

✦ 心をケアする絵本 5

# 世界は どうなっちゃうの？

こわいニュースにおびえたとき

《サンプル版》



作／キャロル・シューマン 絵／キャリー・ピロー 訳／上田勢子

大月書店



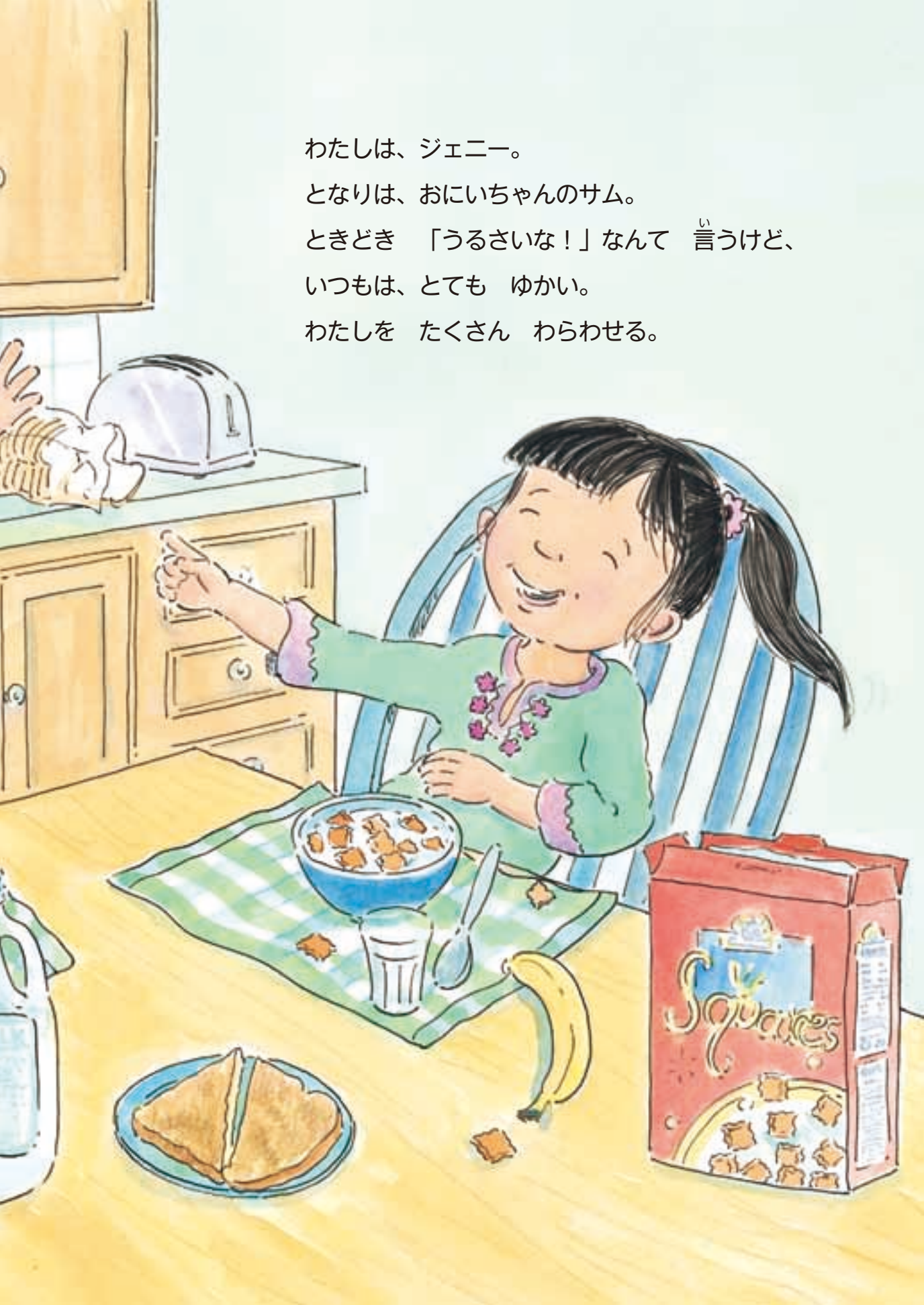


わたしは、ジェニー。

となりは、おにいちゃんのサム。

ときどき 「うるさいな！」なんて <sup>い</sup>言うけど、  
いつもは、とても ゆかい。

わたしを たくさん わらわせる。





でも、きょう おにいちゃんも わたしも わらっていない。  
なんだか こわいの。





がっこう  
学校が やすみになった。



せんせい  
ピアノの先生は こなかった。



ともだちのマックスの  
たんじょうびパーティーは  
なくなった。



ばんぐみ  
いつものテレビ番組も  
やっていない。



「なにか わるいことが おきたんだよ。」 おにいちゃんが、<sup>い</sup>言った。  
おとうさんと おかあさんは、テレビを <sup>み</sup>見ている。  
テレビでは <sup>おとこ</sup>男の<sup>ひと</sup>人が はなしている。  
きっと わるいことについて はなしているんだろう。  
おとうさんもおかあさんも、ずっと だまって きいている。  
「おなか すいたよ。」って わたしが <sup>い</sup>言うまで  
おひるごはんを つくるのも わすれてた。





「ぼくだって こわいんだ。」  
おにいちゃんが、ささやいた。  
そうなの？  
おにいちゃんがいて、ちょっと あんしん。  
だって、ひとりで しんぱいしているのは いやなもの。



おとなりのランバートさんは にわそうじを していた。

「ねえ、どうしたら いいのかな？」

おにいちゃんが きくと、

「こどもが しんばいすることじゃないよ。」って。

でも、ランバートさんも しんばいそう……。

「ねえ、おにいちゃん、やっぱり おとうさんとおかあさんに  
きいてみようよ。」



「おかあさん、おとうさん  
いったい なにが おきたの？  
ランバートさんは しんぱいしないよ  
っていうけど、  
よけい しんぱいに なってきちゃった。」





おかあさんは、わたしとおにいちゃんを ぎゅっと だきしめた。

「たくさん<sup>ひと</sup>の人が かなしんだり しんぱいしたり しているんだよ。」

おとうさんは、なにがおきたのかを わたしたちに わかるように  
はなしてくれた。

そして わたしとおにいちゃんの はなしも ゆっくり きいてくれた。

おかあさんが、<sup>い</sup>言った。

「世界中<sup>せ かい じゅう</sup>の ほとんどの人<sup>ひと</sup>はね、いいことを しているのよ。

そうでしょう？ そらは あおいし、おひさま<sup>ひかり</sup>の光は あたたかくて  
タンポポが ぐんぐん そだっているもの。

でもね、ときには かなしいことや こわいこともおきるの。

わるいことを <sup>ひと</sup>する人もいるのよ。」



おとうさんが <sup>い</sup>言った。

「わるいことがおきて しんぱいになったら  
おとうさんかおかあさんに はなすといいよ。」



おじいちゃんや  
おばあちゃん、  
おじさんやおばさん  
でもいい。

ともだちや  
<sup>きんじょ</sup> <sup>ひと</sup>  
近所の人たち、



<sup>せんせい</sup>  
先生やカウンセラー、



おいしゃさんに  
かんごしさん、

ねこや いぬ、とりや ハムスター、

ジェニーのだいすきな  
ぬいぐるみのくまさんや



きんぎょだって、いい。

はなすと、きもちが らくになるからね。」





わたしは じぶんのきもちを はなしてみることにしたの。

「おかあさん、わたし こわいの。

わたしを おいて でかけないで。」





「ニュースは なにも ききたくない。」  
おにいちゃんが、<sup>い</sup>言った。  
それをきいたら なんだか、もっと こわくなってきた。

「マックスの たんじょうび  
パーティーが なくなって  
くやしい！ はらがたつ！」



そう<sup>い</sup>って、マックスに  
あたったら……  
なんだか かなしい きもちに  
なっちゃった。





「しゅくだいが できないよ。  
こわいことばかり かんがえちゃうんだ。」

おにいちゃんが、<sup>い</sup>言った。

わたしも、そう。

<sup>ほん</sup>本を よもうとしても だめなの。

ぜんぜん あたまに はいらない。





もっと わるいことが おきそうで  
わたしも おにいちゃんも おびえた。  
どうしたら わるいことを ぜんぶ、なくしてしまえるんだろう。





すごく おおきなこえで  
なきわめいたら  
わるいことは どこかへ  
いってしまうかな？

それとも  
すごーく いいこになって、  
そっと きづかれないように  
していたら、



わるいことは、  
きえてしまうかな？

「いやいや さんねんだけどね、それでは だめだとおもうよ。」

おとうさんが、<sup>い</sup>言った。

「こわいことや かなしいできごとは きっと なくなるない。」

でもね、こうやって はなして ぎゅっと だきあえば、

ほら、ずっと きぶんが よくなるだろう？」







「<sup>がっこう</sup>学校で、<sup>へんきょう</sup>勉強に しゅうちゅうできなくなるかも しれないね。」  
おかあさんが、<sup>い</sup>言った。

「<sup>き</sup>気がちって <sup>せんせい</sup>先生のいうことが <sup>みみ</sup>耳にはいらな<sup>い</sup>ときも  
あるかもしれない。

でも、しんぱいしなくて いいのよ。すこしすると、ちゃんと  
かんがえられるようになるから。」

「いつもと おなじことをしていると  
いいよ。そうすれば きもちが  
おちつくからね。」  
おとうさんが、<sup>い</sup>言った。



ともだちと あそんだり、



おてつだいを したり、

<sup>がっこう</sup>  
学校に いったり、



ピアノのれんしゅうを  
したり、

サッカーをしたり、



おふろに はいったり、  
ぐっすり ねたり、

アイスクリームを  
たくさんたべたり！

いつものように、ね。







「わるいことが おこって かなしんでいる人<sup>ひと</sup>に  
てがみを かいて おくるのもいいわ。  
それは、ジェニーにとっても いいことよ。」  
おかあさんが、言<sup>い</sup>った。

まだ ちょっと こわい。

でも、じぶんのきもちを はなせば、  
きっと だれかが たすけてくれる。

おとうさん、おかあさん、

おにいちゃん、

おじいちゃん、おばあちゃん、おじさん、おばさん、

ともだち、

<sup>せんせい</sup>  
先生、

<sup>がっこう</sup>学校のカウンセラーや <sup>ほけん</sup>保健の<sup>せんせい</sup>先生、

おいしやさん、

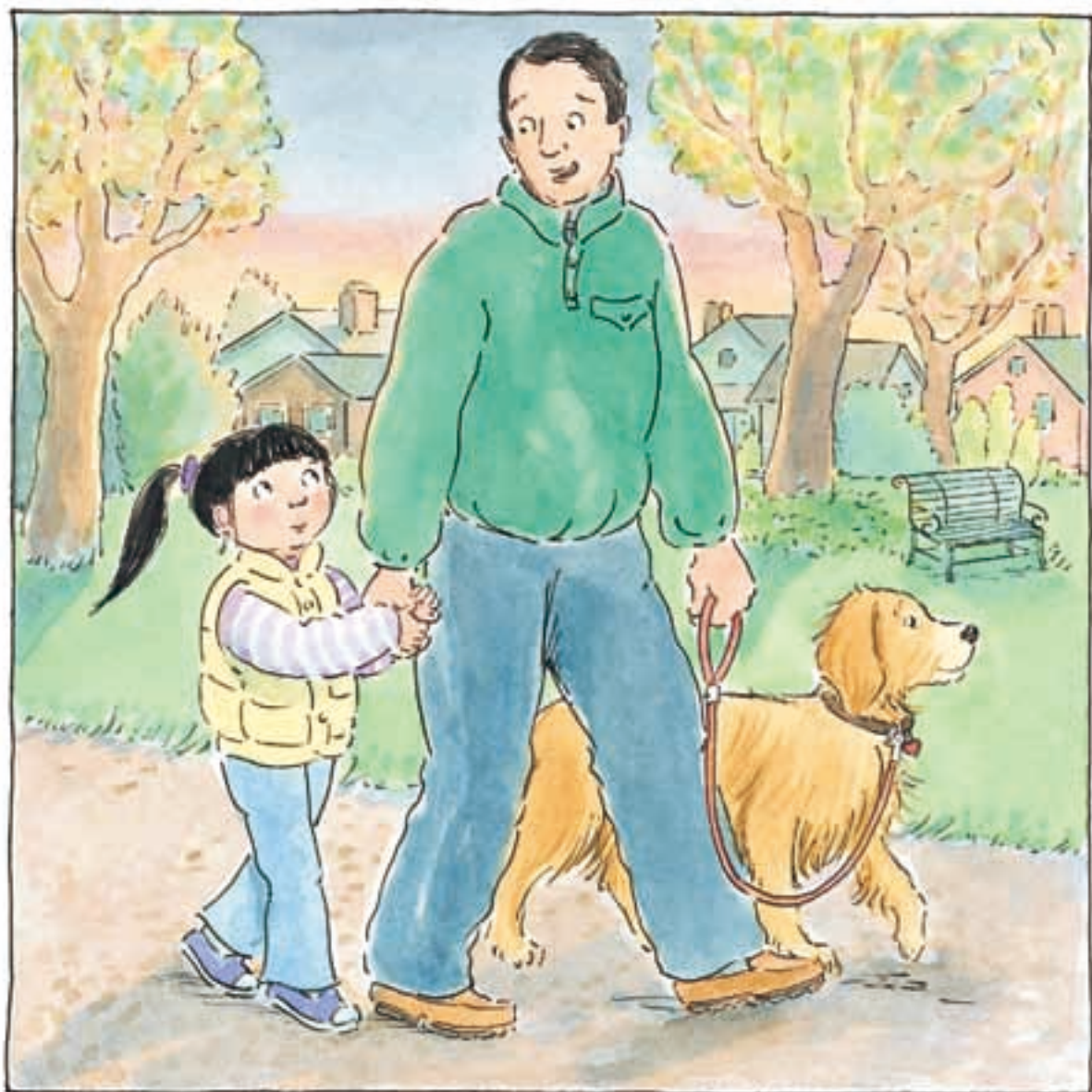
いぬ、ねこ、とり、ハムスター、

ぬいぐるみのくまさん、そして、きんぎょ！

はなせば、きもちが らくになる。







「もっと しりたければ きいてもいいんだよ。」  
さんぽしながら おとうさんが、<sup>い</sup>言った。  
「でも、しりたくないって おもうなら、それでも いいんだ。」

これからも ときどき かなしいことや こわいことが  
おきるかもしれない。そういうこと ぜんぶ  
なくすことなんて できないんだ。

だから、わたしは なるべく  
いつもと おなじでいよう。



そとで あそんだり、

おにいちゃんと  
たのしくすごしたり、



がっこう  
学校にいたり、



ともだちと  
うたったり、



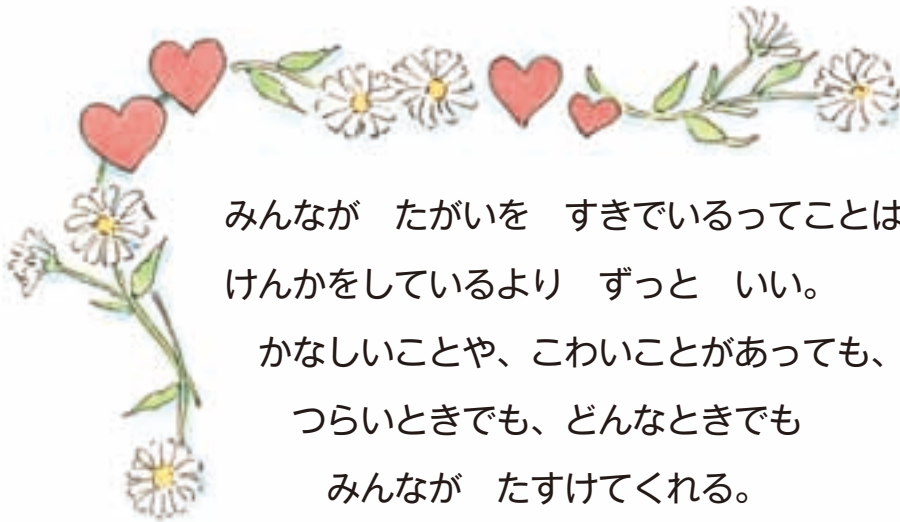
たんじょうびパーティーに  
いたり。







おとうさんとおかあさんは、  
わたしとおにいちゃんを とても かわいがってくれる。  
わるいことがおこって、こわかったけど  
わたしは とても だいじなことを した。  
わたしのまわりには わたしがすきな人<sup>ひと</sup>  
わたしをたすけてくれる 人<sup>ひと</sup>が  
たくさんいる こと。



みんなが たがいを すきでいるってことは  
けんかをしているより ずっと いい。

かなしいことや、こわいことがあっても、  
つらいときでも、どんなときでも  
みんなが たすけてくれる。

わたしにも できることが ある。

わたしは かぞくが だいすき。



<sup>せんせい</sup>先生も、ともだちも、

<sup>せ かい</sup>この世界が



すき。



<sup>せ かい</sup>この世界に生きている



みんなが すき。



おひさまも、タンポポも



いぬも ねこも

とりも ハムスターも

ぬいぐるみのくまさんも きんぎょも！

みんな だいすき……。







わたしは、この<sup>せ かい</sup>世界が だいすき！

あなたも、そうだと いいな……。

# 保護者、先生、カウンセラーのみなさんへ

現代は、とてもむずかしい時代です。人類の歴史のなかで、今ほど無意味で、非常識な恐怖に子どもたちが脅かされた時代はなかったでしょう。こんな時代に親や教師は、子どもたちをどう守っていけばよいのでしょうか。

本書では、国内外で起きる恐ろしい事件を知ったとき、どう対処したらよいかを子どもにやさしく伝えます。また、大人は、戦争、テロ、自然災害、さまざまな事件のニュースに対する子どもの反応を知り、子どもをサポートするのに役だててください。

## 子どもはどんな反応をするか

子どもは知覚が鋭く、想像力が豊か：事件についてまったく説明しないことは、年齢に応じた話し方で真実を話すことより、子どもに苦痛や害をあたえるでしょう。幼い子どもほど、大人の感情に敏感で、大人のあたえる影響が大きいのです。ひそひそ話や遠まわしな言い方をしたり、突然話をやめたり、「心配することはなにもないよ」と強い口調で言ったりすることは、逆になにか悪いことが起きているのではないかと、子どもに思わせます。赤ちゃんや幼児でも、大人の目や顔の表情、抱き方、声の違いを感じとります。なにも説明してもらえないと、その空白部分を、子どもは実際よりも恐ろしい想像で補おうとします。したがって、「子どもにはかくしておこう」という選択は、子どもの苦痛をやわらげることにはならず、かえって苦しめることになりかねません。

つらい気持ちに対する耐久力が、大人ほどない：たとえば、「この子、お母さんが死んでかわいそ

うね。ねえ、晩ごはん、いつ食べるの？」というように、子どもは、つらいニュースを聞いても、すぐに子どもらしい話題に移ることができます。これは、子どもが悲痛な出来事の実験が少なく、どのように受けとめたらよいか、どう感じたらよいのかがわからないためです。自分の気持ちを言い表すのもむずかしく、どう対処したらよいのか、どう自分をなぐめたらよいのかかわからないのです。つらい気持ちや疑問に対しては、表面をちょっとさわるだけで、すぐに、その問題をとり除いてしまおうとするのです。

したがって、大人は、子どもがどこまで苦痛に耐えているのか、子どもの出すサインをしっかり見ていなくてはなりません。たとえば本書のお父さんは、「知りたくないって思ったときは、それでもいいんだよ」と言っています。けれど、子どもが話題を変えたから、もう大丈夫だと思っただけではいけません。さらに、必要に応じて話しあったり、なぐさめたり、ときには長期にわたって、気をくばり、注意を払っていくことが大切です。事件にまつわる恐怖心が続いたり、睡眠や摂食の問題が起きたり、事件からしばらくたってからも、たとえば一カ月、一年後の「その日」に、反応がでることがあります。これは、まだ潜在的な苦しみが続いていること、助けを必要としていることを示しています。こうしたサインが見られたら、大人はゆっくり時間をかけて、子どもが感情や問題に対処できるようにサポートしてやってください。こうした方法を身につけることは、将来、人生のさまざまな問題に立ちむかっていくときにも、大いに役立ちます。

言葉にできないことを、別の方法で表わそうと



する：子どもは、つらい気持ちを表す言葉に乏しく、その気持ちを対処する方法も身につけていません。そのため、苦しみが行動や生理的症狀として表われることがよくあります。自分の気持ちを言葉で表わせない子どもほど、こうした症狀を示す傾向があります。たとえば、今より幼い頃に後戻りすることもあります（退行現象）。始終親につきまったり、親と離れるのをいやがったり、夜尿症や指しゃぶりが再開したりすることもあります。また、以前は楽しみにしていたのに、新しいことに対して引っこみ思案になることもあるでしょう。

腹痛、疲れ、頭痛が起こったり、イライラすることもあります。身体の痛みを訴えれば親に甘えられるということもあるのですが、生理的な症狀は、子どもの心理と密接な関係をもっています。子どもをサポートする大人は、子どもに苦痛をもたらしている状況全般に、つねに注意を払い、子どもが自分の症狀を正しく理解できるように手助けしてください。腹痛を訴える子どもには、このように言ってみましょう。「お腹が痛いのか？ かわいそうだね。でも心配しなくても大丈夫。よくなるように助けてあげるからね。昨日の飛行事故のことで、お腹が痛くなったのかもしれないね。お母さん（お父さん）も、今朝は同じような気持ちなのよ」

また、今回の出来事が引き金になって、昔のストレスや喪失感が呼び起こされることもあります。たとえば、親の離婚で自分の立場に不安を感じている子どもは、新たな喪失に対して、より不安定な気持ちになるかもしれません。体の病気とは別に、このような身体的な症狀が続く場合は、カウンセリングを受けさせることも考えましょう。

個人的な強い危機感を、大人よりももちやすい：子どもの世界観は、十代の半ばになるまでは自己中心的なものです。これは道徳的な意味ではなく、認識上の意味においてです。たとえば、友だちが病気だと聞いてすぐに、「かわいそうなアレックス、痛いだろうな。ほくにしておあげられることはない？」と言うことはありません。むしろ、「アレックスの病気、うつらないかな？ この前、泊まったとき、アレックスの枕を使ったから、病気がうつったかな？ アレックスはぼくのたんじょうびパーティーにこられる？」といった反応を示すものです。同じように、「強盗がぼくの部屋の窓から入ってきたらどうしよう？ 銃を持った人が、学校に来たらどうしよう？ うちの町にもテロリストが来るかな？ お父さんの乗っている飛行機は墜落しないかな？」という具合です。大きな事件を自分にひきつけて、個人的な恐怖感を引き起こしたりするのは、こうした考えが誤りであることを気づかせるためにも、大人は、子どもがどのような想像をしているかを探りださなくてはなりません。

物事を文字通りに理解し、具象的に考える：子どもの言語能力は、未熟です。ですから、大人は必要なことだけを、簡潔に、具体的に説明してやらなければなりません。抽象的なことは理解がむずかしく、比喩を誤って解釈し、その結果、混乱や不安に陥ることもあります。たとえば、祖母の死を「おばあちゃんは、天使と眠っているんだよ」という婉曲的な言い方で伝えると、「ぼくも、寝ているうちに死んだらどうしよう」という不安感を抱かせたり、「おばあちゃんは幸せそうに見えたけど、ぼくのうちのベッド

---

ではゆっくり休めなかったのかな」と、拒絶感をもったりします。「休んでいる」とか「あちらに行く」という婉曲的な言いまわしは、「ゆっくり休んだら起きればいいんじゃない?」「あちらに行っても、もどってくればいいんだね」と、子どもを混乱させることになりかねません。すると、「死」という喪失をきちんと受け止めることができず、いつまでも亡くなった人が帰ってくるのを待つようになることもあります。

## 大人はどうサポートするか

正直に話す:「知らせないほうが子どものためにいい」と、事実をかくすのはやめて、子どもの質問には、正直に、心を開いて答えてください。もちろん、恐ろしい事件の詳細を隅から隅まで話して聞かせるという意味ではありません。子どもに理解できると思う情報を、その子の年齢と必要性によって選別し、話せばよいのです。大人が子どもに正直であることは、結果的には子どもに安心感をあたえます。そして、率直であることの大切さを、子どもに教えることにもなります。

心を開き、ていねいに聞く:悲しみ、不安、怒りといった子どもの気持ちを、「ばかばかしい」と聞き流してはいけません。すると子どもは、一番つらいときでも、自分の気持ちを身近な人にまで隠すようになってしまいます。大人にとってはばかげた心配でも、子どもにとっては、ほうっておくと深刻な恐怖になることもあります。子どもの不安な気持ちをていねいに聞く態度は、子どもが将来、人生の危機に際したときに、周囲の人に相談したり、助けを求めたりする方法

を教えることになります。子どもにとって、生涯役にたつ教訓となるでしょう。

なにを知っているのかを聞く:子どもの質問に答える前に、子どもがなにか誤解をしていないか、探ってみましょう。「どんなことを聞いたの? なにが起きたと思う? ほかにどんなことが起きると思う?」と尋ねてみます。どのような誤解をしているかわからなければ、子どもの誤った想像やまちがった考えを変えることはできません。

かんたんな言葉を使って、状況を説明する:子どもにわかるかんたんな言葉で、起きたことを説明しましょう。また、子どもに恐怖心や絶望感ではなく、安心感をあたえるように話しましょう。たとえば、悲惨な飛行機事故などは、めったに起きないことも説明します。「毎日、何千機もの飛行機が安全に飛んでいるんだよ。同じことが二度とおきないように、安全を確認する人たちがたくさんいる。飛行機を整備したり、乗る人や持ち物を調べることもしているんだよ」

また、殺傷事件が起こった時などは、「警察の人たちが犯人をつかまえて、刑務所に入れたんだ。だからもう大丈夫だよ。それに、地域の人たちがパトロールをして、子どもたちのことを守ってくれるからね。親の一番大事な仕事は、子どもを愛することと、子どもの安全をいつも守ることなんだよ」というような説明をします。

プラス面を見つけて話す:悲しい出来事やこわい出来事の中の、プラス面を見つけて話しましょう。たとえば、勇気をもって行動した人や機転をきかせた人、親切で寛大なことをした人、



また、すでに事件を乗り越える作業がはじまっていることについても話してみましょう。プラス面に目を向けさせることは、将来、こわい体験をすることがあったときにも、すっかりあきらめてしまわずに、自尊心をもって勇敢に行動することを学ばせてくれます。

恐ろしい映像をできるだけ見せないようにする：テレビ、コンピュータ、ラジオ、新聞の恐ろしい映像に、際限なく子どもがさらされる状況をつくらないようにしましょう。子どもがなにを観ているかを把握し、恐ろしい映像の流れる事件のニュースなどは、なるべく見せないように注意しましょう。不必要に残酷なイメージをあたえることは、子どもだけでなく、大人にも精神的外傷をあたえ、回復のプロセスを混乱させます。

ボランティア活動をする：地域社会の活動に参加することは、無力感に積極的に立ち向かうことになります。被害者を助ける方法について、子どもとアイデアを出しあってみましょう。これは、子どもが無力な傷つきやすい立場から、人を助け、人を思いやる立場へと変わっていくための、創造的で意義深い方法です。たとえば、地震で家を失った人のために必要なものを集めて送ったり、地元の消防士や警察官のために、栄養価の高いお菓子をつくって差しいれたり、入院している被害者のために手紙や絵をかいてはげましたり、さまざまな救援活動に参加する機会を見つけましょう。

日課をまもり、家族の時間を大切にする：いつもの日課をまもり、ストレスを減らし、家族の

時間をこれまで以上に大切にしましょう。状況が緊迫していればいるほど、かんたんな日課をこなすことが気持ちを癒し、身近な人々との親密な時間が、元気を回復させるために必要なのです。残酷な出来事は、人間の感情の泉を枯らせてしまいます。前向きで愛に満ちた人間関係は、つらい気持ちをやわらげ、自分たちがいかに恵まれているかを思いださせてくれます。このようにして私たちは、力と元気を取りもどすことができるのです。本書の中でジェニーはこう言っています。「わたしは とても だいじなことを した。わたしのまわりには わたしがすきなひと わたしをたすけてくれるひとがたくさんいるってことを。」

アン・ラスムッセン（心理学博士）



---

作        キャロル・シューマン  
絵        キャリー・ピロー  
訳        上田勢子  
装     丁   オーノリュウスケ  
企画協力 高野和恵（アムコーポレイション）  
日本語版制作 檀上啓治（本作り空）

---

---

**Jenny Is Scared!: When Sad Things Happen in The World**

©2003 by Magination Press This Work was originally published in English under the title of: Jenny Is Scared! When Sad Things Happen in The World, as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright (2003) by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in Japanese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

---

心をケアする絵本5

**世界はどうなっちゃうの？**

こわいニュースにおびえたとき

---

2008年2月20日 第1刷発行

定価はカバーに表示してあります

---

●訳 者——上田勢子

●発行者——中川 進

●発行所——株式会社 大月書店

〒113-0033 東京都文京区本郷2-11-9

電話（代表）03-3813-4651

振替 00130-7-16387・FAX03-3813-4656

<http://www.otsukishoten.co.jp/>

●印刷——精興社

●製本——中條製本

---

©2008 Printed in Japan

本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写複製（コピー）することは、法律で認められた場合を除き、著作者および出版社の権利の侵害となりますので、その場合にはあらかじめ小社あて許諾を求めてください

---

ISBN978-4-272-40615-9-C8311