

県内で最大震度5強を観測した元日の能登半島地震は、県西部を中心に大きな深い爪痕を残しました。経験したことの無い地震や未だ続く余震、避難生活や復旧作業、1日に何度も流れる被災地の映像等によって、子供たちには、少なからず不安や心配があると考えています。

災害を経験したり、被災地の映像を繰り返し見たりした子供たちは、下記のようなストレス反応を見せることがあります。このような反応を示すことで、自分を守ってくれる大人に助けを求め、自分の心の状態を回復しようとしています。子供の心を落ち着かせることができるのは、普段から一緒にいる大人です。子供たちの心のケアのポイントを紹介しますので、参考になさってください。

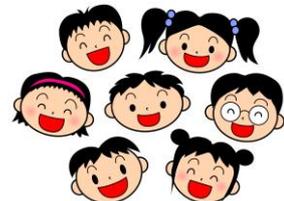
**さまざまなストレス反応**

<p><b>からだ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 寝つけない、夜中に目が覚める</li> <li>● 食欲がでない</li> <li>● お腹や頭が痛い</li> <li>● 体がだるい</li> </ul> 	<p><b>気持ち</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● とてもこわい 不安</li> <li>● イライラする</li> <li>● おちこむ</li> <li>● なんにも感じない</li> <li>● やる気がでない</li> <li>● ひとりぼっちな感じ</li> </ul> 
<p><b>行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 落ち着きがない</li> <li>● はしゃぐ</li> <li>● 怒りっぽくなる</li> <li>● 子どもがえり</li> <li>● ひきこもる</li> </ul> 	<p><b>考え方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 集中できない</li> <li>● 考えがまとまりにくい</li> <li>● いきなりその時を思い出す</li> <li>● 思い出せない・忘れやすい</li> <li>● 自分をせめてしまう</li> </ul> 

(支援者のための災害後のこころのケアハンドブックより)

学校に登校して、勉強したり、体を動かして友達と楽しく遊んだりする。そのような、今まで行ってきた日常生活を繰り返すことが、今はとても大切です。また、ほっとする、安心できる、みんなと笑い合えるといった時間や場所があることが、心のケアにつながります。

保護者の中にも、大変な思いをしておられる方もいらっしゃると思いますが、学校、家庭が協力して、子供たちの毎日を支えていくことができればと思います。お子さんのことで心配なことがありましたら、いつでも学校にご相談ください。





## 災害時の子供の心のケア 4つのポイント



(unicef のホームページより 一部抜粋)

### ①「安心感」を与えましょう

いつもより少し意識して、親や周りの大人と一緒にいる時間やスキンシップを増やしましょう。可能なら、家族で一緒に楽しく遊ぶ時間を持ちましょう。

子供たちの言うことに耳を傾け、疑問や心配に思うことには、安心感を与えながら、簡単な言葉で、穏やかに、そして正直に答えましょう。そして、「今は、もう大丈夫だよ」「ここは安全だよ」「みんなで守ってあげるからね」ということをしっかり伝えましょう。



### ②「日常」を取り戻すように心がけましょう

可能な限り、「普段の習慣」を保つようにしましょう。食事・歯みがき・睡眠時間等の生活リズムを普段通りに保つことは、子供たちを安心させる手助けになります。

また、日中は運動や体を動かして遊ぶことで、リフレッシュしましょう。ぐっすり眠れば、心の回復も早くなります。



### ③被災地の映像を繰り返し見せないように、配慮しましょう

子供は、大人のように、言葉での理解がまだ不十分なので、映像や画像が伝える事実を十分に把握できません。大人以上に映像や画像から大きな衝撃を受ける可能性があります。特に、時間の感覚がまだ発達していない小さな子供は、過去の出来事を録画再生したものを「今この瞬間に起きている」と思ってしまう。また、子供は感受性が豊かであるために、被災地の映像に触れる時間が長くなると、コントロールできないほど、感情移入をしてしまう恐れがあります。



### ④子供は自分で回復する力をもっています

子供がストレス反応を見せると、「病気になるのでは?」「治療が必要?」と不安になりますが、子どもが一時的にこうした行動や様子を示すことは、いたって自然で正常なことです。むしろ、こうした行動や様子を一時的に示すことで、子どもは、自分を守ってくれる大事な大人との信頼関係や、自分の生活の安定を確認します。安心感を与え、日常を取り戻しながら、子供たちを見守っていきましょう。