

災害時の子供の心のケア ～1番身近なおとなにしかできないこと～（ユニセフHPより引用）



「助けて」と言わなくても、普段通り過ごしているように見えても、子供は身近な大人の助けを必要としていることがあります。身近な大人ができる災害時に行う子供の心のケアの4つのポイントを紹介します。

1 「安心感」を与える

子供の不安を笑ったりせず、子供たちの言うことに耳を傾け、疑問や心配に思うことには、安心感を与えながら、簡単な言葉で、穏やかに、そして正直に答えてください。

「今はもう大丈夫だよ」「ここは大丈夫で安全だよ」「みんなで守ってあげるから大丈夫だよ」ということをしっかり伝えながら、質問や疑問には、できるだけ簡潔に説明してください。もし答えが分からなくても、「わからない、けれど、様子を見てみましょう」でもいいのです。子供が、心に抱く恐怖を言葉にすること、そして、それを誰かがちゃんと聞くことは、子供たちの質問に答えることと同じくらい重要なことです。

2 日常を取り戻すことを助ける

どんな些細なことでも、可能な限り「普段の習慣」を保つようにしましょう。

3 被災地の映像を繰り返し見せない

ニュースやインターネットの情報を自発的に得ることができる子供たち（小学校 3～4 年生より上の年齢）も、感受性が豊かであるために、被災地の映像に触れる時間があまり増えると、コントロールできない程、感情移入をしてしまう恐れがあります。

4 子供は自ら回復する力があることを理解し、見守る

災害を経験したり、被災地の映像を繰り返し見たりした子供たちには、次のような様子が見られます。

- ・ いつもよりも元気がない
- ・ イライラしたり、興奮したりしやすくなる
- ・ 日頃していた好きなことをしなくなる
- ・ 災害の事ばかり気にしている
- ・ 怖い夢を見る
- ・ 眠れない
- ・ ご飯を食べない
- ・ 頭が痛い、おなかが痛いなどの体の不調が現れる
- ・ 学校に行きたがらない
- ・ お母さんやお父さんから離れたがらず、甘えん坊になる

「病気になるのでは?」「治療が必要?」と不安になりますが、子供が一時的にこうした行動や様子を示すことは、いたって自然で正常なことです。むしろ、こうした行動や様子を一時的に示すことで、子供は、自分を守ってくれる大事な大人との信頼関係や、自分の生活の安定を確認します。信頼できる身近な大人に働きかけて、自らの心の状態を回復しようとしているのです。「安心感」を与え、「日常」を取り戻すためのヒントをうまく使いながら、見守ってください。子供が地震や避難の絵を描いたり、人や町が被災した場面の「ごっこ遊び」も、遊びを使って気持ちを整理したり表現したりするために必要なこと。子供が自ら回復しようとしている過程なのです。やめさせたりせず、見守りましょう。

災害時は救急対応もちろんですが、心のケアが大切です。今回、子供たちにとっては経験したことのない大きな災害だったことを考えると、中～長期的なケアが必要になる場合も考えられます。子供たちの気持ちが落ち着くまで時間がかかる場合も予想されます。落ち着ける時間や場所が必要になる場合には、臨機応変に対応していきます。