



## 東日本の自然災害について子どもたち（児童生徒）に話す： 教師や保護者のためのヒント

*Adapted and translated from Talking to Children About the Disaster in Japan,  
National Center for School Crisis and Bereavement, Cincinnati Children's Hospital*

東北関東地方をおそった地震や津波は、世界中の国々の人々に悲しみ、悲痛、無力感などの多くの感情を喚起しました。

いま起こっていることを見たり聞いたりして、自分の考えや感情をどう処理したらよいのか苦しんでいる子どもたちは、信頼する大人に援助やガイダンスを求めることが多いでしょう。

### 会話を始める

できごとについて、あなたの子どもと話し合ってください。話し合わないと、余計に脅威として子どもの心を脅かすこととなります。沈黙してしまうことは、起こったことがあまりに恐ろしくて語れない、あるいは、あなたも何が起こっているのか知らないことを意味してしまいます。子どもたちは、すでにそのできごとについて聞いている場合が多いでしょう。

### 子どもたちがすでに知っていることを聞く

子どもに、メディアや友人から聞いているそのできごとについてすでに知っていることは何かを聞くことから始めましょう。その子どもがどう理解しているかについて耳を傾けるのです。その子どもが説明するのを聞いて、できごとをどう理解しているか、どう思い違いをしているのか、またその子どもが持つ潜在的な恐れや不安についても聞き分けます。

### 事実と異なる情報をやさしく訂正する

子どもが事実と異なる情報をもっていたり、誤解したりしていることに気づいた場合、その子のレベルに合わせて理解しやすいようにその情報を訂正します。

### 子どもが質問するのを促し、率直にそれらの質問に答える

東日本で起こったできごとについて、子どもは難しい質問をもっているかもしれません。例えば、自分の家族に影響を及ぼすような地震が起こりうるかどうか尋ねるかもしれません。その子にとっては、本当に“起こりそうなのか”どうかを尋ねているのでしょう。もし適切であれば、自分たちの住む地域が地震による危険にさらされている度合いは低

いことを伝え、安心させます。子どもはまた、自分が本当に安全なのかどうかも尋ねるかも知れません。そのような場合は、家族が危機的状況の際安全を確保するためにどうするか（計画）を話すよい機会です。どんな質問であっても、率直に答えましょう。そうすることで、子どもに自分はオープンに何でも話す心構えができていて、また答えるのにも信頼できる大人だということを伝えられます。その答えに、東日本で被災した人々を援助する努力が払われているという情報も加えられればよいでしょう。大人と同様に、子どもたちもその危機的状況について理解していると感じられれば、よりよく対処できるものです。子どもがその危機的状況を理解し、それに対応し始めるにつれて、質問と答えの受け答え自体が継続的な援助となり得ます。

### テレビやラジオなどのメディア報道にふれる時間を制限する

子どもたちがメディアを通して災害に関する映像や音を見たり聞いたりするのを制限してください。子どもたちはよく大人が見ているテレビをこっそり見たり、聞いているラジオに聴き耳を立てたりすることを忘れないでください。幼い子どもたちがメディア報道にさらされることはできるだけ避けなくてはなりません。大人自身も報道を見たり聞いたりするのを制限してください。大人も、災害についての報道を休みなく見ることでより動揺してしまう可能性があります。

### 困っている人々の支援をする

災害によって助けが必要な人のために、子どもたちができることを考えます。例えば、励ましのカード作成などです。教会や赤十字などの機関がこのようなカードを受け取ってくれます。子どもたちは働いていれば、自分の収入やお小遣いなどから少し募金するのもよいでしょう。子どもたちは自分たちのコミュニティにおいても、困っている人のためにできる援助を見つけるでしょう。誰かのために役立つ時、子ども達のレジリエンス（ストレスのかかるできごとから立ち直る力）は強まります。

### 良い見本となる

東日本の大震災について、あなた自身の気持ちを子どもたちとどう分かちあうか考えてください。このことは、将来このような危機にどう対処し、どう備えるかの見本を示す機会になります。ただし、子どもに話す前に自分がポジティブな、または希望のある計画を話せるかどうかを確認してください。よい見本になることには、十分な休息、正しい食事、そして適度な運動ができていて、「上手にセルフケアができています」ことも含まれます。

### がまん強さ

ストレスがかかる時には、子どもたちに今まで以上に行動、集中、注意などの面で問題が起きるかもしれません。そのような子どもたちには特別な理解を示し、いつもより少しだけ愛情とケアが必要であることを理解してください。

もし子どもの行動について心配なことがあれば、かかりつけの小児科医や医師、あるいはメンタルヘルスケアの専門家（スクールカウンセラーなど）に相談してください。

他にも、子どもたちが災害に対処するのをどう援助するかについて役立つ情報がありますので、以下のウェブサイトも参考にしてください。

- National Center for School Crisis and Bereavement at [www.cincinnatichildrens.org/school-crisis](http://www.cincinnatichildrens.org/school-crisis) (which includes a helpful booklet on how to talk with children who are grieving)
- American Academy of Pediatrics website at [www.aap.org/disasters/adjustment.cfm](http://www.aap.org/disasters/adjustment.cfm)
- American Psychological Association at [www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org)
- FEMA at [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- National Association of School Psychologists at [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)

Adapted and translated from *Talking to Children About the Disaster in Japan*, National Center for School Crisis and Bereavement, Cincinnati Children's Hospital, by Maiko Ikeda, EdS NCSP (San Diego State University graduate) and Miki Kihara, MA in Counseling Psychology (Michigan State University) in the United States, and reviewed by Dr. Toshinori Ishikuma, Tsukuba University in Japan in collaboration with the National Association of School Psychologists. This handout and other crisis information is posted on the NASP website at [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org) and at [www.cincinnatichildrens.org/school-crisis](http://www.cincinnatichildrens.org/school-crisis).