



災害後の子どもの悲嘆反応の理解と対応

死別を経験した子どもは、大人とは異なる心身の反応を示します。子どもによって様々な悲嘆反応が現れます。個々の子どもの状態を理解し、必要なケアを与えることが求められます。

よく見られる子どもの悲嘆反応（※外傷反応は省略）

強い悲しみや追い求める反応：

- 泣きじゃくる、亡くなった人を探し求める、再会を待ち続ける

死の否定、感情的な引きこもりや動揺：

- 無関心を示す、安らぎを拒否する、友達と遊ばなくなる
- 気持ちや涙を見せない、感情表現が乏しくなる
- 落ち着かない、集中が続かない、怒る、攻撃的になる
- ちょっとしたことでも不安を示す、怯えるようになる（夜など）
- 退行、赤ちゃん・幼児がえり（おねしょ、指しゃぶり、そばから離れない）

死についての罪悪感や子どもなりの意味づけや質問：

- 「大好きな人はみんな死んじゃうの？」「自分も死ぬの？」
- 「僕がいけなかったの？」「僕が“死ね”って言ったからだ」

身体反応として表れる

- 生理的なリズム（睡眠、食事、排泄習慣）が乱れる、腹痛や頭痛、だるさを訴える

悲嘆反応の状態評価のポイント

喪失の大きさ

- 亡くした人との愛着の強さはどうか、どのような存在だったか
- 他の喪失（家族、友人、ペット、家屋、学校）があるか、以前に同様経験があるか

現在の家庭・生活環境

- 支えてくれる人はいるか
- 日常的にくり返し取り組める活動はあるか
- 家族（きょうだい、親）はどのように死を捉え、振る舞っているか
- 家庭内の役割変化（亡くなった親代わりになって家庭を支えるなど）

子どもの発達段階

乳幼児：赤ちゃんがえり、音への過敏な反応などが顕著。3～5歳以下は生死の概念が未分化で、死の最終性（もう生き返らないこと）は理解できないのが普通

小学生：幼児がえり、食欲低下、集中力低下、引きこもりが顕著。6～8歳以降で大人と同様の死の概念（生き返らない、誰もいずれ死ぬなど）が理解できる

中学生：集中力低下、感情のまひ、集団生活の不適応などが顕著。家庭の支えとなれる年齢のため、大人扱いされることで、悲しみを見せられなくなることがある

子どもの悲嘆への対応

初期には、死の事実を説明し、心理的衝撃を受けている子どもがこの困難な時期を乗り越えられるよう、情緒的にも社会的にも支え見守り、安全を提供することが求められます。悲嘆は「時間を要する心理社会的な経過・プロセス」であり、治るか治らないかが白黒はっきりした病気ではありません。個々の子どもが、本人なりの折り合いを見つけて現実生活に取り組んでいけるよう、中長期的な時間経過を考慮にいたった対応が求められます。

初期対応ですること

安心と安全を取り戻す

- 生存している養育者・援助者が抱きしめるなど保護されている感覚を子どもに与える（援助者の場合、年長の子どもでは身体接触を不快に思う場合もある。手を握る、肩や背中にふれるなど相手の状況にあわせる。）
- 代理の新しい養育者・信頼しいたわってくれる人を早く見つけ接触できるようにする
- 援助者との信頼関係を培う
- 本人が触れていて落ち着けるようなもの（ぬいぐるみなど）を持つ、夜保護者が一緒に寝るなど安心感を提供する
- 表情がないなど衝撃で解離を起こしている子どもには、無理に話させようとしないで、そばによりそって、少しずつ子どもが落ち着きを取り戻すのを待つ対応する
- 接触を拒否する子どもには少し距離を置いて見守り、食事などのケアをしながら、子どもの反応を見ながら接触をして
- 恐怖感を緩和させる「今は安全だよ」、「大丈夫だよ」、「必ず守ってあげる」

生活を支える

- 日常生活（食事、遊び、学習、休憩、睡眠）に早く戻り規則正しくできるよう助ける
- 学校、地域、家族を癒しの場とする。先生・近所の人、家族友人との関わりを促す
- 地域社会で、災害後にどのような援助や活動があるのかを知り、利用する
- 葬式や通夜、追悼行事や慰霊祭に参加するか決める

死についてわかるように説明する

はっきりと、おだやかに、正直に、簡潔に話す

- どのように亡くなったか
- 死は取り返しのつかないもので、もう帰ってはこないこと
- 直接的に表現する（「遠くの星にいっちゃんたんだよ」という比喩的表現はかえって誤解を与える）

子どもの話すことにじっくりと耳を傾ける。ただし、話すことを強めない

- 罪悪感や考えを聞く
- 亡くなった人は望んで死んだのでも、子どもを見捨てた訳でもないことを説明する
- 大人や地域の人、社会が災害後はどう取り組んだかを説明する

「みんなで助けようとした、どこにいるかを必死にさがした」

気分転換・気持ちが落ち着く活動をすすめる、一緒に行う

- おもちゃ、絵本などの遊び
- ゲーム（かくれんぼ、いないいないばあ）
- 運動（飛び跳ねる、踊る、柔軟体操）
- 気持ちを言葉にしてみる（日記を書く、信頼できる大人と話をする）
- 人や自然のために役立つこと、お手伝い、慈善活動をする

（※集団でのレクリエーションや運動は人間関係の孤立も防ぐ）

（文責：伊藤正哉，中島聡美：国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 成人精神保健研究部）

参考文献

Cohen, J. A., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. 2006 *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*, Guilford Press: New York

倉石哲也（監修） 日本小児科医会「子どもの心」対策部 2007 もしもの時に...：子どもの心のケアのために （社）日本小児科医会

Litz, B(Ed.) 2004 *Early intervention for trauma and traumatic loss*, Guilford Press: New York

坂口幸弘 2010 悲嘆学入門：死別の悲しみを学ぶ 昭和堂

Schreiber, M. *Listen, Protect and Connect: Psychological First Aid for Children and Parents*, The National Center for School Crisis and Bereavement

東京都福祉保険局 2008 災害時の「こころのケア」の手引き 東京都立中部総合精神保健福祉センター

ウォーデン, J.W.（鳴澤實 監訳 大学専任カウンセラー会 訳） 1993 グリーフカウンセリング 川島書店