

震災映像 子どもに負担



「お母さんもストレスをためているから、ゆっくりしてくださいね」と助言する小児科医の川上一恵さん（左）＝東京都渋谷区

子どもがテレビから流れる大津波や原発事故の映像に長時間接することで、ストレスを訴える事例が出ている。専門家は「繰り返し災害の映像を見続けると、不安が募る。映像から離れ、『大丈夫だよ』と言葉に出して伝えてほしい」と呼びかけている。（佐々波幸子）

テレビ消す／一緒に節電

東京都多摩市の多摩ガーデンクリニックに14日、4歳の女児の母親から「地震以来、そわそわして、まわりついてくる」と相談があった。風邪の症状で来院したが、普段と違う様子が気にかかっているようだった。

渋谷区の小児科「かずえキッズクリニック」の医師川上一恵さんのもとにも、小学校高学年の母親から「親から離れたがらない」、「遊びに誘われたのに、地震が怖いから外に出たくないと言っている」などの相談が寄せられた。

どの小児科医も「まず、テレビを消すこと」と助言した。「地震、津波、原発事故の映像がずっと流れていると、知らず知らずのうちに不安やストレスをため込んでしまうのです」それでも、余震や計画停電で保護者は不安だろう。子どもと一緒にいるときは、情報をラジオで入手すればいい。停電の見直しなどは、電力

会社のホームページで確認できる。テレビをつけっぱなしにしないことだ。

「大切なのは、いま、この場所ですること集中する態度を親が示すこと」と多摩ガーデンクリニックの杉原桂・小児科院長。たとえば、「お母さんは地震で物が落ちてこないように片づけているのよ。お手伝いしてくる？」と行動で見せる。

臨床心理士の本田恵子・早大教授も「繰り返し災害の映像を見続けると、フラッシュバックを強制的に起

大人も注意／力を蓄えて

映像の影響を受けるのは、子どもだけではない。発生後は週末で、一日中テレビにくぎ付けになった人が多かった。「大人にとっても、遠い外国のことではなく、ごく身近な地域の話。繰り返し映像を見ることで、被災者に感情移入して心にダメージを受けることがあります」と精神科医の香山リカさん。

まず知っておいてほしい、という。「いま、何もできなくて情けない」と後ろめたさを感じる必要もない。「私たちが元気出さなきゃ」と、必要以上に前向きになるのも心配だという。「おいしい物、あったかい物を食べて、心身の健康を保つことも、貢献につながるんじゃないでしょうか。今回は、長丁場。いくらでも交代要員が必要になると思うので、出番は必ずまわってきます」

- 幼児や小学生が見せる主なサインは
- 赤ちゃん返りをする
 - 親や保育士にまとわりつく
 - 無口になる。または攻撃的になる
 - 夜一人になることを怖がる
 - 地震ごっこをする
 - それまで好きだったことをしなくなる

- 大人ができる支援は
- ・「大丈夫だよ」と言葉に出して伝える
 - ・何度でも子どもの話に耳を傾ける
 - ・睡眠や食事などの日常生活を今まで通り続ける
 - ・地震ごっこをしても「やめなさい」と言わない
 - ・刺激を避ける（ニュース番組は見せない。無理に思い出させない）

※日本小児科医会「子どもの心のケアのために」より。一部を今回の地震向けに改変。

こすことになり、不安をおおる」と話す。特に小学3年生以下は、いま起きていることと過去の区別がつけにくく、漠然とした不安感に襲われるという。子どもと一緒に節電や募金に取り組むことで、「自分も役に立っている」と力が出てくるという。

日本小児科医会の「子どもの心」対策部担当常任理事、内海裕美さんも「全国の人々が被災地の体験を共有することは、決して悪いことではないが、幼い子どもにとっては有害でしかないことを知ってほしい」と話す。

日本小児科医会は「子どもの心のケアのために」と題した心的外傷後ストレス障害（PTSD）に関するリーフレットを作成している。主な内容を表にまとめた。ホームページ <http://jpa.nmin.jp/kokoro>。nmin上でダウンロードできる。