

困りを持つ子どもとその保護者への支援 ～災害時に大切な心のケアの基本を含めて～

坂本 理 京都市子育て支援総合センターこどもみらい館事業課担当係長（相談）

未知のウイルス、それは絶対に気を緩めてはいけない相手です。しかし、決して何も手がかりがないものではありません。密室・密集・密接を作らない、ソーシャルディスタンスを取る、換気をする、手洗いをまめにする、顔を触らない等、今は直接治す薬がなくても、闘う手段はあります。そして、ウイルスが嫌がる最高の感染症対策は、皆が具体的にやれることをやりながら、笑顔を忘れないことです。

災害時のような普段と違うことが起こったとき、様々なストレス反応を現す子どもたちに、私たちはどのように関わったら良いのでしょうか。まずは、異常な状態への正常な反応だと大人自身が知っておくこと、そして大人が落ち着いて振舞うことです。子どもに限らず、人は話を聞いてもらうだけで心の負担が大きく変わります。また、いつもよりスキンシップを必要とする子どももいます。難しく考えずに子どもと一緒に手遊び歌をする等、普段より意識することで子どもの安心につながります。また、ごっこ遊びとして災害を再演することへの理解も大切です。非常に感動した音楽を繰り返し聞くことで感動が段々薄れていくことと同じメカニズムで、見ている大人はイライラすることもあります。子どもの心のケアには大切です。

困りを持つ子どもや保護者への支援にあたって大切なことは、「意味」と「見通し」が伝わること、そして固定観念にこだわらずに「いろいろ工夫すること」です。「困りを持つ子どもあるいは保護者」は、少なからずこの「意味」と「見通し」を失っている状態です。そこを把握できるように支援することが、一番根底の押さえどころになります。そのためには、発達段階に応じて、視覚的、具体的、肯定的に伝えることが有効です。また、褒めることは行動強化の視点だけでなく、関係性や人格の成長のためにも必要です。発達障がいだからと決めつけず、現実を丁寧に見ながら創意工夫すること、そして個々の子どもは可能性の塊であることを忘れてはいけません。