

保護者のみなさまへ

こどものこころのケアについて



災害の体験は、子供の心身の状態にも影響を与えます。不安や恐怖、ストレスが、体の不調や行動の変化として表われることもあります。

よく起こる反応

- ・赤ちゃん返り
- ・親から離れない、一人になるのを不安がる
- ・怖い夢を見る、夜泣きする（寝るのを怖がる）
- ・わがままを言う、ぐずぐず言う
- ・反抗的になる、乱暴になる
- ・災害体験を遊びとして繰り返す
- ・表情が乏しくなる、ぼんやりしている
- ・体の不調（不眠、頭痛、腹痛、吐き気、アレルギー等、持病の悪化）

こうした反応は、自然なことで、徐々に収まることが大半です。

おとなにできること

「安心感を」

スキンシップや、一緒の時間をできるだけ作り（添い寝なども）、話をゆっくり聞いてみましょう。

「日常」

できる範囲で災害以前の生活リズムを保ちましょう。

「回復する力を見守って」

- ・災害体験を遊びとして繰り返すこともありますが、気持ちの整理や回復に必要な場合があります。危なくない限り、見守りましょう。
- ・災害関連の映像は、不安や恐怖感をあおることがあるので、視聴を控えるなど注意が必要です。

まずは、大人が落ち着きを取り戻すことも大切です。不安はおひとりで抱えず、ご相談ください。