

親へのヒント：

悲惨な事件に子供たちが対処する際にはどうサポートしたらよいか

- 子供たちは周りの大人たちの動揺や緊張を敏感に感じ取ります。
- 痛ましい事件への対応のしかたは、子供ひとりひとりの経験・理解力・成熟度により異なってきます。
- 今回のような悲劇的な事件が起こった場合、子供たちはこれを自分自身、さらに自分が大切に思っている人たちへの危険として受け止めます。
- このような場合、子供たちが自分の心のうちを誰かに話すことが必要になります。
- ご存知のとおり、去年の9月11日の事件の影響で、我々の地域の子供たちはストレスに対しより傷つきやすい状況にあります。察してあげてください。

ストレスの兆候

以下のような変化が現段階で子供に生じている、あるいは将来的に起こった場合には親は注意を払う必要があります：

- 一連の事故に関連する持続的な恐怖感（自分も被害を受けるのではないか、親と永久に離れ離れになってしまうのではないか、といった恐怖感）
- 睡眠障害（悪夢、睡眠中突然金切り声を上げる）、または夜尿症が事件後数日たってもまだ続く場合
- 集中力喪失、怒りっぽくなる
- 活動レベルの変化
- 態度・行動に関する問題（学校や家庭で、普段は行わないような無作法な振る舞いをする）
- 体の不調（腹痛・頭痛・目まいなど）を訴えてはいるものの、対応する身体的原因が見受けられない場合
- 家族・友人を避ける、悲しみに沈む、疲労・倦怠感におそわれる
- 事件に関する出来事に気を取られて頭がいつぱいの状態になる

子供の年齢を考慮した上で、親は家庭でどう対処したらよいか

- 子供たちは、慰めてもらったり、また安全であるという観念を親からしっかり受けることをひんぱんに必要とします。
- 悲惨な事件に関しては、正直に、率直に話してあげてください。ただし、子供の年齢に合わせて与える情報の範囲を考慮します。
- 話す、絵で表す、遊びの要素として取り入れるなどの方法で、子供たちが自分の気持ちを表現するのをサポートしてあげてください。
- 家庭内での日常の日課はできる限り維持するようにします。

プリスクール層

- この年代の子供に対しては、「大丈夫、安全していてよいのよ」という観念を確実に伝えてあげてください。
- 子供が怖がっていることを家で夜話し合ったり、日中のプリスクール時間枠中に電話してあげるなどして情緒面でのサポートを通常を増して行います。言葉で励ましたり慰めたりすることに加え、しっかり抱きしめてあげるなどの身体的な接触もよりこまめにしてください。
- 自分の子供がこの悲惨な事件をどのように受け止めているかをきちんと理解する必要があります。
- 事件に関して子供たちと話し合い、各人の微妙に異なる恐怖感・心配の対象を理解するようにします。
- 子供からの質問にはすべて応答します。愛情のこもったサポートをしてあげてください。

小学校層

- 現実的なサポートを
「悲劇的な事件で我が家が被害を受けるようなことは将来的にもう起こらない」といった類の慰めかたひかえましょう。これが事実でないことは子供が承知しています。代わりに、「今のところは大丈夫、そして、これからもずっと私（たち）がついているから。」、または「関連組織の大人たちが懸命に状況への対処に努めているから。」といったように対処してあげてください。
- 事件に関するメディア報道は、親の考慮の範囲内で子供たちがアクセスするよう配慮します。
事件に関する悲惨な光景は子供たちに大きな恐怖感を与えるものです。したがって、子供たちがテレビ報道のすべてを観てしまわないよう、視聴時間を制限することを考えましょう。毎日の日課となっている活動（本を読みきかせる、お絵かきをさせる、手紙を書かせる、など）をニュースの時間に当てはめてしまうのが、よい対処方法のひとつです。
- 遊びやお絵かきを通して子供たちが自身を表現することをサポートしてあげましょう。もっと年下の子供たちと同様、学齢期の子供たちも、悲惨な事件のシーンを描いたりゲームとして遊びをとおして体現したりすることで癒される場合があります。これをさせてあげ、さらにそのあと一緒に話し合っ、ゲームや描き表されたストーリーのエンディングを大人であるあなたが子供の安心感・安全感を強調しつつフォローするようにします。
- 「私にもわからないわ」ということを恐れなくてください。
悲惨な事件に関して子供たちと話し合う場合に率直かつ正直に行うことには、質問にどうこたえたらよいかわからないことを素直に子供に伝える、といった意義も含まれています。この場合には、このような事件が起こるのは極めてまれであり、その場合大人でも対処しきれないような感情を結果として経験することがある、と説明してあげてください。さらに、あなたの心境がこういった状態ではあるものの、親として子の安全を図るよう努める姿勢は常にくずさないことをつけ加え、状況を和らげます。

思春期層、特別な配慮を有する子供：

- 情緒面で以前から何某かの問題を抱えていた（鬱病など）子供たちの場合、身近で様子を見てあげ、より多くのサポートを与えてあげる必要があります。
- テレビニュース、インターネット報道へのアクセスの程度は、親が慎重に考慮して制限します。
- 思春期の子供たちは友人からのサポートを必要とする場合があります。友人・家族と一緒に集まって恐怖感を和らげる機会をサポートします。
- この年齢の子供たちは、事件への反応を表現する手だてとして危険な行動に走ることがあります。承知しててください。

学校が安全な場所であることを、子供たちに確実に伝えてあげてください

- 大人や学校のスタッフが、学校を安全な場所として維持できるようできる限りの努力を払っていることをしっかり伝えてあげます。
- 学校の時間中に誰かに話す必要がある場合、学校のスタッフ（先生、カウンセラーなど）がいつでも待っていることを伝えます。
- 家庭内での日課と同様、学校での日課もできる限り崩さないようにするようにサポートします。

この他の追加サポート番号：

Montgomery County Crisis Center（モンゴメリー群危機管理センター）：(240) 777-4000

Montgomery County Hotline（モンゴメリー群ホットライン）：(301) 738-2255

また、Mental Health Association of Montgomery County（モンゴメリー群精神衛生協会）へもご連絡ください—電話：(301) 424-0656、ウェブサイト：www.mhamc.org