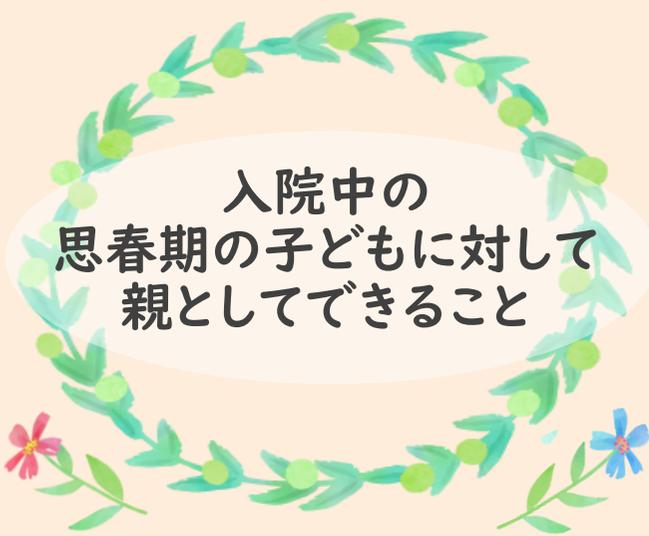


3. 病院では親にも トラウマ反応が起こります

- ・ 思春期のわが子が病気になったり、けがをしたりして入院すると、いらいらしたり、悲しくなったり、心配や無力感を感じることもあるでしょう。
- ・ 医療スタッフとの関係が優先され、他の大切な関係や活動が途切れたり後回しにされたりすると、親であるあなたはストレスを感じるかもしれません。
- ・ 親にとっても思春期の子どもにとっても、入院という経験によって、安全、傷つきやすさ、公平性などについての根本的な信念が揺らぐことがあります。また、多くの親が、病気やけがをした子ども（またはきょうだい）と、気持ちや怖れ、疑問についてどう話し合えば良いのか、と戸惑いを感じます。

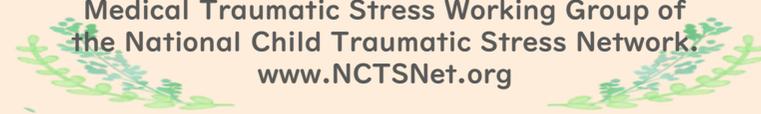
4. 思春期の子どもを持つ親や 養育者の方へ、役に立つお知らせ

病院には、あなたと似たような状況にある親や養育者の方を支援する専門家がいます。もし、どのようにわが子を支えたら良いのか分からず心配している、あるいはただ話を聞いてほしいというときには、病院の家族支援の担当者を探してみてください。ソーシャルワーカー、あるいはメンタルヘルスの専門家などです。また、お子さんに対し、誰かに話を聞いてもらうよう促すのも良いかもしれません。このリーフレットの内側にある情報も参考にしてください。



入院中の
思春期の子どもに対して
親としてできること

出典元



Medical Traumatic Stress Working Group of
the National Child Traumatic Stress Network.
www.NCTSNet.org

このリーフレットは、
令和元年度厚生労働科学研究費補助金
(がん対策推進総合研究事業)
「AYA世代がん患者に対する精神心理的支援プログラム
および高校教育の提供方法の開発と実用化に関する研
究」研究代表者：堀部敬三、分担研究者：田中恭子
により作成されました。



国立成育医療研究センター
こころの診療部 リエゾン診療科

入院中の思春期の子どもを支える8つの工夫



トラウマに関するストレス反応は、重篤な病気やケガなどによる入院に際しても、よく起こる現象です。子どもだけでなく、家族全員が影響を受けることもあります。最初は、親として、子どもと自身のためにどう対処すれば良いのか、戸惑うかもしれません。

1. トラウマに関するストレス反応とは

- ・ 怒りっぽくなる、あるいは落ち着きがなくなる
- ・ 不安や神経過敏になったり、混乱したりする
- ・ いらいらする、または無愛想になる
- ・ 虚しさを感じる、または感情が麻痺する

2. 思春期の子どもの場合、こんなことがトラウマに関係します

- ・ 次に起こることが予測できないとき
- ・ 持続する痛みや、痛みを伴う処置
- ・ 目立つケガや、あとが残るけがなど
- ・ 自分が病気であること、入院していることを、他人がどう思っているかという不安や恐れ
- ・ 死への恐怖

① あなたは子どもにとって最良のキーパーソンです

ときには難しくても、なるべく落ち着いて、お子さんを安心させてあげてください。幾度でも抱きしめ、褒めてあげてください。病院のスタッフは、病気やけがをした子どもを支えるプロであることを、お子さんに伝えて下さい。

② お子さんを責めないようにしましょう

入院という経験に対して激しい感情をもつことはめずらしくありませんが、ずっと続くわけではありません。子どもが怒りや混乱、恐怖を感じることを遮らず、その感情について進んで話し合しましょう。「おとな」と見てほしい一方で恐怖を感じていても、親であるあなたからのいたわりと支えを必要としていることを分かってあげましょう。

③ 本当のことを伝えましょう

思春期の子どもは口には出さなくても、情報を欲しています。もし子どもが痛みを伴う処置を受けなければならないなら、痛みがあるかもしれないことを正直に伝え、あなたが良くなるためにやるのだと説明しましょう。これから起こることを知ることで、子どもはより安心して過ごせるようになります。

④ 医学的な話し合いにはできるだけ参加させましょう

思春期の子どもに、分からないことは医師や看護師に自分で質問するよう促しましょう。痛みやつらい処置に前もって備えることにより、意思決定に自身が参加できるよう手助けしましょう。

⑤ 親としての気持ちについて話す機会を作りましょう

思春期の子どもは、自覚している以上に知っている一方で、情報や他者の気持ちを誤解しやすい一面があります。お子さんがどんなことを考えているのか、信じているのかを優しく尋ねると同時に、親としてのあなた自身の考えや気持ち、反応などをシェアしてみてください。

⑥ プライバシーを尊重しましょう

思春期の子どもは自意識がつよく、自分の見た目や、みんなに溶け込めるかということ、プライバシーについて特に気にします。安心させてあげながらも、本当のことを伝えましょう。子どものプライバシーを尊重し約束できるような工夫しましょう。子ども自身ができるケアがあれば、任せてみましょう。

⑦ 他者とつながる手助けをしましょう

昔からの友達とのつながりを保つと同時に、新しい友達をつくれるよう手助けしましょう。同じ病棟に似たような境遇の子がいれば、お子さんを紹介してくれるよう、医療スタッフに尋ねてみましょう。

⑧ あなた自身のセルフケアを大切にしましょう

あなたが心配していたり、落ち着かなかったり、眠れていなかったりするのを子どもが察すると、状況はより難しくなるかもしれません。恐れず、家族や友人に助けをもとめてください。家族や友人、カウンセラー、医師などに、心配なことを話してみましょう。

