

災害に遭遇した子どもたちのための  
こころのケアガイドライン

**作成者：**

Robin H.Gurwitch, Ph.D\*, Jane F. Silovsky, Ph.D.,  
University of Oklahoma Health Sciences Center

Shelli Shultz, Ph.D.,  
Private Practice

Michelle Kees, Ph.D.,  
University of Michigan

2005年9月2日作成

翻訳：東京女子医科大学附属女性生涯健康センター メンタルケアチーム

Institute of Women's Health, Tokyo Women's Medical University

監訳 加茂登志子 Toshiko Kamo

訳 伊東史子 Fumie Ito、丹羽まどか Madoka Niwa、中山未知 Michi Nakayama、氏家由里 Yuri Ujiie

訳者註：①このガイドラインは、米国がハリケーン・カトリーナによる広域災害に見舞われたとき、当地で用いられていたものです。今回の災害で違和感なく使っていただくため、一部、日本の現状、および今回の震災の状況に合わせた表現に変更してあります。

②\*Robin H.Gurwitch 博士の現在の所属

National Center for School Crisis and Bereavement, Cincinnati Children's Hospital Medical Center

## ① 幼児期・学童期（幼稚園、保育園、小学校）の子どもに対して

### A. トラウマの後予期されること：幼児期、学童期の子どもにみられる反応

- ・ 自分自身やペットも含めた他者に対する、不安や心配、恐怖などの感情（親や養育者、教師などに、いつも以上にべったりとくっつく）
  - ◇ 以前の居所から離れている子どもは、友だちや先生についての心配をする可能性もある
  - ◇ 以前の居所から離れている子どもは、“失ったもの”を回復することについて心配する可能性もある。これらは課外活動、ボーイスカウト、ダンス、スポーツなどの活動なども含む。
- ・ 再び地震や津波が起こるのではないかと心配する
- ・ 疲れや悩みの増大（めそめそしたり、怒りっぽくなるなど、気分にもらが出る）
- ・ 行動の変化
  - ◇ 活動量の増加
  - ◇ 注意や集中力の低下
  - ◇ ひきこもり
  - ◇ 怒りの爆発
  - ◇ 攻撃的になる
- ・ 身体的訴えの増加（頭痛、腹痛、うずきと痛みなど）
- ・ 学業成績の変化（一般的にはわずかな低下）
  - ◇ 新しい学校に転校した場合、新たな環境について心配したり不安に思ったりするかもしれない
- ・ 体験の再現（繰り返しトラウマ体験について話す、その出来事の“遊び”を行う、など）
- ・ 音に対しての敏感さが増す（風の音や物音など）
- ・ 死や、死ぬことに関する発言、質問が増える
- ・ 睡眠の変化
- ・ 食欲の変化
- ・ ひきこもり
- ・ いつもの活動に対する興味低下
- ・ ネガティブな行動（反抗的な態度など）あるいは感情（悲しみ、恐怖、怒り、不安など）が増える
- ・ 退行する（赤ちゃんことば、おねしょ、かんしゃく、など）

## **B 援助のためになにができるか？**

### **： 幼児期、学童期の子どものお両親や援助者のためのガイドライン**

- ・ 安全・安心であるという認識を強化すること。特に子どもが変化や、物音や、災害のことを思い起こさせる他の出来事に対して反応している間は、それが複数回必要となってくるかも知れません。
- ・ 災害について話し合ったあとは、現在の安全に焦点を合わせ、穏やかな活動：たとえば深呼吸、絵を一緒に描く、手を握る、静かな歌をうたう、本を読み聞かせるなど、で話し合いを終わらせること。
- ・ 出来事について何度も語ることを、同じくプレイで何度も表現することを許し、聞くこと。しかしながら、恐ろしい、あるいは傷つけるような語りやプレイはやんわりとやめさせるよう誘導を行うこと。
- ・ 混乱した気持ち、心配、白昼夢、集中が続かないことに関しては、話し合い、気持ちを受け止め、注意深く聞き、これらの反応は、怖い出来事後に沢山の子どもたちが経験することであるということ（どんな気持ちもOKであるということ）を子どもに伝え励ますこと。安全に関する情報に焦点をあてることが重要です。例えば、人々はみな私たちの安全のために一緒に働いている、など（例を挙げて：「自衛隊や消防の人たちが頑張っているよ」）。これはおそらく家族の安全計画についておさらいするのに良い時間となるでしょう。
- ・ 幼い子どもたちは一日を通じて、予期しない時間に出来事についての情報を処理します。何が起こったのかの理解をすすめようとするにしたがって、彼らは、はじめに、大人を動揺させるような質問をするかもしれません。落ち着いた態度で応じ、簡潔で直接的な言葉でこたえること。彼らにとっては、あなたと話すことが出来ることと知る事が重要なのです。
- ・ 簡潔で直接的なことばを使って、何が起こったのか説明すること。不用意に子どもたちにさらなる混乱を与えてしまうような、情報を“やわらかくする”よう意図されたことばは避ける。例えば、「眠ったのよ」よりも「死んでしまったの」ということばを使う。
- ・ 子どもたちは、何が起きたのかの意味を理解しようとするにつれ、出来事についての情報を取り違えるかもしれません。例えば、彼らは自分を責めたり、起こってもいな

いことを起こったと信じたりするかもしれません。子どもが出来事の現実的な理解を進められるよう、優しく助けること。

- ・ 子どもたちは、大人を動揺させたりイライラさせるような、同じような質問を繰り返すかもしれません。子どもたちが出来事を理解し、納得していくには、何度もそのことについて聞く必要がある、ということを理解しましょう。子どもたちに恐怖に対処する時間を与えましょう。
- ・ 家族の日常を保つこと。とくに睡眠や食事、課外活動（スポーツ、教会、ダンス）など。夜にはきちんと、いつもの就寝時間に彼らに安全に寝具をかけてあげること。幼い子どもは電気をつけてと希望するかもしれない。また、子どもがバランスのとれた食事や十分な休息をとれているかどうか気遣うこと。
- ・ 子どもに対して期待を持ち続けること。これらは彼らの行動や、他のひとを大切にするといった態度への期待も含まれています。
- ・ 子どもからの怒りの爆発を予期すること。彼らが「行動化」する前に気がついて、少し離れた場所に連れて行き、落ち着かせて、再び自分の行動をコントロールできるよう助けること。
- ・ 人は助けられ、癒される大切な存在であるというメッセージを強化するような活動を行うこと。たとえば、絵を描く、カードを送る、服や食べ物を寄付するなどの活動があります。子どもたちは人助けができると、より良く回復することがあります。
- ・ 子どもの一時的な学業不振を予期しておきましょう。
- ・ もし子どもが被災地から転校してきたら、住み慣れるまでの期間その子を援助するよう、仲間たちを勇気づけましょう。
- ・ 子どもに、時間が経つにつれて不快な感情は少なくなり、楽な気持ちになってくると保障を与えましょう。
- ・ 子どもの退行（幼い子のような振る舞い）や、その他の普段と異なる難しい行動（例えば、おねしょ、めそめそする、着替えや食事にいつも以上に援助を要する、など）を予期し理解すること。

- ・ 子どもの日常生活上の他者（教師、コーチなど）との連携を保持すること。子どもが学校や家庭、地域での活動からの要求にどのように対処するか気をつけて観察すること。転校した子どもについては、災害前に彼らが行っていたのと似た活動に参加する方法について、親は学校や地域の行政、医療施設、信仰と文化に基づいた団体に尋ねることができます。
- ・ ト라우マの引き金になるようなものを避けること。それは災害とその余波に関するニュースやテレビ番組に子どもをさらすことを制限することを含む。もし子どもにTVでそれらの情報を見せることを選択するときは、短時間にとどめ、子どもと一緒にみて、後で内容を明確にするために話し合うこと。出来事に関する大人同士の会話、たとえそれが子どもに聞かれていないと思っても、しばしば聞かれているものであるため、そのような限られた暴露であっても、再度の曝露から子どもを守ること。
- ・ 子どもにとって重要な大人から、子どもを不必要に離すことを避ける。
- ・ あなたの子どもの行動が一時的に退行する（例えば、赤ちゃんことばが始まる、おねしょをする、など）ことをあらかじめ知っておきましょう。時間と支援によって以前の状態に戻っていくので、混乱しないようにしましょう。
- ・ こころを和らげる活動、例えば読書、音楽を聴くこと、散歩をする、自転車に乗るなど、を提供しましょう。
- ・ 以前の居所から離れている子どものために、子どもが以前楽しんでいた活動に戻れるよう、資源を詳細に調査しましょう。
- ・ 以前の居所から離れている子どものために、子どもが体験した災害について、新しい友だちからの質問をどのように答えていきたいかということについて話し合うこと。子どもに助けになるようなアイデアを伝えること。
- ・ 子どもや自分自身に対する忍耐力を増やすこと。困難に立ち向かう時間を家族に与えること。あなたが子どもを愛していると強調する（強く伝える）方法を探ること。

## ① 中学生（10代前半）の子どもに対して

### A. トラウマの後予期されること：中学生（10代前半）の子どもにみられる反応

- ・ 自分自身やペットも含めた他者に対する、不安や心配、恐怖などの感情
  - ◇ 以前の居所から離れている子どもは友人や先生を案じるかもしれない
  - ◇ 以前の居所から離れている子どもは新しい学校や生活（活動）に適応できるか案じるかもしれない
  
- ・ 災害の繰り返しやその結果に関する心配と、それとともに未来に対する不穏な感情
  - ◇ 居所を失った思春期の子どもは、他の種類の災害についての懸念も持つかもしれない
  
- ・ 行動の変化
  - ◇ 注意や集中力の低下
  - ◇ 過活動
  - ◇ 学業成績の変化（一般的にはわずかな低下）
  - ◇ 友人、先生、出来事に対しての短気、イライラ感
  - ◇ 怒りの爆発や攻撃的行動
  - ◇ ひきこもり
  
- ・ 身体的訴えの増加（頭痛、腹痛）
- ・ 身の毛がよだつような詳細について話題にすることが増える可能性
- ・ 災害について繰り返し語ること。なぜなら状況は刻々と変わっており、彼らの疑問もまたそれに伴って変わるものだから
- ・ 災害について、またはその余波に起こりそうなことへの侵入的な考えで、冷静になったり他の物事に焦点をうつすことが難しいもの
- ・ 音声刺激にたいする敏感さの増加（風の音、大きな音）
- ・ 睡眠や食欲の変化
- ・ ひきこもり
- ・ 普段の活動に対する興味の低下（部活動、友人と過ごすこと）
- ・ 陰性の行動の増加（反抗的挑戦的態度）、や感情（悲しみ、恐怖、怒り、心配）
- ・ ある子どもの中には、（災害の）衝撃に対する否認が見られるかもしれない

## **B. 援助のためになにができるか？**

### **：中学生（10代前）の子どもの両親や援助者のためのガイドライン**

- ・ 安全・安心であるという認識を強化すること。特に、子どもが変化や災害のことを思い起こさせる他の出来事に対して反応している間は、それが複数回必要となってくるかも知れません。
  - ◇ 災害について話し合ったあとは、現在の安全に焦点を合わせ、穏やかな活動：たとえば深呼吸、絵を一緒に描く、ふりかえりの時間を持つなど、で話し合いを終わらせること。
- ・ 出来事について何度も語ることを許し、同じくプレイで何度も表現することを許し、聞くこと。しかしながら、恐ろしい、あるいは傷つけるような語りや攻撃的なプレイはやんわりとやめさせるよう誘導を行うこと。
- ・ 混乱した気持ち、心配、白昼夢、集中力の中断に関して話し合い、気持ちを受け止めたり、注意深く聞くことで、これらの反応は、怖い出来事の後に、沢山の子どもたちが経験するごく普通のことであるということ（どんな気持ちもOKであるということ）を子どもに伝え励ますこと。しかし、子どもが話したがないときは、どんな時でも、聞く準備があるということを大人から伝えることが大事です。
- ・ 災害やその余波に関するマスコミの報道についての子どもたちと話し合うこと。その際安全に関する情報に焦点をあてることが重要です。そのときに家族の安全計画についておさらいすることは助けになるかもしれません。
- ・ 子どもは1日を通じ、しばしば、予期しない時間にできごとのことを考えます。なにが起こったのかの理解をすすめようとするにしがって、彼らは、はじめに、大人を動揺させるかもしれないような、身の毛がよだつような詳細や死に関する質問をするかもしれない。質問は災害の変化や余波に関連した状況で変わることもあります。落ち着いた態度で応じ、簡潔で直接的な言葉で答えること。自分が聞いてもらっていると知らせることが重要です。
- ・ 家族の日常を保つこと。とくに睡眠や食事、課外活動（スポーツ、ダンス、音楽）など。子どもがバランスのとれた食事や十分な休息がとれているかどうか気遣うこと。味方になってくれたり、大切にしている友だちとのとくべつな時間が必要かもしれません。

- ・ 子どもに対して期待をもちつづけること。これらは彼らの（良い）行動や、他のひとを大切にするといった態度への期待も含まれています。
- ・ 起こったことについて、子どもたちに更なる混乱を引き起こすような不注意で「ソフトな」言い回しよりも、簡潔で直接的な用語をつかってつたえること。たとえば、「眠っている」のかわりに「死んだ」という言葉をつかうこと。
- ・ 子どもは、自分に何が起こったのか解釈しようとして、しばしば出来事を間違って解釈しています。たとえば、自分のことを責めているかもしれません、起こってもしないことを起こった、と信じているかもしれません。自分がもっとなにか出来たのではないかと感じていることもあります。子どもが、出来事の現実的な理解を進められるよう優しく助けること。
- ・ 子どもは大人を悩ますような、またはがっかりさせるような、同じような質問を何度も繰り返すかもしれません。子どもがそれ（出来事）を理解し納得するには、何度もそのことについて聞く必要がある、ということを理解すること。彼らに恐怖に対処する時間を与えること。
- ・ 子どもからの怒りの爆発を予期すること。彼らが「行動化」（ストレスから問題行動を起こすこと）する前に気がついて、少し離れた場所に連れて行き、落ち着かせて、再び自分の行動をコントロールできるよう助けること。直接的な衝突に発展しそうなイライラを抱えている兄弟間の気分を（違ったほうへ）向けなおすこと。
- ・ 人は助けられ、癒される大切な存在であるというメッセージを強化するような活動を行うこと。絵を描く、カードを送る、援助者とともに援助をする、服を寄付するなどの活動があります。学校では、災害のため新しく入ってきた子どもと友だちになることもできます。子どもは他者を助ける時、自分自身もより良く回復するのです。
- ・ なんらかの（一過性の）こだわりによって学業不振に陥ることがあるので、子どもの一時的な学業不振を予期しておきましょう。
- ・ 子どもに、時間が経つにつれて不快な感情は少なくなり、楽な気持ちになってくると保障を与えましょう。
- ・ 子どもの日常生活上の他者（教師、コーチなど）との連携を保持すること。子どもが学校や家庭、地域での活動からの要求やどのように対処するか気をつけて観察すること。出来事に固執して、日常機能に差し障りがあるような 対処に困難がある場合は、



精神保健の専門家からの援助を考慮に入れるべきです。

- ・ ト라우マの引き金になるようなものを避けること。それは災害とその余波に関するニュースやテレビ番組に子どもをさらすことに気をつけることを含みます。もし子どもにTVでそれらの情報を見せることを選択するときは、短時間にとどめ、子どもと一緒にみて、後で伝達（内容）を明確にするために話し合うこと。出来事に関する大人同士の会話、たとえそれが子どもに聞かれていないと思っても、しばしば聞かれているものであるため、そのような、限られた（被害に関する）暴露であっても、再度の曝露から子どもを守ること。
- ・ 大切な援助者とのむやみな別離を避けること。
- ・ こころを和らげる活動、例えば読書、音楽を聴くこと、散歩をする、自転車に乗るなど、を提供する。日記や絵で、彼らの考えや気持ちを記すことが助けになる子どももいます。
- ・ 攻撃的、または自己破壊的な行動化は、限界設定により迅速かつ断固として対応すること。死や死ぬこと、自殺念慮についてのコメントに気をつけること。これらの行動が深刻で、持続するなら、専門家の支援を求めること。
- ・ 以前の居所から離れている子どものために、子どもが以前楽しんでいた活動に戻れるよう、資料を詳細に調査すること。
- ・ 以前の居所から離れている子どものために、子どもが体験した災害について、新しい友達からの質問をどのように答えていきたいかということについて話し合うこと。子どもに助けになるようなアイデアを伝えること。
- ・ 子どもや自分自身に対する忍耐力を増やすこと。（困難に）立ち向かう時間を家族に与えること。あなたが愛していると子どもに強調する方法を探すこと。

## ② 高校生や青年にみられる反応

### A. トラウマの後に予期されること：高校生や青年にみられる反応

- ・ 自分や他者（ペットを含む）の安全や無事についての心配、恐れ、不安
  - ◇ 住む場所を失った青年は、特に友人について心配するかもしれません。
  - ◇ 住む場所を失った青年は、新しい高校に入ること、新しい友人を作ること、災害経験について聞かれた時にどう対処すればよいか、を心配するかもしれません。
  - ◇ 住む場所を失った青年は、カリキュラム外の活動（スポーツ、ダンス、バンド、音楽、チアなど）と再びつながることについて心配するかもしれません
  - ◇ 住む場所を失った青年で、大学進学を考えていた者たちは、このことが将来にどんな影響を及ぼすかを心配するかもしれません
  
- ・ 災害やその他の荒天の再発生や余波についての心配
  - ◇ 住む場所を失った青年は、他の種類の災害も心配するかもしれません
  
- ・ 行動上の変化
  - ◇ 引きこもり
  - ◇ 友人、教師、出来事に対する怒りっぽさ（易刺激性）
  - ◇ 怒りの爆発や攻撃性
  - ◇ 学業成績の変化（一般的には短時間の落ち込み）
  - ◇ 注意力や集中力の低下
  - ◇ 多動性（活動過剰）の増加
  - ◇ 長期欠席（青年にとってリスク）
  
- ・ 感情、とくに傷つきやすいと感じることへの不快感
- ・ 飲酒を含む物質乱用の増加
- ・ 出来事についての度重なる議論や詳細の検討
- ・ 信頼感の問題や他者認知における否定的影響
- ・ 音に対する過敏性の増加（災害時の音と似たような音、予期できない物音に対して）
- ・ 死や死ぬことについての反復的な思考やコメント（自殺念慮を含む）
- ・ 睡眠や食欲の変化
- ・ 普段の活動への関心欠如（例：課外活動や友人との時間）
- ・ ネガティブな行動（例：反抗的態度）や感情（例：悲しみ、恐れ、怒り、心配）の増加
- ・ 影響の否認や虚勢

## B. 援助のために何ができるか？

### 高校生や青年をもつ両親や養育者のためのガイドライン

- ・ 多くの青年が、安全や安心に関連した心配や恐れを言葉にしないかもしれないが、安全だという考えを強化しましょう。これは何度も繰り返して行う必要があり、特に、変化やその災害や余波を思い出させる出来事があるたびに行う必要があります。その出来事に関する話し合いをするときは、彼らの現在の安全や心を落ち着かせる活動（静かな内省の時間を持つ、音楽を聴く、コンピューターゲームをする等）に焦点をあててから話し合いを終えること。
- ・ 出来事について何度も語ることを許し、聞くこと。ただし、恐ろしい話や有害な話にはリミットを設けること。
- ・ 青年期後期にあたる青年には、混乱した感情や心配、白昼夢、集中困難について話せるように促すこと。そのために、感情を受け入れ、注意深く聴き、こうした反応はトラウマティックな出来事に続いて起こる普通の反応であることを伝えます。
- ・ 出来事に対するメディアの報道について、青年が感じていることを話し合うこと。彼らの意見や考えが話し合えるよう促します。
- ・ 青年の中には、一日を通じしばしば、その出来事について、予期できない時に考えてしまうことがあります。なにが起こったのか、理解をすすめようとするにしたがって、彼らは、初めは大人を動揺させるかもしれない質問、なかには身の毛がよだつような事件の詳細に関する質問をするかもしれません。落ち着いた態度で応じ、簡潔で直接的な言葉で答えること。彼らの意見や考えを認めること。
- ・ 家族の日常を保つこと。とくに睡眠や食事、課外活動（スポーツ、ダンス、音楽）など。彼らがバランスのとれた食事や十分な休息がとれているかどうか気遣うこと。味方になってくれたり、大切にしている友だちとのとくべつな時間が必要かもしれません。
- ・ 期待をもちつづけること。これらは彼らの（良い）行動や、他のひとを大切にするといった態度への期待も含まれています。
- ・ 青年たちは、起きたことの意味を理解しようとして、しばしば出来事についての情報を間違っって解釈しています。話をしているうちに、もしそれが分かったら、出来事の現実的な理解を進められるよう優しく助けること。

- ・ 青年は大人を混乱させるような、またはイライラさせるような、同じような質問を何度も繰り返すかもしれません。質問はまた、災害に対して刻々と変わる反応と並行して、発展していくかもしれません。彼らがそれ（出来事）を理解して納得するには、何度もそのことについて聞く必要がある、ということを理解すること。彼らに新たな情報を取り入れるための時間を与えること。
- ・ 青年からの怒りの爆発を予期すること。彼らが「行動化」（ストレスから問題行動を起こすこと）する前に気がついて、少し離れた場所に連れて行き、落ち着かせて、再び自分の行動をコントロールできるよう助けること。直接的な衝突に発展しそうなイライラを抱えている兄弟間の気分を（違ったほうへ）向けなおすこと。
- ・ 人は助けられ、癒される大切な存在であるというメッセージを強化するような活動を行うこと。活動には、災害救済のために服を寄付する、住む場所を失った学生のために学用品の募金活動を組織する、そして重要なのは、住む場所を失って新しい学校に来ている青年たちが新しい学校の一員だとより感じられるように助けることなどがあります。子どもは他者を助ける時、自分自身もより良く回復するのです。
- ・ 短期の（一時的な）学業不振を予期しておくこと。
- ・ 子どもに、時間が経つにつれて不快な感情は少なくなり、楽な気持ちになってくると保障を与えましょう。
- ・ 高校生活上の他者（教師、コーチなど）とのコミュニケーションを保持すること。彼らが学校や家庭、地域での活動に伴う負荷にいかに対処しているかを注意深く見ていくこと。その出来事に対処することに困難が続き、彼らの機能に支障があるようならば、精神保健の専門家からの援助を考慮に入れること。明らかにイライラしていたり落ち込んでいる人への支援に加えて、他者から引きこもったり孤立している生徒も注意深く見ていくこと。
- ・ 子どもが体験した悲惨な出来事に対するあなた自身の反応に気づいておくこと。子どもに対して、あなたが「こんなことが起きて悲しい」といった感情を表しても大丈夫です。しかし、もしあなたが感情にのみこまれていると感じるなら、自分自身のケアをすることと、そして、子どもからではなく他の大人からの援助を求めることが重要です。

- ・ ト라우マを思い出させる引き金になることへの暴露を避けること。それは惨事に関するニュースやテレビ番組に子どもをさらすことに気をつけることを含みます。あなたが可能なときには、子どもと一緒にみて、その後、その出来事やみた映像についての彼らの理解を確かめるために話し合うこと。出来事に関する大人同士の会話を、しばしば子どもたちは聞いていることに注意してください。大人の会話への限られた暴露であっても、再度の曝露から子どもを守ること。しかしながら、出来事や結果として生じる考えや気持ちに関して、年齢に応じた話し合いをする時間を見つけること。
- ・ 大切な養育者とのむやみな別離を避けること。
- ・ きもちを和らげる活動、例えば読書、音楽を聴くこと、散歩をする、自転車に乗るなど、を提供する。高校生の中には、日記や絵で、彼らの考えや気持ちを記すことが助けになる子もいます。
- ・ 攻撃的、または自己破壊的な行動化は、限界設定により迅速かつ断固として対応すること。死や死ぬこと、自殺念慮についてのコメントに気をつけること。これらの行動が深刻で、持続するなら、専門家の支援を求めること。
- ・ 大きな決断は先延ばしのするよう促すこと。
- ・ 住む場所を失った子どものために、子どもが以前楽しんでいた活動に戻れるよう、資源を詳細に調査すること。
- ・ 住む場所を失った子どものために、子どもが体験した災害について、新しい友達からの質問をどのように答えていきたいかということについて話し合うこと。子どもに助けになるようなアイデアを伝えること。
- ・ 子どもや自分自身に対する忍耐力を増やすこと。（困難に）立ち向かう時間を家族に与えること。あなたが愛していると子どもに強調して伝える方法を探すこと。

## 援助者がこころにとめておきたい重要な情報

- ・ 子どものお手本になりましょう。  
子どもは、あなたがこの事態に対処する方法を見ています。  
あなたが平静であれば、被害による子どものストレスが減るでしょう。
- ・ もし、あなたが住まいから離れているのであれば、ストレスは非常に強くなります。  
災害について話せる大人のサポートシステムを利用して、気持ちをほきだし、発散させましょう。子どもがいるところでこのような行動をとってももちろん大丈夫です。  
子どもはあなたをみて、気持ちをほきだしても大丈夫なのだと思います。
- ・ 自分自身にも気を配ってください。睡眠を取ったり、運動をしたり、そして適当に食事をとること。あなたがベストの状態を保っていれば、子どものニーズにより答えることができるでしょう。
- ・ 休息をとること。これは、あなた自身が災害関連活動に押しつぶされないために、とても重要なことです。気を取り直すためにも、休憩を取る方法を見つけましょう。
- ・ 災害で大きなストレスを受けている時は、重要な決断は棚上げにすること。
- ・ 楽観的に考え、希望を持ち続けましょう。著しい被害の影響が残っている間も、少しでも前向きになれること（たとえ些細なことでも）を探し、未来への希望を持ち続けることは重要です。子どもたちが被害の影響に立ち向かうとき、あなたのそういった姿勢を取り入れるでしょう。
- ・ 助けを求めてください。子どものための活動について情報が必要ならば、どのコミュニティでも、信仰的、文化的なサポートシステムや、心理的サポートなどが利用できることを覚えておいてください。例えば、学校はそういった情報に関する重要な手助けになりますし、地元の医療施設や行政の施設も情報を持っているかもしれません。