

子どもに災害をどう伝えるか：非常事態の中、子どもと話し、心を支えるために

災害について子どもにどう伝えるか、ショックやトラウマを受けた子どもの心をどう支えたいのか。大人自身が、そして社会全体が大変なときに、容易なことではありません。でも、私たちにできることはたくさんあります。将来を担う子どもたちのために、一緒にがんばりましょう。

1) テレビを消しましょう

必要以上にテレビでニュースを垂れ流しにするのはやめましょう。できる限り、他の情報収集手段を駆使し、子どもがいないところでニュースをチェックしましょう。大人には「同じ映像を繰り返し流しているなあ」と一目瞭然のことでも、子どもは、今も怖いことが続いて起こっているのかと受け止めます。また距離感が分からないので、危機を自分のごく身近なことと感じてしまいます。テレビからの情報で子どもがトラウマを受ける可能性を考慮して、慎重に判断しましょう。

2) まずは安心させて

子どもは様々な形で不安を表現します。甘えん坊になり何かにつけてぐずぐずしたり、一人で寝るのを怖がったり、逆に反動的になったり。中にはお漏らしをしてしまったり、頭痛や腹痛を訴えるといった、実際に身体的な変化や痛みとして現れることもあります。たくさん抱っこしてあげたり、一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

そして、子どもがかけがえのない存在であることや、その子を守るために全力を尽くしている、といった、言わなくても分かっているだろう、当然のことも、ときにはきちんと言葉で伝えてあげることが大事です。言霊という通り、言葉にして伝えることにより、子どもにより強い信頼感、安心感を与えます。

3) 子どものそのままを受け入れる

子どもの気持ち、考え、疑問、反応、すべてをそのまま受け入れ、認めてあげましょう。オープンで受容的な雰囲気を作り、子どもが何でも話したいことや聞きたいことを表現できるようにします。しかし、まだ話したらない子に無理に話させることは逆効果になることもあります。特に今の一瞬一瞬を生きている幼児の心は夢の中のよう流動的で、大人のように記憶や感情を心に溜めていないこともあります。

後述しますが、子どもは絵を描いたり、ごっこ遊びをしたりして、気持ちを表現し、心を癒していることもあるので、話すことだけにこだわらず、トータルに子どもを受け止める視点を持ちましょう。

4) 子どもが質問してきたときに話をする一番いいタイミング

幼い子どもに甚大な災害について話すのは容易なことではありません。でも子どもが聞いてきたとき、または、子どもが耳にした情報で怖がっているときなど、親としての勝負時という気持ちで、きちんと子どもに向かい合ってあげるべきです。人生で何度もない(あってはならない)重大事件であり、親子関係にとっても決定的瞬間のひとつです。子どもの性格や考え方、反応の仕方などを一番分かっている親が、真剣に心を込めて語ることが何より大事です。テレビまかせ、先生まかせでは子どもの不安が増大するばかりです。

5) 細かい科学的説明や恐怖をおおるような視覚的イメージは避け、シンプルな叙述で

大丈夫だと嘘をついたり、事態を無視・軽視するような態度は、子どもは直感的に偽りを感じます。事実をその子に分かる言葉で説明してあげましょう。子どもは天性の回復力、順応性、前向きな明るさを備えており、大人の想像以上に強い芯を持っています。その強さを信じて、真摯に向き合えば、必ず子どもは応えてくれます。

6) 希望が持てるような終わりに

警察や消防隊員らが懸命に働いてくれているとか、県外・海外からも援助が来ている、みんなで力をあわせてがんばっている、というようなポジティブな情報を伝えて、ハッピーエンディングとは行かないまでも、落胆や恐怖よりも復興や希望に焦点を置いた終わりにします。語る大人にも力を与えてくれるはずです。

7) 何度でも繰り返して

大人の話が分かりにくい、信じがたいという場合、繰り返し聞いてくる子どももいるでしょう。何度でも繰り返し答え

子どもに災害をどう伝えるか：非常事態の中、子どもと話し、心を支えるために

てあげてください。同じ話を繰り返し語られることで安心し、少しずつ消化することができます。

8) リズムを取り戻す

お話に限らず、子どもはすべてにおいて繰り返しが好きです。大人も毎日の日課・習慣が崩れると不安が増し、体調にも影響します。可能な限りこれまでと同じリズムを取り戻しましょう。何がなくとも、おはよう、いただきます、ごちそうさま、などの挨拶だけはできます。生活が激変してすべてが流動的な場合は、朝に子どもと一緒に身体を動かす、食事の前にみんなで手を合わせる、黙想するといった新しい習慣を取り入れて、毎日繰り返すことでリズムが生まれ、子どもが安心できる心の基地の役割を担ってくれます。嵐の海から見える灯台の灯りのように、私たちの心を導いてくれるでしょう。

9) 子どもが遊べる場を

子どもの仕事は遊びです。通常なら当たり前のことですが、非常事態の中、遊びなど考えもつかないかもしれません。前述のように、子どもは未消化の経験や感情を、絵に描いたり、ごっこ遊びとして繰り返して、表現することができます。一時的でも遊びに没頭し、遊びきることにより、身体を動かし、気持ちを表現し、心身ともに平常の状態に近づけることができます。状況の許す限り、子どもが子どもでいられる時と場所を用意してあげてください。特別なものは要りません。その昔、石ころ一つで遊んだ遊びを教えてあげてください。紙と鉛筆があれば絵をかいてもいいよと渡してあげてください。

10) 子どもと一緒に“仕事”をする

募金をする、お手伝いをする、祈るなど、ほんの小さなことでも、具体的で、意味のある活動に子どもを招き入れてあげましょう。普段から、まだ小さくて力も弱いことを日々感じている子どもたちです。だからこそ、自分でも何かできることの喜びは大きく、その積み重ねがさらなる成長を促します。ただ、無理にさせても逆効果なので、子どもが自発的にやりたいという気持ちを大事にしましょう。

11) お話の世界に浸らせてあげる

悲しみや困難を乗り越える内容の昔話や勇気を題材にした童話などはふさわしいお話だと言えるでしょう。今、そのようなお話を探し、集めようと仲間に声をかけています。ただ、お話の内容も大事ですが、さらに大事なものは、あたたかく落ち着ける雰囲気を作り、語り手が安らかな心で語ることです。そうすることで、お話の魂を感じ、叡智、安らぎ、癒しをお話から得ることができるでしょう。もし、普段から子どもが聞きたがるお話があれば、それが第一候補です(私の娘は自分が赤ちゃんだったころの話の聞くのが何より好きです)。また、お話以外でも、歌や、くすぐり遊びなど、子どもが好きで、元気と笑い声がでてるものが、その子にとって今何よりも必要だと言えるでしょう。

12) 大人がお手本に

子どもは真似をする生き物。大人を鋭く見ていて、そのまま真似をします。実際の行動もさることながら、大人同士の会話、心の持ち様まで、すべてです。だからといって、子どもの手前、取りつくりたり、無理に背伸びをせよというわけではありません。未曾有の災害に遭い、大人も恐怖や不安を感じながら、それでも希望を失わず立ち向かっている、そのままの姿に子どもは勇気づけられます。失敗もするし、後退することもあるけれど、人間として向上しようと精一杯努力を続ける大人の姿、それを子どもは手本として学び、栄養として育ちます。

この点について、私の恩師である、Susan Weber が、優しく勇気づける言葉で語ってくれています。ぜひお読みください。<http://www.sophiashearth.org/images/PDF%20s/Japanese-How%20Do%20I%20Find%20%20Create.pdf>

親としての直感を信じ、勇気を持って行動できますように。そして、子ども達の明るい笑顔が一日も早く戻ることを祈ってやみません。

丹羽博美

子どもに災害をどう伝えるか：非常事態の中、子どもと話し、心を支えるために

参考：執筆にあたり、下記の情報を参考にしました。

米国精神医学協会のウェブサイト

<http://www.healthyminds.org/More-Info-For/Children/Talking-to-Children-about-Natural-Disasters.aspx>

ニューヨーク大学精神医学科小児研究センターのウェブサイト

http://www.aboutourkids.org/articles/talking_kids_about_world_natural_disasters

Mr.ロジャース(教育者、アメリカで30年以上続いた子ども番組の製作者兼ホスト、作詞家)のウェブサイト

<http://www.fci.org/new-site/par-tragic-events.html>

グリーンメドウウォルドルフスクール(米国ニューヨーク州)幼稚園教諭、アンドレア・キャンバデラ先生、及び、故郷福井の恩師、加藤浩子先生にお話をお聞きして