

■災害に関するマスコミ取材後に、次のような症状を呈している子どもがいませんか？

- # 怯えた様子であったり、沈んだ表情をしている。
- # テレビや新聞を見なくなり、自分から遠ざけようとしている。
- # 自分が出た放映や記事について、人がどう思うのかを過剰に気にして一喜一憂する。
- # ぼーっとして虚ろ。上の空で人の話も聞いていない感じがする。
- # そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- # 些細なことでいらいらして、ときに暴れたりする。
- # いろいろな身体症状の訴えが多くなった。
- # それまでよく言うことを聞いていた子が、甘えが強くなり、ぐずってわがままを言う。
逆に、気の強かった子が急に素直になってしまった。
- # ふさぎこんで友達と遊ばなくなり、大人にも疑り深くなり、甘えなくなった。

こうした症状があるときには、災害で被災したあと、それに関するマスコミ取材を受けたことによって、こころに二次的なダメージが生じている可能性があります！

自分が取材を受け、それがマスコミに報道される様子に触れることは、子どもに強いインパクトを与えます。その体験を消化できず、こころが混乱している状態です。

その対応の基本は「免責・平穩・安心感」です。

■具体的な対応

- ◎ その子の取材を許可したのは大人（親・担任・主治医）であり、報道の結果は大人が責任を持つことを強調して、こどもの不安を和らげましょう。
- ◎ マスコミ報道の社会的な意義を説明し、それが確かに必要だったし、良いものをもたらしたということを確認し、保証しましょう。
- ◎ 「テレビ見たよ、すごいね」「記事読んだよ。カッコいい」などと周囲が騒ぐのを止めるよう要請し、静穏を保ちましょう。
- ◎ 自分の出た放映や記事を過剰に気にする時には、ニュースや新聞を遠ざけましょう。
- ◎ できるだけ子どもを一人にしないよう、配慮してあげましょう。
- ◎ 身体を丁寧に診察し、身体化された症状には適切な治療と手当てを行いましょう。医療行為だけでなく、痛いところをさするなどの身体ケアを勧めましょう。
- ◎ 充分睡眠がとれているか問診し、睡眠環境を整えましょう。不眠がひどかったり、夜驚・夢遊など睡眠時随伴症候があるときには、専門家にコンサルトしてください。
- ◎ 取材された前と後で、何も変わらないことを強調しましょう。特別な扱いをせず、普段と変わらない接し方をこころがけましょう。
- ◎ 子どもが大人への不信や疑念を向けてくる気持ちを理解し、受容しましょう。子どもを叱らず、落ち着いて子どもの気持ちが静まるのを待つようにしましょう。
- ◎ 子どもが安心を取り戻すには遊びが大切です。多少の騒がしくとも我慢して見守るよう、周囲の大人への依頼をお願いします。
- ◎ 症状があまりにも強かったり、悪化してくる場合には、専門の医療機関に相談するよう伝えてください。

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会より地震の際に配付されたものです。

お問い合わせ先：

(HP アドレス http://homepage2.nifty.com/jspp/jspp_website/JSPP_zai_hai_yong_gong_youfairu.html)