

## 心に傷を負った方と向き合う時のためにーその3

### ～子どもたちついて～

今、被災地では各国からの救助隊も続々と到着し、たくさんの人々が救助に当たってくださっているようです。今後は途絶えていた通信・交通手段が徐々に回復に向かい、被災された方との接触やメールでのやり取りの機会が増えてくるでしょう。

そこでこちらでは、＜被災された方々のケア＞に関して災害にあった人々の心の理解やそれに触れる時の留意点また心理的なサポートの具体的な方法など心理学的、スピリチュアルな観点からの情報を、専門的な立場からごく基本的なところも含めてお伝えしていきますので、必要に応じて御参考にいただければ幸いです。

また、こちらの内容が役に立つであろう方がいらっしゃれば、御自由に転送、コピーして配布していただいて構いません。(文責:nana&Joe <http://www.kamitonotaiwa.net> )

#### 1) 子どもたちは、「今、ここ」の天使

今朝のニュースには、避難所で集まって遊ぶ子どもたちの笑顔の写真がありました。子どもたちは、人間の姿をした天使です。(私たちも皆お互いに天使ですが)彼らが、「今、ここ」にいてくれることによって、私たちは、困難な状況下で、希望を持ち続けることができるのです。

子どもは、ただ「小さい大人」ではなく、「在り方」のまったく異なる存在です。

「異なる」というときの一番の理由は、彼らが、

**自我(「私である」という意識)を形成する過程(途中・プロセス)にあること**ですが詳しい説明は膨大な量になるので、ここでは省き、年代別に分かりやすい例をとりながら、具体的にできることを御紹介したいと思います。

お子さんをお持ちの方の中には、その存在に慰められ、力をもらう一方、過剰なストレスが続き、**責任感や疲れからイライラして、余計に叱ったり、腹を立てたりすること**もあるでしょう。けれど、それは**当然のこと**です。どうか御自分を責めないでください。

**子どもたちは、あなたを選んで生まれてきた**のです。(実の親でなくても同じです)

あなたが少々理不尽な叱り方をしても、ちゃんと許してくれているし

**変わりなくあなたを愛しています。**

叱りすぎたなと思ったら、**自分が落ち着いてから「さっきはごめんね、大好きよ」と**伝えてあげてください。

年代によっては、親が万能であるという思い込みから離れ、お母さん(お父さん)も、悲しんだり悩んだりする感情をもった人間なんだな、という理解へと移行するひとつの**成長のチャンス**にもなります。

前の資料にあるように、罪悪感を持たず、普通の生活を心がけてください。

## 2) **生きる意志を持ち続けるためにスキンシップを**

まずどの年代の子どもにしても、大切なのは、「**今、ここに生きている**」という感覚を取り戻すことですが、そのために**一番有効なのがスキンシップ**です。

人間には、五感(触覚 嗅覚 聴覚 視覚 味覚)があり、人間としてこの世界に生まれてきて最初に獲得するのが触覚です。皮膚にある触覚を通して、他者の存在やぬくもりを感じることは、「**私は、今ここに存在している**」という意識、「つながっている」という安心感をもたらしてくれます。

赤ちゃんが不安で泣いているときに抱き上げると、ほとんどの場合泣きやみます。大人も、とてもびっくりした時には、近くの人に飛びついたり、しがみついたりします。訓練を受けた宇宙飛行士でも、重力も光も感じられない空間に閉じ込められると、数分のうちに自分の身体をさすったり、たたいたりして、「今、ここに在る」ことを確かめようとします。

このように触覚を通して、「ここに在る」ことを感じるのは、「**生きる**」意志を持ち続けるために重要なことなのです。

スキンシップ、幼い子なら**抱っこしたり、手をつないだり、ハグすること、背中をやさしくさすったり、肩を組んだり、寄り添って眠る**ことで、触れる大人の方も癒されます。**靴下をはかせてあげる、顔を拭いてあげる、“せっせっせ”や“あやとり”**などのあそびは、ロウソクの灯りの中でも、おじいちゃんやおばあちゃんともできますね。安心さにつながっていれば、**停電の暗闇でさえ、楽しめるのが子どもたち**です。この際、大人の私たちも、彼らの「今ここ」パワーに便乗しましょう！

**思春期**になると、**親からのハグを嫌がる**子もいますが、その時は無理せずに、ちょっと肩に触れたり、声をかけたりするだけでも構いません。親も子どもも、だんだんと慣れてくるものです。

親ではなく、**友達となら笑ったり、じゃれあったり、くっつきあって遊ぶ**ということなら、「こんなときに不謹慎」などと思わずに、十分にそうさせてあげてください。

### 3) 年代別の特徴と対応

#### <0歳～7歳>

**自我**はおぼろげで、環境(世界)と自分との間の境目が、はっきりしておらず、そのほとんども、**母親(主な養育者)と共有**しています。

ですから、お母さんが不安を感じていると、言葉で伝えなくても、また本人には理由が無くても、「不安」を感じています。

難しいのは、それを「**私は不安である**」とは**表現できず**に、かえって騒いだり、余計に甘えたりすることが多いので、大人がそこを理解しておかないと、「私が疲れているときにかぎって、余計に甘えたり、困らせたりする…」と感じてしまうことがあります。

**幼い子の心は、あなたの心の「鏡」**だと思ってください。

**あなたが笑えば、鏡の中のあなたも必ず笑ってくれます。**

スキンシップに並んで、この時期の子どもたちにとって大切なのは、**想像力**(イマジネーションの力)です。現実がひどく厳しい時にも、子どもたちの心は、想像力の翼に乗って羽ばたくことができます。

**お話を聞かせてあげてください。**

絵本や昔話、その子が生まれた時の話、あなたが小さいころの話・・・電気の光が無くても、心のともしびは、明々と内側の世界を照らします。

もしも、おじいちゃんやおばあちゃんが傍にいたら、語ってもらってください。

**お年寄り**は、**何度もなんども、おなじ昔ばなしをして、元気になります。**

**子どもたち**は、**何度もなんども、おなじおはなしを聞いて、安心します。**

もし、避難所でこれを読んでくださっていたら、お年寄りはお疲れだろうと遠慮しないで、お願いしてみてください。子どもたちをまわりにはべらせて、おじいちゃんやおばあちゃんに、むかーし、むかしのおはなしを語ってもらってください。そしてあなたも、一緒に聴き行ってくださいね。子どものように。

#### <8歳～14歳>

「JOE おじさん、日本ですごく大きな地震があったって、そしておじさんと nana は、その地震で揺れてるところに行くはずだったって、ママがいったわ。でもね、とってもいいニュースがあるのよ！来月、私のお誕生日がくるの！・・・」

これは昨日スコットランドにいる JOE の姪っ子から届いたメールです。

彼女は来月8歳になるとても利発な女の子です。お母さんからは深刻な顔でお話を聞いていましたが、メールを書き始めると、心はすぐに自分のお誕生日という楽しいイベントに向いています。これが大人であれば、ちょっと問題ですが、8歳の子どもとしては、ごく当たり前の、もったもな在り方です。

ですから、テレビなどの情報を大人と同じように見聞きしているからと言って

**子どもたちが大人と同じように理解しているとは思わない**でください。

子どもの場合、自分の感覚を通して経験していないことは、「現実」として捉えられません。子どもが話すことを聞くと、充分理解しているように思えても、本質的には、まだ**周囲の大人の在り方や言葉をコピー(模倣)**しているだけで、「自己の経験」にはなっていない場合が多いのです。(肝心の自己(自我)が、まだ未完成なのですから)

テレビには、普段からニュースや映画で、破壊された街や傷ついた人々の映像が映し出されています。

被災地で苦勞している人たちの映像を見て、「かわいそう、大変だね」と言ったり、自分で考えたりしているような発言もしますが、それも私たちが映画を見て感情移入するのと同じで、**現実的には経験されていない**のが普通です。

私たち**大人は**、ハイチでの災害のニュースを、ある程度距離を持って受け取ることができます。**自我の働きによって、外の世界と自分を分けることが可能**だからです。

けれどもし、自我の完成していない子どもたちが、大人と同じような理解を持ってニュースを見て、世界の惨状を全部リアルに受け止めていたら、心はすぐに碎けてしまい、生きる希望を持ち続けることはできないでしょう。

**子どもの自己中心的な心の働きは、まだもろい状態に在る自己・自我をあまりに厳しい経験から護るしくみでもあるのです。**

また、幼児の頃よりは拡大してきてはいるものの、「現実」として受け止められる範囲は、親兄弟、祖父母、先生やいつも一緒のお友だちくらいの範囲に留まっています。ですから、「普段通りのことに感謝しなさい」とか、「被災地の人にはあんなに苦勞しているのだから」と言われてもピンと来なくて、たべものや好きなテレビ番組が見られないことに文句やわがまま(と思えること)を言ったり、大人がいつもより構ってくれないことに不満を感じたりします。

9歳、10歳を超えて年齢が上がるにつれ、だんだんと他者の経験を共有する(思いやる)ことができるようになり、外の世界で起きていることが少しずつ現実味を帯びてきます。それまでは、子どもたちを、同情する気持ちに欠けるとか、思いやりが無いと判断せずに、**重苦しい世界の状況につぶされず、ありのままでいられる子どもたちの在り方を喜んであげていい**のです。

### <15歳以上>

昔の日本で言えば、「立志」。大人の仲間入りをする時期であり、社会の一員として、責任を負い、関わりをもって生きていました。

けれど現代の社会で育っている子どもたちにとっては、これも現実離れした話です。だからこそ今、この年代の子どもたちに、大人が真摯に向き合ってほしいと思います。彼らが、「**自分が何者であるか**」を真剣に考え、社会にどのように関わっていくか、一人の人間として、**この世界に影響を与えられる存在**であることを伝えられる素晴らしいチャンスです。

### 若い彼らを仲間として、尊重してください。

分からないことがあったり、軽はずみな行動や突拍子もないアイデアで混乱を招くことも在るかもしれません。まだ移行期で、時折子どものような在り方をしても、当たり前なのですから、怒ったり、叱ったりするのではなく、理解し、見守りながら、協力してくれるように頼みましょう。

**信頼されてこそ、力強く成長するのが、この時期の子どもたち**です。

「この世界に、自分が何者として存在するのか」

これは、私たち大人にとっても、とても大きな課題です。

阪神大震災の年に生まれた子どもたちが、ちょうど今、15歳、16歳になりますね。

若い彼らが、新しい未来の世界を創ってくれるのです。

危なっかしいところを温かく見守りながら、共に進んでいきましょう。

\*\*\*\*\*

子どもたちを守り育てる大人のあなたへ。

子どもたちは大丈夫です。

だから、疲れた時には、「つかれた」と言っているのです。

悲しい時には、「悲しい」といって泣いているのです。

あなたがちょっとくらい八つ当たりしたって、子どもは許してくれます。

それどころか、無条件に愛してくれています。

心配しないで、大丈夫ですからね。

子どもがいると、大変なことが増えます。  
でも、後で振り返ってみたらきっと、護るべき子どもがいたからこそ  
ひとりの時には到底乗り越えることのできなかつた困難を  
乗り越えていくだけの勇気と力が湧いていたことに気づくでしょう。

子どもたちは、「今、ここ」の天使です。  
何があっても、どこにいても、今、この瞬間にも  
世界一あなたを愛しています。

そのままの子どもたちを、愛してください。  
そのほかには、なにも要りません。

あなたがいてくれて、ほんとうによかった。  
ありがとう。

\*\*\*\*\*

文責: ナナ・ブライト( <http://www.kamitonotaiwa.net> )