

15. 子どもの理解とアフターケア

1 アンケートの内容

アンケート調査は、事件や災害に遭った子どものケアを行う際、心の状態を知る目安となります。

アンケートは、子どもが回答するものと保護者、教師など子どもに関わる大人が子どもの様子について回答するものがあります。設問としては、「イライラする、ちょっとしたことにびっくりする、物事に集中できない」といった心についての質問と、「頭が痛い、お腹の調子が悪い、からだがしんどい」といった体についての質問、「友達づきあいがへった、登校をいやがる」といった日常生活についての質問があります。

【参考】 実際のアンケート

こころの健康調査票

(小学低学年用 聞き取り専用)

今回、わたしたちにとって、とてもつらいことが起こりました。このことを知ってからのあなたの気持ちや、様子をおしえてください。あてはまるところに○をつけてください。(今のことです。)

- ① () このことが気になってしかたがない。
- ② () このことについて夢を見た。
- ③ () ときどき、ぼーっとしてしまう。
- ④ () 自分が悲しいことを話しても、あまり聞いてもらえないような気がする。
- ⑤ () 気持ちが暗くなる。
- ⑥ () ちょっとしたことでも気になる。
- ⑦ () ちょっとした音にもどきどきとする。
- ⑧ () よく眠れない。
- ⑨ () 何かしようとしても集中できない。
- ⑩ () ちょっとしたことにも腹が立つ。
- ⑪ () いらいらする。
- ⑫ () 学校に来るのがきつい。
- ⑬ () 食欲がない。
- ⑭ () お腹が痛い。
- ⑮ () 体がきつい。
- ⑯ () 頭が痛い。
- ⑰ () 自分が悪いと思ってしまう。
- ⑱ () 自分の気持ちを話せる人がいない。
- ⑲ () 元気になれるか心配だ。
- ⑳ () このことを早く忘れてしまいたい。

今の気持ち (※自由記述)

(出典:「学校コミュニティへの緊急支援の手引き」福岡県臨床心理士会編 (2005))

2 子どもをリラックスさせる方法

一人でできるリラックス方法

つらいできごとが頭から離れなくなってしまったときには、こんな方法が役立ちます。

- ・ゆっくりと息を吐いてみよう

落ち着きたいときは、少しだけ息を吸って、ゆっくりと長〜く息を吐くのがコツ。逆にスポーツや勉強の前など集中したいときには、息をたっぷり吸ってみよう。

- ・からだをギュッと縮めたあとに、一気に緩めると…スッキリ!

不安なときには、からだ全体が固くなって、緊張しているものです。体の筋肉をギュッと縮めて、ゆるめると、からだ全体がじんわりあたたまり、ほぐれてきます。

- ・からだをトントン…

こめかみや目の下を、手の指でトントンとたたいてみると、落ち着くよ。右手でげんこつをつくっ

15 子どもの理解とアフターケア

精神的ダメージの判断基準

子どもの言動の変化には意味があり、わずかな変化に気付くためにも、子どもの心を理解する必要があります。

子どもの精神的ダメージの判断基準

子どもの精神的なダメージは、生活場面での様々な変化に現れます。具体的な例として挙げられるのが「睡眠」、「食事の量」、「外出しているか」という点です。

犯罪や事故など危険な目に遭った子どもは、被害にあった際のフラッシュバックや悪夢を見るかもしれないという恐怖感で眠れなくなったり、そうした不安が原因で極端に食欲が低下、または増加することがあります。また、学校へ登校ができない、外へ遊びに行けないなど、外出が困難になることがあります。親や先生に甘えてまわりつくことが多くなる、人に関わらなくなり、休み時間も一人でいるなど、人との関わり方が変化する子どももいます。

このような精神的な変化やダメージを知る方法として、子どもへのアンケートの実施があります。日常生活からわからなかった「体」、「気持ち」、「行動」の変化や症状を、アンケートの回答から読み取ることができます。アンケート結果を元に、子どもと一緒に子どもの状態を確認しましょう。

これらの変化を見つけ、対処するには、子どもを安心させる働きかけが大切です。一か月以上経過しても症状が変わらない、むしろ強まるなどといった場合には、専門的なカウンセラーにお願いするなどの対策が望ましいでしょう。

子どもへのアフターケア

犯罪被害後、多くの子どもは安心感を失っています。

まずは子どもの話をよく聞き、共感を示すなど、安心感を取り戻す働きかけが大切です。子どもの性格や個性などを含め、子どもの状態を理解したうえでケアをしていきます。また、そうした場面では、子ども自身に気持ちを表現させることも重要です。

て、心臓の上あたりを軽くなでながら、心のなかで「大丈夫」と言ってみよう。だんだん気持ちが落ち着いていくよ。

- 手をたたいたり、冷たい水で顔を洗ったりして…イヤな考えを頭から追い出そう

つらいできごとが頭から離れなくなってしまうたら、からだに刺激を与えて、頭をスッキリさせよう。

3 保護者にできるアフターケア

できるだけ子どもと一緒にいてあげましょう。

- ぐずったり、甘えたりしてくる
→子どもが不安を訴えたら、その気持ちを受け止め、「大丈夫だよ」と安心させてください。
- これまでできたこと(食事や着替えなど)を手伝ってもらおうとする
→抱っこやスキンシップを求めるときは、できるだけ応じてあげてください。
- 寝つきが悪くなった、悪夢を見てうなされる
→子どもが眠れないときは、添い寝をするなど、安心して眠れるようにしてください。

子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。

- できごとについてくりかえし話したり、大人に質

問をする

→子どもが言おうとしていることにゆっくりと耳を傾けてください。子どもの質問には子どもにわかる言葉で、事実を簡潔に答えてあげてください。

- できごとについて子どもがまったく話をしない
→何も話さないからといって、無理に話をさせないようにしてください。「いつでも話したくなったら話してね」と伝えておくとういでしょう。

(出典:「知っておいてほしい子どもへのかかわりかた ①トラウマケア～保護者の方へ～」大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター)

4 地域のボランティアや保護者でもできるケアはあるか？ また、それはどのようなものか。

一人でも多くの大人が、地域のなかにあるリスクに目を向け、ひとごとではなく、自分たちの問題なのだ、と認識することは、非常にサポティブな地域づくりにつながると思います。残念ながら、被害者の多くが、被害後、近隣の噂話や興味本位のまなざしにさらされ、傷ついた経験をお持ちです。

いわゆる二次被害といわれる、こうした周囲の無理解や偏見はなぜ起こるのかを考えると、「自分には関係がない」とか「あの人(家庭)が悪いから、被害にあったのだ」という、ひとごと意識や、「私は大丈夫」と思っていたい不安な気持ちが嵩じたものではないかと思われます。地域の人びとが、わがこととして考え、不安なときこそ、みんなが安心できるような街づくりをしていくことが、住民にとっても、被害者にとっても、住みやすい地域社会になると思います。

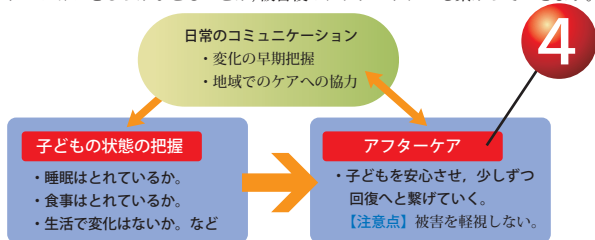
たんに、「不審者を探す」「不審者は追い出す」という偏ったリスクマネジメントではなく、住民みんなが、犯罪被害について理解を深め、被害者を傷つけない態度を身につけていくということが、二次被害を防ぐリスクマネジメントといえるのではないのでしょうか。

被害にあっても、好奇の目で見られたり、不必要な個人情報が出されたりせずに、安心して、病院や相談所に行けること。また、生活場面でのちょっとしたサポート(子どもの通院中に下の子どもを一時預かりしたり、外に出にくい状況の家庭のために買い物を申し出たり、子どもの欠席中のノートを代筆したり…)が、当事者にとっては、なによりの助けになることがあります。

(出典:大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター准教授 野坂祐子氏 取材記録)

規準表 (26a)	子どもの発達段階や心理などについて理解している。	15
(26b)	子どもへのカウンセリングの実際について理解し指導できる。	
ねらい	<input type="checkbox"/> ②子どもの心理状態を適切に把握し、その場に応じた対応ができる。 <input type="checkbox"/> ①犯罪にあった後の子どもの心理現象の具体例や、適切な対応について知っている。(フラッシュバック現象など) <input type="checkbox"/> ②精神的、肉体的なダメージについてその種類や、適切な対応について知っている。(身体的虐待やネグレクトなど)	

被害に遭ったダメージの度合いは本人だけが知るものであり、周りが決めつけるものではありません。どんな犯罪被害でも決して軽視してはいけません。毎日の生活や登下校時など、普段から子どもの言動や様子に気を配り、日頃のコミュニケーションをしっかりとることが、被害後のアフターケアへも繋がっていきます。



子どもへのケアを理解しよう！

ビデオ教材 (ビデオ→アフターケアについて)

※ビデオを見て、子どもへのアフターケアのポイントをまとめてみましょう。

Column
子どもと一緒に話し合う
心理教育とは、犯罪被害に遭った子どもと今後の回復方法を一緒に話し合っていくものです。「被害後に気持ちや体が辛くなる事は自然なことである。」「それは誰でも起こることである。」「心や体は少しずつ治って回復する。」と、子どもへ説明し気持ちを安心させていきます。

