

ほけんだより

令和6年1月

七尾市立中島中学校

＊災害時の心のケア

保健室

元日に起きた震災から2週間以上経ちました。強いストレスを受けた人は、心や体に様々な変化が起きることがあります。これは、とても自然な反応で、皆さんだけでなく、大人にも起こりうる反応なので心配はいりません。

テレビ等で情報を目にし、心が落ち着かない日々かと思います。気持ちがしんどいと感じたら、テレビやスマートフォンなどから距離をとることも大切です。

災害時の心のケアについてまとめたので、少しでも参考になったら幸いです。

災害時の心のケア

子どもに見られる反応 これらは異常事態における正常な反応です

からだ	気持ち
○寝つけない、夜中に目が覚める ○食欲がない、ありすぎる ○腹痛、頭痛、だるさ、吐き気 ○体がゆれている気がする 	○こわい、不安 ○イライラする ○落ち込む ○やる気が出ない ○何も感じない ○ひとりぼっちな感じ 
行動	考え方
○落ち着きがない ○はしゃぎすぎ ○怒りっぽい ○引きこもる ○赤ちゃん返り ○おねしょ ○よく泣く ○甘えが強い ○震災ごっこをする 	○集中できない ○考えがまとまらない ○フラッシュバック（急に災害を思い出す） ○わすれやすい ○悪くないのに自分をせめる 

ストレス反応がおさまるポイント

- ◎安心感を与える … 寄り添い話をよく聞く、スキンシップ、一緒に寝る等
- ◎日常を取り戻す … 可能な限り「普段の習慣」を保つようにする。（食べる・寝る・話す）
- ◎被災地の映像を繰り返し見せない … 子どもは感受性が豊か
- ◎子どもは自分で回復する力があることを理解し、見守る

※ただし、上記の反応が1か月以上続く場合は、PTSD（心的外傷後ストレス障害）の可能性あります。

学校または医療機関にご相談ください。

○ リラックス呼吸法

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。
～ 1分程度行う ～
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



○ 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

- ① 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。
- ② 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。
- ③ その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
- ④ 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。

①



② キープ



③



④ キープ

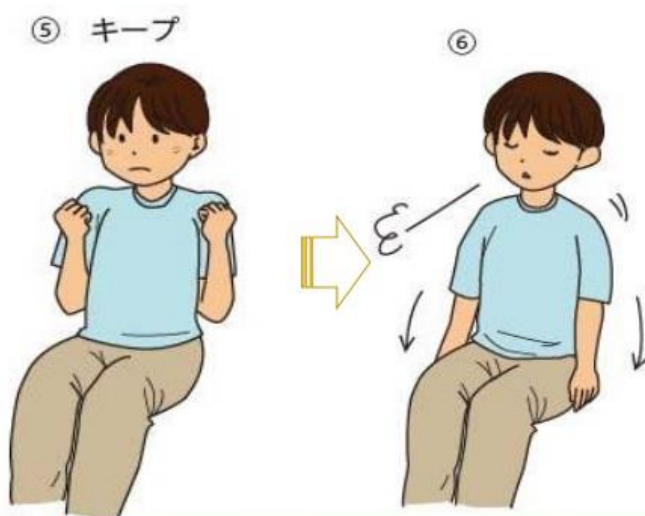


○ 上半身のリラックス法(イスに座って行う方法)

- ① ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。
⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。
- ② 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。
⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- ③ 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- ④ 肩を上げたまま、少し胸を開きます。
⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



- ⑤ そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。
- ⑥ 上半身に入った力を、ずとんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは(約1分)そのまま体に意識を向けた状態でいます。



スッキリ仕上げ

- 両手で、グー、パー、グー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



- 全身、背伸びをします。手や足もおもいきり伸ばして、スッキリさせます。



☑ ワンポイント リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたり叱ったりはせず、「やれそうな時にやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげて下さい。