赤ちゃんの四季（42）　平成23年夏

阪神大震災で学んだ子どものこころのケア

３月１１日の東日本大震災は、地震の揺れだけでなく、津波、また人災とも言える放射能災害の複合型災害で、我々が経験した阪神淡路大震災とは比較にならない甚大な被害をもたらしています。

PTSD（心的外傷後ストレス障害）という言葉が広く知られるようになったのが、阪神淡路大震災の時です。災害は、子どものこころに大きな影響を与えることを知りました。子どもには災害の正体が分からず、また、自分で対処できる範囲も限られているために、余計に不安になっているからです。

恐ろしい体験や喪失体験（親しい人との別離、住居の損壊、生活環境の変化、おもちゃ・人形の紛失など）、あるいは、長期にわたる異常な生活環境（避難生活、食生活、大気汚染など）は強いトラウマ（心的外傷）となり、その後の日常生活に障害をもたらします。子どもたちは、こころと身体が未分化であるために、そのような影響は精神的な問題として表れるよりも、むしろ身体的な症状や行動上の問題として表れます。

震災後、神戸大学小児科では、兵庫県、神戸市の児童相談所の方々と、子どもたちのこころの障害の長期化を防ぐべく、「阪神大震災を体験した子どもの精神的ケアについて」というリーフレットを作成しました。これは、今回の大震災でも大いに参考にして頂いています。その中で、ストレスをかかえた子どもたちと接するに当たっての５つの留意点をあげています。

1. 子どもに安心感を与えるように。抱きしめてください。
2. 子どもが悲しみや恐怖の感情を話すようなら、十分に聞いてください。
3. 子どもたちをひとりぼっちにしないように。
4. 他の子どもとよく遊ばせるように。
5. お手伝いをさせ、自分が役立っていると子どもに実感させてください。

これらの留意点は、災害時だけでなく、普段の子育てにおいても大切なことといえます。