

戦争について子どもと話す

戦争は、年齢に関係なく恐ろしく、深刻な苦痛と不安を生み出す可能性があります。保護者としてこの問題についてお子さんとどのように話せばよいか、なかなか判断できない場合もあります。

このように厄介で複雑なことを説明するのは簡単ではありませんが、ここでは、話を始めるにあたって、いくつかの提案をします。



まず、自分の感情を理解し、処理する

子どもは、自分たちがどう感じるべきかについて、生活の中で出会う大人たちにガイダンスやメッセージを求めています。このような場合、落ち着いた気持ちで、または少なくとも自製の効いた状態でお子さんと話すことができることが理想的です。これを念頭に置いて、あなたが個人的に経験し感じていることを理解するよう最善を尽くし、まず自分の感情をコントロールしてそれに対処するための措置を講じてください。

状況によっては、たとえば家族が戦争の危険にさらされている、パートナーが戦地に送られている、あるいは過去の戦争の生存者であるなどといった、より困難な状況も含め、不安や憂鬱、恐怖、トラウマ、その他の形の苦悩など、多くの激しい感情を感じている場合もあります。あなた自身が自分の感情を深く理解すればするほど、お子さんが自分の苦悩を乗り越えるのをより効果的に助けることができます（精神疾患に悩まされている場合は、医師やメンタルヘルスケア専門家、サポートグループに相談して支援を受けることを検討してください）。

感情を表に出したり抱いたりしてはいけないということではありません。お子さんにご自身の感情とその理由を年齢相応な方法で伝えることは問題ありませんが、その際には、時と状況に応じ、あなた自身が問題に対処するために、どんなことを懸命に実践しているか伝えることが理想です。ご自身の感情をどのように管理し、セルフケアを実践しているかを共有することで、子どもに模範を示し、自身の感情を認識して対処スキルを活用し、回復力を高める健全な方法を教えてあげることができます。



正直な会話を開始する

学齢期以上の子どもは、インターネットやテレビ番組、ソーシャルメディア、耳にした会話などを通じて、直接的・間接的に世界で起きていることを、少なくとも漠然と認識しているものと思われます。特に誤情報（および偽情報）がいかに早く広がるかを考慮すると、彼らが耳にするであろう情報を事前に把握し、情報を整理できるようにしてあげることが最善です。

まず、たとえば戦争について何を知っているかを尋ね、彼らの言うことに心から興味を持って、可能な限り中断することなく耳を傾けます。場合によっては、子どもが話したがらないこともあります。問題はありませぬ。相手が話す準備ができたなら、何かあったらあなたがいつでも助けてあげると必ず伝えてください。そして、ある程度時間が経過してからそのトピックについて再度確認するようにします。

相手が心を開いたら、批判や判断を避け、ただ耳を傾けてください。彼らに話しをさせ、そのような感情が当然のものであることを認めてあげてください。(そう、怖いよね、うん、多くの人が危険な目に遭ってるよね) 穏やかに、誠実に、現実的に質問に答えてあげてください。答えがわからない場合はその旨を伝えます。また、場合によっては答えを知ることはできないこともあることを伝えます。子どもの感情を煽ったり、無視したり、否定したりすることなく、正確な(年齢相応の)情報を子どもの視点から提供するよう最善を尽くしてください。これは、一般に何が起きているのか、そしてそれが彼ら自身や他の家族・親戚の安全と幸福にどう関わるのかについて率直に話すということです。

たとえば、家族や親戚が交戦地帯の近くには住んでおらず安全であれば、そのことを説明します。実際に、彼らが戦火によって荒廃した地域の近隣に住んでいる場合は、それがどこで、何が起きているかを説明し、彼らとあなた自身の安全を守るために講じられている対策や予防策を共有してください。親や家族・親戚が戦場に行っている場合、その人の安全が危険にさらされていることを認めるのは問題ありませんが、彼らが訓練を受け、自身や他者の安全を守るために最善を尽くしていることなどを伝えましょう。

これについては複数回にわたって会話をもち、同じ質問が何度も繰り返される可能性が高いと想定する必要があります。コミュニケーションをオープンに保ち、あなたが彼らのためにいつでも力になることを知らせてください。また、ストレスに対処する方法を子どもに伝え、対処法を学ばせましょう。

また、このプロセスの一環として、国民が皆、必ずしも本国政府の行動を承認・支持しているわけではないという事実を理解してもらうことも重要です。そのため、特定の国の国民やその子孫に対して悪意や否定的な感情を抱いたりしてはいけないことを教える必要があります。



情報との接触を制限する

子どもがテレビやラジオ、オンラインで見聞きする内容に注意してください。戦争のニュースに焦点を当てたコンテンツに触れる時間を減らすことを検討してください。1つのトピックに関する情報が多すぎると不安につながる可能性があります。

彼らが事件の渦中にある場合は、不確実性、ニュースの見出し、他の人々の激しい感情などから少なくとも一時的に逃れられる安全な場所や方法を見つけられるよう手助けしてあげてください。一緒にささやくように歌を歌ったり、ゲームをしたり、料理をしたりするなど、単純なことで構いません。それが何であれ、彼らに(そしてご自身にも)落ち着ける時間を与えてください。



感情をコントロールする手助けをする

創造的な活動(例えば、遊び、絵を描くこと、書くこと、その他の表現方法など)をさせながら、子どもが安心できる安全な方法で、感情を処理できるようにしてあげましょう。これは、子どもが怒りや恐怖、悲しみなどの処理困難な感情を表現するためのポジティブな方法を見出すのに役立ちます。

また、深呼吸やストレッチ、瞑想など、リラックスできる方法を見つけられるよう手助けをしたり、外遊びやダンス、読書など、趣味の活動をするように促したりしましょう。逆境やトラウマに上手に適応する能力は、子どもがストレスや不安、不確実性といった感情をコントロールするのに役立ちます。回復力は、次のようなさまざまな生産的な方法で構築できます。

- 友達と遊ぶ、または新しい友達を作る。人は辛いとき孤立してしまうことがありますが、その際、社会的支援が重要な資源となります。
- 他の人を助けることは、子ども自身に自信を持たせるのに役立つ。子どもができるタスクを手伝わせたり、年齢相応のボランティア活動に参加させたりしましょう。
- 日課を作りそれを守ることで、良い時も不安なことやコントロールできないことが多い困難な時も、心の安らぎを保つことができる。
- セルフケアの原則とそれを実践する方法を教える。栄養のあるものを食べる、体を動かす、休養をとるなども感情的、精神的、肉体的な強さとスタミナを養うのにも役立つことを伝えてください。

 **希望を与える**

自分でできるという自信を持てるようにしてあげること、また、これまでも困難にうまく対処できたことを思い出させることが重要です。そして、そのような苦難が、新たな試練、たとえてつもなく困難な試練であっても、それに対処する力を養うのに役立つのだということを説明してあげてください。ロールプレイや、考えられる状況、反応、選択肢について話し合ったりするなどして、お子さんが自分で問題を解決し、適切な決定を下せるよう手助けしてあげてください。

また、楽観的になれる理由を見つけてあげてください。昨今、ポジティブ思考が健康向上につながることを示す研究が増えていますが、これはポジティブな感情がストレスを軽減するのに役立つためだと考えられます。たとえば、必ず良いことが起こるといふ発想ができるよう、これまでの良い経験について思い起こす手助けをしてあげましょう。たとえほんの小さなポジティブな変化の兆候であっても、それを見つけることは、状況が良くなるという希望を育むのに役立ちます。

 **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。

出典

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine).2022年4月26日アクセス。
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf).2022年4月26日アクセス。
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx).2022年4月26日アクセス。
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx).2022年4月26日アクセス。
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people).2022年4月26日アクセス。
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers).2022年4月27日アクセス。
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950).2022年4月27日アクセス。
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking).2022年4月27日アクセス。



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。