

本日、避難訓練を実施しました。

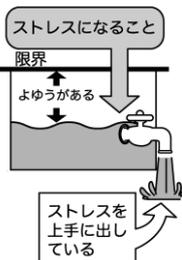
災害を経験した直後には、心と身体にいろいろな反応や症状がでることがあります。これらはごく自然な反応あり、誰にでも起こりうるものです。また、災害に限らず、強いストレスを感じたときに起こる反応です。

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。

