



誰かのために役立つことをする

災害のあと、たくさんの方が支援活動に参加します。何か人のために役立つことをすると、自分自身にも元気がわいてきたりしますね。たとえ年齢がおさなくても、どこに住んでいようとも、何らかの形で誰かの役に立つことができます。例えば家でいつもより多めにお手伝いする、建物に入る時うしろから来る人がいたらドアを持って開けておいてあげるなど、どんな小さなことでも誰かの役に立てることにかわりありません。

何か人のために役立つことをしよう！

次に、どのようなことをすれば人の役に立てるか、考えて書いてみましょう。書き終わったら、大人の人と一緒に考えて、実際にどれをやってみるとよいか決めましょう。そのことを毎日の習慣にしてみるのもいいですね。

例：「教室でプリントを配る手伝いをして先生の役に立つ」

ぼく・わたしは _____ をして _____ の役に立てる

ぼく・わたしは _____ をして _____ の役に立てる

ぼく・わたしは _____ をして _____ の役に立てる

ぼく・わたしは _____ をして _____ の役に立てる

一週間のお役立ちチャート

これから毎日、何かひとつ人の役に立てることをしてみてください。どんな小さなことでもいいですよ。どんなことができたか下の表に書きとめておきましょう。一週間の終わりに、いくつできたか数えてみてください。よくがんばったね！

日付	曜日	何をしたか
	月	
	火	
	水	
	木	
	金	
	土	
	日	



変化に対処する

震災や津波はその後の人々の生活を大きく変えてしまいます。地震の大きな揺れや津波は、まわりの風景や人々の暮らしにも大きな変化をもたらします。それらの変化の中には、新しい町に引っ越した、あるいは仕事が変わった、また大切な人を亡くしたことで人生が変わってしまったなど、たいへん大きなものもあるでしょう。一方で、人の心のあり方や物事への感じ方など（たとえば自分の住んでいる町への思いなど）が変わってしまったというように、目に見えないものもあるでしょう。また、変化は全く、あるいはほとんどなかった、という人もいるかもしれません。

心理学の研究によると、変化に対する私達の対処のしかたや考え方、態度によって、私達の心がその変化からどのような影響を受けるかが変わってきます。どんな変化であろうとも、できるだけその変化の肯定的な側面に目を向けるようにすることは心の助けとなります。ここでのアクティビティは、震災後ご自身や子どもが、自らに起こった変化を理解し、それらの変化に対処していくのに役立ちます。それぞれの変化に対し、有効な対処法を考えてみてください。

大人のアクティビティ: 震災後に起こった変化

***注:**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。

震災を体験した人の中には「自分はそんなに影響を受けてない」と感じる人もいれば、逆に「自分の生活は大きく変わってしまった」と感じる人もいます。東日本大震災後あなたは、自分自身や自分の生活に変化があったと感じていますか？ そうだとすれば、それはどのような変化でしたか？ 紙を一枚用意し、下記のような表を作り、「家」「仕事」「住んでいる地域」「自分の気持ちや考え方」「その他」と書き入れてください。そしてそれぞれに、震災後に起こった変化について書き出してみてください。それぞれの変化はあなたにとってよい結果、それともよくない結果をもたらしましたか？ あなたはそれらの変化に対し、どのように対処しましたか？ 前にも触れたように、変化は目に見えるものだけでなく、気持ちや考えにも起こります。それらについても何か気づいた変化があれば、書き出してみてください。

家庭	仕事	住んでいる地域	気持ちや考え方	その他

親子一緒にのアクティビティ: 災害後の肯定的な変化に目を向ける

どのような大災害や悲惨な出来事でも、その後の希望につながるような肯定的な結果が何らかの形で生まれるものです。例えば、1995年に起こった阪神・淡路大震災の後、建築基準が厳しくなり、より安全な建築物が建てられるようになりました。これは災害後に起こった肯定的な変化の一例といえます。悲惨な災害について何か肯定的なものを見つけるのは難しいかもしれませんが、でも子どものためにも、大人自身が悲観的になりすぎないよう、できるだけ希望的・肯定的な面に目を向けるよう心がけましょう。そうすることは、あなた自身や子どもが自分たちに起こった変化に対処し、悲しみや喪失感などの感情に向き合っていくのに役立つのです。

東日本大震災によって起きた変化について、肯定的な側面を子どもと一緒に考えて書き出してみよう。あなたの「家族」「住んでいる地域」などに分けて書き出してみてください。また、将来再び大災害が起こった場合の心構えや備えについて、震災の体験から学んだことについても書き出してみよう。



震災後の変化

地震や津波は大きな自然の力によって、いろいろなものを変えてしまいます。地震により周りの地形さえも変わってしまうこともあります。たとえば、地震でビルが倒れたり、津波で小さな島が流されてしまうこともあります。災害は人々の暮らしや住む場所にも変化をもたらしますね。たとえば地震や津波によって家が壊されると、よそに引っ越さなければならなくなります。また地震や津波は建物や風景だけでなく、人々の気持ちや考え方で変えてしまうことがあります。例えば、家が災害により破損された人は、「もうその家に住んでいたくない」と感じることもあるでしょう。

東日本大震災によって、あなた自身やあなたのまわりには、どのような変化が起きましたか？ 下のそれぞれの欄に、震災・津波によってそれらがどのように変化したか書き出してみてください。それらの変化の中には、すぐもと通りになるものもあれば、長い時間かかってもとに戻らないものもあるでしょう。もしもうすでももと通りになっているものがあれば、それらに○をしてください。

震災・津波により変化したこと:

家での変化:



学校での変化:



家の近所での変化:



自分の気持ちの変化:



ほかに震災・津波によって変化したこと:



恐れや不安に対処する-恐れや不安を感じていることは何か

トラウマとなるようなことを経験すると、子どもも大人も恐れや不安な気持ちになったりします。それらの感情は、東日本大震災のように、壊滅的な被害をもたらし、人々の日々の生活を脅かすほどの大災害後の反応としては全く正常な心の反応です。災害が起こると、それまで思いもしなかったことに対して恐れや不安を抱くようになることがあります。たとえば津波が原因で原発事故が起き、人々の放射能に対する恐怖が増大しました。災害はまた、それまでにすでに心に存在していた恐怖心を増大させることもあります。たとえば災害後に、大人も子どもも、自分自身や自分にとって大切な人の身の安全に関する心配が強まったり、再び大地震が起こるのではないかと不安が高まることはよく見られます。

台風のような災害と違って、地震は予測することが困難です。予告なしに突然起こるために、人々は地震でとても怖い思いをします。また大地震の後、余震が頻繁に、何ヶ月も後にまで続くこともあります。震災の後、恐れや不安な気持ちが起こるのも当然のことです。

恐れや不安は正常な反応である一方、もしそれらが子どもの日常生活に支障をきたすようなら(学校に行けない、友人と遊べなくなるなど)、子どもへの支援・介入が必要です。子どもがうまく自分の不安な気持ちに対処していけるよう支えていくためには、まず子どもがどのようなことに対し恐れや不安を感じているのかを把握しておくことが必要です。このセクションは、ご自身や子どもが自分自身の恐れや不安な気持ちについて理解し、対処するのに役立ちます。

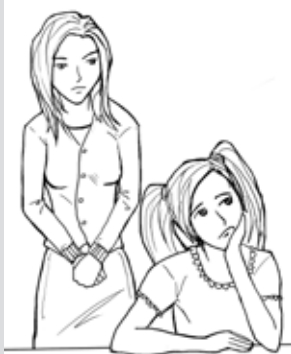
子ども達は、たとえ東日本大震災に関することに恐怖心を抱いていたとしても、それと同時に震災以外のことでもっと悩んでいることがあります。親や教師はこのことを念頭に置いておきたいものです。また、不安感はテレビやその他のメディア報道に触れることで増大してしまうこともあります。16ページにメディア報道についての対処法がありますので参考にしてください。また35ページのリラクゼーション法も効果的ですのでご利用ください。子どもが何を不安に感じているかということは時間と共に変化します。このため、このセクションに書かれているアクティビティを定期的に行うことをお勧めします。

大人のアクティビティ: あなた自身の不安について

子どもは周りの大人を見ていろいろなことを学びます。親や教師など身近にいる大人同士の話を聞いたり観察したりすることで、人はどんなことに恐れや不安を感じるものなのかを自然に学びます。このことから、まずはあなたご自身が、自分が恐れや不安を抱いていることは何であるかについて理解することが大切なことです。自分の恐れや不安を、ご自身では気づかぬまま子どもに伝染させているかもしれないのです。今自分がどんなことについて恐れている・不安を感じているか、紙に書き出してみてください。「家族について」「仕事について」「住んでいる地域について」など、それぞれ分けて書き出してみましょう。書き終わったら、自分が一番思い悩んでいることに○をしてください(ひとつ以上に○がついても可)。

親子一緒にアクティビティ: 子どもの不安について

子どもがどんなことに恐れや不安を感じているか、どの程度理解しておられますか? 親や教師が「子どもがこんなことを心配していた」、「思っていたより子どもの不安度が強かった」などと驚くことがよくあるようです。次ページのアクティビティは、子どもがどんなことを不安に感じているのか理解するのに役立ちます。それがわかれば、子どもの不安を軽くするための対処法を子どもと一っしょに考えることができます。子どもが次のページの回答をしている間に、あなたも子どもがどんなことに不安を感じていると思うか紙に書き出してみましょう。不安をとくに感じているだろうと思うものに○をしてください。双方書き終わったら、それぞれの答えを見比べましょう。どの心配ごとが当たって(あるいは間違っ)ていましたか? 子どもの回答を見て驚いたものはありましたか?





心配ごとはどんなこと？

どんな人にも心配ごとがあります。心配なことがあると、すごく心が動揺してしまうことがありますね。それは「何か悪いことがおこるんじゃないか」と考えてしまうからです。たとえば、「テストがすごく悪い点なんじゃないか」とか、お医者さんに行く前に、「痛い注射されるんじゃないか」などと考えてしまい不安な気持ちになることは誰にでもありますね。

そのような心配ごとの中には、すごく怖かったり、気持ちがとても動揺してしまうものもあります。まずは自分の心配ごとや不安に思っていることを書き出してみましょう。そしてそれらは、あなたの心にどの程度影響しているか、一番当てはまるものを選んで○をしてください。あなたはその心配ごとについて「少しだけ」、「ときどき」、それとも「たくさん」考えますか？



ぼくの(わたしの)心配ごと

その心配ごとがどれほど心に影響してるか:

_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん
_____	少しだけ	ときどき	たくさん



恐れや不安をやわらげるために

恐れや不安な気持ちが起こるのは珍しいことではありませんが、放置するとより深刻な問題となってしまうことがあります。このため、恐れや不安が起こった時の対処法を子どもが身につけておくことが大切です。一般的に効果的な方法には、「気持ちを誰かに話す」、「徐々に恐れや不安に直面する」、「恐れや不安に直面することを強化する」、「実用的な解決法を見つける」があります。

誰かに気持ちを話す： 不安な気持ちを誰かに話し受けとめてもらうことは子どもの不安をやわらげます。不安や恐怖を感じた時、誰か安心して自分の気持ちを話せる人を見つけておけるよう手助けしましょう。子どものまわりの大人の中で、誰か子どもが信頼して話せる人を学校(先生やカウンセラー)、家庭(親や兄・姉)、またそれ以外の場所(親戚や年上の友人)に分けてリストを作成します(27ページ参照)。それらの人の名前と電話番号を紙に書き、子どもがそれをいつも身につけておくようにすると安心できます(前もってその人たちに、子どもの話をきいてもらうようお願いしておくといよいでしょう)。

徐々に不安や恐怖に直面する： 一見矛盾しているようですが、子どもが「安全」と感じられる状況の中であれば、恐れや不安の対象となっていることに徐々に直面することで、それらの感情が軽減されます。たとえば親が子どもをあずけ出かけることに対し子どもが不安を感じている場合、子どもに「親は自分を置いて出かけても、時間が経てば必ず帰ってくる」という体験を繰り返しさせれば、不安な気持ちが徐々にやわらいでいきます。はじめは親の外出時間を短くして行い、徐々に長くしていくのです。もうひとつの例としては、暗い部屋で寝ることを怖がる子どもを、最初は明るい部屋で寝させ、徐々に部屋を暗くし慣らしていくことで、次第に不安が軽減され、暗い部屋でも寝られるようになっていきます。

恐れや不安に直面することを強化する： このように不安なことを克服できたら(暗い部屋で寝るなど)、またはそれに少しでも近づけたら(薄暗い部屋にしばらくいたなど)子どもを褒めましょう。ごほうびとして一緒に遊んであげる、お気に入りのおやつを与えるなどすることで、子どもの「もつとがんばろう」というやる気や「不安に立ち向かおう」という勇気が強化されます。しかしごほうびとして、嫌がる学校を休ませたり、怖がっているからといって子どもの好きなようにさせることはよくありません。子どもが怖いと感じている対象を避けさせても不安は軽減されません。逆に、そうすることでさらに恐れや不安を増大させることになってしまうのです。

実用的な解決法を見つける： 不安感は、思ったよりも簡単で実用的な方法で、かなり軽減されたり解消されることがよくあります。例として、新しい学校に通うことに不安があるとします。有効な対処法にはどんなことがあるでしょうか。例えば学校が始まる前に子どもと学校に行きひと通り見学しておく、学校に慣れるまで送り迎えしてやる、教師に頼んで当面子どもをヘルプしてくれるお世話係のような生徒をつけてもらう、などの対応法があるのではないのでしょうか。これらのような比較的シンプルな方法でも、子どもの不安を軽くするのにかなり有効です。

親子一緒のアクティビティ: 不安な気持ちを軽くするためのプラン作り

子どもの心配や不安を軽くするための対処法には親子いっしょに楽しくできるものもあります。まずは白紙のカードを用意します。そして25ページで子どもが書き出した心配ごとの中からひとつ選んで、子どもにカードの一面に書かせます。その不安を軽くしたり、解消したりするためにできる対処法を親子いっしょに考えましょう。いくつか浮かんできたら、それらの方法をカードの裏に書かせます。子どもはカードに書き出した対応法を覚えてもいいですし、あるいはいつもカバンに入れておくようにすると安心できるでしょう。そのカードにある不安な気持ちがおさまったら、その心配ごとには×をするか、カードをやぶりすてみましょう！



不安をやっつけよう

何か心配ごとがあると、心が苦しいことがありますね。そんな時、ひとりで抱えこまずに誰か大人の人にその気持ちを話すことがとても大切です。心配や悩みがある時、そのことを言葉にすると、気持ちが楽になるからです。あなたには自分の心配ごとや不安に思っていることを話せる人はいますか？ それは誰ですか？

家で、学校で、またそれ以外のところで、あなたが信頼できて、安心して心配や悩みを相談できる大人は誰か考えてみましょう。そして下にあるそれぞれの場所で、心配や不安な気持ちがおこった時に相談できる人の名前をひとりかふたり書いてください。もしひとりも考えつかなければ、お父さん・お母さんや先生など、まわりにいる大人の人に相談しましょう。

心配ごとや不安な気持ちを相談できる人リスト:

家で: _____

学校で: _____

それ以外で: _____

不安な気持ちに対処するためにできる方法がもうひとつあります。それは「不安対処法」を考えておくことです。25ページに出てきた心配ごとの中から、とくに不安に感じていることを5つえらんで下にご書いてください。そして大人の人といっしょに、その心配ごとについてどう対処できるか考えてみましょう！その方法をそれぞれ右側にご書いておいてください。



ぼく・わたしの心配ごと



ぼく・わたしの心配ごと対処法

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |



嫌でも浮かんできってしまう考えや嫌な夢に対処する

トラウマとなるようなできごとを経験した後、そのことに関する考えやイメージが、嫌でも子どもの頭の中に浮かんでくる場合があります。例えば東日本大震災を例にとると、学校で勉強していたり何かほかの活動をしているときでも、地震のことが頭から離れなかったり、家が津波で流される場面が頭に突然浮かんできたりするのです。それが寝る前に起こると、眠れなくなったり、寝てもすぐに起きてしまったりします。大災害を経験したことがある子どもの中には、その体験を思い起こさせるようなできごと(大きな音や豪雨など)があると、恐れや不安な気持ちに襲われたり、悪夢を見たりする子もいます。もしあなたの子どもが以前に大きな災害を経験したことがある場合、この度の震災へのストレス反応の度合いがより過敏になっていると考えてよいでしょう。

そのような、嫌でも浮かんできってしまう考えやイメージや悪夢などは、大災害の後数週間から数ヶ月の間によく見られる反応です。時にそれらは子どもにとって大きなストレスとなったり、日常生活の支障となることもあります。ここでのアクティビティは、そんな考えやイメージが浮かんできたり、悪夢を見たり、眠りが妨げられてしまったときに、子どもが対処できるのに役立ちます。

対処法のひとつとして、嫌な考えが浮かんだ時、何か心が落ちつけるイメージなどを頭に思い浮かべるよう導いてあげるとよいでしょう。もし寝る時間に頭に浮かんでくるようなら、何か心地よい気分になれたり、嫌なことから気をまぎらわせるようなことを寝る前の日課として取り入れるとよいでしょう。例えば寝床でお話をしてあげる、落ち着ける音楽をかけるなどがあります(14ページの「普段の生活のリズム」参照)。また他にもテレビの視聴を控えること(16ページの「報道に必要以上にさらさない」参照)、体の健康を促すこと(18ページの「心身の健康を保つ」参照)、更に、子どもが楽しいと思えることをさせるのも役立ちます。もし悪い夢を見たら、どんな夢でも親に話すよう伝えておきましょう。そうすることで気持ちが楽になるはずですよ。

親子一緒のアクティビティ: 嫌な考えを止める

震災・津波に関係した考えやイメージなどが頭に浮かび不安になったりすることはないか、子どもに聞いてあげてください。もしそのようなことがあれば、災害のような怖いことがあった後ではそのようなことがあっても正常であることを伝えてあげましょう。そんな考えやイメージがどの時間帯に起こるのか聞いてみてください。そして子どもに、今度嫌な考えやイメージが浮かんだら、それをまず**止めて**、何か別なことを頭に思い浮かべるように伝えましょう。子どもといっしょに「止まれ」のサインを作り、今度そのようなことがあれば、その嫌な考えやイメージを即座に止め、何か気分を変えられるようなことをするよう指導しましょう。

子どもと一緒に次のページにあるアクティビティを行います。始める前にコピーを取っておくと子どもがそのコピーを持ち歩くことができます。子どもに「止まれ」のサインに色ぬりさせます。下半分は、何か嫌な考えやイメージが頭に浮かんできた時、子どもが他のことをして気分を変えられるよう、親子一緒に考えた対処法を書き込むためのものです。何をするかは時間帯によって変わってきますね。下記の例を参考に、子どもと一緒に効果的な対処法を考えましょう。

昼間

友達に電話する
親や親戚に電話する
好きな本を読む
自転車に乗る
家族をハグする(抱きつく)
好きな歌を歌ったりハミングする

夜間、寝る時間

好きな物語を読む
落ち着ける音楽を聴く
頭の中で100から1まで数える
リラクゼーション法をする(P35参照)
すきなお絵かきをする
寝つくまで添い寝してもらう

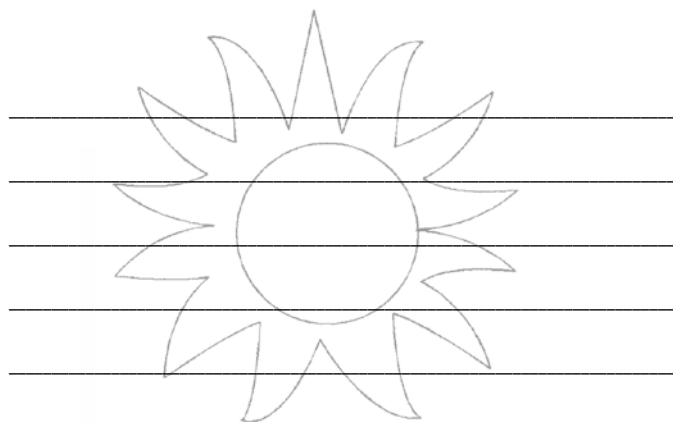


こわい夢をみたり、いやな考えが頭にうかんだとき:

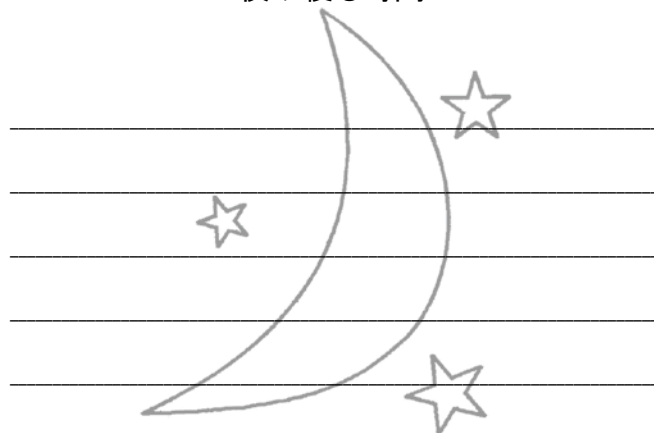


...まずはそのことについて考えるを止めよう！
そして何かほかのことを考えよう！

昼間



夜や寝る時間



こわい夢を見たり、いやな考えが頭にうかんだとき、まずはそのことについて考えるのを止めよう。そしてそのあとで、今までにあった楽しかったときのことや、気持ちがおちつけるような場面を頭に思い浮かべよう。そんなときに頭に思い浮かべるとおちちけるような場面やイメージにはどんなものがありますか？ 今度こわい夢をみたり、いやな考えが頭に浮かんだときにすぐに使えるよう、下に書きだしておきましょう！文章でも絵でもいいですよ。



怒りの感情に対処する

子どもや大人が災害後に怒りを感じるのは珍しいことではありません。とくに個人的に影響を受けている場合などはなおさらです。震災後は生活自体も困難になるので、ストレスが増加するのがふつうです。長期間にわたり、いろいろな意味で生活が妨げられることとなりますので、それがストレスを余計感じさせることとなります。余震や原発事故に関する出来事も多くの人を心配させています。いろいろなことが不満に思えても当然ですが、他にも多くの人が同様の状況におかれていることも覚えておきましょう。親子共に、怒りの感情に前向きに対処する方法をみつけましょう。

子どもたちは嫌なことが起こると「誰かのせい」にしたいのかもしれません。あるいはいつもよりイライラして見えることがあるかもしれません。もしあなたの子どものような状態にいる時は、そんな気持ちになるのは正常で自然なことであることを伝えましょう。でも他人に八つ当たりするのは解決にはならないことを説明してあげましょう。例えば、怒りの感情を持つこと自体に問題はいいけれども、他人とケンカをしたり、口論するのはよくありません。また、他人や動物に意地悪をするのもよいことではありません。

このセクションは、子どもがうまく自分の怒りの感情に対処できる術を学ぶのに役立ちます。うまく怒りをコントロールできるようになれば、他者とのいさかきを解決できるので、さらなる新しい問題が起こってしまったり、それが周りの人のストレスとなってしまうということも防げます。このセクションはまた、子どもが怒りの対処法を学ぶのをうまく支援していけるようにあなたがプランを立てる上でも役立ちます。

大人のアクティビティ: 怒りマネジメントの計画を練る:

子どもの行動を一週間観察して、記録しましょう。怒りが爆発したとき、爆発の前、爆発の最中、爆発後に何があったかを記録してください。この枠組みを使って、「怒りをどのように対処すればよいか」の計画をたててください。

事前: 誰に対して怒っているのか、どんな状況が怒りを起こさせたのか？

最中: 子どもが怒っている最中どう行動したか？

事後: 怒りがおさまった後どうなるか？ 子どもをいましめるか？ それともあたかも何も起こらなかったように子どもの行動を無視するか？

もし怒りやイライラの対象が、いつも同じ人や状況に向けられている場合、何とかその状況を変えるようにして、怒りが爆発するのを防ぐようにしてください。たとえば、もしきょうだいがテレビのチャンネルを勝手に変えてしまうことで怒っているとしたら、家族でテレビを見るときルールをつくとよいかもかもしれません。自分の怒りの気持ちを相手に話すこともよいかもかもしれません。そして、子どもが怒らずに問題を解決できた場合、「弟とけんかしないでえらいね」などとほめてあげましょう。子どもが好きなゲームと一緒にするなどして遊んであげることをごほうびにするのも時にはよいでしょう。

また、子どもが怒りを爆発させた後どうなるかということにも目を向けましょう。怒ったことで子どものしたいように事が運びましたか？ このように子どもの怒りから発する言動をそのままにしてしまったり、言いなりになってしまわないようにしましょう。その代わりに、冷静に「怒りを感じることは自然なことだけれども、怒りを行動に起こすことはよくないことを説明してあげてください。子どもを静かに座らせて冷静になったら、何で怒っているのか、どうしたらその状況を打開できるか話し合ってみましょう。もしこの方法がうまくいかない場合、何らかの形で子どもに責任を取らせる必要があるかもしれません。例えば、子どもの年齢にもよりますが、好きなテレビ番組を見られない、いつもの就寝時間より30分早く床にはいる、もしくは何か家の手伝いをさせるなどが適当でしょう。

親子一緒にのアクティビティ: ロールプレイ

子どもに次のページにある質問に答えさせてください。その後、怒りを感じた時に何かほかにできることがあるか、子どもとアイデアを話し合ってください(例: 絵を描いたり、心の中にあることを文字にしたり、深呼吸を何回かしたりなど)。そして大人と一緒にロールプレイをしてください。子どもがいつくようなことを大人がロールプレイとしてやってみて、31ページの下のところ子どもが考えた、前向きな対処法の中からひとつ子どもに選ばせ、それを練習してみましょ。他の家族と一緒にしてもよいでしょう。



怒りの対処法:

地震の後、怒りを感じたり、動揺したり混乱したりする人もいます。それは地震のためにいろいろなものが破壊され、自分や家族の生活が困難になってしまったからかもしれません。

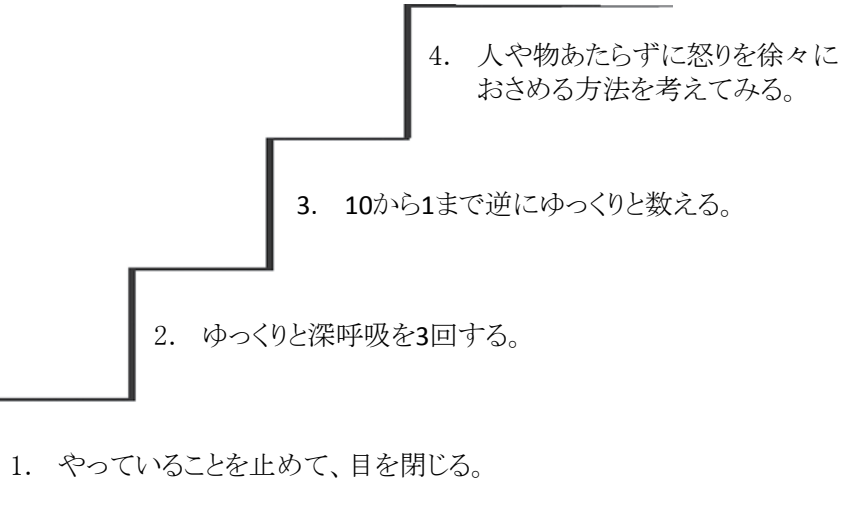
1. 地震が起こったために、もしあなたの生活が変わってしまったとしたら、それらにはどんなことがあるか、書き出してみてください。もし必要ならば、ほかの紙を使ってください。

例: 停電になってとても寒かった。

2. あなたの家族や友達、そして先生などの生活も変わってしまったかもしれません。もしそうなら、その人たちの生活がどのように変わったのか、考えて書き出してみてください。

例: 地震のためにお父さんは仕事に行けなくなった。

嫌なことが起こると、人はいつも以上に、怒ったりイライラしたりすることがあります。怒りを感じるのは自然なことだとしても、それを他の人や動物にぶつけるのはよくありません。もし誰かに怒りを感じて、口論やケンカをしそうになったとき、次のステップを踏んで気持ちを落ち着けてください。



3. 別の紙に、怒ったり人と口論をしたときにあなたに何ができるか、役に立つ方法を絵で描くか、文章にして書き出してみてください。もしヒントが必要なら、誰か大人の人に聞いてください。



悲しみや喪失感に対処する

トラウマとなるような出来事が起こった後は、子どもも大人も悲みや喪失感を感じるかもしれません。このような感情は、災害後にはよく見られます。特に、災害によって大切な人やペットなどを失ったり、持ち物が破壊されたり、災害前と生活が劇的に変わったりした人たちにはより強い感情が起こり得ます。何も失わなかった人でも悲しみを感じるかもしれません。悲しみを感じるのにはいろいろな理由があります。家や仕事を失った人たちのことを考え気の毒に思ったり、どうしたら少しでも状況を改善できるかわからないことが悲しく感じられたり、あるいは災害が起こってから「全てが以前とは変わってしまった」などと感じることもあるでしょう。

ここでのアクティビティは、あなたと子どもが自分自身の悲しみや喪失感と向き合い、それらの思いを互いに話し合うことを目的としています。もしここにあるアクティビティを行うことが適切でないと感じられるようでしたら、行う前に、スクールカウンセラーなどのメンタルヘルスの専門家に相談してください。もし子どもの悲しみの度合いが心配な時は、下記の「うつの兆候に気づく」を参考にしてください。

一般的に、悲しみを感じる時にできること:

- 失わずに残っているポジティブなことに気を向ける(例:健康、家族、友達、ペットなど)。
- ゆううつな気持ちになった時、友達や家族と話す。
- 通常「楽しい」と感じられることをする。
- 何か他の人の役に立つことをする(20ページにある「役立つこと一人を支援する」参照)。

親・教師への注意事項:うつの兆候に気づく

トラウマとなるようなことが起こった後、悲しい、気持ちが落ち込む、もしくはイライラする、という感情は往々にして起こります。これらは大切な人や大事なものを失った後に起こる通常感情です。しかし、もしこの様な気持ちが3週間以上続く、もしくは日常生活に支障が起こるときは、スクールカウンセラーなどの専門家に相談しましょう。

子どものうつの兆候の例:

- 悲しみやイライラ気分が持続する
- 通常している活動に興味を失う
- 食欲や体重の変化
- 自分は愛される価値がないと思う
- 自殺願望や死について繰り返し考える
- 注意・集中力が低下する
- 不眠、もしくは睡眠過多
- 元気がない、気力の低下
- 成績の低下
- 友達と遊ぶことに興味を失う、退屈しやすい
- 説明できないいらだち、泣くこと、不平不満、怒り、敵対心、いらだち感が増す
- 失敗したり否定されることに対し極端に敏感になる
- 身体的症状が頻繁に起こる
- 家族や友達との関係が困難になる

親子一緒にのアクティビティ: 効果的な対処法のアイデア

次のページのアクティビティを子どもと一緒にしましょう。人、ペット、または物など、失われなかったことに注意を向けましょう。子どもの場合、呼び方がわからない物があったり、どう描いたよいかわからなくなったりして助けが必要になるかもしれません(例:安心感の喪失など)。子どもがやり終えたら、何か気分が晴れるような、楽しめることをしましょう。例えば、毎日の生活に子どもの好きなアクティビティを加えるなど(14ページ参照)、役立つかもしれません。

地震のために失くした物もあるけど、ぼく・わたしには○○がある。いてくれる。



よくある質問とその回答

子どもがまた地震がくることを心配しています。何と言ってあげたらよいのでしょうか。

大地震の後には余震があるのはふつうです。ときにはかなり強い余震もあります。災害に対処しようと努力している人々にとって、これは事をより困難にします。子どもは家族に大切に思われている存在であることを伝え、どんなことをしても子どもの安全を守る用意があることを話してあげると安心します。再び地震があるかもしれないことは正直に言ってあげましょう。でもできるだけ安心できるように努めて話すことを忘れないようにしましょう。こんな風に話してあげるのはどうでしょうか。

「また地震が来るかもしれない」と心配するのは当然よね。たくさんの人が、また地震が起きたらどうしようと心配しているのよ。大人はみんな、どうしたら子どもたちが安全でいられるか、一生懸命考えているの。地震の研究をしている人たちや消防士、警察官の皆さんが、みんなが安全でいられるように一生懸命働いてくれているんだよ。」

(全米スクールサイコロジスト協会から参照)

放射能に関する子どもの不安にどう対処すればよいのでしょうか？

日本では、多くの家庭で、放射能被爆について心配しています。福島第一原子力発電所に近い地域では、なおさらです。避難区域外に住んでいる家庭でも、放射能被爆に関しての不安材料がたくさんあります。たとえば、これまでに実際に被爆があったのかどうか、また、どのレベルの被爆が現実的に人体に危険を及ぼすのかななどを、明確に示すことはまだ困難な状態です。ほとんどの場合、長い年月が経過しなければ問題の程度はわからないでしょう。実際には、低レベルの放射能被爆が長く続いたとしても、健康に大した影響は無いのかもしれませんが。しかし、確実なことはまだわからないままです。

しかし過去の調査の結果、以下のようなことがわかっています。それは原発事故後、実際には放射能被爆そのものは無かった場合でも、放射能被爆に対して人々の持つ不安が、その後の精神的な不調と大いに関係しているということです。つまり、このような場合には、実際の被爆より、被爆に対する不安や心配の方がより大きな問題だということになります。

被爆について不安を持つ親は、子どもにその不安を伝染させることにもなります。不安やストレスは、子どもと大人双方の身体や心の健康にも不調を招きかねません。だからこそ、大人が自分自身の放射能関連の不安にうまく対処し、その不安が子どもたちに伝染しないようにすることが重要なのです。

大人や子どもが不安にうまく対処するためのよい方法：

- a) 放射能被爆を軽減するため、適切な予防策をとる。
(例えば、うわさにまどわされず信頼性の高い科学的なデータや情報にもとづいて行動する)。
- b) 放射能被爆や原発関連を扱ったメディアやニュース番組を見過ぎないようにする(16ページ、「報道に必要以上にさらさない」参照)。
- c) 心配になるときは、考えるのをいったんやめたり、あるいは他のことを考えるようにする。
- d) 用心は大切だが、生活していく中ではある程度の不確かさは常に存在するものだ、ということを受け入れる。心配しすぎるあまりに、日頃している活動を止めてしまったりしないようにする(14ページ、「役立つこと - 普段の生活のリズム」、及び18ページ、「役立つこと - 身体の健康を保つ」参照)。
- e) もし、不安が深刻なもので、転居することが一つの選択肢として可能ならば、それも考慮する。

また、調査の結果からわかったことに基づいていけば、放射能被爆を避けるために子どもたちを家族から引き離して移り住ませるということはお勧めできません。

そのような状況下での心理的なストレスは、健康問題や不安・気分障害を引き起こしかねないからです。

子どもが放射能被爆について心配している様子が見られるならば、このようなことを言うてもいいでしょう。

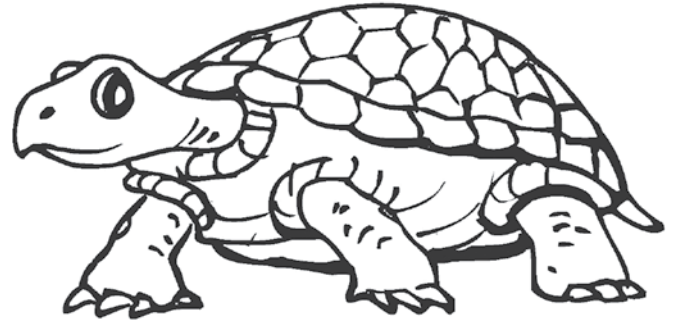
「放射能被爆のことを心配してしまうのは当たり前のことなんだよ。このことはたくさんの人が心配している。でも、みんなが君や、君の家族や友達が安全でいられるように頑張ってるんだ。放射能被爆を減らすために一步一步進んでいってる。[ここであなたが実際にしている具体的なことをあげてください。例えば、汚染された食物を食べないようにしている、放射能レベルが高いところでは遊ばないようにしているなど。] 政府の人達もみんなに情報をくれたり、みんなの安全を守るために一生懸命働いてくれるからね。」

どうしたら子どもたちをリラックスさせてあげられるでしょうか？

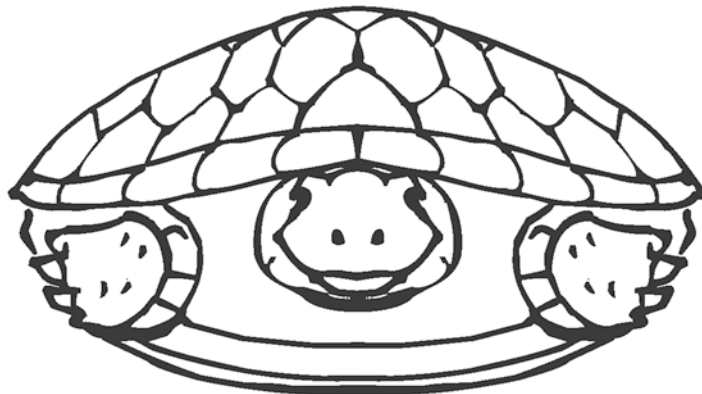
カメを使ったリラクゼーション法をやってみましょう。カメが危険を感じる時にどうするか話してあげてください。カメは自分の甲羅の中で、落ち着けるように引きこもります。恐れや怒りを感じた時、またストレスがある時、子どももカメと同様に、自分の心のなかに安全な甲羅を作り、その中で心を落ち着かせることができることを話してあげましょう。子どもたちは次のことをして心の中に甲羅をつくることができます：頭を下げて静かなところや、違う部屋にいてみる、また単に目をつぶってもいいでしょう。

いったん子どもが心の中の甲羅に入ったら、リラックスする事が大切です。次のことをしてください。

- 1) 足をしっかり床につけて、心地よい姿勢で座ります。
- 2) 深呼吸をいくつかする：おなかが風船のように膨らんだりしぼんだりするのを感じてみてください。
- 3) ゆっくり10か20までかぞえます。
- 4) どこか楽しめる場所を思い浮かべてみてください。例えば、太陽の光を浴びて原っぱで寝そべっているところ、雲にのって空に浮かんでいる自分、その他落ち着けるようなイメージを思い浮かべてください。
- 5) 夜寝る前や心配になって怖くなってしまった時などにこれをするよう言ってあげてください。



注：両親がリラックスしていることも大切です。このカメを使ったリラクゼーションを子どもと一緒にやってみて、緊張や心配の状態からちょっと一休みしましょう。または、たとえ毎日2-3分でもいいですから、どこか静かなところを見つけて上記のリラックス法を試してみてください。



地震のためにどこかに転居しなければなりません。どのように子どもの手助けができるでしょうか。

トラウマとなるようなことを経験した子どもたちに役立つ対処法が、この様なときにも役立ちます(14-21ページ参照)以下に役立つ情報を記します。

- 大切な勉強の機会を逃さないように、学校になるべく早く行けるようにしてあげてください。新しい友達を作ったり、建設的な活動をすることに気持ちを向けることが、毎日の平常心を取り戻すのに役立ちます。もし新しい学校に行く事になったら、新しい環境に慣れるよう、誰か面倒を見てくれるお世話係のような子どもをクラスの中でつけてもらえないか、先生に聞いてみましょう。
- 子どもは今までいた友達のことを恋しがります。もし地元の友達と連絡がつけば、Eメール、電話もしくは手紙を書くことを勧めあげてください。もし連絡先がわからないときは、今度会える時に、友達に自分はどんな生活をおくっているのか話すのに役立つよう、日記をつけたり写真を撮っておく事などを勧めみてください。
- 困難な状況をなるべく前向きに思えるよう工夫してみましょう。例えば、新しい土地への引越を「冒険」にしたててみましょう。この冒険を「旅行記」もしくは「日記」として書き留めておくよう子どもに勧めてください。この旅行記を「地震が起こってからの私の冒険記」と名づけてもよいでしょう。冒険の様子がわかるように、毎日何をしたかを記録したり、絵や写真を挿入してみましょう。いつかこの話をする日が来るかもしれません。
- たとえ15分でも、家族で毎日何か楽しめる事をしましょう。一緒に散歩する、あるいはトランプなどの簡単なゲームをするなどもよいでしょう。これは家族全員が直面している困難やチャレンジから気持ちをそらすことに役立ちます。

子どもが専門家に見てもらふ必要がある事を見極める際の、注意点を教えてください。

子どもをメンタルヘルスの専門家に診てもらったほうが良いとき:

- 子どもがいくつかのストレス反応(8ページ)を感じており、それが2-3ヶ月しても良くならない場合。

もしくは、

- 地震の影響がとても強く、学校、家庭や友達関係などに問題が出ている場合。

このアドバイスは大人にも適用できます。もしあなたのストレス反応が2ヶ月してもあまりよくなりません、もしくは毎日の生活に支障が出ている場合、専門家の助けを求めましょう。

役立つウェブサイトやリソース

東日本大震災支援サイト:

JAMSNET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

東日本大震災 NYから心の相談110

震災後の心のケアや支援活動に役に立つ文献やビデオレクチャーが掲載されている。9・11事件やハリケーンカトリーナ後アメリカで使用され有効であった文献やマニュアルなども掲載。Eメールや電話、スカイプなどを通して支援者へのコンサルテーションも行っている。

<http://jamsnet.org/110.php>

一般社団法人 日本学校心理士会 子ども・学校支援チーム

災害における子どもの心のケアや学校支援に関するアメリカのNASPの資料を翻訳・翻案したものに、「避難児童生徒(転入生)を迎える10のポイント～チーム援助」とNASP資料などの短縮版を加えた文献を提供している。

<http://gakkoushinrishi.jp/saigai/index.html>

日本トラウマティックストレス学会

これまで多くの災害や被害者支援に携わってきた当学会の理事が、東日本大震災被災者に心理的支援を行う方のために参考となる資料をまとめ提供している。

<http://www.jstss.org/info/pdf.html>

災害で大切な方を亡くされた方へを支援するウェブサイト:

災害グリーフ(悲嘆)サポートプロジェクト

この震災で大切な人を亡くされた方や、当事者の周囲にいる方、また支援に携わる方に向けて、「悲嘆」や「グリーフケア」に関する有益で正確な情報を提供している。わかりやすい言葉でどう子どもに接したらよいかのガイドラインも掲載されている。

<http://jdgs.jp/4supporter/care4child.html>

特に被災児童に対応する学校関係者はこちらを参照。http://jdgs.jp/_userdata/JDGS_4_Teachers.pdf

東北大震災で被害にあった各県のウェブサイト:

被害、復興状況、災害者にとって役に立つ情報などが掲載されている。

宮城県:<http://www.pref.miyagi.jp/>

岩手県ホームページ:<http://www.pref.iwate.jp/>

福島県:<http://wwwcms.pref.fukushima.jp/>

茨城県ホームページ:<http://www.pref.ibaraki.jp/>

参考文献:

藤森和美・前田正治 編著 「大災害と子どものストレス:子どものこころのケアに向けて」誠信書房、2011年10月10日

片山和子、湯汲英史 共著 石崎朝世 監修「震災と心のケア:子どもの心の傷がPTSD になる前に」日東書院 2011年7月1日

文献

1. La Greca, A. M., Silverman, W. S., Vernberg, E. M., & Roberts, M. C. (2002). **Helping Children Cope with Disasters and Terrorism**. Washington D.C.: American Psychological Association.
2. La Greca, A. M., Silverman, W. S., Lai, B., & Jaccard, J. (2010) Hurricane-related exposure experiences and stressors, other life events, and social support: Concurrent and prospective impact on children's persistent posttraumatic stress symptoms. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 78, 794-805.
3. La Greca, A.M., & Silverman, W.S. (2011, in press). Children and disasters and terrorism. In P. Kendall (Ed.), **Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures** (4th Ed). New York: Guilford Press.



付録

地震の後、安全を守るには

地面のゆれが止まっても地震の危険が去ったわけではありません。事実、多くの負傷は地震が過ぎた後に起こります。余震は損傷を与えたり、復興作業や再建の努力を妨げたりします。

特に子どもは地震後に負傷するリスクが高いといわれています。瓦礫が地面に開いた穴や他の危険物や倒木や電線を覆っていたり、危険な破片が地面に散らばっていたり、野生の動物や恐れをなしているペットがうろついたり、その他数多くの有害でありうる状況があり、子どもは簡単に負傷しやすいので注意が必要です。

事故は起こりうるものですが、ちょっとした事につけるだけで、重傷を負う危険性を大きく減らすことができます。以下にくつかのアイデアをあげます。

- 地震後に遭遇するかもしれない危険性について子どもと話しましょう。
(次のページのよくある危険性の高い物のリストを参照してください)
- 子どもを家の中に入れる前に、家の中にある危険性を伴う可能性のある物を片付けましょう。
- 外で遊ぶのに「安全な場所」を明確にしましょう(下の「大人のアクティビティ」参照)
- 誰か責任感のある大人の人にいつも子どもを見てもらうようにしましょう。
- 夜になったら子どもは外で遊ばせないようにしましょう。

大人のアクティビティ: 子どものために「安全な場所」を設ける

よく子どもたちは災害後、外で遊びたがります。もし住居近くが地震、津波、そして放射能の影響を受けているとしたら、危険な瓦礫やその他の危ないものが家の外に散らばっているかもしれません。子どもを損傷から守るために、子どもが安全に遊べる「安全な場所」を設けることが役立ちます。

子どもが遊ぶためにあまり広くない場所を選びましょう。注意深くその一帯を調べ、瓦礫やその他子どもを傷つけるようなものがあったら、それを取り除きましょう(例えば釘、ガラスの破片など)。そして、安全な場所が確保できたら、その境界線を明るい色のリボンや見やすいもので印しましょう。子どもをそこで遊ばせる前に、子どもと一緒に見回り境界線を確認します。また、遊ばせる際は常に誰か大人が見守るようにしましょう。



地震/津波/放射線汚染後に身の安全を保つには:

地震や津波は地域に多くの被害をもたらします。地震や津波の発生中はもちろんのこと、終わった後にも大きな危険が伴います。地震や津波の後も負傷などしないよう安全に十分気をつけましょう。以下にどのようにしたら身の安全を保てるか、いくつかあげてみます。

地震・津波後の安全を保つために気をつけること

気をつける事:

- 歩いたり、座ったり、触ったりするところに気をつけましょう。瓦礫につまづいたり、ガラスの破片やほかのものが当たったものなどでケガをしてしまうかもしれません。
- 道を渡るときに十分注意しましょう。車はいつものように止まってくれないかもしれません。
- 水道水が飲めるようになるまでは、市販のボトル入りの水だけを飲むようにしましょう。

してはいけない事:

- ぶら下がっている電線やそれが触れているものにも触らないようにしましょう。
- 洪水でたまった水の中や水溜りに入って遊ばないようにしましょう。
- 野性の動物や飼い主のいなくなってしまったペットに触るのはやめましょう。傷ついたり怖がっているかもしれないので、噛みつくかもしれません。
- 夜、暗くなったら外で遊ばないようにしましょう。

下の絵を見てください。害を及ぼすと思われるものを全部○で囲んでみましょう。地震や津波があった後、これらのようなものに近づかないようにしましょう。

