

# カウンセラーだより

スクールカウンセラー 北山 雅実

## 災害時の子どもの心のケア

～ 一番身近なおとなにしか出来ないこと ～



### 1. 「安心感」を与える

いつもより少し意識して、子どもたちに寄り添い、スキンシップを増やし、家族と一緒に楽しく遊ぶ時間を可能な限り持ってください。

「今はもう大丈夫」「ここは安全」「みんなで守ってあげるから大丈夫」などと、声をかけ、質問や疑問には、年齢に応じて簡潔に説明してください。

### 2. 「日常」を取り戻すことを助ける

可能な限り、「普段の習慣」を保つようにしましょう。食事・歯磨き・着替え・睡眠時間を普段通りに保つことは、子どもたちを安心させる手助けになります。

「遊び」は、子ども達の大切な日常です。苦しい日常の中にも楽しく遊べる工夫を手助けしてください。

### 3. 被災地の映像を繰り返し見せない

幼い子どもは、おとなのように言葉の理解ができないので、映像や画像が伝える事実を十分に把握できません。おとな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。

時間の感覚がまだ発達していない子は、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」と思ってしまいます。また、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あまり増えると、感情移入をしてしまい、辛くて悲しい思いから逃れられなくなってしまうこともあります。

### 4. 子どもは自ら回復する力があることを理解し見守る

子どもが地震や避難の絵を描いたり、人や町が被災した場面の「ごっこ遊び」をしたりすることは、安全が確保されているからこそできる遊びです。遊びを使って気持ちを整理したり、表現したりするために必要な場合もあり、子どもが自ら回復しようとしている過程とも考えられます。ムリにやめさせたりせず、様子を見守りましょう。

「安らぎ」は「心のケア」の第一歩。その「第一歩」が、子どもの回復力を左右します。

一番近いおとな、ご家族の力で、子どもたちに「安らぎ」を与えてください。

(Unicef 提供資料より)

【 1月の相談予定日 1月30日(火曜日) 】 ※面談希望調査をします

些細なことでもかまいません。気になることがありましたらお気軽にご相談ください。