

## こころとからだがあはつとすること

### ～保護者の方へ～

日常生活のなかでは、さまざまな出来事やトラブルが起こります。

ちょっとした問題であれば、普段とっている対処方法で乗り越えることができますが、「安全が強くおびやかされる」「命の危険にさらされる」といった、とても強い「恐怖」「不安」「ショック」の体験や、何もできなかったという「無力感」を伴う体験は、トラウマ（心の傷）となり、心と身体に様々な反応をひきおこすことがあります。

### 子どものトラウマ反応

子どもは自分の気持ちや状態をうまく言葉では表現できません。

そのため、大人と比べて、ストレスが身体の不調や行動上の問題としてあらわれやすい傾向があります。

幼い子どもは、ショックによる麻痺状態で一見「平気そう」に見えたり、大人が思いもしないような事を考えている（例えば…私がお菓子を食べたからこんなことが起きた）ことがあります。

また、思春期の子どもは、苦しさや怒りなどを、「反抗的な態度」や「非行」といった形で表現したり、ゲームなどの「遊びに没頭」することでまぎらわせようとする場合があります。



このように、子どもの反応の示し方は複雑で、一見すると、トラウマが原因となっていると気づかない場合があるため、注意が必要なのです。

### 子どもに見られるトラウマ反応

#### 〇からだの反応

- ・ 眠れない、途中で目が覚める、怖い夢をみる
- ・ 腹痛、下痢、吐き気、頭痛やめまい
- ・ 手足の震え、発汗、発熱、だるさ、かゆみ（皮膚症状）
- ・ 食欲がない / 食べ過ぎる
- ・ 息苦しい、動悸（胸が痛い）と表現する時もある
- ・ 排泄の失敗、頻尿

#### 〇こころの反応

- ・ 一人でのいるのを怖がる / 他人を怖がる
- ・ 「出来事」に関係するものや連想させるものを避ける
- ・ いつもびくびくしている、音などに敏感になる
- ・ イライラして怒りっぽくなる、かんしゃくをおこす
- ・ 無力感や疎外感を感じる
- ・ 集中力がない、ぼんやりしている
- ・ 情緒不安定（おびえる、落ち込む、ハイテンション）
- ・ 自分を責める（「出来事」について自分のせいだと思う）

#### 〇生活や行動の変化

- ・ 赤ちゃん返りをする、甘えが強くなる
- ・ 沈黙、無表情、泣くことができない
- ・ 友人や学校への無関心 / 友達とのトラブルが増える
- ・ ゲーム、スマホ、インターネットなどに没頭する
- ・ 自傷行為（抜毛・リストカットなど）、反社会的行動
- ・ 電気を消して眠れない、一人で眠れない
- ・ 成績が落ちる
- ・ 大人の気を引く行動をとる
- ・ 反抗的・乱暴になる
- ・ 「出来事」に関連した遊びを繰り返す
- ・ 性への過度な関心や性行動、性非行



## 保護者のトラウマ反応

子どもがこうした経験をする、保護者など身近にいる人も強いショックを受け、同じように心と体に様々な反応が現れることがあります。それは、当然のことなのです。

こんな時には、あなた自身も無理をしないで済ませがちなですが、お子さんを支えていくためにも、自分が動揺していることに気づき、ご自身の心と身体をケアすることがとても大切です。

### 保護者の方によく見られる反応

#### 〇からだの反応

- ・ 不眠、食欲不振、頭痛、腹痛、息苦しさ、動悸

#### 〇こころの反応

- ・ 信じられない、信じたくない
- ・ どうすればいいかわからない、育児への自信喪失
- ・ あの時〇〇していれば（いなければ）よかった
- ・ 情緒不安定（涙が出る、落ち込むなど）
- ・ 考えられない、考えたくない
- ・ 加害者、子ども、家族や社会への強い怒り
- ・ 誰にも知られたくない、考えるのが怖い

#### 〇生活や行動の変化

- ・ 子どもを過剰に心配する
- ・ 夫婦の間で意見の食い違いや言い争いが増える
- ・ 人と会うのを避ける
- ・ 子どもを叱ってしまう
- ・ タバコやお酒の量が増える

### ご自分へのいたわりも大切に

- ・ 睡眠時間を確保し、食事もできるだけきちんととるように心がける
- ・ 一人で抱え込んで、がんばりすぎないようにする
- ・ 信頼できる人に相談したり、家事や子育てなどを手伝ってもらおう
- ・ 体調がすぐれないときは、医療機関を受診する

## 身近な人だからこそできること

子どもにとって、保護者の皆さんは一番の支えであり、こころの回復のためにとても大きな役割を果たします。

### ■身近な人だからこそできること

#### 安心させてあげましょう

- ・ 「ちゃんと守るから、もう大丈夫。安心していいんだよ」ということを、子どもが理解できる言葉や態度で伝えてあげましょう。
- ・ 不安がる時には、一緒に寝てあげるなど、できるだけそばにいてあげましょう。
- ・ 「赤ちゃん返り」をしたり、甘えが強くなったりすることがありますが、そんな時には、優しく受け入れてあげてください。
- ・ 抱っこやスキンシップを求めてきた時は、満足するまで応じてあげてください。

## ■してあげてほしいこと

### 話をじっくり聞く

- お子さんが話そうとしている時には、じっくり耳を傾けましょう。
- 色々な気持ちや考えが出てくるかもしれませんが、否定したりせず、「そう思ったのね。」と受け止め、どんな気持ちや考えをもっても良いのだと伝えましょう。
- 繰り返し同じ話をしたり、何度も同じ質問をしたりすることがありますが、お子さんにわかる言葉で、本当のことを簡潔に答えてあげてください。
- 話をしたくなさそうな時には、無理にききだそうとしないでください。そんな時は、「いつでも話したくなったら話してね」と伝えておくといいでしょう。



### 身体をリラックスさせてあげる

- リラックスやリフレッシュの方法として、お子さんが好きなことをしたり、体を動かすことも役立ちます。
- ゆっくり息をはく「深呼吸」も効果的です。
- お子さんが嫌がらない場合は、小さい子どもをあやすように、からだをトントンとたたいたり、さすってあげるのもよいでしょう。



今は、子どもたちも保護者の方も不安がたまっていると思います。そのため、子どもがいつもよりわがままになり、ケンカになることもあるでしょう。そのようなときは、上記のことを思い出して対応していただきたいと思います。

また、福井少年サポートセンターには、子どもたちに関する相談専用電話（平日の8：30～17：00）があります。分からないこと、困ったことがあれば、是非相談してください。

## 福井少年サポートセンター



相談専用電話

**ヤングテレホン**

なやみ ついほう



0120-783-214

