被災した子どもへのケアについて

保護者の方へ

大きな災害が起こり、お子さんのことがご心配のことと思います。 子どもたちは被災によって、大きなショックを受けています。 それによって、こころやからだ、行動にさまざまな変化が表れます。 これらは一時的なストレス反応としてよくみられるものですので、 心配しすぎず、子どもの様子を見守ってあげましょう。

こころ

不安で集中できない イライラする 突然、災害の光景が頭に浮かぶ 何も考えられない 何もしたくない 悲しみも楽しみも感じられない 自分はダメな子だと落ち込む



頭痛 腹痛 下痢 便秘 吐き気 じんましん 食欲がない 眠れない・悪夢 風邪をひきやすい



行 動

そわそわしてじっとしていられない 災害を思い出させるもの(ニュース、揺れなど)を 避けたり、こわがる 小さな物音でもおどろいたり、おびえる 赤ちゃん返りをして甘えてくる おねしょ、指しゃぶり

ストレスによるこころやからだ、行動の変化は、 自然なものです。

- 生活が落ち着くにつれ、次第に軽快していきます。
- この先も災害について思い出すときには、一時的に調子が悪くなる ことがありますが、それも次第におさまっていきます。
- 子どもの反応はさまざまなので、 様子をよく見守ってください。

いつもよりはしゃいだり、 活発で元気そうに見える こともあります



お子さんへの接しかた

- 1.生活が少しでも安定できるように配慮して下さい。 食事や寝る場所の確保、遊ぶ時間、ゆっくり過ごせる機会をつくりましょう。
- 2 . 子どもの心配な気持ちを聞いてあげる環境づくりをして下さい。 子どもにとって身近な大人がそばに寄り添い、話しかけてきたときにはよく話 を聞いてあげましょう。無理に話を聞き出してはいけません。 気持ちを受け止め、「心配だけど、もう大丈夫だよ」などと声をかけます。
- 3.わかっている情報は、子どもにわかりやすい言葉で伝えて下さい。 今後の生活の見通しを説明すると、子どもも安心できます。正しい情報を知る ことは大切ですが、テレビで繰り返し被害の映像を見るのは好ましくありませ ん。ニュースは子どもだけで観せずに、大人が一緒に観てあげてください。
- 4. リフレッシュしたり、リラックスする工夫をして下さい。 軽い体操をしたり、遊んだりして、からだを動かすことも大切です。小さなお 子さんであればスキンシップを増やし、できるだけ安心させてあげてください。
- 5 . 子どもの反応が長びくならば、専門機関に相談して下さい。 生活が安定してきてもなお子どもの不調が続くようなら、医療機 関や相談窓口に相談して、サポートを受けましょう。