

大きな災害が起きた後の過ごし方について


3月11日に発生した大地震の後、テレビで繰り返し流される津波や原発の映像を見て、大人も子どもも少なからず不安を感じたと思います。あまりに非現実的な映像に映画を見ているような気がしたり、感覚がマヒしたようになっていたり、逆に、ハイテンションになったり、興奮したりするかもしれません。次は静岡にも地震が来るのではないかと不安になっていたところに、静岡でも地震が起き、さらに不安を高くしている人も多いと思います。

さまざまなストレス反応を示す子どもたちも出てきています。こうしたストレス反応は、**異常な事態への自然な反応**です。安全で安心できる生活を過ごせるように配慮が必要です。そのため家庭では、**子どもたちに悲惨な映像を見せることはできる限り避けて、絵本を読んだり、話をしたりして子どもたちが安心して過ごせる環境を整えてください。**もし子どもがニュースを見るときは大人も一緒に見るようにし、それを見て感じたり考えたりしたことを話し合い、言葉にできたことをほめてあげてください。


※東京電力地域では、計画停電で不自由な生活が続くことに**継続的なストレス**を感じたり、暗くなることで不安を大きくすることもあるかもしれません。

さまざまなストレス反応


からだ
寝つけない、夜中に目が覚める
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
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時の自然な反応です。**
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。



反応がおさまるポイント

- **安心・安全感**
ホットする、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、お手伝い、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。

対応

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、子どもは心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。

- **体の不調を訴えてくる**
短時間でいいので、苦痛を和らげる手当をしたり、話を聞くなどして、守られているという安心感を与えます。また、必要に応じて医療機関に診てもらうことも大切です。
- **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、ゆったりと聞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。



対応

- **災害ごっこをする**
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」などと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、子どもがつまらぬのに、その遊びをやめられない時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。
- **小さな子のようにまとわりつく**
普段と同じ接し方でいいので、少し時間をさ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。

- **自分を責める**
“悪い子だからバチがあつた”というとらえ方をすることがありますが、自然現象だという事実を伝え、「がんばってエライよ」など良いところをほめましょう。
- **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、なんとか消化しようががんばっている姿です。「大変だったね」と言葉をかけながら、見守ってあげてください。



対応