

災害時のこころのケア

令和6年1月1日に能登半島地震が発生しました。加賀市では震源に近い地域ほどの被害はないにせよ、揺れによってケガやこわい思いをしたり、家屋や道路に問題が出たり、不穏な報道を観るなどして、子どもたちが不安な気持ちを抱えていることが多い状況です。こうした子どもたちの「こころのケア」のためには、いち早く「こころの不調」に気づくことが大切になります。ここでは、こうした状況で多い子どもの心理的反応をご紹介します、対応も説明してきます。

一般的には、以下のような「こころの不調」が出やすいとされています。

- 行動：暴れる、甘える（赤ちゃん返り）、わがまま、しゃべらない等
- 身体：頭やお腹が痛い、ねむれない、食べられない、疲れやすい、排泄の問題等
- 感情：イライラ、不安が強い、悲しい・寂しい、何も感じない（ぼーっとする）等
- 考え：マイナスのことばかり浮かぶ、怖い夢を見る等

ただ、これらはあくまでも「一般的なもの」に過ぎません。大切なのは、今まで子どもたちを傍で見てきた大人たちの「なんか今までと違う」という違和感です。この違和感をもとに、子どもたちに働きかけていくことが大切です。

日常生活で心がけると良いのは、できるだけ家族と一緒に過ごす時間を取ることです。また、生活リズム（食事や睡眠など）を崩さないようにしておく、「いつもと同じ日常」に戻りやすくなります。

いつもよりスキンシップを多めにしておくといいでしょう。決して「この子は強いから大丈夫」「平気だろう」と思わず、関わる意思を示しておくことが大切です。しっかりしている子どもであるほど、不安や心配を抑え込む傾向にありますからね。

子どもが不安や心配を訴えてきたら、ゆっくりと聞いてあげましょう。一見、地震とは関係がないと思える不安でも、実は地震の不安と「こころの底」でつながっていることもあるので、その可能性を考えつつ聞くことが大切です。アドバイス（～しなさい、～したら等）よりも、不安を共有しつつ「それは心配だったね」「大丈夫だよ」「心配なことがあったらまた話してほしい」と伝える方が効果的です。なお、子どもが話したがいらない場合は、「いつでも聞く準備はあるからね」「話せるようになったら教えてね」と無理に引き出しすぎないようにしましょう。

こうした「こころの不調」は異常なものではなく、あくまでも「特殊な状況での正常な反応」ですし、9割以上は時間と共に改善してくるとされています。もしも、子どもたちに気がかりな状態が見られ、それが長引くようであれば一度ご相談に来てください。

最後に、子どものそばにいる大人たちの「こころの安定」が、子どもたちの安心感に直結しています。それぞれのご家庭でご事情はおありでしょうが、どうか保護者の皆さまも自らの心身を大切にしてお過ごしください。