

臨時



石川県立七尾特別支援学校保健室

お子様の様子をよく観察してください！

今回の能登半島地震で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。地震から数日が経過しました。この時期になると子どもたちには様々な精神症状が見られたり、PTSD（心的外傷後ストレス障害）の症状が現れたりすることがあります。以下を参考にお子様を観察し、気になることや心配なことがありましたらどんなことでも構いませんので担任または保健室までご相談ください。

（以下、石川県養護教育研究会作成の資料より一部抜粋）

災害時に子どもに見られる反応……これらは「異常な事態における正常な反応」です

- 夜泣き・眠れない・怖い夢を見る
- おねしょをする・おしっこが近くなる
- 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
- 大人の気を引くような行動をとる
- 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・人前が出るのを嫌がる
- 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
- 無力感や疎外感を感じる・自分を責める



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、怖かった気持などを受け止めてあげましょう。そして、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受け止めてあげましょう。子どもが同じ質問をしてもうるさがらずに簡潔に答えてあげてください。

◎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。

友達と一緒に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心の傷を癒し、気持ちを整理するのに役立ちます。