

## CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2022年3月15日 15時15分～15時40分



春の防災キャンペーン特別編～災害時の子どもを守る～

—鈴木先生、こんにちは。

こんにちは。よろしくお願いします。

—お願いします。こちらのコーナーでは、子育てに関するお悩みや役立つ情報を鈴木先生に毎回伺っているんですが、今回は春の防災キャンペーン特別編とし、災害時の子どもたちへの心身のケアについて鈴木先生に伺っていきます。

まず、災害ってというと、日本だと津波や地震ですね。急に家が大きく揺れて、倒れるとか、津波で何もかも流されたりして、日常が失われるという、非常に怖い体験をしますよね。また、家を失ったり、親兄弟、友達が亡くなるなどの喪失体験をします。三つ目は生活の場所が一時的にでも自宅から避難所になったり、生活の変化があるんですね。これらの恐怖体験、喪失体験、生活の変化で、とても大きなストレスが子どもにかかります。

—なるほど。それで、災害が発生した際に、子ども達はどんな反応を示すのでしょうか。

体の反応には頭痛や腹痛、めまいや吐き気などがありますね。あとは食欲不振です。声が出なかったり、体の一部が動かないこともあります。また、睡眠障害にもなります。寝付けないとか、まとまって眠れず目覚めちゃうとか、悪夢を見たりとか。あとは夜尿(お漏らし)ですね。

心の反応には、ぼーっとしたり、表情が少なくなったりですね。うつ症状にもなりませんが、気分の落ち込みや無気力、イライラして暴れる、泣き叫ぶなどです。そわそわして落ち着かないとか、ちよっとした刺激で突然興奮したり、過剰な反応をすることがあります。また、自傷行為もあります。

小さい子どもだと退行現象が見られることがあるんですね。よく「赤ちゃん返り」といいます。親にべたべたしてついて回ったり、おしゃぶりしたり、聞き分けがなく、わがままな言動など、小さな子のような行動をするんですね。これらの反応を示す子もいるし、全く何も感じてないように見える子どももいて、本当に様々な反応が見られます。

—今聞いただけでも、心体で多岐にわたって色々な変化が見られるわけですね。実際、東日本大震災や阪神淡路大震災でも、その後の「心のケア」という言葉をニュースなどでよく耳にしました。様々な反応に対して、どう対応していったらいいのかを今日はお話を伺いたいと思います。

今お話したのは主に急性期の症状ですが、大体四、五週間で収まると言われています。それは支えてくれる親と一緒にいてくれたり、元の生活に戻れる目処がついたり、安心感がしっかりと確立されていくからですね。PTSD(心的外傷後ストレス障害)という言葉聞いたことがあると思いますが、災害体験がトラウマになって、災害後一カ月以上経っても、ストレス症状が出ていると、PTSDと考えられます。トラウマとして長期化してしまうこともありま。例えば、睡眠障害など一年も二年も続いたり。何も感じてないように見えた子どもが、数ヶ月ぐらい経ってから、フラッシュバックやうつ症状が出てきたりする子もいるんですね。長期化すると治療が難しくなりますね。

急性期の一カ月にできることは、子どもを安心させることです。それは親でも支援者でも学校の先生でも、近所の人でもできます。まずは「ここにいれば大丈夫」「みんなが守ってあげるから安心していい」ということを伝えることです。他にはスキンシップですね。「だっこだっこ」と赤ちゃん返りしたら、それに十分応えてあげることです。また、具体的な見通しをつけることも大事です。例えば、今日の予定や今後の予定がしっかりと決まっても、決まっているところまでしっかりと伝えてあげる。「ご飯は何時ぐらいになりそうだから、友達といつぐらいになったら会えて遊べるのかなですね。子どもにとって遊びはとても大事なことで、遊ぶ場所を確保してしっかりと遊ばせることができます。子どもが安心してやすいです。

—子どもは見通しがつくことが、安心に繋がるんですね。

そうですね、すごく大事なことですね。

—子どものケアも一番身近な家族がするのが一番いいとは思っていますが、ただ大人も自分自身のことが大変すぎて、なかなか子どものケアまで行き届かないこともあると思います。

そうですね。大人だって同じ体験をしていますからね。ただ大人は子どもと違って、最初は「自分が何とかしなくちゃ」「自分が子どもを守らなくちゃ」という気持ちで、高揚しているんですね。そう思いませんか。

—確かに、そうなのだと思います。

そして周りの大人たちと協力する場面が多いので、繋がりができやすいですね。それが心の安定に繋がります。大人はどちらかというと状態が安定した後、ほんと疲れが出たり、仕事やお金のことなど現実と直面して気分が落ち込みやすくなりますね。

—そう言われますね。発災後のメンタルの状態をグラフで見ると、最初は上向いていたのが、一定の期間を置くとマイナスに変化していくのを見たことがあります。

ですから、子どもの話に戻ると心の問題が長期化したり、後から出てくる子は、親の状態が悪いことが多いみたいです。例えば、親が失職してお金の問題があったり、引っ越しが多かったりで親が鬱になったり、アルコール中毒になる方も結構いらっしゃいます。中には自殺してしまうこともあり、そういう辛い経験がお子さんの不登校や引きこもり、うつ病の発症につながったりします。このように様々な問題を長期にわたって経験することがありますので、この災害のメンタルケアというのは、急性期だけではなく、長期的な影響についても心に留めながら、親にも子にもケアが必要なんだと思いますね。

— 実際本当に苦労されている方がまだいらっしゃると思うんですけども、子どもの SOS に は 具体的 に どういうものがあるんですか？

眠れないとか、ご飯が食べられない、ぼーっとしているなどは、急性ストレス反応で、よく話を聞いてあげるなどが必要ですね。あと子どもが自分の不安を克服しようとして行う遊びがあるんですね。大人からすると理解しがたいものだと思うんですけど、「こころ遊びで」地震「こころ」や「津波「こころ」」「生き埋め「こころ」」「放射線測定器「こころ」」などがあるんですね。

— これは実際にあったんですか？

はい、実際にあったことなんです。「放射線測定器「こころ」」は東日本大震災の時ですね。大人から見ると不謹慎じゃないかと思われるでしょうし、腹が立つ方もいらっしゃると思います。ですが、子どもはそういう遊びを通して不安を克服しよう、乗り越えようとするんですね。子どもは自分の感じたことや思ったことを言葉で表現するのが難しいので、遊びを通して表現します。でも、親からすると「そんなことするんじゃないやありません」と言いますよね。だけど、子どもが遊びの中で表現する場所を確保して、十分らせてあげることが大事なんです。

— 知識として持つておかないと、「被害にあった方のごことを考えたら良くない」とかでしょう。やめましょうね」というのが普通の大人の考え方ですよ。子どもの発想というか、考えの中では違うんですね。今お話にあったような思いから、「こころ遊びをこころ」や「こころ」や「こころ」。

そうですね、私たち大人は不安な時、人に話を聞いてもらいますが、それがうまくできない子どもは、遊びを通して不安を解消しようとするところがあるんですね。

— 「これを知らないと周りの大人達は注意するし、自分の子どもがしたら」なんてひどいことをのぞいてしまったの？ あなたの優しい気持ちはずいぶん行ったの？」「こころ」や「こころ」を壊すと思います。「これは性格の問題じゃないんですね。」

誰でもやるものなんですね。だからその時は、「すごく怖かったね」とか、「大変だったね」と声をかけ、怖かった気持ちや不安な気持ちを受け止めてあげるのが大事ですね。

―避難所生活の中で、自分の子どもがそういう遊びをしている。その近くで、例えば家族を災害で亡くされて辛い思いをしている方がいたとしたら、その方々が子どもの「この遊びを見てどういう気持ちになるか」ということを考えると、非常に難しいと思うんですね。どうしたらいいのでしょうか。

そうですね。子どもの遊び場を一日も早く確保してあげることがとても大事なんです。大人は話したり、体を動かすことでストレスを発散します。子どもも走り回ったり、遊ぶことでストレスを発散できます。災害時の報告書を読むと、子どもに大事なのは個別のカウンセリングなどではなく、遊び場であるというのが共通の見解です。それが子どものメンタルケアとして一番有効であるよ。

―遊びから子どもにとって学びますもんね。友達との付き合い方とか。今、避難所のゾーン分け、エリア分けが必要だという話をよく聞きますよね。今までは非常時はとにかく身の安全確保が第一優先でしたが、その中でちゃんとした暮らしをしていくからにはゾーン分け、エリア分けをするのが大事。まさに遊び場のゾーンを設けるっていうことは必要ですね。

生きるか死ぬかという場なのに、遊ぶのかと思う方もいるかもしれないですけど、「子どもメンタルケアの場所」という位置づけで、大事にしてほしいですね。メンタルケアにはカウンセラーと思われがちですが、そのような専門家よりも、急性期には子どもと体を使った遊びを一緒にできる人が必要だと言われています。カウンセリングはずっと後ですね。

―なかなか「こういう話を聞かないと知り得ない」というところがありますね。

―逆に災害時だからこそ、周囲の人の気持ちをいつも以上に気遣おうとしますよね。子どもの感覚やニーズと大人の常識とのずれが出てきてしまいがちですもんね。大人が理詰めで子どもを責めてしまっているよ。

そうですね。あと、大人が災害時の子どものことで理解が難しいのが、自責の念ですね。災害が自分のせいで起こったかと思ってしまう子どもが多いんですよ。大人は「自分だけ生き残って申し訳ない」という気持ちを持つ人がいると聞きます。その考えは理解できます。子どもの場合には「自分のせいで地震が起こった」と思うんですよ。

実際にあったことですが、ある小学生男児が宿題が終わらなかつたので「明日、学校がなくなくなってほしいな」と思って寝たんですね。そしたら次の日に地震が起こって、本当に学校が



潰れてなくなってしまう。それは偶然ですよ。ですが、自分がそういうふう願ったせいで地震が起きてしまったと何年も何年も思い悩んでうつ病になってしまったんですね。大人からするとそんなことあるわけじゃないかと思うんですが、その子は本当にそう思っていたわけですね。

また、幼稚園の子が先生と手を繋いでいて津波が来て、勢いで手が離れちゃったんですね。そしたら、自分は生き残ったけれど、先生は亡くなってしまったんです。それからずっと「自分が手を離してしまったせいで先生が津波にのまれて死んでしまった」と何年も何年も悩み続けていたんです。それも全然その子のせいじゃないですよ。

津波や地震が「自分が悪い子だったから」「自分への罰で起きて、こんなにもたくさんの人を巻き込んでしまった」という考えを持ってしまおう。「自分のせいなんです。ごめんさい」なんて話してくれば、そんなことはないかと否定できますが、そんなこと、子どもが言わないですよ。だから、長いこと心の中で「自分のせいなんだ」と責め続けている。そういう苦しみを子どもが持つこともあると大人が知っているのが、すごく大事なかなと思うんですね。

「確かに「昨日、兄弟で喧嘩したから罰が来たんだ」とかね。子どもの頃って大人が想像しないようなところで実は深く悩んでいたり、引っかけたりする。子育てをしてても感じるんですけど、「いつか」という時どんな声かけというか、大人はどういう接し方をするのがいいんでしょうね。」

もちろん、「あなたはちっとも悪くない」「別にあなたのせいじゃない。誰も悪くないんだ」というようなことを言っておけるのは大事だと思います。また、子どもが分かるようにあれば、どうして地震が起きるのか、どうやって津波は起るのかを科学的に説明することで、自然災害は誰か個人のせいでは起きるものではないと理解させることがいいと思います。

「子どもへの心のケア、体のケアって言いますが、なかなか起こしてみないと分からないところがあったんですが、今、先生の話聞いて疑問点がいっぱい解決された気がします。」

「発災後に「こういった知識を学ぼう」と思っても、他のことで手一杯で絶対無理ですから、今のうちに「こういった知識を身につけて、少しでも理解しておくといい」という時の心構えと云いますが、接する気持ちが変わってくるんじゃないかなと思いますね。」

そうですね。防災グッズを準備することももちろん大事ですが、その時に地震や津波のメカニズムについて学び、それは誰かのせいとか、誰かの罰ではなくて、何年かごとに必ず起るものなんだというところを子どもに教えるのも、災害後の子どものメンタルヘルス対策になるという面もあるんじゃないかな。

「そうですね、ありがとうございます。では、鈴木先生、今後の予定を教えてください。」

親子のための

# フリースペース

**日時** 毎週火曜日・木曜日13:00~15:00

**場所** 白山文化センター（三木町下高岡2150-1）

**対象** 小中学生・保護者

**活動** 卓球、ダーツ、外遊び、パズル、工作  
カードゲーム、映画鑑賞、おやつ作りなど

**相談** 保護者がスクールカウンセラーや小児科医  
に無料で相談できます（要予約）

～お問い合わせ～  
NPO法人親の育ちサポートかがわ  
Tel: 087-891-2465（香川大学医学部内 鈴木）  
Mail: oyasapo\_kagawa@yahoo.co.jp



三木町の白山文化センターで学校に行かない子どものためのフリースペースをやっていますが、同時に無料子育て相談もしております。対面でも電話でも相談を受け付けています。親サポかがわのホームページの「お問い合わせ」相談メニューがあるので、そこから申し込みください。鈴木が相談に乗らせていただきます。

「火曜日と木曜日という日は今日も？」

そうですね、一時から三時でしております。第三火曜日以外で、お申し込みください。

「気になる方は是非ご連絡してみてください。鈴木先生、今月もありがとうございました。」

ありがとうございました。