

社会的養護における 災害時「子どもの心のケア」 手引き

～里親養育のために～

平成23年4月

全国里親会
子どもの村福岡

この手引きを手にした方々へ

この度の激甚で広域な災害で、被災地及びその周辺の里親やファミリーホームの皆様方には多大なご苦勞がかかっていることと存じます。そのような中で、日々、子どもたちのためにご尽力されている皆様に心より敬意と感謝を表します。

この手引きは、里親家庭やファミリーホームで生活している子どもの養育や支援をしている方々に、どのように子どもの心のケアをすればよいのかを考える一助となることを目的に作成したものです。

子どもの心のケアをする際の参考として下さい。子どもに適切な心のケアをするためのヒントが得られると思います。

ただし、あくまでも参考資料の1つですので、被災を経験した子どもの心のケアをするために必要なすべての内容が網羅されているわけではありません。皆様が、よりよい子どもの心のケアをするためには、一人ひとりの子どもの状態に合わせて工夫して下さい。

この手引きが、里親家庭など社会的養護の下で生活している子どもの心のケアに少しでも役立つことができれば幸いであり、子どもが1日でも早く健やかさを取り戻してくれることを心より願っています。

なお、里親家庭や児童相談所、里親支援機関でも使用できる心理教育の原型などに関しましては、以下のホームページに掲載されています。参考にして下さい。<http://kokoro.ncchd.go.jp/>

もくじ

ページ

- 1 この手引きが扱っていること・・・・・・・・・・ 3
 - 2 里親のみなさんに起きていること・・・・・・・・ 4
 - 3 子どもへの初期対応・・・・・・・・・・ 6
 - 4 子どもへの中期的な対応・・・・・・・・・・ 11
 - 5 災害時の子どもの反応・・・・・・・・・・ 14
 - 6 災害後の保護者・家族との関係の変化と対応・・・・ 21
 - 7 家族を亡くした子どもへの対応・・・・・・・・ 23
- ＜里子として預かっていた子どもの家族（特に実親）が亡
くなった時＞・・・・・・・・・・ 23
- ＜親を亡くした子どもを親族（親族里親）あるいは養育里
親として預かる方へ＞・・・・・・・・・・ 34

関係通知

- 1 東日本大震災により被災地から移住した子どもと
その家族への支援について・・・・・・・・ 43
- 2 震災により親を亡くした子どもへの対応について・・・・ 50
- 3 東北地方太平洋沖地震により被災した
子ども達への支援について・・・・・・・・ 58
- 4 東日本大震災で被災した児童に係る
児童相談所間の連携及び里親制度等の活用について・・・・ 62

1. この手引きが扱っていること（必ずお読みください）

東日本大震災では、多くの子どもが大変な被災体験をしました。その子どもたちの中には、被災する前から、里親家庭で養育されていた子どもたちがいます。また、被災した後に、里親家庭に来る子どもたちがいます。

また、子どもたちの被災体験には、三つの重要な要素があります。第1に、「地震や津波によって経験したショック、恐怖、強いストレス」や「放射線の不安にさらされるという経験」、第2に、「震災による死別体験」です。第3に、新たに里親家庭に来た子どもにとっては、住み慣れた地域や友だちや家族と離れるという別離体験もしています。この三つのすべてを体験した子どももいますし、いずれかだけを体験した子どももいます。この手引きでは、この三つの要素を考えながら、子どもへの影響と、それぞれに対して里親のみなさんができること、気をつけておくべきことを説明します。

また、震災の影響を受けた実親から、引き取りたいという強い希望があるなど、みなさんが里親として子どもの養育をする上で、さまざまな問題に直面されているかもしれません。この手引きでは、実親との間で起こりうる問題のいくつかについても説明し、解決の手立てを解説します。

ここに書かれていることのすべてが皆さんに当てはまるわけではなく、お一人お一人によって役立つページは違うと思います。今起こっている問題に応じて関係のあるページを読んで役立てていただければと思います。また、皆さん自身には直接関係なくとも、里親仲間、里親登録をしていないけれども親族の子どもを養育している方など、他の方に当てはまるページがあるかもしれません。内容を必要に応じて伝えていただいたり、アドバイスされる際の参考にしてください。

内容に入る前に、各章の扱う内容を簡単に紹介します。以下の項目を参考に、読むページを選んでください。

1. 里親のみなさんに起こっていること

子どもにより養育を提供するためには、皆さん自身が心身を落ち着かせ、長期にわたって無理をしないペースづくりが大切です。そのヒントがここにあります。

2. 子どもへの初期対応

「地震や津波によって経験したショック、恐怖、強いストレス」「放射線の不安」から子どもが少しでも早く回復するためにはどのような接し方をすればよいか、特に震災から日の浅い期間を対象に説明します。

3. 子どもへの中期的対応

おおむね2～3か月後からあとに気をつけたい事柄を説明します。ただし、初期と中期の境は決まったものではなく、子どもによっても、状況によっても違いますので、当てはまるところを参照ください。

4. 保護者や家族との関係

震災以後に起こるかもしれない家族関係の変化と、必要になるかもしれない対応法について説明します。

5. 災害に対する子どもの反応

震災の影響で子どもに起こるかもしれない、心、身体、行動などへの影響を解説します。当てはまるところがあると心配になってしまうかもしれませんが、多くの子どもが表わして不思議ではない自然な反応であることを留意してください。子どもの様子に注意しながらも、「大丈夫」という気持ちで受け止めることを基本にしてください。

6. 家族を亡くした子ども

里親家庭にいて離れて暮らしていた家族を亡くした場合と、同居していた家族を亡くして里親家庭に来た場合と、両方の場合を説明しています。いずれの場合も必要なケアは長期にわたるものです。本手引きでは、初期から中期にわたるケアを中心に記載しています。

2. 里親のみなさんに起きていること

里親のみなさんは、自分自身も被災体験をしながら、災害の対応や子どもたちのケアを続けています。被災からしばらくの間は、さまざまな対応に追われて十分な休息も取れない状況が続いていたことでしょう。緊張状態が続いていると、疲れやストレスを自覚しにくいために無理をし過ぎてバーンアウト（燃え尽き）してしまうことがあります。もともと実親から離れ、傷付き体験を持っている子どもたちにとって、このような災害下での里親の存在はいつにも増

して大きくなります。子どもたちの安全と安心を心がけると同時に、里親自身も自分の体やこころの変化に気づき、ストレス対処を行ってください。

(1) ストレス症状に気づく

災害時は、非常事態への対応や子どものケアに奔走し、自分自身の健康の問題を自覚しにくくなります。以下のようなストレス症状は、“異常な事態に対する正常な反応”です。ときどき自分でチェックしてみてください。

- | | |
|------------------|-----------------|
| ○睡眠障害 | ○悪夢をよく見る |
| ○食欲不振 | ○胃腸の調子が悪い |
| ○集中力がなくなる | ○脱力感、強い疲労感を感じる |
| ○災害現場の光景が突然目に浮かぶ | ○涙もろくなる |
| ○強い無気力感や悔しさを感じる | ○強い罪悪感や自責感を持つ |
| ○気分、感情がすぐれない | ○落ち込みやすい、悲観的になる |
| ○憂うつ、気が滅入る | ○興奮気味、常に緊張している |
| ○飲酒・喫煙量が増加か減少 | ○怒りっぽくなる |

(2) ストレス対処法

○自分の状態を受け入れましょう。ストレス症状の兆候が現れたら、まずは自分の気持ちやストレスを認めることが大切です。ストレス症状は、災害時のような非常事態では誰にでも起こり得るものです。自分を責めたり、恥ずかしいと感じたりする必要はありません。だれかに自分の体験や気持ち、ストレスに感じていることを正直に話しましょう。同僚などとお互いに気持ちを話すことも有効なストレス解消法です。

○5分でもよいので、ひとりで過ごす時間を確保し、深呼吸や軽い運動などをして体をほぐしましょう。また、甘いものを口にする则疲労回復になります。

○一人で抱え込まずにご近所の人や里親仲間と協力し合い、お互いに声を掛け合いましょう。里父里母で交代に休憩を取ったり、必要に応じてレスパイトケアを活用することも大切です。

○友人や里親仲間、ご近所の人と過ごせる時間を大切にして、休めるときには十分に休みましょう。

里親が倒れてしまったら、子どもたちはより不安になります。無理をし過ぎず、ひとりで抱え込まないようにでストレス対処に心がけましょう。

3. 子どもへの初期対応

(1) 安心感の回復を心がける

一般的に、子どもたちは、信頼できる養育者との関係で「自分は〇〇〇に守られている」という思いを持ち、それが基本的な安心感につながります。社会的養育を受けている子どもたちは、里親家庭に来る前に、虐待やネグレクトなどの不適切な養育を受けていることが少なくありません。また、そうでなくても、里親家庭にやってくることで自体が実親などの養育者との分離体験となり、実親との関係が希薄になっている可能性が高いと言えます。そのため、里親家庭で生活する子どもたちは、一般家庭で養育者との安定した信頼関係を築けている子どもに比べて、基本的な安心感がどうしても低い状態にあると言えます。こうした、もともと基本的安心感が薄い子どもたちに安心感を回復させるためには、より丁寧で十分な手当てが望まれます。

被災体験、テレビなどで地震や津波の映像を見る体験など、これらの体験が、元々の安心感の薄い子どもたちには、強い不安感を与えている可能性があります。放射線に関する報道に対しても大人が想像する以上の不安感を感じている場合もあります。子どもは強い不安感を解消するために、赤ちゃんがえりを起したり、里親から離れなくなる、甘えが強まること等がしばらく続く場合があります。

いつまでも甘やかしていいのか、里親が不安になることもあるかもしれませんが、子どもが安心感を里親から得るために必要な期間と捉えて、一緒に過ごす時間を普段よりも多くとってあげてください。また、この期間を一緒に過ごすことで、以前よりもいっそう里親と子どもとの絆が深まることもあります。

子どもが、地震や津波など災害が起こったときのことや放射線の不安を何度も話してくるかもしれません。あるいは、近い将来に起こるかもしれないもっと大きな災害のことを心配するかもしれません。そうした言動に対して、「前にも言ったでしょ」といった具合に否定的にならずに、その都度、子どもの不安や恐怖に共感的に耳を傾け、「怖かったよね」とか「心配だよね」といった

言葉を返してあげてください。そのうえで、「もしまた余震が起こったら、～しようね」といった形で、現実的なプランを話し合ってください。その際、「絶対に起こらないよ」といったような非現実的なことは言わないようにしてください。重要なのは、子どもが「対処できる」という感覚を持つことと、「里親さんがついていてくれるから安心」といった、大人からの保護を期待できることです。こういったことを心に留めながら、子どもと話し合ってください。

子どもが安心感を回復できるためには、里親の立ち居振る舞いは重要です。里親が落ち着いて一貫性のある安定した態度や言動を示すことで、子どもは安心感を回復できやすくなるものです。大規模震災の場合には、里親自身や里親の親族が被災して心身ともに大変な状況にあることが少なくないと思いますが、出来る限り心身の状況を整えられて、子どもたちに安心感を提供できるような態度を示してください。

(2) 過去と現在の違いを明らかにする

上記の「安心感の回復」にとって有効なのは、「災害は過去のこと、もう終わった」と思えることです。ですから、被災体験を、「すごく大変だったけど、もう終わったこと」と、過去の出来事にすることができれば、「今は安心していい」と、現在に安心感を持ちやすくなるわけです。

地震の場合には、しばらくの間は余震が続きますが、「小さな地震は続いているけど、一番大きな地震はもう終わったんだ。だから、今はもう安心していいんだ」と教えてあげるといいでしょう。その際には、本震と余震という地震の仕組みを子どもにわかる言葉で説明してあげることが役立つ場合もあります。放射線の不安についても、子どもにわかりやすい正確な情報と対処方法、わかっている範囲のこれからの見通しについて教えてあげてください。

過去に虐待や事故などのトラウマ体験をした子どもたちにとっては、今回の震災被害をきっかけに、忘れていた体験を思い出したり、心理的にあたかもその時に戻ってしまうような状態になることもあります。そのときにも、「今は私たちが守る、だから安心しよう」を伝えましょう。

(3) 罪悪感を扱う

幼児期から小学校低学年にかけての幼い子どもたちは、良くないことがおきると、「自分が原因」と思う傾向があります。1995年の阪神淡路大震災の時

には、「地震の前日、宿題をしていなかったから、ぼくは寝る前に『明日、学校が壊れてますように』ってお祈りして寝たんや。そしたら、ほんまに学校が壊れたんや」といった具合に、地震に対して罪悪感を持った子どもが少なからずいました。こうした考えは、大人から見れば奇妙に聞こえるかもしれませんが、上記の年齢帯の子どもには普通に見られるものです。

子どもが今回の災害に対して罪悪感を抱いていないかを見極めることが大切です。子どもの言動から、「もしかしたら…」と気になることがあれば、子どもが罪悪感を持っていないかを尋ねてみてください。その際には、たとえば、「あのさあ、この前、すごく大きな地震(津波)があったよね。あなたくらいの歳の子って、ときどき、『ぼくが悪い子だったから、こんな大変なことが起こったのかもしれない』って思うことがあるんだけど、あなたはどうか？」といった聞き方をするといいでしょう。

家庭で虐待やネグレクトなどの不適切な養育を受けていた子どもは、その不適切な養育の責任が自分にあった(「僕が悪い子だったからお父さんは僕のことを叩いたんだ」など)と考える傾向があります。そのため、こうした子どもは、地震(津波)が自分の責任で起こったと考える傾向が普通の子どもよりも顕著である可能性があります、注意を要します。

子どもが災害に対する罪悪感を抱いていることがわかったら、「地震はあなたのせいじゃ起こったんじゃないんだよ」と、子どもの見方の修正を試みてください。ただし、「何をバカなことを考えているの」といった具合に、頭から否定するようなことはしないでください。「そうだよ、〇〇〇君くらいの歳だったらそう思っちゃうよね。でも、実はそうじゃないんだよ」といったふうに、丁寧に対応してください。その際には、地震や津波がどのようにして発生するかというメカニズムを、子どもにわかる言葉で説明することが、子どもの理解を助けてくれることが少なくないようです。

また、震災では、目の前で人が津波にさらわれるのを目撃したり、長時間にわたって助けを求める人の声を聞いたりといった体験をしている子どももいると考えられます。こうした子どもはより一層強い罪悪感を持つ可能性があります。もし子どもにこうした体験があったり、強い罪悪感を抱えていると思われる場合には、その気持ちや考えを否定しないで子どものつらさに共感的に寄り添いながら、ゆっくりと時間をかけて「誰にもどうすることもできなかったのだ」ということを理解してもらえるように接しましょう。

(4) 自分の反応は普通のことであると理解できるように支援する

震災など、心身の安全が脅かされるような出来事を経験した場合、その直後から数週間はさまざまな心理的、精神的反応が現れることは珍しくありません。被災した人には、余震などがきっかけで震災当時のことを思い出して激しい恐怖を覚えたり、激震が再び訪れたかのように心身が反応したり(いわゆるフラッシュバック)、災害にまつわることを極端に避けたり、あるいは、ほんの些細な物音にひどく驚いてしまったり(驚愕反応)、神経が高ぶってなかなか眠りにつけないとかすぐに目覚めてしまうといった反応は少なくありません。子どもの場合には、妙に興奮したり多動になってしまうこともあります。こうした反応は、「異常な事態に対する正常な反応」であるとも言われており、通常の反応だと言えるでしょう。こうした反応が子どもに見られた場合には、それは決して「異常」なことではなく、普通の反応であること、時間の経過とともにやがて落ち着いてくることを子どもが理解できるように援助しましょう。たとえば、1ヶ月前と今の反応の強さを子どもに比較してもらい、少しずつでも「回復」してきていることを自覚してもらうといった方法もあります。

虐待やネグレクトなどを経験し、その経験によって精神的な不安定さが見られていた子どもの場合、震災がさらなるトラウマ性の体験となり、震災に対する反応がより顕著になる場合があるかもしれません。家庭におけるトラウマ性体験と、被災という体験とが折り重なって複雑で深刻な反応となる可能性があります。子どもにこうした状態が見られた場合には、児童相談所や医療機関などの専門家に相談しましょう。

(5) 子どもの活動を確保する

子どもは、大人が思う以上に周囲の状況に敏感なものです。震災やその後の混乱という非日常的な事態への対応に大人たちが追われているのを見て、子どもは不安になったり、あるいは、「大人はみんな大変そうだから、自分のことで余計な心配をかけてはいけない」と考えて困ったことや心配事があっても我慢してしまうことが少なくありません。このように、子どもにとっても、震災後の生活は大きなストレス因となるものです。

こうした子どもたちには、体を動かして抱え込んだストレスを発散できるゲームやエクササイズなどの活動が助けになります。阪神淡路大震災後には、多くの避難所で、子どものレクリエーション活動の専門家が子どもたちのための集団活動のプログラムを提供してくれました。被災地に遊びのボランティアが

入っていたり、学校や地域での活動も再開しつつあると思います。地域の様々な資源を活用して、子どもたちの活動の場を確保してあげてください。

(6) 子どもの自発的な表現は遮らないで受け止めてあげる

ショックな体験をした子どもは、遊びの中でその体験を再現し、そのときに感じた恐怖や絶望感などを表すことがよくあります。これまでの災害ののちも、「津波ごっこ」や「地震ごっこ」が観察されています。ショッキングな体験の後に生じるこうした遊びは、子どもがショッキングな体験を「消化」して過去の体験として心に収めていくための自然な反応だと考えられています。「津波ごっこ」や「地震ごっこ」は複数の子どもたちが集団で行うゴッコ遊びですが、津波の場面を絵に描いたり、ブロックを使って地震で壊れた家を作ったりといった一人での遊びに表れる場合もあります。

こうした子どもの遊びや表現は、周囲の大人にとっては災害を思い起こさせる刺激となってしまうことが少なくありません。そのため、こうした遊びを目にした大人は、つい、その遊びをやめさせたくなるかもしれません。しかし、先に述べたように、この種の遊びは、子どもが抱えている恐怖や不安を表現するための手立てなのです。子どもは、遊びや、それに伴う会話を通じて、さまざまな感情や考えを表現し、少しずつ心の安定を取り戻していくものなのです。

こうした遊びや表現を目にしたら、災害時の子どもの恐怖や絶望感を共感的に汲み取って、「いっぱい揺れたよね、怖かったよね」や「すごい津波がお家や車をさらっていったよね、どうしようもない気持ちになったよね」といったふうに言葉にしてあげてください。そして、「過去と現在をわけること」の項目で述べたように、「今はもう安心」ということを子どもに伝えてあげてください。

きわめて稀な例ですが、大人が指摘する「今はもう安心」という言葉をかたくなに拒否する子どもがいます。こうした子どもの遊びは、「町が全滅し、みんなが死んでしまった」といった強い絶望感や混沌とした結末という特徴を持ち、それがまるで際限がないかのように何度も繰り返されます。こうした場合には、子どもの恐怖や絶望感があまりにも大きすぎて遊びによる再現が子どもにとって安心を回復するための機能を果たしておらず、場合によっては子どもをさらに不安定にしている可能性があります。このような場合には、児童相談所や医療機関等の専門家に相談することをお勧めします。

(7) 生活の見通しを持たせる

大変な衝撃的な出来事は、子どもに限らず、誰にとっても大きな混乱をもたらすものです。そうした混乱の渦中であって、「生活に見通しを持てること」は、精神的な安定の重要な手掛かりとなりえます。今日の食事の予定、今日やるべきこと、週末の予定など、どんなに些細なことでもいいですから、子どもが見通しを持てるような援助をしましょう。

余震が続いたり、放射線の不安が続くなど、先の見通しが立たないといった状況におかれることもあるでしょう。そんなときでも、ほんの短期間の、少し先の予定や楽しみがあると、それだけでも子どもにとっては「見通し」となるものです。

(8) 子どもに適切な情報を提供する

同じ衝撃的な体験であっても、何が起こったか、あるいは起こっているのかを理解できているのとできていないのでは、子どもに与える心理的なダメージには大きな違いがあるものです。そのため、地震や津波などがどうして起こり、現在、どのような状態になっているのか、原発事故の状況やその影響がどのような状態になっているのかなどを、子どもに理解できる言葉で丁寧に説明することが重要です。

テレビなどのメディアによる災害関連の報道は、現在起こっていることを知るための情報源としてのメリットがあるとともに、災害当時の恐怖を強制的に呼び起こしてしまったり漠然とした不安を掻き立てるといったデメリットもあります。メディアの報道が子どもに安心感を与えるように適切に機能するためには、里親が子どもと一緒にテレビを見て、的確な解説を加えてあげる必要があります。里親が多忙をきわめる時は、つい、子どもだけでテレビを見ていたといった場面があるかもしれませんが、こうした状況の中で、子どもが不安になってしまう危険性があることを知っておいてください。

4. 子どもへの中期的な対応

(1) 日常活動をできるだけ早期に再開する

災害の直後の混乱が収まり、ライフラインが回復した段階では、日常活動の回復が子どもたちのケアの重要な要素となります。阪神淡路大震災では、しば

らくは休みになっていた学校の再開が、子どもたちにとって「復興」に向けた重要な意味を持ちました。こうした「日常」の回復は、心の回復にとって重要な働きをします。

学校が再開されない時に、ついつい日常生活のルールが緩んでいたこともあったかと思いますが、学校の再開と同時に、里親家庭での日常生活も以前と同じように送ることができるように心がけましょう。

(2) 復興のための活動に子どもの参加を促す

災害などの衝撃的な体験は人に強い無力感や絶望感を覚えさせるものです。このような無力感や絶望感に打ちひしがれたとき、人は、「もうすべてが終わりだ、自分にはどうすることもできない」と思ってしまいます。しかし、どのような絶望的な状況にあっても、人には、なにがしかの力が残されているものです。阪神淡路大震災後の避難所で、家が全壊してしまったあるお婆さんは、医師や看護師がお婆さんの健康を気遣って訪れるたびに、お茶を入れて供していました。このお婆さんは、「こんな状況でもお茶を提供できる」ということに喜びを感じていたのだそうです。このように、人は、残された力を感じることできたとき、自信の回復への一歩を踏み出せるのでしょ

う。これは子どもであっても同じことです。施設の復旧や地域の復興に向けた何らかの活動に子どもが参加できることは、それがどんなに小さなことであっても、子どもの自信の回復につながるのだということを認識しましょう。「子どもにさせるよりは大人がやってしまったほうが早い」と思うことも少なくないかもしれませんが、「早さ」を犠牲にしても、子どものためになることを優先すべき場合がすくなくないはず

です。里親家庭で生活している子どもの中には、その成育歴のために、一般家庭の子どもよりも無力感や絶望感が強い可能性があります。そういった子どもをケアする場合は、災害後の中長期的支援において、子どもの無力感をより丁寧に扱い、自信の回復に向けた復興活動に、子どもを誘うのもいいで

(3) 子どもの表現を促進する

これは、前項の「子どもの自発的な表現は遮らないで受け止めてあげること」のところ

で述べたことと基本的には同じことで、子どもが表現してくる限り、それを受け止めて丁寧に扱っていく必要があります。

災害の直後には恐怖や不安をほとんど表現しなかった子どもが、ライフラインの回復などともなって生活がある程度安定してきた段階で、これまで表現しなかった不安や恐怖を表現したり、あるいは情緒的に不安定な状態が顕著になることがあります。これは、環境が不安定な状態にあった段階では抑え込まれていた感情や情緒が、環境が安定してくることで子どもの心の表面に浮かびあがってきたと考えることができます。こうした場合には、「ようやく、さまざまな気持ちを表現できるまでに回復した」と捉えて、前項に述べたような丁寧な対応を心掛けてください。

(4) 子どもの生活環境の変化を出来る限り少なくする

前項でも述べたように、里親家庭で生活する子どもたちは、一般家庭の子どもたちに比べて、基本的な安心感が欠如していることが多いものです。そのため、彼らにとっては、一般の子どもにとっては何でもないような生活上の些細な変化であっても、精神的な不安定さの要因になってしまう可能性があります。

転居や転校など、災害によって生活の変化が避けられない時は、前の生活との連続性が保たれるような工夫を行うことで、不安定さをやわらげることが可能です。以前、行っていたスポーツや習い事を新しい環境の中で再開するなど一つの方法です。

(6) 症状が継続している子どもへの援助

災害に遭遇した子どものほとんどは、これまで述べてきたケアによって、それに要する時間に長短はあっても、次第に災害の影響から回復してくるものです。しかし、中には、当初の症状が長期にわたって継続してしまう子どもがいることも事実です。災害時の被害の強度、災害による喪失体験の有無、災害以前のトラウマ体験の有無やその程度(たとえば里親家庭で生活する以前の家庭での虐待やその程度など)などが、被災体験に対する子どもの反応の長期化や複雑化に影響すると考えられます。

悪夢、夜驚、夜尿、分離不安、退行(赤ちゃん返り)、災害時の恐怖の訴えの繰り返し、寝つきの悪さや何度も目を覚ます、イライラや怒りっぽさ、落ち着きなさや多動性などの状態が、災害直後の混乱がある程度収束した後の1か月から先になっても改善してこない場合や新たに強い症状として出現した場合には、児童相談所や医療機関などの専門家に相談することをお勧めいたします。

5. 災害時の子どもの反応

(1) 子どもの災害時の初期反応

ア. 災害による心理的負担

災害時の子ども達は、①心の傷（心的トラウマ）、②喪失（親や友人などの身近な人や、家や地域との繋がりなどを失った体験）、③災害後の社会・生活上のストレスという心理的負担をうけます。そして、その反応は、過去の心の傷になる体験、災害の間やその後を受けた被害や人の死の目撃等に影響されます。また、家族や友達などの身近な人が亡くなったり重いけがをしたり、自分の家や通っている学校が破壊されると、子どもにとって大変な体験となり、強い反応を示す場合もあります。

また、子どもによっては、実際に体験していないことをあたかも体験したかのように感じてしまうことがあります。心理的に混乱している時には、誰かから聞いたことや報道で見た映像などが、自分の本当の体験と混同され、それによって反応が強くなる時もあります。

イ. 年齢による相違

子どもの反応は年齢によって異なる面があります。例えば、6歳の子どもの場合には、学校に行きたくないという形で不安を表すこともありますし、思春期の子どもの場合には、何もなかったかのようにふるまう一方、周囲と言い争いが絶えなくなったり、成績が落ちることもあります。以下には一般的な反応を挙げますが、その表現の形は年齢によってことなることを意識してください。

ウ. 災害からの経過による反応の変化

災害からの経過時間によっても反応は変化していきます。一般的に、被災直後は、茫然として麻痺した状態になったり、強い不安の為にじっとしてられず、ドキドキしたり息切れしたりという反応となります。この時期は死ぬのではないか、見捨てられるのではないかという現実的な不安が強い時期です。その後、興奮してややハイテンションになったり、感情の起伏が激しくなる時期がある子どももいます。しかし、そのような子どもでも、暫くすると、何も語

らなくなって落ち込んだり、活動量が低下する場合も多くなります。このように、経過と共に変化していくのもよくみられることです。

工. 子どもに見られることの多い反応

初期の子どもに現れやすいストレス反応は以下の通りです（児童青年精神医学会災害対策委員会編を一部改編）。これらは誰にでも起きておかしくない反応です。後に述べる対応を行い、安心させるようにして様子を見ましょう。睡眠の不安定さなどの反応は比較的長期に見られることが知られています。ただし、反応が強すぎて苦痛があまりに強い時や 1 か月以上たっても改善傾向が見られない時には児童相談所の担当者や児童心理司等に相談しましょう。

（からだの反応）

- 食欲がなくなる。あるいは食べ過ぎる。
- 寝つきが悪くなる。何度も目を覚ます。
- いやな夢を見る。夜泣きをする。
- 暗くして寝ることを嫌がる。
- 何度もトイレに行く。おねしょをする。
- 吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える。
- 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる。
- 風邪を引きやすくなる。

（感情・情緒の反応）

- イライラする。機嫌が悪い。
- 急に素直になる。
- 一人になること、見知らぬ場所、暗い所や狭い所をこわがる。
- 少しの刺激（小さい物音、呼びかけなど）にもびっくりする。
- 突然興奮したり、パニック状態になる。
- 現実がないことを言い出す。
- 落ち込む。表情が乏しくなる。
- ぼーっとしている。
- 急に泣き出す。

(行動・注意の反応)

- 赤ちゃんがえり（お漏らし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せないなど）。
- 甘えが強くなる。
- わがままを言う。ぐずぐず言う。
- 今までできていたことも出来なくなる(食べさせてほしがる、トイレ一人でいけないなど)。
- 大人が見えないと泣きわめく。
- そわそわして落ち着きがなくなる。
- 反抗的だったり、乱暴になる。
- 話をしなくなる。話しかけられることを嫌がる。
- 遊びや勉強に集中できなくなる。
- 集団活動に適応できなくなる。

(2) 発達障害の子どもにみられる反応

発達障害のお子さんにおいても、前述のような反応が認められますが、その他にも発達障害の子ども特有の症状が認められることがあります。基本的には、それまでの発達障害の症状が強く出現します。

- ① 多動・衝動性の増加
警戒心のたかまりから、落ち着きのない行動が目立ちます。
- ② 不注意症状の増加
ぼーっとしてしまう時間が増加します。
- ③ 感覚過敏性の増加
音や接触に対する過敏さが増します。
- ④ ひとりごとの増加
自閉傾向のあるお子さんは、一人の世界に入ってしまうとひとりごとが増えます。
- ⑤ こだわり・常同行動の増加
小さいころにやっていたこだわりや、行動のクセを再び始めてしまうことがあります。
- ⑥ パニックの増加
精神的に余裕がないために、ちょっとした刺激でパニックになってしまい

ます。

⑦ 現実にはない話の出現

通常あり得ない想像上の話をし始めたりすることがあります。

(3) 社会的養護における子どもに特徴的な反応

上記のような一般的な子どもの反応はよく知られています。しかし、社会的養護という場では、こんな時こそ信頼すべき大人にすがりたいはずなのに、自分を守ってもらえる大人に対する信頼感が少ない子どもが多いですし、見捨てられるかもしれないという不安も強いものです。上記に加えて、起きる可能性のある社会的養護のお子さんの反応を考えてみましょう。

ア. 何事もなかったかのようにふるまう

里親家庭になじんで、里親が自分を守ってくれる人という信頼感ができている場合には、里親から離れられなくなったり、赤ちゃん返りをすることが多いものです。

しかし、未だ里親家庭になじんでいなかったり、虐待や放任などの影響で人を信じるのが難しい子どもは、自分ひとりで耐えようとするかもしれません。また、何事もなかったかのようにふるまうことも少なくありません。しかし、確実に心理的混乱は起きています。理解しておきましょう。逆に、里親から離れなくなったり、赤ちゃん返りがあるときには、その反応を大切にしましょう。

イ. 全く違った人になったかのような反応をしたり、混乱する

感情や行動が突然脈絡なしに変わってしまうなど、まとまりのなさが著明になることがあります。「さっきのA子ちゃんと今のA子ちゃんが同じなの？」と思えるような時です。また、「やりたい、やりたくない」と物事を決められなくなってパニックになることもあります。それが激しくなると、混乱した状態になったり、極端な赤ちゃん返りが出現したりします。そのような時には早めに児童相談所や医療機関等の専門家に相談しましょう。

ウ. 苛立ちや怒りの増加

もともと、実親に対する怒りや、実親と一緒にいられないことに対する怒りを心の中にしまっていた子ども達の怒りや苛立ちが増加し、激しい怒りが他の子どもや里親に向けて爆発的に表現されたりすることもあります。また、もともと感情の調節が苦手な子ども達は、自分の苛立ちを押さえられなくなりがちです。むやみに叱るのではなく、あなたの気持（怒りやイライラ感）はわかること、しかし、他の人を傷つけることは許されないことを話しましょう。

エ. 過去の怖かった体験（虐待や事故など）を思い出したり、フラッシュバックとなる

社会的養護にいるお子さんの中には、過去に怖い体験をしてトラウマを受けている子どもが少なくありません。そのようなお子さんの中には、時として忘れていたことを思い出して急に不安になったり、その時に戻ってしまったかのような感覚になって（フラッシュバック）強い不安を感じることもあります。「昔は怖かったね、でも今は守るよ」というメッセージを伝え続けましょう。

オ. 大人びた振る舞いをしたり、支配的になる

大人を信頼したり、大人に頼ることが出来ない子どもの中には、危機状態になった時に、自分が大人になったような振る舞いをしたり、周囲に対して支配的になることがあります。人を信頼できずに不安が高じた結果、自分が状況を支配することで安心感を得ようとする反応として理解するといいでしょう。

カ. 睡眠や食事への影響

眠れない、食欲のムラが激しくなるなど、睡眠や食事などの生理的な活動に影響が出てくる危険性が高いと考えられます。もともと、自分を調節することが苦手なお子さんが多いので、ストレス下ではリズムを崩しやすいことが影響するでしょう。安心感をたかめることで対処しましょう。

(4) 中長期的反応

一般的には、1か月以上たつと、初期の反応が徐々に改善していきます。しかし、一部の症状、特に子どもでは睡眠の症状などが長期にわたって継続することが知られています。

中には症状が改善してこなかったり、新たに症状が出現することがあります。それが子どもや周囲にとって非常に苦痛になるときは治療が必要です。比較的長期に見られる困難を伴う反応は、外傷後ストレス障害（PTSD）とうつ状態です。以下にその症状を記載します。当てはまると考えられる時や、その他の症状でも援助が必要だと思う時には児童相談所や医療機関等の支援を受けましょう。

ア. 外傷後ストレス障害

強い心理的なダメージをおうことで、以下のような心的トラウマ反応が生じた状態を「外傷後ストレス障害」とよびます。

- ① 怖かった体験を心理的に再体験する
- ② 怖かった体験を避ける、感情を麻痺させる
- ③ 不安と覚醒が高まる

① 怖かった体験を心理的に再体験する

怖かった体験が、思い出したくないのに思い出されたり、夢の中に出てくる等の体験を再体験と呼びます。恐ろしい体験を思い出させる刺激（災害の場面で見聞きしたような物、音、臭いなど）が引き金になって、現在の自分から意識が離れて、あたかも今被災しているかのような感覚になってしまうことをフラッシュ・バックといい、これも再体験の一つです。幼い子どもは、典型的な症状を表すことは少ないですが、再体験の症状として突然何かを怖がって泣き叫んだりするなどの様子がみられることはあります。また、子どもの場合、災害に関連する遊びを没頭して繰り返すこともあります。

② 外傷体験を考えることを回避する

思いもよらず頭に浮かんでしまう恐ろしい体験の記憶は、子どもに強い苦痛を与えるため、子どもはできるだけ外傷体験の思い出さないようにしようと「回避」します。具体的には以下のようなことが起きてきます。

- 里親など大人と話さなくなる
- 友達と話さない
- 災害にまつわる話しや行事を避けようとする
- 以前のことを覚えていないという
- 感情を表現しなくなる

③ 不安と覚醒が高まる

「いつまた災害がやってくるのか？」という考えがぬぐいきれず、不安感が高まると同時に、緊張状態が続きます。以下のような状態が観察されます。

- 注意の集中困難
- 寝つかれない、夜起きる、夜泣きをするなどの睡眠障害
- 里親から離れられないなどの分離困難
- ちょっとした刺激にびくっとする過敏さと身体が固まるような過度の警戒
- イライラ感が持続したり怒りやすくなる

イ. 「うつ」状態

災害にあった子どもはしばらくした後、うつ状態となることがあります。軽いうつ状態が来ることはある意味で当然の反応です。しかし、それが子どもの生活に影響する時には援助が必要です。子どもの「うつ」は大人と異なり、イライラしたり、興奮したり、怒りやすくなったりすることが多いので、「うつ」だと気付かれないこともありますので、注意が必要です。特に、年齢の高い子どもではうつ状態から非行に至ることもあります。非行などの行動上の問題があった時に、背景に災害後の反応としてのうつ状態が存在する可能性を考えましょう。

① うつ感情

うつうつとした感情が続き、笑顔が少なくなります

② 興味の減少

以前楽しめていたことが楽しめなくなります。例えば、野球が好きだった子どもが野球を見ることもしなくなります。

③ エネルギーの低下

以前に比べて元気がなくなります。

④ 無力感、無価値感、希望を失う

自分には何もできない、生きている価値がない、自分が悪い、未来は信じられないなどの気持ちになります。重症になると、死にたいと考えることもあります。

⑤ 苛立ちや怒り

常にイライラしたり、突然怒ったりします

⑥ 引きこもり

何もする気力がなくなって引きこもることもあります。

⑦ 集中力や考える力の低下

物事に集中できなくなり、じっくり考える能力が低下します。

⑧ 睡眠や食欲への影響

不眠になったり、逆に寝過ぎたり、食欲が落ちたり過食になったりします。

6. 災害後の保護者・家族との関係の変化と対応

震災の影響を受けた実親から、頻繁に面会を求めてきたり、引き取りたいという強い希望が出てくるなど、様々な事態が予測されます。実親も災害ストレスによって不安が高まったり一人で過ごすことに耐えられなくなっていることが推測されます。また、反対に音信不通になったり、子どもとの連絡が長期にわたって途絶えてしまうこともあります。

いずれにしても、子どもとの関係性に変化が生じてきた時は、子どもの不安を高める危険性がありますので、児童相談所と連絡を密に取り合うことが求められます。

(1) 実親への情報提供

子どもの安否に対して強い不安を感じている実親に対して、必要に応じて子どもの安否状況や生活状況について児童相談所から連絡してもらうといいかもしれません。児童相談所からは、子どもの安全などに配慮して里親が引き続きケアしているということを保護者に理解してもらうことが大切です。こうした対応は保護者の不安感の軽減にもつながります。それとともに、実親の安否や

生活状況を児童相談所から教えてもらうことも重要なことです。必要に応じて、実親の状況を児童相談所の担当者から子どもに直につたえてもらうことも大切なことです。

(2) 子どもへの適切な情報提供

子どもに実親や親族の被災状況などを児童相談所の担当者から伝えてもらう際には、里親と児童相談所の間で十分な話し合いと打ち合わせが必要です。特に、実親やきょうだい、親族を亡くしたり、行方不明などで安否が確認できない子どもへの対応には、より慎重さが求められます。なお、実親やきょうだいを亡くしたり、安否が確認できない子どもへの対応については、「7. 家族を亡くした子どもへの対応」を参照して下さい。

また、子どもと実親や親族との面会は、双方の安心感を高めるチャンスであるとともに、双方にとってストレスになることもあります。特に、災害後の心理状態は通常よりも高ぶっていることがありますので、面会方法や面会時期、面会場所など、児童相談所と十分打ち合わせをしてください。また、面会に際しての子どもの意向や子どもの気持ちをよく聴いてあげてください。

(3) 強引な引き取り要求への対応

震災後、実親の不安が増大し、離れて暮らしている子どもへの思いが強くなる場合があります。「子どもは大丈夫だろうか」「子どもは不自由なく生活できているだろうか」など、様々な思いが脳裏を駆けめぐり、「子どもが愛おしくて耐えられない」といった精神状態になってしまい、それが強引な引き取り要求を引き起こしてしまう場合があります。

そういう気持ちになるのは保護者として当然のことかもしれませんが、実親のこうした態度は子どもに大きな影響を与えます。児童相談所から実親のこうした情報が伝えられたとき、強引に面会に来たり学校に来る可能性がないかどうか、児童相談所とよく情報交換し、その時の対応を予め想定しておくことが重要です。また、児童相談所には実親の思いを受け止めていただきながらも、実親との面会のルールをしっかりと決めてもらいましょう。また、引き取り要求に対しても、里親家庭での養育の継続の必要性についてあらためて説明をしてもらいましょう。

(4) 災害により委託解除予定が変更になった場合への対応

災害による影響で実親の生活が不安定になったため、予定していた家庭引き取りが困難になることもあると思われます。児童相談所の担当者からは、子どもにその状況についての正確な情報をわかりやすく伝えてもらってください。子どもは言葉では理解できても情緒的には納得できずに落ち込んでしまう場合がありますので、子どもに寄り添いながらしっかりとサポートすることが必要です。今後の見通しがはっきりしている場合にはその見通しを本人に伝えることは大切ですが、はっきりした見通しが無いのにもかかわらず、安心させようとして臆測で「すぐに実親の元に帰れるようになるよ」などと今後の予定について子どもに安易な話をするのは慎みましょう。

7. 家族を亡くした子どもへの対応

この章では、被災以前から里親家庭にいて離れて暮らしていた家族を亡くした場合と、同居していた家族を亡くして里親家庭（親族里親と養育里親）に来た場合と、両方の場合を説明しています。それぞれ、ご自身に当てはまる項目をご参照ください。

<里子として預かっていた子どもの家族（特に実親）が亡くなった時>

家族を亡くす事は子どもにとって最も大きな出来事です。里親家庭にいて離れて暮らしていたとしても、子どもにとっての衝撃は強いと考えましょう。もし、そのようなお子さんがおられたら、十分なケアが必要です。

(1) 事実をどう伝えるか

ア. いつ、誰が伝えるか？

亡くなったという事実が明らかになった時には、あまり遅くなることなく伝えることが望まれますが、しっかりと向き合って伝えなければなりません。児童相談所の担当者が伝えることになると思いますが、側に里親がいて子どもと一緒にその話を聞いてサポートしましょう。

イ. どのように伝えるか？

「大事なお話がある」と告げ、他の子どもがいないところで、児童相談所の担当者、子ども、里親で話をしましょう。あまり大人が多すぎると圧迫感があって自分を表現できない危険もあります。幼児さんや小学校低学年の子どもの場合は里親がすぐに手を握ることができる位置に座りましょう。

その場での子どもの反応は様々です。何も感じていないようにふるまう子どもさえ少なくありません。しかし、衝撃を受けていない子どもはいません。子どもに対する共感性が最も必要となる場面です。

ウ. 伝えた後に

大人は激励のつもりで自分の考えを子どもに押し付けがちです。しかし、上から目線の言葉、例えば、「亡くなった人の分も生きなさい」「もっといい子にならないとね」「がんばりなさい」などの言葉は子どもにとって決して温かい言葉ではありません。また、一般的につかわれる「お星様になって見守っていてくれる」などは子どもによっては怖い表現になる危険性もあります。例えば虐待を受けた子どもなどは「見張られている」と感じるかもしれません。亡くなった親をどのように位置づけるかは子どもによってそれぞれ違います。子どもが少しでも落ち着ける親の「居場所」を見つける作業に寄り添う姿勢が大切です。

子どもが涙を流せるなら、それはとても大切な時間です。抱いたり、手を握ったりしながら十分に泣かせてあげましょう。泣かない子どももいます。それは決して薄情なのではなく、どうしてもいいかわからないのです。実親から「泣くな」と言われることが多かったので泣けないという子どももいます。すべての子どもの気持ちを大切に受け入れましょう。そして、泣いても良いことを伝えましょう。

子どもが怒りを表現するとしたら、それも自然なことです。「頭に来るね」と共感して、その怒りの表現を受け入れましょう。子どもは時として周囲が予想しない行動をしたり表現をすることがありますが、どのような感情や表現であっても、寄り添うことが最も大切です。

エ. 他の子どもへの伝え方

里親家庭に他の子どもがいることもあるでしょう。そういった場合、他の子どもにどのように伝えるかはできるだけその子どもと話しましょう。自分

から伝えたいという子どももいるでしょうし、里親に伝えてほしいと
思っている子どももいます。子どもが伝える時も、必ず里親が同席しまし
ょう。他の子どもがその事実をどのように理解したかを確認すること
も意味があります。子どもが他の子どもに伝えて欲しくないと訴えた
時には、他の子どもに秘密にしておくことの難しさなどを説明して、
子どもが納得してから時期をみて他の子どもに説明しましょう。

(2) 家族が行方不明の場合の対応

「行方不明」という事実も伝えるべきです。伝え方は亡くなった時と
大きくはわかりません。その言葉を、その子どもがどのように理解して
いるのかを、語り合うことも必要です。「行方不明というのはどうい
うことだと思っている？」などと尋ねて返ってくる答えを正面から受
け止めてあげる必要があります。とても漠然と、あるいは空想的にとら
えている子どももいれば、大人同様の現実感をもって事実をとらえて
いる子どももいます。まずはその子のとらえ方を尊重しましょう。た
だし、「津波にさらわれたけど、南の島にたどりついてそこで元気で暮
らしている」など、余りにも現実離れしたとらえ方を信じ切っている
ような場合には、強い衝撃にならないように工夫しながら修正をした
方が、現実生活には適応的であると思われます。

その後、生きていてほしいという気持ちと、もう亡くなっているの
ではないかという気持ちが混同してくることもあります。ある時は、「マ
マはもう死んじゃった」と言っていたかと思えば、別のときには「マ
マは生きていて絶対帰ってくる」と主張するように、時々によって言
うことが変わる子どももいます。これは、死を受け止めようとする
気持ちと、死を否定したい気持ちとの葛藤状態で、それもまた自然な
反応だと言えます。また、亡くなっているかもしれないと思うこと
自体に罪悪感を持つこともあるでしょう。「行方不明」というあいまい
な状態は、はっきりと亡くなったという場合以上に精神的には負担に
なることも決して少なくありません。できるだけ子どもの気持ちに寄
り添いながら支えることが必要です。

ご遺体は見つからなくても、ご家族やご親戚が亡くなったことを認
める決断をされた時には「亡くなった」として上記のように伝えること
が必要です。大人の場合、長期にわたる「行方不明」が何を意味する
かは暗黙のうちに了解できます。しかし、幼い子どもの場合には、
文字通り「どこにいったかわからない」と理解し、いつまでも親の
帰りを待ち続けることもありえます。

子どもがそうした「死の宣告」に対して怒りを表したり認めようとしないうとも少なくありません。しかし、そうした子どもの心理状態を否定せず共感的に寄り添っていくことで、次第にその現実を受け入れていくという経過をたどる子どもが大半なのです。

(3) 一般的なケア

ア. 大人が目配りをする

子どもが必要とした時に必ず誰かがそばにいることが重要です。時々、「大丈夫？」と声をかけ、「あなたのそばにいるよ」というメッセージを伝えましょう。また、どのような反応があるかを感じてそれに対応するためには、目を配ることが必要です。普段よりも丁寧なかかわりを心がけてください。スキンシップも役立つことがあります。

イ. セレモニー

お葬式に参加ができる状況であれば、参加することは決して悪いことではありません。しかし、子どもが怖がる時には無理に参加させる必要はありません。また、参加する時も一人ではなく、里親や児童相談所の担当者も一緒に参列する方がよいと考えられます。家族や親戚の言動によって子どもが傷つくことを防ぎ、その時のことを後に共有することができるからです。

お葬式に参加しない時にはもちろん、参加した際にも、里親家庭で何らかのセレモニーを行ったり、写真を用意して飾る、お線香を立てる、祈るなどを里親と一緒にすることもいいでしょう。月命日にそっとお花を飾るといった心遣いもしましょう。子どもが拒否した時には、里親だけでも祈ることを続けましょう。社会的養護の場にいる子どもは、日常的に家族と離れているだけに死を受け入れることが難しいので、このような丁寧な対応が重要です。

ウ. 親の思い出に品物の入手と整理

子どもが亡くなった実親や家族を思い出せるような品物をもつことは大切です。実親の匂いを思い出せるハンカチなどがあればよいでしょうが、そうでなくても何らかの思い出の品物が必要であることを、残された家族に伝えて手に入れるように児童相談所の担当者をお願いしてみましょう。そのような品物や、子どもの持っている写真を整理しながら、子どもの思い出に耳を傾けることはとても重要です。子どもが亡くなった人の思い出を語るのは、

徐々にその死に向き合っていることを意味する場合が多いように思われます。しかし、すぐにはできないかもしれません。焦らずにタイミングを計りましょう。

(4) 子どもの「死」の理解と説明

子どもがどの程度「死」を理解できているかは発達段階とこれまでに死の場面にどのように出会ってきたかによって異なります。一般に、4歳以降には「死」ということをある程度理解しますが、幼児期にはあっちの世界に会いに行行って戻って来られると思っていたり、再生できると思っていたりすることもあります。小学生ぐらいの年齢になると、生きているものは死ぬ可能性があることは理解しますが、死が全ての人に起きることであることを理解することは難しいものです。中学生以降には、たいていの子どもは大人と同じように、「死」は生き物として永久に生命活動を失うことであると理解していますが、なかには十分に理解できない子どももいます。

その子どもだけではなく、他の子どもも含めて、子どもが「死」に関して質問してきたら、魂は別の世界に行行って戻ってこないこと、心の中に思い出として生きているが会いには行けないこと、身体は土にかえることなどをその子どもの発達段階にあった形で説明しましょう。できる時には、子どもの育った家庭の宗教や文化を考えて説明に織り込むとよいでしょう。

大人も「死」を語ることは避けたい気持ちに、ついなってしまうがちです。しかし、大人が避ければ、子どもは表現する機会を失います。ごまかさずに、誠実に向き合って応えましょう。

(5) 初期にみられる子どもの反応とそれへの対応

ア. 混乱

子どもは自分には処理できない衝撃的な出来事に混乱することは当然です。叱るのではなく、「どうしていいかわからなくなるよね」などの声かけをしましょう。

イ. 怒り

怒りを持つのは当然です。「どうして自分が？」という気持ちが大きいことも当然です。いらいらしたり、当たり散らす時期もあるでしょう。他の子

どもを傷つける危険がある時などは行動の制限が必要ですが、感情は受け入れる必要があります。行動ではなく言葉で表現するように導きましょう。

ウ. 喪失感

里親家庭で暮らしていても、自分の本来の生活の場は実親の家庭であり、里親家庭での生活は仮のものだと思っている場合があります。実親が亡くなった時には「帰る場所」がなくなってしまうのですから、自分の存在自体が失われるような強い喪失感が出現することもあります。こうした子どもの喪失感、初期には当然なこととして受け入れましょう。

エ. なかったことにする

もう一つ、子どもによくみられるのは何もなかったようにふるまうことです。特に、里親家庭で生活しているお子さんは、親族の死を直接目撃しておらず、受け入れられないことも多いと考えられます。無理に認めさせる必要はありませんが、この状態が長期にわたることは決して良いことではありません。徐々に受け入れられるための支援が必要です。

オ. 赤ちゃん返りや分離不安

赤ちゃん返りをしたり、一人になることを不安がって里親の後をついて回ることもあります。こうした行為は子どもが安心感を得ようとするためのものですので、叱るのではなく、スキンシップなど、丁寧な対応を心がけましょう。

カ. 自分のせいにする

一般的に子どもは「死」の原因を自分に引き付けて考えることが多いものです。例えば、「昔、お父さんから怒られた時に『お父さんなんか死ねばいい』と自分が思ったからお父さんが死んでしまった」と思う子どもも少なくありません。また、「自分が里親さんのところに来て親を見捨ててしまったから、親が死んでしまった」と思う危険性もあります。それを外に表現せずにいらいらしたり、引きこもったり、自暴自棄の行動をしたり、中には自傷に至ることもあります。従って、「死」はあなたのせいではないことを伝えておくことは必要なことなのです。

キ. その他の罪悪感

里親家庭にいるお子さんは、自分が一緒にいなかったことと実親や家族の死を結びつけて、強い罪悪感を抱く危険性があります。比較的年齢が高いお子さんは自分が親をケアしなくてはいけないと思っていることも少なくありません。「あなたは悪くない」というメッセージが役に立ちます。

ク. 亡くなった人になったように行動する

まるで、自分が亡くなった人であるかのように振舞う子どももいます。亡くなった人が虐待をした人の場合、同じような乱暴な行動が始まったり、亡くなった人のような声を出したりすることもあります。子どもが自分自身を取り戻すように、「亡くなった人」の話をして、客観視できるように支援しましょう。それでも、こうした振る舞いが続く時には専門家に相談しましょう。

ケ. 亡くなった人の命令を聞いたり、恐怖を感じる

大切な人を失った後にその人の声を聞くということは時折みられます。しかし、亡くなった人が自分を虐待した人であったり、強い支配者であった場合には、昔言われていたことを「聞いて」その命令に従おうとすることもあります。さらに、子どもの中には、現実に別のところで生きている加害者がいなくなることで、加害者が自分のそばに来るのではという恐怖が高まることもあります。そのようなことに気づいたら、専門家に相談しましょう。

コ. 亡くなった人を理想化する

亡くなった人を理想化することは通常でもよくあることです。しかし、里親家庭で生活している子どもにとって、理想化が過度になると、現実の親像を認めることができず、将来に影響する危険性もあります。子どもの理想化を否定するのではなく、それを受け入れつつ、徐々に現実的な話をしていきましょう。

サ. 虐待傾向のあった親の喪失

これまで述べてきたように、子どもにとって、親を失うことはとても重大な体験です。さらに、里親家庭で生活している子どもにとって、親の喪失がより深刻かつ複雑な反応を生じる可能性があります。それは、以前の家庭生

活で虐待やネグレクトなどの不適切な養育を受けていた場合に顕著になります。

子どもにとって、親は、怒りの対象であると同時に求めている相手でもあるということは多いものです。こうした怒りの対象である親を失うことによって、子どもは怒りの持って行き場がなくなるかもしれません。また、こうした怒りが親を死なせてしまったと考えるかもしれません。さらに、いつかは自分の方に向けてくれると求め続けた相手から決定的な見捨てられた体験として捉えるかもしれません。また、これまで説明したように、亡くなった親のようにふるまったり、亡くなった親の命令に従おうとしたり、近くに来ているように感じられて怖くなったりする可能性もあります。

このように、虐待やネグレクトを受けてきた子どもにとって、親の死は、通常以上に複雑で深刻な反応を生む可能性があるのです。リスクの高い状況を考えて、できるだけ、児童相談所や医療機関の支援を得てください。

(6) 中長期的な影響と寄り添うということ

初期には「当たり前」の反応でも、それが長期にわたることでさまざまな不適応が生じることもあります。また、初期には何も反応を見せなかった子どもがある程度時間がたってからうつ状態になったり引きこもったりすることもあります。2～3 か月以上たってもこれまで述べてきたような反応が改善しない場合や新たに強い症状が出現した場合には児童相談所の担当者に相談してください。特に、虐待やネグレクトで里親家庭に来たお子さんの場合にはそのトラウマからの回復に大きな影響を与えることがあります。初期から長期的な視点での専門的支援が必要です。

初期の反応がおさまり、以前どおりの姿に戻ったとしても、心の中の喪失感や様々な複雑な気持ちは未整理なままであることの方が多いでしょう。これらの気持ちが整理されたり、自分なりの意味を見出すには、何ヶ月も何年も必要でしょう。また、ある程度、年齢を経て、自分の言葉で考えたり語ることできるのを待つことも必要です。それまでの何年間かを、里親を中心に、児童相談所の担当者、保育士や教師、近隣の人々、カウンセラーやかかりつけ医などが、寄り添い続けていくことがとても大切なことと思います。

(7) 命日反応

命日に混乱を見せたり、不安が強くなったり、落ち込んだり、様々な反応があらわれることがあります。一般にはその時期を超えるとおさまりますが、命日には里親の支援のもとにお線香をあげる、お祈りするなどのセレモニーが必要です。

(8) 家族以外の喪失体験

大人でも自分の故郷を失った時には強い喪失感を感じます。自分が住んでいた所を失くすことは、子どもにとっては大きな喪失体験となります。しばらくたって落ち着いた段階で、児童相談所の担当者や里親の支援のもと、自分の故郷を訪ねる機会を持つこともよいでしょう。混乱したり、落ち込んだりする可能性もありますが、里親の支援のあるうちに体験しておく方が、子どもにとって安全です。

(9) 里親であることを伝えていなかった場合

非常にまれな事例かもしれませんが、里親家庭にいる子どもにその事実や実親の存在を伝えておらず、その実親が震災によって亡くなったという場合があるかもしれません。こうした事例では、子どもにその事実を伝えるべきか否か、伝えるとすればどのように伝えればいいのか、里親は非常に悩まれるのではないかと思います。

こうした事例の場合に、マニュアル的な対応の手順があるわけではありません。子どもが里親家庭で養育されるようになった経過や理由、その後の実親の状況、子どもと里親との関係性や現在の家庭における子どもの状況など、さまざまな要因は個々異なっています。こうした個々の要因を考慮に入れながら、それぞれ、個々に対応の仕方を考えていく必要があります。

一般的に言って、子どもが里親による養育を受けている場合、その事実や実親の存在を子どもに伝えていくことが大切であると言われています。「里親家庭にやってきたのは乳児の頃だったから子どもはその事実を覚えていないのだからあえて教える必要はないのではないか」と考えられる方がいらっしゃるかもしれません。しかし、パスポートや免許所の取得など、成長後に子どもがその事実と直面する機会は多々あります。成長後に里親であったという事実を知らされたとき、子どもは、その事実そのもの以上に、「隠されていた、騙されていた」という考えによって深刻なダメージを受けることが多いようです。ま

た、実親を過度に理想化してしまい、それが現在の生活への不適應の要因になる可能性もあります。さらに、実親の存在を隠したままで営まれる里親と子どもの「親子関係」には、どこか「偽り」のものであり、無意識のうちにそれが関係性に影響を与えとも考えられます。また、事実を隠すことは、子どもの知る権利を侵害するという問題にもつながります。こうしたさまざまな要因から、子どもには事実を伝えておく必要があると考えられるわけです。

震災で、これまで何らかの理由で子どもに知らせていなかった実親が亡くなった場合も、上記の考え方によれば、実親がいる（いた）という事実を伝える必要があるということになります。さらに、その実親が震災によって亡くなったという事実も合わせて伝える必要が生じます。子どもにとっては『二重の衝撃』（自分を育ててくれていたのが里親だったことを知るという点を加えると『三重の衝撃』とも言えるでしょう）となるような事態が生じえるわけで、これは非常に難しい作業となるでしょう。

先にも述べたように、画一的な手順があるわけではなりません。子どもの個々の状況に応じて柔軟に考えていく必要があります。里親だけで抱えこまずに、児童相談所の担当者に相談して下さい。里親と子どもとの信頼関係が形成されている時期と子どもが里親に反発しているような時期では、子どもの反応にも違いがでてくるでしょう。子どもの衝撃を受け止めながら養育するのは里親であり、子どもの気持ちに寄り添う存在になれるように配慮することが必要です。誰から事実について話をすることが子どものケアや養育にとっていいのか、その後のフォローをどうするのかなどについて、児童相談所の担当者などと協議して、よりよい対応を考えていくことが必要です。

ただ、子どもにこうした事実を伝えていく上で、必ず含めなければならない要素があると思われます。それは、子どもに「謝る」ことです。里親は、さまざまなことを考えて「子どもに良かれ」と思って里親であることや実親の存在を伏せてきたことでしょう。もちろん、そういった思いを伝えていただいて結構です。しかし、だからと言って、事実を隠していたという行為を正当化してはなりません。結果的に、子どもは「嘘をつかれていた」ことになり、そのために大きく傷ついている可能性が高いです。ですから、子どもを傷つけてしまったことを心から謝らなければなりません。子どもによっては、「お母さんの存在を知っていれば僕はお母さんにところで暮らしていた。僕と一緒にいれば、お母さんが津波に巻き込まれないように助けられたはずだ」といった考えを持つかもしれません。こうした考えは、大人の耳には「現実離れ」したものであ

るように響くかもしれませんが、子どもの中には、本気でそのように信じてしまう子どももいます。こうした考えを信じてしまうことで、「お母さんのそばにいなかった」ことに責任を感じてしまい、実親の死亡について、より複雑な自責感情を持つ場合があるかもしれません。

さらに、実親について、出来る限り、子どもに情報を提供する必要があります。実親に関して里親が知っていることや、児童相談所等の関係機関の情報などを、子どもの心理状態を考えながら、できるだけ正確に、かつ、子どもが受け入れられるような表現で伝えて行く必要があります。子どもが知りたいことには出来る限り応えていく必要もあります。場合によっては、子どもと一緒に、生前の実親の状況を新たに調べる必要があるかもしれません。大切な人を喪ったとき、人はその人もことをたくさん思い出し、その人を喪う以前よりも多くのことを考えるものです。これは、その人を「心理的に喪う」(心理的に距離をとる)ための精神的な働きだと考えられています。実親の存在を知らなかった子には、こうした「思い出」がありません。そのため、実親に関する情報を出来る限り知り、考え、そして距離をとって行く必要があるわけです。

今まで知らなかった実親の存在を知り、同時にその親を喪うという『二重の衝撃』は、想像以上の衝撃を子どもに与えると考えられます。そうした強烈な衝撃を、子ども一人で抱えていくことは到底不可能だと思われれます。子どもの心が抱えきれないものが、攻撃的な行動やうつ状態などの精神状態として、いわば溢れだしてしまうわけです。その衝撃を、こうした行動や症状とともに、子どもと一緒に抱えていく必要があります。児童相談所や医療機関などの支援が助けになることはもちろんありますが、里親との信頼関係こそが、こうした子どもを支える上で非常に重要な要素となるのです。

(10) 最後に

大切な人を失った子どもの反応に関する研究は少なからずありますが、里親家庭のお子さんの場合の研究はほとんどないのが現状です。一般の家庭にいるお子さんの知見をもとに、これまでの経験を加えて、本章を作成しました。しかし、予期せぬことが起こる可能性もあります。一人で悩まずに、ぜひ児童相談所や医療機関などに相談してください。

<親を亡くした子どもを親族（親族里親）あるいは養育里親として預かる方へ>

子どもは親に守ってもらうことで安心して生きてきました。また、思春期になるまで、子どもは親の能力を自分の一部として生きてきています。ですから、子どもにとって親を失うことは、自分の立つ大地を失うことであり、同時に自分の一部を失うことでもあるのです。従って、親を失った子どもは重大な危機状態にあるといえます。周囲の大人がしっかりと向き合って支え、子どもの気持ちに寄り添うことが求められます。

親を失った子どもの反応は個々の状況でかなり異なります。また、子どもの場合、強い反応が後になって出てくることもあります。長期的な支援が必要です。

最も重要なのは、子どもが安心して依存できる人との関係性を構築することです。子どもが信頼できる大人の支えが欠かせません。

両親を亡くされたとしても、できるだけ、地域の力を大切にしたいものですが、事情によっては、全く異なる環境に移らなければならなくなり、住み慣れた土地、学校、友達、近所の人々なども別れなければならなくなります。それは子どもにとって二重の喪失です。最も支援が必要なお子さんであると考えましょう。

(1) 親が亡くなった時にどう伝えるか

ア. 事実の伝え方

亡くなったという事実が明らかになった時には、あまり遅くなることなく伝えることが望めます。「お父さんとお母さんは遠くにお仕事に行っている」などのあいまいな表現を長く続けることは決して良くありません。子どもの様子を見ながら、親の死という現実をしっかりと子どもに向き合って伝えなければなりません。大人の準備も必要です。適切な時期を選びましょう。

子どもと出来るだけ近い人が伝えることが望めます。子どもにとって見知らぬ人（初めて会う親戚の方、児童相談所の方など）が伝えなければならぬ時には、子どもが知っていて安心できる人がそばにいてあげましょう。低年齢のお子さんの場合には知っている方が膝に乗せる、手を握るなどしてあげましょう。

子どもの目線に立って、向き合って伝えましょう。子どもに分かりやすい言葉で亡くなったことを説明しましょう。しかし、後述するように、「死」を理解することは難しいものです。子どもに質問させてあげましょう。後で聞きたいことがあったら、いつでも答えることを告げましょう。

その場での子どもの反応はさまざまです。何も感じていないようにふるまう子どもさえ少なくありません。しかし、衝撃を受けていない子どもはいません。子どもに対する共感性が最も必要となる場面です。

イ. 伝えた直後に

大人は激励のつもりで自分の考えを子どもに押し付けがちです。しかし、上から目線の言葉、例えば、「お父さんの分も生きなさい」「いい子にならないとね」「天国のお母さんが悲しまないようにがんばりなさい」などの言葉は必ずしも子どもにとって温かい言葉ではありません。

子どもが涙を流せるなら、それはとても大切な時間です。抱いたり、手を握ったりしながら十分に泣かせてあげましょう。泣かない子どももいます。それは決して薄情なのではなく、どうしていいかわからなかったり、我慢しなければいけないと思っているのです。すべての子どもの気持ちを大切に受け入れましょう。子どもが怒りを表現するとしたら、それも自然なことです。「すっごく腹が立つよね」と共感して、その怒りの表現を受け入れましょう。子どもは時として周囲が予想しない行動をしたり表現をすることがありますが、寄り添うことが最も大切です。

ウ. ご遺体との対面

通常であればご遺体と対面してお別れをすることは重要です。現在は、ある程度のご遺体の損傷があっても、きれいな形への修復ができます。激しい損傷のない部分だけが見えるようにして対面することが可能であれば、それもあり方でしょう。しかし、津波や倒壊家屋による被害で亡くなった場合、それが不可能になる事態も考えられます。子どもが衝撃を受けすぎない形で、何らかの対面とお別れができるとよいでしょう。どうしても難しいなら、お棺の上にお花と写真やゆかりの品を乗せて、お別れをすることでも意味があります。

(2) 行方不明の場合

行方不明の場合には、子どもの不安は相当強いものです。必ず誰かが寄り添いましょう。「行方不明」という事実も伝えるべきですが、その言葉を、その子どもがどのように理解をしているのかを、語り合う大人が必要かもしれません。「お父さん（お母さん）のことはきいている？」「行方不明というのはどういうことだと思っている？」などと尋ねて返ってくる答えを正面から受け止めてあげる必要があります。とても漠然とあるいは空想的にとらえている子どももいれば、大人同様の現実感をもって事実をとらえている子どももいます。まずはその子のとらえ方を尊重しましょう。ただし、余りにも現実離れしたとらえ方をしている場合には、衝撃にならない程度の修正はした方が、現実生活には適応的であると思われます。ご遺体は見つからなくても、ご家族やご親戚が亡くなったことを認める決断をされた時には「亡くなった」として上記のように伝えることが必要です。

(3) 一般的なケア

ア. 大人のサポート体制

子どもにとっては常に守る人、つまり親の機能を果たす人が必要です。しかし、その方々も被災されて大変な状況にあります。子どもを預かった親族の場合は、親族ご自身が肉親を亡くした悲しみでいっぱいなことでしょう。里親あるいは親族だけで抱えこまず、皆で支えあうことが必要です。一人で抱え込まないようにしましょう。ぜひとも周囲の支援をご活用ください。また、何かありましたら、児童相談所や医療機関などに相談しましょう。

寄り添う人は、余り子どもから聞き出そうとしすぎるのではなく、時々、「大丈夫？」と声をかけ、側にいるよというメッセージとしましょう。また、どのような反応があるかを感じてそれに対応するためには、目を配ることが必要です。肩を抱く、背中をさする、などのスキンシップを心がけてください。

イ. 泣ける場所の提供

特に年長の子どもでは、泣けるような場所も大切です。避難所などは静かになれる場所が決して多くありませんが、泣ける場所を探してあげましょう。

ウ. セレモニー

お葬式に参加ができる状況であれば、参加させてあげましょう。しかし、子どもが怖がったり嫌がる時には無理に参加させる必要はありません。お葬式に参加しない時にはもちろん、参加したときでも、写真や残された品を飾って簡単な仏壇や祭壇とし、お線香を立てたり、祈るなどのセレモニーが必要です。何も残っていない時には板に名前を書いてご位牌の代わりにするなどの方法も必要になるかもしれません。子どもが拒否した時には、無理強いせず、周囲の大人だけでも祈ることを続けましょう。

エ. 表現の場を与える

絵をかくこと、話をすること、遊ぶことなど、子どもが表現する場を与えましょう。親の絵を書いて塗りつぶしたり、津波の遊びなどをすると、見ている大人は心が痛みます。しかし、こうした表現は子どもにとって大切な意味を持っています。子どもの表現に寄り添いましょう。一人でそれに極端に没頭している時は声をかけて相手をしてあげましょう。

オ. 思い出の表現と共有

子どもの持っている思い出の品を一緒に見たり、子どもの思い出話に耳を傾け、亡くなった方との思い出を共有することはとても重要です。しかし、すぐにはできないかもしれません。焦らずにタイミングを計りましょう。

(4) 子どもの「死」の理解

子どもがどの程度「死」を理解できているかは発達段階とこれまでに死の場面にどのように出会ってきたかによって異なります。一般に、4歳以降には「死」ということをある程度理解しますが、幼児期にはあっちの世界に会いに行って戻って来られると信じていたり、再生できると思っていたりすることもあります。小学生年代になると、生きているものは死ぬ可能性があることは理解しますが、死が全ての人に起きることであることを理解するのは難しいものです。中学生年代以降には、たいていの子どもは大人と同じように、「死」は生物体として永久に生命活動を失うことであると理解していますが、少数の子どもでは、まだ十分に理解できていない場合もあります。

子どもが「死」に関して質問してきたら、魂は別の世界に行って戻ってこないこと、心の中に思い出として生きているが会いには行けないこと、身体は土

にかえることなどを説明しましょう。できる時には、子どもの育った家庭の宗教や文化を考えて説明に織り込むとよいでしょう。

大人も「死」を語ることは、つい避けたい気持ちになるものです。しかし、大人が避ければ、子どもは表現する機会を失います。ごまかさず、誠実に向き合って答えましょう。

(5) 初期にみられる子どもの反応とそれへの対応

ア. 混乱

子どもは自分には処理できない余りに大きな出来事に混乱することは当然です。叱るのではなく、「どうしていいかわからなくなるよね」などの声かけをしましょう。

イ. 怒り

「何故自分が？」と言う気持や「何故私を捨てていったの？」という気持ちなどから怒りが強くなるのも当然です。いらいらしたり、当たり散らす時期もあるでしょう。当然の感情であることを告げて、子どもが罪悪感を持つことを防ぎましょう。

ウ. 強い悲しみ・落ち込み・引きこもり

親が亡くなった時には強い悲しみを感じると同時に、自分の存在自体が失われるような強い喪失感が出現します。そのために、落ち込んだり、引きこもったりすることがあります。初期には当然なこととして受け入れましょう。ただし、小さな子どもで強い食事の拒否がある時などは専門家と相談しましょう。

エ. なかったことにする

もう一つ、子どもによくみられるのは何もなかったように、あるいは亡くなった方が生きているようにふるまうことです。特に行方不明の場合には、受け入れられないことも多いと考えられます。無理に認めさせる必要はありませんが、この状態が長期にわたることは決して良いことではありません。徐々に受け入れられる支援が必要です。

オ. 赤ちゃんがえりや分離不安

赤ちゃんがえりをしたり、一人になることを不安がって残された家族や身近にいる大人に付きまとうこともあります。叱ったりするのではなく、スキンシップを心がけましょう。

カ. 自分のせいにする

一般的に子どもは「死」の原因を自分に引き付けて考えることが多いものです。例えば、「昔、お父さんから怒られた時に『お父さんなんか死ねばいい』と自分が思ったからお父さんが死んでしまった」と思う子どももいます。けんかしたからお兄ちゃんが死んじゃったと思うこともあります。それを外に表現せずにいらしたり、引きこもったり、自暴自棄の行動をしたり、中には自傷に至ることもあります。従って、大切な人の「死」はあなたのせいではないことを伝えることは必要なことなのですし、子どもと話をしてそのような気持ちを持っていないかを確かめることも大切です。

キ. その他の罪悪感

自分だけ助かったこと、自分が親を守れなかったことなどから、罪悪感を抱くことは多いものです。「あなたは悪くない」というメッセージが役に立ちます。

ク. 「良い子」になりすぎる

がんばって、「良い子」の行動をすることも多いものです。決して悪いことではなく、褒めることは大切ですが、極端に褒めるのではなく、時々、肩の力を抜けるような場を作りましょう。そして、もともとのあなたで十分であることを伝えましょう。

ケ. 自分を亡くなった人に重ねる

母親を亡くした子どもが母親のようにふるまってケアをしようとすることもあります。時には、亡くなった人の声色を使うなど、自分が亡くなった人になったかのように行動する子どももいます。子どもが自分自身を取り戻すように、「亡くなった人」の話をして、客観視できるように支援しましょう。それでもそういった振る舞いが続く時には専門家に相談しましょう。

コ. 亡くなった人の声を聞く

亡くなった人の声を聞くことは少なくありません。否定するのではなく、聞こえるのは不思議ではないが、現実には声はしていないことを確認しましょう。それでも現実に聞こえると言い張ることが長期化していたり、その声に従おうとしたりする時には専門家に相談することが必要です。

サ. 新しい親代わりの人との関係性を築くことを避ける

本来は子どもが安心して依存できる人ができることが重要なのですが、その人との関係性ができることが、亡くなった親を裏切るような気がするために、子どもがその人との関係を拒否することがあります。また、中には自分の中の辛さを新しい親代わりの方にぶつける子どももいます。初期にはその気持ちを大切にしてください。亡くなった方のご位牌に、一緒に手を合わせるなどが役に立つこともあります。

シ. 自傷や自殺企図

稀に、子どもの中には亡くなった方の後を追いたい、もしくは追わなければならないという気持ちに駆られる時があります。また、罪悪感が強くて自傷や自殺企図が生じることもあります。亡くなった方の死を受け入れられない場合が多いのです。亡くなった方に会いに行くといってきかなかったり、死にたいと訴える時には早期に専門家に相談しましょう。

震災後、しばらくたって、うつ状態が悪化して自傷や自殺企図に至る場合もあります。うつ状態が著明だと感じた時も専門家に相談しましょう。

(6) 恐怖の体験を伴った場合

親を失うことと同時に、自身も死を予期するような非常に怖い体験をした時には、そういった体験に由来するところの傷への対応も必要となります。目の前で親が流されたなどを目撃した子どももいるでしょうし、そうでなくても、他の人が流された状況を目撃した子どもは、その人を自分の親と重ねて、親の死を目撃したのと同じ精神状態になることもあります。その場合、助けられなかった自分や恐怖を感じた自分に罪悪感が強くなり、うつ状態になったり、自傷や自殺企図にいたる危険性も高くなります。

そのような子どもにとっても安心して寄り添える人ができることは恐怖の体験から回復していく道筋でもあります。子どもが安心して依存できる人ができることが基本ですが、できるだけ専門家の支援を受けることをお勧めします。

(7) 中長期的な影響

子どもは発達に応じて、時折、質問をしたり、亡くなった親の話をしてることがあります。動揺せずにより向き合って答えましょう。子どもにとって、亡くなった人の話をするのは、「死」の話をしているわけではないのです。子どもはその人が「生きていた時間」を話しているのです。それは、その子どもの心の中にそういった時間が大事にされていることを意味しているのです。「お父さん、そう言ってたんだね」「お母さん、これ好きだったよね」などと、ともにわかちあって下さい。わからないことはわからないと答えることも必要です。

なお、症状に関しては、初期には当たり前の反応でもそれが長期に強く出現することは問題です。また、初期には何も反応を見せなかった子どもが、ある程度の時間がたってからうつ状態になったり引きこもったりすることもあります。3~4 か月以上たっても反応が強い時には専門家への相談が必要です。

初期の反応がおさまりに、以前どおりの姿に戻ったとしても、心の中の喪失感や様々な複雑な気持ちは未整理なままであることが多いでしょう。これらの気持ちが整理されたり、自分なりの意味を見出すには、何ヶ月も何年も必要でしょう。また、ある程度、年齢を経て、自分の言葉で考えたり語ることでできるのを待つことも必要です。それまでの何年間かを、里親を中心に、児童相談所の担当者、保育士や教師、近隣の人々、カウンセラーやかかりつけ医などが、寄り添い続けていくことがとても大切なことと思います。

(8) 命日反応

命日に混乱を見せたり、不安が強くなったり、落ち込んだり、様々な反応があらわれることがあります。一般にはその時期を超えるとおさまりますが、命日にはお線香をあげる、お祈りするなどのセレモニーが必要です。

(9) 最後に

子どもの反応はさまざまです。ここに書かなかったような反応がでることもあります。子どもに寄り添い、支えて守ることが重要なことを忘れないようにしましょう。

平成23年5月23日

各 { 都道府県
政 令 市
特 別 区 } 母子保健担当者 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

東日本大震災により被災地から移住した子どもとその家族への支援について

母子保健行政の推進につきましては、かねてより格段の御配慮をいただいているところであり、深く感謝申し上げます。

被災地から移住した子どもやその家族は、被災によるトラウマ、親子の分離、地域との分離、新しい環境への適応の問題など、様々なストレスがかかっており、きめ細やかな対応を行う必要があります。

今般、被災地から移住した子どもやその家族への支援に関する配慮事項について、子どもの心の診療中央拠点病院である国立成育医療研究センターが作成いたしましたので、別添のとおり情報提供させていただきます。

つきましては、被災地から移住した子どもとその家族への専門的な支援にあたる保健師、助産師、看護師等の方にご周知いただきますようお願いいたします。

また、これまでに厚生労働省から発出している被災した子どもの支援等に関する以下の通知等を併せて情報提供させていただきます。

各都道府県におかれましては、これらの資料を活用し適切な支援を行っていただくとともに、貴管内市町村へのご周知をよろしくお願いいたします。

- ・「震災により親を亡くした子どもへの対応について」

(平成23年3月25日付雇用均等・児童家庭局総務課事務連絡)

- ・「東北地方太平洋沖地震により被災した子ども達への支援について」

(平成23年4月1日23初児生第2号・雇児総発0401第4号文部科学省初等中等教育局児童生徒課長・厚生労働省雇用均等・児童家庭局総務課長連名通知)

- ・「震災孤児に対する経済的支援(概要)」

(平成23年4月8日開催 第11回社会保障審議会児童部会社会的養護専門委員会 資料1より抜粋)

- ・「東日本大震災で被災した児童に係る児童相談所間の連携及び里親制度等の活用について」

(平成23年4月28日付雇用均等・児童家庭局総務課・家庭福祉課連名事務連絡)

被災地から移住した子どもとその家族への支援について

作成：子どもの心の診療中央拠点病院（国立成育医療研究センター）

現在、被災地から全国に多くの子どもが移住しています。家族での移住、一人の親と子どもでの移住、子どもが親と離れて親戚が預かる、両親がなく親戚が子どもを預かるなど、その形態は様々だと思われます。また、一時的な移住も長期的な移住もあると思われます。しかし、いずれの場合でも、子どもと家族には被災によるトラウマ、親子の分離、住み慣れた地域からの分離、新しい環境への適応の問題など、様々なストレスがかかっています。

従って、被災地から移住した子どもとその家族には、それぞれニーズにあった支援を提供することが最も重要です。しかし、忙しい家族や親戚は子どものニーズに目が向かないこともあるでしょう。そのために、子どもが特別なケアを必要としていても、家族から支援のニーズが上がってこないことも多いと思われます。就学している場合は教育現場での把握も可能かもしれませんが、就学前の子どもは更に把握が困難です。

支援にあたる保健師、助産師、看護師等には、移住した家族のストレスの高さを十分理解の上、そのような家族を把握し、学校、保育所、児童相談所、医療機関等と連携して子どもとその家族のニーズにあった支援に結び付けていくことが期待されます。

ここでは地震や津波などの恐怖体験により子どもが示す反応についての基礎知識と、子どもと家族の支援について、状況別のポイントをお示しいたします。

I 恐怖体験をした子どもの示す反応

地震や津波などの恐怖体験をした方は、恐怖体験による反応に悩まされることが多いものです。特に子どもの場合は、身近な大人に守ってもらおうとするために、親から離れなくなる、赤ちゃんがえりをするなどの特徴があります。また、嘔吐などの身体症状が表れることが多く、夜驚や悪夢も多くみられます。これらをまとめたものを以下に示します（日本児童青年精神医学会災害対策委員会編「被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ」を一部改編）。

これらは異常な体験への反応としては正常であり、家族が安心させるように対応することで、1～2か月のうちに改善し始めます。支援にあたる保健師等には、これらの反応について理解した上で、子どもと家族に適切に対応することが期待されます。

①からだの反応

- 食欲がなくなる。あるいは食べ過ぎる。
- 寝つきが悪くなる。何度も目を覚ます。
- いやな夢を見る。夜泣きをする。
- 暗くして眠ることを嫌がる。
- 何度もトイレに行く。おねしょをする。
- 吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える。
- 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる。

○ 風邪をひきやすくなる。

② 心身（感情・情緒）の反応

○ イライラする。機嫌が悪い。

○ 急に素直になる。

○ 一人になること、見知らぬ場所、暗い所や狭い所をこわがる。

○ 少しの刺激（小さい物音、呼びかけなど）にもびっくりする。

○ 突然興奮したり、パニック状態になる。

○ 現実がないことを言い出す。

○ 落ち込む。表情が乏しくなる。

○ ぼーっとしている。

③ 行動の反応

○ 赤ちゃんがえり（おもらし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せないなど）。

○ 甘えが強くなる。

○ わがままを言う。ぐずぐず言う。

○ 今までできていたこともできなくなる（食べさせてほしがる、トイレへ一人で行けない）。

○ 大人が見えないと泣きわめく。

○ そわそわして落ち着きがなくなる。

○ 反抗的だったり、乱暴になる。

○ 話をしなくなる。話しかけられることを嫌がる。

○ 遊びや勉強に集中できなくなる。

○ 集団活動に適応できなくなる。

II 被災地から移住した子どもと家族への支援のポイント

1. 家族で移住した子どもと家族への支援

恐怖体験に加え、移住により、それまで住んでいた家、友達、地域などを失う体験をしています。子どもにとってはもちろん、家族全体にとって新たな環境に慣れなくてはいけないという非常に強い負担がかかります。更に、親戚宅に身を寄せたり、他の家族と集団で移住している場合には、周囲への気遣いから子どもに厳しく接しすぎたり、自身の苛立ちを子どもにぶつけてしまったりという危険も生じます。

また、生活環境がある程度整っても、元の地域に帰れるのか、今後の生計をどうたてていくかなど、親の心労は絶えないことと思います。また、地震や津波の被害で行方不明となっている家族がいて、常に心配や不安が絶えない方もいます。子どもが安心して過ごすには、まず家族をはじめとする周囲の大人の気持ちの安定が必要です。家族全体に対して、支える言葉かけをしたり、利用できる制度についての情報を伝えるなど、支援を続けましょう。

「I」に示したような子どもの反応に家族が不安になると、悪循環になり、子どもの症状の改善が遅くなることがあります。家族には以下のことを理解してもらいましょう。

- ① 子どもを安心させることで改善が期待できること（子どもをできるだけ一人にしない、できるだけスキンシップをとる、子どもを守ることを告げる、など）
- ② 子どもに分かりやすい言葉で状況を説明してあげることが大切であること
- ③ 子どもの反応は異常ではないこと
- ④ 親自身のケアも必要なこと
- ⑤ 親も子どもも規則正しい生活をして、リラックスするように努める必要があること
- ⑥ 子どもらしい活動（遊び、お絵かきなど）の空間と時間が必要なこと
- ⑦ 子どもに何らかの役割（お手伝いなど）を与えてあげることも役立つこと
- ⑧ 子どもが同じ体験をしていない友達に理解されない苦痛を感じる場合があること、また、その場合は、本人が異常なのではなく、違いがあることを子どもに説明する必要があること
- ⑨ 学校や保育所に、恐怖体験に関しての理解を求める必要があること

2. 家族と離れて暮らす子どもとその子どもを預かった方への支援のポイント

恐怖体験に加え、家族と離れて預けられることで、子どもには更に負担がかかることになります。子どもは親にしがみついて守ってもらいたいにもかかわらず、親と離れなければならないので、分離不安や赤ちゃんがえりの症状が出せず、身体や睡眠の不具合としての発現が多くなります。また、一見して反応が表れていない子どもの負担も理解してもらいましょう。

子どもを預かった方には、以下のことを理解してもらいましょう。

- ① 恐怖体験をした子どもには「I」で示したような反応が出る可能性があるものの、それは異常ではないこと。特に、苛立ちは症状の一つであり、叱るだけでは改善しないこと。
- ② 安心感を与えることが重要であり、苛立ちが強い時も、子どもが安心できることが重要であること。
- ③ 家族との連絡を定期的にとれるようにすること。子どもにとって、予測できることが重要なので、電話の時間、次に会える日などを明確にする。そして、それをカレンダーにつけるなど、子どもに分かりやすくする工夫をすること。
- ④ 家族を感じられるもの（親に買ってもらったぬいぐるみなど）を身近な場所においてもらうこと。
- ⑤ 寂しいという感情を表現して良いことを子どもに伝えること。

3. 大切な人を亡くした子どもと家族への支援のポイント

子どもは状況を十分に理解できない場合もありますが、「何もわからない」のではなく、わからないことでかえって不安になっています。できるだけ、事実を子どもにわかりやすい言葉で伝える必要があります。しかし、伝える立場の家族にとっても亡くなった人は大切な人ですので、伝える人自身も辛い状況にあります。

家族を支えながら、子どもに事実を伝えることの支援をしましょう。また、家族に次のような点を伝えて理解してもらいましょう。

1) 年齢による「死」の理解の違いについて

幼児は亡くなった人が戻ってこないこと、会いに行けないことなどを理解するのが困難です。ただし、その理解には個人差が大きく、ペットの死などの経験によっても異なります。年齢による「死」の理解の違いについて理解してもらいましょう。

2) 子どもの悲嘆反応について

大切な人を失った時の悲しみの反応を悲嘆反応と呼びます。子どもの悲嘆反応はさまざまです。大泣きする子どもから、会いに行くと行ってきかない子どももいれば、何もなかったかのようにふるまう子どももいます。悲しまないでおかしいなどと考えずに、子どもの悲嘆反応はさまざまであることを理解してもらい、受け入れてもらいましょう。

3) 悲嘆からの回復プロセスについて

一般的な回復のプロセスは以下の通りですが、この順番を全て経過するわけではありませんし、進んだり後退したりすることもあります。また、子どもの場合、個人差も大きいものです。回復のプロセスごと子どもへのサポートの方法を伝えましょう。

①ショック・茫然自失

頭が真っ白になって、呆然とした状態です。名前を呼びかけたり、手や肩にそっと触れたりして、現実感覚を取り戻させてあげます。

②感覚鈍麻・事実の否認・起こりえないことを夢想する

事実を認めようとしなかったり、一見淡々としているように振る舞ったりする時でも実は感情をおさえて自分の気持ちを保っている時があります。当然の反応ですので、無理に事実の説明を繰り返したり、泣かせようとしたりする必要はありません。

③同一化・理想化・思慕

亡くなった人の持ち物を身につけたがったり、同じような口調やふるまいをしたりします(同一化)。また、その存在を理想化し、追い求め、会いたいと切に願うこともあります。この時期に、亡くなった方の声を聞くことは正常でもある反応です。しかし、その声の命令に従ったり、数か月以上たっても声を聞き続ける時には専門家に相談しましょう。

④(理不尽な) 怒り

やり場のない怒りを、周囲の人に向けてしまうことがあります。怒りを向けられた場合は、反論せずに冷静に対応します。

⑤罪悪感・後悔・自責・無力感

自分だけが生き残ったことに対する罪悪感や、助けてあげられなかった自責感を感じることがあります。子どもの場合は、自分が悪いことをしたから、悪いことが起きて家族が亡くなったと思っていることもあります。「あなたのせいではないよ」と伝えてあげることはよいことですが、効果は薄いこともあります。子どもに声をかけ寄り添うことを意識します。

⑥事実に直面し落ち込む（うつ状態）

事実を受け入れ始めると、強烈な孤独感や不安感、罪悪感にかられうつ状態となることもあります。激しい気持ちの反応には注意が必要ですが、無理に元気をださせようとせず、悲しみに寄り添う姿勢が重要です。

⑦事実を受け入れ、再出発を決意する

亡くなった方の思い出を共有することが事実を受け入れていくことに繋がります。徐々に落ち込んだ状態から回復し、生きてゆくために新たなスタートをきることを意識します。

4. 両親をなくした子どもと新しい養育者への支援のポイント

子どもにとって、自分の一部であり自分の存在を安全に守ってくれていた親を失うことは、自分の存在を揺るがす大きな出来事です。それに加えて、災害という恐怖体験の中で親を失うことでその打撃は非常に強いものとなります。「3.」で述べた反応や支援のあり方に加えて、新しい養育者とよい関係を結ぶことが必要となります。

養育者に以下の利用できる制度や子どもの支援の仕方をお伝えしましょう。

① 里親制度について

新しい養育者が3親等以内の場合は「親族里親」、それ以外は「養育里親」等の制度が活用できます。児童相談所が相談を受け、里親に認定し、措置費を支給します。生活費や教育費等の支給、養育に関することや心のケアの相談など児童相談所から支援を受けることができます。経済的なメリットも大きく、里親と子どもの双方について支援を受けることができるので、現住地を管轄する児童相談所を紹介しましょう。

② 親の死を受け入れることの困難さと新しい生活への適応に時間がかかること

それまで愛着関係を形成してきた親をなくすことは重大なことであり、それを受け入れることも困難なことです。その点を理解してもらい、忍耐強い支援が必要なことを理解してもらいましょう。

③ 大切な人を亡くした時の反応と回復のプロセス

「3.」で述べた反応と回復のプロセスを理解してもらいましょう。

④ 新しい生活への適応

新しい生活に適応することは、亡くなった親を裏切るような気持ちになり、罪悪感や抵抗を感じることもあります。新しい生活に適応するには、亡くなった親のことを忘れるのではなく、新しい家族がその思いを共有することが大事であることを理解してもらいましょう。亡くなった親を思い出せるものを持ち、思い出を話させてあげることが大切です。

⑤ 専門家の支援

子どもにとって非常に打撃の強い状況です。できるだけ専門家の支援を受けるように伝え、必要に応じて紹介や調整を行いましょ。

また、詳しい支援に関しては、以下のHPの資料（親を亡くした子どもへの対応（支援者向け））をご覧ください。http://kokoro.necchd.go.jp/uploads/to_child.pdf

5. 専門家への相談が必要な子どもと家族への支援のポイント

両親をなくした子どもにはできるだけ専門医や心理、福祉などの専門家による支援が望まれます。特に以下のような場合には専門家に相談するように伝え、必要に応じて紹介や調整を行います。

- ① 身体症状が続く時（器質的疾患の鑑別が必要）は心の問題に理解のある小児科医に相談する。
- ② 希死念慮や自傷などがある時（後追い自殺や罪悪感による自傷や自殺、うつによる自殺企図など）はできるだけ児童精神科医に相談する。
- ③ 震災から3～4か月以上たっても、上記症状に改善傾向が認められない時（話していた言葉が話せなくなる、亡くなった親の声を聞いてそれに従う、などが続く時）は心の問題に理解のある小児科医や児童精神科医に相談する。
- ④ 不安やうつ感情が強くて社会生活が困難になる時（不安が強くて学校に行けないなど）は心理士や心の問題に理解のある小児科医や児童精神科医に相談する。
- ⑤ 養育者との関係に悪循環が生じている時（親が子どもを叱るほど、子どもがいらいらするなど）の場合は、心理士等に相談する（出来るだけ早い介入が求められる）。
- ⑥ いじめ被害などがある時にはスクールカウンセラーやその他の心理士などに相談する。
- ⑦ その他、通常でも支援が必要と考えられる状態が生じたときには専門家に相談する。

事 務 連 絡
平成23年3月25日

各 { 都 道 府 県
指 定 都 市 } 児童福祉主管部（局） 御中
{ 児童相談所設置市 }

厚生労働省雇用均等・児童家庭局総務課

震災により親を亡くした子どもへの対応について

今般の東北地方太平洋沖地震により被災した子ども達への支援に関してご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

現在、被災地における子どもの状況把握に努めており、徐々に、親を亡くすなどにより身寄りがない子どもの実態を把握することが出来るものと考えております。今後、このような状況にある子ども達の保護・支援に関して、被災された地方公共団体はもとより全国の地方公共団体のご協力を頂きながら進めることとなります。

震災により孤児となった子ども達は、大災害による苛酷な状況に加えて親を失った心理的ダメージの強さは想像に難くないものであり、きめ細やかな対応を行う必要があります。

つきましては、震災により親を亡くした子どもへの対応に関する配慮事項について、子どもの心の診療拠点病院である国立成育医療研究センターが作成しましたので、児童相談所を始めとする子どもを支援する方々に活用して頂きたく別添の通り情報提供させていただきます。また、国立成育医療研究センターのHPにおいても掲載しております。

【国立成育医療研究センターホームページ】

http://kokoro.ncchd.go.jp/saigai_senmonka.html

(別添)

親を亡くした子どもへの対応（支援者向け）

作成：子どもの心の診療中央拠点病院(国立成育医療研究センター)

子どもは親に守ってもらうことで安心して生きてきました。また、思春期になるまで、子どもは親の能力を自分の一部として生きてきています。ですから、子どもにとって親を失うことは、自分の立つ大地を失うことであり、同時に自分の一部を失うことでもあるのです。従って、親を失った子どもは重大な危機状態にあるといえます。周囲の大人がしっかりと向き合って支え、子どもの気持ちに寄り添うことが求められます。

両親を亡くした子どもの心理的ダメージの強さは想像に難くないでしょうが、片親を亡くした時でも、残された親も愛する人を失って非常につらい状況にあり、子どもを支えるどころではなかったり、悲嘆にくれてかつての親の機能を果たせず、両親を一度に失ったのと同様の体験となることもあります。

親を失った子どもの反応はそれまでの親との関係、子どもの発達段階、別れた状況、残された周囲の大人、新しい環境で支える人などの状況によってかなり異なります。また、子どもの場合、強い反応が後になって出てくることもあります。長期的な支援が必要です。

最も重要なのは、子どもが安心して依存できる人との関係性を構築することです。子どもが信頼できる大人の支えが欠かせません。

孤児になっても、できるだけ、地域の力を大切にしたいものですが、事情によっては、全く異なる環境に移らなければならなくなり、住み慣れた土地、学校、友達、近所の人々なども別れなければならなくなります。それは子どもにとって重なる喪失です。最も支援が必要なお子さんであると考えましょう。

1. 親が亡くなった時にどう伝えるか

1) 事実の伝え方

亡くなったという事実が明らかになった時には、あまり遅くなることなく伝えることが望まれます。「お父さんとお母さんは遠くにお仕事に行っている」などのあいまいな表現を長く続けることは決して良くありません。しかし、しっかりと向き合って伝えなければなりません。大人の準備も必要です。適切な時期を選びましょう。

子どもと出来るだけ近い人が伝えることが望まれます。子どもにとって見知らぬ人（初めて会う親戚の方、児童相談所の方など）が伝えなければならない時には、子どもが知っていて安心できる人がそばにいてあげましょう。低年齢のお子さんの場合には知っている方が膝に乗せる、手を握るなどしてあげましょう。

子どもの目線に立って、向き合って伝えましょう。子どもに分かりやすい言葉で亡くなったことを説明しましょう。しかし、「死」を理解することは難しいも

のです（後述）。子どもに質問させてあげましょう。後で聞きたいことがあったら、いつでも答えることを告げましょう。

その場での子どもの反応はさまざまです。何も感じていないようにふるまう子どもさえ少なくありません。しかし、衝撃を受けていない子どもはいません。子どもに対する共感性が最も必要となる場面です。

2) 伝えた直後に

大人は激励のつもりで自分の考えを子どもに押し付けがちです。しかし、上から目線の言葉、例えば、「お父さんの分も生きなさい」「いい子にならないとね」「お母さんが悲しまないようにがんばりなさい」などの言葉は必ずしも子どもにとって温かい言葉ではありません。

子どもが涙を流せるなら、それはとても大切な時間です。抱いたり、手を握ったりしながら十分に泣かせてあげましょう。泣かない子どももいます。それは決して薄情なのではなく、どうしてもいいかわからなかったり、我慢しなければいけないと思っているのです。すべての子どもの気持ちを大切に受け入れましょう。子どもが怒りを表現するとしたら、それも自然なことです。「頭に来るね」と共感して、その怒りの表現を受け入れましょう。子どもは時として周囲が予想しない行動をしたり表現をすることがありますが、寄り添うことが最も大切です。

3) ご遺体との対面

通常であればご遺体と対面してお別れをすることは重要です。現在は、ある程度のご遺体の損傷があっても、きれいな形への修復ができます。激しい損傷のない部分だけが見えるようにして対面することが可能であれば、それもあり方でしょう。しかし、津波や倒壊家屋による被害で亡くなった場合、それが不可能になる事態も考えられます。子どもが衝撃を受けすぎない形で、何らかの対面とお別れができるとういでしょう。どうしても難しいなら、お棺の上にお花と写真やゆかりの品を乗せて、お別れをすることでも意味があります。

2. 行方不明の場合

行方不明の場合には、子どもの不安は相当強いものです。必ず誰かが寄り添いましょう。「行方不明」という事実も伝えるべきですが、その言葉を、その子どもがどのように理解をしているのかを、語り合う大人が必要かもしれません。「お父さん（お母さん）のことはきいている？」「行方不明というのはどういうことだと思っている？」などと尋ねて返ってくる答えを正面から受け止めてあげる必要があります。とても漠然とあるいは空想的にとらえている子どももいれば、大人同様の現実感をもって事実をとらえている子どももいます。まずはその子のとらえ方を尊重しましょう。ただし、余りにも現実離れたとらえ方をしている場合には、衝撃にならない程度の修正はした方が、現実生活には適応的であると思われます。ご遺体は見つからなくても、ご家族やご親戚が亡くなったことを認める決断をされた時には「亡くなった」として上記のように伝えることが必要です。

3. 一般的なケア

1) 大人のサポート体制

子どもにとっては常に守る人、つまり親の機能を果たす人が必要です。残された親、祖父母、親戚、近所の方など、当面親の機能を果たす方を決め、その方が子どもに寄り添って支える役をとりましょう。しかし、その方々も大変な生活であり、トラウマを受け、喪失を体験しています。その方と子どもを含めて支援することが必要です。

寄り添う人は、余り子どもから聞き出そうとしすぎるのではなく、時々、「大丈夫？」と声をかけ、側にいるよというメッセージとしましょう。また、どのような反応があるかを感じてそれに対応するためには、目を配ることが必要です。肩を抱く、背中をさする、などのスキンシップを心がけてください。

2) 泣ける場所の提供

特に年長の子どもでは、泣けるような場所も大切です。避難所などは静かになれる場所が決して多くありませんが、泣ける場所を探してあげましょう。

3) セレモニー

お葬式に参加ができる状況であれば、参加させてあげましょう。しかし、子どもが怖がったり嫌がる時には無理に参加させる必要はありません。お葬式に参加しない時にはもちろん、参加したときでも、写真や残された品を飾って簡単な仏壇や祭壇とし、お線香を立てたり、祈るなどのセレモニーが必要です。何も残っていない時には板に名前を書いてご位牌の代わりにするなどの方法も必要になるかもしれません。子どもが拒否した時には、無理強いせず、周囲の大人だけでも祈ることを続けましょう。

4) 表現の場を与える

絵をかく、話をする、遊びなど、子どもが表現する場を与えましょう。親の絵を書いて塗りつぶしたり、津波の遊びなどをすると大人は心が痛みます。しかし、子どもの表現に寄り添いましょう。一人でそれに極端に没頭している時は声をかけて相手をしてあげましょう。

5) 思い出の表現と共有

子どもの持っている思い出の品を一緒に見たり、子どもの思い出に耳を傾け、亡くなった方との思い出を共有することはとても重要です。しかし、すぐにはできないかもしれません。焦らずにタイミングを計りましょう。

4. 子どもの「死」の理解

子どもがどの程度「死」を理解できているかは発達段階とこれまでに死の場面に出会ってきたかによって異なります。一般に、4歳以降には「死」ということをある程度理解しますが、幼児期にはあっちの世界に会いに行行って戻って来られる

と思っていたり、再生できると思っていたりすることもあります。小学生年代になると、生きているものは死ぬ可能性があることは理解しますが、死が全ての人に起きることであることを理解することは難しいものです。中学生年代以降には、たいていの子どもは大人と同じように、「死」は生物体として永久に生命活動を失うことであると理解していますが、少数の子どもでは、まだ十分に理解できていない場合もあります。

子どもが「死」に関して質問してきたら、魂は別の世界に行って戻ってこないこと、心の中に思い出として生きているが会いには行けないこと、身体は土にかえることなどを説明しましょう。できるときには、子どもの育った家庭の宗教や文化を考えて説明に織り込むと良いでしょう。

大人も「死」を語ることは避けたいものです。しかし、大人が避ければ、子どもは表現する機会を失います。ごまかさずに、誠実に向き合って答えましょう。

5. 初期にみられる子どもの反応とそれへの対応

1) 混乱

子どもは自分には処理できない余りの大きな出来事に混乱することは当然です。叱るのではなく、「どうしていいかわからなくなるよね」などの声かけをしましょう。

2) 怒り

「何故自分が？」という気持や「何故私を捨てていったの？」という気持ちなどから怒りが強くなるのも当然です。いらいらしたり、当たり散らす時期もあるでしょう。当然の感情であることを告げて、子どもが罪悪感を持つことを防ぎましょう。

3) 強い悲しみ・落ち込み・引きこもり

親が亡くなった時には強い悲しみを感じると同時に、自分の存在自体が失われるような強い喪失感が出現します。そのために、落ち込んだり、引きこもったりすることがあります。初期には当然なこととして受け入れましょう。ただし、小さな子どもで強い食事の拒否がある時などは専門家と相談しましょう。

4) なかったことにする

もう一つ、子どもによくみられるのは何もなかったように、あるいは亡くなった方が生きているようにふるまうことです。特に行方不明の場合には、受け入れられないことも多いと考えられます。無理に認めさせる必要はありませんが、この状態が長期にわたることは決して良いことではありません。徐々に受け入れられる支援が必要です。

5) 赤ちゃんがえりや分離不安

赤ちゃんがえりをしたり、一人になることを不安がって残された家族に付きま

とうこともあります。叱ったりするのではなく、スキンシップを心がけましょう。

6) 自分のせいにする

一般的に子どもは「死」の原因を自分に引き付けて考えることが多いものです。例えば、「昔、お父さんから怒られた時に『お父さんなんか死ねばいい』と自分が思ったからお父さんが死んでしまった」と思う子どももいます。けんかしたからお兄ちゃんが死んじゃったと思うこともあります。それを外に表現せずにいらいらしたり、引きこもったり、自暴自棄の行動をしたり、中には自傷に至ることもあります。従って、大切な人の「死」はあなたのせいではないことを予め伝えておくことは必要なことなのですし、子どもと話をしてそのような気持ちを持っていないかを確かめることも大切です。

7) その他の罪悪感

自分だけ助かったこと、自分が親を守れなかったことなどから、罪悪感を抱くことは多いものです。「あなたは悪くない」というメッセージが役に立ちます。

8) 「良い子」になりすぎる

がんばって、「良い子」の行動をすることも多いものです。決して悪いことではなく、褒めることは大切ですが、極端に褒めるのではなく、時々、肩の力を抜けるような場を作りましょう。そして、もともとのあなたで十分であることを伝えましょう。

9) 自分を亡くなった人に重ねる

母親を亡くした子どもが母親のようにふるまってケアをしようとすることもあります。時には、亡くなった人の声色を使うなど、自分が亡くなった人になったかのように行動する子どももいます。子どもが自分自身を取り戻すように、「亡くなった人」の話をし、客観視できるように支援しましょう。それでも続く時には専門家に相談しましょう。

10) 亡くなった人の声を聞く

亡くなった人の声を聞くことは少なくありません。否定するのではなく、聞こえるのは不思議ではないが、現実には声はしていないことを確認しましょう。それでも現実に聞こえると言い張ることが長期化していたり、その声に従おうとしたりする時には専門家に相談することが必要です。

11) 新しい親代わりとの関係性を築くことを避ける

本来は、子どもが安心して依存できる人（新しい愛着対象）ができることが重要なのですが、その人との関係性ができることが、亡くなった親を裏切るような気がするために拒否することがあります。また、中には自分を捨てた親への怒りを新しい親代わりの方にぶつける子どももいます。初期にはその気持ちを大切に

してあげましょう。一緒に亡くなった方のご位牌に、一緒に手を合わせるなどが役に立つこともあります。

12) 希死念慮

しばらくしてから、うつ状態が悪化して希死念慮に至ることもありますが、稀に、子どもの中には亡くなった方の後を追いたい、もしくは追わなければならないという気持ちに駆られる時があります。亡くなった方の死を受け入れられない場合が多いのです。子どもに寄り添って、亡くなった人の生きていた時のことを話題にしたり、十分に話を聞いてあげていれば、後を追うことは少ないものです。しかし、亡くなった方に会いに行くといつてきかなかったり、死にたいと訴える時には早期に専門家に相談しましょう。

6. ト라우マを伴う喪失体験

親を失うことがトラウマとなる体験を伴っている時にはトラウマへの対応を同時に行うことが必要となります。親を失った子どもが安心して寄り添える人ができることは恐怖の体験を表現して回復していく道筋でもあります。子どもが安心して依存できる人ができることが基本ですが、喪失を伴うトラウマからの回復は専門家の支援が望ましいと考えられます。

7. 中長期的な影響

子どもは発達に応じて時折、質問をしたり、亡くなった親の話をしてあげることがあります。動揺せずにしっかり向き合って答えましょう。子どもにとって、亡くなった人の話をするのは、「死」の話をしているわけではないのです。その人が「生きていた時間」を話していますし、それは、その子ども自身の心の中に大事にされていることに他なりません。「お父さん、そう言ってたんだね」「お母さん、これ好きだったよね」などと、ともにわかちあって下さい。わからないことはわからないと答えることも必要です。

また、初期には当たり前の反応でもそれが長期に強く出現することは問題です。また、初期には何も反応を見せなかった子どもがうつ状態になったり引きこもったりすることもあります。3～4か月以上たっても反応が強い時には専門家への相談が必要です。

8. 命日反応

命日に混乱を見せたり、不安が強くなったり、落ち込んだり、様々な反応があらわれることがあります。一般にはその時期を超えるとおさまりますが、命日にはお線香をあげる、お祈りするなどのセレモニーが必要です。

9. 親以外の喪失体験

親以外の家族、親戚、友人、知人などの死、コミュニティーの崩壊、転居なども子どもにとっては大きな喪失です。親御さんの支えが最も重要な時です。しかし、親御さん自身がトラウマを受け、喪失に苦しんでいます。そのために、うつ状態やハイテンション（軽躁状態）になって子どもの気持ちに寄り添えないことも少なくありません。周りの誰かが子どもの気持ちに気付くことが大切です。

10. 最後に

子どもの反応はさまざまです。ここに書かなかったような反応がでることもあります。子どもに寄り添い、支えて守ることが重要なことは忘れないようにしましょう。

23初児生第2号
雇児総発0401第4号
平成23年4月1日

各 { 都道府県教育委員会担当課長
指定都市教育委員会担当課長
都道府県私立学校主管課長
附属学校を置く各国立大学学長
小中高等学校を設置する学校設置会社を
所轄する構造改革特別区域法第12条第
1項の認定を受けた地方公共団体の長 } 殿

各 { 都道府県
指定都市 } 児童福祉主管部(局)長 殿
児童相談所設置市

文部科学省初等中等教育局児童生徒課長

厚生労働省雇用均等・児童家庭局総務課長

東北地方太平洋沖地震により被災した子ども達への支援について

今般の東北地方太平洋沖地震により被災した子ども達への支援に関してご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

現在、被災地における子どもの状況把握や学校再開に向けた取組が行われるとともに、被災地から避難している子どもを受け入れる地方公共団体においては子どもの転校手続き等が進められているところですが、下記に留意の上、児童相談所と教育委員会が連携を図り震災孤児の把握や支援に努めて頂きますようお願いいたします。

記

1 児童相談所における取組

(1) 被災地の児童相談所における取組

被災地の児童相談所では、避難所等を訪問して孤児となった子どもの把握に努めているところですが、引き続き把握に努めて頂きますようお願いいたします。

また、親族等によって養育を受ける場合であっても、養育や生活に関する助言や未成年後見人の選任に関する助言等、児童相談所のかかわりが必要となるので把握していただきますようお願いいたします。

(2) 上記以外の児童相談所における取組

被災地から避難している子どもに関して、養育や生活に関する相談等において孤児であることが判明することもありますので、その場合には相談ニーズを適切に把握するとともに、児童相談所のかかわりが必要であることは上記(1)と同様です。

2 教育委員会等における取組

(1) 被災地の教育委員会等における取組

被災地の学校、保育所では、子ども達の安否確認を行うとともに再開に向けた準備が始められているところですが、これらの取組において孤児となった子ども達を把握した場合には、管轄する児童相談所に適切に連絡していただきますようお願いいたします。

(2) 上記以外の教育委員会等における取組

被災地から避難している子ども達に関して諸手続きに係る事務を行った際に、親族に引き取られた孤児であること等が判明した場合には、現住地を管轄する児童相談所に適切に連絡していただきますようお願いいたします。

3 児童相談所及び教育委員会等における取組

(1) 相談窓口の周知

被災した子どもたちに関しての児童相談所及び教育委員会等における相談窓口について住民に周知していただきますようお願いいたします。

(2) 情報の共有

震災孤児に対してきめ細やかな対応を行うため、児童相談所において集約された情報に関して、教育委員会等とも情報共有が適切に行われるようお願いいたします。

なお、都道府県・指定都市教育委員会にあっては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会等に対して、都道府県知事にあっては所管の私立学校に対して、都道府県・指定都市・児童相談所設置市の児童福祉主管部（局）にあっては、児童相談所及び市町村に対して、この趣旨について周知を図るとともに、適切な対応がなされるよう御指導をお願いします。

また、保育関係団体等にもこの趣旨について周知されるようお願いいたします。

本件連絡先

【教育関係】

文部科学省初等中等教育局

児童生徒課企画係

(電話) 03-6734-3054

【福祉関係】

厚生労働省雇用均等・児童家庭局

総務課児童相談係

(電話) 03-3595-2166

震災孤児に対する経済的支援(概要)

一 両親とも死亡し、親族が養育する場合一

支給要件等	労災 (遺族補償年金等)	年 金		児童扶養手当	子ども手当	親族里親
		遺族基礎年金	遺族厚生年金			
支給要件等	<p>労働者が、仕事 中や通勤中に死 亡した場合に、そ の子に支給 (18歳年度末まで)</p>	<p>国民年金・厚生 年金の加入者等 が死亡した場合 に、その子に支 給 (18歳年度末まで)</p> <p>* 死亡した加入者が保険料納付要件(加 入期間の2/3以上の保険料納付又は免 除が必要)等を満たす必要あり</p>	<p>厚生年金の加入 者等が死亡した 場合に、その子 に支給 (18歳年度末まで)</p>	<p>父母が死亡又は 行方不明で、父 母以外の者が子 を養育する場合 に、その養育者 に支給 (18歳年度末まで)</p> <p>* 又は養育者が 労災・年金受給、 子が里親委託の 場合、不支給</p>	<p>父母が死亡・行 方不明などの場 合、養育者(監 護・生計維持)に 支給 (15歳年度末まで)</p> <p>* 里親の場合、子 ども手当に代えて、 同額を安心子ども 基金から支給</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・3親等以内の親族 であること(4親等 以上は通常の養 育里親) ・父母が死亡、行方 不明等により子の 養育が期待できな いこと (原則18歳まで、20 歳まで延長可)
支給主 体	<p>国(手続等は都道 府県労働局又は 労働基準監督署)</p>	<p>国(手続等は日本年金機構の年金事 務所)</p>	<p>国(手続等は都道 府県労働局又は 労働基準監督署)</p>	<p>都道府県、市、 福祉事務所設置 町村</p>	<p>市町村</p>	<p>都道府県、指定都 市、児童相談所設 置市</p>
支給額 (23年 度)	<p>労働者の賃金に 応じて異なる</p>	<p>月額65,741円</p>	<p>加入期間や報酬 に応じて異なる</p>	<p>月額41,550円</p> <p>* 一定の年収(扶養 親族2人の場合 467.5万円)以上は 支給停止</p>	<p>月額13,000円</p>	<p>一般生活費(食費、 被服費等)として月 額47,680円のほか、 教育費等 (養育里親は更に里親 手当(月額72,000円))</p>
支給時 期等	<p>2月、4月、6月、8月、10月、12月の年6回、2か月分 ずつ支給</p>	<p>2月、4月、6月、10月、12月の年6回、2か月分 ずつ支給</p>	<p>4月、8月、12月 の年3回、4か月 分ずつ支給</p>	<p>2月、6月、10月 の年3回、4か月 分ずつ支給</p>	<p>毎月支給</p>	

事 務 連 絡
平成23年4月28日

都 道 府 県
各 指 定 都 市 児童福祉主管課 殿
児童相談所設置市

厚生労働省雇用均等・児童家庭局 総務課
家庭福祉課

東日本大震災で被災した児童に係る児童相談所間の
連携及び里親制度等の活用について

東日本大震災で被災した児童への支援については、平成23年4月1日付けの通知により被災地及び被災地以外の児童相談所における取組等をお願いしていますが、今回の震災により両親をなくした児童等が親族による受入などにより居住地を変更する場合には、下記に留意の上、児童相談所間の十分な連携を行うとともに、里親制度等の活用については、以下のとおりでありますので、積極的にご活用下さい。

記

1 児童相談所間の連携等について

(1) 今回の震災により両親を亡くした児童等については、被災地において当該児童を把握した児童相談所が親族による受入れの調整など必要な相談・援助を行っているところですが、当該児童が親族による受入などのために居住地を移動する場合には、移動先の居住地を管轄する児童相談所に事例を引き継ぎし、引き継ぎを受けた児童相談所において、親族里親等の制度の活用を含め、必要な相談・援助を行うようお願いいたします。

また、各児童相談所は、管轄する区域において、親族による受入などのために被災地から移動した児童（上記により引き継ぎを受けた児童を除く。）を把握した場合には、把握した児童相談所において、親族里親等の制度の活用を含め、必要な相談・援助を行うとともに、当該児童の移動前の居住地を管轄する児童相談所にその情報を提供するようお願いいたします。

(2) 被災した児童の対応については、長期的な視点で、心のケア等の支援や親族等の養育者に対する支援を行っていく必要があります。被災地の県・市においては、被災した児童の実態を把握することとし、県外に移った児童の状況についても併せて把握するようお願いいたします。

2 里親制度の適用について

- (1) 震災により父母を亡くした児童について、できる限り親族による引き受けが行われるよう、3親等以内の親族について必要に応じ親族里親制度を活用するとともに、4親等以上の親族については、養育里親や養子縁組里親に認定することも可能ですので、速やかに認定・登録を行うなど、弾力的な運用をお願いします。
- また、養育里親として認定・登録するに当たっては、所定の研修の受講が要件とされていますが、震災により父母を亡くした児童を現に保護している者が養育里親の認定を受けようとするときは、各研修科目の内容を必要性の特に高いものを中心に短期間で行った上で養育里親として認定・登録して委託し、後日改めて研修を行うこととしても差し支えありません。
- (2) 里親制度の活用に当たり、震災により失われた衣服や学用品等の準備経費として、下記経費が措置費より支給可能であるのでご活用下さい。また、下記②の経費は児童養護施設に新規措置する場合も利用可能です。

【新規里親委託の準備経費の支給について（一人あたり）】

- ① 里親受託支度費 42,600円
- ② 震災のため新たな学用品等を用意する費用として、

入進学支度金

小学生の場合 39,500円

中学生の場合 46,100円

特別育成費（特別加算）

高校生の場合 58,500円

※ 入進学支度金は、本来小学校又は中学校入学に必要な学用品等の購入費として、新たに小学校・中学校に進学する児童（第一学年）に対し、支給する経費であるが、転校を余儀なくされ、その際に制服等に指定がある場合には、第一学年に限らず支給できる取扱いとなっている。今般は大規模災害であることに鑑み、学用品等の経費として第一学年に限らず支給して差し支えない。

また、特別育成費（特別加算）については、本来、高等学校に入学する児童に必要な学用品等の購入のための経費であるが、入進学支度金と同様に第一学年に限らず支給して差し支えない。

- ③ その他、高校生については、学校関係経費として毎月支給される特別育成費を必要に応じて、数月分まとめてあらかじめ支給することが可能となっていますので、弾力的な運用をお願いします。

特別育成費

国・公立高等学校 22,270円（月額）

私立高等学校 32,970円（月額）

編集・執筆者一覧

(五十音順、敬称略)

相澤 仁	国立武蔵野学院
奥山眞紀子	国立成育医療研究センター
富田 拓	国立きぬ川学院
西澤 哲	山梨県立大学
藤澤陽子	国立武蔵野学院
藤林武史	福岡市こども総合相談センター
星野崇啓	国立武蔵野学院
森 茂起	甲南大学

社会的養護における
災害時「子どもの心のケア」
手引き

～里親養育のために～

(平成23年4月発行)

「子どもの村福岡と子どもにやさしいまちづくりネットワーク」

〒810-0054 福岡市中央区今川2-14-3 サンビル3F

TEL: 092-737-8655

FAX: 092-737-8655

e-mail: fukuoka@cv-f.org

「財団法人全国里親会」

〒107-0052 東京都港区赤坂9-1-7-857

TEL: 03-3404-2024

FAX: 03-3404-2034

e-mail: info@zensato.or.jp