

被災されたお子さんをお持ちのご家族の方へ

大きな災害の後には、こころや体の不調が現れやすくなります。特にお子さんの場合は、こころの不安が様々な行動となって現れることがあります。一旦落ち着いたように見えても、災害関連のニュースを見たり、災害が起きた日が近づいてきたりすると、ぶり返したように見えることもあります。

お子さんに表れやすい変化

行動の変化

- ・赤ちゃんがえり（おもらし、指しゃぶりなど）
- ・甘えが強くなる
- ・親のそばから離れたがらない
- ・そわそわして落ち着かない
- ・反抗的になったり乱暴になったりする
- ・災害を連想させるような遊びをする
- ・一人になることや知らない場所、暗い所や狭い所を怖がる
- ・保育園や幼稚園、学校へ行きたがらない

こころの変化

- ・イライラして機嫌が悪い
- ・小さい物音にもびくりする
- ・突然興奮したりパニック状態になる
- ・泣いたり落ち込んだり感情が不安定になる
- ・表情が乏しくなったり、感情がなくなったかのように見える

体の変化

- ・食欲がなくなったり食べ過ぎたりする
- ・寝つきが悪くなったり何度も目覚めたりする
- ・悪い夢を見たり夜泣きをしたりする

災害を経験したお子さんがこのような反応を示すことは正常なことです。右に書いてある対応をとりながら様子を見ましょう。

ただし、長引いたり心配な場合には、右の相談先やお近くの専門機関に相談しましょう。

お子さんと接するときに心がけたいこと

○ お子さんの話をよく聴く

現実にはないような話をしても、否定せずに耳を傾けます。その上で、お子さんが安心できる言葉をかけてあげましょう。例えば… 「心配なことがあったら何でも言ってね」

「大丈夫だよ」

「守っているから安心してね」

ただし、話したくなさそうなときは無理に聞き出さないようにします。

○ 家族がいっしょにいられる時間を増やす

○ 食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにする

○ 小さいお子さんには自由に遊べる時間を作ったり、抱っこなどのスキンシップを増やす

○ 少し大きなお子さんで周りに気を遣う頑張り屋さんの場合、負担が大きくなりすぎないように配慮する

○ 災害を連想させるような遊びをしても、とがめたり注意したりせず見守る

ご家族自身のケアも

ご家族の心の健康を保つことがお子さんの安心感につながります。ご家族も意識して体を動かすようにしたりして、心をリラックスさせることが大切です。

相談先

＜例＞ ○○市町村○○課（保健センター） 000-000-0000
熊本県○○保健所 保健予防課 000-000-0000
熊本県中央児童相談所 096-381-4451
熊本県八代児童相談所 0965-33-3247