

2018年7月12日

保護者の皆様へ

広島女学院中学高等学校

校長 渡辺 信一

カウンセラー 塚本 有香

## 災害時における子どもの精神的ケアについて

この度の大雨災害により、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

ご自身が被災をされていなくても、テレビで被災地の映像を繰り返し見たり、新聞、ラジオから、あるいは人づてにお話を聞いたりすることで、大人も子どもも、心は影響を受けます。

災害の際のストレスで、反応が出ることは自然なことです。直後には元気そうに見えていても、時間が経ってから反応が出てくる場合もあります。

反応の出かたには個人差がありますが、子どもの場合、心や身体、行動に次のように現れることがあります。

### ◎子どもが示すさまざまな反応の例

- ☆脅えたり、怖がったり、不安がったりする。
- ☆頭痛、腹痛、吐き気などの体調不良を訴える。
- ☆寝つきが悪くなる、夜中に目を覚ます、怖い夢を見る。
- ☆やたら甘える、親の側を離れようとしめない。
- ☆話をしなくなる、ぼーっとしている、引っ込み思案になる。
- ☆外出を嫌がる、登校をしぶる、1人で外に出られない
- ☆ちょっとしたことでも怒りっぽくなる、イライラする。
- ☆そわそわして落ち着かない、はしゃぎすぎる。
- ☆涙ぐんだり、泣き出したりして、情緒が不安定になる。
- ☆今までやってきたことへの意欲がなくなる。
- ☆いい子になり過ぎる。
- ☆勉強しなくなる、過剰に勉強をする。

## ◎回復のためのポイント

時間はかかりますが、子どもが出した反応を大人がしっかり受け止めると、子どもは徐々に落ち着いていきます。次のようなことに気を付けてください。

☆何よりもまず、「安心」できる雰囲気をつくりましょう。

☆生活のリズムをできる限り整えましょう。

☆災害関係の映像や写真などを繰り返し見せないようにしましょう。

☆身体の不調を訴えた時には、無理強いをせず、ゆっくり休ませましょう。

☆不安を訴えた時にはしっかりと聞き、安心させてあげましょう。

☆災害の時に感じた気持ちを無理に聞き出さないようにしましょう。

☆甘えがひどくなくても十分に甘えさせてあげましょう。

☆夜、一緒に寝たがったり、少し不安そうなら一緒に寝ましょう。

☆今までできていたことができなくなっても、怒らない、あわてないようにしましょう。

☆「早く忘れよう」「しっかりしよう」「強くなろう」など、あまり言わないようにしましょう。

子どもは、出来事の体験の仕方やそれによって受けた影響の度合いによって、表現方法は異なります。表面上は元気にしていても心の中は違うことがあります。話さない子どもも感じていないのではなく、話すことが難しいのです。「この子は大丈夫」と簡単に安心してしまわず、子どもの様子を見守ってください。

ご心配がある場合は、ささいなことでも構いませんので学級担任、養護教諭、カウンセラーにご連絡ください。

以上