

あなたが、被害にあった子どもや家族の支えになろうとする場合、  
次のような反応があることを理解することが大切です

感情的な反応：

恐怖、怒り、罪責感、悲しみ、不安、うつ、感情がわからない、無力感、引きこもり(人に会いたくないなど)、感情の揺れ、記憶喪失、忘れやすさ、集中できない、いらいら、フラッシュバック(突然、災害の恐怖を思い出す)

身体的な反応：

頭痛、睡眠の障害、夜驚、過活動／寡活動、免疫力の低下、ストレスに関連する病気、食欲の障害

子どもや家族の周りにいるあなたに出来ることはたくさんあります！

- ・ あたたかい手をさしのべる ⇒ 孤独の感情を和らげてくれる
- ・ 子どもや保護者の話をしっかり聞いてあげる

⇒自分に過去に同じ経験があってもそのことを話しすぎないようにする

- ・ 忍耐強く、批判せずに聞くこと
- ・ 自分の考えを押しつけず、いろいろな対処の方法を話す
- ・ 「この経験を克服するように」とは決して言わない。次第に順応し、受け入れることができるようにする。
- ・ この経験は人生を変える出来事になるかもしれないが、一生の一部として受け入れられるように話す。
- ・ 子どもや家族の様々な感情を正しいとか間違いであるとか言わず、そのままに感じていいのだと安心させる
- ・ 被害に遭った体験を誰かに訴えたり、助けを求めたりすることが恥ずかしいことではないと話す
- ・ 癒しの過程は、あなたが予想するよりももっと長くかかることを認識しておく

言って良いことと言わない方が良いこと

「あなたのせいではない。」とか「気持ちはわかります。」と安易に言うことは、話したい気持ちを抑えてしまうこともあります。まずは、じっくりと話を聞くようにしましょう。」

【言った方が良いこと】

①このようなことがおこってお気の毒に思います。②このような反応は、だれにでも起きる一般的なことです。そして、少しずつ気持ちは楽になります。③こうしてお話して下さって嬉しく思います。④もう安全です。(もし事実なら)⑤前と同じにはならないでしょうが、今よりは良くなることができます。⑥そんなことを経験して気が動転されたことでしょう。

【言わない方が良いこと】

①～でまだ運が良かったです。②そのうち乗り越えられます。③(配偶者や子ども)のために強くなりなさい。④落ち着いてリラックスするように。⑤説教っぽいこと。

気をつけていただきたいこと

- ・ なによりもまず「安心」できる雰囲気を作る
- ・ しっかりと子どもと向き合う
- ・ 子どもの気持ちを理解してあげようと努力する
- ・ 本人、家族の話をじっくりと聞く
- ・ 受容共感の基本中の基本
- ・ 親を責めない
- ・ 怒らない
- ・ あわてない
- ・ スキンシップも十分に
- ・ 感情を表出してもらうように努める
- ・ 一人にしない(子どもが一人で居たら声をかけて)
- ・ 「もう大丈夫」「心配ない」「何があっても必ず守ってあげる」「恥ずかしくない」これらは何回言っても有害ではない
- ・ できることを一緒に考え、努力する
- ・ 子ども、家族、サポートシステムについての情報を集め、伝えてあげる

このリーフレットについてのお問い合わせ先(日本小児心身医学会中国四国地方会会長)

広島県立障害者療育支援センターわかば療育園 河野 政樹 (広島県小児科医会こどもの心委員長)

〒739-0113 広島県東広島市八本松町米満198-1

参考文献 日本小児精神医学研究会 編「災害時のメンタルヘルス」