



Talking to Children about the Disaster in Japan

The earthquake, tsunami, and nuclear emergency that hit Japan in March 2011 have evoked many powerful emotions in people around the world, including sadness, grief, and feelings of helplessness.

Such disaster situations can be especially difficult for children, who may be struggling with their thoughts and feelings. They may turn to trusted adults for support and guidance. This tip sheet is intended to provide adults with suggestions for how to talk with children about their concerns, feelings and fears.

- Start the conversation. Talk about the event with your child. Not talking about it makes the event even more threatening in your child's mind. Silence suggests that what has occurred is too horrible to even speak of or that you may not know about what has happened. Chances are your child has already heard about it.
- What does your child already know? Start by asking what your child has already heard about the events from the media as well as from friends. Listen for what understanding he has reached. As your child explains, listen for misinformation, misconceptions and underlying fears or concerns.
- Gently correct inaccurate information. If you hear inaccurate information or misunderstandings, provide the correct information at a level that your child can understand.
- Encourage your child to ask questions, and answer those questions directly. Your child may have some difficult questions about the events in Japan. For example, she may ask if it is possible that an earthquake could occur that would impact the family; she is probably really asking whether it is "likely" – when appropriate, reassure her the risk of an earthquake in your community is quite low. She is also asking if she is safe. This may be a time to review plans your family has of assuring safety in the event of any crisis situation. Whatever questions your child may have, answer. This lets her know that you are open to talking about anything and can be trusted to answer. Include in your answers any information you may have on efforts being made in Japan to help the people there. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it. Question-and-answer exchanges help ensure ongoing support as your child begins to understand the crisis and the response to it.
- Limit media exposure. Limit your child's media exposure to images and sounds related to the disaster. Remember children often overhear or see what you are watching on t.v. or listening to on the radio. For the very young, exposure should be rare. Remember to limit your own exposure. Adults may become more distressed with nonstop exposure to the event.



- Helping those in need. Work with your child to figure out a way that she can help the people who were affected by the disaster, such as making a card that can be sent (often agencies such as churches or Red Cross will accept such cards). If they work, this may include making a small donation from their earnings or allowance. Children may also find benefit in helping others in need in their own community. When children help others, they increase their resilience (their ability to bounce back from stressful events).
- Be a positive role model. Consider sharing your feelings about the events in Japan with your child. This is an opportunity for you to role model how to cope and how to plan for the future. Before you reach out, however, be sure you are able to express a positive or hopeful plan. Included in being a good role model is showing good self-care by getting enough rest, eating well, and exercising.
- Be patient. In times of stress, children may have more trouble with their behavior, concentration, and attention. They will need a little extra patience, care, and love.
- Concerns. If you have concerns about your child's behavior at any time, contact your family's pediatrician, other primary care provider, or a qualified mental health care specialist.

For more information on how to help your children cope with disasters, visit the following websites:

- National Center for School Crisis and Bereavement at www.cincinnatichildrens.org/school-crisis (which includes a helpful booklet on how to talk with children who are grieving)
- American Academy of Pediatrics website at www.aap.org/disasters/adjustment.cfm
- American Psychological Association at www.apahelpcenter.org
- FEMA at www.ready.gov
- National Association of School Psychologists at www.nasponline.org/resources/crisis_safety

For information specifically related to radiation emergencies, the Centers for Disease Control and Prevention has helpful information at <http://www.bt.cdc.gov/radiation/>



日本で起きた災害について子どもに話す

日本を襲った地震と津波は、世界中で多くの人々に、悲しみ、喪失感、無力感などの様々な感情を引き起こしたと思います。

子どもたちは日本についての話や映像について、どう考えていいか、どう感じていいのかわからなくて困っているかもしれず、信頼している大人にどうしたらいいか助けを求めたり、教えてほしいと頼ってくるかもしれません。

- まず会話を始めてください。出来事について子どもと話してください。起ったことについて話さないでいると、それはかえって子どもの頭の中でもっと恐ろしいものになってしまいます。黙っているということは、起ったことがあまりにも酷過ぎてあなたが話すこともできないという印象を与えてしまったり、何が起ったかあなたが知らないのではと思わせたりしてしまいます。さらに、子どもたちがその出来事についてすでに耳にしている可能性は高いでしょう。
- 子どもはすでにどんなことを知っているのでしょうか？まず、子どもがこの出来事についてメディアや友達からどんなことを聞いているのかを尋ねてみてください。子どもがどんなふうに理解しているか聞きとってください。幼い子どもが説明をしてくれているとき、誤った情報や、誤解しているところがないか、また子どもが奥底に恐怖や心配を抱えていないか耳を傾けてください。
- 間違った情報は優しく正してください。もし子どもが正確でない情報や、誤解していることを話していたら、その子どもが理解できるぐらいの正しい情報を与えてあげてください。
- わからないことがあれば質問していいと子どもに促してあげて、尋ねられたことには直接答えてあげてください。日本に起ったことについて難しい質問を子どもがしてくるかもしれません。たとえば、自分たち家族にも被害を及ぼす地震が起る可能性があるか尋ねてくるかもしれません。その子は、たぶん「起る可能性が高いかどうか」を本当は聞きたいのでしょう。実際に可能性が低いのであれば、地震があなたの住んでいる地域で起る可能性はとても低いと話して安心させてあげてください。また、子どもは自分は安全なのかどうかを尋ねてくるかもしれません。緊急時に安全を確保するために、あなたの家族がどんな計画をしているかをおさらいする良い機会かもしれません。どんな質問を子どもが尋ねてきたとしても、答えてあげてください。そうすると、子どもはあなたにどんなことでも話していいと思えるし、ちゃんと答えてくれるのだと信頼できるからです。あなたが子どもに答えるときに、日本で人々を助けるためになされている努力について知っていることがあればそれも伝えてください。大人と同じように、子どもも危機的事態について自分が理解していると感じていると、よりうまく対処することができます。このような質問をしたり答えたりするやりとりは、子どもがこの緊急事態を理解し、それに対応しはじめるのを引き続き支えていくでしょう。
- メディアにふれる時間を制限しましょう。災害に関連する画像や音をメディアを通して子どもたちがさらされる量を制限してください。あなたがテレビで見たり、ラジオで聞いているものは、子どもにも聞こえたり、目にはいついたりすることがよくあることも覚えていてくださ



い。子どもがとても幼い場合は、メディアからの情報に触れさせるのは極力避けてください。また、あなた自身もメディアにふれる時間を制限するのを忘れないでください。出来事についての情報に絶え間なくさらされ続けると、子どもよりも大人のほうがストレスを感じる場合があります。

- 困っている人の支援をする。 その子どもが被災した人たちのためにできることはどんなことがあるのかを一緒に考えてあげてください。例えば、カードを書いて送ったりするなどがあるかもしれません（教会や赤十字といった団体がそういったカードを集めていることはよくありません）。もし子どもが働いているなら、稼いだお金やまたはお小遣いの中から寄付をすることも考えられるかもしれません。

また、地元の地域のなかで困っている人たちのために何かすることもその子にとって有益なこともかもしれません。他者を手助けしたとき、子どもたちは自分の中のレジリエンス（ストレスになる出来事があっても立ち直る能力）を伸ばすことができるのです。

- 良いお手本になってください。 日本に起きた出来事について、あなた自身の気持ちをあなたの子どもに話してみることも考えてみてください。どんなふうに対処し、また将来にどんなふうに対応するのかを子どもに示すよい機会です。しかしながら、あなたがそうする前に、前向きな計画や希望に満ちた計画をあなた自身が話すことができるようかまず確かめてください。十分に休んだり、食事をとったり、運動したりするなど、自分を大事にすることを子どもに見せることも、良いお手本になるということに含まれます。
- 辛抱強くいてください。 ストレスがかかっているとき、子どもは普段よりも態度が悪くなったり、集中できななかったり、注意が散漫になったりします。子どもたちはいつもよりもあなたに辛抱強くいてもらったり、世話をしてもらったり、愛情を注いでもらうことが必要になるでしょう。
- もしご自分の子どもの言動について心配になるようなことがあれば、かかりつけの小児科医や、主治医、または資格を持っているメンタルヘルスの専門家に相談してください。

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

翻訳：熊谷珠美 Tamami Kumagai 加茂登志子 Toshiko Kamo PCIT-JAPAN