



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

地球規模の災害:子どもたちの対処する力を援助する

Adapted and translated from *Global Disasters:
Helping Children Cope (NASP)*

世界規模の災害、例えば大地震、津波、嵐などは世界中の人に強い情緒反応をもたらします。災害に直接遭遇していない人にとっても、物理的な破壊規模や人的被害(人命損失)によって動揺する、または心理的な負担を感じるでしょう。大人と同様に、子どもたちも出会った悲劇の程度を理解しようとし、それらが自分の人生にどう関係しているかを考えるでしょう。よく起こす反応としては、悲しみ、身近に大災害が起きるかもしれないという不安、被災者を援助したい気持ちがあります。

たいていの子どもたちはすぐに回復しても、中にはさらに大人のサポートが必要な子どもたちもいます。個人的な状況、例えば被災地の出身者や身内を失った子どもたちは特に、より多くのサポートを必要とします。アメリカの様々な文化の人々にとって家族や親戚は重要な存在です。多くの移住者は母国と強いつながりを保っています。必要に応じて大人が子どもたちにできることとして、情緒面や心理面のニーズへのサポート、子どもたちが事実として災害を理解する手助け、子どもたちの反応を消化する機会を与えることがあります。

すべての子どもたちのために

傷つきやすい子どもたちを見つけ出すこと

災害の影響の程度は子どもたちのそれぞれの状況によって異なってきます。最も傷つきやすい子どもたちとは、

- * 災害で身内を失った(身内が死亡した、負傷した、行方不明となった)子どもたち
- * もともと被災地出身であるか、家族が被災地に住んでいる子どもたち
- * 災害が起きた国や地域に強いつながり(文化的、宗教的に等)を感じる子どもたち
- * 他の災害を経験したことがある子どもたち、特に災害を受けやすい地域にいる場合
- * 最近身内を失った子どもたち、特に保護者
- * PTSD、うつ病、他の精神疾患を抱える子どもたち

などの特徴があります。

子どもたちと話すこと

学校や家庭で以下にあげることができます。

- * 災害の事実を話し合う時間を作る。
- * 地図や地球儀を見ながら被災地の地震がおきたメカニズム、地理、文化、救急や公共医療サービスなどに関連した情報を伝える。
- * 子どもたちが自分の感情や不安を語れる場を作り、質問をするように励ます。

被災者と直接つながりのない子どもたちでも、喪失感や悲壮感、危機感を持ったり、突然予告もなしに似たような大災害が起こることを不安がったりすることがあります。やさしく聞いてあげることがとても大切です。他の人も同じように感じ、彼らの反応は普通であり予測できることなのだと教えます。

子どもたちの話をよく聞き、よく観察すること

どれくらい不安であるかについて語るとき、会話の流れを子どもたちに任せ、どの程度の情報が必要かについても任せます。もし悲しいできごと自体に触れないのならば、無理に災害の事を語らせなくてもよいでしょう。災害について質問されたらできる限りよい答えを伝えることです。幼い子どもたちは思いを言葉に出せないことが多いので、行動や人との触れ合い方の変化に注意する必要があります。児童生徒は自分の考えや感情を語ることが出来るので、大人が会話の糸口を与えるとよいでしょう。

人々の慈悲心や親切心を実感させること

災害が起きるとよく世界中から支援や気遣いの言葉が注がれるものです。政府、NPO、個人の義援金などの支援を説明します。被害が一番大きい場所へ救援物資・部隊が届くことについて、また様々な国の人々がそれぞれの指導者と協力していることについて話し合うとよいでしょう。

子どもたちと困っている人を助けるなど何かポジティブなことをする活動の場を与えること

行動を起こすことは、子どもたちが置かれた状況を把握しお互いの絆を深めるのに最も有効な方法です。国際災害救援団体に個人的に募金したり、学校や地域の義援金活動に参加したり、地域に住むニーズの高い家族の支援活動をしたりすることを提案してみます。

我々の回復力を強調すること

子どもたちに私達は悲惨な出来事を乗り越えて、生きていくことができるとわからせます。子どもたち自身がこれまでの日常生活の中で困った時に立ち直ってきたことに気付かせます。年齢に合った言葉を選んで、災害後に復興した国や地域について話します。

正直に向かい合うこと

今回の出来事についてあなた自身の気持ちを、子どもの年齢に適した言葉を使いながら話します。あなたが正直な気持ちを話せば幼い子どもたちも安心して信頼してくるでしょう。特に、年上の子どもたちにはあなたも悲しくて、何もできない悔しさや無念さ、自然の力への恐怖心があることですら伝えてもよいでしょう。心配事に加えて緊急時の備えや家庭での対応方法についてバランスよく話します。

ニュースを見ること

情報収集は大切ですが、長時間にわたってニュースを見続けることはあまり助けになりません。災害の様子、ケガ人の姿、飢餓や病気の状況に圧倒されてしまうからです。特に子どもたちはテレビの映像と自分の現実の生活を区別することができません。年上の子どもたちはニュースを見たがるかもしれませんが。そのような時には、見た映像について話し合い、子どもが全体的に把握できるよう手助けします。子どもによってはニュースよりも音楽ビデオを見たがる子もいるでしょう。問題はありません。

家族の時間を大切にすること

厳しい状況の時や悲しみに包まれた時は家族と共にいることがいつも重要です。たとえあなたの子どもたちが直接被害を受けていなくとも、意識的に家族と過ごし、家族と過ごす時間に感謝する貴重な機会となるでしょう。家族と共に行動することで、子どもたちは安心し、家族との絆を実感します。

個人的に被災した(衝撃を受けた)子どもたちのために

大切な人を失ったり、被災地と関係があったりする子どもたちは特別なサポートが必要です。子どもたちのニーズに対応するために教師や保護者ができることについて以下にまとめます。喪失と悲しみに対処する子どもたちの支援に関する詳細情報については、「死を乗り越える子どもたちへの援助、喪失と悲しみ」を参考にしてください。

潜在している悲しみ、不安、ストレスを認めること

子どもたちは大切な人を失って悲しみ、負傷したり行方不明の家族を心配したり、崩壊した地区で生活する家族の将来を心配したりするでしょう。ケースによっては、こちらにいる家族が海を渡って助けを必要とする親戚を手伝いに行ったり、災害孤児を自国に連れて帰ってきたりすることもあるでしょう。これほどの辛い出来事は非常に破壊的で、授業中に集中力を低下させたり、成績不振となったり、行動に変化を起こしたり、あるいは不登校となることがあります。これらの状況を改善するにはかなりの時間を要します。教師は子どもたちの授業や宿題の埋め合わせをするために保護者と共に計画をたて、特別なサポートや措置について決めます。

子どもたちが自分の気持ちを表現する時間をもつこと

クラスでの話し合いや活動に取り入れることができますが、全ての子どもたちにとって適切な方法ではないかもしれません。児童生徒は小グループや個別にスクールカウンセラーなど援助サービスの専門家に会う時間が必要です。

できるだけ安定した平常心を保つこと

児童生徒が自分自身の反応に対処することは大切ですが、平常心を持たせせることも大切です。通常の授業や放課後活動、また友人の存在が子どもたちの気持ちをさらに落ち着かせ、うまくいくよう役立つことがあります。

児童生徒が行動をとれるようにすること

直接影響を受けていない子どもよりも喪失を経験した子どもの方が、少しでも状況をよくしようと何かしなければ、という気持ちに駆られるでしょう。家族や大きな被害にあった地域にも目を向けることが多いです。学校で募金活動の立ち上げを手伝ったり、身近なクラスメートの手助けをしたり、クラスメートに地域のニーズについて知らせたり、学校のニュースに記事を書いたりして役に立つことができます。何かみんなの役に立つことをしたり、助けが必要なクラスメートのことを知ったりすることで、子どもたちの希望や所属意識は高まります。

死や危機に関する文化的課題や「していいこと」と「よくないこと」の境界線に配慮すること

家族のなかには、結束が強く、信仰がベースとなっている地域に住んでいる場合があります。子どもがアクセスできる支援システムを定め、学校関係者やより広範囲のコミュニティから受けられる適切な支援形態を決めます

(「死に関する文化的課題と文化に配慮した危機対応: スクールサイコジストと緊急チームができること」を参照してください。)

メンタルヘルスサービスが利用できるようにすること

落ち込んだり、不安やストレスを感じたりするのは危機や喪失に対する当然の反応です。子どもたちの多くが家族や地域の支えのおかげで安定していられますが、メンタルヘルスサービスを必要とする子どももいます。多くの家族にとって、学校はメンタルヘルスサービスにつながる重要な場所です。スクールカウンセラーはカウンセリングを実施したり、適切なカウンセリングが受けられるように調整を行ったりします。スクールカウンセラーは症状を確認し、必要であれば地域のメンタルヘルスサービスを紹介します。教師は精神的に苦しんでいると思われる子どもたちがいる場合は、スクールカウンセラーなど援助サービスの専門家に紹介してください。サービスは文化的に配慮した内容でなくてはなりません。

死について話し合う機会をもつこと

特に大勢の子どもが死者に含まれている場合には、子どもたちは死に直面している人や死にかけている身近な人のことを心配するでしょう。そのような子どもたちと話すことは非常に重要です。外部資源(例えば、死について扱う様々な年齢を対象にした本、グリーフ団体やホスピス組織、あるいはもし家族が一員だとしたら信仰共同体)がとても役立つでしょう。もし、子どもが信仰や信念の強い家庭にいたら、これらの課題に取り組むには有力なサポート資源があるといえるでしょう。

グリーフプロセスを理解すること

深い悲しみとは、長々と続くプロセスではなく、イベント(出来事)です。誰もが同じ悲しみを持つわけではなく、全ての子どもたちが発達年齢グループと同じように、同じ感じ方で死について理解するわけでもありません。死をどのように見るかは、子どもたちの経験や子どもたち独自の世界観によって異なります。悲しみの表現には、感情的なショック、悲しみ、引きこもり、退行現象、怒りや行動化、不信/拒否などがあります。(「死に直面した子ども達の対処力を援助する、喪失と悲しみ」を参照してください。)子どもたちが悲しみを表現する機会を作ってください。年少の子どもたちには、ごっこ遊びやお絵かき、工作、それ以上の年齢の小学生児童、思春期や青年期の子どもたちには美術、演劇、音楽、作文などが使えます。

トラウマ反応に対する子ども/青年の潜在能力について知っておくこと

両親や思いやりのある大人の助けを借りることで、ほとんどの子どもたちが現状の心配事を対処できます。ただし、個々がおかれた環境のために極端なリスク反応を示す子どももいます。行動面で顕著な変化を示したり、長期間にわたって以下に記載する症状が見られたりする子どもがいる場合には、大人は専門家に相談してください。

- 幼児—指しゃぶり、おねしょ、親へのしがみつき、不眠、食欲不振、暗闇を怖がる、退行、友だちを避ける、習慣になっていることをしない
- 小学生—神経過敏、攻撃的、しがみつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、友だちを避ける、活動を嫌がる
- 青年—不眠、食欲低下、動揺、葛藤、身体的不調の訴え、非行、集中力の低下

子ども達が友だちをサポートするのを手助けすること

喪失から立ち直ろうとする友だちを見ると、死や深い悲しみを経験していないあるいはほとんど経験したことがない子どもは、驚いたり動揺したりします。子どもたちは死の概念を理解し、なぜ友だちが悲しんでいるのかを分かるのに手助けが必要です。年齢を問わず子どもはお見舞いや優しい言葉をかけるのに助言が必要です。何と云えばいいのかを決めるのを手伝い、気持ちをいたわる簡単な言葉であることを確かめて、必要であれば一緒に伝えてあげられることを伝えます。子どもと一緒に友だちにどんな変化があるかを想像します。友だちにお見舞いの言葉を言う事で、友だちの行動に何らかの変化をもたらすことを理解させることが重要です。友だちをしばらく遠ざける子もいるでしょうし、怒りや悲しみの表情を見せる子もいるでしょう。ただし、子ども達の友だち関係の変化は一時的なものであって、長期的に変化するわけではありません。子ども達には「いつも通り」映画を見に行ったり、スポーツを楽しんだりし、その友だちを誘ってあげるようすすめます。友だちと過ごすことで気分転換になり、平常心を保つこともできます。

友だちと話すのが怖い子どもには大人と話すようすすめること

大人と話すことで、友だちの気持ちが晴れるようにしなくてはならないという責任感や自分の心配事を軽減するのに役立ちます。子どもたちは、さらに深い悲しみを抱える友だちについての重要な情報を教えてくれるでしょう。また、子ども自身が親、祖父母、兄弟姉妹を以前に亡くしたことがあったりした場合には、友だちの悲しみを見ていて過去に辛い経験を思い出すことがあります。このような子どもは深刻なストレス反応を示すことがあり、リスクが高まるので必要に応じてサポートを増やさなくてはなりません。

資料

上記の全資料は、以下で見ることができます。

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/index.aspx

自然災害やその他の危機状況に見舞われた子どもや家庭を支援するのに役立つ情報を提供している組織や機関がたくさんあります。オンラインでできる国際的な救援への寄付も多数あります。

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry <http://aacap.org>
- American Red Cross <http://www.redcross.org> <http://www.redcross.org>
- Federal Emergency Management Agency <http://www.fema.org/>
- National Association of School Psychologists www.nasponline.org

Adapted and translated from Global Disasters: Helping Children Cope (2008), National Association of School Psychologists, by Maiko Ikeda, EdS NCSP (San Diego State University graduate), Ayako Ikeda (San Diego State University), and Miki Kihara, MA in Counseling Psychology (Michigan State University) in the United States, and reviewed by Dr. Toshinori Ishikuma, Tsukuba University in Japan. This handout and other crisis information posted on the NASP website at www.nasponline.org.

©2011, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814, www.nasponline.org