

保護者の方へ

このたびは、突然の出来事に、大きなショックを受けられていることと思います。
また、お子さまのこころやからだへの影響についても、心配をされていることでしょう。

できるだけ、お子さまに寄り添い、安心させてあげることが大切です。
そのためにも、お子さまのこころやからだの状態について、次のことをご理解ください。
そして、お子さまにも、それを伝えてあげてください。

ご家庭や学校のなかで、徐々に安心感を取り戻していくことが、回復の第一歩となります。

-
- ☛ **突然の事件や事故によって、こころやからだにさまざまな影響があらわれます。**
 - 1、心身面の変調は、事件・事故が起こったときによく見られるものであり、
正常な反応といってよいものです。
 - 2、出来事を思い出させるものなどにより、一時的に心身の具合が悪化しても、
ほとんどの場合、時間の経過とともにこれらの症状は軽減していきます。
 - 3、家庭と学校で 子どもの様子が違うことがあります。学校の先生と
連絡を取ることで、子どもの様子が把握しやすくなります。
-

子どもによくみられる こころやからだの反応について

- ☛ 現場を目撃したという衝撃がある場合、何らかの刺激によって(たとえば血を見たりしたこと)、急にその時の場面が映像として浮かんできたりすること(フラッシュバック)があります。また夢にその場面が出てきたりすることがあります。
- ☛ 出来事を思い出させるようなもの(物、場所、人物など:例えば血、現場付近、加害者に似た人)に対して、それを避けたり、近づけなくなることがあります。そういう場面では、フラッシュバックを起こし、じっとして凍りついてしまったり、パニックになることがあります。
- ☛ 家庭や学校で、なんとなく落ち着かず、そわそわしていたり、物事に集中できなかつたり、怒りっぽくなったりすることがあります。
- ☛ 感情がなくなったような感じがして、楽しんだり、悲しんだりできにくくなったり、なんとなく現実感が持てなかつたりします。
- ☛ 赤ちゃんがえりして、これまで自分でできていたことを自分ではやらずに、保護者に手伝わせたり、まわりついてきたりすることがあります。

- 一人で眠れなかったり、一人で外出できなかったり、夜尿がでたり、食欲がなくなったり、よく眠れなかったりすることがあります。
- 自分が事件や事故を起こしたように思い込んで、「自分のせいではないか」と罪責感を持つことがあります。また、それにより「自分なんて生きてはいけないんだ」など思うことがあります。
- また同様な事件や事故に巻き込まれるんじゃないかという不安を持つことがあります。
- これまでのように安心してすごせなくなり、何をしても失敗してしまうかもしれない、危険な目にあうかもしれない、と心配になることがあります。おどおどしたり、びくびくしていることがあります。
- 身近な人や、親しい人に対しても、信用できなくなる場合があります。
- 身近な人が亡くなったこと場合、その事実に関して、自分の心の中でどう整理つけていいのかわからなくなることがあります。うまく悲しめなかったり、亡くなった人への怒りの感情をもつことがあります。
- 自分なんてひとりぼっちだ、という気持ちでいることがあります。

お子さまへのかかわり方

- お子さまへのかかわり方として一番大切なことは、よく話を聴いて、共感してあげることです。お話は、お子さまのペースで、ゆっくり聴いてあげましょう。
話すことで、安心できたり、「今は大丈夫なんだ」と思えることが重要です。
だっこをしてあげたり、背中を軽くたたいてあげるなど、スキンシップをとりながら、「そうだったんだね」などと言って、安心して話せる場をつくってあげてください。
- 出来事の事実について、尋ねてくることもあるかもしれません。
その場合は、できるだけ事実を簡潔に話すことが望ましいですが、さまざまな事情があるときには、学校の先生や親戚の方など、身近な方とよく相談しながら考えてください。
- お子さまに、上記のような症状が2、3ヶ月経ってもよくなる場合、むしろ不調になっているときには、病院やクリニックへ連れて行ってください。
- また、保護者の方自身のからだや心も、とても疲れてしまうものです。
ふだんよりも休養をとるようにして、気になることがあったら、気軽に病院や相談機関を利用されてはいかがでしょうか。まずは保護者の方が安心感を取り戻し、落ち着いて過ごされることが、お子さまによい影響を与えます。