

## 被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ



現在は、いまだに緊迫した状況が続いていることと思います。大人でも心理的なストレスや環境の変化から、こころやからだの不調が現れることがありますが、特にこどもの場合は、身体の症状や日ごろはみられない行動の形で現れることが多くなります。

### 《子どもに現れやすいストレス反応》

#### 行動の反応

- 赤ちゃんがえり（お漏らし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せないなど）。
- 甘えが強くなる。
- わがママを言う。ぐずぐず言う。
- 今までできていたことも出来なくなる。（食べさせてほしがる。トイレへ一人で行けない）
- 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。
- 反抗的だったり、乱暴になる。
- 話をしなくなる。話しかけられることを嫌がる
- 遊びや勉強に集中できなくなる
- 集団活動に適応できなくなる。

#### こころの反応

- イライラする。機嫌が悪い。
- 急に素直になる
- 一人になること、見知らぬ場所、暗い所や狭い所をこわがる
- 少しの刺激（小さい物音、呼びかけなど）にもびっくりする。
- 突然興奮したり、パニック状態になる。
- 現実で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

#### からだの反応

- 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
- いやな夢を見る。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

このような身体やこころの変化は、決して驚くような反応ではありません。正常な反応であり、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

## 《日常生活では、次のことを心がけましょう》

- できるだけお子さんを一人にせず、家族が一緒にいる時間を増やしましょう
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう
- 子どもが話すことは、ばかばかしいと思っても否定せずに聞いてあげましょう。ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう。
- 行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- 気をつかうがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。
- 抱っこをしてあげたり、痛いところがあったらさするなどスキンシップを増やしましょう。
- 恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげて、次のような言葉がけをしてください。これらの言葉は、何度繰り返してもかまいません。

〇〇ができなくても  
恥ずかしくないんだ

心配なことがあったら  
何でも言ってね

あなたはちっとも  
悪くないよ

お父さんやお母さんが  
守ってあげるからね

こういった対応は、少なくとも2、3カ月間から半年間、また必要に応じて、それ以降も繰り返し続けて下さい。なお、ふつうの時でもこのような態度は子育てに必要な望ましい態度です。

症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、まず、ご家族が相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。医療機関、保健所・保健センターなどに相談しましょう。

あなたの街の連絡先