

被災地からの転入生にできるメンタルケア

※ まずは、「被災し避難してきた子を受け入れるにあたってできること」を職員の皆さんで話しあってください。

どうことができるか、どういうことは必要ないか、結論がでなくてもかまいません。

子どもの状況から思いつくこと、被災したことへの思い、先生方の不安など、思いを共有することが大切です。

よく「情報共有してみんなで取り組もう」などといいますが、何を伝え合うのかが情報共有なのか、といったことも話しあっておくとよいかもしれません。

基本的かかわりかた

- ・被害のことを無理に聞くことはありません。「聞く準備はあるよ」というメッセージは必要です。
- ・過度な「被災者扱い」は必要ありません。できることは自分でできます。「自分でできたこと」が今後の力になります。過度の「可哀想な子」扱いはかえって傷つけるだけです。
- ・安全と安心感が大事です。「みんなで一緒にやること」を増やしたり、事前に先の見通しを伝えてあげましょう。いつもの毎日が続くことがとても大事です。

周りの子への説明

- ・可能な範囲で事実をはっきり伝えましょう。
伝える内容は、本人や保護者の方とも相談するとよいでしょう。
- ・周りの子からの質問についても、正確に答えたほうがいいでしょう。
- ・周りの子から質問があった場合には、できる範囲で答えましょう。わからないとき、答えられないときは「わからない」「しらべてから答えるよ」としたほうが誠実です。隠すのではなく、言えない理由を伝えましょう。
- ・周りの子とのつながりができやすいよう配慮しましょう。
自己紹介のときに、「好きなもの（遊び、食べもの）で自己紹介」するなど、共通の話題を持てるエクササイズが有効でしょう。

気になる状態

- ・地震にだけでなく、なんでもないことにも不安になることがあるでしょう。まずはしっかり聞いてあげてください。怖さを否定する必要はありません。
- ・逆にはしゃいでしまう子もいます。頭から叱らず、「大丈夫だよ」と落ち着かせてあげましょう。
- ・体に症状を出す子もいます。腹痛、頭痛、吐き気などです。ひどいようであれば医療機関を勧めることも必要でしょう。また、リラックスする方法を一緒にやることもよいかもしれません。
- ・興奮してしまう場面、落ち込んでしまう場面の特徴を捉えると、援助しやすくなるかもしれません。

間接的な被害体験

- ・被害の話を聞いていると、先生自身の体調に影響が現れることがあります。それは出てもおかしくないことです。逆に、影響がでないから冷たい人だ、ということでもありません。
- ・ご自身の日常を維持することも大事です。休息をとることや、息抜きをすること、同僚や上司の先生に話すことも助けになります。

困ったときは

- ・まずは同僚、上司、スクールカウンセラーの方に話してみましよう。
- ・落ち込み方や興奮の仕方が激しい場合は、医療機関や児童相談所、精神保健福祉センターなどに相談しましょう。

参考 被災児の『転入生の受け入れハンドブック』
<http://www.nohohonse.com/>

平成 23 年 4 月 青森県臨床心理士会