

パンデミック中にアジア系の人への差別や憎悪犯罪が増したと報告されています。先月にはアジア系スバを狙った連続銃撃事件が発生しました。メディアもこの報道で溢れています。こんな中、我われ日本人も「自分や家族が被害にあうのでは」と不安を感じても不思議はありません。子供達もさまざまな情報に触れ不安を抱えているかもしれません。子供の様子に注意し必要なサポートしてあげてください。ストレス反応には感情の変化(不安、怒り、落ち込みなど)、行動の変化(集中力や学業などの生産性の低下、おねしょの再発などの退行他)、身体不調や不眠などがあります。まずは子供と話す時間を作り、彼らがどんな情報に触れどんなことを感じているか聞いてみましょう。

「自分や家族が殺されるかもしれない」と恐れているかもしれない。子供の話をじっくり聞き、「そう、怖いね」などと気持ちに共感し受け止めましょう。但し無理に話させるのは避けましょう。幼い子は通常絵や人形などを使って感情を表します。そのような表現にも目を向けてあげて下さい。なるべく安心できるよう、親は全力で子どもを守っていることを言葉や行動で伝えましょう。学校でもアジア系生徒の安全を守るための力を尽くしていることを伝えましょう。万が一子供自身が嫌がらせを受けることがあれば、親が専門家であるスクールサイコロジストに直接相談できます。子供の様子で心配なことがあるば早めに相談されることをお勧めします。家庭や学校以外にも、警察他政府の機関、アジア系人権擁護団体、また数多くの一般人がアジア系の安全や権利を守るために尽力してくれていることも伝えましょう。

## パンデミック下のアジア系への差別や憎悪犯罪にかかわる子どもの心のケア

ニューヨーク日本人教育審議会  
教育文化交流センター・教育相談室 教育相談員  
クリニカルサイコロジスト 森真佐子相談員(Ph.D.)



子供の質問や興味に従い、事実に基づいた情報を、発達段階に沿って伝えるとよいでしょう。コロナ禍が長く続き、強いストレスから怒りが募り、その矛先をアジア系に向けてしまう人がいること、心が病んで罪のない人を傷つけてしまう人がいることも、必要最小限に伝えるとよいと思えます。このような機会に、親の価値観に沿い、人の命や尊厳どの人種・民族に属すかに関わらず、あるいはどの性別・宗教・性的指向であるかに関わらず、誰も同じように大切なことを伝えられるとよいでしょう。それらの特徴があるためにハラスメントや暴力で攻撃することとは間違っていること、法律に反すること、絶対にいけないことを伝えてあげて下さい。

同時に子供にどんな感情や反応があっても自然なことを伝えましょう。過度な怒りや復讐心などを露わにしている場合は、一旦は気持ちを受けとめ共感した上で、暴力は何の解決にもならないことを説明し、子供の感情をより適切な形で表せるよう導いてあげて下さい。子供が望めばローカルな政治家に自分の願うことを手紙で送る、人権擁護団体への寄付を募るなどして自分の思いを行動化することはコントロール感や自己効力感が得られることにもつながります。メディア報道にはなるべく晒さないよう気をつけて下さい。できるだけ普段の生活のリズムやルーティンを保つことは安心感につながります。しかし必要に応じて一時的に期待度を下げる(勉強量などの調節)のも大切です。自然の中を散歩、公園でピクニックなど楽しい時間を持つのもよいでしょう。

子供が聞きたいことがあるばいつでもそうしてよいことを伝え、コミュニケーションをオープンにしておきましょう。こんな複雑な問題について親がすぐに答えられなくても自然です。わからないことはわからないと伝え後で答えたり、大きい子には一緒に考えるのもよいと思えます。親が子供と向き合えるよう、思いを共有するのともよいと思えます。子供は非常に時に、親を見てどう反応すべきか、どのように対処すべきかを学びます。親自身ができるだけ心落ち着いていられるよう、親のセルフケアにもお気をつけ下さい。ストレス反応から登校や学業、交友面など生活の大事な側面で支障や体調不良が起きている場合は、早めに専門家に相談下さい。

本欄への相談は

- NY 日本人教育審議会  
教育文化交流センター  
Tel: 914-305-2411  
Fax: 914-921-0393  
info@jec-ny.org
- コメット  
www.famnet.net/komet  
jt22461007@yahoo.co.jp