

# 子どものストレスへの理解とご家庭での心のケアについて

令和6年1月  
七尾市立中島中学校 (作成：京都市教育委員会)

災害や事件・事故などに直接遭遇するだけでなく、間接的にそうした映像や話を見聞きしたりすることによっても、子どもは強いストレスを受けてしまうことがあります。

**保護者の方も同様に強いストレスを受けたときには、まずはご自身を十分にいたわることが大切です。**

その上で、ここでは子どもが直接・間接を問わず、強いストレスを感じた時の反応や関わり方について解説します。

## 子どもが強いストレスを感じた時の反応

子どもが強いストレスを感じたときには、体調面・心理面・行動面で様々な反応が出ますが、これは子どもの心が自らを守ろうとするために起こるものであり、異常なことではありません。多くの場合、子どもに安心感を与える関わりにより、時間が経つにつれて徐々に反応は和らいでいきます。

### 体調

眠れない、食欲がない  
頭痛、腹痛 など

### 心理

不安、気分の落ち込み  
イライラ など

### 行動

甘え、おねしょ、  
落ち着きのなさ など

## 子どもに安心感を与える4つのポイント

### Point 1.十分に甘えさせてあげる

一緒に布団で寝たがる、抱きついてくるなど普段以上に甘えてくることがあります。子どもが不安な気持ちを和らげようとしているのだと考え、十分に甘えさせてください。幼児や小学生には「大丈夫だよ」と言葉で伝えることも有効です。

### Point2.話にじっくりと耳を傾ける

子どもが自分の心配事や気になることを話すときには、決して話を急かしたり、遮ったりせず、じっくりと時間をとって耳を傾けましょう。また、子どもが話そうとしないときには、無理に話すことを促さないようにしましょう。

### Point 3.規則正しい生活を送る

十分な睡眠、バランスのとれた食事、軽い運動など、できるだけ普段と変わらない規則正しい日常生活を送ることができるようしましょう。大変な時こそ、普段通りの生活は安心感を与えてくれます。

### Point4.不安を抱かせる情報から遠ざける

子どもが過度に不安を感じるような表現や映像などからは、できるだけ子どもを遠ざけましょう。特に、インターネット上の誤った情報を鵜呑みにさせないようにし、子どもの安心につながる正しい情報をしっかりと伝えましょう。

## でも、こんな様子の時は専門機関に

お子様に次のような様子が見られたとき、またそれ以外でも気になる様子があったり、それが長く続いたりするときには、以下のページの窓口(石川県HPより)にご相談ください。

- 急に辛かったできごとを思い出して泣き叫ぶ。
- 急にボーっとした表情になる。
- ショックなできごとを思い出す場所に行きたがらない。
- 小さな物音で驚く。
- 自分のせいで悪いことが起こったと自分を責める。
- 他人を信用しなくなった。
- 過去のことを思い出せなくなる。
- 落ち込みや不安が続く。

令和6年能登半島地震に遭われた皆様へ

# お子さんのこと でご相談はありませんか？

【たとえば】

- ・地震のあと、子どものおびえがひどく、とても心配だ。
- ・子どもの夜泣きやチックがひどくなった。
- ・子どもが保護者からなかなか離れない。
- ・子どもについ当たってしまう。イライラしやすい。
- ・保護者の見つからない子どもがいる。

※18歳未満のお子さんのことで気になることや、養育に不安を感じるがあれば、下記までご相談ください。

## ◎親子のための相談LINE

受付時間：月～金 10時～20時

QRコードを読み取って、友だち登録をして  
ご利用ください。



## ◎石川県七尾児童相談所

受付時間：月～金 8時30分～17時45分

【電話】

0767-53-0811

【相談専用ダイヤル】

0120-189-783（通話料無料）

# 令和6年能登半島地震 石川県庁における電話相談窓口一覧

9:00～17:45 (①は18時まで、土日祝対応)

①	被災地外への避難、 ホテル・旅館への避難の受付に関すること	2次避難所/1.5次避難所運営事務局 コールセンター 0120-266-755
②	仮設住宅（民間賃貸含む）への入居、 住宅再建に関すること	土木部建築住宅課 076-225-1777
③	生活費などお金に関すること	健康福祉部厚生政策課 076-225-1478 石川県社会福祉協議会 076-208-3503
④	医療に関すること	健康福祉部医療対策課 076-225-1431
⑤	健康に関すること	健康福祉部健康推進課 076-225-1458
⑥	子育て支援に関すること	健康福祉部少子化対策監室 076-225-1447
⑦	高齢者福祉に関すること	健康福祉部長寿社会課 076-225-1487
⑧	障害のある方の福祉に関すること	健康福祉部障害保健福祉課 076-225-1426
⑨	税に関すること	総務部税務課 076-225-1271
⑩	教育に関すること	能登半島地震・進路・学習相談テレホン 0120-873-783
⑪	雇用に関すること	商工労働部労働企画課 076-225-1531
⑫	小規模事業者や中小企業の 支援に関すること	商工労働部経営支援課 076-225-1525 石川県商工会連合会 076-268-7300
⑬	農林水産業の支援に関すること	(農業・畜産・林業) 奥能登農林総合事務所 0768-26-2322 中能登農林総合事務所 0767-52-2583 県央農林総合事務所 076-239-1750 石川農林総合事務所 076-276-0528 南加賀農林総合事務所 0761-23-1707 (漁業) 石川県漁業協同組合 076-234-8815
⑭	消費者トラブルに関すること	消費生活支援センター 076-255-2319
⑮	外国人の方の支援に関すること	観光戦略推進部国際交流課 076-225-1382 石川県災害多言語支援センター (石川県国際交流協会) 076-262-5932

※お問い合わせの内容に対して、個別にご相談に応じるほか、市町等関係機関の窓口をご案内いたします