

心だってケガをすることがあります

(保護者のみなさまへ)

kokorodatte3 2015. 11. 30.

子どもが自分や他人の生命に関わるような衝撃的な出来事を体験したり、目撃した直後には、心と身体にいろいろな反応や症状が出る場合があります。これらは「衝撃的な出来事へのごく自然な反応や症状」であり、その多くは一時的なものです。しかし、その出来事が子どもにとってあまりにつらかったり、また、適切な対応を受けていない場合には、反応が長引いたり、症状をこじらせてしまう場合があります。

このリーフレットは、命に関わる衝撃的な出来事によって、子どもの心と身体にどのような変化が起こるのか、そして、親として基本的にどう接してあげるとよいのかなどを説明したものです。

心と身体に起こること

中高生用

遊び・勉強

- クラブ活動や勉強、好きだった趣味に集中できない
- ひとりぼっちで過ごす

食べる・寝る

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 夜中に目が覚める

からだ

- 頭痛 ○息が苦しい
- 腹痛や下痢、便秘
- 身体がだるい

いらいらする

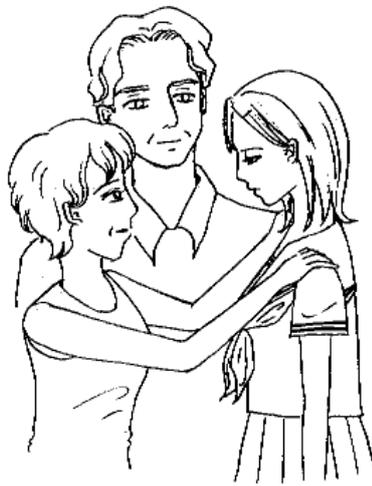
- 物音にビクつく
- イライラする
- 反抗的な態度をとる
- 物を叩いたりする

子ども返り

- 一人でいるのを怖がる
- 甘えやわがママが出る
- 自分の事が決められない

ぼーっ

- 話をしなくなる
- やる気が出ない
- その話題を避ける



強がり

- まるで何もなかったかのように普通にふるまう
- 急にはしゃぎだす

悲しみと怒り

- 自分や他人を責める
- すぐに泣いてしまう
- 気持ちが落ち込む

こわい・不安

- びくびくする
- 明りをつけないと眠れない
- 怖い夢をみる

※ このリーフレットで説明していることは、ほんの一部です。

心配なこと、困ったこと、分からないことがあるときは、一人で悩まず、まず学校に相談してください。

まずは、周囲の大人が落ち着いていること

まわりの大人が落ち着いて子どもに接してあげると、子どもも落ち着きを取り戻してきます。しかし、大人が自分の気持ちを押しさえつけていると、子どもはそれを真似してしまい、自分のつらい気持ちを表さなくなります。親も、「私は、今こんなふうに感じているよ」と、子どもにわかる言葉で説明して、いろんなことを感じて良いのだと教えてあげてください。

また、子どもから衝撃的な話を聞くと、親のほうが耐えられなくなることもあります。そのような場合は、親自身が誰か身近な人に話を聞いてもらうことも必要です。それでもつらい時には専門職に助けを求めましょう。

話す？ 話さない？ 子どもが話そうとしている時は、しっかり聴いてあげましょう

子どもは何度も同じ話を繰り返すかもしれませんが、話すことで頭の中が整理されるので、その度に聴いてあげてください。もちろん話したがるらない子どももいますから、その時には無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聞くからね」と伝えてあげてください。

正確な情報 情報は正確に伝え、うわさはやめましょう

事実を子どもにどう伝えるべきかは悩むところです。きちんとした説明がないと、うわさ話が広がり、いろいろな想像をさせ、かえって子どもを不安にさせてしまいます。悩むときは、学校からの「お知らせ」も参考にしてください。

体の手当 体の症状を訴えている時は、体への手当をしてあげましょう

体の症状の治療のために病院に連れて行くことが大切です。苦痛を和らげるとともに、手当をしてもらうことで「守られている」という安心感を子どもに与えます。

ひとりぼっちにしない そばにいてあげましょう

小さい子のように甘えて一人になりたがらないときは、つきはなさないで、できるだけそばにいてあげてください。甘えることで心がいやされるので、そうしているうちに、たいていは徐々に落ち着いてきます。しばらくは、幼い子のつもりで接してみてください。

子どもをしからない 強がっていても不安でいっぱいです

まるで何事もなかったかのように普通にふるまったり、逆にはしゃぐのを見て、驚かされることがあります。これは、悲しみやショックを子どもの小さな心で受け止めることができずに、それを打ち消そうと必死で抵抗していることの表れです。本当は不安でいっぱいなのです。しかるのではなく、「悲しいね」などと気持ちを代弁してあげてください。いい言葉が見つからないときは、手を握ったり、背中をさすったりするなど、やさしく接してあげましょう。

ふだんの生活 日常生活を保つことも大切です

予期せぬ出来事を体験すると、目に映る世界がそれまでとは違って見えてきます。だから、学校も家庭も可能な限り普段どおりの生活を送れるようにしてあげてください。食事、睡眠、勉強、遊びといった、いつもしていることを続けてください。これは悲しみやショックを無視するというものではありません。悲しみを中心にしながらも、日常生活を保つことで回復していく力を低下させないためです。もちろんあまりにショックが強くて日常生活を保つことができないこともありますので、その場合には専門職(カウンセラーや医療機関)に相談してください。こころの専門職による資料です。(全国精神保健福祉センター長会 <http://www.zmhwc.jp/>)