

# 災害時の心のケア(子ども編)

災害の体験は大人だけでなく、子どもの心にも大きな影響があります。子どもの場合、自分の身に起きたことを理解したり、自分の感情をうまく言葉にする機能が十分に発達していないため、様々な形で、ストレスが現れることがあります。

## 子どもに現れやすいストレス反応

行動	<ul style="list-style-type: none"><li>・赤ちゃん返り（お漏らし、指しゃぶり、食べさせてほしがる、一人でトイレに行けないなど）</li><li>・甘える、わがままを言う、ぐずぐず言う ・反抗的、乱暴になる</li><li>・落ち着きがなくなる、遊びや勉強に集中できなくなる</li><li>・話をしなくなる、話しかけられることを嫌がる</li><li>・集団活動に適応できなくなる</li><li>・衝撃的なシーン（地震ごっこ、津波ごっこ）を遊びの中で表現する</li></ul>
心	<ul style="list-style-type: none"><li>・イライラする、機嫌が悪い ・急に素直になる、大人びた態度をとる</li><li>・一人になることや見知らぬ場所、暗い所や狭い所を怖がる</li><li>・少しの刺激（小さい物音、呼びかけなど）にもびっくりする</li><li>・突然興奮したり、パニック状態になる</li><li>・現実でないことを言い出す</li><li>・落ち込む、表情が乏しくなる、ぼーっとしている</li></ul>
身体	<ul style="list-style-type: none"><li>・食欲がなくなる、または食べ過ぎる</li><li>・寝つきが悪くなる、夜泣き、いやな夢を見る</li><li>・暗くして寝ることを嫌がる</li><li>・何度もトイレに行く、おねしょをする</li><li>・喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる</li></ul>



## ストレスへの対応

- ◎ 一緒にいる時間を増やしましょう。抱っこなどのスキンシップも有効です。
- ◎ できる範囲で、災害以前の生活リズムを保ちましょう。
- ◎ 子どもの話をゆっくり聴いてあげましょう。話をしたがない場合は、無理に聞き出す必要はありません。
- ◎ 自分を責めている場合には「あなたが悪いのではない。」としっかり伝えましょう。
- ◎ 保護者の方が落ち着きを取り戻すことも大切です。保護者の方も無理せず、相談や支援を活用しましょう。

参考：日本児童青年精神医学会資料（2011.3.14 作成）、宮城県精神保健福祉センター作成資料「災害時心のケア活動の手引き」愛知県健康福祉部障害福祉課（H27.3月）