

デヴィッド・フェスラーM.D.

地震と他の天災に関して子ども達と話すことについて

保護者の方々や教師は自然災害について子ども達と話さなくてはならない状況に置かれていることと思います。これらは難しい会話であるかもしれませんが、とても重要なことです。この様な災害時に何が'正しい方法'で'何が間違っているのか'ということはありません。お役に立つかもしれない博士からのいくつかの提案です。

1. 子ども達が、災害について今話してもよいという事が理解できる様な、オープンで支えられているという事が伝わる環境を確保して下さい。語ることを誘導したり強要する事なく子ども達が語る準備ができるのを待ちましょう。
2. 正直な答えと情報を子ども達に伝えて下さい。あなたが「装っている」時殆ど子ども達は見抜きます。そうでなかったとしても最後には真実を見出すでしょう。将来、子ども達の人を信頼する能力に影響を与えたり、あなたを信じられる人としてみなすか否かに影響を及ぼすかもしれません。
3. 子ども達が理解可能なことばと概念を使って下さい。子ども達の年齢に応じた言葉を選び、理解できる能力に応じた説明をして下さい。
4. 何度も同じ情報と説明を繰り返す準備をして下さい。子ども達に与えられた情報の中には一度に受けとめるのが困難か、または理解するのが容易でない事があるかもしれません。繰り返し同じ質問をするのは、子ども達が確認を求める方法であるかもしれません。
5. 子ども達の考え、気持ち、および反応を真摯に受け止め認めてあげて下さい。子ども達があなたにする質問と関心が重要であって、適切であると受け止める事を伝えて下さい。
6. 子ども達が、状況を個人化する傾向がある事を理解して下さい。例えば、子ども達は自らの安全や自分の身内の安全のみを心配するかもしれません。また、旅行している人の事や遠くに住んでいる友人や親類の事を案じるかもしれません。

7. 心を強く、ただし、確実にない約束はしないで下さい。子ども達に今いる場所・自宅や学校が安全である事を伝える事は素晴らしい事です。しかし、次の地震や他の天災がないとは約束できません。

8. 子ども達が表現する方法を見出すのを支えてあげて下さい。彼らの考え、気持ち、または恐怖に関して話したがる子どももいます。描くことで表現する子どももいますし、遊具を使いながら表現する子もいますし、文字での表現を選ぶ子どももいます。

9. 子ども達に多くの人々が地震で影響を受けている家族を助けている事を伝えて下さい。それは、何か怖い体験をした時、それを助ける人々がいるのを子ども達に知らせる絶好の機会です。

10. 子ども達はご両親や教師を見る事で学びます。彼らはあなたが世間で起こることに対してどの様に反応しているか強い関心を寄せるでしょう。又あなたと他の大人との会話を聞く事で学びます。

11. 子ども達に恐ろしい画像を見せる事に制限を持って下さい。映像の反復は、混乱をきたすかもしれません。

12. 過去にトラウマを抱える様な経験をしている子どもや喪失を経験した子どもは、特に天災のニュースや画像のイメージで傷つきやすくなっているかもしれません。この様な子ども達には特に注意深いサポートとケアを。

13. 頭痛と腹痛をなどは兆候を知るためのモニターです。多くの子ども達が実際の痛みや苦しみにより心の不安を表現します。医学的な原因が見つからないのに兆候が増えた場合、子ども達の心の不安や抑圧されているというサインかもしれません。

14. 地震や天災に関する事ばかりに気を取られる子どもがいるかもしれません。適切な専門家に相談して下さい。以下の兆候が見られた場合子どもは特別な配慮が必要かもしれません。日々状況が悪化する睡眠障害、偏った考え方に固執する、心配、死に関する恐怖、又は学校へ行くことを拒む。これらの行動が続く様なら、小児科医、家庭医またはスクールカウンセラー等専門家のアドバイスを受ける事

をお勧めします。

15. ご両親や教師はニュースや毎日の出来事を追っていくかもしれませんが、こども達は木に登ったり、野球をしたりいつものこどもになりたがっています。地震や天災を受け止める事は誰にとっても難しい事です。多くのこども達が怯えて混乱をきたすのは理解できる事です。両親、教師、身近な気にかけている大人のひとりとして、私たちは、正直で、一貫して支える態度で聴き、応じることによって、最も有効にこども達を支える事が出来ます。幸い、ほとんどのこども

(トラウマにさらされたものさえ)が立ち直りは早いものです。そうは言っても彼らがためらわずに質問できるオープンな環境を作ることは、こども達のストレスのかかる出来事と経験に対処するのを支え、感情的障害が続くという危険を減少させることができますはずです。

デヴィッド・フェスラー、M.D.、

米国バーリントン、バーモント 幼児と思春期のこども達の精神科医による