

日本の子供たちへの援助：子供たちの世話をする人および子供たちと働くボランティアのための心の傷の手引き

世界中から日本の人々への暖かい支援が続く中、日本における大地震および津波により被災した子供たちが何を必要としているかについて関心が集まっています。長年、自然災害に見舞われた他の被災地において心の健康に対するサポートをしてきた我々は、現地ですでに活動を始めている人や、これから日本への援助に向かおうとしている人々が手軽に使うことができる手引きを作成することにしました。この記事の目的は、「緊急対応段階」を脱し心理的サポートの必要性が生じ始める、災害の重要な第2段階である「復旧対応段階」における全体像を示し、有用な指針を提供することです。

この災害の第2の「復旧対応段階」においては、外的環境の復興に急ぐよりも、子供たちに対する極めて大きなサポートが必要です。ともすると被災者が負った深い心の傷を無視することの結果が理解されずに、激震による災害の発生直後から、第3段階である「復興段階」に着手しようとしがちです。津波を経験したからといって、必ずしも子供たちがこのような悪影響に苦しむ訳ではありません。そのため、実際にPTSD(心的外傷後ストレス障害)を起こす人の数を最低限に抑えることができるよう、地震および津波の後の3~6ヶ月の間、子供たちに固有の要求に応えたいと考えている世話をする人々に対して、サポートを提供することを目的としました。

子供の心の傷については、ここで述べるよりも多くのことを語ることができ、これまでも多くのことが書かれてきました。家族や専門家が利用できるたくさんのリソースがありますが、壊滅的な打撃を受けた日本のような地域の根底にある文化的要求を考慮したものはほとんどありません。地域のリーダーや地元の教師、保護者や世話をする人々と意見交換を重ね、敬意を表し尊重すべき伝統を考慮した上で、被災した日本の地域を今後数ヶ月間サポートしていくために、この手引きを作成しました。身体指向的な療法やアプローチが、他の努力と同様にあらゆる点で重要であり、こうした介入が、測定可能なものよりもおそらく役に立つのではないのでしょうか。この手引きが、すべての子供たち、さらには子供たちを世話をする人々にとって、今すぐ、そして今後長きにわたって、有効に活用されることを心より願っています。

心の傷を理解する

心の傷とは、物理的または心理的に、身体のエネルギーにもたらされる傷をいいます。「心に深い傷をもたらす」出来事、災害、病気、事故において、心に害または傷を与える出来事を定義するために用いられます。心に深い傷をもたらすほとんどの出来事は、まったく手の施しようがないものであり、その結果、人々の安心感、安全感が打ち砕かれます。心に深い傷をもたらすとされるすべての事例に共通するのは、次の2つの要因です。

- 極度の恐怖と絶望感
- 深刻な傷害または死の可能性または脅威

人が本来もっている力によって、ほとんどの人は、カウンセリングやサポートがほとんどまたはまったくない場合でも、心に深い傷をもたらす出来事から立ち直ることができます。すべての人は、本能的に、自身の生活を守る方法を知っており、それに従って行動を起こすものなのです。さらに、愛情に溢れたサポートがあれば、悲惨な出来事を経験した後の生活に新たな方向を見出していく驚くほどの能力を、子供たちは感覚的に備えています。

死別体験、家庭環境、社会的相互作用、身体的な傷害の度合いなど、多くの要因の結果、非常に少ない割合ではありますが、より強力な介入を必要とする子供もいます。こうした特殊なケースであっても、ほとんどの場合、時間の経過とともに幸せな幼年時代を過ごすことができるようになります。大人同様、子供でも正常な対処メカニズムが働くのです。子供の安らぎについての憂慮はありますが、ほとんどの子供たちがこの出来事から立ち直り、幸せで生産的な生活を送るようになります。

子供たちへのサポート

子供と一緒に行動する場合に留意すべき5つのキーポイントは、以下のとおりです。

1. 安全、保護、全体的な子供の安らぎに対して気になる点を再確認すること。
2. この出来事に関連する自分自身の真の感情や感覚をモニターすること。そして、自分自身を大切にすること。それが自分を必要とする人々を大切にすることにもつながります。
3. 子供が安心できるような一定の生活習慣に戻し、維持すること。
4. 些細な問題が後に大きくなる可能性があるので注意すること。早めの介入(優しく思いやりのある会話や抱きしめてあげるなど)が解決する場合もあります。子供の感情を認め、心を閉ざさないようにすること。
5. 通常より長めに時間を取り、シンプルな活動を行うこと。ゆったりとしたペースの方が回復に役立つということを念頭に置いてください。

回復力

希望と意味付けは回復力の両輪であり、人生における目的意識や前進する力を取り戻すために必要です。この出来事に対して完全な真実を語り、意味を見出すことは誰にも出来ません。しかし、我々全員が、日本とその最も尊い財産である子供たちの将来への真摯かつ純粋な希望を確実に共有しています。更に、深い信念、ユーモアのセンス、強い感受性、困難に立ち向かう忍耐力、驚くべき順応性を備えた日本の敬愛される文化は、人々からの大きな暖かいサポートを受けることによって、間違いなくその繊細な美と魅力を取り戻すことでしょう。日本の人々や子供たちは、我々のサポートと共に、新しい人生に向け再生するでしょう。

年齢別ガイドライン

- 5歳までの乳幼児は、世話をする人の苦悩を察知し、泣く、まとわりつくといった行動を取るかもしれませんが。夜尿、体を前後に揺らすロッキング行動、赤ちゃん返りの指しゃぶり、あるいは新たな恐怖感といった症状は普通のことです。通常、この年齢の子供たちにとって、心の傷の症状を克服するために必要なことは、常に安心させる、スキンシップを図る、愛情をかけてあげることだけです。
- 12歳までの児童は、攻撃的行動あるいは怒り、回避行動、学校のような日常生活に戻ることが困難になるなどの、より多くの症状を示します。足取りを緩め、予定より多くの楽しい休み時間を頻繁に入れることは、この年齢の児童のストレスを軽減する一助となります。スポーツ、武道あるいはただ走るだけのゲームといった身体運動は、溜まったエネルギーを発散する素晴らしい方法です。
- 思春期の子供たちの反応は非常に多様であり、薬物乱用等の深刻な回避行動へとより急速に加速していく可能性があります。極端に危険な行為に走るケースもあり得ます。これは、この年齢の子供たちが自暴自棄になり、人命に対する価値観が歪む可能性があるためです。子供たちの将来を作り上げるような作業に手助けを求めることは、この年齢群が必要とする完璧な対応です。子供たちの将来に直接役に立つような物作り、例えば、新しいカーテン作り、ペンキ塗り、大工仕事など、大人の仲間入りが出来る作業に関与させることで、劇的に症状を緩和させることができます。

極端な事例

心の傷の問題に苦しみ続ける人々に対する最も一般的な診断は、心的外傷後ストレス症候群(PTSD)として知られています。この診断は、正常な対処的経路を経験している患者に対して誤って用いられることがよくあり、その結果、実際の心理社会的な必要性を超えた誇張された予測がなされることがしばしばあります。実際、PTSDは通常、災害後90日から120日の間に被災者の抑圧された感情を解放するための手助けが全くなされなかった場合に発生します。

被災後4ヵ月目に、PTSDの診断につながる以下の3つの症状が現れる可能性があります。

- 脳裏に焼きついて離れないイメージ、記憶、フラッシュバック、悪夢、あるいはこの出来事がまだ終わっていないのではないかという感覚による、この出来事の追体験。その出来事が発生した状況に近い状況(例えば、被害が甚大な場所の近く、海岸線や原子力発電所付近など)に置かれると、その出来事によって引き起こされたストレスがよみがえることがあります。
- 思い出さないようにする、あるいは被災関連のストレスにさらされないようにするという回避行動。例えば、普通なら楽しいと感じることに対する興味の喪失、通常の文化的慣習以上に内向的または内気になる、将来の計画への無関心、自暴自棄あるいは孤立などが挙げられます。
- 睡眠不足、感情のほとばしり、ビクツとする、過剰警戒、あるいは警戒して「臆してしまう状態」につながる身体的な過覚醒。

これらの3つの症状は、以下の症状も併発することがよくあります。

- 心の傷に関連する事柄を再現する強迫行動。
- 解離および他者から「断絶している」という感情。
- この出来事から生き残ってしまったという罪悪感。

2番目のグループの3つの症状は、PTSDと診断された場合でも症状が認められないことがあります。しかし、最初のグループの3つの症状は、診断を確定する上で必要であると考えられています。

死別体験をした子供たちの援助

死別体験をした子供たちの援助には、以下の非常にシンプルな技能が求められます。

- **辛抱強く** 悲しみや嘆きの気持ちを表現するよう無理強いしないこと。子供たちは、涙と笑いとの間で気持ちが揺らいでいる可能性があります。これは正常な対処メカニズムであり、世話をする人は、子供たちの気持ちに委ねる必要があります。

- **耳を傾ける** さりげなく会話をかわすことによって、子供たちに対して関心をもっていることを子供たちに分ってもらい、耳を傾ける用意をすること。自分自身の気持ちを少し話すことによって、子供が心を開いてくれることもあります。
- **思い起こさせる** 死別した両親や兄弟のことを子供たちが思い出すことができるようサポートすること。好きだったもの、失ってしまい寂しいものとそうでないものについて話をすること。自分は話を聞いているだけで、それ以上の反応をする必要はありません。
- **自責の念をもたせない** 子供たちの中には、親や兄弟の死に責任を感じ、別の方法で警告し守ることができた、または助けるためにもっと何かすることができたと考えている場合があります。こうした罪悪感に対しては、神経の細やかさが求められます。できるかぎりのことはやったのだと、子供が安心感をもつことができるよう、あらゆることを行うこと。
- **一体感** 他の子供たちが自分たちの気持ちを表現するのを聞くことによって、多くの子供たちは何かを得ることができます。3人、4人または5人の小さなグループで、安心して心を開くことができる場を創り上げること。この仕組みによって、黙っていた子供に大きな成果が得られることもあります。
- **遊ぶ** 子供たちを助けているのだということを忘れないこと。子供たちはゲームが好きです。話ばかりしていても死別体験を乗り越える助けにはあまりなりません。ダンス、ゲーム、絵、歌など、気持ちを表したり、身体のエネルギーを分散させたりすることは、話すことと同じ様に、言葉によらない方法での効果があります。

現実にも目を向ける

子供たちが、以前とはまったく異なる世界で暮らしているということを、常に念頭においておくことが重要です。身体的にも感情的にも、安心感が永遠に変わってしまったのです。

世話をする人は、自分自身の習慣、行為、言葉、そして絶対的な存在によって、安心感を新たに育んであげなければなりません。子供たちは、喪失感にも襲われています。片親または両親、多くの友人や兄弟をなくしただけでなく、自分が住んでいた町、持ち物、地域が流されてしまったことが、大きなストレスとなっているのです。

約束を守り、信頼関係を再構築すること。「また明日来る」と言ったのなら、必ず来なければなりません。「金曜日に電話する」と言ったのなら、必ず電話すること。子供たちは、世話をしてくれる人の行動に新たな信頼を寄せることによって、自分たちの世界を再構築する必要があります。守れない約束は決してしないこと。

宗教を信じることができなくなってしまっているため、因果応報や神の思し召しなどの言葉で説明しても、子供たちがそれを心の拠り所とすることは非常に難しいです。

「なぜ」起きたのかではなく、「なに」が起きたのかを率直に話し合うことによって、子供たちが生きがいを取り戻していく手助けをすること。「なぜ」については、子供たちのこれからの人生における適切な時期に、子供たちが自分の力でその答えを見出すことができると信じること。希望を与え、未来について話し合うこと。

身をもって示す

世話をする人は、自分自身の要求を忘れてしまいがちですが、自分自身に気を配ることが不可欠です。自分がどれだけ子供たちの真の手助けになることができるかは、自分自身の心の健康に正比例します。必要に応じて外出する時間をもつこと。無理はしないこと。リラックスして、心の傷をゆっくりと癒す人生の作用を信じること。自分自身の家族や友人と話をし、自分自身の気持ちを処理すること。自分自身が実体験をしているのです。感情を殺さないこと。自分の感情を分散させ、それを処理するための安心できる場を見出すこと。食事はしっかりと摂り、健康を維持するようにすること。運動し、常に体を動かしていること。長い時間じっと座ったままでいないこと。リラックスして「逃避」できる何かを行い、読書、音楽鑑賞、瞑想などで自分のエネルギーを落ち着かせること。非難や憤慨の気持ちはもたないこと。結局のところ、みな精一杯のことをしているのです。人々からの支援への感謝の気持ちを忘れないこと。その作用を信じること。日々の暮らしは続き、日に日によくなっていきます。息をしてください。もう一度息をしてください。自分の息遣いを常に意識しましょう。

今後2ヶ月に渡り、当財団では、心の傷の領域を専門とする経験豊富な心の健康のケアの専門家によるチームを結成し、日本を訪問して、日本で世話をしている人のための研修を行う予定です。この研修では、日本の誰もが利用できる、遊びを取り入れた5つのきめ細やかにデザインされた非常に具体的な実習が行われます。被災地またはその周辺に知り合いがいる方、または被災地を訪問予定のグループと連絡をとっている方には、このリソースを共有していただき、我々と連絡をとってください。子供たちの心の傷を癒すことをサポートするためのすべての方法論は、極めて価値の高いものとなることでしょう。

著: ウィリアム・スピア(フォーチュネイト・ブレッシングス財団) <http://www.fortunateblessings.org/>

訳: 丸岡英明 市川純子 マシュー・ウォルシュ

By William Spear, Fortunate Blessings Foundation <http://www.fortunateblessings.org/>

Translation by Hideaki Maruoka, Junko Ichikawa, and Matthew Walsh.