

もしものときに…

子どもの 心のケアのために



公益社団法人 日本小児科医会

はじめに

子どもたちは、自然災害や人的災害、交通事故、身近な人の死、暴力など身の安全を脅かされるような恐ろしい体験をしたり、テレビニュースなどで自然災害や事故、犯罪などの衝撃的な映像に触れたりすると、心理的な問題や不適応を起こすことがあります。これを心の傷（トラウマ、心的外傷）と呼びます。

子どもたちは、起きた出来事を大人のように十分に理解できないし、気持ちや出来事を言葉で表現出来ないために態度や生活の変化を大人が気がついて対応しなければなりません。

直後には不眠、食欲不振、頭痛、下痢などの身体症状のほか、赤ちゃん返りなどの退行現象やおびえる、悪夢を見る、いらいらするなどの症状が表れます。出来事が無意識に思い出され再体験したり（フラッシュバック）、いらいらして不眠になったり、現実感を失い集中力が低下しボーッとした印象になることもあります。好きだったことをしなくなったり、成績が下がったりします。

このようなとき早期に身近な大人の適切な対応で子どもたちの心の傷を癒すことが出来ます。1ヶ月以上症状が消えないときにはPTSD（心的外傷後ストレス障害）と呼び専門的なケアが必要になります。

この冊子は、周囲の大人が子どもの特徴を理解しながら、子どもたちのサインをキャッチし、早期に適切な対応が出来るように、そしてPTSDの予防に役に立つように構成しています。

子どもにかかわるすべての大人が、心の傷を負った子どもたちを支え、回復に役立てくださることを願っています。

「自然災害」地震、台風、洪水、火山噴火、山火事など

「人的災害」乗り物事故、集団食中毒、火事、誘拐、殺人、テロ、戦争など

★子どもたちのサインと大人にできる支援

心の傷を受けた後の子どもたちの示す行動は、衝撃的な経験をなんとか受け入れようと子どもが苦しんでいるサインです。そのサインは子どもの年齢によってさまざまです。幼児期、小学生、中高年生と特徴があります。年齢が低いほど反応を起こしやすく、また治りやすいという傾向もあります。

もくじ

★子どもたちのサインと大人にできる支援	1
●幼児期（5歳までの子どもたち）	2
●小学生	4
●中・高校生	6
★大人のセルフケア～大人も動揺する～	9
●専門家の援助が必要な場合	10
●コラム 記念日症候群	11
★もしものときは…	12

幼児期（5歳までの子どもたち）

今まで“安全であった世界”がそうでなくなったと感じています。安全である事を確認するために、家族への依存が強くなります。具体的には赤ちゃん返りを起こすことが多く見られます。指しゃぶり、おもらし、夜尿、夜泣き、うまく話せなくなる、甘えん坊になる、母親から離れないなどの変化が見られます。

※幼児期の子どもに見られる反応

- 夜中に目を覚ます
- トイレのしつけがうまくいかない
- 赤ちゃん返りが見られる
- 大きな音に驚く
- 世話をする人にまとわりつく
- 急に体を硬くする
- 体験した出来事を繰り返し話す
- ぐずったり、泣きわめくなど扱いにくくなる
- 無口になる
- 表情が乏しくなる
- 保育所や幼稚園で、体験に関連した遊びに友達を巻きこむ
- 元気がなくなり今までのように遊ばない
- 眠ることや夜一人になるのを怖がる
- 体の痛みや具合の悪さを訴えるが医者に見せても異常がない
- 物事を思い通りにしたがる
- 季節や祝祭日が引き金になって記念日反応(P11)が起きる



※大人にできる支援

- 「大丈夫だよ」と言葉に出して子どもに伝えることが大事です。
- 身に起きた出来事を繰り返し話すことがあります。
何度でも子どもの話に耳を傾けてください。
- 睡眠や食事などの日常生活を今まで通りに続けてください。
- 世話をしてくれる大切な大人から不必要に引き離さないように。
- 楽しみにしていることは続けさせてあげてください。
- 夜は必ず一緒に寝るということも子どもの安心・安全感を高めます。
- スキンシップを普段以上に持ち、気にかけてあげてください。
- 毎日のリズムは崩さず規則正しい生活を送るように心がけてください。
- 外傷体験を再現するごっこ遊びをすることがあります。
お医者さんセット、救急車、ぬいぐるみ、積み木等のおもちゃを用意して
子どもの体験を表現に役立てるのもいいでしょう。
- 外傷体験を無理に思い出させるような刺激を避けましょう。
(ニュース番組は見せない、無理に思い出させない)



小学生

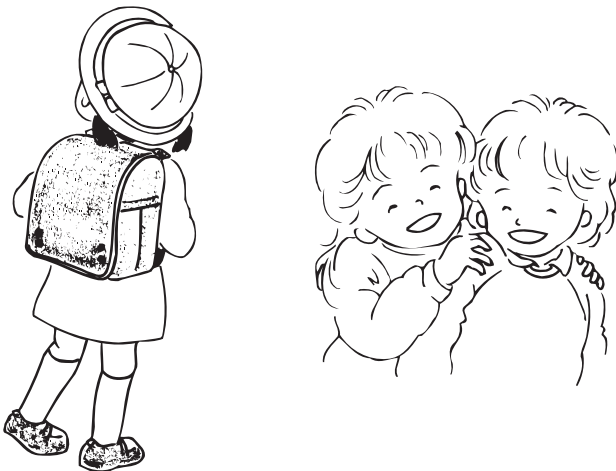
この年齢の子どもたちにも赤ちゃん返りが起ります。加えて友達間の問題や落ち着きのなさ、集中力の低下、学業不振など学校での問題も生じてきます。

※学童期の子どもに見られる反応

- 体験したことを繰り返し話す
- 体験した出来事に関連する物事に対して恐怖を示す
- きょうだいや友達に対して体験したことを再現する
- また同じような体験をするのではないかと不安がる
- 学校で集中力がなくなり、成績が下がる
- 行動、気分、性格が変わる
- 赤ちゃん返りする（指しゃぶり、おもらし、一人でトイレに行けない、やたらに抱っこしてもらいたがる、赤ちゃん言葉になるなど）
- 無口になる、又は反対に攻撃的になる
- それまで好きだった事をしなくなる
- 睡眠障害（不眠、悪夢、夢遊病、夜驚など）がある
- 出来事は自分のせいではないかと思う
- 親の反応に敏感になる（親を苦しめたくないと思うので）
- 自分の感情の激しさに自分自身がこわくなる
- 季節や祝祭日などが引き金になって記念日反応(P11)が起きる

※大人にできる支援

- 「今は安全だよ」と伝えてあげることが大事です。
- 身に起きた出来事を繰り返し話すことがあります。
何度でも子どもの話に耳を傾けてください。
- 時間と共に自分らしさを取り戻せることを伝えましょう。
- 成績が下がることもあるが、一時的なことであることを伝えましょう。
- 自分に自信のあることをするように促し、ほめて支えてください。
- お手伝いを頼むなど気分転換を図りましょう。
- なるべく早い時期から以前の生活パターンに戻すことを心がけてください。
- あまり大きな責任を与えないように注意してください。
- 友達と遊べるように時間や場所を与えてください。
- 楽しみにしていることは続けさせてあげてください。
- ゆっくりと話ができる時間を夜に作るといいでしょう。
- 子どもの赤ちゃん返りや変化をばかにしないようにしましょう。



中・高校生

この年齢の子どもたちは、ほとんど大人と変わらない反応が見られます。元気がなくなり、それまで活動的だった子どもが家にこもってしまうこともあります。大人と同じようにうつ的になったり、ひどい場合は「死」を考えるようになったりします。

こういった子どもへの対応としては、周囲の大人がいろいろな社会的活動の場を準備してあげることが大切です。子どもが抵抗なく活動に参加すると順調に回復しやすくなります。現実の活動で身体を動かし、人とかかわり、楽しさや役立ち感を得ることは外傷体験からの回復に不可欠です。

※中・高校生の子どもたちに見られる反応

- 睡眠や食事が普通にとれず、生活リズムが乱れる
- 自分のことばかり考えてひきこもる
- 自分の無力さに悩む
- 恥ずかしいという気持ちや罪の意識を感じていることも多い
- 抑うつ的になりものの見方が悲観的になる
- 大人びた行動や態度、逆に反抗的・非協力的な態度をとることもある
- 行動範囲が狭くなる
- 外傷体験への復讐や後先を考えない行動をすることがある
- 性格が変わったり、大切な人とのかかわり方が変わる
- 自分の不安やストレス反応に対する友達の反応をととても気にする
- 集中力の低下や学業成績の低下

※大人にできる支援

- 子どもの話に耳を傾けてください。
- 友達は支えになります。友達と過ごす機会を尊重してください。
- 楽しみにしていることは続けさせてください。
- 罪悪感・無力感・恥ずかしさといった感情は正常の反応であることを伝えてください。
- 自分のできることをまずやるように勧めてください。
- スポーツや手伝いなど身体を動かすことを勧めてください。
- 学校や仲間といるときの様子に関心をもってください。
- 激しい感情の変化や行動の変化には早く気づいて専門機関と連携をとってください。





十分なスキンシップを

必ず守ってあげる、
だいじょうぶ!
を伝えてあげましょう

子どもの話や気持ちを
聴いてあげましょう



普段の普通の生活を
大切にしましょう
(食事、遊び、学習、休息、睡眠)



無理をさせず、
ありのままの子ども
の状態を見守りましょう

子どもの嫌がることを
無理にさせない
ようにしましょう

楽しむことを
させてください



お手伝いなど
一緒に過ごす時間を
大切にしましょう



症状は必ず回復していきます。
困ったときは相談を!

★大人のセルフケア ～大人も動揺する～

外傷体験を受けた子どもをもつ親自身もあるいは地域の大人全体も大きく揺さぶられることがあります。衝撃的な事態に遭遇すれば大人でも不安や恐れを抱くことは正常な反応です。通常的生活への回復、維持の努力をしながら、子どもたちのサインを見のがすことなく長期間対応していくのは大変な作業になります。

こういうときにこそ必要なのが大人自身のセルフケアです。

- 1.信頼できるパートナーをもつ
- 2.自分の限界を知る（頼れる人や関係をもつ）
- 3.自分のペースを守る（頑張りすぎない）

具体的には

- 地域のネットワークに参加して情報を共有し、孤立しないように
- 信頼できる人に体験や気持ちを話すようにする
- 適度に運動をする
- 十分に睡眠、栄養をとるように心がける
- 好きな音楽を聴いたり、入浴するなどリラックスする時間を大切にする

知らず知らずのうちに頑張りすぎて体調を崩さないように

～大人自身の心のケアも忘れずに～

専門家の援助が必要な場合

衝撃的な体験をした子どもに対して周囲の大人が子どもの状態を理解し、あわてずあたたかく対応し、一人にさせないように配慮すること、「だいじょうぶ」と安心させること、体験したことや気持ちを表現出来るように工夫すること、「辛いと感じたりすることは普通のことだ」といいきかせることなどで、子どもの反応はたいていおさまり、心の傷は癒えていきます。

しかし、症状が非常に強い場合や時間がたってもおさまらない場合はPTSDの可能性ががあります。

PTSDの症状

1. 侵入・再体験（フラッシュバック）

体験した出来事が無意識、かつ突然予期せず思い出され、生々しい感覚を再体験します。

2. 回避・感覚麻痺

体験した出来事的话题を避ける、関連した人や場所も避けるあるいは思い出せない。周囲のことに関心が薄くなるなど。

3. 過覚醒

よく眠れない、いらいらする、感情の起伏が激しい、集中出来ないなど。

症状の訴えが激しい、パニックを起こして日常生活に支障がある、食事が摂れない、自傷行為があるなど周囲の大人が対応できない場合には、すぐに専門家に相談することをお勧めします。

下記のリストをチェックしてみてください。

- 頭痛、不眠、食欲不振、腹痛、便秘や下痢などの症状が続いている
- 些細なことでいらいらする、驚く、涙もろくなるなどの感情の起伏が激しい
- 体験したことに関連した話題を避けようとする
- 眠れない、うなされる、こわい夢を見るなどの症状がある、反対に寝てばかりいる
- 出来事のフラッシュバックがある
- 元気がなくひきこもりがち、反対に一人でいられない
- 非常に緊張している（安心、ゆったりとした気持ちにならない）
- 集中力がなくぼーとした状態がある

など、外傷体験前にはなかった症状がある場合は、保健所、医療機関、養護教諭などに相談してください。

コラム 記念日症候群

衝撃的な出来事の1年後や出来事に関する報道などに反応して起きる症状を記念日症候群と言います。せっかく忘れかけていたことを思い出し、気分が滅入ったり、怒りがこみ上げてきたり、眠れなくなったりします。忘れることも大切ですが、まったく忘れてしまうことはできません。自分の気持ちにつきあう、自分の気持ちをコントロールすることが大切になります。そのためには、自分の思いを誰かに話す、文章にしてみるなど気持ちの表現や整理をする作業をすると心の負担は軽くなります。いつまでもくよくよしていると責めることはせずに、語り合う時間を作りましょう。

もしものときは…

1) 安全と安心の保障をまず第一に！

【環境的安全の確保】 生命の安全を確保のための避難行動
(安全な場所、食べること、眠ることなど命の安全を確保)

【身体的安全の確保】 怪我や病気の手当てなど医療的援助

【精神的安心の確保】 心の安心を確保

特に心の安心を確保するためには

★落ち着いた行動と対処を

大人が混乱している姿を見ると子どもたちはとても不安になります。大人はできる限り落ち着き冷静に対応することを心がけましょう。

★正確な情報を

「今、何が起きているのか」「自分がどのように行動しているのかわからない」ときに精神的に混乱しパニックになります。子どもたちがわかる言葉と内容で説明できることは説明してやりましょう。そして「大人たちが守っているので子どもは安心していいこと」を伝えてください。

★不安な感情を受け止めて

不安や恐怖の気持ちは、しっかり聴いてあげましょう。うなづいたり、あいづちをうったり聴いていることを子どもに伝えます。「大変なときには不安になったりこわくなることは正常の反応である」ことも伝えてください。

2) 生活をなるべく普通に戻して

出来事以前にしていた生活になるべく早く戻しましょう。

保育園や幼稚園、学校生活への復帰は大切です。

住居や生活習慣、親子関係や友人関係の回復なども心の安定につながります。

子どもの育ちには遊ぶことがとても大切です。どんなときも遊びの時間と空間を探しましょう。

3) 気持ちをゆったりさせて（リラクゼーションを）

事件や災害にあうと緊張したり不安でしかたがないと感じるのは当たり前のことです。しかし、それが続くと眠れなくなったり毎日の生活に支障をきたしてしまいます。

気持ちを安定させる方法は深呼吸、ヨガ、ストレッチ、エクササイズ、散歩や静かで穏やかな音楽を聴いたりすることが役に立ちます。

簡単な呼吸法はいつでもどこでも出来るので便利です。

- 1) 口を閉じて鼻からゆっくり息を吸いましょう（ひとつ、ふたつ、みつつゆっくり数えて）。体の中が穏やかなもので満たされるイメージで。
- 2) 今度は口からゆっくり息を吐き出しましょう。
嫌なことや不安が全部からだの中から消えていくイメージで。
- 3) 1, 2を5回繰り返しましょう。
- 4) 必要に応じてどこでもいつでも行ってください。

言葉の理解の十分出来ない子どもたちには、「おなかに手をあてて息を吸うときはおなかをふくらませてごらん」、「吐くときは口からすーっと吐いておなかをへこませてごらん」などと具体的にゆっくり教えてあげてください。そして、「そうそう、良くできたね、繰り返してやってみよう」と声をかけてあげてください。

ストローを吹いて軽い物（丸めた紙など）を飛ばす、風船をふくらませる、シャボン玉をするなども楽しく呼吸できるいい方法です。

参考：公益社団法人 日本小児科医会「子どもの心」研修会講演集

子どものトラウマと心のケア 藤森和美著 誠信書房

イラスト：清川 あけみ



もしものときに…
子どもの心のケアのために

平成24年3月

監 修：倉石 哲也 武庫川女子大学

企画編集：日本小児科医会 子どもの心対策委員会

発行元：公益社団法人 日本小児科医会