

子
づ
づ
の
も
の



を

テ
ア
あ
る



グレン・ラトジェン著



子どもの心をケアする

“Parenting in the Midst of Tragedy”
by Glenn Lutchens, MA, LMFT
© 2011 Focus on the Family.
All rights reserved.

○ファミリー・フォーラム・ジャパンは、2011年にフォーカス・オン・ザ・ファミリー (Focus on the Family, U. S. A.) より『子どもの心をケアする』(グレン・ラトジェン著)の日本語翻訳権を取得しました。



ファミリー・フォーラム・ジャパン

もくじ

はじめに.....	3
できるだけいつもの生活習慣を.....	4
親はいつでも子どもの味方であることを知らせる.....	5
楽しみを見つける.....	6
感情を正直に表現することが解決につながる.....	6
子どもの感情をそのまま受けとめる.....	7
災害の話題にふれてもよいが、捕われすぎないように.....	8
まじめな質問をさせてあげる.....	9
安全のために働いている人たちのことを知らせる.....	9
一歩引いて現状を見るように励ます.....	10



親への信頼を失っているかもしれない	10
メディアの用い過ぎに注意する	11
親以外の信頼できる人と話す機会をもうける	12
ことば以外の表現も受け入れる	12
一進一退を覚悟する	13
「愛している」と口に出す	14
自分自身の痛みと向き合う	14
感情が突然わき上がる時	16
感情が表に出てこない時	17
将来に向けて新しい夢を築く	19



はじめに

今、おそらくあなたの周りは、不確かなことだらけでしょう。確かなのは、突然こういう状況に陥るとは考えたこともなかった、ということだけかもしれません。未曾有の大災害に見舞われ、自分も周囲も混乱する中で、何とか生活を建て直し、生き抜いていかななくてはと思っておられることでしょう。地震、津波、それに加えて原発事故と放射線の脅威……。これでもか、これでもかと襲ってくる試練の前に、どれだけ不安におののき、正確な情報を得ようと頑張っておられることでしょうか。

あなたやあなたのお子さんが体験された痛みや苦しみを、なかったことにすることはできません。それでも、これからご家族が勇氣と自信をもって前進していくために、あなたにもできることはあります。

子どもが悲惨な状況を体験したり目撃したりしたとき、そのショックや傷はいかばかりでしょう。しかし、その傷を癒すために、親がしてあげられることがあります。人間は、たとえ困難な状況に置かれても、痛みから目をそらさないでいるなら、そこから回復する力を持っています。人はもともとそのように造られているからです。

まず、苦難に直面したときの子どもの感じ方や反応の仕方は、千差万別だということを覚えておいてください。性格、過去の体験、年齢などによって、同じ惨事を体験しても、それぞれの反応は異なってきます。そして、大人が子どもを助けてあげるときも、子どもの性格などによって対応の仕方が異なります。あなたのお子さんは、感情面、精神面(物事の考え方、とらえ方)、スピリチュアルな側面(信仰、命や死のとらえ方など)などにおいて、震災後、どのような変化を見せているでしょうか。よく観察してみてください。

今回の災害に際して、親が子どもの心をサポートするためにできることを、いくつかお話ししましょう。

できるだけいつもの生活習慣を

惨事が起こってトラウマを体験すると、物事をうまくとらえられなくなったり、疑いや混乱を覚えたりするものです。バランスのとれた「いつもの生活」「ふだんの日課」をできるだけ続けることで、子どもの生活に正常感をもたらすことができます。現状では、子どもは自分の世界がひっくり返ったかのように感じているでしょう。混乱した状況の中でも、ふだんどおりに続けられることは何かありませんか。朝起きてからすること、夜寝る前にすること、学校に通うなど、これまでしていたことと同じように続けられるものがあれば、極力続けるようにしましょう。大惨事のあとで、環境が変わってしまうことは避けられません。しかし、その中でも、何かこれまでと同じようにできることがないか、ぜひ考えてみてください。たとえば子どもの好きな料理をつくるなど、ささやかなことでもいいのです。

親はいつでも子どもの味方であることを知らせる

子どもに優しいことばをかける、抱きしめる、子どもの話に耳を傾けるなど、親は子どもの味方であり、助けてあげたいと思っていることを、知らせてあげましょう。子どもの心に安心感があるなら、難しい状況やトラウマにも直面する力を持てます。

ただし、やりすぎると逆効果になります。そうなると、安心させてもらいたがっているのは親なのか子どもなのか、わからなくなります。また、不自然なまでに子どものことにかまっていると、逆に不安や恐怖心を与え、逆になるかもしれません。



楽しみを見つける

こんな非常事態に楽しいことをするなど、とうてい無理だと思いかもしれませんが、子どもと一緒に笑えるようなことをなるべくしてあげましょう。ゲームをする、冗談を言う、おしゃべりに興じるなどは、子どもだけでなく、大人にとっても良い気分転換になります。痛みの中からの回復には、長い時間のかかるものです。そのプロセスにおいて、楽しみや笑いには欠かせません。不謹慎とは思わずに、楽しいことをする機会があれば、どんどん行なってください。公園に行く、好きなアニメのビデオと一緒に観る、鬼ごっこをするなど、子どもが笑顔になれるようなことを共にやりましょう。絶え間なく悲しみに浸っているのは、つぶれてしまいます。こういう時であればこそ、なお一層、大人も子どもも気分転換が必要です。

感情を正直に表現することが解決につながる

子どもにも理解しやすいような比喩^{ひゆ}を用いて、自分のありのままの感情を受け入れることの大切さを教えましょう。たとえば、「怪我をしたら、傷口が治るためには、きれいに洗ってから(絆創膏を使うとしても)空気にさらす必要があるのよ」と教えることもできます。「傷

口を洗って泥やばい菌を洗い流すときは痛いけれど、そうしないと傷が膿んでしまうよね」「私たちの心の痛みも同じで、ことばで言い表してみると、黙っているより楽になれるんだよ」と言ってみましょう。

子どもは自分の恐れや傷を、何らかの行動パターンの中に閉じ込めてしまう場合もあります。引きこもったり、受け身になったり、逆に攻撃的になったり反抗的になったり、何かに没頭したり、アルコールやタバコなどに手を出すこともあるかもしれません。そうすることで、自分の感情から逃げようとするのです。しかしこういった行動は、一時的に気を紛らわすことはできても、本当の回復にはつながりません。

子どもの感情をそのまま受けとめる

子どもの抱く感情には、いろいろなものがあります。最初はショックや信じられないという思いを抱き、現実を認めようとしないかもしれません。恐れ、痛み、怒り、疑い、落ち込み、絶望、罪悪感、無気力、悲しみなどの感情が、出たり入ったりします。子どもが感情を表現するときは、それがどんなものであっても、そのまま受け入れてあげましょう。たとえば聞くのがつらくても、大人



のつらさを軽減するために、子どもが感じていることを変えさせようとしなくてください。子どもが正直に自分の感情と向き合うならば、たとえ時間がかかっても、いずれ解決へと向かっていくものです。

災害の話題にふれてもよいが、捕われすぎないように

親としては、子どもの気をそらして、災害の話題を避けたいと思うかもしれません。しかし、災害によるトラウマは厳然として子どもの心に残っているのに、それを吐き出す場がなくなってしまうと、癒しのプロセスが始まりません。子どもが何について話したがっているか、話す必要があるか、敏感に察知してあげましょう。そして、耳を傾けましょう。

一方で、無意識のうちに次から次へと子どもに質問を浴びせてしまうこともあります。子どもは質問されることを嫌がって心を閉ざし、自分の感情について語らなくなってしまうかもしれません。向き合って「さあ、話してごらん」とうながすのでなく、隣にいて一緒に何かしているときに、子どものほうから何気なくいろんなことを話してくれるのを待ちましょう。例えば散歩とか、一緒にちよっとした手作業をしているときなどです。

まじめな質問をさせてあげる

「この世には、目には見えない世界もあるの？ どうして神さまがいるのに、悲しいことが起こるの？ 人は死んだらどうなるの？」子どもも、このような重要な疑問を心に抱いているかもしれません。こういった疑問を口にできるような雰囲気をつくってあげましょう。このような質問をすることで、自分が今経験している嵐のような状況を理解する糸口を探っているのです。親が答えをすべて知っている必要はありません。しかし、親であるあなたも、こういったことについて考えたことがなかったのなら、ちょうどいい機会かもしれません。

安全のために働いている人たちのことを知らせる

子どもには、親はできるかぎりのことをして子どもの安全を守るつもりだと知らせてあげましょう。信頼のできる人たちが、日夜努力して働いてくれているのだと、子どもに語ってあげましょう。警察官、消防士、医師などの人たちは、傷ついた人たちを助け、これ以上悲劇が起こらないように、最善の努力を尽くして



いるのだと語ってあげましょう。

一歩引いて現状を見るように励ます

渦巻く感情の中でも、指針となるものを持つてるように助けましょう。ときには、次々と襲ってくるさまざまな感情から一歩退いて、現状を客観的に見ることも重要です。たとえば、「飛行機に乗って上からここを見たら、どんなふうに見えるかなあ」と、子どもと話してみるのもいいかもしれません。苦難の渦中からでなく、一歩退いた見晴らしのいいところに立つなら、何かが見えてくるのではないのでしょうか。

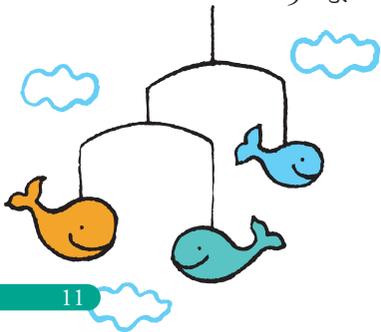
親への信頼を失っているかもしれない

幼い子どもは特に、親は全能だと思っているものです。地震や津波が起こったとき、幼い子どもは「どうして、お父さんとお母さんは僕を守ってくれなかったのだろう。もう信用できない」と思うかもしれません。それまでの関係の中で親への信頼が十分に培われていたなら、子どもがまた親を信頼できるようになるのは時間の問題です。とはいえ、すぐにもとど

おりになることは期待しないでください。小さな信頼を積み上げていくことが大切です。あわてることはありません。そして、子どもが信頼してくれないからといって、子どもに嫌われたかのように思わないようにしましょう。この非常事態においては、子どもの信頼感が揺らぐのは仕方のないことだからです。

メディアの使い過ぎに注意する

新聞やニュースから流れてくる悲惨な映像から子どもを完全に引き離す必要はありませんが、むやみに同じ映像を何度も見せてしまうことのないよう気をつけてください。そうしないと、恐れや不安が増大し、いつそう傷が深まります。テレビのニュースを見る代わりに、親子で記事を読むようにするほうがいいかもしれません。子どもが幼いほど、悲惨な映像から受けるダメージは大きくなります。しかし、年長の子どもなら大丈夫というものでもありません。平気そうにしているように見えても、内側では傷ついていることもあります。



親以外の信頼できる人と話す機会をもうける

気持ちを誰かと分かち合うことは、自分の体験を心の中で処理する上で、大いに役立つものです。話す相手が親である必要はありません。ときには、思いを内側に溜め込めむしかないこともあります。ですが、それでは癒されません。可能なら、子どもが話をする相手は、同性で親と似かよった考えの人がいいでしょう。長期的には、子どもが親であるあなたとオープンに語り合えるようになることを目指します。気持ちを分かち合うことは、今後さらに密接な関係を築くのに役立ちます。

ことば以外の表現も受け入れる

語り合うだけが心の痛みを処理するための方法ではありません。子どもの場合は特にそうです。ことばだけでは伝えきれないものもあります。工作、ゲーム、劇などは、ことばで表しきれない心の奥の恐れや痛みを伝えることができます。日記をつけたり詩を書いたりするなら、口にはできないことをペンを通じて表現できるかもしれません。子どもが感情を表現するための方法にはどんなものがあるか、考えて工夫してみてください。たとえば、お絵描

きは被災に関する混乱の思いを表現するのにいいかもしれません。

一進二退を覚悟する

悲惨な状況への対処の過程は、潮の満ちひきに似ています。順調に回復に向かっていたかと思うと、突然何の前ぶれもなく、強い感情に襲われることもあります。そのような体験はふつうのことであると、子どもに教えましょう。大丈夫だと思っても、悲しみの波はしばらくの間はくり返しやってくるものです。それでも対処していくうちに、やがて消えていきます。

子どもには、被災をしたほかの子どもたちとも会う機会を作ってあげましょう。身近に自分と同じ境遇の人がいないと、「自分だけが」と思ってしまうかもしれません。同じような体験をした人たちが、癒しや希望について語るのを聞くと、慰めや励ましになります。ただしその際には、誰かがグループでの分かち合いの時間をリードして、その場の雰囲気が無力感に覆われないよう気をつけることが大切です。



「愛している」と口に出す

日本人は、「愛している」と口に出して言うことに慣れていません。しかし、私たちの人生はある日突然、奪われるときもあることを災害を通して目の当たりにしました。もし口に出して言うことに抵抗があるなら、最初は紙に書くのでもいいでしょう。メモ用紙に書いて、学校へ持っていくお弁当や連絡帳にはさんではどうでしょうか。しかし、ことばに出して言えるように練習もしてみてください。あなたの親は、ことばに出して「愛しているよ」と言う人ではなかったかもしれませんが、子どもが親からこのことばを聞くのは良いことです。愛によって、人生とは目に見えるものがすべてではないのだと、私たちは知ることができるのです。

自分自身の痛みと向き合う

親が自分のトラウマを克服することが、子どものトラウマの克服にもいちばんの助けになります。災害直後は、食べ物や水を確保する、持ち物を片づける、安全な場所に避難する、他の地域にいる家族に連絡するなど、早急に行なうことがたくさんあり、生き延びるだけで

精一杯だったかもしれません。自分の感情と向かい合うゆとりなどなかったことでしょう。「これだけ長い間感情を抑えることができたなら、これから先も、ずっと抑えることができるだろう」と思ってしまうのかもしれませんが。

しかし、そのようなやり方ではいつか必ずほころびが出ます。トラウマをそのままにしていると、よく考えて適切な方法で対処すべき重要な問題が出てきたときに、うまく対応できなくなってしまうかもしれません。そうなると、子どものことにまで十分な注意を払ってあげられなくなります。ふだんから自分の感情や痛みに向き合って対処しているならば、そのようなことにはなりません。

親が良い模範になり、自分の感情とどのように向き合い、どのように対処しているかを子どもに見せるとよいでしょう。そのような親のやり方を見ている子どもは、自分の感情にも建設的に向き合えます。あなたの感情をすべて子どもにぶちまけないでください。子どもは、親が感情をしっかりコントロールしている姿を見る必要があります。しかし、コントロールするとは感情を押さえ込むことではありません。痛みがあることを認め、それに対処する姿を子どもに見せてあげてください。感情は敵ではありません。親もまた、ほかの人と話したり、



日記をつけたり、ときには悲惨な状況を嘆いて涙を流すことが必要です。「自分の感情を正直に表現し、その気持ちを受け止めることが大切」だと子どもに教えたように、自分も実践しましょう。

感情が突然わき上がる時

子どもにとって、それまでは当たり前前のものでして普通にやっていたことが、もはや非常に困難で、不可能にすらなっているかもしれない。恐れ、怒り、悲しみが、はつきりした理由もなく突然吹き出すこともあります。災害の直後では、これは珍しいことではありません。しかしながら、長期間にわたって子どもが被災のショックに圧倒されたままになっているなら、何らかの対策が必要です。非常に憂鬱ゆううつな思い、悪夢、不眠、恐ろしい場面のフラッシュバックなどがある場合は、専門家に見てもらってください。可能なら、カウンセラーに相談してみましょう。子どものそばにいてあげること、親はいつでも味方だと子どもに伝えましょう。

子どものストレスレベルがどれほどか、注意して観察してください。もしかすると、抱えきれないほどの重荷を抱え込んでいるかもしれない。もしそうなら、いくらか軽減できないか、考えてあげましょう。しばらくの間、子どもがすべきことを親が代わりにやってあげるのも一つの手です。ただし、「自分は無力で、どうすることもできない」といった思いが、子どもの中に巣食ってしまうことのないように気をつけてください。避難生活の中でも、子どもに合った仕事の分担などを負わせるなどして、少しずつ自信と力を回復させるようにするといいでしょう。

感情が表に出てこない時

反対に、ひどい災害の後であるにもかかわらず、まるで何事もなかったかのように無表情で、周りの状況に無関心であるかのように見えることもあります。これもまた危険な状態です。

自分の体験した感情があまりにも恐ろしいものだったので、そこから自らを遮断しやたんさせてしまうことがあるのです。子どもがこのような状態にあると、周囲はなかなか気づきません。ふだんどおりの生活を送っているように見えるからです。子どもの勇気や強さを



誉めることで、ますます子どもを遮断状態に追い込んでしまうこともあります。それは、望ましい状況ではありません。子どもが冷静を装い、トラウマに対してほとんど、あるいは全く感情を見せないとき、そして、災害について一切語ろうとしないとき、感情が遮断されている可能性があります。

子どもが避けていることに、少しずつ向かい合うことができるように助けてあげましょう。つらい話は見聞きしたくないという以外に、災害の話題を避けることに何か具体的な理由がないか、確かめましょう。もしかすると、これまでの人生の中でもつらい体験をたくさんしてきたところに、今度は被災して、未処理の感情がたまっているのかもしれないかもしれません。痛みに対処しようとするよりも、無感覚でいるほうが安全に思えるのかもしれないかもしれません。見守ってあげましょう。正面から向き合っているときではなく、子どもと隣り合って何かをしているとき、さりげなく「津波の話をするのはつらいよね」というように言っておけるといいかもしれません。この場合も、子どもにとっていちばんの励ましになるのは、親がどのように悲劇的な状況に対処しているか見せてあげることです。

先に、「自分の感情を正直に表現し、その気持ちを受け止めることが大切」と言いましたが、決して無理強いはいしないでください。子どもが遮断状態にあるときは、無理に話をさせるのは禁物です。もし子どもが承諾するならば、カウンセラーのところに連れて行ってあげてください。

さい。カウンセラーの指導のもとなら、安心して自分の感情を表現することができるかもしれません。

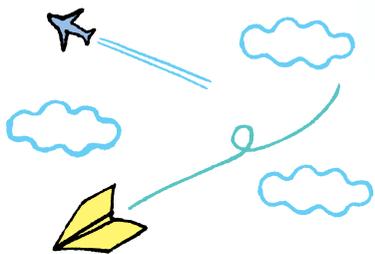
人生で起こる悲痛な出来事を無視できるならどれほど楽でしょう。「考えずにいけば、そのうち解決するだろう」と思いたいですが、残念ながら、そうはいかないのです。

将来に向けて新しい夢を築く

以前と同じ人生は戻ってこないでしょう。しかし、もう一度、新たに良い人生を築くことは可能です。子どもと一緒に、新しい可能性や夢について語り合しましょう。これから追求すべきゴールについて話し、書き出しましょう。

悲劇が起こると、将来のことについて希望を抱くことが難しくなります。悲観的になります。それでも、あなたやお子さんがどれほど大変な苦難を通られたとしても、新しい明日を迎えることはできます。もし、痛みに向き合おうとしないなら、何も変わりません。しかし、悲しみと向き合い、それを乗り越えていくならば、あなたも





子どもの心をケアする

著者 グレン・ラトジェン
訳者 中村 佐知

発行元 ファミリー・フォーラム・ジャパン
〒226-0003 横浜市緑区鴨居 2-5-1
電話／FAX ● 045-933-3875
E-mail ● home.office@ffj.gr.jp
URL ● <http://www.ffj.gr.jp/>

印刷・デザイン 有限会社 クエス
協力 米国フォーカス・オン・ザ・ファミリー

本冊子は非売品です

Printed in Japan ©ファミリー・フォーラム・ジャパン 2011
ISBN978-4-939018-10-7 C0037

・本冊子は、今回の東日本大震災を考慮に入れて編集しております。また、内容については聖学院大学大学院の藤掛明氏から貴重な助言を戴きました。

office@ffj.gr.jp) までお寄せください。
私たちが、あなたとご家族にこの悲劇を乗り越えてほしいと心から願っております。
この小冊子に関するご意見、お問い合わせは、ファミリー・フォーラム・ジャパン (home.

お子さんも、希望をもって前を見ることができません。
ただ悲しみに溺れるのではなく、そこから這い上がって前進していくために、子どもが感情に対処するのを助けてあげましょう。子どもを愛しているならそうすべきです。一人でする必要はありません。悲劇が起こると、私たちは一人ではないということに気づくものです。人は自分のためだけに生きるわけではありません。互いのいのちが、互いを支え合つのです。あなたの家族のためだけに生きていくのではなく、ご近所の方やあなたの周りの方のためにも、あなたの家族が癒されることは大切なのです。

本冊子は非売品です



子どもの心をケアする



ファミリー・フォーラム・ジャパン