

本日、避難訓練を実施しました。

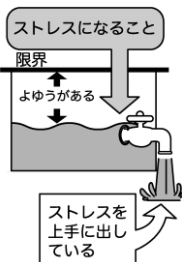
災害を経験した直後には、心と身体にいろいろな反応や症状がでることがあります。これらはごく自然な反応あり、誰にでも起こりうるものです。また、災害に限らず、強いストレスを感じたときに起こる反応です。

実際に災害が起きたとき、ストレスを感じている子どもにとって、身近な大人であるおうちの方の存在が大きいと思います。災害に備え、子どもの心のケアについて考えていただくと幸いです。

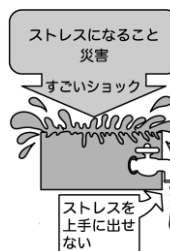
## 災害が起きた！どうする？心のケア

### ① ストレス反応とは？

ストレスを上手に出して、心に余裕があるので、困った症状はでてこない。



ストレスが大きすぎたり、上手に出せなかったりすると、余裕がなくなって心からあふれだしてしまう。



いろいろな症状が心と体におこる (ストレス反応)

### ② どんな反応が起こる？

#### からだ

寝つけない、夜中に目が覚める  
食欲がでない  
おなかや頭が痛い  
体がだるい



#### 気持ち

とてもこわい 不安  
イライラする  
おちこむ  
なにも感じない  
やる気が出ない  
ひとりぼっちな感じ



#### 行動

落ち着きがない  
はしゃぐ  
怒りっぽくなる  
子ども返り  
ひきこもる



#### 考え方

集中できない  
考え方がまとまりにくい  
いきなりその時を思い出す  
思い出せない・忘れやすい  
自分を責めてしまう



### ③ どう対応する？

**\*安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。**

生活リズム（食事の時間、睡眠の時間の確保）を整え、リラックスできることをするなど、できることをやってみましょう。

**\*気持ちを表してよいと伝えましょう。**

話す、泣く、笑う、怒るなど、子どもの素直な気持ちを受け止めてあげます。

子どもが話そうとしている時は、しっかり聞いてあげましょう。

ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

**\*体の症状を訴えている時は、手当てをしてあげましょう。**

**\*一人ぼっちにしないで、そばにいてあげましょう。**

**\*必要なら、医療機関に。**

子どもがひどく混乱した状態になったり、1か月ほど症状（特に不眠と食欲不振）が続いたりする場合は、医療機関に相談しましょう。

