

# かけはし

## 子どもたちの「心のケア」のために

### 被災された保護者のみなさまへ

このたびの新潟県中越沖地震により、被害に遭われたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。  
大人でも耐えがたいこのような体験は、子どもたちにはもっと大きな心の痛手となっているものと思います。被災によって心に傷を受けた子どもには、話を聴いてあげることをはじめとして、心に安らぎを与えることが必要です。しかし、家族ががんばっている姿を見て、自分の不安などを心の奥底に押さえこんでしまうことや、夏休みになって、友達や先生と会えず、一人で過ごすことが多くなる子どももいることでしょう。  
本号では、被害を受けた子どもたちの心のケアに関する情報をお届けします。

### 子どもと接するときに大切なこと

#### ① じっくり聴いて安心させましょう。

子どもの言うことによく耳を傾けましょう。十分に話を聴くことによって、子どもの悩みを共感できるとともに、子どもの気持ちを少しずつ落ち着かせることができます。また、うなずいたり、ときには子どもが言っていることを繰り返すことによって、子どもは自分のことを分かってくれていると感じます。

#### ② 聴くための時間をつくりましょう。

十分に話を聴くためには、時間が必要です。子どもは、一見、平静に見えても恐怖におびえていることもあります。中途半端に聴くだけでは、不安が増して逆効果になることがあります。作業などを中断して子どもと向かい合い、じっくり話を聴いてあげましょう。

#### ③ 話を最後まで聴きましょう。

話をさえぎったり、批判したりしないで、話を最後まで聴くことにより、子どもの悩みや苦しみ、言葉に表せないつらさを理解できます。

#### ④ 子どもの目を見ながら話を聴きましょう。

子どもの目を見ながら、できる限り気楽に話をさせる雰囲気をつくることにより、子どもは、自分にだけ注意を向けてくれていると思い、話しやすくなります。

#### ⑤ 子どもと目の高さを合わせて話を聴きましょう。

大人が子どもと話をするときは、どうしても視線が上から下向きになり、子どもは、威圧感を感じて、話がスムーズにできにくくなります。大人がひざを少し曲げたり、しゃがんだりして、目の高さを合わせると、子どもは話がしやすくなります。

#### ⑥ 落ち着いて話を聴きましょう。

話を聴く大人がいらいらしていると、声が大きくなったり、トーンが高くなったりするとともに、話すスピードも速くなるなどして、子どもに不安感を与えます。子どものペースに合わせて、落ち着いて話を聴いてあげましょう。

#### ⑦ 子どもに同調しながら話を進めましょう。

子どもからの問いかけに答えるときに、「なぜ?」「どうして?」という言葉を使って答える場合があります。このような答え方は、子どもが問い詰められたと感じたり、しかられているように受けとったりし、話がストップしてしまいます。

例えば、子どもから「心配で、不安だけど、どうしたらいいの?」と聞かれたら、「心配で、不安なの?」と繰り返してから答えるのも良い方法です。

24時間子どもを一人にしない、他の子どもとよく遊ばせる、年齢によっては、手伝えることがあれば手伝いをさせ、自分が役に立っていると子どもに実感させることも大切です。