

ご自分へのいたわりも大切に

- ・災害後に動揺した子どものこころのケアをするためには、あなた自身が休養をとり、余裕を持ってあたるのが大切です。
- ・「なんとかしなければ」と思いこんでひとりでがんばりすぎないようにしましょう。
- ・周りの大人が落ち着いていることが、子どもの回復に良い影響を与えます。
- ・これからの生活のことや子どもなどのでつらく感じている時は、自分の素直な気持ちを聞いてもらえる人を見つけることも大切です。

お子さんに次のような様子が続く場合は、専門機関への受診・相談をご検討ください

- ※ 夜泣き、悪夢などで十分な睡眠がとれない
- ※ 不安や恐怖感が強い
- ※ 極端に元気がなく皆と遊べない
- ※ パニックを起こして日常生活に支障がある
- ※ 感情の起伏が激しい
- ※ 集中力がなく、ぼーっとした状態がある

困った時、お悩みの時には、下記の機関にご相談ください。

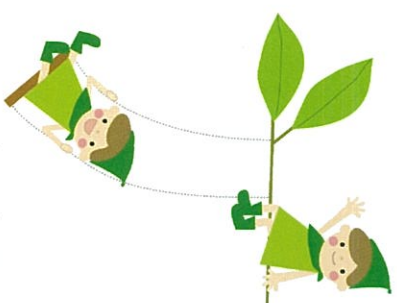


イラスト WANPUG

子ども総合センター附属診療所

受付時間 8：30～17：15（土・日・祝日を除く）
☎ 022-224-1497

児童相談所

【仙台市以外の宮城県にお住まいの方】

受付時間 8：30～17：15

- ◆中央児童相談所 ☎ 022-224-1532
- ◆北部児童相談所 ☎ 0229-22-0030
- ◆東部児童相談所 ☎ 0225-95-1121
- ◆東部児童相談所気仙沼支所 ☎ 0226-21-1020

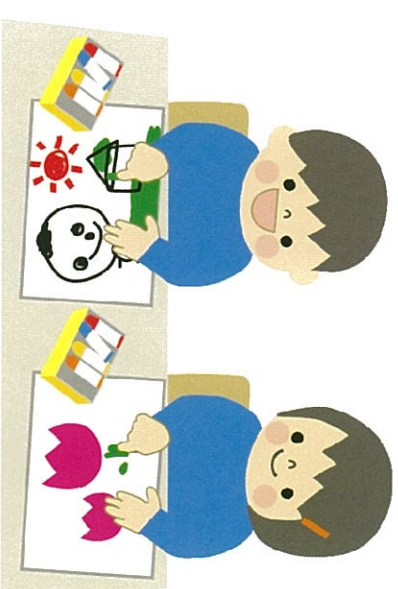
【仙台市内にお住まいの方】

◆仙台市児童相談所 ☎ 022-219-5111

市町村・県保健福祉事務所

最寄りの市町村役場、県保健福祉事務所（地域事務所）へご連絡ください

災害後の子どもこころのケア



保護者のみなさんへ

このリーフレットは、災害を体験した子どもたちにつらい時期を乗り越えてもらうため、保護者や周囲の大人に正しい知識も持ってもらう、子どもたちの傷ついたこころを理解し、適切なケアをしていたくための情報をまとめたものです。

お子さんの様子で気になるところがあるときに、また、今後お子さんの様子を見守っていく際の参考として、このリーフレットをご活用ください。

忘れられないほどの衝撃的な出来事を体験したときに負うこころの傷のことをトラウマとい
います。

トラウマの原因となるできごと

災害・事故・犯罪・虐待・悪質ないじめなどの被害・大きな喪失体験など

このような出来事は大人にとっても衝撃的な体験ですが、人生経験の少ない子どもにとっては
巨大な衝撃として体験され、大きな影響を及ぼします。大人にとってもさえ怖い体験やつらい喪失
体験、あるいは長期にわたる過酷な非日常的生活は、子どもにとって耐え難い苦痛として感じら
れます。

このような体験をすると個人差はありますが、子どもは様々な反応を起こします。多くの場合、
子どもは自分に起こっている状況を理解することが難しく、自分の気持ちを言葉で表現すること
が上手くできないので、反応を身体症状や問題行動として表現することがあります。

このような反応自体は自然なものです。子どもたちがつらい体験を乗り越えていくためには、
反応に対して周囲の大人が正しい知識を持ち、適切に対応することが必要です。適切な対応がな
されない場合は、長期にわたる問題が引き起こされる可能性が高くなりますので、十分注意して
ください。

子どもに見られる反応の特徴

こころの反応

- ・一人でいるのを怖がる
- ・怒りっぽい、いらいらする
- ・急に興奮する
- ・ぼーっとしている
- ・自分を責める
- ・無力感・疎外感を感じる

からだの反応

- ・発熱、食欲不振、腹痛、吐き気、頭痛など
- ・下痢、排泄の失敗、頻尿
- ・眠れない、夜泣き、怖い夢を見る
- ・喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる

行動の変化

- ・落ち着かない、集中できない
- ・赤ちやん返りをする、甘えが強くなる
- ・口数が減る、逆に妙におしやべりになる
- ・表情が少なくなる、泣くことができない
- ・反抗する、乱暴にふるまう
- ・大人の気を引く行動をする、大人にくっついて離れられない

これらの反応は、お子さんによっては災害後すぐに出てくることもあれば、時間が経ち、生活
が落ち着いてから出てくることもあります。そのため、注意深く見守っていくことが大切です。
特に、大人の大変な状況を見ていて、大人に負担をかけまいとして自分の気持ちを抑えて頑張
っている子どもたちは、周囲から見ると問題を持っていないように見えます。しかし、大人の気
づいていないところで反応を出したり、ひとりで苦しんでいたりすることがありますので、十分
注意してあげてください。

子どものこころのケアのために



子どもを安心させてあげましょう

- ・できるだけ、安全な日常生活を取り戻しましょう。
- ・子どもが理解できる言葉で事実を話してあげましょう。
- ・子どもと離れる時は、いつまでに戻るか予告をしましょう。
- ・家族でゆったりと過ごせる時間をつくりましょう。

話をじっくりと聞いてあげましょう

- ・子どもが話したいとき、じっくりと耳を傾けましょう。無理に聞き出すこと
は避けましょう。
- ・悲しみ、怒り、不安を感じることは当然のことであると話してあげましょう。
- ・自分を責めている子どもには、「あなたが悪いのではない」と繰り返し伝え
ましょう。
- ・気持ちをお話することが苦手な子どももいます。その場合は、周りの大人
が気持ちを汲みながら、代わりに言葉にしてあげる（「悲しいよね」、「イ
ライラしているのかな？」など）のも良い方法です。

子どもの活動の場を確保しましょう

- ・友達と楽しく過ごすことはこころの回復につながります。
- ・遊び、お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現することは「出来事」を心
の中で整理する助けになります。
- ・子どもの負担にならない程度の手伝いや役割を分担させてあげましょう。ほ
められ、役に立っているという気持ちは回復に役立ちます。

子ども自身が「守られている」という感覚を持つことや、気持ちを「受け止めてもらえた」と
感じられることが、回復のために大切なことです。

津波ごっこや地震ごっこで繰り返し遊ぶ子どももいます。このような遊びは、起きた「出来事」
をなんとか理解しようと子どもなりに努力しているものと考えられています。基本的にはやめさ
せずに「津波が来て恐かったよね」、「びっくりしたよね」、「どうなっちゃったのか分からなくて
不安だね」など子どもの気持ちを汲みながら、見守ってください。長期間続くような場合は、
専門機関へご相談ください。