

子どもの心に寄り添って

～被災した子どもの心のケア～



NPO 法人キッズドア

震災によって、
将来の夢や希望を失わないように。
キッズドアは、
一刻も早い復興を願って、
東北のみんなを応援します。



「子ども」と「親」、
良い関係を築くために

震災による暮らしの変化のなかで、子どもを持つ親の心配や不安はとても大きく、復興とともに暮らしが平穏になりつつあっても、子どもたちの様子の変化は気になるものです。

子どもと接するには、とてもエネルギーが必要で、1日終わる頃にはヘトヘト。疲れを持ち越すと、子どもの行動に対して冷静に対応できないことがありますが、心の充電ができていると、子どもとの関わりもよい方向に生きていきます。親もがまんしすぎず、ほんの短い時間でも、自分のリフレッシュやリラックスのための時間を持つように心がけることは大切なことです。

つらい目にあった子どもたちに対し「なんとかしてあげたい!」と思う気持ちが強ければ強いほど、自分と子どもが重なりあってしまうことがあります。子どもも親も自分を取り戻し、自分らしさを認識するためにも、ゆっくりと呼吸したり、気持ちを日記に書いたり、心許せる人と話をしてみるなどして、自分をいたわることを心がけましょう。



2011年12月25日発行

発行/特定非営利活動法人キッズドア

東京 〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-2-14 日本橋KNビル 4階 TEL:03-5201-3899 FAX:03-5201-3712

東北 〒980-0804 宮城県仙台市青葉区大町 2-6-27 岡元ビル 7階 フラスコおおまち内 TEL:080-3341-3336



この冊子はオートレース場の売上金の一部を使った補助事業「RING! RING! プロジェクト」の助成金により作成されています。

監修：佐藤信一

特定非営利活動法人 東京シューレ スタッフ
国際子ども権利センター 元事務局長

本田涼子

日本プレイセラピー協会 理事
心理カウンセラー

構成・編集：岡本美架

マンガ：ぼうごなつこ

題字・デザイン：中村多美子

この冊子の幼児期・児童期の対応やかかわり方については、日本プレイセラピー協会 (<http://www.ja4pt.org/>) が被災地で行っている研修内容を参考にしています。



子どもの心に寄り添って ～被災した子どもの心のケア～

Contents

1. 夜眠れない	p4-5
2. 赤ちゃん返り	p6
3. 何もする気になれない	p7
4. 不安を口にしない	p8
5. 被災時を思い出して怖がる	p9
6. イライラ攻撃的になる	p10-11
7. 被災を再現する遊びをする	p12-13
8. 非行・問題行動	p14
9. 親に気をつかう・罪悪感	p15
10. 無気力・無関心	p16
お母さんのセルフケア	p17-18
子どもの生きる力を信じて	p19-20
子どもの気持ちの受け止め方	p21
相談機関	p22
子どものあなたへ	p23



子どもの気持ちに気づき、寄り添い、
上手に関わるために

二〇一一年三月十一日、

日本人にとって忘れられない日となりました。

一瞬で大切な人を亡くし、大事なモノを失くした、子どもたち。

住み慣れた土地を離れなければならなくなった子どもたち。

東日本大震災によって子どもたちの暮らしも一変しました。

「震災によって、将来の夢や希望を失う子どもを一人も出さない！」

キッズドアは、子どもたちが元気を取り戻し、

夢や希望を抱きながらいきいきと生きることができるよう、

という願いを込めて、このブックレットをつくりました。

子どもによく見られる様子から

気持ちを読み取るヒントを掲載しました。

子どもの心のケアは、震災から半年以上過ぎた時期からが重要です。

自分の気持ちをうまく言い表せない子どもたちの気持ちに気づき、

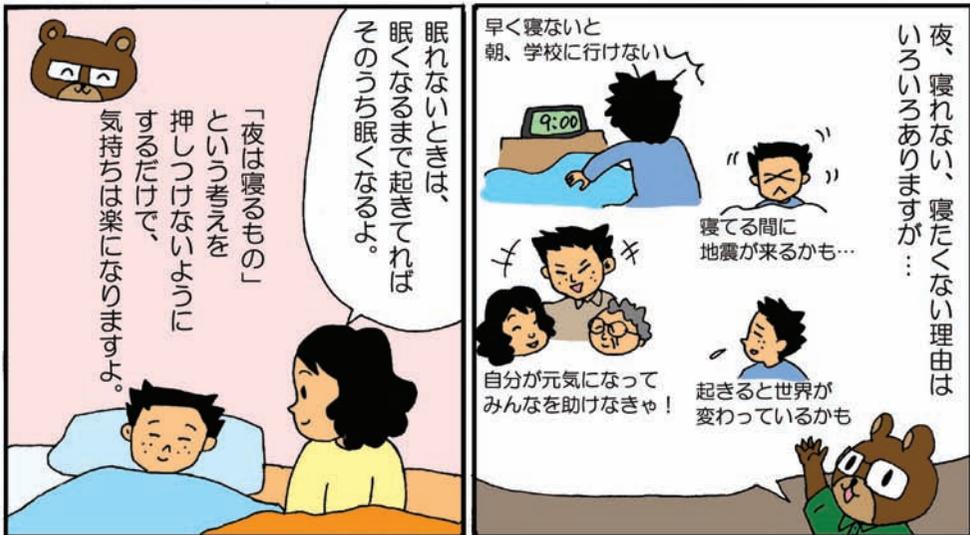
寄り添い、関わりを深めるヒントを共有しながら、

子どもや家族が笑顔を取り戻すことを願っています。

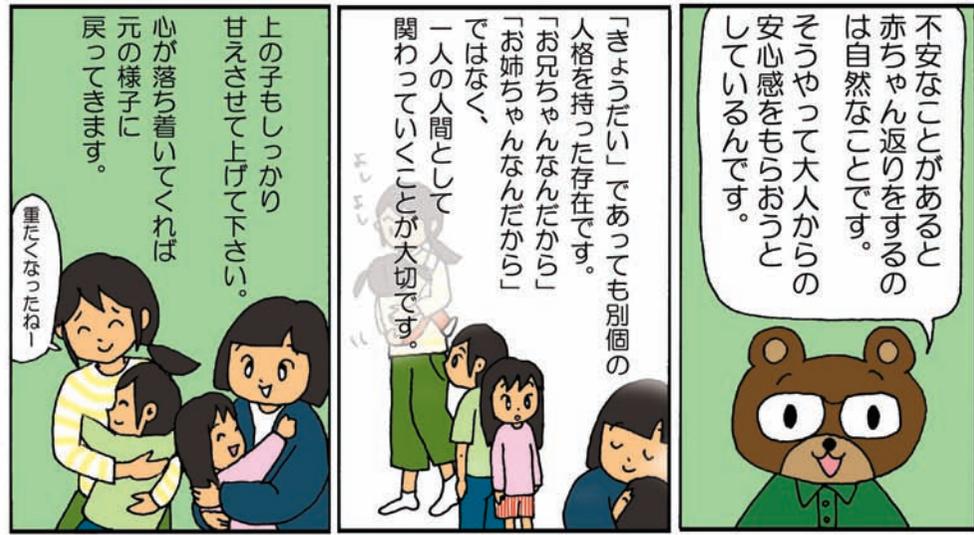
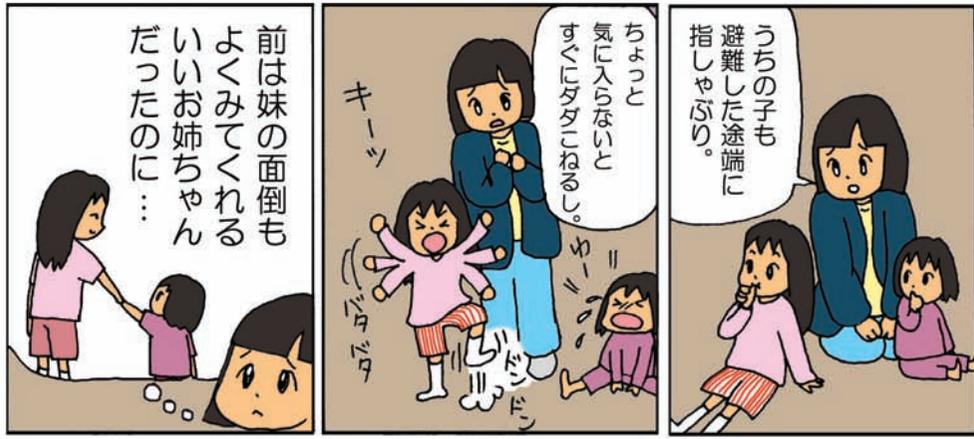
特定非営利活動法人キッズドア 理事長 渡辺由美子



1. 夜眠れない



2. 赤ちゃん返り



3. 何もする気になれない



5. 被災時を思い出して怖がる



4. 不安を口にしない



6. イライラ攻撃的になる

じゃあ、そのイライラを「うんうん」出してみようか。

イライラした気持ちなんだね。

まずは、双方の気持ちを言葉にしてあげてから…

じゃあ、こんなふうにしてあげたらどうでしょう？

新聞をみんなでビリビリしたあと、

雪みたいに降らせてみたり。

紙にイライラの気持ちをグチャグチャに描いたり。

家族でできる触れ合い遊びもいいですね。

腕相撲や指相撲なんかもいいですね

そして大事なことは、一人で抱え込まず、子育てを担ってもらう人には、なるべくたくさん頼ることです。

子どもは地域みんなで育てるものです。

子どもたちがすいへんイライラしてて…

うんうん

いっつもケンカばかり…

ボランティアや親せきに預けられることも、いまの被災地では難しい…

一日中、子どもの相手をしろというのは、被災したお母さんたちには酷ですよ。

最近、いっつもこうなってます。

ダッ

どてっ

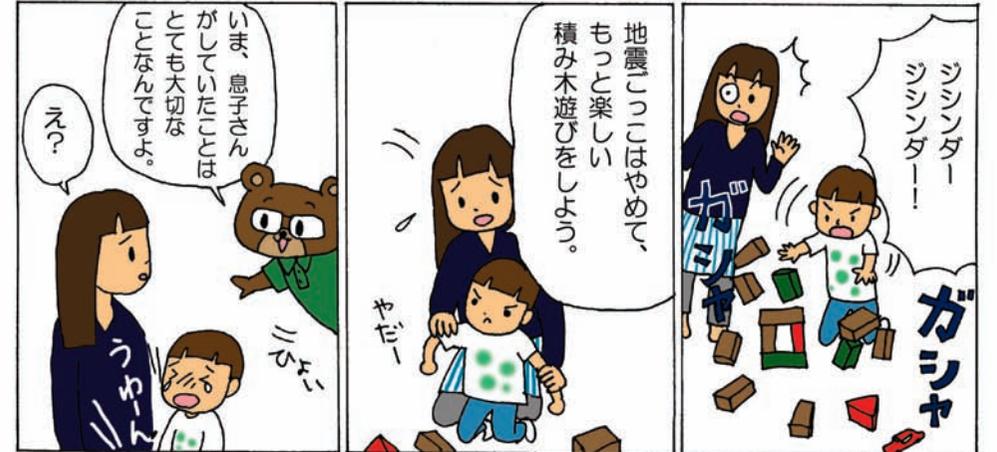
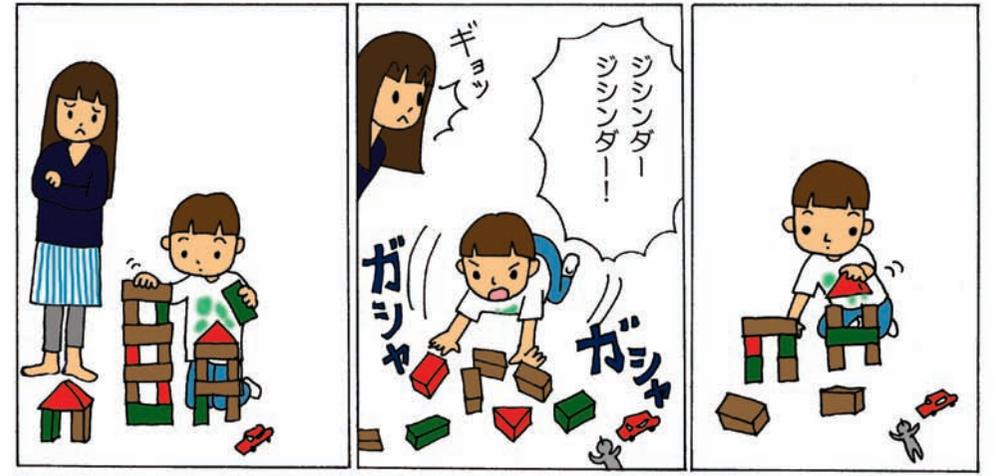
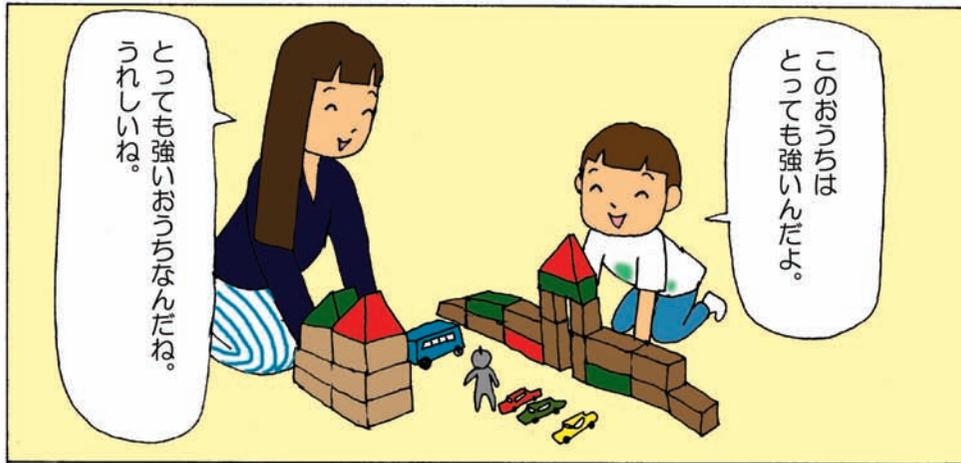
どん

子どもが攻撃的な気持ちを安全に出せることが大切です…

さう…やめて…

んやああああああ

7. 被災を再現する遊びをする



9. 親に気をつかう・罪悪感



8. 非行・問題行動



お母さん自身に心の余裕があつてこそ、お子さんにもじっくり向き合つていけるのです。

子どもにはかりエネルギーを集中させると、いくらお母さんだつてへトへトになってしまいます。

まずは、あなた自身がセルフケアをしてみましょう。

特別なことをしなくても、日常の中にささやかな幸せはたくさんあるかもしれませんよ。

ゆるゆるコーヒータイム
小鳥の声「耳を澄ませます」
じゅじゅのストレッチ

でも、子どもがつかういとき、親がのんびりしちゃっていいのかしら...

例えば、飛行機に乗ったときだって、緊急時の酸素マスクは、子どもではなく親が先につけることが鉄則です。

そういう気持ちから自由になることが大事です。

親が元気じゃないと、子どもを助けられません

こういうときは、子どものタイミングやペースを大切にしながら、じっくりと耳を傾けてあげましょう

焦らなくて大丈夫

もっと優しくしてほし...

頑張っているのに誰もほめてくれない...

最近、元気がなくて心配だな

あははは

無気力・無関心

その子の存在を丸ごと受けとめてください

心配するお気持ちは当然ですよ、でも、まずはその子のペースを大切にしてください

またみんなですみきり笑いたい

子どもの生きる力を信じて①



お母さんのセルフケア②



子どもの気持ちの受け止め方

～遊び相手や話し相手をするなかで～



子どもと接するときの大前提として、覚えておいてほしい2つのこと。

1. 子どもを、人格をもった一人の人間として尊重する
2. 「かわいそうな子どもたちを救ってあげなきゃ」ではなく、子ども自身にある生きる力を信じ、寄り添っていく

そして、下記の点に気をつけて子どもと関わることをこころがけましょう。

すべきこと

- ・子どもの気持ちを汲み取り、言葉にしてあげる。
 - ・そっと側にいてあげるだけで必要である子どももいる。
 - ・子どもがしたい遊びを尊重し、遊びに寄り添う。
 - ・子ども同士でもめごとになったら、両方の気持ちを尊重する。
 - ・子どもが体験したつらかったことについて話し出したら、じっくり話を聞く。
 - ・子ども自身、ほかの人、モノなどを傷つけるような行為があったときは、すぐにやめさせる。
- その時、子どもの気持ちを言葉にして、ほかにその気持ちを表現できる適切な代案を提示する。



すべきでないこと

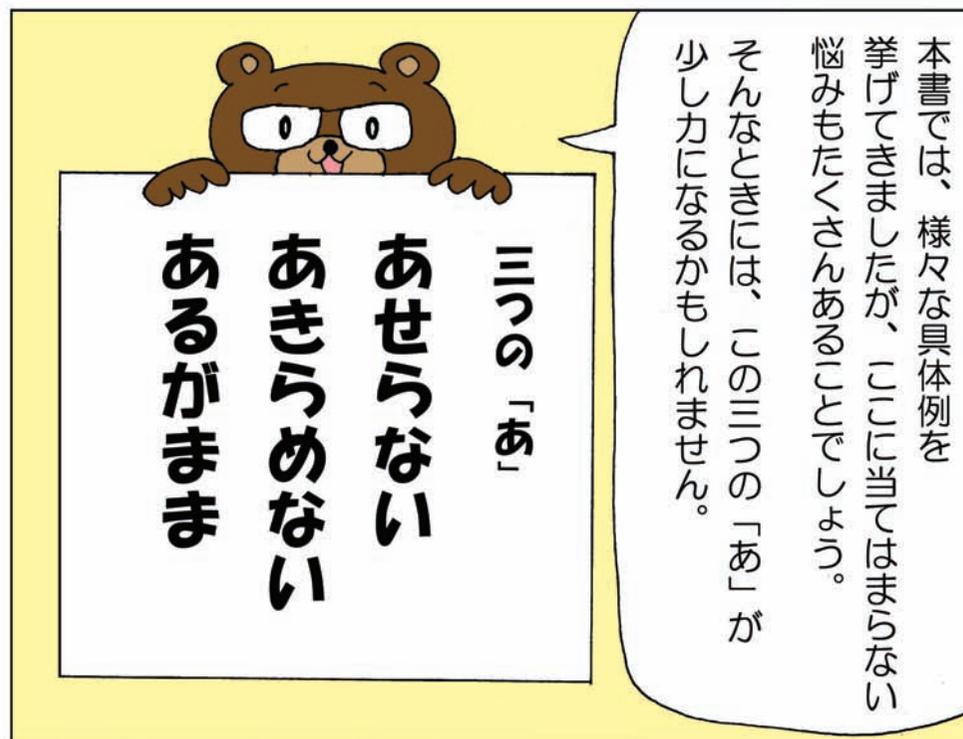
- ・子どもに無理やり被災のことを話させたりしない。
- ・子どもを無理やり遊ばせようとしない。
- ・子どもを誹謗中傷するようなことは言わない。
- ・子どもをほかの子どもと比較するようなことは言わない。
- ・不確かな情報を与えたり、安易に気やすめな言葉をかけたり、約束をしない。
- ・子どもが遊びや言葉でいやな気持ち、つらい気持ちを表現していても、それをいい気持ちに変えるように促したりしない。



子どもの生きる力を信じて②



どんな人だって、災害に遭ったら、
うまくやれなくて当然です。



子どものあなたへ

この本には、あなたと最も近い存在である親が、あなたに幸せになってほしいという思いからどう接すればいいのか悩んでいるときに、参考にしてもらいたいことが書いてあります。そして、今このページをめくっているあなたに伝えたいことがあります。



まず、この本では都合上登場人物の親を「お母さん」中心にしています。でも、もしかしたらあなたにとっての親は、お母さんではなく、お父さんやおじいちゃん、おばあちゃん、親せきの人、あるいはそれに代わる人かもしれません。その場合は、「お母さん」をその人に置き換えて読んでください。



次に、この本は普段子どもと関わっている専門家が書いています。しかし、だからといってここに書かれていることだけが正解ということではありません。あなたにとっての正解とは、あなた自身が持っていることです。なぜなら、**あなたの人生の主役はあなた**だからです。なので、もし「僕はこうしてほしいな〜」とか、「私は、こうしてほしい」というのがあれば、言葉でも、メールでも、絵でも、なんでも構いません。あなたが伝えやすい方法で、親に伝えてあげてください。



最後に、3月11日の東日本大震災を経験して、これまで生きてきた自分を「よくやってるね!」とたくさんほめてあげてください。あなたの代わりになる人は、誰一人としていません。うれしいときも、悲しいときも、あなたが感じるままの自分を大切にしてください。



子育てや育児の悩み、災害による思わぬ問題に直面したときには、ひとりで悩まないで相談しましょう。子どもや女性に関わる問題についての信頼できる相談機関の、全国どこからでもかけられる全国共通ダイヤルを掲載しました。



● 児童相談所全国共通ダイヤル 大人 子ども ☎0570-064-000

育児や子育てに悩んだ時、虐待を受けたと思われる子どもを見つけた時などに相談できます。

発信された電話の市内局番などから、最寄りの児童相談所に電話を転送します。

児童相談所の管轄が特定できない場合も、ガイダンスにそってお住まいの地域の番号や郵便番号から管轄の児童相談所につながります。(PHS や一部の IP 電話からはつながりません)

*全国児童相談所一覧 (平成 21 年 5 月 1 日現在)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv30/>

● パープルホットライン 女性 子ども ☎0120-941-826 (通話料無料)

災害や性暴力など、思わぬ困難や被害に直面したときの相談を 24 時間受け付けています。被災地の方からの電話については、優先して相談に応じています。特にDV・性暴力・解雇や雇止めなどの労働問題も含め法律相談が必要な場合には、待機している弁護士が無料で相談に対応します。

*外国籍女性の相談：月曜日～土曜日 13 時～19 時

[各言語]・タガログ語・英語・タイ語・中国語・コリアン・スペイン語

*シングルマザーの相談：火曜日 10 時～21 時、木曜日 10 時～17 時

ホームページはこちら <http://nwsnet.or.jp/purpleline/>

● チャイルドライン 子ども ☎0120-99-7777 (通話料無料)

受付：月曜日～土曜日 16 時～21 時

18 歳までの子どもがかけられる電話。うれしいこと、楽しいこと、悲しいこと、さみしいこと、どんなことを話してもかまいません。

ホームページはこちら <http://www.childline.or.jp/>

● 子どもの人権 110 番 大人 子ども ☎0120-007-110 (通話料無料)

「学校に行きたくない」「いじめられている」「虐待を受けている」でも「先生や親には言えない…」、「誰に相談していいかわからない…」、そんな苦しみを抱えていたら、ひとりで悩まずに電話してください。

受付：月曜日～金曜日 8 時 30 分～17 時 15 分 (祝 祭日・年末年始を除く) (IP 電話からは接続できません)

*「子どもの人権 110 番」(有料) 電話番号一覧

http://www8.cao.go.jp/youth2/soudan/soudan_cmp/a_50.html

● 24 時間いじめ相談ダイヤル 大人 子ども ☎0570-0-78310

いじめについての問題を 24 時間受け付けています。

受付：24 時間 (夜間・休日含む) (PHS、IP 電話からはつながりません)

上記以外にも各自治体には、さまざまな相談機関があります。お近くの自治体の「児童相談所」「福祉総合相談センター」「子ども相談支援センター」「精神保健福祉センター」などにお問い合わせください。