

災害を経験した直後には、心と体にいろいろな反応や症状がでることがあります。これらは、「災害へのごく自然な反応や症状」であり、誰にでも起こりうるものです。多くが時間の経過と共に回復しますが、以下の点に注意してください。

ストレス反応について【こんな反応が出ます】

からだ

寝付けない
だるい
夜中に目が覚める
腹痛、頭痛

気持ち

とても怖がる、不安、
イライラする、落ち込
む、何も感じない、
やる気がでない

行動

落ち着きがない
はしゃぐ、子どもが
えり、ひきこもる、
怒りっぽくなる

考え方

集中できない
考えがまとまりにくい
いきなりその時のこと
を思い出す
思い出せない
忘れやすい

*このような症状が1ヶ月以上続く場合は、PTSD(外傷後ストレス障害)へ移行している場合が考えられるので、医療機関受診をおすすめします。

PTSD(外傷後ストレス障害)の3大症状

*持続的な再体験症状・・・体験した出来事を繰り返し思い出し、悪夢を見たりする。体験した出来事がフラッシュバックする。

*体験を連想させるものからの回避症状・・・体験した出来事と関係する話題を避ける。体験した出来事を思い出せないなど記憶や意識の障害。人や物事への関心が薄らぎ、周囲と疎遠になる等。

*感情や緊張が高まる・・・不眠、イライラ、怒りっぽい、落ち着かない、集中できない、極端な警戒心、ささいなことで驚く等

【ストレス反応がある子どもへの接し方・気をつけてほしいこと】



*叱咤激励しない

「弱音を吐いてはダメだよ」「がんばれ」「早く忘れなさい」など、つらい気持ちを表しにくくなる反応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

*震災に関する絵や作文を無理に書かせたりしない

自発的に書いたり話したりしたことは受け止めてください。

*安全・安心な環境で子どもの気持ちを受け止める

対応の基本は、安心感、安全感を与えることです。学校や家庭で子どもの気持ちを受け止める人がいることが大切です。ストレス反応は自然なもので、一過性の反応なので、時間はかかるかもしれませんが、多くの場合解消されます。根気強く寄り添い、思いを受け止めましょう。生活リズムを整えたり、リラックスできることをさせたりしましょう。不安な症状が出ている子どもには、その症状は必ず和らいでいくことを伝え、安心感を与えましょう。

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、開いたままでも良いです。
- 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、口からゆっくり吐きます。
- ④もう1度吸って、1・2・3・ハイ、少し止めて吐きます。6・7・8・9・10
- ⑤吐いてしまうと、自然と息が入ってきます。
- ⑥もう1度、楽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等を一緒に吐き出すイメージで、ゆっくり吐き出します。
- ⑧自分のペースでしばらく(1分ほど)続けましょう。
- ⑨終わりです。全身でグーンと伸びをします。首や肩を回したり、足を動かしたりして終わらしましょう。

