

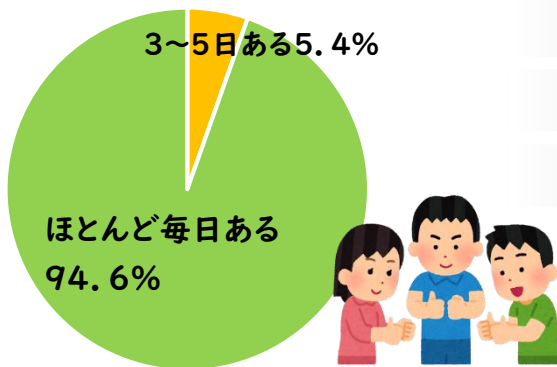
令和6年1月1日、珠洲市に震度6強の大きな地震が起こりました。災害の発生は、子どもにも強いストレスとなり、様々な心の健康問題を生じます。学校に登校してきている児童を対象に17日までに行ったアンケート調査の結果をお知らせするとともに、今も続いている地震に対し、安心して過ごせる環境作りや不安への対処法を紹介し



## 地震アンケートの結果

☆友達と遊んだり、話したりすることが楽しい

☆この1週間くらいの体と心の健康状態



怖くて落ち着かない

65%

寝ていてもすぐ目が覚める

38%

なかなか眠れないことがある

35%

イライラしたり、怒りっぽくなったりしている

35%

おなかが痛くなることもある

35%

## 心と身体の困り感は、自然によくなっていきます

大きなストレスや環境の変化があれば、心や身体が反応するのは当たり前のことです。たいていの場合、時間がたって、生活が回復してくれば自然によくなっていきます。できるだけいつも通りの生活を送ることが大切です。

### 《子どもに現れやすいストレス反応》

#### 行動

- ◆赤ちゃんがえり(おもらし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せない など)
- ◆今までできたことができなくなる(食べさせてほしがる・一人でトイレに行けない など)
- ◆甘えが強くなる
- ◆反抗的になったり、乱暴になる
- ◆わがママを言うぐずぐず言う
- ◆話をしなくなる、話かけられるのを嫌がる
- ◆親が見えないと泣きわめく
- ◆そわそわして落ち着きがなくなる
- ◆遊びや勉強に集中できなくなる
- ◆ 集団活動ができなくなる



#### 心

- ◆イライラする、機嫌が悪い 逆に、急に素直になる
- ◆一人になること、見知らぬ場所、暗いところや狭い所を怖がる
- ◆少しの刺激(小さい物音、呼びかけ等)にもびっくりする
- ◆突然興奮したり、パニック状態になる
- ◆現実のないことを言い出す
- ◆落ち込む、表情が乏しくなる
- ◆ぼーっとしている



#### 身体

- ◆食欲がなくなる あるいは 食べ過ぎる
- ◆寝つきが悪くなる 何度も目を覚ます
- ◆嫌な夢を見る 夜泣きをする
- ◆暗くして寝ることを嫌がる
- ◆何度もトイレに行く おねしょをする
- ◆吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える
- ◆喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる
- ◆風邪を引きやすくなる



## 家族みんなが安心できる環境作りを

### 子どもの話すことを聞いてあげよう

否定せず聞いてあげましょう。ただし、話したくないときには無理に聞き出さないようにしましょう。

### 災害を連想させる行動は控えよう

災害のテレビや映像は繰り返し見せないように気を付けましょう。

### 行動に変化があっても

### 受け止めてあげよう

むやみに叱ったり、突き放したりしないようにしましょう。

### 生活リズムよく過ごそう

食事や睡眠など、できるだけ崩さないようにしましょう。

### スキンシップを増やそう

抱きしめる、痛いところがあったら体をさすってあげましょう。

### 負担が大きくなってないか

### 見てあげよう

気を遣うがんばり屋さんタイプの子は周りが気付かないうちに負担が大きくなっていることがあります。

### 子どもが話したとき優しく声をかけよう

恐かった、悲しかったことを話すときは「怖かったね」「びっくりしたね」と聞いてあげ、「ここは大丈夫だよ」「心配なことがあったら何でも言って」「あなたは悪くないよ」「みんなが守ってあげるからね」のような言葉をかけてあげましょう。



### 家族一緒の時間を作ろう

できるだけ、子どもを一人にしないようにしましょう。

このような環境作りは、普段の生活でも行うと望ましいものです。子どもの反応が長引くことや気になる状態があるときや、子ども以外の家族のことで心配なことがあるときは、学校・保健所・保健センター・医療機関などに相談してみてください。



## もし、不安な気持ちになったら ~呼吸法をやってみましょう~

緊張時やストレスがある時、呼吸は速くなります。身体にとって必要以上の呼吸をすると、軽い頭痛や不安が起こる場合があります。呼吸法を毎日10分間行うことで、リラックスした心身の状態を保てるようになります。気分をコントロールすることは難しい時もあります。そんな時、簡単にできる呼吸のコントロールをぜひご家族でやってみてください。

### 準備



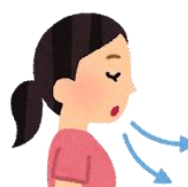
楽に椅子に座り、両足が床についているようにします

### 1. 軽く息を吸います



### 2. 6秒間かけてゆっくりと吐きます

身体力を抜きます



### 3. 3秒間息を止めます

力を抜いて10秒間繰り返します



呼吸法の動画があります。☞ <https://www.ncnp.go.jp/saigai-kokoro/care/movie11.html>

## ほかにも、こんな方法があります

安心する場所を思い出してみよう。



安心するもの（ぬいぐるみなど）をそばに置いてみましょう。

