

大地震について子どもたちに話す時の 8つのポイント（短縮版）

今回の大地震では、多くの子どもたちが地震や余震を経験しました。また、地震の被害を伝えるニュースなどを見たり聞いたりすることで、子どもたちも心配したり不安を感じたりしています。その時に教師や保護者がどのように子どもにかかわったらいいのか、基本的な8つのポイントをお伝えします。子どもの状況に応じて、これらのポイントを柔軟に活用してください。

ポイント1 会話をしてみましょう

出来事を子どもと話し合ってみてください。黙っていると、あまりに恐ろしくて語れないなどと子どもが受け取ることがあります。

ポイント2 子どもたちがすでに知っていることを聞く

今回の出来事について子どもが何を知っていて、それをどのように理解しているのかについて聞いてみましょう。その時に子どもが感じている不安などにも耳を傾けましょう。

ポイント3 事実と異なる情報をやさしく訂正する

事実と異なる情報や誤解を子どもがもっているのに気づいた場合、その子のレベルに合わせて理解しやすいようにその情報を訂正しましょう。

ポイント4 子どもの質問に率直に答える

「自分の住んでいるところでも起きるの？」など、どんな質問であっても率直に答えましょう。質問に答えてくれることで、子どもは安心感を得ます。

ポイント5 テレビやラジオなどの報道にふれる時間を制限する

子どもたちが、テレビ報道等を通して災害に関する映像を見たり聞いたりするのを制限してください。大人自身も動揺しますから、報道を見たり聞いたりするのを制限した方がよいでしょう。

ポイント6 困っている人々の援助を考えて実行する

自分のお小遣いなどを少し募金するなど、被災地の方へ子どもたちができることを考えます。誰かの役に立つと実感する時、子どもたちは立ち直る力や元気を取り戻してくれるのです。

ポイント7 良いお手本となる

大地震について、希望も含めてあなた自身の気持ちを伝えてください。さらに、十分な休息、正しい食事、そして適度な運動を、教師や保護者自身が実践してください。

ポイント8 がまん強く接する

子どもたちにいつもと違う様子が見られる場合には、いつもより少しだけ気を配ってあげてください。心配なことがあれば、かかりつけの小児科医や医師、あるいはスクールカウンセラーなど専門家に相談してください。

*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。