

4499 Helping Children Cope with Disaster

4499 番「災害に対処する子供への手助け」

Disasters may strike quickly and without warning.

» 災害は、急に警告なしで襲いかかることがあります。

These events can be frightening for adults, but they are traumatic for children if they don't know what to do.

» この様な出来事は、大人にとっても恐ろものですが、何をして良いか分からない子供にとっては衝撃的な事です。

During a disaster, your family may have to leave your home and daily routine.

» 災害状況下では、一家で自宅や日常生活を後にしなくてはならないかもしれません。

Children may become anxious, confused, or frightened.

» 子供は不安になったり混乱したり、或いは怖がったりするかもしれません。

As an adult, you'll need to cope with the disaster in a way that will help children avoid developing a permanent sense of loss.

» 大人として、あなたは子供の致命的な感覚麻痺を避けながら、災害に対処しなければならないでしょう。

It is important to give children guidance that will help them reduce their fears.

» 子供が持つ恐怖を和らげるように指導する事が重要です。

The American Red Cross provides this information to help you help your children cope.

» この情報は、米国赤十字社があなたの子供が対処する手助けを、援助するために提供しております。

Ultimately, you should decide what's best for your children, but consider using these suggestions as guidelines.

» 結局のところ、あなたの子供にとって何が最善なのかを決める事なのですが、これから提案する内容を目安として、参考にしてください。

Children and Their Response to Disaster Children depend on daily routines: They wake up, eat breakfast, go to school, play with friends.

» 子供とその災害に対する反応は、日常茶飯事に依存します。つまり、目を覚まし、朝食を摂り、登校し、友達と遊びます。

When emergencies or disasters interrupt this routine, children may become anxious.

≫緊急非常事態や災害よって、この日常茶飯事が中断されたとき、子供は不安になるかもしれません。

In a disaster, they'll look to you and other adults for help.

≫災害状況下では、子供はあなたや他の大人に助けを求めて来るでしょう。

How you react to an emergency gives them clues on how to act.

≫緊急非常事態の状況下で、あなたの行動が子供にとっての手がかりになります。

If you react with alarm, a child may become more scared.

≫あなたが不安を抱いて対応するなら、子供は更に怯える事にもつながります。

They see our fear as proof that the danger is real.

≫子供は我々の恐怖を、真の危険である証拠と見なします。

If you seem overcome with a sense of loss, a child may feel their losses more strongly.

≫もしもあなたが途方に暮れている様子だと、子供は更に動転してしまいます。

Children's fears also may stem from their imagination, and you should take these feelings seriously.

≫又、子供の持つ恐怖心想像から生じているのかもしれませんが。そんな時、あなたはその子の気持ちを真剣に捉えるほうが良いでしょう。

A child who feels afraid is afraid.

≫恐怖を抱く子供は恐れているのです。

Your words and actions can provide reassurance.

≫あなたの言葉や行動で安心させる事が出来ます。

When talking with your child, be sure to present a realistic picture that is both honest and manageable.

≫あなたが子供と話すときは、必ず現実的で、正直に分かり易くしましょう。

Feelings of fear are healthy and natural for adults and children.

≫恐怖の感情は、大人にとっても子供にとっても健全で、ごく自然なことです。

But as an adult, you need to keep control of the situation.

≫ところが、あなたは大人として、状況の抑制を保たねばなりません。

When you're sure that danger has passed, concentrate on your child's emotional needs by asking the child what's uppermost in his or her mind.

≫危険が過ぎ去ったのを確認した後、子供の感情的な要求に応じるべく、その子の一番の関心事について尋ねたりする事に集中しましょう。

Having children participate in the family's recovery activities will help them feel that their life will return to "normal."

≫家族復帰作業に子供を参加させる事は、回復の兆し感じさせるのに貢献します。

Your response during this time may have a lasting impact.

≫この時期、あなたの対応が永続的な影響を与えるかもしれません。

Be aware that after a disaster, children are most afraid that--

≫災害後の子供は次の事柄を最も恐れているところを念頭に置きましょう。

the event will happen again.

≫同じような事が再び起こるのでしょうか。

Someone will be injured or killed.

≫だれかがけがを負ったり、死んでしまうのでしょうか。

They will be separated from the family.

≫家族から引き離されるのでしょうか。

They will be left alone.

≫独りぼっちになってしまうのでしょうか。

Advice to Parents: Prepare for Disaster You can create a Family Disaster Plan by taking four simple steps.

≫親への助言：家族の災害への対策は次の4つ簡単なことで準備する事が出来ます。

First learn what hazards exist in your community and how to prepare for each.

≫まず最初に住んでいる地域に、どのような災害の恐れがあるのか、またどの様に対策が立てられるか調査します。

Then meet with your family to discuss what you would do, as a group, in each situation.

≫次に家族全体で何をすれば良いか、状況別に話し合しましょう。

Next, take steps to prepare your family for disaster such as: posting emergency phone numbers, selecting an out-of-state family contact, assembling disaster supplies kits for each member of your household and; installing smoke detectors on each level of your home.

≫その後、緊急電話番号を書いて貼ったり、州外に家族の連絡先を選択したり、家族めいめに緊急被害時の物質セットを用意したり、煙探知器を各階に取り付けたりします。

Finally, practice your Family Disaster Plan so that everyone will remember what to do when a disaster does occur.

≫最後に全員で訓練をして、災害が発生したとき、どうすれば良いか覚えておく様にします。

Develop and practice a Family Disaster Plan.

≫家族の災害対策を更に綿密に考え、訓練しましょう。

Contact your local emergency management or civil defense office, or your local Red Cross chapter for materials that describe how your family can create a disaster plan.

≫あなた地域の緊急事態管理局、民間防衛局、または、赤十字支部に災害対策準備に関する資料を請求しましょう。

Everyone in the household, including children, should play a part in the family's response and recovery efforts.

≫子供を含む家族全員で、応対や復帰への努力に役割を果たすべきでしょう。

Teach your child how to recognize danger signals.

≫どの様に危険の合図を認識するか、子供に教えましょう。

Make sure your child knows what smoke detectors, fire alarms and local community warning systems (horns, sirens) sound like.

≫あなたの子供が煙探知器、火災報知機、及び、地域の警報の仕組み(警告音やサイレン)がどんな音か分かっているかを、確認しましょう。

Explain how to call for help.

≫助けの求め方を説明します。

Teach your child how and when to call for help.

≫そしてどの様に、またいつ助けを求めれば良いのかを子供に教えてください。

Check the telephone directory for local emergency phone numbers and post these phone numbers by all telephones.

≫電話帳で地域の緊急電話番号を確かめ、全ての電話にその電話番号を書いて貼っておきましょう。

If you live in a 9-1-1 service area, tell your child to call 9-1-1.

≫9-1-1のかかる地域に住んでいるなら、あなたの子供に電話で9-1-1にかける様に指示しましょう。

Help your child memorize important family information.

≫子供に重要な家族情報を記憶する様に手助けしましょう。

Children should memorize their family name, address and phone number.

≫子供に、家族の姓、住所、電話番号を覚えさせましょう。

They should also know where to meet in case of an emergency.

≫子供は又、緊急非常事態が起こったら、どこで落ち合うのかも知っておくべきです。

Some children may not be old enough to memorize the information.

≫中には小さいくて、情報を憶えられない子供もいるかもしれません。

They could carry a small index card that lists emergency information to give to an adult or babysitter.

≫小さいカードに緊急情報を書き込み、子供は大人やベビーシッターに見せる様にすると良いでしょう。

Teaching Your Children How to Call For Help.

≫電話で助を求める方法を子供に教えます。

Teach your child how and when to call for help.

≫いつ、どの様に、助けを電話で呼ぶかを子供に教えましょう。

They should call 9-1-1 if you live in a 9-1-1 service area.

≫緊急電話番号の9-1-1がかかるとする地域に住んでいるなら、9 1 1にかけるべきです。

If not, check the telephone directory for local emergency numbers.

≫もしそうでなければ、電話帳で緊急電話番号を調べてください。

Even very young children can be taught how and when to call for emergency assistance.

≫かなり小さな子供にも、いつ、どの様に緊急電話をかければ良いかを教えられる事が出来るのです。

After the Disaster: Time for Recovery Immediately after the disaster, try to reduce your child's fear and anxiety.

≫災害起きた後で：災害が起こってしまったら、その後すぐに子供の恐怖心と心配心を和らげる様に勤めましょう。

Keep the family together.

≫家族一緒にいましょう。

While you look for housing and assistance, you may want to leave your children with relatives or friends.

≫あなたが仮設住宅や支援を捜す間、子供を親類や友人に預けたいと望むかもしれません。

Instead, keep the family together as much as possible and make children a part of what you are doing to get the family back on its feet.

≫しかし、むしろできる限り家族は一緒に留まり、復帰作業に子供も参加させましょう。

Children get anxious, and they'll worry that their parents won't return.

≫子供は不安のあまり親が戻らなかもしれないと心配するものです。

Calmly and firmly explain the situation.

≫冷静に、そして確固たる姿勢で、状況を説明しましょう。

As best as you can, tell children what you know about the disaster.

≫できる限りうまく、災害について知っている事を子供に伝えましょう。

Explain what will happen next.

≫次に何が起こるかも説明しましょう。

For example, say, "Tonight, we will all stay together in the shelter."

≫例えば、「今夜皆一緒に避難所で過ごすのですよ。」と言えます。

Get down to the child's eye level and talk to him or her.

≫子供の目の高さまで下がって話をしましょう。

Encourage children to talk.

≫子供にも話す様に励ましましょう。

Let children talk about the disaster and ask questions as much as they want.

≫子供に災害について話させ、いくらでも質問させましょう。

Encourage children to describe what they're feeling.

≫子供が何を感じているか、気持ちを訴える事に手助けしましょう

Listen to what they say.

≫子供の話しに耳を傾けてください。

If possible, include the entire family in the discussion.

≫もしできれば、家族全体で話し合いを持ちましょう。

Include children in recovery activities.

≫子供も復帰作業の仲間に入れましょう。

Give children chores that are their responsibility.

≫子供にも義務を与え、雑用を手伝わせましょう。

This will help children feel they are part of the recovery.

≫そうする事によって、子供は復帰への一途に参加していると思えるでしょう。

Having a task will help them understand that everything will be all right.

≫責任や義務を任せられる事によって、子供は大丈夫な方向に向いている事が理解できるのです。

You can help children cope by understanding what causes their anxieties and fears.

≫あなたは、子供が何故心配心や恐怖心を抱いているのか、その原因を理解する事で、子供が対処するのに手助けができます。

Reassure them with firmness and love.

≫子供にはしっかりと、そして愛情を持って安心させましょう。

Your children will realize that life will eventually return to normal.

≫子供は、生活がそのうち正常に戻るだろうと認識して行くでしょう。

If a child does not respond to the above suggestions, seek help from a mental health specialist or a member of the clergy.

≫子供が以上の事柄に反応しない場合は、精神医療の専門家や聖職者に相談書ましょう。

General Disaster Preparedness Information

≫災害対策準備一般に関する情報はこちらです。

"Your Family Disaster Plan" (ARC 4466) "Your Family Disaster Supplies Kit" (ARC 4463)

≫「家族の災害対策」(4466番)、「緊急災害時の物資セット」(4463番)。

General Disaster Preparedness Materials for Children

"Disaster Preparedness Coloring Book" (ARC 2200, English, or ARC 2200S, Spanish) for use by children 3-10.

≫子供向け一般災害対策資料は「災害対策ぬり絵集」(英語版は 2200 番、スペイン語版は 2200S 番)。

"Adventures of the Disaster Dudes" (ARC 5024) video and Presenter's Guide for use by an adult with children in grades 4-6.

≫「都会人の災害冒険」(5024番)、4年生から6年生の子供を持つ大人のためのビデオテープと解説書。

To get copies of American Red Cross Community Disaster Education materials, contact your local Red Cross chapter.

» 災害教育に関する資料は、米国赤十字支部にご請求ください。

The text on this page is in the public domain.

» このページの内容は公共機関に属します。

We request that attribution to this information be given as follows: From "Helping Children Cope With Disaster." developed by the Federal Emergency Management Agency and the American Red Cross.

». この「災害に対処する子供の手助け」の情報は米国連邦緊急事態管理局、及び、米国赤十字社により開発されたものです。