

## ～子どもの心のケア～

### ○心や身体の変化について

大きな災害を経験した時、次のような心や身体の反応が出てくることがあります。このような変化は、ショックな出来事を経験した時に見られる自然なものです。大抵は安心できる生活を続ける中で、少しずつ落ち着いて行きます。

#### 心の反応

- ・不安になりやすい
- ・一人でのいるのを怖がる
- ・暗くして寝るのが怖い
- ・少しの音や揺れにも驚く
- ・イライラしやすい
- ・ぼーっとして集中しにくい
- ・やる気が出ない
- ・涙もなく涙が出る

#### 身体の反応

- ・腹痛や頭痛を訴える
- ・眠れない、怖い夢をみる
- ・食欲がない、もしくは食べ過ぎる
- ・めまいがする
- ・身体がだるい
- ・おねしょをする

#### 行動の変化

- ・いつもより甘えたがる
- ・親の姿が見えないと不安がる
- ・テンションが上がりがやすく、はしゃいで見えることがある
- ・怖かった経験を遊びで表現したり、繰り返し話したりする

### ○日常生活では次のことを心がけましょう

- ・子ども達にとって、いつもの家族といつもの生活を過ごすことが安心感につながります。睡眠や食事、入浴など生活のリズムをできるだけ保ちましょう。
- ・しばらくは上記のような心身の不調が見られるかもしれませんが、日常生活を送る中で、次第に落ち着いていきます。
- ・怖がる時はできるだけ傍にいてあげてください。一緒に寝るのも安心感につながります。
- ・不安なことや心配事を話してきたら、ゆっくりと聞いてあげましょう。
- ・身体を動かす、友達と遊ぶなど、いつもの活動を大切にしましょう。
- ・リラックスする時間を作ることも大切です。  
(深呼吸する、ストレッチする、お風呂に入る、温かい飲み物を飲む、音楽を聴くなど)
- ・災害に関するテレビやネットの情報を見すぎることによって不安が強くなることもあります。情報との適度な距離を保つよう見守りましょう。
- ・災害時の身の守り方、避難先、連絡方法など改めて話し合っておくと安心できます。
- ・保護者の皆様も、できるだけリラックスする時間を持ちながら、ご自身の心と身体も気づかひましょう。

### ○いつでもご相談ください

お子様の様子でご心配なこと等ありましたら、ご相談ください。

美川中学校 076-278-2364

