



災害を体験した子どものストレスとそのケア

保護者や学校教職員の皆様へ

2011年3月11日、東北地方を中心に大地震、それにともなう津波災害、原子力発電所の放射能漏れ事故という未曾有の災害が発生した。この災害は、現在も死者と行方不明者が増え続け、放射能漏れの危険はいまだ回避できていない現状である。

このような甚大な災害の被害体験をしている子どもたちは、言葉には表せなくても、恐怖と不安、脅えを抱え、深い悲しみにくれている。被災した多くの大人たちと同様に、子どもも体調や気持ちの安定感を失い、焦りや無力感に圧倒される。

このような恐ろしい体験や不安は、一度にそのすべてを受け入れることはできない。とくに避難所生活が長期化すると、その問題は増悪することが予想される。子どもたちのさまざまな反応は、災害によるトラウマ(心の傷)を少しずつ受け入れようとしている途中でおこるけなげな努力の現れでもある。

1. 災害が心と身体に与える影響

災害によって、子どもや大人は心と身体に大きなストレスをため、心と身体のバランスを崩すことがある。このため、これまでの日常生活では感じたことのないような気分や身体の変調をきたす。これらの反応は、災害を体験した多くの人々が示すものである。

災害後のストレスは、心と身体に以下のように現れる。

- ・けいれん ・めまい ・アレルギー反応 ・吐き気・睡眠障害 ・悪夢
- ・緊張 ・一人ぼっちになる不安 ・物忘れ ・家族に対する心配 ・けがをする
- ・架橋や高速道路を避ける ・涙もろい ・普段よりも速く話す ・無関心 ・不安傾向
- ・集中力に欠ける ・動き回る・怒りっぽい ・いらいらする
- ・突然の騒音や振動による驚き ・恐れていることがおこりそうだと考える
- ・援助されていないと感じる ・生き残っていることに罪の意識を覚える
- ・初期の災害体験が繰り返し頭にうかんでくる

もし、子どもたちやその保護者や家族、学校教職員自身も含めて、上記の兆候を見

せているなら、これらがすべて一般的で自然な反応であることを知っておくのは大切である。

さらにそれらは決して些細な現れ方ではなく、災害後2～4週間、災害を思い起こさせるものがそばにあるときは半年以上も続く場合もある。子どもたちは「自分の状態がとても変だ」と感じているかもしれないため、「このような大きな災害を体験したなら、誰におきても不思議ではない。大人だってそうなるんだよ」と、わかりやすく説明する必要がある。

注意1)災害情報を得るためにテレビやインターネットを見ることは必要だが、子どもが繰り返し怖い場面を長時間にわたって見続けると、不安や恐怖を強める可能性がある。

保護者が子どもの心身の健康に配慮し、視聴をコントロールする注意が求められる。

注意2)子どもの持つ発達障がいの特徴が、上記の兆候をさらに強くする場合があるため、個別の丁寧な対応がなされるべきで、周囲の理解も大事である。

2.保護者へのアドバイス

- ・家族と一緒にいる時間を多くもつ。
- ・子どもたちは保護者のあたたかい「行動」と「言葉」によって、以前のような状態に戻っていく必要があるため、言語的なコミュニケーションやスキンシップの大切さ確認する。
- ・子どもたちが感じる恐れについて話を聞く必要がある。
- ・何をどう感じるのか、何がおこっていると思っているのか、どうしたいのか、子どもたちが自然な形で話すことに耳を傾ける。
- ・できるだけ災害について知っている事実を子どもたちに説明し、そのことに対する子どもたちの気持ちを聴く。
- ・安心できる、頼れる親のイメージの回復に努める。
- ・子どもたち自身に関するいろいろな問題については、そのことに対する子どもたちの感情を支えながら理解してあげるようにする。保護者から、すでに決まった結果だけを伝えるだけでなく、それまでの経過を知らせてあげる。
- ・子どもたちが保護者にまわりつくこと、保護者が子どもたちを離したがるらないと思うことは非常に自然なことなので受け止める。

3.保護者の動揺が子どもたちにおよぼす影響

保護者が悲しみにくれる状態も考えられる。両親の一方が亡くなり、遺されたのが母親(女性)であるならば、事態は深刻なものとなるという報告もある。以下の条件を備えている保護者の場合は、きめ細かい援助が必要になると考えてください。

- ① 小さい子どもたちを抱えている

- ② 経済的に不安定な状態
- ③ 無職
- ④ アルコールや薬物に依存している
- ⑤ 怒りの感情が強い
- ⑥ 非常にやつれている
- ⑦ 自責の感情が強い
- ⑧ 親戚関係、友人関係、地域での人間関係が乏しい
- ⑨ もともと何らかの病気を抱えている
- ⑩ 学校教職員が見て、保護者が援助を必要としていると感じる

4. 専門的な援助が必要なとき

子どもたちの問題が深刻で、専門家の援助を必要とすることがあり、それは次の点でチェックできる。

- ・睡眠の問題(眠れない、悪夢など)が2～3週間も続いている
- ・べたつきが少なくなる
- ・恐れや不安がさらにひどくなる

専門家の援助を求める時には、保護者に対し「精神的健康の専門家は、困っている人を助けるよう訓練されています。彼らは、子どもたちの深刻な問題や行動を、処理し理解する手助けができるのです」と丁寧に説明する。

精神的健康の専門家とは、臨床心理士、スクールカウンセラー、心理カウンセラー、ソーシャルワーカー、保健師、精神科医などです。

それぞれの地域に必ず公的な相談機関も設置されている。

(武蔵野大学人間関係学部 藤森和美)