

子どもの活動の場をできるだけ確保しましょう

無理にさせる必要はありません。
子どものペースに合わせましょう。

- ・友達とのコミュニケーションや、スポーツの場に参加し、楽しく過ごすことは、**信頼感の回復**につながります。
- ・遊び、お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現することは、「できごと」を**心の中で整理する**助けになります。

(過度に暴力的になったり、気持ちの混乱が見られる場合は、
他のことに気持ちを移してあげましょう。)

- ・子どもの負担にならない程度の手伝いや役割を分担させてあげましょう。ほめられ、貢献しているという気持ちを持つことは**回復**に役立ちます。

ご自分へのいたわりも大切に

- ・まずはあなた自身の休養をきちんと取りましょう。
- ・信頼できる人に相談しましょう。
- ・「何とかしなければ」と思い込んで一人でがんばりすぎないようにしましょう

身近な方々もトラウマを受けます

トラウマを受けた子どもに接したり、そのできごとの話を聞くだけで、保護者やごきょうだいなど身近な方々にもトラウマ反応が生じることがあります。身近な方々も十分な休息や仲間との支え合いが大切です。症状が強まる時には専門機関に相談しましょう。

医療機関で治療を受けることによって、トラウマによる多くの反応や症状が緩和されます。
様子が気になるときは**早めに受診**しましょう。

PTSD(外傷後ストレス障害)とは？

トラウマの中でも、特に、生命が危険になるような恐ろしいできごとを経験したり目撃したりし、強い恐怖・無力感・戦慄を感じる場合に起こることがあります。主な症状は以下の3つです。(DSM-Ⅳより)

注：子どもの場合、まとまりのない興奮した行動によって表現されることがあります。

1 再体験

原因となったトラウマ体験が、自分の意思と関係なくくり返し思い出されたり(フラッシュバック)、夢に見たりする。

注：子どもの場合、出来事を表現する遊びを繰り返したり、はっきりしない内容の恐ろしい夢を見たりすることがあります。

2 回避

トラウマ体験を思い出すような状況や場面を、意識的あるいは無意識的に避ける。
生き生きとした感情を持ってなくなったり時間が止まったように感じるなど。

3 過覚醒

不眠・イライラ・怒りっぽいなど神経の興奮状態が続く。

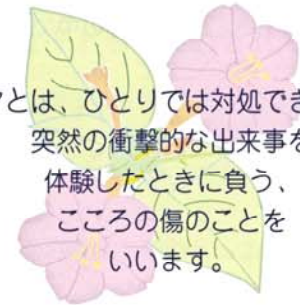
こうした症状が1カ月以上持続し、自覚的な苦悩や社会的機能の障害が認められる場合、医学的にPTSDと診断されます。

PTSDは、**トラウマ反応の特別な形**なので、診断は専門機関で慎重になされます。

専門機関への相談が必要なとき

- ・十分に睡眠がとれない
- ・不安や恐怖感が強い
- ・不登校やひきこもり
- ・自殺のおそれ
- ・反社会的行動(薬物乱用など)

子どものトラウマと こころのケア



トラウマとは、ひとりでは対処できないような
突然の衝撃的な出来事を
体験したときに負う、
こころの傷のことを
いいます。

トラウマの原因になるようなできごと

災害・事故・犯罪・虐待などの被害、
ドメスティック・バイオレンスの目撃、
大きな喪失体験 など

子どもはトラウマを受けたとき、大人と同じかそれ以上に激しい衝撃を受けています。

子どもに見られるトラウマ反応の特徴

子どもは発達過程にあるため大人と異なる反応を示すことがあります。

こころの反応

- ・一人でのいるのを怖がる
- ・怒りっぽい、イライラする
- ・急に興奮する
- ・自分を責める
- ・無力感・疎外感を感じる

からだの反応

- ・発熱、食欲不振、腹痛、吐き気、頭痛など
- ・下痢、排泄の失敗・頻尿
- ・夜泣き・眠れない・怖い夢を見る
- ・かゆみなどの皮膚症状

生活・行動の変化

- ・多動、多弁、集中困難
- ・沈黙、無表情、泣くことが出来ない
- ・赤ちゃん返り、甘えが強くなる
- ・反抗、乱暴
- ・大人の気を引く行動
- ・トラウマの原因となった「できごと」に関連した遊びを繰り返す
- ・現実にはないようなことを言う
- ・友人・学校への無関心、ひきこもり

年齢による現れ方の特徴

乳幼児期

安全な環境が壊れることで、特に大きな影響を受けます。
乳児でも不安定になり、様々な反応を示すことがあります。

学童期

気持ちを言葉でうまく表現できないので、不安や恐怖心を行動の変化としてあらわします。

思春期

大人に似た気持ちの変化を経験します。自分を責めたり、「できごと」の理不尽さに対する怒りを、反抗・粗暴な行動・非行などの形で表現することがあります。

これらは、ひどいショックを受けたときにどの子どもにも起こりうる反応です。大部分は時間の経過とともに、徐々におさまってきます。反応のしかたや回復のしかたは、子どもによって違います。



保護者及び身近にいる方々へ —子ども達はあなたを必要としています—

子どものトラウマ反応は一見「わがままな行動」に見えることもあります。周囲の大人がトラウマによる反応を正しく理解し、適切に対応してあげることが大切です。

まず最初に子どもを安心させてあげましょう

- ・出来るだけ安全な日常生活を取り戻し、安心させてあげましょう。
- ・子どもが理解できる言葉で事実を話してあげましょう。
- ・一人にしないようにし、家族でゆったりとした気持ちになれる時間を作りましょう。

守られている、という感覚は回復の助けになります。

話をじっくり聞いてあげましょう

- ・子どもが話したいとき、じっくり耳を傾け子どもの気持ちを受けとめてあげましょう。無理に聞きだすことはありません。
- ・悲しみ、怒り、不安を感じることは普通のことであると話してあげましょう。
- ・子どもの質問には、繰り返し、簡潔に答えてあげましょう。
- ・自分を責めている子どもには「あなたが悪いのではない」と話してあげましょう。

気持ちを受けとめてあげるだけでも、子どもは「安心感」を取り戻していきます。