

Q5. "自分が悪い子だからバチがあたった"と、自分のことを責めている...

A5. 決して子どものせいではないこと、だれも悪くないことを伝えます。また、「がんばっていてエライよ」など、子どもができていることや、良いところをほめましょう。

Q6. 以前よりイライラしたり、怒りっぽくなった...

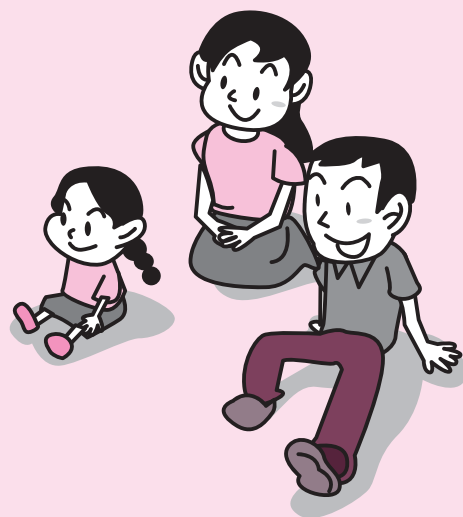
A6. 「イライラしてるの？つらいんだよね」と子どもの状況と気持ちを言葉にして伝え、落ち着いたら「よかったね」と優しく声をかけます。普段は、感情を表現したり、欲求不満を解消するために、活動的な遊びを行うのもよいでしょう。

## ■こころとからだのリラックス方法■

### 1. 呼吸法

ゆっくりと息を吸ったり吐いたりすることで、リラックス方法です。

片方の手をお腹の上におきます。  
体のなかの空気を、苦しくないところまで口からゆっくり吐き出します。  
全部吐いたら、自然に鼻から息を吸います。空気がたくさん入ってくると、お腹が少しずつ膨らんでくるのが手で感じとれます。  
今度は口からゆっくり息を吐きます。吐いていると、お腹がグーッとへこんできます。  
～ を3回程度繰り返します。



### 2. 漸進的弛緩法

筋肉を一度緊張させ、徐々に緩めることでリラックスする方法です。

両手で握りこぶしを作ります。このとき、親指は手の中にいれます。  
ひじを曲げます。  
そのまま痛くない程度に、両腕にギュッと力を込めます。このとき、力を込めながら、息を吸います。  
今度はゆっくり息を吐きながら、両腕の力を抜いていきます。両肩、両足、お腹、顔の筋肉についても同様に行います。



## ■その他～大人の方へ～■

上記Q&AのQ5は、大人にも同じことがいえます。未曾有の大災害であり、誰も予想できない事態でした。自分のできなかつたことを責めるのではなく、できているところをほめるようにしてください。

バーンアウト(燃え尽き症候群)が多くなっています。仕事を休めない、自分の時間がないという方もいると思いますが、こんな時だからこそ、できるときにはぜひ気晴らしをしましょう。スポーツなどの、自分の楽しみを不謹慎と思わずやってみてください。

何をするにも体が第一です。無理をせず、自分のこころとからだをいたわることを一番に考えてください。

「児童青年精神医学会災害対策委員会編」、「支援者のための災害後こころのケアハンドブック」より一部引用したほか、児童家庭支援センター大洋様より情報提供していただきました。

# 震災後こころのケアについて

## ■震災後のお子さんへの対応～保護者の方へ～■

### 〈子どもに現れやすい変化〉

震災による緊迫感や生活環境の変化から、こころやからだは大きなストレスを受けます。特に子どもの場合には、次のような変化が現れることが多くなります。

#### 行動

- ・赤ちゃん返り
- ・反抗、乱暴やかんしゃく
- ・甘え、わがまま
- ・ぼーっとしている、無関心
- ・家族がいないと泣きわめく
- ・落ち着きがない

#### きもち

- ・イライラ、機嫌が悪い
- ・少しの刺激にも驚く
- ・一人になることを怖がる
- ・落ち込む、表情がなく元気がない

#### からだ

- ・食欲がない、食べ過ぎ
- ・よく眠れない
- ・何度もトイレに行く、おねしょ
- ・腹痛、頭痛などの体の不調

このような変化は、震災のストレスによるもので、決して特別なことではありません。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

### 〈日常生活で心がけること〉

上記のような行動の変化があっても、きつく叱ったりせず、受け止める。できるだけ一人にせず、安心感をあたえ、家族と一緒にいる時間を増やす。スキンシップをとったり、一緒になって遊んだりする。  
「こんなときに遊びなんて不謹慎」とは思わないでください。  
食事や睡眠などの生活リズムをできるだけ保つ。  
子どもが話したいことがあれば、ゆっくり丁寧に聞いてあげる。  
「心配なことがあったらお話ししてね」、「みんなが守ってあげるからね」といった声かけを何度でも行う。

## ■こんなときどうする？～震災後子どもへの対応～■

Q1. 子どもの食欲がない...

A1. 無理をせずに、その時食べられる物をとるようにしましょう。ただし、水分はこまめにとりましょう。

Q2. 眠れない、夜中に起きてしまう...

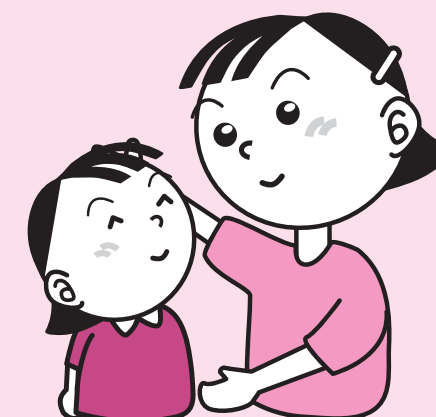
A2. 叱らないで添い寝をしてあげてください。1週間くらい続くときは、専門家に相談してください。

Q3. 災害についてくり返し話している...

A3. ゆっくりと聴いてあげ、「嫌なことを思い出して苦しいね」などの声かけをし、子どもの気持ちを受け止めてあげてください。

Q4. 津波遊びや地震ごっこをしている...

A4. 不謹慎に見えますが、遊びを通じて子どもの心が整理されていきます。無理にやめさせようとせず、「地震でびっくりして大変だったよね」と子どもの気持ちをくみ取った声かけをしてあげてください。いつまでも遊びを繰り返してやめようとしなかったり、表情がこわばっていて楽しそうでない場合には、別の行動に誘ったり、深呼吸や抱っこでリラックスさせてあげましょう。



生涯学習に関する情報コーナー 住田町教育委員会 すみたまなび通信

【困ったときの相談窓口】  
もし、お子さんの行動や変化で気になることや、心配なことがあったら、保健福祉課健康推進係 ☎ 46 2 1 1 1 (内線 7 1 3) にご相談ください。