

心的外傷（トラウマ） になるような出来事 に対する子どもの年齢別 の反応



子育ての基本的な目標は、子どもの可能性を最大限に引き出し、成長を促すことです。親は可能な限り子どもを危険から守るよう想定していますが、学校での銃撃や家庭内暴力のような人為災害や、洪水や地震のような自然災害など、時には深刻な危険が迫ってくることがあります。そして、その危険が生命を脅かすものであったり、重傷を負わせるものであったりする場合、それは子どもにとってトラウマになるような出来事となります。

子どもたちがどのようにトラウマとなるような出来事を経験し、その経験によって起きる長引く苦痛をどのように表現するのかを理解することで、親、医師、地域、学校は子どもたちに対応し、苦しい時期を乗り越える手助けをすることができます。その目的は、こうした子どもたちの生活とその家族の生活のバランスを取り戻すことです。

子どもの反応

子どもたちがトラウマとなるような出来事をどのように経験し、長引く苦痛をどのように表現するかは、子どもたちの年齢と発達レベルに大きく依存します。

就学前および学童期前半の子どもがトラウマとなるような出来事にさらされると、無力感、持続的な危険があるかどうかについての不安、トラウマとなるような出来事以降の生活の他の面にまで及ぶ全般的な恐怖、自分の悩みや感情を言葉で表現することの難しさなどを経験することがあります。

この無力感や不安感は、これまで獲得してきた発達スキルの喪失として表現されることが多くあります。トラウマとなるような出来事を経験した子どもは、一人で眠ることができなくなったり、学校で親から離れることができなくなったりするかもしれません。トラウマとなるような出来事に遭遇する前は庭に飛び出して遊んでいた子どもたちも、家族がいないところでは遊びたがらないかもしれません。また、うまく話せなくなることやトイレがうまくできなくなること、悪夢や夜驚症、入眠恐怖症などで睡眠が妨げられることなどが起きます。多くの場合、子どもはトラウマティックプレイ（反復的で創造性に欠ける遊び<訳注：地震ごっこ、戦争ごっこなど>）をします。これは、子どものトラウマとなるような出来事に集中し続けている事や、またはトラウマとなるような出来事の否定的な結果を変えようとする試みなどを表しているのかもしれません。

学童期の子どもにとって、トラウマ体験は、自身の安全や、学校や家族の安全などに対する持続する心配を引き起こすことがあります。このような子どもたちは、トラウマとなるような出来事の最中の自分自身の行動に気をとられていることがあります。子どもたちはしばしば、トラウマとなるような出来事の中で自分が行ったこと、あるいは行わなかったことに対して、罪悪感を抱いたり、恥を感じたりすることがあります。学童期の子どもは、トラウマとなるような出来事について繰り返し話したり、恐怖や悲しみの感情に打ちのめされると表現したりすることがあります。



同様に、トラウマ体験は、学童期の子どもの発達課題を危うくすることがあります。この年齢の子どもは、寝つきが悪い、一人で寝るのが怖い、頻繁に悪夢を見るなどの睡眠障害が表れることがあります。教師はしばしば、こうした子どもたちが学校で集中したり学習したりするのが難しくなっている事を指摘します。この年齢の子どもは、トラウマとなるような出来事後、明らかな原因がなく頭痛や腹痛を訴えることがあり、中には著しく無謀な行動や攻撃的な行動をとる子どももいます。

思春期の子どもがトラウマとなるような出来事にさらされると、その出来事に対する自分の感情的な反応を過剰に意識するようになります。恐怖感、傷つきやすさ、「異常」あるいはほかの子とは違うというレッテルを貼られることへの懸念から、思春期の子どもは家族や友人から離れ、引きこもることがあります。思春期の子どもは、トラウマとなるような出来事についてしばしば恥や罪悪感を経験し、復讐や報復に関する空想を表現することがあります。思春期の子どもにとってトラウマとなるような出来事は、世界に対する考え方の根本的な変化を助長することがあります。自己破壊的な行動や事故を起こしやすい行動をとる青年もいます。

{ 自己破壊的な行動や事故を起こしやすい行動をとる思春期の子どももいます。 }

支援の方法

トラウマとなるような出来事に遭遇した子どもたちが、精神的・身体的な困難に立ち向かうためには、家族、医師、学校、地域社会の関与が不可欠です。

幼い子どもにとって、親は、癒し、休息、遊びや絵を描く機会などを与えることで、かけがえのないサポートを提供することができます。親は、トラウマとなるような出来事が終わったこと、そして子どもたちが安全であることを保障するために、そばにすることができます。子どもが自分の感情を一人で抱え込まないように、親や家族、教師が感情を言葉で表現するのを支援することも有効です。予定時刻に子どもを学校に迎えるに行く、親の所在を子どもに知らせるなど、一貫性のあるケアを提供することは、最近トラウマとなるような出来事を経験した子どもたちに安心感を与えることができます。両親、家族、世話をする人、教師などは、トラウマとなるような出来事後しばらくの間、発達課題が退行する事（訳注：赤ちゃん返り）に寛容に接する必要があるかもしれません。

学童期の子どもは、家族という支持的な環境の中で、恐怖、悲しみ、怒りなどを表現できるように促される必要があります。学齢期の子どもたちは、自分の悩み事について家族と話し合うように促される必要があるかもしれません。子どもが異常事態で感じている感情が間違っていない事を受け入れ、彼らが表現するトラウマとなるような出来事についての誤った解釈、歪みを修正することが重要です。親は、子どもが自分の考えや感情が集中や学習の妨げになっていることを教師に伝えることをサポートする上で、非常に重要な役割を果たすことができます。

思春期の子どもがトラウマとなるような出来事を経験した場合、家族は出来事とそれに対する感情について話し合い、その出来事を防ぐために何ができたかについて考えるように働きかけることができます。親は、家族や仲間との関係において予想される緊張や負担について話し合い、こうした課題へのサポートを提供することができます。思春期の子どもが「行動化する」ことは、「トラウマとなるような出来事に対する怒りを表現するための試みである」と彼らに理解させることが重要です。また、暴力的な行為の後に復讐を考えることについて話し合い、行動の現実的な結果に対処し、彼らを経験しているかもしれない無力感を軽減するための建設的な選択肢を考案する手助けをすることも重要です。

子どもがトラウマとなるような出来事を経験した場合、家族全員がその影響を受けます。多くの場合、家族は、その出来事に際してそれぞれ異なる経験をし、トラウマとなるような出来事に対する感情的な反応もさまざまです。互いの体験を認め合い、恐怖、無力感、怒り、あるいはトラウマ体験から子どもを守れなかったという罪悪感などに対処するために助け合うことは、家族の心の回復にとって重要な要素です。

発行：2022年3月14日

翻訳：小室葉月（帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科）

監修：高橋晶（筑波大学医学医療系災害地域精神医学）・重村淳（目白大学保健医療学部）

原文：Age-Related Reactions to a Traumatic Event

原文発行者：The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) <https://www.nctsn.org/>

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。