

## 危機的状況下で子どもが示す一般的な反応の例

危機的状況に直面した子どもは、認知発達段階によりさまざまな反応や行動を示すことがあります。これらは、危機的状況下において子どもが示す通常の反応や行動です。認知発達段階には個人差があり、このような反応を示す子どももいれば、全く示さない子もいます。

### 0~3歳 くらい

何が起きたのか理解できず、ただただ親や養育者にしがみついたり、離れなくなったり、以前は怖がらなかったことを怖がる場合があります。睡眠や食事行動に変化が起きたり、より幼い行動に戻ることがあります。

### 4~6歳 くらい

親や養育者（主たる愛着対象）の反応を見て、事実を推測します。また、想像力豊かな内面を持っていて、想像的な考え方をすることがよくあるため、悲惨な出来事を自分のせいだと考え、現実でないことを言い出すこともあります。

### 7~12歳 くらい

起きた出来事について同じ言葉や方法で繰り返し話したり、起きた出来事を遊びの中で表現したりする（例えば、震災ごっこなど）ことがあります。これらは、子どもの自然なストレス対処方法の一つでもあるので、遊びを無理に止めずに見守り、良い結果に導けるよう接してください。

### 13歳以上 くらい

緊急時の深刻さを自分の視点からだけでなく、他者の視点からも理解できるようになります。強い責任感や罪悪感もこの年齢の子どもによくみられる感情で、自滅的な行動をとったり、他者を避けたり、攻撃的な行動が増すこともあります。親や権威に対して反抗的となり、**社会に適合するために、より仲間を頼る**ようになります。

緊急下においてもできる限り、子どもたちの日課や習慣を保ち、子どもたちが安心して遊んだり、学んだり、休息したり、家族や友達と過ごせる機会や場所をつくりましょう。また、ストレスを抱えた子どものケアをする親や養育者を支えることも大切です。親や養育者を尊重し、彼らが自分自身で子どものケアをし、子どもとより良いコミュニケーションが取れるようにサポートをしましょう。

「子どものためのPFA」  
もっと詳しく



公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン  
〒101-0047 東京都千代田区内神田2-8-4 山田ビル4F  
TEL: 03-6859-0070 MAIL: japan.pfa@savethechildren.org

制作協力: ソニー株式会社

## 緊急下の子どもへの心のケア

# 子どものための心理的応急処置

Psychological First Aid for Children (PFA for Children)



### 子どものための PFAとは

災害などの緊急時に、子どもの心身を傷つせず、対応するために、「準備・見る・聴く・つなぐ」の行動原則を基本とした、子どもの心の応急手当てです。

「子どものためのPFA」には次のようなことが含まれます。

- ・ニーズや心配事を確認する。
- ・支援が必要と思われる子どもに寄り添う。
- ・安心して落ち着けるよう手助けする。
- ・子どもの話を聞く。
- ・基本的ニーズ（衣・食・住・基本的な医療など）を満たす。
- ・被災した子どもと親・養育者を、情報や公共サービス、社会的支援につなぐ。
- ・さらなる危害から保護する。
- ・自分で問題に対処できるよう手助けする。

「子どものためのPFA」とは  
このようなものではありません。

- ・専門家にしかできないものではありません。
- ・専門家が行うカウンセリングや医療行為ではありません。
- ・何が起ったのかを分析させたり、起きた事を時系列に並べさせることではありません。
- ・子どもの感情や反応を無理に聞き出すことではありません。

# 準備 Preparation



「見る・聴く・つなぐ」を効果的に行い、  
自分の安全を守るための準備

- 危機的な出来事について調べる。
- その場で利用できるサービスや支援を調べる。
- 安全と治安状況について調べる。

## 見る Look



### 1 安全確認を行う

- 自分の身の安全を確保する。
- 周囲の危険に注意する。

### 2 明らかに緊急の対応を必要としている子どもがいないか探す

- 重傷を負い、緊急医療を必要としている子どもやその家族はいないか？
- 水や食べ物、衣類の替え、避難場所などを必要としている子どもはいないか？
- 虐待や暴力などの危険にさらされていると思われる子どもはいないか？

### 3 深刻なストレスを抱えている子どもがいないか確認する

- 特別な支援を必要とする子どもはいないか？
- 普段と様子が違う子どもはいないか？

## 聴く Listen



### 1 支援が必要と思われる子どもに寄り添う

- 優しく穏やかに話しかけ、自己紹介する。
- 目線が子どもと同じ高さになるように身をかがめたり、しゃがむ。
- 子どもが話したいときに話せるような安心・安全な環境をつくる。

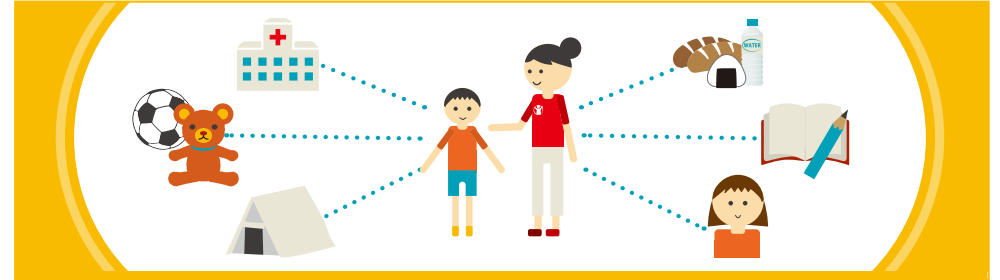
### 2 子どものニーズや気がかりなことについて尋ねる

- 何が必要で、何が心配かを確認する。
- できることを一緒に考えるなど手助けをし、子どもが自ら問題に対処できるよう支える。

### 3 子どもの話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

- 子どもやその家族に寄り添う。
- 話すことを無理強いない。
- 起きた出来事について子どもやその家族が話したい場合は、耳を傾ける。

## つなぐ Link



### ● 基本的なニーズが満たされ、適切な支援が受けられるようサポートする

- 安全の確保、衣・食・住・基本的な医療など、生きていく上で必要な基本的ニーズが満たされるよう情報を提供したり、つないだりする。
- 特に必要としているもの（例えば、アレルギー対応の離乳食など）を把握し、それらが入手できる場所へつなげる。

### ● 自分で問題が対処できるよう手助けをする

- 危機的状況下の子どものニーズは多様である。
- 何でもしてあげるのではなく、できるだけ子どもの自助力を促す。

### ● 子どもを、大切な人や社会からの支援につなぐ

- 子どもが家族や大切な人と離ればなれにならないよう支援する。
- 例えば、遊びや学びなど、子どもが必要としている特有のニーズを理解し、支援につなげる。

### ● 情報を提供する

- 子どもやその家族が必要とする情報を提供する。

【危機に見舞われた人が求める主な情報】

- 基本的ニーズに関すること
- 発生した出来事
- 影響を受けた大切な人たちの状況
- 自分たちの安全
- 自分たちの権利
- 必要な援助や物資を得る方法

### 専門的な支援を必要とする子ども

生きていく上で必要な基本的ニーズが満たされ、安全、尊厳、権利が守られ、家族や地域からの支援を受けることで、多くの子どもは専門的な支援を必要とせず、再びもとの状態に自分の力で戻れるようになります。

しかし、子どもの中には、長年にわたって強いストレスを抱えていたり、日常生活に支障をきた

すなど、自分だけでは対処できず、さらなる支援を必要とする子どももいます。

その際には、精神保健医療の専門機関や専門家につなげる必要があります。すぐに専門家につなげるのが難しい場合は、保健師、養護教諭、教員など、地域の人たちからさらなるサポートが受けられるようつなぐことが大切です。