

## まずは、周囲の大人が落ち着いていること

まわりの大人が落ち着いて子どもに接してあげると、子どもも落ち着きを取り戻してきます。しかし、大人が自分の気持ちを押しさえつけていると、子どもはそれを真似してしまい、自分のつらい気持ちを表さなくなります。親も、「私は、今こんなふうに感じているよ」と、子どもにわかる言葉で説明して、いろんなことを感じて良いのだと教えてあげてください。

また、子どもから衝撃的な話を聞くと、親のほうが耐えられなくなることもあります。そのような場合は、親自身が誰か身近な人に話を聞いてもらうことも必要です。それでもつらい時には専門職に助けを求めましょう。

### 話す？ 話さない？ 子どもが話そうとしている時は、しっかり聴いてあげましょう

子どもは何度も同じ話を繰り返すかもしれませんが、話すことで頭の中が整理されるので、その度に聴いてあげてください。もちろん話しながらいない子どももいますから、その時には無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聞くからね」と伝えてあげてください。

### 正確な情報 情報は正確に伝え、うわさはやめましょう

事実を子どもにどう伝えるべきかは悩むところです。きちんとした説明がないと、うわさ話が広がり、いろいろな想像をさせ、かえって子どもを不安にさせてしまいます。悩むときは、学校からの「お知らせ」も参考にしてください。

### 体の手当 体の症状を訴えている時は、体への手当をしてあげましょう

体の症状の治療のために病院に連れて行くことが大切です。苦痛を和らげるとともに、手当をしてもらうことで「守られている」という安心感を子どもに与えます。

### ひとりぼっちにしない そばにいてあげましょう

小さい子のように甘えて一人になりたがらないときは、つきはなさないで、できるだけそばにいてあげてください。甘えることで心がいやされるので、そうしているうちに、たいていは徐々に落ち着いてきます。しばらくは、幼い子のつもりで接してみてください。

### 子どもをしからない 強がっていても不安でいっぱいです

まるで何事もなかったかのように普通にふるまったり、逆にはしゃぐのを見て、驚かされることがあります。これは、悲しみやショックを子どもの小さな心で受け止めることができずに、それを打ち消そうと必死で抵抗していることの表れです。本当は不安でいっぱいなのです。しかるのではなく、「悲しいね」などと気持ちを代弁してあげてください。いい言葉が見つからないときは、手を握ったり、背中をさすったりするなど、やさしく接してあげましょう。

### ふだんの生活 日常生活を保つことも大切です

予期せぬ出来事を体験すると、目に映る世界がそれまでとは違って見えてきます。だから、学校も家庭も可能な限り普段どおりの生活を送れるようにしてあげてください。食事、睡眠、勉強、遊びといった、いつもしていることを続けてください。これは悲しみやショックを無視するということではありません。悲しみを中心にしながらも、日常生活を保つことで回復していく力を低下させないためです。もちろんあまりにショックが強くて日常生活を保つことができないこともありますので、その場合には専門職(カウンセラーや医療機関)に相談してください。こころの専門職による資料です。