

災害時のショック

大災害のストレスにどう対応できるか



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraud, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

日本語翻訳

フィック 陽子

リプトン 明希子 (カリフォルニア州公認ソーシャルワーカー)

片山元子 (カリフォルニア州公認アソシエート・マリッジ・ファミリーセラピスト)

災害ショックのグローバルチームボランティア

2020年6月現在、コロナウイルスのパンデミックの中22か国70人以上にわたるボランティアによってこの本は20ヶ国語に翻訳されました。ボランティアの数はさらに増加しており、この本がもっと多くの人の手にわたるよう努力を続けております。この本をさらに広めるために他の方と共有していただくと幸いです。また、他にどんな手助けができるか私たちのウェブサイトを訪れてみてください。

www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria	Elizabeth Moon - USA
Nyna Amin - South Africa	Julie Norton - USA
Parto Aram - USA	Sawyer Norton - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA	Yasemin Özkan - Turkey
Liat Ben-Uzi - Israel	Kiran Pala - USA
Priti Bhattacharya - India	Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Sagar Bhattacharya - India	Amy Paul - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA	David Paul - India
Antoine P. Broustra - USA	Joseph Puthussery - USA
Julia Lam lok Chu - Macau	Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Andrea Circella - Italy	Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Alexandre Coimbra - Brazil	Jen Raynes - USA
Lina Cuartas - Columbia/USA	Andrea Riedmayer - Germany
Sibnath Deb - India	Karin Rohlf - Germany/USA
Shuyu Deng - China	Nihal Sahan - USA
Karin Dremel - USA	Lucas Sahn - USA
T.R.A.Devakumar - India	Sue Linville Shaffer - USA
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany	Erwin Schmitt - Germany
Xinyue Fan - China	Heike Schmitz - Germany/USA
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain	Meryem Danişmaz Sevin - Turkey
Brian Gerrard - Canada	Ratnesh Sharma - USA
Suzanne Giraud - USA	Jacqueline Shinefield - USA
Seth Hamlin - USA	David Shoup - USA
Aan Hermawan - Indonesia	Alena Skrbkova - USA/Czechoslovakia
Van Van Hoang - Vietnam	Bridget Steed - USA
Lenka Josifkova - Czechoslovakia	Zhenrong Su - China
Motoko Katayama - Japan	Emilia Suviala - USA/Finland
Joanna Wong Pui Kei - Macau	Ning Tang - Macau
Sheena Kim - USA	Armin Touserkanian - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau	Raymond Vercruyse - USA
Celina Korzeniowski - Argentina	Justin Wilson - Canada
Amy Lang - USA	Yuen Wu - China
Jia Rebecca Li - USA	Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Akiko Lipton - Japan	Philip C. H. Yuen - Macau
Yohko Fick - Japan	Jiayuan Zhang - China
Lucía Lemos - Ecuador	Ruoyun Zhu - China
Marizela Maciel - USA	

献辞

このハンドブックは、危機の際に勇気、愛、そして他人を助けることを通して私たちにインスピレーションを与えてくれたエリザベス・ビッグロー博士、ラリー・パルマティエ博士、ヴァレリー・アップルトン博士に捧げられています。

この本には、ヘルスケアに関するアイデア、提案、手順が含まれています。しかしながら、これらは医師またはメンタルヘルスプロバイダーに代わるものではありません。著者は、この本の読者個人に専門的なアドバイスやサービスを提供するものではありません。

著者は、本書の情報または提案から生じたとされるいかなる損失または損害についての責任を負わないものとします。著者は発行時に正確なインターネットアドレスおよびその他の連絡先の情報を提供するために最新の注意を払いましたが、発行後のエラーまたは変更について責任を負いません。

著者は、第三者のコンテンツの管理や、責任を負ったりしません。著者は、本書の派生著作物の作成または他の言語への翻訳を、書面による同意なしに行う事を許可しません。

表紙の写真の提供者一覧：

森林火災の写真：ジャンボー・フォート撮影

地球と手の写真：アドビのストック画像

火山写真：ヨシュ・ギンズ撮影

Covid-19 写真：テドワード・クイン撮影

ハリケーン写真：FEMA フォト

図書館の洪水の写真：クリス・ギャラガー撮影

ISBN 978-1-952741-11-1 ebook

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

目次

災害ショックのグローバルチームボランティア	2
献辞.....	3
このハンドブックについてメンタスヘルスの専門家からの感想.....	6
序文.....	9
前書き	11
災害のショック	13
パート1：災害のショックに対する10の方法.....	13
方法1：深呼吸.....	13
方法2：筋肉の弛緩.....	14
方法3：ストレス要因の観察.....	14
方法4：ネガティブな思考を止める.....	15
方法5：言い回しを変える.....	16
方法6：自分に励ましの声をかける.....	16
方法7：ポジティブなイメージ作り.....	17
方法8：不合理な考え方を変える.....	18
方法9：趣味を再開し、不快な事を減らす.....	18
方法10：自分のできる行動をとる事で、達成感を増やす.....	19
パート2：子供がショックを乗り越えるために親ができること.....	21
子供のストレスにどう気づくか.....	21
(災害後の子供のストレス反応 - 全年齢)	22
(幼少時、1-5歳)	22
(学童期、5-11歳)	22
(思春期前期11-14歳)	23
(思春期14-18歳)	23
子供を安心させてあげる方法.....	25
子供が心を開く話し方.....	27
アートを使っての子供のストレス解消を助ける.....	29
子供がリラックスできるようにどのように手助けできるか：12の方法.....	34
方法1：まず、あなた自身がリラックスする.....	34
方法2：深呼吸.....	34
方法3：筋弛緩.....	34
方法4：好きな活動を想像する.....	35
方法5：思考中断法.....	36
方法6：自分の自身の応援団になる.....	36
方法7：「うん、...でも」のテクニック.....	37
方法8：物語を語り合う.....	38
方法9：勇敢と冷静さを褒める.....	38
方法10：他の子供達がどのように不安に対処できたかについての児童書.....	39
方法11：楽しいことをしてみる.....	39
方法12：家族会議.....	40

結論..... 42
About the Authors..... 45

このハンドブックについてメンタスヘルスの専門家からの感想

「この比較的短い本の特徴は、その包括的で使いやすい事です。感情的なストレスの対処法を幅広く網羅し、さまざまな年齢の子供たちがリラックスし、ストレスに対処できるよう援助する事に重点を置いています。提案されているすべてのアクティビティーは実用的で、簡単に試せます。この本は災害時のために、どのご家庭でも用意しておかれた方がよいでしょう。」

Hans Everts, PhD
Emeritus Professor
Faculty of Education
University of Auckland
Auckland, New Zealand

「これは私が大学でファミリーセラピーを教えた 28 年間、そして心理療法士として 34 年間治療にあたった際に引用したうちの最も大事な本の 1 つです。トラウマや、トラウマの影響について書かれた非常に有益な本です。さらに重要なのは、子供や大人の心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の発症を最小限に抑えるための多くの果的なテクニックについて多々書かれていることです。この有効性は、長年に渡って使われてきた歴史が証明し、多様なトラウマの治療を教えるのに重要な基礎を築いたと言えるでしょう。」

Michael J. Carter, LMFT, PhD
Associate Professor
Department of Special Education & Counseling
Charter College of Education
California State University, Los Angeles
Los Angeles, California

「災害管理機関、労働者、自然災害や人的災害の被害者のための必需品。この小さなハンドブックは、生命を脅かす出来事や状況の余波に対処するための、精神的および感情的な回復のための実用的な情報を提供しています。」

Nyna Amin, PhD
Associate Professor: Curriculum Studies
University Distinguished Teacher
School of Education
University of KwaZulu-Natal
South Africa

「この優れた本は、災害による精神的ショックを処理するためのシンプルで実用的なガイドブックです。災害時子どもたちはショックで声をあげることもできず、一方その影響は一生続く可能性があります。子どもたちや青少年にこの災害のショックに対処する方法を教えることに貢献した著者に敬意を評します。」

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.

Si Yuan Chair Professor in Health and Social Work
Chair and Professor:
Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

「この本は、大人、子供、セラピストが、ストレスに上手に対応できるようにするための実用的に書かれたものです。この本は、セラピストが既存のセラピーの概念的枠組みに織り込むことができる効果的なツールを満載しています。」

Huda Ayyash-Abdo, PhD
Associate Professor of Psychology
Department of Social Sciences
Lebanese American University
Beirut Campus, Lebanon

「この本（ハンドブック）は、明快で読みやすく、大災害に直面している子供に対して保護者がすぐに科学的根拠に基づいた方法でどのように援助することができるか書かれています。」

この包括的なリソースは、保護者向けに書かれていますが、特に災害後に精神的なストレスを感じている子供達に、思いやりのあるケアを提供する専門家にも非常に役立つと思います。私自身も、今後もこの貴重なリソースが豊富に詰まったこの本の話を広め、メンタルヘルスに従事する同僚、友人、家族に勧めて行こうと思っています。」

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psychologist
Calgary, Alberta

「この本の著者達は、シンプルでかつ優しい方法で、困難な瞬間に対処するのに役立つツールを読者に提供しています。彼らは読者にこの世界は一人ではないという気持ちを与えてくれます。下記のメッセージを送っております：著者達はあなたを信じています！あなたが大人であれ、親であれ、子供であれ、あらゆる災害を克服するのに必要な力を持っていと信じています。」

したがって、この本は、読者が災害のショックへの対処法を学び、ストレスを軽減するために一人一人が行動することを奨励しております。著者達は、私たちにさまざまなストレス軽減方法を紹介し、特に危機の際に私達が自信を持って対応できるように教えてくれます。

この本は前向きなメッセージを伝えます：大多数の大人と子供は災害後に起こる恐怖と不安に対処することができます。解決策は私たちの手にある！私はこの本を災害準備の一部として強くお勧めします。」

Nurit Kaplan Toren, PhD
Associate Professor
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education
Faculty of Education
University of Haifa, Haifa, Israel

「このハンドブックは、大災害を経験した患者さんとそれを助けるカウンセラーまたはセラピストにとって優れたリソースです。著者達はテロ事件、地震、列車や自動車事故などの災害に焦点を当てていますが、このマニュアルは、それほど深刻ではないトラウマの治療にも利用できると思います。

最近英国では、子供や若者が衝撃的で生々しい英国やヨーロッパでのテロのニュースにさらされていることに加え、グレンフェルの火災、「恐ろしい道化師」のソーシャルメディアへの不安も起こっています。これは多くの子供と親にとって大変な事でした。

この本は、科学的証拠と理論に基づいた実践から導き出されたアドバイスと戦略を備えた、優れた実用的なものです。この本は、親、教師、カウンセラーが子供の精神的、心理的な強さを育むのに役立つと思います。

いろいろな種類の災害の大人を目撃者や生存者のショックをどのように実用的に対処できるか明確に書かれております。

私はこの優れた有益なガイドブックを英国中の 300 人の学校ベースのカウンセラーと 1200 人のボランティアカウンセラーに配布する予定です。災害のショックやトラウマを経験した生徒たち、その学校、保護者とカウンセラーに役立つと思います」

Stephen Adams Langley, PhD
Senior Clinical Consultant
Place2Be
London, United Kingdom

序文

このハンドブックは、著者達が直接経験した1989年のサンフランシスコ湾岸地域でのロマプリエタ地震の際に作成しました。1989年のワールドシリーズ中にマグニチュード6.9の地震が発生し、63人が死亡、3757人が負傷しました。ベイブリッジの橋の一部が崩壊したとき、車の乗客一人が死亡。オークランドのニミッツ高速道路の上部が崩壊した際には、下を走っていた車両を破壊し、さらに42人が死亡しました。サンタクルーズで40棟の建物が倒壊し、6人が死亡しました。

サンフランシスコでは74棟の建物が破壊され、市内のさまざまな場所で火災が発生し、130億ドルの物的損害が発生しました。精神的な影響は衝撃波のように、その後数ヶ月続きました。数週間、地方および全国のテレビが破壊のシーンを継続的に上映しました。カリフォルニアに住んでいる人にとっては、その深刻な影響を避けることは困難でした。

このハンドブックの著者5人は、サンフランシスコ大学の **the Center for Child and Family Development** で勤務する教授と博士課程のインターンでした。

The Center for Child and Family Development は、サンフランシスコベイエリアの地域に学校を拠点とした家族カウンセリングサービスを提供する目的で、ブライアンジェラードとエミリージョーによって設立されたものです。

その頃に推奨されていた心理的対処法の多くは、非常に一般的な内容のもので、十分な睡眠をとり、子供の感情に耳を傾け、リラックスするために深呼吸を練習するといったものでした。

しかし、これらの一般的な推奨事項では、どのように「子供の気持ちを聞く」のか、「深呼吸を実践する」のかといった具体的な方法はありませんでした。このマニュアルは、その点から他の参考文献とは異なり、20種類のストレスを軽減する方法を明確に説明しています。これらの大部分は、認知行動療法および科学的証拠に基づく、ストレス軽減法、トラウマを軽減する方法です。

このハンドブックは、3つのセクションに分かれています。パート1では、大人のストレスを軽減するための10のテクニックを説明しています。パート2は、親、教師、および子供と一緒に働く人を対象に書かれており、子供のストレスを軽減するのを助けるための14のテクニックが含まれています。パート3には、追加の書籍、ビデオ、およびインターネットリソースが含まれています。

2001年のニューヨークで9/11の災害が発生した後、ブリュッセル、パリ、ラホール、サンバーナーディーノでのテロ攻撃に続く2017年、2020年の世界的なコロナウイルス災害の際に、このハンドブックを改訂しました。

The Center for Child and Family Development と **the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling's Disaster and Crisis Resource Team (DCRT)** とのパートナーシップを通じて、このハンドブックは世界中の災害の影響を受けたコミュニティに無料で配布されました。

私達は、これらのテクニックを災害時に自分達で使用してきましたが、研究結果から、これらのテクニックの効果があると分かっているだけでなく、個人的に支えとなったので、読者の皆様に提供したいと思っております。

これらのテクニックが、私達にとって効果があるからと言って、必ずしもあなたにとって効果があるとは限りません。しかしながら、これらのテクニックが、多くの家族がストレスに対処するのを助ける効果があったので、あなたとあなたの子供に、あったテクニックを見つけるように、幅広い種類のテクニックを掲載いたしました。私たちの提案したアプローチを使用しても自分や子供のストレスを軽減できなかった場合は、メンタルヘルスの専門家に相談してください。

前書き

パンデミック、テロ攻撃、地震、洪水、ハリケーン、竜巻、火災、爆発、火山、津波、飛行機や自動車の事故、沈没船、殺人などのすべての災害には、共通なことが一つあります。災害ショックです。災害ショックは、災害後に大人や子供が経験するストレスの事を言います。

災害で死亡または負傷した人とその家族は、災害の直接的な犠牲者です。それ以外に、間接的に災害の影響を受けた人々の苦しみは計り知れません。災害のショックは、災害後数年間にわたり、より脆弱な大人と子供に影響を与え続ける可能性があります。このハンドブックは、あなたとあなたの家族の中で災害に関連したストレスを減らすのを助けることを目的としています。このハンドブックは、災害ストレス軽減のための応急処置マニュアルです。

ほとんどの災害は予期せぬ様な残酷な力で発生し、短期間で荒廃と人命の損失を起こします。しかしながら、2020年の世界的なコロナウイルスパンデミックの様に、日々刻々と、感染と死亡統計がゆっくりと進行するものがあります。

災害は私たち人間がいかに無力であるかを思い出させます。災害は、世界的なレベル（2020年のコロナウイルスのパンデミック）、国レベル（たとえば、国全体に影響を与えることを目的としたテロ攻撃）、州または都市レベル（たとえば、飛行機の墜落や地震が特定の地域で影響する）、地域のレベル（たとえば、隣人が殺害された時）、または個人レベル（家族や友人が亡くなったとき）で発生します。

災害が全国的であれ個人的なものであれ、被災者は何らかの災害のショックを経験します。災害がひどいほど、より多くの人々が災害のショックの影響を受けます。

災害のショックの一般的な症状は次の通りとなります

- びくびくする
- 緊張感
- 眠れない
- 悪夢
- 突然の騒音や振動に驚く（通過するトラックなど）
- 一人になることを恐れている
- 他の家族の事を心配する
- 忘れやすい
- 軽度の事故を起こす
- 涙もろくなる
- 頭が真っ白になる（無感覚になる）
- いつもより速く話す
- 災害が発生した場所と同様の場所を避ける
- 不安感
- 怒りや苛立ち
- 何か悪いことが起こると考えてしまう

無力感

サバイバーズ・ギルト（生き残ったことに対する罪悪感）

トラウマ的出来事を再体験する

あなたまたは家族が上記の症状のいずれかを経験している場合、症状が重度かまたは数週間以上続く場合を除き、これらの症状はすべて正常であることを知っておいてください。

この本は、あなたとあなたの家族が災害のショックに対処するのを助けることを目的としています。

パート I では、あなたや他の大人がストレスを減らすためにできる 10 の効果的な方法について説明します。

パート 2 では、子供のためのストレス軽減方法について説明します。主に保護者向けに書かれたものですが、教師や子供に関わる他の大人にとっても役立つと思います。

このハンドブックで説明されているアプローチのほとんどは、有効性を証明する広範な科学的研究に基づいています。

あなたまたはあなたの家族が深刻なストレスに苦しんでいる場合は、メンタルヘルス専門家（心理学者、カウンセラー、ファミリーセラピスト、精神科医、社会福祉士など）に一度に連絡することをお勧めします。

この本で説明されているストレス対処方法でストレス（または家族のストレス）が軽減されない場合は、メンタルヘルスの専門家に相談して、あなたの状況にあったアドバイスを受けてください。

災害のショック

もしあなたや家族の方が、ひどいストレスに悩まされている場合は、精神科医や、ファミリーカウンセラー、公共のカウンセラーに行く事をお勧めします。もし以下のストレス対処法がストレス軽減にならない場合、精神科医、又は専門のカウンセラーに相談する事をお勧めします。

パート1：災害のショックに対する10の方法

災害からのストレスに悩まされていたら、ここに書かれているストレス軽減方試してみてください。

方法 1：深呼吸

この方法は、ゆっくりした深呼吸をする事により身体の中にあるストレスや緊張感を減らす事です。静かな場所で座るか、又は横になって下さい。

では、試してみましよう。

ゆっくり鼻から2秒間深呼吸をして下さい。

そこで息を2秒間止めて、それからゆっくり口から2秒間で息を出してください。

これをもう一度繰り返して見てしてください。

2秒間鼻から呼吸、2秒間息を止める、2秒間で息を吐きます。

次に3秒間隔でやってみましよう。

3秒鼻から呼吸、1-2-3

3秒息を止める、1-2-3

3秒息を吐きます。1-2-3

この3秒間隔に慣れるまでゆっくりやってみて下さい。

この呼吸法に慣れて来たら今度は4秒間隔の呼吸をしてましよう。

4秒鼻から呼吸、1-2-3-4

4秒息を止める、1-2-3-4

4秒息を吐きます。1-2-3-4

上手にできましたでしょうか？もし、この呼吸法に慣れて来たら、5秒間隔に挑戦してましよう。もし試してみたいのであれば呼吸間隔をさらに増やしててもいいでしょう。もし気分が悪くなって来たら直ちにやめて下さい。この深呼吸法は、少なくとも5分くらい続けると効果があるでしょう。ストレスや緊張が強まってきた時に、この方法を試してみてください。

方法 2：筋肉の弛緩

このストレス軽減方は、10 秒間体の主要な筋肉をギュッと緊張させた後、パッと解放して行うものです。これは座りながら試してください。運転中はさけてください。

では、始めてみましょう。まず快適な姿勢で座ってみてください。

両手をグーにし、ギューっと力強くにぎりしめ、その拳を両腿の外側にあて、両膝を揃えてぐっと閉じながらさらに、拳で内側へ押してください。

目と口をぎゅっと強く閉じて、お腹をへこませて筋肉を硬くします。

そして両膝、足を出来るだけ揃えて、内側へ強く押し 5 秒間待ちます。1-2-3-4-5.

5 秒たったら一気に緩め、目、口、手、足、膝の筋肉、体全体をパッとリラックスさせます。

筋肉がリラックスし、ほんのり暖かく落ち着いた感覚が体全体に広まっていくのを感じてみてください。

もう一度、同じ事を繰り返してみてください。

両手をグーにし、ギューっと力強くにぎりしめ、その拳を両腿の外側にあて、両膝を揃えてぐっと閉じながらさらに、拳で内側へ押してください。

目と口をぎゅっと強く閉じて、お腹をへこませて筋肉を硬くします。

そして両膝、足を出来るだけ揃えて、内側へ強く押し 5 秒間待ちます。1-2-3-4-5.

5 秒たったら一気に緩め、目、口、手、足、膝の筋肉、体全体をぱっとリラックスさせます。その後ゆっくり深呼吸をし、少し止めながら自分に「落ち着いて」と頭の中で声をかけ、ゆっくり吐き出してみてください。さらに少しの間、深呼吸をゆっくりと続けると体が暖かく、落ち着いた感覚が広がっていくのに気付くでしょう。

この方法 1 と方法 2 を一緒にやってみると、さらに良い効果が出るでしょう。これは一人でいる時又は外出中でも出来ます。（運転中はさけてください）

方法 3：ストレス要因の観察

この方法は、ストレス要因が何か、又は、いつ起きているのかを知る事によりストレスを軽減するものです。自分がストレスを体感しているのに自覚が無いと、いつストレス軽減方法を行ったらいいか気づくことができません。

災害による多くのストレス要因とは：

- 毎日の病人や死者数のニュースを見聞きする事

- 外出の際に、不安感を感じる
- 損傷又は破壊した建物の写真
- 病院や救急車、病人の写真
- どう人が死んだかの記事
- 家の火事、建物が破壊した写真
- 現在住んでいる場所が安全では無いと言う感覚
- 家族の居場所がわからない

これらはストレス要因のほんの一部であり、自分が見た事、頭に浮かんだ出来事でもストレスの原因になります。もし自分がストレスを感じたら、何が原因でストレスを感じているか突き止めてみてください。例えば、ニュースで破壊された建物をみたのか、被害者に思いを巡らしたせいかな。ストレスの原因を識別する事により、それにあった対処法をとる事ができ、ストレスを弱める事が出来るでしょう。

次に、どの位自分がストレスを感じているかを認識する事です。例え自覚が無い時でも、他の形で症状が現れます。例えば、忘れやすい、イライラする、夜眠れない、じっとしてられないなどこれらはストレス要因の一部です。無感情、憂鬱、悲しい、寂しい、恐怖、怒り、罪悪感などの自分の気持ちに注意を払い、自分の感情に言葉を当てはめる事でストレスが減るのを実感できると思います。自分の気持ちとそのストレス要因を結びつける事により、どうしてこの様に感じているか理解できるでしょう。

自分の1日のストレスのレベルを 1-10 の尺度で観察してみてください。10 が一番ストレスを強く感じている、1 がほとんどストレスの無い状態として、今自分がどの位のストレスレベルか、1日に何回か自分のストレスレベルをチェックしてみてください。どんな時にストレスレベルが上がるか気がつく事で、ストレス軽減方法を使ってストレスレベルを減らすことができます。

方法4：ネガティブな思考を止める

この方法は、ネガティブ思考を頭の中から取り除くことです。例えば、誰かが死んだ場所、イメージが頭から離れられない場合にこの方法は役に立つでしょう。

では、試してみましよう。

ネガティブ思考、又は嫌なイメージを思い浮かべたら、腕を軽くたたいてSTOP！（やめろ）と頭の中で言うてみてください。

それから、ゆっくり息を吸って、ゆっくり息を吐くさいに、CALM（穏やか）と頭の中で言うてみてください。そして自分がとても穏やかな所にいる事を想像してみてください。（例えば、素敵なビーチで横になって居る、山や湖又は自分の庭でリラックスしているなど）

少なくとも20秒その穏やかな場所にいるのをできるだけ詳しく想像して見ましよう。特に、自分の内面の穏やかさに集中して見て下さい。深呼吸する事により自分の体が段々リラックスしてくる事を感じて下さい。（方法2を参考にしてみてください）

この方法を効果的にするには、毎回ネガティブ思考が出てきたら、毎回この方法を試すことです。この方法は、ネガティブ思考や、嫌なイメージを遮り、ポジティブ、美しいイメージと取り換える事です。

どんな不幸中にも、幸いはあると思って探してみてください。

方法5：言い回しを変える

この方法はネガティブな捉え方をポジティブな言い回しに変える事です。出来るだけポジティブなこと、物を見つけて、そこに意識を向けるやり方です。

例えば、もし破壊された建物をみた時に、下記の様なネガティブが言い回しをするのではなく：

- これは酷い
- 沢山の死者が出た
- 恐ろしい

こんな風なポジティブな言葉を当てはめてみてください：

- 沢山の勇気のあるボランティアがいる
- 思ったほど死者の数が多くなかった
- 沢山の命が救われた
- 沢山の勇気ある救援隊

同様に、災害全体についても下記のようなポジティブ思考を当てはめる事が出来ます：

- 予想されたより死者の数が少なかった
- 大多数の建物が破壊を免れた
- この災害から～を学ぶ事が出来た

方法6：自分に励ましの声をかける

この方法は、ストレスな場面に直面する前、している最中、又はその後に自分に励ましの声をかける対処法です。

例えばあなたが、会社までの道のりで毎回同じ古い橋を通る際に、この橋が落ちこちるのではと考えて、すごくストレスを感じてしまうとしましょう。

橋を渡る前に、いくつか励ましの声を考えおいてください。事前に考えておいた言葉を、渡る前、渡る間、渡った後に言ってみてください。

例えば橋を渡る前は：

- あの橋を渡るのは、きっと大丈夫だよ

- 全部大丈夫
- ゆっくり深呼吸するからストレスに対処できる
- 前にも渡れたから、今回も渡れる

橋を通っている間：

- 自分ならできる
- 直ぐ渡れるから大丈夫
- リラックス、ゆっくり深呼吸して
- 落ち着いて
- 大丈夫、うまく渡れてる！

橋を通り過ぎてから：

- よし、頑張れた！
- 上手！
- ストレスを上手に管理できた！
- 深呼吸上手に出来た

事前にポジティブな言い回しを色々準備し、渡る前、間、後の三つの場面を事前に想像しながら独り言を言う練習をしておくのがコツです。

この方法は、自分の経験しそうな場面のネガティブな想像や考えが発生するのを遮る事で、ストレスを減らすものです。このポジティブな独り言は、あなたが避ける事が出来ない場面（例えば、誰かが亡くなった場所を通らないといけない、パンデミックが起こったスーパーにいかなければいけない等）で使ってみてください。

方法7：ポジティブなイメージ作り

ポジティブなイメージ作りとは、何か気持ちが良くなるような行動を想像することです。これにより嫌なイメージが出てきた時にポジティブイメージと取り換えるのです。

では、試してみましよう。

大好きなバケーションの事を想像して下さい。今美しい海岸にいます。太陽の暖かさを感じ砂の暖かさをビーチタオルの下から感じ、そよ風が心地良くらいに吹いてきました。優しい波の音が遠くから聞こえてきます。何て素晴らしい所でしょう。実際にその場にいるように五感の全てを使って5分ほど想像してみてください。

もしストレスを感じる場面に直面しなければならない時（例えば、古い橋を渡る時、壊れたビルの前を通らなければならない時）自分が何か快適な行動をしている白昼夢を想像してみてください。自分が好きなランニングをしている、ゴールを決めた瞬間、スキーをして雪がパラパラと降ってきたなど。

この方法は、快適な行動をしている自分を細部に渡って想像しながら、ストレスが発生しやすい場面を乗り越えるものです。

方法8：不合理な考え方を変える

この方法は、あなたが災害について持っている信条を書き出す事で、自分の持っている不合理な考え方に気づき合理的なものへと変えていく方法です。

よくある不合理な考え：

- 家族が病気になって死んでしまう
- 高速の橋が自分の上に落ちてくる
- 次の災害が明日くる
- 私の家が潰れてしまう
- 殺される
- 四方が恐怖に囲まれている

これは不合理な考えの例えで、大惨事を想定しそればかりに意識が向いてポジティブな情報を見落としているものです。

では、この方法を試してみましょ。自分が災害に対して持っている不合理または非常に否定的と思われる見方を紙に書いてみましょ。左側に不合理な考えを、右側に合理的な考えを簡条書きにしてみてください。

例えばこんな風に書いてみてください：

- 「家族が病気になって死んでしまう」のではなく、「家族が病気になっても治って元気になる」
- 「高速の橋が落ちる」のではなく、「橋が自分に落ちてくる確率はとても低く、その証拠に前回の災害で落下した橋は一つしかない。」
- 次に「災害が明日くる」のではなく、「明日、起こる確率は低く、前回の災害は20年も前の事だ。」
- 「自分の四方が恐怖に囲まれている」のではなく、「確かに前回の災害では沢山の死者が出て、建物も多々破壊されたが、今私は生きているし、感謝する事も沢山ある。私の地域の人は勇気があってお互いを助け合う素晴らしいものだ。」

この方法の大切なところは、不合理な考え方を闇雲に否定するのではなく、きちんと真実を大災害の状況でも見極める方法です。

方法9：趣味を再開し、不快な事を減らす

危機や災害の真っ最中には、それまでにストレスを減らしてくれていた自分の趣味を忘れがちになります。例えば、外食、テニス、庭でくつろぐ、好きなテレビを見たり、ペットの犬や猫と遊んだり、好きな音楽を聴く、好きな野球やサッカーの観戦、家族や仲の良いお友達と時間を過ごすなどです。

この様に、自分が以前楽しんでしていた活動を再開する事は、大変重要な事となります。災害の嫌な場面や考えが頭の中に浮かんできたら、趣味を再開する事でそれを止める事が出来、さらに自分の人生において災害は小さなものにしか過ぎないと思わせてくれるでしょう。

自分の趣味を再開する事で、ネガティブなものを日々の生活から取り除いてくれるのを実感できると思います。

さらに、ストレスの原因となっている大災害の写真や、ニュースを見る代わりに好きな音楽を聞いたりしましょう。自分が消化できる以上の、悲惨な写真や情報を取り入れないようにしましょう。周りに不快な思いを増やすネガティブな事を言う人がいたら、その人に会うのを避けてみてください。

方法10：自分のできる行動をとる事で、達成感を増やす

災害によるストレスの要因は、それに伴って起こる無力感です。災害は、急に発生するので、私たちはなす術がありません。この無力感を減らすために、いくつかできる事があります。

第一に、事前に災害対策をとる事で、生活に影響を及ぼす状況をコントロールできると達成感 (sense of mastery)を生み、言い方を変えると無力感を減らす事が出来ます。

災害対策として、水、ラジオ、懐中電灯、応急処置セット、毛布、もし家族が離れ離れになってしまった場合にどうお互いに連絡をとるかの予定も含まれています。この災害袋を自宅と車内に、ひとつずつ用意すると良いでしょう。2020年のコロナウィルスパンデミックのような場面では、家族を守るために、手指消毒剤、マスクを準備しておく事が重要です。事前に準備を行う事で、「なす術が無い」と言う無力感を減らし、自分にコントロールできる事があると言うのを実感する事でストレスの軽減に繋がります。

第二に、災害の被害を受けた人を助けるボランティアをする事が挙げられます。一時的に住むところをなくした家族に余っている部屋を提供する、輸血、食べ物、衣料品などの寄付する事で、災害に対するコントロールが自分にもあると言う達成感 (sense of mastery)を感じられると思います。個人的な事として、親戚や、お友達に電話やメール、ビデオチャットをして、もし何か必要な事があったら気軽に声をかけてと伝えておくこともできます。

第三に、災害をどう乗り切るかについて色々な本を読み、熟練者に成る事です。例えば、地震がよく起こる地域に住んでいたら、地震対策を熟知する事で達成感 (sense of mastery)が増えストレス軽減ができます。地震の際に、ビルに留まるか、外に出るべきか？どこが一番安全な場所か？など、事前に色々調べて知識を深める事で、達成感 (sense of mastery)を感じられるでしょう。

上記の方法のいくつかを、少なくとも一回以上試してみてください。それでもストレスが軽減されず重度のままの場合は、メンタルヘルスの専門家 (セラピスト、精神科医) に会う事をお勧めします。

最後に、英語になってしまいますが、達成感 (sense of mastery)を増やしストレスを軽減する事について書かれた本を紹介いたします。

Peace of Mind in Earthquake Country.

Blonna, Richard (2011). [*Coping with Stress in a Changing World*](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [*Feeling Good: The New Mood Therapy*](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [*Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition*](#). New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [*The Relaxation and Stress Reduction Workbook*](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [*Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul*](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [*Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress*](#). Nu Day Perspectives.

パート2：子供がショックを乗り越えるために親ができること

子供のストレスにどう気づくか

ストレスとは、なんでしょうか？不慣れな経験や不安な環境に身をおくと、人はストレスを感じます。ストレス反応の大部分は、どの年齢層でも同じですが、子供の災害時におけるストレス反応は見つけにくいものもあるので特別な注意を払う必要があります。子供が必要としていることを見極めて対処してあげるには、子供たちをよく観察することが大事です。

災害時に一番よく起こりやすい子供のストレス反応は、恐怖を感じたり不安になったりすることです。例えば、同じことがまた起きて、自分や家族が怪我をするのでは無いか、という恐怖を感じたりします。もしくは、自分が家族から離されて一人ぼっちになるのではないかという不安です。そんな時は、できる限りその子と一緒にいてあげましょう。しかし、それが難しい場合は、子供に行き先や帰宅時間、仕事で外出するのか、買い物かを教えてあげる事で安心させてあげる事ができます。

できれば、携帯電話やインターネットでのビデオチャット機能を利用して、外出中に子供と対話するといいかもかもしれません。もう一つの対策は、事前にもし同じような災害が置いた場合の対処方法を子供と話し合っておくことです。災害が起きた時、自宅でできる安全対策は何か、どこで落ち合うか、災害が学校にいる時に起きたら誰が子供をお迎えに行くか、誰に連絡をするかなどを話しあっておきましょう。

災害中には、大人も強いストレスを感じ、そのストレスは子供にも伝わります。子供は大人に比べ、ストレスへの対処方法が未熟です。それなので、周りの大人が気づいて支えてあげることが大事です。子供が怖がったり、びっくりするかもしれません。そういった不安感は、放っておいてもなくなりません。その子が感じている恐怖や不安は当たり前な感情だと教えてあげましょう。何に対して、恐怖や不安を感じて良いのか、理解してあげることが大事です。そのためには、子供が心の中を打ち明けられるような環境を作り、その子の話をよく聞いてあげましょう。

その子が何を恐れているのかに耳を傾け、その感情について話し合ってみてください。今回の災害で何が起きていると理解しているか聞いてあげてください。テレビやインターネットから止めどない、大袈裟な情報を耳にしているかもしれません。そんな時は子供と向き合い、災害についての事実の部分の話しましょう。子供が直接的間接的に災害へと示す恐怖に、根気よく耳を傾けてあげてください。一番重要なことは、じっくり話を聞き、子供が感じている恐怖や不安は誰でも感じる当たり前の反応として受け止め、子供が安心できる接し方をすることが大事です。

全ての年齢の子供が災害に示す主な反応がいくつかあります。災害の直後は、夜よく眠れない、夜中に起きてしまう、夜泣きなどはよくある反応です。登校を渋るかもしれません。この反応は、家族から離れることからの不安や、学校が安全でないと感じたり、学校活動やお友達との関わりが無気力になったりと幅広くあります。学校が休校になり、先生やクラスメートとの対面がオンラインのみになった場合は、更に負担になるかもしれません。また、赤ちゃんがえり（退行）をすることもあります。大人に守ってもらいたいとの感情から、無意識に赤ちゃ

んがえりをしてしまうのです。これは現在が安全ではないので、災害が起こる前の安全な状況に戻って自分を守ろうとするよくある反応です。災害後、環境が元に戻れば、これらの反応は長続きしないでしょう。

年齢によって、子供のストレス反応は様々です。この本では、子供の年齢を四つに分けてお話しします。幼少時（1-5歳）、学童期（5-11歳）、思春期前（11-14歳）、思春期（14-18歳）です。

幼少時（1-5歳）の子供は、環境の変化に特に敏感です。まだ幼いため、災害を理解できません。言葉を使って災害に伴う恐怖や不安の感情を示す事ができないためにストレス反応を無意識のうちに行動で表します。行動で周りへとSOSを間接的に表すため、注意を払って気づいてあげるのが重要です。よく見られる行動として、指しゃぶりや夜中のお漏らしなどが挙げられます。例として、3歳で指しゃぶりをやめていた5歳児が、また指しゃぶりを始めるかもしれません。これはよくあるストレス反応ですが、一時的なもので災害後もずっと続くことはないでしょう。また、災害の直後に暗闇や悪夢を怖がって夜眠れなくなったり、一人でいる事を恐れたり、特に夜になるとひとりでいる事の不安感が悪化する場合があります。幼少時の子供は保護者から離れられなくなったり、以前よりも一緒にいたがるなどの行動を示すこともあります。

表1 災害後の子供のストレス反応の例

（災害後の子供のストレス反応 - 全年齢）

- 災害が再び起こることへの恐怖
- 怪我をすることへの恐怖
- 家族と離れることへの恐怖
- 睡眠障害
- 夜泣き
- 不登校
- 友達と遊びたがらない
- 赤ちゃんがえり
- 身体的症状（頭痛、腹痛等）
- 引きこもり
- 悲しみ

（幼少時、1-5歳）

- 指しゃぶり
- 暗闇を怖がる
- 夜泣き
- 親への依存の増加
- 言語障害（どもり、話さない等）
- 食欲減退
- 便秘、お漏らしなど

（学童期、5-11歳）

- ぐずる

- 親をいつもより必要とする
- 家族と離れることへの不安
- 暗闇を怖がる
- 悪夢
- 登校拒否
- 集中力の低下
- 攻撃的な言動、激しい言動の増加
- 友達との関わりの低下

(思春期前期 11-14歳)

- 食欲の減退、または増加
- 頭痛
- 腹痛
- 心身的な不調
- 睡眠不足・睡眠障害
- 悪夢
- 学校への興味を失う・登校拒否
- 友達とも関わりの低下
- 家での反抗的言動の増加
- 攻撃的な言動

(思春期 14-18歳)

- 頭痛
- 腹痛
- 心身的な不調
- 食欲の減退・増加
- 睡眠不足・睡眠障害
- 元気がない
- 無責任な言動の増加
- 親への依存の増加
- 友達との交流の低下
- 学校での問題の増加

幼少期（1-5歳）の子供は、ストレスがあると保護者や家族など、安心できる相手から離れることへの不安が強まります。また、言語障害もよく起こります。言語はごく最近習得したスキルなので、強いストレスがかかるとどもったり、明瞭でない話し方になったりするのです。また、食欲の減少や、お漏らしもよく見られます。幼少期の子供にとっての一番の不安は、見捨てられたり一人になってしまうことです。

学童期（5-11歳）のストレス反応は、退行的行為（regressive behavior）、つまり赤ちゃん返りです。いつもに比べて過剰的に甘えたり、ぐずったり、親や信頼する大人から一時的にでも離れることを不安に思ったりします。また、暗闇や悪夢への恐怖も見られます。悪夢の内容は様々ですが、過去の出来事だったり、経験した災害だったり、将来の起こるかもしれない災害への不安に関してであることもあります。ストレス反応は学校でも見られるでしょう。登校を嫌がったり、拒否したり、集中力が落ちたりします。このような行動が見られたら、先生

に伝え、先生と親で協力して子供を支えることが大事です。災害中のオンライン学習でも同じようなストレス反応は見られます。友達や家族に対する攻撃性の増加や引きこもりの増加など他の行動として現れるかもしれません。子供それぞれの個性があるので、その子の普段の様子と今の様子を比べると、その子自身のストレス反応が見えてきます。

思春期前期（11-14歳）では、行動と体調の両方に変化が見られます。まず、体調の変化としては、頭痛、腹痛、原因の見当たらない痛みや鈍痛などが挙げられます。夜眠れなくなったり、悪夢で起きてしまったりするかもしれません。食欲減少も見られます。思春期前期では、身体的症状が学校での問題に繋がる場合があります。ストレス反応で頭痛が起こり、学校の欠席につながるかもしれません。また攻撃的な言動が増えることもあります。家での反抗的な態度の増加、家族みんなで行動するのを拒否するなどです。社会的生活においては友達との関わりを避けるようになったり、友達に対して攻撃的になる場合もあります。この年齢の子供たちには、そのような心身的、または言動的な変化はよくあることで、お友達も多分似たようなことを経験しているのだと伝えて安心させてあげることがとても大事です。

思春期（14-18歳）の子供も行動と体調を通じて反応を見せますが、それに加えてこの時期はまだ子供の部分もあるで大人の助けが必要な要素と、大人の部分もあるで自分で対処する事を求められる両方の側面を持つのでストレス反応は増大します。

身体的なサインとしては、頭痛や腹痛、かぶれ、食欲や睡眠リズムの変化など、心身的な訴えが見られます。また、エネルギーレベルが低下し、今までエネルギーだった思春期の子供の表情が乏しくなり、今まで興味があったアクティビティに興味を失うこともあります。

思春期の子供に発達として、友達との関わりが生活の中心的要素となるので、行動的な変化は、友達との関係で現れることが多いです。災害のために学校が閉校になった事が大変なストレスの元となるので、大人が気付いて積極的に介入してあげてください。その他の行動的サインとしては、無責任に見える行動（例：「何がどうなっても自分には関係ない」というような態度）、またはその逆である退行（例：家族への依存が増大し、今まで自分でやってきたこともやらなくなってしまう等）も見られます。そのような時は、子供のいうことに耳を傾け、友達との繋がりがもてるような環境づくりの手助けをしてあげてください。

子供の年齢にかかわらず、子供のストレス反応を理解するコツは、彼らの不安や恐怖に耳をかたむけてあげることです。その恐怖は子供じみて大げさに聞こえることもありますが、子供本人にとっては現実で重大なことなのです。もし子供が自分からあまり話さないタイプの場合は、親が積極的に話しかけるのも効果的です。親からの愛や何時にも増したサポートは、子供にとって危機を乗り越える上でとても重要です。災害は、もう二度とこないと言えるものではなく、災害はこれから起きるかもしれないし、起きた災害の影響とともに生きていかなければいけない場合もあります。学校の閉校、外出自粛や外出禁止、コンサートやイベントの中止、自宅の再建等、災害の負の影響はなかなか消えないものなのです。

ほとんどの子供たちはストレスを乗り越えることが出来るでしょう。その一方で、苦しみ続ける子供たちもいます。もし身体的、行動的なストレス反応が災害後も数週間続いたり、悪化するようであれば、メンタルヘルスの専門家に相談するのを勧めます。

子供を安心させてあげる方法

子供が大きなトラウマにあったり、大事な人を失うなどの喪失を経験した場合に、様々な感情や行動を見せるのは当たり前のことです。その際に、親が助けてあげられる方法がいくつかあります。トラウマの原因が自然災害か人災かに関わりなく、大人と同様の恐怖や不安感といった症状を子供も見せるので、信頼できる人からの支援が必要になります。

家族や地域が、トラウマを経験した際、自分のことよりも子供のことを心配する親は多いでしょう。環境が変化し、新たに適応していく中で、「子供たちは私と同じように不安なのか？それともそれ以上なのか？」「あんなに不安で怖がっているけれど、これは普通の反応なのか？」「どのように接してあげたらいいか？」などと考えます。そのような時は、以下のことを試してみてください。

まず、子供のストレスへの反応や喪失に対する反応は大人とは違うのを覚えておいてください。その子なりの視点、年齢や他の状況も含め自分なりの感じ方や理解のしたかを見せるでしょう。例えば、災害の際に家族と一緒にいて、家族がいたために安心出来た子供と、そうでなかった子供がいます。その二人の子供のストレス反応の度合いは全く違い、それぞれの子供を安心させてあげるためには、それぞれに適した対応と時間をかけてあげなければなりません。

また、年齢によっても対応の仕方は違います。例えば、赤ちゃんや幼児は災害について理解できませんし、災害がどんな意味なのかも知りません。その代わり、周りの大人の反応は敏感に察知します。保護者や周りの大人が緊張していたり、怒りっぽかったり、うつ状態であれば、幼い子供はすぐにわかります。そんな幼児が必要としているのは、優しくいつもよりも長い時間抱かれること、優しく触れられること、優しく安心できる声で話しかけられること、歌を聴かせてもらうこと、あやされること、大人の近くに居られること。一方、5-7歳の子供は、災害についてある程度理解できますが、完全には理解できません。そんな子供たちは、泣いたり怒ったり、同じことがまた起きるのではないかと怖がったり、悪夢を見たり、ぐずったり、学校に行きたがらなかったり、暗闇を怖がったりと行動の変化を示します。

一番効果的なのは、親が子供の反応を受け入れ、子供も戸惑っているでしょうから、それらは全て普通の反応で人それぞれ違った反応もあって良いと教えてあげる事です。どんな自分でも理解してもらえている、受け入れてもらえるとうわると、子供は安心感し、それが自立や、自尊心を高める第一歩となります。

子供と話すきっかけを作る方法が色々あります。例えば、自分の気持ちを話してみるのも話のきっかけを作れるかもしれません。「今日ね、ママのお友達と話していた時に、そのお友達は、またこんな災害が起こる気がして怖いって言ってたの。実はママも時々怖い。〇〇君はどんな感じかな。どんな気持ちなのかな？なんか心配なことある？一番心配なのは何？」と質問することで、子供が話すきっかけ作りに役立つでしょう。また、「はい」か「いいえ」の回答で終わってしまう形の質問を投げかけるよりも、「どんな風に、何が、どうして、いつ、どこで」と具体的に質問することで、子供が自分の気持ちを色々探るのを助ける事ができると思います。例えば、「災害が起きたときどんなふう感じたの？」「何が起きていると思ったの？」「どうしてこんな事が起きたと思う？」「いつ一番怖く感じたの？」

話したがる子供もいるし、話すよりも自分の気持ちを絵に描いたり演技したりして表現する方が伝えやすいと考える子もいるでしょう。家族がどんな風に子供を支えてあげられるかを教えてあげる事で、子供の見逃しがちな気持ちに気づくのを助けてあげる事もできます。

家族で、次に災害が起きた際はどのような対処をするかなどを話し合くと、子供に安心感を与えてあげられると思います。子供と一緒に、非常用バッグなどを用意する事で、家族全員が安心する事ができるでしょう。もし、想定している災害がパンデミックの場合は、両親が想像力を使って支えてあげてください。その子を一番よく知っているのは親ですから、その子に一番効果があると思われる歌を歌うとか、ゲームをする、お話を交換するといったアクティビティーと一緒にしてみてください。

もちろん、自分の感情を全く語りたがらない子供もいると思います、それはそれで良いのです。話さないということは感情がないということではありません。その子は、話すまでにまだ時間が必要なのでしょう。

私たち大人でも、それぞれ自分のペースで物事を行うのですから、感情の整理も様々なやり方がそれぞれの子供にあるでしょう。子供が話したい時に話せる環境を作ってあげるだけでも良いのです。子供に、どんなによく育てどんなに素晴らしい子か教えてあげる事で、安心させてあげてください。話すのを強要するのは、混乱や誤解を招くのでやめましょう。どの子もその子が必要としている事を目に見えない形でして、その子なりのやり方で感情を整理しようとしているのです。

子供は、大事な人を失ったりトラウマを経験したりすると、質問を沢山しがります。質問の内容は様々で、現実的なもの（例：今住んでいる家に住み続けるのか？ 家族が離れ離れになってしまったら、どのように連絡を取り合うのか、等）から、生死についての抽象的なもので様々です。たいていの場合、その根底にあるものは 2、3 の基本的な疑問です。自分と家族は安全でいられるのか？自分と家族は生き延びられるのか？家族はこれからも大丈夫でいられるのか？こんな時は、子供にできる限り正直に、そして直接的に答えてあげてください。「ここに住み続けられるようにするからね。もし離れ離れになってしまったら、その場にいる大人が必ず助けてくれるし、できるだけ早く迎えに行くからね。」子供が安心できる声で、その子が安全に感じるように話してあげましょう。話の内容よりも、声のトーンや話し方で子供が自分の安全性をはかるために重要となります。

トラウマを経験し、ストレスを感じると、子供は言動的、または認知的に退行することがよくあります。しかしながら今までできていたことができなくなる退行は、一時的なものです。例えば、夜に一人で眠ることができていた子が電気をつけて部屋を明るくしないと眠れなくなったり、一人でトイレができていた子が、お漏らしをするようになってしまったりします。そんな時は、優しく受け止めてあげて、今はそのままが良いということを伝えてあげましょう。いまはできなくても、いつか前のようにできるようになることを伝えてあげましょう。そして、災害そのものについては専門家が丸となって問題解決に向けて努力しているからその人たちに任せれば良いこと、子供が問題解決をする必要がないということ、そしていつか全ては解決するのだということ教えてあげましょう。

今までお話したように、災害によるトラウマやストレスを経験した後は大人から子供へのサポートが一層大事になります。子供は、自分が大人に認められて愛されていると感じることで

継続的に変化する環境に適応しやすくなり、自分の適応能力に自信をつけて成長する事が出来ます。大人からのサポートが十分にある温かい環境の中でも、もちろん恐怖や不安は感じますが、自己が大事な存在だと認められる事で現状に立ち向かう事ができるのです。

もし子供が上手に適応できてないと感じていたら、専門家に助けを求めてください。あなたが信頼できる他の親たち、先生、学校のカウンセラーなどに話してみると、専門家の助けが必要かどうか判断の助けになると思います。子供のことを一番よく知っているのはあなたですから、家族が何を必要としているか自分の直感を信じてください。

子供が心を開く話し方

トラウマが起こった後、親としてできる一番大切なことは、子供が心を開いて話してくれるような「聞く技術」かもしれません。聞く技術が身につくと、子供が自分の感情、心配、経験について話してくれるようになるのです。これから説明する子供たちへの接し方は、物事がいつも通りの正常時にもよく使われる方法です。災害やトラウマが起きると、大人自身が大きなストレスを経験し、子供との普段行っている接し方を忘れてしまいがちです。これから説明する話の聞き方は、もうご存知だと思いますが、念のためにチェックリストとして記載します。

子供が自分の恐怖やストレスフルな気持ちを受け止めるためには、自分が親であるあなたに受け入れられて愛されていると実感する事が必要です。自分がその子を愛していて、ありのままを受け入れていることを、頻繁に、そして積極的に伝えてあげてください。直接的（「大好きだよ」「愛してるよ」など）、または間接的に（「一緒にいられて嬉しいよ」など）伝えましょう。

スキンシップもそういった気持ちを伝えるのに効果的です。ハグをしたり、背中を優しく撫でたりさすってあげたりすると、その子があなたにとって特別な存在であることが伝わります。

注意深く耳を傾けると言うことは、子供の色々な経験や気持ちの全てに興味を持つことから始まります。子供にあなたが真摯に興味を持っているのを示すことで、子供から話を聞きたい、子供のことが大事で、その子が経験していることや考えていることや気持ちを知りたいというあなたの姿勢が子供に伝わります。

私達は、相手が自分に真剣に耳を傾けているか簡単に、相手の行動、言葉、話し方から判断できます。それを心に留めて子供との接し方が、下記の四つのポイントとなります。あなた自身にあった他の聞き方があったらそれもこのリストに加えてみてください。

1. 子供がいうことを、目を見ながら注意深く興味を持って聞く姿勢を示す
2. 一日に最低一度は子供の話を聞くだけの時間をつくる
3. 相槌をうったり、「それでどうしたの？」などと聞いたりして、相手の話に添って聞いていることを伝える

4. 話し方などに口をはさまずに、子供が好きな時に、思いつくままの言葉や話し方で表現させてあげてください。

このほかにもいくつか大事なポイントがあります。間の取り方、主語の選び方、優しい質問の仕方です。

子供に何かを質問した後、どのくらい待ちますか？間とは、質問をし直したり、別の質問をしたり、相手の答えに口を挟む前の待ち時間です。多くの親御さんがするように、子供が返事を始めるまでに、例えば1秒とかほんの短い時間しか与えていないのではないのでしょうか。子供が返事をしてから、多くの親は子供の答えを繰り返してあげる前に更に短い時間しか間を開けていないのではないのでしょうか？もし心当たりがあるようでしたら、待ち時間を少し増やすのを試してみてください。5～7秒間長く待つだけで、子供の返事に劇的な変化をもたらします。心の中で待ち時間を数えると、実際自分が子供にどれくらい待ち時間をあげているかわかって効果的です。

親が自分の答えを急がずに待つくれるのがわかると、子供は時間をかけて自分の思っていることを探りながら言葉に出すようになります。

また、主語を「自分」にして話すと家族との会話が豊かなものになります。「お母さんはね、」とか「お父さんはね、」等と話し始めると、自分の経験や気持ちを子供に伝えることができます。例えば、子供があなたに「ママと（パパと）いると安心する」と言ったとします。「それはよかった」と答える代わりに、「そう言ってくれるのを聞くと、嬉しいわ。ママも一緒にいられて嬉しいよ」と伝えてみましょう。

子供が警戒したり、殻にこもらない話し方をするのはとても大事です。「なぜ？」「どうして？」という質問の仕方をする大人でも責められた気になり、返事をする気を削ぎます。子供でも然りで、「どうしてそんな事をしたの？」や「どうしてそんな所へ行ったの？」と聞くと返事をしなくなってしまう。一つのやり方として、子供にもっと自由に話せるように優しい質問の仕方をしてみてください。例えば、「どうしてそんな事をしたの？」と聞く代わりに、「それをしていたときにどんな事を考えていたかもっと話してくれる？」「なんでまだ怖がっているの？」と言うかわりに「火事（または他の災害）のことで一番怖いことは何なのかなあ？」などと聞いてあげる事で話の幅が広がると思います。

このように相手のことを思って話を聞くと、大人と子供の両方にとって豊かな会話が生まれると思ってください。注意深く聞くことは、災害後にポジティブで強い関係を子供と築く第一歩なのです。

また、このように上手に聞いてあげることは子供自身が自分の話をストレスの少なく建設的に聞けるように手助けしてあげる事が出来ます。自分のうちなる声にもっと優しく耳を傾け、自分を受け止められるようになる事により、災害後のショックを減らす事が出来ます。

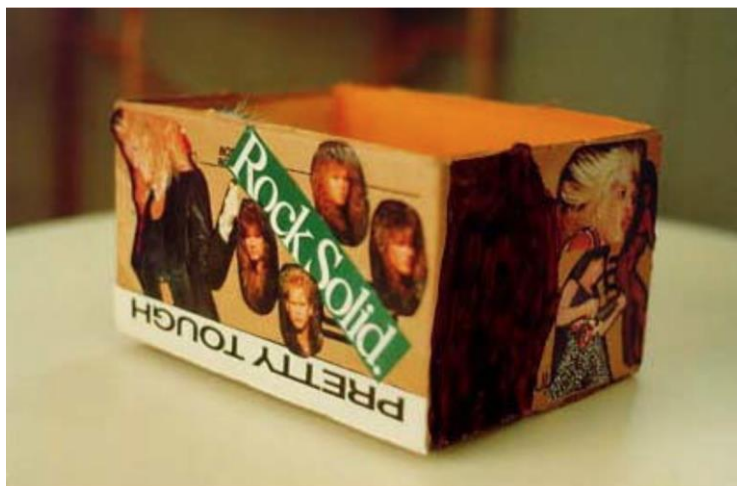
アートを使っての子供のストレス解消を助ける

アートは災害によるストレス解消に非常に役立ちます。ここでは家で簡単にできるいくつかのアートを紹介します。目的は、子供が本来持っている自発的な創造力を取り戻す事で自分自身を取り戻すのを手助けてあげるものです。

一つ目は、下記の（写真1）にあるような「自分の箱」のアートです。古い雑誌、のり、ハサミ、箱（家にあるもので、子供が好きそうな形と大きさのもの）を用意します。子供にその雑誌の写真の中で自分の内面を表しているものと、外の世界に対する感情や経験を表すものを切り抜いてもらってください

箱の中に入れる内面の世界を表すものとしては、例えば良い思い出、願い、秘密、プライベートな考えや、将来の夢などです。外面の世界を映し出す、行ってみたい場所、やりたいことの写真、友達、旅行をした場所、好きな服やスポーツなどなんでも楽しい事を外側に貼ります。そうすると、世界に一つの自分だけの箱が出来上がります。

（写真 1）



「自分の箱」アートにはもう一つの面があります。箱の中に入れるために、家で宝探しをするのです。写真や生地の切れ端、思い出の品など、その子にとって大事なものを箱の中に入れます。家の外、庭や道で見つけた宝物や子供の周りの変わってしまった世界を映し出すものを箱の外に貼り付けます。このようにして、自分の内と外を表現するための箱を作ります。

「自分の箱」の延長線としては、箱の内側に入れるものと外側に入れるものを二つに折った厚紙に貼る方法もあります。または、キラキラしたノリや羽根、リボン、その他の飾りになるような材料で箱を飾ったり、コラージュを作ったりするのも素晴らしい表現方法になると思います。

また、絵の具や色鉛筆などがあれば「王国のプロジェクト」をやってみましょう。家の中でその子が好きな場所（好きなテーブル、好きな椅子など）と使いたい絵の道具を選ばせ、このプ

プロジェクトを始めます。「むかしむかし、すてきな王国がありました。ところが、ある日そこで地震（火災や津波など）がおきてしまいました、」と話しの頭だけをいい、その王国にその後何が起きたか想像してそれを描くように促します。想像上や本物の動物や人物も入れるように即してあげて下さい。

（写真2）



描く絵は、その子が実際に経験した災害を表さなくても構いません。想像の世界を描くことによっても、その子が心配事を語る安全な機会を提供してあげる事になるのです。

子供が想像の世界を描く過程で、例えば、お医者さんや看護師さん、警察官や両親、または想像上のキャラクターで災害から助けてくれる様な人を描き加えるのを勧めても良いかもしれません。（写真3参照）。

また、色紙や雑誌のページを丸や三角に切って、切り絵での表現もできます（写真4参照）。粘土や型紙を使って、自分や家族を救ってくれるキャラクターを作るのも効果的です（写真5参照）。

(写真3)



(写真4)



風船を使って紙張り子を作る事もできます。風船と新聞紙、ノリを用意してください。ベタベタするので、汚れて良い服を子供に來させてテーブルなどを新聞で覆った方がいいかもしれません。風船を膨らませ、その周りに新聞紙を細長く切ったものをノリで貼り付けていき、体の型を作ります。貼り付けた新聞紙が一晩置くと乾くので、内側の風船を、楊枝などを使って破

裂させます。その後、できた体の部分の張り子に、ちり紙や小さく切った新聞で顔や腕、足、洋服などを加えます。仕上がった後、一晚乾かしてください。それから、絵の具で塗ったり飾りを自由につけたりして、その子だけの世界に一つしかないものに仕上げます。

羽や動物の足などを作って、想像上の生き物や動物を作ってもいいですね。

モンスターやお化けの模型を作る子もいます。自分の恐怖や、不安な気持ちをアート作品やお人形遊びを通して表すのは、子供が持っている自分を守る術の一つです。これを良い機会と捉え、子供が安全に気持ちを表現できる様に一緒に怖い場面の話をしたり、あなた自身が子供の頃好きで励ましてくれたキャラクターの話をしても良いでしょう。また、子供が自分を守ってくれるような安心できるキャラクターを作って、自分の部屋にお守りとして飾る事もできます。そのキャラクターは、子供にとっての重要な友達となり得ます。

(写真5)

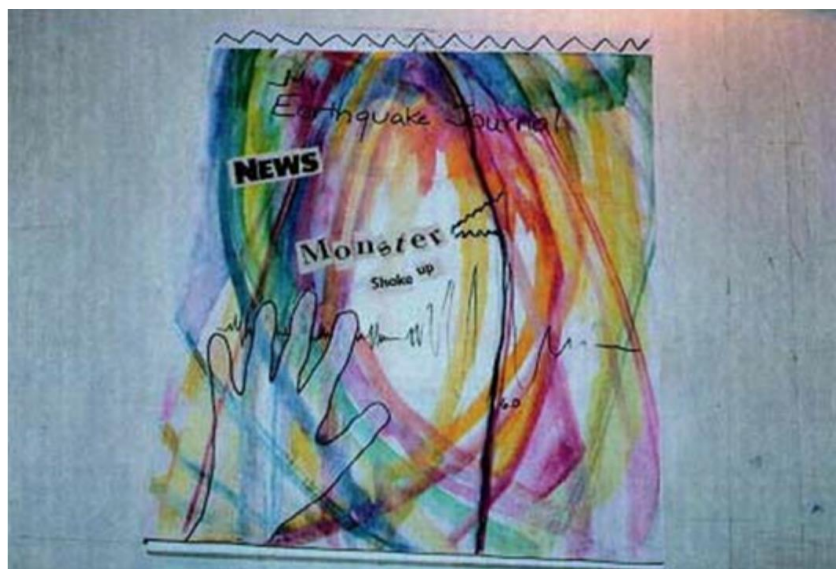


子供たちは自分の環境についてとても好奇心があり、絵日記と一緒に作る事で経験した災害を表す事もできます。(写真6参照)。スケッチブックなどを使ってその災害についての新聞記事を貼っても良いですし、詩や絵を利用して、災害に関しての自分の感想などを書いて良いでしょう。他の余白に、どの様に災害から立ち上がったか前向きに受け止められる様内容を入れましょう。例えば、子供が、皆がお互いに助け合っているところを想像したり、子供が家族や他の人をどんなふうに助けたいと思っているか加えます。

他の余白に、願い事を書くところを作っても良いでしょう。絵でも文でも良いですが、子供自身や、家族、知り合いのための願い事を書くのです。地図も部分も作り、家までの安全な道のりやどうやって災害などの最中に安全にいられるかなどを加えます。表紙や裏表紙を綺麗に子供が飾り付けた絵日記は、災害が起きて自分は大丈夫だったという大事な思い出の品となり

ます。子供達は、災害の中でも安全に生き延びられた人がいるのを知る必要があります。災害の歴史の一部として自分の気持ちを振り返る機会を必要とします。絵日記をすることにより、アートを通して自分の経験を理解してまとめることで自信をつけるのです。子供とこの作業をすることは、大人にとっても心地よいものです。家族みんなで行えば、家族みんなのプロジェクトとなります。

(写真6)



ここまでご紹介したアイデアがお役に立つことを願っています。きっと子供たちは、彼らの想像力に満ちたユニークなやり方で楽しんでくれると思います。アートは、自分を表現するのに役に立つだけのものでなく、気持ちや考えをストレスを減らす方向に変える事が出来ます。アートに積極的に関わることにより、自分だけの気持ちにこだわっている狭い世界から出ることが出来ます。例えば、災害について描くことにより、その災害は過去の既に終わったものだと視覚的に理解することができます。工作を通じて本来の子供らしさを取り戻し、組み立てたり壊したり、視覚を使って自分なりの探求、解釈する事により自分の内面や気持ちを表す事が出来ます。アートは誰にとっても素晴らしいもので、自宅で手軽に、楽しく行えるので、私たちのおすすめです。

子供がリラックスできるようにどのように手助けできるか：12の方法

下記では、子供が災害に起因したストレス、不安、または恐怖を緩和するために、親がしてあげられる10の効果的な方法を説明いたします。

方法1：まず、あなた自身がリラックスする

子供を助けるために、最も重要な事はあなた自身がリラックスする事です。あなたがストレスを感じている場合、子供はそれを察して、ストレスを感じてしまうかもしれません。

あなたが心配で緊張している様な状況で、子供がリラックスできるでしょうか？

まず、あなた自身が落ち着く事で、子供のお手本となり、子供にリラックスの仕方を教えることができるでしょう。

この本のパートIで説明してある大人のための10の対処法を参考にしてリラックスするように試してみてください。

方法2：深呼吸

ゆっくりと深く呼吸するリラクゼーションの方法です。ゆっくりと深くあなたが深呼吸を行い、子供にお手本を見せます。

2秒間鼻からゆっくりと呼吸し、2秒間息を止めてから、2秒間ゆっくり息を吐きます。これを回繰り返して見せ、子供が理解できたようでしたら、一緒にこの呼吸法を練習して見てください。子供に頭の中で呼吸を数えるように促すと集中できるかも知れません。子供と一緒に、息を吸ったり吐いたり20回練習した後、どれほどリラックスできたか、どんな気持がしたか子供に聞いて見てください。

子供が深呼吸に集中できるようにする、もう1つの方法は、目を閉じてする事です。温かいお風呂に入っている時に深呼吸を練習してみるのも、子供がリラックスするのに役立つかもしれません。10歳以下の子供は、カンフーマスターがリラクゼーションを練習している場面や、深海を潜るダイバーや宇宙飛行士が空気を節約しているところを想像するのもいいかもしれません。

もし深呼吸を練習している時に、子供が不快感を訴えたら、別のやり方を試してあげてください。深呼吸ができるようになったら、緊張した時は、いつでも深呼吸するよう教えてあげてください。

方法3：筋弛緩

子供の体をリラックスさせる2の方法を説明いたします。

まず、温かいお風呂の中で「リラックス」という言葉を子供に思い浮かばせます。後で、子供に「リラックス」という言葉と、温かいお風呂に穏やかに入っているのを連想させます。

2つ目は、5秒間、体のすべての筋肉を硬直させ、その後「リラックス」という言葉と共に筋肉を一気に弛緩させる方法です。

子供に実演してあげてみてください。貴方が足を閉じて椅子に座り、両手を太ももの側面に置き両足を内側に押します。次に、両足全体をお互いに押し筋肉を5秒間硬直させます、「リラックス」という言葉と共に一気に体を弛緩させてください。

糸が解けた操り人形のようにぐんにやりと、リラックスしているのを想像してみてください。硬直している時の筋肉とリラックスしている筋肉の差を実感してみてください。

少しでも痛みを感じたら、硬直を止めてください。

次に、子供と一緒に試してあげてください。硬直した後体を緩める事で、リラックスすることが理解できるでしょう。このエクササイズは、子供が緊張を感じたら一人でいつでもどこでも出来るものです。

方法4：好きな活動を想像する

子供がストレスを感じた時に、その子が普段好きな事をしている場面を想像してリラックスする方法です。子供と一緒に試して見せてあげてください。

こんな風に説明してみるのもいいかもしれません：「今から好きな事をしている自分を想像して、リラックスする方法を見せるね。私のお気に入りの活動は...」（貴方のお気に入りの活動をここで教えてあげてください。ビーチに寝転んでいる所、好きな猫や犬と一緒に座っている所、好きなスポーツを見ているなど、何でも構いません）。

次に、貴方が目を閉じて、約30秒間貴方の好きな活動を想像してみてください。その後、想像していた事、それを通じてどのようにリラックスできたかを、子供に教えてあげてください。

次に、子供に好きな事を聞いてみて下さい。その後、子供に目を閉じて30秒間それを想像するよう言って見て下さい。30秒が経過したら、想像したことや、前よりもリラックスできたか聞いて、上手にできた褒めてあげて下さい。

次に、2人で一緒に好きな活動を想像して練習して見て下さい。

30秒想像した後、想像する事でどんな風にリラックスできたか話し合ってみて下さい。

緊張したときはいつでも、こうやって自分の好きな活動を想像することでリラックスできると教えてあげて下さい。

方法5：思考中断法

この思考中断法は、子供が上記の2～4の方法ができるようになった後に、教えてあげて下さい。

思考中断法は、深呼吸、筋弛緩、好きな活動を想像する3つの方法を組み合わせたものです。子供が災害などについて考えて嫌な気持ちになった時は、いつでもこの思考中断法を使って、不快な思いを消すことができます。

こんな風に説明してみるのもいいかもしれません：「嫌な気持ちがし始めたら、誰かがストップと言っているのを想像して見て。そしたら、ゆっくりと深呼吸して、リラックスという言葉を考えて、糸が解けた操り人形のように全身の筋肉をリラックスさせて、ゆっくりと深呼吸しながら好きな活動を考えて見てね。」

各ステップを説明しながら実演してあげて下さい。

こんな風に説明してみるのもいいかもしれません：「これからどうやって考えを止めるか、やって見せてあげるね。最初に災害について何か嫌な事を考えてみるわね。すごく嫌な気持ちがしてきたから、思考中断法を使って考えを止めてみるわね。」

次に、誰かがストップと言っているのを聞こえたふりをするわね。3番目は深呼吸をします（親が息を吸って吐く音を出しながらして見て下さい）。4番目は、リラックスと頭の中で言って見ます。5番目は、10回ゆっくり深呼吸をしながら私の好きな活動を想像してみるわね。」ここまで終わったら、どれほどこの方法を使って貴方がリラックスできたか教えてあげて下さい。

次に、子供に上記の5のステップが何だったか質問して見て下さい。もし、うまく思い出せなかったら助けてあげて下さい。

5つのステップを説明できるようになったら、それぞれのステップを練習しながら説明するように言ってみて下さい。もし、うまく思い出せなかったら助けてあげて下さい。各ステップで上手にできたら褒めてあげて下さい。

次に、思考中断法の5つのステップを声に出さずに頭の中で3～4回（毎回約1分）練習してもらいます。思考中断法をやり終えた後、どのくらいリラックスできたか聞いてあげて下さい。そして、思考中断法は嫌な気分や怖い気持ちがしたらいつでも試してみるように教えてあげて下さい。

方法6：自分の自身の応援団になる

これは自分を自分で励ますことでリラックスする方法です。大きな試合の前に監督がチームのメンバーに激励を下すように自分を励ます方法です。

こんな風に説明してみるのもいいかもしれません：「緊張したり、怖くなったら、好きなチームの監督に自分になったふりをして自分をはげまして見てね。こんな風に声をかけてみるといいかもよ。」

「頑張って」
 「落ち着いて、大丈夫」
 「これなら立ち向かえるよ」
 「ゆっくり深呼吸をして、気楽に考えて」
 「前に同じような場面を乗り越えれたから、今回も大丈夫よ」
 「家族のみんなもきっと応援してくれているよ」

以下のように実演してあげてください：「私が最初にやってみるから見ていてね。えっと、緊張し始めているから、自分が自分の監督になったふりをして応援をして見るね。これなら立ち向かえる、リラックス、頑張って、ゆっくり深呼吸をして一、気楽に考えて、落ち着いて、前に同じような場面を乗り越えれたから、今回も大丈夫、家族のみんなもきっと応援してくれているはず。」

実演した後、自分の応援団になる事でどれくらいリラックスできたか教えてあげてください。次に、子供に各ステップを声に出して説明して自分の応援団の練習をさせてみてください。

間違えがあったら訂正して、上手にできた部分を褒めてあげてください。次に2分間静かに自分の応援団を頭の中で練習させてみてください。そして、どうだったか、どんな応援の言葉をかけたか聞いてみてください。上手に応援ができたねと褒めてあげてください。もし緊張したらいつでも、自分で自分の応援団になって自分を励ますように教えてあげてください。

小さいカードにいくつか励ましの言葉を書いて子供に持たせてあげるのもいいかもしれません。このカードをポケットに入れて、もし緊張したらカードを見て励ましの言葉を思い出すように教えてあげてください。

方法7：「うん、．．．．でも」のテクニック

これは、子供がネガティブに考えてしまう場面でポジティブな面を見つけられる様にする方法です。

もし子供が「(ママやパパが) コロナウイルスに細菌にかかって死んじゃうかもしれないから心配なの」と言ったら、あなたは「ソーシャル・ディスタンスと手を除菌しているからコロナウイルスにかかる事はほとんどないと思うよ。コロナウイルスにかかった多くの人は治って元気になったよ。だから、もし私がコロナウイルスにかかっても治る確率の方が高いから大丈夫」

もし子供が「地震でみんなが死んじゃった」と言ったら、「うん、そうだね、でも全員が死んじゃった訳ではないし、もっと多くの人は怪我もなく助かっていたよ」

もし子供が「テロリストが僕の街を壊しにくるよ」と言ったら、「うん、テロリストは一つ街を攻撃したけど、その後はもう攻撃して来ないから私達は安全よ」と言ってあげてください。

もし子供が「また洪水（台風等）が来て、会えなくなるかもしれないから心配なの」と言ったら、「うん、災害はまた起こるかもしれないし、もしかしたら少しの間お互いが離れ離れになっちゃうかもしれないけど、すぐ見つけてあげるから大丈夫」（ここで、もし災害で別れ別れになってしまったら、あなたの家族がどうやってお互いを見つけるかのプランを教えてあげてください）

「うん、．．．でも」を使うことで、子供が怖がっている事が、一部分は正しいけれど、その中で見落としているポジティブな事を教えてあげることができます。これによって子供に希望を与えて緊張を減らす事ができます。

方法8：物語を語り合う

このアプローチは、10歳以下の子供に特に効果的です。子供に災害の話をしてもらってください。もし、その話が怖い終わりたかをしている場合は、あなたがもう一度同じ話をして最後をハッピーエンドに変えて見てください。また、子供の好きなアニメのキャラクターを登場させてもいいですし、そのキャラクターが子供を助けている場面を入れてもいいでしょう。

男の子には、「スパイダーマンと一緒に、あなたは他の子供達を勇敢に助けました。それから、スパイダーマンと一緒にお父さんお母さんに電話をかけました。スパイダーマンが、『あなたは勇気がある子だね、同じ仲間でもよかったよ』と言いました。」と話すのもいいかもしれません。

女の子には、「ワンダー・ウーマンとあなたは一緒に怖いけれど勇気を奮い起こして学校を出ておうちに向かいました。ワンダー・ウーマンが、あなたは勇敢だと褒めてくれて、お家に無事につくと家族の皆に会う事ができました。」

これらの話は、参考で、もっと長いお話を作ってキャラクターが子供を助けて、子供の勇敢さを褒めていたというのにしてもいいかもしれません。

方法9：勇敢と冷静さを褒める

これは、子供が勇敢に、あるいは冷静に振る舞えた時に、褒めてあげる方法です。

子供がすごく不安がりながらも、静かにテレビを見る事ができたら（または他の事を冷静にできたら）「上手に落ち着いていられて偉いわね」と褒めてあげてください。

もし、子供があなたから離れて学校に行くのを嫌がりながらも学校にいけたら、「学校に今日いけて本当に偉いわね。とっても勇敢ね」と言ってあげてください。子供が緊張したり、心配したり、怖がったりしていることを過剰に心配しないでください。これらの感情は自然なものです。小さなことでも構いませんので、勇敢さと冷静さを持って行動できたかを探して褒めてあげてください。「今日学校に泣かずにいけて偉いわね。勇敢な子ね」あなたの褒め言葉で、もっと勇敢で冷静に行動できるようになるでしょう。

方法10：他の子供達がどのように不安に対処できたかについての児童書

他の子供達がどのように不安感や、怖い場面に対処できたか書かれている本を読むことで、子供がリラックスできるかもしれません。

下記は英語の児童書となりますが、参考までに掲載いたします。

Crist, James J. (2004). *What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids*.

Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). *David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety*.

Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). *What's in the Dark?* New York, NY: Parents'

Magazine Press. Meredith, Dawn (2014). *12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with*

Anxiety. Hazelbrook, NSW:

MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). *Alex and the Scary Things: A Story to Help*

Children Who

c. London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). *My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires,*

Creatures, Demons,

Monsters, Fiends, Goblins, or Things. New York, NY: Simon & Shuster

and two books dealing with children's fears about death are:

Buscaglia, Leo (1982). *The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages*. Thorofare, NJ:

Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). *The memory box: A book about grief*. MN:

Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). *I Miss You: A First Look at Death*. Hauppauge, NY:

Barron's Educational Series.

本屋さんやウェブサイト、図書館で子供達がどのように不安感に対処できたかについて書いた児童書を見つける事ができるでしょう。図書館司書や本屋の店員さんに探してもらい、まずご自分で読んでその本があなたの子供にあっているかを確認した方がいいでしょう。

以上の10の方法の中からいくつかを試して見てください。あなたが一番良いと思うものを最初に試して見てください。一番重要な事はあなた自身がまずリラックスする事です。

方法11：楽しいことをしてみる

災害時、特にコロナウイルス等のパンデミックの際には、安全のために家族全員が家にいることが重要ですが、その一方、親達はどうかやって暇で外に出れない子供達を助けられるか途方に暮れていることでしょう。

カレン・ウッドペイトンは、パンデミックの最中に子供の発達と成長を促す遊びについての「Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic」という本出版されました。洋書となりますがAmazonで無料で入手できます。

その本の中で、100以上の子供と一緒にできる遊びを紹介しています。下記の9章に分かれています。

- 家でできる社会性を養う遊び（例えば、家族でゲームをする、コスチュームパーティーをする）
- 体全体を使って運動能力を養う遊び（例えば、家族で宝探しをする、筋トレを一緒にする）
- 手先の器用さを鍛える遊び（例えば、ボードゲームをする、ブロック遊びをする）
- 楽しいご飯の遊び（例えば、目隠しをして味を当てる、色んな国の食事を作ってみる）
- 遊びながら学ぶ（例えば、家で何かについての発表会をする、オンラインの美術館に行ってみる）
- ショータイム！（例えば、タレントテレビの真似を家でやってみる、昔の映画を観る）
- なんかを作ってみる（例えば、要塞を作ってみる、絵本を作ってみる）
- 外での遊び（例えば、葉っぱを集めてみる、氷鬼）
- セルフケアをする（例えば、栄養、衛生、睡眠に意識的に時間を使って見る）

上記の活動の多くは、家族みんなで遊びながら学ぶことができ、さらにストレスから気を紛らわすことができる利点があると思います。

方法12：家族会議

家庭で確執があると、子供がその影響を受けてしまうことがあります。家族間の問題（例えば、どのテレビを見るか、食事や寝る時間でもめ事等）を解決するのに家族会議を開くと効果的です。

家族会議は、家族全員が出席して円になって座ります。大体週に1回ほど、もしもめ事が多い場合は週に開催する機会を例えば2回に増やします。会議の時間は大所帯では1時間、小さい家庭では30分ぐらいを目安とします。

親御さんがまず家族会議の下記のルールを説明します。a) 全員が話す機会がある b) 誹謗中傷、罵り、どなる事は禁止 c) 家族が順番に2-3分ずつ話すことができる d) 会議の焦点はお

互いを理解して解決策を見つける事 e) 話す順番を明らかにするために、一回につきお人形かボールなどを持っている人だけが話しをすることができる

話す権利がある人が3分ほど自分の言いたいことを言った後は、右の人に話す権利の印（人形やボール）を渡します。次の人が3分話し終えたら右回りで話す権利を回して行きます。（家族の他のメンバーが時間を制限します）

会議の制限時間いっぱいまで、このように順番に話をします。下記が、10歳の息子さんと8歳の娘さんの喧嘩について家族会議を両親が提案した簡素な例です。

母：では、家族会議を始めます。ルールは、尊敬の念を持って話す、怒鳴ったり、悪口、罵りはダメです。他の人の意見や視野を理解して解決策を探すのがこの会議の目的です。

父：家族は一つで、一人の人に影響がある事は他の家族にも影響します。話す権利の印のボールを持っている人が3分間話すことができます。

母：（娘さんにボールを渡す）では、あなたの心配事を話して見て

娘：（ボールを手につく）私がテレビを見ているといつもお兄ちゃんが部屋に入ってきてチャンネルを変えちゃうの

兄：そんなことしないよ！

母：お兄ちゃん、あなたの順番じゃないでしょ。ボールを持っている人だけが話して良いの。（娘の方を向き）じゃ、話を続けて

娘：私の好きなテレビは水曜日の5時で、昨日そのテレビを見ていたときにお兄ちゃんがリモコンを取ってチャンネルを警察のテレビ番組に変えちゃったの。私が、元の番組に戻すように言ったらお兄ちゃんが私に部屋を出るようにと怒鳴って言ったの。

母：教えてくれてありがとう。びっくりしたでしょう。じゃ、今度はお兄ちゃんにそのボールを渡して。お兄ちゃん、あなたが話す番よ。

兄：公平じゃないよ！あいつは、アニメを見ていただけじゃないか。僕のテレビ番組はスポーツ番組で毎週同じ時間にやっていて、もっと大事な番組なんだよ。僕の方が、年上だし。

母：教えてくれてありがとう。じゃ、お父さんにそのボールを渡して。お父さんが話す番よ。

父：両方にとって公平な解決策を考えよう。両方の番組を録画して違う時間に見たらどうだろう。（ボールを母に渡す）

母：どうしてもめるのか分かったわ。もし、同じ時間に録画したのを見たいと言ったらどうするの？（娘にボールを渡す）

娘：順番に見たら？二日別々の日に分けて見ればどうかしら？私が一つの日に見て、お兄ちゃんが別の日に見るの（ボールを兄に渡す）

兄：紙に曜日を僕が書くから、誰の番かわかるように見たい曜日に名前を書いたらどうだろう？（母にボールを渡す）

母：家族会議の時間がもうすぐ終わりそうよ。どうやら、良い解決法を見つけられたみたいね。どう？（皆が頷いて賛成する）じゃ、来週の家族会議でこの解決策を実行してみてどうだったか話しましょう。

家族会議の利点は、家族の問題を建設的に話すことができ、一人の人だけが話を牛耳るのを妨げます。

家族会議は他のやり方でも開くことができるので、こちらの本を参考にしてください。Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other.

結論

これら中からいくつかの方法を使って、子供のリラクゼーションを助けてあげてください。あなたが、自信を持って使える方法を選んで試してみてください。一番大事なことは、あなた自身がまずリラックスする事です。もしこの本のいくつかの方法を使ってみても、貴方とあなたの子供が極度のストレスにある場合は、メンタルヘルスの専門家にかかることを強く勧めます

翻訳者 片山元子（カリフォルニア州公認アソシエート・マリッジ・ファミリー・セラピスト AMFT # 99826）セラピストの資格を持ち20年以上の経験のある John Wiskind（LCSW22185）氏の下で、個人、カップル、家族向けのセラピーを日本語と英語で提供しております。

もし、こちらの本の内容でご質問がありましたら、お気軽に日本語でご連絡ください。

Email: motokokatayama1@gmail.com

Phone Number: 1-650-381-9146

ウェブサイト motokokatayama.com

PART 3: ADDITIONAL BOOKS, VIDEOS, AND INTERNET RESOURCES

Two books for parents/guardians on dealing with children's fears are:

Chansky, Tamar E. (2004). *Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to*

Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias. New York, NY: Broadway Books. Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to*

Children. Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing. *Just for Adults*

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). *Coping With Public Tragedy (Living With Grief)*. New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). *A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Additional Internet Resources: Websites and Videos

Below are listed some websites describing ways to help children cope with stress. *Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers* (from MercyCorps)

<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)

https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)

<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)

<http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)

http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)

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

The child survivor of traumatic stress

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Videos

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations). <http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital). <https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs>

著者プロフィール

ヴァレリー・アップルトン博士 (Dr. Valerie Appelton)

アップルトン博士は、サンフランシスコ大学で教育心理学の博士号を取得いたしました。彼女は、サンフランシスコ大学の **Center for Child and Family Development Community Counseling Center** (子供と家族の発達を専門とした地域のカウンセリングセンター) で働いた最初の博士課程のインターンの1人でした。アップルトン博士は、ワシントン州チェニーにあるイースタンワシントン大学の学部長教授であり、芸術療法の教鞭をとっていました。彼女のユニークな指導スタイルを賞賛した他の多くのアートセラピストの人材の育成者でもありました。

彼女の出版物には、「**Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma** (希望の道：アートセラピーとトラウマの解決)」、「**An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting** (医療トラウマに対するアートセラピーの手順)」、「**Team building in educational settings** (教育環境でのチーム構築)」、「**School crisis intervention: Building effective crisis management teams** (学校危機介入：効果的な危機管理チームの構築)」、「**Using art in group counseling with Native American youth** (ネイティブアメリカンの若者のグループカウンセリングで行ったアートセラピー)」2005年に彼女は、早すぎる死を遂げております。この「災害時のショック」の作成にあたり、彼女のユニークなアートセラピーで貢献していただいたことに感謝しております。

ブライアン・ジェラード博士 (Dr. Brian Gerrard)

ジェラード博士はオーストラリア、シドニーのニューサウスウェールズ大学で社会学の博士号を、トロント大学でカウンセリング心理学の博士号を取得しています。ジェラード博士は、サンフランシスコ大学の名誉教授であり、マリッジ・ファミリー・セラピストを育成する修士号のプログラムを開発し、14年間に渡りコーディネーターを務めました。彼のアプローチは、家族システムと問題解決の統合に重点を置いています。彼は経験豊富な管理者であり、USF カウンセリング心理学部の議長を3回務めています。現在、サンフランシスコ大学児童家族開発センターの理事を務めています。同センターはジェラード博士が共同設立したもので、長年にわたり、米国で最も長く続いている学校ベースの家族カウンセリングプログラムを管理してきました。そのミッション・ポッシブル・プログラムは、70を超えるサンフランシスコ・ベイエリアの学校の2万人以上の子供と家族に奉仕してきました。ジェラード博士は、学校を中心とした家族カウンセリング研究所の議長と、家族カウンセリングのオックスフォードシンポジウムのシンポジウムディレクターも務めています。現在、ジェラード博士は、カリフォルニア州バークレーにあるウエスタン・インスティテュート・オブ・ソーシャル・リサーチ・インスティテュートの管理主任および学部教授団の一員です。彼は「**School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide** (Routledge, 2019) 学校に基づく家族カウンセリング：学際的開業医向けガイド」の上級編集者です。ブライアンは妻のオリブと沢山の猫達と一緒にフロリダに住んでいます。

スザンヌ・ジラウド博士 (Dr. Suzanne Giraud)

ジラウド博士は、カリフォルニアパシフィックメディカルセンターの小児科のカルマノビッツ小児発達センターの臨床部長です。ジラウド博士は、子供、青年、青年、家族と協力する心理学者であり、25年以上にわたって同センターの地域医療プログラムで活躍しています。さら

に、彼女はサンフランシスコの子供と家族委員会に12年間勤務し、現在はサンフランシスコ保健委員会のメンバーであり、サンフランシスコ大学医療専門家の諮問委員会のデ・マリラック・アカデミーの評議員です。

ジラウド博士は、ハミルトン・ファミリー・センター、ホーム・アウェイ・フロム・ホームレスネス、カトリックチャリティー、コールマン・アドボケイトズなど、多くの非営利団体の理事を務めてきました。彼女は多くのプレゼンテーションを行い、教育、健康、子供の発達、心理/行動保健学の分野の研究に参加しています。ジラウド博士は、バンク・オブ・アメリカ・ローカル・ヒーローズ・アワード、カリフォルニア・パシフィック・メディカル・センターの大統領賞、州議会第12回目のディストリクト・ウーマン・オブ・ザ・イヤーを受賞しました。サンフランシスコ生まれで、夫と一緒に同市に住んでいます。

エミリー・S・ギラウト博士 (Dr. Emily S. Girault)

ギラウト博士はスタンフォード大学で教育の博士号を取得しています。彼女はサンフランシスコ大学のカウンセリング心理学部の名誉教員です。彼女は、グループカウンセリング、家族療法、人格、カップルと家族療法のフィールドワークのクラスを教えました。ギラウト博士は、カリフォルニア州パロアルトでカウンセリング心理学部の最初のキャンパス外カップルおよび家族セラピープログラムの開発に尽力しました。これは、他の4つの大学キャンパス外プログラムのモデルとなりました。彼女はまた、サンフランシスコ大学の子供と家族の発達センターの共同創設者でもあります。

同センターは長年にわたり、米国で最も長く続いている学校を中心とした家族カウンセリングプログラムを管理してきました。そのミッション・ポッシブル・プログラムは、70を超えるベイエリアの学校の2万人以上の子供と家族に奉仕してきました。ギラウト博士は学校を中心とした家族カウンセリング研究所の創設メンバーであり、学校を中心とした家族カウンセリングにおけるオックスフォードシンポジウムの開発に重要な役割を果たしました。彼女の共著記事「リソースパーソンワークショップ：教育の変化へのチームアプローチ (Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change)」が社会学のジャーナルに掲載されました。ギラウト博士の研究対象は、学校を中心とした家族カウンセリング、内省的教育、心理的タイプ (マイヤーズ-ブリッグス・タイプ・インジケーター) です。

スー・リンビル・シェファール博士 (Dr. Sue Linville Shaffer)

シェファール博士はサンフランシスコ大学でカウンセリング心理学の博士号を取得しています。彼女は、1989年から2018年までサンフランシスコ大学のカウンセリング心理学の大学院で非常勤講師として教鞭をとりました。シェファール博士は、1990年から2005年までミッド・ペンシユラ・パスウェイズ・ホスピスのコンサルタントおよびグリーフ・カウンセリングの専門家として務め、ホスピスグループを創設し、サンフランシスコ・ベイエリアの病院や看護スタッフにグリーフ・カウンセリングのトレーニングを提供しています。

2006年から、シェファール博士はカリフォルニア州パロアルトの個人、家族、子供たちに悲嘆とトラウマのサポートを提供する非営利のグリーフ・カウンセリング機関であるカラのコンサルタントと臨床スタッフの一員になりました。彼女は2006年から2020年までカラのグリーフ・カウンセリングサービスのディレクターを務めました。2011年から2016年の間に、シェファール博士はサンフランシスコ・ベイエリアにある学校、セラピー機関、および職場を含むさまざまな

まな状況での報告と危機介入を促進する、高度な緊急事態ストレスマネジメント(CISM)に参加しました。

30年間、シェファー博士はカリフォルニア州メンロパークでカウンセリング診療をしています。現在、個人、若年成人、家族向けのグリーフ・カウンセリング、色々な種類のグリーフ・グループ・カウンセリング治療に従事しています。

この「災害時のショック」のストレスへの対処方法について、シェファー博士の gerrardb@usfca.edu まで電子メール宛に感想をお寄せください。本の中のどのアプローチがあなたやあなたの子供たちに最も役立ったか、この本をさらにどう改善すべきか等の提案をいただけると大変助かります。

翻訳者プロフィール

リプトン明希子（カリフォルニア州公認クリニカルソーシャルワーカー）

大人、家族、思春期のお子さんへのセラピーを日本語と英語で提供しております。鬱、不安、摂食障害、トラウマ、機能不全家族が専門です。

Email: akikolipton@gmail.com

Phone Number: 1-415- 596-3996

片山元子（カリフォルニア州公認マリッジ・ファミリー・セラピスト AMFT # 99826）

神奈川県横浜生まれ、横浜と鎌倉で育つ。明治大学短期大学 経済科卒業後にサンフランシスコ・ベイエリアに移住。サンフランシスコにある、ゴールデン・ゲート大学で会計学士取得後、米国公認会計士免許取得。その後18年間に渡り、会計士・コンサルタントとしてベイエリアの会社での勤務経験を持つ。一度しかない人生、人に笑顔を届けて生きたいと、長年の夢であるセラピストになるために、サンフランシスコ・ベイエリアにあるパルアルト大学大学院で心理学修士課程修了。セラピストの資格を持ち20年以上の経験のある John Wiskind (LCSW22185) 氏の下で、個人、カップル、家族向けのセラピーを日本語と英語で提供している。専門は、トラウマ、グリーフ、国際結婚に伴うストレス、鬱、不安感など。趣味は、ダンス、トルコ語の勉強、ヨガ。縞猫とご主人と共に、サンフランシスコ・ベイエリアに住んでいる。

Email: motokokatayama1@gmail.com

Phone Number:1-650-381-9146

motokokatayama.com