

トラウマ反応に関連してリスクとなる要因

子どもの大半は家族や教師からのサポートにより、この悲劇に上手に対応できます。そして重大な情緒的結果にいたることはありません。しかし、子どもによっては、より極端な反応を示す危険があります。子どもの反応の程度は、下記に示すさまざまな要因に関連します。

- **個人的状況**—被災地の子ども、被災地出身の子ども、または被災地で大切な人を亡くした子どもは、特に精神的に不安定になる可能性が高いです。
- **過去のトラウマ**—過去に自然災害（特に地震）を経験している子ども、大切な人を亡くしたことのある子ども、そして（または）現在他の重要なできごとと対処している子どもは、リスクの高い子どもです。
- **マスメディア**—テレビなどで報道されている映像に過剰にさらされることにより、子どもは地震に恐怖を感じる可能性があります。
- **家族の反応**—家族の機能に変化がおきていること、家族と離れ離れになること、現在の困難、家族の地震について心が離れないことは、子どもにとってリスクになります。
- **情緒的な反応**—不安傾向の強い子どもは、トラウマ反応をもっとも起こしやすいと言えます。
- **メンタルヘルス**—精神疾患とくに不安障害のある子どもは、大きなリスクをもっています。
- **対処スタイル**—他人を責めたり、怒るという対処スタイルは、子どもに苦悩をもたらします。また現実を避けるような対処をとる子どもも、メンタルヘルスの上で、マイナスにつながります。

危機状況での反応

危機状況での反応は子どもの発達レベルにより異なります。また特定の子どもの日頃の行動からの変化によって、一般的には、理解できます。子どもの行動・言動に次のような変化（反応）がある場合は、子どもの特別な援助ニーズのサインとなります。

- **園児**—親指を吸う、寝小便、親にまといつく、眠れない、食欲を無くす、暗がりや怖がる、行動が幼くなる、友だちや日常の課題をさける
- **小学生**—イライラする、攻撃的になる、まとわりつく、悪夢、学校へ行きたくない、集中力の低下、行動が幼くなる、友達や活動をさける
- **中・高校生**—食欲・睡眠の乱れ、イライラ、争いや衝突、身体症状の訴え、非行、集中力の低下

心的外傷後ストレス障害（PTSD） —ごく少数の子どもは心的外傷後ストレス障害に陥る可能性があります。特に家族を失った子ども、心的外傷を経験するまたは目撃した子どもがそうです。上記にあげた反応に加えて、PTSD の症状には次のようなものがあります。

- トラウマとなる状況を再体験している（例：大切な人が亡くなったことを知らされる、保護者の激しい精神的苦痛を目撃する）・・・フラッシュバック
- 地震がまた起きるのではないかと予期する
- 地震を思い出すこと（もの）をさける、情緒的な話題に関して感覚をなくすなど、感情の麻痺
- 集中力の低下や驚愕（驚き）の反応など、過度の覚醒

ごくまれですが、うつ病や心的外傷後ストレス障害のような精神疾患をもつ青年は、自殺をするリスクがあります。このような症状を表している子どもや青年には心理的サポートを提供してください。

児童気や青年期の子どもたちへのサポート

- **安心させる**：子どもたちは、生活する上で重要な大人から情緒的な手がかりを得ています。ですから、大人の反応はとても重要です。子どもたちのなかには、地震や自然災害がまたもや家に被害をもたらすのではないかと心配している子どもがいることを心に留めましょう。子どもたちに、安全な場所について説明してやり、あなたや他の大人たちがしっかり守ることを伝えて安心させてください。
- **良き聞き手になり見守る**：子どもたちが心配していることや、何を求めているかについてよく観察してください。子どもが悲劇に気をかけていないなら、くどくどと触れないでいいでしょう。ただし、子どもたちが質問してきたら、できるかぎり心を配って答えてあげてください。小さい子ほど、自分の気持ちを言葉で表現できません。行動や、かかわりのなかでみられる変化に注意を払ってください。
- **ニュースをチェックする**：災害それ自体や、怪我・飢え・病気などで苦しんでいる人たちのイメージはしだいに膨らんでいきます。特に、幼い子は、現実とテレビの中のイメージとを区別することができません。他方、年長の子どもはニュースを選んで見るかもしれません。見たことについて話合ったり、見通しを持てるようにサポートしてあげてください。
- **人間の粘り強さ（レジリエンシー）を強調する**：人間の能力には、悲劇的なできごとを克服し、生きぬいていく力があることを、子どもにわかるように支援してください。そして、困難時に生活の中でどのように対応したかという観点から、子ども自身にもコンピテンス（潜

在能力)が備わっていることに気づかせましょう。子どもの年齢にふさわしい言葉で、人間、コミュニティ、あるいは国々がこれまでに数々の災害について乗り切ってきたことに気づかせます。また、被災地の人たちの創意、創造、そして、粘り強さについて強調してください。

- ・ **思いやりや人間性に気づかせる**：大規模な悲劇は、しばしば周りの国々から素晴らしい支援の手や思いやりをもたらしてくれます。行政、非営利団体、個人などからの援助に注意を向けるように促してください。
- ・ **できるだけ普通の生活を維持する**：子どもたち自身が自分のリアクションに対応するように促すことは大切です。それが、平常心を養います。いつもと同じ家族の行動、クラス、放課後の活動、そして友達に子どもに安心感と役割意識をもたせることに役立ちます。
- ・ **家族と過ごさせる**：家族と一緒にいることは、困った時や悲しい時には常に大切なことです。たとえ、悲劇による深刻な影響がなくても、こういう時こそ、家族の一員として、また、家族を理解する絶好の機会です。何かを一緒にすることは、子どもの安定性と繋がり意識を高めます。
- ・ **一緒に困っている人を支援する**：「行動を起こす」ことは、子どもに効力感をもたせ、より強い繋がりを実感するうえでもっとも有効です。国際的な災害義援団体への個人の募金、学校やコミュニティの支援金集め、コミュニティで困っている家族を支える活動などが含まれます。
- ・ **固定観念をもって見ない**：被災地の人たちに、起こった災害の責めを負わさないようにします。代わりに、創意、創造、そして粘り強さ（レジリエンス）があることを強調します。災いを宗教的な観点から説明するのは控えましょう。代わりに、支援の手を差し出します。時間の長さにかかわらず、災害後に悲惨な状況におかれ、再興や救出の望みがなくなる恐れがあると、人は、暴力などの、自暴自棄な行動に一般的に走りがちです。
- ・ **必要なら援助を求める**：このような悲劇は、直接被害を受けた家族、特に大切な人を失った人には特に、大変な苦しみを与えます。その際、コミュニティと繋がることは大変有益なことです。つぶされそうな気持ちに対処していくために、メンタルヘルスの専門家のさらなる援助を求めることも大切です。
- ・ **学校と連絡をとりましょう**：直接被災した子どもたちは、学業ができないほどの大きなストレスを抱えていると考えられます。そのため、教員は、生徒がどんな支援や配慮が必要かを判断し、保護者と一緒に、学業が遅れないための支援計画をつくっていく必要があります。

学校心理士、ソーシャルワーカー、カウンセラーによっても、別の特別な支援を提供することが可能です。

Translated by Elina Saeki, Doctoral Candidate in School Psychology University of California, Santa Barbara, in collaboration with Dr. Toshinori Ishikuma faculty at Tsukuba University, Dr. Yayoi Watanabe faculty at Hosei University, and Dr. Shane Jimerson, faculty at the University of California, Santa Barbara, with permission of the National Association of School Psychologists.

©2011, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814 This and other crisis information is available on the NASP website at www.nasponline.org