

こころの健康通信<臨時号>

保護者のみなさま

3月11日、15日夜に起きた地震の揺れで、みなさま、びっくりされたことと思います。

その後、大きな被害が出ているのを知り、映像を見てショックを受けた方もいらっしゃると思います。「ドキドキして眠れなかった」「なんか、一人でいるのがこわい」と感じた人はいませんか？子どもたちには“ひとりでできていたことができなくなる”“いろいろなことにおびえる”“かんしゃくをおこしたりぐずったり”といったいつもより甘えていたり、ふだんより手がかかる様子は見られていませんか？

そうした症状は「ストレス反応」で、あたりまえの自然な反応です。

こういう時には、大人が落ち着くことがまず大切です。子どもたちに何か変わった様子が見られた場合には、担任の先生に伝え、遠慮無く相談してください。

さまざまなストレス反応

からだ

- 寝つけない、夜中に目な覚める
- 食欲がでない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい



気持ち

- とてもこわい、不安
- イライラする
- おちこむ
- なんにも感じない
- やる気がでない
- ひとりぼっちな感じ



行動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- おちこむ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり
- ひきこもる



考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分をせめてしまう



ストレス反応とは

ストレス反応は、いつもと違うショックを受けたときの自然な反応です。

誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、反応の強さやあらわれ方は人によって違います。

**安全で安心できる生活を
続けているうちに、徐々に
おさまっていきます。**

生活のリズムをととのえたり、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。

ストレス反応がおさまるポイント

●安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気がもどってきます。

●まわりの人との心の絆

家族や友達や先生といっしょにすごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、作業(お手伝いなど)、行事などを通じて“ひとりぼっちじゃない”と感じることができると「絆」が強くなります。

●気持ちをあらわす

話す、泣く、笑う、怒るなど子どもの素直な気持ちを受けとめます。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。ただし、一斉活動で表現させようしたり、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。



子どもがこんな時はどうするの？

大人が落ち着いた態度で温かく接すると心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。食欲がないとき、眠れないときは叱らずに、無理をさせないようにしましょう。体の不調を訴えたり、いつもと違う様子が見られるときは、短時間でいいので、話を聴いたりすることで安心感を与えることができます。

●災害ごっこをする

不謹慎にみえますが、遊びを通じて子どもの心が整理されていくこともあります。やめさせようとせず、「すごい地震でびっくりして、大変だったよね」など子どもの気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。

ただ、子どもがつまらそうなのに、その遊びをやめられないときは、子どもの気持ちをくんだ言葉をかけて、別な遊びに誘ってあげるとよいでしょう。

●いつもよりもまとわりつく

普段と同じ接し方でいいので、少し時間を割いて相手をしてあげてください。甘えることで子どもの心が癒されて、徐々に元気が回復します。



●災害の話をくり返す

何度も同じ話をされると大人も嫌な気持ちになったり、「早く忘れなさい」と言ったりしがちですが、ゆったりと聴いてもらうことで子どもの心の傷が癒されます。「つらいことを思い出して苦しいね」など子どもの気持ちを受けとめてあげてください。

●むやみにはしゃぐ、何もなかったようにする

どちらも子どもの小さな心では受けとめきれずに、どうかしようがんばっている姿です。「大変だったね」など言葉をかけながら、見守ってあげてください。



！ワンポイント！



TVなどのメディアから流れる災害の映像をたくさん見ると、より不安になります。ニュースの時間は、子どもたちの遊びの時間にするとなどの配慮をするとよいでしょう。

大人も自分のストレス反応を把握して、積極的な休養をとりましょう。

- 倒れないことを心がける
- メリハリをつける。休めるときはきちんと休む。
- 疲れは後からやってくる。きちんと寝て、食べる。
- 独りで抱え込まない。周囲の人と話をする。
- 1日1回はリラックスタイムをとる。(お茶、お風呂、仮眠等)



「学校現場・養護教諭のための災害後のこころのケアハンドブック」より

©YABUTA, M & 静岡大学教育学部小林朋子研究室提供