

トラウマとなる出来事の後に行えること：子どもへのサポート

トラウマとなる出来事は、ご自身にとってもお子さんにとっても恐ろしいものです。ですがご安心ください。トラウマとなる出来事の後には、お子さんのためにできることはたくさんあります。

トラウマとなる出来事とは

全米児童心的外傷後ストレスネットワーク (NCTSN) によると、トラウマとなる出来事とは「子どもの生命または身体的不可侵性を脅かす、恐ろしい、危険な、または暴力的な出来事」のことです。トラウマとなる出来事が起こった後、心的外傷後ストレスを発症する子どももいれば、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する可能性があります。11歳未満で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よりも、精神的症状を発症する可能性が3倍も高いことがわかっています。さらに、出来事の性質と深刻さに加え、子どもがその出来事に積極的に関与していたか、あるいは単なる目撃者であったか、子どもの主な養育者がどのように反応したか、子どもが以前に心的外傷後ストレスを患っていたかどうか、トラウマとなる出来事に対する子どもの反応に影響を及ぼす可能性があります。親や友人、家族、教師、そして他の大人が、トラウマを経験した子どもを支えることができれば、子どもはトラウマとなる出来事にうまく対処できるようになります。

遺族である子どもを支える方法

トラウマとなる出来事に対して、子どもがどのように反応する可能性があるかを理解しましょう。

- 動揺することがない子や、苦痛の兆候をまったく見せない子もいる。
- 数週間、あるいは数か月間、動揺している様子を見せない子でも、後になってから動揺し、苦痛の兆候を見せることがある。

苦痛の兆候としては、次のようなものが挙げられます。

- お気に入りのおもちゃ、毛布、テディベアなど、子どもが大切にしていたものを失って動揺する。大人にとっては大したことがないように思えるものもあります。
- 物静かで、思いやりのある従順な性格から、騒々しく攻撃的な性格に変化したり、社交的な性格から内気で臆病な性格に変化したりする。
- 夜間の恐怖感が増す。夜、電気を消して一人で寝ることや、自分の部屋で寝ることを怖がったりするほか、悪夢を見ることもあります。
- 同じ出来事が再び起こるのではないかと恐れる。

- すぐに動揺する、泣きやすくなる、あるいは泣き言が多くなる。
- 大人を信頼しなくなる。「結局は、大人たちもその出来事を止められなかったのだから」と感じています。
- おねしょや指しゃぶりなど、幼い頃の行動に逆戻りする。
- 親がそばから離れることを嫌がり、学校や保育園に行くことを拒否する。
- 「自分の発言や行動のせいでその出来事が起こってしまった」と罪悪感を抱く。
- 風や雨、あるいは突然の大きな音を怖がる。
- 頭痛、嘔吐、発熱などの病気の症状が出る。
- 自分や家族がどこに住むことになるのか心配する。

トラウマとなる出来事の後に、できるだけ早く子どものサポートを開始する

- 起こった出来事を軽視せず、子どもたちがどう感じているかを尋ね、批判や決めつけをせずに傾聴する。自分が抱えている感情が、他の人と違っていても心配ないことを子どもに伝えましょう。子どもが時間をかけて物事を理解し、独自の感情を持てるようにしてください。「うれしい」「悲しい」「イライラする」「怒っている」「怖い」など、言葉を使って自分の感情を表現できるようにサポートしましょう。その際は、あなたの気持ちではなく、子どもの気持ちを代弁する言葉を使うように気を付けてください。
- トラウマに関して、子どもたちが処理できる以上の情報を与えない。
- さらなるトラウマにさらされないよう、ニュース報道などの情報との接触を制限する。
- 自分が経験したことについてどう感じているかを、絵などで表現してみるよう促す。
- その出来事に関する物語を一緒に書く。例えばこのように書き始めます。「昔々、恐ろしい _____ があり、私たちは全員、_____ と怖くなりました。何が起こったかという、_____」最後は必ず「今は安心して暮らせるようになりました」といった言葉で締めくくってください。
- 子どもと一緒に人形を作り、家族や友達の前で人形劇を披露したり、子どもが体験したことについての寸劇を手伝ったりする。
- 失ったものについて、子どもがきちんと悲しめるようにする。
- 怖がっている子どもに、「私がそばにいて守るからね」と約束する。安心できる言葉を何度もかけてあげましょう。大好きだということをしっかりと伝える方法を見つけてください。
- 起こった出来事は決して子どものせいではないことを伝え、安心させる。
- できるだけ家族と一緒に過ごす。しばらく留守にする場合は、行き先を伝え、約束した時間には必ず戻るか電話をかけるようにしましょう。
- できるだけ早く以前のルーティンに戻るか、新しいルーティンを確立する。子どもの生活リズムを整えてあげましょう。
- 何を着るか、夕食に何を食べるかなど、子どもがある程度物事を決められるようにする。
- 子どもが周りの人から愛されていることを実感し、周りの人とのつながりを感じられるように手助けする。家族や友人、近所の人たちを訪ねたり、電話で話したり、手紙や絵を書いて送ったりできます。
- 約束を守り、日々のルーティンやお出かけの予定を決める際に子どもの意見を聞くことで、子どもが再び大人を信頼できるようにする。
- 来週や来月など、後日行われるアクティビティの予定を立てる手助けをして、子どもが再び未来を信じられるようにする。

- 健康な子どもは物事によりうまく対処できるため、できるだけ早く、必要な医療を受けられるようにする。
- 子どもがバランスの取れた十分な量の食事をとり、しっかりと休息を取れるようにする。
- 就寝時に子どもとゆっくり時間を過ごす。絵本を読んであげる、背中をさすってあげる、音楽を聴く、その日の出来事について小さな声で話す、などができます。
- ト라우マとなる出来事の後しばらくは、就寝時に電気をつけたままにしてよいなど、プラスアルファのことをしてあげる。
- ト라우マとなる出来事の記念日に、毎年恒例の前向きなアクティビティをする。その出来事を思い出して涙が出ることもあるかもしれませんが、その記念日は、ここまで生き延びて通常の生活に戻れたことを祝う機会でもあります。
- 子どもと一緒に粘土遊びなどをする。子どもの緊張をほぐせるほか、何かを象徴する作品を作ることには、プラスの効果が期待できます。
- 子どもと一緒に音楽を作る。ストレスや緊張を和らげる効果があります。
- 子どもに服、靴、帽子などを貸してあげ、子どもが着せ替え遊びをしたり、起こった出来事から自力で立ち直っている大人や、頼りにされている大人になりきったりできるようにする。

必要に応じてさらなる助けを求める

- ト라우マを経験した子どもの支援を専門とする、メンタルヘルスの専門家によるサポートは、さまざまな状況で大いに役立つ可能性があります。
 - 子どもがメンタルヘルス医のサポートを必要としているかどうかわからない場合は、メンタルヘルス医に相談してみる。
 - 子どもが、激しくまたは長期にわたって苦痛の症状を示している場合は、専門家によるサポートを受ける。



お子さんのサポートをするには、ご自身がセルフケアを行うことも不可欠です



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143374-022024 OHC