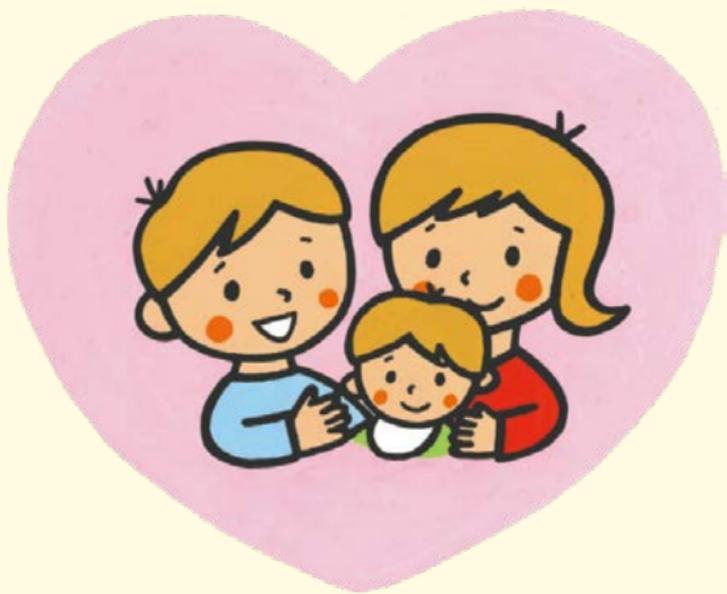


被災地の親と 子どもたちの ケア



次のようなことを感じていらっしゃいませんか。

- ① 子どもが暗いところや大きな音をこわがる
- ② 子どものこころのケアが必要だと言われるけれど、
どうしたら良いかわからない。
- ③ たいへんな状況で精一杯やってきたけれど、
これ以上がんばれない。

熊本県を震源とする地震の影響を受けながら子育てをしているお母さん・お父さん・保護者の皆さんへのメッセージをお届けします。

パート1は、お母さん・お父さんへのメッセージ、パート2は、子どものこころのケアのヒントです。



お母さん・お父さんの こころの安心のために

Question 今は、私たち親も目の前の生活に精一杯で、子どものこころのケアを考える余裕はありません。



Answer **本**当に大きな地震でした。余震も続いています。先の見通しが立たず、大人も不安や焦りなどを感じています。子どものこころのケアが必要だとしても、今は余裕がないと感じられるのも自然なことです。

こころのケアと言っても特別なことは必要ありません。子どもの体を守ること、健康を守ることが、こころの健康を守るためにも役立っています。子どもと一緒にご飯を食べることや子どもの隣で寝てあげるなど、お母さん・お父さんが今やっている精一杯のことが子どものこころのケアに役立っています。



Question 子どものために私がかんばらなければならぬと思ひ、弱音を吐けません。

Answer **親**としての責任は大きいですね。子どものためにという思ひは、厳しい状況を乗り越えるエネルギー源にもなりますが、長く続けることはできません。しばらくすると、体やところが疲れて、イライラしたり、急に涙が出たり、体やところが動かなくなったりします。

子どもたちはお母さん・お父さんが笑顔でがんばっていても、本当はどんなに苦しい思ひをしているか分かっています。お母さん・お父さんが感じていることを、分かりやすい言葉で伝えと、子どもは安心します。子どもに聞かせられないほどの弱音や、ぐちは、信頼できる大人にきいてもらいましょう。



園長先生からの

メッセージ

「できたしこ」

最初の大変な状況を乗り越えるためにがんばりが大切でした。今もがんばり続けている人たちの姿や言葉に励まされ、自分もがんばろうと思います。でも、こころの揺らぎもあります。張り詰めた時間を過ごしていると疲れが出ます。がんばれない時があります。揺れている自分を自覚することが大切だと思います。

熊本にはピッタリの言葉があります。「できたしこ(でけたしこ)」です。「できるだけでいい」「できた分でいい」という意味です。安心できるところまではがんばろうと思うけれど、そろそろ一息入れて、がんばっている自分にやさしくしても良いのかなと思います。

Question 私たちよりも大きな被害にあった人たちがいると思うと、申し訳ない気持ちでいっぱいです。

Answer **東**日本の震災の時にも、家が壊れた人は「家族を亡くした人に申し訳ない」と感じ、家族を亡くした人は「遺体が見つからない人に申し訳ない」と感じていました。他の人に比べれば自分の被害は小さいと思い我慢をしてしまいます。

親や先生が我慢してがんばっていると、子どもも我慢してがんばります。そうするとつらい気持ちがたまってしまいます。被災地に暮らしている人たちはみんな目に見えなくても傷ついています。他の人に申し訳ないと感じるのも被災によるこころの傷です。他の人と比べずに、自分や子どもの正直な気持ちを大切にしていってください。



Question 元の生活に戻っていく人もいますが、先の見通しが立ちません。取り残されていくようで不安です。

Answer **被**災から3カ月くらいの間に生活が元に戻る希望が見えると、体やこころの健康が少しずつ回復していきます。生活の再建の見通しが立たない場合には体やこころの健康の回復に時間がかかります。さらに、何ヵ月か経つと、避難所が閉じられて、ご近所の人たちが別々のところで再出発をするなど、コミュニティが変化し連帯感が薄れてしまいます。これまでのような支援が得られにくくなります。一番大切なことは、支援してくれる人とのつながりです。困っていたら「助けて」と言っているのです。保育園や幼稚園、学校の先生たちにも相談してみてください。

Question (周りの方からの質問) 子どもを抱えて苦勞しているお母さん・お父さんが近くにいますが、何もしてあげられません。

Answer **お**母さん・お父さんの苦勞に気付いてくださったことが何よりの支えです。「大変ですね。よくやっぴらっしやいますね」と一言、伝えてくださったら、さらに心強い支えになることでしょう。逆に「これ以上がんばれない」という方には、「これまでよくやっぴこられましたね」とねぎらい、少し休んでも良いことを伝えてみてください。

園長先生からの

メッセージ

「一緒に考えましょう」

住宅のことやお金のことなど、私たちにとっても初めての経験でわからないこともあります。いろいろな研修にも参加して私たちが学んでいます。保育園や幼稚園にはいろいろな専門家が応援に来てくれます。子どもへの接し方や子育て以外のことも遠慮なく相談してください。一緒に調べ、一緒に考えましょう。



Part 2

子どもの安心のために できること

Question 子どもが夜、怖がって眠りません。



大きな災害を体験した人の自然な反応です。4月14日の前震も、16日の本震も夜に発生したので、夜が怖いと、大人も感じています。暗いところを怖がる子どももたくさんいます。

まずは、「そうだね。怖いね。眠れないね」と子どもの言葉を繰り返して答えてください。暗いところを怖がる場合には、灯りをつけてあげても良いでしょう。体に触れてあげると、安心できます。抱っこするとか、背中をさすってあげるとか、手をつなぐとか、子どもの年齢に合わせたスキンシップをしてみましょう。



園長先生からの

メッセージ

「大人もスキンシップ！」

触れあいの大切さは大人も同じです。肩をもむ、背中をさする、指先マッサージなど、手のぬくもりが相手を癒やします。やっている人も相手の肩や背中に触れていると手が温かくなり、ゆったりとした気持ちになります。

体に触れることに抵抗があれば、温かいお茶一杯でもいいし、深呼吸をしてもいいし、自分で自分を抱きしめてもいいです。子どもたちには「パーとパーで大丈夫！」と言って、自分の左手で右肩、右手で左肩に触れて体をギュと抱きしめる方法を見せてあげると、真似をしてニコニコします。



Question 子どもが、今まで自分でできていたことをやらなくなってしまい、世話が大変です。

Answer **今**までできたことができなくなった状態を、よく「赤ちゃん返り」と言います。もう一つ、エネルギー切れという説明もできます。最初のがんばりが続かなくなった状態です。これは大人にも現れる状態です。

年齢に合わせたスキンシップや言葉かけ、甘いものや温かい飲み物などによって、体とこころのエネルギーを補給してあげましょう。エネルギーが補給されると、自分でできていたことは自分でやれるようになります。



Question 大きな災害を経験したのに子どもは元気そうに見えます。

Answer **子**どもも大人も、大きな災害のあと、

体やこころのエネルギーが高まって一種の興奮状態になり、何も影響を受けていないよう見えます。けれども、本当は不安や心配などを感じているのに無理をしているのかもしれません。

しばらくすると、急に元気がなくなったり、イライラしたりする時期が来ることがあります。災害から時間がずれて変化が現れるので、まわりから見ても理解できませんし、自分でも理由が分かりません。

「今までとってもがんばったから、体とこころが一休みして、エネルギーを取り戻しているんだよ」というようなことを分かりやすく伝えてください。



Question 保育園・幼稚園・学校が再開しましたが、
子どもは行きたがりません。

Answer **お**友だちと早く会いたい、学校が楽しみという子どもの声がニュースで流れていました。しかし、みんな同じではありません。
特に、4月に入園や入学したばかりの子どもは、ふつうでも慣れるまでに時間がかかります。お母さんにしがみついたり泣いたりして別れたがらない時期です。少し慣れ始めたかなという時期の地震でした。入園や入学の直後の気持ちに戻って、温かくお見送りをしてみてください。



Question 地震によって環境が変化して、いつもは安全なところが危険になっています。

Answer **道**路事情が変わって交通量が増えたところや、道路や建物が危険なま

まのところもたくさん残っています。大人の目が届きにくくなったところもあるでしょう。ここがいつもと違うから気をつけようね、と子どもに伝えましょう。

地域の皆さんも、いつも以上に気をつけて子どもたちを見守ってあげてください。ちょっとでも気になる時は声をかけてください。地域の人たちに見守られていると感じられることは、子どものこころのケアにとっても役立ちます。



♡ 現地の先生からのコメント

「よかよか。だいじょうぶばい」。熊本地震で子どもとともに不安のなかにおられる、お母さん・お父さんにむけてのメッセージです。子どものころのケアが必要ですね。でもご自分は大丈夫ですか。自分に「よかよか」と言ってあげられていますか。このポケットブックは、子育てをしている方々への「だいじょうぶですよ」のメッセージです。読みたと思ったところを読んでみてください。不安なところはよくわかります。でも「よかよか、だいじょうぶばい」。ここに子どものケアのヒントがたくさんあります。

立野 泰博先生

日本福音ルーテル大江・宇土教会牧師、九州学院非常勤講師、臨床宗教師
東日本大震災での支援の経験をいかして、宗教宗派を問わず、教会を支援物資の集積場とし、さらに4月17日には誰もが集える「震災ほっとカフェ」を立ち上げました。ママさん赤ちゃん応援プロジェクト、カフェデモンク益城の開設など、様々なつながりを通した支援プロジェクトを熊本で展開しています。

発行

ChildFund
Japan

〒167-0041 東京都杉並区善福寺2-17-5

TEL : 03-3399-8123

FAX : 03-3399-0730

E-Mail : childfund@childfund.or.jp

監修・執筆



ルーテル学院大学

〒181-0015 東京都三鷹市大沢3-10-20

TEL : 0422-31-4611

FAX : 0422-33-6405

発行日：2016年7月7日

Q&Aの執筆：加藤 純（ルーテル学院大学）

絵：のぶみ（絵本作家）

協力者：岩切雄太（日本福音ルーテル教会九州教区救援対策本部）、
尾田明子（ルーテル学院幼稚園）、小泉基（日本福音ルーテル健軍教会）、
下川義明、立野泰博（日本福音ルーテル大江教会）、
長岡立一郎（九州学院みどり幼稚園）、中島千麻子（玉名ルーテル幼稚園）、
新美美穂（ひかり幼児園）、牧野恵子（神水幼稚園）、
三島良子（愛光幼児園）、山崎かおる（めぐみ幼稚園）（敬称略、五十音順）

この冊子は以下の団体の支援金により作成されました

pal*system
生協パルシステム東京

W
（財団）ウェスレー財団
Wesley Foundation
支援金事業

GMO
INTERNET GROUP

子どもの心のケア —電話相談窓口のご紹介

こども相談室では、東京臨床心理士会に属する臨床心理士が相談にのっています。子ども自身からの相談、及び、子育てをしているご家族からの相談をお受けします。

「震災後の子どもの心のケア」の相談もお受けしています。
子育てをされていて、こんなことはありませんか？

- 今の子育て環境が不安でたまらない。
- 子どものちょっとしたことでイライラするようになった。
- 被災地から避難してきたが近くの相談機関を知りたい。…など。

震災後の子どもの心のケアに関するご相談を臨床心理士がお受けいたします。

相談電話番号：03-3868-3626

相談日：火、水、金、土、日（月、木を除く毎日）

相談時間：午前10時～12時、午後1時～4時

電話相談は無料です。（通話料金はかかります。）

尚、上記時間帯であっても、相談中の場合や、研修等により相談に応じられないことがありますこと、ご了承ください。