くことは感情的にサポートすることにもなります。
- 「怖かったんだね」「きっとほかにもそんなふうに感じている子がいるよね」「そういうふうに感じてもいいんだよ」などのコメントをして子どもの感情を受け止め、正常化しましょう。
- 子どもの言うことを批判したり、断定したりすることは避け、中立を保ちましょう。決して「そんなふう感じちゃダメ」などと言わないこと。その代わりに「どう感じているかわかったよ」とか「話してくれてありがとう」と言ってあげましょう。
- 「それはおもしろいね」「もっと教えて」「どういうことかな?」「君の思いを教えてくれてありがとう」など、もっと話してくれるようなコメントをしましょう。
- 子どもの質問に答えられないときは「わからない」と答えてもまったくかまいません。
- 自分の感情も表現しましょう。ただ、子どもが緊張したり驚いてしまうようなことは避けましょう。
- もぞもぞしたり落ち着かなかったり、視線を合わせない(話しているときに相手を見ない)など強い感情を持っていそうな行動や、怒り・悲しみ・心配を表す表情に注意を払いましょう。
- もし子どもが泣いたり、押し黙ってしまったり、別の方向を何分も見っていたり、会話を避けてほかのことを始めるなど悲痛のサインを出していたら、会話をやめましょう。
- 子どもが動揺してきたら安心させましょう。そばに座って肩を抱いてあげましょう。ハグしましょう。「つらいよね。君がどんなふう感じているか気にかけているよ、いつも君のこと思ってるよ」、「気持ちを話してくれてありがとう。気持ちが動揺してきちゃったね。また別のときに話そうね」などポジティブなことを言って子どもへのあなたの思いを伝えましょう。子どもの努力をほめ、別のことをするようにしましょう(「今日は本当にいろいろ話してくれたね。ありがとう!何か別のことをしようか。何したい?」)。

親子一緒のアクティビティ - 日記をつける

日記をつけることは、子どもが自分の気持ちに気づいたり表現するのにとてもよい方法です。次のページに、子どもがその日について、またその日の気持ちについて書き込んで完成させるよう文章が載っています。日記にこれらの答えを毎日書き込ませるといふ使いかたもあります。毎晩、子どもの答えを読んで、子どもの書いたことに関して話をすることもできます。あなた自身も、自分がその日にしたことや考えたりしたことを日記に書いておくのもよいでしょう。そうすることで、地震とその後のできごとに関して、自分がどう対処しているか理解するのに役立ちます。





今日の気持ち

今日はどんな気持ち？ 下には、今日がどんな日だったか、あなたがどう感じたかを表しやすいような文章が書かれています。あなたの言葉で文章を完成させてみてください。正しい答えとかまちがっている答えというのではありませんから安心して書いてね。

ぼく・わたしの名前は: _____

今日の日づけ: _____



今日、ぼく・わたしは _____

今日あった一番よかったことは _____

今日あった一番いやだったことは _____

今日、ぼく・わたしが遊んだのは _____

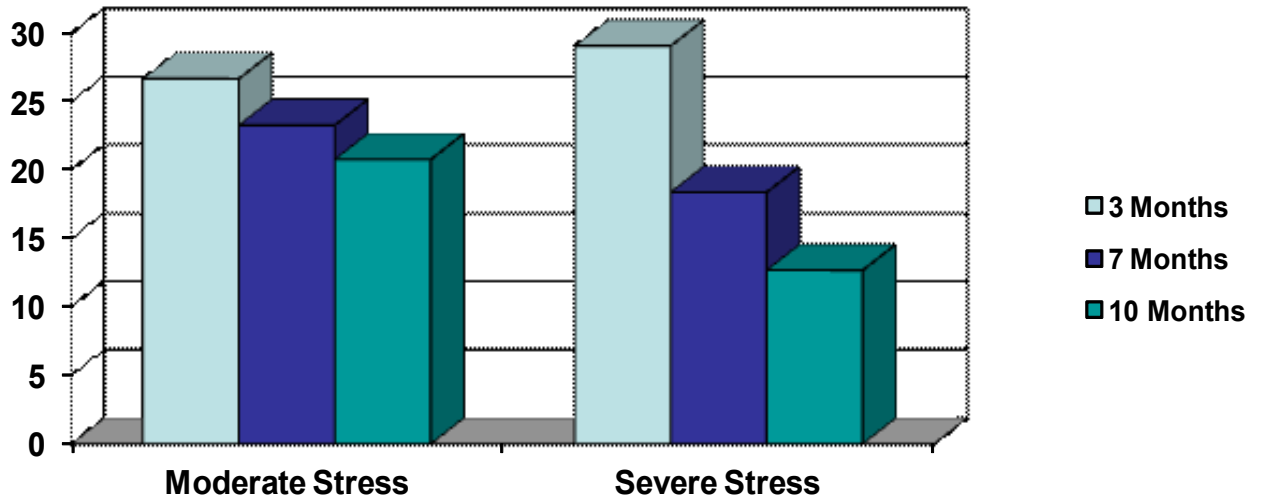
今日一番たくさん考えたのは _____

明日、したいのは _____



子どものストレス反応を理解する

不安感、フラストレーション、怒り、悲しみ、恐怖感などは自然災害に対する反応としてよく見られます。ほかにもよくあるものに、悪夢や不眠などがあります。子どもにとっても大人にとっても、トラウマとなる甚大なできごとの後は、さまざまなストレス反応が起こっても正常なことです。実際、ほかの災害のあとでも何百万何千万もの人々がストレスで苦しんだことが報告されています。



ハリケーン・アンドリュウの後、ストレス反応があった子どもの割合(パーセント)

ストレス反応が起こることは正常であっても、それが問題ともなり得ます。たとえば、睡眠に困難があれば疲労し、仕事の能率にも影響します。集中力の低下は学校での学習にも支障を起こします。災害後のストレス反応は、多くの場合、徐々に軽減し、数週間後には消滅します。もし、反応が数ヶ月以上に及んだり、日常生活に支障をきたすようであれば、専門家に相談する必要があるかもしれません。

災害への反応がひどい場合、その人がPTSD(心的外傷後ストレス障害)にかかっている可能性があります。PTSDは甚大なできごとに反応して心的外傷の症状が出ることをいいます。PTSDは大人にも子どもにも起こります。PTSDになった人は専門家に相談する必要があります。PTSDについては、カウンセラーにたずねてみるか、巻末のリストにある専門機関のWEBサイトを参照してください。

大人のアクティビティ: 子どものストレス反応を測定する

次のページのアクティビティは、あなたが子どもの地震に対する反応について理解するのに役立ち、子どもを支援するのに何をすればよいか、アイデアを提供してくれるものです。子どもが「すごく」や「ときどき」に○をつけた項目があれば、以下の表を使うと、その直面している困難に対処する方略が書いてある箇所がわかるようになっています。

○がついた項目	考えられる問題	役立つ対処法が書かれた部分
5、14	恐怖心と心配	4、12、16、24ページ参照
1、2、3、4、11	できごとの「再体験」	4、12、16、28ページ参照
6、7、8、13	逃避あるいは感情的麻痺	4、12、24、32ページ参照
9、10、12、15	身体的症状	12、16、18、28ページ参照
16、17、18	ほかの反応	14、22、30、32ページ参照



どういう気持ちだった？

下の文章は地震の後、あなたがどんなことを思ったり感じたりしてきたかを聞くものです。この2-3週間のことにあてはまるところに印をつけてください。

- | | すごく | ときどき | まったくない |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 地震のことを考えると怖くなったり、いやな気持ちになる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 起こったことを考え続けてしまう。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 地震のことは考えたくなくても考えてしまう。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. いやな夢を見る。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. また地震や悪いことが起こるのではないかと心配だ。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 好きだったことももう楽しくなくなった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 今の自分の気持ちは誰にもわかってもらえないと思う。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 怖かったり悲しすぎて、話すことも泣くこともできない。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 地震の前と比べてびくびくしたり神経質になった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. あまりよく眠れない。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 地震のことで気持ちがいっぱい、学校の勉強などが覚えにくくなっている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 学校で注意を集中するのがむずかしい。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 地震を思い出させるものは避けている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. たとえば家族と離れていることなど、前は気にもならなかったことで心配になる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 地震の前くらべて、おなかや頭が痛かったり、体調が悪くなるが増えた。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. けんかをしたり、口ごたえしたり、言うことを聞かないなど、前はしなかったようなことをするようになった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 友だちや家族に対して頭にきたり怒ったりすることが普通より多い。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 起きたことすべてが悲しい。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(Adapted with permission from Frederick, C.J., Pynoos, R., & Nader, K. (1992). Reaction Index to Psychic Trauma Form C. Manuscript, UCLA.)



ストレス反応のリスクの高い子どもとは？

子どもの様子を注意深く見ていけば、どのようにその子を援助すれば良いか大体察しがつくでしょう。一般的に、ほとんどの子どもは地震、津波、原発事故などの災害や、ストレスの溜まる出来事にも、思いやりある大人の援助があれば状況に対応していくことができます。14～23ページにある、対処法に関するアクティビティは、地震や津波といったようなトラウマとなりかねない出来事に子どもたちがどう対処していったらよいかのヒントになります。子どもたちの中にはより多くの助けを必要とする子がいます。特定の反応に対する対処法については24～33ページをご参照ください。

なかには激しいストレス反応を起こすリスクがある子どももいます。子どもが以下のような状態であれば慎重に様子を見る必要があります：

災害の最中に・・・

災害の前、または後に・・・

大切な人、友人、ペットを亡くした	授業、学業についていくのが困難
怪我をした、又は怪我をするかと思った	過去にトラウマ的体験がある
死ぬかと思っていた、又は災害の最中、直後にとても混乱した	行動面、情緒面で問題がある
災害によって家や家財道具、所持品を失った	他に大きなストレスを伴う出来事が起こっている(両親の離婚、兄弟が産まれたばかりなど)
	災害によって生活に著しい変化が起こった(新しい学校に転校、新しい土地に引越など)

もし子どもが地震の前にすでにストレスを負っていたら、その子は地震後のストレスにことのほか脆くなっている可能性があります。また、更なる地震や、ストレスを感じる出来事に遭遇したとき、子どもも大人も初めに体験した反応が再体験となってよみがえることがあります。子どもがどう感じているかわからなければ、このトピックにあるアクティビティを繰り返しやってみましょう。

親子一緒にのアクティビティ: バランスを保つ

災害にあった子どもを精神面で助けるため大人ができることの一つは、子どものサポートとなり得る「資源」を見つけ出し、それを強化することです。子どもがストレスに対処していく上で、必要な時にその資源を利用できるようにしておくのです。このアクティビティは、子どもに役立つ資源を見つけ出すお手伝いをします。平均台の左側に、子どものストレスを高める「危険要因」を書き出してみましょ。右側には、子どもの助けとなる利用可能な「資源」を書き出してみましょ。家族や友人、先生、スクールカウンセラーなど、子どもが助けを求めて話せる人も資源となります。また、学校内のクラブや課外グループ、地域にあるボランティア組織や団体も資源のひとつです。「危険要因」と上手くバランスが取れるように「資源」を集めてみて下さい。

サポートとのバランスを保つ

危険要因/ストレス要因

資源/サポート



ストレス度を測りましょう

リヒタースケールとは地震の大きさを測るためにつくられた指標値です。リヒタースケールの数値が高いほど地震の発するエネルギー(マグニチュード)が大きいことを示しています。これまでに測定された地震で一番大きなものは、1960年にチリで起こった地震です。リヒタースケールでは9.5と測定されました。

下の「ストレススケール」はリヒタースケールと同じく尺度計ですが、こちらは地震ではなく感情を測定するものです。あなたは地震、津波、原発事故、またはそれらに関連して起こった出来事でどのくらい怖い思いをしましたか？ 混乱していますか？ まずはストレススケールに目を通して見て下さい。それから、あなたの気持ちに相当する目盛りのところまで棒を塗りつぶしてみましょ。目盛りの1はストレスが最も少ないことを示しています。目盛りの10はストレスがとても大きいことを表しており、何らかの助けが必要かもしれません。

心底恐くてとても動揺している。
すぐに助けが必要。

助けて！ 過大なストレス

とても恐くて動揺している。

かなり大きなストレス

気持ちをしずめるために助けが必要。

大きなストレス

怖い、でも少し助けを
もらえれば大丈夫。

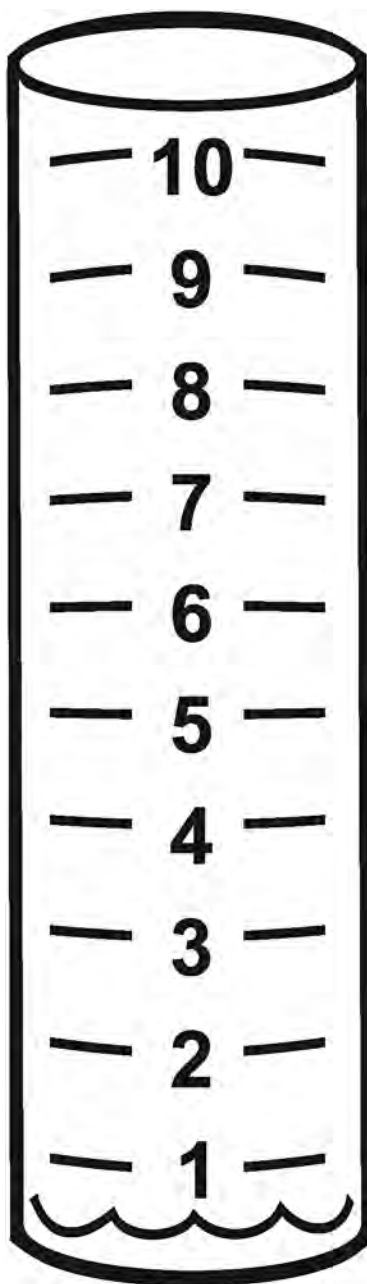
いくらかのストレス

少し怖い、でも大丈夫。

ほんの少しのストレス

怖いことはなく何も気にならない。

ストレスはまったくない





子どもの対処のしかたを理解する

私たちは様々な方法でストレスに対処しています。大人も子どもも、自分にあった最良の対処法を見つけることが大切です。対処法にはいろいろありますが、中にはほかのものよりもより効果的なものもあります。感じていることや問題解決法について話し合う、気持ちが落ち着くよう努めてみる、ポジティブな捉え方をするなどがその例です。

反対に、助けにならなかつたりむしろ逆効果となる方法もあります。わめき立てる、怒りをあらわにする、他人を責めるなどは役に立たないどころか、別の問題を引き起こしかねない対処法の例と言えます。このような対処のしかたを普段からしている子どもは、トラウマとなるような極度の経験をしたときもっと多くの問題を抱えることとなります。子どもがストレスに上手に対処できていない場合、それを認知することや、どのように対処していったらよいか一緒に見つけていってあげることがとても大切です。

次のページにある質問は、子どもがどのようにストレスに対処しているか見極めるのに役立ちます。子どもの「はい」「いいえ」の回答を見てみましょう。できるだけポジティブな方法で震災の影響について対処できるよう励ましてあげましょう。どんなことで子どもが動揺しているかははっきりと明確な原因がわからなくても、前向きな対処法を取り入れることはいつでも助けになります。

前向きな対処法の例

- 普段の生活リズムを保つ
- 友人/家族/同僚と話す
- 新しい趣味を始める
- エクササイズをする/体調を整える
- ゆっくり休む/休暇を取る
- ニュースなどの視聴を減らす
- 考えや体験を書き出す
- 気持ちが落ち着き鎮まる音楽を聴く
- できる範囲で支援活動をする
- ものごとのポジティブな面に目を向ける
- カウンセラーと話す/自助グループに参加する

大人のアクティビティ: 子どもの対処法を見つける

子どもが次のページのアクティビティをやっている間に、その子が普段どのように嫌な出来事に対処しているか考えてみましょう。別の紙を用意して、思い当たる子どものポジティブ・ネガティブな対処法を書き出してみましょう。大人・子ども双方とも終了したら、それぞれの回答を一緒に見てみましょう。

子どものポジティブな対処法	子どものネガティブな対処法

子どもの対処法テスト(P.13) 主要ポイント

③⑥⑨⑫はポジティブな対処法です。子どもが取り入れて使えるよう励まして下さい。例えば③は「前向きなものの見方」を表し、⑥は「心の動揺を引き起こした出来事について誰かと話す」と同時に「問題解決する」ことを表し、⑨は「冷静さを保つ」こと、⑫は「人にサポートを求め、誰かとかかわることで安堵する」ことを示しています。これらのような方法は子どもがストレスに向き合う際に助けになります。「役立つ情報を探す」や「気をまぎらわせる方法を見つける」こともまた対処法として役立ちます。

残りの項目(①②④⑤⑦⑧⑩⑪)は助けにならない対処のしかたです。困難な状況では役に立たずもっと状態を悪くしかねません。例えば、①と②は「引きこもり」を、④と⑤は「自分や他人を責めること」を、⑦は「現実から目をそむけた考え方」を、⑧と⑪は「怒りの感情」を、そして⑩は「無力な思い」を表しています。もし子どもがこのような項目に「はい」と答えていたなら、もっと前向きで効果的な方法でストレスに対応できるよう手助けしてあげて下さい。P.13の親子でできるアクティビティを使ってその中の情報を活用するのも一案です。ほかにもポジティブな対処法についてはこの本の別の章で触れていますの活用してください。



こんな風に対処しています

下を書いてあるのは、何かいやなことが起こったとき、問題を解決しようとしたり気持ちを落ち着けようとして私たちがすることです。地震、津波、原発事故が起こったあと、またはそれ以外にもいやなことが起こったとき、どうやってあなたは気持ちを落ち着けていたか考えてみましょう。下の「はい」か「いいえ」に○をつけてみましょう。

どうやって対処するか

① ひとりのままで過ごす	はい	いいえ
② 起こったいやなことについて話さない、黙っている	はい	いいえ
③ 起こったことのよい面を見ようとする	はい	いいえ
④ 自分が悪いから震災が起こってしまったと思う	はい	いいえ
⑤ 誰か他の人のせいで震災が起こったと思う	はい	いいえ
⑥ 誰かと話したり、何かすることで嫌なことを直そうとする	はい	いいえ
⑦ こんな悪いことが起こらなかつたらよかったのにといつも思っている	はい	いいえ
⑧ わめいたり、叫んだり、ものすごく怒る	はい	いいえ
⑨ 気持ちを落ち着かせるようにする	はい	いいえ
⑩ どうせやっても何も変わらないので何もしない	はい	いいえ
⑪ 人に怒りをぶちまける	はい	いいえ
⑫ 家族や他の大人、友達と過ごし気分が良くなるよう努める	はい	いいえ

(Adapted from the KIDCOPE with permission from Anthony Spirito (2011). Spirito, A., Stark, L.J., & Williams, C. (1988). Development of a brief checklist to assess in coping in pediatric patients. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555-574.)



役立つこと - 普段の生活のリズム

災害の後で最も混乱をきたすことのひとつは、それまでの日常生活が乱れてしまうことです。いつもの日常の活動や日課は、先が予測できることで子どもにも大人にも安心感を与えます。もし、この日課や普段の活動が突然狂ってしまったたり乱されてしまったら、私たちの安心感や安堵感は一気に揺さぶられてしまいます。

地震や津波、原発事故が起こったとき、とくにそれが大きな災害であれば私たちの日常の暮らしは長い期間混乱をきたします。学校は休校になり、電気は止まり、飲料水が手に入らないということが数週間もしくはそれ以上続くかもしれません。子どもがそれまであたり前に行っていたスポーツや塾なども、活動が打ち切られてしまうかもしれません。震災によって別の場所に引越しなくてはならない場合には、子どもの「日常の」生活は急激に変わってしまうことになります。

これらの混乱や生活の変化に対応するために、子どもの普段の生活のリズムをできる限りキープすることが大切です。被害の大きな地域にある家庭や、近親者を亡くした家庭では、ことさら難しいことですが、援助してくれる人の手を借りてできる限りの対応をしてみてください。もし家族で避難していたり引越している場合には、新しい日課や一時的な日課をつくっていくよう試してみてください。毎日決まった時間にお手伝いをする、宿題や読書、運動をする時間を決めるなどがその例です。アイデアを出して今までの生活にできるだけ近づくようなプランを立ててみましょう。

このトピックではあなたと子どもの「普段の生活」を確認します。15ページをコピーして、子どもに平日と休日の日課を書いてもらいましょう。小さな子どもとは親子で一緒にやるとよいでしょう。

大人向けアクティビティ: 日課をチェックしてみよう

ストレスにさらされている時には、自分自身の生活を今一度チェックしてみることが大切です。次の2-3週間あなたの日常の記録をつけてみましょう。紙を一枚用意して、一つ一つの行動とそれにどのくらい時間を使っているか書いてみましょう。次のカテゴリーに分けて記入してみましょう: 子ども、家、家族(子ども関連以外)、友人、仕事、自分。一週間の終わりに、それぞれのカテゴリーの合計時間を計算して書き込みましょう。

	子ども	家	家族(子ども関連以外)	友人	仕事	自分
月曜日						
火曜日						
水曜日						
木曜日						
金曜日						
土曜日						
日曜日						
合計時間数						

もっと自分に時間を費やすことが必要だと感じるかもしれません。もしそうなら、日課を調整してリラックスできる時間や友人、配偶者と過ごす時間を作ったり、何か楽しめることをやってみましょう。気持ちがリラックスできコントロール感が持てれば、困難な状態でも対応がしやすくなり家族への援助もできやすくなります。

親子一緒にのアクティビティ: いつもの生活に好きなことを増やす

子どもと一緒に、15ページの子どもの日課を見てみましょう。子どもの生活は震災の前とは変わってしまったかもしれませんが、それ自体は問題ではありません。子どもに、その中で好きなことに○をつけてもらいましょう。そしてあなたと子どもと一緒に楽しめるお気に入りのアクティビティのリストを作りましょう。できれば、それらのアクティビティの中からいくつかを日課の中に取り入れてみてください。子どもにとって友だちは大切なサポート源なので、子どもが友だちと遊ぶ時間をつくることも忘れないでください。



毎日の日課

毎日どんなことをしていますか？ 左側にふだん自分がやっていることを書いてみましょう。書き終わったら、右側の時計を完成させましょう。時計の針を書き足して、ふだん何時にそれらのことをやっているか示してみましょう。

ふだんやっていること

時計を完成させよう

午前中：



午後：

朝起きるのはいつもこの時間



夜：

ふだん昼食を食べるのはこの時間



寝る前：

ふだんベッドに入るのはこの時間

好きなことや趣味などで、最近やっていないけれどまたやりたいと思うことはありますか？ 下を書いてみましょう。



役立つこと - 報道に必要以上にさらさない

子どもが地震や津波、原発事故といった災害に対応していく上で助けとなる手段として、震災を思い出させるような映像や画像にさらさないということがあります。動揺してしまうような衝撃的な写真やビデオを見た子どもは、それらを見なかった子どもよりストレスが大きいことが調査研究でも報告されています。視覚的なイメージはトラウマとなる出来事を再体験させることになりかねないからです。動揺する記憶を呼び起こさせることは、不安感を強めたり悪夢や睡眠障害を引き起こしたりすることにつながります。子どもが災害に関連した画像や映像を安易に見てしまわないよう気をつけてください。

映像、画像のイメージは子どもを動揺させる恐れがあるため、災害に関するテレビやインターネットでの視聴を制限することは、子どもがより安心できることにつながります。これは余震や更なる地震が来たときなどに特に役立ちます。制限した方がよいと思われるものは、ニュースや震災に関しての特別番組、または災害で被害を受けた家族の番組などです。こういったたぐいの番組は、国内外で、地震や津波がまた起こったときや、東日本大震災の記念日が近づいたときに目立って増えるでしょう。

準備 VS 恐怖心

マスコミの多くは災害をドラマティックに、時には怖がらせるようなやり方で報道しがちです。ストレスを取り除く方法の一つは、必要な情報(復興状況の最新情報など)を手に入れたらテレビやコンピューターを消してしまうことです。見過ぎることは準備のためよりも恐怖心につながります。

大人のアクティビティ: テレビ視聴ルールを作ろう

動揺させるような画像や映像に子どもをさらさないために、テレビの視聴を制限するプランを練ってみましょう。下記のルールを利用してください:

制限する - 子どもがテレビを見る時間に制限をつける。毎日どれだけ見てよいか前もって決めておく。時間がきたらテレビを切るようにする。子どものお手本となるよう保護者のテレビ視聴も制限する。

計画する - どの番組を見るか子どもと一緒にあらかじめ計画を立てておく。番組を決める際、TVガイドや番組表を役立てる。たとえコマーシャルの間でも子どもにチャンネルを変えさせない。

参加する - 子どもと一緒に番組を見る(最低一つは一緒に見る)。時々子どもに質問はないか、嫌な思いはしていないか聞いてみる。もし子どもの様子がおかしければすぐにテレビを切って子どもと話す。

励ます - 読書やスポーツ、その他趣味など楽しめることをやってみよう励ます。電気が切れた時に備えて、電気を使わないでできるゲームを用意しておく。それらのような活動は、動揺する出来事が起こった後で、子どもの気持ちを紛らわせたり、コントロール感を促し子どもが落ち着けることに役立つ。

親子一緒のアクティビティ: 気晴らし・気分転換

地震や津波、原発事故の後、マスコミの報道は震災に関連するもので溢れます。新しい情報を手に入れることは大事ですが、その一方で、テレビやインターネットに時間を使いすぎるのも考えものです。すでにある大きなストレスがより大きくなりかねません。上手にバランスを取る必要があります。子どもと一緒に何か楽しめるアクティビティをすることは、気分をポジティブに変えるのに役立ちます。できれば、自転車に乗るとか散歩するなど、何か身体を動かしてできることをしてみましょう。トランプやボードゲームを一緒にしたり、家族で楽しめるような映画を見るのもよいでしょう。子どもには、次のページのアクティビティで子どもが記入した「好きなこと」に参加させたり、友だちと時間を過ごさせたりするとよいでしょう。



ぼく・わたしの好きなこと

自分自身の絵を描いたあと下の空欄を埋めましょう。

こんにちは！ぼく・わたしのなまえは： _____ です。
ぼく・わたしのお気に入りを紹介します。

お気に入りのテレビ番組： _____

お気に入りのサイト： _____

お気に入りの映画： _____

お気に入りのゲーム： _____



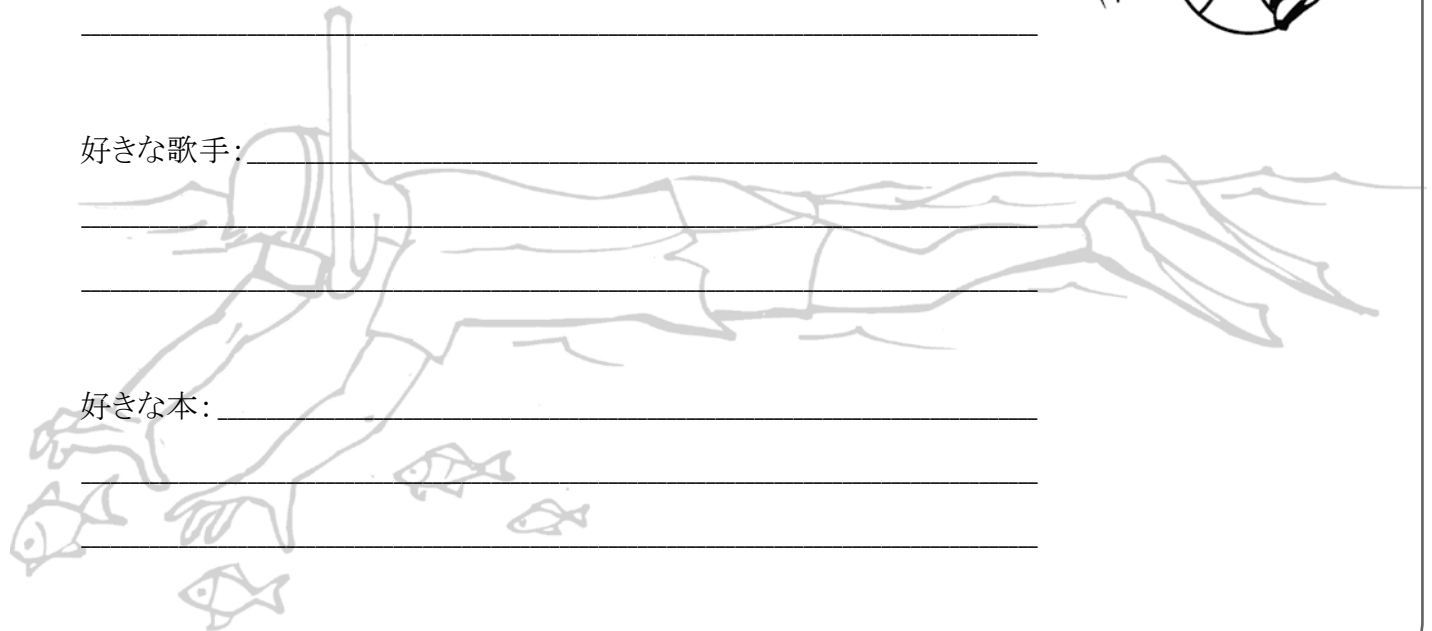
それぞれの項目に好きなものを入れてみよう

好きな趣味： _____

好きなスポーツ： _____

好きな歌手： _____

好きな本： _____





役立つこと- 身体の健康を保つ

ストレスは心と同様に身体にも大きな影響を及ぼします。ストレスが大きくなるような出来事が起こった後、食欲がなくなったり眠れなくなったりする人は少なくありません。このような身体の変調が起こると、ストレスに対処するのもますます難しくなることもあります。震災の後、それまでの日常の生活リズムを保つことが大切のように、活動的にかつ健康であり続けることも大切なことです。子どもの場合はとくにそうです。身体が健康で元気な子どもはストレスへの対処も早く、また風邪を引きにくい、病気になりにくいといった利点があります。実際、誰でも体調がよく元気であれば、そうでない時より仕事でも生活でもよい成果を出せるでしょう。

このトピックでのアクティビティは、子どもの食事、睡眠、運動に関する習慣の変化・変調を見つけ出すためのものです。それは、食生活や体調など子どもの総合的な健康状態を向上させることに役立ちます。下にある大人のアクティビティをやっている間に、子どもに次のページの表を完成するよう伝えましょう。

大人のアクティビティ: 子どもの健康状態の記録

今日から2-3日の間、子どもをじっくり観察してみましょう。健康に関わることで何か問題があると思われる行動や、最近起こった変化に気づいたら小さなことでも記録しましょう。カテゴリーに合わせて気になることや少しの変化でも、気づいたことを下の表に書き込みましょう:

食事について:

睡眠や休息について:

運動について:

最近増えている体の不調に関する訴え:

親子でできるアクティビティ: 対処表

子どもについての身体的な変化に注目してみましょう。改善の必要な点があれば、子どもと一緒に「対処表」を作って考えてみましょう。身体的な変化に対して、あなたでも子どもでもできることを書き出してみましょう。次ページで子どもが挙げた答えを取り入れて書き出して下さい。以下の例を参考にして下さい:

食べること(食欲がない):

ミルクシェイクなどを果物と一緒にとる
 ビタミン剤をとる
 決まった時間に家族で食事する
 ヘルシーなおやつを食べる(果物など)

眠りにつけない・ぐっすり眠れない:

電気、または夜用の小さな灯りをつけて寝る
 お気に入りのぬいぐるみや人形と一緒に寝る
 音楽を聞く
 100から逆に数を数える

運動(運動不足):

スポーツのチームや団体、習い事に入会する
 新しいスポーツを習う(テニス、ダンスなど)
 定期的な運動を始める
 屋外の活動に参加する(ハイキング、自転車など)

最近増えている体の不調:

医者に見診をしてもらう
 リラクゼーションの練習をしてストレスに対処する



健康でいるために

健康でかつ元気であることは、いやなことがあったとき前向きに取り組めるためにもとても大切です。下の空欄のそれぞれに、あなたが健康でいるためにできることを書き出してみたり、絵を描いてみましょう。記入してある例を参考にしてみてください。

大好きな体によい食べ物

りんご



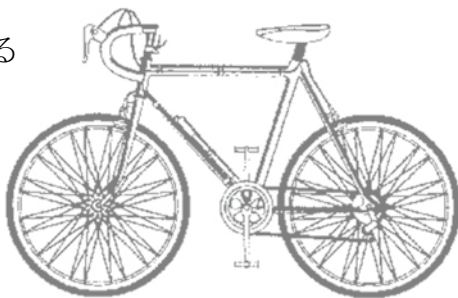
寝る前のリラックス法

音楽を聞く



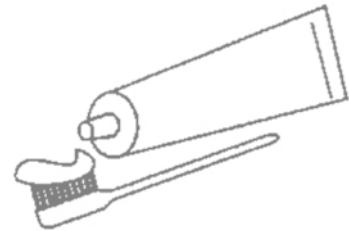
お気に入りのエクササイズ・運動法

自転車に乗る



体を健康に保つ方法

歯みがきする





人の役に立つこと—人を支援する

人の支援をすることは自分自身のストレスに対応するのにも役立ちます。誰かを支援することにより子どもたちは、「自分も必要とされている」、「自分も復興に向けての活動に参加している」と思うことができ、達成感などの肯定的な気持ちを持つことができます。人のために何かするという事は、子どもの人格形成にとってもよい影響を及ぼします。人への思いやり、尊重、ボランティア精神、価値観を教えるよい機会にもなります。このセクションは、あなたや子どもが、人のためにどのような支援ができるかを見つけるのに役立ちます。

人を支援する・助けるにはさまざまな方法があります。たとえば、笑顔であいさつする、建物に入るとき、後から来る人のためにドアを開けておく、誰かが何かしてくれた時には「ありがとう」と笑顔で礼を言う、家の手伝いをするなど、どんなに些細なことでもよいのです。ほかにも、支援物資の寄付、動物シェルターなどでのボランティア、また復旧活動や清掃の手伝いもよいでしょう。想像力を働かせ、あなたご自身や子どもの得意なことも考慮して決めましょう。ただし、やりすぎたり無理が出たりしないようくれぐれも注意してください。下記のアイデアも参考にしてみてください。

ボランティア活動をする

<注意>ここでのアクティビティは、震災で大切な人を失ったなど大きな被害を受けた人や、子どもの気持ちが不安定な時には適切でない場合があります。子どもやあなたご自身の状態をよく見極めてから行ってください。心配な時はスクールカウンセラーなど専門家に相談しましょう。

自分の時間を使って人の支援をすることは、自分の住んでいるコミュニティを支援することにもなるすばらしい方法です。誰かの役に立てると私達自身の気分もよくなります。まず、ご自分の住んでいる町のボランティア団体にはどんなものがあるか調べてみましょう。その中から興味を引かれるものを選んで連絡してみましょう。ほとんどの団体が助けを必要としているはずで、子どもと一緒にできる支援プロジェクトのようなことを選んで、子どもにやってみようと呼びかけてみましょう。もし親戚や友人に大きな被害を受けた人がいたら、家事やベビーシッター、その他雑用などを手伝うのもよいでしょう。家を修復したり建て直したりするのに資金が足りなかったり、実際の作業ができない人も少なくないはずで、そのような作業の手伝いをするのも大きな助けとなるはずで、さらには子どもの学校でボランティア活動するのもよいでしょう。

地域のチャリティー団体に寄付したり、震災後の復旧・復興のための義援金の寄付をするのもよいでしょう。おもちゃや人形、本や洋服などを必要としている人や団体に寄付することは子どもでもできます。大人はお金や物資や実際の労働などで支援ができます。家で商売をしているという場合、その品物やサービスを提供されるとよいでしょう。レストランやコンビニなどを営んでおられるかたは、地域で支援活動しているボランティアに食べ物や飲み物を提供できます。震災の被災者支援を行っている団体に連絡を取り、どのように支援活動に参加できるか問い合わせてみましょう。被災された方が必要としていることは時間とともに変化しますが、多くの方が長期に渡る支援が必要であることは変わらないでしょう。

親子一緒にのアクティビティ: 清掃活動に参加する

地震や津波は自然災害ですが、それらによって生じる瓦礫は人工のものです。プラスチック、ガラス、屋根ふき、その他の瓦礫は公害のもととなり得ます。それらが自然の力で無害物質に還元されるまでには何百年という長い年月がかかり、そうなるまでに、人間や動物の健康や安全を脅かすことになるのです。子どもと一緒に海岸や公園、学校や近所の清掃活動に参加しましょう。適当な団体が見つからなければ、自分たちでそのようなグループ活動を始めるのもよいでしょう。