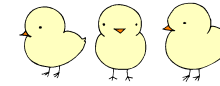


災害のあと、見守ってあげたい子どもの変化



※これらの変化は、記載した年齢に限らずに表れることがあります。

乳幼児期



- 赤ちゃんがえり（おもらし・べたつき・指しゃぶりなど）が起こりやすい
- 以前より甘える、まとわりつくようになる
- わずかな物音で起きる、夜泣きをする
- 親が見えないと大声で泣いてパニックになる
- 表情が乏しくなる、以前のように遊ばない
- 災害に関連した遊びをする
- わがままになり、グズグズいう

小学生



- 赤ちゃんがえりをする（おもらし、指しゃぶり、トイレに行けない、抱っこ、赤ちゃん言葉など）
- わずかな物音で起きてしまう
- 食欲がおちる、または食べ過ぎる
- 遊びや勉強に集中できない
- 年齢不相应におとなびた態度をとる
- 体験したことを何度も話す、再現をする
- 無口になる、または反対に攻撃的になる

中学生



- よく眠れない、眠りが浅い
 - 遊びや勉強に集中できない
 - 喜怒哀楽を感じにくくなる
 - 自分を責める
 - 怒りっぽい、イライラする
 - 抑うつ的になり、ものの見方が悲観的になる
 - ストレスから体調不良が続く※
- ※どの年齢にも、食欲不振・腹痛・頭痛・脱力感・皮膚炎など、体の症状で現れることがあります。

このような子どもの「体やこころの変化」に心配になることもあるでしょうが、これは大きな災害に対する**正常な反応**です。周囲の大人が変化に気づき、落ち着いて子どもの気持ちを受けとめることで、ほとんどの場合は時間と共に回復していきます。

♡ 小さな子どもへの対応のポイント ♡

- 幼いなりに不安を抱えています。できるだけ一人にせず、安心感・安全感を与えましょう。
- 気持ちの安定のために、抱っこや痛い所をさするなど、スキンシップを大事にしましょう。
- なるべく早い時期に、可能な事から、以前の生活リズムに戻すことを心がけてください。
- 災害体験を再現する遊びは、本人が落ち着いていくプロセスとして、見守りましょう。
- 赤ちゃんがえりや、甘え、わがままに手を焼くこともあるでしょうが、むやみに叱ったり突き放したりせず、「不安の表れ」として受け止めてあげてください。
- 子どもの話や気持ちの訴えを、否定せずに聴きましょう。（無理に聞き出す事はありません）
- 気を使うがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてください。
- 「必ず守ってあげる、だいじょうぶ！」などと伝え、安心感を与えてあげましょう。
- おとなの混乱や不安が子どもの恐怖を強める事があります。笑顔を見せてあげましょう。

♡ 大きな子どもへの対応のポイント ♡

- 子どもの話に耳を傾けましょう。
- 悲しみ・怒り・不安・罪悪感・無力感といった感情は、大人でも起こる、自然な反応であることを伝えてください。
- 素直に感情を出せずに、イライラや不機嫌さとして出すこともありますが、本人なりに心細さやつらさを抱えていることを理解して対応してください。
- 被災状況の中でも、その子が無理なくできる仕事や、役割をもたせることによって、孤立させないことが大切です。
- 今の状況や先行きを、わかる範囲で話しましょう。
- 友達の存在は支えになります。友達と過ごす機会を尊重してあげてください。

♥大人のこころも動揺する



災害後は子どもだけでなく、大人の心も不安定になります。知らないうちに頑張りすぎて、体調を崩すこともあります。

不安感や無力感、逆に気分の高揚や気持ちが落ち着かなくなることは誰にでも起こりえます。また、生活リズムが乱れ、体調が整わなくなることもあります。

♥ご自分の健康も大切に

- ・心配や不安を一人で抱え込まず、話せる人に聞いてもらい、助けを求めましょう
- ・意識してホッとする時間を作りましょう
- ・睡眠時間を確保するようにしましょう
- ・心身が不調な時は、あなたも受診しましょう

お子様の接し方や、保護者の方自身の心身のお悩みでお困りの時はお気軽にご相談ください。



♥テレビ報道には、ご注意を！

災害場面のテレビを、続けて繰り返し見るとを控えさせましょう。幼い子どもや感じやすい子にとっては、映像であっても衝撃的に感じられ、不安や怖さを重ねて経験しているような状態になることがあります。やむなく見なければならぬ時は、大人も共に見て、感じた事をいっしょに話せるようにしましょう。

♥専門家の助けが必要なとき



あまりにもショックの大きい出来事を目撃・体験した場合には誰でも心身の不調を生じますが、通常は短期間で回復します。以下のような症状が**非常に強かったり長く続くときは**、PTSD（心的外傷後ストレス障害）の可能性がありますので、専門家の診断を受けることが必要です。

1. 体験した出来事が無意識かつ突然思い出され、生々しい感覚を再体験する。
2. 体験した出来事的话题を避ける。周囲のことに関心が薄くなる。
3. よく眠れない、イライラする、感情の起伏が激しい、集中できない。



悩んだときは相談を！



★お子さんや保護者の心身の健康の悩み

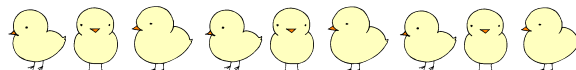
- 板橋健康福祉センター 3579-2333
- 上板橋健康福祉センター 3937-1041
- 赤塚健康福祉センター 3979-0511
- 志村健康福祉センター 3969-3836
- 高島平健康福祉センター 3938-8621

★子育ての悩み

- 子ども家庭支援センター 3579-2656

★その他

幼稚園や保育園、学校の先生、かかりつけ医、スクールカウンセラー、教育相談所など。



災害時の 子どものこころのケア



子どもたちは災害のような恐ろしい体験をしたり、衝撃的な映像に触れたりすることで、心に傷を負います。そしてその体験を受け入れるために、さまざまな反応をします。

そうした子どもの変化に、身近な大人が気づき、早目にきちんと対応をすることで、心の傷を和らげることができます。

そのために・・・

知っておいて頂きたいことがあります。

板橋区