

# 災害が起きた！どうする？心のケア



## ◇こんなときどうする？

子どもが、「災害ごっこ」をして遊んでいます。大きな被害も出ているのに、「遊び」としているのは、不謹慎ではないでしょうか？



「遊び」を通じて子どもの心が整理されていくこともあります。やめさせようとせず、子どもの気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。

例：「びっくりしたね」

「大変だったね」

ただ、子どもがつらそうなのに、その遊びをやめられないときは、別な遊びに誘ってあげるとよいでしょう。

災害が発生したあと、まるで幼児のように親の周りにまとわりついてきます。このままでいいのでしょうか？



普段と同じ接し方でよいので、少し時間を割いて相手をしてあげましょう。甘えることで子どもの心が癒されて、徐々に元気が回復します。

「早く忘れろ！」「もっとがんばれ！」といった、叱咤激励は、禁物です。



精神的に不安定な様子です。（はしゃぐ・やる気が出ないなど）どうしたらよいのでしょうか？



子どもの小さな心では受け止めきれずに、なんとか消化しようとがんばっている姿です。「大変だったよね」などと声をかけながら、見守ってあげてください。

## ◇肩のリラックス方法 \*子ども向け資料で同じ内容を載せています。一緒に実践してみてください。

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。

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。

その後、ゆっくり10を数えながら、肩を下ろしていきます。

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。



(引用：「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)