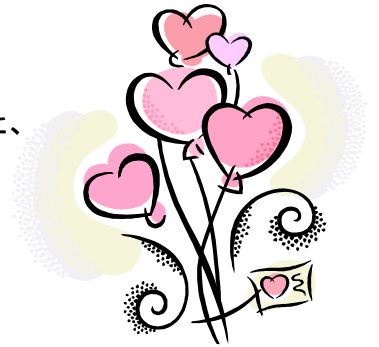


安心のための行動ポイント

「周りにいる子どもを安心させたい」「自分の心を静めたい」と願う方へ。

阪神淡路大震災の時に被災地で活躍された心理士の方が書いてくださった、安心のためのいくつかのポイントをお伝えします。



1. 子どもの周りには大人たちへ

【まず子どもたちを安心させよう。そのために…】

- ①「今」は安全であること、ひとりぼっちでないこと、事態は変化しようとしていることを伝えてあげてください。
- ②子どもからの質問には、面倒がらずに耳を傾けてください。子どもの年齢なりに、また性格や経験、知能に応じて様々な疑問があります。
ときに、「どんなことも大人に質問して良い」という雰囲気をつくるのが難しいことがあります。答えがわからなくなったり、大人が絶望していたりするときにそうです。分からないことは分からないといっても良いのです。そっとそばにいてあげて、体をなでるだけでもいいのです。「よく聞いてくれたね」と言ってあげましょう。それから、絶望しているときには、大人も誰かに話しかけて、不安や疑問を出してみることをまずおすすめします。
何よりも、子どもに対して「そんなこと聞くな」「知らなくていい」という返答はしないように。また、繰り返し同じ質問してくることがありますが、こうやって子どもなりに不安に立ち向かおうとしているのです。同じ答えでいいので、淡々と答えてください。
- ③いくら事実だからといって、むやみに不安をあおるような情報を提供しないよう、子どもの年齢や性格を考慮して、慎重に言葉や表現を選んであげてください。子どもが疑問に思っていないことや、聞いてきたことではないことまで、詳細に語る必要はありません。大人が、情報の解釈を押し付けたり、偏った情報や少ない情報で結論を急いだりしないようにしましょう。しばしば、大人のほうが不安なので、このように話してしまうことがあります。大人が柔らかい心をもつことを意識しておきましょう。
- ④ドキドキしたり、気持ち悪くなったりといった身体症状や、怖いことばかり考えたり、怖い夢をみたりということがあっても構いません。しかし、そうしたことはおかしいことではないと安心させてあげてください。異常な事態下での正常な反応です。大人が「おかしくなってしまった」と心配したり、認めまいとすると、子どもはもっと不安になります。一ヶ月を超えてまだ、以前の様子と違うようであれば、専門家が必ず力を貸してくれます。

【どんな気持ちも否定しないでください。】

「くよくよするな」「気にするな」などと言うと、子どもは自分の気持ちをどうしたらいいかわからなくな ります。



どんな気持ちも彼らの一部です。「そんな気持ちになっても当然だよ」と答えた後で、「でも、今、たくさんの方が、安全な状況になるために協力してくれているからね」と、他者への感謝の気持ちを表してください。こういうときに、大人が感謝の気持ちをもっていることを知ると、子どもは勇気をもてます。

【できるだけ不必要な変化をしないように。】

つまり日常の習慣、たとえば、夕飯前は手をあわせて「いただきます」で始めるとか、寝る前の儀式的なものなど、できる範囲で「いつもどおり」を大事にしてあげてください。

普段使っていたり、以前に好きだった毛布やぬいぐるみなども、そばにおいておきましょう。排泄や食事、睡眠時に赤ちゃんがえりをするかもしれないし、前は一人でできたことができなくなったり、ささいなことで泣き出したりすることがあるでしょう。大人は怒ったりせず、そのまま受け入れてあげましょう。もちろん、普段していたお手伝いも、無理のない範囲でお願いし、できる範囲で日常習慣を継続できるようにしていきましょう。

【テレビの被災地の映像に長時間さらさないようにしてください。】

こんな時期にと思われるかもしれませんが、アニメやビデオを見る機会を与えてください。これは大人にも大切なことです。このような状況では誰もが無力感を味わいます。そんなとき、「選択できること」というのはコントロール感を少しだけ取り戻せます。「この番組しか見ない」、「今はこれを見なさい」などと決め付けないように。

【大人自身が自分を大切にすることです。】

こうした災害によって心が傷つくことがあります。全員が PTSD になるわけではありません。傷ついても、人間に備わっている回復力によって、心の傷を乗り越えることはできます。

その力を発揮できるようにするためにも、大人のほうも自分のことを大切にすることを意識してください。前述したように、大人も違う番組をみたり、テレビをしばらく切ったりするようにします。不安は興奮状態をひきおこし、一見、「自分は元気」「むしろふだんより何かやれそう」などと思うものですが、心はとても疲れています。時間を見つけて、少しでも横になるようにしましょう。

2.大人たちへ

こうした自然災害を乗り越えるのは、長い過程です。自分自身に対して、以下のことを大切に。

【不安はしばしば、生理的にも心理的にも軽い興奮状態を引き起こします。】

これによって、不必要に感情があふれだしたり、いらいらしやすくなったりします。一見、いつもよりも動けそうに思えて動いてしまうことで、知らぬうちに身体的な疲労が蓄積したりします。今はそんな自分に「落ち着こう」と声をかけてください。自分を守るために大切なことです。自分をこうして守ることが、周りにいる人も安心させます。

【テレビの映像はあまり長時間続けて見ないことをおすすめします。】

インターネットの文字情報やラジオの声からの情報に切り替えるように意識してください。目からの情報は、思いもよらない衝撃を心に与えます。

特に子どもには気をつけてあげてください。こういう時期にアニメや映画を見るなんて、と思われるかもしれませんが、時々はそういうものをみることを許してあげてください。もちろん、情報は必要です。映像なしで情報を得るか、短時間でやめて横になったり、別の作業をしたりしてみましよう。

【こういうときは、まるで「自分は大したことができていない」、「全く価値がないかのように感じる」ということがよくあります。】

不安はごまかさなくて良いのです。大人だって不安になります。不安は悪い感情ではありません。この感情があるから、人間は慎重になれるし、周りを観察しようとしますし、情報を得ようとします。自分を守ろうとするときに大事な感情です。

不安な人が人の役に立たないということはありません。他者と痛みを共有し、一緒に立ち上がり、支えあうことを実現する大事な感情なのだということを、忘れないでください。

【こういう時こそ、「やわらかい心を意識してもつ」ことです。】

極端な情報の解釈を人に押しつかけたり、偏った情報から「こうなんだ」と結論を急いだりしないようにしましょう。こういうときには、ストレスからささいなことで人や状況に腹がたつこともあるかもしれませんが、今、悪者や敵を作らないように意識してください。協力しあう仲間がいることを理解し、多々不手際や不便なことがあっても、「限界のある中で頑張っている」という思いで、他者への感謝を忘れないように心がけましょう。

(日本航空 運航本部内 ボランティア活動 Mental Support Group 作製)

※自由に転送・コピーいただけます。多くの方に伝えてください。