

お子さんの様子をよく観察してください

元日の震災から10日が経過しました。災害を経験した子どもたちのころは、深く傷ついていることがあります。子どもたちは自分の感情や苦しみを、言葉で表現する力がまだ十分に育っていないために、ころやからだの症状や行動上の問題など、様々な反応を示します。以下を参考にお子さんの観察をお願いいたします。(以下、石川県養護教育研究会の資料より一部抜粋)

災害時に子どもに見られる反応…これらは「異常な事態における正常な反応」です

- 夜泣き・眠れない・怖い夢を見る
- おねしょをする・おしっこが近くなる
- 赤ちゃん返りをする・よく泣く・甘えが強くなる
- ささいなことに怯える・一人になるのを怖がる・急に興奮する
- 怒りっぽくなる・イライラしやすくなる・反抗的になる・乱暴になる
- 落ち着きがなくなる・多弁になる・気が散りやすくなる
- 災害に関連した遊びを繰り返す
- 大人の気を引くような行動をとる
- 腹痛・頭痛・吐き気・食欲不振などの身体症状が出現する
- 元気がない・意欲がない・人前に出るのを嫌がる
- 無表情・言葉数が少なくなる・感情表現が乏しくなる
- 不登校・引きこもり
- 無力感や疎外感を感じる・自分を責める



災害時の子どもへの対応

●まず、子どもに安心感を与えましょう

可能な限り、安全な日常生活を確保し、睡眠や食事などの生活リズムが大きく乱れないようにしましょう。できるだけ子どものそばにいてあげるなど、「守られている」と子どもが感じられるような工夫をしましょう。それだけで回復の手助けとなります。

●子どもの話をじっくり聴いてあげましょう

災害のことについて、子どもが話したい時にはじっくりと耳を傾け、怖かった気持ちなどを受け止めてあげましょう。そして、不安・怒り・悲しみなどの感情を抱くことは普通のことだと伝えてあげましょう。子どもが同じ質問をしてもうさがるずに簡潔に答えてあげてください。

●子どもの活動の場と時間を可能な限り確保してあげましょう

遊んだり運動したりして楽しく過ごす時間をできるだけ作ってあげましょう。遊びやお絵かきなどで自分の気持ちを表現することは、災害によって受けたころの傷を癒したり気持ちを整理するのに役立ちます。災害に関連した遊びを繰り返したとしても、そのことで子どもが不安定にならない限り、止めずに見守ってあげましょう。

大人も無理せず、できることから

大人が不安を抱えたまま子どもに対応していれば、子どもの症状が悪化したり、おうちの方を安心させるために自分の不安や恐怖を押さえ込んでしまう場合もあります。大人も無理せず、できることから対応していきましょう。災害のあとは気が張っていて、休まなくても頑張り続けられます。でも、いつのまにか疲れがたまっていて、急に調子が悪くなる場合があります。ストレスがかかる時は、“**食べる・寝る・話す**”を心がけましょう。

心とからだをほぐしてリラックス

(以下、「養護教諭のための災害対策・支援ハンドブック」小林朋子、静岡県養護教諭研究会)

セルフケア

○ リラックス呼吸法

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。
～ 1分程度行う ～
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でうーんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



○ 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

- ① 椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③ その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
- ④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

①



② キープ



③



④ キープ

