

震災後の心のケア
大人たちへ、子どもの周りの大人たちへ

2011 3.24

文責：小巻亜矢

皆さまへ

震災後、多くの方に心身ともに疲れや不安から様々な症状が始められています。

家族や親せき、友人が被災された方はなおさら心を痛めていらっしゃることでしょう。

また、支援への想いがありながら十分な行動に移せないことからくる無力感や、地震後に起こっている体調の変化を訴える方も多くなっています。

現在起こっているような災害を乗り越える過程は長い過程です。自分自身に対しての心のケアを大切にして、まずは自らが健康であることを社会貢献の第一歩と考えましょう。

神戸の震災でもメンタルケアで活躍された 東京女子大学教授
臨床心理士、臨床発達心理士の前川あさ美氏のご協力を得て
心のケアについてまとめましたので、一助として頂ければ幸いです。

不安はしばしば、生理的にも心理的にも軽い興奮状態を引き起こします。これによって不必要に感情があふれだしたり、いらいらしやすくなったりします。一見いつもよりも動けそうに思えて動いてしまうことで、知らぬうちに身体的な疲労が蓄積したりします。今はそんな自分に「落ち着こう」と声をかけてください。自分を守るために大切なことです。自分をこうして守ることが周りにいる人も安心させます。

* 落ち着くためには、深呼吸をお勧めします。

背筋をのばし、胸を張るような姿勢で、ふーっと息をゆっくり10秒程度で吐ききります。次に、鼻から胸にいっぱい空気を吸い込むイメージでゆっくり5秒程度吸いこみます。この深呼吸を数回繰り返しますと、脳に酸素がいきますので、思考が落ち着いてきます。

不安はごまかさなくていいのです。大人だって不安になります。不安は悪い感情ではありません。この感情があるから、人間は慎重になれるし、回りを観察しようとし、情報を得ようとし、自分を守ろうとするときにだいじな感情です。不安な人が人の役に立たないということはありません。他者と痛みを共有し、一緒に立ち上がり、支えあうことを実現する大事な感情なのだということを理解しておきましょう。不安になっている自分を、『なさけない、無力だ』と責める必要はありません。

テレビの映像はあまり長時間続けて見ないことをおすすめします。
インターネットの文字情報やラジオの声からの情報に切り替えるように意識してください。
目からの映像情報は思いもよらない衝撃を心に与えます。もちろん、情報は必要です。映像なしで見ると、短時間でやめて横になったり、別の作業をしたりしてみましよう。

極端な情報の解釈を人に押しついたり、偏った情報から「こうなんだ」と結論を急いだりしないようにしましょう。こういうときには、ストレスからささいなことで人や状況に腹がたつこともあるかもしれませんが、自分の気持ちを守るためにも、今、悪者や敵を作らないように意識してください。

協力しあう仲間がいることを理解し、多々不手際や不便なことがあっても、「限界のあるなかで頑張っている」という思いで、他者への感謝の心を忘れないようにこころがけましょう。

大人たちへ

自分を大切にすること

こういうときは、自分を大切にすることがとても必要です。

こうした災害によって心が傷つくことがあります。全員がPTSDになるわけではありません。傷つくけれど、人間に備わっている回復力によって、心の傷を乗り越えることはできます。その力が発揮できるようにするためにも、大人も自分のことを大切にすることを意識してください。

前述したように報道とは違う番組をみたり、テレビをしばらく切ったりするようにします。不安は興奮状態をひきおこし、一見、「自分は元気」「むしろふだんより何かやれそう」などと思うものですが、心はとても疲れています。時間をみつけて少しでも横になるようにしましょう。

震災前の生活リズムをそのまま取り戻すことは難しくても、自分なりの生活習慣を取り戻し、寝る前の読書、軽い体操、家族との声掛け（いただきます、おやすみなさい）など、些細なことでも、以前どおりの行動を継続するようにこころがけましょう。また、一人で考え込まずに、誰かに話す、ブログを書く、などして、心の中の気持ちをため込まないようにしましょう。節約、節電などは必要ですが、過度にストイックになる必要はありません。娯楽や趣味なども不謹慎だと、すべて取りやめるより、無理のない範囲で取り組むようにしましょう。

こういうときこそ、柔らかい心を意識してもつことが大切です。起こったことは変えられませんが、少しでも「ありがとう」という気持ちを持てる要素をさがしてみましょう。感謝しなければいけないのではなく「ありがとう」と思える時の心の状態が、自分を元気にしてくれるのです。

大人たちへ

人との関わりについて

こういうときは、【状況や環境、経歴など】によって、人の感じ方、考え方は個人差が大きいことを理解しておきましょう。心に起こるどんな感情も、身体に表れるどんな変化も、記憶や行動にみられるどんな混乱も、すべて大きな災害後に起こる正常な人間の反応です。

どんな感情も否定せず、まずは受け止めることを心がけてください。たとえ、明らかに間違っている、と思うようなことでも「そう思うんだね」と受け止めてから「自分はこう思うよ」という表現で返すようにしましょう。

このような大きな災害の後には、多くの人が人とのつながりをもちたいと思っています。信頼関係を築く上では、日常よりもさらに「耳を傾け合う」「心の声を聞く」ことが大切です。

耳を傾ける、というのは、まずは目の前の人を子どもであれ、大人であれ、一人の人間として尊重することから始まります。会話の中では、意見したり助言することを急がず、説得したり批判したりするのではなく、慰めや解答を急ぐのでもなく、静かに相手の【言葉ではなく】気持ちをくみ取るように耳をそばだててください。

こういう事態のもとでは、人に対して「何かしなくては、何かすべきだ」と力んでしまうかもしれませんが、大切なのは『私』が『あなた』に何かをするというより、『私たち』はここにいる、ということであり、相手の心を聞く、というのは「一緒にいますよ」と気持ちに寄り添うことなのです。

人によっては一人の時間を持ちたい、一人のほうが落ち着く場合もあります。無理に人に関わろうとする必要はありません。自分の気持ちを大切にしましょう。

子どもの周りの大人たちへ

多くの大切なものを失って傷ついている被災地の子どもたち
悲しみの中でも、積極的に復興活動に参加している頼もしい子どもも
いれば、甘えが全面的に出てきている子どももいます。
また、被災地ではないけれど、日常生活の激変や学習の遅れなどから
不安や、焦りを感じている子どもたちもたくさんいます。

大人も不安で傷ついていますので、こうしなければいけない、と思わ
ずに、知識として知っておくことから始めてください。

子どもたちの笑顔が、大人を勇気づけ、元気にしています。
子どもたちのために、周りの大人ができることを考えてみましょう。

子どもの周りの大人たちへ

▶子どもたちに安心を

今は安全であること、ひとりぼっちでないこと、事態は変化していこうとしていることを伝えてあげてください。

子どもからの質問には、面倒がらずに耳を傾けてください。子どもの年齢なりに、また性格や経験、知識に応じて様々な疑問があります。ときに、どんなことも大人に質問していいという雰囲気をつくることはむずかしいことがあります。答えがわからなくなったり、大人が絶望していたりする 때가そうです。答えがわからないことは分からないと言ってもいいのです。そっとそばにいたり、体をなでるだけでもいいので「よく聞いてくれたね。」と言ってあげましょう。

子どもに対して「そんなこときくな」「しらなくていい」という返答はしないように。また、繰り返し同じ質問をしてくることがあります。こうやって子どもなりに不安に立ち向かおうとしているので、同じ答えでいいので淡々と答えてください。

いくら事実だからといって、むやみに不安をあおるような情報を提供しないよう慎重に言葉を選んだり表現を選んだりしてください。子どもが疑問に思っていないことや、聞いてきたことではないことまで、詳細に語る必要はありません。大人が、情報の解釈を押し付けたり、偏った情報や少ない情報で結論を急いだりしないようにしましょう。しばしば、大人のほうが不安なので、このように話してしまうことがあります。大人が柔らかい心をもつことを意識しておきましょう。

子どもの周りの大人たちへ

どきどきしたり、気持ち悪くなったりといった身体症状や、怖いことばかり考えたり、怖い夢をみたりということがあってもありません。が、そうしたことはおかしいことではないと安心させてあげてください。災害後では正常な反応です。

「おかしくなってしまった」と心配したり、認めまいと取り合わなかったりすると、子どもはもっと不安になります。一ヶ月を超えてまだ以前の様子と違うようであれば専門家に相談しましょう。

どんな気持ちも否定しないでください。「くよくよするな」「気にするな」などというと子どもは自分の気持ちをどうしたらいいかわからなくなります。どんな気持ちも彼らの一部です。

「そんな気持ちになっても当然だよ」と答えた後で、「でも、今、たくさんの方が安全な状況になるために、みんなが元気を取り戻せるために協力してくれているからね」「わたしたちは、みんなとつながっているんだよ。世界中の人ともね」と他者への感謝の気持ちを伝えてください。こういうときに、大人が感謝の気持ちをもっていることを子どもが知るのはとても勇気をもてるものです。

子どもの周りの大人たちへ

できるだけ不必要な変化をしないように。つまり日常の習慣、たとえば、夕飯前は手をあわせて「いただきます」で始めるなど、できる範囲で「いつもどおり」を大事にしてあげてください。

幼児でなくても、排泄や、食事、睡眠時に赤ちゃんがえりをすることがあるかもしれませんし、前は一人でできたことができなくなったり、ささいなことで泣き出したりすることがあるでしょう。大人は怒ったりせず、そのまま受け入れてあげましょう。もちろん、普段していたお手伝いも無理のない範囲でお願いし、できる範囲で日常習慣を継続できるようにしてみましょう。

テレビの被災地の映像に長時間さらさないようにしてください。こんな時期にと思われるかもしれませんが、アニメやビデオを見る機会 を与えてください。これは大人にも大切なことです。

このような状況では誰もが無力感を味わいます。そんなとき、「選択できること」というのはコントロール感を少しだけ取り戻せます。「この番組しか見ない今はこれを見なさい」などと決め付けないようにしましょう。

* 以上、お伝えしました内容は、前川あさ美氏のHPから許諾を頂いて転用したものに、小巻がコーチングの観点から加筆したものになります。

お子様の年代別の対処方法や大人のメンタルケアの情報、資料等もございます。

ご質問等ございましたら

info@hello-dream.com

info@nal64.com までお寄せください。

前川あさ美

東京女子大学教授、臨床心理士、臨床発達心理士

小巻亜矢

株式会社Nal 代表取締役 <http://nal64.com/>

NPO法人ハロードリーム実行委員会 代表理事 <http://hello-dream.com/>

東京大学大学院教育学研究科修士課程在学