

危機的状況下で子どもが示す一般的な反応

危機的な出来事に直面した子どもたちは、大人とは異なる反応や考えをします。また、成長段階によって必要とする支援も異なってきます。ただし、年齢には個人差があります。

0~3歳
くらい

0~3歳くらいの子どもたちは、何が起きたのか理解できず、ただただ親や養育者にしがみついたり、離れなくなったり、以前は怖がらなかったことを怖がる場合があります。睡眠や食事行動に変化が起きたり、より幼い行動に戻ることがあります。

4~6歳
くらい

4~6歳くらいの子どもたちは、親や養育者(主たる愛着対象)の反応を見て、事実を推測します。また、想像力豊かな内面を持っていて、想像的な考え方をすることがよくあるため、**悲惨な出来事を自分のせいだと考え、現実がないことを言い出す**こともあります。

7~12歳
くらい

7~12歳くらいの子どもたちは、起きた出来事について**同じ言葉や方法で繰り返し話したり、起きた出来事(例えば、地震ごっこなど)を遊びの中で表現したり**することがあります。これらは、子どもの自然なストレス対処方法の一つでもありますので、無理に止めずに見守り、良い結果に導けるよう接してください。

13歳以上
くらい

13歳以上くらいの子どもたちは、自分の考えとは異なる他者の考えも理解できるようになり、緊急時の深刻さを自分の視点からだけでなく、他者の視点からも理解できるようになります。強い責任感や罪悪感もこの年齢の子どもによくみられる感情で、自滅的な行動をとったり、他者を避けたり、攻撃的な行動が増したり、現在や将来に対して大きな望みを持たなくなるのもよくみられる反応です。**社会に適合するために、より仲間を頼る**ようになります。

これらは緊急時に子どもが一般的に示すストレス反応です。

できる限り、子どもたちの日課や習慣を保ち、子どもたちが安心して遊んだり、学んだり、休息したり、家族や友達と過ごせる機会や場所をつくりましょう。また、ストレスを抱えた子どものケアをする親や養育者を支えることも大切です。親や養育者を尊重し、彼らが自分自身で子どもの世話をし、より良いコミュニケーションが取れるようにサポートをしましょう。

公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

〒101-0047 東京都千代田区内神田2-8-4 山田ビル4F TEL:03-6859-0070 MAIL:pfa@savechildren.or.jp

緊急下の子どもの心のケア

P F A

子どものための心理的応急処置

Psychological First Aid for Children (PFA for Children)



災害などの緊急時、
あなたはどのように
子どもに声をかけますか？

子どものためのPFAとは

災害時などに、ストレスを抱えた子どもの心を傷つけず、適切に対応するために。

見る・聴く・つなぐの行動原則を基本とした、誰もがができる心の応急手当です。

「子どものためのPFA」には
次のようなことが含まれます。

- ▶ ニーズや心配事を確認する。
- ▶ 支援が必要と思われる子どもに寄り添う。
- ▶ 安心して落ち着けるよう手助けする。
- ▶ 子どもの話を聞く。
- ▶ 基本的ニーズ(衣・食・住)を満たす。
- ▶ 被災した子どもたちと養育者を、情報や公共サービス、社会的支援につなぐ。
- ▶ さらなる危害から保護する。
- ▶ 自分で問題に対処できるよう手助けする。

「子どものためのPFA」とは
このようなものではありません。

- ▶ 専門家にしかできないものではありません。
- ▶ 専門家が行うカウンセリングや医療行為ではありません。
- ▶ 何が起こったのかを分析させたり、起きた事を時系列に並べさせることはありません。
- ▶ 子どもの感情や反応を無理に聞き出すことではありません。

国連や人道支援機関が参加するIASC(Inter-Agency Standing Committee:機関間常設委員会)によるガイドラインでは、緊急下の心のケアを表現するために、精神保健と心理社会的支援と併記しています。セーブ・ザ・チルドレンの心のケア活動は、この心理社会的支援にあたります。

見る -Look-



聴く -Listen-



つなぐ -Link-



1 安全確認を行う

周辺をよく観察し、損傷した道路、崩壊する恐れのある建物、火事や洪水の危険がないかなど、潜在的な危険性に注意をすることが必要です。また、常に皆さん自身の安全を確認するようにしてください。

2 明らかに緊急の対応(基本的ニーズ)を必要としている子どもがいないか探す

- 重傷を負い、緊急医療を必要としている子どもやその家族はいないか?
- 飲料水や避難場所、衣類の替えなど、基本的なニーズをすぐに満たす必要のある子どもはいないか?
- 差別や暴力から保護されるための基本的なサービスや特別なケアを必要としている子どもはいないか?

3 深刻なストレスを抱えている子どもがいないか確認する

(注)現地で利用可能な支援やサービスを事前に調べてから、支援にあたりましょう。

1 支援が必要と思われる子どもに寄り添う

- 優しく、ゆっくり、穏やかに話しかける
- 目線が子どもと同じ高さになるように身をかがめたり、しゃがむ

2 子どものニーズや心配事について尋ねる

- ストレスを抱えた子どもやその家族と初めて接する際は、まず今のニーズや心配事についてたずねる

※ただ、深刻なストレスを抱えた人は今何が必要なのかについて冷静に説明することが難しい場合もあるということには注意してください。

3 子どもの話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

- 子どもが出来事について話したがっている場合には、耳を傾ける
- 話すことを無理強いらしたり、根掘り葉掘り何が起こったのか聞かない
- うなずいたりするなど相手の話を聞いていることを示し、子どもが言ったことを批判せず、話に集中する

人

子どもと家族をつなぐ

災害後等にストレスを抱えた子どもの多くは、危険な状態から抜け出して安全を感じ、家族と共に過ごし、基本的ニーズが満たされていくと徐々に回復していきます。

さらなる支援が必要な子どもは専門家につなぐ

子どもの中には、自分だけでは上手く対処できず、さらなる支援を必要とする子どももいるでしょう。さらに専門的な支援が必要となる子どもは、例えば次のような子どもたちです。

- 依然として強いストレスを抱えている
- 日常生活に支障をきたしている
- 人格や行動に大きな変化が起き、それが継続している
- 自分自身や他者を傷つけるリスクがある

こういった子どもたちは、専門家(医師、保健師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士など)につなぐてください。**少し気になるなと思った子どもは自分だけで対応せず、専門家へつなぐことが大切です。**あくまでもできる範囲で支援をしましょう。

物

子どもや家族の衣・食・住・医療などの基本的ニーズに対し、適切な支援が受けられるようサポートする

情報

正確な情報を提供する

ストレスをもたらす出来事が起きた際、最もつらいことのひとつは、自分自身や大切な人の安全や健康状態について不安を抱えたり、心配したりすることです。子どもやその家族の多くは次のことについて情報を求めます。

- 何が起こったのか
- 自分たちの安全
- 必要な援助や物資を得る方法
- 影響を受けた大切な人びと
- 自分たちの権利

提供する情報の出所と、どれほど信頼できるものかを必ず説明し、自分が知っていることだけを伝え、思いつきや気休めを言わないようにしましょう。また、守ることができない約束は決してせず、むやみに希望を与えるようなことは言わないことが大切です。

子どもやその家族に支援を約束した場合は、必ずフォローアップを行う

自分がボランティアなどで、短期間被災地に入る場合は、継続的に支援できる人や機関につないでください。