

子どもの こころのケア

～こころが傷ついたときのために～

保護者の方々へ



はじめに

近年、さまざまな災害や事故・犯罪被害や子ども虐待・重い病気の治療のためにこわくてつらい体験をする・大切な人を亡くすなどの体験をする子どもは、従来考えられていた以上に多いことが判明しています。

このようなこころの傷つき体験による心身の反応は、大部分が自然に回復していきますが、こころの傷が大きくて深い場合は、長期にわたり心身の健康を損なう場合も少なくないことが報告されています。

この冊子は、保護者のみなさまに、子どものこころの傷つき体験についてのさまざまな情報をお届けするものです。ご家庭での子育てのさまざまな場面でご利用いただければ幸いです。

平成27年3月

もくじ

- ころろが傷つくということ 1
- 大切な人を亡くすということ 3
- ころろの傷の回復が遅れる場合 5
- 大切なこと 7
- 保護者の方々のメンタルヘルス 9
- 相談先 11



こころが傷つくということ

子どもが、身体にけがをすることは稀なことではありません。

同じように、多くの子どもは大人になるまでに、こころの傷つきを体験することが報告されています。

とてもこわくてつらいできごと、自分ではどうにもできないできごとを体験すると、こころに傷を負うことがあります。これが心的外傷(トラウマ)なのです。

こころの傷つき体験の原因になる可能性のあるできごと

- 自然災害
- 火事や爆発など深刻な事故
- 自動車・船舶・電車・飛行機など乗り物の事故
- なぐる・蹴るなどの身体への暴行、監禁
- 子どもの頃の身体的虐待など
- 意に反したきわめて不快な性的体験やレイプ
- 年齢不相応な性的体験
- 重い病気やけがのために痛くてつらい治療を受けた体験
- 事故・災害・殺人・自殺などで人がひどいけがをしたり死んだりした現場を目撃した
- 家族や友人など身近な人をショッキングな形で亡くした
など

ところが傷ついたときに現れる反応

ところが傷ついたとき、子どもの身体とところには様々な変化が現れます。これらの反応は誰にでも起こりうる自然な反応です。

身体に現われる変化

- 食欲不振、腹痛、下痢、吐き気、頭痛など
- 排泄の失敗、頻尿
- 眠れない、怖い夢を見る、朝起きられない
- 湿疹、かゆみなど皮膚の症状 など

ところに現われる変化

- 一人でいるのを怖がる、大人と離れたがらない
- 怒りっぽい、イライラする
- いつもびくびくしていたり、びっくりしやすい
- できごとのこわい場面を急に思い出す
- できごとに関連するものや場所を避ける
- できごとのことを話したがらない
- できごとが自分のせいで起きたと自分を責める
- できごとが誰かのせいで起きたと周囲を責める
- 何もかもうまくいかないと悲観的になる など

生活や行動の変化

- 落ち着きがない、多動、注意集中困難
- 学習能力の低下
- 以前楽しんでいた活動に興味がなくなる
- ひきこもり、一人で過ごすことが多くなる
- 自分を傷つけるような行動、無謀な行動が見られる など

大切な人を亡くすということ

家族や大切な人の死を受け止めることは、誰にとってもたやすいことではありません。すべての子どもにとって、家族や大切な人の死を受けとめることは困難なことです。

♡ 悲嘆反応

大切な人を失ったときに、心身に現われるさまざまな変化を「悲嘆反応」と呼びます。悲しみ・怒り・不安・ぼんやりするなどの情緒面の変化や、睡眠や食行動の変化、身体の疲れや身体不調の訴え、意欲の低下や集中力の低下、友達関係の変化などが、よく見られる反応です。

このような悲嘆反応は、大切な人を亡くしたとき、誰にでも起きる、自然で当然の反応です。通常の死別では、さまざまな悲嘆反応が現われても、子どもは何とか日常の活動を続けることができます。亡くなった人との肯定的な思い出に触れることもできます。そして、時間経過とともに悲嘆反応は和らいでいきます。

子どもの気持ちに寄り添いながら、自然な回復を見守ることが重要です。



♡ 心的外傷性悲嘆

とてもショッキングで恐怖を伴うような状況で、大切な人を亡くしたときに認められる反応です。通常の悲嘆反応だけではなく、こころが傷ついたときに現われる反応(2頁)が認められることがあります。

心的外傷性悲嘆では、死の悲惨さや恐怖の側面にとらわれてしまい、自然に生じる悲しみの感情を十分に受けとめることができなくなる場合があります。このような場合、子どもは大切な人の死に伴うさまざまな変化を受け入れることができなくなります。

同じ体験をしても、
こころの傷の大きさや
深さは、一人ひとり
違います。

回復の仕方も
一人ひとり異なります。



こころの傷の回復が遅れる場合

小さな身体のけがは、子どもにもともと備わっている免疫力によって、時間とともに自然に回復していきます。こころの傷つき体験も同様です。回復のしかたは、一人ひとりの子どもによって異なります。

こころの傷が大きい場合や、傷が深い場合は、自然な見守りだけでは回復が難しいことがあります。このような場合は、学校生活や家庭生活に支障が生じ、子どもの健全な成長が阻害されることがあります。

早めの気づきと、こころの傷の手当てが必要になります。

こころのSOSに気づきましょう ～こんな場合は要注意～

こころの傷つき体験の後、お子さんに次のようなお困りごとが続いていませんか？

- 学校に行きたがらない
- 学習に集中できない、成績が落ちた
- 友達とのけんかやもめごとが増えた
- きょうだいげんかが増えた、年下のきょうだいをいじめる
- 何となく元気がない
- 反抗的態度が増える
- 自分の殻に閉じこもってしまう
- 親子の会話が減った、会話しようとしてもうまくいかない
- 頻繁にかんしゃくを起こす

など

♥ 専門機関への相談が必要になる場合

次のような状態が続き、家庭生活や学校生活に支障が生じた場合、専門機関への相談や治療が必要になります。

- 睡眠障害や悪夢が続く
- 身体の病気が見つからないのに身体の不調が続く
- 反抗的な態度や攻撃的な態度が続く
- 暴力的な行動が増える
- 不登校や引きこもり状態が続く
- 情緒が不安定な状態が続く
- 「死にたい」と訴える、あるいは、死のうとする
- 自分を傷つける行動が見られる
- うつ状態が続く
- 喫煙やアルコール飲酒、ゲームにのめりこむ

など



大切なこと

いつもと違う子どもの言動に気を配りましょう

こころの傷は誰の目にも見えないために、本人も周囲の人も気づかないことがあります。「わがままな行動」と誤解されることも少なくありません。「こころが傷ついているかもしれない」という視点を持つことが大切です。

こちらの対応の仕方を変えてみましょう

子どもの行動にどう対応してよいかわからなくなっているときには、こちらの対応も硬直化している場合があります。きちんとできないのでいつも叱ってしまう、サッサとしないのでいつもせかせてしまう、などです。このようなときには、子どもの行動を黙って見守りながら、観察することも大切です。



肯定的なコミュニケーションを心がけましょう

もしかしたら、子ども自身もどうしてよいかわからなくて困っているかもしれません。こんなときは、子どもの長所や得意なところを認めてあげましょう。ほめられ、安心することは、こころの傷の回復にも役立ちます。

子どもは自分から相談できない場合があります

こころが傷ついたとき、自分から周りの人に相談できないことがよくあります。本当につらかったことを誰にも話せないでいる子もいるかもしれません。こんなとき、安心できる状況で、「こころが傷ついたときに現われる反応(2頁)」がないかどうか、具体的に尋ねてあげることも必要です。



私のせいで
こんなことが起きた…
……………
こんなこと言ったら
おこられそう…

こんなこと言ったらみんなに
馬鹿にされる 笑われそう…
……………
友達は平気そうにしているのに
ぼくだけ変だ…



こんなこと相談しても
誰も信じてくれない…
……………
どうせ相談しても
何も変わらない…

保護者の方々のメンタルヘルス

ご自分を責めすぎないようにしましょう

わが子の傷つき体験は、保護者の方にとっても傷つき体験となる場合があります。こんなとき、「自分の育て方が悪かったのかしら」「自分は親として失格なのでは?」と考えて、自分自身を責めてしまうことがあります。このようなときこそ、ご自分をいたわりましょう。

ご自分の感情をコントロールできなくなったら要注意です

こころの傷つき体験のために、ご家族の生活全体が変わってしまったり、新たな問題が生じる場合があります。このような変化は、保護者の方の大きな負担になります。保護者の方に余裕がなくなると、子どものことが煩わしくなったり、不必要に叱ってしまうということが起こりがちです。ご自分の感情が抑えられない状態が続くときには、保護者の方で自身へのケアが必要です。

勇気を出して相談しましょう

こころの傷つきのために親子関係がぎくしゃくしてしまったとき、親として情けなく思ったり、恥ずかしくなったりすることがよくあります。このような気持ちが続くと、問題を一人で抱え込んでしまい、誰にも相談できなくなります。こんなときこそ、信頼できる誰かに相談してみましょう。

ご自分へのいたわりを大切にしましょう

わが子の調子が悪いとき、何とかしようとするあまり、保護者の方が無理をしてしまうことがよくあります。子どもを支えていくためにも、ご自身へのいたわりは大切です。時には、気分転換やリラックスできる時間を持ちましょう。



リラックスできる方法を
みつけよう

入浴・音楽・自然・運動・趣味・
呼吸法・自律訓練法 など
無理なく自分にあった方法で



ぐっすり眠って
しっかり充電!



疲れを感じたら
こまめに休息を
取ろう

相談先

●お子さんに関するご相談●

児童相談所

- 受付時間／午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

- 仙台市以外の宮城県にお住まいの方

中央児童相談所…022-784-3583 北部児童相談所…0229-22-0030

東部児童相談所…0225-95-1121

東部児童相談所気仙沼支所…0226-21-1020

- 仙台市内にお住まいの方

仙台市児童相談所…022-219-5111

市町村・県保健福祉事務所

最寄りの市町村役場、県保健福祉事務所（地域事務所）へご相談ください。

●保護者の方のためのご相談●

精神保健福祉センター

- 仙台市以外の宮城県にお住まいの方

こころの相談電話（県精神保健福祉センター）…0229-23-0302

- 午前9時～午後5時/土・日・祝日を除く

- 仙台市内にお住まいの方

はあとライン（仙台市精神保健福祉総合センター）…022-265-2229

- 午前10時～12時、午後1時～4時/土・日・祝日を除く

ナイトライン（仙台市精神保健福祉総合センター）…022-217-2279

- 午後6時～午後10時/年中無休

市町村・県保健福祉事務所

最寄りの市町村役場、県保健福祉事務所（地域事務所）へご相談ください。

〈参考文献〉

こころとからだのケア～こころが傷ついたときのために

- 厚生労働科学研究費補助金（H20- 子ども - 一般 -006）
- 研究代表者：奥山真紀子、分担研究者：亀岡智美
- <http://www.j-hits.org/child/>

第 1 版：平成27年3月

発行元：宮城県

宮城県仙台市青葉区本町3丁目8-1

電話 022-211-2531

FAX 022-211-2591

監 修：公益財団法人ひょうご震災記念21世紀研究機構

兵庫県こころのケアセンター

兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2

電話 078-200-3010

FAX 078-200-3017

発行：宮城県
監修：兵庫県こころのケアセンター
