

1/1の地震から2週間が過ぎました。被害の復旧や断水などから、いつもとは違う生活を強いられることになり、みなさま大変お疲れだと思います。ストレスも多く、心身共に休まらない日が多いとは思いますが、ぜひ意識して休む時間をとるようにして、まずはご自分のお身体を大切になさってください。



## 災害時の子どものこころのケア (以下、養護教育研究会の資料より一部抜粋)

災害を体験した子どもたちのこころは、深く傷ついていることがあります。子どもは、自分の感情や苦しみを、言葉で表現する力がまだ十分に育っていないために、こころやからだの症状や行動上の問題など、様々な反応を示します。

### 〈災害時に子どもに見られる反応〉

- 夜泣き・眠れない・怖い夢を見る
- 赤ちゃん返りをする・よく泣く・甘えが強くなる
- ささいなことに怯える・一人になるのを怖がる・急に興奮する
- 怒りっぽくなる・イライラしやすくなる・反抗的になる・乱暴になる
- 落ち着きがなくなる・多弁になる・気が散りやすくなる
- 災害に関連した遊びを繰り返す
- 腹痛・頭痛・吐き気・食欲不振などの身体の症状が出現する。
- 元気がない・意欲がない・人前に入るのを嫌がる
- 無表情・言葉数が少なくなる・感情表現が乏しくなる
- 不登校・引きこもり



### 〈災害時の子どもへの対応〉

#### ●まず、子どもに安心感を与えましょう

可能な限り、安全な日常生活を確保し、睡眠や食事などの生活リズムが大きく乱れないようにしましょう。できるだけ子どものそばにいてあげるなど、「守られている」と子どもが感じられるような工夫をしましょう。それだけで回復の手助けとなります。子どもが理解できる言葉で、事実を話してあげましょう。



#### ●子どもの話をじっくり聴いてあげましょう

災害のことについて、子どもが話したい時にはじっくりと耳を傾け、怖かった気持ちなどを受けとめてあげましょう。子どもが話したがらない時には、無理に聞き出さないようにしましょう。不安・怒り・悲しみなどの感情を抱くことは普通のことだと伝えてあげましょう。子どもが同じ質問をしてもうるさげらずに簡潔に答えてあげましょう。



#### ●子どもの活動の場と時間を可能な限り確保してあげましょう

遊んだり運動したりして楽しく過ごす時間をできるだけ作ってあげましょう。

遊びやお絵かきなどで自分の気持ちを表現することは、災害によって受けたこころの傷を癒したり気持ちを整理したりするのに役立ちます。災害に関連した遊びを繰り返したとしても、そのことで子どもが不安定にならない限り、止めずに見守ってあげましょう。

繰り返しにはなりますが、被災により心身ともに大変なストレスを抱えられていると思います。それは、子供たちだけではなく、保護者のみなさまにおかれましても同じだと思います。一刻も早く日常が戻ることを願いながら、自分の心と身体を大切に、安全第一で過ごしていきましょう。

以下に、ストレスの解消方法を載せますので、ぜひご家族のみなさんやお友達、周りの人と一緒にやってみてください。またお一人でも、心と身体を休ませるリラックスの時間としてお時間をつくり、ぜひやってみてください。

## ～ストレスを和らげる すぐできる「心のケア」～

### ●ストレスへの対処のポイント

【人とのつながりを感じる】



一緒に何かをすることによって、人とのつながりを感じられ、心が安定します。そして、困難な状況に対処する力を高めてくれます。

【気持ちをほぐす】



深呼吸や体をほぐす運動などは、イライラや不安を解消する助けになります。

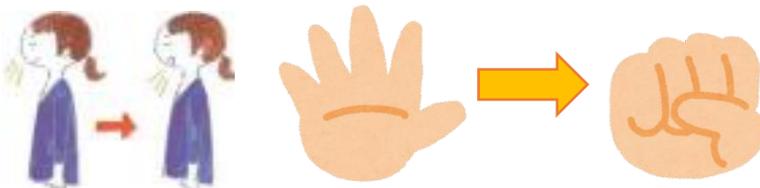
【相談する】



ひとりで問題を解決できないときは、信頼できる人に相談してみましょう。話すだけでも心が楽になることがあります。

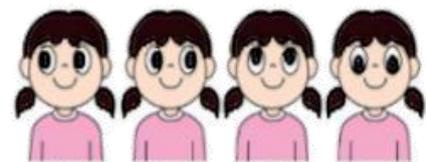
### ●すぐに行えるリラクゼーション方法

【グーパー運動】



- ①息を吸いながらいっぱいに手の平をピンと広げる
  - ②2、3秒 息をとめる
  - ③ゆっくりと息を吐きながら力を抜いて手をにぎる
- これを4、5回くりかえす。

【目の体操】



- ①目を上下左右に数回動かす
- ②ゆっくりと右回りに目をまわす
- ③ゆっくりと左回りに目をまわす
- ④最後は目をぎゅっと閉じてぱっと開く