

## 保護者のための災害後のストレスマネジメント

### 子どもや青年がどのような心理的問題を抱えるかを予測することは困難です...

災害\*後の死や破壊が与える衝撃度を考えると、子供や青年とのコミュニケーションには特別な注意が必要です。物理的な安全と安心は最優先事項です。

子どもや青年がどのような心理的問題を抱えるかを予測することは困難ですが、以下の管理計画が困難や障害を最小限に抑えるのに役立つかもしれません。

- 災害に対するあなたの反応は、子どもの反応に影響を与えますので、子どもと話す前に、あなた自身の反応について他の大人と話し合うことが有益です。
  - 起きた出来事について、包み隠さず、正直に子どもと話し合しましょう。子どもは断続的に話をしたがるかもしれませんが、より低年齢の子どもには、具体的な情報を繰り返し伝える必要があるかもしれません。
  - 子どものそばにいきましょう。
  - テレビやその他の情報源において、災害や被災者についての情報の量を制限しましょう。
  - 子どもとは、災害に関する自分の気持ちや状況についてだけでなく、子どもの好きなことや話したいことも会話ししましょう。日常生活の出来事について話すことは、健康に過ごすために大切です。
  - 可能な限り日常生活を維持しましょう。今は新しい習慣を取り入れる時期ではありません。子どもにとって、学校や寝る前のお話などの慣れ親しんだ場所や活動は、安全で正常であると感じるための重要な要素です。
  - 夕食や夜の活動の計画をさせるなど、子どもに家庭内での主導権や主体性を
- 持たせるようにしましょう。
  - トラウマに対する反応の仕方は、子どもそれぞれに違います。すべての子どもが同じ反応をすると考えることは勧められません。子どもの話にしっかり耳を傾けましょう。
  - 子どもに「災害はあなたのせいではない」ことを保証しましょう。
  - 年長の子どもや青年は「かき乱された」と感じるかもしれません。自分の行動を理解させ、制限を設けるのを助けることが効果的です。
  - 子どもによっては、トイレがうまくできなくなったり、一人で眠れなくなったりするなど、小さい頃の行動に戻る反応が起こることもあります。これらの反応に対しては寛容に接し、理解を示すようにしましょう。
  - 子どもが被災者や状況を自分自身のこととしてとらえたり、同一視したりする程度を調整できるようにしましょう。子どもには、子どもたちが安全で、大人と一緒にいることを思い出せるように関わりましょう。
  - 子どもが被災者と自分を過剰に同一化するのを減らせるよう、災害に関する具体的な情報を伝えましょう。

※監訳注：本文における「災害」とは、人的災害（紛争・テロ等）、技術的災害（輸送災害・産業事故等）、自然災害の全てを含みます。

発行：2022年3月8日

翻訳：小室葉月（帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科）

監修：高橋晶（筑波大学医学医療系災害・地域精神医学講座）、重村淳（目白大学保健医療学部）

原文：Post Disaster Stress Management for Parents

原文発行者：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA. [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。



Center for the Study of Traumatic Stress  
Department of Psychiatry  
Uniformed Services University  
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)