

# 緊急時サポート



## トラウマとなるような 出来事があった後：子どもを 助けるためにできること

トラウマとなるような出来事は、あなたにとってもお子さんにとっても怖いことです。ありがたいことに、トラウマとなるような出来事を経験したお子さんを助けるためにできることはたくさんあります。



トラウマな出来事とは、一体何でしょうか。米国国立子どものトラウマティックストレス・ネットワーク（NCTSN）によると、トラウマ的な出来事とは、「子どもの生命や身体を健康を脅かすような、怖くて危険な、または暴力的な出来事」です。トラウマとなるような出来事後、トラウマ的なストレスを感じる子どももいれば、そうでない子どももいます。これにはいくつかの要因が影響します。11歳までに最初のトラウマとなる出来事を経験した子どもは、10代以降に最初のトラウマを経験した子どもに比べて、精神的な症状を発症する確率が3倍も高くなると言われています。さらに、その出来事の性質と重大性、子どもが出来事に積極的に関与したのか、単に目撃者だったのか、子どもの直接の養育者がどう対応したか、子どもが以前にトラウマ的なストレスに苦しんだことがあるかどうかは、トラウマに対する子どもの反応に影響を与える可能性があります。両親、友人、家族、教師、その他の大人が子どもたちの体験についてサポートすれば、子どもたちはトラウマとなるような出来事にうまく対処することができます。

トラウマ的な出来事とは、「子どもの生命や身体を健康を脅かすような、怖くて危険な、または暴力的な出来事」です。



## 子どもの被害者を支援する方法

トラウマとなるような出来事に対して、子どもたちがどのような反応を示すかを理解しましょう。

- 子どもによっては、動揺を感じたり、苦痛の兆候を示したりすることがない場合もあります。
- 数週間または数か月間、動揺していることを示さないものの、その後動揺し、苦痛の兆候を示す子どももいます。
- お気に入りのおもちゃ、毛布、テディベアなど、大人は取るに足りないと思うようなものでも、子どもにとっては大切なものを失くして動揺することがあります。
- 静かで従順で思いやりのある性格から、大声で騒がしく攻撃的な性格に変わったり、外向的な性格から内向的で怖がりな性格に変わったりすることがあります。
- 夜間恐怖症を発症します。夜、明かりを消して一人で寝るのが怖い、自分の部屋で寝るのが怖い、悪夢や悪い夢を見ることがある、などです。
- 事件の再発を恐れます。
- すぐに動揺し、泣いたり泣き言を言ったりします。
- 大人への信頼を失います。結局、大人は災害をコントロールできなかったのですから。
- おねしょや親指しゃぶりなど、幼い頃の行動に戻ります。
- 親が見えないところに行きたくない、学校や保育園に行くのを拒否します。

- 自分の言動が原因で災難に遭ったという罪悪感を持ちます。
- 風や雨、突然の大きな音を怖がるようになります。
- 頭痛、嘔吐、発熱などの体調不良の症状があります。
- 自分や家族が住む場所を心配します。



## 出来事があった後は、できるだけ早く子どものサポートを開始してください

- 出来事を軽く見ないでください。子どもたちがどう感じているかを話し、批判することなく耳を傾けましょう。他の人とは違う自分の気持ちを持っていいんだよ、と教えてあげてください。子どもたちにじっくりと物事を考えさせ、自分の気持ちを持たせましょう。嬉しい、悲しい、怒っている、怖いなど、自分の気持ちを表現する言葉を使えるようにしてあげましょう。あなたの言葉ではなく、子どもの気持ちに寄り添った言葉であることが大切です。
- トラウマについて、子どもが処理できる以上の情報を与えないようにしましょう。
- ニュース報道など、子どもがさらなるトラウマにさらされるのを制限しましょう。
- 子どもたちに、自分の体験についてどう感じたかを絵や写真に描くように促しましょう。
- その出来事を一緒に物語にしましょう。このような感じでやってみると良いでしょう。「むかしむかし、恐ろしい \_\_\_\_\_ がいて、私たち全員を \_\_\_\_\_ して怖がらせました。その結果、\_\_\_\_\_ が起こりました。最後は必ず、「そして、私たちは安心して暮らせるようになりました。」と締めくくりましょう。
- 子どもたちと一緒に人形を作り、家族や友人のために人形劇をしたり、子どもたちが経験したことを寸劇にするのを手伝ったりしてください。
- 子どもたちが失ったものを悲しむことができるようにしてください。
- 怖がりな子どもには、そばにいるから大丈夫と安心させてください。何度でも安心させてあげてください。あなたが子どもたちを愛していることを強調する方法を見つけてください。
- 災害は子どもたちのせいでは決してないことを、子どもたちに伝えてください。
- できるだけ家族として一緒にいてください。一時的に留守にする場合は、行き先を伝え、必ず約束の時間に帰るか電話してください。
- できるだけ早く以前のルーチンに戻るか、新しいルーチンを策定してください。子どもたちのために、規則正しい生活を維持してください。
- どんな服を着ていくか、夕食にどんな食事をするかを選ぶなど、ある程度コントロールさせるようにしましょう。



- 子どもたちが、他の人たちから愛されていることを知り、他の人たちとつながっていることを感じられるようにしてください。家族、友人、近所の人を訪ねたり、電話で話したり、手紙を書いたり、絵を描いたりしてください。
- 約束を守り、日課や外出の計画に子どもたちを参加させることで、子どもたちが再び大人を信頼できるようになるのを助けましょう。
- 来週、来月と計画を立てることで、子どもたちが将来への信頼を取り戻せるよう手助けしてあげましょう。
- 子どもは健康であればあるほど元気になるので、必要な医療をできるだけ早く受けるようにしましょう。
- 子どもたちがバランスのとれた食事をしているか、十分な食事と休息をとっているか確認しましょう。
- 子どもたちを大切にするために、自分自身を大切にすることを忘れないでください。
- 就寝時には、子どもと一緒に過ごす時間を増やしましょう。絵本を読んだり、背中をさすったり、音楽を聴いたり、その日のことを静かに話したりしてください。
- 災害後しばらくの間、寝るときに電気をつけたままにしておくなどの特別な配慮をしましょう。
- 出来事を偲ぶ前向きな記念活動を実施しましょう。これらのイベントは涙を誘うかもしれませんが、生存を祝い、普通の生活に戻れることに感謝する時期でもあります。
- お子さんと一緒に粘土で遊んでみてください。子どもたちの緊張をほぐし、象徴的な作品を作るのは良いことです。
- お子さんと一緒に音楽を作りましょう。ストレスや緊張を和らげるのに役立ちます。
- 子どもたちが「ごっこ遊び」で災害からの復興を担う大人のふりをして遊べるように、服や靴、帽子などを用意しましょう。



## 必要に応じて追加のサポートを求めましょう

- トラウマを抱えた子どもたちへの支援を専門とするメンタルヘルスの専門家からのサポートは、いくつかの状況下で有益となる場合があります。
  - お子さんにメンタルヘルスの専門家からのサポートが必要かどうかわからない場合。メンタルヘルスの専門家に相談するのが有効でしょう。
  - お子さんが強い、または長引く苦痛の症状を示している場合。
- NCTSNのウェブサイトでは、スクリーニングに役立つ様々なツールや資料が公開されています。<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>



子どもたちを大切に  
するために、自分自身を  
大切にすることを  
忘れないでください。



## 必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC