

非常時の子どもたちを守るために

Japan Preventive Medicine Institute

1) 物理的安全性を確保する

- * できるだけ安全な場所へ移動して危険な物や状況を遠ざけ、食べもの、着るもの、寝る場所を確保しましょう。

2) 心と体に安心感を与える

- * **安心** – 子供たちのことは、大人が守っていることを伝えましょう。幼い子どもは、保護者のそばで眠れるようにします。
- * **テレビを消す** – 繰り返し流れるニュースなどの映像を見ることで、子どもたちが恐れや無力感を感じやすくなります。
- * **注目する** – 子どもに目を向け、一緒に過ごす時間を持ちましょう。大人側にも良い影響があります。
- * **規則的な生活** – 食事や就寝など、なるべく通常の時間割で生活することで、子どもは、今が正常であり、物事の秩序が保たれていると感じます。食欲がない、眠れないなど、場合によっては柔軟に対応しましょう。
- * **自然体でいる** – 子どもは大人の気持ちに非常に敏感です。うそをついたり、ごまかしたりせず、年齢や成熟度に応じて理解できる言葉をつかい、あなたの気持ちを正直に話して構いません。
- * **モデルになる** – できるだけ穏やかな態度で受け答えしてください。子どもたちは自然にあなたを真似して落ち着きます。
- * **セルフケアを行う** – 呼吸と体の動きを穏やかにして、自らの心と身体に安全を感じさせるようにします。自分を整えることで、子どもたちのケアも楽になります。

3) つながりを保つ

- * 他の子供たちと遊んだり、大人（特に落ち着いた良いロールモデルの人たち）と過ごしたりする時間を持たせましょう。
- * 他の人の手助けをすることは、人への信頼やつながり感を高め、共感するための神経系の働きを活性化します。

4) 聴く・話す

- * 何か話したいことがあったら、話して良いことを子どもに知らせます。なるべくプライベートな時間と場所を用意しましょう。
- * 子どもが経験した心や体の異変(恐れ、怒り、震え、おねしょ、凍り付きなど)について話すなら、それが自分の身を護るための自然な身体反応であることを伝えましょう。
- * 幼い子は、赤ちゃん返りや甘えが強くなることもあります。不安を乗り越えるために一時的に必要なことと理解しましょう。
- * 「自分のせいで悪いことが起こった」などと考えて、自分を責めている子もいます。緊急時には、子どもを含め、みんながベストの選択をし、最善を尽くしていることを伝えましょう。

5) 勇気づける

- * ちょっとした工夫や我慢、お手伝いなど、子どもが努力していることを認めて感謝の気持ちを伝えましょう。
- * 子どもの負担にならない程度の小さなことについて、自分で選んだり、決めたりできる場面を作り、自信を持たせましょう。

6) 子どもを観察し、自分自身を観察する

- * 子どもたちは成熟度や経験によって、それぞれの異なる反応を示します。眠れているか、食欲はあるか、遊びや勉強に集中できているか、友達とコミュニケーションをとっているかなど、生活面での変化や心や体の状態を観察しましょう。
- * あなた自身や子どもの心や体の問題が長く続くときは、ひとりで抱え込まず、専門家に相談して助けを求めましょう。

文責：予防医学療法研究会



予防医学療法研究会(JPMI)は、自己の健康と幸せに責任を持って意識的な生き方を選択することで社会が健やかに創造されるよう、それぞれの分野の専門家と協力し、ホリスティックな健やかさに関する情報とメソッドの研究・普及活動を行うNPO法人です。

* これは、フリーリソースです。PDFのダウンロードやSNSでのシェアは、QRコードまたは、www.jpimi-reset.com

