

災害とこころのケア（子ども版）

子どもは大人が思う以上に周囲の雰囲気敏感です。しばらくの間は、こころの不調だけでなく、日頃は見られない行動や、からだの症状が起きやすいと言われています。

しかし、このような反応は誰にでも起こりうることです。ほとんどは時間の経過とともに自然におさまっていきます。

どのような反応が起こりやすいのでしょうか？

- ・ 怖さ・不安・心配ごとを口にする。突然泣いたり怒ったりする。
- ・ ポーっとする、イライラする、考えがまとまらない、勉強に手がかからない。
- ・ 気分が落ち込む、他の人と関わりたがらない・友だちと遊ばない。
- ・ 学校（幼稚園・保育所）に行きたがらない。
- ・ 眠りの変化（眠れない、悪夢を見る、怖がる、おねしょする、大人から離れないなど。）
- ・ 食事の変化（食欲がなくなる、食べ過ぎる、嘔吐するなど。）
- ・ 様々な体の症状（腹痛・頭痛・めまいなど。体の病気であるとは限らない）
- ・ 赤ちゃん返り（指しゃぶり・おもらし・幼児言葉など。できていたことができなくなる。）
- ・ 反抗する、ルールを守らない、大人の言うことを聞かない。
- ・ 災害のことばかり考える、災害に関係するような遊びをする。



どのように接したらよいのでしょうか？

- ・ 普段の生活リズムを大切にし、安心感・安全感を与える。
- ・ 休める場・遊びの場を提供し、リラックスして過ごせる時間を増やす。
- ・ 子どもによる災害の語りや表現はそのまます受け止める。
- ・ 無理に災害について発言させることや作文や絵を強制しない。
- ・ 災害を思い出させるような体験にさらすことは避ける。
- ・ 災害に関係するような遊びは無理に止めない。（ただし自他を傷つけるような遊びや見ているだけでも辛い遊びをしている、没頭しすぎているようなら専門家に相談する。）
- ・ 子どもの不適応行動は一方的に責めたりせず、災害の影響かも知れないことを念頭におき、ゆっくり時間をかけて見守る。
- ・ 大人自身も子どものケアを頑張りすぎない。無理をしないで休息を取る。



このような場合には…ためらわず専門家に相談しましょう！

- ・ 日常生活・学校（幼稚園・保育所）での生活に支障をきたしている。
- ・ 被災後1ヶ月をすぎても不調・不快な状態が続く。よく眠れない日が2週間以上続く。
- ・ 気がかりな状態が以前と比べて増えた・悪くなったなど、周りの大人が対応しきれないと感じている。

【 ～「災害と心のケアのために 改訂版」より抜粋～ 】

本冊子は茨城県精神保健福祉センターホームページに掲載しています。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/sinsai.html>)