

English	Japanese
<p>Children respond to trauma in many different ways. Some may have reactions very soon after the event; others may do fine for weeks or months, and then begin to show troubling behavior. Knowing the signs that are common at different ages can help parents and teachers recognize problems and respond appropriately.</p>	<p>子供たちはトラウマに対して様々な反応を見せます。出来事の直後に反応を示す子供もいれば、数週間または数ヶ月間は平気でも、その後困った態度をとり始める子供もいます。年齢ごとに異なる兆候・危険信号の特徴を理解することで、保護者及び教師は、子供の問題に適切に対処することができるでしょう。</p>
<p>Preschool Age</p>	<p>就学前の児童</p>
<p>Children ages 1–5 find it particularly hard to adjust to change and loss. These youngsters have not yet developed their own coping skills, so they must depend on parents, family members, and teachers to help them through difficult times.</p>	<p>1～5歳の子供たちは、生活の変化や失ったものに対する適応に時間がかかります。問題への対応能力が未発達なため、両親や、家族、教師の手助けを必要としています。</p>
<p>Very young children may regress to an earlier behavioral stage after a violent or traumatic event. Preschoolers may resume thumbsucking or bedwetting, or may become afraid of strangers, animals, darkness, or “monsters.” They may cling to a parent or teacher, or become very attached to a place where they feel safe.</p>	<p>幼い子供たちが、ショッキングな出来事を経験すると、行動が幼い時期に逆戻りしてしまうことがあります。就学前の児童が指をしゃぶったり、おねしょをしたりすることもあれば、知らない人や、動物、暗がり、「おばけ」などを怖がるかもしれません。親や教師にしがみついたり、自分が安全だと感じる場所に強い執着を持つことがあります。</p>
<p>Changes in eating and sleeping habits are common, as are unexplainable aches and pains. Other symptoms to watch for are disobedience, hyperactivity, speech difficulties, and aggressive or withdrawn behavior. Preschoolers may tell exaggerated stories about the traumatic event or may refer to it repeatedly.</p>	<p>食事や睡眠の習慣が変わってしまうことがあり、また原因不明の痛みやうずきなどの症状が出ることもあります。その他、気をつけるべき症状として、反抗、活動過多、言語障害、攻撃的態度、引きこもりがちな態度などがあります。就学前の児童が衝撃的な出来事について大げさに話したり、繰り返し話したりすることもあります。</p>
<p>Early Childhood</p>	<p>就学前後の児童</p>
<p>Children ages 5–11 may have some of the same reactions that younger children have. They also may withdraw from playgroups and friends, compete more for the attention of parents, fear going to school, allow school performance to drop, become aggressive, or find it hard to concentrate. These children also may return to</p>	<p>5～11歳くらいの子供たちは、就学前の子供と同じような反応を示すことがあります。さらにこの年代の子供たちは、遊び仲間と交わることをやめてしまったり、両親の気を引こうと争ったりするかもしれません。他の症状には、登校拒否、学校の行事への不参加、攻撃的態度、集</p>

more childish behaviors, such as asking to be fed or dressed.	中力欠如などもあります。ご飯を自分で食べられなかったり、服を着せてもらうなど、幼年期の行動に逆戻りする事もあります。
Adolescence	思春期の子供
Children ages 12–14 are likely to have vague physical complaints when under stress, and may abandon chores, school work, or other responsibilities they previously handled. Though they may compete vigorously for attention from parents and teachers, they also may withdraw, resist authority, become disruptive at home or in the classroom, or begin to experiment with high-risk behaviors such as alcohol or drug use.	12～14歳の子供たちは、ストレスを感じると、不快な症状を体にぼんやりと感ずることがあります。いつもの用事、学校の勉強、以前はこなしていた責任を放棄してしまうこともあります。両親や教師の気を引こうと派手に争ったり、引きこもったり、親や教師に逆らったり、学校や家庭で秩序を乱したり、アルコールや薬物使用など、大変危険だと分かっている行動を試したりする事もあります。
These young people are at a developmental stage in which the opinions of others are very important. They need to be thought of as “normal” by their friends and are less concerned about relating well with adults or participating in family activities they once enjoyed.	この年齢の若者は、他者の意見を重要視する発達段階にあります。これらの若者にとって大切なのは、同じ年齢層の友人達に「普通」だと思われることであり、大人との関係や、家族と関わりは二の次になりがちです。
In later adolescence, teens may experience feelings of helplessness and guilt because they are unable to assume full adult responsibilities as the community responds to the traumatic event. Older teens may deny the extent of their reactions to the traumatic event.	思春期後半のティーンエイジャーは、無力感や罪悪感を抱くかもしれません。地域の人々の対応を見ながら、自分たち自身は大人の果たす責任を果たせていないと感ずるためです。年上のティーンエイジャーになると、災害などのショック・トラウマを感じているということさえ、軽視しがちです。
How to Help	支援方法
Reassurance is the key to helping children through a traumatic time. Very young children need a lot of cuddling, as well as verbal support. Answer questions about the event honestly, but do not dwell on frightening details or allow the subject to dominate family or classroom time indefinitely. Encourage children of all ages to express emotions through conversation, writing, or artwork and to find a way to help others who	ショッキングな出来事を経験した子供たちを安心させてあげることが重要です。幼い子供たちであれば、頻りに抱きしめたり、言葉をかけてあげましょう。出来事に関する質問には正直に答えることが大切ですが、恐ろしい部分にこだわったり、そのテーマに教室や家庭での時間を延々と使わないようにしましょう。子供の年齢にはこだわらず、会話、文章、絵や工作などを

were affected by the event.	通じて、感情を表現したり、子供たちが他の被災者を助けられるように導くのも良いでしょう。
Try to maintain a normal household or classroom routine, and encourage children to participate in recreational activity. Temporarily reduce your expectations about performance in school or at home, perhaps by substituting less demanding responsibilities for normal chores.	家庭や学校での日常生活を維持し、子供たちには遊びの要素を多く含む活動に参加することを勧めましょう。家庭でのお手伝いの負担を軽くするなどして、学校の勉強や家庭でのしつけなどの期待をしすぎないように気をつけてあげることも大切です。
Acknowledge that you, too, may have reactions associated with the traumatic event, and take steps to promote your own physical and emotional healing.	また、大人として、保護者としてのあなた自身も災害などの出来事によって、精神的ショックを受けているかもしれません。そのことを認識しながら、自分自身の身体及び感情を癒していきましょう。
Tips for Talking to Children After a Traumatic Event	衝撃的な出来事の後で子供たちと話すためのアドバイス
Provide children with opportunities to talk about what they are seeing on television and to ask questions.	子供たちがテレビで見たことなどについて話し、質問する機会を与えましょう。
Do not be afraid to admit that you cannot answer all of their questions.	子供たちの持つ全ての質問に自分が答えられなかったとしても、そのことを隠したり、恥じる必要はありません。
Answer questions at a level the child can understand.	子供の質問に答えるときは、子供が理解できるような形で説明します。
Provide ongoing opportunities for children to talk. They probably will have more questions as time goes on.	子供たちが話せる機会を継続して設けましょう。時間が経つにつれて、聞きたいことが増えるかもしれません。
Use this as an opportunity to establish a family emergency plan. Feeling that there is something you can do may be very comforting to both children and adults.	この機会を利用して、家族としての緊急対応計画を立てます。大人であれ、子供であれ、何か自分達に出来ることがあると思えることで、心が安らぐことでしょう。
Allow children to discuss other fears and concerns about unrelated issues. This is a	今回の出来事に関係ない事柄に関してでも、怖い事や心配事があれば、子供たちに話をするよう勧めましょう。
good opportunity to explore these issues also.	別のことを話しあったり、考えたりするのに良い機会となるでしょう。

<p>Monitor children’s television watching. Some parents may wish to limit their child’s exposure to graphic or troubling scenes. To the extent possible, be present when your child is watching news coverage of the event. It is at these times that questions might arise.</p>	<p>子供たちが観ているテレビ番組に注意してください。あからさまな映像や、問題のある番組を子供たちに見せたくないと思う親は少なくないはずです。特に、今回の出来事に関するニュースが報道されているときは、出来る限り、子供のそばにるようにしましょう。このような時にこそ、子供は何か聞きたいことがあるかもしれないからです。</p>
<p>Help children understand that there are no bad emotions and that a wide range of reactions is normal. Encourage children to express their feelings to adults (including teachers and parents) who can help them understand their sometimes strong and troubling emotions.</p>	<p>子供たちに理解させたいのは、子供たちが色々な感情を抱くこと自体は普通だということです。持ってはいけない感情などというものはありません。大人に対して、子供が感じていることを伝えるよう促しましょう。子供たちが持つ様々な感情を、子供たち自身がうまく理解できるように、大人は援助してあげてください。</p>
<p>Be careful not to scapegoat or generalize about any particular cultural or ethnic group. Try not to focus on blame.</p>	<p>国内の特定の民族や集団を指して、悪口を言ったり、起こってしまった不幸な状況に関連づけて、罪をなすりつけたりしないようにしてください。他人を非難することを避けましょう。</p>
<p>In addition to the tragic things they see, help children identify good things, such as heroic actions, families who unite and share support, and the assistance offered by people throughout the community.</p>	<p>子供たちが悲しいことを目にすることは避けられないかもしれませんが、地域で起こっている良いことにも子供が気づくようにしましょう。他人を勇敢に助けた人達の話、一丸となって助け合っている家族の話、同じ地域の人達の助け合いの話などが良い例です。</p>
<p>When Talking Isn’t Enough</p>	<p>話すだけでは充分でない場合</p>
<p>For some children more active interventions may be required, particularly if they were more directly affected by the traumatic event.</p>	<p>特に衝撃的な出来事を直接経験した子供たちには、積極的な援助が必要になることがあります。</p>
<p>The family, as a unit, might consider counseling. Traumatic events often reawaken a child’s fear of loss of parents (frequently a child’s greatest fear) at a time when parents may be preoccupied with their own practical and emotional difficulties.</p>	<p>家族単位でのカウンセリングに参加するのも良いでしょう。子供は両親を失うという恐怖感（これは多くの場合、子供にとって一番の恐怖です）を抱くことがあります。親自身が、実際的な問題や感情に気を取られている時などは要注意です。</p>
<p>Families may choose to permit temporary regressive behavior. Several arrangements may help children separate gradually after the agreed-</p>	<p>家族としては、躰け上、子供にとってやや「後戻り」と思えるようなことも、一時的には許す</p>

<p>upon time limit: spending extra time with parents immediately before bedtime, leaving the child's bedroom door slightly ajar, and using a nightlight.</p>	<p>必要があるかもしれません。ある一定の期間は、少しずつ子供たちが親離れができるように工夫します。例えば、寝る前に、いつもより長めの時間を両親と過ごす、子供専用の寝室がある場合は、部屋のドアを少し開けておく、夜、明かりを点けておくなどです。</p>
<p>Many parents have their own fears of leaving a child alone after a traumatic event or other fears they may be unable to acknowledge. Parents often are more able to seek help on the children's behalf and may, in fact, use the children's problems as a way of asking for help for themselves and other family members.</p>	<p>多くの親たちもまた、衝撃的な出来事の後には、子供たちを一人にしておくことを恐れたり、自分たちでさえ認識できない恐れにとられるものです。親たちは、子供たちのためならば、人に援助を求めやすくなるものです。が、大人である自分自身や大人の家族のための援助は、人に頼るのをためらいがちです。子供たちに関わる問題なのだと割り切るとよいかもかもしれません。</p>
<p>Teachers also can help children with art and play activities, as well as by encouraging group discussions in the classroom and informational presentations about the traumatic event.</p>	<p>教師たちもまた、絵や遊びなどを通じて、また教室でのディスカッションや、起こった出来事についてのプレゼンテーションなどを通じて、子供たちを助けることができますでしょう。</p>
<p>Note: Some of the information in this brochure was gathered from a brochure developed by Project Heartland—a project of the Oklahoma Department of Mental Health and Substance Abuse Services in response to the 1995 bombing of the Murrah Federal Building in Oklahoma City. Project Heartland was developed with funds from the Federal Emergency Management Agency in consultation with the Federal Center for Mental Health Services.</p>	<p>注：本パンフレットに掲載された情報は、プロジェクト・ハートランド開発によるパンフレットから収集しました。プロジェクト・ハートランドは、1995年のオクラホマシティーのマラー連邦ビル爆破事件を受けて、オクラホマ州精神衛生・薬物乱用サービスが、米連邦緊急事態管理局（FEMA）からの基金を通じて、連邦精神保健サービスセンターとの協議の上、開発したプロジェクトです。</p>

Tips for Talking to Children and Youth After
Traumatic Events:
A Guide for Parents and Educators

衝撃的な出来事の後で子供たちや若者と話すた
めのアドバイス
親と教育者のためのガイド

<p>Traumatic events, such as shootings, bombings, or other violent acts, can leave children feeling frightened, confused, and insecure.</p>	<p>射撃事件、爆破事件やその他の暴力行為などの衝撃的な出来事は、子供たちに、恐怖、混乱そして不安な感情を残します。</p>
<p>Whether a child has personally experienced trauma, has seen the event on television, or has merely heard it discussed by adults, it is important for parents and educators to be informed and ready to help if stress reactions begin to occur.</p>	<p>子供が直接トラウマを経験したとしても、テレビなどで事件を見たとしても、あるいは単に大人が話しているのを聞いただけでも、ストレス反応が起こり始めた時に手助けできるよう、親や教育者たちは情報に通じていることが大変重要です。</p>

United States Based Resources

米国を本拠地とする相談窓口

Western United States	米国西部
<p>Asian Counseling and Referral Services 3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144 Phone: (206) 695-7600 Website: www.acrs.org</p>	<p>アジアン カウンセリング アンド リファーラル サービス (Asian Counseling and Referral Services) 3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144 電話 : (206) 695-7600 ウェブサイト : www.acrs.org</p>
<p>Asian Community Mental Health Services 310 8th Street, Suite 201, Oakland, CA 94607 Phone: (510) 451-6729 Website: www.acmhs.org</p>	<p>アジアンコミュニティ・メンタルヘルス サービス (Asian Community Mental Health Services) 310 8th Street, Suite 201, Oakland, CA 94607 電話 : (510) 451-6729 ウェブサイト : www.acmhs.org</p>
<p>Asian Pacific Development Center 1544 Elmira, Aurora, CO 80010 Phone: (303) 365-2959 Website: www.apdc.org</p>	<p>アジア・太平洋開発センター (Asian Pacific Development Center) 1544 Elmira, Aurora, CO 80010 電話 : (303) 365-2959 ウェブサイト: www.apdc.org</p>

Tips for Talking to Children and Youth After
Traumatic Events:
A Guide for Parents and Educators

衝撃的な出来事の後で子供たちや若者と話すた
めのアドバイス
親と教育者のためのガイド

Asian Pacific Family Center 9353 E Valley Blvd, Rosemead, CA 91778 Phone: (626) 287-2988 Website: www.pacificclinics.org	アジアンパシフィック・ファミリーセンター (Asian Pacific Family Center) 9353 E Valley Blvd, Rosemead, CA 91778 電話 : (626) 287-2988 ウェブサイト : www.pacificclinics.org
Coalition for A Drug-Free Hawai`i 1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259, Honolulu, HI 96817 Phone: (808) 545-3228 Website: www.drugfreehawaii.org	ハワイ違法薬物追放連合 (Coalition for A Drug-Free Hawai`i) 1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259, Honolulu, HI 96817 電話 : (808) 545-3228 ウェブサイト : www.drugfreehawaii.org
Hawaii Department of Mental Health The Adult Mental Health Division 1250 Punchbowl Street, Room #256, Honolulu, HI 96813 Phone: (808) 586-4686 Website: www.amhd.org	ハワイ精神保健省 (Hawaii Department of Mental Health) 成人精神保健部 (The Adult Mental Health Division) 1250 Punchbowl Street, Room #256, Honolulu, HI 96813 電話 : (808) 586-4686 電話 : www.amhd.org
Little Tokyo Service Center 231 E Third St, Suite G-106, Los Angeles, CA 9001 Phone: (213) 473-3030 Website: www.ltsc.org	リトル東京サービスセンター (Little Tokyo Service Center) 231 E Third St, Suite G-106, Los Angeles, CA 9001 電話 : (213) 473-3030 ウェブサイト : www.ltsc.org
National Asian American Pacific Islander Mental Health Association 1215 19 th Street, Suite A, Denver, CO 80202 Phone: (303) 298-7910 Website: www.naapimha.org	ナショナル・アジアンアメリカン・パシフィ ックアイランダー精神衛生協会 (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association) 1215 19 th Street, Suite A, Denver, CO 80202 電話 : (303) 298-7910 ウェブサイト : www.naapimha.org
RAMS Inc. 3626 Balboa Street, San Francisco, CA 94121 Phone: (415) 668-5955 Website: www.ramsinc.org	RAMS Inc. 3626 Balboa Street, San Francisco, CA 94121 電話 : (415) 668-5955 ウェブサイト : www.ramsinc.org
The Union of Pan Asian Communities	アジア全域共同体連合 (The Union of Pan

Tips for Talking to Children and Youth After
Traumatic Events:
A Guide for Parents and Educators

衝撃的な出来事の後で子供たちや若者と話すた
めのアドバイス
親と教育者のためのガイド

1031 25 th Street, San Diego, CA 92102 Phone: (619) 232-6454 Website: www.upacsd.com	Asian Communities) 1031 25 th Street, San Diego, CA 92102 電話 : (619) 232-6454 ウェブサイト : www.upacsd.com
Eastern United States	米国東部
Japanese American Citizens League 1828 L Street NW, Suite 802, Washington, D.C. 20036 Phone: (202) 223-1240 Website: www.jacl.org	日系アメリカ人市民同盟 (Japanese American Citizens League) 1828 L Street NW, Suite 802, Washington, D.C. 20036 電話 : (202) 223-1240 ウェブサイト : www.jacl.org
Harvard Program in Refugee Trauma Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital 22 Putnam Avenue, Cambridge, MA 02139 Phone: (617) 876-7879 Website: www.hprrt-cambridge.org	ハーバード難民トラウマプログラム (Harvard Program in Refugee Trauma) Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital 22 Putnam Avenue, Cambridge, MA 02139 電話 : (617) 876-7879 ウェブサイト : www.hprrt-cambridge.org
New York Coalition for Asian American Mental Health Two Bridges 275 Cherry Street, New York, NY 10002 Phone: (212) 720-4524 Website (Japanese): www.jassi.org Website (English): www.jassi.org/index_E.html	アジア系アメリカ人精神衛生ニューヨーク連 合 (New York Coalition for Asian American Mental Health) Two Bridges 275 Cherry Street, New York, NY 10002 電話 : (212) 720-4524 ウェブサイト (日本語) : www.jassi.org ウェブサイト (英語) : www.jassi.org/index_E.html
Information Clearinghouses	情報提供機関 (クリアリングハウス)
National Mental Health Information Center (NMHIC) P.O. Box 42557, Washington, DC 20015 (800) 789-2647 (English and Español) (866) 889-2647 (TDD) www.mentalhealth.samhsa.gov	国立精神衛生情報センター (National Mental Health Information Center (NMHIC)) P.O. Box 42557, Washington, DC 20015 (800) 789-2647 (英語とスペイン語) (866) 889-2647 (聾啞者用通信機器) www.mentalhealth.samhsa.gov
National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)	全米アルコール・薬物情報センター (National Clearinghouse for Alcohol and Drug

Tips for Talking to Children and Youth After
Traumatic Events:
A Guide for Parents and Educators

衝撃的な出来事の後で子供たちや若者と話すた
めのアドバイス
親と教育者のためのガイド

P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345 (800) 729-6686 (English and Español) (800) 487-4889 (TDD) www.ncadi.samhsa.gov	Information (NCADI) P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345 (800) 729-6686 (英語とスペイン語) (800) 487-4889 (聾啞者用通信機器) www.ncadi.samhsa.gov
Treatment Locators	治療機関の検索ガイド
Mental Health Services Locator (800) 789-2647 (English and Español) (866) 889-2647 (TDD) www.mentalhealth.samhsa.gov/databases	精神保健サービス検索ガイド (Mental Health Services Locator) (800) 789-2647 (英語とスペイン語) (866) 889-2647 (聾啞者用通信機器) www.mentalhealth.samhsa.gov/databases
Substance Abuse Treatment Facility Locator (800) 662-HELP (4357) (Toll-Free, 24-Hour English and Español Treatment Referral Service) (800) 487-4889 (TDD) www.findtreatment.samhsa.gov	薬物乱用治療施設検索ガイド (Substance Abuse Treatment Facility Locator) (800) 662-HELP (4357) (フリーダイヤル、24 時間 英語とスペイン語での治療照会サービ ス) (800) 487-4889 (聾啞者用通信機器) www.findtreatment.samhsa.gov
Hotlines	ホットライン
National Suicide Prevention Lifeline (800) 273-TALK (8255)	全米自殺防止ライフライン (National Suicide Prevention Lifeline) (800) 273-TALK (8255)
SAMHSA National Helpline (800) 662-HELP (4357) (English and Español) (800) 487-4889 (TDD)	薬物乱用・精神衛生管理庁全米ヘルプライン (SAMHSA National Helpline) (800) 662-HELP (4357) (英語とスペイン語) (800) 487-4889 (聾啞者用通信機器)
Workplace Helpline (800) WORKPLACE (967-5752) www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm	ワークプレイス・ヘルプライン (Workplace Helpline) (800) WORKPLACE (967-5752) www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm
Japan Based Resources	日本を本拠地とする相談窓口
Japanese Society of Certified Clinical Psychologists Hotline for the Care of the Heart Toll-Free: 0120-111-916 Web Site: http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=93 Contact Address: 113-0033 Tokyo-to, Bunkyo-ku, Hongo 2-40-14- 401	日本臨床心理士会 心の相談緊急電話 フリーダイヤル 0120-111-916 ウェブサイ ト: http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=93 連絡先住所 〒113-0033 東京都文京区本郷 2-40-14-401

Tips for Talking to Children and Youth After
Traumatic Events:
A Guide for Parents and Educators

衝撃的な出来事の後で子供たちや若者と話すた
めのアドバイス
親と教育者のためのガイド

<p>Japan Phone Call for Life Federation The website has a list of local phone numbers. Web Site: http://www.find-j.jp/zenkoku.html</p>	<p>日本いのちの電話連盟 全国都道府県のいのちの電話番号一覧 ウェブサイト : http://www.find-j.jp/zenkoku.html</p>
<p>Child Line The website has a list of local phone numbers. Web Site: http://www.childline.or.jp/supporter/ Contact Address: 162-0065 Tokyo-to, Shinjuku-ku, Sumiyoshi-cho 8-5 Akebono-Bashi Coop 2F</p>	<p>チャイルドライン 全国都道府県の電話チャイルドライン 全国都道府県チャイルドライン電話番号一覧 ウェブサイト : http://www.childline.or.jp/supporter/ 連絡先住所 : 〒162-0065 東京都新宿区住吉町 8-5 曙橋 コーポ 2階</p>



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov