

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

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。

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あっても、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。

米国を本拠地とする相談窓口

米国西部

アジア 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

アジアコミュニティ・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：http://acmhs.org

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

アジアパシフィック・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

ハワイ違法薬物追放連合

(Coalition for A Drug-Free Hawaii)

1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259,
Honolulu, HI 96817

電話：(808) 545-3228

ウェブサイト：www.drugfreehawaii.org

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。

就学前の児童

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。

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、「おぼけ」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。

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。

就学前後の児童

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。

思春期の子供

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覚えることがあります。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。

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2の次になりがちです。



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
ウェブサイト：www.amhd.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

ナショナル・アジアアメリカン・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 19th 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
電話：(415) 668-5955
ウェブサイト：www.ramsinc.org

アジア全域共同体連合
(The Union of Pan Asian Communities)
1031 25th Street, San Diego, CA 92102
電話：(619) 232-6454
ウェブサイト：www.upacsd.com

米国東部

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

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

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.jacl.org
ウェブサイト (英語) : www.jassi.org/
index_E.html

情報提供機関 (クリアリングハウス)

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

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じるためです。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。

支援方法

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、頻繁に抱きしめたり、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。

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。

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。

衝撃的な出来事後で子供たちと話すためのアドバイス

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。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。
- 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、子供のそばにいないようにしましょう。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。

全米アルコール・薬物情報センター
(National Clearinghouse for Alcohol and Drug
Information (NCADI))
P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345
(800) 729-6686 (英語とスペイン語)
(800) 487-4889 (聾唖者用通信機器)
www.ncadi.samhsa.gov

治療機関の検索ガイド

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 (聾唖者用通信機器)
www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

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 (聾唖者用通信機器)
www.findtreatment.samhsa.gov

ホットライン

全米自殺防止ライフライン
(National Suicide Prevention Lifeline)
(800) 273-TALK (8255)

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 (聾唖者用通信機器)

ワークプレース・ヘルプライン
(Workplace Helpline)
(800) WORKPLACE (967-5752)
www.workplace.samhsa.gov/helpline/
helpline.htm

日本を本拠地とする相談窓口

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/
infonews/detail?no=93
連絡先住所
〒113-0033 東京都文京区本郷2-40-14-401

日本のいのちの電話連盟
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/

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

- 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。持つ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。
- 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。
- 子供たちが悲しいことを目にするの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。

話すだけでは充分でない場合

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。

- 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。
- 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。
- 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は割り切るとよいかもしれません。
- 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。

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。