

## 保護者のみなさまへ

白山市教育委員会

年初から能登地方を震源とする大規模な地震が発生し、白山市も大きく揺れました。お正月ということもあり、旅先や帰省先など普段生活をしている場所ではないところで被災された方もいらっしゃると思います。みなさまが安全を確保しながら、少しでも穏やかに過ごされていることを祈っています。このような安心・安全が脅かされる状況が続くと、心と身体に様々な反応が出る場合があります。このような反応は「普段とは違う環境に対する自然な反応」であり、一時的な場合が多いです。適切なかわり方で、回復が早くなることが多いです。ご家庭でのお子さまへのかかわり方についてお伝えします。

### \*子どもの心と身体に起こること（例）\*

#### ◆からだの変化

頭痛、腹痛、吐き気、原因不明の痛み、食欲がない、なかなか眠れない、夜中に目が覚める

※ストレスで身体反応が現れることがありますが、この時期は流行性の感染症の可能性もありますので、身体反応が強く出ている場合には、医療機関に相談してください。

#### ◆きもちの変化

落ち着きがなくなる、怖がる、ぼーっとする、イライラする、心配がる、小さなことでも不安になる

#### ◆行動の変化

自分や他人を責める、すぐに泣いたり怒ったりする、こども返りをする（普段より甘える、べったりする）、いつもの失敗をする（夜尿など）、よく騒ぐ（ハイテンションになる）



### \*ご家庭でできる対応について\*

#### ■落ち着いて安心できるようにしてください

・まずは大人が落ち着いている様子を見せてください。保護者が過剰に不安そうにしていると、子どもの不安も高まります。

・甘えてきた時はできるだけそばにいてあげてください。甘えることで心が癒されて、だんだんと落ち着いてきます。

・可能な範囲でいつもの生活を送ってください。いつもの生活スケジュールが安心につながります。

#### ■正確な情報を伝えてください

・正しい情報を子どもの年齢にあった説明で伝えてください。インターネットやSNS上では様々な情報が拡散しています。また、テレビでの報道も毎日続いています。多くの情報にさらされることで不安が強くなることもあります。そのような時はテレビのチャンネルを変え、震災関連の情報を避け、インターネットでの震災情報の閲覧を制限することも大切です。

### ■大人だって不安になります

・大人も同じく不安な思いをしています。保護者のみなさまもホッとできる時間が必要です。ゆっくりお風呂に入る時間を作ったり、趣味の時間を作ったりして、リラックスできる時間も大切にしてください。

### ■被害が大きい地域で被災した場合

・旅行や帰省などで被災したり、身近な人の被害を見聞きしたりするなど、強いショックを受けた場合、反応が強く出たり長引いたりし、個別の心理的ケアが必要になることがあります。このような場合は相談機関や医療機関などを利用することをすすめてください。

\*白山市教育センター相談専用ダイヤル\*  
076-275-7566

