

子どもの相談を受けられる方に

今回の震災により、子どものことに不安を感じておられる方が、たくさんおられます。

ご家族からご相談を受けられたときへの関わりについて、まとめてみました。

2枚目以降は、ご家族に対して作っていますので、あわせてご参考ください。

＝ ご家族から相談を受けられたら ＝

まずは、ご家族にねぎらいの言葉をかけましょう。そのためには、子どもの症状だけではなく、ご家族が子どもの症状についてどのようなことを感じているのか、そのために子どもに対してどのようなことをしてきたのかを聞いてみてください。（一緒に寝るようにしている、話を聞くようにしているなど）

ご家族は、今まで自分のやってきたことが間違っていたのではないか、もっとほかに良い方法が子どものためにあったのではと、さまざまな不安や自責の念を持っています。

ご家族には、決して今までやってきたことが誤っていないことを話し、これまで精一杯の努力をされてきたことに対して、ねぎらいの言葉をかけてあげましょう。（「大変でしたよね」「うまく子どもに関わってこられたと思いますよ」）

それによって、家族は自分のやってきたことを責められない、自分の気持ちが理解してもらえれば、安心して支援者に自分の思いを話ことができます。

※ ご家族には、2枚目以降を渡してあげてください。

（河北支所にて 原田）

ご家族のかたへ

今回の震災は、私たち大人だけではなく、子どもたちにとっても、これまでに経験したことのない、大変な出来事でした。

こんな中でも、子どもたちは、しっかりと自分の置かれている環境を感じ取り、不安や恐怖感を表しながら、一方で、親御さんたち大人を逆に気づかい、優しく接してくれています。

また、急な環境の変化は、時に、子どもの心身に少なからず影響をおよぼします。しかし、これらの症状は、震災の直後などには、あたり前にみられる反応であり、決して異常なものではありません。

多くの子どもは、大人と一緒に、安心できる時間を過ごしていく、それだけでも、ずいぶんと落ち着いてきます。

子どもが望んでいるのは、何か特別なことではなく、これまでと同じように、安心して、大人と過ごせる時間、友だちと過ごせる時間です。大人との時間から安心感を持ち、友だちとの時間からエネルギーをもらいます。あせらず、無理をせず、家族で、学校で、地域で、お互いに支えあっていけたらいいですね。

もちろん、今回の震災後、仕事の多忙やさまざまな理由で、これまで通り、親御さんが、子どもを支えることができない家庭もあるかもしれません。そのようなときは、身近な大人の人たちが支えとなっていけるように、地域で協力し合っていければと思います。

なお、震災直後にご家族から相談を受けたいいくつかの質問について、そのかわり方についてあげてみましたが、一人で不安を抱え込まず、悩んだときには、身近な相談機関にご相談ください。

1 震災後不安で1人でいられない、眠れない



震災後、1人になれない、イライラしている、落ち着きがないなど、子どもに出現するほとんどの症状は、当たり前に出てくる反応であり、異常なものではありません。

また、家族と一緒にないと眠れない、電気が消せない、テレビをつけたままにしているなども、不安の表れですが、一時的な正常な反応です。本人の安心できるやり方でいきましょう。まずは、ゆっくりと休むことが大切です。

安心して、落ち着いた環境の中で過ごしていく中で、時間の経過とともに、これらの症状は軽くなっていきます。あせらずに、様子を見ていきましょう。

ただ、生活環境が安定してきているにもかかわらず、1か月経っても症状があまり良くならない、悪くなってきている。あるいは、子どもの言動がとても不安なときは、一人で悩まず、専門の相談機関などに相談を試みましょう。

2 子どもが夜中に急に泣きだしたり、ウロウロと歩き出す。



子どもが急に夜中に泣きだすのは、多くは、「夜驚症（やぎょうしょう）」とよばれるものです。小学校低学年くらいまでによくみられ、入眠してから1時間くらい経過してからよく起きます。（この時間は、最初の深い眠りがやってくる時間です。また、時に入眠してから2〜3時間後に起きることもあります）

精神的なくたびれや緊張感の強かったときや、ストレスがたまっているときに、このような症状が起きますが、一度これらの症状が起きると、数日間と同様の症状が起きやすかったりします。

泣き方も激しく、子どもが非常におびえている、怖がっている様子を見せますが、子ども自身は、その時の記憶はほとんど残っておらず、心配することはありません。また、このような症状が、将来、子どもの精神状態に影響を与えるということはありません。しかし、その泣き叫ぶ子どもの姿をみて、周囲の人が何があったのかと混乱することがよくあります。しばらく、子どもの手を握ったりしていると徐々に落ち着いて、そのまま寝込んでしまいます。これらの症状は、時間の経過の中で落ち着いてきます。

また、ウロウロと歩き回るのは「夢遊病（むゆうびょう）」、寝ぼけですが（実は、夢は見ている？）、小学校高学年以下に多くみられますが、この場合も、危険のないように見守っていれば大丈夫です。

3 夜尿（おねしょ）をするようになった。



一般的に夜尿は、小学校高学年くらいになると自然に無くなってきます。夜尿がおさまっていた子どもが、さまざまなストレスが重なると、夜尿がふたたび始まることがあります。これは、膀胱機能の問題ではなく、睡眠リズムの一時的な乱れによるものだとも言われています。

これらは、一時的なもので、また、徐々におさまっていきます。夜尿することを責めたり、叱責したりせずに、見守ってあげてください。特に、積極的な治療は必要ありません。

ただ、学校行事や部活動などで、宿泊体験があり、そこでの夜尿が心配だという子もいます。不思議と、そういうときには夜尿をしない子もいます。場合によっては、一時的に投薬（アナフラニールなど）によって夜尿を抑えることもありますが、これは治療を目的にするというよりも、集団生活で本人が夜尿を不安に思っているときに使ったりします。小児科などに相談してみてください。

4 子どもがベタベタしてくる。



子どもが不安なときに見せる症状に、退行（赤ちゃん返り）や甘え・依存があります。退行症状は、思春期までの子どもであれば、多くの大人の前で見せますが、思春期をこえると、一見、他の人の前では普通に振る舞い、お母さんの前でだけ、退行症状を見せたりします。

また、ベタベタした甘えは、時に、イライラと同時に出てくことも多く、ついさっきまで怒ってきたのに、今度はベタベタ甘えてくるなど、周囲を困惑させることもあります。

子どもがベタベタしてくるのは不安の表れですが、決して今まで甘やかしが足りなかったとか、親子関係が悪かったということではありません。むしろ、これまでの親子関係が良かったからこそ、信頼できる両親にベタベタと甘えてくるのです。多くは、言葉ではなく、スキンシップを求めます。直接、お母さんの体であったり、エプロンや服などお母さんの体のみにつけているものであることもあります。それまでは1人で寝ていた子が、お母さんと一緒に寝ることを求めることもあります。子どもは、お母さんと体の一部をつなげることによって強い安心感を感じます。

こういったときは、無理やりに我慢をさせようとせず、そのまま受け入れていただいて構いません。安心できる状態になれば、自然に、子どもの方から離れていきます。

5 他の兄弟への対応



何らかのストレスを抱えた子どもに対して、あるいは亡くなった子どもについてのさまざまな儀式（葬儀など）に対して、両親の関心が集中すると、他の兄弟は強い不安感を抱きます。両親が忙しいことも、仕方のないことも、他の兄弟が大変なことも、子ども自身は十分に分かっています。だから、状況を子どもに説明しても、それで了解できるわけではありません。子どもの方は、両親から、自分が見捨てられはしないかと不安を感じています。見捨てられ不安に対しては、「見捨てないよ」「心配しているよ」「みんなは、あなたのことも同じように気にしているよ」という言葉だけでは、なかなか安心できません。やはり、それを決定してくれる現実的な行動が必要です。

忙しい中の少しの時間でも構いません。お父さんなり、お母さんなりが、他の兄弟と、時々、1対1で、お出かけしたり、食事に行ったりしてみましょう。子どもが小さければ、子どもと2人きりでお風呂に入ったり、一緒に寝る前の時間を過ごしてみましょう。子どもは、大人が自分ひとりだけのために時間を使ってくれているということに、何よりも安心感を感じてくれます。（もちろん、子どものペースです）その安心感があるからこそ、子どもは、大人を気づかって我慢をしてくれたり、毎日頑張っている生活をしているのです。

6 子どもに壊れた家などを見せた方がよいかどうか

子どもが、壊れた家を見たいと言ったときに、返ってショックを受けるのではと悩むことがあります。本人が嫌がっている場合は、無理に見せない方が良いでしょう。本人が見たいと言えば、原則的には見せても構いません。現実を見ることによって、その時は混乱や強い不安があったとしても、将来に対して現実に向き合っ、前向きに物事を考えられるようになることができます。



7 子どもが、亡くなっている友だちの話題を今も生きているかのように話すことがある。

いきなり、「明日、〇〇ちゃん（すでに亡くなっている）と遊んでもいい」と言い出したあり、子どもは、現実を受け止めながらも、日々の中では非現実的な話もします。まずは、最初から否定せずにゆっくりと話を聞いてあげてください。もし、子どもが話を聞く余裕があるようなら、亡くなっているという現実を話してあげても構いません。（多くの場合は、知っているよとか、そうだった、などと話すかもしれません）これらの反応も、決して異常なものではありません。

8 子どもが、恐ろしい目にあっただのに、何も話をしません、抱え込んでいるのかどうか。



子どもは、ショックな出来事があったとき、すぐにそれを話すこともあれば、数週間、数か月たって、いきなり、大人に対して（多くは安心できる大人、両親）一気に、泣きだしたり、必死で訴えたりします。聞かされた方が、急に子どもがそういう話をして、その内容が厳しいほど混乱して、どのように対応してよいのか悩みます。

子どもが話をしてきたときは、聞かされた人が、じっくりと聞いてあげてください。あまり注釈を加えずに、「大変だったね」などと受け入れて聞いてください。子どもは、数日間、自分のためていたものを一気に吐き出すと、徐々に安心感を持って、その話をしなくなっていく、また、もとのように落ち着いた状態に戻っていきます。

1週間以上このような状態が長引いたり、本人が、カウンセラーのような人にも話を聞いてほしいと言われれば、精神科医療機関などへの紹介もしますが、そうでなければ、じっくりと家族が聞いてあげてください。子どもは、両親に自分の苦しい気持ちを話したかっただけで、子どもの話したい相手は、最初に自分が話した相手（多くは両親）です。まずは、最初に話した大人に、自分のことを聞いてもらいたいのです。

9 学校が始まってが、学校でうまくできているのかどうか不安

学校での様子などは、学校の先生を通してお聞きしたりします。ただ、学校では、ストレスを感じながらも、表面的にはうまくふるまっている場合、自分で我慢しすぎて一見何の問題もなくこなしているかのように見せている場合もあります。

子どもが、学校でどうだったかを見るには、帰宅した直後の様子を見てください。学校で強いストレスを感じている場合（多くは、人間関係）、一番症状が見えやすいのは帰宅直後の様子です。

帰宅してから夕食までの行動を見てください。調子が良かった時は、家族と話をしたり、さっさと着替えたり、夕食の準備を手伝っていた子どもが、ストレスがたまってくると、帰宅しても、イライラしていたり、家族の些細な言葉に突っかかってきたり、あるいはぼうつしたり、引きこもったり、ぐったりと寝込んだりします。これが、2-3日で終わるようなら、一時的に不安な出来事があっただけですが、2週間も続くようなら、学校で何らかのストレスな出来事が起きているのかも知れません。

また、このほかにも、寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、夜中に何度も目が覚めるなど、不眠の症状が続くことも、心身が疲れているときによく見られるサインです。



※ 部活動などで身体的に疲れているときも、ぐったりと寝ますが、その場合は、起きた時、機嫌良くしています。逆に、精神的ストレスがたまってくると、ぐったりと寝て目が覚めても、あまりすっきりとせずに、イライラした状態が続きます。

このような状態のときは、せめて家の中では、自分なりのペースで過ごさせるようにしますが、何らかの学校への介入が必要になってくることもあります。

10 頭に脱毛がある。

髪の毛が抜ける場合も、「脱毛症」と「抜毛症」があります。脱毛症は、自然と毛が抜けるもので、ストレスが高まると、脱毛になりやすい人がいますが、体質的な要素もあります。一方で、抜毛は、ストレスがたまりイライラして、自分で毛を抜くものです。

脱毛症は、円形の場合もあれば、広範囲に及ぶ場合もあります。皮膚科での治療を行うこともあります。ストレスが軽減されれば、2-3ヶ月で徐々にまた生えてきます。

ただ、学校の友だちからのいじめの原因になることもあるので、注意が必要です。

抜毛は、ストレスの表現という場合もあり、むしろストレスを見つけ、その軽減に努めることが重要です。