

Ⅱ 子どものトラウマ

4章 甚大な自然災害―危機における子どもの援助へのヒント

1. 危機状況での反応

危機となるできごと(例:自然災害、家族や友人の死)にさらされると、子どもは深刻な悩みをなんらかの症状として表すことがよく見られます。こうした反応は、「危機的な状況」における「正常な反応」です。こうした反応は一次的で時間が経つにつれて減少していきますが、深刻な情緒的な問題の一端であることもあります。

子どもの言動に次のような変化(反応)がある場合は、子どもにさらなる援助ニーズがあることのサインともなります。そして危機状況での反応は、子どもの発達レベルにより異なります。またその子ども特有の日頃の行動との違いを基に理解できます。

- 就学前の子どもたち―指しゃぶり、おねしょ、保護者へのまわりつき、睡眠障害、食欲減退、暗闇への恐怖、年齢より幼い行動(退行)、友だちや日常生活からの引きこもりなど。
- 小学生―いらいら、攻撃的言動、まわりつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、年齢より幼い行動(退行)、友だちや日常生活からの引きこもりなど。
- 中学・高校生―食欲・睡眠の乱れ、興奮、争いや衝突、身体症状の訴え、非行、集中力の低下など。

心的外傷後ストレス障害 (PTSD) ―ごく少数の子どもには、心的外傷後ストレス障害(PTSD)に陥る可能性があります。特に家族を失った子ども、心的外傷(心の傷つき)を経験したり目撃したりした子どもがそうです。上記の反応に加えて、PTSDの症状には次のようなものがあります。

- トラウマとなる状況の再体験(フラッシュバック)をしている(例:大切な人が亡くなったことを知らされる、保護者の激しい精神的苦痛を目撃する)。
- 地震がまた起きるのではないかと不安になる。
- 地震を思い出すこと(もの)を回避する、情緒的な話題に関して情意的な反応がなくなる(感情の麻痺)。
- 集中力が低下したり驚愕(驚き)の反応が激しくなったりするなど、過度の覚醒(過覚醒)。

ごくまれですが、うつ病や心的外傷後ストレス障害(PTSD)のような精神疾患をもつ中学・高校生などは、自殺へのリスクが高まる場合があります。このような症状を表している中学・高校生などにはメンタルヘルスのサポートを提供してください。

2. トラウマ反応に関連してリスクとなる要因

子どもの大半は家族や教師からのサポートにより、この未曾有の悲劇にうまく対処することができ、重大な情緒的問題にいたることはありません。しかし子どもによっては、より極端な反応を示す危険があります。子どもの反応の程度は、次に示すさまざまな要因に関連します。

- ①**個人的状況** 被災地の子ども、被災地出身の子ども、または被災地で大切な人を亡くした子どもは、特に精神的に不安定になる可能性が高くなります。
- ②**過去のトラウマ** 過去に自然災害(特に地震)を経験している子ども、大切な人を亡くしたことのある子ども、そして現在別の重大なできごとに対処している子どもは、リスクの高い子どもです。

③**マスメディア** テレビなどで報道されている映像に過剰にさらされることにより、地震からは直接影響を受けていない子どもであっても、地震に恐怖を感じる可能性があります。

④**家族の反応と援助** 家族の関係に変化がおきていること、家族と離れ離れになること、保護者が地震について苦しんだり心をとらわれたりしていることは、子どもにとってリスクになります。

⑤**情緒的な反応** 不安傾向の強い子どもは、トラウマ反応をもっとも起こしやすいと言えます。

⑥**メンタルヘルス** 精神疾患とくに不安障害のある子どもには、大きなリスクがあります。

⑦**対処スタイル** 他人を責める、怒るという対処スタイルは、子どもにより多くの苦悩をもたらします。また回避という対処をとる子どもも、メンタルヘルスの上でマイナスにつながります。

3. 児童期や青年期の子どもたちへのサポート

(1) **安心させる** 子どもたちは、自分の人生で信頼のおける大人から、情緒的な手がかりを得ています。ですから、大人の反応はとて重要で重要。子どもたちのなかには、地震や自然災害がまた自分の家に被害をもたらすのではないかと心配している子どもがいることを心に留めましょう。子どもたちに安全な対策が整っていることを説明してやり、あなたや他の大人たちが子どもたちをしっかりと守ることを伝えて安心させてください。

(2) **良き聞き役・見守り役になる** 子どもたちがどの程度心配しているか、どの程度(地震のことなどについての)情報を知りたいと思っているかについて、子どもの様子から理解してください。子どもがこの惨事に関心を向けていないなら、あえて強調しないでください。ただし子どもたちが質問してきたら、できるかぎり心を配って答える心づもりをしておいてください。小さい子どもたちは、自分の感情を言葉で表現できないかもしれません。子どもたちの行動や周りの人たちとのかかわりのなかでみられる変化に注意を払ってください。

(3) **ニュースをチェックする** 災害それ自体や、怪我・飢え・病気などで苦しんでいる人たちの映像は、(心を)圧倒するものになり得ます。特に幼い子どもたちは、現実とテレビの中の映像を区別することができないかもしれません。他方、年上の子どもはニュースを選んで見るかもしれません。子どもたちが見たことについて話し合ったり、その状態がずっと続くものではないなどの見通しを持てるような話をしたりして、サポートしてあげてください。

(4) **人間の回復力(レジリエンス)を強調する** 人間には、惨事に対処し、生きぬいていく力があることを、子どもにわかるように伝えてください。そして子どもが日常の困難なことにとどのように対処したかを振り返り、子ども自身にも能力が備わっていることに気づかせましょう。子どもの年齢にふさわしい言葉で、人々、地域、あるいは国々がこれまでに数々の災害から回復してきたことに気づかせます。またこれまでの自然災害からの復興に関わった人たちや、今回の被災地の人たちの創意、創造力、そして回復力(レジリエンス)について強調してください。

(5) **思いやりや人間性に気づかせる** 大規模な悲劇は、しばしば周りの国々から素晴らしい支援や思いやりをもたらしてくれます。行政、非営利団体、個人などから支援が送られていることに関心を向けるように促してください。

(6) **できるだけ普通の生活を維持する** 子どもたち自身が自分の受けた反応に対処するのを見守ることは大切ですが、日常的な感覚を得られるようにすることも同様に大切です。いつもと同じ家族の活動、授業、放課後の活動、そして友だちの存在は、子どもの安心感を高め自分の力をよりよく発揮することに役立ちます。

- (7) **家族と過ごす** 家族と一緒にいることは、困難な時や悲しい時には常に大切なことです。たとえば、今回の災害による深刻な影響がなくても、こういう時こそ家族の一員として参加したり、また、家族の意義を理解したりするための絶好の機会です。何かを一緒にすることは、子どもの安定性とながりの意識を高めます。
- (8) **子どもと一緒に困っている人を援助する** 「行動を起こす」ことは子ども自身に落ち着いた状態であることを感じさせ、より強いつながりを実感するうえでもっとも有効です。国際的な災害義援団体への個人の募金、学校や地域の支援金集め、地域で困っている家族を支える活動などが含まれます。
- (9) **固定観念をもって見ない** 災害が被災地の人たちのせいで起こったわけではないことを強調し、人々の創意、創造力、そして回復力(レジリエンス)に焦点をあてましょう。災いを「宗教的な観点」から解釈するのは控えましょう。代わりに、支援しましょう。災害後に悲惨な状況におかれ(その時間の長さにかかわらず)、また救援や回復への希望が感じられなくなる恐れがあると、人は暴力などの自暴自棄な行動に走りがちです。
- (10) **必要なら援助を求める** このような惨事は、直接被害を受けた家族、特に大切な人を失った人には、特に大変な苦しみを与えます。その際、地域の人々とながっていることは大変有益なことです。またつぶされそうな気持ちに対処していくために、(スクールカウンセラーなどの)メンタルヘルスの専門家の援助を求めることも大切です。
- (11) **学校と連絡をとる** 直接被災した子どもたちは、学習活動に支障が出るほどの大きなストレスを抱えていると考えられます。そのため教師は、児童生徒がどんな援助や配慮が必要かを判断し、保護者と一緒に、学業が遅れないための援助計画をつくっていく必要があります。スクールカウンセラーなども、特別な援助を提供することが可能です。

原典：Adapted and translated from “Tragedy of Japan: Quick Tips and Facts” , National Association of School Psychologists.

翻訳・翻案：さえきえりな

監訳：石隈利紀・渡辺弥生・西山久子・瀧野揚三

協力：Shane Jimerson

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

子ども・学校の危機支援に関する情報は、以下のHPを参照してください。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis>

日本学校心理士会 <https://www.gakkoushinrishi.jp/association/team/>